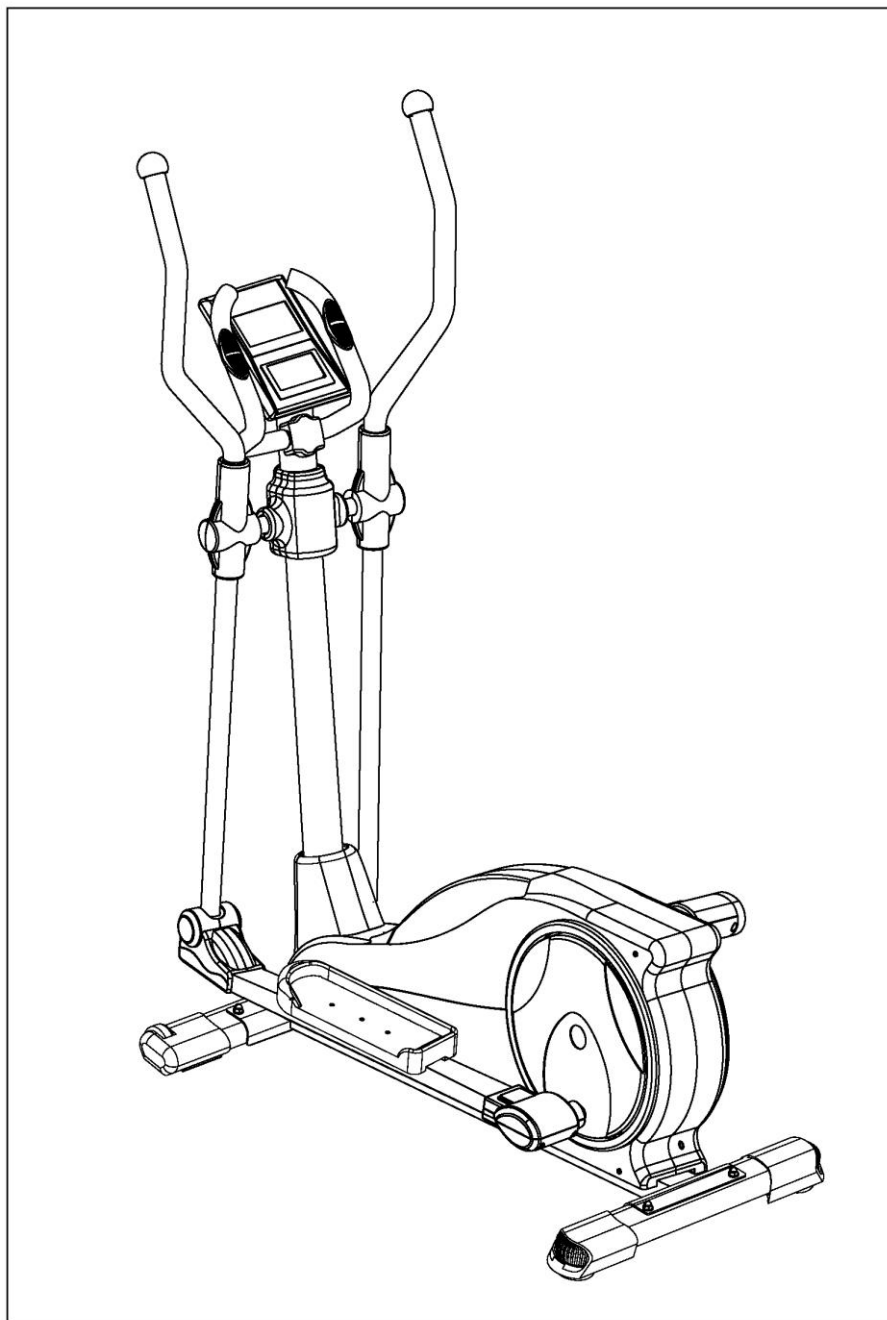

BE53N



ERGOMETRICKÝ ELIPTICAL

(PROGRAMOVATELNÝ)



NÁVOD K POUŽITÍ A OBSLUZE

ÚVOD

Vážený zákazníku,

blahopřejeme Vám k zakoupení tohoto kvalitního výrobku, který byl vyvinut podle nejnovějších technických znalostí a vyroben s použitím nejmodernějších technologií.

V dnešní době, kdy se životní styl vyznačuje nedostatkem pohybu, je tento stroj nezbytným doplňkem pro udržení tělesné kondice a zdraví.

Před uvedením výrobku do provozu si, prosím, udělejte čas a pečlivě přečtěte následující návod k montáži a obsluze, a to i v případě, že jste zakoupil(a) stroj sestavený.

Pokud jste zakoupil(a) výrobek v originálním kartónovém obalu, tj. v rozebraném přepravním stavu, věnujte mimořádnou pozornost pokynům k montáži. Před zahájením montáže vyjměte opatrně jednotlivé komponenty z krabice, zkontrolujte jejich kompletnost a podle návodu si promyslete postup montáže.

Věříme, že budete se zakoupeným výrobkem spokojeni a stroj přispěje k upevnění Vašeho zdraví a životní pohody. Přejeme mnoho úspěchů, vytrvalosti a sil při dosažení Vašich sportovních cílů.

Děkujeme

ACRA, s.r.o., Brodská 161, 513 01 Semily, Česká republika, www.acrasport.cz

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY (PRO POSILOVACÍ STROJE S POČÍTAČEM)

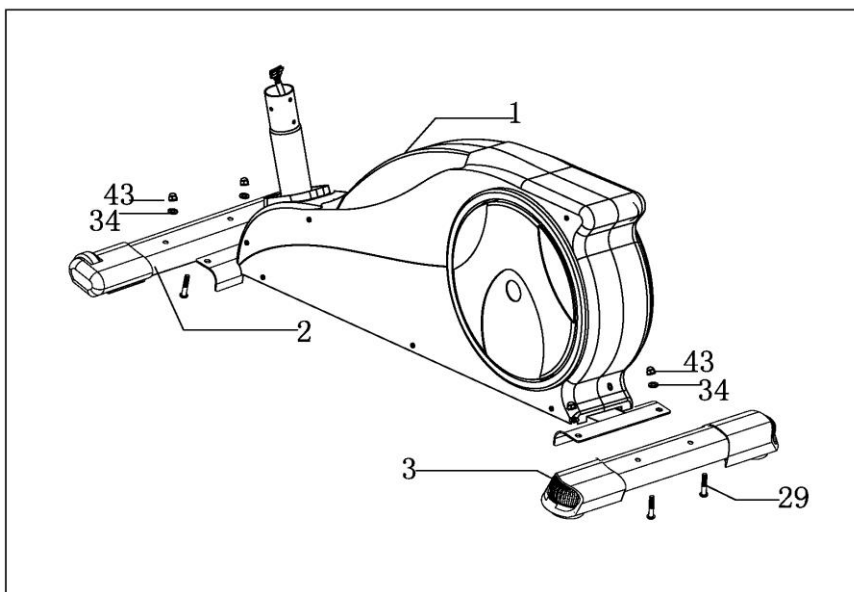
1. Před sestavováním a použitím stroje je důležité si podrobně pročíst tyto instrukce. Bezpečného a efektivního cvičení dosáhnete tím, že všechny součásti budou řádně sestaveny a utaženy. Vaší povinností je informovat každého uživatele stroje o způsobu správného zabezpečení a používání stroje a o všech možných nebezpečích souvisejících s nesprávným zabezpečením a používáním posilovacího stroje.
2. V případě, že máte zdravotní problémy, konzultujte s Vaším lékařem používání stroje. Stanovisko lékaře je nezbytné v případě užívání léků, které ovlivňují srdeční rytmus, krevní tlak či hladinu cholesterolu.
3. Berte na vědomí reakci Vašeho těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může negativně ovlivnit Vaše zdraví! Ukončete cvičení, když budete cítit: bolesti, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus, dýchací potíže, závratě, nevolnost. O vzniku těchto potíží informujte vašeho lékaře.
4. Udržujte stroj mimo dosah dětí (stroj je konstruován jen pro dospělé) a zvířat! Chraňte stroj před nepříznivými vlivy, zejména vodou, prachem, intenzivním slunečním zářením a nízkými/vysokými teplotami. Udržujte stroj v suchém a čistém stavu, čištění používejte suchý, popř. jen mírně navlhčený hadřík.
5. Maximální váha cvičence je 150 kg!

-
6. Vždy používejte stroj dle těchto pokynů. V případě, že naleznete jakékoli vadné součástky v průběhu sestavování nebo kontrolování stroje nebo uslyšíte neobvyklý zvuk při používání, ukončete montáž nebo používání stroje. Nepoužívejte stroj do odstranění závady nebo výměny vadných dílů! Opravy a seřízení přenechejte odborným pracovníkům servisního střediska společnosti ACRA, s. r. o. Záruka se nevztahuje na vady způsobené neodborným zásahem (opravou) uživatele, i třetích osob.
 7. Používejte stroj na pevném, rovném povrchu a na podložce, která chrání podlahu či koberec. Pro dodržení bezpečnosti je nutno mít při cvičení kolem stroje minimálně 1,5 m volného místa.
 8. Bezpečná úroveň zařízení může být udržena pouze při pravidelných kontrolách poškození a opotřebení, například lan, míst spojů, atd. Před použitím stroje zkontrolujte, zda jsou všechny matice a šrouby řádně utaženy!
 9. Při cvičení noste vhodný oděv, vyvarujte se takového oblečení, které se může zachytit do pohyblivých částí stroje anebo omezit Váš pohyb.
 10. Při přemísťování stroje dávejte pozor, aby nedošlo k poranění zad. Vždy používejte techniku zdvihu nebo stroj přemísťte za asistence druhé osoby.
 11. Posilovací stroj odpovídá třídě H – (Home) pro použití v domácnostech. Stroj není určen pro profesionální a/nebo komerční použití ani k rehabilitačním účelům!
 12. Elektro zařízení (počítač) nesmí být odstraňováno spolu se směsným komunálním odpadem, ale musí být odkládáno na místech k tomu určených nebo v místech jejich zpětného odběru, stejně tak baterie použité do počítače.
 13. Tento návod k použití s bezpečnostními pokyny, záruční list a doklad o zakoupení pečlivě uschovejte!

Při montáži doporučujeme promazat pohyblivé části stroje vazelínou !

Jedná se o stroj napájený ze sítě. Žádné baterie se nepoživají. Vstupní zasuvka na adaptér je umístěna ve stroji - popsáno v další části návodu.

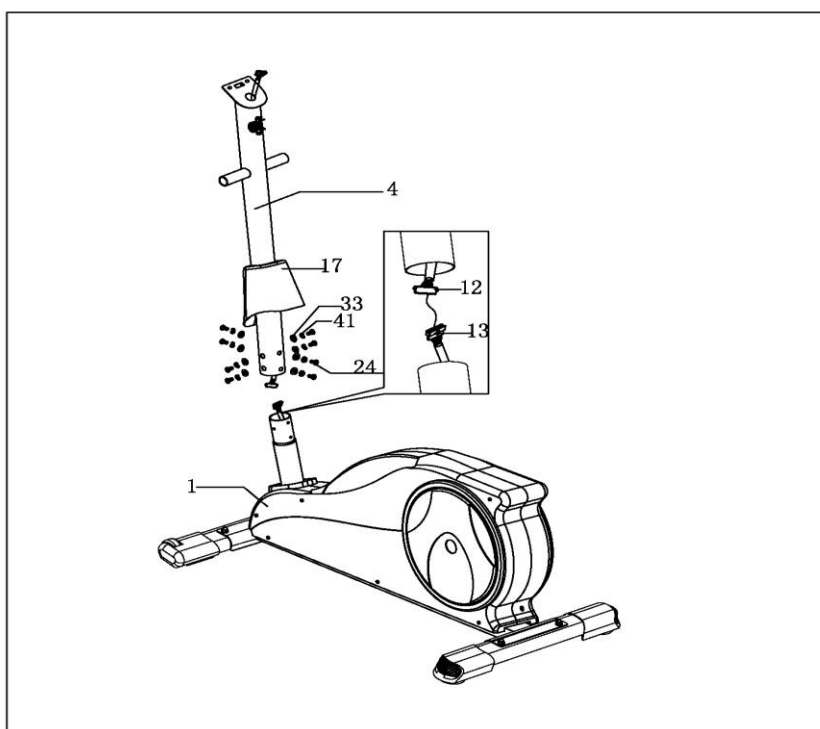
Návod k montáži :



STEP1

KROK 1:

Připevněte zadní stabilizátor (3) pomocí šroubů M8*55mmL(29), podložek $\phi 8^* \phi 21^*1.5\text{mm}$ (34) a oblých matic M8(43) k hlavnímu rámu (1). Připevněte přední stabilizátor (2) pomocí šroubů M8*55mmL(29), podložek $\phi 8^* \phi 21^*1.5\text{mm}$ (34) a oblých matic M8(43) k hlavnímu rámu (1).



STEP2

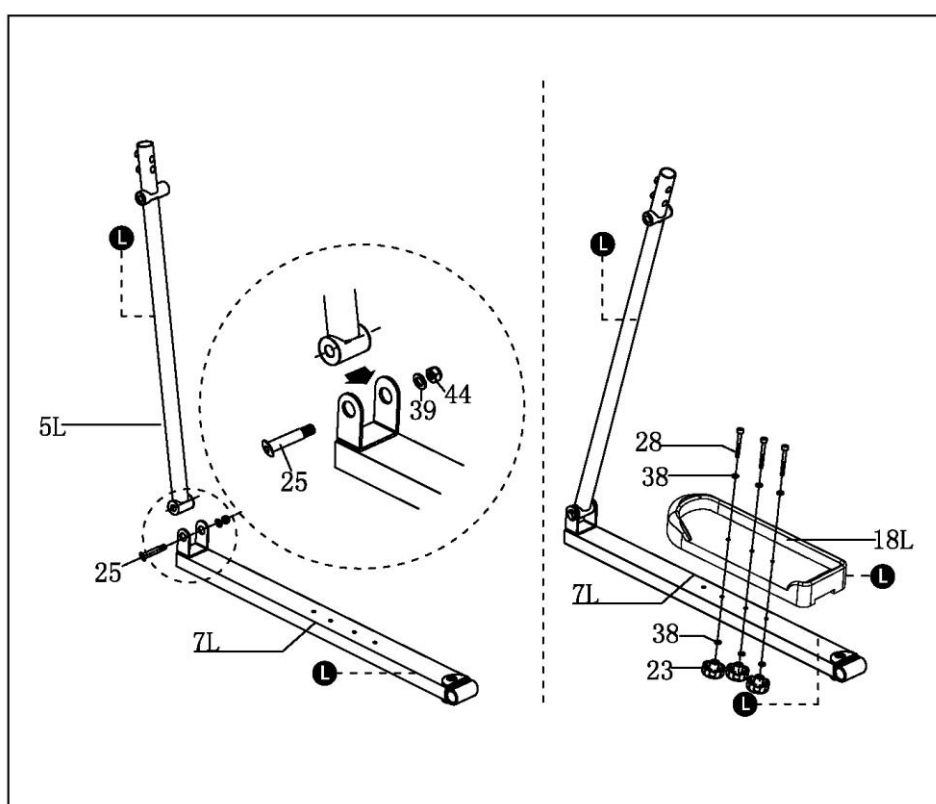
KROK 2:

Vezměte hlavní držák řídítek (4) nejlépe s dopomocí druhé osoby! Spojte vrchní část kabelu (12) se spodní(13) dohromady.

Nasaďte řídítkový rám (4) na hlavní rám (1).

Poté připevněte držák řídítek (4) pomocí 8 sad šestihranných šroubů M8*18mmL(24), podložek M8(41) a zahnutých podložek $\phi 8 * \phi 21 * 2\text{mm}$ (33). Pořádně dotáhněte všechny šrouby!

Poté nasaďte spodní kryt k řídítkovému rámu(17) .



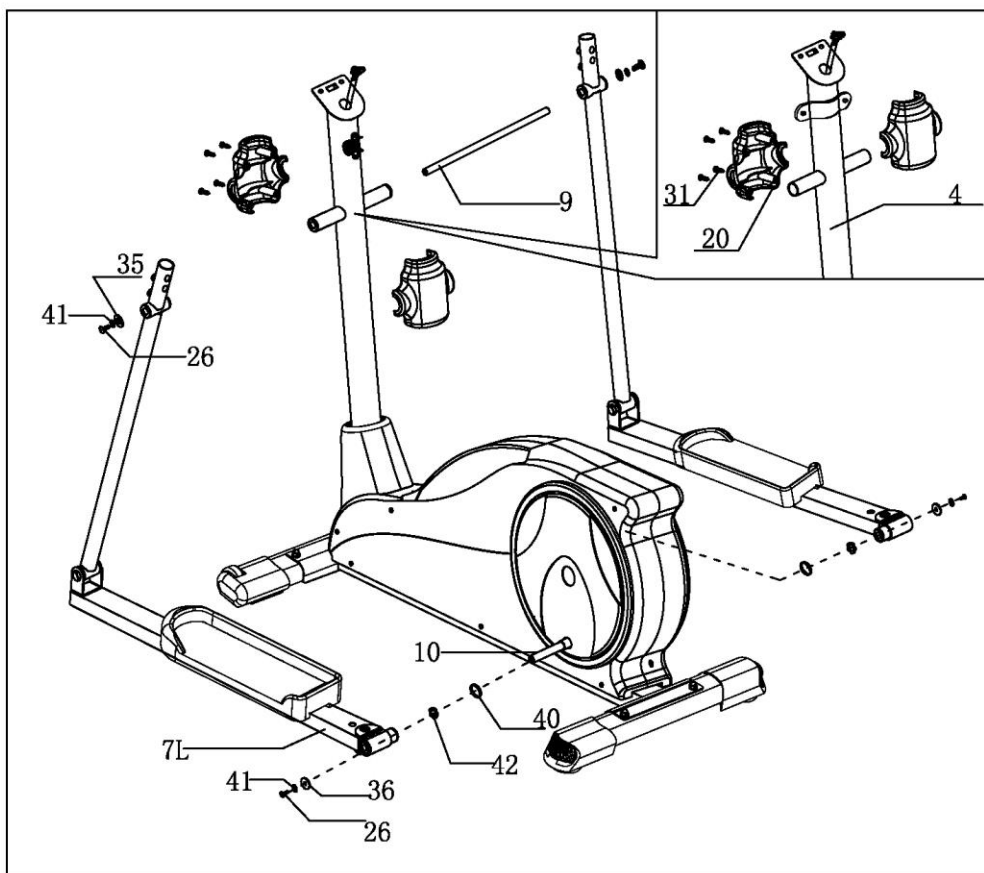
STEP3

KROK 3:

Připevněte stojany rukojetí (5L+5R) k pedálovému rámu(7L+7R) pomocí šestihranných šroubů M10*70mmL(25), podložek $\phi 10 * \phi 20 * 1.5\text{mm}$ (39) a nylonových matic M10 (44).

Připojte pedál(18L+18R) k pedálovému rámu (7L+7R) pomocí M6*45mmL (28), podložek $\phi 6 * \phi 14 * 1\text{mm}$ (38) a kolíků M6(23).

Ujistěte se, že pedály(18L+18R) jsou pevně připevněny!

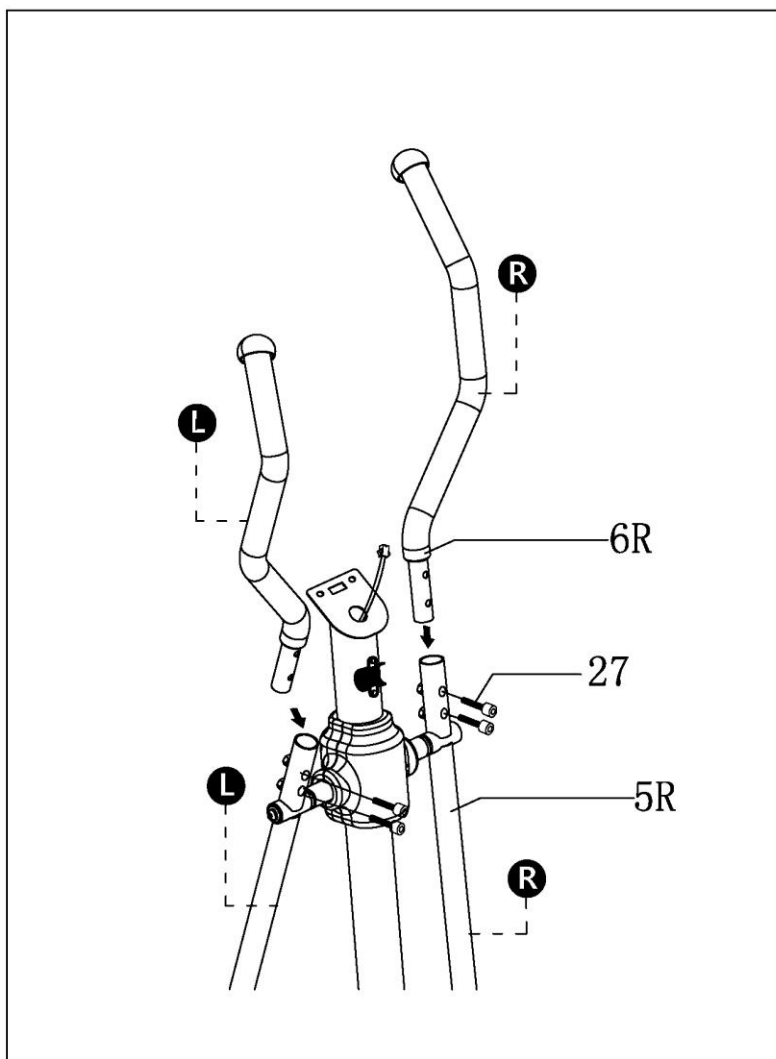


STEP4

KROK 4:

Nasuňte řídkovou hřídel $\phi 16 \times 350 \text{mmL}$ (9) do řídkového rámu (4), aby rovnoměrně přesahovala do obou stran, nasadte srojaný rukojetí (5L+5R) na obě stranách hřídele $\phi 16 \times 350 \text{mmL}$ (9), pomocí šestihranných nylonových šroubů M8*18mmL(26), podložek M8(41) a podložek $\phi 8 \times \phi 32 \times 2 \text{mm}$ (35) a přizpůsobte je.

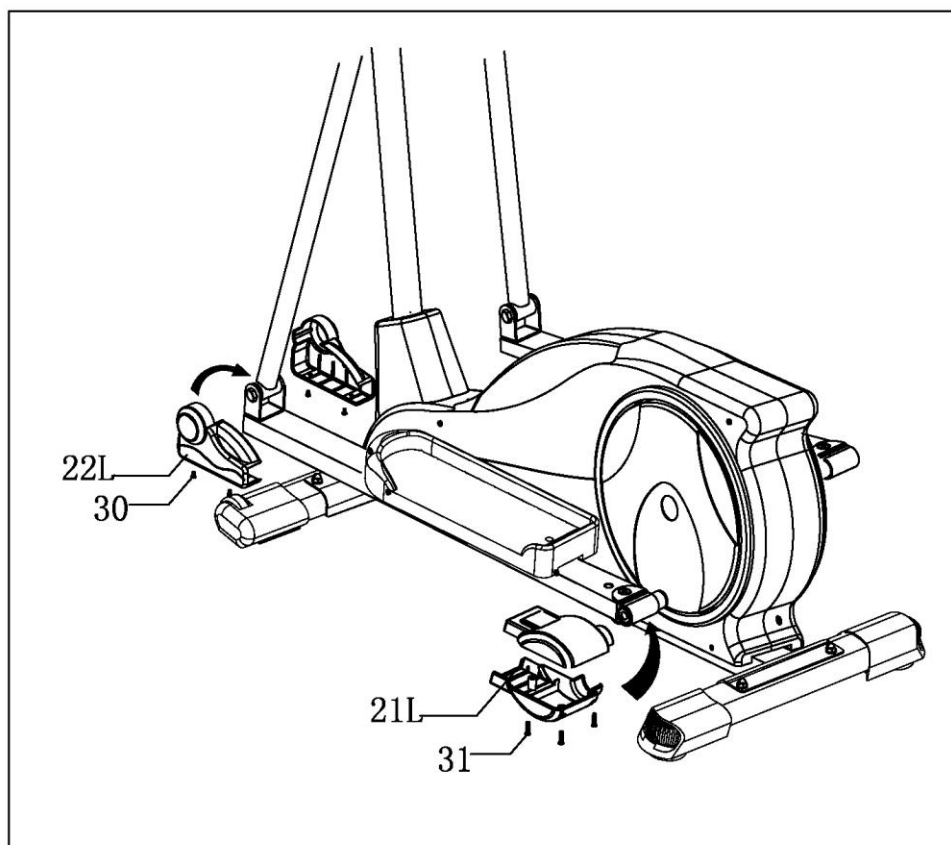
Nasadte podložku $\phi 17 \times \phi 22 \times 1 \text{mm}$ (40) a vlnitou podložku $\phi 17 \times 0.3 \text{mm}$ (42) na kliky (10L+10R), poté připevněte pedálový rám (7L+7R) ke klikám (10L+10R) pomocí šestihranných nylonových šroubů M8*18mmL(26), podložek M8(41) a podložek $\phi 8 \times \phi 25 \times 2 \text{mm}$ (36)



STEP 5

KROK 5:

Nasadte rukojeti (6L+6R) na stojany rukojetí (5L+5R), pomocí 4 šroubů M8*35mmL(27) je připevněte.

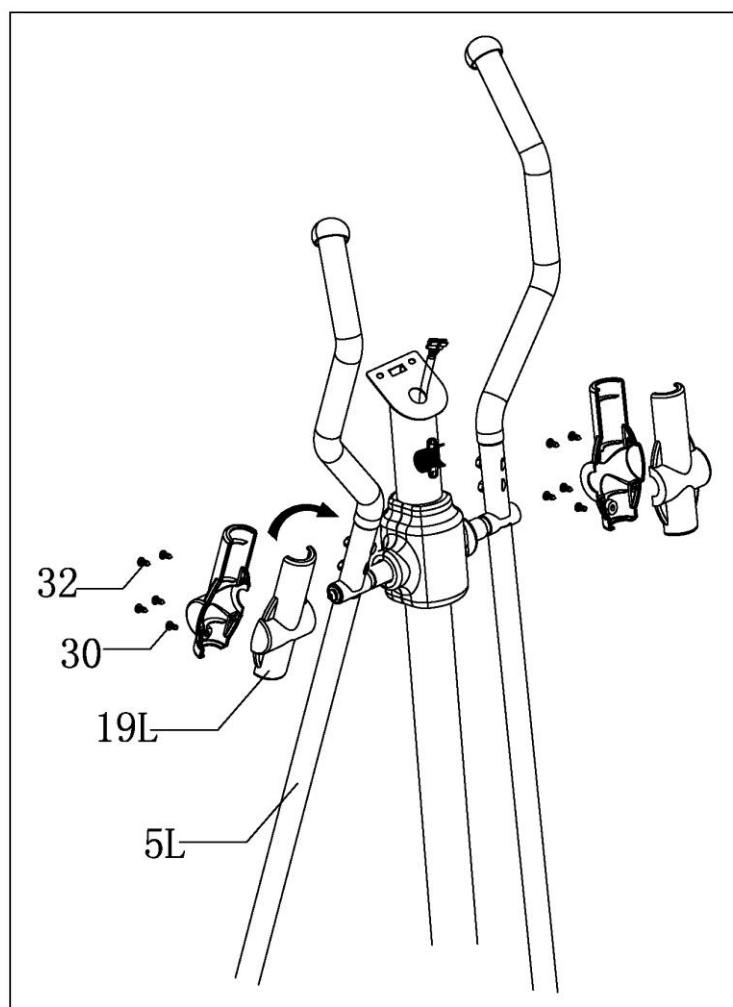


STEP 6

KROK 6:

Nasaďte přední kryty pedálového rámu (22L+22R) na pedálové rámy (7L+7R), pomocí 8 šroubů M5*15mmL(30) je připevněte.

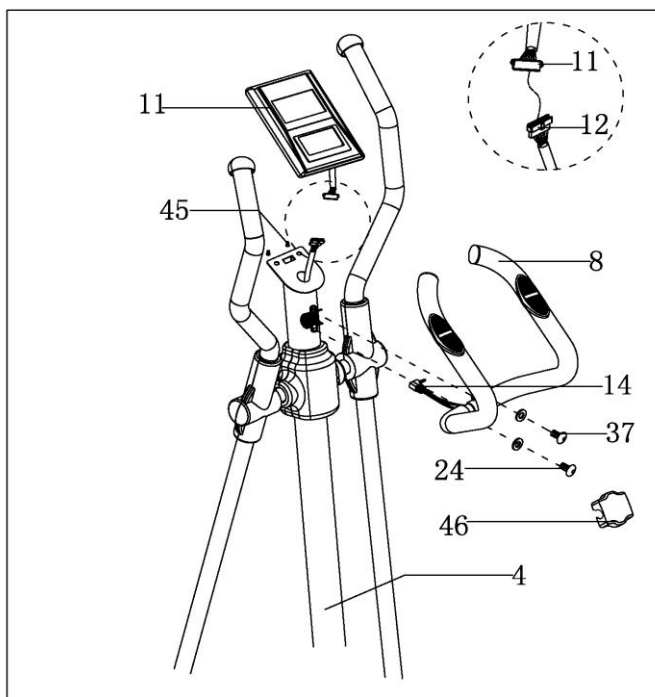
Nasaďte zadní kryty pedálového rámu (21L+21R) na pedálové rámy (7L+7R), pomocí 6 šroubů M4*15mmL(31) je připevněte.



STEP 7

KROK 7:

Nasadte kryty k stojanu rukojeti (19L+19R) na stojan rukojeti (5L+5R), pomocí 8 šroubů M4*10mmL(32) a 2 šroubů M5*15mmL(30) je připevněte.



STEP 8

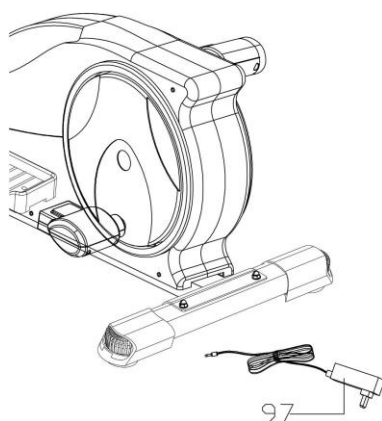
KROK 8:

Spojte vrchní část kabelu (12) s počítačovým kabelem (11), připevněte počítač (11) k řídkovému rámu (4) pomocí 2 šroubů M5*10mmL(45).

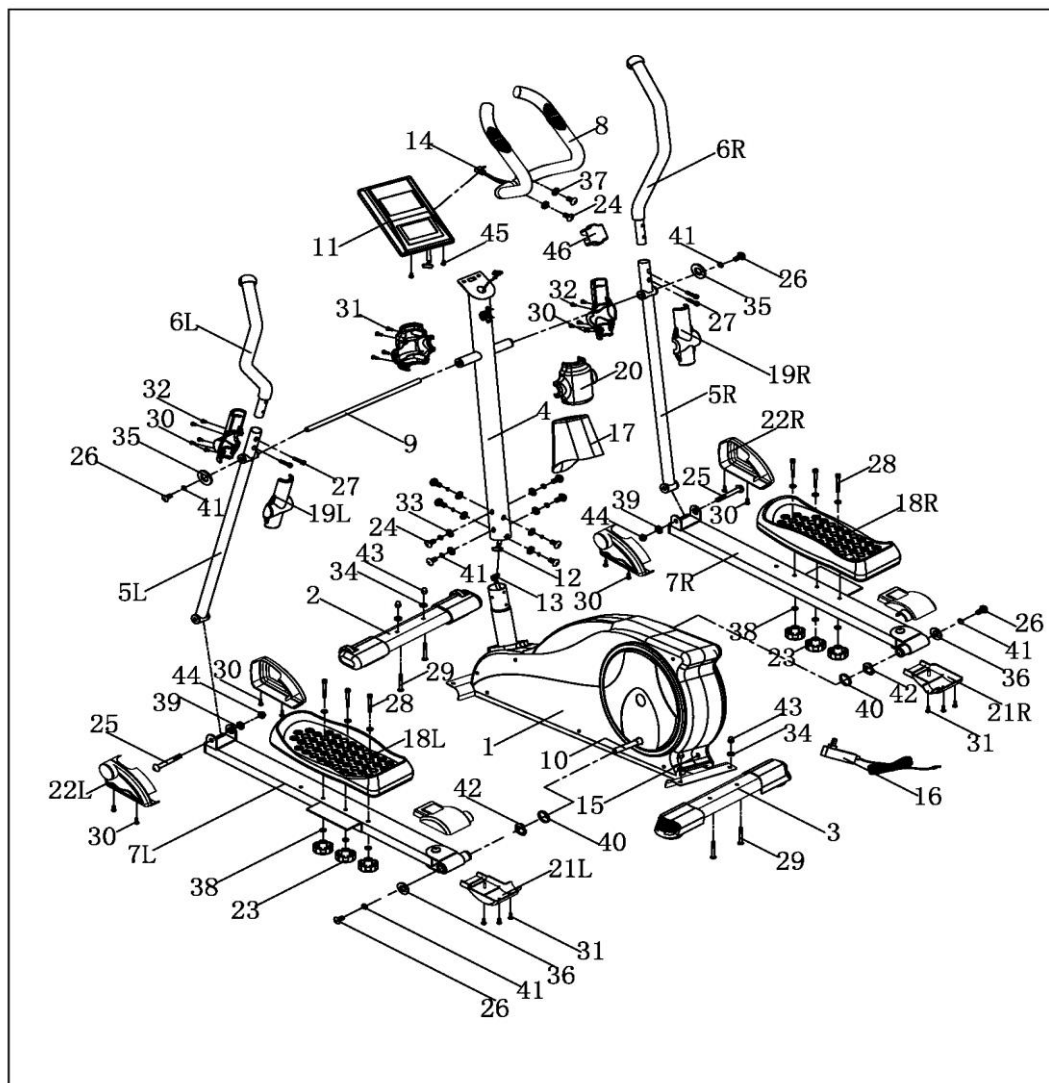
Připevněte řídítka (8) k řídkovému rámu (4) pomocí 2 šestihranných šroubů M8*18mmL(24) a podložek $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5\text{mm}$ (37). Nasadte řídkový kryt (46).

Zapojte kabel k měřičům tepu (14) do zadní části počítače (11).

Zapojte adapter (16) do napájecí zásuvky v zadní části plastového krytu (15), a zapojte adaptér (16) do zásuvky ve zdi. Poté můžete začít používat Váš elliptical s počítačem (11).



Montážní náčrtek:



Seznam dílů:

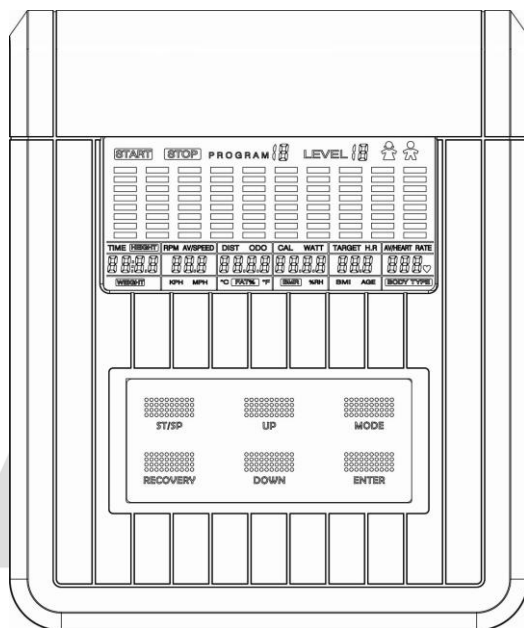
Číslo dílu	Název	Specifikace	Množství
1	Hlavní rám		1PC
2	Přední stabilizátor		1PC
3	Zadní stabilizátor		1PC
4	Řídkový rám		1PC
5	Stojan rukojeti	L+R	1SET
6	Rukojeť	L+R	1SET
7	Pedálový rám	L+R	1SET

8	Řidítka		1PC
9	Hřídel rukojeti	φ 16*350mmL	1PC
10	Klika	L+R	1SET
11	Počítač		1PC
12	Vrchní část kabelu		1PC
13	Spodní část kabelu		1PC
14	Kabel k měřičům tepu		1PC
15	Napájecí zásuvka		1PC
16	Adaptér		1PC
17	Spodní kryt k řidítkovému rámu		1PC
18	Pedál	L+R	1SET
19	Kryt k stojanu rukojeti	L+R	1SET
20	Vrchní kryt k řidítkovému rámu		1SET
21	Zadní kryt k pedálovému rámu	L+R	1SET
22	Přední kryt k pedálovému rámu	L+R	1SET
23	Kolík	M6	6PCS
24	Šestihranný šroub	M8*18mmL	10PCS
25	Šestihranný šroub	M10*70mmL	2PCS
26	Šestihranný šroub nylonový	M8*18mmL	4PCS
27	Závrtný šroub	M8*35mmL	4PCS
28	Závrtný šroub	M6*45mmL	6PCS
29	Nosný šroub	M8*55mmL	4PCS
30	Šroub	M5*15mmL	10PCS
31	Šroub	M4*15mmL	10PCS
32	Šroub	M4*10mmL	8PCS
33	Zahnutá podložka	φ 8* φ 21*2mm	8PCS
34	Podložka	φ 8* φ 21*1.5mm	4PCS
35	Podložka	φ 8* φ 32*2mm	2PCS
36	Podložka	φ 8* φ 25*2mm	2PCS
37	Podložka	φ 8* φ 16*1.5mm	2PCS
38	Podložka	φ 6* φ 14*1mm	12PCS
39	Podložka	φ 10* φ 20*1.5mm	2PCS
40	Podložka	φ 17* φ 22*1mm	2PCS
41	Pružná podložka	M8	12PCS
42	Vlnitá podložka	φ 17*0.3mm	2PCS
43	Zaoblená matice	M8	4PCS
44	Nylonová matice	M10	2PCS
45	Šroub	M5*10mmL	2PCS
46	Kryt k řidítkům		1PCS

NÁVOD K POUŽÍVÁNÍ PROGRAMOVATELNÉHO POČÍTAČE

Specifikace:

TIME (ČAS) -----00:00 - 99:59 min:sec
SPEED (RYCHLOST) -----0 – 99.9 Km/h
DISTANCE (VZDÁLENOST) -----0 – 99.99 Km
CALORIES (KALORIE) -----0 – 999.9 KCAL
ODOMETER (POČÍTAČ km), pokud je nainstalován.-----0 – 99.99 Km
PULSE (PULS), pokud je nainstalován-----40 - 200 tepů za min.



1. SPEED – zobrazuje aktuální rychlost. Maximální rychlost, je 99.9 Km/h.
2. RPM – zobrazuje aktuální rotace za minutu.
3. TIME – udává průběžný čas cvičení, od 00:00 – 99:59. Požadovaný čas cvičení, lze přednastavit.
4. DIST – udává průběžnou vzdálenost, od 0.00 – 999.9 km. Požadovanou, cílovou vzdálenost, lze přednastavit.
5. ODO – zobrazuje celkovou, kumulovanou vzdálenost od 0.0 – 999.9 km.
6. CAL – zobrazuje počet spálených kalorií. Nebo lze přednastavit počet požadovaných, spálených kalorií.
7. WATT – zobrazuje aktuální Watt.
8. HEART RATE – zobrazuje aktuální srdeční frekvenci, tepů za minutu.
9. TARGET H.R. – uživatel má možnost nastavit požadovanou tepovou frekvenci tepů za minutu.
10. PROGRAM – na výběr, je k dispozici, 24 různých programů.
11. LEVEL – každý program má 16 sloupců o 8 úrovních, v každém daném sloupci. Každý, ze 16-ti sloupců, představuje 1 minutu cvičení (bez změny času) a každá jedna, z 8 úrovní, představuje 2 úrovně zatížení..

Funkce tlačítek:

- START/STOP – 1. start cvičení, nebo pauza ve cvičení
2. začátek měření tělesného tuku

3. pouze v režimu zastavení. Přidržení tlačítka po dobu 5 vteřin, vynuluje veškeré naměřené hodnoty na nulu

DOWN – snižuje hodnotu, zvoleného parametru, např. čas, vzdálenost, atd. V průběhu cvičení, sníží úroveň zátěže.

UP – zvyšuje hodnotu, zvoleného parametru. V průběhu cvičení, zvýší úroveň zátěže.

ENTER – zvolení požadované hodnoty.

RECOVERY - Pomocí této funkce lze měřit postupné zlepšování tělesné zdatnosti v průběhu delšího období cvičení, za pomoci snímání tepové frekvence. Po stisknutí jakéhokoli tlačítka se vše vrací do hlavního menu. Funkce má 6 úrovní – F1 – F6, s tím, že F1 je nejlepší a F6 nejhorší.

Počítač vyhodnotí Vaši fyzickou kondici, podle přiložené tabulky. Měří se, jak rychle se sníží tepová frekvence po cvičení a na základě toho se vyhodnotí fyzická kondice. Rozmezí hodnot pro jednotlivé kategorie je v následujícím přehledu :

1.0	means	POZORUHODNÝ
1.0 < F < 2.0	means	VYNIKAJÍCÍ
2.0 ≤ F ≤ 2.9	means	DOBŘÝ
3.0 ≤ F ≤ 3.9	means	USPOKOJIVÝ
4.0 ≤ F ≤ 4.9	means	HORŠÍ PRUMĚR
5.0 ≤ F ≤ 5.9	means	NEDOSTATEČNÝ
6.0	means	ŠPATNÝ

MODE – stiskněte pro přepnutí displeje z RPM na rychlost “SPEED”, z ODO na vzdálenost “DIST”, z WATT na kalorie, v průběhu cvičení.

Výběr cvičení:

po zapnutí, použijte “UP”, nebo “DOWN”, pro výběr a následně stisknutím “ENTER”, vyberte požadovaný režim.

Rotoped, má 7 základních cvičebních režimů

manuální, přednastavené programy, Watt program, body fat (měření těleného tuku) program, program cílové tepové frekvence, kontrolní program srdeční frekvence a uživatelský program.

Parametry:

Čas / Vzdálenost / Kalorie / Věk / Watt / Tepová frekvence

Nastavení cvičení – po přednastavení jednoho ze 7 režimů (výše), můžete přednastavit několik parametrů pro cvičení a docílení požadovaných výsledků.

Pozn.: některé parametry, nelze nastavit v určitých programech. Čas a vzdálenost, nemůže být nastaveno souběžně.

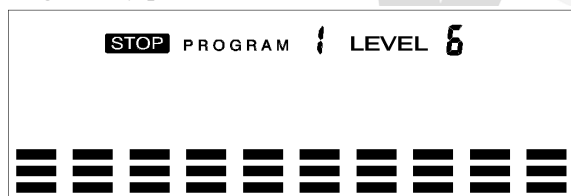
Jakmile zvolíte program, stisknutím ENTER, bude “TIME” – blikat. Pomocí “UP” a “DOWN”, můžete nastavit požadovaný čas. Tlačítkem “ENTER” potvrdíte. Blikající řádek se přesune na další parametr. Další výběr proveďte tlačítky “UP”, nebo “DOWN”. Stiskněte “START”, pro začátek cvičení.

	Rozsah	Výchozí hodnota	Přírůstek/ Úbytek	Popis
Time - čas	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1.Když se zobrazuje 0:00, čas bude vzrůstat. 2.Když se zobrazuje 1:00-99:00, čas se bude odečítat až do 0.
Distance - vzdálenost	0.00~999.0	0.00	± 1.0	1.Když se zobrazuje 0.0, vzdálenost bude vzrůstat. 2.Když se zobrazuje 1.0~999.0, vzdálenost se bude snižovat až do 0.
Calories - kalorie	0~9995	0	± 5	1.Když se zobrazuje 0, Kalorie se budou navyšovat. 2.Když se zobrazuje 5~9995, kalorie se budou snižovat až do 0.
Watt	45~250	100	± 5	Uživatel může nastavit Watt, pouze ve Watt programu, přímo určeném.
Age - věk	10~99	30	± 1	Tepová frekvence je založena na věku. Při překročení cílové tepové frekvence, začne tepová frekvence, blikat.
Pulse	60~220	90	± 1	Nastavení parametrů pro cílové hodnoty tepové frekvence.

PROGRAMY

Manual (P1)

Programový profil



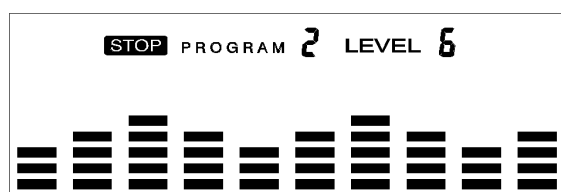
Vyberte “Manual”, za pomoci “UP”, nebo “DOWN”. Po té stiskněte “ENTER”, pro potvrzení. Začne blikat “Time”. Hodnota času lze nastavit pomocí “UP” a “DOWN”. Stisknutí tlačítka “ENTER”, uložíte požadovanou hodnotu. Řádek se posune na výběr dalšího parametru. (* pokud uživatel zvolí cílový čas cvičení, nelze již nastavit vzdálenost)

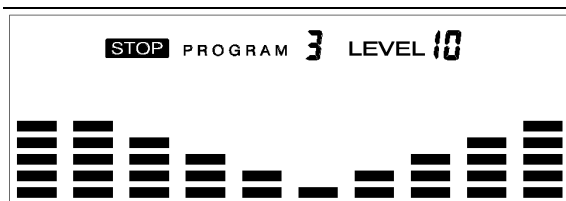
Nastavte veškeré, požadované parametry a stiskněte “START/STOP”, pro začátek cvičení.

Jeden ze zadaných parametrů se odečítá až na 0. Tento moment je oznámen zvukem a automatickým zastavením. Stiskněte “START”, pro pokračování v dosažení nedokončených, cvičebních parametrů.

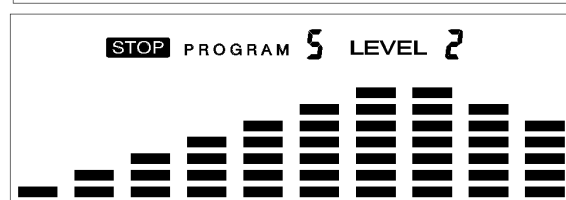
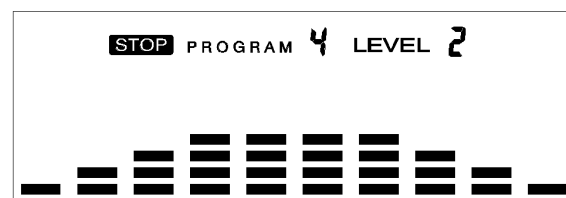
Přednastavený program (P2 – P13)

Programový profil

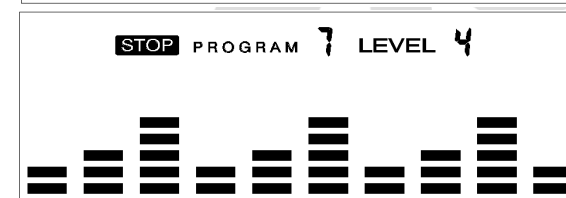
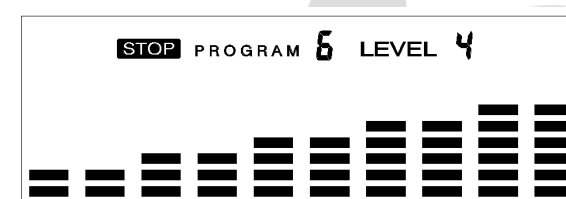




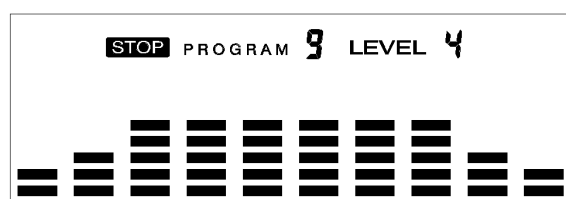
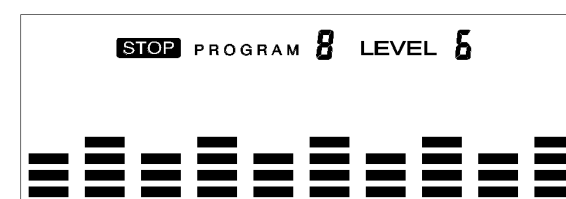
ROLLING
VALLEY



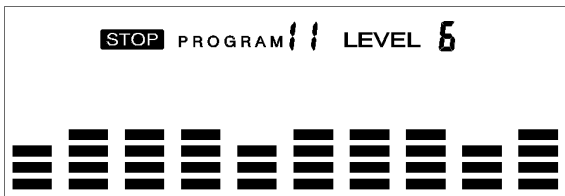
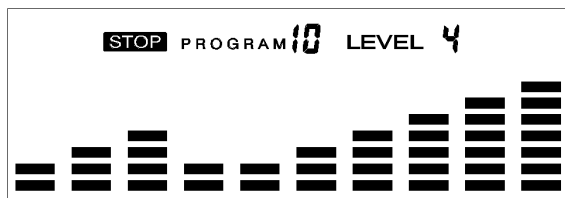
FATBURN
RAMP



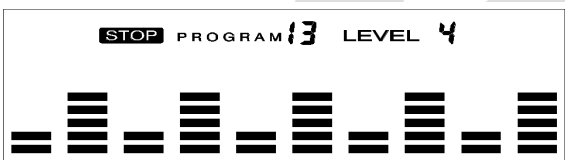
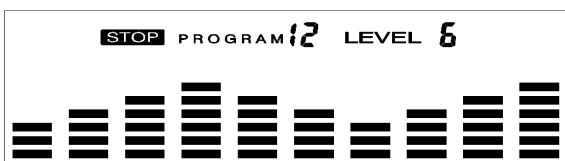
STEPS
OBSTACLE



INTERVALS
PLATEAU



CLIMBING
OFF ROAD



HILL
FARTLEK

K dispozici je **12 profilových programů**, k použití: ROLLING, VALLEY (údolí), FAT BURN (spalování tuků), RAMP, STEPS (schody), OBSTACLE (překážky), INTERVALS, PLATEAU (plošina), CLIMBING (horolezectví), OFF ROAD, HILL (kopec), FARLEK (dlouhá vzdálenost).

Veškeré programy, mají 16 úrovní zátěže.

Navolení přednastavených programů

volba jednoho z přednastavených programů, za pomoci “UP”, nebo “DOWN”. Po té stiskněte “ENTER”, pro potvrzení. Začne blikat “Time”. Hodnota času lze nastavit pomocí “UP” a “DOWN”. Stisknutí tlačítka “ENTER”, uložíte požadovanou hodnotu. Řádek se posune na výběr dalšího parametru. Nastavte veškeré, požadované parametry a stiskněte “START/STOP”, pro začátek cvičení.

Cvičení s přednastavenými programy

programy nabízí různé stupně zatížení, v různých časových intervalech. Úroveň cvičení lze upravovat v průběhu cvičení, za pomoci “UP” a “DOWN”.

Pozn.: po nastavení času, již nelze nastavit parametr vzdálenosti. Parametry se odečítají k nule. Tento moment je oznámen zvukem a automatickým zastavením. Stiskněte “START”, pro pokračování v dosažení nedokončených, cvičebních parametrů.

WATT program (P14)

zvolte Watt program, pomoci “UP”, nebo “DOWN”. Po té stiskněte “ENTER”, pro potvrzení. Začne blikat

“Time”. Hodnota času lze nastavit pomocí “UP” a “DOWN”. Stisknutím tlačítka “ENTER”, uložíte požadovanou hodnotu. Řádek se posune na výběr dalšího parametru. Nastavte veškeré, požadované parametry včetně hodnoty WATT (vynaložená práce při cvičení) a stiskněte “START/STOP”, pro začátek cvičení.

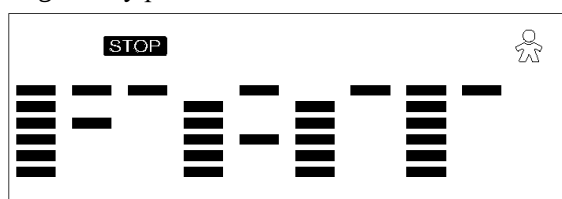
****Po nastavení času, již nelze nastavit parametr vzdálenosti.**

Pozn.: hodnota, se odečítá k nule. Tento moment je oznámen zvukem a automatickým zastavením. Stiskněte “START”, pro pokračování v dosažení nedokončených, cvičebních parametrů.

Počítač automaticky upravuje stupeň zátěže, v závislosti na rychlosti, k udržení konstantní hodnoty Wattu. Lze použít “UP”, nebo “DOWN”, pro úpravu hodnoty, v průběhu cvičení.

BODY FAT PROGRAM (P15)

Programový profil



Body Fat program (P15)

nastavte Body fat program, pomocí “UP” a “DOWN” a stisknutím “ENTER”.

- Automaticky se bude zobrazovat pohlaví “Male” – muž. Nastavte pohlaví, pomocí “UP” a “DOWN”. Potvrďte “ENTER”, pro uložení.

- Automaticky se bude zobrazovat výška 175 cm. Nastavte Vaši výšku, pomocí “UP” a “DOWN”. Potvrďte “ENTER”, pro uložení hodnoty.

- Automaticky se bude zobrazovat váha 75 kg. Nastavte Vaši váhu, pomocí “UP” a “DOWN”. Potvrďte “ENTER”, pro uložení hodnoty.

- Automaticky se bude zobrazovat věk 30 let. Nastavte Váš věk, pomocí “UP” a “DOWN”. Potvrďte “ENTER”, pro uložení hodnoty.

Stiskněte “START/STOP”, pro spuštění měření. Je třeba uchopit snímače pulsu oběma rukama na rukojetích. Po 15-ti vteřinách se zobrazí procento, tělesného tuku, BMR, BMI a typ postavy. Pokud nebudete držet oba snímače najednou nebo budete mít suché ruce, kvůli kterým nedojde k propojení snímačů s computerem, objeví se na displeji chyba E4 .

Pozn.: k dispozici je 9 typů postav, v závislosti na procentu tělesného tuku:

Typ č.1 5 – 9 % Typ č.6 30 – 34 % - vyšší stupně obezity

Typ č.2 10 – 14 % Typ č.7 35 – 39 %

Typ č.3 15 – 19 % Typ č.8 40 – 44 %

Typ č.4 20 – 24 % Typ č.9 45 – 50 %

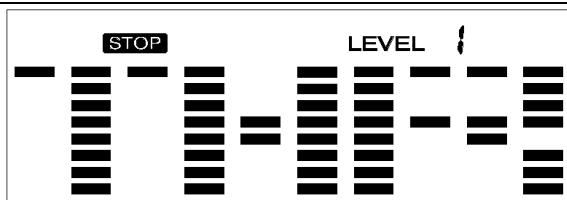
Typ č.5 25 – 29 % - toto je hranice obezity.

BMI = Body mass index BMR = poměr bazálního metabolismu

Stiskněte “START/STOP”, pro návrat do hlavní nabídky.

Program cílové tepové frekvence – (Target heart rate -P16)

Programový profil



Setting Parameters for TARGET H.R

zvolte “Target h.r. program”, pomocí “UP”, nebo “DOWN”. Po té stiskněte “ENTER”, pro potvrzení. Začne blikat “Time”- čas. Ten lze nastavit pomocí “UP” a “DOWN”. Potvrďte “ENTER”, pro uložení hodnoty.

** Po nastavení času, již nelze nastavit parametr vzdálenosti.

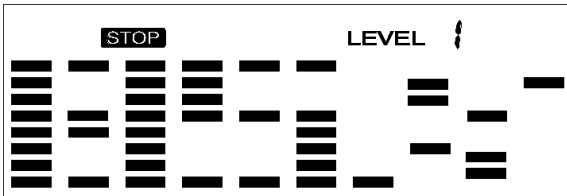
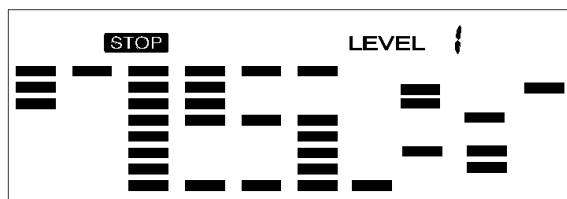
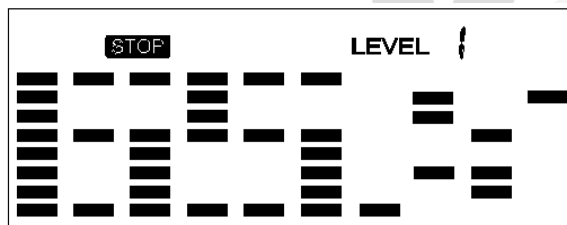
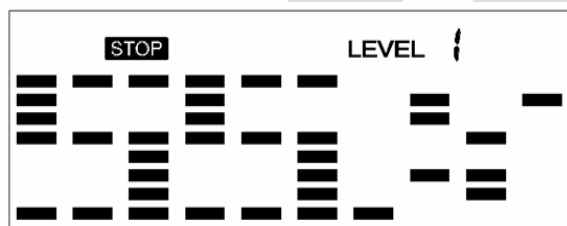
Pokračujte v nastavení dalších potřebných parametrů. Stiskněte “START/STOP” pro zahájení cvičení.

Pozn.: Pokud bude puls pod, nebo nad stanovenou tepovou frekvenci (± 5), počítač nastaví zátěž automaticky. Vše bude kontrolovat každých 20 vteřin. Zátěž se zvýší, nebo sníží. (Každá úroveň, představuje 2 úrovně zátěže).

Hodnota, se odečítá k nule. Tento moment je oznámen zvukem a automatickým zastavením. Stiskněte “START”, pro pokračování v dosažení nedokončených, cvičebních parametrů.

Program kontroly, srdeční frekvence – (Heart Rate Control)(P17-20)

Programový profil



K dispozici jsou 4 volby srdeční frekvence:

HRC - 55% TARGET H.R= 55% z (220-AGE)

HRC - 65% TARGET H.R= 60% z (220-AGE)

HRC - 75% TARGET H.R= 75% z (220-AGE)

HRC - 85% TARGET H.R= 85% z (220-AGE)

Vyberte jednu z možností programu, pomocí "UP", nebo "DOWN". Po té stiskněte "ENTER", pro potvrzení. Začne blikat "Time"- čas. Ten lze nastavit pomocí "UP" a "DOWN". Potvrďte "ENTER", pro uložení hodnoty.

** Po nastavení času, již nelze nastavit parametr vzdálenosti.

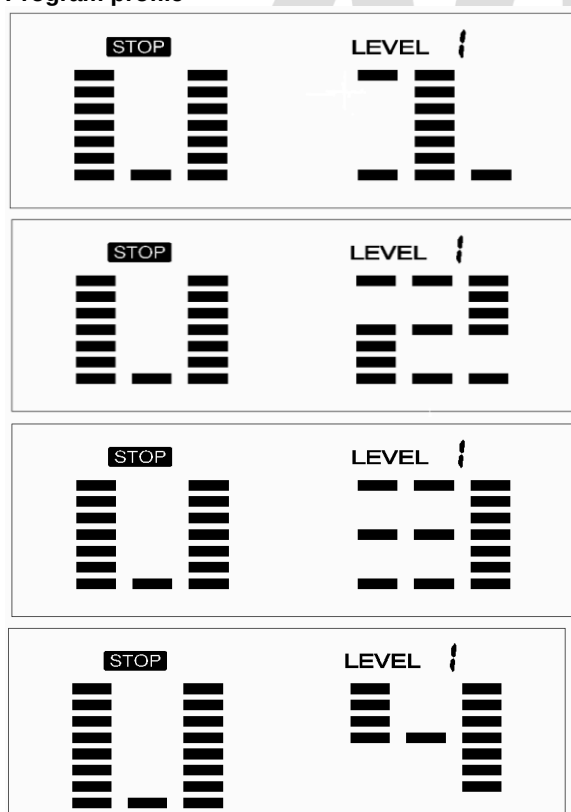
Pokračujte v nastavení všech potřebných parametrů. Stiskněte "START/STOP" pro zahájení cvičení.

