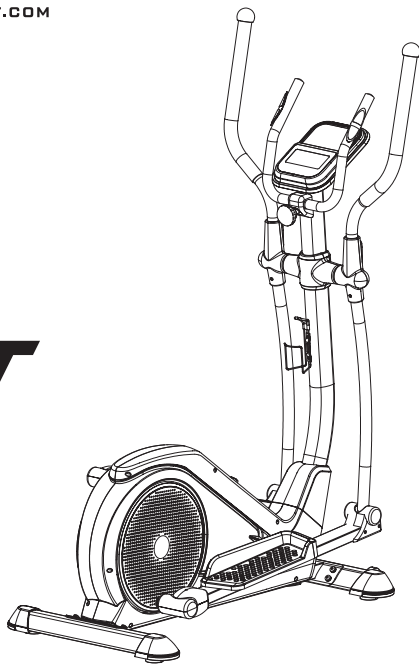


TREX SPORT

WWW.TREXSPORT.COM

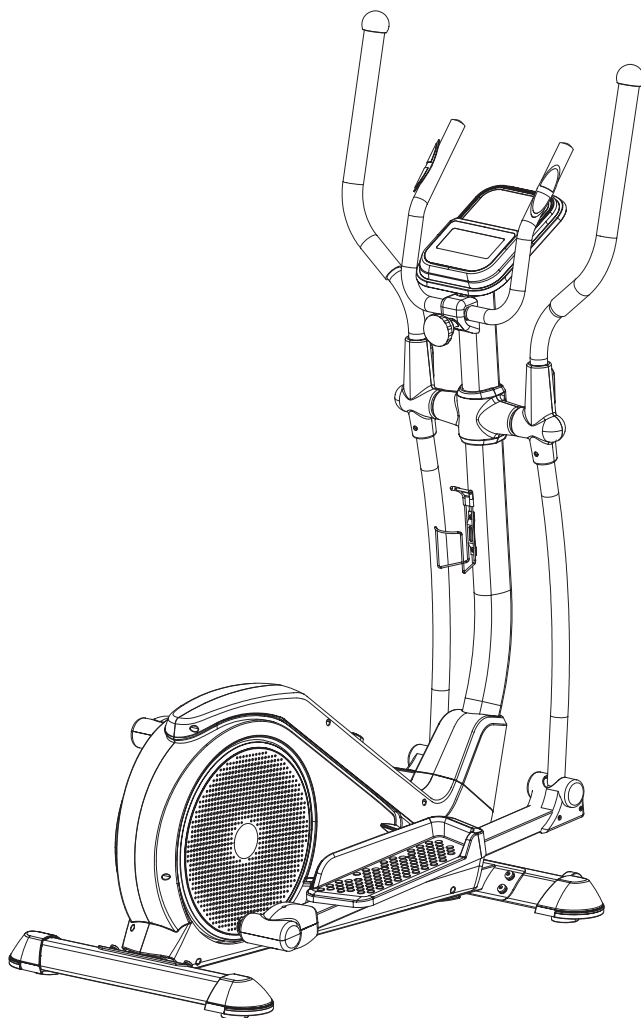
TX-700ECT STARK



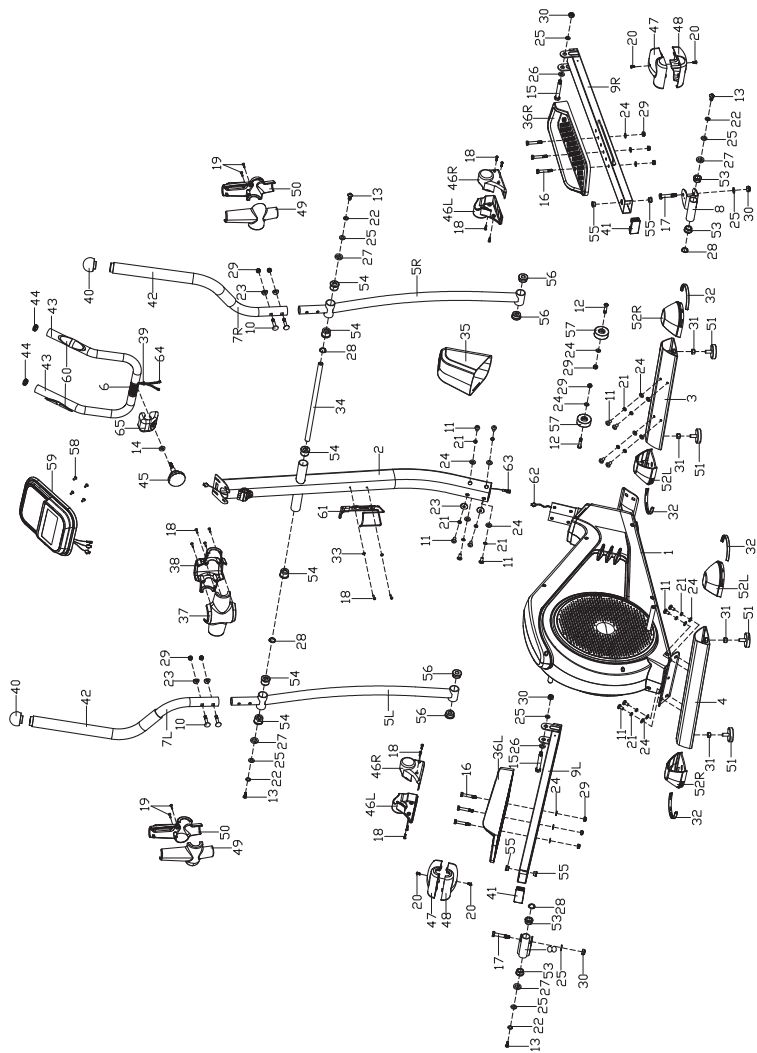
CZ	ELEKTROMAGNETICKÝ ELIPTICKÝ TRENAŽÉR
DE	CROSSTRAINER
EN	ELECTROMAGNETIC CROSS TRAINER
FR	VÉLO ELLIPTIQUE ÉLECTROMAGNÉTIQUE
PL	ELEKTROMAGNETYCZNY TRENAŻER ELIPTYCZNY
SK	ELEKTROMAGNETICKÝ ELIPTICKÝ TRENAŽÉR
UA	ЕЛЕКТРОМАГНІТНИЙ КРОС-ТРЕНАЖЕР

NÁVOD K POUŽITÍ	01
BEDIENUNGSANLEITUNG	23
INSTRUCTION	45
INSTRUCTIONS D'UTILISATION	67
INSTRUKCJA OBSŁUGI	89
NÁVOD NA POUŽITIE	111
ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	133

ELEKTROMAGNETICKÝ ELIPTICKÝ TRENAŽÉR / CROSSTRAINER /
ELECTROMAGNETIC CROSS TRAINER / VÉLO ELLIPTIQUE
ÉLECTROMAGNÉTIQUE / ELEKTROMAGNETYCZNY TRENAŻER ELIPTYCZNY /
ELEKTROMAGNETICKÝ ELIPTICKÝ TRENAŽÉR /
ЕЛЕКТРОМАГНІТНИЙ КРОС-ТРЕНАЖЕР



ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / EXPLODED VIEW /
SCHÉMA DÉMONTÉ / WIDOK ROZSTRZELONY / ROZLOŽENÝ POHĽAD /
РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН



PŘED POUŽITÍM ZAŘÍZENÍ SI POZORNĚ PŘEČTĚTE VŠECHNY POKYNY. USCHOVEJTE SI TYTO POKYNY PRO BUDOUCÍ POUŽITÍ.

1. Plnou bezpečnost a účinnost použití je možné dosáhnout za předpokladu, že zařízení je smontováno a používáno v souladu s těmito pokyny. Nezapomeňte informovat všechny uživatele zařízení o omezeních, varováních a bezpečnostních opatřeních. Nejsme zodpovědní za problémy nebo zranění způsobené jednáním v rozporu s pravidly stanovenými v této příručce.
2. Výrobek se může používat pouze pro určený účel.
3. Zařízení je určeno pouze pro použití v domácnosti dospělými osobami. Nenechávejte zařízení na místě přístupném dětem. Během tréninky by děti měly být pod dohledem dospělých.
4. Přístroj by měl být skladován na suchém a teplém místě mimo přímého slunečního záření.
5. Vyvarujte se kontaktu počítače s vodou, protože voda by ho mohla poškodit nebo způsobit zkrat.
6. Zařízení není vhodné pro rehabilitační účely.
7. Zařízení může používat najednou jedna osoba.
8. Zařízení umístěte na rovný, stabilní a čistý povrch.
9. K ochraně podlahy pod zařízením se doporučuje použít koberec, podložku nebo jiný podklad.
10. Pod strojem v oblasti montáže položte vhodnou základnu (např. gumovou podložku, dřevěnou základnu atd.), aby nedošlo ke znečištění.
11. Před zahájením tréninku zkontrolujte, zda je zařízení kompletní a zda jsou všechny části na svém místě.
12. Pokud máte jakékoliv zdravotní problémy / chronická onemocnění nebo jde-li o váš první trénink na tomto typu vybavení, před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem. Nesprávný nebo nadměrný trénink může způsobit zranění.
13. Před použitím zařízení se zahřejte.
14. Pokud během cvičení na přístroji pociťujete bolest, nepravidelný srdeční rytmus, dušnost, závratě nebo nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit. Před pokračováním v cvičení byste měli vyhledat lékařskou pomoc.
15. Nenoste dlouhé, volné oblečení, které by se mohlo zachytit v pohyblivých částech.
16. Zařízení používejte pouze tehdy, když je v pořádku z technické stránky. Pokud během používání zjistíte poškození některých komponentů nebo uslyšíte rušivý zvuk ze zařízení, přestaňte cvičit. Nepoužívejte zařízení, dokud se problém nevyřeší.
17. Neprovádějte žádné opravy zařízení kromě těch, které jsou popsány v této příručce. V případě jakýchkoliv problémů kontaktujte servis (kontaktní údaje jsou uvedeny dále v příručce).
18. Minimální volný prostor potřebný pro bezpečný provoz zařízení činí ne méně než dva metry.
19. Maximální povolená hmotnost uživatele je 135 kg.
20. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou EN ISO 20957-9:2017-03 ve třídě H. C.

