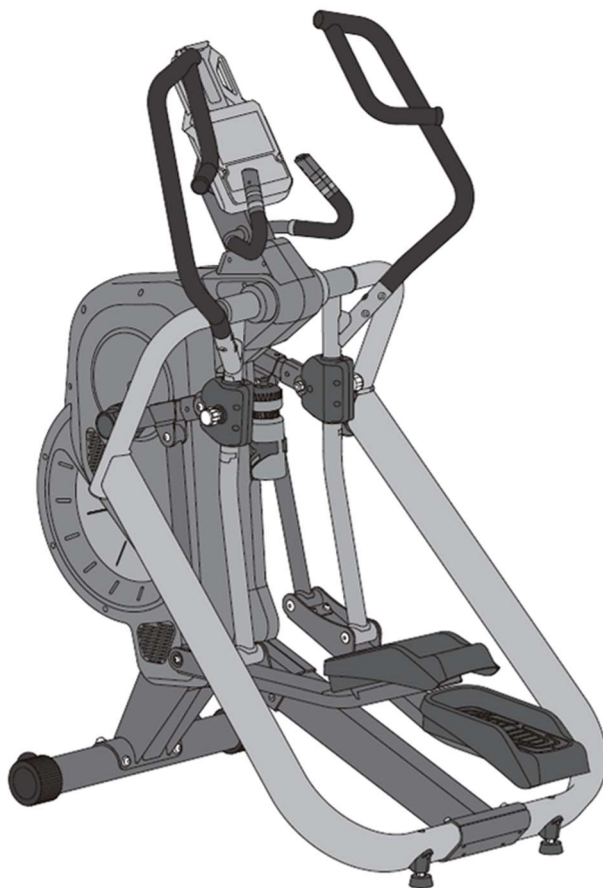




PRIROČNIK ZA UPORABO – SLO

Eliptični trener inSPORTline ZenStride 1000 IN26792

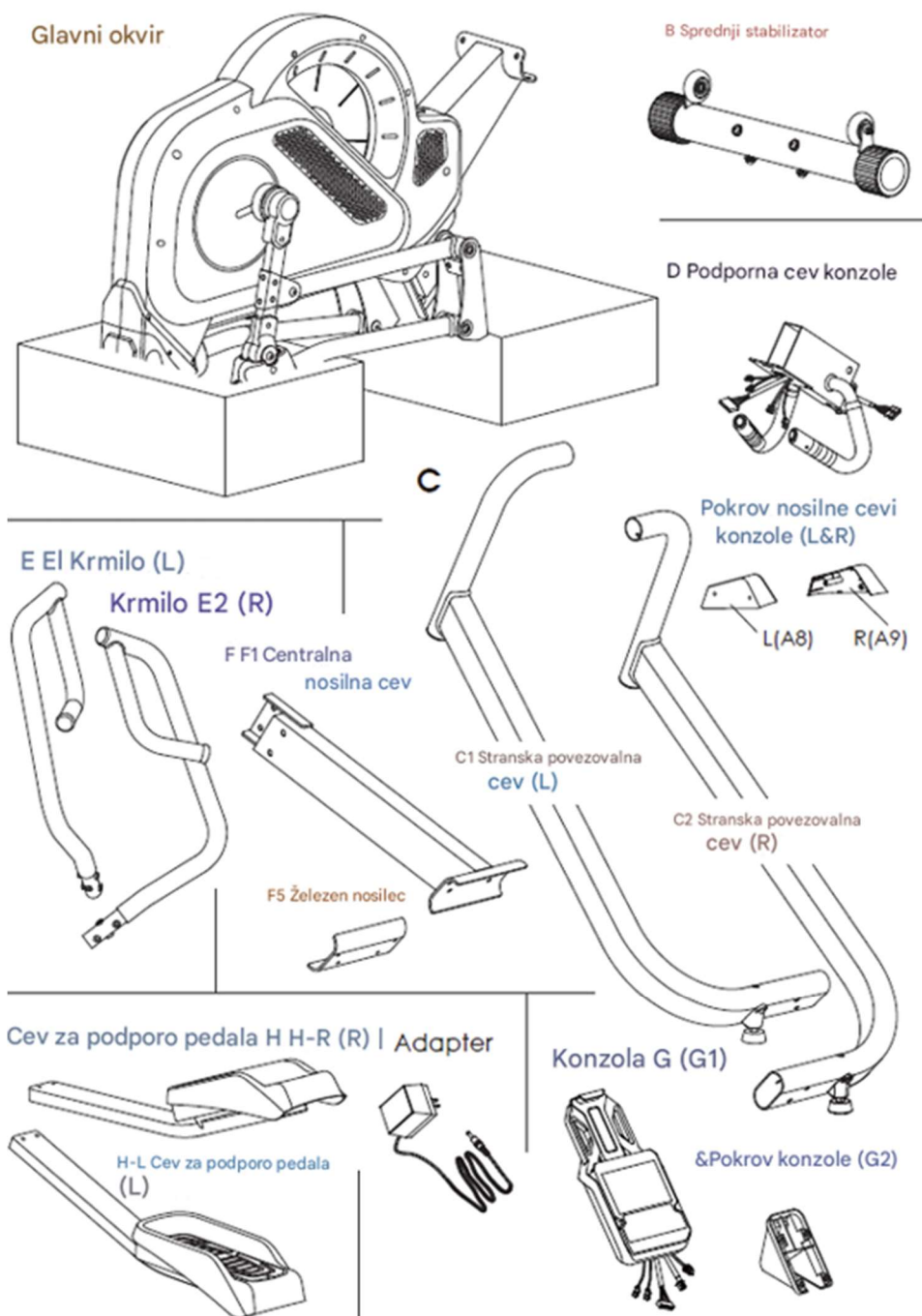


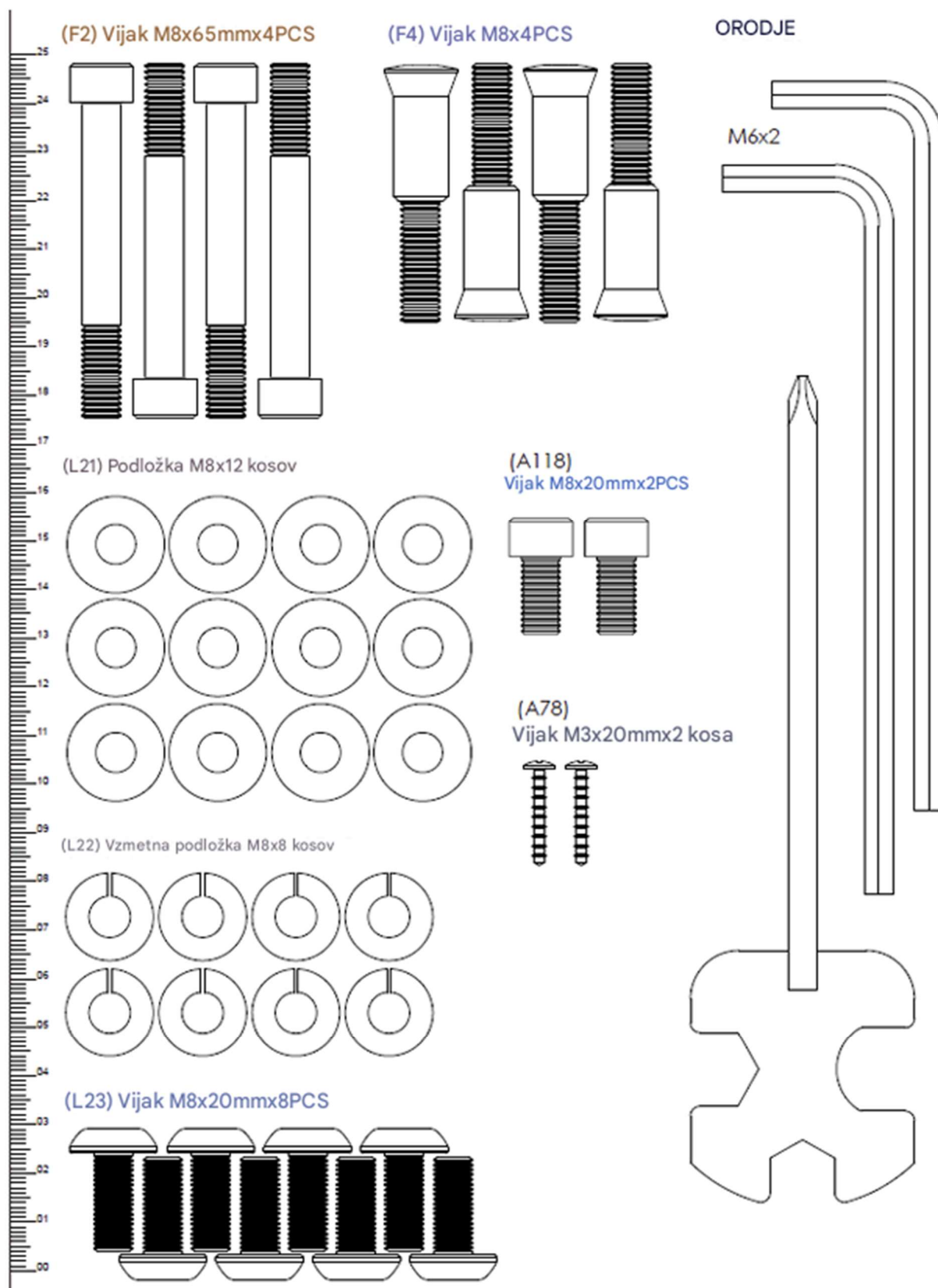
VARNOSTNA NAVODILA

- Pred uporabo preberite priročnik in ga shranite za prihodnjo uporabo.
- Zaradi varnosti redno preverjajte, da naprava in njeni deli niso poškodovani ali obrabljeni.
- Če bo napravo uporabljala druga oseba, je pomembno, da je seznanjena z vsemi navodili v tem priročniku.
- Na napravi lahko hkrati vadi le ena oseba.
- Pred uporabo naprave preverite, da so vsi vijaki in matice ustrezno priviti ter da so vsi spoji v dobrem stanju.
- Pred vadbo odstranite vse nevarne predmete z ostrimi robovi iz okolice naprave.
- Naprave ne uporabljajte, če ni popolnoma brezhibna in funkcionalna.
- Poškodovan, obrabljen ali nepravilen del je treba čim prej zamenjati z novim. Naprave ne uporabljajte, dokler ni ustrezno popravljena.
- Za varnost otrok so odgovorni starši in skrbniki. Otroška radovednost in želja po igri lahko vodita v nevarne situacije.
- Eliptični trener ni igrača.
- Okoli celotne naprave mora biti zagotovljen zadosten prosti prostor.
- Nepravilno izvedena ali pretirana vadba lahko ogrozi vaše zdravje.
- Po končani montaži preverite, da so nastavitvene noge in drugi nastavljivi deli naprave pravilno nastavljeni.
- Napravo postavite na ravno površino in zagotovite njeno stabilnost.
- Za vadbo nosite primerno oblačilo in obutev. Oblačila, ki bi se lahko ujela v napravo med vadbo (npr. predolga in preohlapna oblačila), niso primerna. Priporočamo trpežne športne copate z neдрsečim podplatom.