Pozn.: Pokud bude puls pod, nebo nad stanovenou tepovou frekvenci (± 5), počítač nastaví zátěž automaticky. Vše bude kontrolovat každých 20 vteřin. Zátěž se zvýší, nebo sníží. (Každá úroveň, představuje 2 úrovně zátěže).

Hodnota, se odečítá k nule. Tento moment, je oznámen zvukem a automatickým zastavením. Stiskněte "START", pro pokračování v dosažení nedokončených, cvičebních parametrů.

Uživatelský program (User program)(P21-24)

Program profile



- umožňuje uživateli, nastavit si svůj vlastní program, který může ihned použít.

Zvolte "User program", pomocí "UP", nebo "DOWN". Po té stiskněte "ENTER", pro potvrzení. Začne blikat "Time"- čas. Ten lze nastavit pomocí "UP" a "DOWN". Potvrďte "ENTER", pro uložení hodnoty.

****** Po nastavení času, již nelze nastavit parametr vzdálenosti. Pokračujte v nastavení všech potřebných parametrů. Po dokončení nastavení, požadovaného parametru, bude blikat úroveň 1 (Level 1). Použijte “UP”, nebo “DOWN” pro úpravu. Po té stiskněte “ENTER”, před dokončením. Stiskněte “START/STOP”, pro zahájení cvičení.

Pozn.: hodnota, se odečítá k nule. Tento moment, je oznámen zvukem a automatickým zastavením. Stiskněte “START/STOP”, pro pokračování v dosažení nedokončených, cvičebních parametrů.

Popis možných závad :

E 1 - Error 1 - může znamenat uvolněný konektor na motoru – otevřete kryt a dotlačte černý plastový konektor do zástrčky na motoru

- pokud je konektor ve správné poloze a chyba přetrvává, zkontrolujte computer – ověřením, funkčnosti computeru se zjistí případná závada – zkušební výměnou
- pokud ani toto nepomůže, je závada na motoru a je třeba jej opravit

E 4 - Error 4 - může znamenat, že nedržíte snímací čidla srdečního tepu (body fat) oběma rukama naráz (pouze jednou rukou nebo vůbec), případně máte suché ruce, které způsobují nepropojení snímačů do měřicího okruhu – stačí ruce navlhčit nebo natřít krémem

- pokud chyba přetrvává, zkontrolujte propojení snímačů s computerem
- pokud ani toto nepomůže, je závada na computeru a je třeba jej opravit

Pokyny ke CVIČENÍ

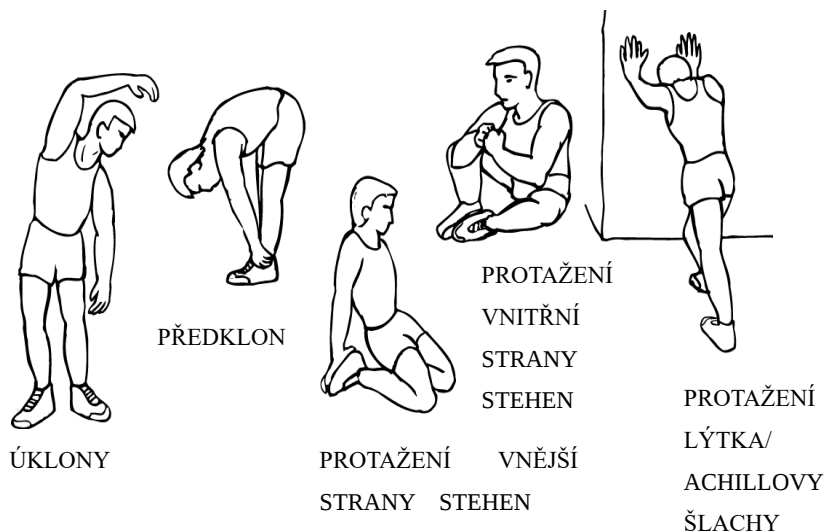
(posilovací stroje s počítačem)

Používání posilovacího stroje společnosti ACRA, s.r.o, Vám přinese několik výhod: zlepší Vaši fyzickou kondici, zpevní svaly a při kontrole přijímaných kalorií Vám pomůže snížit hmotnost. V případě, že máte zdravotní problémy, konzultujte s Vaším lékařem používání stroje.

1. ZAHŘÍVACÍ FÁZE

Zahřívací fáze rozproudí Váš krevní oběh, zahřeje a připraví svaly, aby správně fungovaly. Zároveň také sníží nebezpečí vzniku křečí a zranění svalů. Tuto fázi nevynechávejte!

Doporučujeme provést několik protahovacích cviků, jak je ukázáno níže. V každém protažení byste měli vydržet po dobu asi 30 sekund, neprotahujte svaly prudkým pohybem a nepřepínajte je – pokud pocítíte bolest, přestaňte!



2. FÁZE CVIČENÍ

Toto je fáze, do které vložte největší úsilí. Pravidelným cvičením se svaly vašich nohou stanou pružnější. Cvičte svým vlastním tempem, které udržujte po celou dobu cvičení. Optimální je cvičit na začátku 15 – 20 minut, po několika trénincích déle. Doporučujeme trénovat nejméně třikrát týdně, pokud možno s rovnoměrným časovým rozložením.

3. ZKLIDŇUJÍCÍ FÁZE

Tato fáze je nutná pro to, aby se Váš kardiovaskulární systém a Vaše svaly postupně uvolnily. Zopakujte protahovací cviky a znovu mějte na paměti, abyste svaly nepřetahovali a prudce nenapínali.

4. TVAROVÁNÍ SVALŮ

Pokud se zároveň snažíte zlepšit Vaši fyzickou kondici, je nutné, abyste pozměnili Váš tréninkový program. Během zahřívací a uklidňující fáze cvičte jako obvykle, ale ke konci fáze cvičení zvyšte odpor.

5. SNIŽOVÁNÍ HMOTNOSTI

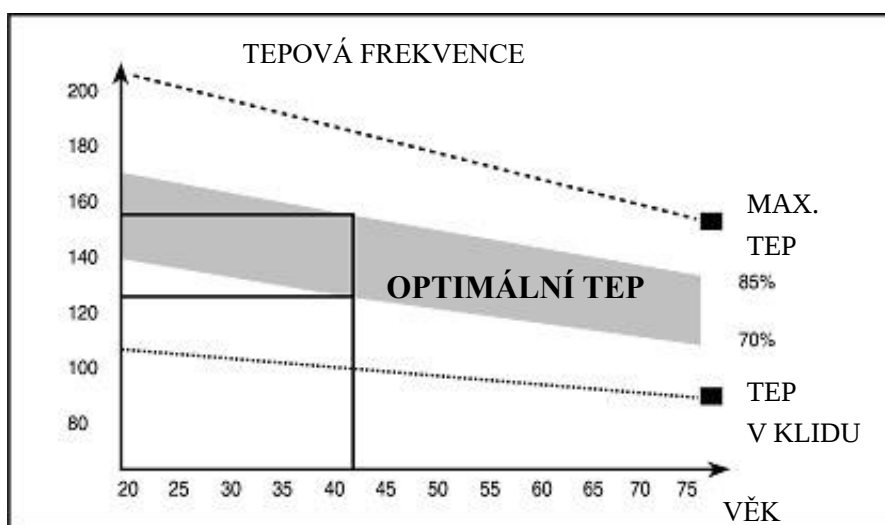
Důležitým faktorem při snižování hmotnosti je množství přijímaných a vydávaných kalorií. Čím déle a usilovněji cvičíte, tím více jich spálíte. Je však zároveň třeba sledovat jejich příjem, zejména dát si pozor na tučná, sladká jídla a velikost porcí.

6. KONTROLUJTE SVŮJ SRDEČNÍ TEP

Abyste byli schopni zkontrolovat svůj srdeční tep, musíte nejprve vědět, jak jej změřit. Nejsnazší způsob je přitisknout konečky prstů k tepně na vašem krku, mezi svaly a dýchacími cestami. Spočítejte počet pulsů za 10 vteřin a vynásobte jej 6. Tak dostanete váš srdeční tep za minutu.

7. CVIČTE V RÁMCI SVÝCH MOŽNOSTÍ

Jakou úroveň srdečního tepu musíte udržovat během vašeho cvičení? Požádejte svého lékaře, aby vám dal náležité pokyny odpovídající Vašemu zdravotnímu stavu.



ZÁRUČNÍ LIST

(POSILOVACÍ STROJE S POČÍTAČEM)

Na výrobek se poskytuje kupujícímu (spotřebiteli) záruka v době trvání 24 měsíců od zakoupení (převzetí). Záruční list spolu s dokladem o zakoupení a návodem k použití pečlivě uschovejte!

Reklamace

Práva z odpovědnosti za vady lze uplatňovat jen u prodávajícího, u kterého byl výrobek zakoupen.

Je třeba vytknout vadu – tzn. dostatečně přesně označit vadu, popřípadě to, jak se vada navenek projevuje. Obecně formulované sdělení, že výrobek má vadu, nestačí!

Vytknutí musí obsahovat i oznámení konkrétního práva z odpovědnosti za vady, kterého se kupující domáhá, a je třeba jej doložit vyplněným záručním listem s razítkem prodávajícího a dokladem o zakoupení (účtenkou) s datem prodeje. Výrobek je zároveň nutno opatřit vyhovujícím obalem, nejlépe originálním.

Kupující má právo, aby byla vada odstraněna bezplatně, řádně a včas (nejpozději ve 30 denní lhůtě od uplatnění reklamace, nedohodne-li se kupující s prodávajícím na době delší), popřípadě výrobek vyměněn.

Doba od uplatnění práva z odpovědnosti za vady až do doby, kdy kupující po skončení opravy byl povinen výrobek převzít (bez ohledu na to, kdy kupující věc fakticky převzal) se do záruční doby nepočítá.

Práva z odpovědnosti za vady věci zaniknou, nebyla-li uplatněna v záruční době (tzn. nejpozději posledního dne záruční doby).

Záruka se nevztahuje na:

Opotřebení výrobku způsobené jeho obvyklým užíváním. (Obvyklým užíváním se rozumí používání k účelu, ke kterému je výrobek určen a způsobem, který je popsán v příloženém návodu k použití)

Záruka se dále nevztahuje na vady způsobené:

Mechanickým poškozením; (například vady způsobené proříznutím výrobku nebo jeho části při rozbalování)

Neodborným zásahem (opravou) uživatele, i třetích osob;

Nesprávným zacházením či zacházením v rozporu s návodem k použití;

Neprováděním nutné údržby popsané v návodu k použití;

Vystavením nepříznivým vnějším vlivům, nízkým/vysokým teplotám, nevhodným skladováním;

Neodvratitelnou událostí – živelnou pohromou;

Placená oprava:

Je-li vytýkána vada, na kterou se záruka nevztahuje, nebo již uplynula záruční doba, a kupující požaduje opravu, jedná se o opravu placenou.

Cena a podmínky budou stanoveny po dohodě se servisním střediskem společnosti ACRA, s.r.o

Ostatní práva a povinnosti se řídí ustanoveními zák. č. 40/1964 Sb., občanského zákoníku, zejména § 612 a násl.

Ekologická likvidace elektrozařízení (počítač) je zajištěna v rámci kolektivního systému RETELA.

Za obaly od výše uvedeného výrobku byl zaplacen poplatek za využití a zpětný odběr dle § 10 a § 12 zák. č. 477/2001 Sb., o obalech, do systému EKO-KOM pod identifikačním číslem EK – F0020281

Typové označení výrobku:	Datum prodeje: Razítko a podpis prodávajícího:
--------------------------	---

Datum reklamace	Vytýkaná vada	Záznamy servisního střediska	Výměna součástky	Poznámka

V případě jakýchkoli dotazů kontaktujte servisní středisko nebo reklamační oddělení:

ACRA, s. r. o

Brodská 161

Reklamační oddělení – tel./fax 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz

513 01 Semily

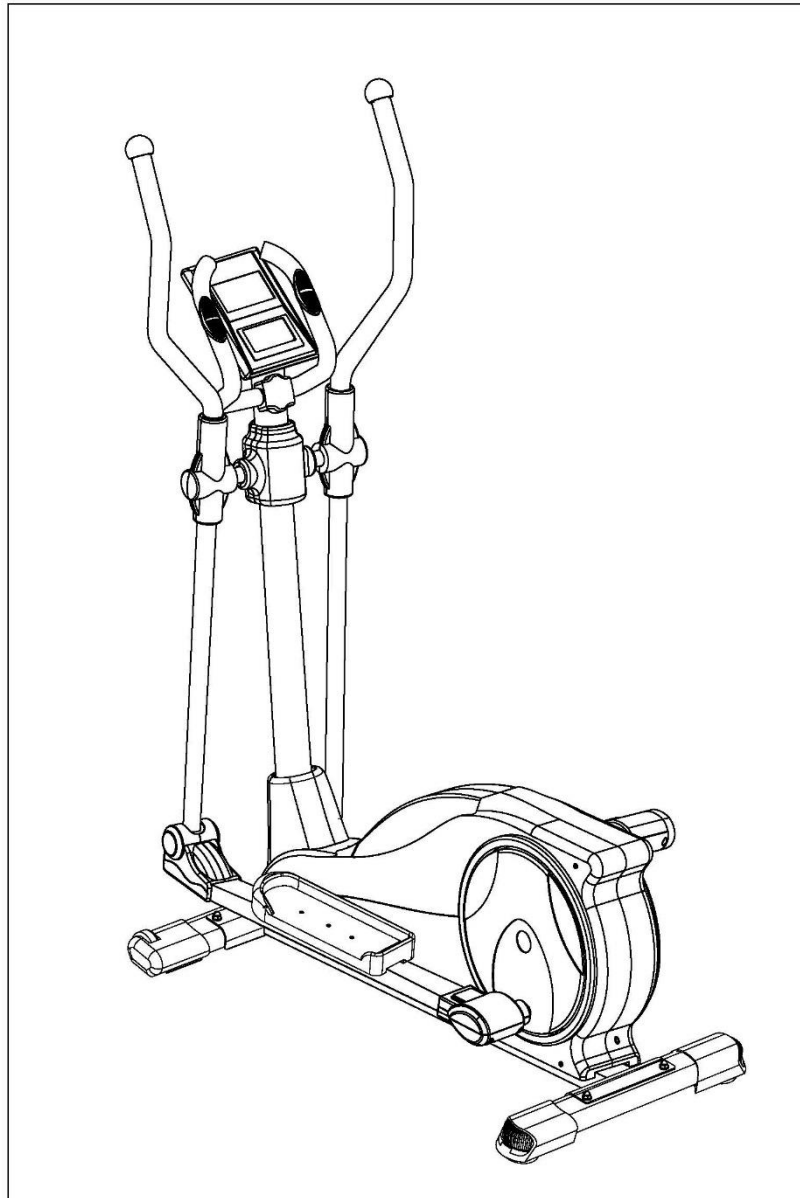
IČ: 64254330

BE53N



ERGOMETRISCH ELLIPTISCH

(PROGRAMMIERBAR)



GEBRAUCHS- UND BETRIEBSANLEITUNG

STARTSEITE

Sehr geehrter Kunde,

Wir beglückwünschen Sie zum Kauf dieses Qualitätsprodukts, das nach den neuesten technischen Erkenntnissen entwickelt und mit modernster Technologie hergestellt wurde.

In der heutigen, von Bewegungsmangel geprägten Lebensweise ist dieses Gerät ein unverzichtbares Hilfsmittel zur Erhaltung der körperlichen Fitness und Gesundheit.

Bevor Sie das Produkt in Betrieb nehmen, nehmen Sie sich bitte die Zeit, die folgende Montage- und Betriebsanleitung sorgfältig zu lesen, auch wenn Sie das Gerät montiert gekauft haben.

Wenn Sie das Produkt in der Originalkartonverpackung, d.h. in zerlegtem Versandzustand, erworben haben, beachten Sie bitte besonders die Montageanleitung. Bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen, nehmen Sie die einzelnen Komponenten vorsichtig aus dem Karton, überprüfen Sie sie auf Vollständigkeit und folgen Sie den Anweisungen, um den Zusammenbau zu durchdenken.

Wir glauben, dass Sie mit dem erworbenen Produkt zufrieden sein werden und das Gerät zur Festigung Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens beitragen wird. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg, Ausdauer und Kraft beim Erreichen Ihrer sportlichen Ziele.

Dankeschön

ACRA, s.r.o., Brodská 161, 513 01 Semily, Tschechische Republik, www.acrasport.cz

SICHERHEITSHINWEISE (FÜR COMPUTERGESTEUERTE KRAFTMASCHINEN)

1. Es ist wichtig, dass Sie diese Anleitung vor dem Zusammenbau und der Benutzung des Geräts sorgfältig lesen. Ein sicheres und effektives Training wird erreicht, wenn Sie sicherstellen, dass alle Komponenten ordnungsgemäß zusammengebaut und festgezogen sind. Es liegt in Ihrer Verantwortung, jeden Benutzer des Geräts darüber zu informieren, wie das Gerät ordnungsgemäß zu befestigen und zu benutzen ist, sowie über alle potenziellen Gefahren, die mit einer unsachgemäßen Befestigung und Benutzung des Trainingsgeräts verbunden sind.
2. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, fragen Sie Ihren Arzt, ob Sie das Gerät benutzen dürfen. Die Meinung eines Arztes ist erforderlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihren Herzrhythmus, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
3. Achten Sie auf die Reaktion Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken! Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie Folgendes spüren: Schmerzen, Druck in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag, Atembeschwerden, Schwindel, Übelkeit. Informieren Sie Ihren Arzt, wenn diese Beschwerden auftreten.
4. Bewahren Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern (das Gerät ist nur für Erwachsene bestimmt) und Tieren auf! Schützen Sie das Gerät vor Witterungseinflüssen, insbesondere vor Wasser, Staub, starker Sonneneinstrahlung und niedrigen/ hohen Temperaturen. Halten Sie das Gerät trocken und sauber, reinigen Sie es mit einem trockenen oder leicht feuchten Tuch.
5. Das maximale Gewicht des Auszubildenden beträgt 150 kg!
6. Verwenden Sie das Gerät immer gemäß dieser Anleitung. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Inspektion der Maschine defekte Teile finden oder wenn Sie während des Betriebs ein ungewöhnliches Geräusch hören, stellen Sie den Zusammenbau oder die Benutzung der Maschine ein. Benutzen Sie die Maschine erst wieder, wenn der Fehler behoben oder die defekten Teile ausgetauscht worden sind! Die

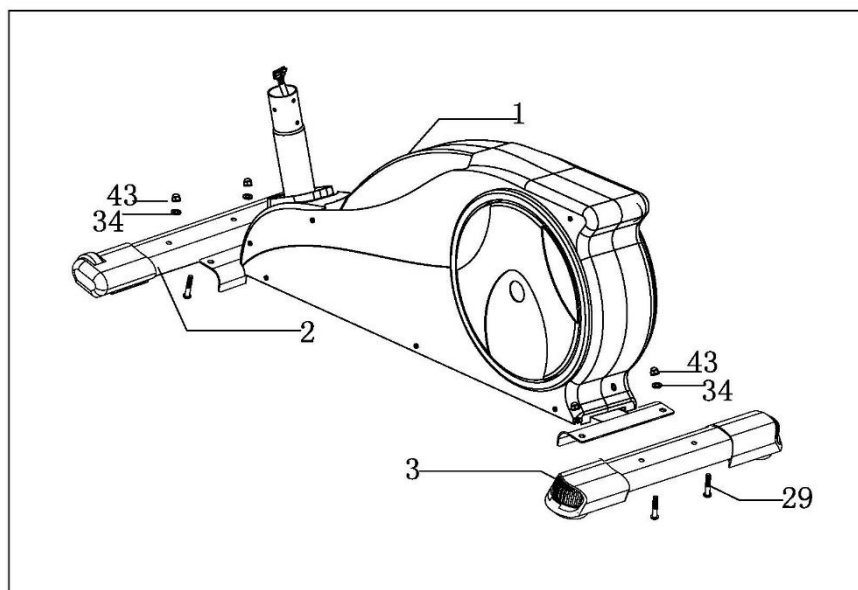
Garantie deckt keine Mängel ab, die durch unsachgemäße Eingriffe (Reparaturen) des Benutzers oder Dritter verursacht wurden.

7. Benutzen Sie das Gerät auf einem festen, ebenen Untergrund und auf einer Matte, die den Boden oder Teppich schützt. Um die Sicherheit zu gewährleisten, ist ein Freiraum von mindestens 1,5 m um das Gerät herum erforderlich, wenn Sie trainieren.
8. Ein sicheres Niveau der Ausrüstung kann nur durch regelmäßige Kontrollen auf Schäden und Abnutzung aufrechterhalten werden, z. B. Seile, Verbindungspunkte usw. Prüfen Sie vor dem Einsatz der Maschine, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind!
9. Tragen Sie beim Training angemessene Kleidung, vermeiden Sie Kleidung, die sich in beweglichen Teilen des Geräts verfangen oder Ihre Bewegungsfreiheit einschränken könnte.
10. Achten Sie beim Bewegen der Maschine darauf, dass Sie sich nicht den Rücken verletzen. Verwenden Sie immer die Hebeteknik oder bewegen Sie das Gerät mit Hilfe einer anderen Person.
11. Die Gewichtsmaschine entspricht der Klasse H - (Home) für den Gebrauch in Haushalten. Das Gerät ist nicht für den professionellen und/oder gewerblichen Gebrauch oder für Rehabilitationszwecke bestimmt!
12. Elektrogeräte (Computer) dürfen nicht mit gemischten Siedlungsabfällen entsorgt werden, sondern müssen in dafür vorgesehenen Bereichen oder an einer Sammelstelle abgegeben werden, ebenso wie die in Computern verwendeten Batterien.
13. Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung mit Sicherheitshinweisen, die Garantiekarte und den Kaufbeleg sorgfältig auf!

Beim Zusammenbau empfehlen wir, die beweglichen Teile der Maschine mit Vaseline zu schmieren!

Dieses Gerät ist netzbetrieben. Es werden keine Batterien verwendet. Die Eingangsbuchse für das Netzteil befindet sich in der Maschine - wie im nächsten Abschnitt des Handbuchs beschrieben.

Montageanleitung :

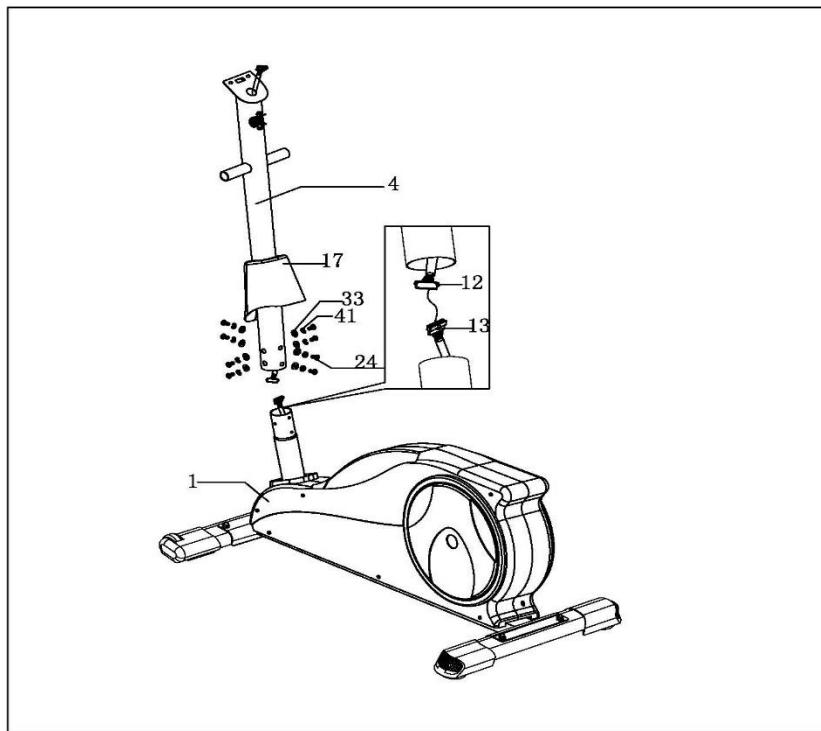


STEP1

SCHRITT 1:

Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (3) mit M8*55mmL(29) Schrauben, Unterlegscheiben

$\phi 8 * \phi 21 * 1,5\text{mm}$ (34) und Rundmuttern M8(43) an den Hauptrahmen (1). Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (2) mit M8*55mmL(29) Schrauben, $\phi 8 * \phi 21 * 1,5\text{mm}$ (34) Unterlegscheiben und M8(43) Rundmuttern am Hauptrahmen (1).



STEP2

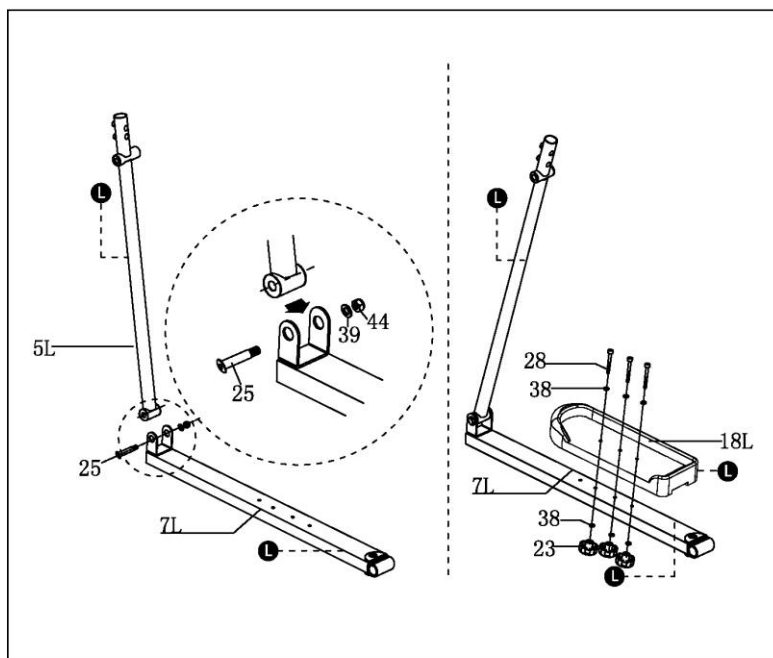
SCHRITT 2:

Nehmen Sie den Hauptlenkerhalter (4) vorzugsweise mit Hilfe einer zweiten Person! Verbinden Sie den oberen Teil des Kabels (12) mit dem unteren Teil (13) miteinander.

Befestigen Sie den Lenkerrahmen (4) am Hauptrahmen (1).

Befestigen Sie dann die Lenkerhalterung (4) mit 8 Sätzen von Sechskantschrauben M8*18mmL(24), Unterlegscheiben M8(41) und gebogenen Unterlegscheiben $\phi 8 * \phi 21 * 2\text{mm}$ (33). Ziehen Sie alle Schrauben fest an!

Befestigen Sie dann die untere Abdeckung am Lenkerrahmen(17) .



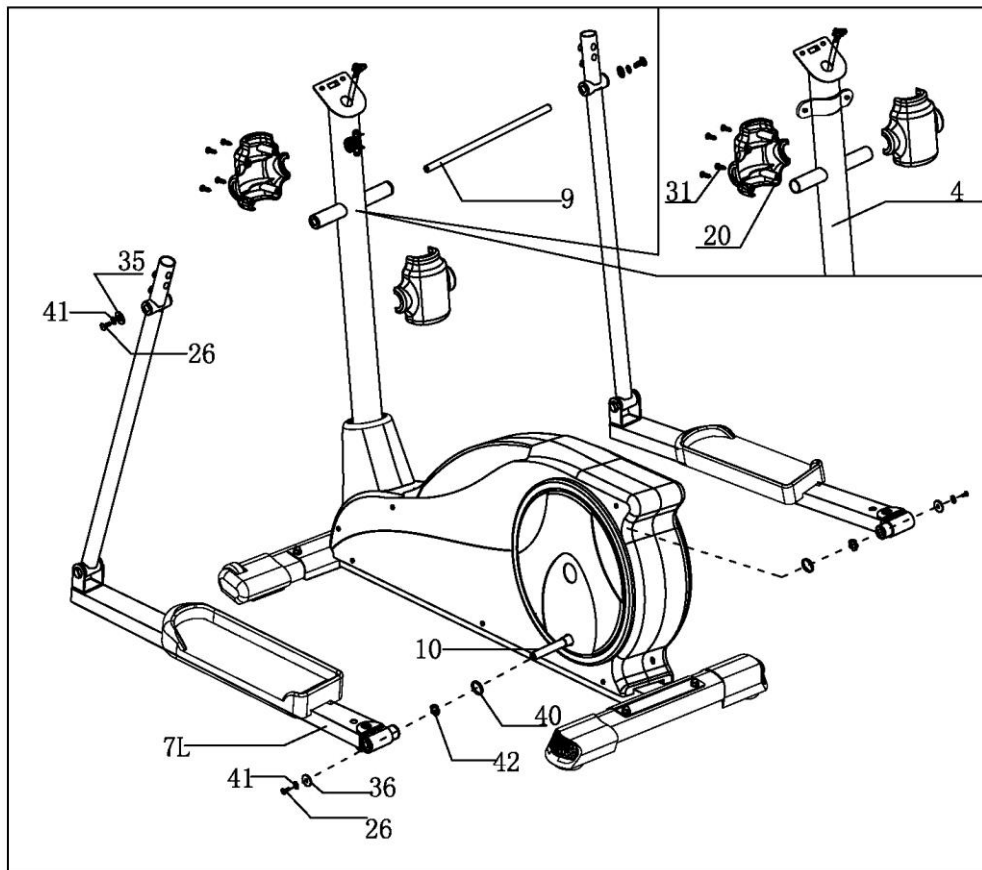
STEP3

SCHRITT 3:

Befestigen Sie die Griffständer (5L+5R) am Pedalrahmen (7L+7R) mit M10*70mmL Sechskantschrauben (25), Unterlegscheiben $\phi 10 \times \phi 20 \times 1,5\text{mm}$ (39) und M10-Nylonmuttern (44).

Verbinden Sie das Pedal (18L+18R) mit dem Pedalrahmen (7L+7R) mit M6*45mmL (28), Unterlegscheiben $\phi 6 \times \phi 14 \times 1\text{mm}$ (38) und Stiften M6 (23).

Vergewissern Sie sich, dass die Pedale (18L+18R) fest angebracht sind!

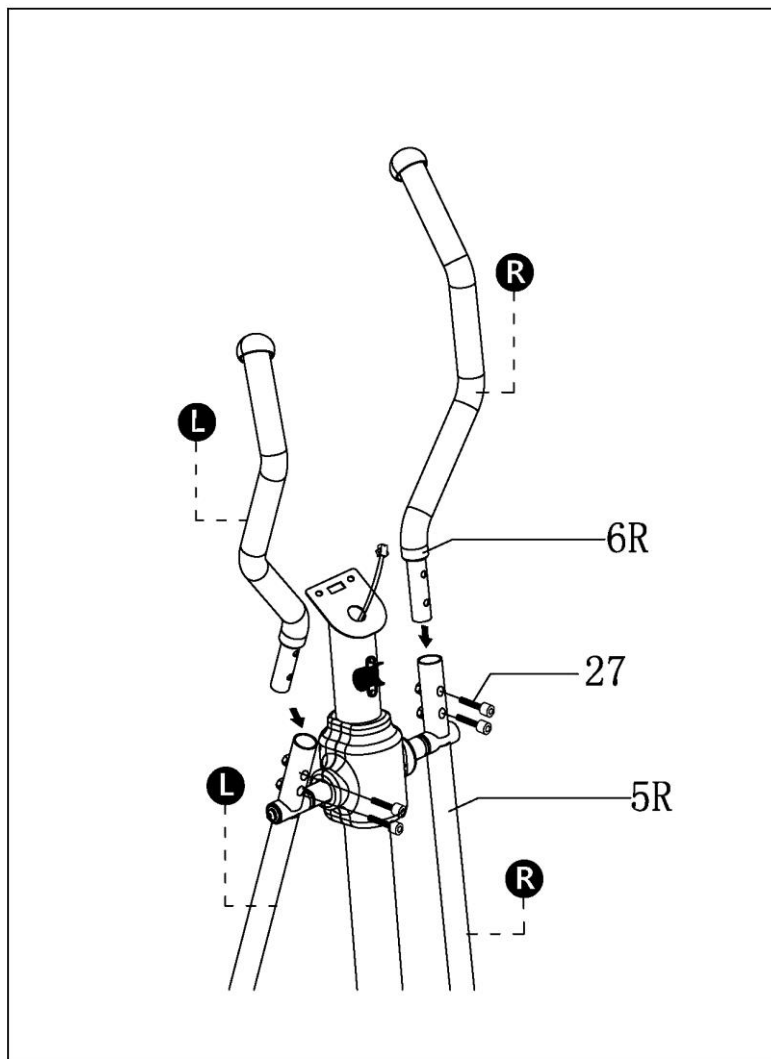


STEP4

SCHRITT 4:

Schieben Sie den Lenkerschaft $\varnothing 16 \times 350 \text{ mm}$ (9) in den Lenkerrahmen (4), so dass er auf beiden Seiten gleichmäßig überlappt, montieren Sie die Lenkerschwingen (5L+5R) auf beiden Seiten des Schaftes $\varnothing 16 \times 350 \text{ mm}$ (9) mit den Sechskant-Nylonschrauben M8*18mmL(26), Unterlegscheiben M8(41) und Unterlegscheiben $\varnothing 8 \times \varnothing 32 \times 2 \text{ mm}$ (35) und stellen Sie sie ein.

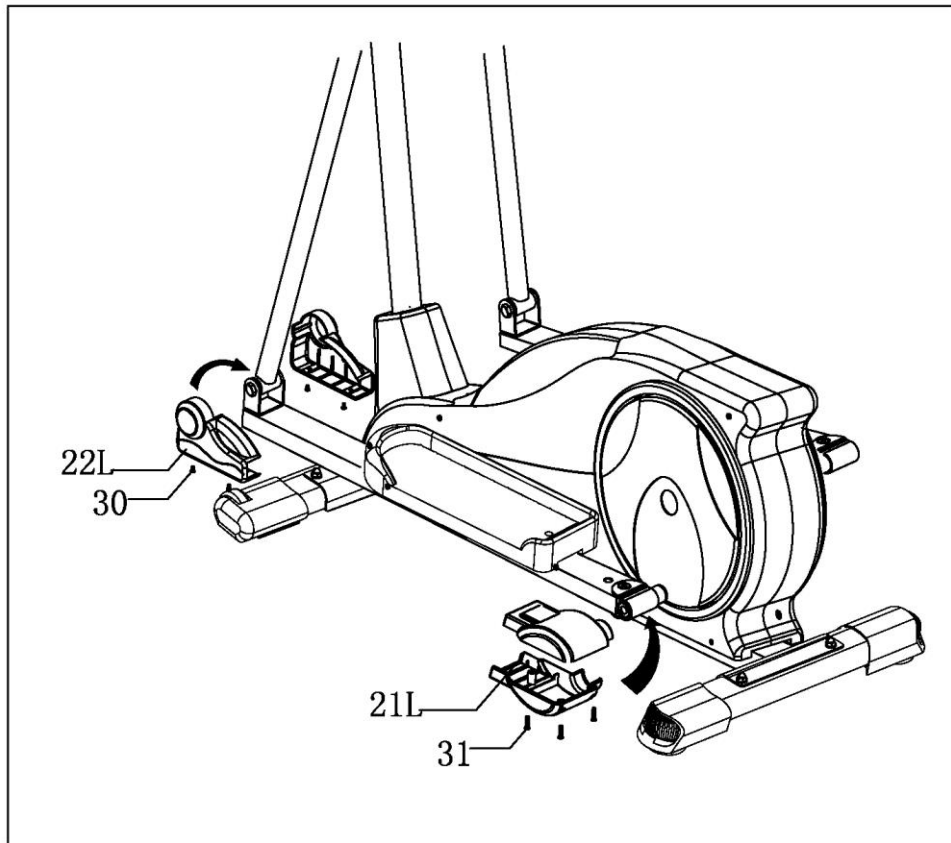
Montieren Sie die Unterlegscheibe $\varnothing 17 \times \varnothing 22 \times 1 \text{ mm}$ (40) und die geriffelte Unterlegscheibe $\varnothing 17 \times \varnothing 22 \times 0,3 \text{ mm}$ (42) an den Kurbeln (10L+10R), dann befestigen Sie den Pedalrahmen (7L+7R) an den Kurbeln (10L+10R) mit den Sechskant-Nylonschrauben M8*18mmL(26), den Unterlegscheiben M8(41) und den Unterlegscheiben $\varnothing 8 \times \varnothing 25 \times 2 \text{ mm}$ (36)



STEP 5

SCHRITT 5:

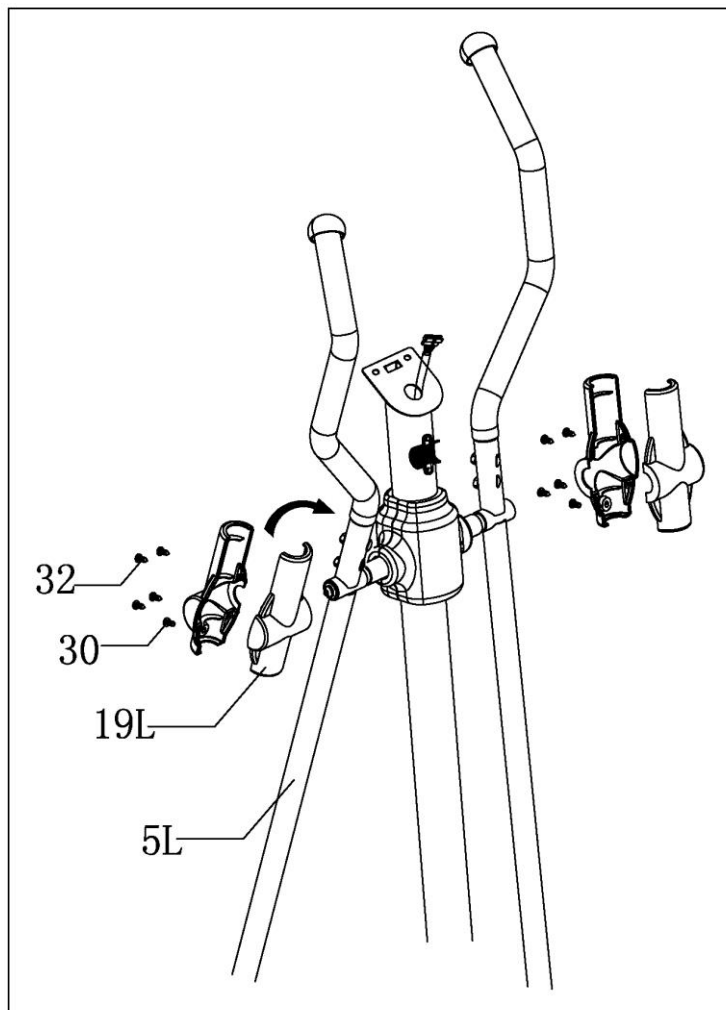
Setzen Sie die Griffe (6L+6R) auf die Griffständer (5L+5R) und befestigen Sie sie mit 4 Schrauben M8*35mmL(27).



STEP 6

SCHRITT 6:

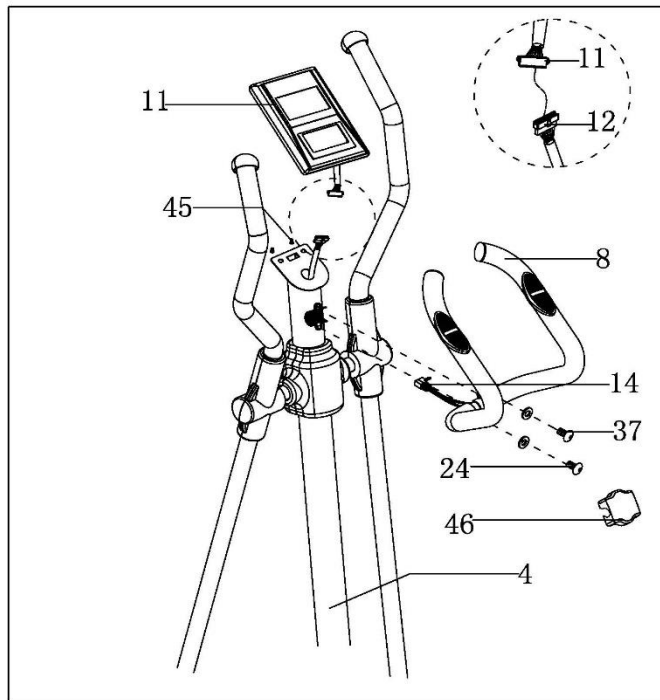
Montieren Sie die vorderen Pedalrahmenabdeckungen (22L+22R) an den Pedalrahmen (7L+7R) und befestigen Sie sie mit 8 Schrauben M5*15mmL(30).
Montieren Sie die hinteren Pedalrahmenabdeckungen (21L+21R) an den Pedalrahmen (7L+7R) und befestigen Sie sie mit 6 Schrauben M4*15mmL(31).



STEP 7

SCHRITT 7:

Montieren Sie die Griffständerabdeckungen (19L+19R) am Griffständer (5L+5R) und befestigen Sie sie mit 8 Schrauben M4*10mmL(32) und 2 Schrauben M5*15mmL(30).



STEP 8

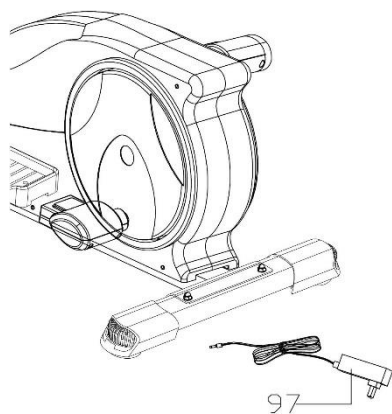
SCHRITT 8:

Verbinden Sie das obere Ende des Kabels (12) mit dem Computerkabel (11), befestigen Sie den Computer (11) mit 2 Schrauben M5*10mmL(45) am Lenkerrahmen (4).

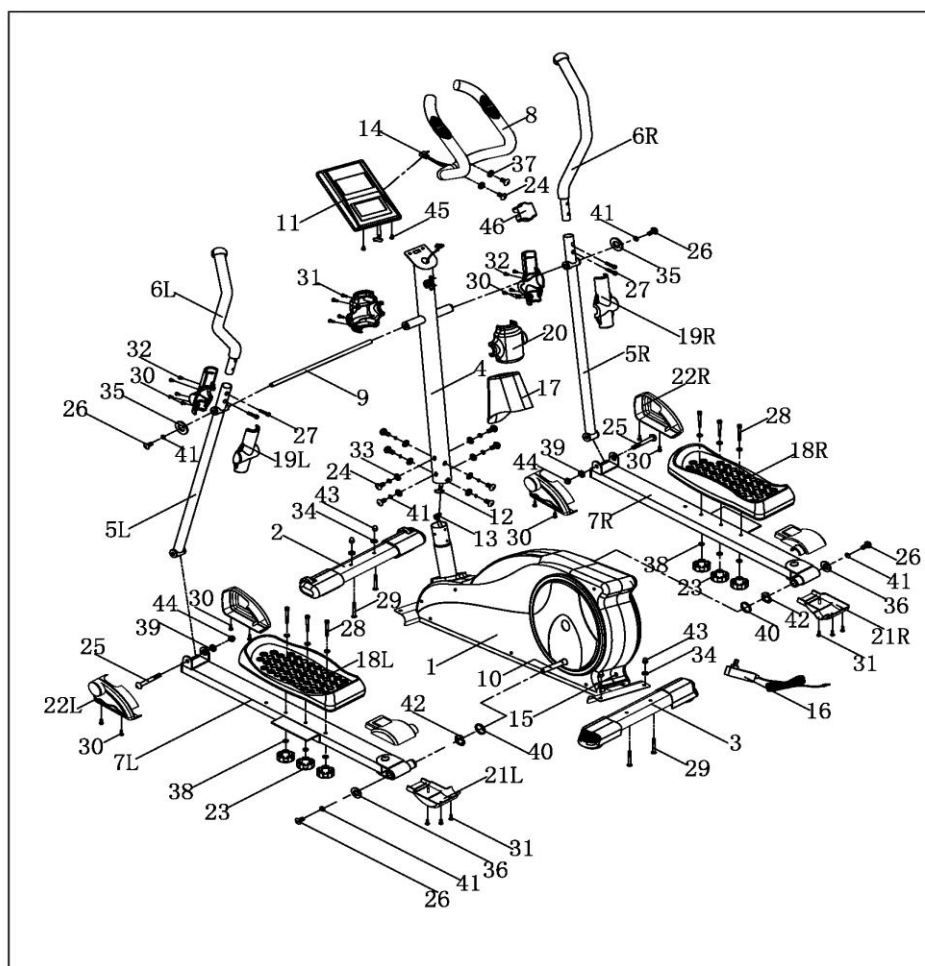
Befestigen Sie den Lenker (8) am Lenkerrahmen (4) mit 2 Sechskantschrauben M8*18mmL(24) und Unterlegscheiben $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5\text{mm}$ (37). Bringen Sie die Lenkerabdeckung (46) an.

Stecken Sie das Kabel zu den Herzfrequenzmessern (14) in die Rückseite des Computers (11).

Stecken Sie den Adapter (16) in die Steckdose auf der Rückseite der Kunststoffabdeckung (15), und stecken Sie den Adapter (16) in die Wandsteckdose. Nun können Sie Ihren Ellipsentrainer in Betrieb nehmen mit einem Computer (11).



Montagezeichnung:



Stückliste:

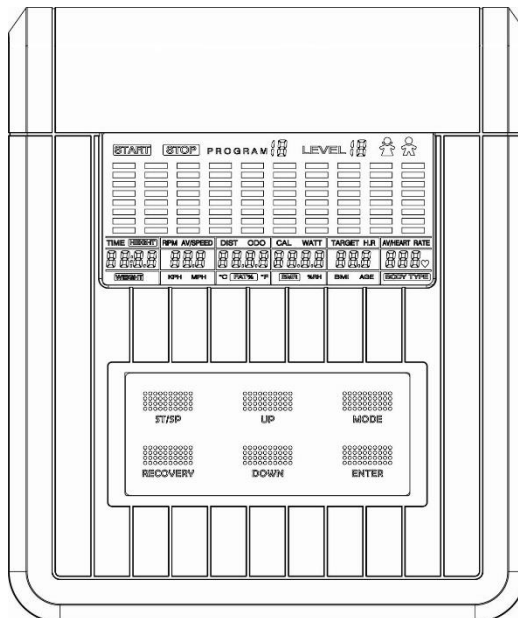
Teilnummer	Name	Spezifikationen	Menge
1	Hauptrahmen		1PC
2	Frontstabilisator		1PC
3	Stabilisator hinten		1PC
4	Lenkerrahmen		1PC
5	Griffständer	L+R	1SET
6	Handgriff	L+R	1SET
7	Pedalrahmen	L+R	1SET
8	Lenker		1PC
9	Handgriff Schaft	φ 16*350mmL	1PC
10	Klicken Sie auf	L+R	1SET
11	Computer		1PC
12	Oberseite des Kabels		1PC
13	Unterseite des Kabels		1PC
14	Kabel zu Herzfrequenzmessgeräten		1PC
15	Steckdose		1PC
16	Adapter		1PC
17	Untere Abdeckung für Lenkerrahmen		1PC
18	Pedal	L+R	1SET
19	Deckel zum Griffständer	L+R	1SET
20	Obere Abdeckung für Lenkerrahmen		1SET
21	Hintere Abdeckung für Pedalrahmen	L+R	1SET
22	Vordere Abdeckung für Pedalrahmen	L+R	1SET
23	Stift	M6	6PCS
24	Sechskantschraube	M8*18mmL	10PCS
25	Sechskantschraube	M10*70mmL	2PCS
26	Sechskantschraube Nylon	M8*18mmL	4PCS
27	Senkkopfschraube	M8*35mmL	4PCS
28	Senkkopfschraube	M6*45mmL	6PCS
29	Trägerbolzen	M8*55mmL	4PCS
30	Schraube	M5*15mmL	10PCS
31	Schraube	M4*15mmL	10PCS
32	Schraube	M4*10mmL	8PCS
33	Gebogene Unterlegscheibe	φ 8* φ 21*2mm	8PCS
34	Pad	φ 8* φ 21*1,5mm	4PCS
35	Pad	φ 8* φ 32*2mm	2PCS
36	Pad	φ 8* φ 25*2mm	2PCS
37	Pad	φ 8* φ 16*1,5mm	2PCS
38	Pad	φ 6* φ 14*1mm	12PCS
39	Pad	φ 10* φ 20*1.5mm	2PCS
40	Pad	φ 17* φ 22*1mm	2PCS
41	Flexible Unterlage	M8	12PCS
42	Gewellte Unterlage	φ 17*0,3mm	2PCS
43	Abgerundete Mutter	M8	4PCS
44	Nylonmutter	M10	2PCS

45	Schraube	M5*10mmL	2PCS
46	Lenkerabdeckung		1PCS

ANLEITUNG ZUR BENUTZUNG DES PROGRAMMIERBAREN COMPUTERS

Spezifikationen:

ZEIT -----00:00 - 99:59 min:sec
 GESCHWINDIGKEIT -----0 - 99,9 Km/h
 ENTFERNUNG -----0 - 99.99 Km
 KALORIEN (KALORIEN) -----0 - 999,9 KCAL
 ODOMETER (km-Zähler), falls installiert. -----0 - 99.99 Km
 PULS (PULS), falls installiert-----40 - 200 Schläge pro Min.



1. SPEED - zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an. Die Höchstgeschwindigkeit beträgt 99,9 km/h.
2. RPM - zeigt die aktuellen Umdrehungen pro Minute an.
3. ZEIT - zeigt die laufende Zeit des Trainings an, von 00:00 - 99:59. Die gewünschte Trainingszeit kann voreingestellt werden.
4. DIST - zeigt die kontinuierliche Entfernung an, von 0,00 - 999,9 km. Die gewünschte Zielentfernung kann voreingestellt werden.
5. ODO - zeigt die gesamte, kumulierte Entfernung von 0,0 - 999,9 km an.
6. CAL - zeigt die Anzahl der verbrannten Kalorien an. Oder Sie können die Anzahl der Kalorien, die Sie verbrennen möchten, voreinstellen.
7. WATT - zeigt die aktuelle Wattzahl an.
8. HERZFREQUENZ - zeigt die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute an.
9. TARGET H.R. - der Benutzer kann die gewünschte Herzfrequenz in Schlägen pro Minute einstellen.
10. PROGRAMM - es stehen 24 verschiedene Programme zur Auswahl.
11. STUFE - jedes Programm hat 16 Spalten mit 8 Stufen in jeder Spalte. Jede der 16 Spalten steht für 1 Minute Übung (keine Zeitänderung) und jede der 8 Stufen steht für 2 Übungsstufen.

Funktion der Tasten:

START/STOP - 1. Beginn der Übung bzw. Pause in der Übung

2. Beginn der Körperfettmessung

3. nur im Stoppmodus. Wenn Sie die Taste 5 Sekunden lang gedrückt halten, werden alle Messwerte auf Null setzen

DOWN - verringert den Wert des gewählten Parameters, z.B. Zeit, Distanz, etc. Verringert während des Trainings das Belastungsniveau.

UP - erhöht den Wert des ausgewählten Parameters. Erhöht während der Übung den Belastungsgrad.

ENTER - Wählen Sie den gewünschten Wert.

ERHOLUNG - Verwenden Sie diese Funktion, um die allmähliche Verbesserung der Fitness über einen längeren Zeitraum zu messen, indem Sie die Herzfrequenz messen. Nachdem Sie eine beliebige Taste gedrückt haben, kehren Sie zum Hauptmenü zurück. Die Funktion hat 6 Stufen - F1 - F6, wobei F1 die beste und F6 die schlechteste ist.

Der Computer bewertet Ihre körperliche Verfassung anhand der beigefügten Tabelle. Er misst, wie schnell Ihre Herzfrequenz nach dem Training sinkt, und bewertet auf dieser Grundlage Ihre körperliche Fitness. Der Wertebereich für jede Kategorie ist in der folgenden Übersicht angegeben:

1,0 bedeutet VERTRÄGLICH
 $1,0 < F < 2,0$ bedeutet AUSGEZEICHNET
 $2,0 \leq F \leq 2,9$ bedeutet GUT
 $3,0 \leq F \leq 3,9$ bedeutet USPOCCOME
 $4,0 \leq F \leq 4,9$ bedeutet HORROR
 $5,0 \leq F \leq 5,9$ bedeutet UNGENÜGEND
6,0 bedeutet BAD

MODE - drücken Sie diese Taste, um die Anzeige während des Trainings von RPM auf Geschwindigkeit "SPEED", von ODO auf Distanz "DIST", von WATT auf Kalorien umzuschalten.

Auswahl der Übung:

Nach dem Einschalten wählen Sie mit "UP" oder "DOWN" und drücken dann "ENTER", um den gewünschten Modus auszuwählen.

Rotoped, hat 7 grundlegende Übungsmodi

Handbuch, voreingestellte Programme, Wattprogramm, Körperfettprogramm, Zielherzfrequenzprogramm, Herzfrequenzkontrollprogramm und Benutzerprogramm.

Parameter:

Zeit / Entfernung / Kalorien / Alter / Watt / Herzfrequenz

Trainingseinstellungen - nachdem Sie einen der 7 Modi (siehe oben) voreingestellt haben, können Sie verschiedene Parameter für das Training einstellen, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen.

Hinweis: Einige Parameter können in bestimmten Programmen nicht eingestellt werden. Zeit und Entfernung können nicht gleichzeitig eingestellt werden.

Wenn Sie ein Programm ausgewählt haben, drücken Sie ENTER und "TIME" blinkt. Mit "UP" und "DOWN" können Sie die gewünschte Zeit einstellen. Drücken Sie "ENTER" zur Bestätigung. Die blinkende Zeile wechselt zum nächsten Parameter. Verwenden Sie die Tasten "UP" oder "DOWN", um die nächste Auswahl zu treffen. Drücken Sie "START", um die Übung zu starten.

	Umfang	Standardwert	Erhöhung/ Rückgang	Beschreibung
Zeit - Zeit	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. wenn 0:00 angezeigt wird, wird die Zeit erhöht. 2. wenn 1:00-99:00 angezeigt wird, wird die Zeit auf 0 heruntergezählt.
Entfernung - Entfernung	0.00~999.0	0.00	±1.0	1. Wenn 0.0 angezeigt wird, wird der Abstand größer. 2. wenn 1.0~999.0 angezeigt wird, verringert sich der Abstand auf 0.
Kalorien - Kalorien	0~9995	0	±5	1. wenn 0 angezeigt wird, steigen die Kalorien. 2. wenn 5~9995 angezeigt wird, Kalorien werden auf 0 reduziert.
Watt	45~250	100	±5	Der Benutzer kann die Watt, nur im Watt-Programm, direkt einstellen.
Alter - Alter	10~99	30	±1	Die Herzfrequenz basiert auf dem Alter. Wenn die Zielherzfrequenz überschritten wird, beginnt die Herzfrequenz zu blinken.
Puls	60~220	90	±1	Stellen Sie die Parameter für die Herzfrequenz-Zielwerte ein.

PROGRAMME

Handbuch (P1)

Profil des Programms



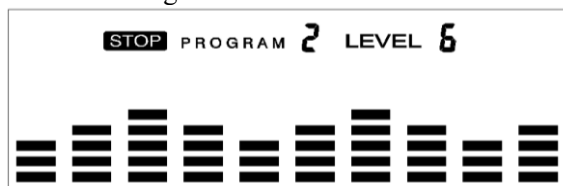
Wählen Sie "Manuell" mit "UP" oder "DOWN". Drücken Sie dann zur Bestätigung "ENTER". Die Anzeige "Zeit" blinkt. Der Zeitwert kann mit "UP" und "DOWN" eingestellt werden. Drücken Sie die Taste "ENTER", um den gewünschten Wert zu speichern. Die Zeile scrollt, um den nächsten Parameter auszuwählen. (* wenn der Benutzer die Zieltrainingszeit auswählt, kann die Distanz nicht mehr eingestellt werden)

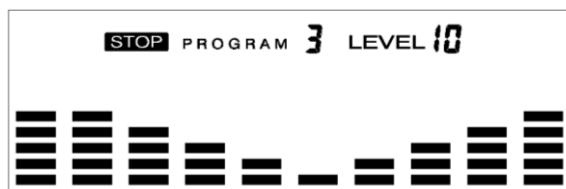
Stellen Sie alle erforderlichen Parameter ein und drücken Sie "START/STOP", um die Übung zu starten.

Einer der angegebenen Parameter wird auf 0 subtrahiert. Dieser Moment wird durch einen Ton und einen automatischen Stopp angekündigt. Drücken Sie "START", um mit dem Erreichen der nicht beendeten Übungsparameter fortzufahren.

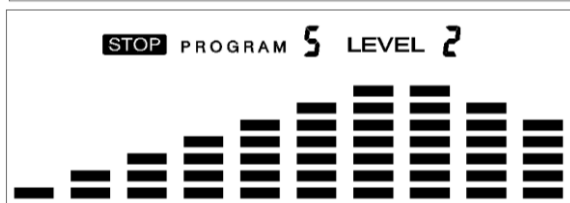
Voreingestelltes Programm (P2 - P13)

Profil des Programms

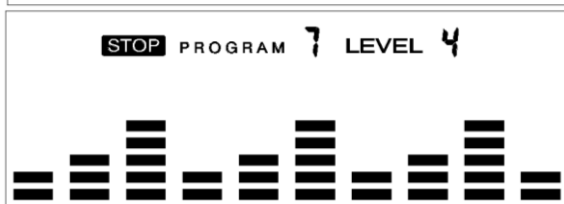
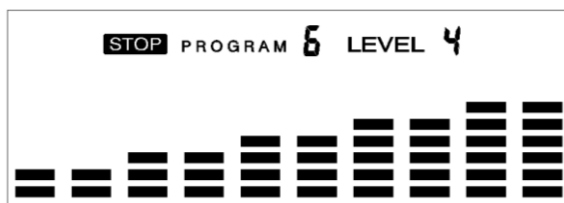




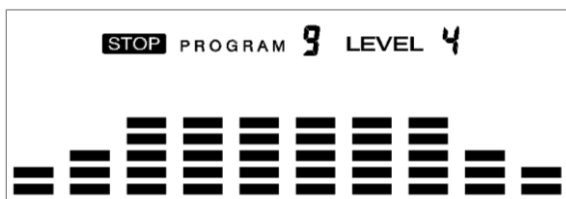
ROLLING VALLEY



FATBURN RAMP

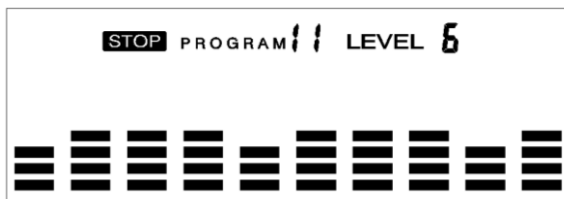


SCHRITTE OBSTACLE



INTERVALLE PLATEAU





KLETTERN ABSEITS DER STRASSE



HILL FARTLEK

Es stehen **12 Profilprogramme zur Verfügung**: ROLLEN, TAL, FETTVERBRENNUNG, RAMPE, STUFEN, HINDERNIS, INTERVALLE, PLATEAU, KLETTERN, GELÄNDE, HÜGEL, FARLEK. Alle Programme haben 16 Laststufen.