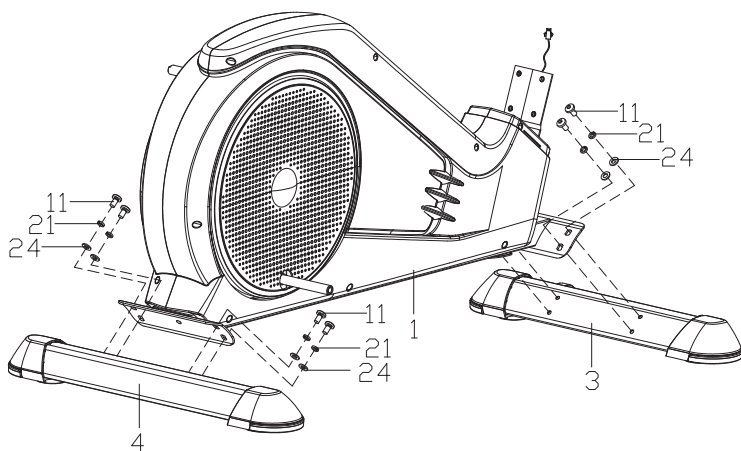
SEZNAM DÍLŮ

Č.	Opis	Ks.
1	Hlavní rám	1
2	Řídková tyč	1
3	Přední stabilizátor	1
4	Zadní stabilizátor	1
5 L/R	Sloup úchyty (L - levý, R - pravý)	1/1
6	Řídká	1
7 L/R	Úchyt (L - levý, R - pravý)	1/1
8	Ložisko kliky	2
9 L/R	Vedení pedálu (L - levý, R - pravý)	1/1
10	Šroub s čtvercovou hlavou M8×L45×8	4
11	Šestihranný šroub M8×15	14
13	Šestihranný šroub M10×20	4
14	Plochá podložka	1
15	Šestihranný šroub Φ12×M10×80	2
16	Šroub M8×50	6
18	Šroub ST4.2×18	14
19	Šroub ST3.5×13	4
20	Křížový šroub M5×10	4
21	Pružinová podložka D8	14
22	Pružinová podložka d10	4
23	Vlnová podložka Φ8×Φ20×2×R30	6
24	Plochá podložka D8×Φ16×1.5	18
25	Plochá podložka D10.5×Φ20×2	6
26	Plochá podložka D12×Φ24×1.5	2

Č.	Opis	Ks.
27	Podložka ve tvaru D ΦO28×ΦI16.2×14×B5	4
28	Vlnová podložka Φ17×Φ23×0.3	4
29	Nylonová matice M8	10
30	Nylonová matice M10	2
33	Plochá podložka D4×Φ9×1	2
34	Osa úchyty	1
35	Ochranný kryt	1
36 L/R	Pedál (L - levý, R - pravý)	1/1
37	Přední kryt	1
38	Zadní kryt	1
45	Knoflík	1
46 L/R	Ochranný kryt úchyty (L - levý, R - pravý)	2/2
47	Ochranný kryt vedení	2
48	Ochranný kryt vedení	2
49	Ochranný kryt sloupku úchyty	2
50	Ochranný kryt sloupku úchyty	2
58	Křížový šroub M5×10	4
59	Počítač	1
61	Držák na láhev	1
62	Senzorový kabel	1
63	Senzorový kabel	1
64	Kabel pro senzor srdečního tepu	2
65	Kryt řídicí	1

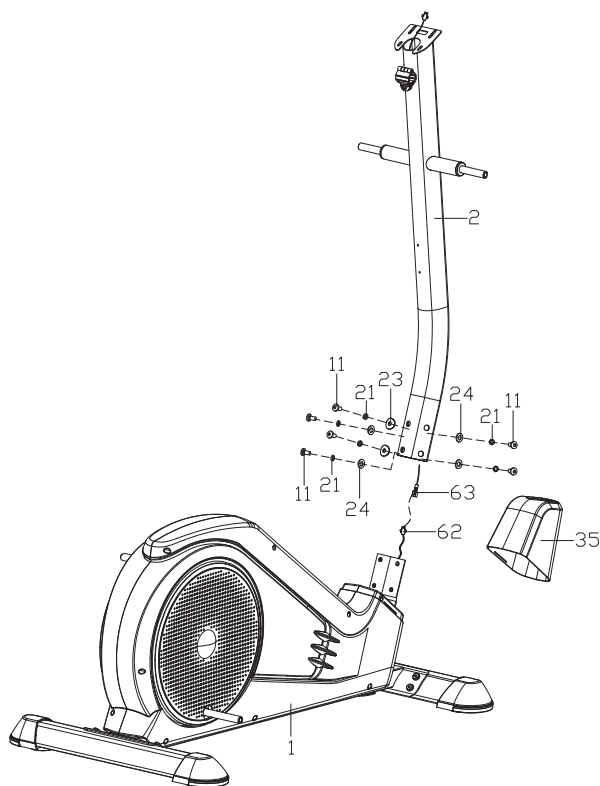
MONTÁŽNÍ NÁVOD

- 1** Připevněte přední stabilizátor (3) a zadní stabilizátor (4) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubů s šestihrannou hlavou (11), pružných podložek (21) a plochých podložek (24).



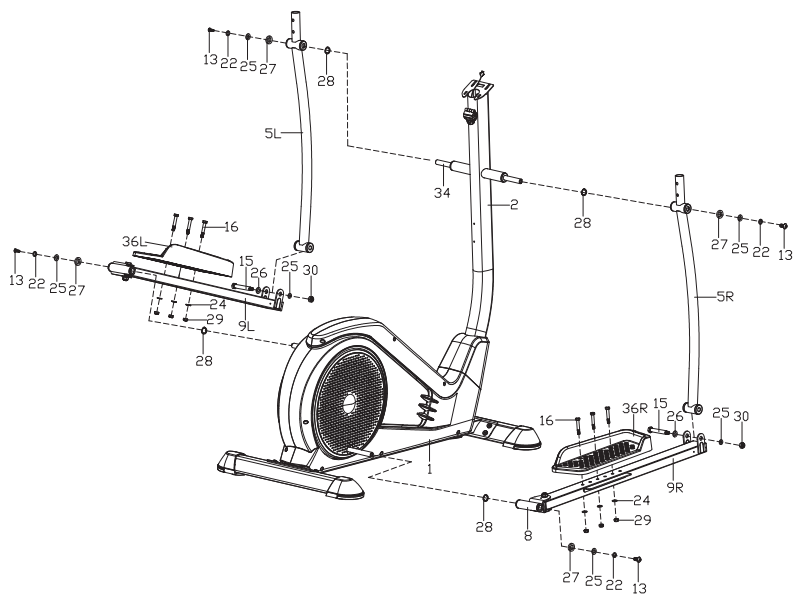
2

1. Nasadte ochranný kryt (35) na sloupek řízení (2).
2. Připojte senzorový kabel (62) z hlavního rámu (1) k senzorovému kabelu (63) ze sloupku řízení (2).
3. Připevněte sloupek řízení (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubů (11), pružných podložek (21), vlnitých podložek (23) a plochých podložek (24).
4. Nasuňte ochranný kryt (35) na sloupek řízení (2), aby zakryl šrouby.



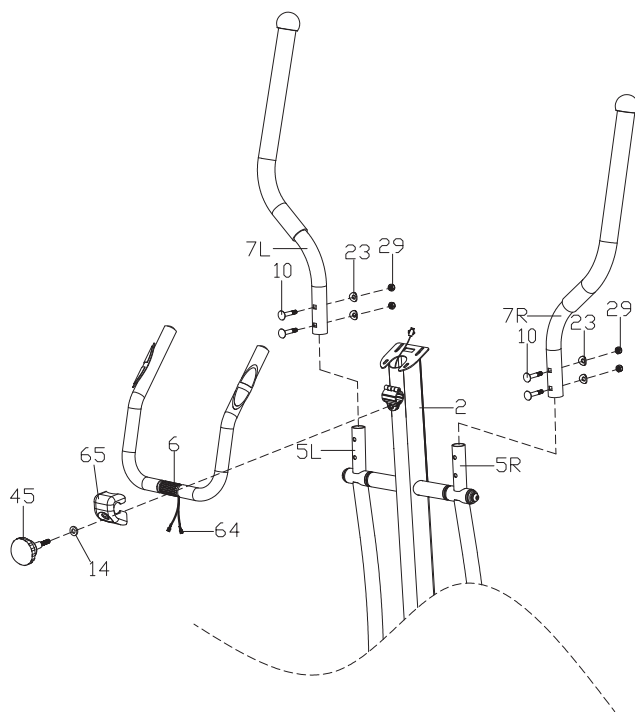
3

1. Připevněte sloupky držadel (5 L/R) na osy držadel (34) ke sloupku řízení (2). Použijte šrouby s šestihrannou hlavou (13), pružné podložky (22), ploché podložky (25), podložky ve tvaru písmene D (27) a vlnité podložky (28). Neutahujte je!
2. Připevněte vodicí lišty pedálů (9 L/R) k ložiskům kliky (8) na hlavním rámu (1) pomocí šroubů (13), pružných podložek (22), plochých podložek (25), podložek ve tvaru písmene D (27) a vlnitých podložek (28). Neutahujte je!
3. Spojte sloupky držadel (5 L/R) s vodicími lištami pedálů (9 L/R) pomocí šroubů s šestihrannou hlavou (15), plochých podložek (26), plochých podložek (25) a nylonových matic (30).
4. Utáhněte všechny šrouby, aby byly sestavené části pevně spojeny.
5. Připevněte pedály (36 L/R) k vodicím lištám pedálů (9 L/R) pomocí šroubů (16), plochých podložek (24) a nylonových matic (29).



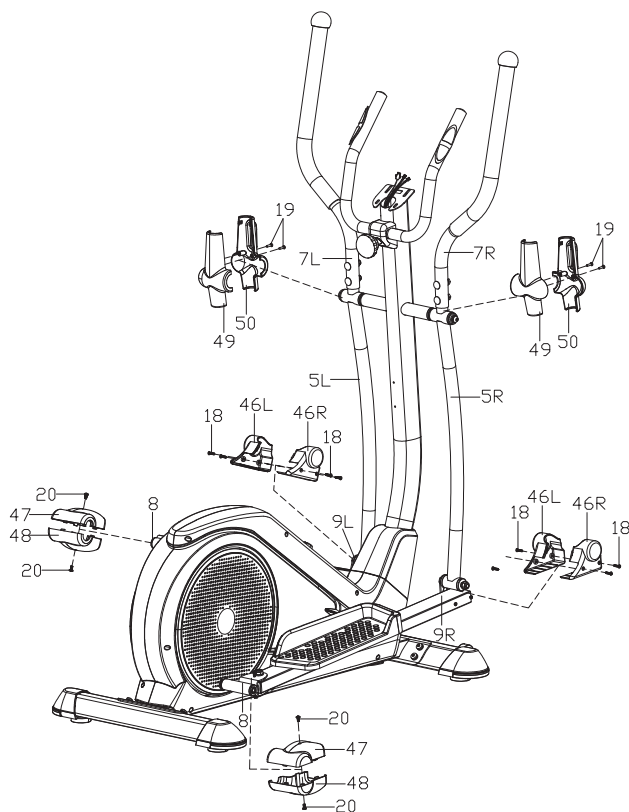
4

1. Protáhněte kabely pro měření srdečního tepu (64) otvorem ve sloupku řízení (2) a poté je vytáhněte otvorem v horní části sloupku řízení (2).
2. Připevněte řídítka (6) ke sloupku řízení (2) pomocí kolečka (45), ploché podložky (14) a krytu řídítek (65).
3. Připevněte držadla (7 L/R) ke sloupkům držadel (5 L/R) pomocí čtvercových šroubů (10), vlnitých podložek (23) a nylonových matic (29).



