

STORMRĚD



SHARK

User Manual - Uživatelský manuál -
Uživatelský manuál - Használati utasítás

English	3 - 15
Czech	16 - 28
Slovak	29 - 41
Magyar	42 - 54

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.

✉ www.alza.co.uk/kontakt

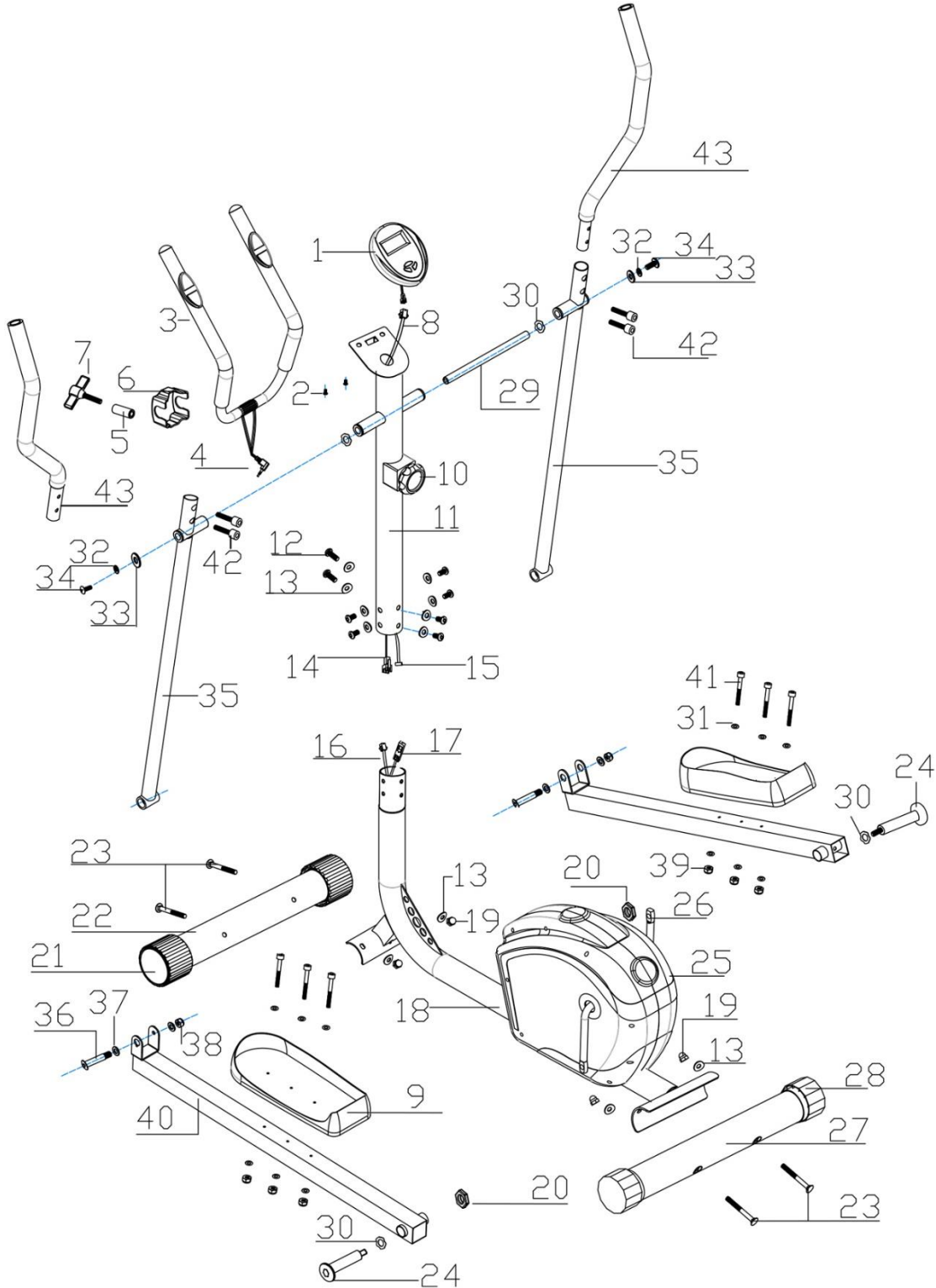
☎ +44 (0)203 514 4411

Importer Alza.cz a.s., Jankovcova 1522/53, Holešovice, 170 00 Prague 7, www.alza.cz

Safety instructions

- 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 how to properly secure and use the machine and of all potential hazards associated with improper securing.
- If you have health problems, consult with 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.
- 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.
- Keep the machine out of reach of children and animals (the machine is designed for adults only)! 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.
- The maximum weight of the trainee is 120 kg!
- 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 noise while using the machine stop using it or stop assembling it.
- Do not use the machine until the fault has been rectified or defective parts have been replaced! Leave repairs and adjustments to the professional staff of the service centre of Alza, a.s. Prague. The warranty does not cover defects caused by unprofessional intervention (repair) of the user, even by third parties.
- 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 0.5 m of clearance around the machine when exercising.
- A safe level of equipment can only be maintained by regular checks for damage and wear, for example connection points, etc. Before using the machine, check that all nuts and bolts are properly tightened!
- Wear appropriate clothing when exercising, avoid wearing clothing that may get caught in moving parts of the machine or restrict your movement.
- When moving the machine, watch out for back injury. Always use the lifting technique or move the machine with the assistance of another person.
- The magnetic trainer has been tested and certified according to EN957 and corresponds to class H - (Home) for use in households.
- Electrical equipment (computers) must not be disposed of with mixed municipal waste but must be disposed of at designated or take-back sites, as must batteries used in computers.
- Keep this instruction manual with safety instructions, the warranty card and the proof of purchase on a safe place!

Assembly scheme

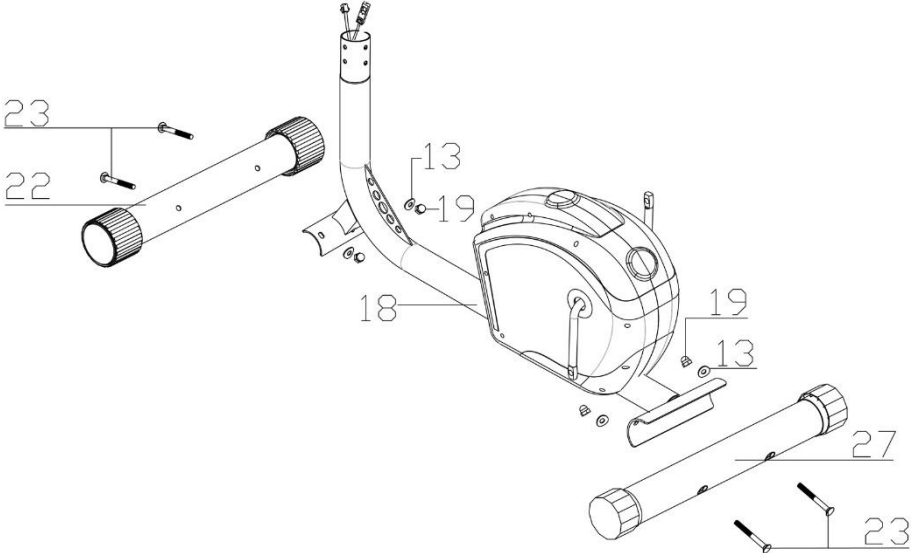


Parts list

Part number	Name	Description of the part	Quantity
1	Computer		1×
2	M5 Big head screw	M5*10L	2×
3	Handlebars		1×
4	Cable to pulse sensors		1 SET
5	Demarcation insert		1×
6	Handlebar cover		1×
7	Pin to secure handlebars		1×
8	+ Sensor cable 1		1×
9	Pedal (R+L)		1 SET
10	Load pin		1 SET
11	Handlebar frame		1 SET
12	M8 Screw	M8*18L	8×
13	Curved pad	φ20*φ8*1.2T	16×
14	- Sensor cable 1		1×
15	Voltage cable 1		1×
16	+ Sensor cable 2		1×
17	Voltage cable 2		1×
18	Main frame		1 SET
19	Arched nut	M8	4×
20	Matrix		2×
21	Front stabiliser bar end cap		2×
22	Front stabiliser		1×
23	M8 screw for stabilisers		4×
24	Pedal pin		2×
25	Cover (R+L)		1 SET
26	Pedal holder (R+L)		1 SET
27	Rear stabiliser		1×
28	Rear stabiliser end cap		2×
29	Shaft		1×
30	Corrugated pad	φ16	4×
31	6mm pad		6×
32	Flexible pad		2×
33	Straight pad		2×
34	Handlebar bolt (top)		2×
35	Handlebar arm		1 SET
36	Screw to handlebar (bottom)		2×
37	Straight pad		2×
38	M10 Ball nut		2×
39	M6 Ball nut		6×
40	Pedal arm (R+L)		1 SET
41	M6 Screw for pedals	M6*45	6×
42	M8 Handlebar bolt		4×
43	Handles		1 SET

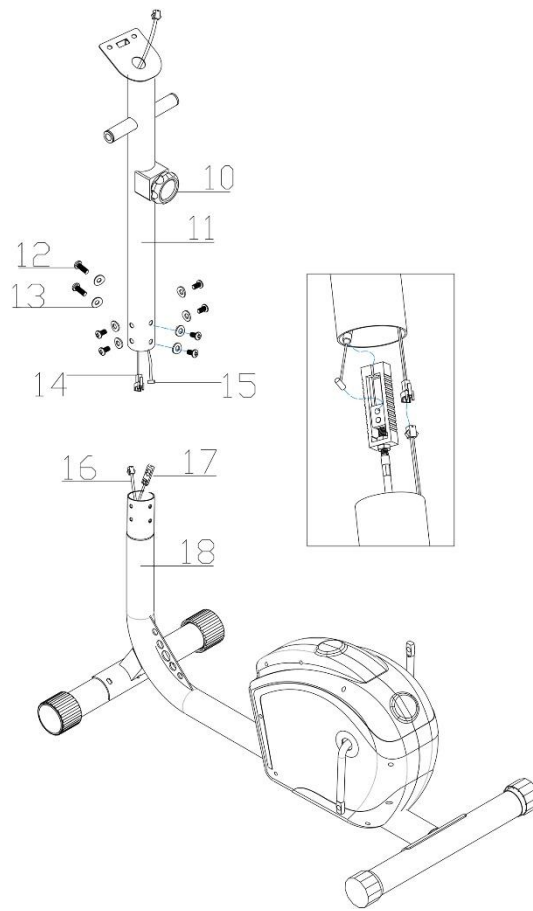
Before assembly, place all parts on a firm, level and stable surface. Also place the main frame on a firm, level and stable surface to prevent damage or scratches to the machine. Make sure you have sufficient clearance around you during assembly.

Step 1:



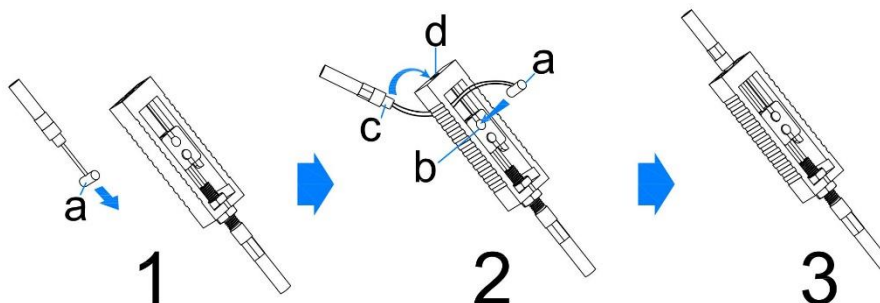
Attach the rear stabiliser (27) to the main frame (18) using M8 bolts (23), curved pads(13) and M8 nuts (19). Attach the front stabiliser (22) to the main frame (18) using M8 bolts (23), curved pads(13) and M8 nuts (19).

Step 2:

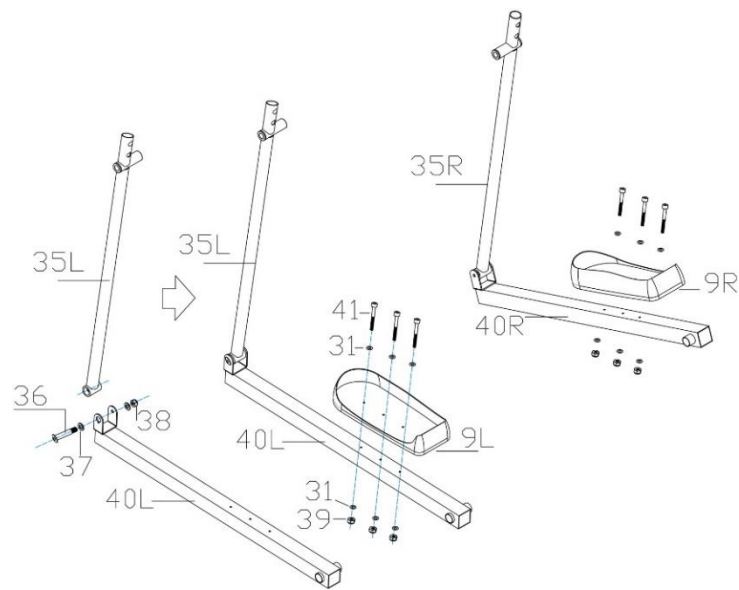


Hold the handlebar frame (11) preferably with the help of another person! Connect sensor cable 1 (14) to sensor cable 2 (16). Connect the Voltage cable 1 (15) to the Voltage cable 2 (17). Slide the handlebar frame (11) onto the hole in the main frame tube (18). Attach the handlebar frame (11) with 4 M8 screws (12) and 4 curved pads (13). Tighten all screws carefully with an Allen key.

