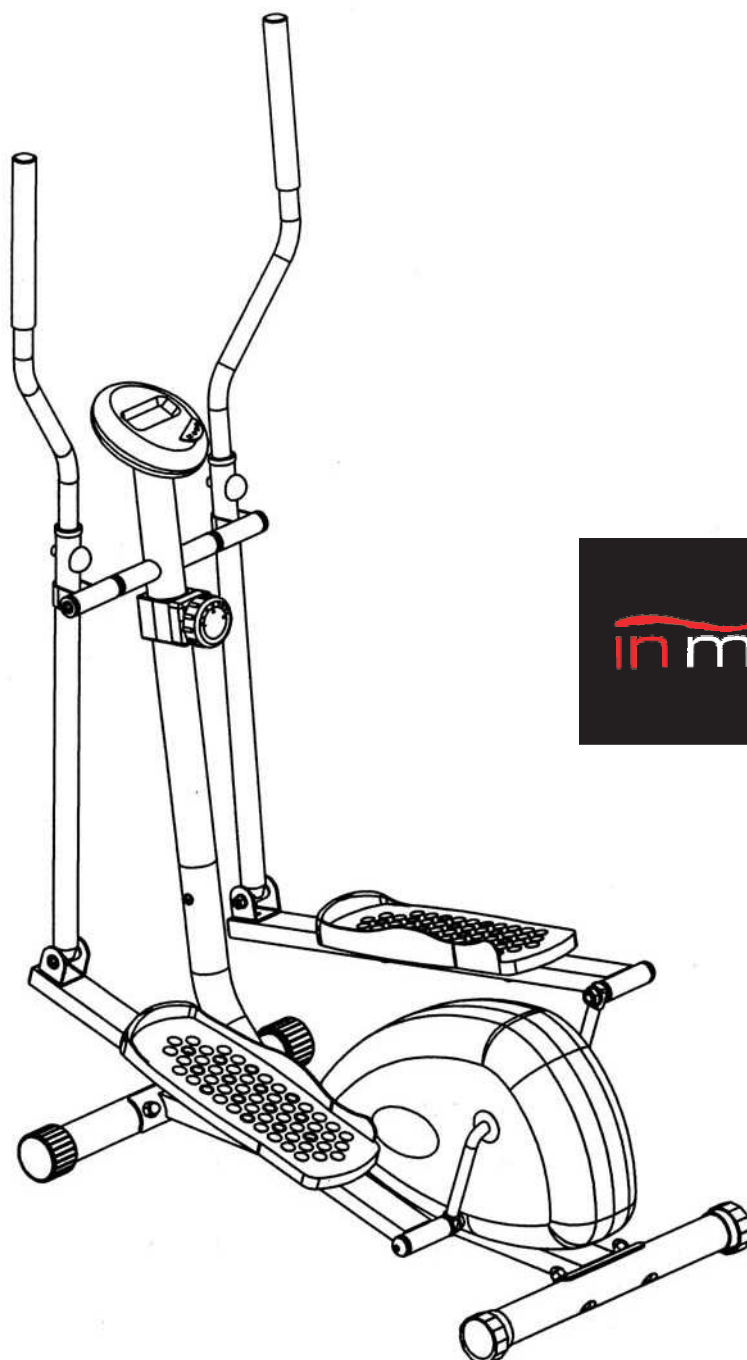


STEPEL ELIPTYCZNY



INSTRUKCJA OBSŁUGI

KATALOG

Spis treści-----	1
Zasady bezpieczeństwa -----	2
Instrukcja montażu -----	3-6
Schemat budowy -----	7
Lista elementów-----	8
Ćwiczenia -----	9

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Co należy zrobić przed użyciem urządzenia