Voreingestellte Programme einstellen

Wählen Sie eines der voreingestellten Programme mit "UP" oder "DOWN". Drücken Sie dann zur Bestätigung "ENTER". Die Anzeige "Zeit" blinkt. Der Zeitwert kann mit "UP" und "DOWN" eingestellt werden. Drücken Sie die "ENTER"-Taste, um den gewünschten Wert zu speichern. Die Zeile scrollt, um den nächsten Parameter auszuwählen. Stellen Sie alle erforderlichen Parameter ein und drücken Sie "START/STOP", um das Training zu starten.

Üben mit voreingestellten Programmen

Die Programme bieten verschiedene Belastungsstufen in unterschiedlichen Zeitintervallen. Die Belastungsstufen können während des Trainings mit "UP" und "DOWN" angepasst werden.

Hinweis: Nach der Einstellung der Zeit kann der Parameter Entfernung nicht mehr eingestellt werden. Die Parameter werden auf Null gelesen. Dieser Moment wird durch einen Ton und einen automatischen Stopp angekündigt. Drücken Sie "START", um mit dem Erreichen der nicht beendeten Übungsparameter fortzufahren.

WATT-Programm (P14)

wählen Sie das Watt-Programm mit der Taste "UP" oder "DOWN". Danach drücken Sie "ENTER" zur Bestätigung. Die Anzeige "Zeit" blinkt. Der Zeitwert kann mit "UP" und "DOWN" eingestellt werden. Drücken Sie die "ENTER"-Taste, um den gewünschten Wert zu speichern. Die Zeile scrollt, um den nächsten Parameter auszuwählen. Stellen Sie alle gewünschten Parameter ein, einschließlich des WATT-Wertes (während des Trainings aufgewendete Arbeit), und drücken Sie "START/STOP", um das Training zu starten.

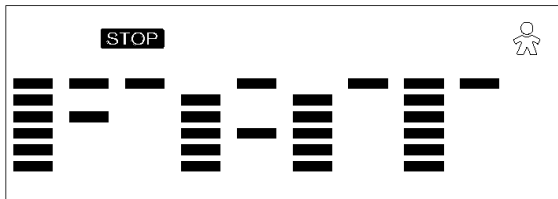
****Nach dem Einstellen der Zeit kann der Entfernungsparameter nicht mehr eingestellt werden.**

Hinweis: Der Wert, wird auf Null subtrahiert. Dieser Moment wird durch einen Ton und einen automatischen Stopp angekündigt. Drücken Sie "START", um mit dem Erreichen der nicht beendeten Übungsparameter fortzufahren.

Der Computer passt die Belastungsstufe je nach Geschwindigkeit automatisch an, um einen konstanten Wattwert zu erhalten. Mit "UP" oder "DOWN" können Sie den Wert während des Trainings anpassen.

KÖRPERFETTPROGRAMM (S. 15)

Profil des Programms



Körperfett-Programm (P15)

Stellen Sie das Körperfettprogramm mit "UP" und "DOWN" ein und drücken Sie "ENTER".

- Es wird automatisch das Geschlecht "Male" - männlich - angezeigt. Stellen Sie das Geschlecht mit "UP" und "DOWN" ein. Bestätigen Sie mit "ENTER", um zu speichern.

- Die Höhe 175 cm wird automatisch angezeigt. Stellen Sie Ihre Höhe mit "UP" und "DOWN" ein. Bestätigen Sie "ENTER", um den Wert zu speichern.

- Es wird automatisch das Gewicht von 75 kg angezeigt. Stellen Sie Ihr Gewicht mit "UP" und "DOWN" ein. Bestätigen Sie "ENTER", um den Wert zu speichern.

- Es wird automatisch das Alter von 30 Jahren angezeigt. Stellen Sie Ihr Alter mit "UP" und "DOWN" ein. Bestätigen Sie mit "ENTER", um den Wert zu speichern.

Drücken Sie "START/STOP", um die Messung zu starten. Es ist notwendig, die Pulssensoren mit beiden Händen an den Griffen zu fassen. Nach 15 Sekunden werden der Prozentsatz, das Körperfett, der BMR, der BMI und der Körpertyp angezeigt. Wenn Sie nicht beide Sensoren gleichzeitig halten oder wenn Sie trockene Hände haben, die verhindern, dass sich die Sensoren mit dem Computer verbinden, erscheint ein E4-Fehler auf dem Display.

Hinweis: Je nach Körperfettanteil gibt es 9 Zeichentypen:

Typ 1 5 - 9% Typ 6 30 - 34% - höheres Maß an Fettleibigkeit

Typ 2 10 - 14 % Typ 7 35 - 39 %

Typ 3 15 - 19 % Typ 8 40 - 44 %

Typ 4 20 - 24 % Typ 9 45 - 50 %

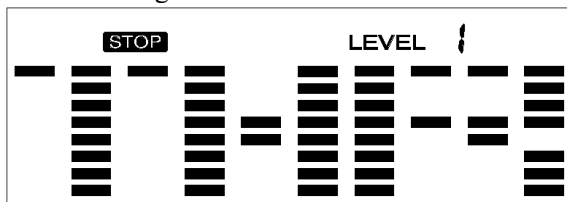
Typ 5 25 - 29 % - dies ist die Grenze der Fettleibigkeit.

BMI = Body Mass Index BMR = Grundumsatz

Drücken Sie "START/STOP", um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Zielherzfrequenzprogramm - (Zielherzfrequenz -P16)

Profil des Programms



Parameter für TARGET H.R. einstellen

Wählen Sie mit "UP" oder "DOWN" "Ziel-HR-Programm". Drücken Sie dann zur Bestätigung "ENTER". Die "Zeit" blinkt. Diese kann mit "UP" und "DOWN" eingestellt werden. Bestätigen Sie mit "ENTER", um den Wert zu speichern.

** Nach dem Einstellen der Zeit kann der Entfernungsparameter nicht mehr eingestellt werden.

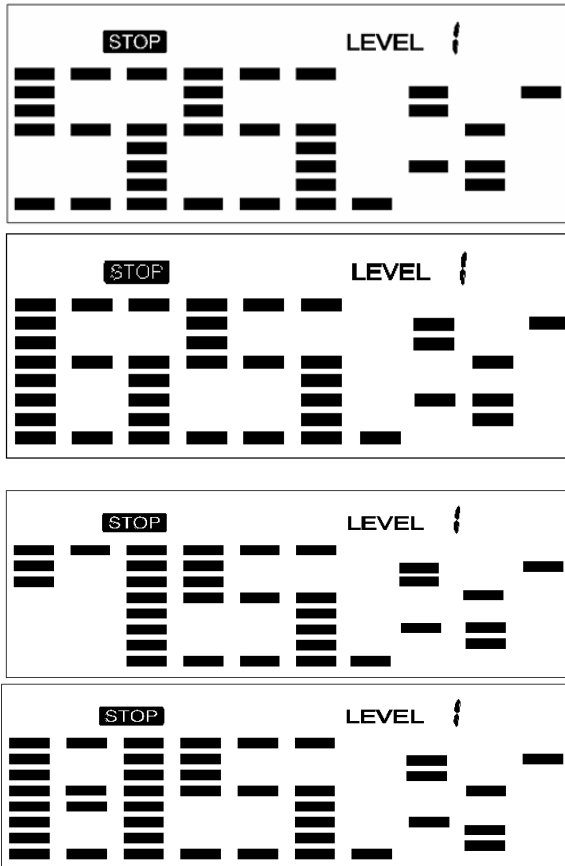
Fahren Sie mit der Einstellung der anderen erforderlichen Parameter fort. Drücken Sie "START/STOP", um die Übung zu starten.

Hinweis: Wenn der Puls unter oder über der eingestellten Herzfrequenz (± 5) liegt, passt der Computer die Belastung automatisch an. Er überprüft dies alle 20 Sekunden. Die Belastung wird erhöht oder verringert. (Jede Stufe entspricht 2 Stufen der Belastung).

Der Wert, wird auf Null subtrahiert. Dieser Moment wird durch einen Ton und einen automatischen Stopp angekündigt. Drücken Sie "START", um mit dem Erreichen der noch nicht beendeten Übungsparameter fortzufahren.

Programm zur Kontrolle der Herzfrequenz - (Herzfrequenzkontrolle) (P17-20)

Profil des Programms



Es gibt 4 Herzfrequenz-Optionen:

HRC - 55% TARGET H.R= 55% z (220-AGE)

HRC - 65% TARGET H.R= 60% z (220-AGE)

HRC - 75% TARGET H.R= 75% z (220-AGE)

HRC - 85% TARGET H.R= 85% z (220-AGE)

Wählen Sie mit "UP" oder "DOWN" eine der Programmooptionen. Drücken Sie dann zur Bestätigung "ENTER". Die "Zeit" blinkt. Diese kann mit "UP" und "DOWN" eingestellt werden. Bestätigen Sie mit "ENTER", um den Wert zu speichern.

** Nach dem Einstellen der Zeit kann der Entfernungsparameter nicht mehr eingestellt werden.

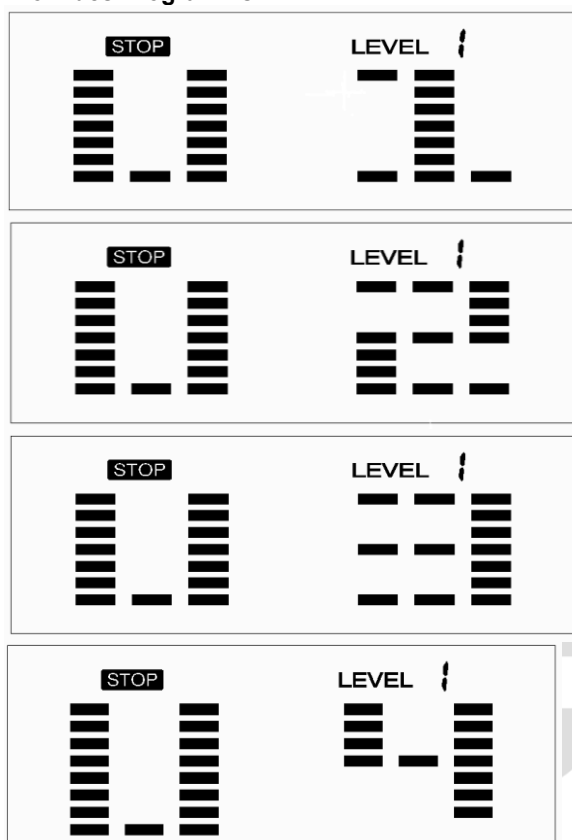
Fahren Sie mit der Einstellung aller erforderlichen Parameter fort. Drücken Sie "START/STOP", um die Übung zu starten.

Hinweis: Wenn der Puls unter oder über der eingestellten Herzfrequenz (± 5) liegt, passt der Computer die Belastung automatisch an. Er überprüft dies alle 20 Sekunden. Die Belastung wird erhöht oder verringert. (Jede Stufe entspricht 2 Stufen der Belastung).

Der Wert, wird auf Null subtrahiert. Dieser Moment wird durch einen Ton und einen automatischen Stopp angekündigt. Drücken Sie "START", um mit dem Erreichen der noch nicht beendeten Übungsparameter fortzufahren.

Anwenderprogramm (P21-24)

Profil des Programms



- ermöglicht es dem Benutzer, sein eigenes Programm zu erstellen, das er sofort verwenden kann.

Wählen Sie "Benutzerprogramm" mit "UP" oder "DOWN". Drücken Sie dann zur Bestätigung "ENTER". Die "Zeit" blinkt. Diese kann mit "UP" und "DOWN" eingestellt werden. Bestätigen Sie mit "ENTER", um den Wert zu speichern.

** Nach der Einstellung der Zeit kann der Parameter Entfernung nicht mehr eingestellt werden. Fahren Sie fort, alle erforderlichen Parameter einzustellen. Wenn Sie die Einstellung des gewünschten Parameters abgeschlossen haben, blinkt Stufe 1. Benutzen Sie "UP" oder "DOWN" zum Einstellen. Danach drücken Sie "ENTER", bevor Sie die Einstellung beenden. Drücken Sie "START/STOP", um die Übung zu starten.

Hinweis: Der Wert, wird auf Null subtrahiert. Dieser Moment wird durch einen Ton und einen automatischen Stopp angekündigt. Drücken Sie "START/STOP", um mit dem Erreichen der noch nicht beendeten Übungsparameter fortzufahren.

Beschreibung der möglichen Störungen :

E 1 - Fehler 1 - kann auf einen lockeren Stecker am Motor hindeuten - öffnen Sie die Abdeckung und drücken Sie den schwarzen Kunststoff Stecker mit dem Stecker am Motor

- Wenn sich der Stecker in der richtigen Position befindet und der Fehler weiterhin besteht, überprüfen Sie den Computer - durch Verifizierung, die Funktionsfähigkeit des Computers wird festgestellt - durch Testaustausch
- wenn dies nicht hilft, ist der Motor defekt und muss repariert werden

E 4 - Fehler 4 - kann darauf hinweisen, dass Sie die Herzfrequenzsensoren (Körperfett) nicht mit beiden Händen halten

- auf einmal (mit nur einer Hand oder gar nicht), oder Sie haben trockene Hände, die zu kein Anschluss der Sensoren an den Messkreislauf - einfach die Hände befeuchten oder eincremen
- Wenn der Fehler weiterhin besteht, überprüfen Sie die Sensorverbindungen zum Computer.
- wenn dies nicht hilft, ist der Computer defekt und muss repariert werden

Anleitung zur Übung

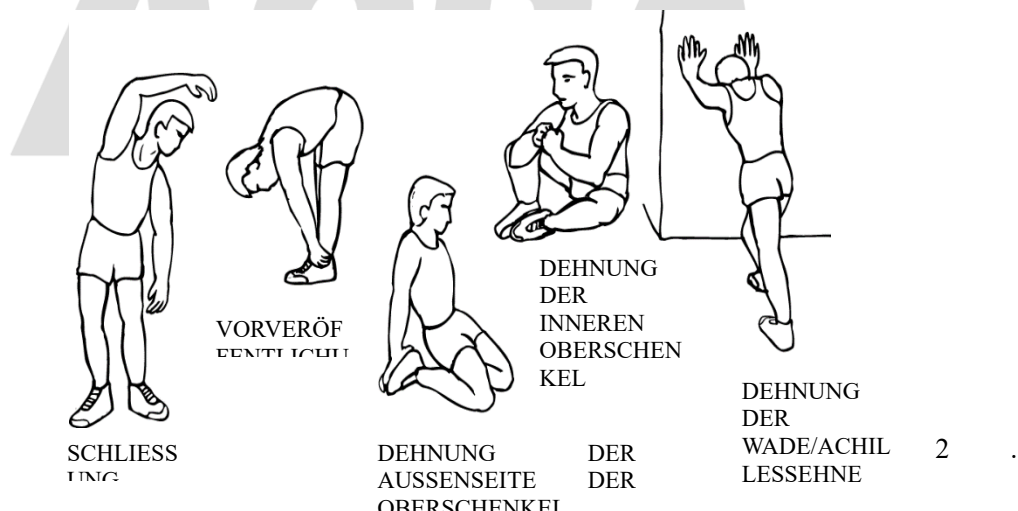
(Fitnessgeräte mit Computer)

Die Verwendung eines Kraftgeräts von ACRA, s.r.o. bringt Ihnen mehrere Vorteile: Es verbessert Ihre körperliche Verfassung, stärkt Ihre Muskeln und hilft Ihnen beim Abnehmen, während Sie Ihre Kalorienzufuhr kontrollieren. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, fragen Sie Ihren Arzt, ob Sie das Gerät benutzen dürfen.

1. AUFWÄRMPHASE

Die Aufwärmphase sorgt für eine gute Durchblutung, wärmt auf und bereitet die Muskeln auf ihre Funktion vor. Gleichzeitig wird dadurch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen verringert. Lassen Sie diese Phase nicht ausfallen!

Wir empfehlen, einige Dehnungsübungen wie unten dargestellt durchzuführen. Halten Sie jede Dehnung etwa 30 Sekunden lang, dehnen Sie die Muskeln nicht mit einer heftigen Bewegung und überdehnen Sie sie nicht - wenn Sie Schmerzen verspüren, hören Sie auf!



AUSÜBUNGSPHASE

Dies ist die Phase, in der Sie die größten Anstrengungen unternehmen. Bei regelmäßigem Training werden Ihre Beinmuskeln flexibler. Trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo, das Sie während der gesamten Übung beibehalten. Optimal ist es, anfangs 15 bis 20 Minuten zu trainieren, nach ein paar Sitzungen auch länger. Wir empfehlen, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren, am besten mit einer gleichmäßigen Zeitverteilung.

3. BERUHIGUNGSPHASE

Diese Phase ist notwendig, damit sich Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskeln allmählich entspannen können. Wiederholen Sie die Dehnübungen und achten Sie darauf, dass Sie Ihre Muskeln nicht überdehnen oder abrupt anspannen.

4. MUSKELFORMUNG

Wenn Sie gleichzeitig versuchen, Ihre Kondition zu verbessern, ist es notwendig, Ihr Trainingsprogramm zu ändern. Trainieren Sie während der Aufwärm- und Beruhigungsphase wie gewohnt, aber erhöhen Sie den

Widerstand gegen Ende der Trainingsphase.

5. GEWICHTSREDUZIERUNG

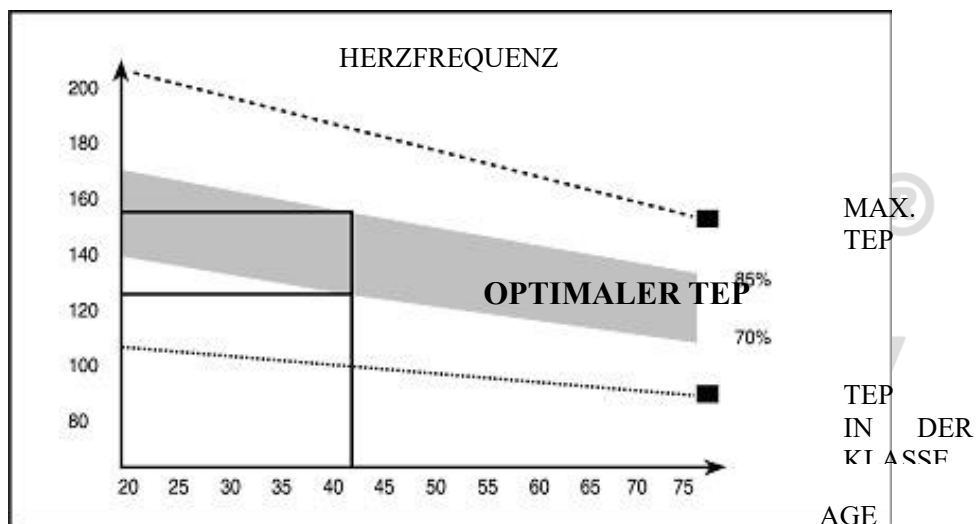
Ein wichtiger Faktor bei der Gewichtsabnahme ist die Menge an Kalorien, die Sie zu sich nehmen und verbrauchen. Je länger und intensiver Sie trainieren, desto mehr verbrennen Sie. Allerdings müssen Sie auch auf Ihre Nahrungsaufnahme achten, insbesondere auf fettige und zuckerhaltige Lebensmittel und auf die Größe der Portionen.

6. PRÜFEN SIE IHRE HERZFREQUENZ

Um Ihre Herzfrequenz überprüfen zu können, müssen Sie zunächst wissen, wie Sie sie messen können. Am einfachsten ist es, wenn Sie Ihre Fingerspitzen gegen die Arterie in Ihrem Nacken drücken, die zwischen Ihren Muskeln und Ihren Atemwegen liegt. Zählen Sie die Anzahl der Pulse pro 10 Sekunden und multiplizieren Sie sie mit 6. So erhalten Sie Ihre Herzfrequenz pro Minute.

7. ÜBEN SIE INNERHALB IHRER GRENZEN

Wie hoch muss Ihre Herzfrequenz während des Trainings sein? Bitten Sie Ihren Arzt, Ihnen entsprechende Anweisungen zu geben, die Ihrem Gesundheitszustand entsprechen.



GARANTIEKARTE

(FITNESSGERÄTE MIT COMPUTER)

Das Produkt wird dem Käufer (Verbraucher) für einen Zeitraum von 24 Monaten ab dem Kaufdatum (Abnahme) garantiert. Bewahren Sie die Garantiekarte zusammen mit dem Kaufbeleg und der Gebrauchsanweisung sorgfältig auf!

Beanstandungen

Haftungsansprüche können nur gegenüber dem Verkäufer geltend gemacht werden, bei dem das Produkt gekauft wurde.

Es ist notwendig, den Fehler aufzuzeigen - d.h. den Fehler hinreichend genau zu identifizieren, bzw. wie sich der Fehler äußerlich manifestiert. Eine allgemein formulierte Aussage, dass das Produkt fehlerhaft ist, reicht nicht aus!

Die Mitteilung muss auch eine Erklärung über das spezifische Recht auf Haftung für die vom Käufer geltend gemachten Mängel enthalten und durch eine ausgefüllte Garantiekarte mit dem Stempel des Verkäufers und einen Kaufbeleg (Quittung) mit dem Verkaufsdatum ergänzt werden. Dem Produkt muss außerdem eine geeignete Verpackung, vorzugsweise die Originalverpackung, beigelegt werden.

Der Käufer hat das Recht, den Mangel kostenlos, ordnungsgemäß und rechtzeitig (spätestens innerhalb von 30 Tagen nach der Reklamation, es sei denn, der Käufer und der Verkäufer vereinbaren eine längere Frist) beheben zu lassen oder das Produkt zu ersetzen.

Der Zeitraum von der Ausübung des Mängelhaftungsrechts bis zu dem Zeitpunkt, zu dem der Käufer verpflichtet war, das Produkt nach Abschluss der Reparatur zu übernehmen (unabhängig davon, wann der Käufer den Gegenstand tatsächlich übernommen hat), wird nicht in die Gewährleistungsfrist eingerechnet.

Die Haftungsrechte für Mängel der Ware erlöschen, wenn sie nicht innerhalb der Gewährleistungsfrist (d.h. spätestens am letzten Tag der Gewährleistungsfrist) ausgeübt werden.

Die Garantie deckt nicht ab:

Verschleiß und Abnutzung durch normalen Gebrauch des Produkts (normaler Gebrauch bedeutet Verwendung für den Zweck, für den das Produkt bestimmt ist, und in der Art und Weise, wie in der beiliegenden Gebrauchsanweisung beschrieben)

Die Garantie deckt auch keine Mängel ab, die durch:

Mechanische Schäden (z.B. Defekte, die durch Schneiden des Produkts oder eines Teils davon beim Auspacken verursacht wurden)

Unsachgemäße Eingriffe (Reparaturen) durch den Nutzer, auch durch Dritte;

Unsachgemäße oder nicht der Gebrauchsanweisung entsprechende Handhabung;

Nichteinhaltung der in der Gebrauchsanweisung beschriebenen notwendigen Wartungsarbeiten;

Einwirkung ungünstiger äußerer Einflüsse, niedriger/hoher Temperaturen, unsachgemäßer Lagerung;

Ein unabwendbares Ereignis - eine Naturkatastrophe;

Bezahlte Reparatur:

Wird ein Mangel reklamiert, der nicht unter die Garantie fällt, oder ist die Garantiezeit abgelaufen und der Käufer verlangt eine Reparatur, so handelt es sich um eine bezahlte Reparatur.

Der Preis und die Bedingungen werden nach Vereinbarung mit dem Servicezentrum der ACRA, s.r.o. festgelegt.

Die sonstigen Rechte und Pflichten richten sich nach den Bestimmungen des Gesetzes Nr. 40/1964 Slg. über das Bürgerliche Gesetzbuch, insbesondere nach den §§ 612 ff.

Die ökologische Entsorgung von Elektrogeräten (Computer) wird im Rahmen des RETELA-Sammelsystems sichergestellt.

Für die Verpackung des oben genannten Produkts wurde die Verwertungs- und Rücknahmegebühr gemäß § 10 und § 12 des Gesetzes Nr. 477/2001 Slg. über Verpackungen an das EKO-KOM-System unter der Kennnummer EK - F0020281 entrichtet.

Bezeichnung der Produktart:	Datum des Verkaufs: Stempel und Unterschrift des Verkäufers:
-----------------------------	---

Datum der Forderung	Der angebliche Mangel	Aufzeichnungen des Servicezentrums	Ersetzen einer Komponente	Hinweis
			®	

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an das Service Center oder die Beschwerdestelle:

ACRA, s. r. o

Brodská 161

Beschwerdestelle - Tel./Fax 481 623 322, E-Mail: reklamace@acra.cz

513 01 Semily

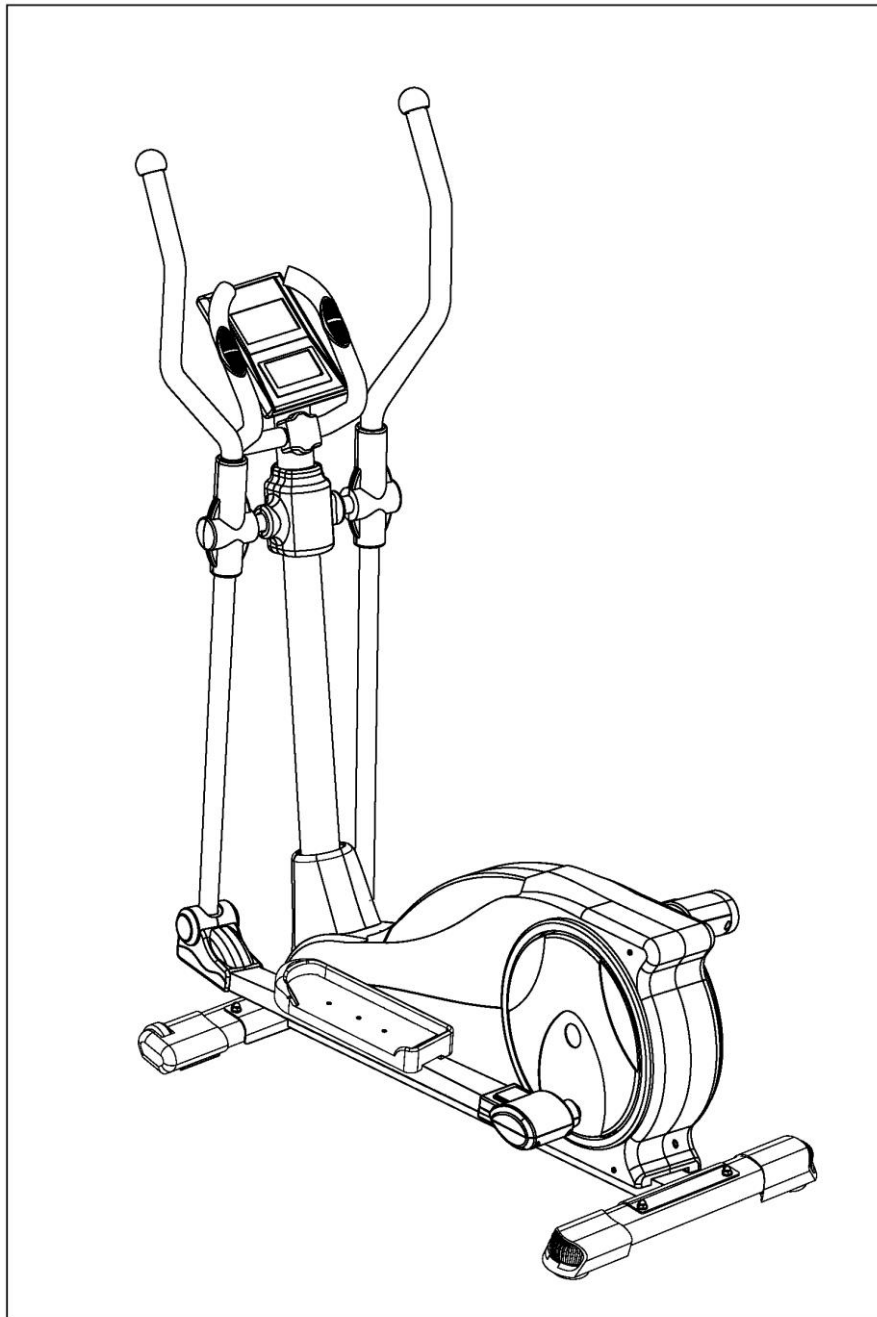
ID: 64254330

BE53N



ERGOMETRIC ELLIPTICAL

(PROGRAMMABLE)



INSTRUCTIONS FOR USE AND OPERATION

HOME

Dear Customer,

Congratulations on your purchase of this quality product, which has been developed according to the latest technical knowledge and manufactured using the latest technology.

In today's lifestyle characterized by a lack of exercise, this machine is an essential accessory for maintaining physical fitness and health.

Before putting the product into operation, please take the time to read the following assembly and operating instructions carefully, even if you have purchased the machine assembled.

If you have purchased the product in its original carton packaging, i.e. in disassembled shipping condition, please pay particular attention to the assembly instructions. Before starting assembly, carefully remove the individual components from the box, check that they are complete and follow the instructions to think through the assembly procedure.

We believe that you will be satisfied with the purchased product and the machine will contribute to the consolidation of your health and well-being. We wish you much success, endurance and strength in achieving your sporting goals.

Thank you

ACRA, s.r.o., Brodská 161, 513 01 Semily, Czech Republic, www.acrasport.cz

SAFETY INSTRUCTIONS (FOR COMPUTERIZED WEIGHT MACHINES)

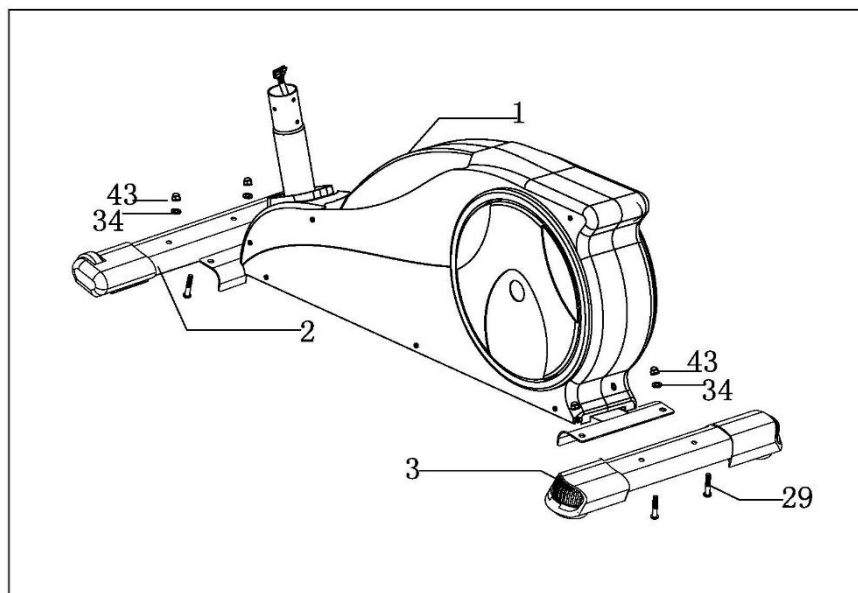
1. It is important to read these instructions carefully before assembling and using the machine. A safe and effective workout will be achieved by ensuring that all components are properly assembled and tightened. It is your responsibility to inform each user of the machine of how to properly secure and use the machine and of all potential hazards associated with improper securing and use of the exercise machine.
2. If you have health problems, consult your doctor about using the machine. A doctor's opinion is necessary if you are taking medication that affects your heart rhythm, blood pressure or cholesterol levels.
3. Take note of your body's reaction. Incorrect or excessive exercise can negatively affect your health! Stop exercising when you feel: pain, chest pressure, irregular heartbeat, breathing difficulties, dizziness, nausea. Inform your doctor if these problems occur.
4. Keep the machine out of reach of children (the machine is designed for adults only) and animals! Protect the machine from the elements, especially water, dust, intense sunlight and low/high temperatures. Keep the machine dry and clean, clean it with a dry or slightly damp cloth.
5. The maximum weight of the trainee is 150 kg!
6. Always use the machine according to these instructions. If you find any defective parts while assembling or inspecting the machine, or if you hear an unusual sound during use, stop assembling or using the machine. Do not use the machine until the fault has been rectified or defective parts have been replaced! The warranty does not cover defects caused by unprofessional intervention (repair) of the user or third parties.
7. Use the machine on a firm, level surface and on a mat that protects the floor or carpet. To ensure safety, it is necessary to have at least 1.5 m of clearance around the machine when exercising.

-
8. A safe level of equipment can only be maintained by regular checks for damage and wear, for example ropes, connection points, etc. Before using the machine, check that all nuts and bolts are properly tightened!
 9. Wear appropriate clothing when exercising, avoid wearing clothing that may get caught in moving parts of the machine or restrict your movement.
 10. When moving the machine, take care not to injure your back. Always use the lifting technique or move the machine with the assistance of another person.
 11. The weight machine corresponds to class H - (Home) for use in households. The machine is not intended for professional and/or commercial use or for rehabilitation purposes!
 12. Electrical equipment (computer) must not be disposed of with mixed municipal waste, but must be disposed of in designated areas or at a collection point, as well as batteries used in computers.
 13. Keep this instruction manual with safety instructions, the warranty card and the proof of purchase carefully!

When assembling, we recommend to lubricate the moving parts of the machine with petroleum jelly !

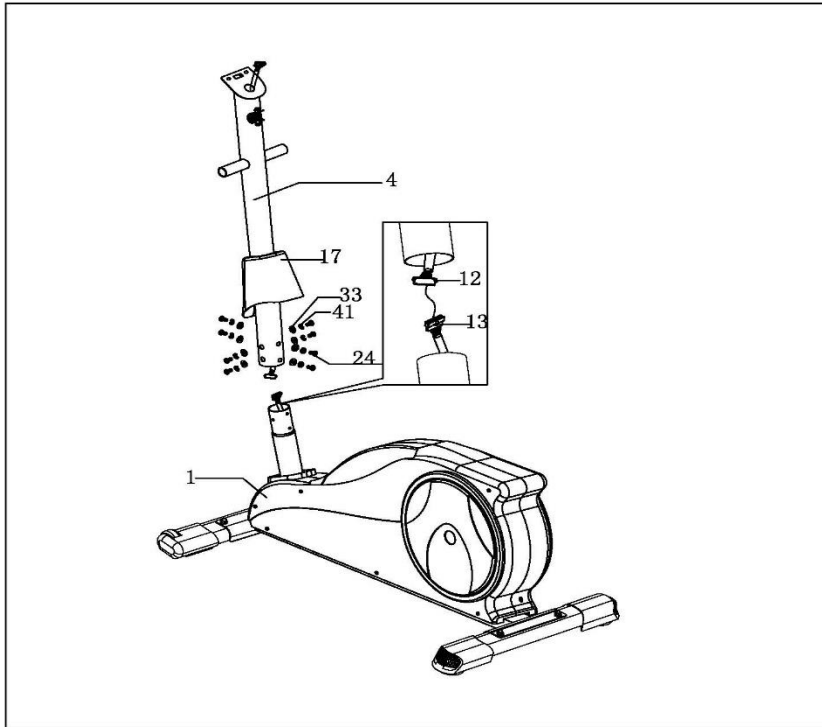
This is a mains powered machine. No batteries are used. The adapter input socket is located in the machine - described in the next section of the manual.

Assembly instructions :



STEP1

$\phi 8 \times \phi 21 \times 1.5\text{mm}$ (34) and round nuts M8(43) to the main frame (1). Attach the front stabilizer (2) with M8*55mmL(29) bolts, $\phi 8 \times \phi 21 \times 1.5\text{mm}$ (34) washers and M8(43) round nuts to the main frame (1).



STEP 2

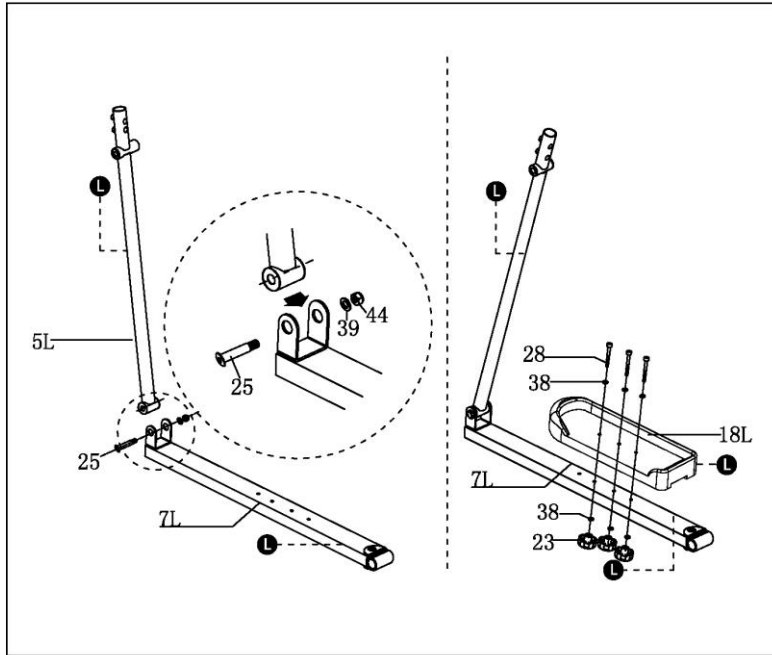
STEP 2:

Take the main handlebar holder (4) preferably with the help of a second person!
Connect the upper part of the cable (12) with the lower part (13) together.

Fit the handlebar frame (4) to the main frame (1).

Then attach the handlebar bracket (4) using 8 sets of hexagon bolts M8*18mmL(24), washers M8(41) and curved washers $\phi 8 \times \phi 21 \times 2\text{mm}$ (33). Tighten all screws securely!

Then attach the bottom cover to the handlebar frame(17) .



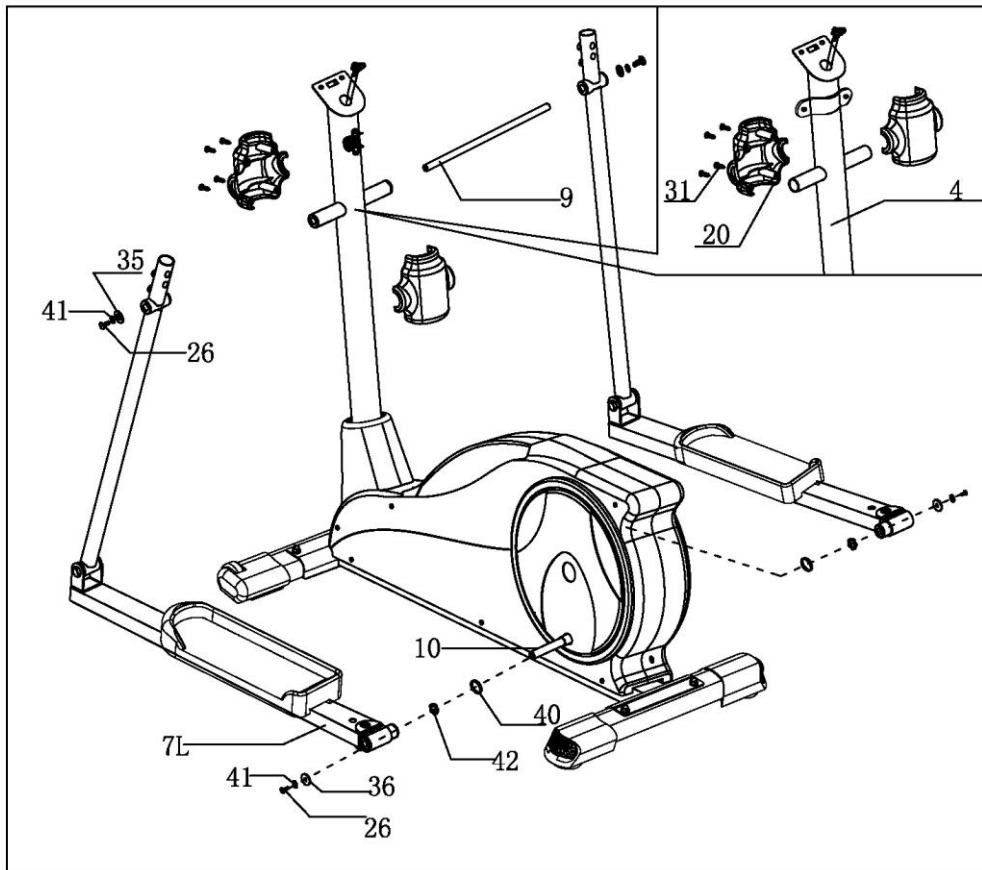
STEP3

STEP 3:

Attach the handle stands (5L+5R) to the pedal frame (7L+7R) using M10*70mmL hex bolts (25), washers $\phi 10 \times \phi 20 \times 1.5\text{mm}$ (39) and M10 nylon nuts (44).

Connect the pedal (18L+18R) to the pedal frame (7L+7R) using M6*45mmL (28), washers $\phi 6 \times \phi 14 \times 1\text{mm}$ (38) and pins M6 (23).

Make sure the pedals (18L+18R) are firmly attached!

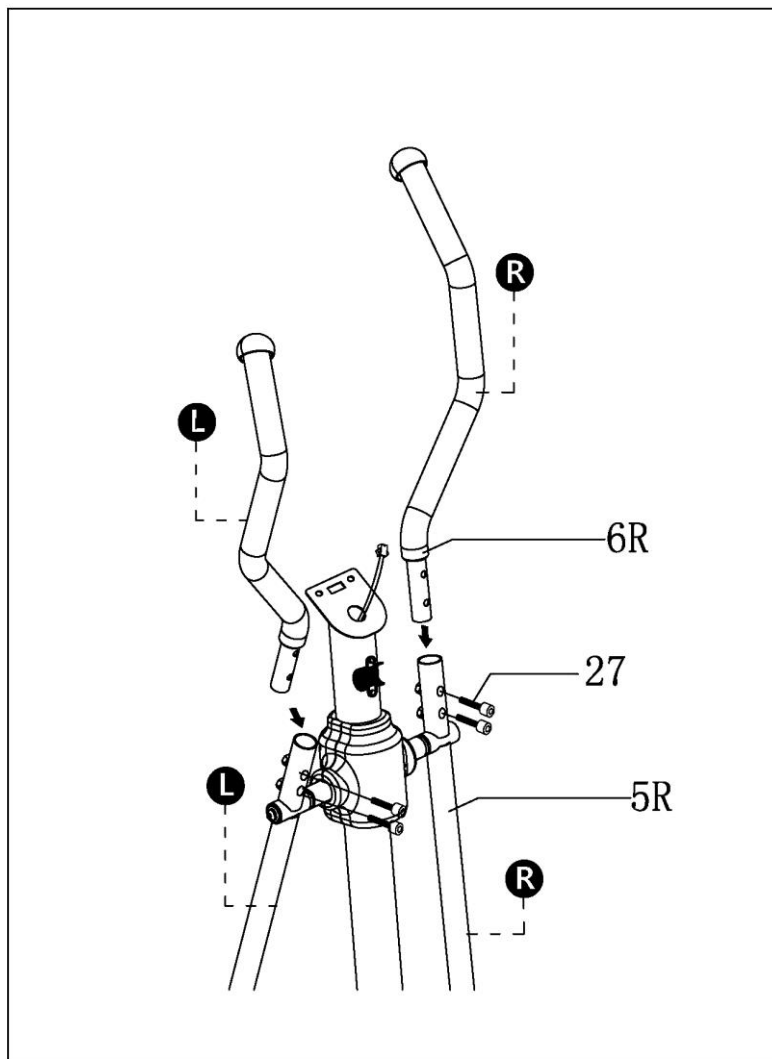


STEP4

STEP 4:

Slide the handlebar shaft $\phi 16 \times 350 \text{mmL}$ (9) into the handlebar frame (4) so that it overlaps evenly to both sides, fit the handlebar handlebar swarms (5L+5R) to both sides of the shaft $\phi 16 \times 350 \text{mmL}$ (9), using the hexagonal nylon bolts M8*18mmL(26), washers M8(41) and washers $\phi 8 \times \phi 32 \times 2 \text{mm}$ (35) and adjust them.

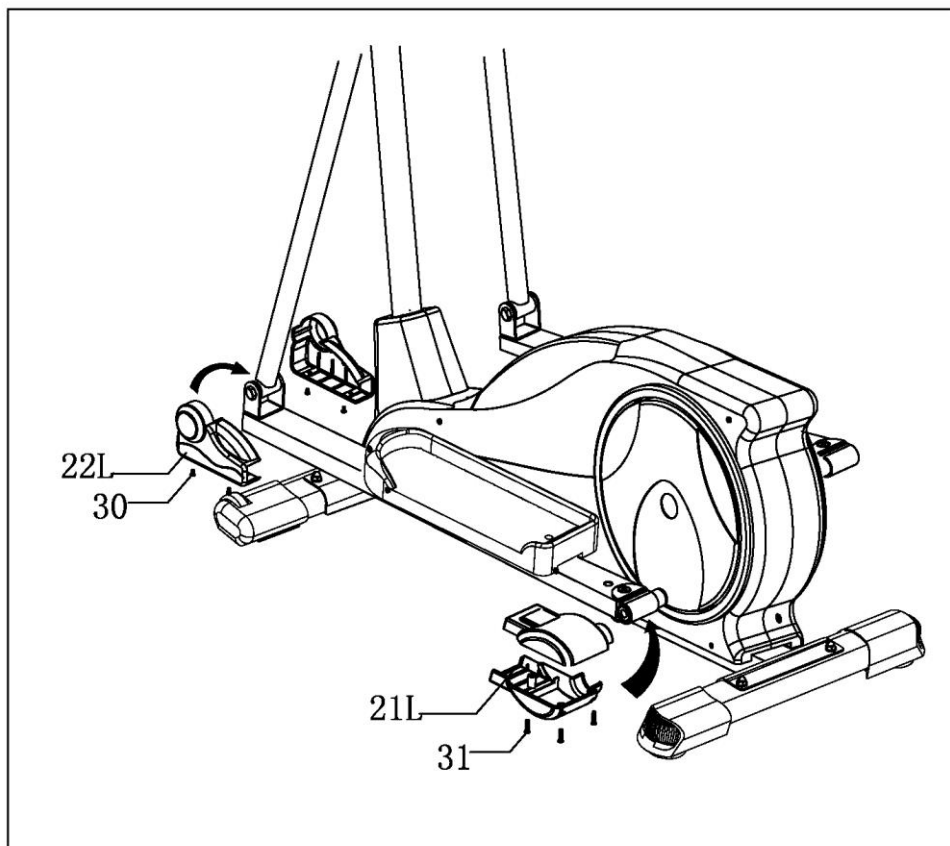
Fit the $\phi 17 \times \phi 22 \times 1 \text{mm}$ washer (40) and $\phi 17 \times \phi 22 \times 0.3 \text{mm}$ corrugated washer (42) to the cranks (10L+10R), then attach the pedal frame (7L+7R) to the cranks (10L+10R) using M8*18mmL(26) hexagonal nylon bolts, M8 washers(41) and $\phi 8 \times \phi 25 \times 2 \text{mm}$ washers (36)



STEP 5

STEP 5:

Place the handles (6L+6R) on the handle stands (5L+5R), fix them with 4 M8*35mmL(27) screws.

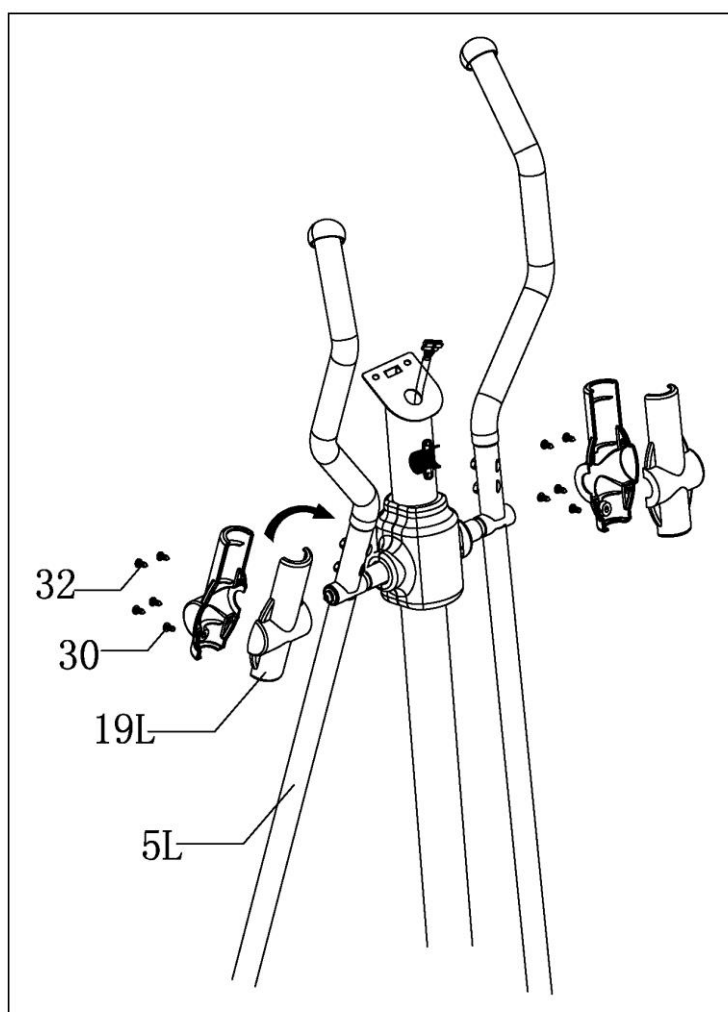


STEP 6

STEP 6:

Fit the front pedal frame covers (22L+22R) to the pedal frames (7L+7R), using 8 M5*15mmL(30) screws to secure them.

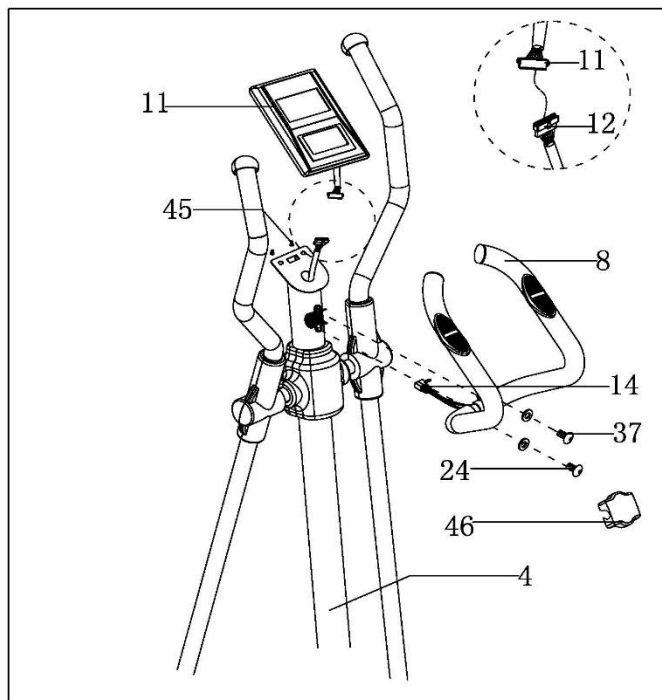
Fit the rear pedal frame covers (21L+21R) to the pedal frames (7L+7R), using 6 M4*15mmL(31) screws to secure them.



STEP 7

STEP 7:

Fit the handle stand covers (19L+19R) to the handle stand (5L+5R), using 8 screws M4*10mmL(32) and 2 screws M5*15mmL(30) to secure them.



STEP 8

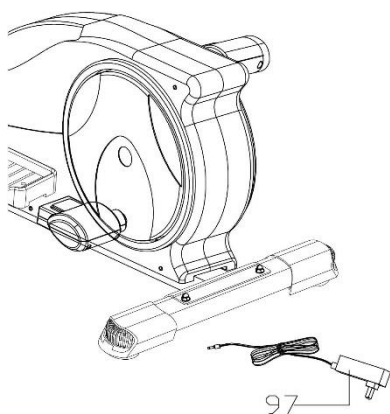
STEP 8:

Connect the top of the cable (12) with the computer cable (11), attach the computer (11) to the handlebar frame (4) with 2 M5*10mmL(45) screws.

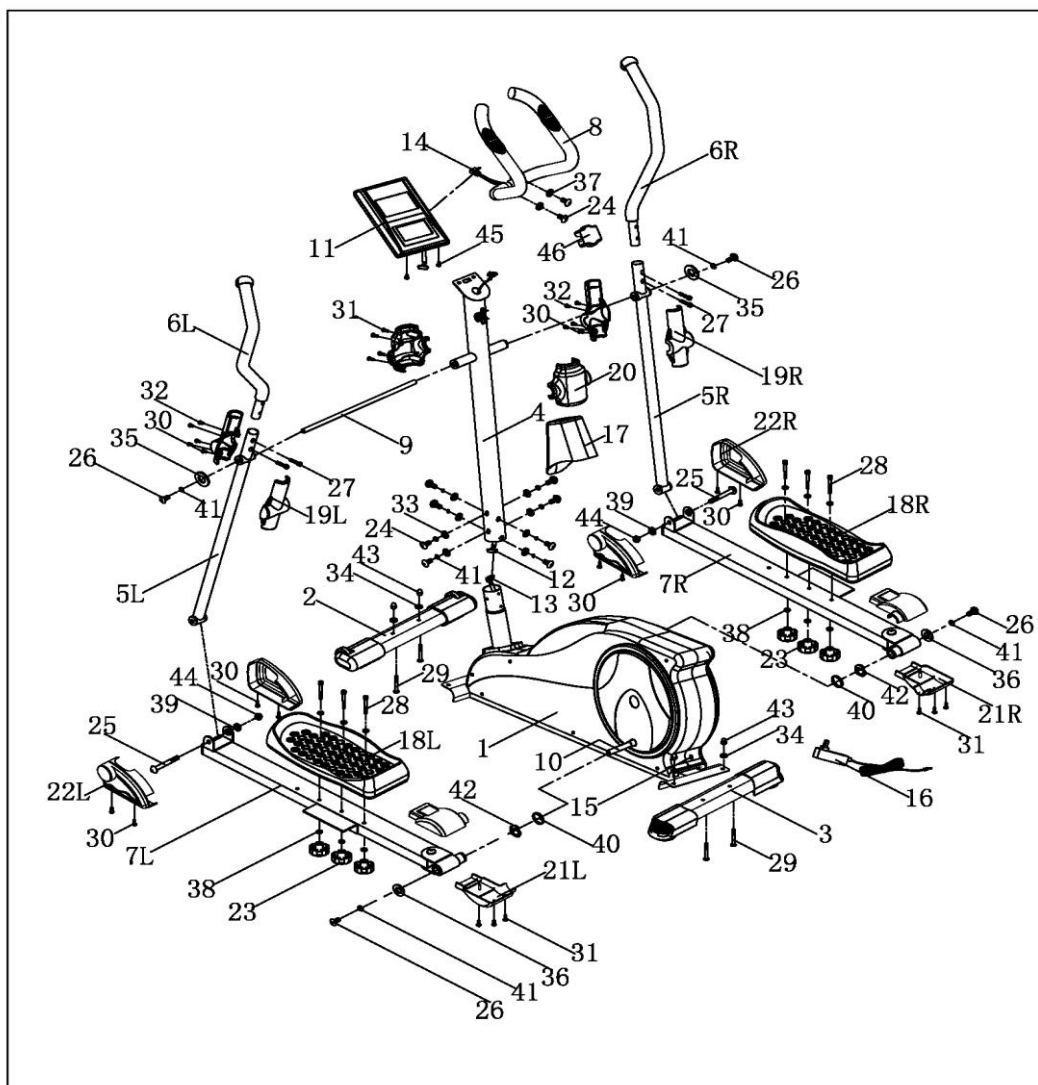
Attach the handlebar (8) to the handlebar frame (4) using 2 hexagonal screws M8*18mmL(24) and washers $\phi 8 \times \phi 16 \times 1.5\text{mm}$ (37). Fit the handlebar cover (46).

Plug the cable to the heart rate monitors (14) into the back of the computer (11).

Plug the adapter (16) into the power socket at the back of the plastic cover (15), and plug the adapter (16) into the wall socket. You can then start using your elliptical with a computer (11).



Assembly drawing:



Parts list:

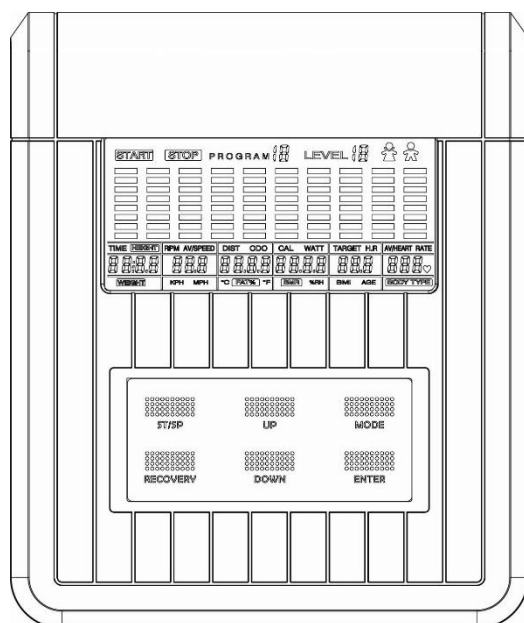
Part number	Name	Specifications	Quantity
1	Main frame		1PC
2	Front stabiliser		1PC
3	Rear stabiliser		1PC
4	Handlebar frame		1PC
5	Handle stand	L+R	1SET
6	Handle	L+R	1SET
7	Pedal frame	L+R	1SET
8	Handlebars		1PC

9	Handle shaft	φ 16*350mmL	1PC
10	Click	L+R	1SET
11	Computer		1PC
12	Top of cable		1PC
13	Bottom of the cable		1PC
14	Cable to heart rate monitors		1PC
15	Power socket		1PC
16	Adapter		1PC
17	Bottom cover for handlebar frame		1PC
18	Pedal	L+R	1SET
19	Cover to handle stand	L+R	1SET
20	Top cover for handlebar frame		1SET
21	Rear cover for pedal frame	L+R	1SET
22	Front cover for pedal frame	L+R	1SET
23	Pin	M6	6PCS
24	Hexagon bolt	M8*18mmL	10PCS
25	Hexagon bolt	M10*70mmL	2PCS
26	Hexagon bolt nylon	M8*18mmL	4PCS
27	Countersunk screw	M8*35mmL	4PCS
28	Countersunk screw	M6*45mmL	6PCS
29	Carrier bolt	M8*55mmL	4PCS
30	Screw	M5*15mmL	10PCS
31	Screw	M4*15mmL	10PCS
32	Screw	M4*10mmL	8PCS
33	Curved washer	φ 8* φ 21*2mm	8PCS
34	Pad	φ 8* φ 21*1.5mm	4PCS
35	Pad	φ 8* φ 32*2mm	2PCS
36	Pad	φ 8* φ 25*2mm	2PCS
37	Pad	φ 8* φ 16*1.5mm	2PCS
38	Pad	φ 6* φ 14*1mm	12PCS
39	Pad	φ 10* φ 20*1.5mm	2PCS
40	Pad	φ 17* φ 22*1mm	2PCS
41	Flexible pad	M8	12PCS
42	Corrugated pad	φ 17*0.3mm	2PCS
43	Rounded nut	M8	4PCS
44	Nylon nut	M10	2PCS
45	Screw	M5*10mmL	2PCS
46	Handlebar cover		1PCS

INSTRUCTIONS FOR USING THE PROGRAMMABLE COMPUTER

Specifications:

TIME -----00:00 - 99:59 min:sec
 SPEED -----0 - 99.9 Km/h
 DISTANCE -----0 - 99.99 Km
 CALORIES (CALORIES) -----0 - 999.9 KCAL
 ODOMETER (km counter), if installed. -----0 - 99.99 Km
 PULSE (PULS), if installed-----40 - 200 beats per min.