Connection of the two parts of the ballast cable

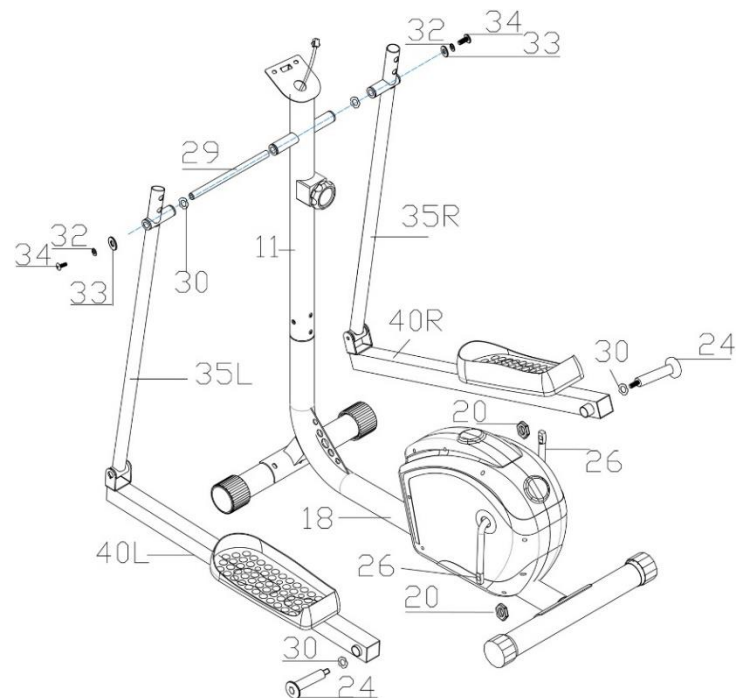


Step 3:



Attach the handlebar arms (35L&R) to the pedal arms (40L&R) using straight pads (37), M10 nuts (38) and M10 bolts (36). Attach the pedals (9L&R) to the pedal arms (40L&R) using pads (31), nuts (39) and M6 bolts (41).

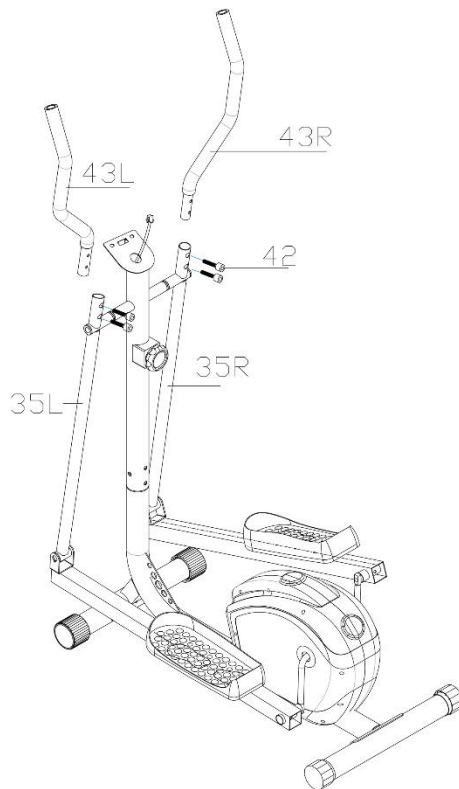
Step 4:



Attach the handlebar arms (35R) by sliding the top hole onto the shaft (29), which you will insert into the hole in the handlebar frame (11). Attach the handlebar arm (35R) using the corrugated pad (30), pad (33), flexible pad (32) and M10 bolt (34). Use the same procedure to attach the second arm (35L).

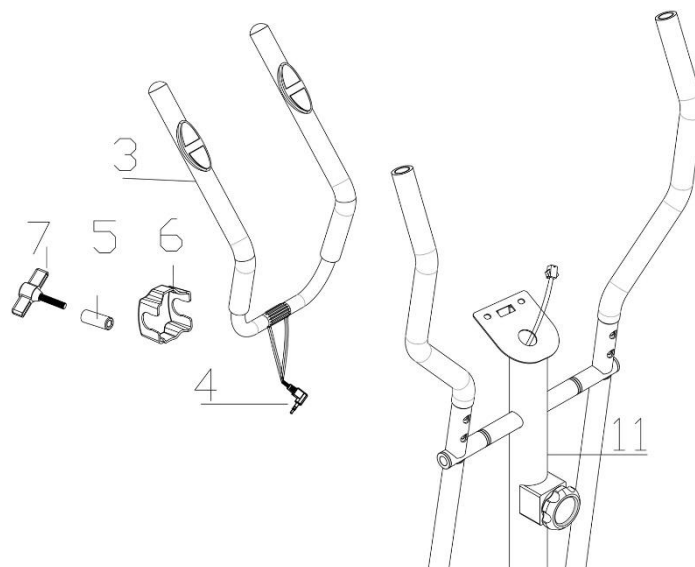
Then attach the pedal arm (40R) to the crank (26R) using the corrugated pad (30), pedal pin (24) and nut (20).

Step 5:



Insert the handles (43L&R) into the top holes of the handlebar arms (35L&R). Fasten with 2 M8 screws (42).

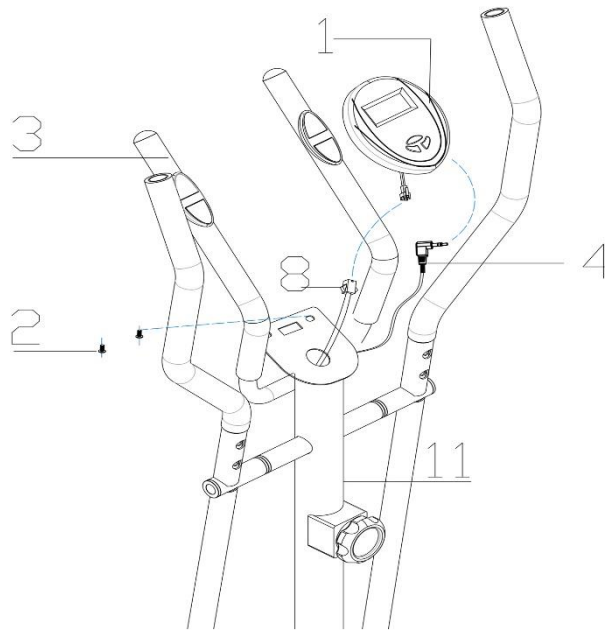
Step 6:



Attach the handlebars with pulse sensors (3) to the back of the handlebar frame (11) using the handlebar plate cover (6), the demarcation insert (5) and the pin (7).

Connect the pulse sensor cable (4) to the computer from the back (1).

Step 7:



Unscrew the screws (2) from the back of the computer (1). Connect the + sensor cable 1 (8) to the appropriate socket on the back of the computer, and attach the computer (1) to the computer base on the handlebar frame (11). Then attach the computer (1) to the base using the screws previously unscrewed from the back of the computer.

Computer instructions

Time (TMR)	00:00-99:59 min
Speed (SPD)	0.0-99.9 km/h
Distance (DST)	0.00-999.9 km
Calories (CAL)	0-9999 kcal
PULSE	40-240 BPM

Button functions

MODE	Press to select the desired function.
PAUSE	Press to stop or start functions.
SET	Allows you to select a final value for time, distance, calories and heart rate.
RESET	Press the button to restore the functions.

AUTO ON/OFF

The display will automatically switch off if no signal is received or no button is pressed for four minutes.

RESET

If the display shows incorrect readings, replace the batteries or press the reset button for three seconds.

How to set time, distance, heart rate and calories

Press the MODE button, the desired function flashes. Press MODE again to select the desired function. The selected function stops flashing.

Next, select the values you want to set using the SET button. If the speed sensor receives a signal, the function will start counting down. Press any button to interrupt the beeping.

TIME	the exercise time is displayed by pressing the MODE button, the TMR mark will appear.
SPEED	is displayed by pressing the MODE button, the SPD mark will appear.
DISTANCE	is displayed by pressing the MODE button, the DST mark will appear.
PULSE	the current heart rate is displayed in beats per minute (BPM). Press the MODE button until the "PULSE" mark appears, place both palms on the heart rate sensors and wait 30 seconds for the most accurate reading.
CALORIES	Calories burned will be displayed by pressing the MODE button, the CAL mark will appear.
SCAN	automatic display, in the order shown: TIME - SPEED - DISTANCE - PULSE - CALORIES

Batteries

Batteries can be replaced on the back of the computer. Use two 1.5 V AA or AG13 batteries.

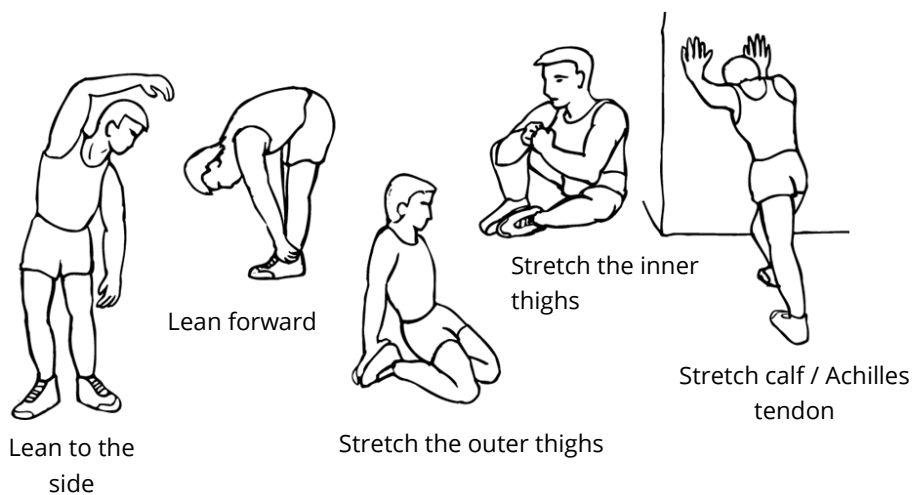
Exercise Instructions

Use of Alza, a.s. fitness machine Prague, 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.

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!



Stages of exercise

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 15-20 minutes at the beginning, longer after a few sessions. We recommend training at least three times a week, preferably with an even time distribution. Exercise should be sufficient so that your heart rate reaches the "optimal heart rate" as shown in the chart.

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.

Muscle shaping

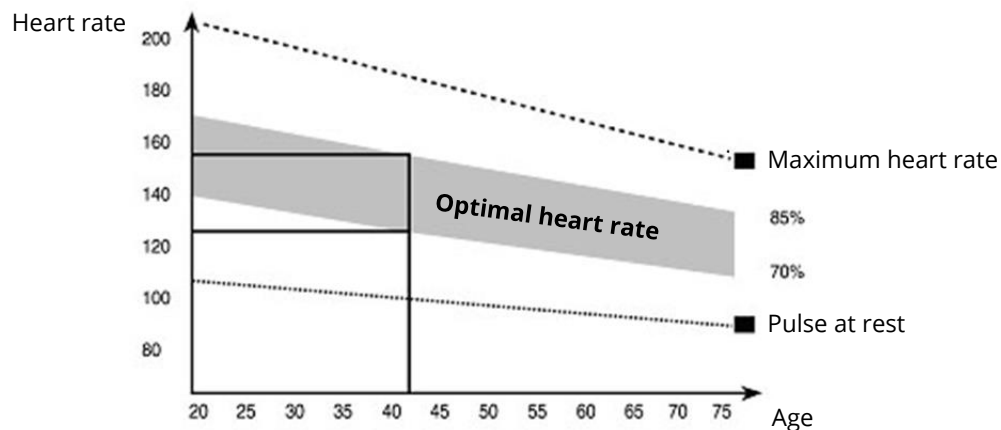
At the same time, if you are trying to improve your physical condition, it is necessary to change your training program. Exercise as usual during the warm-up and calming phase but increase the resistance towards the end of the exercise phase.

Weight reduction

An important factor in weight loss is the number 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.

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.



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.

Warranty conditions

A new product purchased from Alza.cz is covered by a 2-year warranty. In case of need for repair or other service within the warranty period, please contact the seller of the product directly, it is necessary to present the original proof of purchase with the date of purchase.

The following shall be deemed to be a breach of warranty for which the claim cannot be accepted:

- Using the product for a purpose other than that for which the product is intended or failing to follow the instructions for maintenance, operation and servicing of the product.
- Damage to the product due to natural disaster, unauthorized person or mechanical fault of the buyer (e.g. during transportation, cleaning by improper means, etc.).
- natural wear and aging of consumables or components during use (e.g. batteries, etc.).
- The action of adverse external influences such as solar and other radiation or electromagnetic fields, liquid ingress, object ingress, mains surges, electrostatic discharge (including lightning), faulty supply or input voltage and the improper polarity of this voltage, chemical processes, e.g. used power supplies, etc.
- If anyone has made alterations, modifications, design changes or adaptations to change or extend the product's functions from the design purchased or use non-original parts.

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.

✉ www.alza.cz/kontakt

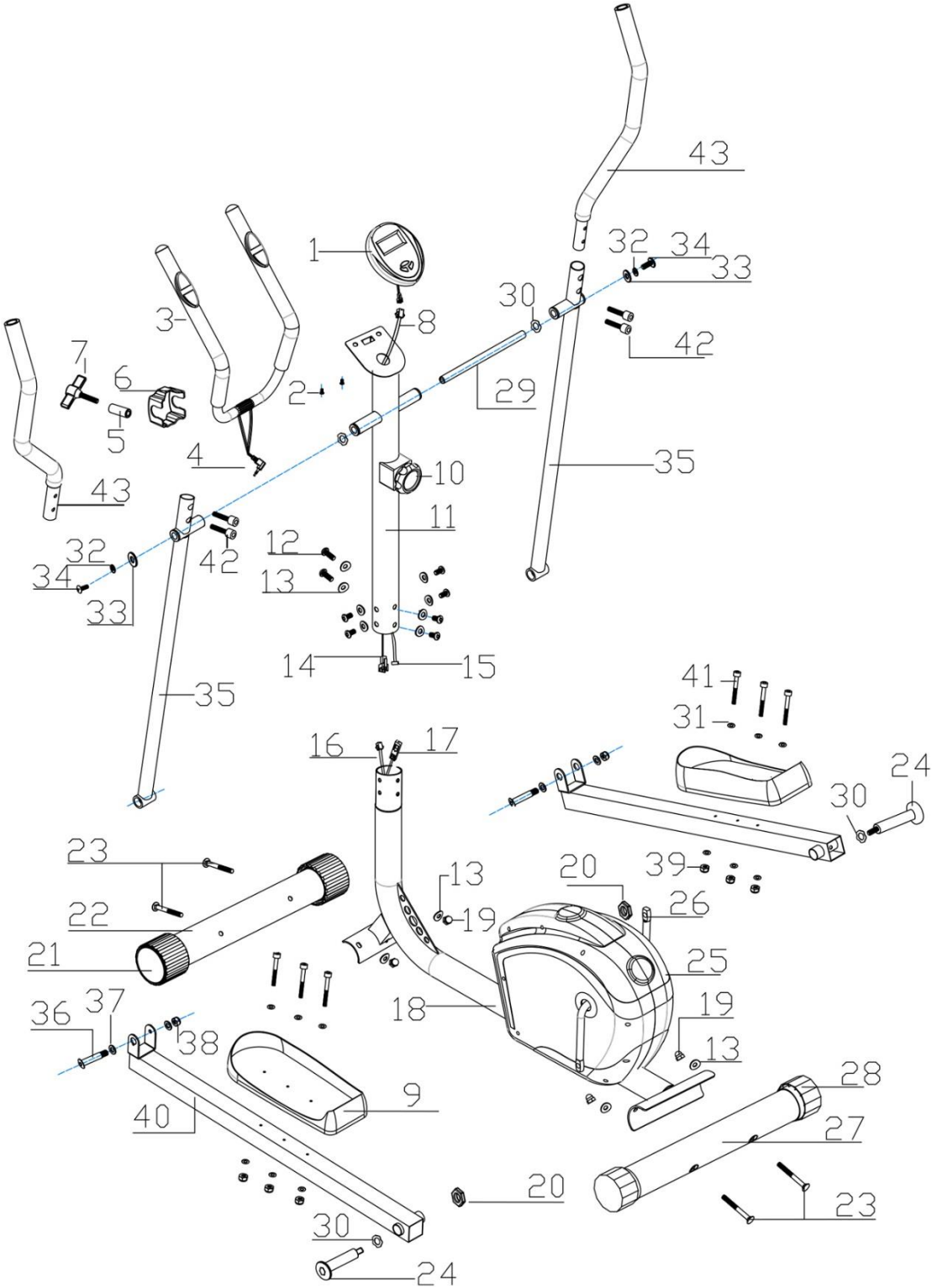
☎ +420 225 340 111

Dovozce Alza.cz a.s. , Jankovcova 1522/53, Holešovice, 170 00 Praha 7, www.alza.cz