1. Najwyższy ciężar jaki wytrzyma urządzenie to 200 kilogramów. Osoby ważące więcej nie powinny korzystać z urządzenia.
2. Dzieci i zwierzęta należy trzymać z dala od urządzenia. Nie pozostawiać dzieci bez opieki w tym samym pomieszczeniu, w którym stoi urządzenie.
3. Jeśli użytkownik ma zawroty głowy , bóle klatki piersiowej, lub inne dziwne objawy, powinien przestać używać urządzenia. Niezwłocznie skonsultować się z lekarzem.
4. Urządzenie powinno stać na czystej powierzchni . Nie używać w pobliżu wody.
5. Zawsze ćwiczyć w odpowiednim stroju. Sportowe obuwie jest także zalecane.
6. Używać maszyny tylko do czynności, do których jest przeznaczona.
7. Nie trzymać ostrych narzędzi w pobliżu urządzenia.
8. Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z urządzenia bez pomocy wykwalifikowanego trenera.
9. Przed ćwiczeniem zawsze należy zrobić rozgrzewkę. Nigdy nie korzystaj z urządzenia jeśli nie jest całkowicie sprawne.

UWAGA:

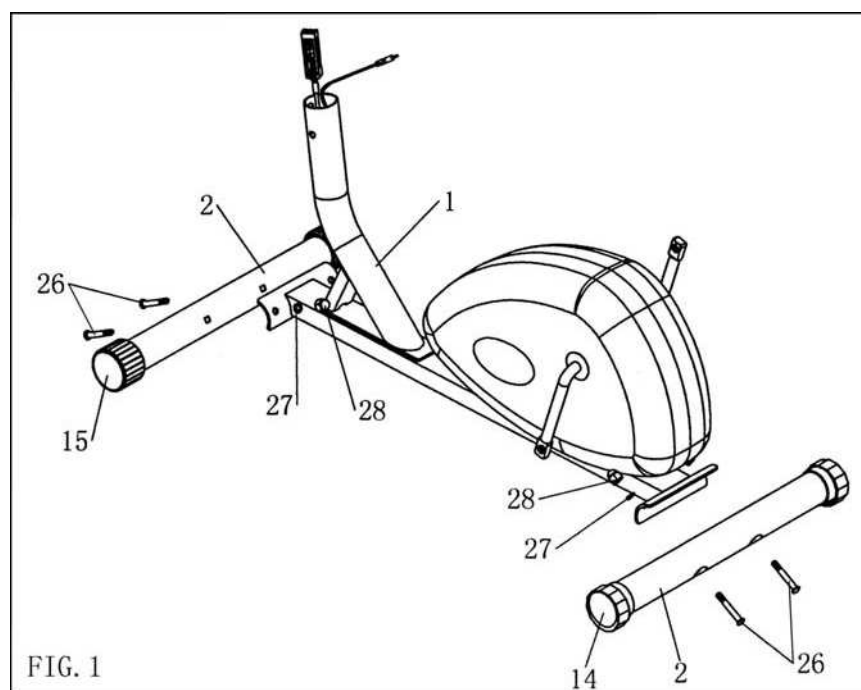
przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to bardzo ważne dla osób po 35 rokiem życia z problemami zdrowotnymi. Przed użyciem przeczytaj wszystkie instrukcje. Nie bierzemy odpowiedzialności za osobiste szkody lub za zniszczenie mienia spowodowane używaniem tego produktu.