- Pred začetkom vadbenega programa se posvetujte z zdravnikom. Zdravnik vam lahko predlaga primeren program vadbe in priporočeno prehrano.
- Trener sestavite v skladu z navodili v priročniku in uporabljajte le originalne priložene dele. Pred začetkom montaže preverite, da so vsi deli s seznama delov priloženi.

- Napravo postavite na suho in ravno površino ter jo zaščitite pred vlago. Po potrebi pod napravo namestite ustrezno nedersečo podlogo, da preprečite poškodbe podlage pod napravo.
- Vadbena oprema in pripomočki niso igrače in jih je treba vedno uporabljati pravilno. Zato lahko to napravo uporabljajo le osebe, ki so seznanjene z njenim pravilnim delovanjem.
- Takoj prenehajte z vadbo, če občutite vrtoglavico, slabost, bolečine v prsih ali kakršnokoli drugo telesno nelagodje. Glede nadaljnje vadbe se posvetujte z zdravnikom.
- Otroci in invalidne osebe lahko vadijo na napravi le pod nadzorom usposobljene osebe, ki bo zagotovila pravilno izvedbo vadbe.
- Bodite previdni pri vadbi in pazite, da se ne poškodujete sami ali ljudje okoli vas zaradi gibljivih delov naprave.
- Vsi nastavljivi deli naprave morajo biti pravilno nastavljeni glede na svoje skrajne položaje.
- Ne vadite takoj po obroku.
- Konzola: napajanje z 2x AA 1,5 V baterijami
- Kategorija – HC, namenjena za domačo uporabo.
- Nosilnost: 150 kg
- **OPOZORILO!** Sistem za merjenje srčnega utripa morda ni natančen. Pretirana obremenitev med vadbo lahko povzroči hude poškodbe ali smrt. Če občutite slabost, takoj prenehajte z vadbo!

SEZNAM DELOV



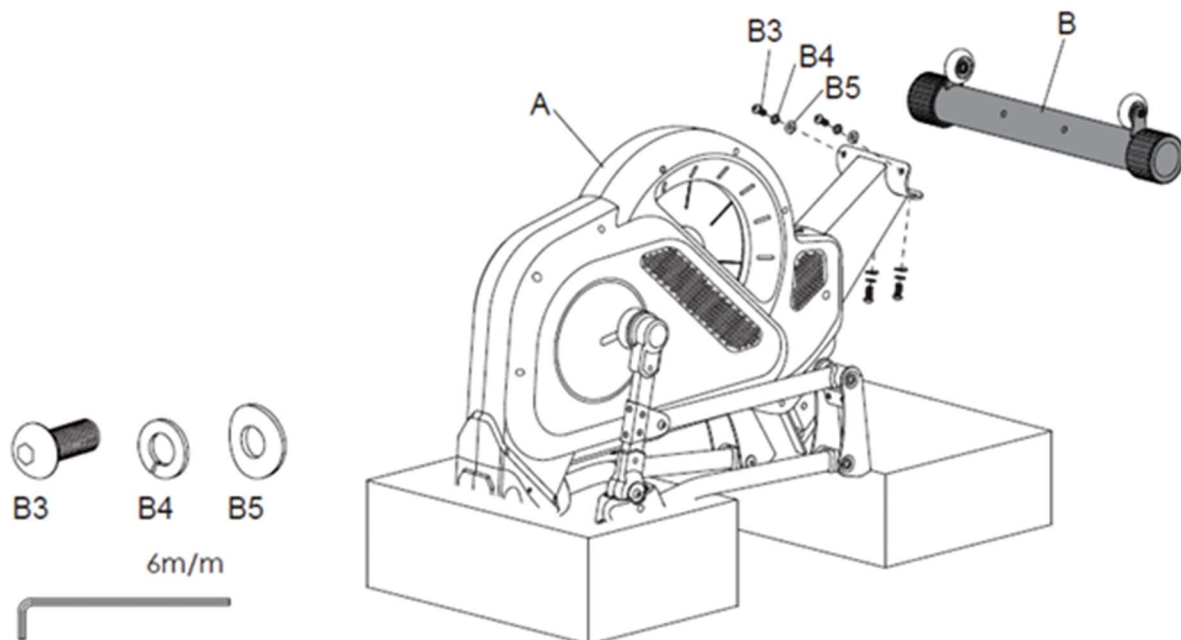


SESTAVLJANJE

Korak 1

Odvijte vijake (B3), vzmetne podložke (B4) in podložke (B5) s sprednjega stabilizatorja (B).