Bezpečnostní pokyny

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Maximální váha cvičence je 120 kg!
- 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.
- 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 0,5 m volného místa. Při montáži je třeba mít prostor 1,5 m, kolem stroje.
- 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!
- Při cvičení noste vhodný oděv, vyvarujte se takového oblečení, které se může zachytit do pohyblivých částí stroje anebo omezit Váš pohyb.
- Při přemísťování stroje dávejte pozor, aby nedošlo k poranění zad. Vždy používejte techniku zdvihu nebo stroj přemísťete za asistence druhé osoby.
- Stroj byl testován a certifikován, podle normy EN957 a odpovídá třídě H – (Home) pro použití v domácnostech. Stroj není určen pro profesionální, nebo komerční použití ani k rehabilitačním, či terapeutickým účelům!
- 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.
- Tento návod k použití s bezpečnostními pokyny, záruční list a doklad o zakoupení pečlivě uschovejte!

Montážní výkres

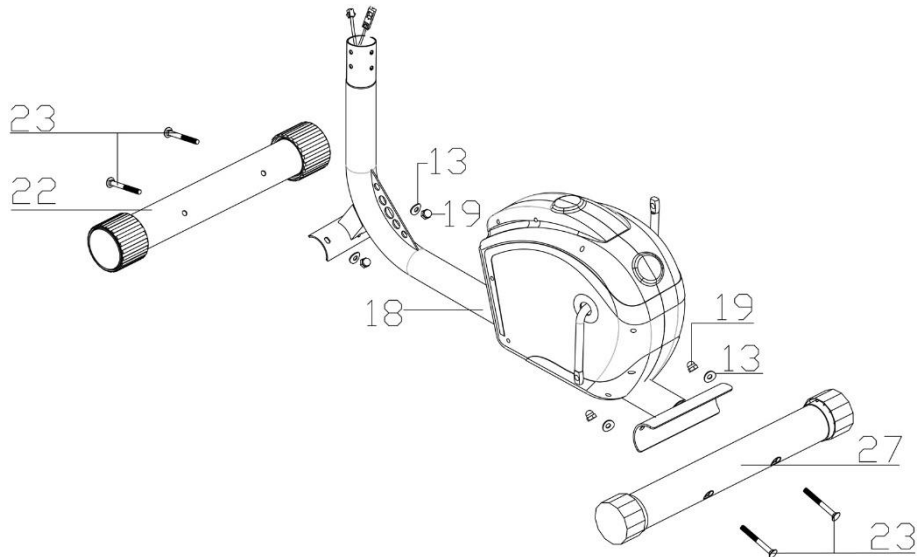


Seznam dílů

Číslo dílu	Název	Popis dílu	Množství
1	Počítač		1×
2	M5 Vrut s velkou hlavou	M5*10L	2×
3	Řídítka		1×
4	Kabel k snímačům pulzu		1 SADA
5	Vymezovací vložka		1×
6	Krytka k řídítkům		1×
7	Kolík k zajištění řídítek		1×
8	+ Sensorový kabel 1		1×
9	Pedál (R+L)		1 SADA
10	Zátěžový kolík		1 SADA
11	Říditkový rám		1 SADA
12	M8 Šroub	M8*18L	8×
13	Zahnutá podložka	φ20*φ8*1.2T	16×
14	- Sensorový kabel 1		1×
15	Napěťový kabel 1		1×
16	+ Sensorový kabel 2		1×
17	Napěťový kabel 2		1×
18	Hlavní rám		1 SADA
19	Klenutá matice	M8	4×
20	Matice		2×
21	Koncovka k přednímu stabilizátoru		2×
22	Přední stabilizátor		1×
23	M8 šroub ke stabilizátorům		4×
24	Pedálový kolík		2×
25	Kryt (R+L)		1 SADA
26	Klika k pedálu (R+L)		1 SADA
27	Zadní stabilizátor		1×
28	Koncovka k zadnímu stabilizátoru		2×
29	Hřídel		1×
30	Vlnitá podložka	φ16	4×
31	6mm podložka		6×
32	Pružná podložka		2×
33	Rovná podložka		2×
34	Šroub k řídítkům (vrchní)		2×
35	Říditkové rameno		1 SADA
36	Šroub k řídítkům (spodní)		2×
37	Rovná podložka		2×
38	M10 Kulová matice		2×
39	M6 Kulová matice		6×
40	Pedálové rameno (R+L)		1 SADA
41	M6 Šroub k pedálům	M6*45	6×
42	M8 Šroub k řídítkům		4×
43	Držadla		1 SADA

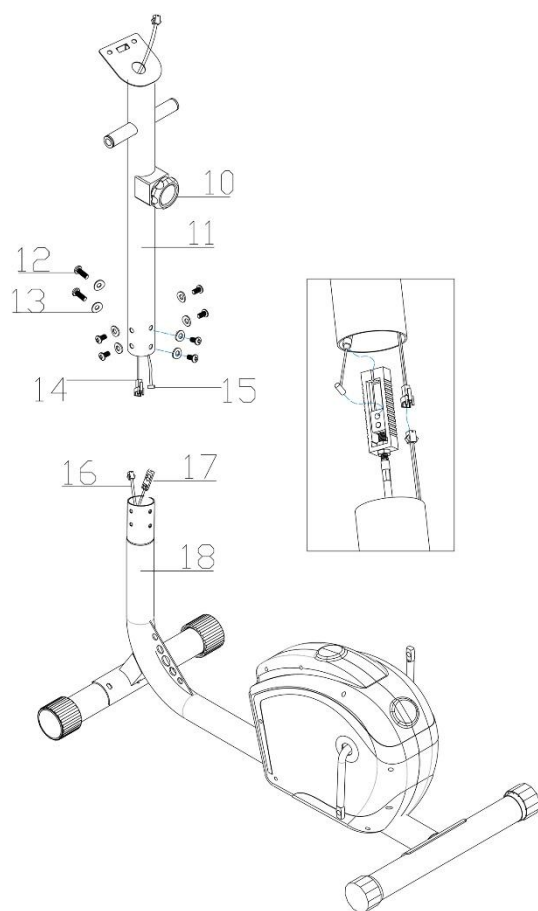
Před montáží, položte všechny díly na pevnou, rovnou a stabilní plochu. Hlavní rám postavte rovněž na pevnou, rovnou a stabilní plochu, abyste zamezili poškození nebo poškrábaní stroje. Ujistěte se, že v průběhu montáže budete mít kolem sebe dostatečný volný prostor.

Krok 1:



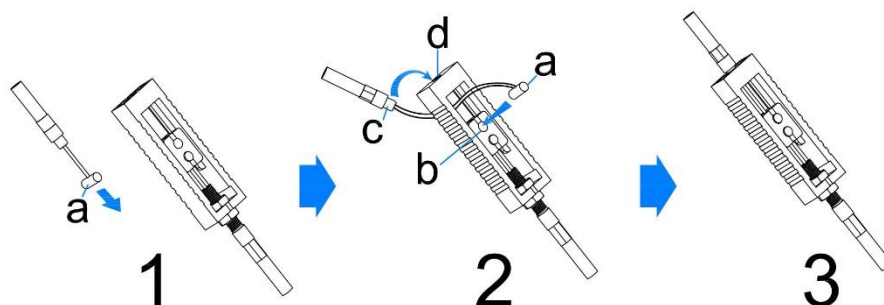
Připevněte zadní stabilizátor (27) pomocí šroubů M8 (23), zahnutých podložek (13) a matic M8(19) k hlavnímu rámu (18). Připevněte přední stabilizátor (22) pomocí šroubů M8 (23), zahnutých podložek (13) a matic M8(19) k hlavnímu rámu (18).

Krok 2:

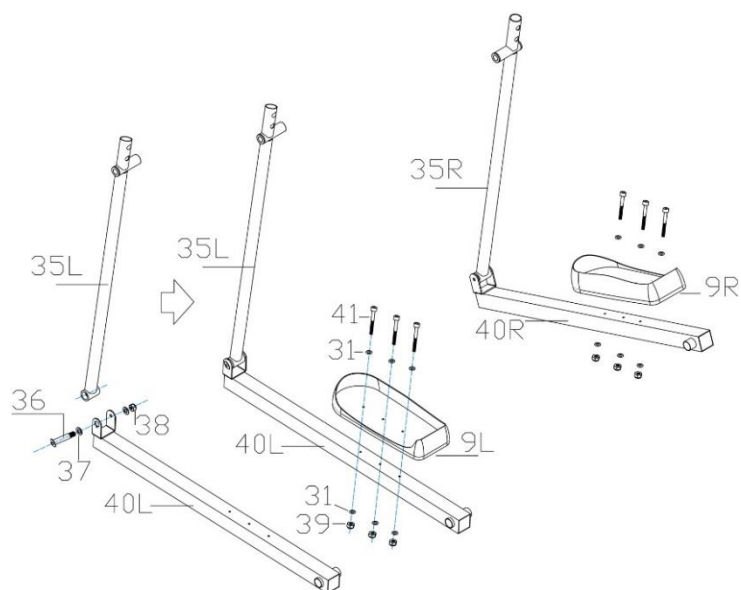


Přidržete řídkový rám (11) nejlépe s pomocí další osoby! Připojte senzorový kabel 1 (14) k senzorovému kabelu 2 (16). Připojte Napěťový kabel 1 (15) k Napěťovému kabelu 2 (17). Nasuňte řídkový rám (11) na otvor v trubce hlavního rámu (18). Připevněte řídkový rám (11) pomocí 4 šroubů M8 (12) a 4 zahnutých podložek (13). Dotáhněte pečlivě všechny šrouby pomocí imbusového klíče.

Spojení obou částí zátěžového lanka

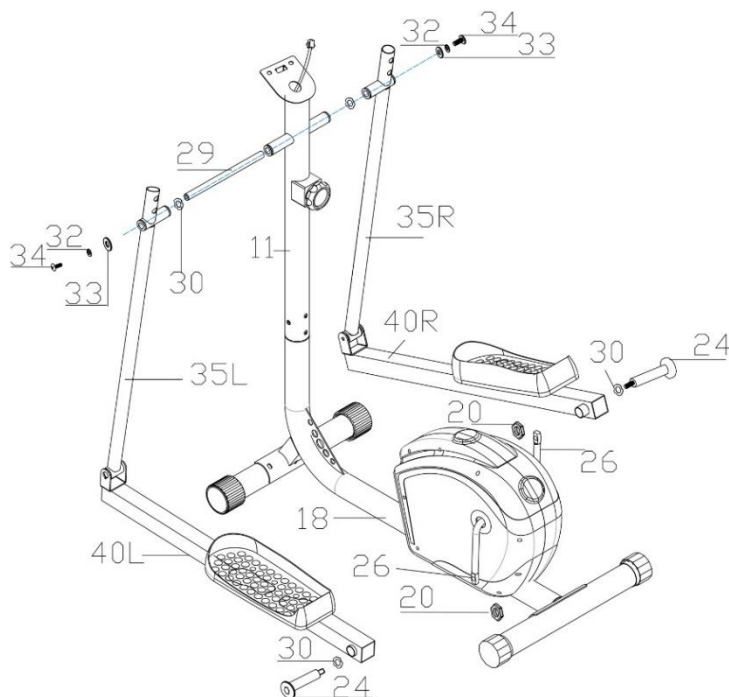


Krok 3:



Připevněte řídková ramena (35L&R) k pedálovým ramenům (40L&R) pomocí rovných podložek (37), M10 matic (38) a šroubů M10 (36). Připevněte pedály (9L&R) k pedálovým ramenům (40L&R) pomocí podložek (31), matic (39) a šroubů M6 (41).

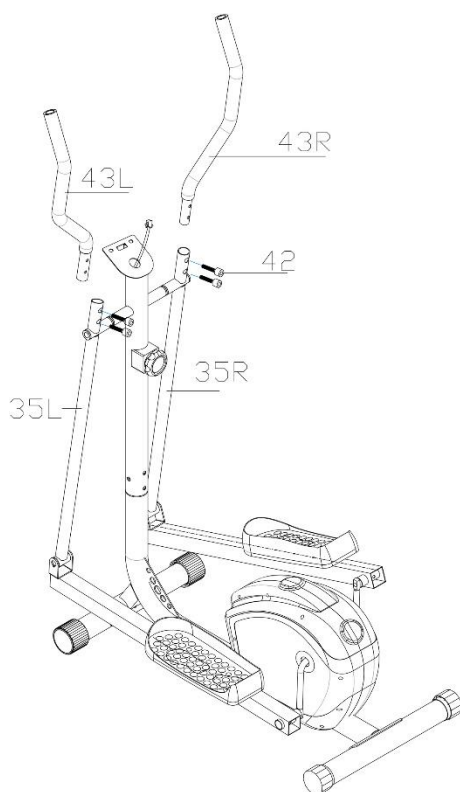
Krok 4:



Připevněte řídková ramena (35R) nasunutím vrchního otvoru na hřídel (29), kterou nasunete do otvoru v řídkovém rámu (11). Řídkové rameno (35R) připevníte pomocí vlnité podložky (30), podložky (33), pružné podložky (32) a šroubu M10 (34). Stejným postupem připojíte i druhé rameno (35L).