INSTRUKCJA MONTAŻU

I Zanim zaczniesz

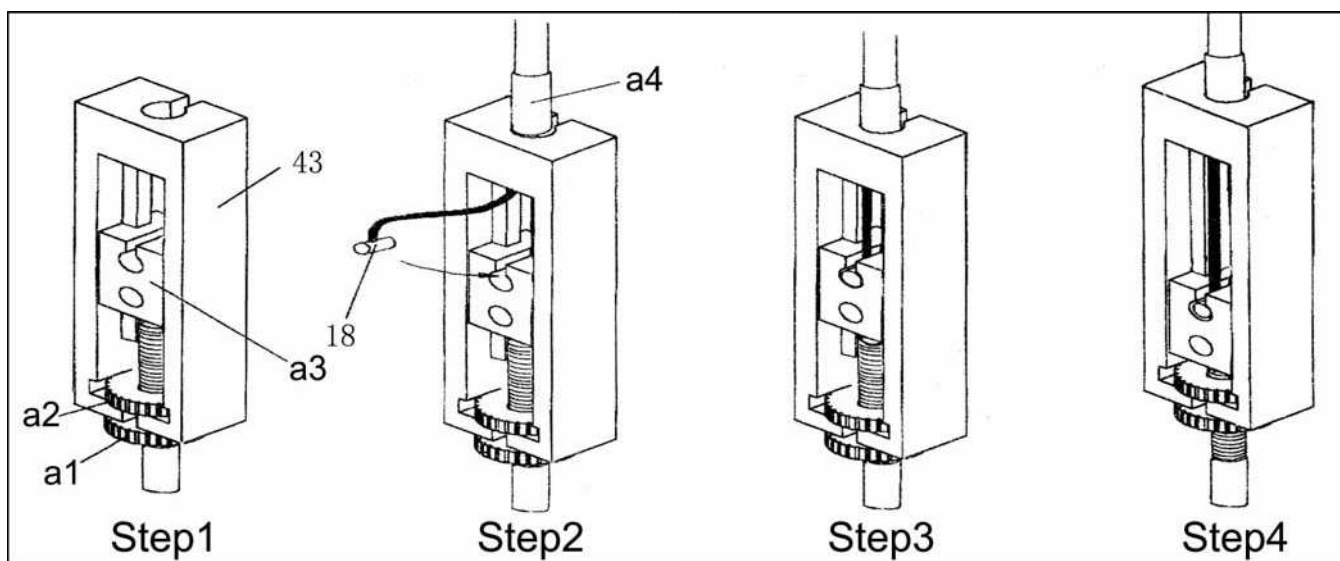
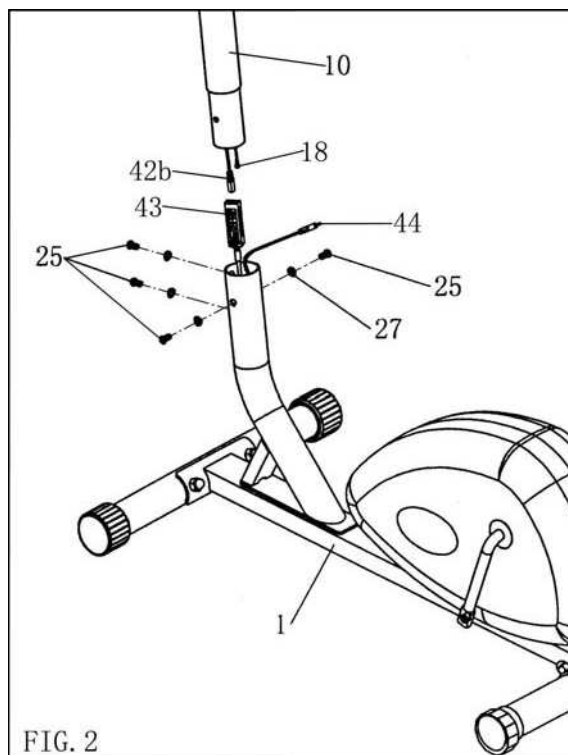
1. Znajdź wygodne miejsce do pracy. Montuj swój rower na dużej powierzchni w pomieszczeniu z dobrą wentylacją i oświetleniem. Ponieważ rower jest do pewnego stopnia przenośny, nie musisz montować go w miejscu gdzie będzie używany. Należy unikać przenoszenia zmontowanego roweru przez wysokie schody itp. Jeśli rower będzie montowany w części mieszkalnej zabezpiecz podłogę lub dywan dużą matą przed wyjęciem części z kartonu. Przeczytaj wskazówki bezpieczeństwa na 2 stronie tej instrukcji.