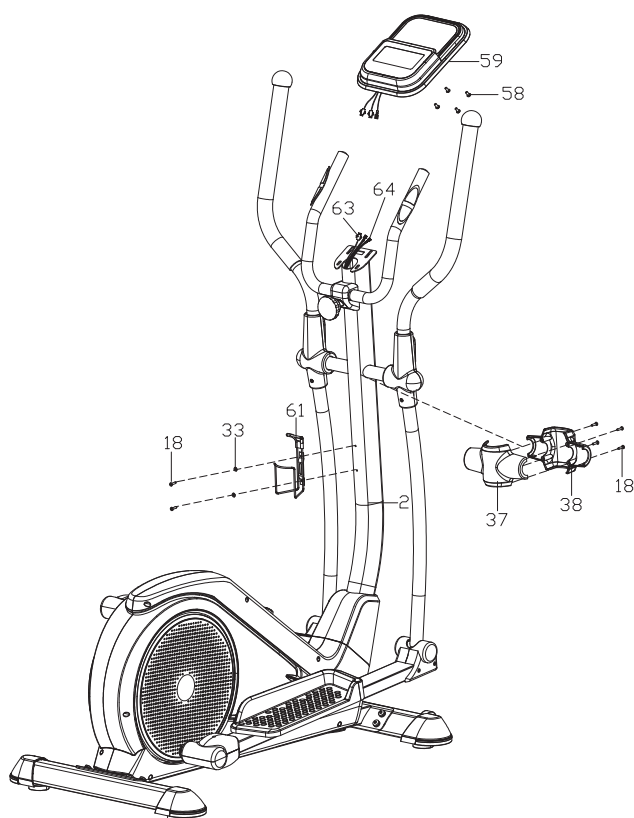
5

1. Připevněte ochranné kryty sloupků držadel (49, 50) na místo, kde se spojují sloupky držadel (5 L/R) s držadly (7 L/R), a přišroubujte je pomocí šroubů (19).
2. Připevněte ochranné kryty držadel (46 L/R) k vodicím lištám pedálů (9 L/R) pomocí šroubů (18).
3. Připevněte ochranné kryty lišt (47, 48) v místě spojení ložisek kliky (8) s vodicími lištami pedálů (9 L/R) pomocí šroubů (20).



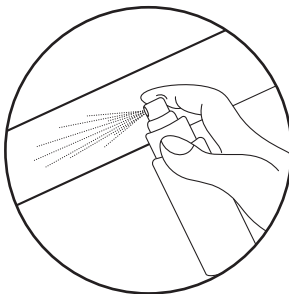
6

1. Připojte kabel pro měření srdečního tepu (64) a senzorový kabel (63) ke kabelům vycházejícím z počítače (59), poté připevněte počítač (59) ke sloupku řízení (2) pomocí šroubů (58).
2. Připevněte přední a zadní ochranný kryt (37, 38) ke sloupku řízení (2) pomocí šroubů (18).
3. Připevněte držák na láhev (61) ke sloupku řízení (2) pomocí šroubů (18) a plochých podložek (33).

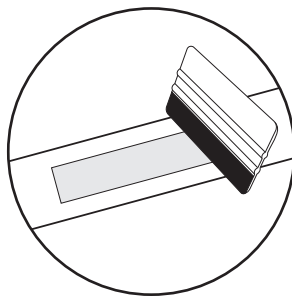
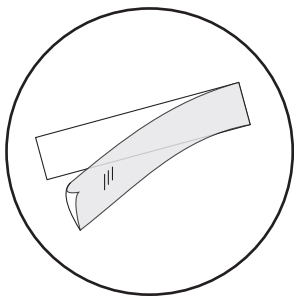


PŘILEPENÍ NÁLEPKY*

1. Pro správnou aplikaci očistěte povrch, na který má být nálepka umístěna. Použijte k tomu jemný čisticí prostředek, vodu nebo speciální odmašťovací prostředek. Povrch osušte čistým, suchým hadříkem.



2. Odstraňte ochrannou vrstvu z nálepky. Umístěte nálepku na předem připravený povrch. Pomocí stěrky nálepku zarovnejte a odstraňte případné vzduchové bubliny.

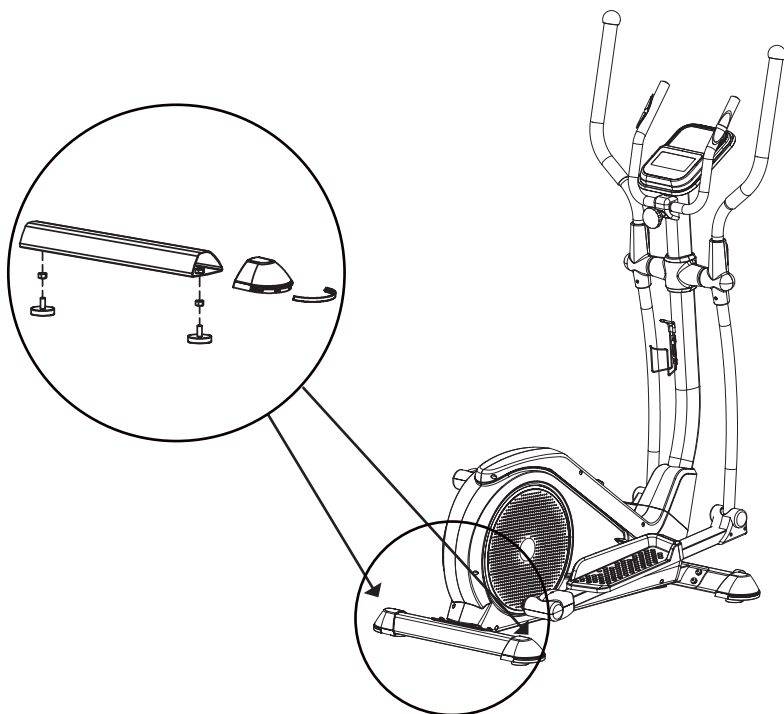


3. Chcete-li nálepku trvale odstranit, použijte speciální odstraňovač nálepek.

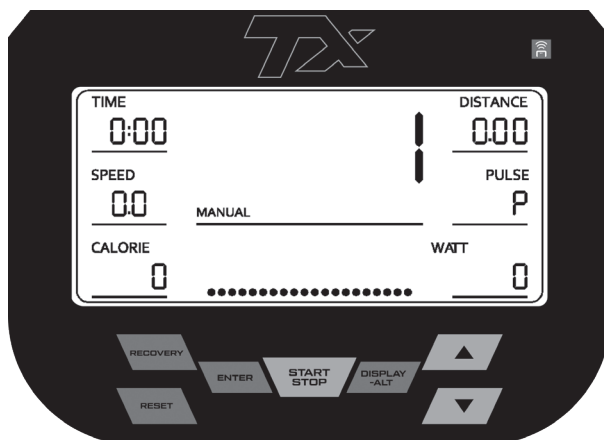
* týká se produktů s nálepkami v sadě

VYROVNÁNÍ

Prizpůsobte nastavení zařízení pomocí vyrovnávacích nožiček.



DISPLEJ



ÚDAJE ZOBRAZENÉ NA DISPLEJI

TIME	Zobrazuje čas tréninku. Rozsah 0:00–99:59 (min:s).
SPEED	Zobrazuje aktuální rychlost během tréninku. Rozsah 0.0–99.9 (km/h).
DISTANCE	Zobrazuje aktuální vzdálenost během tréninku. Rozsah 0.00–9999 (km/h).
CALORIE	Zobrazuje spálené kalorie během tréninku. Rozsah 0.0–9999 (kcal).
PULSE	Zobrazuje tepovou frekvenci v tepech za minutu (bpm) během tréninku. Rozsah 40–240.
RPM	Otáčky za minutu. Rozsah 0–199.
WATT	Zobrazuje spotřebu energie během tréninku. Rozsah 0–899 W.
MANUAL	Režim s ručním nastavením tréninku.
PROGRAM	Režim 10 připravených programů.
BODY FAT	Režim pro měření tělesného tuku.
WATT	Tréninkový režim s možností nastavení konstantní hodnoty výkonu generovaného uživatelem.
HRC	Tréninkový režim HRC řízený srdeční frekvencí.
USER	Tréninkový profil vytvořený uživatelem.

Pozor: Výsledky měření pulsu nelze považovat za lékařská data a nelze je použít pro diagnostické účely.

FUNKCE TLAČÍTEK

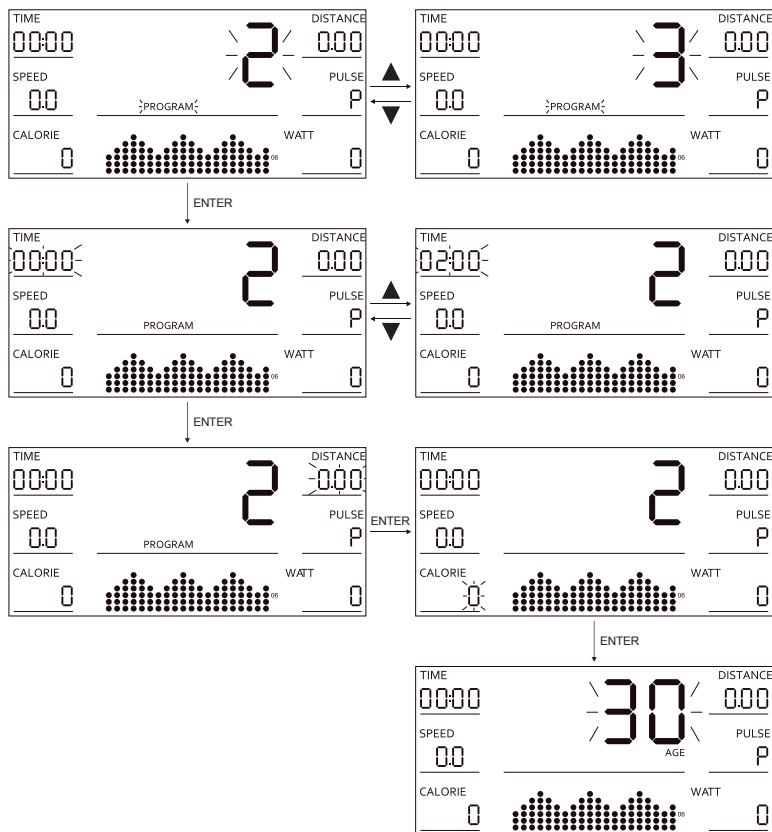
▲	Zvyšuje hodnotu. Výběr nastavení.
▼	Snižuje hodnotu. Výběr nastavení.
RESET	Obnoví nastavení. Vrací do programu PROGRAM 1 v jakémkoli režimu (s výjimkou U1-U4, WATT, H.R.C.).
START/STOP	Zahajuje nebo ukončuje trénink. Chcete-li obnovit, podržte tlačítko po dobu 3 sekund.
RECOVERY	Test hodnotící vaši fyzickou zdatnost na základě rychlosti, s jakou se srdeční frekvence vrací do normálu po dokončení tréninku.
ENTER	Během tréninku přepíná zobrazení RPM/WATT. Při nečinnosti přepíná nastavení.
DISPLAY-ALT	Vybere a uloží funkci pro zobrazení na displeji.

Upozornění: Po 5 minutách bez šlapání nebo bez měření pulsu počítač přejde do režimu úspory energie. Stiskněte libovolné tlačítko, abyste ho probudili.

Pokud počítač nefunguje správně, odpojte ho od napájení a znovu ho připojte.