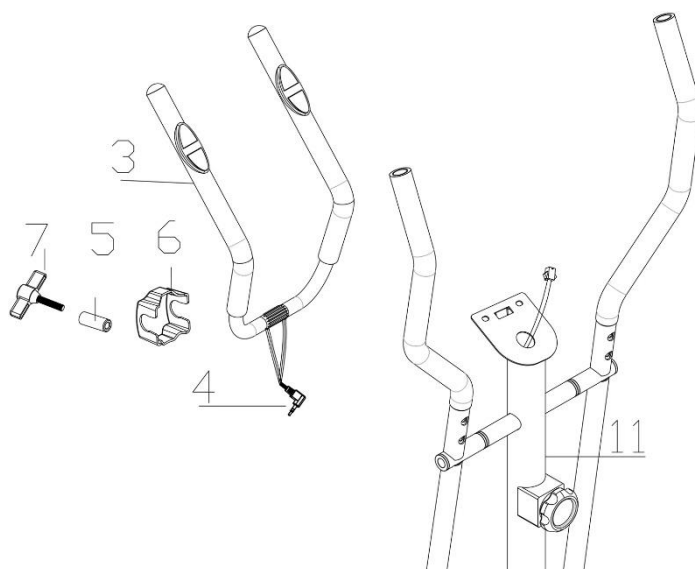
Poté připevníte pedálové rameno (40R) ke klice (26R) pomocí vlnité podložky (30), pedálového kolíku (24) a matice (20).

Krok 5:



Nasuňte držadla (43L&R) do vrchních otvorů řídkových ramen (35L&R). Připevněte pomocí 2 M8 šroubů (42).

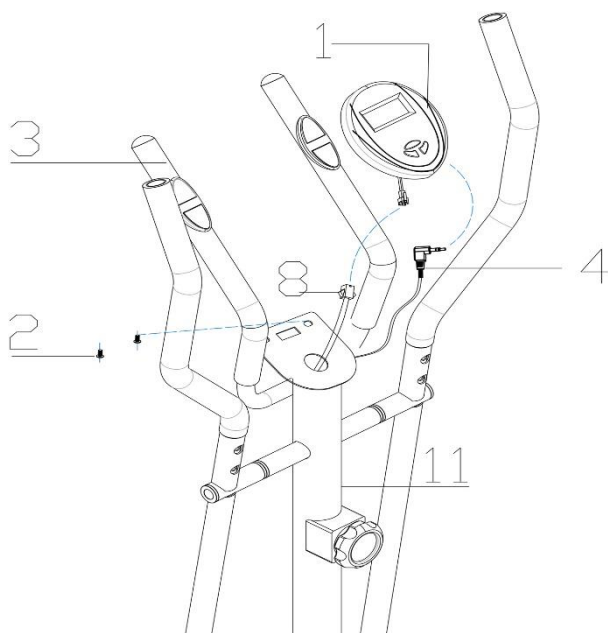
Krok 6:



Připevněte řídkta s pulzovými senzory (3) k zadní straně řídkového rámu (11) pomocí plátového řídkového krytu (6), vymešovací vložky (5) a kolíku (7).

Připojte kabel pulzových senzorů (4) zezadu k počítači (1).

Krok 7:



Odšroubujte vruty (2) ze zadní strany počítače (1). Připojte + sensorový kabel 1 (8) do příslušné zdířky v zadní straně počítače, a přiložte počítač (1) k podstavci počítače na řídkovém rámu (11). Poté připevněte počítač (1) k podstavci pomocí vrutů dříve odšroubovaných ze zadní strany počítače.

Návod na používání počítače

Čas (TMR)	00:00-99:59 min
Rychlost (SPD)	0.0-99.9 km/h
Vzdálenost (DST)	0.00-999.9 km
Kalorie (CAL)	0-9999 kcal
PULS	40-240 BPM

Funkce tlačítek

MODE	Stisknutím vyberete požadovanou funkci.
PAUSE	Stiskněte pro zastavení nebo spuštění funkce.
SET	Umožňuje zvolit konečnou hodnotu pro čas, vzdálenost, kalorie a puls.
RESET	Stiskem tlačítka obnovíte funkce.

AUTO ON/OFF

Displej se automaticky vypne, pokud po dobu čtyř minut neobdrží žádný signál nebo nebude stisknuto žádné tlačítko.

RESET

Pokud se na displeji zobrazují špatné hodnoty, vyměňte baterie nebo stiskněte na tři vteřiny tlačítko reset.

Jak nastavit čas, vzdálenost, puls a kalorie

Stiskněte tlačítko MODE, požadovaná funkce bliká. Pro výběr požadované funkce stiskněte MODE ještě jednou. Vybraná funkce přestane blikat.

Dále vyberte hodnoty, které chcete nastavit, pomocí tlačítka SET. Pokud snímač rychlosti dostane signál, funkce začne odpočítávat. 10 vteřin před koncem přednastavené funkce, začne pípat zvukový signál. Stiskněte jakékoli tlačítko pro přerušení pípaní.

ČAS	čas cvičení se zobrazí stiskem tlačítka MODE, objeví se značka TMR.
RYCHLOST	se zobrazí stiskem tlačítka MODE, objeví se značka SPD.
VZDÁLENOST	se zobrazí stiskem tlačítka MODE, objeví se značka DST.
PULS	aktuální srdeční frekvence je zobrazována v tepech za minutu (BPM). Stiskněte tlačítko MODE, až se zobrazí značka "PULSE", dejte obě dlaně na snímače srdečního pulsu a vyčkejte 30 vteřin pro nejpřesnější načtení.
KALORIE	spálené kalorie se zobrazí stisknutím tlačítka MODE, objeví se značka CAL.
SCAN	automatické zobrazení, v uvedeném pořadí: ČAS – RYCHLOST – VZDÁLENOST – PULS – KALORIE

Baterie

Baterie lze vyměnit na zadní straně počítače. Použijte dvě baterie typu AA nebo AG13 o 1,5 V.

Pokyny ke cvičení

Používání posilovacího stroje společnosti Alza, a.s. Praha, 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.

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 nepřepínejte je – pokud pocítíte bolest, přestaňte!



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. Cvičení by mělo být dostatečné tak, aby Váš srdeční tep dosáhl „optimálního tepu“, jak je znázorněno v grafu.

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.

Tvarování svalů

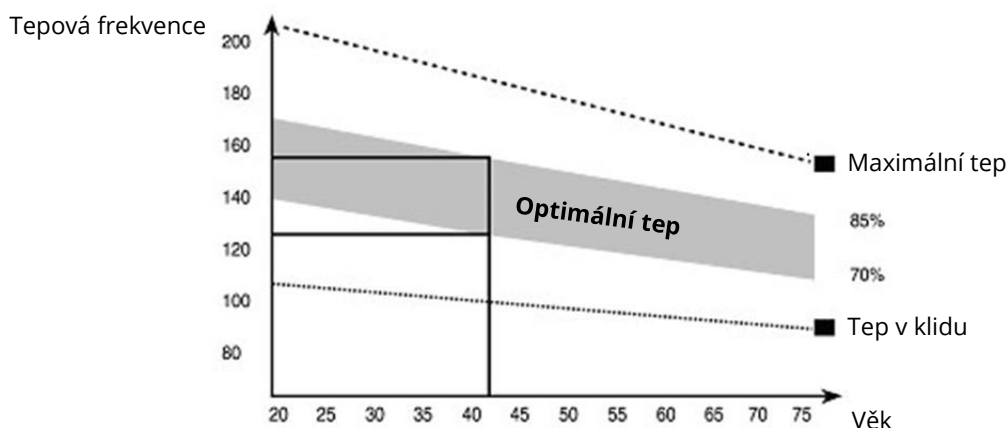
Pokud se zároveň snažíte zlepšit Vaši fyzickou kondici, je nutné, abyste pozměnili Váš tréninkový program. Během zahřívací a uklidňující fáze cvičte jako obvykle, ale ke konci fáze cvičení zvyšte odpor.

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.

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.



Cvičte v rámci svých možností

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

Záruční podmínky

Na nový výrobek zakoupený v prodejní síti Alza.cz se vztahuje záruka 2 roky. V případě potřeby opravy nebo jiného servisu v záruční době se obraťte přímo na prodejce výrobku, je nutné předložit originální doklad o koupi s datem nákupu.

Za rozpor se záručními podmínkami, pro který nelze reklamaci uznat, se považují následující skutečnosti:

- Používání výrobku k jinému účelu, než pro který je výrobek určen, nebo nedodržování pokynů pro údržbu, provoz a servis výrobku.
- Poškození výrobku živelnou pohromou, zásahem neoprávněné osoby nebo mechanicky vinou kupujícího (např. při přepravě, čištění nevhodnými prostředky apod.).
- přirozené opotřebení a stárnutí spotřebního materiálu nebo součástí během používání (např. baterií atd.).
- Působení nepříznivých vnějších vlivů, jako je sluneční záření a jiné záření nebo elektromagnetické pole, vniknutí kapaliny, vniknutí předmětu, přepětí v síti, elektrostatický výboj (včetně blesku), vadné napájecí nebo vstupní napětí a nevhodná polarita tohoto napětí, chemické procesy, např. použité zdroje atd.

Pokud někdo provedl úpravy, modifikace, změny konstrukce nebo adaptace za účelem změny nebo rozšíření funkcí výrobku oproti zakoupené konstrukci nebo použití neoriginálních součástí.

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 zo škatule, 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.

✉ www.alza.sk/kontakt

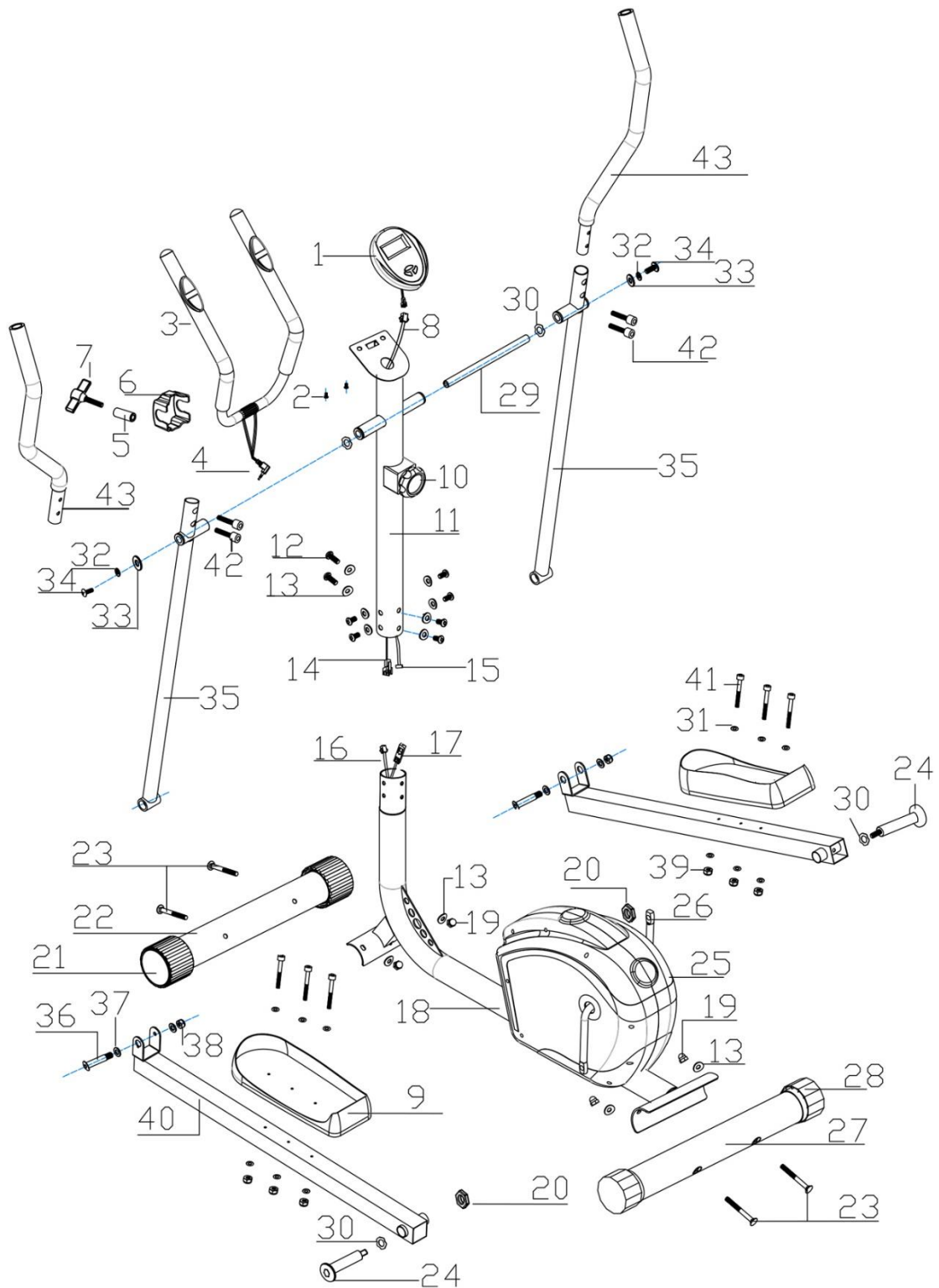
☎ +421 257 101 800

Dovozca Alza.cz a.s., Jankovcova 1522/53, Holešovice, 170 00 Praha 7, www.alza.cz

