

NÁVOD K POUŽITÍ PŘÍSTROJ NA POSILOVÁNÍ RUKOU A NOHOU DELUXE III

Obsah

1. Bezpečnostní opatření
2. Elektrická bezpečnost
3. Popis
4. Seznam dílů
5. Montážní návod
6. Ovládání
7. Cvičení



Bezpečnostní opatření

Před použitím tohoto výrobku si pečlivě přečtěte všechny pokyny. Uschovejte tento návod k obsluze a uchovejte všechny účtenky pro budoucí použití. Před zahájením tohoto či jiného cvičebního programu se poradte se svým lékařem.

Pokud budete mít nepravidelné fyzikální stavy, jako jsou závratě, silná bolest svalů či kloubů nebo bolest na hrudi, zastavte cvičení a poradte se s lékařem okamžitě.

Udržujte děti a domácí zvířata pryč od stroje při používání.

Neprovozujte toto či jiné cvičební zařízení, pokud je poškozeno.

Sestavte cvičební přístroj podle instrukcí uvedených v montážním návodu a postavte na neklouzavý povrch.

Udržujte ruce a nohy v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí.

Nevkládejte žádné předměty do jakýchkoliv otvorů.

Před zahájením cvičení provádějte 3 až 5 minut rozcvičení a strečink.

Nikdy necvičte až do vyčerpání.

Nestoupejte na cvičební přístroj, cvičte jen v poloze vsedě.

Udržujte minimální bezpečnou vzdálenost během provozu. Cvičební přístroj je koncipován pro domácí použití. Uživatel musí mít plnou kontrolu nad svými svaly k provozu tohoto zařízení. Nemusí být vhodný pro lidi, kteří jsou quadriplegic nebo paraplegic. Prosím, poradte se s lékařem.

Cvičební zařízení je třeba pravidelně kontrolovat - uvolněné nebo poškozené části.

Tento produkt je určen pouze pro spotřebitelské použití.

Při použití cvičebního přístroje noste pohodlný a vhodný oděv.

Každé cvičení by mělo být prováděno řízeným způsobem. Vždy začínejte cvičit pomalu.

Nechte vždy přístroj opravit kvalifikovaným servisním technikem.

Nepokoušejte se zařízení opravovat sami.

Upozornění: Cvičební přístroj je určen pro použití v sedící poloze na plochem a stabilním povrchu.

Elektrická bezpečnost

Při použití elektrických spotřebičů, základní bezpečnostní opatření je třeba vždy dodržovat, včetně následujících:

Před použitím tohoto zařízení si přečtěte všechny instrukce.

Varování

Ke snížení rizika popálení, požáru, úrazu elektrickým proudem nebo zranění osob:

Přístroj by nikdy neměl být ponechán bez dozoru v zapnutém stavu.

Odpojte ze zásuvky, když se nepoužívá a před nasazením nebo sundáváním částí.

Necvičte pod dekou nebo polštářem. Nadměrné zahřívání může způsobit požár, úraz elektrickým proudem nebo zranění osob.

Přísný dohled je vyžadován, pokud je tento přístroj používán a v jeho blízkosti jsou děti, tělesně postižení nebo osoby se zdravotním postižením. Použijte toto zařízení pouze pro jeho zamýšlené použití, jak je popsáno v tomto návodu. Nepoužívejte příslušenství, které není doporučeno výrobcem.

Nikdy tento přístroj nepoužívejte, pokud má poškozený kabel nebo konektor.

Pokud přístroj nefunguje správně, pokud spadl nebo byl poškozen nebo spadl do

vody. Předejte do servisního střediska pro kontrolu a opravu.

Tento přístroj se nepřenáší za síťový kabel.

Udržujte kabel od ohřátého povrchu.

Nikdy nepoužívejte přístroj, pokud jsou zablokovány vzduchové otvory.

Nikdy neházejte ani nevkládejte žádné předměty do jakýchkoliv otvorů.

Nepoužívejte venku.

Nepoužívejte přístroj, tam kde se používají aerosolové (sprejové) výrobky.

Chcete-li přístroj odpojit, přepněte do polohy vypnuto, vyjměte zástrčku ze zásuvky.

Bezprostředně po použití a před čištěním spotřebič od elektrické zásuvky vždy odpojte.