1. SPEED - displays the current speed. The maximum speed is 99.9 Km/h.
2. RPM - displays the current rotations per minute.
3. TIME - indicates the running time of the exercise, from 00:00 - 99:59. The desired exercise time can be preset.
4. DIST - indicates the continuous distance, from 0.00 - 999.9 km. The desired target distance can be preset.
5. ODO - displays the total, cumulative distance from 0.0 - 999.9 km.
6. CAL - shows the number of calories burned. Or you can preset the number of calories you want to burn.
7. WATT - displays the current Watt.
8. HEART RATE - displays the current heart rate, beats per minute.
9. TARGET H.R. - the user can set the desired heart rate in beats per minute.
10. PROGRAM - a choice of 24 different programs is available.
11. LEVEL - each program has 16 columns with 8 levels in each column. Each of the 16 columns represents 1 minute of exercise (no time change) and each one of the 8 levels represents 2 levels of exercise.

Function of the buttons:

- START/STOP - 1. start of the exercise, or pause in the exercise
 2. start of body fat measurement
 3. in stop mode only. Holding the button for 5 seconds resets all

measured values to zero

DOWN - decreases the value of the selected parameter, e.g. time, distance, etc. During the exercise, decreases the load level.

UP - increases the value of the selected parameter. During the exercise, increases the load level.

ENTER - select the desired value.

RECOVERY - Use this feature to measure the gradual improvement in fitness over an extended period of exercise, using heart rate sensing. After pressing any button, everything returns to the main menu. The function has 6 levels - F1 - F6, with F1 being the best and F6 the worst.

The computer will evaluate your physical condition according to the attached table. It measures how quickly your heart rate decreases after exercise and uses this to assess your physical fitness. The range of values for each category is given in the following overview :

1.0 means CONSIDERABLE
 $1.0 < F < 2.0$ means EXCELLENT
 $2.0 \leq F \leq 2.9$ means GOOD
 $3.0 \leq F \leq 3.9$ means USPOCCOME
 $4.0 \leq F \leq 4.9$ means HORROR
 $5.0 \leq F \leq 5.9$ means INSUFFICIENT
6.0 means BAD

MODE - press to switch the display from RPM to speed "SPEED", from ODO to distance "DIST", from WATT to calories, during exercise.

Exercise selection:

After switching on, use "UP" or "DOWN" to select and then press "ENTER" to select the desired mode.

Rotoped, has 7 basic exercise modes

Manual, preset programs, Watt program, body fat program, target heart rate program, heart rate control program and user program.

Parameters:

Time / Distance / Calories / Age / Watt / Heart Rate

Exercise Settings - after presetting one of the 7 modes (above), you can preset several parameters to exercise and achieve the desired results.

Note: some parameters cannot be set in certain programs. Time and distance cannot be set simultaneously.

Once you have selected a program, press ENTER and "TIME" will flash. Using "UP" and "DOWN", you can set the desired time. Press "ENTER" to confirm. The flashing line will move to the next parameter. Use the "UP" or "DOWN" buttons to make the next selection. Press "START" to start the exercise.

	Scope	Default value	Increase/ Decline	Description
Time - time	0:00~ 99:00	00:00	$\pm 1:00$	1.When 0:00 is displayed, the time will increase. 2.When 1:00-99:00 is displayed, time will be counted down to 0.
Distance - distance	0.00~999.0	0.00	± 1.0	1.When 0.0 is displayed, the distance will increase. 2.When 1.0~999.0 is displayed, the distance will decrease to 0.
Calories - calories	0~9995	0	± 5	1.When 0 is displayed, Calories will increase. 2.When 5~9995 is displayed, calories will decrease to 0.
Watt	45~250	100	± 5	The user can set the Watt, only in the Watt program, directly designated.
Age - age	10~99	30	± 1	Heart rate is based on age. When the target heart rate is exceeded, the heart rate starts flashing.
Pulse	60~220	90	± 1	Set parameters for target heart rate values.

PROGRAMMES

Manual (P1)

Programme profile



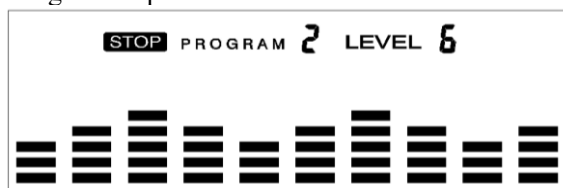
Select "Manual", using "UP" or "DOWN". Then press "ENTER" to confirm. "Time" will flash. The time value can be set using "UP" and "DOWN". Press the "ENTER" button to save the desired value. The line will scroll to select the next parameter. (* if the user selects the target exercise time, the distance can no longer be set)

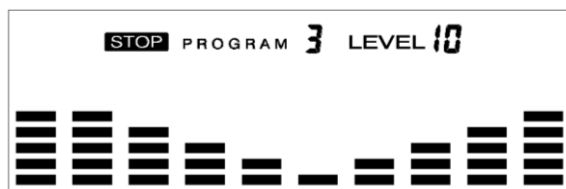
Set all required parameters and press "START/STOP" to start the exercise.

One of the specified parameters is subtracted to 0. This moment is announced by a sound and an automatic stop. Press "START" to continue reaching the unfinished, exercise parameters.

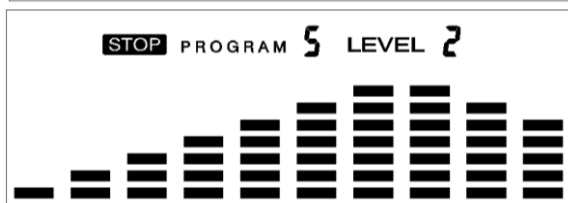
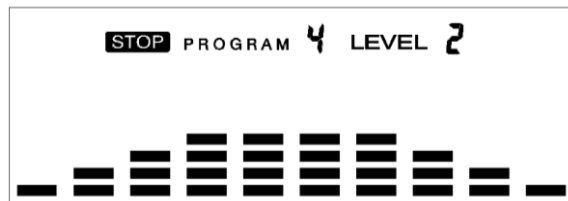
Preset program (P2 - P13)

Programme profile

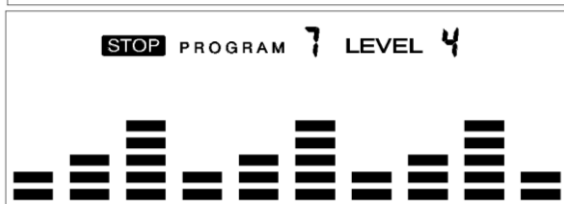




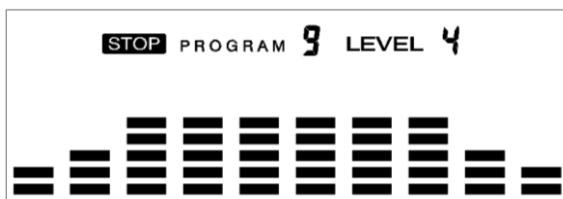
ROLLING VALLEY



FATBURN RAMP



STEPS OBSTACLE



INTERVALS PLATEAU





CLIMBING OFF ROAD



HILL FARTLEK

There are **12 profile programs to use**: ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMP, STEPS, OBSTACLE, INTERVALS, PLATEAU, CLIMBING, OFF ROAD, HILL, FARLEK.
All programs have 16 load levels.

Setting preset programs

selecting one of the preset programs using "UP" or "DOWN". Then press "ENTER" to confirm. "Time" will flash. The time value can be set using "UP" and "DOWN". Press the "ENTER" button to save the desired value. The line will scroll to select the next parameter. Set all, required parameters and press "START/STOP", to start the exercise.

Exercise with preset programs

programs offer different load levels, at different time intervals. Exercise levels can be adjusted during the exercise, using "UP" and "DOWN".

Note: after setting the time, the distance parameter can no longer be set. The parameters are read to zero. This moment is announced by sound and automatic stop. Press "START" to continue reaching the unfinished, exercise parameters.

WATT programme (P14)

select the Watt program, help "UP" or "DOWN". After that press "ENTER" to confirm. "Time" will flash. The time value can be set using "UP" and "DOWN". Press the "ENTER" button to save the desired value. The line will scroll to select the next parameter. Set all, desired parameters including the WATT value (work expended during the exercise) and press "START/STOP", to start the exercise.

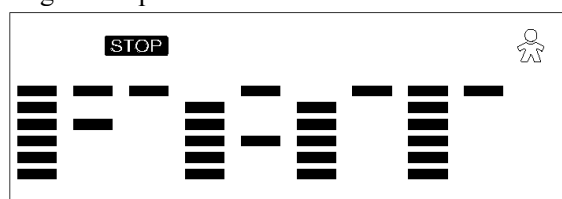
**After setting the time, the distance parameter can no longer be set.

Note: the value, is subtracted to zero. This moment is announced by a sound and an automatic stop. Press "START", to continue reaching the unfinished, exercise parameters.

The computer automatically adjusts the load level, depending on the speed, to maintain a constant Watt value. You can use "UP" or "DOWN" to adjust the value during the exercise.

BODY FAT PROGRAMME (P15)

Programme profile



set the Body fat program, using "UP" and "DOWN" and press "ENTER".

- It will automatically display the gender "Male" - male. Set the gender, using "UP" and "DOWN". Confirm with "ENTER" to save.
- Height 175 cm will be displayed automatically. Adjust your height using "UP" and "DOWN". Confirm "ENTER" to save the value.
- The weight of 75 kg will be displayed automatically. Adjust your weight, using "UP" and "DOWN". Confirm "ENTER" to save the value.
- The age of 30 will be displayed automatically. Set your age using "UP" and "DOWN". Confirm with "ENTER" to save the value.

Press "START/STOP" to start the measurement. It is necessary to grasp the pulse sensors with both hands on the handles. After 15 seconds, the percentage, body fat, BMR, BMI and body type will be displayed. If you do not hold both sensors at the same time, or if you have dry hands that prevent the sensors from connecting to the computer, an E4 error will appear on the display.

Note: there are 9 character types available, depending on body fat percentage:

Type 1 5 - 9% Type 6 30 - 34% - higher levels of obesity

Type 2 10 - 14 % Type 7 35 - 39 %

Type 3 15 - 19 % Type 8 40 - 44 %

Type 4 20 - 24 % Type 9 45 - 50 %

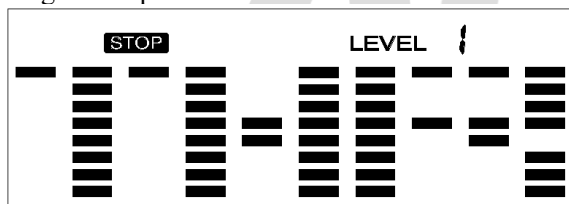
Type 5 25 - 29% - this is the limit of obesity.

BMI = Body mass index BMR = Basal metabolic rate

Press "START/STOP" to return to the main menu.

Target heart rate program - (Target heart rate -P16)

Programme profile



Setting Parameters for TARGET H.R

select "Target h.r. program", using "UP" or "DOWN". Then press "ENTER" to confirm. "Time" will flash. This can be set using "UP" and "DOWN". Confirm with "ENTER" to save the value.

** After setting the time, the distance parameter can no longer be set.

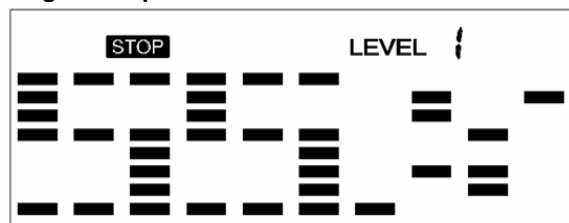
Proceed to set other necessary parameters. Press "START/STOP" to start the exercise.

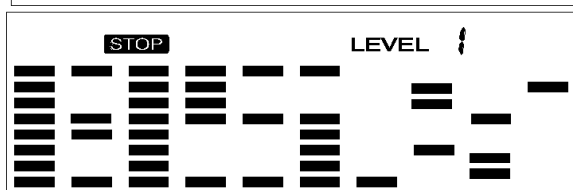
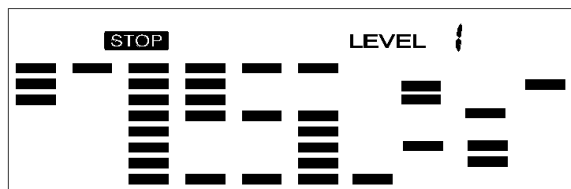
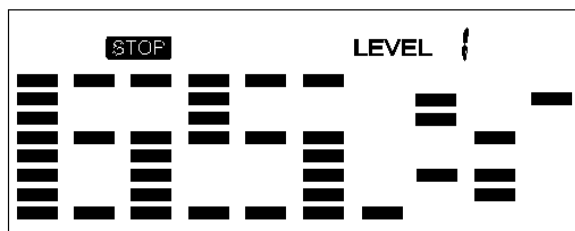
Note: If the pulse is below or above the set heart rate (± 5), the computer will adjust the load automatically. It will check everything every 20 seconds. The load will increase or decrease. (Each level, represents 2 levels of load).

The value, is subtracted to zero. This moment is announced by a sound and an automatic stop. Press "START", to continue reaching the unfinished, exercise parameters.

Heart Rate Control Program - (Heart Rate Control)(P17-20)

Programme profile





There are 4 heart rate options:

HRC - 55% TARGET H.R= 55% z (220-AGE)

HRC - 65% TARGET H.R= 60% z (220-AGE)

HRC - 75% TARGET H.R= 75% z (220-AGE)

HRC - 85% TARGET H.R= 85% z (220-AGE)

Select one of the program options, using "UP" or "DOWN". Then press "ENTER" to confirm. "Time" will flash. This can be set using "UP" and "DOWN". Confirm with "ENTER" to save the value.

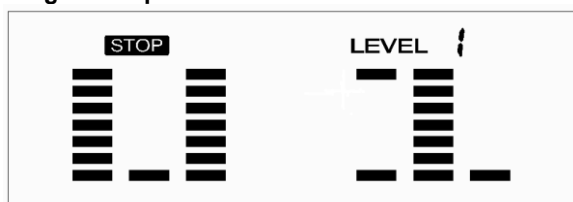
** After setting the time, the distance parameter can no longer be set.

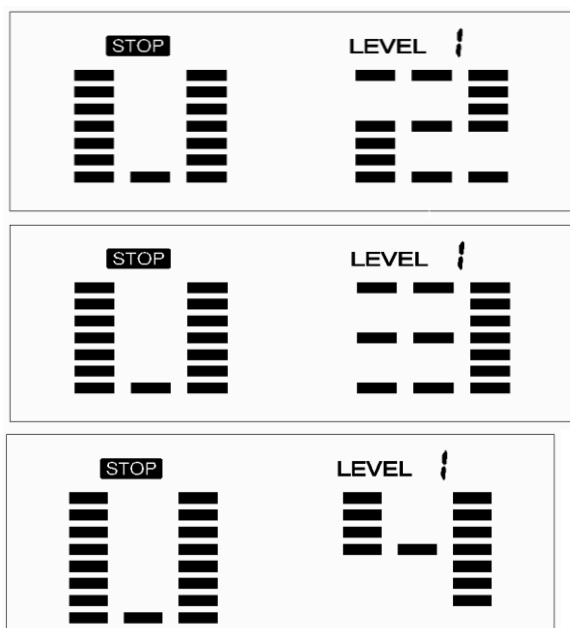
Proceed to set all the necessary parameters. Press "START/STOP" to start the exercise.

Note: If the pulse is below or above the set heart rate (± 5), the computer will adjust the load automatically. It will check everything every 20 seconds. The load will increase or decrease. (Each level, represents 2 levels of load).

The value, is subtracted to zero. This moment is announced by a sound and an automatic stop. Press "START", to continue reaching the unfinished, exercise parameters.

User program(P21-24) **Programme profile**





- allows the user to set up their own program that they can use immediately.

Select "User program", using "UP" or "DOWN". Then press "ENTER" to confirm. "Time" will flash. This can be set using "UP" and "DOWN". Confirm with "ENTER" to save the value.

** After setting the time, the distance parameter can no longer be set. Continue to set all necessary parameters. When you have finished setting the desired parameter, Level 1 will flash. Use "UP" or "DOWN" to adjust. After that, press "ENTER", before finishing. Press "START/STOP", to start the exercise.

Note: the value, is subtracted to zero. This moment is announced by a sound and an automatic stop. Press "START/STOP", to continue reaching the unfinished, exercise parameters.

Description of possible faults :

E 1 - Error 1 - may indicate a loose connector on the motor - open the cover and push the black plastic connector to the plug on the engine

- if the connector is in the correct position and the error persists, check the computer - by verification, the computer's functionality is detected - by test replacement
- if this does not help, the engine is faulty and needs to be repaired

E 4 - Error 4 - may indicate that you are not holding the heart rate sensors (body fat) with both hands at once (with only one hand or not at all), or you have dry hands that cause

- no connection of the sensors to the measuring circuit - just wet your hands or apply cream
- if the error persists, check the sensor connections to the computer
- if this does not help, the computer is faulty and needs to be repaired

Exercise Instructions

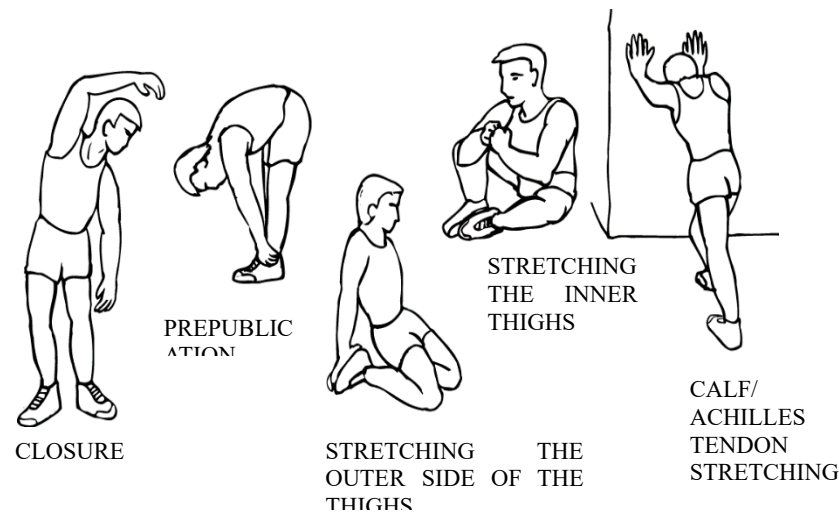
(fitness machines with computer)

Using a weight machine from ACRA, s.r.o. will bring you several benefits: it will improve your physical condition, strengthen your muscles and help you lose weight while controlling your calorie intake. If you have health problems, consult your doctor about using the machine.

1. WARM-UP PHASE

The warm-up phase gets your blood circulating, warms up and prepares your muscles to function properly. At the same time, it will also reduce the risk of cramps and muscle injuries. Do not skip this phase!

We recommend performing a few stretching exercises as shown below. In each stretch you should hold for about 30 seconds, do not stretch the muscles in a violent movement and do not overstretch them - if you feel pain, stop!



EXERCISE PHASE

This is the stage where you put the most effort. With regular exercise, your leg muscles will become more flexible. Exercise at your own pace, which you maintain throughout the exercise. It is optimal to exercise for 15 to 20 minutes at the beginning, longer after a few sessions. We recommend training at least three times a week, preferably with an even time distribution.

3. SOOTHING PHASE

This phase is necessary for your cardiovascular system and your muscles to gradually relax. Repeat the stretching exercises, again remembering not to overstretch or abruptly tense your muscles.

4. MUSCLE SHAPING

At the same time, if you are trying to improve your physical condition, it is necessary to change your training program. Exercise as usual during the warm-up and calming phase, but increase the resistance towards the end of the exercise phase.

5. WEIGHT REDUCTION

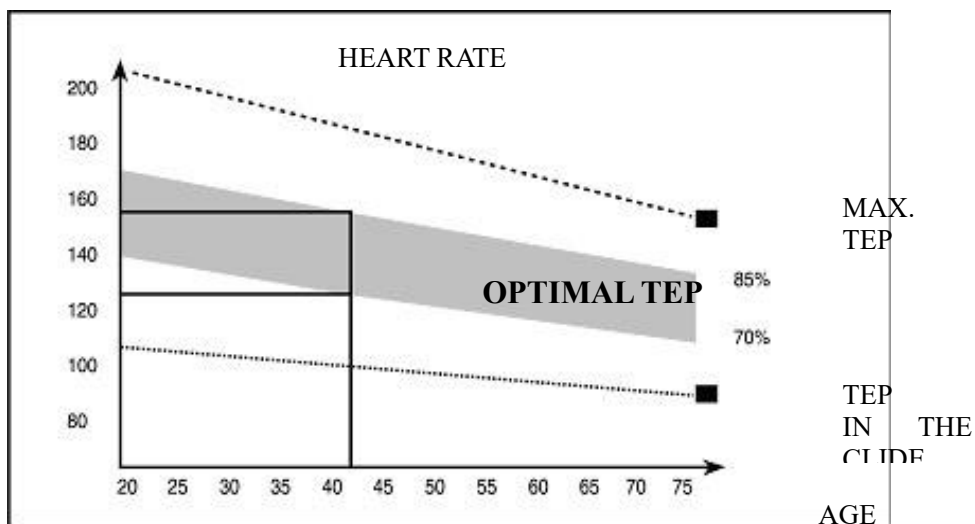
An important factor in weight loss is the amount of calories you take in and put out. The longer and harder you exercise, the more you burn. However, you also need to monitor your intake, especially watch out for fatty, sugary foods and portion sizes.

6. CHECK YOUR HEART RATE

To be able to check your heart rate, you first need to know how to measure it. The easiest way is to press your fingertips against the artery in your neck, between your muscles and your airway. Count the number of pulses per 10 seconds and multiply it by 6. This will give you your heart rate per minute.

7. EXERCISE WITHIN YOUR LIMITS

What level of heart rate do you need to maintain during your exercise? Ask your doctor to give you proper instructions appropriate to your medical condition.



ACRA[®]
v sport

WARRANTY CARD

(FITNESS MACHINES WITH COMPUTER)

The product is guaranteed to the buyer (consumer) for a period of 24 months from the date of purchase (acceptance). Keep the warranty card together with the proof of purchase and the instruction manual carefully!

Complaints

Liability rights can only be asserted with the seller from whom the product was purchased.

It is necessary to point out the defect - i.e. to identify the defect with sufficient precision, or how the defect manifests itself externally. A generally worded statement that the product is defective is not sufficient!

The notice must also include a statement of the specific right of liability for defects claimed by the buyer and must be supported by a completed warranty card with the seller's stamp and proof of purchase (receipt) with the date of sale. The product must also be accompanied by suitable packaging, preferably the original packaging.

The buyer has the right to have the defect removed free of charge, properly and in a timely manner (no later than within 30 days of the claim, unless the buyer and the seller agree on a longer period), or the product replaced.

The period from the exercise of the right of liability for defects until the time when the buyer was obliged to take over the product after the repair was completed (regardless of when the buyer actually took over the item) is not counted in the warranty period.

Liability rights for defects in the goods shall be extinguished if they are not exercised within the warranty period (i.e. on the last day of the warranty period at the latest).

The warranty does not cover:

Wear and tear caused by normal use of the product (Normal use means use for the purpose for which the product is intended and in the manner described in the accompanying instructions for use)

The warranty also does not cover defects caused by:

Mechanical damage; (e.g. defects caused by cutting the product or part of it during unpacking)

Unprofessional intervention (repair) by the user, even by third parties;

Improper handling or handling contrary to the instructions for use;

Failure to carry out the necessary maintenance as described in the instructions for use;

Exposure to adverse external influences, low/high temperatures, improper storage;

An unavoidable event - a natural disaster;

Paid repair:

If a defect is claimed that is not covered by the warranty or the warranty period has expired and the buyer requests a repair, the repair is a paid repair.

Price and conditions will be determined after agreement with the service centre of ACRA, s.r.o.

Other rights and obligations are governed by the provisions of Act No. 40/1964 Coll., the Civil Code, in particular Sections 612 et seq.

Ecological disposal of electrical equipment (computer) is ensured within the RETELA collective system.

For the packaging of the above product, the recovery and take-back fee according to § 10 and

§ 12 of Act No. 477/2001 Coll., on packaging, was paid to the EKO-KOM system under the identification number EK - F0020281

Product type designation:	Date of sale: Stamp and signature of the seller:
---------------------------	---

Date of claim	The defect alleged	Service centre records	Replacing a component	Note

If you have any questions, please contact the Service Centre or the Complaints Department:

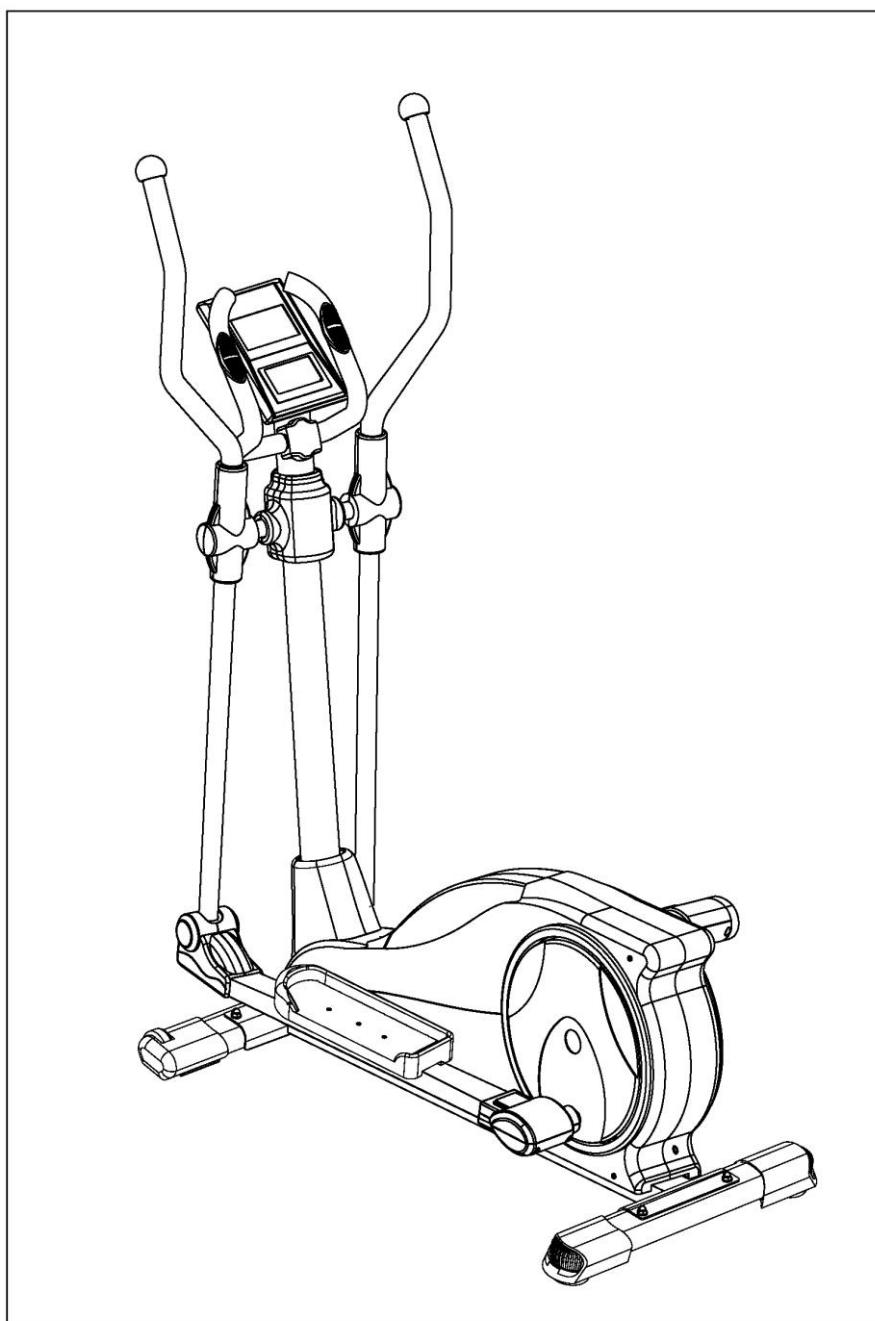
ACRA, s. r. o
Brodská 161
Complaints Department - tel./fax 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz
513 01 Semily
ID: 64254330



BE53N

ERGOMETRIJSKI ELIPTIČAN

(PROGRAMABILNO)



UPUTE ZA UPORABU I RAD

Dragi kupče,

Čestitamo na kupnji ovog kvalitetnog proizvoda koji je razvijen u skladu s najnovijim tehničkim spoznajama i proizveden korištenjem najnovije tehnologije.

U današnjem načinu života obilježenom nedostatkom tjelovježbe, ovaj je stroj neophodan dodatak za održavanje fizičke kondicije i zdravlja.

Prije puštanja proizvoda u rad, odvojite vrijeme i pažljivo pročitajte sljedeće upute za sastavljanje i rad, čak i ako ste kupili stroj sastavljen.

Ako ste proizvod kupili u originalnom kartonskom pakiranju, tj. u rastavljenom stanju za otpremu, obratite posebnu pozornost na upute za sastavljanje. Prije početka sastavljanja pažljivo izvadite pojedinačne komponente iz kutije, provjerite jesu li kompletne i slijedite upute kako biste razmislili o postupku sastavljanja.

Vjerujemo da ćete biti zadovoljni kupljenim proizvodom, a aparat će pridonijeti jačanju vašeg zdravlja i blagostanja. Želimo Vam puno uspjeha, izdržljivosti i snage u ostvarenju Vaših sportskih ciljeva.

Hvala vam

ACRA, sro, Brodská 161, 513 01 Semily, Češka Republika, www.acrasport.cz

SIGURNOSNE UPUTE (ZA RAČUNALNE STROJEVE ZA MJERENJE TEŽINE)

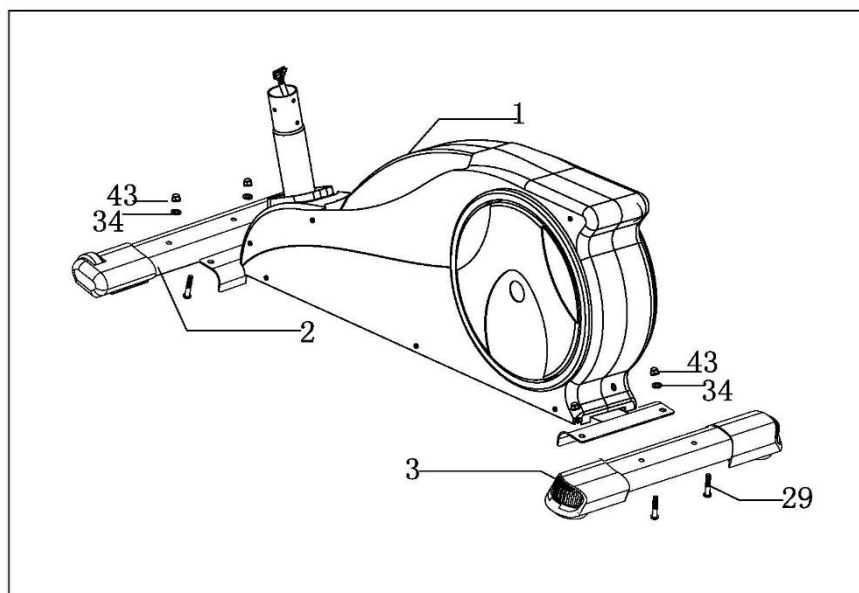
1. Važno je pažljivo pročitati ove upute prije sastavljanja i korištenja stroja. Sigurno i učinkovito vježbanje postići će se osiguravanjem da su sve komponente pravilno sastavljene i zategnute. Vaša je odgovornost obavijestiti svakog korisnika sprave o tome kako pravilno učvrstiti i koristiti spravu te o svim mogućim opasnostima povezanim s nepravilnim učvršćivanjem i uporabom sprave.
2. Ako imate zdravstvenih problema, posavjetujte se s liječnikom o korištenju stroja. Liječničko mišljenje je potrebno ako uzimate lijekove koji utječu na srčani ritam, krvni tlak ili razinu kolesterola.
3. Obratite pažnju na reakciju svog tijela. Nepravilno ili pretjerano vježbanje može negativno utjecati na vaše zdravlje! Prestanite vježbati kada osjetite: bol, pritisak u prsima, nepravilan rad srca, poteškoće s disanjem, vrtoglavicu, mučninu. Obavijestite svog liječnika ako se pojave ovi problemi.
4. Držite stroj izvan dohvata djece (stroj je namijenjen samo za odrasle) i životinja! Zaštitite stroj od vremenskih nepogoda, posebice vode, prašine, intenzivne sunčeve svjetlosti i niskih/visokih temperatura. Stroj održavajte suhim i čistim, čistite ga suhom ili blago vlažnom krpom.
5. Maksimalna težina vježbača je 150 kg!
6. Stroj uvijek koristite prema ovim uputama. Ako pronađete neispravne dijelove tijekom sastavljanja ili provjere stroja, ili ako čujete neobičan zvuk tijekom uporabe, prestanite sastavljati ili koristiti stroj. Nemojte koristiti stroj dok se kvar ne otkloni ili ne zamijene neispravni dijelovi! Jamstvo ne pokriva kvarove nastale nestručnim zahvatom (popravkom) korisnika ili trećih osoba.
7. Koristite stroj na čvrstoj, ravnoj površini i na prostirci koja štiti pod ili tepih. Kako bi se osigurala sigurnost, tijekom vježbanja potrebno je imati najmanje 1,5 m slobodnog prostora oko sprave.
8. Sigurna razina opreme može se održavati samo redovitim provjerama oštećenja i istrošenosti, na primjer užadi, priključnih točaka itd. Prije uporabe stroja provjerite jesu li sve matice i vijci dobro zategnuti!

-
9. Nosite odgovarajuću odjeću tijekom vježbanja, izbjegavajte nošenje odjeće koja bi se mogla uhvatiti za pokretne dijelove stroja ili ograničiti vaše kretanje.
 10. Prilikom pomicanja stroja pazite da ne ozlijedite leđa. Uvijek koristite tehniku podizanja ili pomičite stroj uz pomoć druge osobe.
 11. Uređaj za utege odgovara klasi H - (Home) za korištenje u kućanstvima. Stroj nije namijenjen za profesionalnu i/ili komercijalnu uporabu ili za rehabilitacijske svrhe!
 12. Električna oprema (računalo) ne smije se odlagati s miješanim komunalnim otpadom, već se mora odložiti na za to predviđenim mjestima ili na sabirnom mjestu, kao i baterije koje se koriste u računalima.
 13. Pažljivo čuvajte ovaj priručnik sa sigurnosnim uputama, jamstveni list i dokaz o kupnji!

Prilikom sastavljanja preporučamo podmazivanje pokretnih dijelova stroja vazelinom !

Ovo je stroj s mrežnim napajanjem. Ne koristite se baterije. Ulazna utičnica adaptera nalazi se u stroju - opisano u sljedećem odjeljku priručnika.

za sklapanje :



STEP1

... i stabilizator (2) s M8*55 mmL (29) vijcima, $\phi 8 * \phi 21 * 1,5$ mm (34) podloščima i M8(43) okruglim maticama na glavni okvir (1).



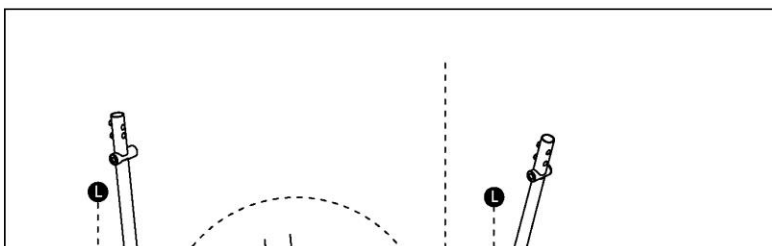
KORAK 2:

Uzmite glavni držač upravljača (4) po mogućnosti uz pomoć druge osobe! Spojite gornji dio kabela (12) s donjim dijelom (13) zajedno.

Postavite okvir upravljača (4) na glavni okvir (1).

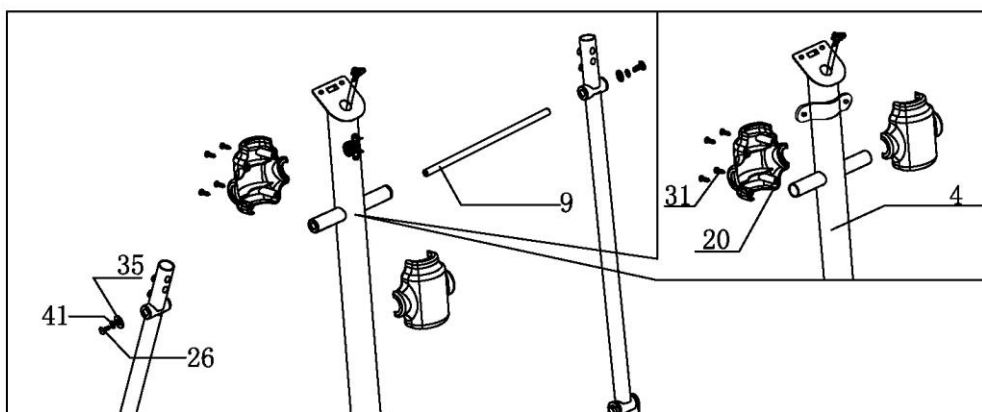
Zatim pričvrstite nosač upravljača (4) pomoću 8 kompleta šesterokutnih vijaka M8*18 mmL (24), podloške M8 (41) i zakrivljene podloške $\phi 8 * \phi 21 * 2 \text{ mm}$ (33) . Čvrsto zategnite sve vijke!

Zatim pričvrstite donji poklopac na okvir upravljača (17).



3. KORAK:

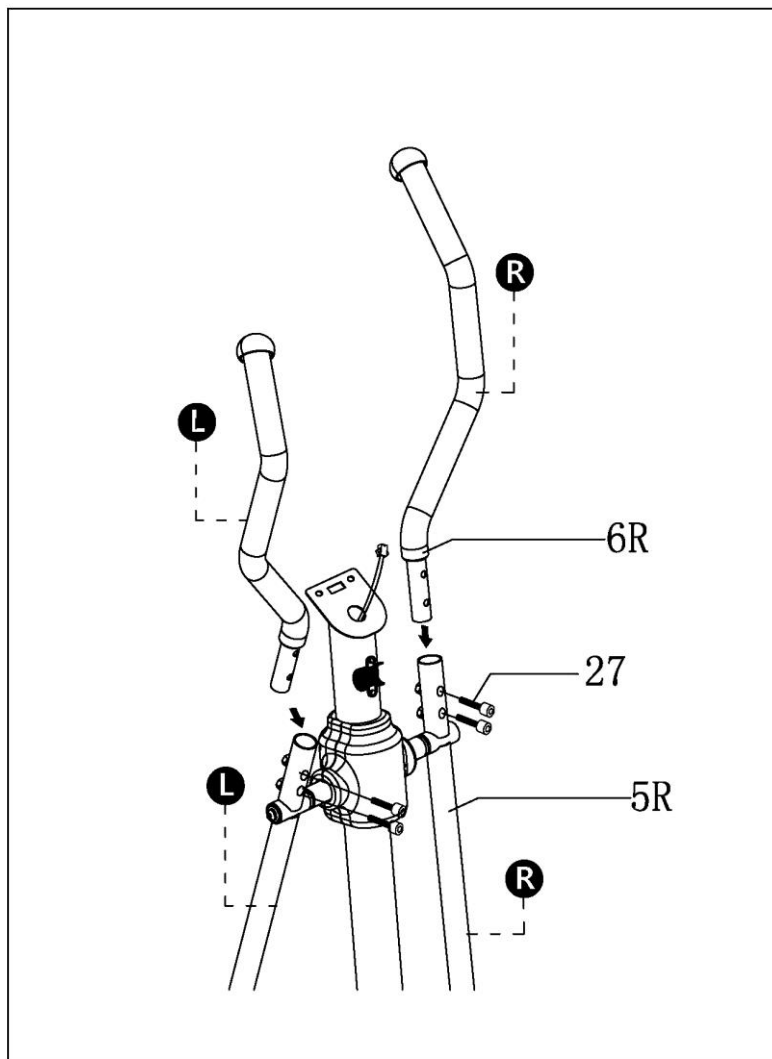
Pričvrstite postolje ručke (5L+5R) na okvir pedale (7L+7R) pomoću M10*70mmL šesterokutnih vijaka (25), podloški $\phi 10 \times \phi 20 \times 1.5$ mm (39) i M10 najlonskih matica (44). Spojite pedalu (18L+18R) s okvirom pedale (7L+7R) pomoću M6*45mmL (28), podloški $\phi 6 \times \phi 14 \times 1$ mm (38) i klinova M6(23).
Provjerite jesu li pedale (18L+18R) čvrsto pričvršćene!



4. KORAK:

Gurnite osovinu upravljača $\phi 16 \times 350 \text{ mm}$ (9) u okvir upravljača (4) tako da se ravnomjerno preklapa s obje strane, namjestite rojeve upravljača (5L+5R) na obje strane osovine $\phi 16 \times 350 \text{ mm}$ (9), koristeći šesterokutni najlonske vijke M8*18 mm (26), podloške M8 (41) i podloške $\phi 8 \times \phi 32 \times 2 \text{ mm}$ (35) i prilagodite ih.

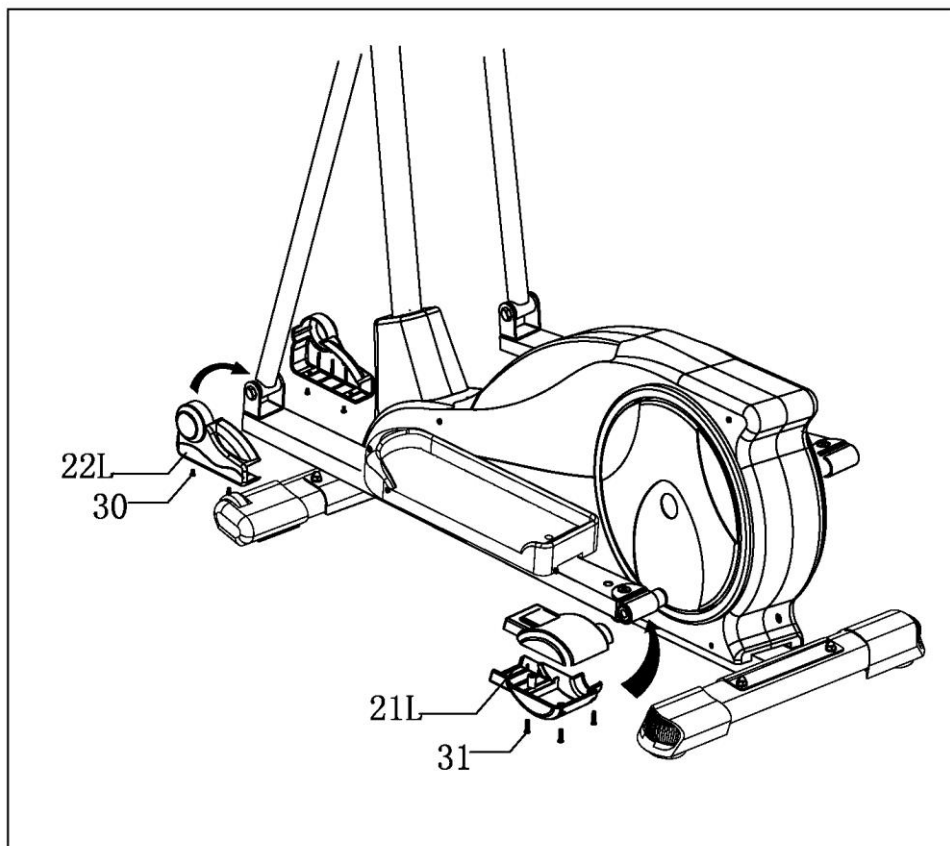
Postavite $\phi 17 \times \phi 22 \times 1 \text{ mm}$ podlošku (40) i $\phi 17 \times \phi 22 \times 0.3 \text{ mm}$ valovitu podlošku (42) na poluge (10L+10R), zatim pričvrstite okvir pedale (7L+7R) na poluge (10L+10R) pomoću M8*18 mm (26) šesterokutni najlonski vijci, M8 podloške (41) i $\phi 8 \times \phi 25 \times 2 \text{ mm}$ podloške (36)



STEP 5

KORAK 5:

Postavite ručke (6L+6R) na postolje za ručke (5L+5R), pričvrstite ih s 4 vijka M8*35 mmL (27).

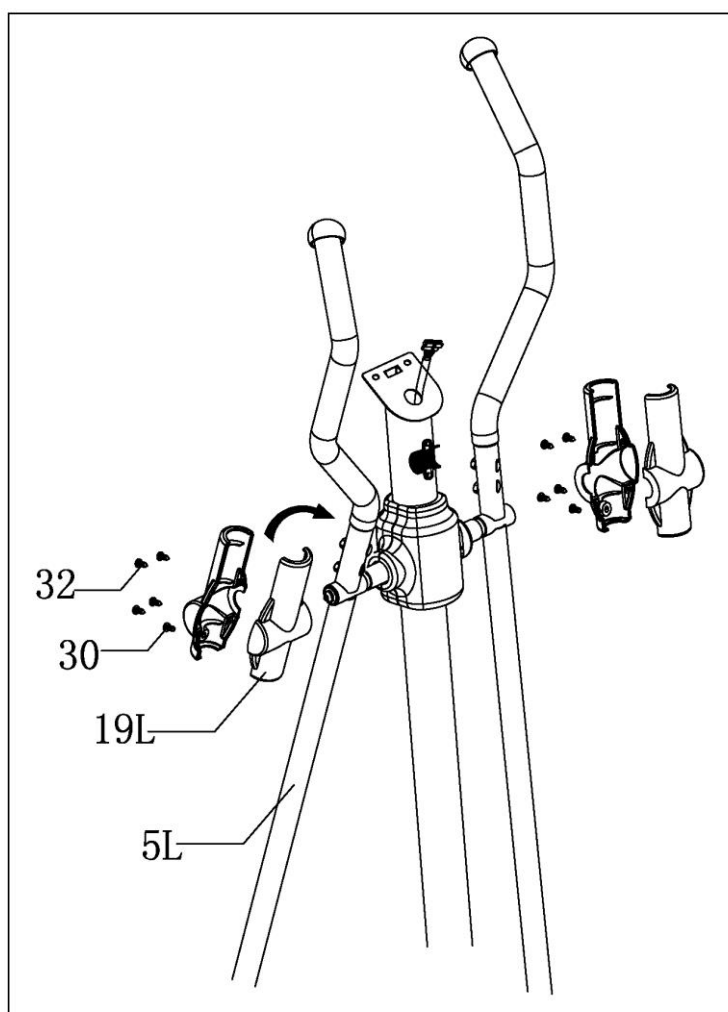


STEP6

KORAK 6:

Postavite poklopce okvira prednjih pedala (22L+22R) na okvire pedala (7L+7R), koristeći 8 vijaka M5*15 mmL (30) da ih pričvrstite.

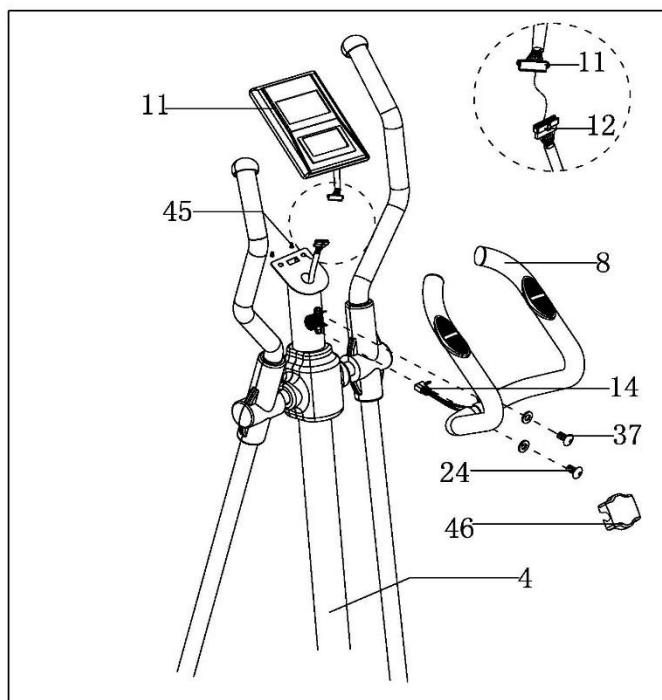
Postavite poklopce okvira stražnjih pedala (21L+21R) na okvire pedala (7L+7R), koristeći 6 vijaka M4*15 mmL(31) da ih pričvrstite.



STEP 7

KORAK 7:

Namjestite poklopce postolja ručke (19L+19R) na postolje ručke (5L+5R), koristeći 8 vijaka M4*10 mmL(32) i 2 vijka M5*15mmL(30) da ih pričvrstite.



STEP 8

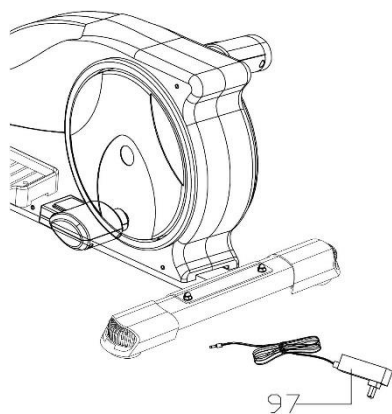
KORAK 8:

Spojite vrh kabela (12) s kablom računala (11), pričvrstite računalu (11) na okvir upravljača (4) pomoću 2 vijka M5*10 mmL (45) .

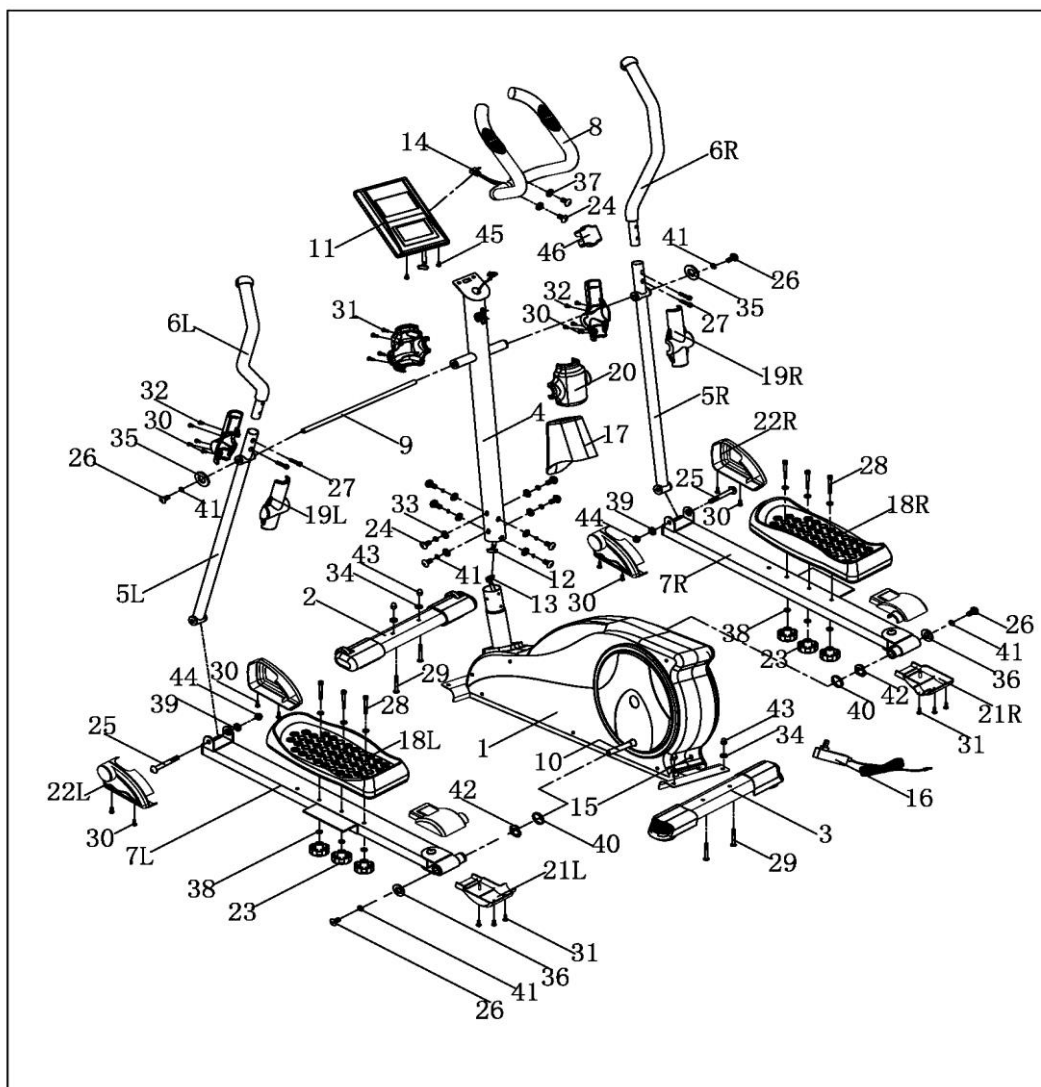
Pričvrstite upravljač (8) na okvir upravljača (4) pomoću 2 šesterokutna vijka M8*18 mmL (24) i podloške $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$ mm (37). Postavite poklopac upravljača (46).

Priključite kabel za mjerenje otkucaja srca (14) u stražnji dio računala (11).

Uključite adapter (16) u strujnu utičnicu na stražnjoj strani plastičnog poklopca (15) , a adapter (16) uključite u zidnu utičnicu. Tada možete početi koristiti svoj eliptični trenažer s računalom (11).



Montažni crtež:



Popis dijelova:

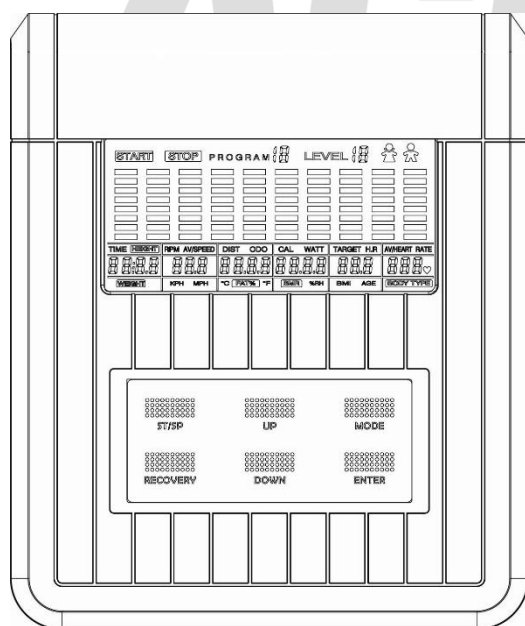
Broj dijela	Ime	Tehnički podaci	Količina
1	Glavni okvir		1KOM
2	Prednji stabilizator		1KOM
3	Stražnji stabilizator		1KOM
4	Okvir upravljača		1KOM
5	Stalak za ručke	L+R	1SET
6	Ručka	L+R	1SET
7	Okvir pedale	L+R	1SET
8	Upravljači		1KOM
9	Osovina ručke	φ 16*350 mmL	1KOM
10	Klik	L+R	1SET
11	Računalo		1KOM
12	Vrh kabela		1KOM
13	Donji dio kabela		1KOM
14	Kabel za mjerenje otkucaja srca		1KOM
15	Utičnica		1KOM
16	Adapter		1KOM
17	Donji poklopac za okvir upravljača		1KOM
18	Pedala	L+R	1SET
19	Poklopac za držač	L+R	1SET
20	Gornji poklopac za okvir upravljača		1SET
21	Stražnji poklopac za okvir pedale	L+R	1SET
22	Prednji poklopac za okvir pedale	L+R	1SET
23	Pin	M6	6KOM
24	Šesterokutni vijak	M8*18 mmL	10KOM
25	Šesterokutni vijak	M10*70 mmL	2KOM
26	Najlonski šesterokutni vijak	M8*18 mmL	4KOM
27	Upušteni vijak	M8*35 mmL	4KOM
28	Upušteni vijak	M6*45 mmL	6KOM
29	Noseći vijak	M8*55 mmL	4KOM
30	Vijak	M5*15 mmL	10KOM
31	Vijak	M4*15 mmL	10KOM
32	Vijak	M4*10 mmL	8KOM
33	Zakrivljena perilica	φ 8* φ 21*2 mm	8KOM
34	jastučić	φ 8* φ 21*1,5 mm	4KOM
35	jastučić	φ 8* φ 32*2 mm	2KOM
36	jastučić	φ 8* φ 25*2 mm	2KOM
37	jastučić	φ 8* φ 16*1,5 mm	2KOM
38	jastučić	φ 6* φ 14*1 mm	12KOM
39	jastučić	φ 10* φ 20*1,5 mm	2KOM
40	jastučić	φ 17* φ 22*1 mm	2KOM
41	Fleksibilna podloga	M8	12KOM
42	Valoviti jastučić	φ 17*0,3 mm	2KOM

43	Zaobljena matica	M8	4KOM
44	Najlonska matica	M10	2KOM
45	Vijak	M5*10 mmL	2KOM
46	Poklopac upravljača		1KOM

UPUTE ZA KORIŠTENJE PROGRAMABILNOG RAČUNALA

Tehnički podaci:

VRIJEME -----00:00 - 99:59 min:sek
BRZINA -----0 - 99,9 km/h
UDALJENOST -----0 - 99,99 Km
KALORIJE (KALORIJE) -----0 - 999,9 KCAL
ODOMETAR (brojač km), ako je ugrađen. -----0 - 99,99 km
PULS (PULS), ako je ugrađen-----40 - 200 otkucaja u min.



1. BRZINA - prikazuje trenutnu brzinu. Maksimalna brzina je 99,9 km/h.
2. RPM - prikazuje trenutne okretaje u minuti.
3. VRIJEME - označava vrijeme trajanja vježbe, od 00:00 - 99:59. Željeno vrijeme vježbanja može se unaprijed podesiti.
4. DIST - označava kontinuiranu udaljenost, od 0,00 - 999,9 km. Željena ciljna udaljenost može se unaprijed postaviti.
5. ODO - prikazuje ukupnu, kumulativnu udaljenost od 0,0 - 999,9 km.
6. CAL - pokazuje broj sagorjelih kalorija. Ili možete unaprijed postaviti broj kalorija koje želite sagorjeti.