Bezpečnostné pokyny

- Pred zostavením a používaním stroja je dôležité pozorne si prečítať tieto pokyny. Bezpečný a efektívny tréning dosiahnete, ak sa ubezpečíte, že sú všetky komponenty správne zmontované a utiahnuté. Je vašou povinnosťou informovať každého používateľa stroja o tom, ako správne zabezpečiť a používať stroj a o všetkých možných nebezpečenstvách spojených s nesprávnym zabezpečením a používaním cvičebného stroja.
- Ak máte zdravotné problémy, poraďte sa o používaní prístroja so svojim lekárom. Ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú váš srdcový rytmus, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu, je potrebné vyjadrenie lekára.
- 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 pulz, ťažkosti s dýchaním, závraty, nevoľnosť. Ak sa tieto problémy vyskytnú, informujte svojho lekára.
- 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. Zariadenie udržiavajte v suchu a čistote, čistite ho suchou alebo mierne vlhkou handričkou.
- Maximálna hmotnosť cvičenca je 120 kg!
- 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.
- Stroj používajte na pevnom, rovnom povrchu a na podložke, ktorá chráni podlahu alebo koberec. Na zaručenie bezpečnosti je potrebné, aby bol pri cvičení okolo stroja voľný priestor aspoň 0,5 m. Pri montáži je potrebný priestor 1,5 m okolo stroja.
- Bezpečnú úroveň vybavenia je možné udržať len pravidelnými kontrolami poškodenia a opotrebovania, napríklad lán, spojovacích bodov atď. Pred použitím stroja skontrolujte, či sú všetky matice a skrutky správne utiahnuté!
- Pri cvičení noste vhodné oblečenie, vyhnite sa oblečeniu, ktoré by sa mohlo zachytiť o pohyblivé časti stroja alebo obmedzovať váš pohyb.
- Pri premiestňovaní stroja dávajte pozor, aby ste si neporanili chrbát. Vždy používajte techniku zdvíhania alebo premiestňujte stroj s pomocou inej osoby.
- Zariadenie bolo testované a certifikované podľa normy EN 957 a zodpovedá triede H – (Home) na použitie v domácnostiach. Prístroj nie je určený na profesionálne alebo komerčné použitie ani na rehabilitačné alebo terapeutické účely!
- Elektrozariadenia (počítače) sa nesmú likvidovať spolu so zmesovým komunálnym odpadom, ale musia sa likvidovať na určených miestach alebo miestach spätného odberu, rovnako ako batérie používané v počítačoch.
- Tento návod na obsluhu s bezpečnostnými pokynmi, záručný list a doklad o kúpe si starostlivo uschovajte!

Montážny výkres

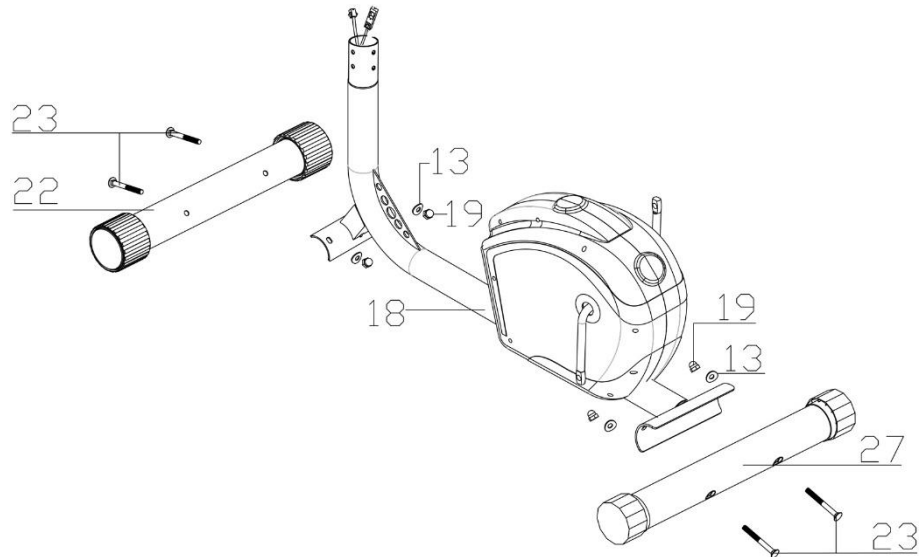


Zoznam dielov

Číslo dielu	Názov	Popis časti	Množstvo
1	Počítač		1×
2	Skrutka s veľkou hlavou M5	M5 × 10L	2×
3	Riadidlá		1×
4	Kábel k snímačom impulzov		1 SADA
5	Demarkačná vložka		1×
6	Kryt riadidiel		1×
7	Kolík na upevnenie riadidiel		1×
8	+ Kábel snímača 1		1×
9	Pedál (R+L)		1 SADA
10	Kolík záťaže		1 SADA
11	Rám riadidiel		1 SADA
12	Skrutka M8	M8 × 18L	8×
13	Zakrivená podložka	φ20 × φ8 × 1,2T	16×
14	- Kábel snímača 1		1×
15	Napäťový kábel 1		1×
16	+ Kábel snímača 2		1×
17	Napäťový kábel 2		1×
18	Hlavný rám		1 SADA
19	Oblúčková matica	M8	4×
20	Matica		2×
21	Koncovka predného stabilizátora		2×
22	Predný stabilizátor		1×
23	Skrutka M8 pre stabilizátory		4×
24	Pedálový kolík		2×
25	Obal (R+L)		1 SADA
26	Pedálová rukoväť (R+L)		1 SADA
27	Zadný stabilizátor		1×
28	Koncový kryt zadného stabilizátora		2×
29	Hriadeľ		1×
30	Vlnitá podložka	φ16	4×
31	6 mm podložka		6×
32	Pružná podložka		2×
33	Priama podložka		2×
34	Skrutka riadidiel (horná)		2×
35	Rameno riadidiel		1 SADA
36	Skrutka na riadidlá (spodná časť)		2×
37	Priama podložka		2×
38	Guľová matica M10		2×
39	Guľová matica M6		6×
40	Rameno pedálu (R+L)		1 SADA
41	Skrutka M6 pre pedále	M6 × 45	6×
42	Skrutka riadidiel M8		4×
43	Rukoväti		1 SADA

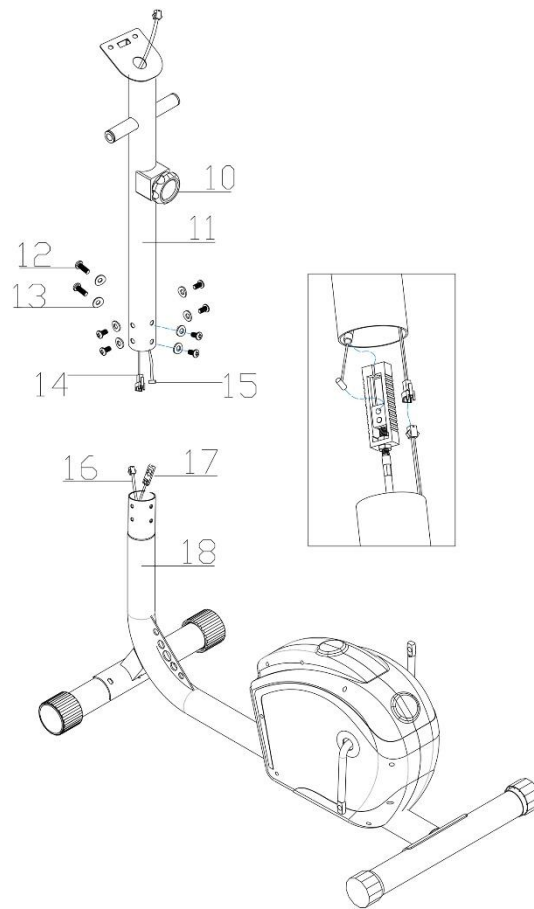
Pred montážou umiestnite všetky diely na pevný, rovný a stabilný povrch. Hlavný rám tiež umiestnite na pevný, rovný a stabilný povrch, aby ste zabránili poškodeniu alebo poškrabaniu stroja. Počas montáže sa ubezpečte, že máte okolo seba dostatočný voľný priestor.

Krok 1:



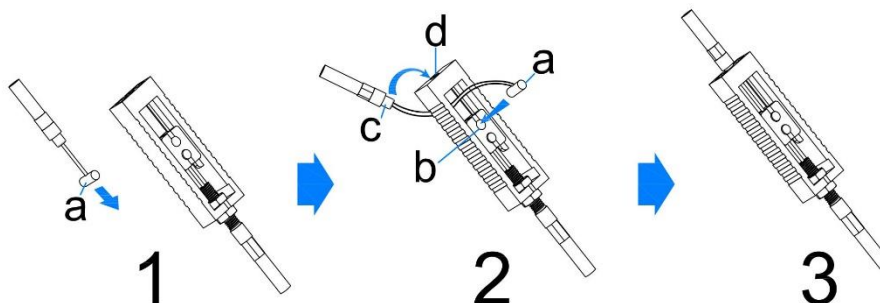
Pripevnite zadný stabilizátor (27) k hlavnému rámu (18) pomocou skrutiek M8 (23), zahnutých podložiek (13) a matíc M8 (19). Pripevnite predný stabilizátor (22) k hlavnému rámu (18) pomocou skrutiek M8 (23), zahnutých podložiek (13) a matíc M8 (19).

Krok 2:

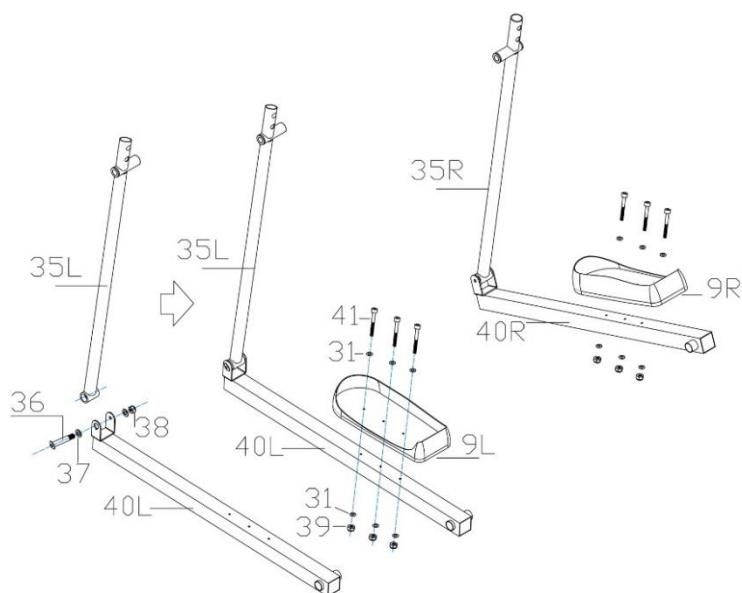


Rám riadidiel (11) držte najlepšie s pomocou inej osoby! Pripojte kábel snímača 1 (14) ku káblu snímača 2 (16). Napätový kábel 1 (15) pripojte k napätovému káblu 2 (17). Nasadte rám riadidiel (11) na otvor v hlavnej rámovej rúrke (18). Pripevnite rám riadidiel (11) pomocou 4 skrutiek M8 (12) a 4 zahnutých podložiek (13). Všetky skrutky starostlivo utiahnite imbusovým kľúčom.

Spojenie dvoch častí záťažového kábla

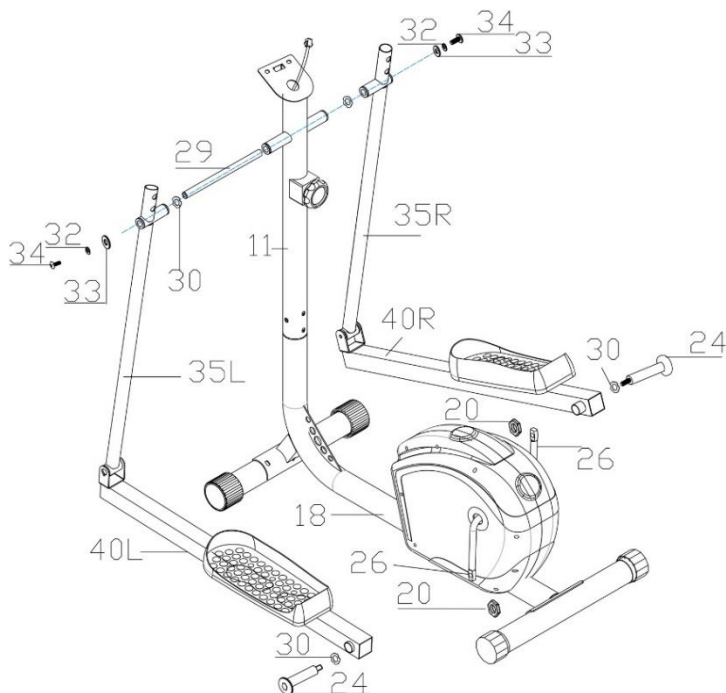


Krok 3:



Pripevnite ramená riadidiel (35L&R) k ramenám pedálov (40L&R) pomocou rovných podložiek (37), matíc M10 (38) a skrutiek M10 (36). Pripevnite pedále (9L&R) k ramenám pedálov (40L&R) pomocou podložiek (31), matíc (39) a skrutiek M6 (41).

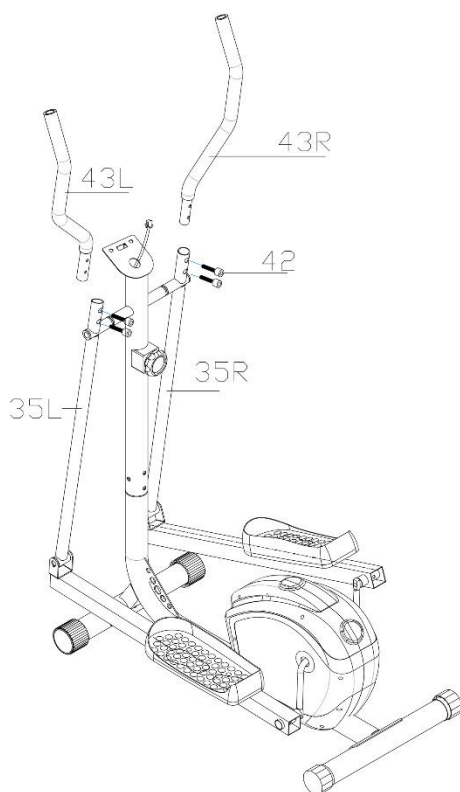
Krok 4:



Pripevnite ramená riadidiel (35R) nasunutím horného otvoru na hriadeľ (29), ktorý vložíte do otvoru v ráme riadidiel (11). Pripevnite rameno riadidiel (35R) pomocou vlnitej podložky (30), podložky (33), pružnej podložky (32) a skrutky M10 (34). Rovnakým postupom pripevnite druhé rameno (35L).