Pouze pro použití v domácnosti.

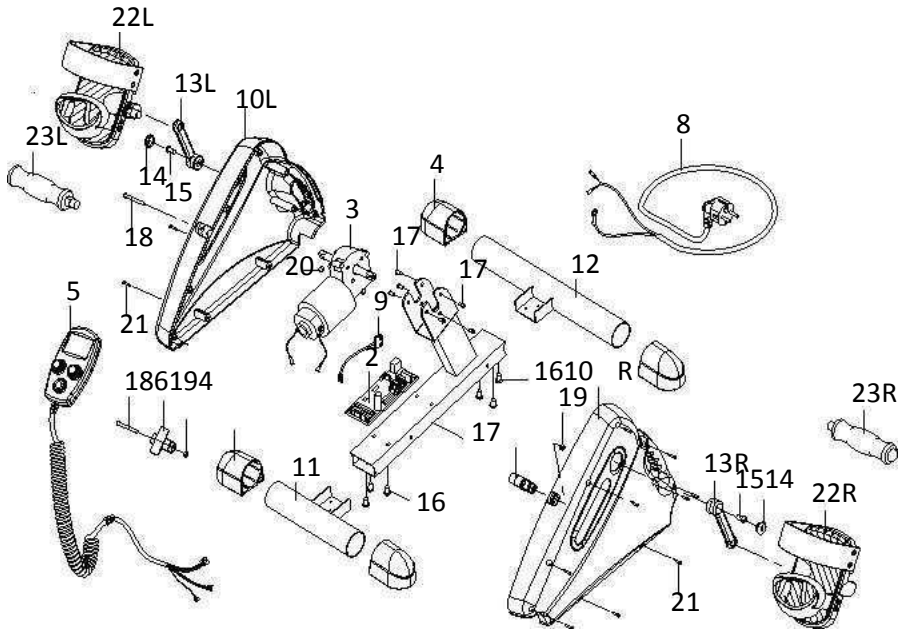
Příkon: 220 VAC

Opatření týkající se skladování:

Neukládejte přístroj na jakémkoli místě, kde bude vystaven vysokým nebo nízkým teplotám.

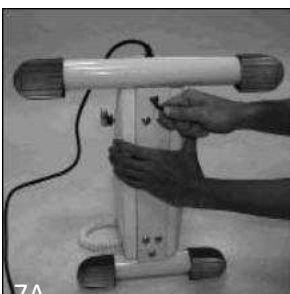
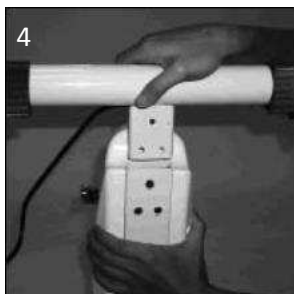
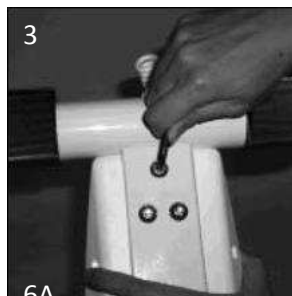
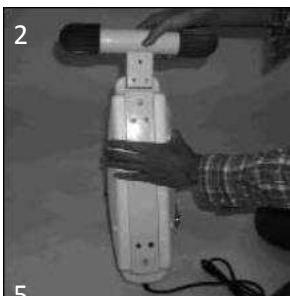
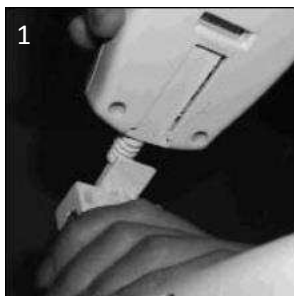
Nevystavujte přímému slunečnímu záření po delší dobu. Neukládejte přístroj ve vlhkém nebo prašném prostředí.