-
7. WATT - prikazuje trenutni Watt.
 8. HEART RATE - prikazuje trenutni broj otkucaja srca, otkucaja u minuti.
 9. TARGET HR - korisnik može postaviti željeni broj otkucaja srca u otkucajima u minuti.
 10. PROGRAM - dostupan je izbor od 24 različita programa.
 11. RAZINA - svaki program ima 16 stupaca sa 8 razina u svakom stupcu. Svaki od 16 stupaca predstavlja 1 minutu vježbanja (bez promjene vremena), a svaka od 8 razina predstavlja 2 razine vježbanja.

Funkcija tipki:

START/STOP - 1. početak vježbe ili pauza u vježbi

2. početak mjerenja tjelesne masti

3. samo u stop modu. Držanjem gumba 5 sekundi sve se resetira izmjerene vrijednosti na nulu

DOLJE - smanjuje vrijednost odabranog parametra, npr. vrijeme, udaljenost itd. Tijekom vježbe smanjuje razinu opterećenja.

GORE - povećava vrijednost odabranog parametra. Tijekom vježbe povećava se razina opterećenja.

ENTER - odaberite željenu vrijednost.

OPORAVAK - Koristite ovu značajku za mjerenje postupnog poboljšanja kondicije tijekom duljeg razdoblja vježbanja, pomoću senzora otkucaja srca. Nakon pritiska bilo koje tipke, sve se vraća na glavni izbornik. Funkcija ima 6 razina - F1 - F6, pri čemu je F1 najbolja, a F6 najgora.

Računalo će procijeniti vaše fizičko stanje prema priloženoj tablici. Mjeri koliko brzo se vaš broj otkucaja srca smanjuje nakon vježbanja i koristi to za procjenu vaše fizičke spremnosti. Raspon vrijednosti za svaku kategoriju dan je u sljedećem pregledu:

1.0 znači ZNAČAJNO
 $1.0 < F < 2.0$ znači IZVRSNO
 $2.0 \leq F \leq 2.9$ znači DOBRO
 $3.0 \leq F \leq 3.9$ znači USPOCCOME
 $4.0 \leq F \leq 4.9$ znači UŽAS
 $5.0 \leq F \leq 5.9$ znači NEDOVOLJNO
6.0 znači LOŠE

MODE - pritisnite za prebacivanje prikaza s RPM na brzinu "SPEED", s ODO na udaljenost "DIST", s WATT na kalorije, tijekom vježbanja.

Izbor vježbi:

Nakon uključivanja, tipkama "GORE" ili "DOLJE" odaberite i zatim pritisnite "ENTER" za odabir željenog načina rada.

Rotoped, ima 7 osnovnih načina vježbanja

Ručni, unaprijed postavljeni programi, Watt program, program tjelesne masti, ciljni program otkucaja srca, program kontrole otkucaja srca i korisnički program.

Parametri:

Vrijeme / Udaljenost / Kalorije / Dob / Watt / Otkucaji srca

Postavke vježbanja - nakon prethodnog postavljanja jednog od 7 načina (iznad), možete unaprijed postaviti nekoliko parametara za vježbanje i postizanje željenih rezultata.

Napomena: neki parametri se ne mogu postaviti u određenim programima. Vrijeme i udaljenost ne mogu se postaviti istovremeno.

Nakon što odaberete program, pritisnite ENTER i treptat će "TIME". Koristeći "GORE" i "DOLJE", možete postaviti željeno vrijeme. Pritisnite "ENTER" za potvrdu. Trepereća linija pomaknut će se na sljedeći parametar. Koristite tipke "GORE" ili "DOLJE" za sljedeći odabir. Pritisnite "START" za početak vježbe.

	Opseg	Zadana vrijednost	Povećati/ Odbiti	Opis
Vrijeme – vrijeme	0:00 ~ 99:00	00:00	± 1:00	1. Kada se prikaže 0:00, vrijeme će se povećati. 2. Kada se prikaže 1:00-99:00, vrijeme će se odbrojavati do 0.
Udaljenost - udaljenost	0,00~999,0	0,00	±1,0	1. Kada se prikaže 0.0 , udaljenost će se povećati . 2. Kada se prikaže 1.0~9990 , udaljenost će se smanjiti na 0.
Kalorije - kalorije	0~9995	0	±5	1. Kada se prikaže 0, Kalorije će se povećati. 2. Kada se prikaže 5~9995, kalorije će se smanjiti na 0.
Vat	45~250	100	±5	Korisnik može postaviti Watt, samo u programu Watt, izravno naznačen.
Starost - starost	10~99	30	±1	Broj otkucaja srca ovisi o dobi. Kada se ciljni broj otkucaja srca premaši, broj otkucaja srca počinje treperiti.
Puls	60~220	90	±1	Postavite parametre za ciljane vrijednosti otkucaja srca.

PROGRAMI

Priručnik (P1)

Profil programa



Odaberite "Ručno", koristeći "GORE" ili "DOLJE". Zatim pritisnite "ENTER" za potvrdu. "Vrijeme" će

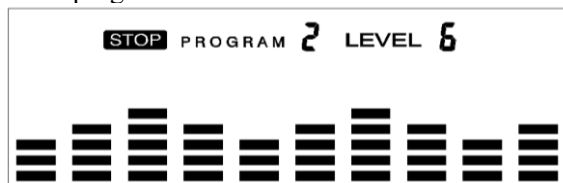
treptati. Vrijednost vremena može se postaviti pomoću "GORE" i "DOLJE". Pritisnite tipku "ENTER" za spremanje željene vrijednosti. Linija će se pomicati za odabir sljedećeg parametra. (* ako korisnik odabere ciljano vrijeme vježbanja, udaljenost se više ne može postaviti)

Postavite sve potrebne parametre i pritisnite "START/STOP" za početak vježbe.

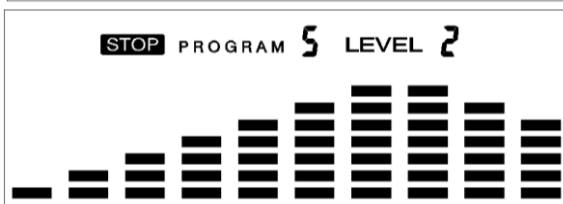
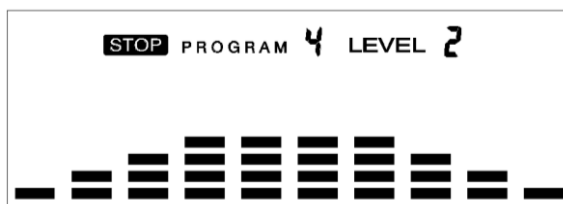
Jedan od navedenih parametara oduzima se na 0. Ovaj trenutak najavljuje se zvukom i automatskim zaustavljanjem. Pritisnite "START" za nastavak dosezanja nedovršenih parametara vježbe.

Unaprijed postavljeni program (P2 - P13)

Profil programa



VALJKAVA DOLINA

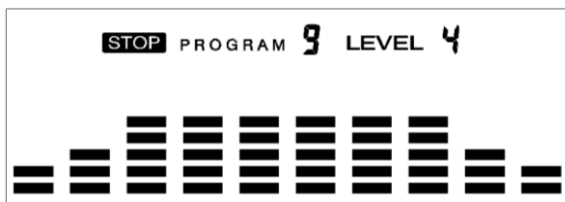


RAMPA ZA IZGORENJE SALA



KORACI PREPREKA





INTERVALI PLATO



PENJANJE UZ CESTE



BRDO FARTLEK

Postoji 12 programa profila za korištenje : ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMPA, KORACI, PREPREKA, INTERVALI, PLATO, PENJANJE, OFF ROAD, BRDO, FARLEK.

Svi programi imaju 16 razina opterećenja.

Postavljanje unaprijed postavljenih programa

odabirom jednog od unaprijed postavljenih programa pomoću "GORE" ili "DOLJE". Zatim pritisnite "ENTER" za potvrdu. "Vrijeme" će treptati. Vrijednost vremena može se postaviti pomoću "GORE" i "DOLJE". Pritisnite tipku "ENTER" za spremanje željene vrijednosti. Linija će se pomicati za odabir sljedećeg parametra. Postavite sve potrebne parametre i pritisnite "START/STOP", za početak vježbe.

Vježbajte s unaprijed postavljenim programima

programi nude različite razine opterećenja, u različitim vremenskim intervalima. Razine vježbe mogu se podešavati tijekom vježbe pomoću tipki "GORE" i "DOLJE".

Napomena: nakon postavljanja vremena, parametar udaljenosti se više ne može postaviti. Parametri se očitavaju na nulu. Ovaj trenutak se najavljuje zvukom i automatskim zaustavljanjem. Pritisnite "START" za nastavak doseganja nedovršenih parametara vježbe.

WATT program (P14)

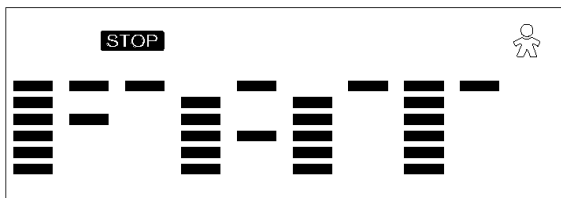
odaberite Watt program, pomoć "GORE" ili "DOLJE". Nakon toga pritisnite "ENTER" za potvrdu. "Vrijeme" će treptati. Vrijednost vremena može se postaviti pomoću "GORE" i "DOLJE". Pritisnite tipku "ENTER" za spremanje željene vrijednosti. Linija će se pomicati za odabir sljedećeg parametra. Postavite sve željene parametre uključujući WATT vrijednost (rad utrošen tijekom vježbe) i pritisnite "START/STOP", za početak vježbe.

**Nakon postavljanja vremena, parametar udaljenosti se više ne može postaviti.

Napomena: vrijednost se oduzima na nulu. Ovaj trenutak najavljuje zvuk i automatsko zaustavljanje. Pritisnite "START" za nastavak doseganja nedovršenih parametara vježbe. Računalo automatski prilagođava razinu opterećenja, ovisno o brzini, kako bi održalo konstantnu vrijednost Watta. Možete koristiti "GORE" ili "DOLJE" za podešavanje vrijednosti tijekom vježbe.

PROGRAM TJELESNE MASTI (P15)

Profil programa



Program tjelesne masti (P15)

postavite program Body fat pomoću tipki "GORE" i "DOLJE" i pritisnite "ENTER".

- Automatski će prikazati spol "Muški" - muškarac. Postavite spol pomoću "GORE" i "DOLJE". Potvrdite s "ENTER" za spremanje.

- Automatski će se prikazati visina 175 cm. Podesite svoju visinu pomoću "GORE" i "DOLJE". Potvrdite "ENTER" za spremanje vrijednosti.

- Automatski će se prikazati težina od 75 kg. Prilagodite svoju težinu pomoću tipki "GORE" i "DOLJE". Potvrdite "ENTER" za spremanje vrijednosti.

- Automatski će se prikazati dob od 30 godina. Postavite svoju dob pomoću "GORE" i "DOLJE". Potvrdite s "ENTER" za spremanje vrijednosti.

Pritisnite "START/STOP" za početak mjerenja. Potrebno je objema rukama uhvatiti senzore pulsa za ručke. Nakon 15 sekundi prikazat će se postotak, tjelesna masnoća, BMR, BMI i tip tijela. Ako ne držite oba senzora istovremeno ili ako imate suhe ruke koje onemogućuju spajanje senzora na računalo, na zaslonu će se pojaviti greška E4.

Napomena: dostupno je 9 vrsta znakova, ovisno o postotku tjelesne masti:

Tip 1 5 - 9% Tip 6 30 - 34% - više razine pretilosti

Tip 2 10 - 14 % Tip 7 35 - 39 %

Tip 3 15 - 19 % Tip 8 40 - 44 %

Tip 4 20 - 24 % Tip 9 45 - 50 %

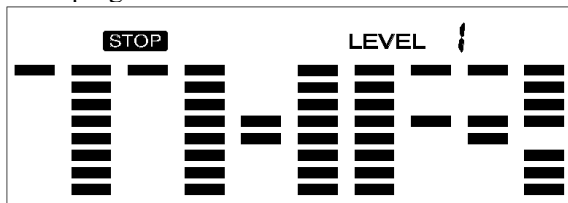
Tip 5 25 - 29% - to je granica pretilosti.

BMI = Indeks tjelesne mase BMR = Bazalni metabolizam

Pritisnite "START/STOP" za povratak na glavni izbornik.

Program ciljanog otkucaja srca - (Ciljni broj otkucaja srca -P16)

Profil programa



Postavljanje parametara za TARGET HR

odaberite "Target hr program", koristeći "GORE" ili "DOLJE". Zatim pritisnite "ENTER" za potvrdu. "Vrijeme" će treptati. Ovo se može postaviti pomoću "GORE" i "DOLJE". Potvrdite s "ENTER" za spremanje vrijednosti.

** Nakon postavljanja vremena, parametar udaljenosti se više ne može postaviti.

Nastavite s postavljanjem ostalih potrebnih parametara. Pritisnite "START/STOP" za početak vježbe.

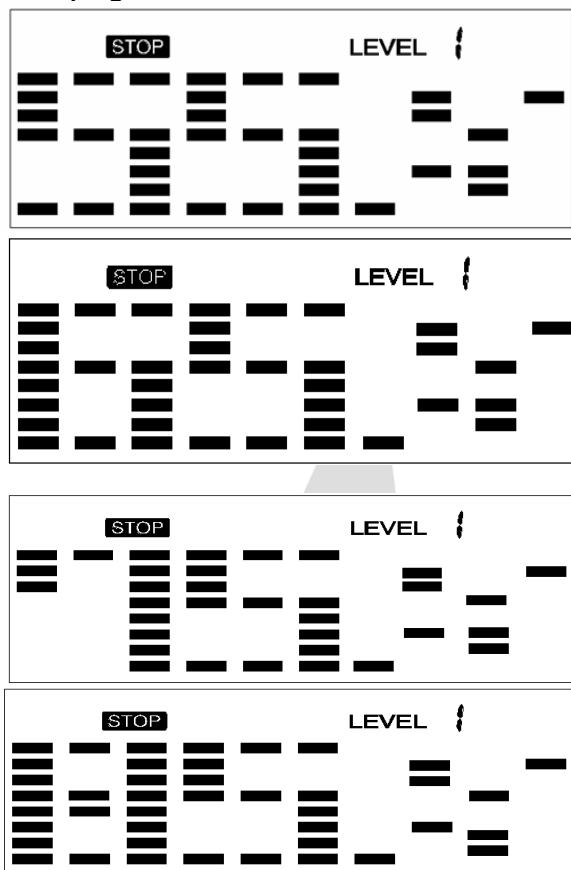
Napomena: Ako je puls ispod ili iznad podešenog broja otkucaja srca (± 5), računalo će automatski prilagoditi

opterećenje. Provjeravat će sve svakih 20 sekundi. Opterećenje će se povećati ili smanjiti. (Svaka razina predstavlja 2 razine opterećenja).

Vrijednost se oduzima na nulu. Ovaj trenutak najavljuje zvuk i automatsko zaustavljanje. Pritisnite "START" za nastavak doseganja nedovršenih parametara vježbe.

Program kontrole otkucaja srca - (Kontrola otkucaja srca) (P17-20)

Profil programa



Postoje 4 opcije otkucaja srca:

HRC - 55% CILJANI HR = 55% z (220-DOB)

HRC - 65% CILJANI HR = 60% z (220-DOB)

HRC - 75% CILJANI HR = 75% z (220-STAROST)

HRC - 85% CILJANI HR = 85% z (220-DOB)

Odaberite jednu od opcija programa pomoću tipki "GORE" ili "DOLJE". Zatim pritisnite "ENTER" za potvrdu. "Vrijeme" će treptati. Ovo se može postaviti pomoću "GORE" i "DOLJE". Potvrdite s "ENTER" za spremanje vrijednosti.

** Nakon postavljanja vremena, parametar udaljenosti se više ne može postaviti.

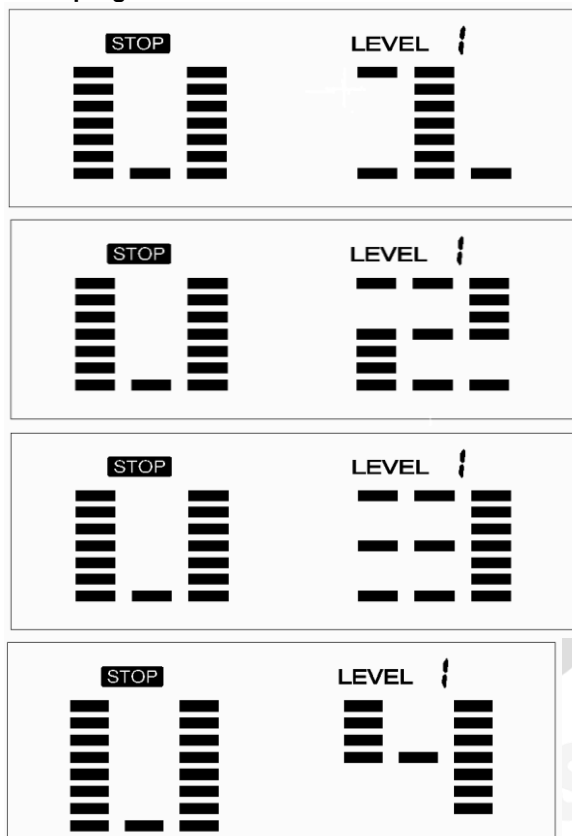
Nastavite s postavljanjem svih potrebnih parametara. Pritisnite "START/STOP" za početak vježbe.

Napomena: Ako je puls ispod ili iznad podešenog broja otkucaja srca (± 5), računalo će automatski prilagoditi opterećenje. Provjeravat će sve svakih 20 sekundi. Opterećenje će se povećati ili smanjiti. (Svaka razina predstavlja 2 razine opterećenja).

Vrijednost se oduzima na nulu. Ovaj trenutak najavljuje zvuk i automatsko zaustavljanje. Pritisnite "START" za nastavak doseganja nedovršenih parametara vježbe.

Korisnički program (P21-24)

Profil programa



- omogućuje korisniku da postavi vlastiti program koji može odmah koristiti.

Odaberite "Korisnički program", koristeći "GORE" ili "DOLJE". Zatim pritisnite "ENTER" za potvrdu. "Vrijeme" će treptati. Ovo se može postaviti pomoću "GORE" i "DOLJE". Potvrdite s "ENTER" za spremanje vrijednosti.

** Nakon postavljanja vremena, parametar udaljenosti se više ne može postaviti. Nastavite postavljati sve potrebne parametre. Kada završite s podešavanjem željenog parametra, Razina 1 će treperiti. Koristite "GORE" ili "DOLJE" za podešavanje. Nakon toga pritisnite "ENTER", prije završetka. Pritisnite "START/STOP", za početak vježbe.

Napomena: vrijednost se oduzima na nulu. Ovaj trenutak najavljuje zvuk i automatsko zaustavljanje. Pritisnite "START/STOP", za nastavak doseganja nedovršenih parametara vježbe.

Opis mogućih kvarova:

E 1 - Greška 1 - može ukazivati na labav konektor na motoru - otvorite poklopac i gurnite crnu plastiku konektor na utikač na motoru

- ako je konektor u ispravnom položaju, a greška i dalje postoji, provjerite računalo - provjerom,

otkriva se funkcionalnost računala – testnom zamjenom
- ako to ne pomogne, motor je neispravan i treba ga popraviti

E 4 - Pogreška 4 - može značiti da ne držite senzore otkucaja srca (tjelesna mast) s obje ruke odjednom (samo jednom rukom ili nikako), ili imate suhe ruke koje uzrokuju nema veze senzora s mjernim krugom - samo navlažite ruke ili namažite kremom
- ako se pogreška nastavi, provjerite veze senzora s računalom
- ako to ne pomogne, računalo je neispravno i treba ga popraviti

Upute za vježbu

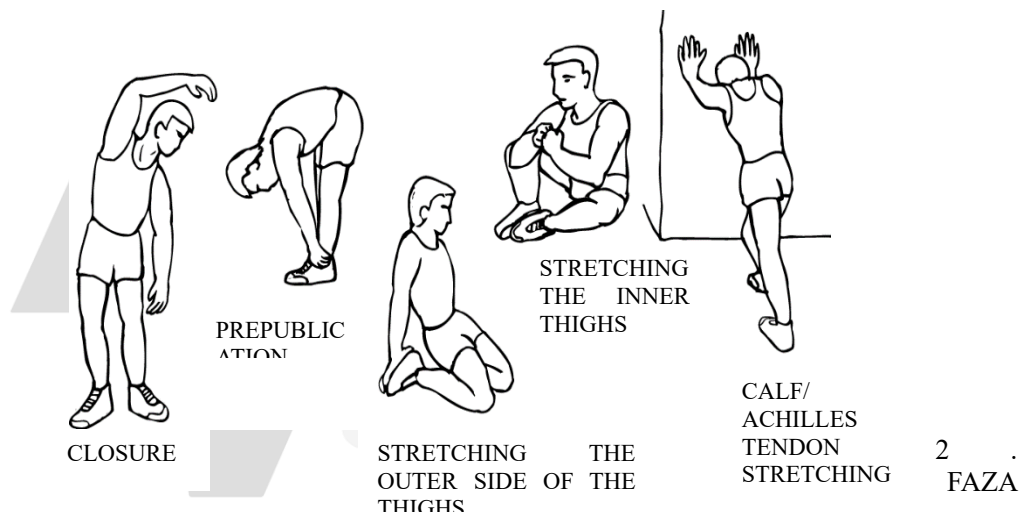
(sprave za fitness s računalom)

Korištenje sprave za utjegu tvrtke ACRA, sro donijet će vam nekoliko prednosti: poboljšat će vaše fizičko stanje, ojačati vaše mišiće i pomoći vam da izgubite težinu dok kontrolirate unos kalorija. Ako imate zdravstvenih problema, posavjetujte se s liječnikom o korištenju stroja.

1. FAZA ZAGRIJAVANJA

Faza zagrijavanja pokreće vašu krv, zagrijava se i priprema mišiće za pravilno funkcioniranje. Istodobno, također će smanjiti rizik od grčeva i ozljeda mišića. Nemojte preskočiti ovu fazu!

Preporučujemo izvođenje nekoliko vježbi istezanja kao što je prikazano u nastavku. U svakom istezanju treba zadržati oko 30 sekundi, ne rastezati mišiće u silovitim pokretima i ne istezati ih previše – ako osjetite bol, stanite!



VJEŽBE

Ovo je faza u koju ulažete najviše truda. Redovitim vježbanjem mišići nogu postat će fleksibilniji. Vježbajte vlastitim tempom koji održavate tijekom cijele vježbe. Optimalno je na početku vježbati 15 do 20 minuta, a nakon nekoliko treninga duže. Preporučamo trenirati najmanje tri puta tjedno, po mogućnosti s ravnomjernim rasporedom vremena.

3. FAZA UMIRIVANJA

Ova faza je neophodna kako bi se vaš kardiovaskularni sustav i mišići postupno opustili. Ponovite vježbe istezanja, opet imajući na umu da ne smijete previše istegnuti ili naglo zategnuti mišiće.

4. OBLIKOVANJE MIŠIĆA

U isto vrijeme, ako nastojite poboljšati svoju fizičku kondiciju, potrebno je promijeniti program treninga. Tijekom faze zagrijavanja i smirivanja vježbajte kao i obično, ali povećajte otpor pred kraj faze vježbanja.

5. SMANJENJE TEŽINE

Važan čimbenik u mršavljenju je količina kalorija koje unesete i izbacite. Što duže i jače vježbate, to više izgarate. Međutim, također morate pratiti svoj unos, posebno pripazite na masnu, slatku hranu i veličinu porcija.

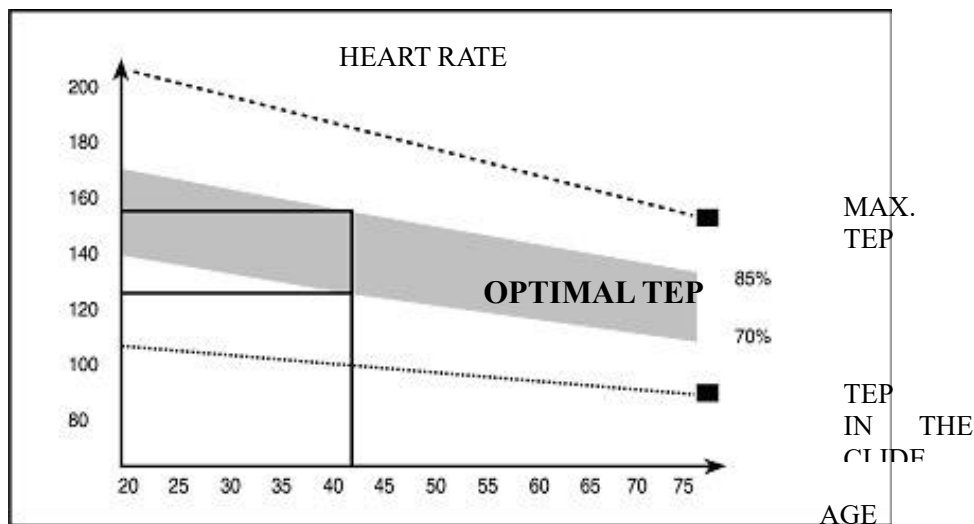
6. PROVJERITE OTKUCAJE SRCA

Da biste mogli provjeriti otkucaje srca, prvo morate znati kako ih izmjeriti. Najlakši način je da vrhovima

prstiju pritisnete arteriju na vratu, između mišića i dišnog puta. Izbrojite broj pulseva u 10 sekundi i pomnožite ga sa 6. To će vam dati broj otkucaja srca u minuti.

7. VJEŽBAJTE UNUTAR SVOJIH GRANICA

Koju razinu otkucaja srca trebate održavati tijekom vježbanja? Zamolite svog liječnika da vam da odgovarajuće upute u skladu s vašim zdravstvenim stanjem.



ACRA[®]
V sport

JAMSTVENI LIST

(SPRAVE ZA FITNESS S RAČUNALOM)

Jamstvo za proizvod je kupcu (potrošaču) u trajanju od 24 mjeseca od datuma kupnje (prihvaćanja). Pažljivo čuvajte jamstveni list zajedno s dokazom o kupnji i uputama za uporabu! Pritužbe

Pravo na odgovornost može se ostvariti samo kod prodavatelja kod kojeg je proizvod kupljen. Potrebno je ukazati na nedostatak – tj. dovoljno precizno identificirati nedostatak, odnosno kako se nedostatak manifestira izvana. Općenita izjava da je proizvod neispravan nije dovoljna!

Obavijest također mora sadržavati izjavu o konkretnom pravu odgovornosti za nedostatke koje potražuje kupac te mora biti potkrijepljena ispunjenim jamstvenim listom s pečatom prodavatelja i dokazom o kupnji (računom) s datumom prodaje. Uz proizvod mora biti priložena i odgovarajuća ambalaža, po mogućnosti originalna ambalaža.

Kupac ima pravo na besplatno, uredno i pravodobno (najkasnije u roku od 30 dana od dana reklamacije, ako se kupac i prodavatelj ne dogovore duži rok) otkloni nedostatak ili zamijeni proizvod.

Razdoblje od korištenja prava na nedostatak do trenutka kada je kupac bio dužan preuzeti proizvod nakon obavljenog popravka (bez obzira kada je kupac stvar stvarno preuzeo) ne računa se u jamstveni rok.

Pravo od odgovornosti za nedostatke robe prestaje ako se ne iskoristi u jamstvenom roku (tj. najkasnije zadnjeg dana jamstvenog roka).

Jamstvo ne pokriva:

Istrošenost uzrokovana normalnom uporabom proizvoda (Normalna uporaba podrazumijeva uporabu u svrhu za koju je proizvod namijenjen i na način opisan u priloženim uputama za uporabu)

Jamstvo također ne pokriva kvarove uzrokovane:

Mehanička oštećenja; (npr. kvarovi uzrokovani rezanjem proizvoda ili njegovog dijela tijekom raspakiranja)

Nestručna intervencija (popravak) od strane korisnika, čak i od strane trećih osoba;

Neppravilno rukovanje ili rukovanje suprotno uputama za uporabu;

Neprovođenje potrebnog održavanja kako je opisano u uputama za uporabu;

Izloženost nepovoljnim vanjskim utjecajima, niske/visoke temperature, nepravilno skladištenje;

Neizbježan događaj - elementarna nepogoda;

Plaćeni popravak:

Ako se reklamira kvar koji nije pokriven jamstvom ili je jamstveni rok istekao, a kupac zahtijeva popravak, popravak je plaćeni popravak.

Cijena i uvjeti bit će određeni nakon dogovora sa servisnim centrom ACRA, sro

Ostala prava i obveze uređena su odredbama Zakona br. 40/1964 Coll., Građanskog zakonika,

posebno odjeljaka 612 i sljedećih.

U sklopu kolektivnog sustava RETELA osigurano je ekološko zbrinjavanje električne opreme (računala).

Za pakiranje gore navedenog proizvoda, naknada za uporabu i povrat prema § 10 i § 12 Zakona br. 477/2001 Coll., na pakiranju, plaćena je sustavu EKO-KOM pod identifikacijskim brojem EK - F0020281

Oznaka vrste proizvoda:	Datum prodaje: Pečat i potpis prodavatelja:
-------------------------	--

Datum podnošenja zahtjeva	Navodni nedostatak	Evidencija servisnog centra	Zamjena komponente	Bilješka

Za sva pitanja obratite se Servisnom centru ili Odjelu za reklamacije:

ACRA, sr o

Brodská 161

Odjel za pritužbe - tel./faks 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz

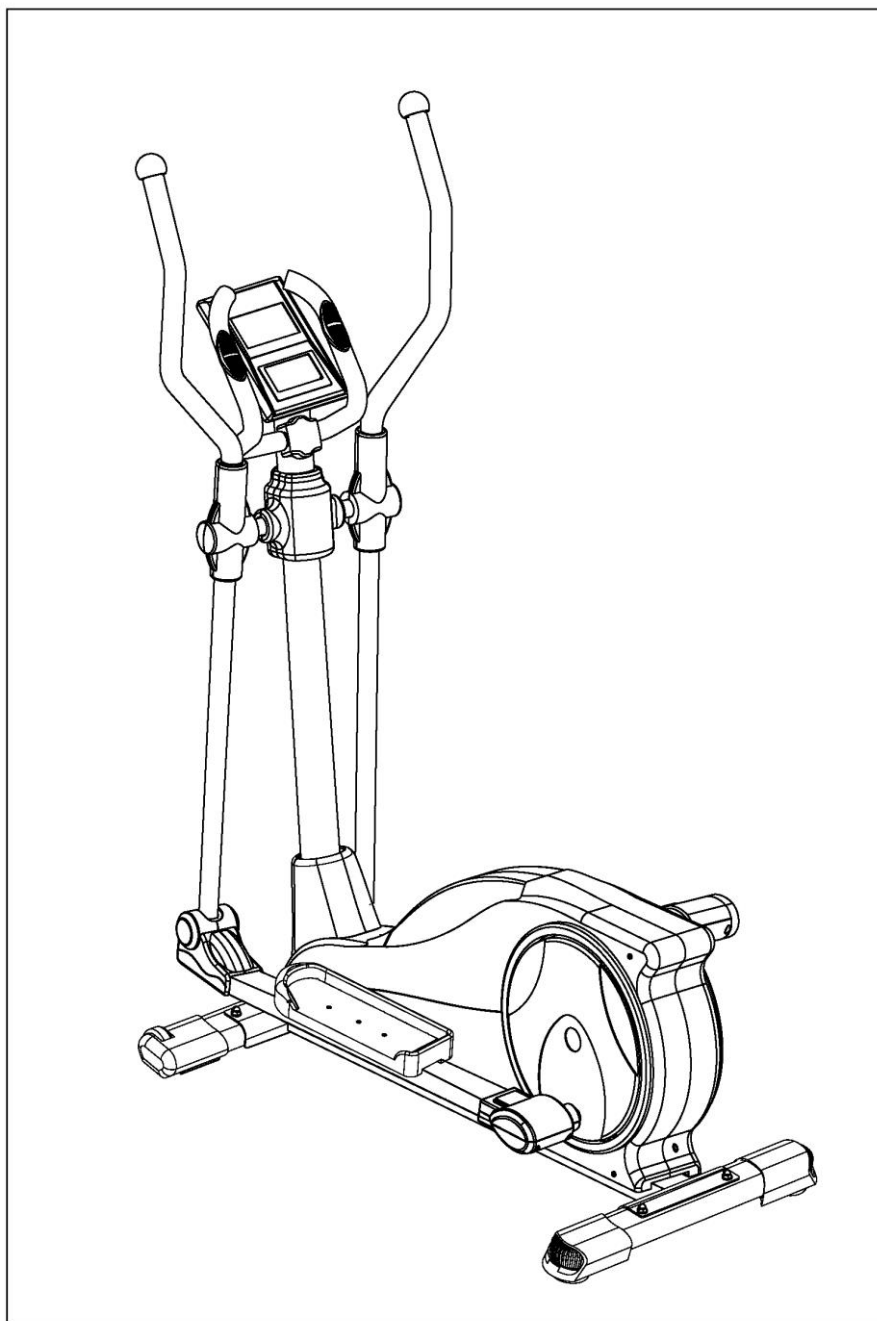
513 01 Semily

ID: 64254330

BE53N

ERGOMÉTERES ELLIPSZIS TRÉNER

(PROGRAMOZHATÓ)



HASZNÁLATI ÉS ÜZEMELTETÉSI UTASÍTÁS

HOME

Kedves Ügyfél,

Gratulálunk, hogy megvásárolta ezt a minőségi terméket, amelyet a legújabb műszaki ismereteknek megfelelően fejlesztettek ki és a legmodernebb technológiával gyártottak.

A mai, mozgáshiányos életmódban ez a gép elengedhetetlen kelléke a fizikai erőnlét és az egészség megőrzésének.

A termék üzembe helyezése előtt, kérjük, szánjon időt az alábbi összeszerelési és kezelési útmutató gondos elolvasására, még akkor is, ha a gépet összeszerelve vásárolta.

Ha a terméket az eredeti kartoncsomagolásban, azaz szétszerelt szállítási állapotban vásárolta, kérjük, fordítson különös figyelmet az összeszerelési utasításokra. Az összeszerelés megkezdése előtt óvatosan vegye ki az egyes alkatrészeket a dobozból, ellenőrizze, hogy azok hiánytalanok-e, és kövesse az összeszerelési utasításokat, hogy átgondolja az összeszerelési eljárást.

Hisszük, hogy elégedett lesz a megvásárolt termékkel, és a gép hozzájárul egészségének és jólétének megszilárdításához. Sok sikert, kitartást és erőt kívánunk Önnek sportcéljai eléréséhez.

Köszönöm.

ACRA, s.r.o., Brodská 161, 513 01 Semily, Csehország, www.acrasport.cz

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK (SZÁMÍTÓGÉPES SÚLYZÓKÉSZÜLÉKEKHEZ)

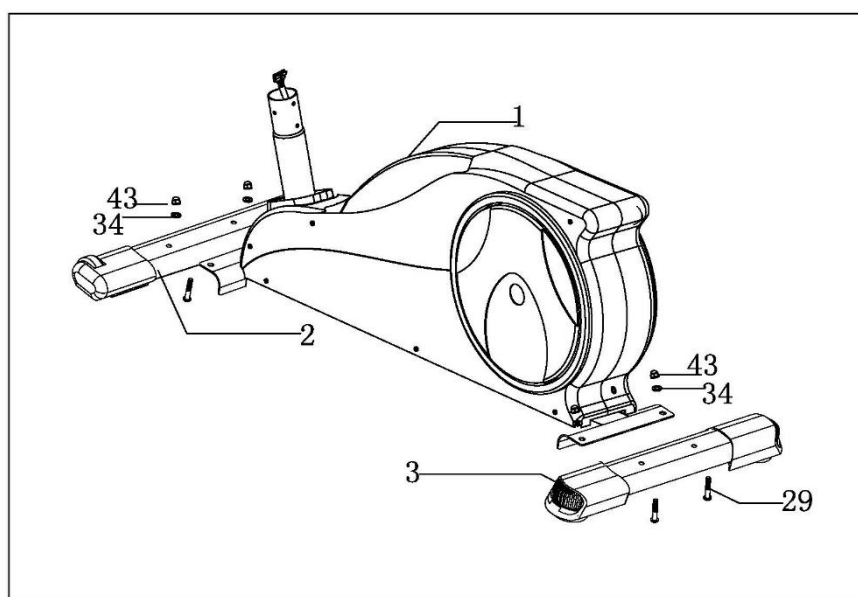
1. Fontos, hogy a gép összeszerelése és használata előtt figyelmesen olvassa el ezeket az utasításokat. Biztonságos és hatékony edzés érhető el, ha minden alkatrész megfelelően össze van szerelve és meghúzva. Az Ön felelőssége, hogy a gép minden egyes felhasználóját tájékoztassa a gép megfelelő rögzítéséről és használatáról, valamint az edzőgép nem megfelelő rögzítésével és használatával járó összes lehetséges veszélyről.
2. Ha egészségügyi problémái vannak, konzultáljon orvosával a gép használatáról. Orvosi vélemény szükséges, ha olyan gyógyszert szed, amely befolyásolja a szívritmusát, a vérnyomását vagy a koleszterinszintjét.
3. Figyelje meg a teste reakcióját. A helytelen vagy túlzott testmozgás negatívan befolyásolhatja az egészségét! Hagyja abba az edzést, ha a következőket érzi: fájdalom, mellkasi nyomás, szabálytalan szívverés, légzési nehézségek, szédülés, hányinger. Tájékoztassa orvosát, ha ezek a problémák jelentkeznek.
4. Tartsa a gépet gyermekek (a gépet csak felnőttek számára tervezték) és állatok elől elzárva! Védje a gépet az időjárás viszontagságaitól, különösen a víztől, portól, erős napsütéstől és alacsony/magas hőmérséklettől. Tartsa a gépet szárazon és tisztán, tisztítsa száraz vagy enyhén nedves ruhával.
5. A tanuló maximális súlya 150 kg!
6. A gépet mindig a jelen utasításoknak megfelelően használja. Ha a gép összeszerelése vagy ellenőrzése során hibás alkatrészeket talál, vagy ha használat közben szokatlan hangot hall, hagyja abba a gép összeszerelését vagy használatát. Ne használja a gépet a hiba elhárításáig vagy a hibás alkatrészek cseréjéig! A garancia nem terjed ki a felhasználó vagy harmadik fél szakszerűtlen beavatkozása (javítása) által okozott hibákra.
7. A gépet szilárd, sík felületen és a padlót vagy szőnyeget védő szőnyegen használja. A biztonság érdekében a gép körül legalább 1,5 m szabad térre van szükség edzés közben.

-
8. A felszerelés biztonságos szintjét csak úgy lehet fenntartani, ha rendszeresen ellenőrzik a sérüléseket és az elhasználódást, például a kötelek, a csatlakozási pontok stb. tekintetében. A gép használata előtt ellenőrizze, hogy minden anya és csavar megfelelően meg van-e húzva!
 9. Edzés közben viseljen megfelelő ruházatot, kerülje az olyan ruházatot, amely beakadhat a gép mozgó részeibe, vagy korlátozhatja a mozgását.
 10. A gép mozgatasakor ügyeljen arra, hogy ne sérüljön meg a háta. Mindig alkalmazza az emelési technikát, vagy a gépet mindig egy másik személy segítségével mozgassa.
 11. A súlyzógép a H - (Otthoni) osztályba tartozik, háztartási használatra. A gép nem alkalmas professzionális és/vagy kereskedelmi használatra, illetve rehabilitációs célokra!
 12. Az elektromos berendezéseket (számítógép) nem szabad a vegyes települési hulladékkalegyütt ártalmatlanítani, hanem az erre kijelölt helyen vagy gyűjtőhelyen kell elhelyezni, csakúgy, mint a számítógépekben használt akkumulátorokat.
 13. Őrizze meg gondosan ezt a használati útmutatót a biztonsági utasításokkal, a jótállási jegyet és a vásárlást igazoló bizonylatot!

Összeszereléskor javasoljuk, hogy a gép mozgó alkatrészeit kenje be vazelinnel !

Ez egy hálózatról táplált gép. Nem használ elemeket. Az adapter bemeneti aljzata a gépben található - a kézikönyv következő részében leírtak szerint.

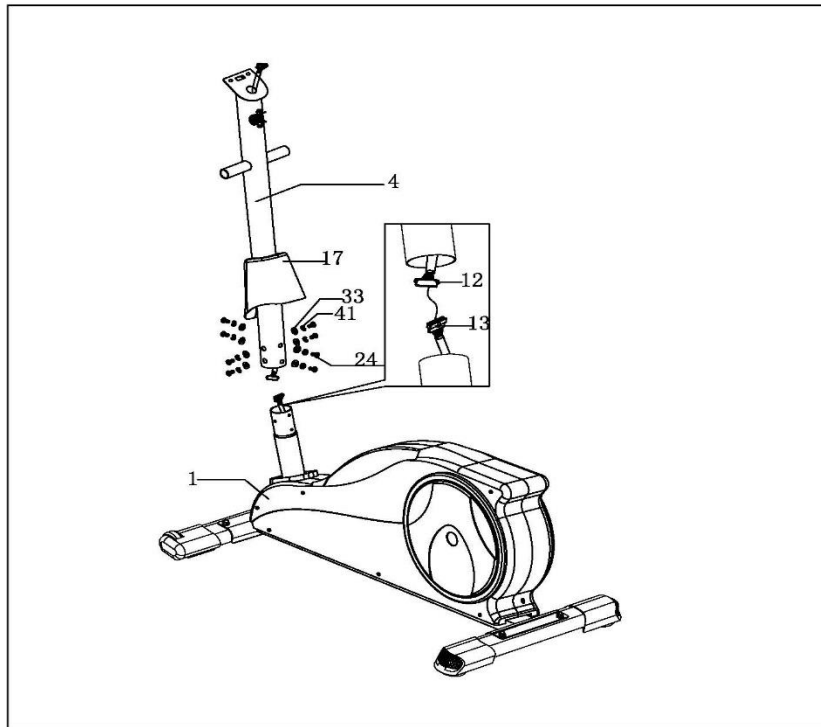
Összeszerelési útmutató :



STEP1

1. LÉPÉS:

Rögzítse a hátsó stabilizátort (3) M8*55mmL(29) csavarok és alátétek segítségével. $\phi 8 * \phi 21 * 1,5 \text{ mm}$ (34) és kerek anyák M8(43) a főkerethez (1). Rögzítse az első stabilizátort (2) M8*55mmL(29) csavarokkal, $\phi 8 * \phi 21 * 1,5 \text{ mm}$ (34) alátétekkel és M8(43) kerek anyákkal a főkerethez (1).



STEP2

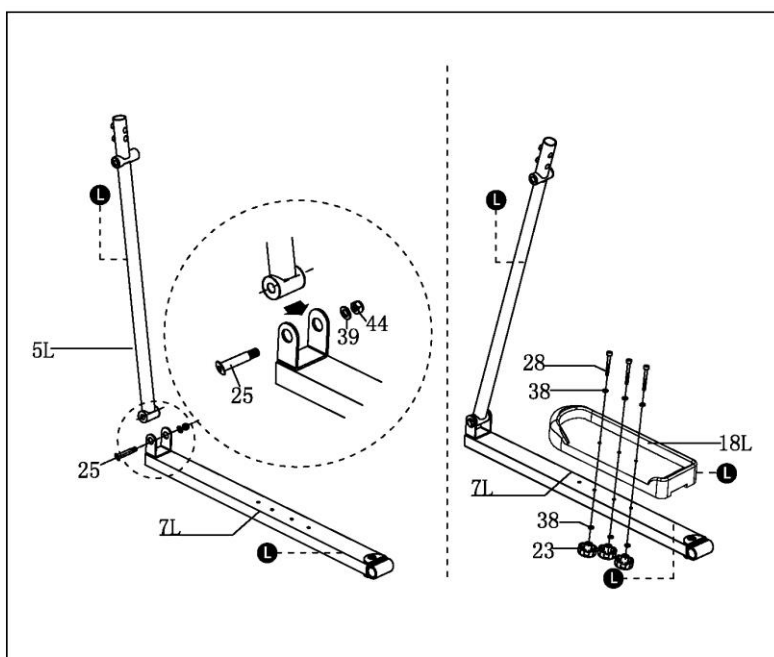
2. LÉPÉS:

Vegye ki a fő kormánytartót (4) lehetőleg egy második személy segítségével! Csatlakoztassa össze a kábel felső részét (12) az alsó részével (13).

Szerelje a kormánykeretet (4) a főkeretre (1).

Ezután rögzítse a kormánytartót (4) 8 db M8*18mmL(24) hatszögletű csavar, M8(41) alátét és $\phi 8 * \phi 21 * 2 \text{ mm}$ (33) görbe alátét segítségével. Húzza meg az összes csavart erősen!

Ezután rögzítse az alsó burkolatot a kormánykerethez(17) .



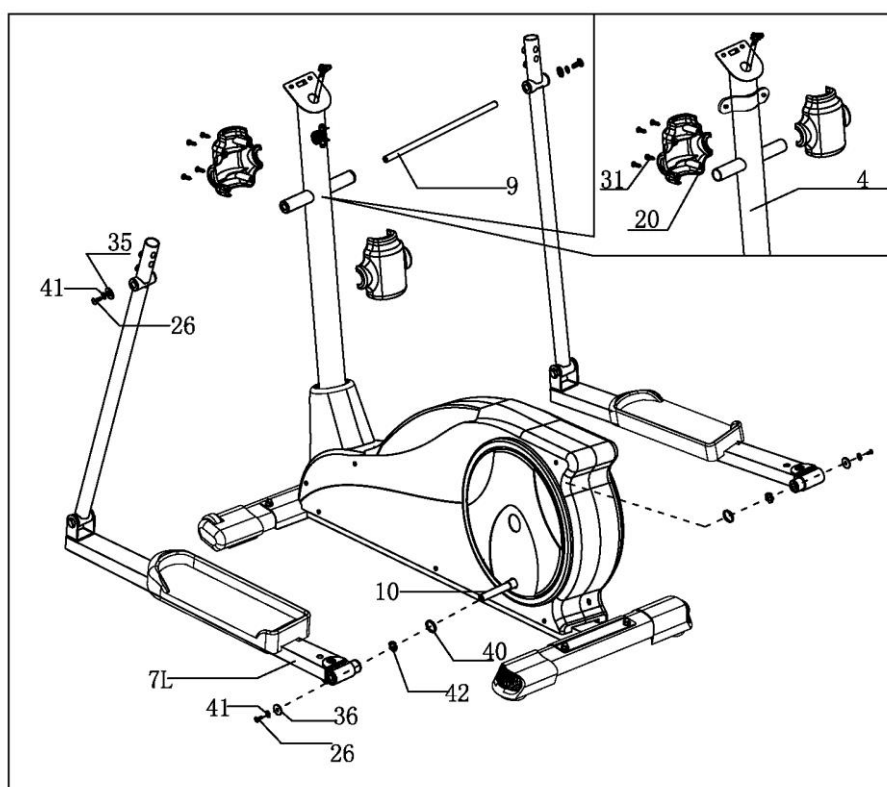
STEP3

3. LÉPÉS:

Rögzítse a fogantyúállványokat (5L+5R) a pedálkerethez (7L+7R) M10*70mmL hatlapos csavarok (25), $\phi 10 \times \phi 20 \times 1,5$ mm-es alátétek (39) és M10-es nejlonanyák (44) segítségével.

Csatlakoztassa a pedált (18L+18R) a pedálkerethez (7L+7R) M6*45mmL (28), $\phi 6 \times \phi 14 \times 1$ mm (38) alátétek és M6 (23) csapok segítségével.

Győződjön meg róla, hogy a pedálok (18L+18R) szilárdan rögzítve vannak!

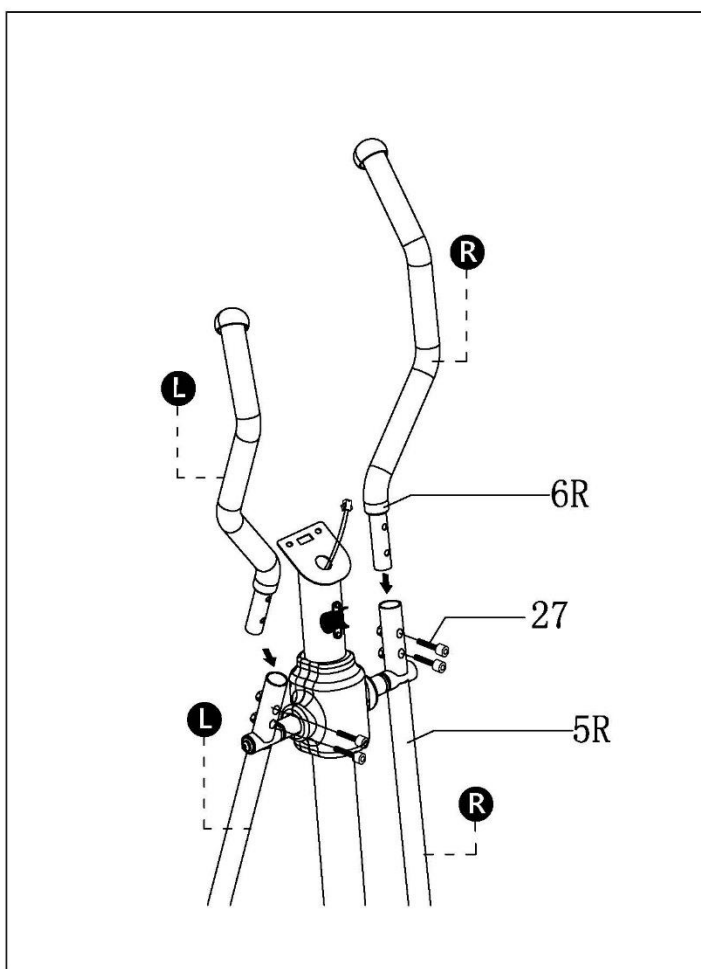


STEP4

4. LÉPÉS:

Csúsztassa be a $\varnothing 16 \times 350 \text{ mm}$ (9) kormánytengelyt a kormánykeretbe (4) úgy, hogy mindkét oldalon egyenletesen fedje egymást, illessze a kormánykerék-lengőkarokat (5L+5R) a $\varnothing 16 \times 350 \text{ mm}$ (9) tengely mindkét oldalára, a hatszögletű nejlonsavarok M8*18mmL (26), az alátétek M8 (41) és az alátétek $\varnothing 8 \times \varnothing 32 \times 2 \text{ mm}$ (35) segítségével, és állítsa be őket.

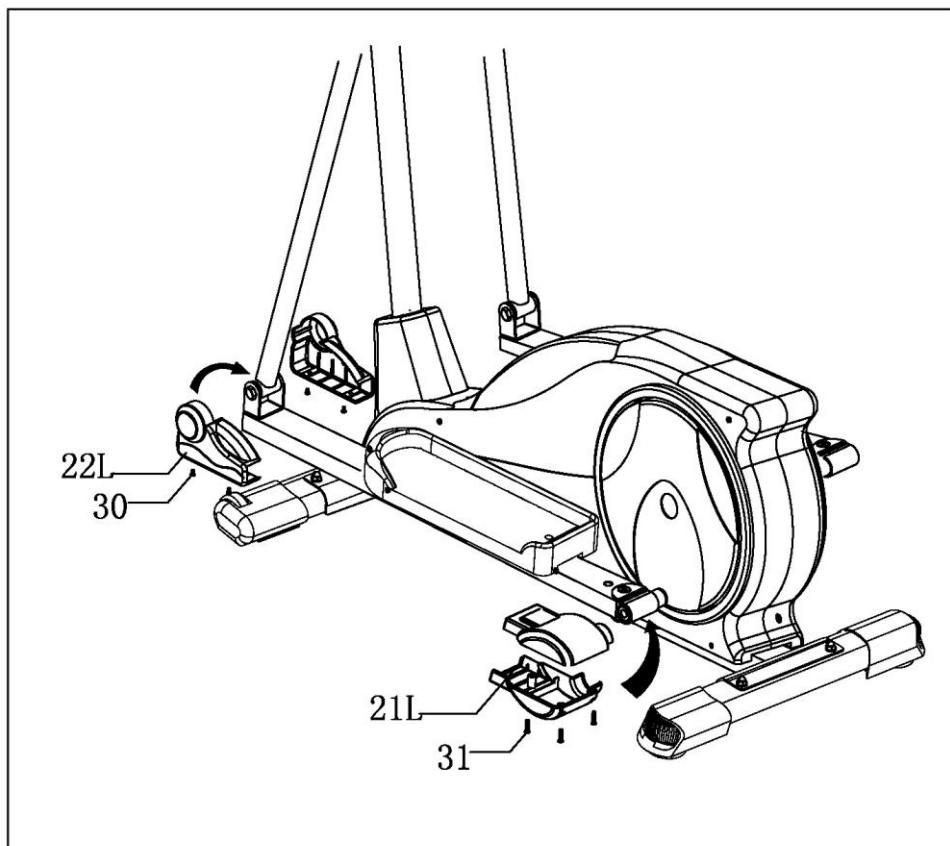
Illessze a $\varnothing 17 \times \varnothing 22 \times 1 \text{ mm}$ alátétet (40) és $\varnothing 17 \times \varnothing 22 \times 0,3 \text{ mm}$ hullámos alátétet (42) a forgattyúkra (10L+10R), majd rögzítse a pedálkeretet (7L+7R) a forgattyúkra (10L+10R) M8*18mmL(26) hatszögletű nejlonsavarok, M8 alátétek (41) és $\varnothing 8 \times \varnothing 25 \times 2 \text{ mm}$ alátétek (36) segítségével.



STEP5

5. LÉPÉS:

Helyezze a fogantyúkat (6L+6R) a fogantyúállványokra (5L+5R), rögzítse őket 4 M8*35mmL(27) csavarral.

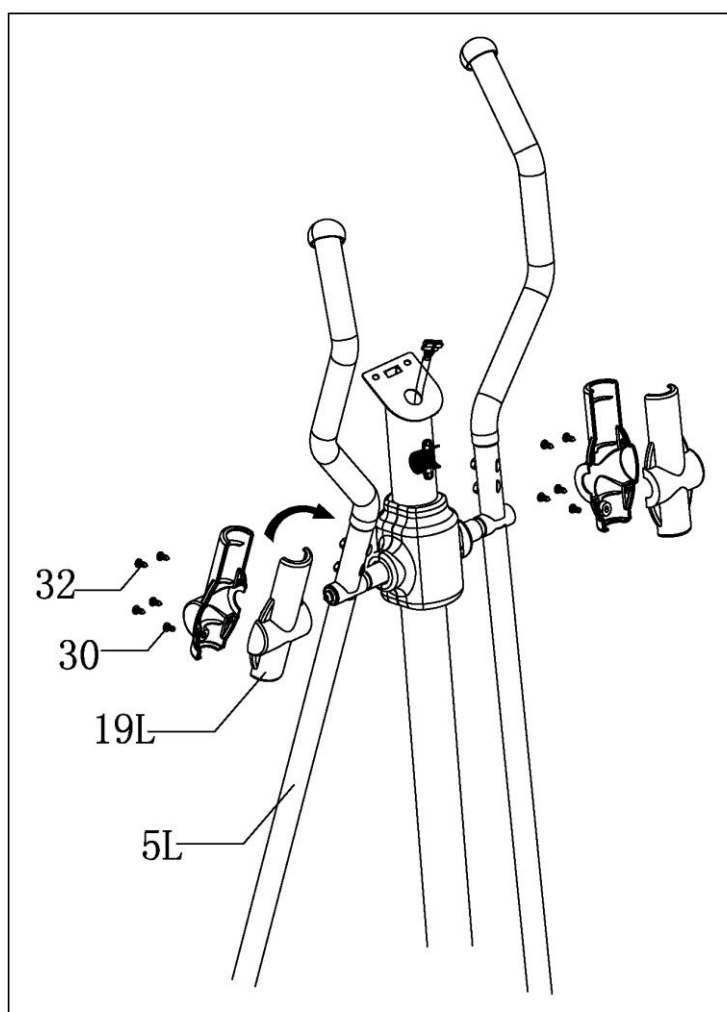


STEP6

6. LÉPÉS:

Szerelje fel az első pedálkeret burkolatokat (22L+22R) a pedálkeretekre (7L+7R), 8 M5*15mmL(30) csavarral rögzítve azokat.

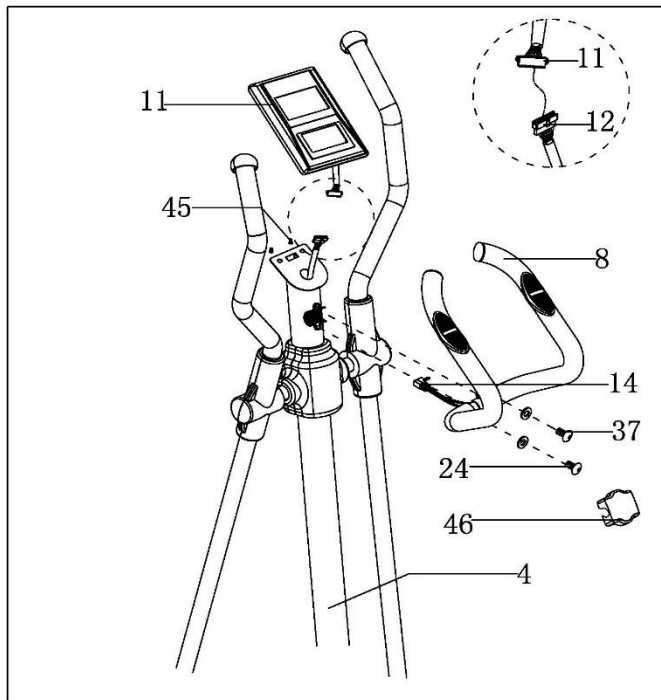
Szerelje fel a hátsó pedálkeret burkolatokat (21L+21R) a pedálkeretekre (7L+7R), 6 M4*15mmL(31) csavarral rögzítve azokat.



STEP 7

7. LÉPÉS:

Szerelje fel a fogantyúállvány fedeleit (19L+19R) a fogantyúállványra (5L+5R), 8 db M4*10mmL(32) és 2 db M5*15mmL(30) csavarral rögzítve azokat.



STEP 8

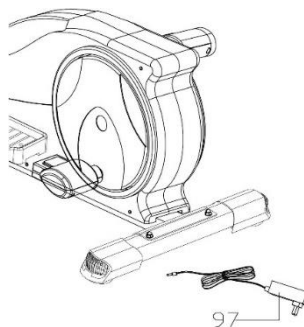
8. LÉPÉS:

Csatlakoztassa a kábel felső részét (12) a számítógép kábeléhez (11), és rögzítse a számítógépet (11) a kormánykerethez (4) 2 M5*10mmL(45) csavarral.