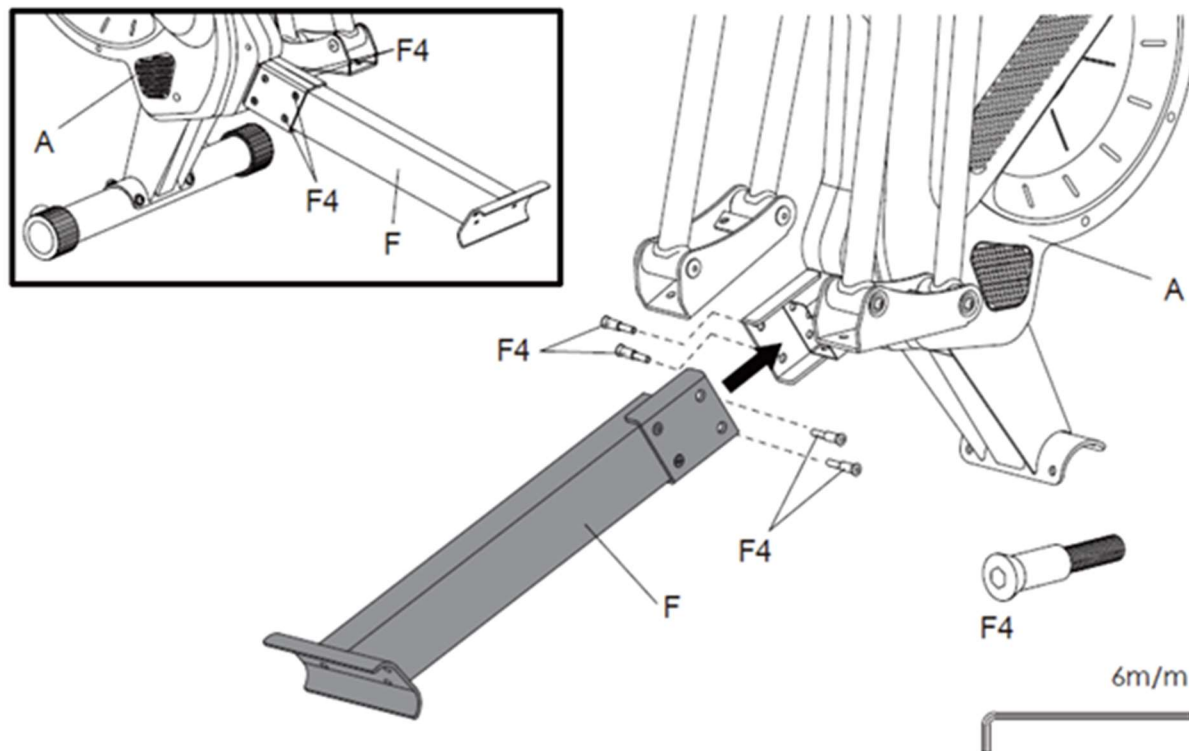
Pripnite sprednji stabilizator (B) na glavni okvir (A) z vijaki (B3), vzmetno podložko (B4) in podložko (B5).



Korak 2

Pripnite srednji okvir (F) na glavni okvir (A) s 4x vijaki (F4).

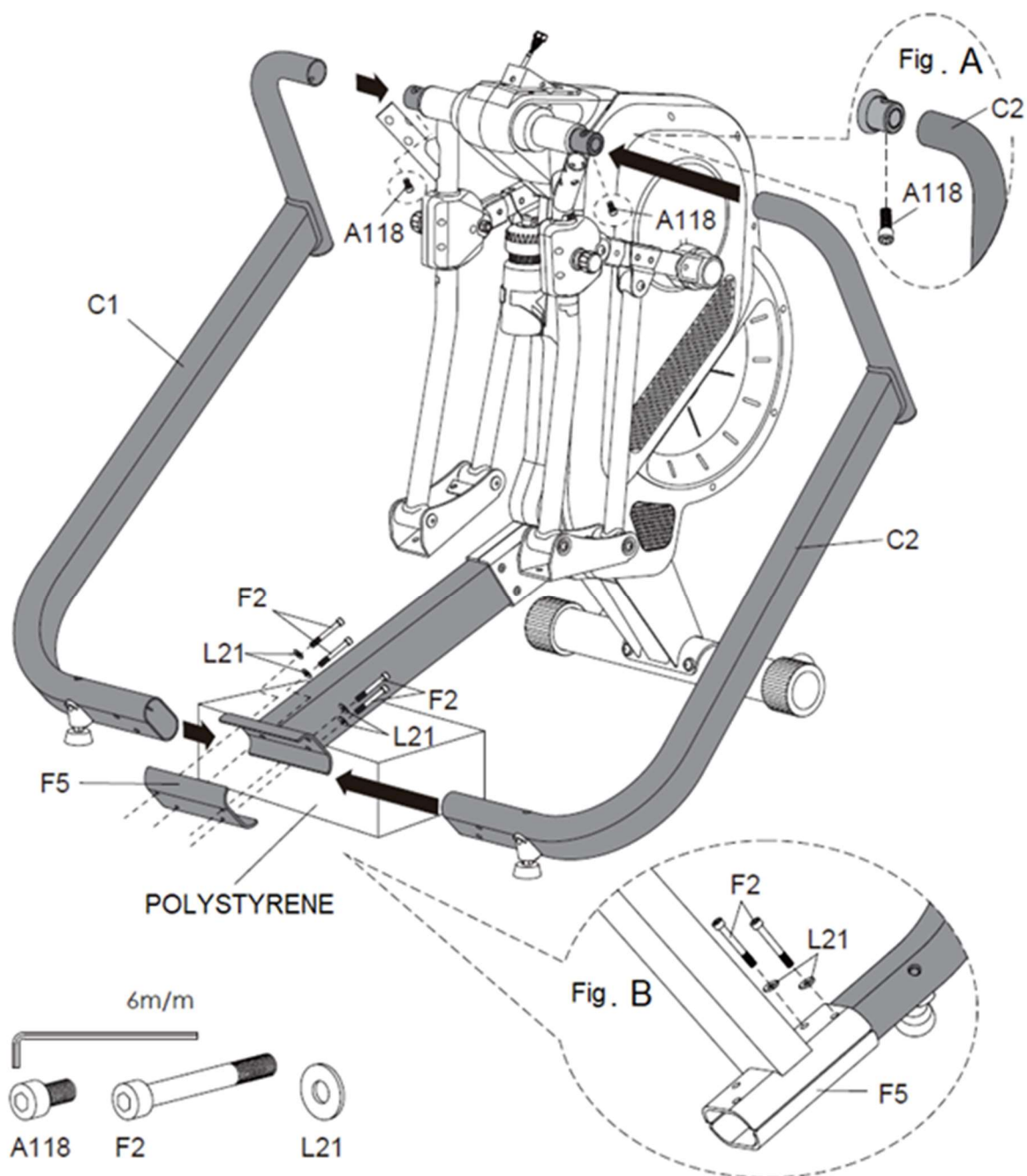
Vijake (F4) zategnite šele, ko je okvir rahlo dvignjen.



Korak 3

Na vrhu pritrdite stranska okvirja (C1 in C2) na glavni okvir (A) z vijaki (A118). (Slika A)

Na dnu povežite stranska okvirja (C1 in C2) s srednjim okvirjem (F), ploščo (F5), vijaki (F2) in podložkami (L21). (Slika B)



Korak 4

Pripenite okvirja pedalov (H-L in H-R) na glavni okvir (A) z vijaki (L23), vzmetnimi podložkami (L22) in podložkami (L21) zgoraj. (Slika C)

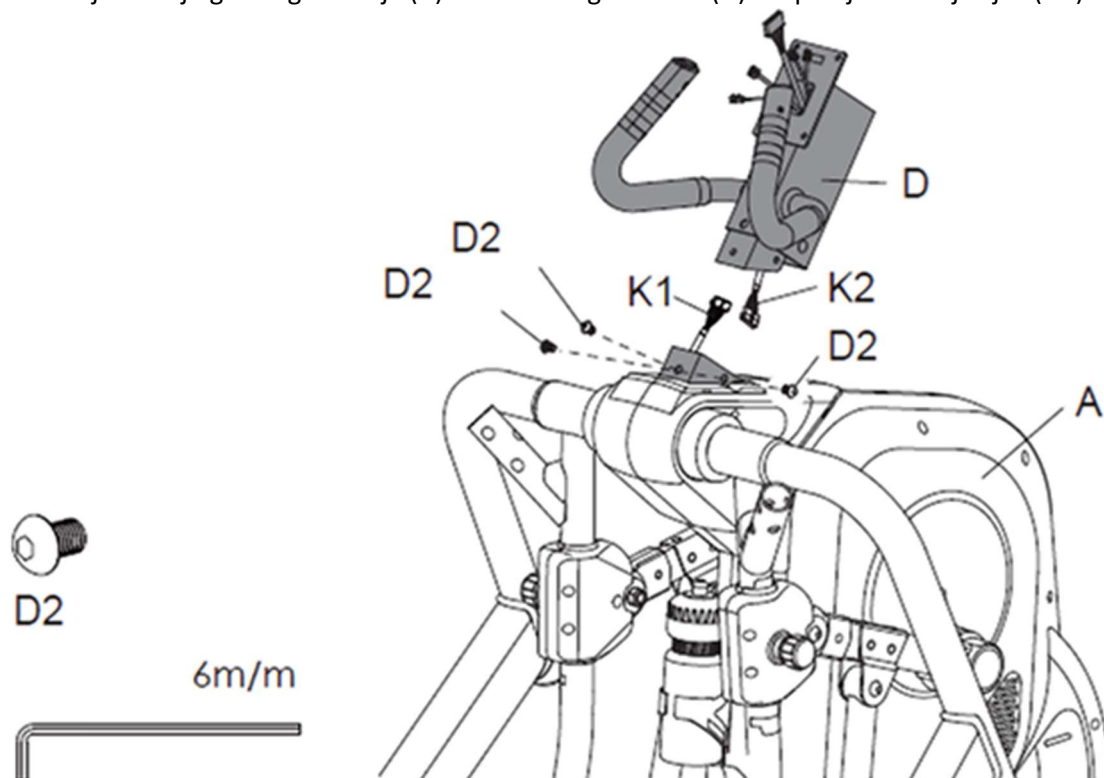
Pripenite okvirja pedalov (H-L in H-R) na glavni okvir (A) z vijaki (L23), vzmetnimi podložkami (L22) in podložkami (L21) spodaj. (Slika D)

[illegible]

Odvijte vijake (D2) s konzolnega nosilca (D).