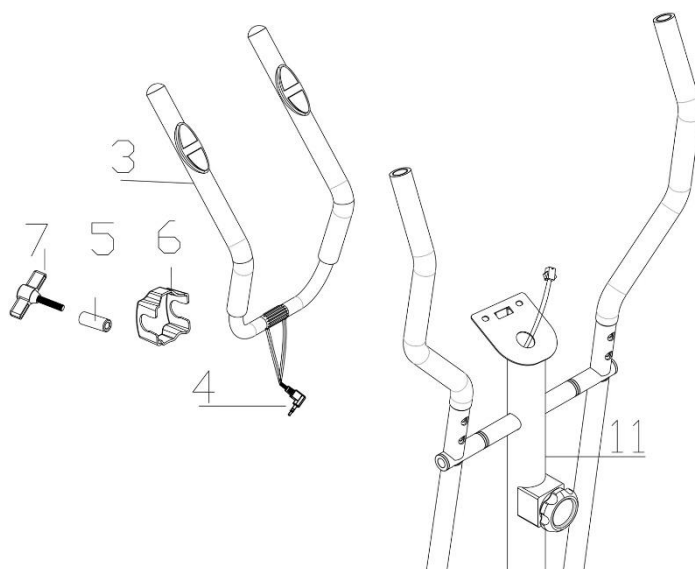
Potom pripevnite rameno pedála (40R) ku kľuke (26R) pomocou vlnitej podložky (30), čapu pedála (24) a matice (20).

Krok 5:



Vložte rukoväti (43L&R) do horných otvorov ramien riadiel (35L&R). Pripevnite 2 skrutkami M8 (42).

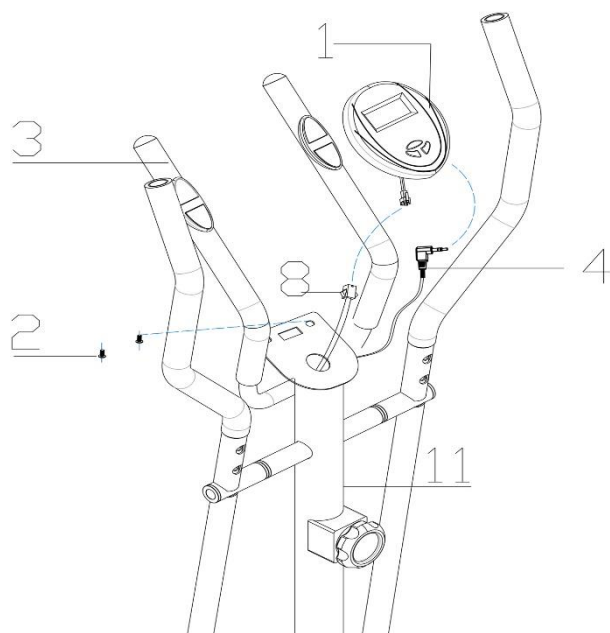
Krok 6:



Pripevnite riadidlá s pulznými snímačmi (3) k zadnej časti rámu riadiel (11) pomocou krytu dosky riadiel (6), vymedzovacej vložky (5) a kolíka (7).

Pripojte kábel snímača impulzov (4) zo zadnej strany k počítaču (1).

Krok 7:



Odskrutkujte skrutky (2) zo zadnej strany počítača (1). Pripojte + kábel snímača 1 (8) do príslušnej zásuvky na zadnej strane počítača a pripojte počítač (1) k základni počítača na ráme riadidiel (11). Potom pripevnite počítač (1) k základni pomocou skrutiek, ktoré ste predtým odskrutkovali zo zadnej strany počítača.

Pokyny na používanie počítača

Čas (TMR)	00:00 – 99:59 min
Rýchlosť (SPD)	0,0 – 99,9 km/h
Vzdialenosť (DST)	0,00 – 999,9 km
Kalórie (CAL)	0 – 9999 kcal
PULZ	40 – 240 BPM

Funkcie tlačidiel

REŽIM	Stlačením tlačidla vyberte požadovanú funkciu.
PAUZA	Stlačením zastavíte alebo spustíte funkcie.
SET	Umožňuje vybrať konečnú hodnotu času, vzdialenosti, kalórií a srdcovej frekvencie.
RESET	Stlačením tlačidla obnovíte funkcie.

AUTOMATICKÉ ZAPNUTIE/VYPNUTIE

Displej sa automaticky vypne, ak nie je prijatý žiadny signál alebo ak počas štyroch minút nestlačíte žiadne tlačidlo.

RESET

Ak sa na displeji zobrazujú nesprávne údaje, vymeňte batérie alebo stlačte tlačidlo reset na tri sekundy.

Ako nastaviť čas, vzdialenosť, srdcovú frekvenciu a kalórie

Stlačte tlačidlo MODE, bliká požadovaná funkcia. Opätovným stlačením tlačidla MODE vyberte požadovanú funkciu. Vybraná funkcia prestane blikať.

Potom vyberte hodnoty, ktoré chcete nastaviť, pomocou tlačidla SET. Ak snímač rýchlosti prijme signál, funkcia začne odpočítavať. Stlačením ľubovoľného tlačidla pípanie prerušíte.

ČAS	čas cvičenia sa zobrazí stlačením tlačidla MODE, zobrazí sa značka TMR.
RÝCHLOSŤ	sa zobrazí stlačením tlačidla MODE, zobrazí sa značka SPD.
VZDIALENOSŤ	sa zobrazí stlačením tlačidla MODE, zobrazí sa značka DST.
PULZ	aktuálna srdcová frekvencia sa zobrazuje v úderoch za minútu (BPM). Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa nezobrazí značka „PULSE“, položte obe dlane na snímače srdcovej frekvencie a počkajte 30 sekúnd, aby ste získali čo najpresnejšie údaje.
KALÓRIE	spálené kalórie sa zobrazia stlačením tlačidla MODE, zobrazí sa značka CAL.
SCAN	automatické zobrazenie v uvedenom poradí: ČAS – RÝCHLOSŤ – VZDIALENOSŤ – PULZ – KALÓRIE

Batérie

Batérie sa dajú vymeniť na zadnej strane počítača. Použite dve 1,5 V batérie AA, alebo AG13.

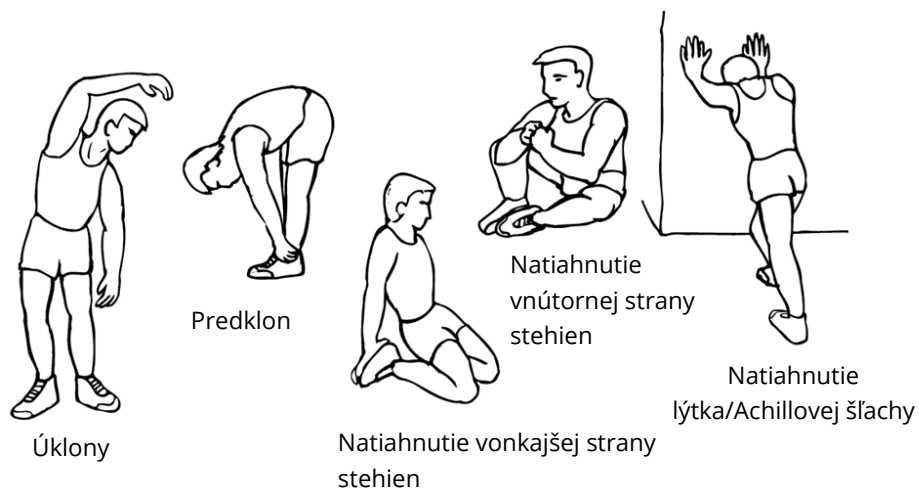
Pokyny na cvičenie

Používanie fitnes stroja Alza, a.s. Praha, 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.

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 natáhaní by ste mali vydržať približne 30 sekúnd, svaly nenapínajte prudkým pohybom a nepreťahujte ich – ak pocítite bolesť, prestaňte!



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 – 20 minút, po niekoľkých sedeniach dlhšie. Odporúčame trénovať aspoň trikrát týždenne, najlepšie s rovnomerným časovým rozložením. Cvičenie by malo byť dostatočné na to, aby vaša srdcová frekvencia dosiahla „optimálnu srdcovú frekvenciu“, ako je znázornené v tabuľke.

Upokojujúca fáza

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 nenaťahovali.

Formovanie svalov

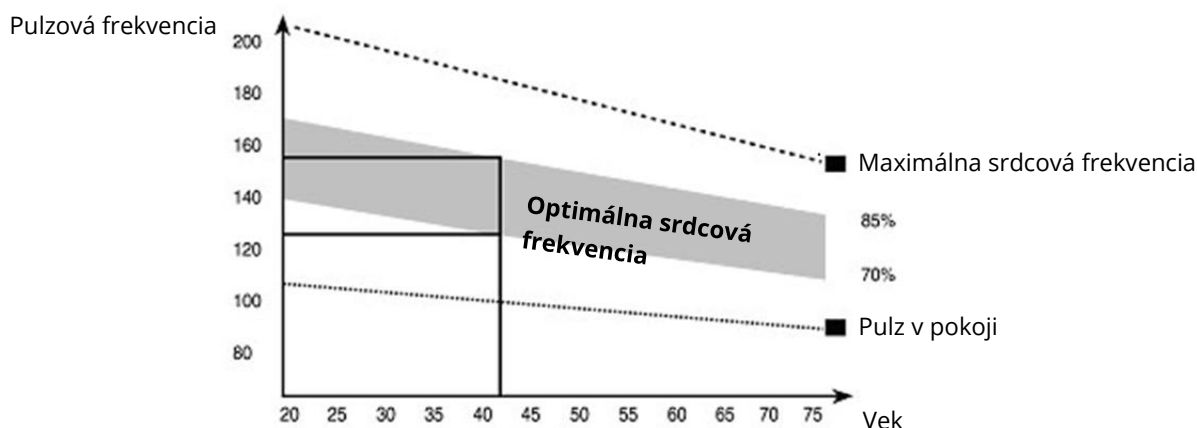
Ak sa zároveň snažíte zlepšiť svoju fyzickú kondíciu, je potrebné zmeniť tréningový program. Počas zahrievacej a upokojujúcej fázy cvičte ako zvyčajne, ale ku koncu cvičebnej fázy zvýšte odpor.

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.

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.



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.

Záručné podmienky

Na nový výrobok zakúpený na Alza.cz sa vzťahuje 2-ročná záruka. V prípade potreby opravy alebo iného servisu počas záručnej doby sa obráťte priamo na predajcu výrobku, je potrebné predložiť originálny doklad o kúpe s dátumom nákupu.

Za porušenie záruky, pre ktoré nie je možné uznať reklamáciu, sa považuje:

- Používanie výrobku na iný účel, než na aký je výrobok určený, alebo nedodržiavanie pokynov na údržbu, prevádzku a servis výrobku.
- Poškodenie výrobku v dôsledku živeľnej pohromy, zásahu neoprávnenej osoby alebo mechanického zavinenia kupujúceho (napr. počas prepravy, čistenia nesprávnymi prostriedkami atď.).
- Prirodzené opotrebovanie a starnutie spotrebného materiálu alebo komponentov počas používania (napr. batérie atď.).
- Pôsobenie nepriaznivých vonkajších vplyvov, ako je slnečné a iné žiarenie alebo elektromagnetické pole, vniknutie kvapaliny, vniknutie predmetov, prepätie v sieti, elektrostatický výboj (vrátane blesku), nesprávne napájacie alebo vstupné napätie a nesprávna polarita tohto napätia, chemické procesy, napr. použité napájacie zdroje atď.

Ak niekto vykonal úpravy, modifikácie, zmeny dizajnu alebo adaptácie s cieľom zmeniť alebo rozšíriť funkcie výrobku oproti zakúpenému dizajnu alebo použiť neoriginálne diely.

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 a sportcélok eléréséhez.

✉ www.alza.hu/kapcsolat

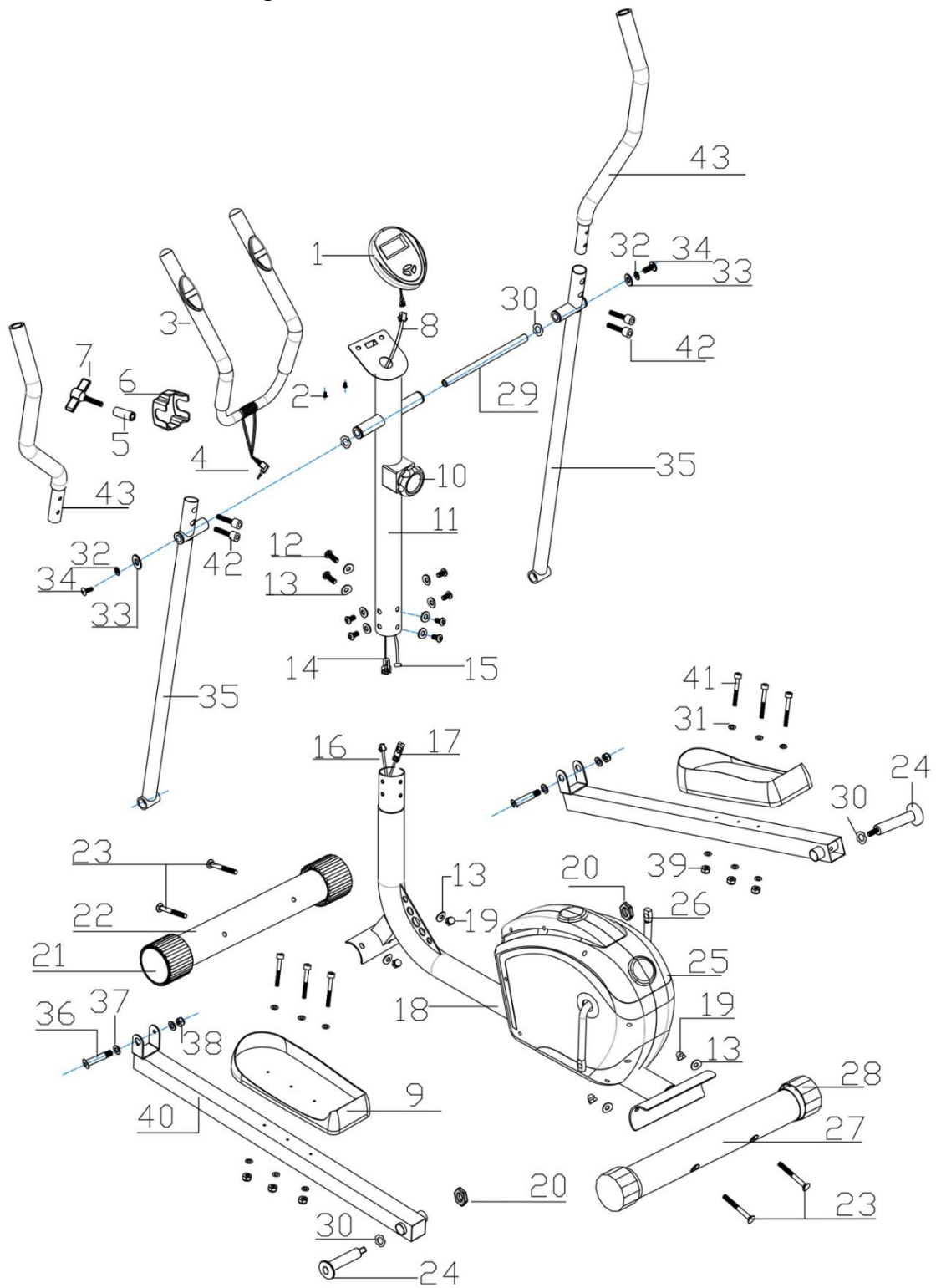
☎ +36-1-701-1111

Importőr Alza.cz a.s., Jankovcova 1522/53, Holešovice, 170 00 Prága 7, www.alza.cz