II. Montaż

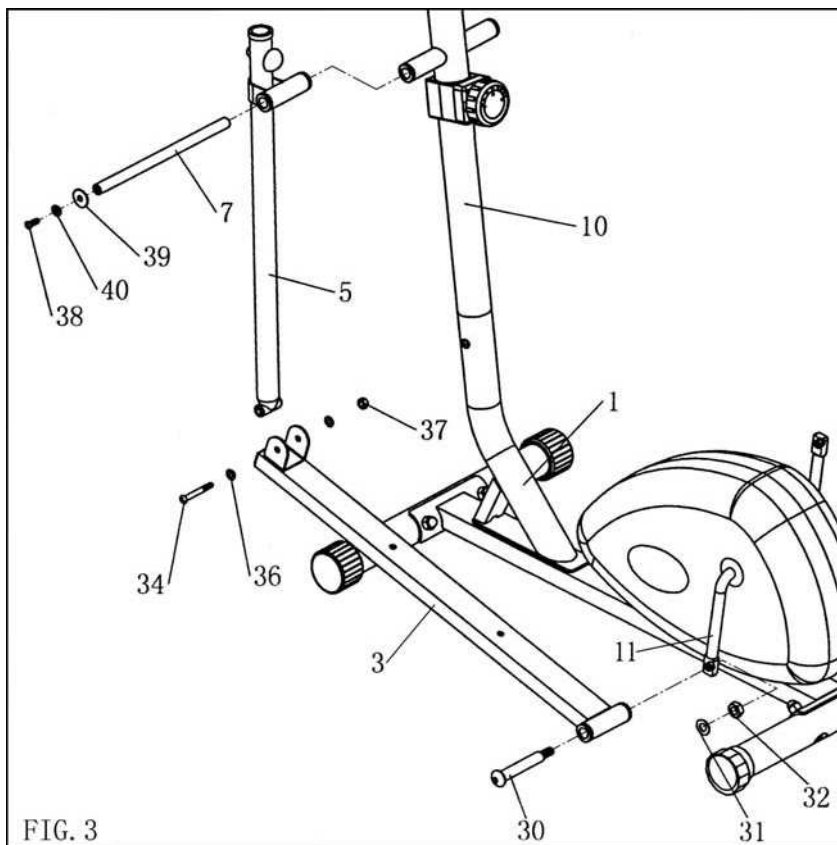


4. Złóż bazę nr 2 (szt2) z tylnim wspornikiem nr 1 i zabezpiecz ją elementem nr 26 (szt4) i elementem nr 26 (szt 4) , nr 27 (szt 4), nr 28 (szt4). Do bazy nr2 załóż końcówki nr15 oraz do tylnej części bazy końcówki nr14.

5. Przełóż kabel komputera (licznika) nr 42B i połącz z kablem nr 44.
6. Połącz przewód obciążenia nr 18 z przewodem obciążenia nr 43.
7. Do bazy nr 1 dołączyć kierownicę nr 10 i zabezpieczyć elementami nr 25(4szt), nr 27(4szt)



- Krok 1. Rozkręć nakrętki blokujące a1 i a2, aby podnieść gniazdo a3 do góry
- Krok 2. Wprowadź główkę linki 18 w otwór a4.
- Krok 3. Wprowadź końcówkę przewodu obciążenia a4 w gniazdo konektora nr 43
- Krok 4. Wyreguluj śruby a1 i a2 konektora tak, aby gniazdo a3 znalazło się w dolnej części obudowy