Pripnite konzolni nosilec (D) na glavni okvir (A) z vijaki (D2).

Poravnajte luknjo glavnega okvirja (A) in konzolnega nosilca (D) ter privijte srednji vijak (D2).



Korak 6

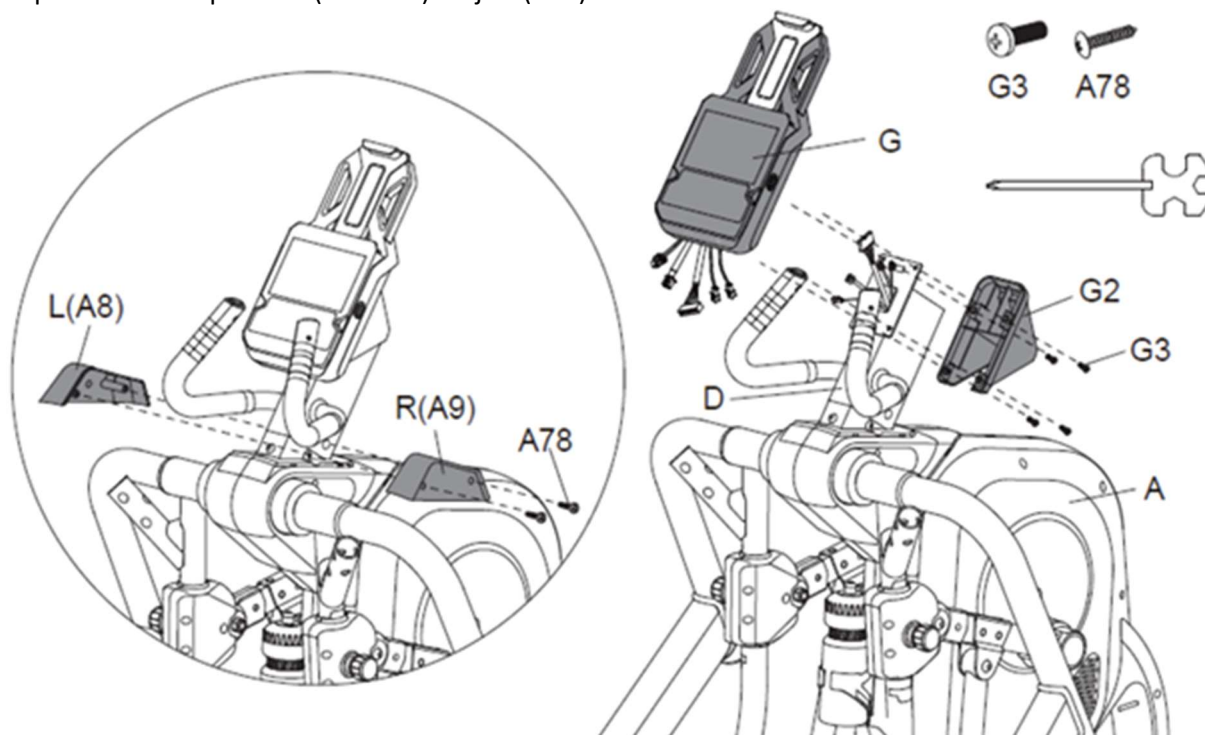
Odvijte 4x vijake (G3) s konzole (G).

Povežite vse kable.

Pripnite konzolo (G) na konzolni nosilec (D). Namestite pokrov konzole (G2) na konzolni nosilec (D).

Pripnite pokrov konzole (G2) na konzolo (G) s 4x vijaki (G3).

Pripnite stranska pokrova (A8 in A9) z vijaki (A78).

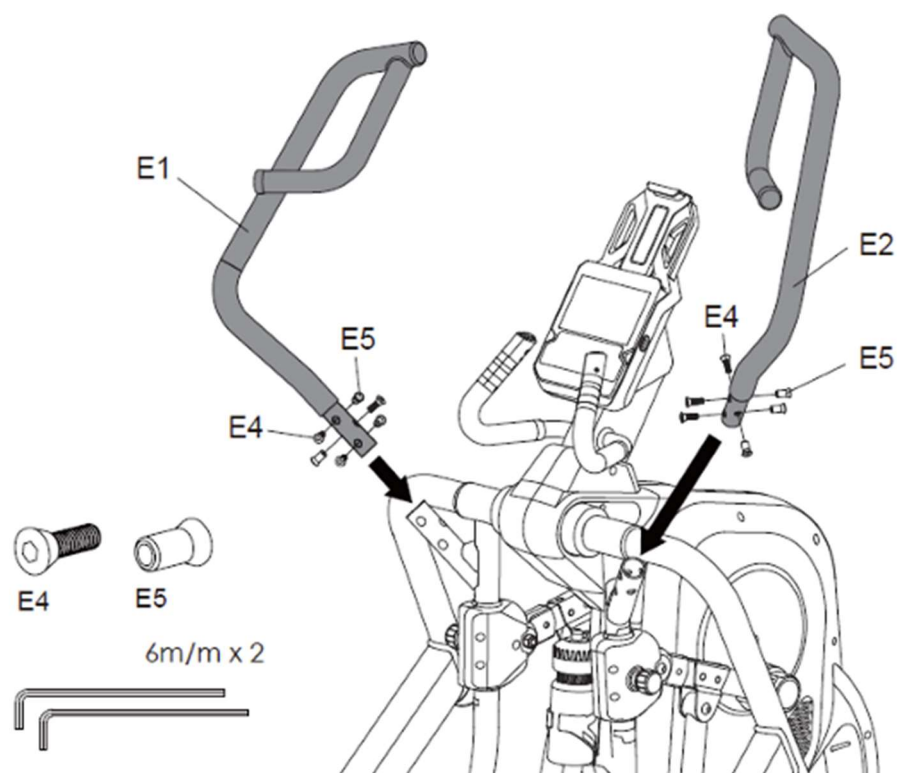


Korak 7

Odvijte vijake (E4 in E5) z ročajev (E1).

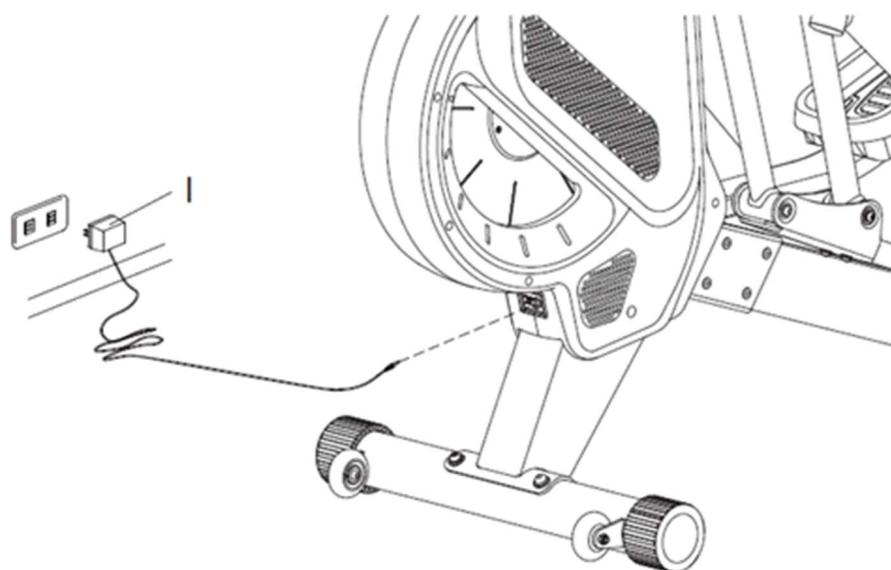
Odvijte vijake (A108) z glavnega okvirja (A). Pripnite ročaje (E1) na glavni okvir (A) z vijaki (E4 in E5).