Popis



Díl #	Název	Počet	Díl #	Název	Počet
1	Hlavní rám	1	13L	Levá klika	1
2	Ovládací deska	1	14	Plastové víčko	2
3	Motor	1	15	Šroub M8x20mm	2
4	Koncovka	4	16	Šroub M8x15mm	6
5	Ovladač	1	17	Šroub M6x12mm	6
6	Regulátor třídy A	1	18	Šroub M6x40mm	2
7	Regulátor třídy B	1	19	Matice M6	2
8	AC kabel	1	20	Kulatý magnet	1
9	Čtvercový senzor	1	21	Šroub M4x20mm	11
10R	Pravý kryt	1	22R	Pravý pedál	1
10L	Levý kryt	1	22L	Levý pedál	1
11	Přední stabilizátor	1	23R	Pravá rukojeť	1
12	Zadní stabilizátor	1	23L	Levá rukojeť	1
1		1	24		1
3R	Pravá klika			Neklouzává Podložka	

Montážní návod



1. Posuňte přepínač (5) na řadič třídy A (6).
 2. Držte jednotku ve svislé poloze. Boční řadič směrem vzhůru a napájecí boční kabel směrem dolů.
 3. Vložte přední stabilizátor (11) do hlavního rámu (1).
 4. Připevněte přední stabilizátor (11) do hlavního rámu (1) třemi šrouby (16).
 5. Vložte zadní stabilizátor (12) do hlavního rámu (1).
 - 6A. Připevněte zadní stabilizátor (12) do hlavního rámu (1) třemi šrouby (16).
 - 6B. Připojte levý pedál (22l) a levou kliku (13L)
- Montáž provádějte proti směru hodinových ručiček pomocí nástroje uvedeného na obrázku 6a 7.
- 7A,B. Připojte pravý pedál (22r) a pravou kliku (13R) o připevněte ji ve směru hodinových ručiček. Poznámka: levý / pravý pedál a levá / pravá klika jsou označené písmenem "L" a "R" (vlevo a vpravo).

Ovládání



Tlačítko MODE

Stiskněte tlačítko MODE pro volbu indikace funkce

Regulátor otáček

Otočením po směru hodinových ručiček pro zvýšení rychlosti. Ujistěte se, zda je regulátor otáček nastaven do polohy OFF před otočením ovladače.

Funkce displeje:

KONTROLA: Zobrazuje jednotlivé funkce po dobu 6 sekund.

TIME: Zobrazuje zbývající čas nebo čas, který uplynul v tréninku. Můžete také nastavit čas cvičení k tréninku. Stiskem tlačítka MODE zvolte funkci TIME a pak stiskněte a podržte tlačítko MODE po dobu 2 sekund, bude blikat TIME pro nastavení času cvičení.

Stisknutím tlačítka MODE nastavte čas cvičení. Každý přírůstek je 1 minuta.

Časový rozsah set cvičení je od 5:00 do 30:00 minut. Jakmile nastavíte čas cvičení a pak začnete vykonávat cvičení, čas se začne odpočítávat od okamžiku cvičení nastavení na 00:00 za 1 sekundu dozadu. Jakmile je dosaženo nastaveného času, ovladač upozorňuje 8 s a potom zastaví pedály.

Na displeji se objeví STOP a začne blikat. Stiskněte tlačítko MODE jednou, značka STOP zastaví blikání, a pak můžete začít znovu šlapat.

RPM: Zobrazuje aktuální stav RPM (otáček za minutu).

POČET OTÁČEK: Aktuální počet pro každý pedál.

KALORIE: Odhadované spálené kalorie při cvičení.

ODPOR: Při použití přístroje Deluxe III lze upravit odpor otočením ovládacího

SPECIFIKACE

ČAS: 0:00~99:59 (minuty:vteřiny)

RPM: 0~10~99 otáček za minutu

POČET 0~9999 otáček

OTÁČEK: 0~9999 kcal

KALORIE:

ODPOR: 0~5 stupňů

Cvičení

Zásady cvičení

1. Osobní cíle mohou zahrnovat tvarování, posilování, zlepšování současné úrovně fyzické kondice, rehabilitaci předešlých zranění, kardiovaskulární cvičení, atd... Při správném a pravidelném použití můžete dosáhnout svých cílů.
2. Dostupný čas je významným prvkem při určování toho, co děláme v našem každodenním životě. Pokud můžete cvičit pouze po dobu 15 minut, použijte 15 minutový program s cvičebními přístrojem.
3. Cvičení na cvičebním přístroji by měla být zábavná část vašeho každodenního života.
4. Zaměřte se na cvičení. Bez ohledu na to, jaká je vaše současná úroveň kondice, můžete dokončit každé cvičení v krátkém rozsahu času a vnímat zvýšenou úroveň síly a vytrvalosti.