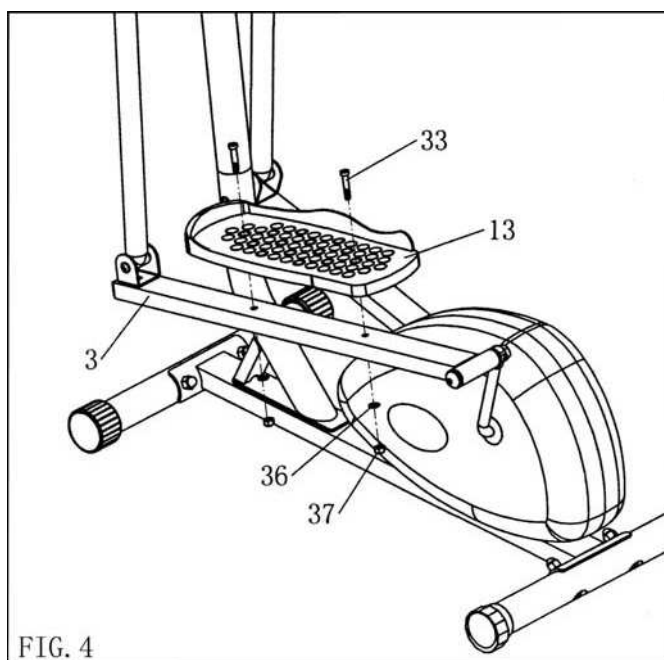


8. Przełóż element nr 7 przez ramę nr 1 .
Element powinien być smarowany Wd40.

9. Połączenia drążka nr 5 i z elementem nr 7 i bazą nr 1 powinny być nasmarowane oraz zabezpieczone elementami nr 39(szt2), nr 40(szt2) oraz elementem nr 38(szt2).

10. Przełożyć element nr 30 przez podstawę nr3 i element nr11 i następnie nasmarować WD40 i zabezpieczyć elementami nr 32 i nr 31.

11. Połącz drążek nr5 i nr6 z odpowiednimi prowadnicami nr3 i nr4 i zabezpiecz elementami nr34 (4szt) oraz nr36 (4szt) i nr37 (4szt).



12. Zamocuj stopę pedału nr 13 na podstawie nr 3 i zabezpiecz elementami nr33(szt2), nr36 (szt2) oraz nr 37 (szt2).
Podobnie postąp z drugim pedałem.

III. GRYFY DO RĄK

13. Uchwyty nr 9 lewy i nr 8 prawy zamontować odpowiednio do elementu nr 5 i nr 6 Zabezpieczyć elementami nr 24

Ustaw gryfy na odpowiednią wysokość.
Oba gryfy powinny być na tej samej wysokości.