Pripnite pokrove (A66 in A67) na glavni okvir z vijaki (A108).



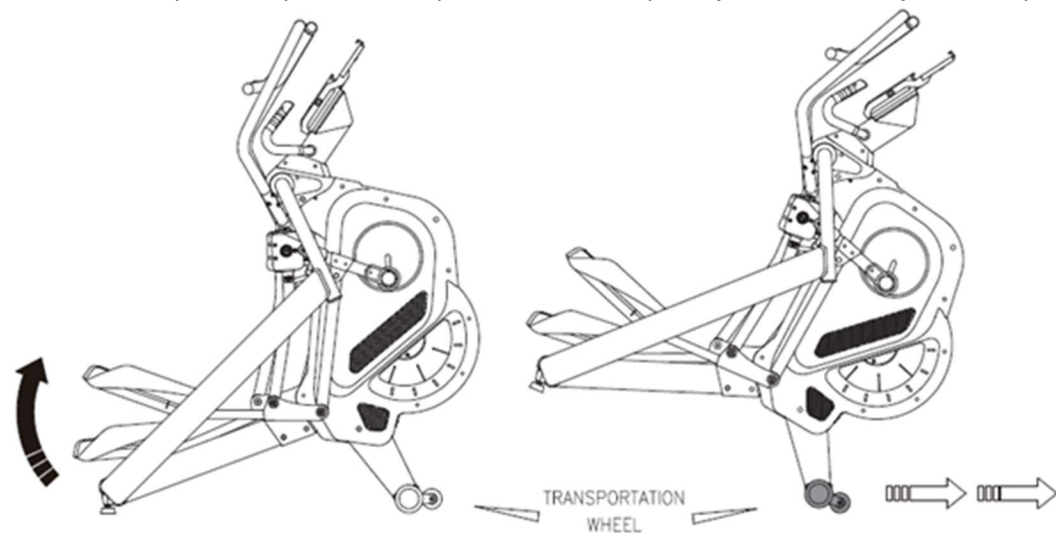
Korak 8

Priklopite na napajanje.



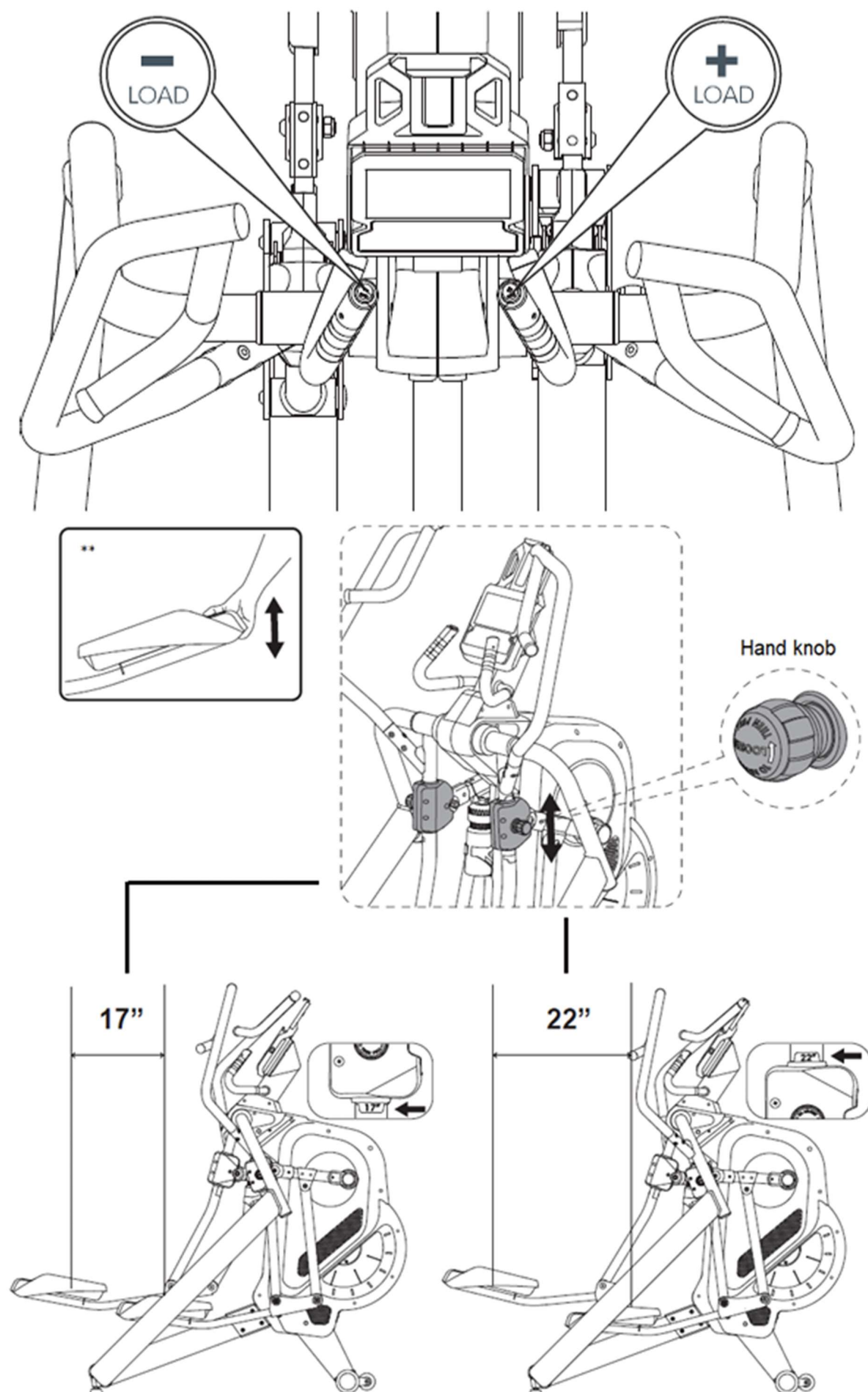
Korak 9

Premaknite napravo z uporabo transportnih koles na sprednjem stabilizatorju. Vedno prosite drugo osebo za pomoč.



Korak 10

Uporabite gumbе na majhnih ročajih za spreminjanje upora: na desni LOAD + (povečanje upora), na levi LOAD – (zmanjšanje upora).



Korak 11

Izberete lahko dolžino koraka 17" ali 22". Če izberete 17", boste videli oranžno oznako na sprednjem delu okvirja pedala. Če izberete 22", boste videli belo oznako na sprednjem delu okvirja pedala.

Popustite ročni gumb in nastavite dolžino koraka. Po nastavitvi ponovno zategnite ročni gumb.

Vedno nastavite enako dolžino koraka na obeh straneh.

****** Opustite ročni gumb in nato primite pedal. Premaknite pedal gor/dol, da nastavite dolžino koraka.

KONZOLA



Gumbi

UP

Navigacijski gumb gor ali povečanje vrednosti / upora

DOWN

Navigacijski gumb dol ali zmanjšanje vrednosti / upora

ENTER

Potrditev nastavitve

START / STOP

Zagon / ustavitev programa

Pritisnite gumb v načinu pripravljenosti za zagon ročnega programa

RESET

Ponastavitev trenutne nastavitve.

Če gumb držite 2 sekundi v načinu pripravljenosti, se ponastavijo vse izmerjene vrednosti.

RECOVERY

Zagon programa za regeneracijo.

RECORDED DATA

Če program ne deluje, pritisnite gumb za ogled shranjenih izmerjenih vrednosti.

SAVE / DELETE

SAVE: Po končani vadbi shranite izmerjene vrednosti.

DELETE: Če si ogledujete izmerjene vrednosti, pritisnite gumb za brisanje izmerjene vrednosti. Brisanje morate potrditi z gumbom ENTER.

PROGRAM MODE

Izbira programa

HEART RATE CONTROL

Program za nadzor srčnega utripa.

WATT

Program v vatih

Prikaz

TIME

Prikaz časa od 00:00 do 99:59, v korakih po 1 minuto.

SPEED

Prikaz trenutne hitrosti, največja je 99,9 km/h ali mph.

RPM

Število obratov od 0 do 999 RPM.

DISTANCE

Prikaz razdalje od 0,0 do 999,9 km ali milj. Uporabnik lahko nastavi odštevanje razdalje z gumboma UP in DOWN, vrednosti se spreminjajo po 0,1 km ali milj.