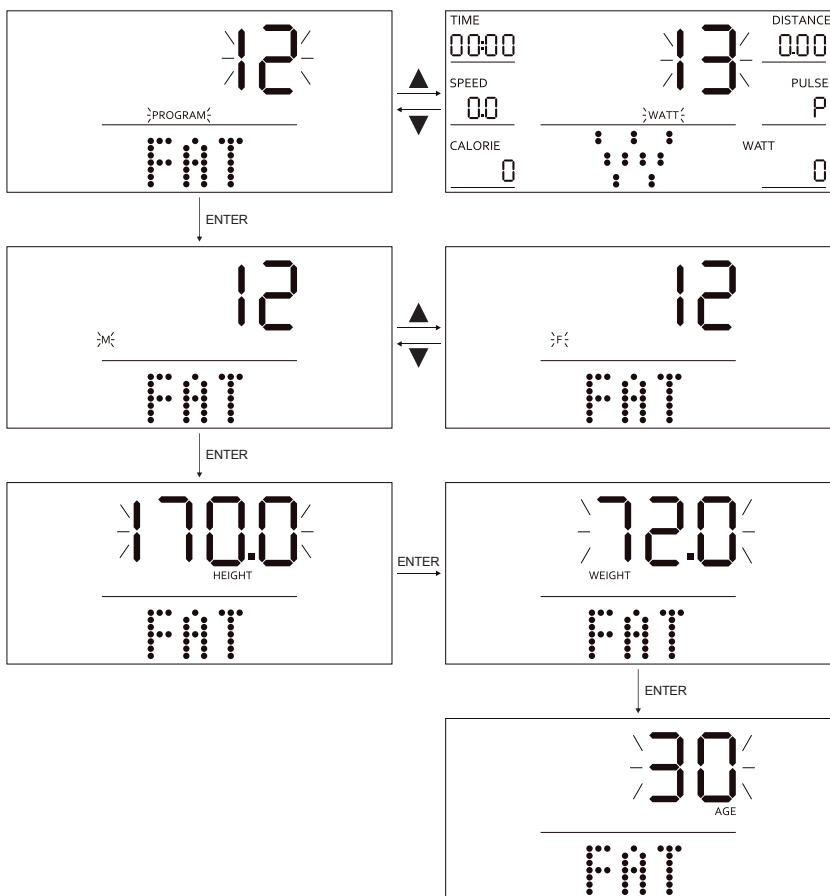
REŽIM PŘIPRAVENÝCH PROGRAMŮ

1. Stiskněte tlačítko ▲ nebo ▼, abyste vybrali jeden z připravených programů (PROGRAM). Vyberte Program: 2, 3, ..., 11.
2. Stiskněte tlačítko START/STOP, abyste zahájili trénink nebo stiskněte tlačítko ENTER, abyste vstoupili do režimu nastavení.
3. V režimu nastavení stiskněte tlačítko ENTER, abyste postupně vybírali hodnoty pro parametry (TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE).
4. Stiskněte tlačítko ▲ nebo ▼, abyste upravili hodnoty nahoru nebo dolů, a poté stiskněte tlačítko ENTER, abyste vybrali další prvek.
5. Po zadání všech hodnot parametrů systém automaticky opustí režim nastavení, nebo můžete přímo stisknout tlačítko START/STOP.
6. V tréninkovém režimu bude hodnota odporu automaticky upravena podle vybraného programu. Můžete také použít tlačítka ▲ nebo ▼, pro zvýšení nebo snížení hodnoty odporu.
7. Pokud bude nastaven čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIE), bude daný prvek zobrazen s funkcí odpočítávání. Když odpočítávání dosáhne nuly, cvičení se automaticky zastaví a zařízení vydá zvukový signál.
8. V tréninkovém režimu stiskněte tlačítko START/STOP, abyste zastavili provoz zařízení.



TEST BODY FAT

1. Stiskněte tlačítko ▲ nebo ▼, abyste vybrali test BODY FAT – program 12.
2. Stiskněte tlačítko ENTER pro přechod do režimu nastavení.
3. V režimu nastavení můžete upravit hodnoty parametrů v pořadí: pohlaví (M – muž, F – žena), výška (HEIGHT), hmotnost (WEIGHT), věk (AGE). Použijte tlačítka ▲ nebo ▼ k nastavení hodnot.
4. Před zahájením měření musíte držet obě ruce na držadlech se senzory pulsu.
5. Stiskněte tlačítko START/STOP, abyste zahájili měření. Když počítač dokončí měření, na displeji se zobrazí výsledky: BMI, FAT% a BMR.
6. Test by měl být prováděn ve stavu uvolnění, kdy je srdeční tep klidný.



TABULKA VÝSLEDKŮ BMI

POHLAVÍ/VĚK	ŠTÍHLÝ	NORMÁLNÍ	LEHCE OBÉZNÍ	OBÉZNÍ	VELMI OBÉZNÍ
Muž ≤ 30	< 14	14–20	20.1–25	25.1–35	> 35
Muž > 30	< 17	17–23	23.1–28	28.1–38	> 38
Žena ≤ 30	< 17	17–24	24.1–30	30.1–40	> 40
Žena > 30	< 20	20–27	27.1–33	33.1–43	> 43

TABULKA VÝSLEDKŮ FAT%

POHLAVÍ	NÍZKÝ	STŘEDNÍ	STŘEDNĚ/ VYSOKÝ	VYSOKÝ
Muž	< 13%	13%–25.9%	26%–30%	> 30%
Žena	< 23%	23%–35.9%	36%–40%	> 40%

BMR - základní metabolická rychlost, což je průměrný počet kalorií potřebných k udržení základních životních funkcí každý den. Referenční hodnota: 1300 ± 100 (22-40 let).

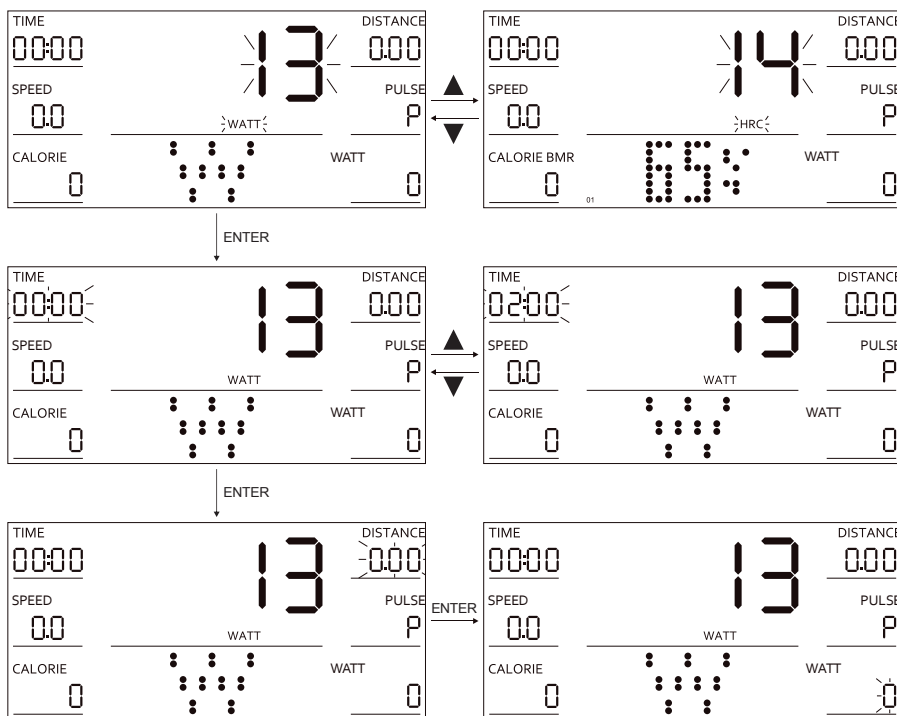
TYP POSTAVY

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Velmi hubený	Hubený	Relativně hubený	Pod normou	Normální	Nad normou	Nadváha	Obezita	Těžká obezita

REŽIM WATT

1. Stiskněte tlačítko ▲ nebo ▼ pro výběr režimu WATT - program 13.
2. Stiskněte tlačítko ENTER pro vstup do nastavení.
3. V režimu nastavení můžete upravit hodnoty parametrů v pořadí: čas (TIME) → vzdálenost (DISTANCE) → WATT. Použijte tlačítka ▲ nebo ▼ k nastavení hodnot. Stiskněte tlačítko ENTER pro přechod k další možnosti, stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení tréninku. Odpor během cvičení se automaticky přizpůsobí podle nastavené hodnoty WATT.
4. Pokud je nastaven čas (TIME) nebo vzdálenost (DISTANCE), daný prvek bude během cvičení zobrazen s funkcí odpočítávání. Když odpočítávání dosáhne 0, cvičení se automaticky zastaví a zařízení vydá zvukový signál.
5. Během cvičení stiskněte tlačítko START/STOP pro zastavení zařízení.

Poznámka: Hodnota WATT je určena točivým momentem a otáčkami. V tomto programu zůstane hodnota WATT konstantní. To znamená, že pokud šlapete rychle, odpor se sníží; pokud šlapete pomalu, odpor se zvýší, aby byla zachována konstantní hodnota WATT.



REŽIM H.R.C.

Stiskněte tlačítko ▲ nebo ▼, abyste vybrali režim maximálního tepu HRC nebo cílového tepu HRC.

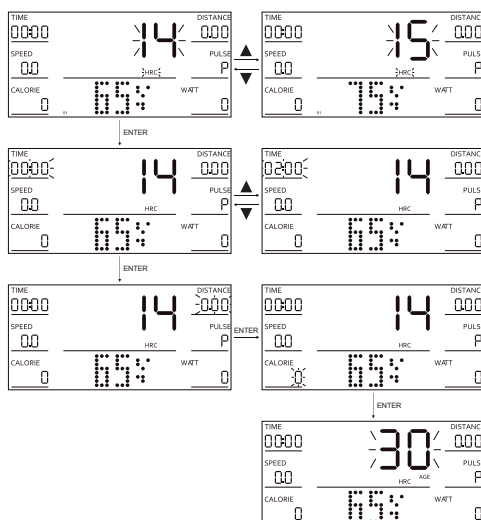
PROGRAM 14–16

1. Stiskněte tlačítko ENTER pro vstup do nastavení.
2. V režimu nastavení můžete upravit hodnoty parametrů v pořadí: čas (TIME) → vzdálenost (DISTANCE) → kalorie (CALORIE) → věk (AGE). Standardní hodnota tepu je automaticky nastavena podle věku. Můžete vybrat úroveň maximálního tepu: 65 %, 75 % a 85 %.
3. Použijte tlačítka ▲ nebo ▼ pro nastavení hodnot.
4. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení tréninku. Odpor se automaticky přizpůsobí podle cílové hodnoty tepu v tréninkovém režimu.
5. Pokud je nastaven čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE) nebo kalorie (CALORIE), prvek bude během cvičení zobrazen s funkcí odpočítávání. Když odpočítávání dosáhne 0, cvičení se automaticky zastaví a zařízení vydá zvukový signál.
6. Během cvičení stiskněte tlačítko START/STOP pro zastavení zařízení.