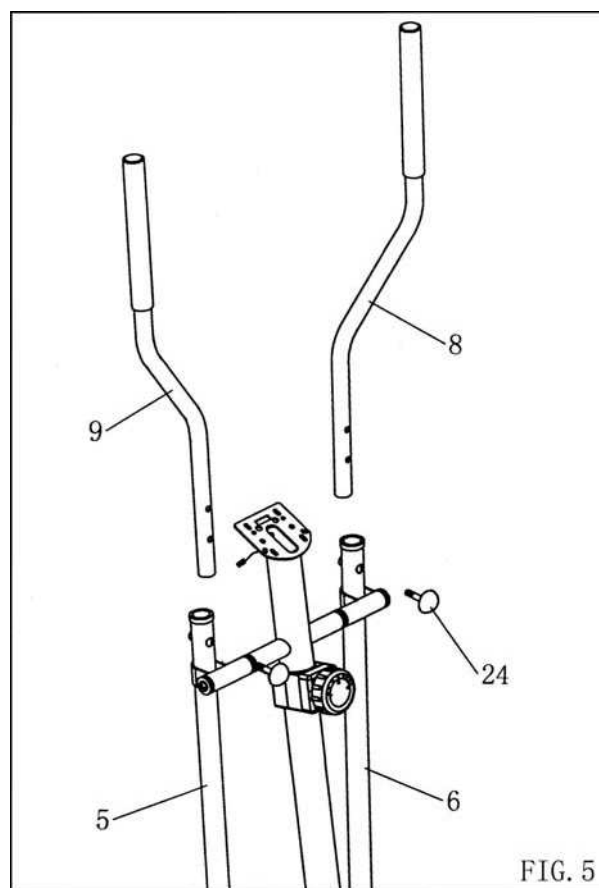


FIG. 5

IV. MONITOR ELEKTRONICZNY

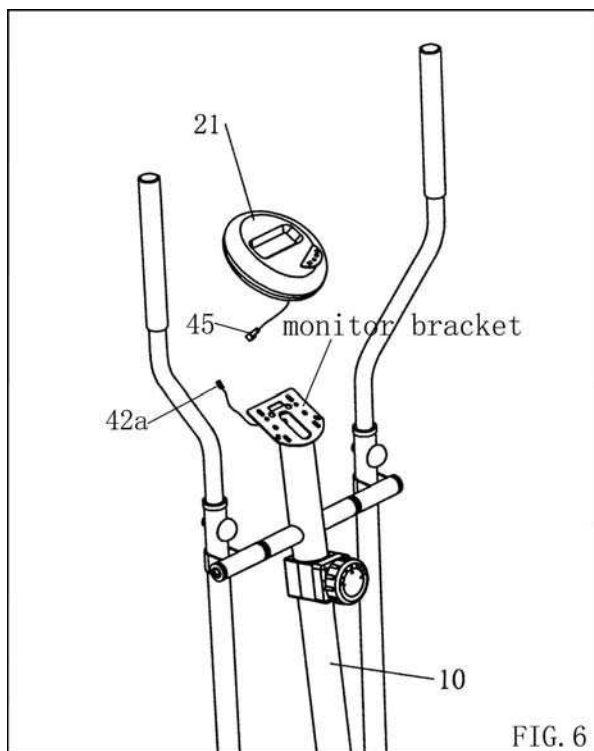


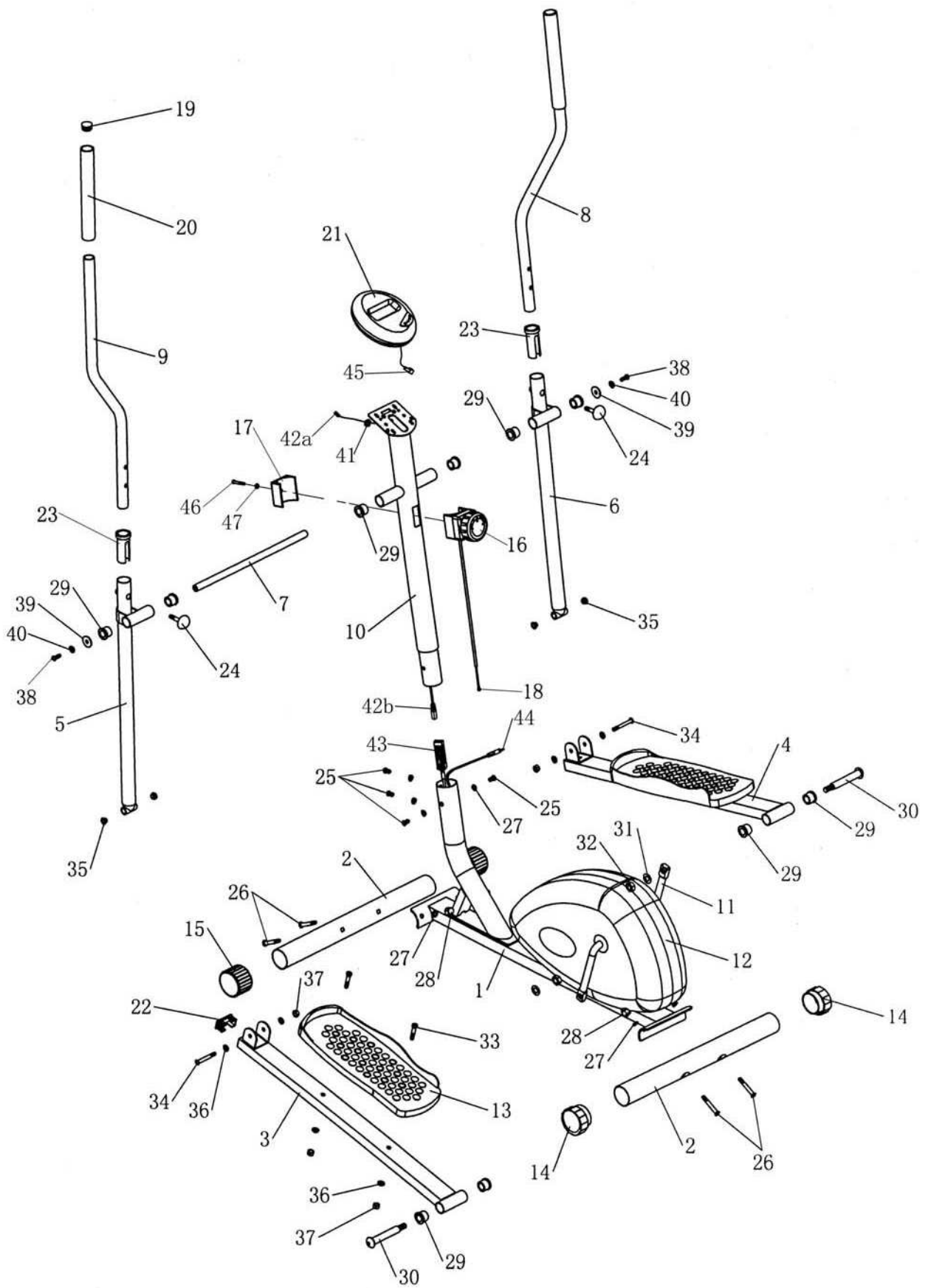
FIG. 6

14. Wyświetlacz elektroniczny nr 21 zamontować do elementu nr 10, połączyć przewody komputera nr 42a oraz przewody monitora nr 45.

V. MOMENT OBROTOWY

Pamiętaj o momencie obrotowym w Twoim stepperze.
Podczas pedałowania należy pamiętać o przekazywaniu siły na pedał wykrocny, co pozwoli na zmniejszenie zmęczenia i więcej zabawy oraz przyjemności z wykonywanych ćwiczeń.

SCHEMAT



LISTA ELEMENTÓW

NR	NAZWA	ILOŚĆ
1.	Rama	1
2.	Baza	2
3.	Podstawa lewego pedału	1
4.	Podstawa prawego pedału	1
5.	Lewy drążek	1
6.	Prawy drążek	1
7.	Oś podpórek gryfu	1
8.	Prawy gryf	1
9.	Lewy gryf	1
10.	Podstawa gryfów	1
11.	Korbowód	1
12.	Obudowa (L,R)	2
13.	Pedał (L,R)	2
14.	Końcówki obrotowe	2
15.	Końcówki	2
16.	Regulacja obciążenia	1
17.	Pokrętło regulacji obciążenia	1