Biztonsági utasítások

- 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 kapcsolatos összes lehetséges veszélyről.
- Ha egészségügyi problémái vannak, konzultáljon orvosával a gép használatáról. Orvosi véleményre van szükség, ha olyan gyógyszert szed, amely befolyásolja a szívritmusát, a vérnyomását vagy a koleszterinszintjét.
- Figyelje meg a teste reakcióját. A helytelen vagy túlzott testmozgás negatívan befolyásolhatja az egészséget! Hagyja abba az edzést, ha fájdalmat, mellkasi nyomást, szabálytalan szívverést, légzési nehézségeket, szédülést, hányingert érez. Ha ezek a problémák jelentkeznek, tájékoztassa kezelőorvosát.
- 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.
- A tornász maximális súlya 120 kg!
- 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.
- A gépet szilárd, síkfelületen és a padlót vagy szőnyeget védő szőnyegen használja. A biztonság érdekében a gép körül legalább 0,5 m távolságot kell hagyni edzés közben. Összeszereléskor a gép körül 1,5 m hely szükséges.
- 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!
- Edzés közben viseljen megfelelő ruházatot, kerülje az olyan ruházatot, amely beakadhat a gép mozgó részeibe vagy korlátozhatja a mozgását.
- 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.
- A gépet az EN957 szabvány szerint tesztelték és tanúsították, és megfelel a H - (otthoni) háztartási felhasználási osztálynak. A gépet nem szánták professzionális vagy kereskedelmi használatra, illetve rehabilitációs vagy terápiás célokra!
- Az elektromos berendezéseket (számítógépek) nem szabad a vegyes települési hulladékkal együtt ártalmatlanítani, hanem a kijelölt vagy visszavételi helyeken kell ártalmatlanítani, csakúgy, mint a számítógépekben használt akkumulátorokat.
- Őrizze meg gondosan ezt a használati útmutatót a biztonsági utasításokkal, a jótállási jegyet és a vásárlást igazoló bizonylatot!

Összeszerelési rajz

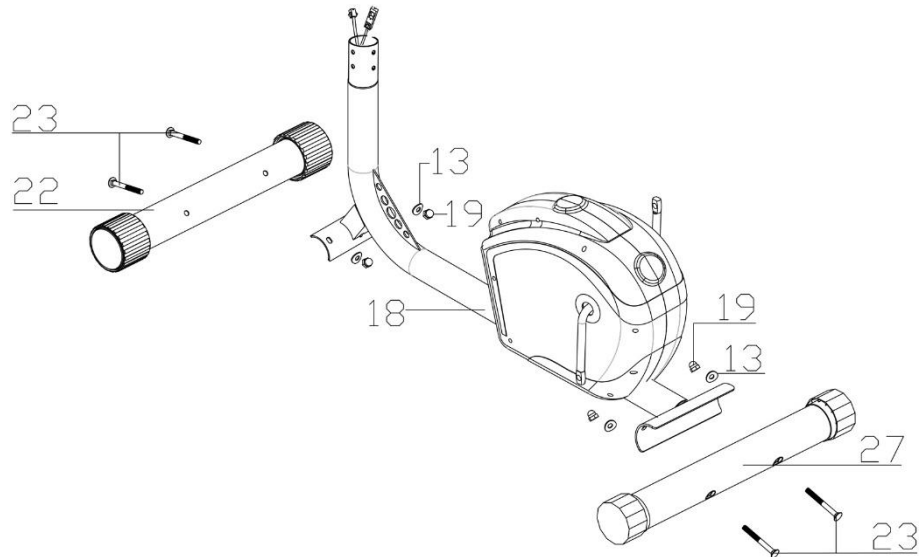


Az alkatrészek listája

Cikkszám	Név	Az alkatrész leírása	Mennyiség
1	Számítógép		1×
2	M5 Nagy fejű csavar	M5*10L	2×
3	Kormány		1×
4	Kábel az impulzusérzékelőkhöz		1 SET
5	Elhatárolási betét		1×
6	Kormányfedél		1×
7	Tű a kormány rögzítéséhez		1×
8	+ Érzékelő kábel 1		1×
9	Pedál (R+L)		1 SET
10	Terhelési csap		1 SET
11	Kormánykeret		1 SET
12	M8-as csavar	M8*18L	8×
13	Görbe alátét	φ20*φ8*1.2T	16×
14	- Érzékelő kábel 1		1×
15	Feszültség kábel 1		1×
16	+ Érzékelő kábel 2		1×
17	Feszültség kábel 2		1×
18	Főkeret		1 SET
19	Íves anya	M8	4×
20	Alátét		2×
21	Első stabilizátor rúd végzáró sapka		2×
22	Első stabilizátor		1×
23	M8-as csavar a stabilizátorokhoz		4×
24	Pedálcsap		2×
25	Borító (R+L)		1 SET
26	Pedál fogantyú (R+L)		1 SET
27	Hátsó stabilizátor		1×
28	Hátsó stabilizátor végzáró sapka		2×
29	A tengely		1×
30	Hullámos betét	φ16	4×
31	6 mm-es alátét		6×
32	Rugalmas párna		2×
33	Egyenes alátét		2×
34	Kormánycsavar (fent)		2×
35	Kormánykar		1 SET
36	Csavar a kormányhoz (alul)		2×
37	Egyenes alátét		2×
38	M10 golyós anya		2×
39	M6 golyós anya		6×
40	Pedálkar (R+L)		1 SET
41	M6 csavar a pedálokhoz	M6*45	6×
42	M8 kormánycsavar		4×
43	Fogantyúk		1 SET

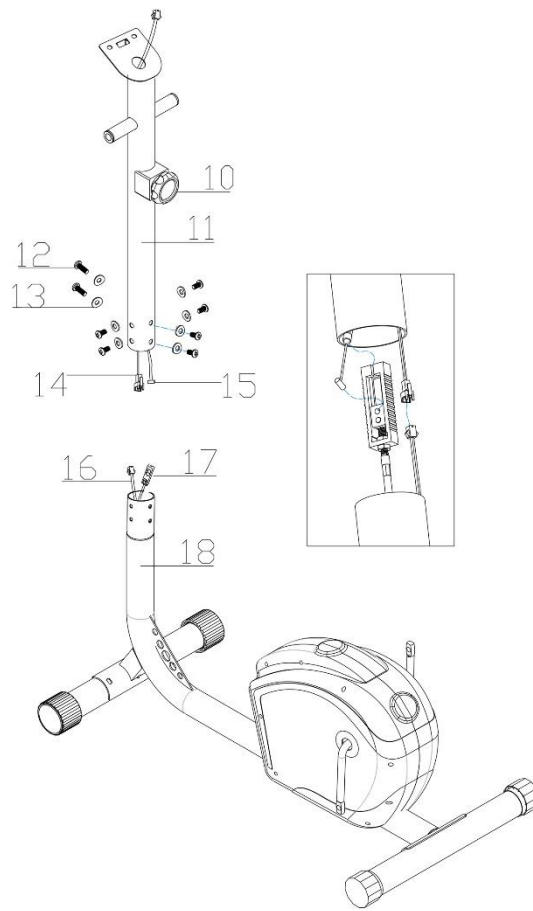
Összeszerelés előtt helyezzen minden alkatrészt szilárd, vízszintes és stabil felületre. A gép sérülésének vagy karcolásának elkerülése érdekében a főkeretet is helyezze szilárd, vízszintes és stabil felületre. Győződjön meg róla, hogy az összeszerelés során elegendő szabad tér áll rendelkezésére.

1. lépés:



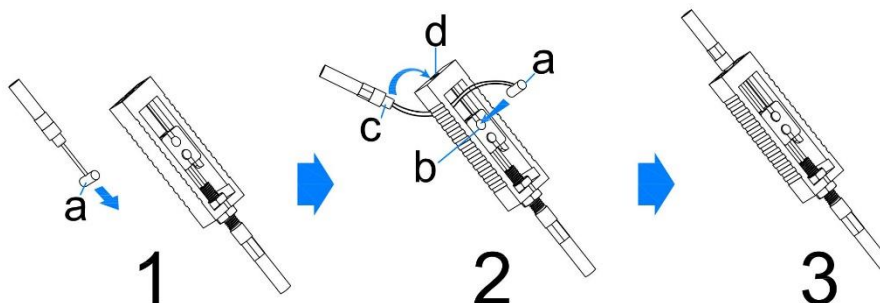
Rögzítse a hátsó stabilizátort (27) a főkerethez (18) M8-as csavarok (23), görbe alátétek (13) és M8-as anyák (19) segítségével. Rögzítse az első stabilizátort (22) a főkerethez (18) M8-as csavarok (23), ívelt alátétek (13) és M8-as anyák (19) segítségével.

2. lépés:

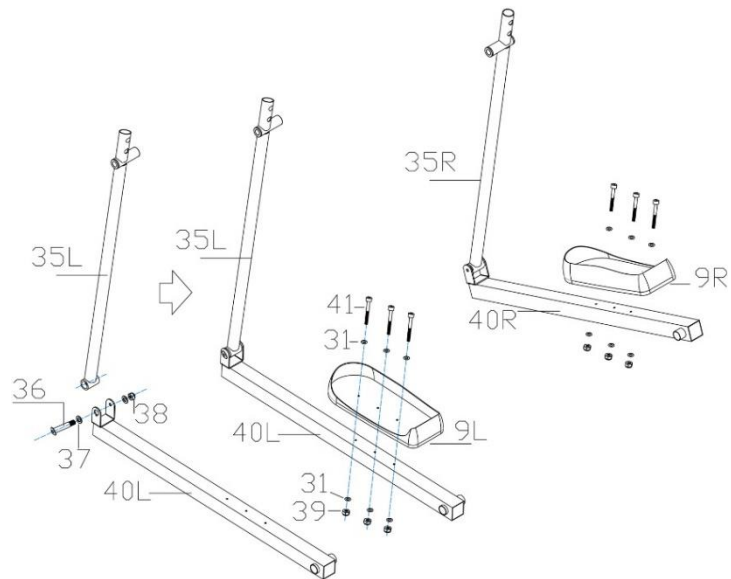


Tartsa a kormánykeretet (11) lehetőleg egy másik személy segítségével! Csatlakoztassa az 1. szenzorkábelt (14) a 2. szenzorkábelhez (16). Csatlakoztassa az 1. feszültségkábel (15) a 2. feszültségkábelhez (17). Csúsztassa a kormánykeretet (11) a fő vázcsőben (18) lévő furatra. Rögzítse a kormánykeretet (11) 4 M8-as csavarral (12) és 4 hajlított alátéttel (13). Óvatosan húzza meg az összes csavart egy imbuszkulccsal.

Az előtétkábel két részének csatlakoztatása

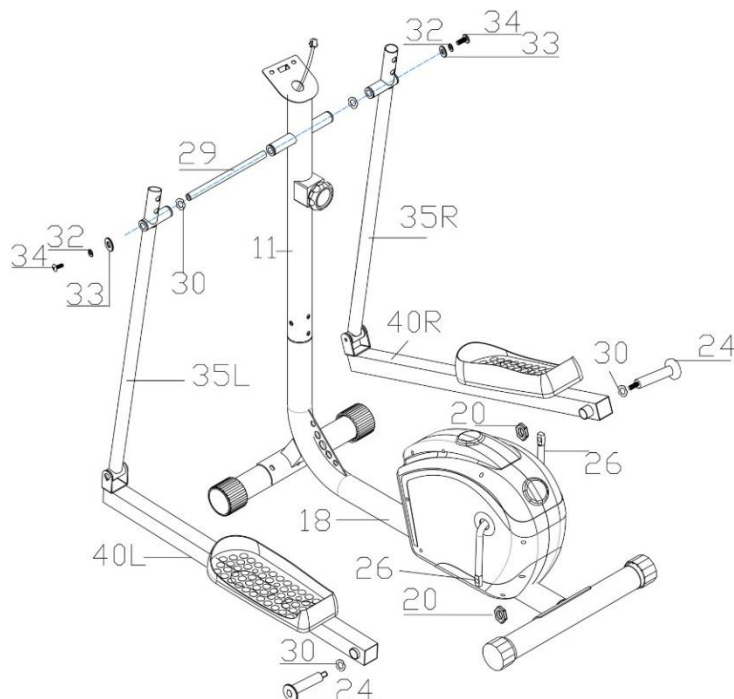


3. lépés:



Rögzítse a kormánykarokat (35L&R) a pedálkarokhoz (40L&R) az egyenes alátétek (37), az M10-es anyák (38) és az M10-es csavarok (36) segítségével. Rögzítse a pedálokat (9L&R) a pedálkarokhoz (40L&R) az alátétek (31), anyák (39) és M6-os csavarok (41) segítségével.