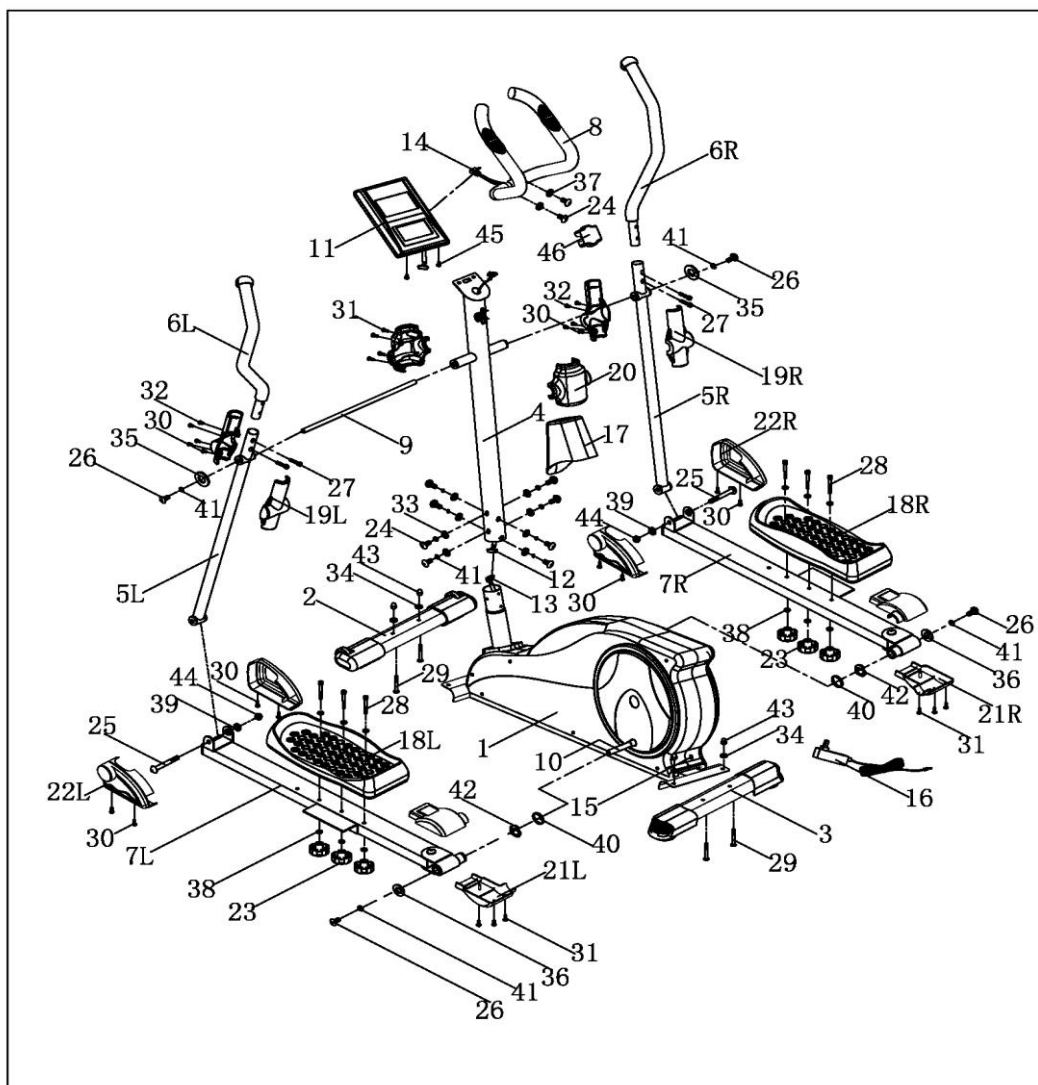
Rögzítse a kormányt (8) a kormánykerethez (4) 2 db M8*18mmL (24) hatszögletű csavar és $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$ mm-es alátétek (37) segítségével. Szerelje fel a kormánykerék burkolatát (46).

Csatlakoztassa a pulzusmérő kábelét (14) a számítógép hátuljához (11).

Csatlakoztassa az adaptert (16) a műanyag fedél (15) hátulján lévő hálózati aljzathoz, és csatlakoztassa az adaptert (16) a fali aljzathoz. Ezután elkezdheti használni az elliptikus trénerét számítógéppel (11).



Összeszerelési rajz:



Alkatrészlista:

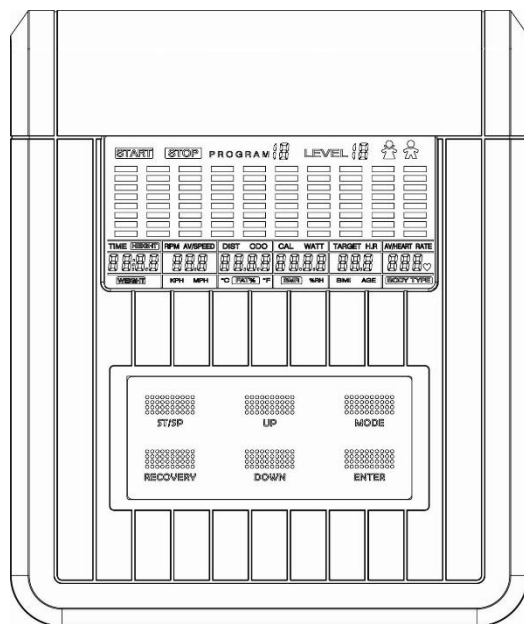
Cikkszám	Név	Műszaki adatok	Mennyiség
1	Főkeret		1PC
2	Első stabilizátor		1PC
3	Hátsó stabilizátor		1PC
4	Kormánykeret		1PC
5	Fogantyú állvány	L+R	1SET
6	Fogantyú	L+R	1SET
7	Pedálkeret	L+R	1SET
8	Kormányok		1PC

9	Fogantyú tengely	ϕ 16*350mmL	1PC
10	Kattintson a címre.	L+R	1SET
11	Számítógép		1PC
12	A kábel teteje		1PC
13	A kábel alja		1PC
14	Kábel a pulzusmérőhöz		1PC
15	Elektromos aljzat		1PC
16	Adapter		1PC
17	Alsó borítás a kormánykerethez		1PC
18	Pedál	L+R	1SET
19	Fedél a fogantyúállványhoz	L+R	1SET
20	A kormánykeret felső burkolata		1SET
21	A pedálkeret hátsó burkolata	L+R	1SET
22	A pedálkeret elülső burkolata	L+R	1SET
23	Pin	M6	6PCS
24	Hatszögletű csavar	M8*18mmL	10PCS
25	Hatszögletű csavar	M10*70mmL	2CS
26	Hatszögletű csavar nylon	M8*18mmL	4PCS
27	Süllyesztett csavar	M8*35mmL	4PCS
28	Süllyesztett csavar	M6*45mmL	6PCS
29	Hordozócsavar	M8*55mmL	4PCS
30	Csavar	M5*15mmL	10PCS
31	Csavar	M4*15mmL	10PCS
32	Csavar	M4*10mmL	8PCS
33	Görbe alátét	ϕ 8* ϕ 21*2mm	8PCS
34	Pad	ϕ 8* ϕ 21*1.5mm	4PCS
35	Pad	ϕ 8* ϕ 32*2mm	2CS
36	Pad	ϕ 8* ϕ 25*2mm	2CS
37	Pad	ϕ 8* ϕ 16*1.5mm	2CS
38	Pad	ϕ 6* ϕ 14*1mm	12PCS
39	Pad	ϕ 10* ϕ 20*1.5mm	2CS
40	Pad	ϕ 17* ϕ 22*1mm	2CS
41	Rugalmas párna	M8	12PCS
42	Hullámos betét	ϕ 17*0.3mm	2CS
43	Lekerekített anya	M8	4PCS
44	Nylon anya	M10	2CS
45	Csavar	M5*10mmL	2CS
46	Kormányfedél		1CS

A PROGRAMOZHATÓ SZÁMÍTÓGÉP HASZNÁLATÁRA VONATKOZÓ UTASÍTÁSOK

Specifikációk:

IDŐ -----00:00 - 99:59 perc:másodperc
Sebesség -----0 - 99,9 Km/h
TÁVOLSÁG -----0 - 99.99 Km
KALÓRIA (KALÓRIA) -----0 - 999.9 KCAL
ODOMETER (km-számláló), ha van. -----0 - 99.99 Km
PULSE (PULS), ha telepítve-----40 - 200 ütés percenként.



1. SPEED - az aktuális sebességet mutatja. A maximális sebesség 99,9 Km/h.
2. RPM - az aktuális percenkénti fordulatszámot mutatja.
3. TIME - a gyakorlat futási idejét jelzi, 00:00 - 99:59 között. A kívánt edzésidő előre beállítható.
4. DIST - a folyamatos távolságot jelzi, 0,00 - 999,9 km között. A kívánt céltávolság előre beállítható.
5. ODO - a teljes, összesített távolságot mutatja 0,0 - 999,9 km között.
6. CAL - az elégetett kalóriák számát mutatja. Vagy előre beállíthatja az elégetni kívánt kalóriák számát.
7. WATT - az aktuális Watt értéket jeleníti meg.
8. SZÍVMUTATÓ - az aktuális pulzusszámot mutatja, percenkénti ütésekben.
9. TARGET H.R. - a felhasználó beállíthatja a kívánt pulzusszámot percenkénti ütésekben.
10. PROGRAM - 24 különböző program közül lehet választani.
11. SZINT - minden programnak 16 oszlopa van, minden oszlopban 8 szinttel. A 16 oszlop mindegyike 1 perc gyakorlatot jelent (nincs időváltás), és a 8 szint mindegyike 2 edzésszintet jelent.

A gombok funkciója:

START/STOP - 1. a gyakorlat kezdete, vagy a gyakorlat szünete.

2. a testzsírmérés megkezdése

3. csak stop üzemmódban. A gomb 5 másodpercig történő nyomva tartása visszaállítja az összes

mért értékek nullára állítása

LE - csökkenti a kiválasztott paraméter értékét, pl. idő, távolság stb. Az edzés során csökkenti a terhelési szintet.

UP - növeli a kiválasztott paraméter értékét. Gyakorlat közben növeli a terhelési szintet.

ENTER - válassza ki a kívánt értéket.

RECOVERY - Használja ezt a funkciót a fitness fokozatos javulásának mérésére hosszabb edzésidőszak alatt, a pulzusszám érzékelésével. Bármelyik gomb megnyomása után minden visszatér a főmenübe. A funkciónak 6 szintje van - F1 - F6, ahol az F1 a legjobb, az F6 pedig a legrosszabb.

A számítógép a mellékelt táblázat szerint értékeli az Ön fizikai állapotát. Megméri, hogy milyen gyorsan csökken a pulzusszáma edzés után, és ezt használja fel a fizikai alkalmasságának értékelésére. Az egyes kategóriák értéktartományát a következő áttekintés tartalmazza :

1.0 azt jelenti, hogy FIGYELEMBE VESZTHETŐ
1.0 < F < 2.0 azt jelenti: KIVÁLÓ
2.0 ≤ F ≤ 2.9 azt jelenti: JÓ
3.0 ≤ F ≤ 3.9 azt jelenti, hogy USPOCCOME
4.0 ≤ F ≤ 4.9 azt jelenti: HORROR
5.0 ≤ F ≤ 5.9 TELJESÍTHETETLEN-t jelent.
6.0 azt jelenti, hogy BAD

MODE - nyomja meg, hogy a kijelzőt a fordulatszámról a sebességre "SPEED", az ODO-ról a távolságra "DIST", a WATT-ról a kalóriákra váltson edzés közben.

Gyakorlatválasztás:

A bekapcsolás után a "FEL" vagy "LENYÍL" gombokkal válassza ki, majd nyomja meg az "ENTER" gombot a kívánt üzemmód kiválasztásához.

Rotoped, 7 alapvető edzésmóddal rendelkezik

Kézi, előre beállított programok, Watt program, testzsír program, cél pulzusszám program, pulzuskontroll program és felhasználói program.

Paraméterek:

Idő / távolság / kalória / kor / Watt / pulzusszám

Gyakorlatbeállítások - a 7 üzemmód egyikének (fent) előre beállítása után több paramétert is előre beállíthat a gyakorláshoz és a kívánt eredmények eléréséhez.

Megjegyzés: egyes paraméterek bizonyos programokban nem állíthatók be. Az idő és a távolság nem állítható be egyszerre.

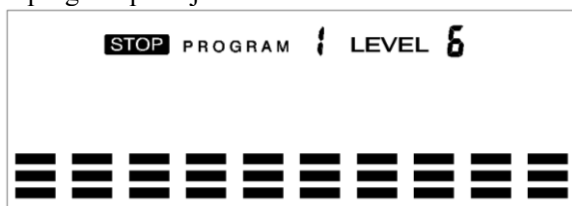
Ha kiválasztott egy programot, nyomja meg az ENTER billentyűt, és a "TIME" fel fog villogni. A "UP" és "DOWN" gombok segítségével beállíthatja a kívánt időt. Nyomja meg az "ENTER" gombot a megerősítéshez. A villogó sor a következő paraméterre lép. A "UP" vagy "DOWN" gombok segítségével végezze el a következő kiválasztást. Nyomja meg a "START" gombot a gyakorlat megkezdéséhez.

	Terjedelem	Alapértelmezett érték	Növelés/ Hanyatlás	Leírás
Idő - idő	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1.Amikor 0:00 jelenik meg, az idő növekszik. 2.Amikor 1:00-99:00 jelenik meg, az idő 0-ig lesz visszazámolva.
Távolság - távolság	0.00~999.0	0.00	±1.0	1.Amikor 0.0 jelenik meg, a távolság növekedni fog. 2.Amikor 1.0~999.0 jelenik meg, a távolság 0-ra csökken.
Kalória - kalória	0~9995	0	±5	1.Amikor 0 jelenik meg, a kalóriák száma növekszik. 2.Amikor 5~9995 jelenik meg, a kalóriák száma 0-ra csökken.
Watt	45~250	100	±5	A felhasználó a Wattot csak a Watt programban állíthatja be, közvetlenül kijelölt.
Életkor - életkor	10~99	30	±1	A pulzusszám az életkoron alapul. A célpulzusszám túllépésekor a pulzusszám villogni kezd.
Impulzus	60~220	90	±1	Állítsa be a pulzusszám célértékek paramétereit.

PROGRAMOK

Kézikönyv (P1)

A program profilja



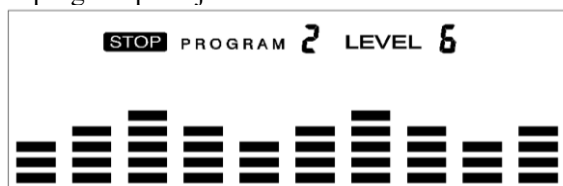
Válassza ki a "Kézi" lehetőséget a "FEL" vagy a "LENYÍL" billentyűvel. Ezután nyomja meg az "ENTER" gombot a megerősítéshez. Az "Idő" villogni fog. Az időérték a "UP" és a "DOWN" segítségével állítható be. Nyomja meg az "ENTER" gombot a kívánt érték elmentéséhez. A sor a következő paraméter kiválasztásához görgetni fog. (* ha a felhasználó kiválasztja az edzés célidejét, a távolság már nem állítható be)

Állítsa be az összes szükséges paramétert, és nyomja meg a "START/STOP" gombot a gyakorlat elindításához.

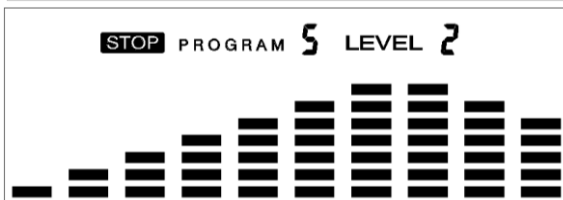
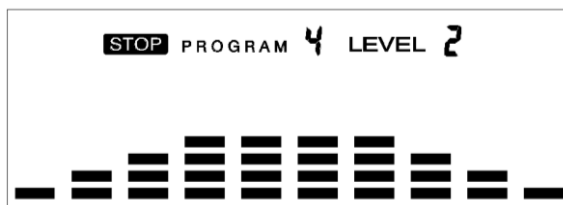
A megadott paraméterek közül az egyiket 0-ra vonják le. Ezt a pillanatot hangjelzés és automatikus leállás jelzi. Nyomja meg a "START" gombot a befejezetlen, gyakorló paraméterek eléréséhez.

Előre beállított program (P2 - P13)

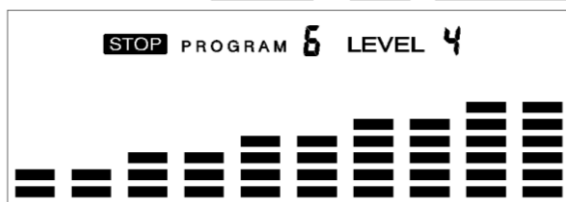
A program profilja



ROLLING VALLEY



FATBURN RAMP



LÉPÉSEK OBSTACLE



INTERVALLUMOK FENNSÍK



MÁSZÁS TEREPEN



HILL FARTLEK

12 profilprogramot használhat: A PROGRAMOKAT A KÖVETKEZŐ PROGRAMOKKAL LEHET HASZNÁLNI: GÖRDÜLŐ, VÖLGY, ZSÍRÉGETŐ, RÁMPA, LÉPCSŐ, AKADÁLY, INTERVALLUM, FENNSÍK, HEGYMÁSZÁS, TEREP, DOMB, FARLEK.

Minden programnak 16 terhelési szintje van.

Előre beállított programok beállítása

az előre beállított programok egyikének kiválasztása a "UP" vagy a "DOWN" billentyűvel. Ezután nyomja meg az "ENTER" gombot a megerősítéshez. Az "Time" (Idő) fel fog villogni. Az időérték a "UP" és a "DOWN" segítségével állítható be. A kívánt érték elmentéséhez nyomja meg az "ENTER" gombot. A sor a következő paraméter kiválasztásához görgetni fog. Állítsa be az összes, szükséges paramétert, és nyomja meg a "START/STOP" gombot a gyakorlat megkezdéséhez.

Gyakorlás előre beállított programokkal

A programok különböző terhelési szinteket kínálnak, különböző időközönként. A terhelési szintek az edzés során a "FEL" és a "LENYÍL" gombok segítségével állíthatók be.

Megjegyzés: az idő beállítása után a távolság paramétert már nem lehet beállítani. A paraméterek nullára kerülnek kiolvasásra. Ezt a pillanatot hangjelzés és automatikus leállás jelzi. Nyomja meg a "START" gombot a befejezetlen, edzésparaméterek eléréséhez.

WATT program (P14)

válassza ki a Watt programot, segítsen a "FEL" vagy "LENYÍL" gombokkal. Ezt követően nyomja meg az "ENTER" gombot a megerősítéshez. Az "Idő" fel fog villogni. Az időérték a "UP" és a "DOWN" segítségével állítható be. A kívánt érték elmentéséhez nyomja meg az "ENTER" gombot. A sor a következő paraméter kiválasztásához görgetni fog. Állítsa be az összes, kívánt paramétert, beleértve a WATT értéket (az edzés során felhasznált munka) és nyomja meg a "START/STOP" gombot, az edzés megkezdéséhez.

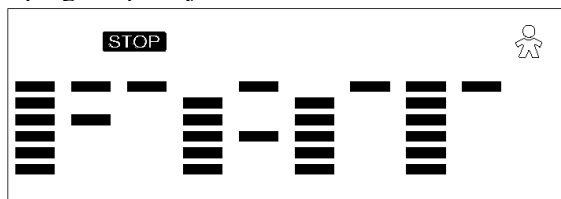
****Az idő beállítása után a távolság paramétert már nem lehet beállítani.**

Megjegyzés: az értéket, nullára vonjuk le. Ezt a pillanatot hangjelzés és automatikus leállás jelzi. Nyomja meg a "START" gombot, hogy folytassa a befejezetlen, gyakorló paraméterek elérését.

A számítógép automatikusan beállítja a terhelési szintet a sebességtől függően, hogy állandó Watt-értéket tartson fenn. Az "UP" vagy "DOWN" gombokkal az edzés közben is beállíthatja az értéket.

TESTZSÍRPROGRAM (15. OLDAL)

A program profilja



Testzsír program (P15)

állítsa be a Testzsír programot a "FEL" és "LENYÍL" gombokkal, majd nyomja meg az "ENTER" gombot.

- Automatikusan megjelenik a "Férfi" - férfi nem. Állítsa be a nemet a "FEL" és a "LENYÍL" segítségével. A mentéshez erősítse meg az "ENTER" billentyűvel.

- A 175 cm-es magasság automatikusan megjelenik. Állítsa be a magasságot a "FEL" és "LENYÍL" gombokkal. Az érték mentéséhez erősítse meg az "ENTER" gombot.

- A 75 kg-os súly automatikusan megjelenik. Állítsa be a súlyát a "FEL" és "LENYÍL" gombokkal. Az érték elmentéséhez erősítse meg az "ENTER" gombot.

- A 30 éves kor automatikusan megjelenik. Állítsa be az életkorát a "FEL" és "LENYÍL" gombokkal. Az érték elmentéséhez erősítse meg az "ENTER" billentyűvel.

Nyomja meg a "START/STOP" gombot a mérés elindításához. Az impulzusérzékelőket mindkét kezével a fogantyúkon kell megfogni. 15 másodperc múlva megjelenik a százalékos érték, a testzsír, a BMR, a BMI és a testtípus. Ha nem fogja meg egyszerre mindkét érzékelőt, vagy ha száraz a keze, és emiatt az érzékelők nem tudnak csatlakozni a számítógéphez, akkor a kijelzőn E4 hiba jelenik meg.

Megjegyzés: 9 karaktertípus áll rendelkezésre, a testzsírszázaléktól függően:

1. típus 5 - 9% 6. típus 30 - 34% - magasabb elhízási szintek

2. típus 10-14 % 7. típus 35-39 %

3. típus 15-19 % 8. típus 40-44 %

4. típus 20-24 % 9. típus 45-50 %

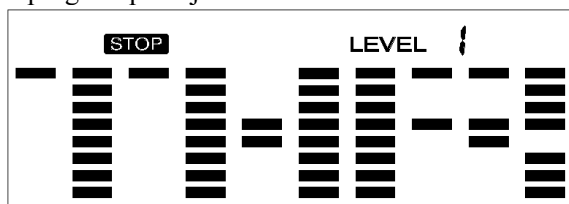
5. típus 25-29% - ez az elhízás határa.

BMI = testtömegindex BMR = alanyanyagcsere-ráta

Nyomja meg a "START/STOP" gombot a főmenübe való visszatéréshez.

Cél pulzusszám program - (Cél pulzusszám -P16)

A program profilja



A TARGET H.R. paramétereinek beállítása

válassza ki a "Target h.r. program" (Cél h.r. program) lehetőséget a "UP" vagy a "DOWN" billentyűvel. Ezután nyomja meg az "ENTER" gombot a megerősítéshez. Az "Idő" villogni fog. Ezt a "UP" és "DOWN" gombokkal lehet beállítani. Az érték elmentéséhez erősítse meg az "ENTER" billentyűvel.

** Az idő beállítása után a távolság paramétert már nem lehet beállítani.

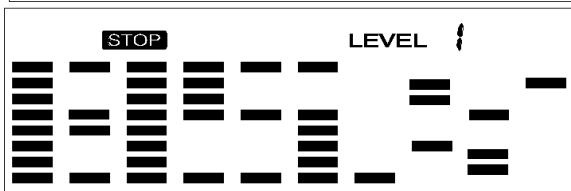
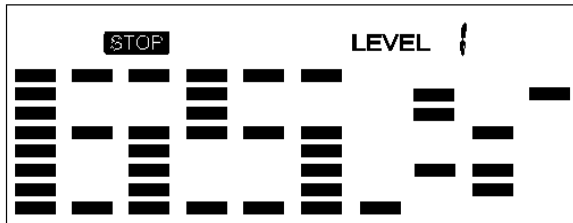
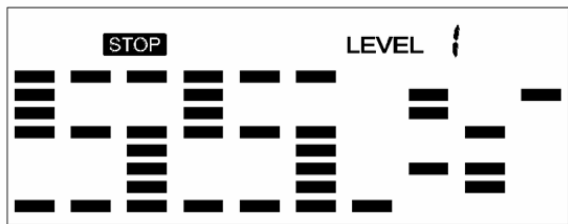
Folytassa a többi szükséges paraméter beállítását. Nyomja meg a "START/STOP" gombot a gyakorlat megkezdéséhez.

Megjegyzés: Ha a pulzus a beállított pulzusszám alatt vagy felett van (± 5), a számítógép automatikusan beállítja a terhelést. Mindent 20 másodpercenként ellenőriz. A terhelés nő vagy csökken. (Minden szint, 2 terhelési szintet jelent).

Az értéket, nullára vonjuk le. Ezt a pillanatot hangjelzés és automatikus leállás jelzi. Nyomja meg a "START" gombot, hogy folytassa a befejezetlen, gyakorló paraméterek elérését.

Szívritmus-szabályozó program - (Szívritmus-szabályozás) (P17-20)

A program profilja



4 pulzusszám beállítás van:

HRC - 55% CÉL H.R= 55% z (220-AGE)

HRC - 65% CÉL H.R= 60% z (220-AGE)

HRC - 75% CÉL H.R= 75% z (220-AGE)

HRC - 85% CÉL H.R= 85% z (220-AGE)

Válassza ki az egyik programlehetőséget a "FEL" vagy a "LENYÍL" billentyűvel. Ezután nyomja meg az "ENTER" gombot a megerősítéshez. Az "Time" (Idő) fel fog villogni. Ezt a "UP" és "DOWN" gombokkal lehet beállítani. Az érték elmentéséhez erősítse meg az "ENTER" billentyűvel.

** Az idő beállítása után a távolság paramétert már nem lehet beállítani.

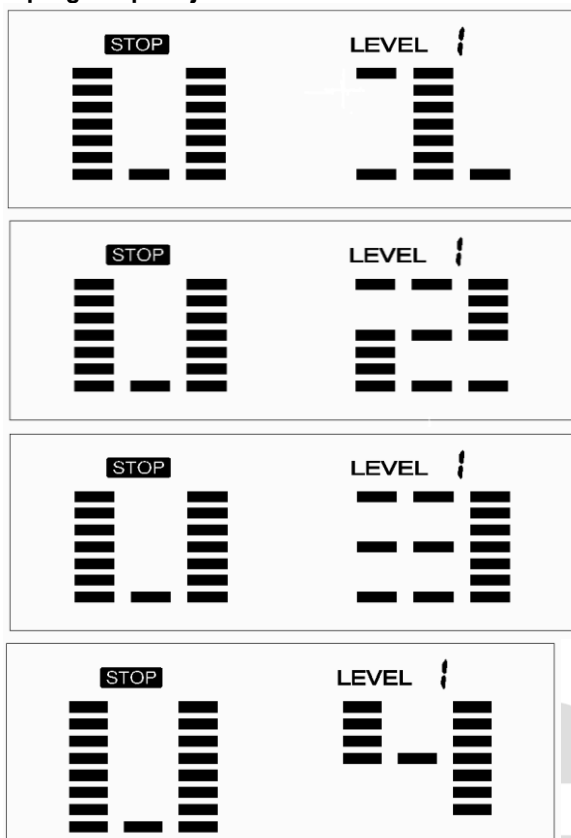
Folytassa az összes szükséges paraméter beállítását. Nyomja meg a "START/STOP" gombot a gyakorlat megkezdéséhez.

Megjegyzés: Ha a pulzus a beállított pulzusszám alatt vagy felett van (± 5), a számítógép automatikusan beállítja a terhelést. Mindent 20 másodpercenként ellenőriz. A terhelés nő vagy csökken. (Minden szint, 2 terhelési szintet jelent).

Az értéket, nullára vonjuk le. Ezt a pillanatot hangjelzés és automatikus leállítás jelzi. Nyomja meg a "START" gombot, hogy folytassa a befejezetlen, gyakorló paraméterek elérését.

Felhasználói program (P21-24)

A program profilja



- lehetővé teszi a felhasználó számára, hogy saját programot állítson be, amelyet azonnal használhat.

Válassza ki a "Felhasználói program" menüpontot a "FEL" vagy "LENYÍL" billentyűvel. Ezután nyomja meg az "ENTER" gombot a megerősítéshez. Az "Idő" villogni fog. Ezt a "UP" és "DOWN" gombokkal lehet beállítani. Az érték elmentéséhez erősítse meg az "ENTER" billentyűvel.

** Az idő beállítása után a távolság paraméter már nem állítható be. Folytassa az összes szükséges paraméter beállítását. Ha befejezte a kívánt paraméter beállítását, az 1. szint villogni fog. A beállításhoz használja a "UP" vagy a "DOWN" gombot. Ezt követően a befejezés előtt nyomja meg az "ENTER" gombot. Nyomja meg a "START/STOP" gombot a gyakorlat megkezdéséhez.

Megjegyzés: az értéket, nullára vonjuk le. Ezt a pillanatot hangjelzés és automatikus leállítás jelzi. Nyomja meg a "START/STOP" gombot, hogy folytassa a befejezetlen, edzésparaméterek elérését.

A lehetséges hibák leírása :

E 1 - 1. hiba - a motoron lévő csatlakozó meglazulását jelezheti - nyissa ki a fedelet, és nyomja meg a fekete műanyagot.

csatlakozót a motoron lévő csatlakozóhoz

- ha a csatlakozó a megfelelő helyen van, és a hiba továbbra is fennáll, ellenőrizze a számítógépet - ellenőrzéssel, a számítógép működőképességének felderítése - teszteléssel történő cserével

- ha ez nem segít, akkor a motor meghibásodott, és meg kell javítani.

E 4 - 4. hiba - azt jelezheti, hogy nem tartja mindkét kezével a pulzusérzékelőket (testzsír).

egyszerre (csak az egyik kezével vagy egyáltalán nem), vagy száraz a keze, ami miatt

az érzékelők nem csatlakoznak a mérőáramkörhöz - csak nedvesítse meg a kezét, vagy kenje be krémmel.

- ha a hiba továbbra is fennáll, ellenőrizze az érzékelő és a számítógép közötti kapcsolatokat.
- ha ez nem segít, akkor a számítógép hibás, és meg kell javítani.

Gyakorlati utasítások

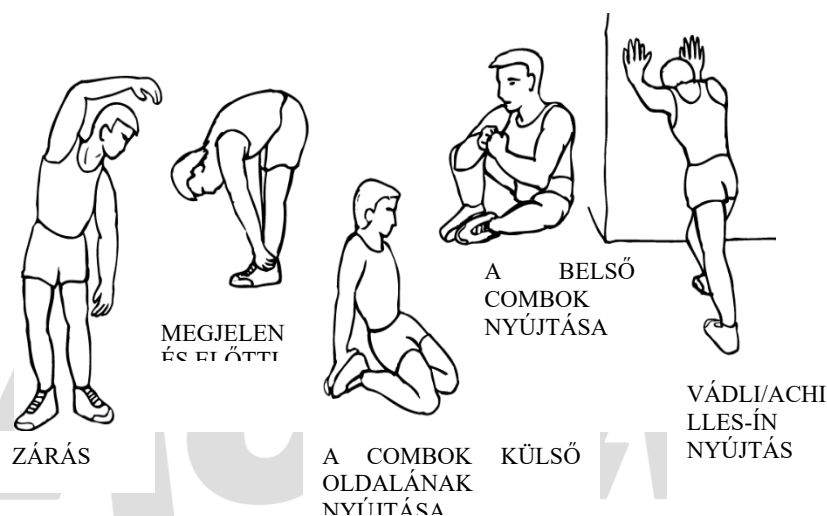
(fitneszgépek számítógéppel)

Az ACRA, s.r.o. súlyzógép használata számos előnnyel jár: javítja a fizikai állapotát, erősíti az izmait, és segít a fogyásban, miközben ellenőrzi a kalóriabevitelt. Ha egészségügyi problémái vannak, konzultáljon orvosával a gép használatáról.

1. BEMELEGÍTÉSI FÁZIS

A bemelegítő fázisban a vér keringésbe kerül, felmelegszik és felkészíti az izmokat a megfelelő működésre. Ugyanakkor csökkenti a görcsök és az izomsérülések kockázatát is. Ne hagyja ki ezt a fázist!

Javasoljuk, hogy végezzen néhány nyújtó gyakorlatot az alábbiak szerint. Minden egyes nyújtásnál körülbelül 30 másodpercig tartsd ki, ne feszítsd meg az izmokat erőszakos mozdulattal, és ne nyújtsd túl - ha fájdalmat érzel, hagyd abba!



2

FELADAT FÁZIS

Ez az a szakasz, amikor a legtöbb erőfeszítést kell tennie. Rendszeres gyakorlással a lábizmok rugalmasabbá válnak. Gyakoroljon a saját tempójában, amelyet a gyakorlat során végig tart. Optimális, ha kezdetben 15-20 percig gyakorolsz, néhány alkalom után hosszabb ideig. Hetente legalább háromszor ajánlott edzeni, lehetőleg egyenletes időbeosztással.

3. MEGNYUGTATÓ FÁZIS

Ez a fázis szükséges ahhoz, hogy a szív- és érrendszer és az izmok fokozatosan ellazuljanak. Ismétlje meg a nyújtógyakorlatokat, ismét emlékezve arra, hogy ne feszítse túl vagy ne feszítse meg hirtelen az izmait.

4. IZOMFORMÁLÁS

Ugyanakkor, ha megpróbálod javítani a fizikai állapotodat, meg kell változtatnod az edzésprogramodat. A bemelegítő és nyugalmi fázisban a szokásos módon eddz, de az edzésfázis vége felé növelj az ellenállást.

5. SÚLYCSÖKKENTÉS

A fogyás fontos tényezője a bevitt és leadott kalóriamennyiség. Minél hosszabb ideig és keményebben edzel, annál többet égetsz el. Ugyanakkor a beviteledet is figyelned kell, különösen a zsíros, cukros ételekre és az adagok méretére kell odafigyelned.

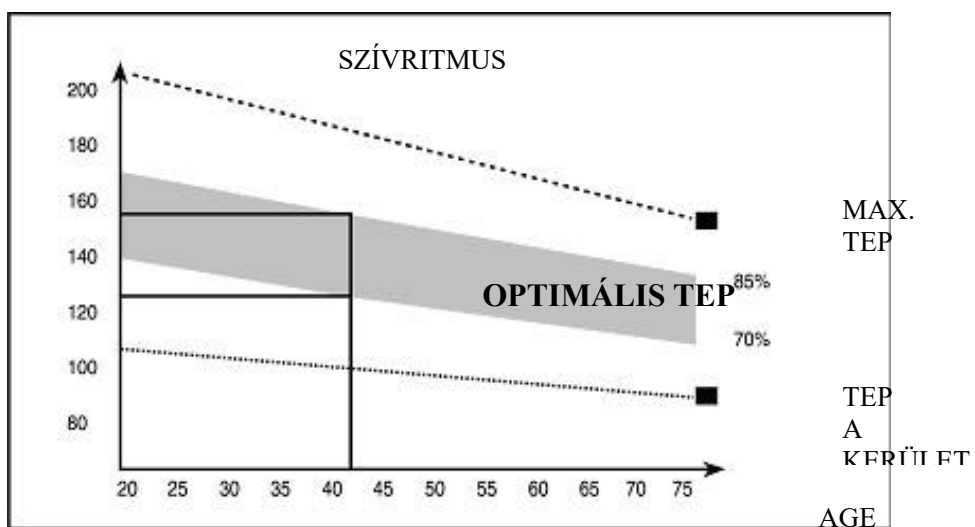
6. ELLENŐRIZZE A PULZUSSZÁMÁT

Ahhoz, hogy ellenőrizni tudja a pulzusszámát, először is tudnia kell, hogyan kell mérni azt. A legegyszerűbb módja, ha az ujjbegyeit a nyakában lévő artériához nyomja, az izmok és a légutak között. Számolja meg a 10 másodpercenként érkező impulzusok számát, és szorozza meg 6-tal. Ez adja meg a percenkénti pulzusszámát.

7. GYAKOROLJ A HATÁRAIDON BELÜL

Milyen pulzusszámot kell fenntartania edzés közben? Kérje meg orvosát, hogy adjon az Ön egészségi

állapotának megfelelő utasításokat.



ACRA[®]
v sport

JÓTÁLLÁSI JEGY

(FITNESZGÉPEK SZÁMÍTÓGÉPPEL)

A termékre a vásárló (fogyasztó) a vásárlás (átvétel) napjától számított 24 hónapig garanciát vállal. A jótállási jegyet a vásárlást igazoló bizonylattal és a használati utasítással együtt gondosan őrizze meg!

Panaszok

Felelősségi jogokat csak azzal az eladóval szemben lehet érvényesíteni, akitől a terméket vásárolták.

Rá kell mutatni a hibára - azaz kellő pontossággal azonosítani a hibát, illetve azt, hogy a hiba külsőleg hogyan jelentkezik. Egy általánosan megfogalmazott kijelentés, hogy a termék hibás, nem elegendő!

Az értesítésnek tartalmaznia kell a vevő által állított hibákért való konkrét felelősségi jogról szóló nyilatkozatot is, és azt az eladó bélyegzőjével ellátott, kitöltött jótállási jeggyel és az eladás dátumával ellátott vásárlást igazoló bizonylattal (nyugtával) kell alátámasztani. A termékhez megfelelő csomagolást is mellékelni kell, lehetőleg az eredeti csomagolást.

A vevőnek joga van a hiba ingyenes, megfelelő módon és időben (legkésőbb a reklamációt követő 30 napon belül, kivéve, ha a vevő és az eladó hosszabb időtartamban állapodik meg) történő, megfelelő és gyors eltávolítására, vagy a termék kicserélésére.

A jótállási időbe nem számít bele a hibákért való felelősségi jog gyakorlásától addig az időpontig terjedő időszak, amikor a vevő a javítás befejezése után köteles volt átvenni a terméket (függetlenül attól, hogy a vevő mikor vette át ténylegesen a terméket).

Az áru hibáiért való felelősségi jogok megszűnnek, ha azokat a jótállási időn belül (azaz legkésőbb a jótállási idő utolsó napján) nem gyakorolják.

A garancia nem terjed ki:

A termék rendeltetésszerű használatából eredő kopás és elhasználódás (A rendeltetésszerű használat a termék rendeltetésének megfelelő használatot jelenti, a mellékelt használati utasításban leírt módon).

A garancia nem terjed ki az alábbiak által okozott hibákra:

Mechanikai sérülések; (pl. a termék vagy annak egy részének kicsomagolás közbeni elvágása által okozott hibák).

Szakszerűtlen beavatkozás (javítás) a felhasználó által, akár harmadik fél által;

Nem megfelelő kezelés vagy a használati utasítással ellentétes kezelés;

A szükséges karbantartás elmulasztása a használati utasításban leírtak szerint;

Kedvezőtlen külső hatásoknak, alacsony/magas hőmérsékletnek, nem megfelelő tárolásnak való kitettség;

Elkerülhetetlen esemény - természeti katasztrófa;

Fizetett javítás:

Ha olyan hibára hivatkoznak, amelyre a garancia nem terjed ki, vagy a garanciaidő lejárt, és a vevő javítást kér, a javítás fizetős javításnak minősül.

Az árat és a feltételeket az ACRA, s.r.o. szervizközpontjával történő egyeztetés után határozzuk meg.

Az egyéb jogokat és kötelezettségeket a 40/1964. sz. törvény, a Polgári Törvénykönyv rendelkezései, különösen a 612. és azt követő szakaszok szabályozzák.

Az elektromos berendezések (számítógépek) környezetbarát ártalmatlanítása a RETELA kollektív rendszeren belül biztosított.

A fenti termék csomagolása után a csomagolásról szóló 477/2001. sz. törvény 10. és 12. §-a szerinti hasznosítási és visszavételi díjat az EKO-KOM rendszernek fizették be EK - F0020281 azonosítószámmal.

Terméktípus megnevezése:	Az értékesítés időpontja: Az eladó bélyegzője és aláírása:
--------------------------	---

Az igénylés dátuma	Az állítólagos hiba	Szervizközpont nyilvántartása	Alkatrész cseréje	Megjegyzés:

Ha bármilyen kérdése van, kérjük, forduljon a Szolgáltatási Központhoz vagy a Panaszok Osztályához:

ACRA, s. r. o.

Brodská 161

Panaszok osztálya - tel./fax 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz

513 01 Semily

ID: 64254330

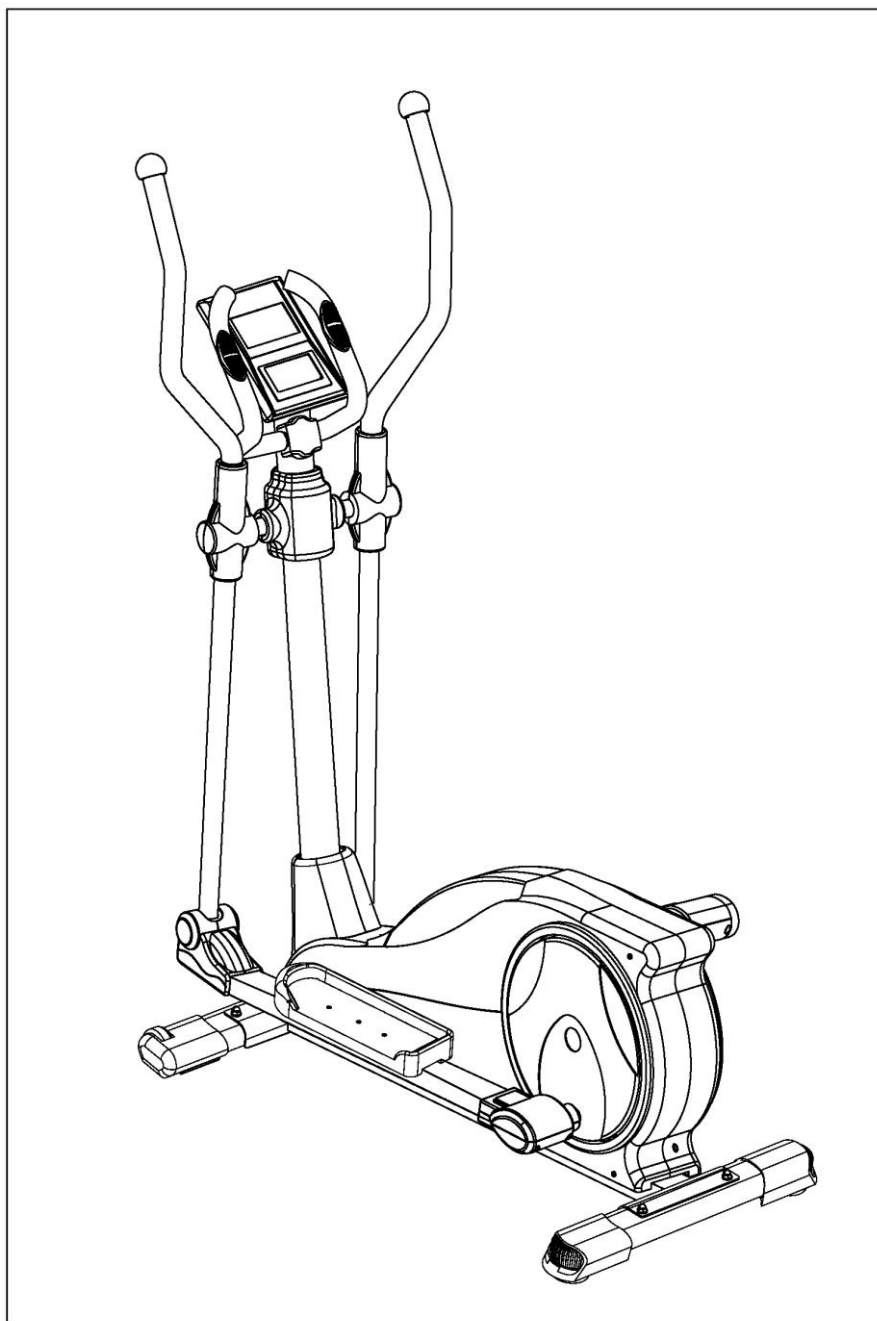


BE53N



ERGOMETR ELIPTYCZNY

(PROGRAMOWALNY)



INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA I OBSŁUGI

STRONA GŁÓWNA

Szanowny Kliencie,

Gratulujemy zakupu tego wysokiej jakości produktu, który został opracowany zgodnie z najnowszą wiedzą techniczną i wyprodukowany przy użyciu najnowszej technologii.

W dzisiejszym stylu życia, charakteryzującym się brakiem ruchu, urządzenie to jest niezbędnym akcesorium do utrzymania sprawności fizycznej i zdrowia.

Przed uruchomieniem urządzenia należy uważnie przeczytać poniższe instrukcje montażu i obsługi, nawet jeśli urządzenie zostało zakupione w stanie zmontowanym.

Jeśli produkt został zakupiony w oryginalnym opakowaniu kartonowym, tzn. w stanie rozmontowanym, należy zwrócić szczególną uwagę na instrukcje montażu. Przed rozpoczęciem montażu należy ostrożnie wyjąć poszczególne elementy z pudełka, sprawdzić, czy są kompletne i postępować zgodnie z instrukcjami, aby przemyśleć procedurę montażu.

Wierzimy, że będą Państwo zadowoleni z zakupionego produktu, a urządzenie przyczyni się do umocnienia Państwa zdrowia i dobrego samopoczucia. Życzymy wielu sukcesów, wytrwałości i siły w osiąganiu celów sportowych.

Dziękuję

ACRA, s.r.o., Brodská 161, 513 01 Semily, Republika Czeska, www.acrasport.cz

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA (DLA SKOMPUTERYZOWANYCH URZĄDZEŃ SIŁOWYCH)

1. Przed przystąpieniem do montażu i użytkowania urządzenia należy dokładnie zapoznać się z niniejszą instrukcją. Bezpieczny i efektywny trening można uzyskać, upewniając się, że wszystkie elementy są prawidłowo zmontowane i dokręcone. Obowiązkiem użytkownika jest poinformowanie każdego użytkownika urządzenia o tym, jak prawidłowo zabezpieczyć i użytkować urządzenie oraz o wszystkich potencjalnych zagrożeniach związanych z niewłaściwym zabezpieczeniem i użytkowaniem urządzenia do ćwiczeń.
2. Jeśli masz problemy zdrowotne, skonsultuj się z lekarzem w sprawie korzystania z urządzenia. Opinia lekarza jest konieczna w przypadku przyjmowania leków wpływających na rytm serca, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
3. Zwróć uwagę na reakcję swojego organizmu. Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą mieć negatywny wpływ na Twoje zdrowie! Przestań ćwiczyć, gdy odczuwasz: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, trudności z oddychaniem, zawroty głowy, nudności. W przypadku wystąpienia takich problemów należy poinformować lekarza.
4. Urządzenie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci (urządzenie jest przeznaczone wyłącznie dla osób dorosłych) i zwierząt! Chronić urządzenie przed czynnikami zewnętrznymi, w szczególności przed wodą, kurzem, intensywnym światłem słonecznym oraz niskimi/wysokimi temperaturami. Urządzenie należy utrzymywać w stanie suchym i czystym, czyścić suchą lub lekko wilgotną ściereczką.
5. Maksymalna waga uczestnika szkolenia wynosi 150 kg!
6. Z urządzenia należy zawsze korzystać zgodnie z niniejszą instrukcją. Jeśli podczas montażu lub kontroli maszyny znajdziesz jakiegokolwiek uszkodzone części lub jeśli podczas użytkowania usłyszysz nietypowy dźwięk, przerwij montaż lub użytkowanie maszyny. Nie należy używać maszyny do czasu usunięcia usterki lub wymiany wadliwych części! Gwarancja nie obejmuje usterek spowodowanych niefachową interwencją (naprawą) użytkownika lub osób trzecich.

7. Z urządzenia należy korzystać na twardej, równej powierzchni i na macie chroniącej podłogę lub dywan. Aby zapewnić bezpieczeństwo, podczas ćwiczeń należy zachować co najmniej 1,5 m wolnej przestrzeni wokół urządzenia.
8. Bezpieczny poziom wyposażenia można utrzymać tylko poprzez regularne kontrole pod kątem uszkodzeń i zużycia, np. lin, punktów połączeń itp. Przed użyciem maszyny należy sprawdzić, czy wszystkie nakrętki i śruby są prawidłowo dokręcone!
9. Podczas ćwiczeń należy nosić odpowiednią odzież, unikać noszenia odzieży, która może zaplątać się w ruchome części urządzenia lub krępować ruchy.
10. Podczas przenoszenia maszyny należy uważać, aby nie doszło do urazu pleców. Zawsze należy stosować technikę podnoszenia lub przenosić maszynę z pomocą innej osoby.
11. Maszyna do ćwiczeń odpowiada klasie H - (domowej) do użytku w gospodarstwach domowych. Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku profesjonalnego i/lub komercyjnego ani do celów rehabilitacyjnych!

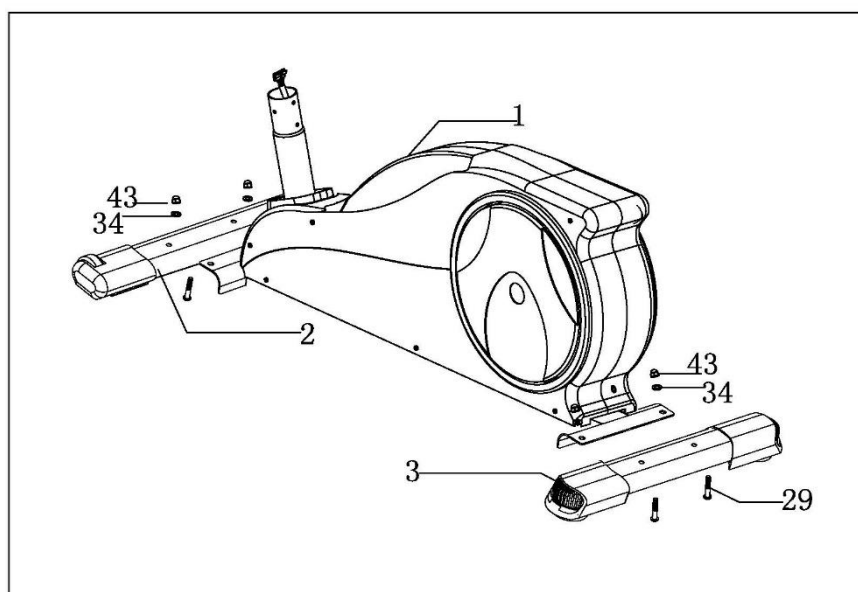
12. Sprzęt elektryczny (komputerowy) nie może być wyrzucany razem ze zmieszanyimi odpadami komunalnymi, lecz musi być usuwany w wyznaczonych miejscach lub w punkcie zbiórki, podobnie jak baterie używane w komputerach.

13. Należy starannie przechowywać niniejszą instrukcję obsługi wraz z instrukcjami bezpieczeństwa, kartą gwarancyjną i dowodem zakupu!

Podczas montażu zaleca się nasmarowanie ruchomych części maszyny wazeliną!

Jest to urządzenie zasilane z sieci elektrycznej. Nie są używane baterie. Gniazdo wejściowe zasilacza znajduje się w urządzeniu - opisano je w następnej części instrukcji.

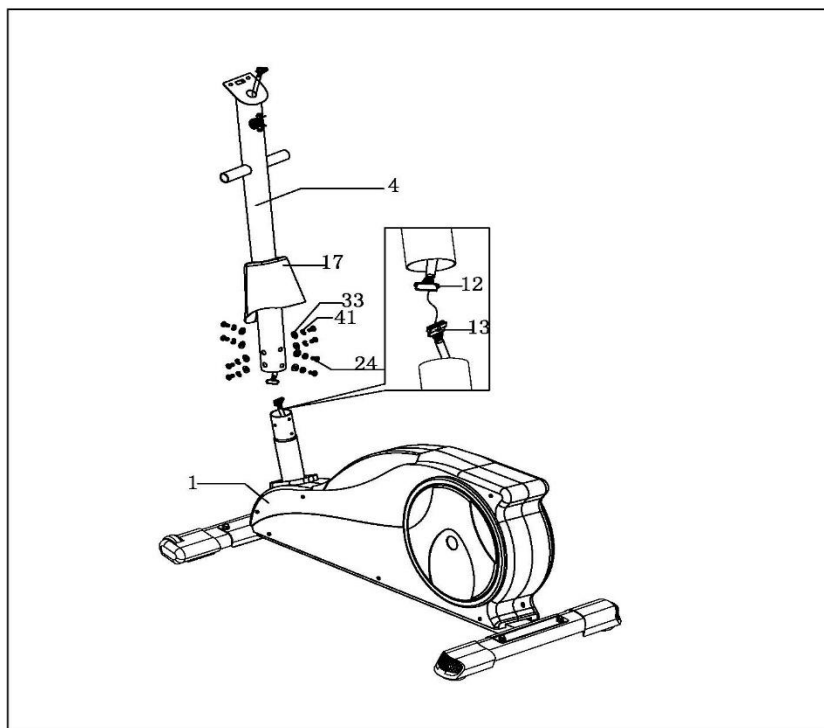
Instrukcja montażu :



STEP1

KROK 1:

Zamocuj stabilizator tylny (3) za pomocą śrub M8*55mmL(29), podkładek $\phi 8 * \phi 21 * 1,5\text{mm}$ (34) i nakrętkami okrągłymi M8(43) do ramy głównej (1). Przymocuj stabilizator przedni (2) za pomocą śrub M8*55mmL(29), podkładek $\phi 8 * \phi 21 * 1,5\text{mm}$ (34) i okrągłych nakrętek M8(43) do ramy głównej (1).



STEP 2

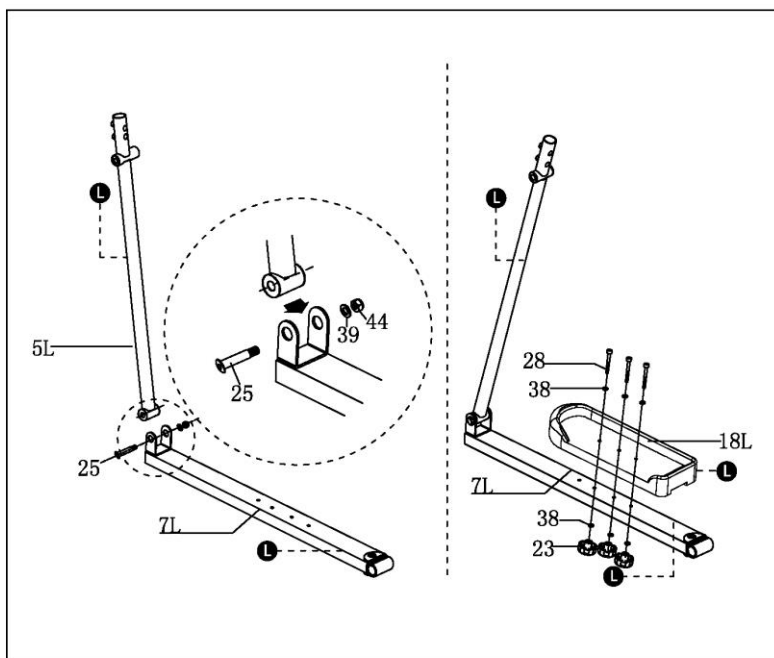
KROK 2:

Zdejmij główny uchwyt kierownicy (4), najlepiej z pomocą drugiej osoby! Połącz razem górną część przewodu (12) z dolną (13).

Zamontować ramę kierownicy (4) do ramy głównej (1).

Następnie przymocuj wspornik kierownicy (4) za pomocą 8 zestawów śrub sześciokątnych M8*18mmL(24), podkładek M8(41) i podkładek łukowych $\phi 8 * \phi 21 * 2\text{mm}$ (33). Mocno dokręć wszystkie śruby!

Następnie przymocuj dolną osłonę do ramy kierownicy(17) .



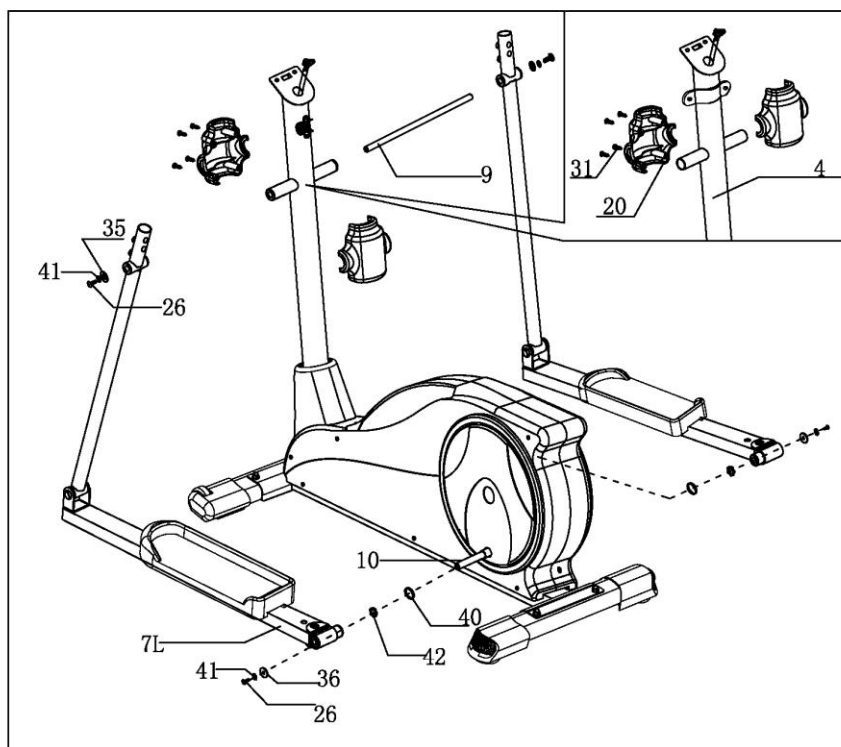
STEP3

KROK 3:

Przymocuj podstawy uchwytów (5L+5R) do ramy pedałów (7L+7R) za pomocą śrub sześciokątnych M10*70mmL (25), podkładek $\phi 10 \times \phi 20 \times 1,5\text{mm}$ (39) i nakrętek nylonowych M10 (44).

Połącz pedały (18L+18R) z ramą pedału (7L+7R) za pomocą śrub M6*45mmL (28), podkładek $\phi 6 \times \phi 14 \times 1\text{mm}$ (38) i sworzni M6 (23).

Upewnij się, że pedały (18L+18R) są dobrze zamocowane!

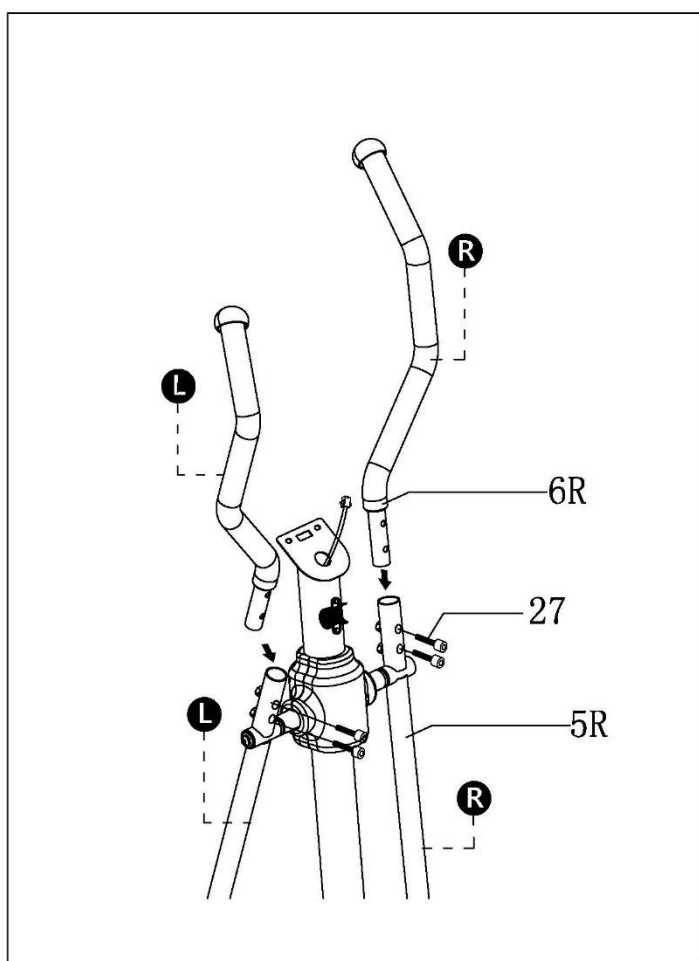


STEP4

KROK 4:

Wsuń trzon kierownicy $\phi 16 \times 350 \text{ mm}$ (9) w ramę kierownicy (4) tak, aby zachodził równomiernie na obie strony, zamontuj roje kierownicy (5L+5R) po obu stronach trzonu $\phi 16 \times 350 \text{ mm}$ (9), używając sześciokątnych śrub nylonowych M8*18mmL(26), podkładek M8(41) i podkładek $\phi 8 \times \phi 32 \times 2 \text{ mm}$ (35) i wyreguluj je.