18.	Przewód obciążenia	1
19.	Zatyczka $\phi 25$	2
20.	Pianka lewa =280	2
21.	Monitor	1
22.	Zatyczka 50x25	2
23.	Tulejka $\phi 32 \times \phi 29 \times \phi 25 \times \phi 80$	2
24.	Blokada M8X37	2
25.	Trzpień mocujący M8X15	4
26.	Śruby M8X55	4
27.	Zaślepka 8	8
28.	Nakrętka półkolista M8	4
29.	Tulejka dystansowa	10
30.	Śruba mocująca 1/2"	2
31.	Podkładka sprężynowa	2
32.	Nakrętka	2
33.	Śruba M8X40	4
34.	Śruba do podstawy pedału M8X60	2
35.	Podkładka $\phi 16 \times \phi 12 \times \phi 8$	4
36.	Ośłona 8	8
37.	Nakrętka samoblokująca M8	6
38.	Śruba do podstawy pedałów M8X20	2
39.	Podkładka $\phi 28 \times \phi 9 \times 2$	2
40.	Podkładka sprężynowa	2
41.	Ośłona linki	1
42.	Kabel komputera	1
43.	Łącznik przewodu obciążenia	1
44.	Kabel komputera	1
45.	Kabel komputera	1
46.	Śruba	1
47.	Podkładka M5	1

ĆWICZENIA

ZANIM ZACZNIESZ TRENING WYKONAJ PARĘ ĆWICZEŃ JAK
POKAZANO NA PONIŻSZYCH RYSUNKACH