PROGRAM 17

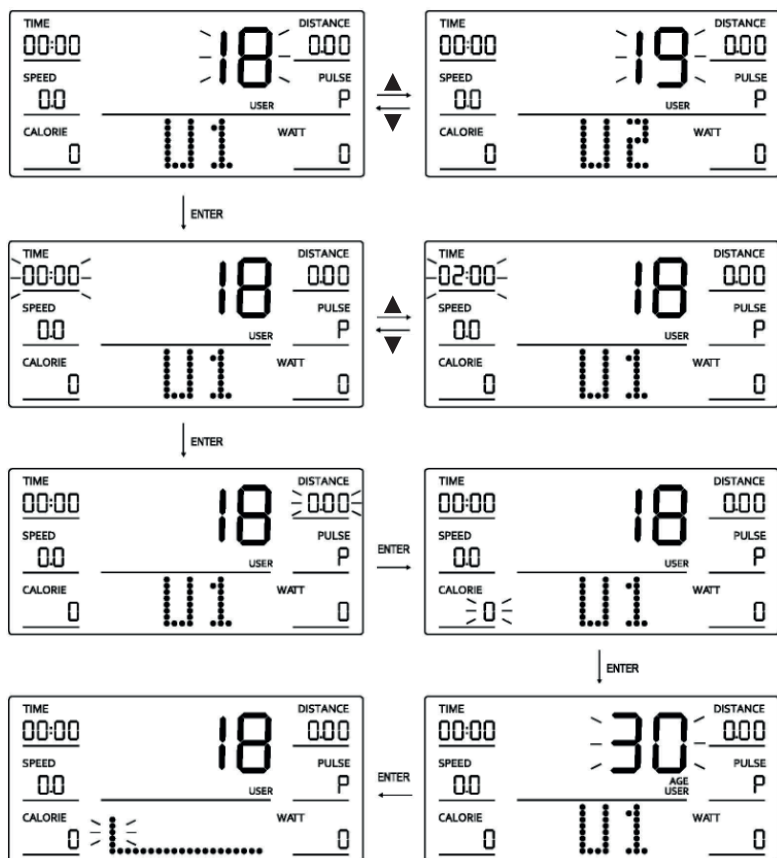
1. Stiskněte tlačítko ENTER pro vstup do nastavení.
2. V režimu nastavení můžete upravit hodnoty parametrů v pořadí: čas (TIME) → vzdálenost (DISTANCE) → kalorie (CALORIE) → cílový tep (HRC).
3. Použijte tlačítka ▲ nebo ▼ pro nastavení hodnot.
4. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení tréninku. Odpor se automaticky přizpůsobí podle cílové hodnoty tepu v tréninkovém režimu.
5. Pokud je nastaven čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE) nebo kalorie (CALORIE), prvek bude během cvičení zobrazen s funkcí odpočítávání. Když odpočítávání dosáhne 0, cvičení se automaticky zastaví a zařízení vydá zvukový signál.
6. Během cvičení stiskněte tlačítko START/STOP pro zastavení zařízení.

Poznámka: Pokud senzor nedetekuje puls, odpor se automaticky nezmění, ale cvičení může pokračovat.



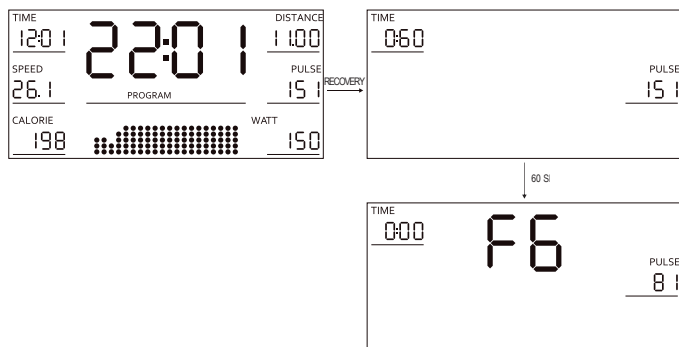
REŽIM: UŽIVATELSKÝ PROGRAM

1. Stiskněte tlačítko ▲ nebo ▼, abyste vybrali program uživatele USER. Vyberte program: 18-21.
2. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení tréninku nebo stiskněte tlačítko ENTER pro vstup do nastavení.
3. V režimu nastavení můžete upravit hodnoty parametrů v pořadí: čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIE), věk (AGE), hodnota odporu pro každý sloupec.
4. Použijte tlačítka ▲ nebo ▼ pro nastavení hodnot, poté stiskněte tlačítko ENTER pro výběr dalšího parametru.
5. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení tréninku. Odpor je automaticky přizpůsoben podle nastaveného programu během cvičení, ale můžete jej také upravit pomocí tlačítek ▲ nebo ▼.
6. Pokud je nastaven čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE) nebo kalorie (CALORIE), prvek bude během cvičení zobrazen s funkcí odpočítávání. Jakmile odpočítávání dosáhne 0, cvičení se automaticky zastaví a zařízení vydá zvukový signál.
7. Během cvičení stiskněte tlačítko START/STOP pro zastavení zařízení.



TEST RECOVERY

1. Po ukončení tréninku, když obrazovka zobrazuje hodnotu tepu v režimu cvičení, stiskněte tlačítko RECOVERY a přidržte ruce na madlech se senzory tepu.
2. Začne se odpočítávat celá minuta (od 00:60 do 00:00).
3. Obrazovka zobrazí výsledek testu, který označuje úroveň schopnosti regenerace tepu: F1, F2... až F6, přičemž F1 je nejlepší výsledek, F6 je nejslabší.



PŘIPOJENÍ PŘES BLUETOOTH / TRÉNINK S APLIKACÍ FITSHOW

Po připojení eliptického trenažéru k mobilnímu zařízení pomocí Bluetooth můžete na svém telefonu sledovat parametry tréninku. Abyste tuto funkci mohli využívat, stáhněte si aplikaci Fitshow pro tento eliptický trenažér. Aktuální verze jsou dostupné na App Store (iOS) a Google Play Store (Android).

1. Zařízení vyžaduje pravidelnou údržbu. Měla by být provedena nejméně každých 20 hodin provozu zařízení.
2. Údržba zahrnuje kontrolu:
 - pohyblivé části zařízení, tj. kontrola, zda jsou správně namazané. Pokud ne, namažte je. Doporučuje se používat speciální maziva pro ložiska kol nebo pro fitness zařízení.
 - všechny části zařízení, tj. dotažení šroubů a matic,
 - napájecí kabely (pokud jsou v přístroji) kvůli poškození.
3. K čištění zařízení použijte měkký hadřík mírně navlhčený vodou nebo případně vodou s mýdlem. Nepoužívejte žádné silné čisticí prostředky a ani materiály, které mohou zařízení poškodit. Zvláštní pozornost je třeba věnovat plastovým komponentům.
4. Po každém použití odstraňte ze zařízení všechny stopy potu a nečistot.

CZ ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Problém	Řešení
Počítač nezobrazuje údaje. (E1)	Demontujte počítač a zkontrolujte, zda jsou kabely správně připojeny a zda nejsou poškozeny.
Zařízení vydává rušivé zvuky během používání.	Zkontrolujte, zda jsou všechny části zařízení správně namontovány. Utáhněte šrouby.
Neukazují se hodnoty pulsu, nebo hodnoty jsou špatné. (E2)	1. Ujistěte se, že převody měření pulsu jsou správně připevněny. 2. Aby jste zajistili správné měření pulsu držte obě dlaně na senzorech. Pamatujte, že systémměření pulsu nemusí být zcela přesný. 3. Příliš pevné uchopení senzorů pulsu. Držte dlaně na senzorech pulsu a nesvírejte dlaně příliš pevně.
Zařízení není stabilní.	Nastavte koncovku zadního stabilizátoru tak, aby jste dali stroj do roviny.

1. Zákazník má následující možnosti uplatnění reklamace:

- prostřednictvím kroků na webové stránce: <https://trexsport.com/pl/serwis/>
- e-mailem: support@trexsport.com
- písemně na adresu:

TREX S.A.
ul. Długa 24/13
31-146 Kraków
Polsko

2. Reklamáce včetně odstranění vady musí být vyřízena a kupující o tom musí být informován nejpozději do třiceti (30) dnů ode dne uplatnění reklamace, pokud se prodávající s kupujícím nedohodne na delší lhůtě. Pokud je třeba poslat produkt na opravu do zahraničí nebo dovézt náhradní díly ze zahraničí, oprava může trvat déle.
3. Použije se právo země, do které bylo zboží dodáno, včetně záručních ustanovení. Neplatí Úmluva OSN o smlouvách o mezinárodní koupi zboží.
4. Záruka se nevztahuje na poškození způsobená nesprávným používáním.

CZ OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ



Tento výrobek je dodáván v obalu, aby byl chráněn před možným poškozením během přepravy. Obaly jsou vyrobené ze surovin, které lze recyklovat. Tyto materiály vyhazujte podle jejich typu.



Opatřebovaná elektrická zařízení (včetně počítačů) jsou druhotné suroviny – nesmí se vyhazovat do kontejnerů na domovní odpady, protože mohou obsahovat látky nebezpečné pro lidské zdraví a životní prostředí! Prosíme o aktivní podporu efektivního hospodaření s přírodními zdroji a ochranu životního prostředí, použité zařízení odevzdejte do sběrný pro skladování druhotných surovin – použitých elektrických zařízení.

VOR DEM GEBRAUCH LESEN SIE DIE GESAMTE BEDINGUNGSANLEITUNG AUFMERKSAM DURCH. BEWAHREN SIE DIE ANLEITUNG ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUF.

1. Die volle Sicherheit und Wirksamkeit bei Gebrauch kann erreicht werden, wenn das Gerät gemäß den Anweisungen zusammengebaut und verwendet wird. Denken Sie daran, die Benutzer des Geräts über alle Einschränkungen, Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen zu informieren. Wir sind nicht verantwortlich für Probleme oder Verletzungen, die durch einen Verstoß gegen die in diesem Handbuch festgelegten Regeln verursacht werden.
2. Das Produkt darf nur für seine Bestimmung verwendet werden.
3. Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch durch Erwachsene bestimmt. Lassen Sie das Gerät nicht an einem für Kinder zugänglichen Ort. Während des Trainings sollten Minderjährige unter Aufsicht von Erwachsenen sein.
4. Das Gerät sollte an einem trockenen und warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung gelagert werden.
5. Vermeiden Sie, dass der Computer mit Wasser in Kontakt kommt, da dies Beschädigungen oder einen Kurzschluss verursachen kann.
6. Das Gerät ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.
7. Jeweils eine Person kann das Gerät benutzen.
8. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, stabile, saubere und freie Oberfläche.
9. Es wird empfohlen, einen Teppich, eine Matte oder eine andere Unterlage zu verwenden, um den Boden unter dem Gerät zu schützen.
10. Legen Sie im Montagebereich eine geeignete Unterlage (z. B. eine Gummimatte, eine Holzunterlage usw.) unter das Gerät, um Verschmutzungen zu vermeiden.
11. Bevor Sie mit dem Training beginnen, vergewissern Sie sich, dass das Gerät vollständig und alle Teile vorhanden sind.
12. Wenn Sie gesundheitliche Probleme / chronische Krankheiten haben oder zum ersten Mal mit dieser Art von Gerät trainieren, konsultieren Sie vor dem Training einen Arzt oder Spezialisten. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.
13. Wärmen Sie sich auf, bevor Sie das Gerät benutzen.
14. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen, unregelmäßigen Herzschlag, Atemnot, Schwindel oder Übelkeit verspüren, brechen Sie das Training sofort ab. Bevor Sie das Trainingsprogramm fortsetzen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.
15. Tragen Sie keine langen, losen Kleidungsstücke, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnten.
16. Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es technisch einwandfrei ist. Wenn Sie während des Gebrauchs fehlerhafte Komponenten finden oder störende Geräusche vom Gerät hören, unterbrechen Sie das Training. Benutzen Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben ist.
17. Nehmen Sie nur die beschriebenen Einstellungen oder Änderungen am Gerät vor, die in diesem Handbuch beschrieben sind. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an den Service (Die Kontaktdaten finden Sie später im Handbuch).
18. Der für den sicheren Betrieb des Geräts erforderliche Mindestfreiraum beträgt mindestens zwei Meter.
19. Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 135 kg.
20. Das Gerät wurde gemäß der Norm EN ISO 20957-9:2017-03 hergestellt.