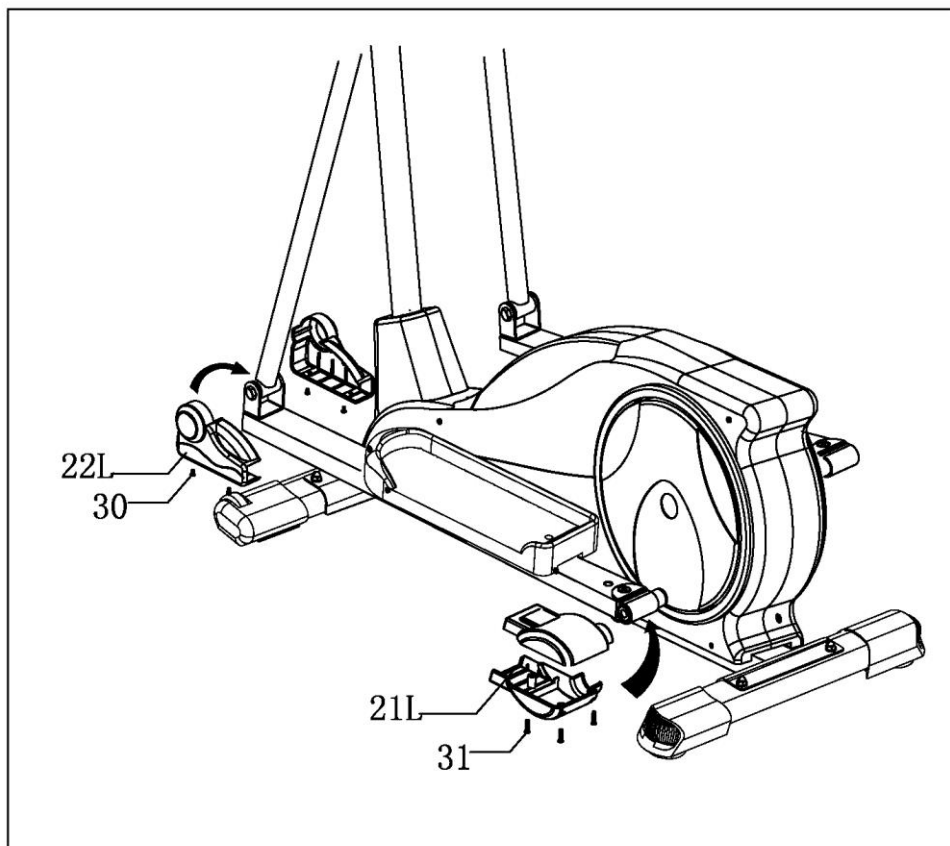
Zamontuj podkładkę $\phi 17 \times \phi 22 \times 1 \text{ mm}$ (40) i podkładkę karbowaną $\phi 17 \times \phi 22 \times 0,3 \text{ mm}$ (42) na korbach (10L+10R), a następnie przymocuj ramę pedału (7L+7R) do korb (10L+10R) za pomocą sześciokątnych śrub nylonowych M8*18mmL(26), podkładek M8 (41) i podkładek $\phi 8 \times \phi 25 \times 2 \text{ mm}$ (36).



STEP5

KROK 5:

Umieść uchwyty (6L+6R) na podstawkach uchwytów (5L+5R), przymocuj je za pomocą 4 śrub M8*35mmL(27).

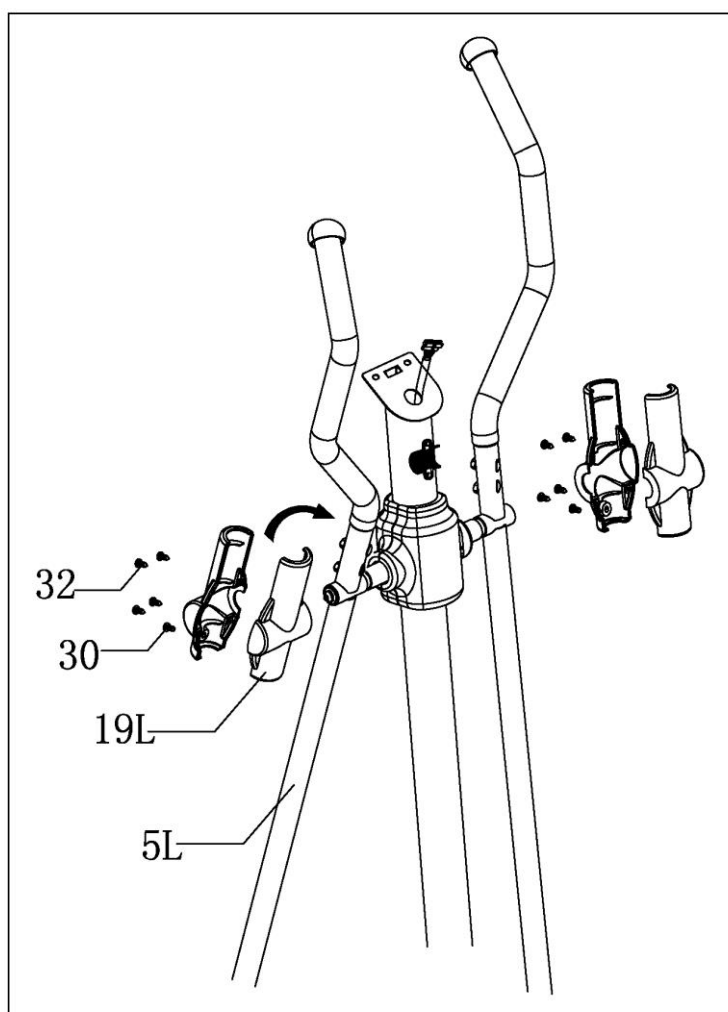


STEP6

KROK 6:

Zamontuj osłony ramy przedniego pedału (22L+22R) do ram pedałów (7L+7R), mocując je 8 śrubami M5*15mmL(30).

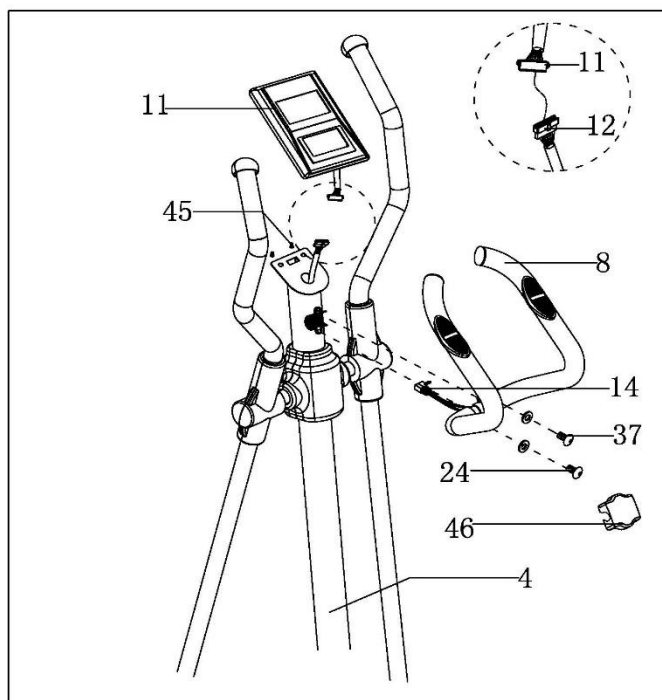
Założ tylne osłony ramy pedałów (21L+21R) na ramy pedałów (7L+7R), mocując je 6 śrubami M4*15mmL(31).



STEP 7

KROK 7:

Zamontuj osłony podstawy uchwytu (19L+19R) na podstawie uchwytu (5L+5R), używając 8 śrub M4*10mmL(32) i 2 śrub M5*15mmL(30) do ich zamocowania.



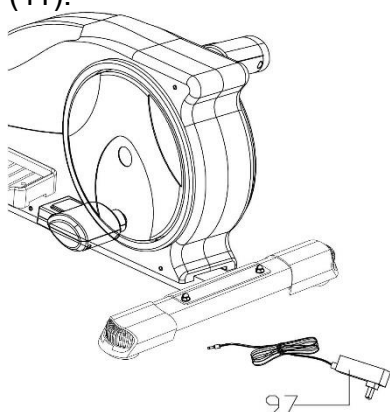
STEP 8

KROK 8:

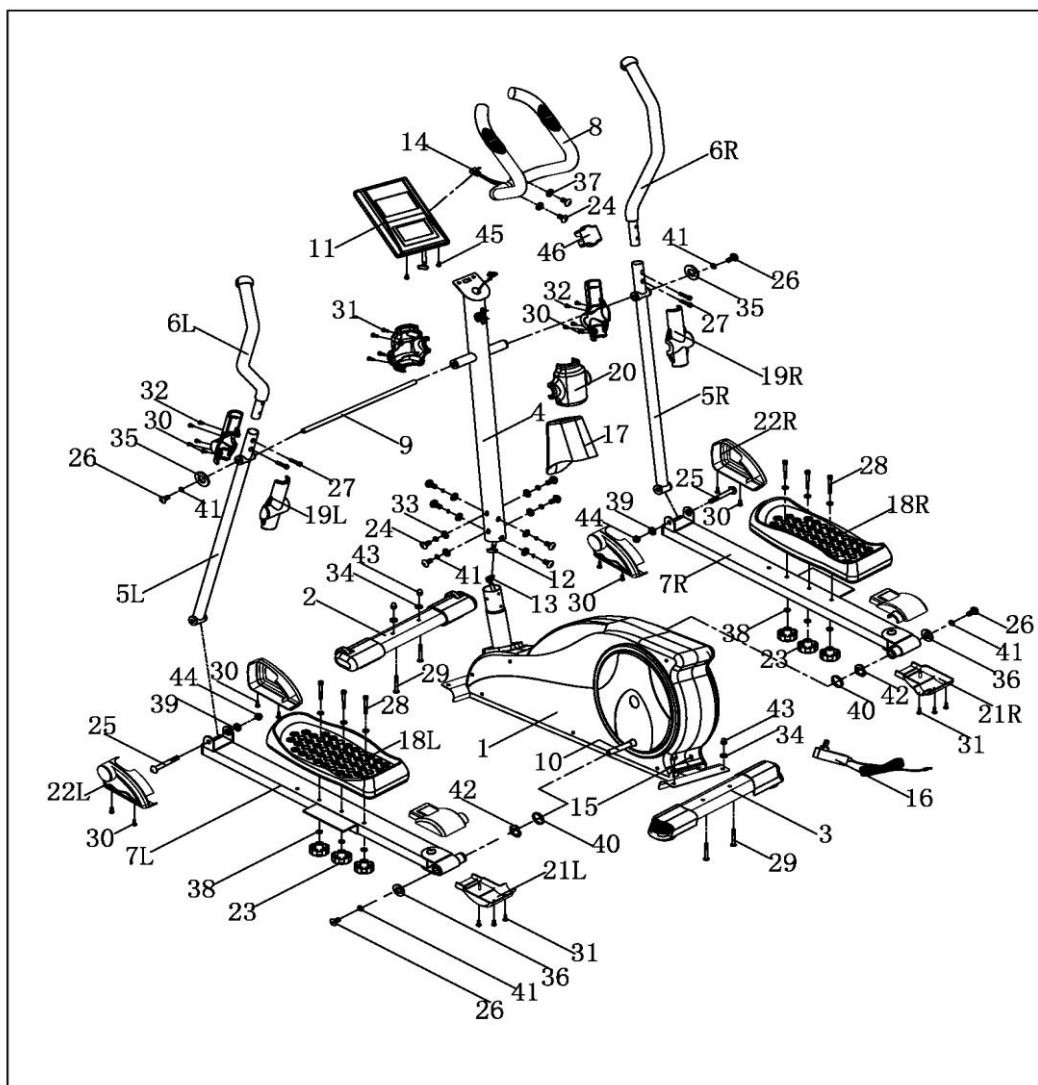
Połącz górną część kabla (12) z kablem komputera (11), przymocuj komputer (11) do ramy kierownicy (4) za pomocą 2 śrub M5*10mmL(45).

Przymocuj kierownicę (8) do ramy kierownicy (4) za pomocą 2 śrub sześciokątnych M8*18mmL(24) i podkładek $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5\text{mm}$ (37). Zamontować osłonę kierownicy (46). Podłącz kabel do czujników tętna (14) do tylnej części komputera (11).

Podłącz adapter (16) do gniazda zasilania znajdującego się z tyłu plastikowej osłony (15), a następnie podłącz adapter (16) do gniazda ściennego. Następnie można rozpocząć korzystanie z urządzenia eliptycznego z komputerem (11).



Rysunek montażowy:



Lista części:

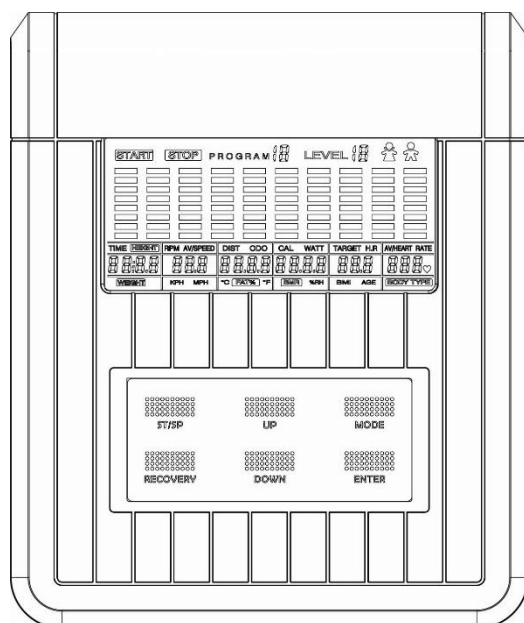
Numer części	Nazwa	Specyfikacje	Ilość
1	Rama główna		1PC
2	Stabilizator przedni		1PC
3	Stabilizator tylny		1PC
4	Rama kierownicy		1PC
5	Podstawa uchwytu	L+R	1SET
6	Uchwyt	L+R	1SET
7	Rama pedału	L+R	1SET
8	Kierownica		1PC

9	Walek uchwytu	ϕ 16*350mmL	1PC
10	Kliknij .	L+R	1SET
11	Komputer		1PC
12	Góra przewodu		1PC
13	Dolna część przewodu		1PC
14	Kabel do czujników tężna		1PC
15	Gniazdo zasilania		1PC
16	Adapter		1PC
17	Ośłona dolna ramy kierownicy		1PC
18	Pedał	L+R	1SET
19	Pokrywa do stojaka na uchwyty	L+R	1SET
20	Górna osłona ramy kierownicy		1SET
21	Tylna osłona ramy pedału	L+R	1SET
22	Przednia osłona ramy pedału	L+R	1SET
23	Pin	M6	6PCS
24	Śruba z łbem sześciokątnym	M8*18mmL	10PCS
25	Śruba z łbem sześciokątnym	M10*70mmL	2PCS
26	Śruba sześciokątna nylonowa	M8*18mmL	4PCS
27	Śruba z łbem stożkowym	M8*35mmL	4PCS
28	Śruba z łbem stożkowym	M6*45mmL	6PCS
29	Śruba nośna	M8*55mmL	4PCS
30	Śruba	M5*15mmL	10PCS
31	Śruba	M4*15mmL	10PCS
32	Śruba	M4*10mmL	8PCS
33	Podkładka zakrzywiona	ϕ 8* ϕ 21*2mm	8PCS
34	Podkładka	ϕ 8* ϕ 21*1,5mm	4PCS
35	Podkładka	ϕ 8* ϕ 32*2mm	2PCS
36	Podkładka	ϕ 8* ϕ 25*2mm	2PCS
37	Podkładka	ϕ 8* ϕ 16*1,5mm	2PCS
38	Podkładka	ϕ 6* ϕ 14*1mm	12PCS
39	Podkładka	ϕ 10* ϕ 20*1,5 mm	2PCS
40	Podkładka	ϕ 17* ϕ 22*1mm	2PCS
41	Elastyczna podkładka	M8	12PCS
42	Podkładka falista	ϕ 17*0,3mm	2PCS
43	Nakrętka zaokrąglona	M8	4PCS
44	Nakrętka nylonowa	M10	2PCS
45	Śruba	M5*10mmL	2PCS
46	Ośłona kierownicy		1PCS

INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA PROGRAMOWALNEGO

Specyfikacja:

CZAS -----00:00 - 99:59 min:sec
PRĘDKOŚĆ -----0 - 99,9 km/h
DISTANCE -----0 - 99,99 km
KALORIE (KALORIE) -----0 - 999,9 KCAL
ODOMETR (licznik kilometrów), jeśli jest zainstalowany. -----0 - 99,99 Km
PULS (PULS), jeśli jest zainstalowany-----40 - 200 uderzeń na minutę.



1. PRĘDKOŚĆ - wyświetla aktualną prędkość. Maksymalna prędkość wynosi 99,9 km/h.
2. RPM - wyświetla bieżącą liczbę obrotów na minutę.
3. TIME - wskazuje czas trwania ćwiczenia w zakresie od 00:00 do 99:59. Można zaprogramować żądaną czas ćwiczenia.
4. DIST - wskazuje odległość ciągle w zakresie od 0,00 do 999,9 km. Można wstępnie ustawić żądaną odległość docelową.
5. ODO - wyświetla całkowity, skumulowany dystans w zakresie 0,0 - 999,9 km.
6. CAL - pokazuje liczbę spalonych kalorii. Można też wstępnie ustawić liczbę kalorii, którą chce się spalić.
7. WATT - wyświetla bieżącą wartość mocy w watach.
8. PRĘDKOŚĆ TĘTNA - wyświetla aktualną częstość akcji serca w uderzeniach na minutę.
9. TARGET H.R. - użytkownik może ustawić żądaną częstość akcji serca w uderzeniach na minutę.
10. PROGRAM - dostępny jest wybór 24 różnych programów.
11. POZIOM - każdy program ma 16 kolumn z 8 poziomami w każdej kolumnie. Każda z 16 kolumn odpowiada 1 minucie ćwiczenia (bez zmiany czasu), a każdy z 8 poziomów odpowiada 2 poziomom ćwiczeń.

Funkcje przycisków:

- START/STOP - 1. początek ćwiczenia lub przerwa w ćwiczeniu
2. rozpoczęcie pomiaru tkanki tłuszczowej

3. tylko w trybie zatrzymania. Przytrzymanie przycisku przez 5 sekund powoduje zresetowanie wszystkich wyzerować zmierzone wartości

DÓŁ - zmniejsza wartość wybranego parametru, np. czasu, odległości itp. Podczas ćwiczenia zmniejsza poziom obciążenia.

W GORE - zwiększa wartość wybranego parametru. Podczas ćwiczenia zwiększa poziom obciążenia.

ENTER - wybór żądanej wartości.

RECOVERY - Funkcja ta służy do pomiaru stopniowej poprawy sprawności fizycznej po dłuższym okresie ćwiczeń, z wykorzystaniem czujnika tętna. Po naciśnięciu dowolnego przycisku następuje powrót do menu głównego. Funkcja ma 6 poziomów - F1 - F6, gdzie F1 jest najlepszy, a F6 najgorszy.

Komputer oceni Twoją kondycję fizyczną zgodnie z załączoną tabelą. Mierzy on, jak szybko tętno spada po ćwiczeniach i wykorzystuje to do oceny sprawności fizycznej użytkownika. Zakres wartości dla każdej kategorii jest podany w poniższym zestawieniu:

1,0 oznacza UWAŻNE

$1.0 < F < 2.0$ oznacza DOSKONAŁY

$2.0 \leq F \leq 2.9$ oznacza DOBRY

$3.0 \leq F \leq 3.9$ oznacza USPOCCOME

$4.0 \leq F \leq 4.9$ oznacza HORROR

$5.0 \leq F \leq 5.9$ oznacza NIEWYSTARCZAJĄCY

6,0 oznacza ŻŁE

MODE - naciśnij, aby podczas ćwiczeń przełączyć wyświetlacz z RPM na prędkość "SPEED", z ODO na odległość "DIST", z WATT na kalorie.

Wybór ćwiczeń:

Po włączeniu użyj przycisków "UP" lub "DOWN", aby wybrać, a następnie naciśnij przycisk "ENTER", aby wybrać żądany tryb.

Rotoped, posiada 7 podstawowych trybów ćwiczeń

Podręcznik, programy wstępnie ustawione, program Watt, program tkanki tłuszczowej, program docelowej częstości uderzeń serca, program kontroli częstości uderzeń serca i program użytkownika.

Parametry:

Czas / Dystans / Kalorie / Wiek / Watt / Tętno

Ustawienia ćwiczeń - po wstępnym ustawieniu jednego z 7 trybów (powyżej) można wstępnie ustawić kilka parametrów, aby ćwiczyć i osiągnąć pożądane wyniki.

Uwaga: niektórych parametrów nie można ustawić w niektórych programach. Nie można jednocześnie ustawiać czasu i odległości.

Po wybraniu programu naciśnij ENTER, a napis "TIME" zacznie migać. Używając przycisków "UP" i "DOWN", można ustawić żądany czas. Naciśnij "ENTER", aby potwierdzić. Migająca linia przejdzie do następnego parametru. Użyj przycisków "UP" lub "DOWN", aby dokonać kolejnego wyboru. Naciśnij "START", aby rozpocząć ćwiczenie.

	Zakres	Wartość domyślna	Zwiększanie/ Spadek	Opis
Czas - czas	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1.Gdy wyświetlana jest godzina 0:00, czas będzie się wydłużał. 2.Gdy wyświetlana jest godzina 1:00-99:00, czas będzie odliczany do 0.
Odległość - odległość	0.00~999.0	0.00	±1.0	1.Gdy wyświetlane jest 0.0, odległość będzie się zwiększać. 2.Gdy wyświetlana jest wartość 1,0~999.0, odległość zmniejszy się do 0.
Kalorie - kalorie	0~9995	0	±5	1.Gdy wyświetlane jest 0, kalorie będą rosły. 2.Gdy wyświetlane są wartości 5~9995, kalorii zmniejszy się do 0.
Watt	45~250	100	±5	Użytkownik może ustawić moc w watach tylko w bezpośrednio wyznaczonym programie Watt.
Wiek - wiek	10~99	30	±1	Tętno jest zależne od wieku. Gdy docelowe tętno zostanie przekroczone, wskaźnik tętna zaczyna migać.
Puls	60~220	90	±1	Ustawianie parametrów dla docelowych wartości tętna.

PROGRAMY

Instrukcja obsługi (P1)

Profil programu



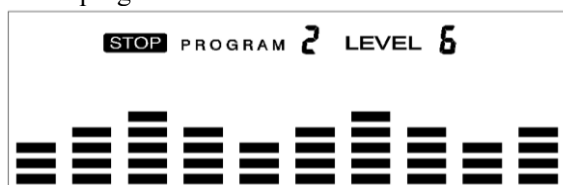
Wybierz opcję "Ręcznie", używając przycisków "W GÓRĘ" lub "W DÓŁ". Następnie naciśnij "ENTER", aby potwierdzić. Napis "Time" (Czas) będzie migał. Wartość czasu można ustawić za pomocą przycisków "UP" i "DOWN". Naciśnij przycisk "ENTER", aby zapisać żądaną wartość. Wiersz zostanie przewinięty w celu wybrania następnego parametru. (* jeśli użytkownik wybierze docelowy czas ćwiczeń, nie będzie można ustawić dystansu).

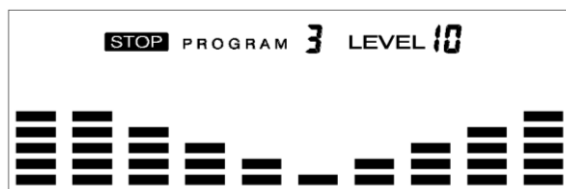
Ustaw wszystkie wymagane parametry i naciśnij "START/STOP", aby rozpocząć ćwiczenie.

Jeden z określonych parametrów jest odejmowany do 0. Moment ten jest oznajmiony dźwiękiem i automatycznym zatrzymaniem. Naciśnij "START", aby kontynuować osiągnięcie niedokończonych, ćwiczeniowych parametrów.

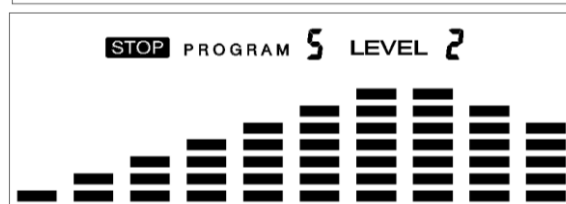
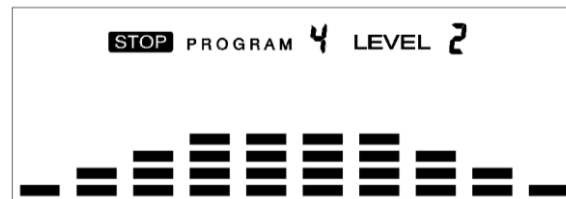
Program wstępnie zaprogramowany (P2 - P13)

Profil programu





DOLINA ROLLING VALLEY



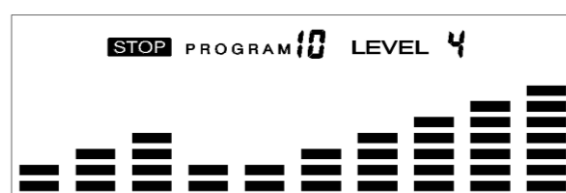
RAMPA TŁUSZCZOWA



STOPNIE OBECNOŚCI



INTERWAŁÓW PLATEAU





WSPINACZKA POZA DROGAMI



WIEDEŁKO

Do wykorzystania jest 12 programów profilowych: ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMP, STEPS, OBSTACLE, INTERVALS, PLATEAU, CLIMBING, OFF ROAD, HILL, FARLEK.

Wszystkie programy mają 16 poziomów obciążenia.

Ustawianie programów wstępnie zaprogramowanych

Wybierz jeden z zaprogramowanych programów za pomocą przycisków "UP" lub "DOWN". Następnie naciśnij przycisk "ENTER", aby potwierdzić. Napis "Time" (Czas) będzie migał. Wartość czasu można ustawić za pomocą przycisków "UP" i "DOWN". Naciśnij przycisk "ENTER", aby zapisać żadaną wartość. Linia będzie przewijana w celu wybrania następnego parametru. Ustaw wszystkie wymagane parametry i naciśnij przycisk "START/STOP", aby rozpocząć ćwiczenie.

Ćwiczenie z wykorzystaniem zaprogramowanych programów

Programy oferują różne poziomy obciążenia, w różnych odstępach czasu. Poziomy obciążenia można regulować w trakcie ćwiczenia, używając przycisków "UP" i "DOWN".

Uwaga: po ustawieniu czasu nie można już ustawić parametru odległości. Parametry są odczytywane do zera. Moment ten jest sygnalizowany dźwiękiem i automatycznym zatrzymaniem. Naciśnij "START", aby kontynuować osiąganie niedokończonych, ćwiczeniowych parametrów.

Program WATT (P14)

wybierz program Watt, pomóż "UP" lub "DOWN". Następnie naciśnij przycisk "ENTER", aby potwierdzić. Napis "Time" (Czas) będzie migał. Wartość czasu można ustawić za pomocą przycisków "UP" i "DOWN". Naciśnij przycisk "ENTER", aby zapisać żadaną wartość. Wiersz zostanie przewinięty w celu wybrania następnego parametru. Ustaw wszystkie żądane parametry, łącznie z wartością WATT (praca wykonana podczas ćwiczenia) i naciśnij "START/STOP", aby rozpocząć ćwiczenie.

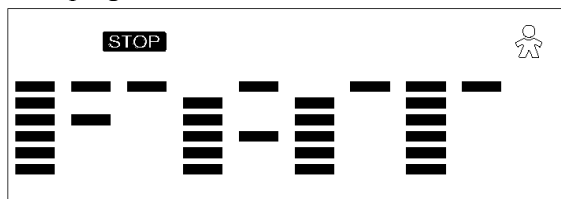
****Po ustawieniu czasu nie można już ustawić parametru odległości.**

Uwaga: wartość, jest odejmowana do zera. Moment ten jest sygnalizowany dźwiękiem i automatycznym zatrzymaniem. Naciśnij "START", aby kontynuować osiąganie niedokończonych parametrów ćwiczenia.

Komputer automatycznie dostosowuje poziom obciążenia w zależności od prędkości, aby utrzymać stałą wartość Watt. Wartość tę można regulować podczas ćwiczenia za pomocą przycisków "UP" lub "DOWN".

PROGRAM TKANKI TŁUSZCZOWEJ (P15)

Profil programu



Program Body Fat (P15)

ustaw program Body fat, używając przycisków "UP" i "DOWN", a następnie naciśnij przycisk "ENTER".

- Automatycznie zostanie wyświetlona płeć "Male" - mężczyzna. Ustaw płeć, używając przycisków "UP" i "DOWN". Potwierdź przyciskiem "ENTER", aby zapisać.

- Wysokość 175 cm zostanie wyświetlona automatycznie. Wyreguluj wysokość za pomocą przycisków "UP" i "DOWN". Potwierdź "ENTER", aby zapisać wartość.

- Waga 75 kg zostanie wyświetlona automatycznie. Dostosuj swoją wagę, używając przycisków "UP" i "DOWN". Potwierdź "ENTER", aby zapisać wartość.

- Wiek 30 lat zostanie wyświetlony automatycznie. Ustaw swój wiek za pomocą przycisków "UP" i "DOWN". Potwierdź przyciskiem "ENTER", aby zapisać wartość.

Naciśnij "START/STOP", aby rozpocząć pomiar. Czujniki pulsu należy chwycić obiema rękami za uchwyty. Po 15 sekundach na wyświetlaczu pojawi się wartość procentowa, zawartość tkanki tłuszczowej, BMR, BMI i typ budowy ciała. Jeśli nie trzymasz obu czujników jednocześnie lub jeśli masz suche dłonie, które uniemożliwiają połączenie czujników z komputerem, na wyświetlaczu pojawi się błąd E4.

Uwaga: dostępnych jest 9 typów postaci, w zależności od procentowej zawartości tłuszczu w organizmie:

Typ 1 5 - 9% Typ 6 30 - 34% - wyższy poziom otyłości

Typ 2 10 - 14 % Typ 7 35 - 39 %.

Typ 3 15 - 19 % Typ 8 40 - 44 %.

Typ 4 20-24% Typ 9 45-50%

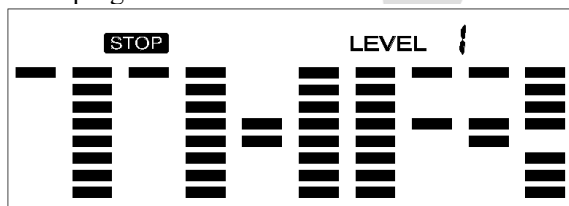
Typ 5 25 - 29% - jest to granica otyłości.

BMI = wskaźnik masy ciała BMR = podstawowa przemiana materii

Naciśnij "START/STOP", aby powrócić do menu głównego.

Program docelowej częstości uderzeń serca - (Docelowa częstość uderzeń serca -P16)

Profil programu



Ustawianie parametrów dla funkcji TARGET H.R

Wybierz "Target h.r. program" (Docelowy program h.r.), używając przycisków "UP" lub "DOWN". Następnie naciśnij przycisk "ENTER", aby potwierdzić. Pojawi się migający napis "Time" (Czas). Można go ustawić za pomocą przycisków "UP" i "DOWN". Potwierdź przyciskiem "ENTER", aby zapisać wartość.

** Po ustawieniu czasu nie można już ustawić parametru odległości.

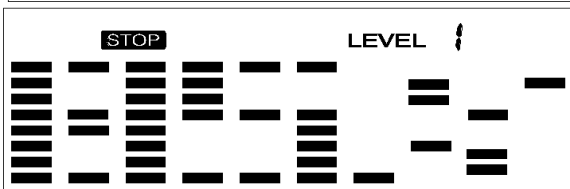
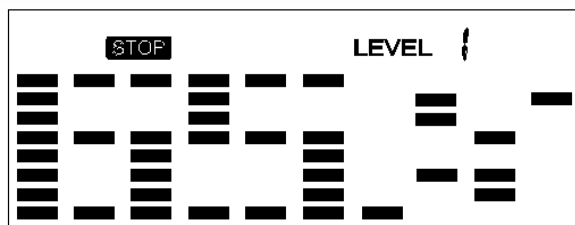
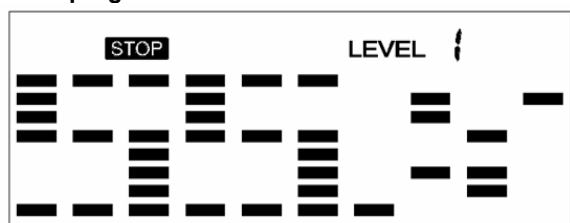
Następnie ustaw pozostałe niezbędne parametry. Naciśnij "START/STOP", aby rozpocząć ćwiczenie.

Uwaga: Jeśli puls jest niższy lub wyższy od ustawionego tętna (± 5), komputer automatycznie dostosuje obciążenie. Będzie sprawdzał wszystko co 20 sekund. Obciążenie będzie się zwiększać lub zmniejszać. (Każdy poziom odpowiada 2 poziomom obciążenia).

Wartość jest odejmowana do zera. Moment ten jest sygnalizowany dźwiękiem i automatycznym zatrzymaniem. Naciśnij "START", aby kontynuować osiągnięcie niedokończonych parametrów ćwiczenia.

Program kontroli tętna - (Heart Rate Control)(P17-20)

Profil programu



Dostępne są 4 opcje tętna:

HRC - 55% TARGET H.R= 55% z (220-AGE)

HRC - 65% TARGET H.R= 60% z (220-AGE)

HRC - 75% TARGET H.R= 75% z (220-AGE)

HRC - 85% TARGET H.R= 85% z (220-AGE)

Wybierz jedną z opcji programu, używając przycisków "UP" lub "DOWN". Następnie naciśnij "ENTER", aby potwierdzić. Pojawi się migający napis "Time" (Czas). Można go ustawić za pomocą przycisków "UP" i "DOWN". Potwierdź przyciskiem "ENTER", aby zapisać wartość.

** Po ustawieniu czasu nie można już ustawić parametru odległości.

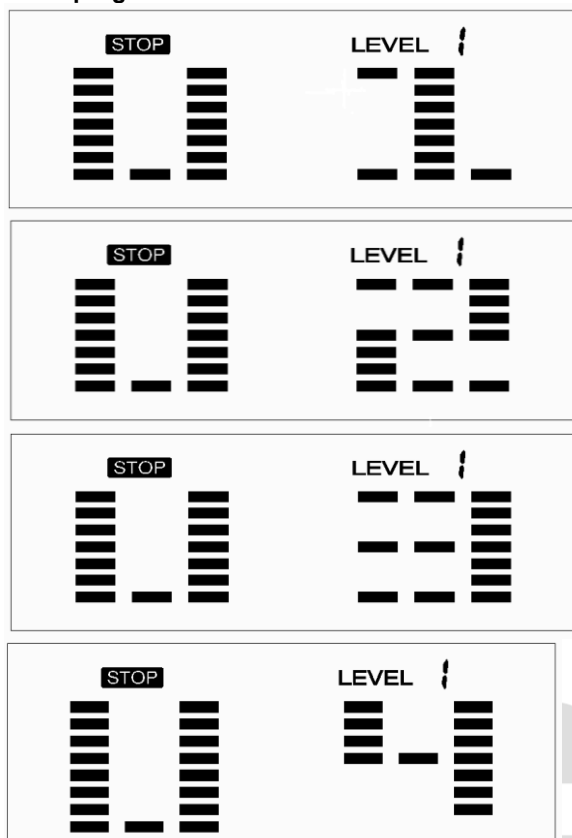
Następnie należy ustawić wszystkie niezbędne parametry. Naciśnij "START/STOP", aby rozpocząć ćwiczenie.

Uwaga: Jeśli puls jest niższy lub wyższy od ustawionego tętna (± 5), komputer automatycznie dostosuje obciążenie. Będzie sprawdzał wszystko co 20 sekund. Obciążenie będzie się zwiększać lub zmniejszać. (Każdy poziom odpowiada 2 poziomom obciążenia).

Wartość jest odejmowana do zera. Moment ten jest sygnalizowany dźwiękiem i automatycznym zatrzymaniem. Naciśnij "START", aby kontynuować osiągnięcie niedokończonych parametrów ćwiczenia.

Program użytkownika (P21-24)

Profil programu



- umożliwia użytkownikowi utworzenie własnego programu, który może natychmiast wykorzystać.

Wybierz "Program użytkownika", używając przycisków "W GÓRĘ" lub "W DÓŁ". Następnie naciśnij "ENTER", aby potwierdzić. Pojawi się migający napis "Time". Można go ustawić za pomocą przycisków "UP" i "DOWN". Potwierdź przyciskiem "ENTER", aby zapisać wartość.

****** Po ustawieniu czasu nie można już ustawić parametru odległości. Kontynuuj ustawianie wszystkich niezbędnych parametrów. Po zakończeniu ustawianiażądanego parametru zacznie migać poziom 1. Użyj "UP" lub "DOWN", aby dokonać regulacji. Następnie przed zakończeniem naciśnij "ENTER". Naciśnij "START/STOP", aby rozpocząć ćwiczenie.

Uwaga: wartość, jest odejmowana do zera. Moment ten jest sygnalizowany dźwiękiem i automatycznym zatrzymaniem. Naciśnij "START/STOP", aby kontynuować osiąganie niedokończonych parametrów ćwiczenia.

Opis możliwych usterek :

E 1 - Błąd 1 - może wskazywać na poluzowane złącze w silniku - otwórz pokrywę i wciśnij czarny plastik złącze do wtyczki w silniku

- jeśli złącze jest w prawidłowym położeniu, a błąd nadal występuje, sprawdź komputer - przez weryfikację, wykrycie funkcjonalności komputera - poprzez wymianę testową

- jeśli to nie pomoże, silnik jest uszkodzony i wymaga naprawy

E 4 - Błąd 4 - może oznaczać, że czujniki tętna (tkanki tłuszczowej) nie są trzymane obiema rękami. jednocześnie (tylko jedną ręką lub wcale), lub masz suche ręce, co powoduje

brak konieczności podłączania czujników do obwodu pomiarowego - wystarczy zwilżyć ręce lub nałożyć krem
- jeśli błąd nadal występuje, sprawdź połączenia czujników z komputerem
- jeśli to nie pomoże, komputer jest uszkodzony i wymaga naprawy

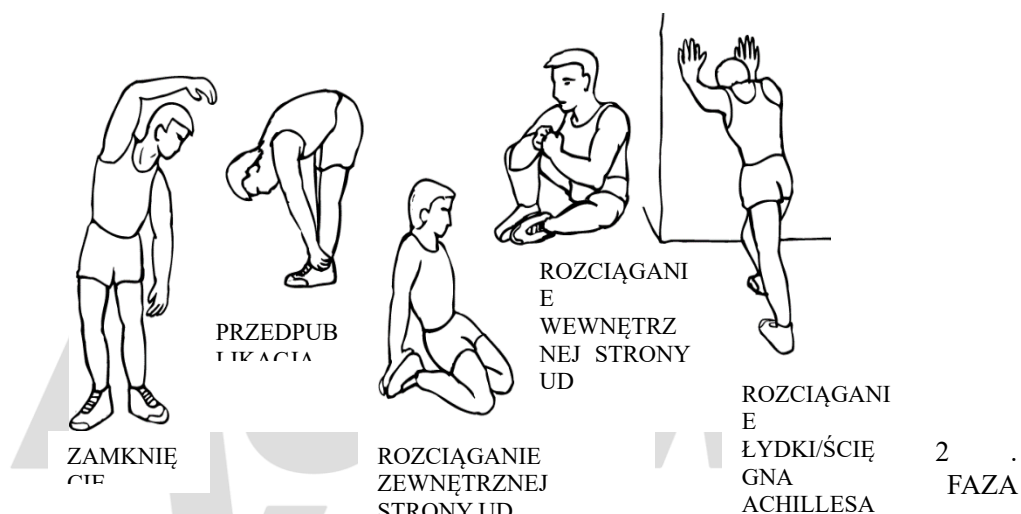
Instrukcje do ćwiczeń

(maszyny do ćwiczeń fizycznych z komputerem)

Korzystanie z urządzenia do ćwiczeń z ciężarkami firmy ACRA, s.r.o. przyniesie Ci kilka korzyści: poprawi Twoją kondycję fizyczną, wzmocni mięśnie i pomoże Ci schudnąć, kontrolując ilość spożywanych kalorii. Jeśli masz problemy zdrowotne, skonsultuj się z lekarzem w sprawie korzystania z urządzenia.

1. FAZA ROZGRZEWKI

Faza rozgrzewki pobudza krążenie krwi, rozgrzewa i przygotowuje mięśnie do prawidłowego funkcjonowania. Jednocześnie zmniejsza ona ryzyko skurczów i urazów mięśni. Nie wolno pomijać tej fazy! Zalecamy wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, jak pokazano poniżej. W każdym ćwiczeniu należy wytrzymać około 30 sekund, nie napinać mięśni gwałtownym ruchem i nie przeciągać ich - jeśli poczujesz ból, przestań!



ĆWICZENIA

Jest to etap, w którym wkłada się najwięcej wysiłku. Dzięki regularnym ćwiczeniom mięśnie nóg staną się bardziej elastyczne. Należy ćwiczyć we własnym tempie, które utrzymuje się przez cały czas trwania ćwiczeń. Na początku optymalnie jest ćwiczyć przez 15-20 minut, a po kilku sesjach dłużej. Zalecamy trening co najmniej trzy razy w tygodniu, najlepiej z równomiernym rozłożeniem w czasie.

3. FAZA ŁAGODZĄCA

Ta faza jest konieczna, aby układ krążenia i mięśnie stopniowo się rozluźniły. Powtórz ćwiczenia rozciągające, pamiętając, by nie przesadzić z rozciąganiem i nie napinać gwałtownie mięśni.

4. KSZTAŁTOWANIE MIĘŚNI

Jednocześnie, jeśli starasz się poprawić swoją kondycję fizyczną, konieczna jest zmiana programu treningowego. Podczas rozgrzewki i fazy uspokajającej należy ćwiczyć tak jak zwykle, ale pod koniec fazy ćwiczeń należy zwiększyć opór.

5. REDUKCJA WAGI

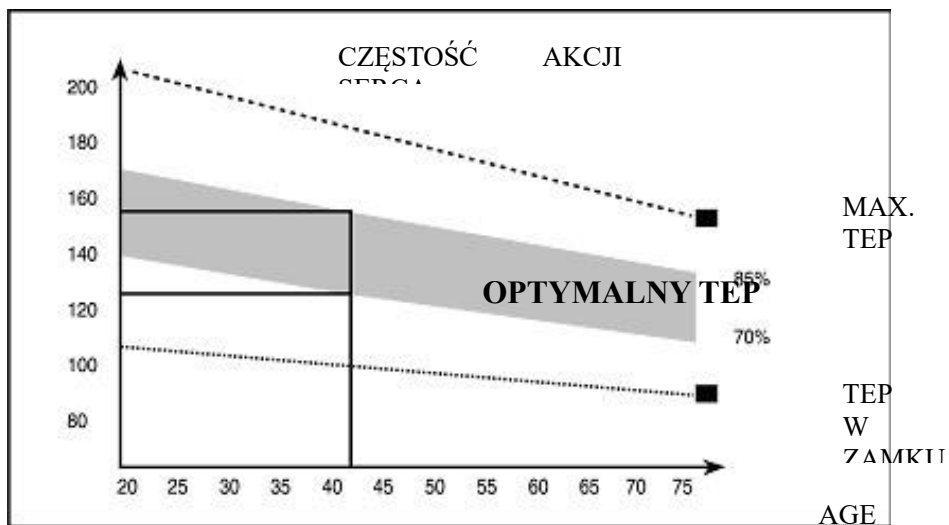
Ważnym czynnikiem w utracie wagi jest ilość przyjmowanych i wydalanych kalorii. Im dłużej i intensywniej ćwiczysz, tym więcej spalasz. Należy jednak monitorować spożycie kalorii, a zwłaszcza zwracać uwagę na tłuste i słodkie pokarmy oraz wielkość porcji.

6. SPRAWDŹ TĘTNO

Aby móc sprawdzić tętno, trzeba najpierw wiedzieć, jak je zmierzyć. Najprostszym sposobem jest przyłożenie opuszków palców do tętnicy na szyi, pomiędzy mięśniami a drogami oddechowymi. Policzyć liczbę impulsów na 10 sekund i pomnożyć ją przez 6. W ten sposób uzyskasz tętno na minutę.

7. ĆWICZ W GRANICACH SWOICH MOŻLIWOŚCI

Jaki poziom tętna należy utrzymywać podczas ćwiczeń? Należy poprosić lekarza o odpowiednie instrukcje, dostosowane do stanu zdrowia.



ACRA[®]
v sport

KARTA GWARANCYJNA

(URZĄDZENIA FITNESS Z KOMPUTEREM)

Na produkt udzielana jest nabywcy (konsumentowi) gwarancja na okres 24 miesięcy od daty zakupu (odbioru). Kartę gwarancyjną wraz z dowodem zakupu i instrukcją obsługi należy starannie przechowywać!

Skargi

Roszczeń z tytułu odpowiedzialności można dochodzić wyłącznie u sprzedawcy, od którego produkt został zakupiony.

Konieczne jest wskazanie wady - tzn. wystarczająco precyzyjne określenie wady lub sposobu, w jaki wada objawia się na zewnątrz. Ogólnikowe stwierdzenie, że produkt jest wadliwy, nie jest wystarczające!

Zawiadomienie musi również zawierać oświadczenie o szczególnym prawie do odpowiedzialności za wady, na które powołuje się kupujący, i musi być poparte wypełnioną kartą gwarancyjną z pieczęcią sprzedawcy oraz dowodem zakupu (paragonem) z datą sprzedaży. Do produktu musi być również dołączone odpowiednie opakowanie, najlepiej oryginalne.

Nabywca ma prawo do bezpłatnego, prawidłowego i terminowego usunięcia wady (nie później niż w ciągu 30 dni od zgłoszenia reklamacji, chyba że nabywca i sprzedawca uzgodnią dłuższy termin) lub wymiany produktu.

Okres od wykonania uprawnień z tytułu odpowiedzialności za wady do czasu, w którym kupujący był zobowiązany do odbioru produktu po zakończeniu naprawy (niezależnie od tego, kiedy kupujący faktycznie odebrał rzecz), nie jest wliczany do okresu gwarancji.

Uprawnienia z tytułu odpowiedzialności za wady towaru wygasają, jeżeli nie zostaną wykonane w okresie gwarancji (tj. najpóźniej w ostatnim dniu okresu gwarancji).

Gwarancja nie obejmuje:

zużycie wynikające z normalnego użytkowania produktu (normalne użytkowanie oznacza użytkowanie zgodne z przeznaczeniem produktu i w sposób opisany w dołączonej instrukcji obsługi)

Gwarancja nie obejmuje również wad spowodowanych przez:

Uszkodzenia mechaniczne; (np. wady spowodowane przecięciem produktu lub jego części podczas rozpakowywania)

Nieprofesjonalna interwencja (naprawa) użytkownika, nawet przez osoby trzecie;

Niewłaściwa obsługa lub obsługa niezgodna z instrukcją użytkowania;

Nieprzeprowadzenie koniecznych czynności konserwacyjnych opisanych w instrukcji obsługi;

Narażenie na niekorzystne działanie czynników zewnętrznych, niskie/wysokie temperatury, niewłaściwe przechowywanie;

Nieuniknione wydarzenie - klęska żywiołowa;

Naprawa odpłatna:

Jeśli zgłoszona wada nie jest objęta gwarancją lub upłynął okres gwarancji, a kupujący zażąda naprawy, naprawa jest naprawą płatną.

Cena i warunki zostaną ustalone po uzgodnieniu z centrum serwisowym firmy ACRA, s.r.o.

Pozostałe prawa i obowiązki regulują przepisy ustawy nr 40/1964 Sb., Kodeks cywilny, w szczególności §§ 612 i nast.

Ekologiczna utylizacja sprzętu elektrycznego (komputerowego) jest zapewniona w ramach systemu zbiorowego RETELA.

Za opakowanie powyższego produktu uiszczono opłatę za odzysk i zwrot zgodnie z § 10 i § 12 ustawy nr 477/2001 Sb. o opakowaniach do systemu EKO-KOM pod numerem identyfikacyjnym EK - F0020281.

Oznaczenie typu produktu:	Data sprzedaży: Pieczeń i podpis sprzedawcy:
---------------------------	---

Data złożenia wniosku	Domniemana wada	Dokumentacja serwisowego centrum	Wymiana części	Notatka

W razie jakichkolwiek pytań prosimy o kontakt z Centrum Obsługi Klienta lub Działem Reklamacji:

ACRA, s. r. o

Brodská 161

Dział Reklamacji - tel./fax 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz

513 01 Semily

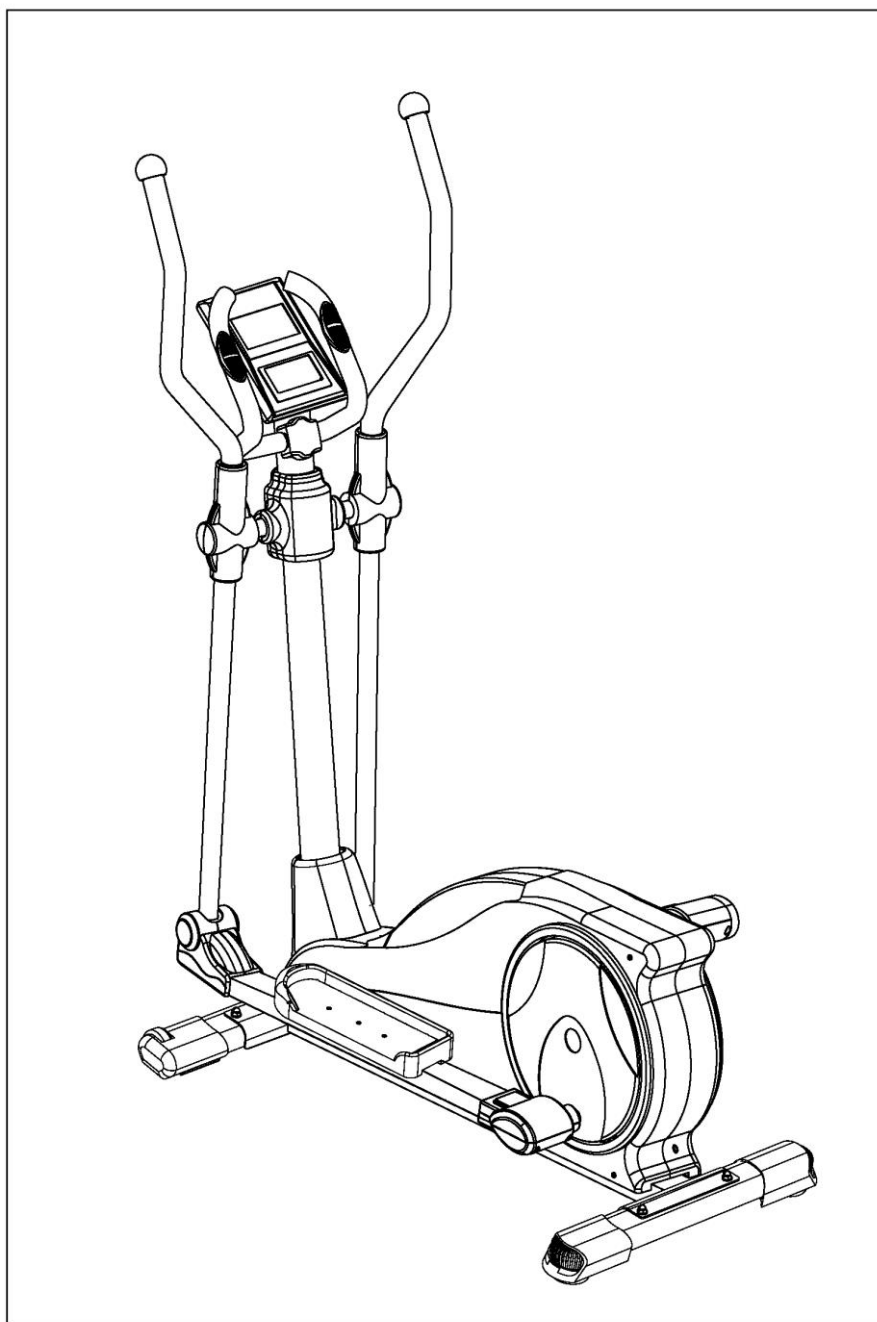
ID: 64254330



BE53N

ERGOMETRICKÝ ELIPTICKÝ

(PROGRAMOVATELNÉ)



NÁVOD NA POUŽITIE A OBSLUHU

DOMOV

Vážený zákazník,

Blahoželáme vám k nákupu tohto kvalitného výrobku, ktorý bol vyvinutý podľa najnovších technických poznatkov a vyrobený s použitím najmodernejších technológií.

V dnešnom životnom štýle, ktorý sa vyznačuje nedostatkom pohybu, je tento stroj nevyhnutným doplnkom na udržanie fyzickej kondície a zdravia.

Pred uvedením výrobku do prevádzky si pozorne prečítajte nasledujúci návod na montáž a obsluhu, a to aj v prípade, že ste stroj zakúpili zmontovaný.

Ak ste výrobok zakúpili v pôvodnom kartónovom obale, t. j. v rozloženom prepravnom stave, venujte osobitnú pozornosť návodu na montáž. Pred začatím montáže opatrne vyberte jednotlivé komponenty z krabice, skontrolujte, či sú kompletne, a podľa pokynov si premyslite postup montáže.

Veríme, že budete so zakúpeným výrobkom spokojní a stroj prispeje k upevneniu vášho zdravia a pohody. Prajeme vám veľa úspechov, vytrvalosti a sily pri dosahovaní vašich športových cieľov.

Ďakujem

ACRA, s.r.o., Brodská 161, 513 01 Semily, Česká republika, www.acrasport.cz

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY (PRE POČÍTAČOVÉ POSILŇOVACIE STROJE)

1. Pred zostavením a používaním stroja je dôležité pozorne si prečítať tieto pokyny. Bezpečný a efektívny tréning dosiahnete, ak sa uistíte, že sú všetky komponenty správne zmontované a utiahnuté. Je vašou povinnosťou informovať každého používateľa stroja o spôsobe správneho zabezpečenia a používania stroja a o všetkých potenciálnych nebezpečenstvách spojených s nesprávnym zabezpečením a používaním cvičebného stroja.
2. Ak máte zdravotné problémy, poraďte sa o používaní prístroja so svojím lekárom. Ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú váš srdcový rytmus, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu, je potrebné vyjadrenie lekára.
3. Všímajte si reakciu svojho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže mať negatívny vplyv na vaše zdravie! Prestaňte cvičiť, keď pocítite: bolesť, tlak na hrudníku, nepravidelný srdcový tep, ťažkosti s dýchaním, závraty, nevoľnosť. Ak sa tieto problémy vyskytnú, informujte svojho lekára.
4. Stroj uchovávajte mimo dosahu detí (stroj je určený len pre dospelých) a zvierat! Chráňte stroj pred poveternostnými vplyvmi, najmä pred vodou, prachom, intenzívnym slnečným žiarením a nízkymi/vysokými teplotami. Stroj udržiavajte v suchu a čistote, čistite ho suchou alebo mierne vlhkou handričkou.
5. Maximálna hmotnosť cvičenca je 150 kg!
6. Stroj vždy používajte podľa týchto pokynov. Ak pri montáži alebo kontrole stroja nájdete poškodené časti alebo ak počas používania počujete nezvyčajný zvuk, prestaňte stroj montovať alebo používať. Stroj nepoužívajte, kým sa porucha neodstráni alebo kým sa nevymenia chybné diely! Záruka sa nevzťahuje na chyby spôsobené neodborným zásahom (opravou) používateľa alebo tretích strán.

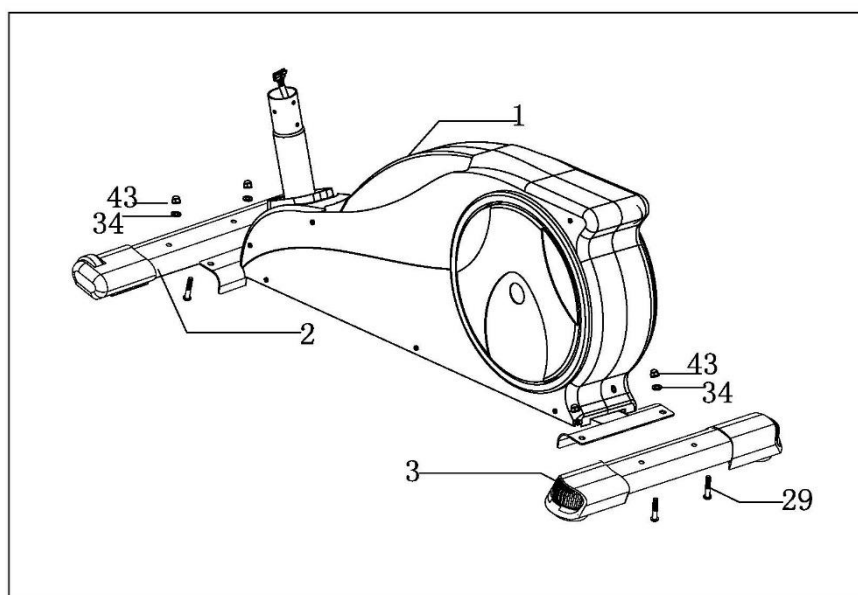
7. Stroj používajte na pevnom, rovnom povrchu a na podložke, ktorá chráni podlahu alebo koberec. Na zaistenie bezpečnosti je potrebné, aby bol pri cvičení okolo stroja voľný priestor aspoň 1,5 m.
8. Bezpečnú úroveň vybavenia možno udržať len pravidelnými kontrolami poškodenia a opotrebovania, napríklad lán, spojovacích bodov atď. Pred použitím stroja skontrolujte, či sú všetky matice a skrutky správne utiahnuté!
9. Pri cvičení noste vhodné oblečenie, vyhnite sa oblečeniu, ktoré by sa mohlo zachytiť o pohyblivé časti stroja alebo obmedzovať váš pohyb.
10. Pri premiestňovaní stroja dávajte pozor, aby ste si neporanili chrbát. Vždy používajte techniku zdvíhania alebo premiestňujte stroj s pomocou inej osoby.
11. Závažie zodpovedá triede H - (Home) na použitie v domácnostiach. Stroj nie je určený na profesionálne a/alebo komerčné použitie ani na rehabilitačné účely!
12. Elektrozariadenia (počítače) sa nesmú likvidovať spolu so zmesovým komunálnym odpadom, ale musia sa likvidovať na určených miestach alebo na mieste spätného odberu, rovnako ako batérie používané v počítačoch.