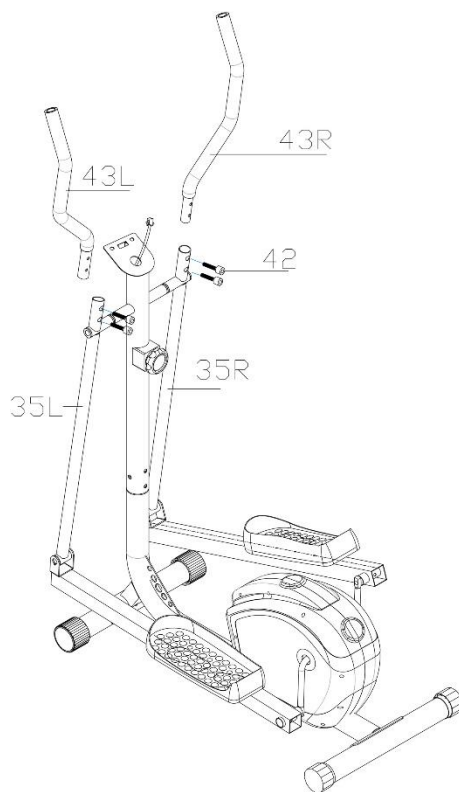
4. lépés:



Csatlakoztassa a kormánykarokat (35R) úgy, hogy a felső lyukat a tengelyre (29) csúsztatja, amelyet a kormánykeret (11) lyukába illeszt. Rögzítse a kormánykart (35R) a hullámos alátét (30), az alátét (33), a rugalmas alátét (32) és az M10-es csavar (34) segítségével. Ugyanezzel az eljárással rögzítse a második kart (35L).

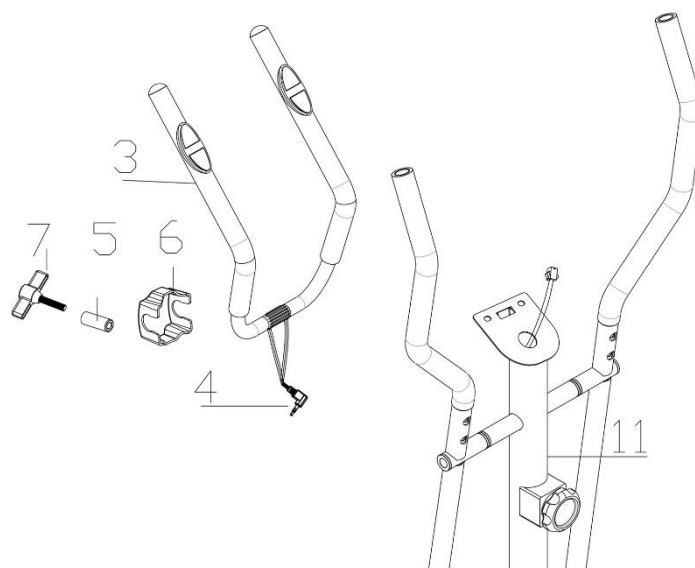
Ezután rögzítse a pedálkart (40R) a hajtókarhoz (26R) a hullámos alátét (30), a pedálcsap (24) és az anya (20) segítségével.

5. lépés:



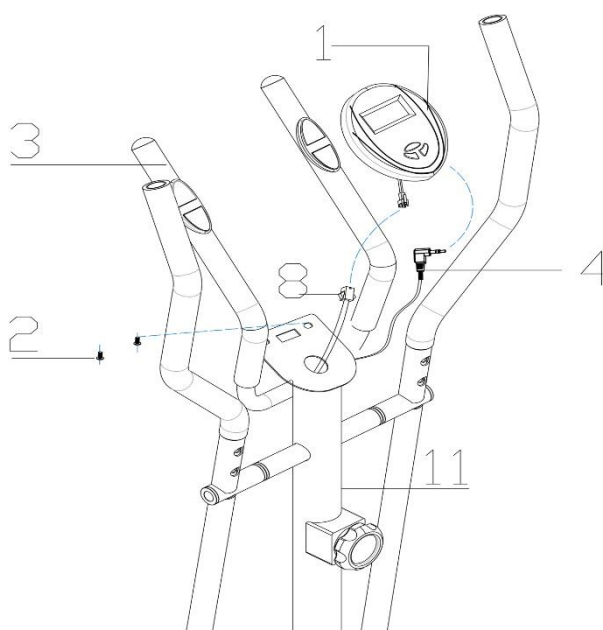
Helyezze a fogantyúkat (43L&R) a kormánykarok (35L&R) felső furataiba. Rögzítse 2 M8-as csavarral (42).

6. lépés:



Rögzítse az impulzusérzékelővel ellátott kormányt (3) a kormánykeret (11) hátsó részéhez a kormánylemezfedél (6), az elhatároló betét (5) és a csap (7) segítségével. Csatlakoztassa az impulzusérzékelő kábelét (4) a hátulról a számítógéphez (1).

7. lépés:



Csavarja ki a csavarokat (2) a számítógép hátuljáról (1). Csatlakoztassa a + érzékelő kábelét 1 (8) a számítógép hátoldalán lévő megfelelő aljzathoz, és rögzítse a számítógépet (1) a kormánykeret számítógépalapjához (11). Ezután rögzítse a számítógépet (1) az alaphoz a számítógép hátuljáról korábban kicsavart csavarokkal.

A számítógép használatára vonatkozó utasítások

Idő (TMR)	00:00-99:59 perc
Sebesség (SPD)	0,0-99,9 km/h
Távolság (DST)	0.00-999.9 km
Kalória (CAL)	0-9999 kcal
PULSE	40-240 BPM

A gombok funkciói

MODE	Nyomja meg a kívánt funkció kiválasztásához.
PAUSE	Nyomja meg a funkciók leállításához vagy indításához.
SET	Lehetővé teszi az idő, a távolság, a kalória és a pulzusszám végső értékének kiválasztását.
RESET	Nyomja meg a gombot a funkciók visszaállításához.

AUTO ON/OFF

A kijelző automatikusan kikapcsol, ha nem érkezik jel, vagy négy percre nem nyomja meg a gombot.

RESET

Ha a kijelző hibás értékeket mutat, cserélje ki az elemeket, vagy nyomja meg a reset gombot három másodpercig.

Az idő, a távolság, a pulzusszám és a kalóriák beállítása

Nyomja meg a MODE gombot, a kívánt funkció villog. Nyomja meg ismét a MODE gombot a kívánt funkció kiválasztásához. A kiválasztott funkció nem villog tovább.

Ezután válassza ki a beállítandó értékeket a SET gomb segítségével. Ha a sebességérzékelő jelet kap, a funkció elkezd a visszaszámlálást. Nyomja meg bármelyik gombot a hangjelzés megszakításához.

IDŐ	a MODE gomb megnyomásával megjelenik az edzésidő, a TMR jelzés jelenik meg.
SEBESSÉG	a MODE gomb megnyomásával jelenik meg, az SPD jelölés jelenik meg.
TÁVOLSÁG	a MODE gomb megnyomásával jelenik meg, a DST jelölés megjelenik.
PULSE	az aktuális pulzusszám percenkénti ütésszámban (BPM) jelenik meg. Nyomja meg a MODE gombot, amíg a "PULSE" jelzés meg nem jelenik, helyezze mindkét tenyerét a pulzuszámérzékelőkre, és várjon 30 másodpercet a legpontosabb leolvasáshoz.
KALÓRIÁK	Az elégetett kalóriák a MODE gomb megnyomásával jelennek meg, a CAL jelölés megjelenik.
SCAN	automatikus kijelző, a feltüntetett sorrendben: IDŐ - SEBESSÉG - TÁVOLSÁG - PULZUS - KALÓRIA

Elemek

Az elemek a számítógép hátulján cserélhetők. Két 1,5 V-os AA vagy AG13 elemet használjon.

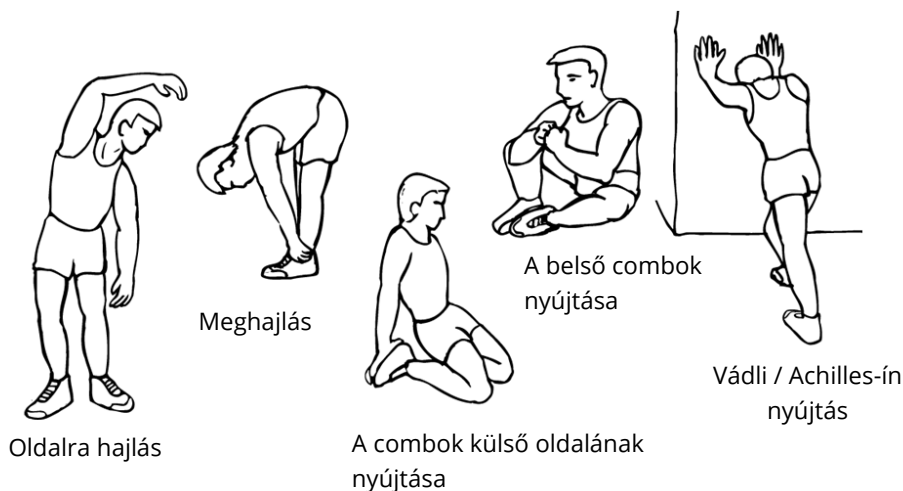
Gyakorlati utasítások

Az Alza fitneszgép 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.

Bemelegítő fázis

A bemelegítési fázisban a vér keringése fellendül, 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 tartsa ki, ne nyújtsa az izmokat erőszakos mozdulattal, és ne nyújtsd túl őket - ha fájdalmat érez, hagyj abba!



A gyakorlás szakaszai

Ez az a szakasz, amikor a legtöbb erőfeszítést kell tennie. A rendszeres testmozgással a lábizmok rugalmasabbá válnak. Gyakoroljon a saját tempójában, amelyet a gyakorlat során végig tart. Kezdetben 15-20 percig, majd néhány alkalom után hosszabb ideig tartó edzés az optimális. Javasoljuk, hogy hetente legalább háromszor eddzen, lehetőleg egyenletes időbeosztásban. Az edzésnek elegendőnek kell lennie ahhoz, hogy a pulzusszám elérje a táblázatban látható "optimális pulzusszámot".

Nyugtató fázis

Ez a fázis szükséges ahhoz, hogy a szív- és érrendszer és az izmok fokozatosan ellazuljanak. Ismételje meg a nyújtógyakorlatokat, és ne feledje, hogy ne feszítse túl az izmait, és ne feszítse meg hirtelen.

Izomformálás

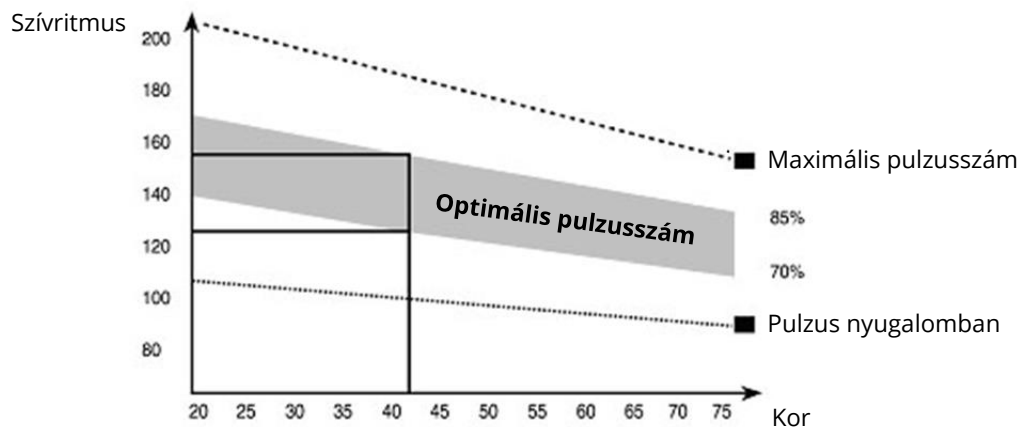
Ugyanakkor, ha megpróbálja javítani a fizikai állapotát, meg kell változtatnia az edzésprogramot. A bemelegítés és a nyugalmi fázis alatt a szokásos módon gyakoroljon, de az edzés vége felé növelje az ellenállást.

Súlycsökkentés

A fogyás fontos tényezője a bevitt és leadott kalóriamennyiség. Minél hosszabb ideig és keményebben edz, annál többet éget el. Ugyanakkor figyelnie kell a táplálékbevitelre is, különösen a zsíros, cukros ételekre és az adagok méretére.

Ellenőrizze a pulzusszámát

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



Gyakoroljon a korlátain belül

Milyen pulzusszámot kell fenntartania edzés közben? Kérje meg kezelőorvosát, hogy adjon az Ön egészségi állapotának megfelelő utasításokat.

Jótállási feltételek

Az Alza.cz oldalon vásárolt új termékre 2 év garancia vonatkozik. Ha a jótállási időn belül javításra vagy egyéb szolgáltatásra van szükség, kérjük, forduljon közvetlenül a termék eladójához, szükséges a vásárlás dátumával ellátott eredeti vásárlási bizonylat bemutatása.

Az alábbiakat olyan szavatossági kötelezettségzegésnek kell tekinteni, amely miatt a követelés nem fogadható el:

- A terméknek a termék rendeltetésétől eltérő célra történő használata, vagy a termék karbantartására, üzemeltetésére és szervizelésére vonatkozó utasítások be nem tartása.
- A termék természeti katasztrófa, illetéktelen személy vagy a vásárló mechanikai hibája miatt bekövetkezett sérülése (pl. szállítás során, nem megfelelő eszközökkel történő tisztítás stb.).
- a fogyóeszközök vagy alkatrészek természetes elhasználódása és öregedése a használat során (pl. akkumulátorok stb.).
- Kedvezőtlen külső hatások, mint például nap- és egyéb sugárzás vagy elektromágneses mezők, folyadékok behatolása, tárgyak behatolása, hálózati túlfeszültségek, elektrosztatikus kisülés (beleértve a villámlást), hibás tápfeszültség vagy bemeneti feszültség és annak helytelen polaritása, kémiai folyamatok, pl. használt tápegységek stb. hatása.

Ha valaki módosításokat, átalakításokat, tervmódosításokat vagy adaptációkat végzett a termék funkcióinak megváltoztatása vagy bővítése érdekében a megvásárolt tervtől eltérően, vagy nem eredeti alkatrészeket használt.