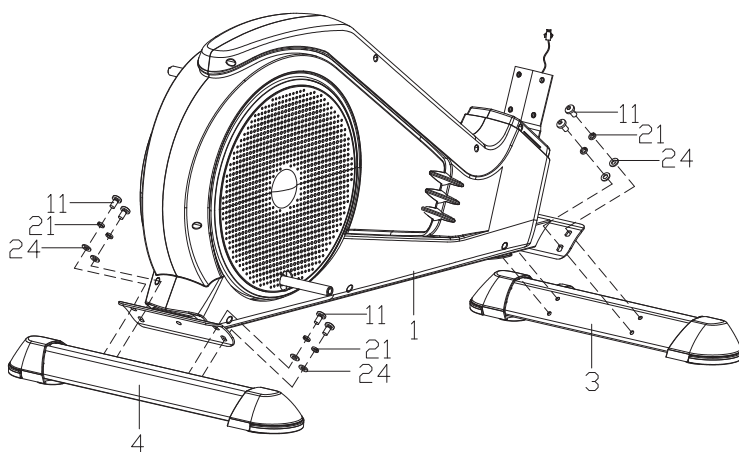
STÜCKLISTE

Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Hauptrahmen	1
2	Lenksäule	1
3	Vordere Stabilisator	1
4	Hintere Stabilisator	1
5 L/R	Griffspalte (L - links, R - rechts)	1/1
6	Lenker	1
7 L/R	Griff (L - links, R - rechts)	1/1
8	Kurbelachslager	2
9 L/R	Pedalführung (L - links, R - rechts)	1/1
10	Schraube mit Vierkantkopf M8×L45×8	4
11	Sechskantschraube M8×15	14
13	Sechskantschraube M10×20	4
14	Flache Unterlegscheibe	1
15	Sechskantschraube Φ12×M10×80	2
16	Schraube M8×50	6
18	Schraube ST4.2×18	14
19	Schraube ST3.5×13	4
20	Kreuzschlitzschraube M5×10	4
21	Federscheibe D8	14
22	Federscheibe d10	4
23	Wellenunterlegscheibe Φ8×Φ20×2×R30	6
24	Flache Unterlegscheibe D8×Φ16×1.5	18
25	Flache Unterlegscheibe D10.5×Φ20×2	6

Teil-Nr.	Bezeichnung	Stk.
26	Flache Unterlegscheibe D12×Φ24×1.5	2
27	Unterlegscheibe in D-Form ΦO28×ΦI16.2×14×B5	4
28	Wellenunterlegscheibe Φ17×Φ23×0.3	4
29	Nylonmutter M8	10
30	Nylonmutter M10	2
33	Flache Unterlegscheibe D4×Φ9×1	2
34	Griffachse	1
35	Schutzabdeckung	1
36 L/R	Pedal (L - links, R - rechts)	1/1
37	Frontabdeckung	1
38	Rückabdeckung	1
45	Drehknopf	1
46 L/R	Schutzabdeckung des Griffs (L - links, R - rechts)	2/2
47	Schutzabdeckung der Führung	2
48	Schutzabdeckung der Führung	2
49	Schutzabdeckung der Griffsäule	2
50	Schutzabdeckung der Griffsäule	2
58	Kreuzschlitzschraube M5×10	4
59	Computer	1
61	Flaschenhalter	1
62	Sensorkabel	1
63	Sensorkabel	1
64	Pulssensorkabel	2
65	Lenkerabdeckung	1

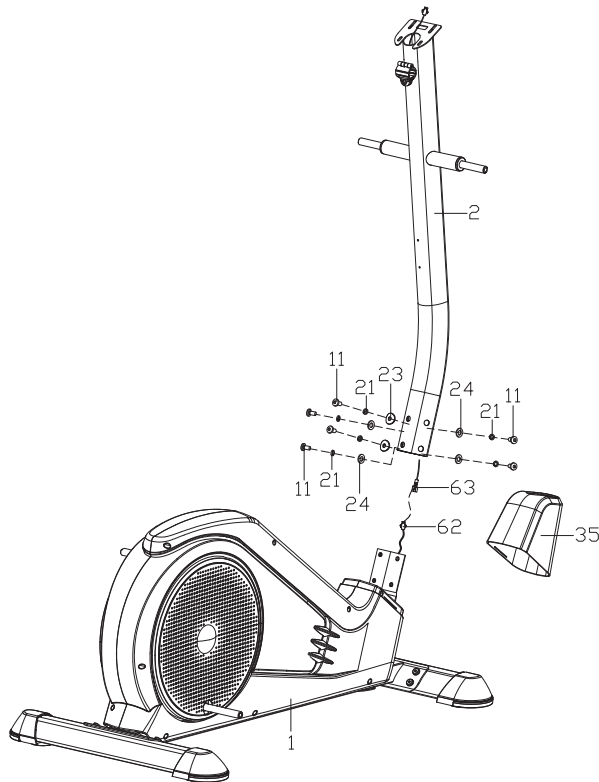
AUFBAUANLEITUNG

- 1** Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (3) und den hinteren Stabilisator (4) am Hauptrahmen (1) mit Sechskantschrauben (11), Federringen (21) und Flachunterlegscheiben (24).



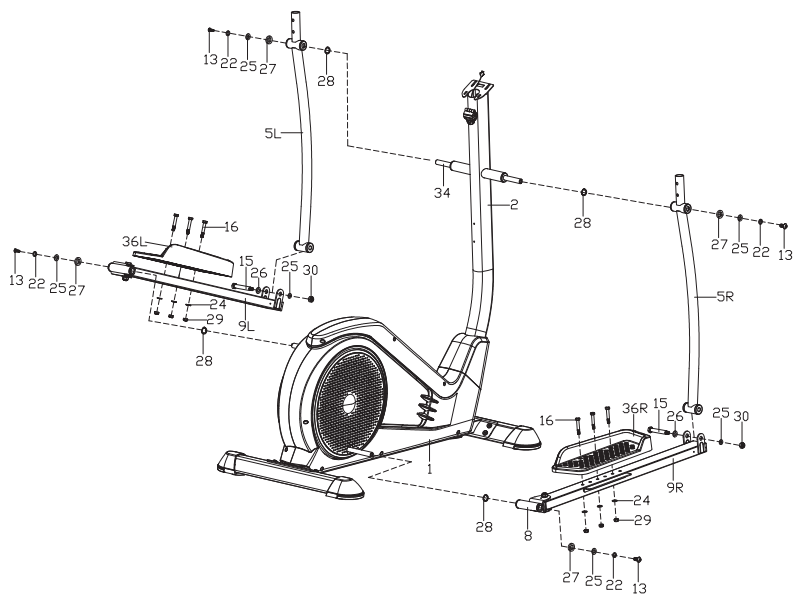
2

1. Montieren Sie die Schutzabdeckung (35) an der Lenksäule (2).
2. Schließen Sie das Sensorkabel (62) vom Hauptrahmen (1) an das Sensorkabel (63) der Lenksäule (2) an.
3. Befestigen Sie die Lenksäule (2) am Hauptrahmen (1) mit Schrauben (11), Federringen (21), Wellenscheiben (23) und Flachunterlegscheiben (24).
4. Schieben Sie die Schutzabdeckung (35) auf die Lenksäule (2), um die Schrauben zu verdecken.



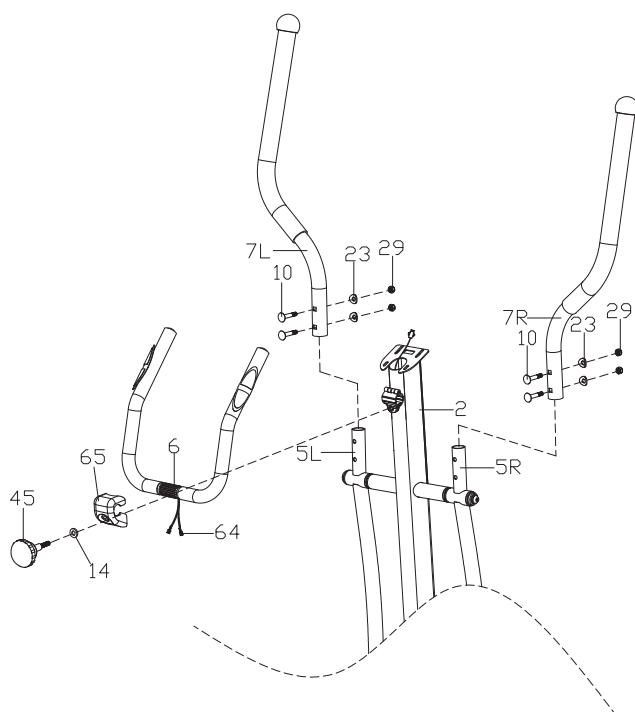
3

1. Befestigen Sie die Griffsäulen (5 L/R) an den Griffachsen (34) an der Lenksäule (2). Verwenden Sie dafür: Sechskantschrauben (13), Federringe (22), Flachunterlegscheiben (25), D-förmige Unterlegscheiben (27), Wellenscheiben (28). Ziehen Sie diese nicht fest!
2. Befestigen Sie die Pedalführungen (9 L/R) an den Kurbelwellenlagern (8) am Hauptrahmen (1) mit Schrauben (13), Federringen (22), Flachunterlegscheiben (25), D-förmigen Unterlegscheiben (27) und Wellenscheiben (28). Ziehen Sie diese nicht fest!
3. Verbinden Sie die Griffsäulen (5 L/R) mit den Pedalführungen (9 L/R) mit Sechskantschrauben (15), Flachunterlegscheiben (26), Flachunterlegscheiben (25) und Nylonmuttern (30).
4. Ziehen Sie alle Schrauben fest, um die montierten Teile genau zu verbinden.
5. Befestigen Sie die Pedale (36 L/R) an den Pedalführungen (9 L/R) mit Schrauben (16), Flachunterlegscheiben (24) und Nylonmuttern (29).