CALORIES

Približno število porabljenih kalorij od 0 do 9999 kalorij.

Prilagajanje vrednosti po 10 kalorij. (Vrednosti so zgolj informativne in niso namenjene medicinski ali zdravstveni uporabi).

PULSE

Uporabnik lahko nastavi ciljni srčni utrip od 30 do 230.

WATTS

Prikaz trenutne vadbene moči od 0 do 999 vatov.

VKLOP TURN ON

Priklopite napravo ali držite gumb RESET 2 sekundi. LCD zaslon se bo osvetlil, prikazali se bodo vsi segmenti, in za 2 sekundi se bo oglasil zvočni signal (Slika 1).



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5

Potem je potrebno nastaviti datum in čas (Slika 3 – 5). Vrednosti prilagodite z gumbi UP / DOWN in potrdite z gumbom ENTER.

Nato uporabite navigacijske gumbе za izbiro uporabnikov U1–U4 in potrdite s pritiskom na ENTER (Slika 6).

Nato nastavite spol (SEX), starost (AGE), višino (HEIGHT) in težo (WEIGHT) (Slika 7 – 10).

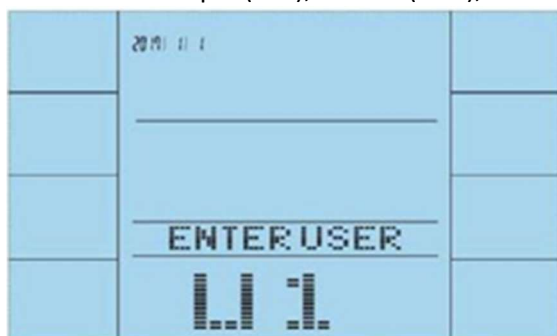


Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8



Fig. 9



Fig. 10

IZBIRA PROGRAMA

Programi so v zaporedju MANUAL (ročni) – PROGRAM (prednastavljeni) – USER PROG (uporabniški program) – WATT (program v vatih) – H.R.C (program srčnega utripa) (Slika 11 – 15).

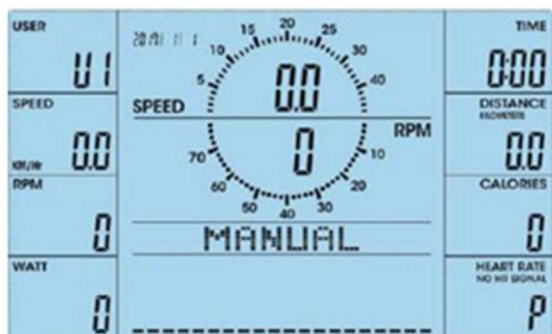


Fig. 11



Fig. 12



Fig. 13



Fig. 14



Fig. 15

QUICK START

Potrdite program MANUAL s pritiskom na gumb ENTER (Slika 16).

Pritisnite START/STOP za začetek programa (Slika 17). Upor lahko prilagajate med programom z gumbom START/STOP.



Fig. 16



Fig. 17

MANUAL PROGRAM

Po izbiri programa MANUAL pritisnite ENTER (Slika 16). Uporabnik lahko z navigacijskimi gumbi prilagodi upor (1 – 16) in potrdi s pritiskom na ENTER.

Uporabnik lahko nastavi ciljni čas/razdaljo/kalorije/srčni utrip. Pritisnite START/STOP za začetek programa (Slika 17). Pritisnite RESET za vrnitev na nastavitve programa.

Upor lahko prilagajate med vadbo.

PRESET PROGRAMS

Po vstopu v prednastavljene programe (PROGRAMS, Slika 18) izberite enega od programov 1 – 12 (Slika 19 – 30) z navigacijskimi gumbi. Pritisnite ENTER za izbiro programa.

Uporabnik lahko nastavi dolžino vadbe in pritisne START/STOP za začetek programa (Slika 31).

Ko čas poteče, se oglasi zvočni signal in vrednosti na zaslonu začnejo utripati. Pritisnite katerikoli gumb, da ga izklopite.



Fig. 18

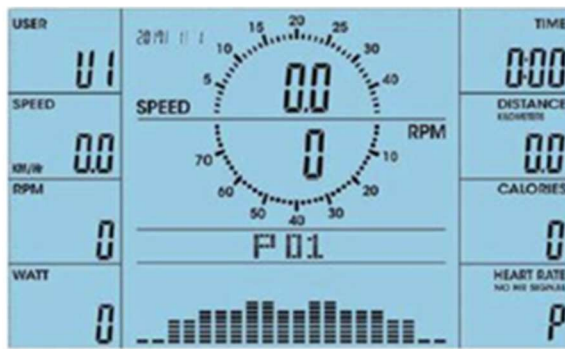


Fig. 19



Fig. 20

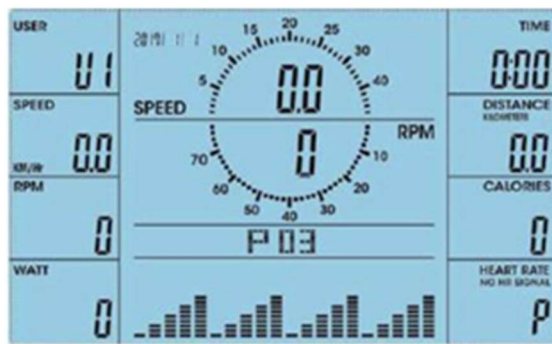


Fig. 21



Fig. 22



Fig. 23



Fig. 24

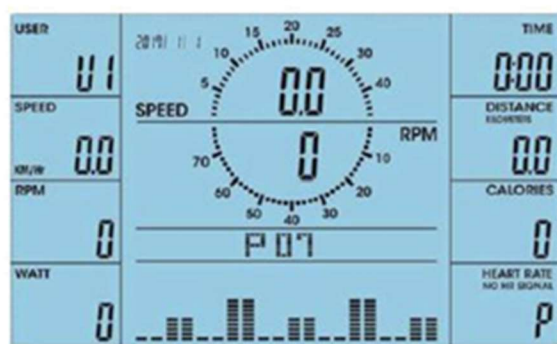


Fig. 25



Fig. 26



Fig. 27



Fig. 28



Fig. 29



Fig. 30

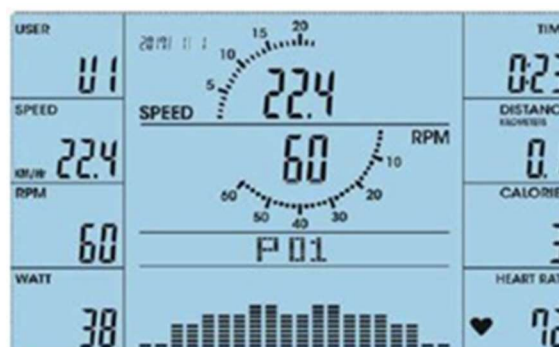


Fig. 31

UPORABNIŠKI PROGRAM

Po vstopu v uporabniški program (USER PROGRAM, Slika 32) bo prva kolona utripala (Slika 33). Uporabnik lahko ustvari svoj program z navigacijskimi gumbi.

Z navigacijskimi gumbi nastavite upor vseh segmentov (1 – 20), vrednosti potrdite s pritiskom na ENTER. Nato držite gumb MODE 2 sekundi in nastavite trajanje vadbe.

Lahko nastavite tudi ciljni čas/razdaljo/kalorije/pulz ali spremenite upor. Program zaženete s pritiskom na START/STOP (Slika 34).



Fig.32



Fig. 33



Fig. 34

WATT PROGRAM

Po vstopu v program WATT (Slika 35) bo vrednost 120 utripala. Z navigacijskimi gumbi jo lahko prilagodite od 10 do 350 (Slika 36). Pritisnite START za začetek programa.

Lahko nastavite tudi ciljni čas/razdaljo/kalorije/pulz ali spremenite upor. Program zaženete s pritiskom na START (Slika 37).



Fig. 35



Fig.36



Fig.37

HEART RATE PROGRAM

Po vstopu v program srčnega utripa (Slika 38) bo zaslon prikazal ciljni srčni utrip 55 %, 75 %, 90 % in TARGET (lastna ciljna vrednost, Slika 39 – 42). Uporabnik lahko vrednost nastavi z navigacijskimi gumbi.

Po nastavitvi dolžine vadbe pritisnite START/STOP za začetek programa.