13. Tento návod na použitie s bezpečnostnými pokynmi, záručný list a doklad o kúpe starostlivo uschovajte!

Pri montáži odporúčame pohyblivé časti stroja namazať vazelínou !

Toto zariadenie je napájané zo siete. Nepoužívajú sa žiadne batérie. Vstupná zásuvka adaptéra sa nachádza v stroji - je popísaná v ďalšej časti príručky.

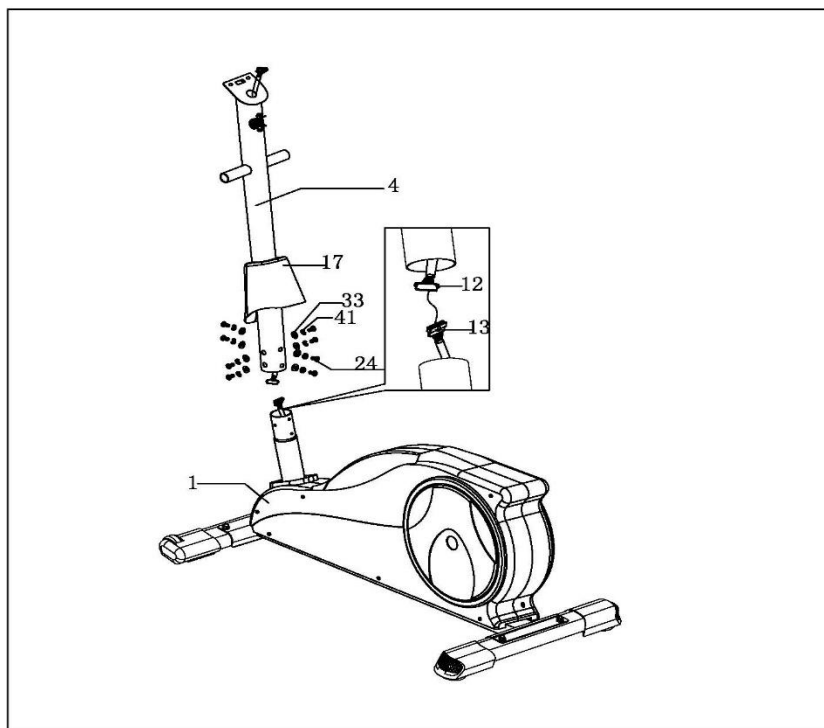
Návod na montáž :



STEP1

KROK 1:

Pripevnite zadný stabilizátor (3) pomocou skrutiek M8*55 mmL(29), podložiek $\phi 8 * \phi 21 * 1,5$ mm (34) a okrúhle matice M8(43) k hlavnému rámu (1). Pripevnite predný stabilizátor (2) pomocou skrutiek M8*55 mmL(29), podložiek $\phi 8 * \phi 21 * 1,5$ mm(34) a okrúhlych matic M8(43) k hlavnému rámu (1).



STEP2

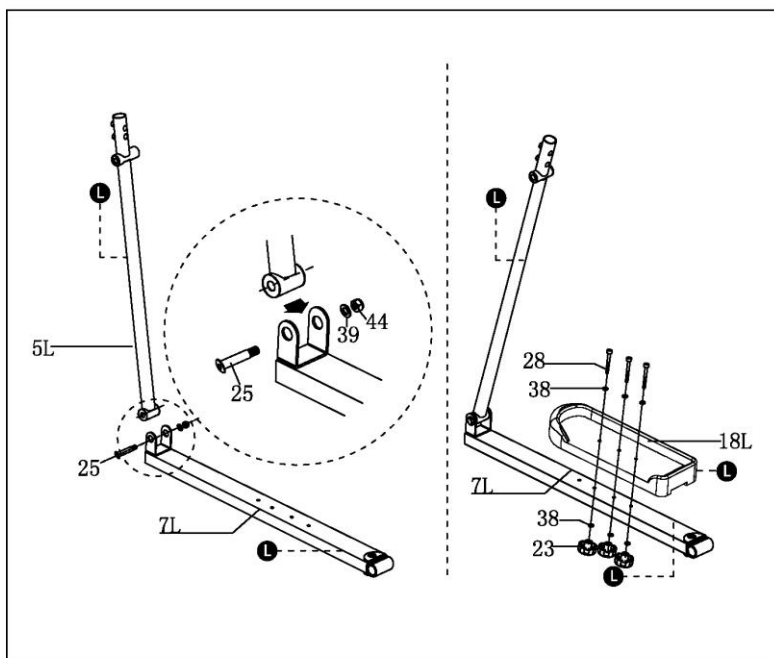
KROK 2:

Hlavný držiak riadidiel (4) uchopte najlepšie s pomocou druhej osoby! Spojte hornú časť kábla (12) so spodnou časťou (13).

Namontujte rám riadidiel (4) na hlavný rám (1).

Potom pripevnite držiak riadidiel (4) pomocou 8 súprav šesťhranných skrutiek M8*18 mmL(24), podložiek M8(41) a zahnutých podložiek $\phi 8 * \phi 21 * 2$ mm(33). Pevne utiahnite všetky skrutky!

Potom pripevnite spodný kryt k rámu riadidiel(17) .



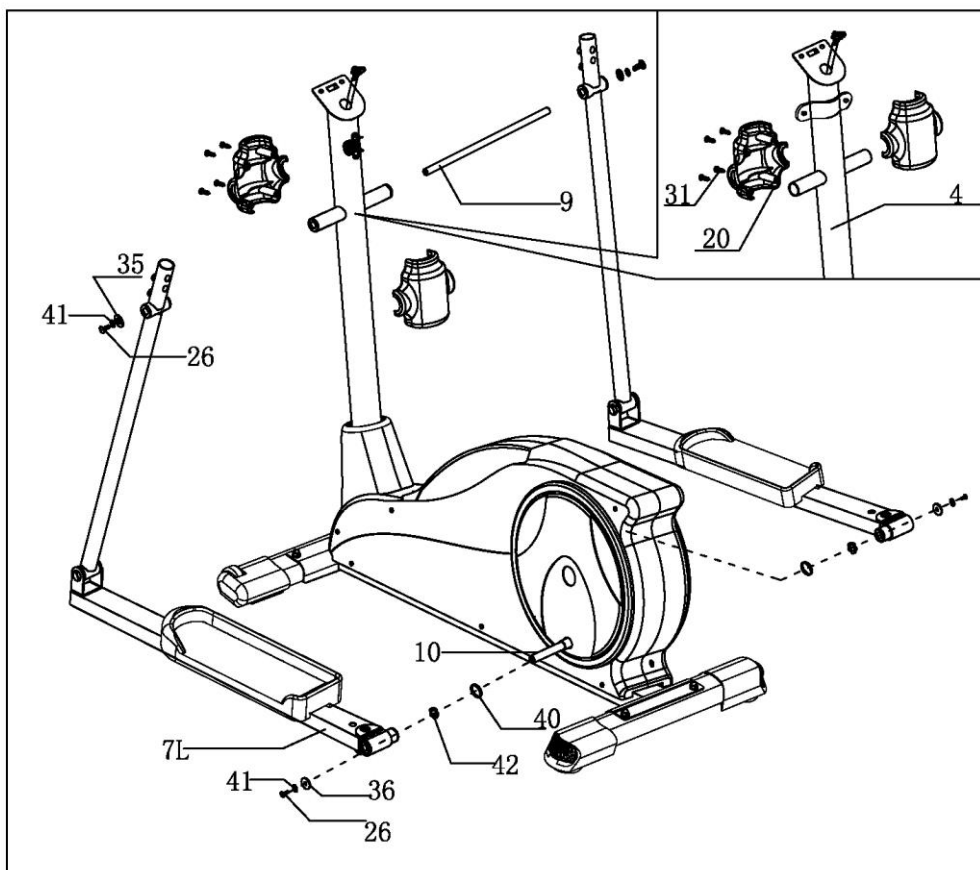
STEP3

KROK 3:

Pripevnite stojany rukoväte (5L+5R) k rámu pedálov (7L+7R) pomocou šesťhranných skrutiek M10*70 mmL (25), podložiek $\phi 10 \times \phi 20 \times 1,5$ mm (39) a nylonových matíc M10 (44).

Pripojte pedál (18L+18R) k rámu pedálu (7L+7R) pomocou podložiek M6*45mmL (28), podložiek $\phi 6 \times \phi 14 \times 1$ mm (38) a kolíkov M6 (23).

Uistite sa, že sú pedále (18L+18R) pevne pripevnené!

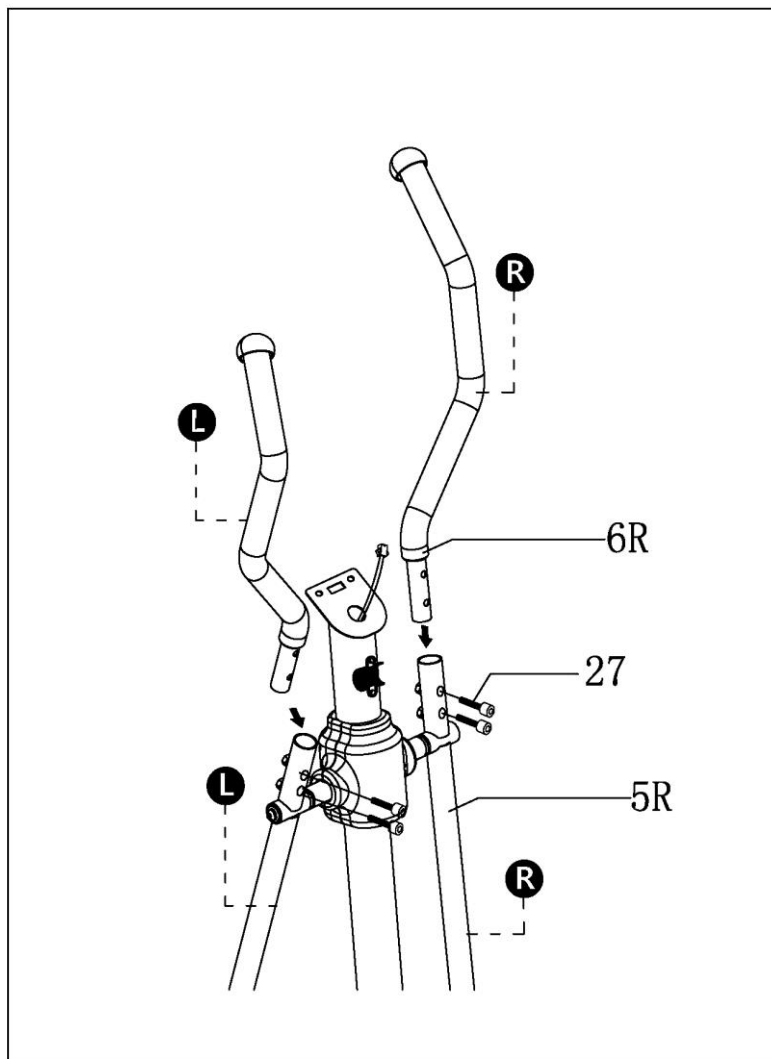


STEP4

KROK 4:

Zasuňte hriadeľ riadidiel $\phi 16 \times 350 \text{mmL}$ (9) do rámu riadidiel (4) tak, aby sa rovnomerne prekryval na oboch stranách, nasadte rohy riadidiel (5L+5R) na obe strany hriadeľa $\phi 16 \times 350 \text{mmL}$ (9) pomocou šesťhranných nylonových skrutiek $M8 \times 18 \text{mmL}$ (26), podložiek $M8$ (41) a podložiek $\phi 8 \times \phi 32 \times 2 \text{mm}$ (35) a nastavte ich.

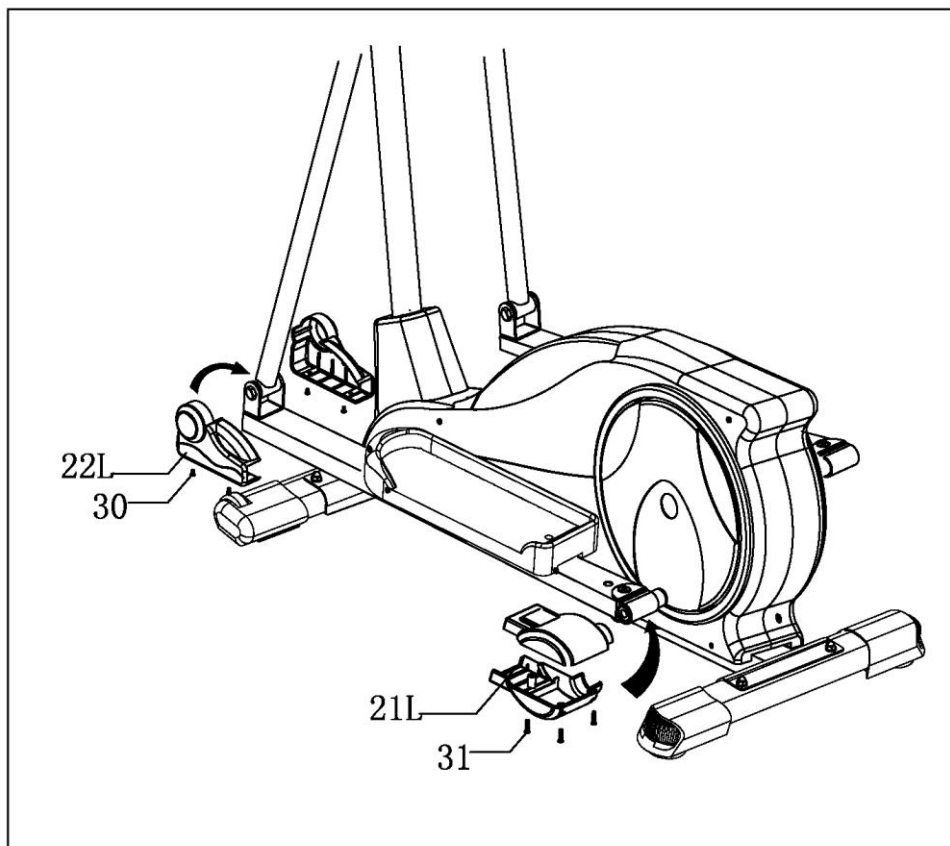
Namontujte podložku $\phi 17 \times \phi 22 \times 1 \text{mm}$ (40) a vlnitú podložku $\phi 17 \times \phi 22 \times 0,3 \text{mm}$ (42) na kľuky (10L+10R), potom pripevnite rám pedálov (7L+7R) ku kľukám (10L+10R) pomocou šesťhranných nylonových skrutiek $M8 \times 18 \text{mmL}$ (26), podložiek $M8$ (41) a podložiek $\phi 8 \times \phi 25 \times 2 \text{mm}$ (36).



STEP 5

KROK 5:

Umiestnite rukoväte (6L+6R) na stojany rukovätí (5L+5R) a upevnite ich pomocou 4 skrutiek M8*35mmL(27).

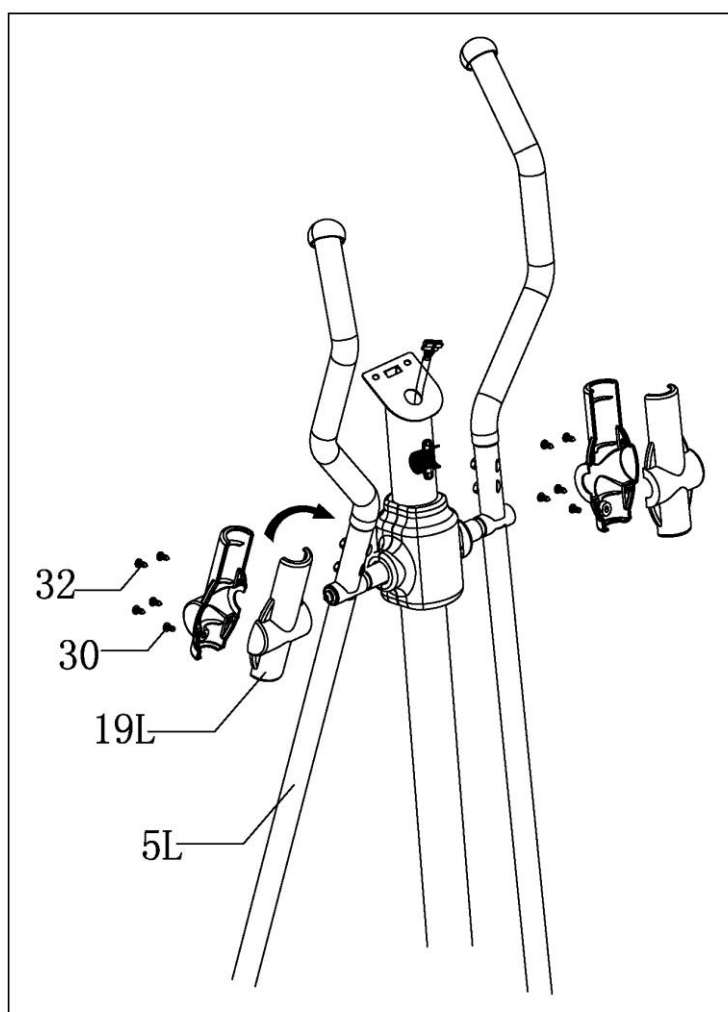


STEP6

KROK 6:

Namontujte kryty predných rámov pedálov (22L+22R) na rámy pedálov (7L+7R) a na ich upevnenie použite 8 skrutiek M5*15 mmL(30).

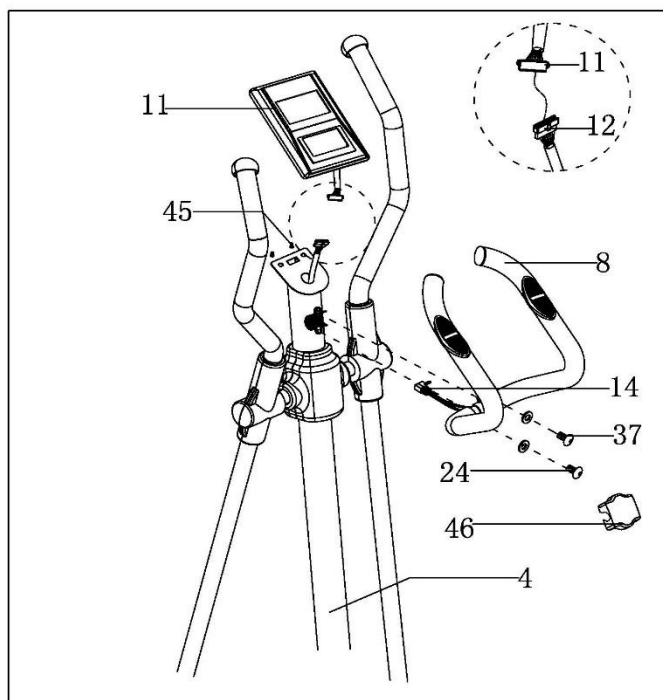
Namontujte kryty zadných rámov pedálov (21L+21R) na rámy pedálov (7L+7R) pomocou 6 skrutiek M4*15mmL(31) na ich upevnenie.



STEP 7

KROK 7:

Nasadte kryty stojana rukoväte (19L+19R) na stojan rukoväte (5L+5R) a na ich upevnenie použite 8 skrutiek M4*10 mmL(32) a 2 skrutky M5*15 mmL(30).



STEP 8

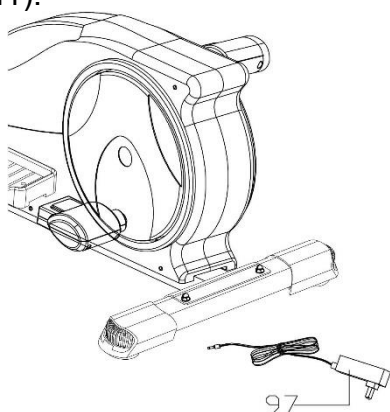
KROK 8:

Spojte hornú časť kábla (12) s káblom počítača (11), pripevnite počítač (11) k rámu riadidiel (4) pomocou 2 skrutiek M5*10 mmL(45).

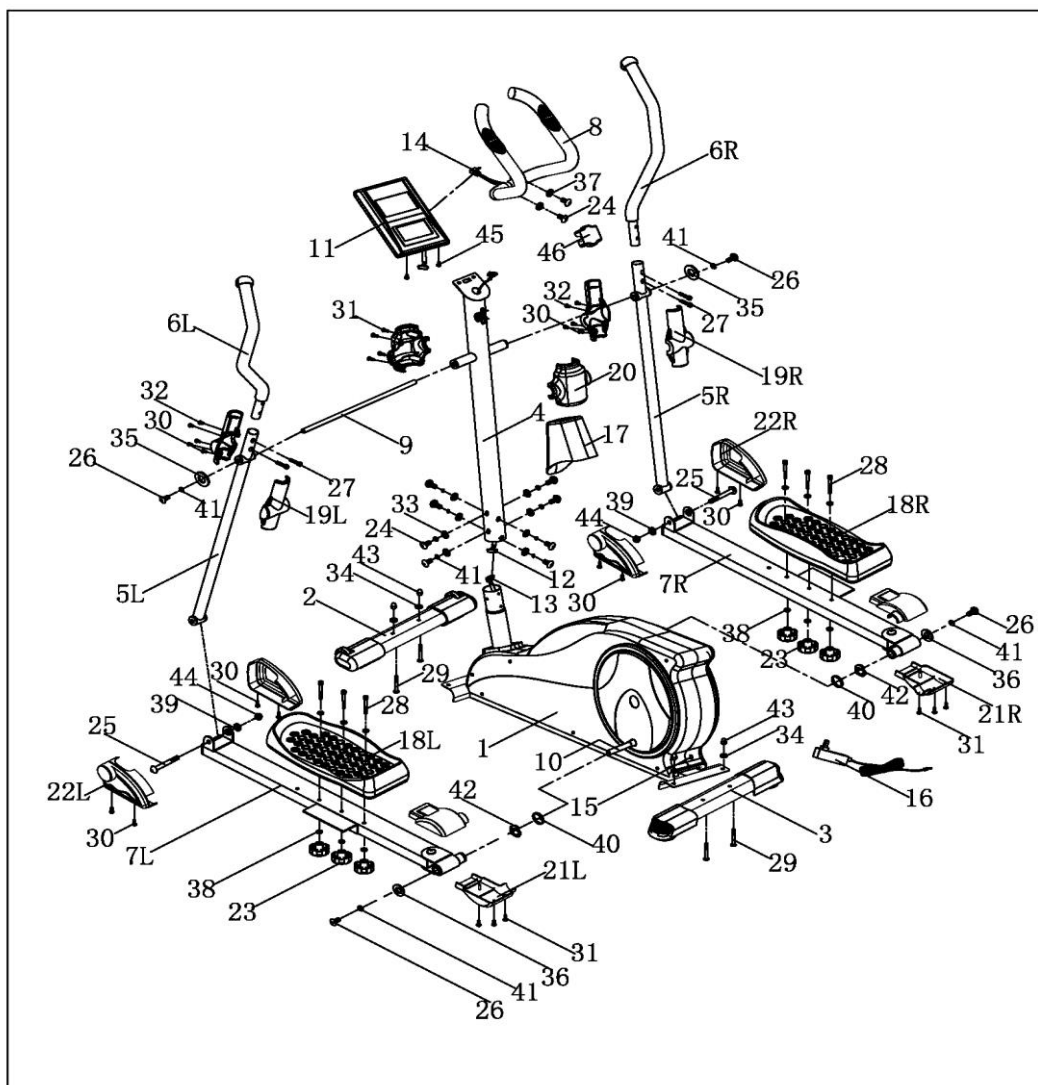
Pripevnite riadidlá (8) k rámu riadidiel (4) pomocou 2 šesťhranných skrutiek M8*18 mmL(24) a podložiek $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$ mm (37). Nasadte kryt riadidiel (46).

Zapojte kábel k monitorom srdcovej frekvencie (14) do zadnej časti počítača (11).

Zapojte adaptér (16) do elektrickej zásuvky na zadnej strane plastového krytu (15) a zapojte adaptér (16) do elektrickej zásuvky. Potom môžete začať používať eliptický trenažér s počítačom (11).



Montážny výkres:



Zoznam dielov:

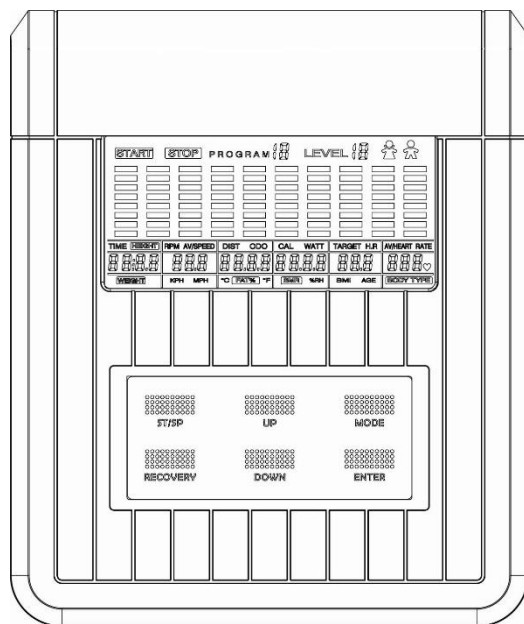
Číslo dielu	Názov	Špecifikácie	Množstvo
1	Hlavný rám		1KS
2	Predný stabilizátor		1KS
3	Zadný stabilizátor		1KS
4	Rám riadidiel		1KS
5	Stojan na rukoväť	L+R	1SET
6	Rukoväť	L+R	1SET
7	Rám pedálov	L+R	1SET
8	Riadidlá		1KS

9	Hriadel' rukoväte	ϕ 16*350mmL	1KS
10	Kliknite na .	L+R	1SET
11	Počítač		1KS
12	Horná časť kábla		1KS
13	Spodná časť kábla		1KS
14	Kábel k monitorom srdcovej frekvencie		1KS
15	Elektrická zásuvka		1KS
16	Adaptér		1KS
17	Spodný kryt rámu riadidiel		1KS
18	Pedál	L+R	1SET
19	Kryt na stojan s rukoväťou	L+R	1SET
20	Horný kryt rámu riadidiel		1SET
21	Zadný kryt rámu pedálov	L+R	1SET
22	Predný kryt rámu pedálov	L+R	1SET
23	Pin	M6	6 KS
24	Šesťhranná skrutka	M8*18mmL	10 KS
25	Šesťhranná skrutka	M10*70mmL	2KS
26	Šesťhranná nylonová skrutka	M8*18mmL	4KS
27	Skrutka so zápusťou hlavou	M8*35mmL	4KS
28	Skrutka so zápusťou hlavou	M6*45mmL	6 KS
29	Nosná skrutka	M8*55mmL	4KS
30	Skrutka	M5*15mmL	10 KS
31	Skrutka	M4*15mmL	10 KS
32	Skrutka	M4*10mmL	8KS
33	Zakrivená podložka	ϕ 8* ϕ 21*2mm	8KS
34	Podložka	ϕ 8* ϕ 21*1,5 mm	4KS
35	Podložka	ϕ 8* ϕ 32*2mm	2KS
36	Podložka	ϕ 8* ϕ 25*2mm	2KS
37	Podložka	ϕ 8* ϕ 16*1,5 mm	2KS
38	Podložka	ϕ 6* ϕ 14*1mm	12 KS
39	Podložka	ϕ 10* ϕ 20*1,5 mm	2KS
40	Podložka	ϕ 17* ϕ 22*1mm	2KS
41	Pružná podložka	M8	12 KS
42	Vlnitá podložka	ϕ 17*0,3 mm	2KS
43	Zaoblená matica	M8	4KS
44	Nylonová matica	M10	2KS
45	Skrutka	M5*10mmL	2KS
46	Kryt riadidiel		1KS

NÁVOD NA POUŽÍVÁNIE PROGRAMOVATEĽNÉHO POČÍTAČA

Špecifikácie:

ČAS -----00:00 - 99:59 min:sek
RÝCHLOSŤ -----0 - 99,9 km/h
Vzdialenosť -----0 - 99.99 km
KALÓRIE (KALÓRIE) -----0 - 999.9 KCAL
ODOMETER (počítadlo km), ak je nainštalovaný. -----0 - 99,99 km
PULS (PULS), ak je nainštalovaný-----40 - 200 úderov za min.



1. RÝCHLOSŤ - zobrazuje aktuálnu rýchlosť. Maximálna rýchlosť je 99,9 km/h.
2. RPM - zobrazuje aktuálne otáčky za minútu.
3. TIME - označuje čas trvania cvičenia, od 00:00 do 99:59. Požadovaný čas cvičenia je možné prednastaviť.
4. DIST - označuje súvislú vzdialenosť od 0,00 do 999,9 km. Požadovanú cieľovú vzdialenosť možno prednastaviť.
5. ODO - zobrazuje celkovú kumulatívnu vzdialenosť od 0,0 do 999,9 km.
6. CAL - zobrazuje počet spálených kalórií. Alebo si môžete prednastaviť počet kalórií, ktoré chcete spáliť.
7. WATT - zobrazuje aktuálnu hodnotu Watt.
8. HEART RATE - zobrazuje aktuálnu tepovú frekvenciu, údery za minútu.
9. TARGET H.R. - používateľ môže nastaviť požadovanú tepovú frekvenciu v úderoch za minútu.
10. PROGRAM - na výber je 24 rôznych programov.
11. ÚROVNE - každý program má 16 stĺpcov s 8 úrovňami v každom stĺpci. Každý zo 16 stĺpcov predstavuje 1 minútu cvičenia (bez zmeny času) a každá z 8 úrovní predstavuje 2 úrovne cvičenia.

Funkcia tlačidiel:

- START/STOP - 1. začiatok cvičenia alebo prestávka v cvičení
2. začiatok merania telesného tuku
3. len v režime zastavenia. Podržaním tlačidla na 5 sekúnd sa resetujú všetky namerané hodnoty na nulu

DOWN - znižuje hodnotu vybraného parametra, napr. času, vzdialenosti atď. Počas cvičenia znižuje úroveň záťaže.

UP - zvyšuje hodnotu vybraného parametra. Počas cvičenia zvyšujte úroveň záťaže.

ENTER - vyberte požadovanú hodnotu.

RECOVERY - Túto funkciu použite na meranie postupného zlepšovania kondície počas dlhšieho obdobia cvičenia pomocou snímania srdcovej frekvencie. Po stlačení akéhokoľvek tlačidla sa všetko vráti do hlavnej ponuky. Funkcia má 6 úrovní - F1 - F6, pričom F1 je najlepšia a F6 najhoršia.

Počítač vyhodnotí váš fyzický stav podľa priloženej tabuľky. Meria, ako rýchlo klesá vaša srdcová frekvencia po cvičení, a na základe toho hodnotí vašu fyzickú zdatnosť. Rozsah hodnôt pre jednotlivé kategórie je uvedený v nasledujúcom prehľade :

1.0 znamená DÔLEŽITÉ

$1.0 < F < 2.0$ znamená VÝBORNÝ

$2.0 \leq F \leq 2.9$ znamená DOBRÝ

$3.0 \leq F \leq 3.9$ znamená USPOKING

$4.0 \leq F \leq 4.9$ znamená HOROR

$5.0 \leq F \leq 5.9$ znamená NEDOSTATOČNÝ

6,0 znamená BAD

MODE - stlačením prepnete zobrazenie z otáčok na rýchlosť "SPEED", z ODO na vzdialenosť "DIST", z WATT na kalórie počas cvičenia.

Výber cvičenia:

Po zapnutí vyberte pomocou "UP" alebo "DOWN" a potom stlačte "ENTER" pre výber požadovaného režimu.

Rotoped, má 7 základných režimov cvičenia

Manuál, prednastavené programy, Watt program, program telesného tuku, program cieľovej srdcovej frekvencie, program kontroly srdcovej frekvencie a užívateľský program.

Parametre:

Čas / Vzdialenosť / Kalórie / Vek / Watt / Tepová frekvencia

Nastavenia cvičenia - po prednastavení jedného zo 7 režimov (vyššie) môžete prednastaviť niekoľko parametrov cvičenia a dosiahnuť požadované výsledky.

Poznámka: niektoré parametre nie je možné nastaviť v určitých programoch. Čas a vzdialenosť nemožno nastaviť súčasne.

Po výbere programu stlačte tlačidlo ENTER a bliká nápis "TIME". Pomocou tlačidiel "UP" a "DOWN" môžete nastaviť požadovaný čas. Stlačte tlačidlo "ENTER" na potvrdenie. Blikajúci riadok sa presunie na ďalší parameter. Ďalší výber vykonáte pomocou tlačidiel "UP" alebo "DOWN". Stlačením tlačidla "START" spustíte cvičenie.

	Rozsah pôsobnosti	Predvolená hodnota	Zvýšenie/ Pokles	Popis
Čas - čas	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1.Ked' sa zobrazí 0:00, čas sa zvýši. 2.Ked' sa zobrazí 1:00-99:00, čas sa odpočíta na 0.
Vzdialenosť - vzdialenosť	0.00~999.0	0.00	± 1.0	1.Ked' sa zobrazí 0.0, vzdialenosť sa zvýši. 2.Ked' sa zobrazí 1,0 ~ 999, vzdialenosť sa zníži na 0.
Kalórie - kalórie	0~9995	0	± 5	1.Ked' sa zobrazí 0, kalórie sa zvýšia. 2.Ked' sa zobrazí 5 ~ 9995, kalórii sa zníži na 0.
Watt	45~250	100	± 5	Používateľ môže nastaviť Watt, len v programe Watt, priamo určený.
Vek - vek	10~99	30	± 1	Tepová frekvencia závisí od veku. Po prekročení cieľovej srdcovej frekvencie začne blikať srdcová frekvencia.
Impulz	60~220	90	± 1	Nastavenie parametrov pre cieľové hodnoty srdcovej frekvencie.

PROGRAMY

Manuál (P1)

Profil programu



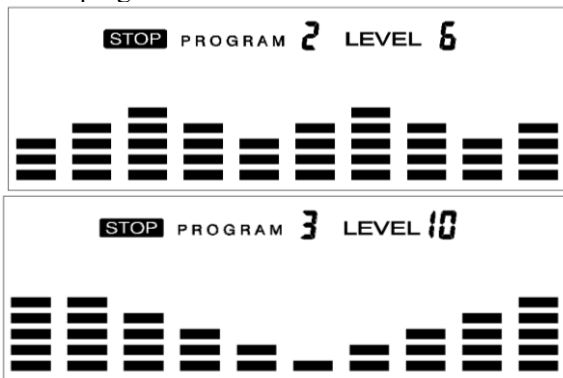
Pomocou tlačidla "UP" alebo "DOWN" vyberte možnosť "Manual". Potom stlačte tlačidlo "ENTER" na potvrdenie. "Čas" bude blikať. Hodnotu času môžete nastaviť pomocou "UP" a "DOWN". Stlačením tlačidla "ENTER" uložte požadovanú hodnotu. Riadok sa posunie na výber ďalšieho parametra. (* ak používateľ vyberie cieľový čas cvičenia, vzdialenosť už nie je možné nastaviť)

Nastavte všetky požadované parametre a stlačením tlačidla "START/STOP" spustíte cvičenie.

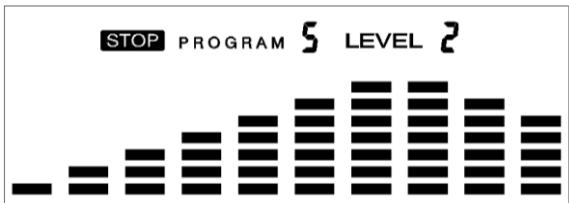
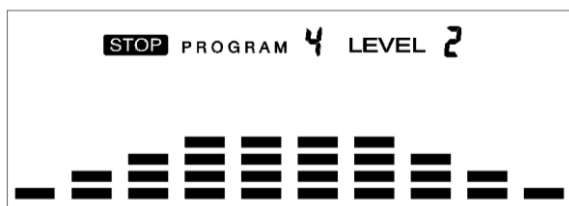
Jeden zo zadaných parametrov sa odčíta na 0. Tento okamih sa ohlásí zvukom a automatickým zastavením. Stlačením tlačidla "START" pokračujte v dosahovaní nedokončených parametrov cvičenia.

Prednastavený program (P2 - P13)

Profil programu



ROLLING VALLEY



RAMPY FATBURN



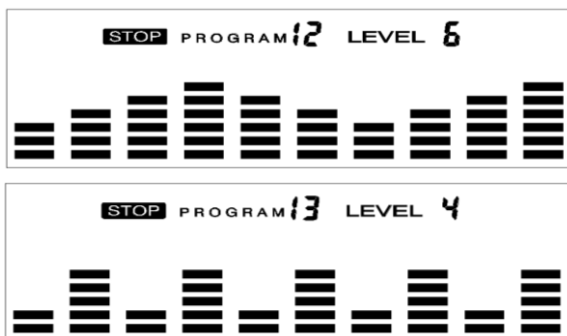
KROKY OBSTARAT'



INTERVALY PLATEAU



LEZENIE MIMO CESTY



HILL FARTLEK

K dispozícii je **12 profilových programov, ktoré môžete použiť**: ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMP, STEPS, OBSTACLE, INTERVALS, PLATEAU, CLIMBING, OFF ROAD, HILL, FARLEK. Všetky programy majú 16 úrovní zaťaženia.

Nastavenie prednastavených programov

výber jedného z prednastavených programov pomocou "UP" alebo "DOWN". Potom stlačte tlačidlo "ENTER" na potvrdenie. "Čas" bude blikať. Hodnotu času môžete nastaviť pomocou "UP" a "DOWN". Stlačením tlačidla "ENTER" uložte požadovanú hodnotu. Riadok sa posunie na výber ďalšieho parametra. Nastavte všetky požadované parametre a stlačte tlačidlo "START/STOP", čím spustíte cvičenie.

Cvičenie s prednastavenými programami

programy ponúkajú rôzne úrovne zaťaženia v rôznych časových intervaloch. Úrovne cvičenia môžete počas cvičenia upravovať pomocou tlačidiel "UP" a "DOWN".

Poznámka: po nastavení času už nie je možné nastaviť parameter vzdialenosti. Parametre sa načítajú na nulu. Tento okamih je oznámený zvukom a automatickým zastavením. Stlačením tlačidla "START" pokračujte v dosahovaní nedokončených parametrov cvičenia.

Program WATT (P14)

vyberte program Watt, pomôžte "UP" alebo "DOWN". Potom stlačte tlačidlo "ENTER" na potvrdenie. "Čas" bude blikať. Hodnotu času môžete nastaviť pomocou "UP" a "DOWN". Stlačením tlačidla "ENTER" uložte požadovanú hodnotu. Riadok sa posunie na výber ďalšieho parametra. Nastavte všetky požadované parametre vrátane hodnoty WATT (práca vynaložená počas cvičenia) a stlačte tlačidlo "START/STOP", čím spustíte cvičenie.

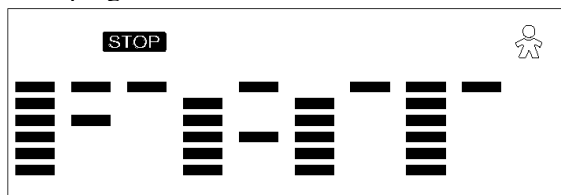
****Po nastavení času už nie je možné nastaviť parameter vzdialenosti.**

Poznámka: hodnota, sa odpočíta na nulu. Tento okamih sa ohlásí zvukom a automatickým zastavením. Stlačte tlačidlo "START", aby ste pokračovali v dosahovaní nedokončených parametrov cvičenia.

Počítač automaticky upravuje úroveň zaťaženia v závislosti od rýchlosti, aby sa udržiavala konštantná hodnota Watt. Hodnotu môžete počas cvičenia upraviť pomocou tlačidiel "UP" alebo "DOWN".

PROGRAM TELESNÉHO TUKU (STR. 15)

Profil programu



Program telesného tuku (P15)

nastavte program telesného tuku pomocou tlačidiel "UP" a "DOWN" a stlačte tlačidlo "ENTER".

- Automaticky sa zobrazí pohlavie "Male" - muž. Nastavte pohlavie pomocou tlačidiel "UP" a "DOWN". Stlačením tlačidla "ENTER" potvrdte uloženie.

- Automaticky sa zobrazí výška 175 cm. Výšku nastavte pomocou tlačidiel "UP" a "DOWN". Potvrdením "ENTER" uložte hodnotu.

- Hmotnosť 75 kg sa zobrazí automaticky. Pomocou tlačidiel "UP" a "DOWN" upravte svoju hmotnosť. Potvrdením "ENTER" uložte hodnotu.

- Vek 30 rokov sa zobrazí automaticky. Pomocou tlačidiel "UP" a "DOWN" nastavte svoj vek. Hodnotu uložte stlačením tlačidla "ENTER".

Stlačením tlačidla "START/STOP" spustíte meranie. Snímače pulzu je potrebné uchopiť oboma rukami za rukoväte. Po 15 sekundách sa zobrazí percento, telesný tuk, BMR, BMI a typ postavy. Ak nedržíte oba snímače súčasne alebo ak máte suché ruky, ktoré bránia pripojeniu snímačov k počítaču, na displeji sa zobrazí chyba E4.

Poznámka: k dispozícii je 9 typov znakov v závislosti od percenta telesného tuku:

Typ 1 5 - 9 % Typ 6 30 - 34 % - vyšší stupeň obezity

Typ 2 10 - 14 % Typ 7 35 - 39 %

Typ 3 15 - 19 % Typ 8 40 - 44 %

Typ 4 20 - 24 % Typ 9 45 - 50 %

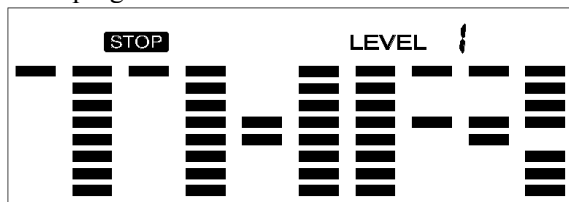
Typ 5 25 - 29 % - to je hranica obezity.

BMI = index telesnej hmotnosti BMR = rýchlosť bazálneho metabolizmu

Stlačením tlačidla "START/STOP" sa vrátite do hlavného menu.

Program cieľovej srdcovej frekvencie - (Cieľová srdcová frekvencia -P16)

Profil programu



Nastavenie parametrov pre TARGET H.R

vyberte "Target h.r. program" pomocou "UP" alebo "DOWN". Potom stlačte tlačidlo "ENTER" na potvrdenie. "Čas" bude blikať. Túto hodnotu môžete nastaviť pomocou tlačidiel "UP" a "DOWN". Hodnotu uložte stlačením tlačidla "ENTER".

** Po nastavení času už nie je možné nastaviť parameter vzdialenosti.

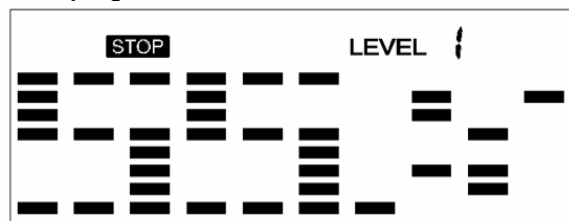
Pokračujte v nastavovaní ďalších potrebných parametrov. Stlačením tlačidla "START/STOP" spustíte cvičenie.

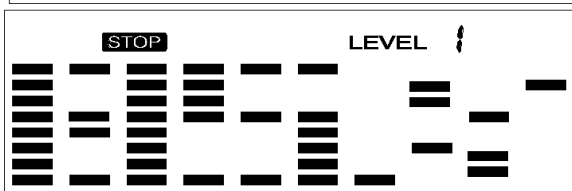
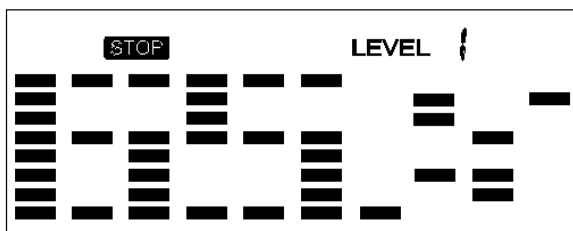
Poznámka: Ak je pulz pod alebo nad nastavenou tepovou frekvenciou (± 5), počítač automaticky upraví záťaž. Každých 20 sekúnd skontroluje všetko. Záťaženie sa bude zvyšovať alebo znižovať. (Každá úroveň predstavuje 2 úrovne zaťaženia).

Hodnota, sa odpočíta na nulu. Tento okamih sa ohlásí zvukom a automatickým zastavením. Stlačte tlačidlo "START", aby ste pokračovali v dosahovaní nedokončených parametrov cvičenia.

Program kontroly srdcovej frekvencie - (Kontrola srdcovej frekvencie)(P17-20)

Profil programu





K dispozícii sú 4 možnosti srdcovej frekvencie:

HRC - 55% TARGET H.R= 55% z (220-AGE)

HRC - 65% TARGET H.R= 60% z (220-AGE)

HRC - 75% TARGET H.R= 75% z (220-AGE)

HRC - 85% TARGET H.R= 85% z (220-AGE)

Pomocou tlačidla "UP" alebo "DOWN" vyberte jednu z možností programu. Potom stlačte tlačidlo "ENTER" na potvrdenie. "Čas" bude blikať. Túto hodnotu môžete nastaviť pomocou tlačidiel "UP" a "DOWN". Hodnotu uložíte stlačením tlačidla "ENTER".

** Po nastavení času už nie je možné nastaviť parameter vzdialenosti.

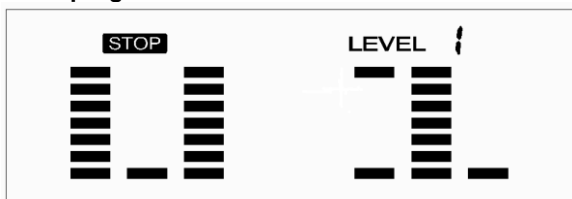
Pokračujte v nastavovaní všetkých potrebných parametrov. Stlačením tlačidla "START/STOP" spustíte cvičenie.

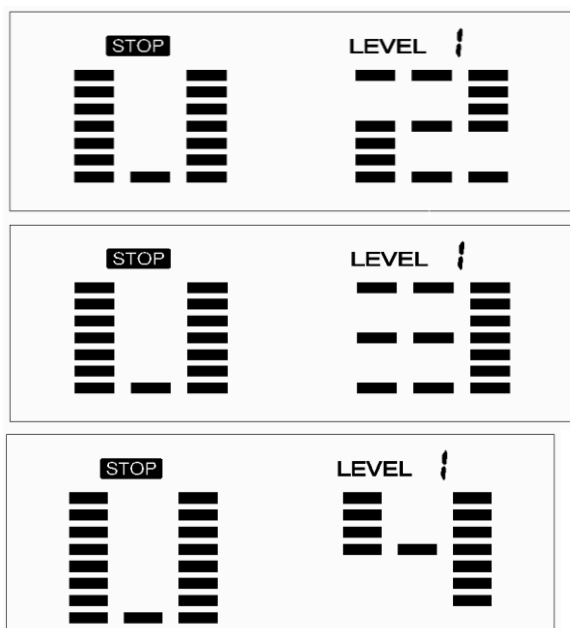
Poznámka: Ak je pulz pod alebo nad nastavenou tepovou frekvenciou (± 5), počítač automaticky upraví záťaž. Každých 20 sekúnd skontroluje všetko. Zaťaženie sa bude zvyšovať alebo znižovať. (Každá úroveň predstavuje 2 úrovne zaťaženia).

Hodnota, sa odpočíta na nulu. Tento okamih sa ohlásí zvukom a automatickým zastavením. Stlačte tlačidlo "START", aby ste pokračovali v dosahovaní nedokončených parametrov cvičenia.

Používateľský program(P21-24)

Profil programu





- umožňuje používateľovi nastaviť si vlastný program, ktorý môže okamžite používať.

Vyberte "User program" pomocou "UP" alebo "DOWN". Potom stlačte tlačidlo "ENTER" na potvrdenie. "Čas" bude blikať. Túto hodnotu môžete nastaviť pomocou tlačidiel "UP" a "DOWN". Hodnotu uložíte stlačením tlačidla "ENTER".

** Po nastavení času už nie je možné nastaviť parameter vzdialenosti. Pokračujte v nastavovaní všetkých potrebných parametrov. Po dokončení nastavenia požadovaného parametra bude blikať úroveň 1. Na nastavenie použite "UP" alebo "DOWN". Potom pred dokončením stlačte tlačidlo "ENTER". Stlačením tlačidla "START/STOP" spustíte cvičenie.

Poznámka: hodnota, sa odpočíta na nulu. Tento okamih sa ohlásí zvukom a automatickým zastavením. Stlačte tlačidlo "START/STOP", aby ste pokračovali v dosahovaní nedokončených parametrov cvičenia.

Popis možných porúch :

E 1 - Chyba 1 - môže znamenať uvoľnený konektor na motore - otvorte kryt a zatlačte čierny plast konektor na zástrčku na motore

- ak je konektor v správnej polohe a chyba pretrváva, skontrolujte počítač - overením, zisťuje sa funkčnosť počítača - testovacou výmenou
- ak to nepomôže, motor je chybný a je potrebné ho opraviť

E 4 - Chyba 4 - môže znamenať, že nedržíte snímače srdcovej frekvencie (telesný tuk) oboma rukami naraz (len jednou rukou alebo vôbec), alebo máte suché ruky, ktoré spôsobujú

- žiadne pripojenie snímačov k meraciemu obvodu - stačí navlhčiť ruky alebo použiť krém
- ak chyba pretrváva, skontrolujte pripojenie snímača k počítaču
- ak to nepomôže, počítač je chybný a je potrebné ho opraviť.

Pokyny na cvičenie

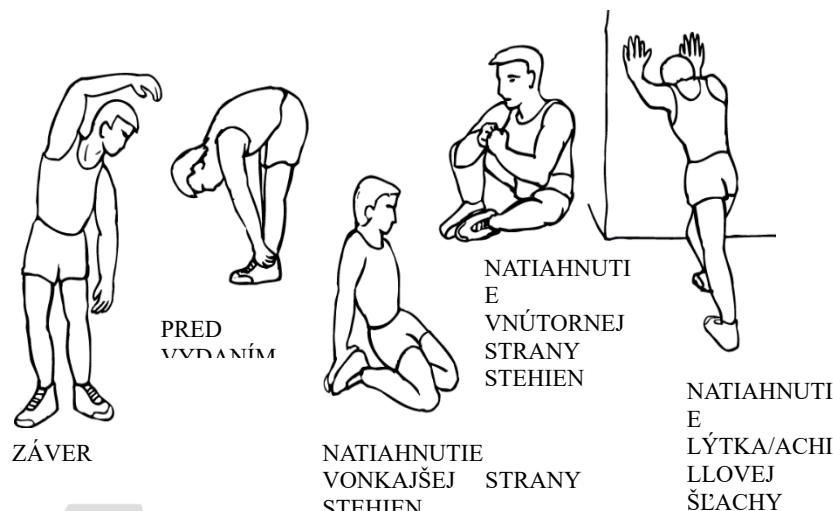
(fitnes stroje s počítačom)

Používanie posilňovacieho stroja od spoločnosti ACRA, s.r.o. vám prinesie niekoľko výhod: zlepši vašu fyzickú kondíciu, posilní vaše svaly a pomôže vám schudnúť pri kontrole príjmu kalórií. Ak máte zdravotné problémy, poraďte sa o používaní prístroja so svojim lekárom.

1. ZAHRIEVACIA FÁZA

Zahrievacia fáza rozprúdi krvný obeh, zahreje a pripraví svaly na správne fungovanie. Zároveň znižuje riziko kŕčov a svalových zranení. Túto fázu nevynechávajte!

Odporúčame vykonať niekoľko strečingových cvičení, ako je uvedené nižšie. Pri každom natáhovaní by ste mali vydržať približne 30 sekúnd, svaly nenapínajte prudkým pohybom a nepreťahujte ich - ak pocítite bolesť, prestaňte!



2. FÁZA CVIČENIA

V tejto fáze vynakladáte najväčšie úsilie. Pravidelným cvičením sa svaly nôh stanú pružnejšími.

Cvičenie vykonávajte vlastným tempom, ktoré udržíte počas celého cvičenia. Na začiatku je optimálne cvičiť 15 až 20 minút, po niekoľkých sedeniach dlhšie. Odporúčame trénovať aspoň trikrát týždenne, najlepšie s rovnomerným časovým rozložením.

3. FÁZA UPOKOJOVANIA

Táto fáza je potrebná na to, aby sa váš kardiovaskulárny systém a svaly postupne uvoľnili. Opakujte strečingové cvičenia, pričom nezabúdajte na to, aby ste svaly príliš nenapínali ani prudko nenapínali.

4. TVAROVANIE SVALOV

Ak sa zároveň snažíte zlepšiť svoju fyzickú kondíciu, je potrebné zmeniť tréningový program. Počas zahrievacej a upokojujúcej fázy cvičte ako zvyčajne, ale ku koncu cvičebnej fázy zvýšte odpor.

5. ZNÍŽENIE HMOTNOSTI

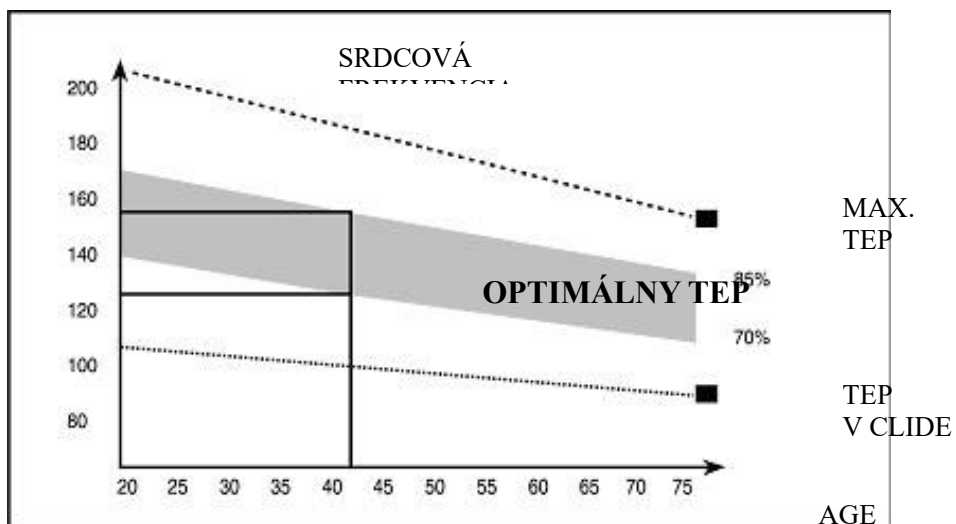
Dôležitým faktorom pri chudnutí je množstvo prijatých a vydaných kalórií. Čím dlhšie a intenzívnejšie cvičíte, tým viac spaľujete. Musíte však sledovať aj príjem potravy, najmä si dávať pozor na tučné a sladké jedlá a veľkosť porcií.

6. SKONTROLUJTE SI SRDCOVÚ FREKVENCIU

Aby ste si mohli skontrolovať srdcovú frekvenciu, musíte najprv vedieť, ako ju zmerať. Najjednoduchšie je pritlačiť končeky prstov na tepnu na krku medzi svalmi a dýchacími cestami. Spočítajte počet pulzov za 10 sekúnd a vynásobte ho 6. Tým získate srdcovú frekvenciu za minútu.

7. CVIČENIE V RÁMCI SVOJICH MOŽNOSTÍ

Akú úroveň srdcovej frekvencie musíte počas cvičenia udržiavať? Požiadajte svojho lekára, aby vám dal správne pokyny zodpovedajúce vášmu zdravotnému stavu.



ACRA[®]
v sport

ZÁRUČNÝ LIST

(FITNESS STROJE S POČÍTAČOM)

Na výrobok sa kupujúcemu (spotrebiteľovi) poskytuje záruka na 24 mesiacov od dátumu nákupu (prevzatia). Záručný list spolu s dokladom o kúpe a návodom na použitie starostlivo uschovajte!

Sťažnosti

Práva zo zodpovednosti možno uplatniť len u predajcu, u ktorého bol výrobok zakúpený.

Je potrebné poukázať na závalu - t. j. dostatočne presne identifikovať závalu, resp. to, ako sa závala prejavuje navonok. Všeobecne formulované vyhlásenie, že výrobok je chybný, nestačí! Oznámenie musí obsahovať aj uvedenie konkrétneho práva zo zodpovednosti za vady, ktoré si kupujúci uplatňuje, a musí byť doložené vyplneným záručným listom s pečiatkou predávajúceho a dokladom o kúpe (účtenkou) s dátumom predaja. K výrobku musí byť priložený aj vhodný obal, najlepšie originálny.

Kupujúci má právo na bezplatné, riadne a včasné odstránenie vady (najneskôr do 30 dní od uplatnenia reklamácie, ak sa kupujúci a predávajúci nedohodnú na dlhšej lehote) alebo na výmenu výrobku.

Doba od uplatnenia práva zo zodpovednosti za vady do doby, kedy bol kupujúci povinný prevziať výrobok po vykonaní opravy (bez ohľadu na to, kedy kupujúci vec skutočne prevzal), sa do záručnej doby nezapočítava.

Práva zo zodpovednosti za vady tovaru zaniknú, ak sa neuplatnia v záručnej dobe (t. j. najneskôr v posledný deň záručnej doby).

Záruka sa nevzťahuje na:

Opotrebenie spôsobené bežným používaním výrobku (bežné používanie znamená používanie na účel, na ktorý je výrobok určený, a spôsobom opísaným v priloženom návode na použitie).

Záruka sa tiež nevzťahuje na chyby spôsobené:

mechanické poškodenie (napr. vady spôsobené rozrezaním výrobku alebo jeho časti počas vybalovania)

Neodborný zásah (oprava) zo strany používateľa, a to aj zo strany tretích strán;

Nesprávna manipulácia alebo manipulácia v rozpore s návodom na použitie;

Nevykonávanie potrebnej údržby podľa návodu na použitie;

Vystavenie nepriaznivým vonkajším vplyvom, nízkym/vysokým teplotám, nesprávnemu skladovaniu;

Nevyhnutná udalosť - prírodná katastrofa;

Platená oprava:

Ak je reklamovaná závala, na ktorú sa nevzťahuje záruka, alebo ak uplynula záručná doba a kupujúci požaduje opravu, oprava je platenou opravou.

Cena a podmienky budú stanovené po dohode so servisným strediskom spoločnosti ACRA, s.r.o.

Ostatné práva a povinnosti sa riadia ustanoveniami zákona č. 40/1964 Zb., Občiansky zákonník, najmä § 612 a nasl.

Ekologická likvidácia elektrických zariadení (počítačov) je zabezpečená v rámci kolektívneho systému RETELA.

Za obaly z uvedeného výrobku bol zaplatený poplatok za zhodnotenie a spätný odber podľa § 10 a § 12 zákona č. 477/2001 Z. z. o obaloch do systému EKO-KOM pod identifikačným číslom EK - F0020281

Označenie typu výrobku:	Dátum predaja: Pečiatka a podpis predávajúceho:
-------------------------	--

Dátum uplatnenia nároku	Údajná chyba	Záznamy servisného strediska	Výmena komponentu	Poznámka

Ak máte akékoľvek otázky, obráťte sa na servisné stredisko alebo na oddelenie sťažností:

ACRA, s. r. o

Brodská 161

Oddelenie sťažností - tel./fax 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz

513 01 Semily

ID: 64254330