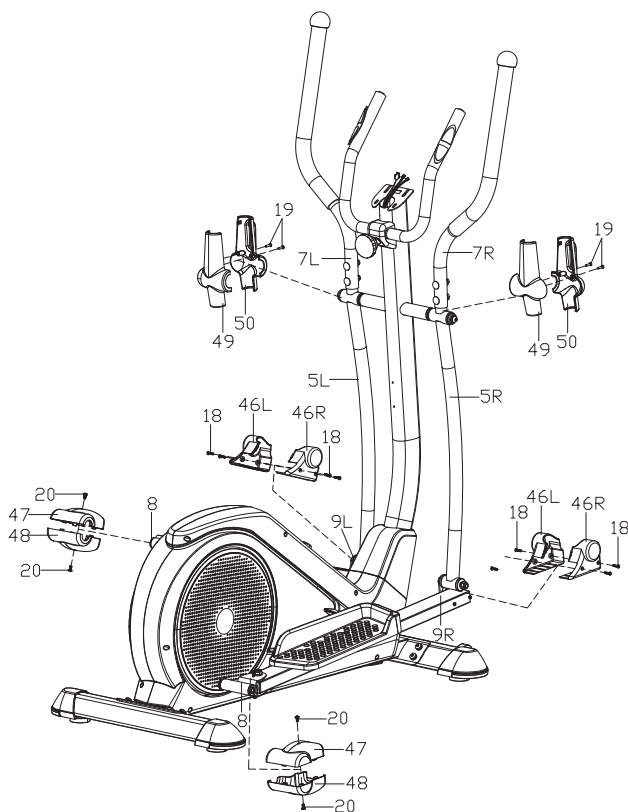
4

1. Führen Sie die Kabel für den Herzfrequenzsensor (64) durch die Öffnung in der Lenksäule (2) und dann durch die obere Öffnung in der Lenksäule (2).
2. Befestigen Sie den Lenker (6) an der Lenksäule (2) mit dem Drehknopf (45), einer Flachunterlegscheibe (14) und der Lenkerabdeckung (65).
3. Befestigen Sie die Griffe (7 L/R) an den Griffsäulen (5 L/R) mit quadratischen Schrauben (10), Wellenscheiben (23) und Nylonmuttern (29).



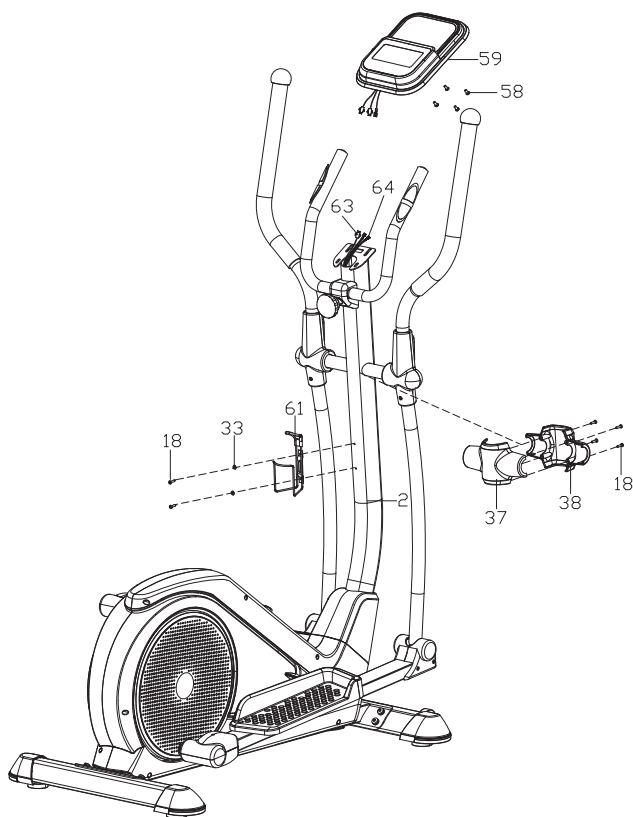
5

1. Befestigen Sie die Schutzabdeckungen der Griffsäulen (49, 50) an der Verbindung zwischen den Griffsäulen (5 L/R) und den Griffen (7 L/R) und schrauben Sie sie mit Schrauben (19) fest.
2. Befestigen Sie die Schutzabdeckungen der Griffe (46 L/R) an den Pedalführungen (9 L/R) mit Schrauben (18).
3. Befestigen Sie die Schutzabdeckungen der Führungen (47, 48) an der Verbindung zwischen den Kurbelwellenlagern (8) und den Pedalführungen (9 L/R) mit Schrauben (20).



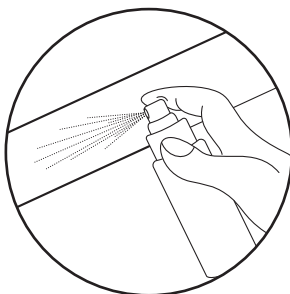
6

1. Schließen Sie das Kabel für den Herzfrequenzsensor (64) und das Sensorkabel (63) an die vom Computer (59) kommenden Kabel an und befestigen Sie den Computer (59) an der Lenksäule (2) mit Schrauben (58).
2. Befestigen Sie die vordere und hintere Schutzabdeckung (37, 38) an der Lenksäule (2) mit Schrauben (18).
3. Befestigen Sie den Flaschenhalter (61) an der Lenksäule (2) mit Schrauben (18) und Flachunterlegscheiben (33).

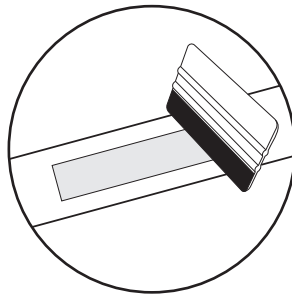
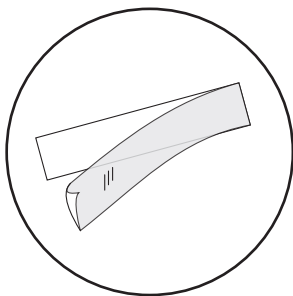


ANBRINGUNG DES AUFKLEBERS*

1. Für eine korrekte Anbringung muss die Oberfläche, auf der der Aufkleber angebracht werden soll, gereinigt werden. Verwenden Sie dazu ein mildes Reinigungsmittel, Wasser oder ein spezielles Entfettungsmittel. Trocknen Sie die Oberfläche mit einem sauberen, trockenen Tuch ab.



2. Entfernen Sie die Schutzschicht von dem Aufkleber. Legen Sie den Aufkleber auf die vorbereitete Oberfläche. Verwenden Sie einen Rakel, um den Aufkleber auszurichten und eventuelle Luftblasen zu entfernen.

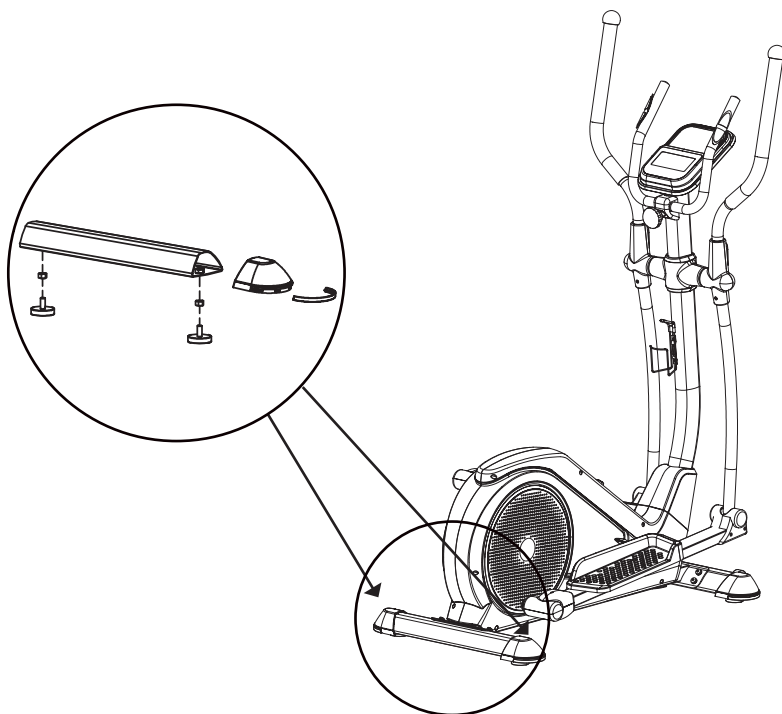


3. Um den Aufkleber dauerhaft zu entfernen, verwenden Sie einen speziellen Aufkleberentferner.

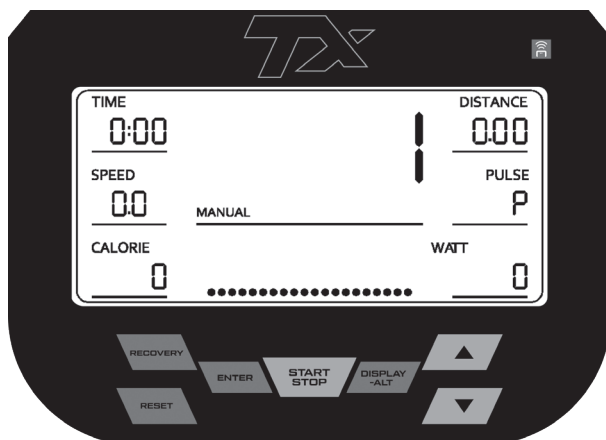
* gilt für Produkte mit Aufklebern im Set

AUSRICHTUNG

Passen Sie die Position des Geräts mithilfe der verstellbaren Füße an.



DISPLAY



COMPUTER ANZEIGE

TIME	Zeigt die Trainingszeit an. Bereich 0:00–99:59 (min:s).
SPEED	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit während des Trainings an. Bereich 0.0–99.9 (km/h).
DISTANCE	Zeigt die aktuelle Distanz während des Trainings an. Bereich 0.00–999 (km).
CALORIE	Zeigt die verbrannten Kalorien während des Trainings an. Bereich 0.0–9999 (kcal).
PULSE	Zeigt den Puls in Schlägen pro Minute (bpm) während des Trainings an. Bereich 40–240.
RPM	Umdrehungen pro Minute. Bereich 0–199.
WATT	Zeigt den Energieverbrauch während des Trainings an. Bereich 0–899.
MANUAL	Modus mit manueller Trainingseinstellung.
PROGRAM	Modus mit 10 voreingestellten Programmen.
BODY FAT	Modus zur Messung des Körperfettanteils.
WATT	Trainingsmodus mit der Möglichkeit, eine konstante Leistung vom Benutzer einzustellen.
HRC	HRC-Trainingsmodus, gesteuert durch die Herzfrequenz.
USER	Benutzerdefiniertes Trainingsprofil.

Hinweis: Die Ergebnisse der Pulsmessung können nicht als medizinische Daten betrachtet und für Diagnosezwecke verwendet werden.

TASTENFUNKTIONEN

▲	Erhöht den Wert. Auswahl der Einstellungen.
▼	Verringert den Wert. Auswahl der Einstellungen.
RESET	Setzt die Einstellungen zurück. Kehrt zu PROGRAMM 1 in jedem Modus zurück (außer U1-U4, WATT, H.R.C.).
START/STOP	Startet oder beendet das Training. Um das Training zurückzusetzen, halten Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt.
RECOVERY	Test zur Bewertung Ihrer Fitness anhand der Geschwindigkeit, mit der sich der Puls nach dem Training normalisiert.
ENTER	Schaltet während des Trainings zwischen RPM/WATT um. Ohne Training schaltet es zwischen den Einstellungselementen um.
DISPLAY-ALT	Wählt und speichert die Funktion, die auf dem Display angezeigt wird.