Ko odštevanje doseže 0, bodo vrednosti na zaslonu utripale in zaslišal se bo zvočni signal. Pritisnite katerikoli gumb za izklop signala. Če konzola ne zazna srčnega utripa 6 sekund, se bo prikazalo PULSE INPUT (Slika 43).



Fig. 38



Fig. 39



Fig. 40

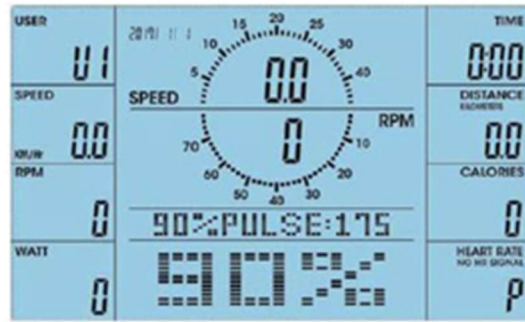


Fig. 41



Fig. 42



Fig. 43

RECOVERY PROGRAM

Po vadbi lahko zaženete program regeneracije (RECOVERY), ki meri čas, potreben, da srčni utrip doseže stanje mirovanja.

Za merjenje je potrebno držati senzorje srčnega utripa.

Začne se odštevanje od 00:60 do 00:00 (Slika 44). Če konzola zazna pulz, se prikaže RECOVERY SCANNING. Če pulz ni zaznan, se prikaže PULSE INPUT.

Po končanem izračunu se prikaže rezultat od F1 (najboljši) do F6 (najslabši) (Slika 45).

Vrednosti so zgolj informativne in niso namenjene medicinski ali zdravstveni uporabi.

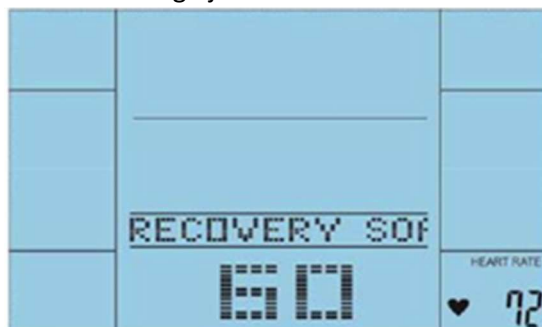


Fig. 44

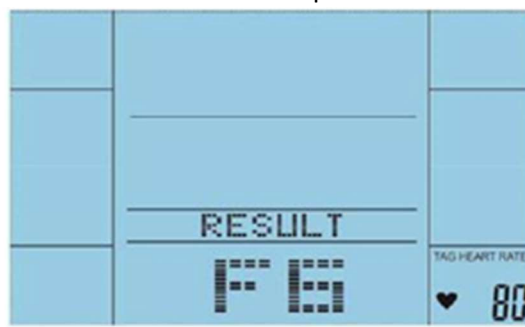


Fig. 45

OGLED ALI BRISANJE SHRANJENIH PODATKOV

Po zagonu je potrebno pravilno nastaviti datum, čas in uporabnika U1 – U4 (Slika 46 – 55).

Po končani vadbi ali po pritisku na START/STOP in pavzi programa pritisnite gumb SAVE/DELETE. Na zaslonu se bo prikazalo SAVE FINISH (Slika 56) in podatki bodo shranjeni.

Če želite pregledati shranjene podatke, pritisnite gumb RECORDED in z navigacijskimi gumbi preglejte podatke (Slika

57).

Če želite izbrisati shranjene podatke, pritisnite gumb SAVE/DELETE in potrdite s pritiskom na ENTER (Slika 58).

Za brisanje vseh vrednosti držite gumb SAVE/DELETE 6 sekund, prikazalo se bo DELETE ALL!! (Slika 59). Pritisnite ENTER za potrditev brisanja vseh podatkov (Slika 60). Po 15 sekundah se bo konzola ponovno zagnala in datum se bo vrnil na tovarniško vrednost 20170101.

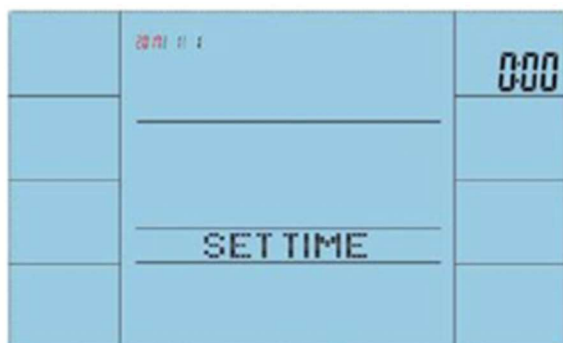


Fig. 46



Fig. 47



Fig. 48



Fig.49



Fig. 50

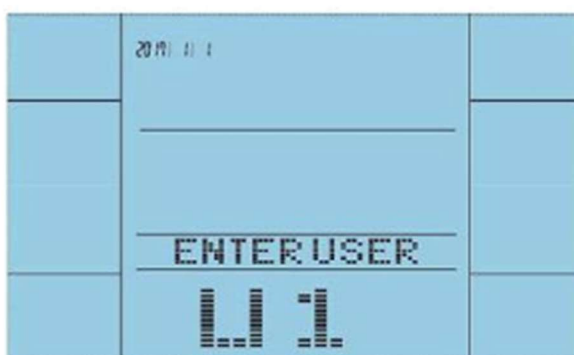


Fig. 51



Fig. 52



Fig. 53



Fig. 54

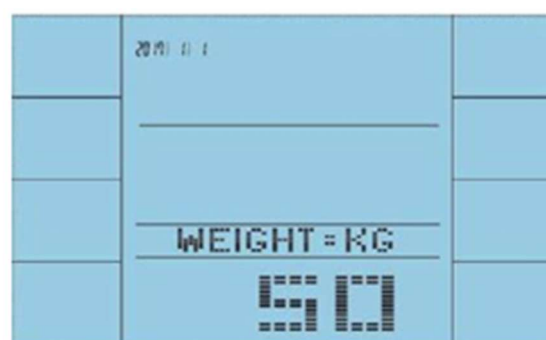


Fig. 55



Fig. 56

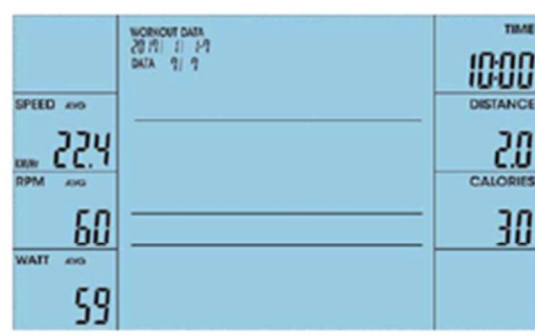


Fig. 57

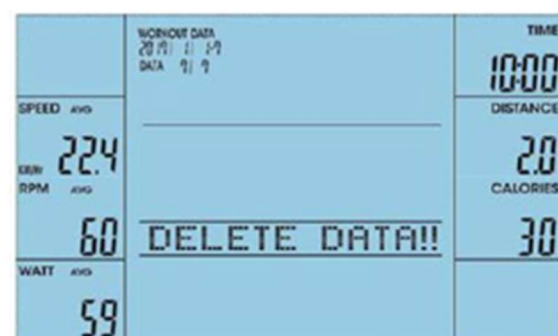


Fig. 58

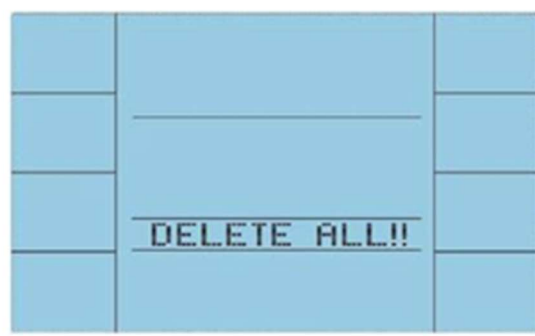


Fig. 59



Fig. 60

BLUETOOTH IN USB POVEZAVA

Indikator Bluetooth (Slika 61), indikator USB (Slika 62).