Zásady zatížení

K tomu, abyste posílili své tělo, je třeba vyvinout sérii cvičení každý den. Při cvičení se v pravidelných intervalech, vaše tělo (konkrétně vaše svaly), přizpůsobí nové úrovni tréninku. Tento postup se nazývá "zvýšení metabolické místní účinnosti".

Výsledkem je, že vaše svaly pracují lépe a stanete se silnější. Máte-li pokračovat v práci na stejné úrovni metabolické účinnosti, nelze zvýšit efektivitu svalů. Takže čas od času, je nutné zvýšit frekvenci nebo trvání cvičení. Tak, abyste zlepšili své fyzické zdatnosti, je třeba postupně zvýšit své pracovní zatížení k dosažení svého osobního cíle.

Jak používat cvičební přístroj

Cvičební přístroj lze použít pouze poté, co je napájecí kabel připojen do elektrické zásuvky. Použití cvičebního přístroje v aktivním režimu, můžete začít vykonávat po nastavení požadované úrovně odporu pomocí ovládacího knoflíku odporu. Ujistěte se, že hladina odporu je nastavena na 0°C před otočením ovládacího knoflíku otáček.

Při použití cvičebního přístroje v pasivním režimu (s pomocí motoru), měli byste nastavit požadovanou rychlost pomocí ovládacího knoflíku otáček. V návaznosti na tuto rychlost bude přístroj poskytovat nejlepší výsledky. Šlápnutí při nadměrné rychlosti nebo použití nepřiměřené síly aktivuje obvody proti přetížení k zastavení motoru, což umožňuje uživateli zatáhnout nohy / ruce. Motor se vypne po dobu 2 - 3 sekund a pak znovu automaticky zapne. Pokud situace s přetížením motoru přetrvává (motor se vypne a poté se rozsvítí) 10 krát, motor se zastaví úplně, což může vést k poškození motoru. STOP značka bude blikat na ovladači a spustí alarm po dobu 8 sekund. Otočte knoflík rychlost off. Poté, co ho znovu zapnete, začněte znovu. Ujistěte se, že knoflík rychlosti je vypnut před otočením knoflíku odporu.

Cvičení

Rozsah pohybu a flexibility

Toto zařízení může být použito jak pro horní, tak spodní část těla. Dolní části těla zařízení pracuje s pasivním pohybem pro zvýšení tonusu čtyřhlavého svalu (svalů stehna) a průtok krve do celé dolní část nohy a nohy. Pro horní části těla se používá odpor zařízení, což umožňuje uživateli cvičit svaly ramena (biceps, triceps, deltový sval a menší svaly předloktí).

Pravidelnost

Lidé se liší v tom, jak se adaptují na opakované cvičení. Při cvičení věnujte pozornost tomu, jak se cítíte, a to zejména po dokončení cvičení. Můžete se cítit unavení, ale neměli byste cítit vyčerpání. Při prvním cvičení budou hlavní svaly, které používáte, trochu bolet, a to zejména další den. Neměly by se však vyskytovat křeče. Bez ohledu na to, co je doporučené cvičením, nikdy necvičte do bodu bolesti. Během prvních dvou týdnů, měli byste začít 5 – 10 min jednou denně při nízkých otáčkách.

Cvičení nohou

Umístěte cvičební přístroj na protiskluzovou podložku a sedněte pohodlně v křesle, zařízení má být přímo před vámi. Kolenní kloub by neměl být ohnut méně než 90 stupňů. Noste boty s gumovou podrážkou a nastavte popruhy nožního pedálu na správnou délku. Naboso se použití cvičebního přístroje nedoporučuje.

VAROVÁNÍ!

Nestůjte při cvičení na přístroji. Cvičte pouze vsedě. Ujistěte se, že sedadlo se nepohybuje nebo neotáčí. Neseděte na židli s kolečky.



Cvičení

Cvičení rukou

Umístěte přístroj přímo před sebe na desku stolu. Sedněte v pohodlném křesle, tak že můžete snadno dosáhnout na rukojeti pedálů. Můžete umístit polštář v horní části sedadla nebo posunout jednotku blíže k uživateli.

POZNÁMKA: Použijte madla na ruce pro cvičení paží (33/34).