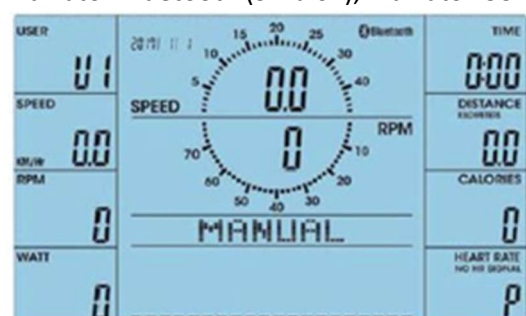


Fig. 61



Fig. 62

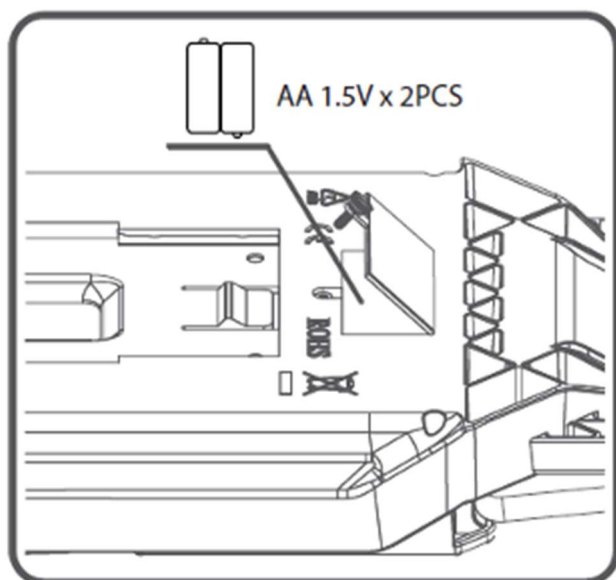
BATERIJA

Slika 62

Baterija se nahaja v konzoli za delovanje koledarja. Če želite spremeniti datum, odstranite in ponovno vstavite baterijo ter odklopite napravo iz napajanja (Slika 63).



Fig. 63

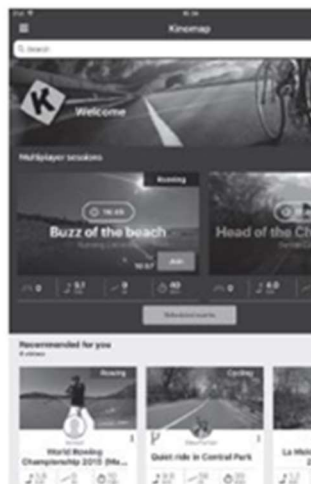


1. Popustite vijak na pokrovu baterije.
2. Odstranite pokrov baterije.
3. Vstavite nove baterije in ponovno namestite pokrov.

OPOMBE:

- Če konzola ne zazna gibanja 4 minute, se samodejno preklopi v način pripravljenosti. Vsi podatki bodo shranjeni, dokler se ponovno ne odločite za vadbo.
- Če vrednosti niso pravilno izmerjene, odklopite in ponovno priključite napravo na električni tok.

Napravo je mogoče povezati z aplikacijama **KINOMAP** in **Zwift** preko Bluetootha. Za povezavo je potreben pametni telefon ali tablica z Bluetoothom, nato sledite navodilom aplikacije. Ime naprave najdete na zadnji strani konzole. Aplikacije lahko najdete v trgovinah **Google Play** ali **Apple Store**. Aplikacije upravlja tretja oseba in prodajalec ne odgovarja za delovanje ali funkcionalnost teh aplikacij.



UPORABA ELEPTIČNEGA TRENAŽERJA

Eliptični trener je priljubljena fitnes naprava, ena najnovejših in najučinkovitejših domačih vadbenih naprav.

Ko vadite na eliptičnem trenerju, se vaša stopala premikajo po eliptični krivulji.

Eliptični trener je pogosto nadomestilo za sobna kolesa in tekalne steze, ker je nežnejši za vaše sklepe. Z ročkami razgibate tudi zgornjo polovico telesa.

Med vadbo prenašate težo z ene noge na drugo. Poskusite ohraniti pokončen in naraven položaj. Vaditelji vam bodo pomagali. Poiščite popolno mesto za oprijem in se poskušajte premikati čim bolj naravno.

NAVODILA ZA VADBO

Vadba je koristna za vaše zdravje, izboljšuje telesno pripravljenost, oblikuje mišice in v kombinaciji z uravnoteženo kalorično prehrano vodi do izgube teže.

1. OGREVANJE

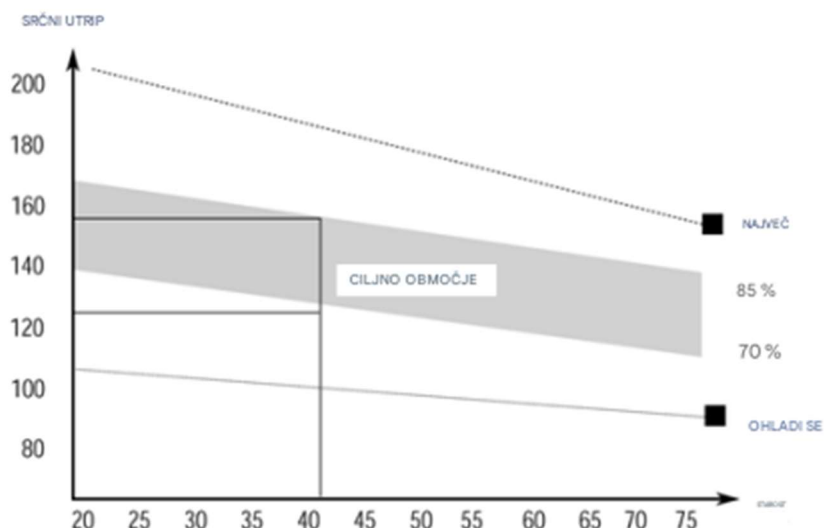
Ta faza služi za izboljšanje krvnega obtoka celotnega telesa in za ogrevanje mišic, da se zmanjša tveganje za krče in poškodbe mišic. Priporočamo izvajanje spodnjih razteznih vaj. Pri raztezanju ostanite v končnem položaju približno 30 sekund, ne izvajajte nenadnih gibov in ne vibrirajte.



2. VADBA

Ta faza je fizično najzahtevnejši del. Redna vadba krepi mišice. Tempo lahko določite sami, vendar je zelo pomembno, da je enak skozi celotno vadbo. Srčni utrip naj bo v ciljni coni (glej spodnjo sliko).

Ta faza naj traja najmanj 12 minut. Večina ljudi vadi 15-20 minut.



3. OHLADITEV

Ta faza služi za umirjanje srčno-žilnega sistema in sprostitve mišic. Trajati naj bi približno 5 minut. Ponovite lahko ogrevalne vaje ali nadaljujete z vadbo počasneje. Raztezanje mišic po vadbi je izjemno pomembno - izogibajte se nenadnim gibom in vibracijam.

Z izboljšanjem kondicije lahko podaljšate in povečate intenzivnost vadbe. Vadite redno, vsaj trikrat na teden.

OBLIKOVANJE MIŠIC

Za oblikovanje mišic je pomembno nastaviti visoko obremenitev. Mišice bodo bolj obremenjene, kar lahko povzroči, da ne boste mogli vaditi tako dolgo kot običajno. Če istočasno poskušate izboljšati svojo kondicijo, morate prilagoditi svojo vadbo. Med fazami ogrevanja in končne vadbe vadite na običajen način, vendar povečajte odpornost naprave na koncu vadbe. Morda boste morali zmanjšati hitrost, da boste ohranili srčni utrip v ciljnem območju.

HUJŠANJE

Število porabljenih kalorij je odvisno od dolžine in intenzivnosti vadbe. Bistvo je enako kot pri fitnes vadbi, vendar je cilj drugačen.

VZDRŽEVANJE

- Uporabljajte samo mehko krpo in blag detergent.
- Plastičnih delov ne čistite z abrazivi ali topili.
- Po vsaki uporabi obrišite znoj.
- Napravo zaščitite pred vlago in ekstremnimi temperaturami.
- Zaščitite napravo, računalnik in konzolo pred neposredno sončno svetlobo.
- Redno preverjajte zategnjenost vseh vijakov in matic.
- Hraniti na suhem in čistem mestu, izven dosega otrok.

VARSTVO OKOLJA

Ko izdelek doseže konec svoje življenjske dobe ali če je popravilo neekonomično, ga odložite v skladu z lokalnimi zakoni in okolju prijazno na najbližje odlagališče.

S pravilnim odlaganjem boste zaščitili okolje in naravne vire. Poleg tega lahko pomagata zaščititi zdravje ljudi. Če niste prepričani o pravilnem odlaganju, se posvetujte z lokalnimi oblastmi, da se izognete kršitvam zakonov ali sankcijam.

Baterij ne odlagajte med gospodinjske odpadke, temveč jih oddajte na mesto za reciklažo.