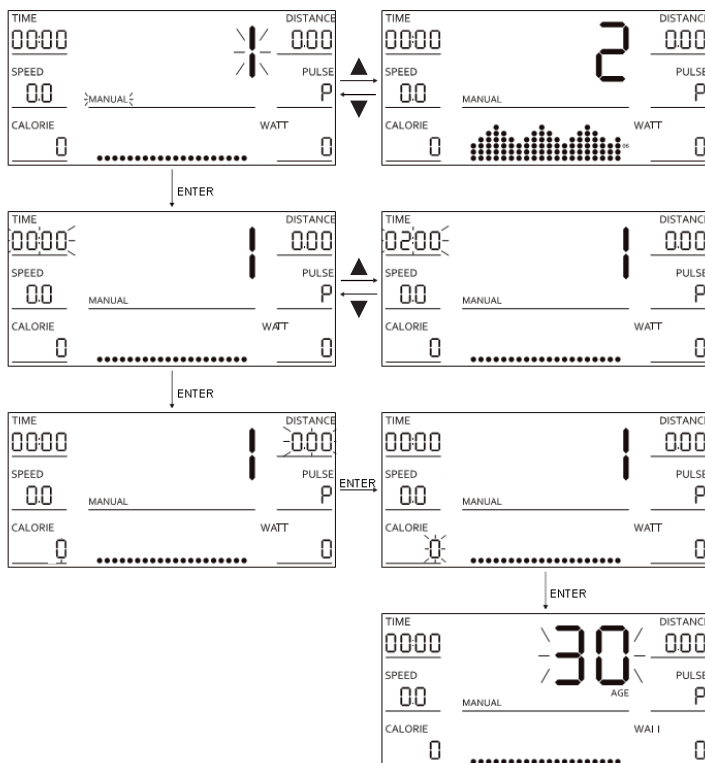
Hinweis: Nach 5 Minuten ohne Pedalieren oder ohne Pulsmesssignal wechselt der Computer in den Energiesparmodus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um ihn zu aktivieren.

Wenn der Computer nicht richtig funktioniert, trennen Sie ihn vom Stromnetz und schließen Sie ihn erneut an.

AUSWAHL DES TRAININGS

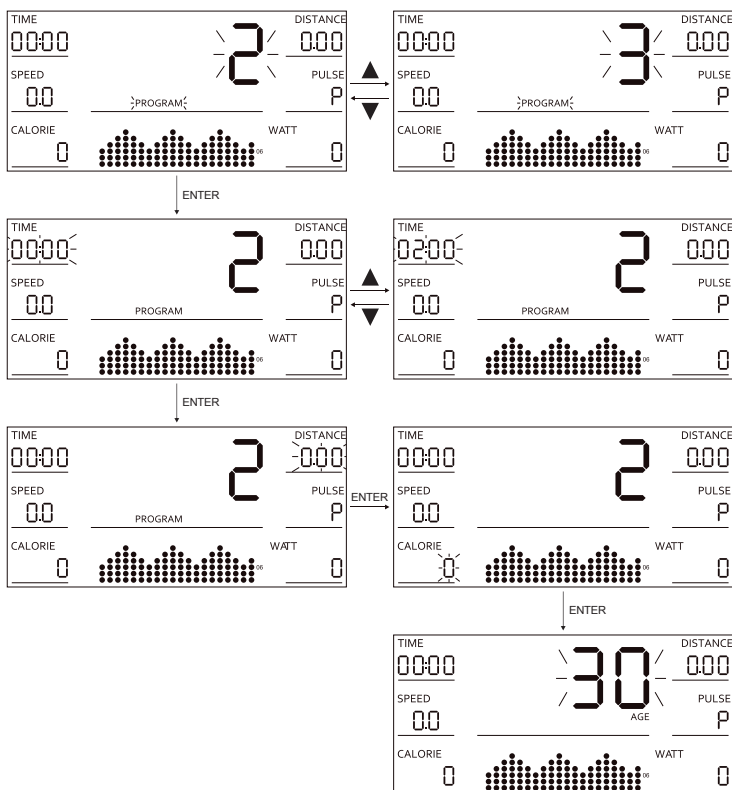
MANUELLER MODUS

1. Drücken Sie die Taste ▲ oder ▼, um das Training im manuellen Modus (MANUAL) - Programm 1 – auszuwählen.
2. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu starten, oder drücken Sie die Taste ENTER, um in den Einstellungsmodus zu gelangen.
3. Im Einstellungsmodus drücken Sie die Taste ENTER, um nacheinander die Werte für die Parameter auszuwählen (TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE).
4. Drücken Sie die Taste ▲ oder ▼, um die Werte der Parameter zu erhöhen oder zu verringern, und drücken Sie dann die Taste ENTER, um zum nächsten Parameter zu wechseln.
5. Nach der Eingabe aller Parameterwerte verlässt das System automatisch den Einstellungsmodus, oder Sie können direkt die Taste START/STOP drücken.
6. Im Trainingsmodus können Sie die Tasten ▲ oder ▼ verwenden, um den Widerstandswert zu erhöhen oder zu verringern.
7. Wenn eine Zeit (TIME), eine Distanz (DISTANCE) oder Kalorien (CALORIE) eingestellt sind, wird das jeweilige Element während des Trainings mit einer Countdown-Funktion angezeigt. Wenn der Countdown 0 erreicht, wird das Training automatisch gestoppt und das Gerät gibt ein akustisches Signal aus.
8. Im Trainingsmodus drücken Sie die Taste START/STOP, um das Gerät zu stoppen.



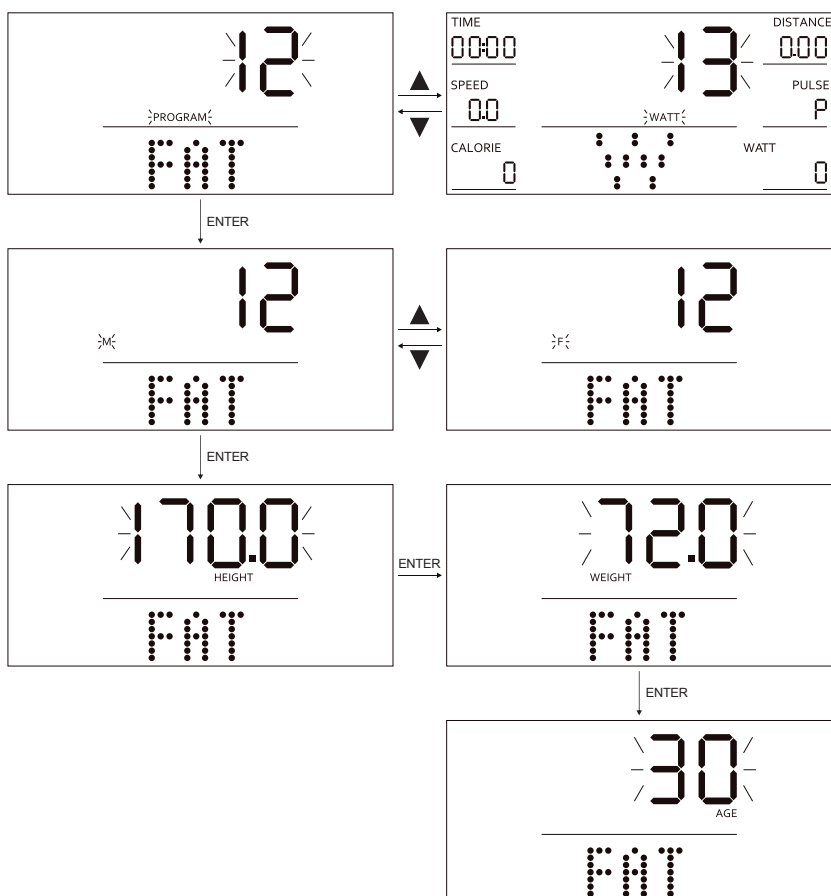
MODUS FÜR VOREINGESTELLTE PROGRAMME

1. Drücken Sie die Taste ▲ oder ▼, um eines der voreingestellten Programme auszuwählen (PROGRAM). Wählen Sie Programm: 2, 3, ..., 11.
2. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu starten, oder drücken Sie die Taste ENTER, um in den Einstellungsmodus zu gelangen.
3. Im Einstellungsmodus drücken Sie die Taste ENTER, um nacheinander die Werte für die Parameter auszuwählen (TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE).
4. Drücken Sie die Taste ▲ oder ▼, um die Werte nach oben oder unten anzupassen, und drücken Sie dann die Taste ENTER, um das nächste Element auszuwählen.
5. Nach der Eingabe aller Parameterwerte verlässt das System automatisch den Einstellungsmodus, oder Sie können direkt die Taste START/STOP drücken.
6. Im Trainingsmodus wird der Widerstandswert automatisch entsprechend dem ausgewählten Programm angepasst. Sie können auch die Tasten ▲ oder ▼ verwenden, um den Widerstandswert zu erhöhen oder zu verringern.
7. Wenn eine Zeit (TIME), eine Distanz (DISTANCE) oder Kalorien (CALORIE) eingestellt sind, wird das jeweilige Element während des Trainings mit einer Countdown-Funktion angezeigt. Wenn der Countdown 0 erreicht, wird das Training automatisch gestoppt und das Gerät gibt ein akustisches Signal aus.
8. Im Trainingsmodus drücken Sie die Taste START/STOP, um das Gerät zu stoppen.



TEST BODY FAT

1. Drücken Sie die Taste ▲ oder ▼, um den BODY FAT Test auszuwählen - Programm 12.
2. Drücken Sie die Taste ENTER, um in den Einstellungsmodus zu gelangen.
3. Im Einstellungsmodus können Sie die Werte der Parameter in folgender Reihenfolge anpassen: Geschlecht (M – Mann, F – Frau), Größe (HEIGHT), Gewicht (WEIGHT), Alter (AGE). Verwenden Sie die Tasten ▲ oder ▼, um die Werte festzulegen.
4. Vor Beginn der Messung müssen Sie beide Hände an den Griffen mit den Pulssensoren halten.
5. Drücken Sie die Taste START/STOP, um die Messung zu starten. Sobald der Computer die Messung abgeschlossen hat, werden die Ergebnisse auf dem Bildschirm angezeigt: BMI, FAT% und BMR.
6. Der Test sollte in einem entspannten Zustand durchgeführt werden, wenn der Puls ruhig ist.



BMI-ERGEBNISTABELLE

GESCHLECHT/ ALTER	UNTERGEWICHTIG	NORMAL	LEICHT ÜBERGEWICHTIG	ÜBERGEWICHTIG	STARK ÜBERGEWICHTIG
Mann ≤ 30	< 14	14–20	20.1–25	25.1–35	> 35
Mann > 30	< 17	17–23	23.1–28	28.1–38	> 38
Frau ≤ 30	< 17	17–24	24.1–30	30.1–40	> 40
Frau > 30	< 20	20–27	27.1–33	33.1–43	> 43

FAT%-ERGEBNISTABELLE

GESCHLECHT	NIEDRIG	DURCHSCHNITT- TLICH	MITTEL-HOCH	HOCH
Mann	< 13%	13%–25.9%	26%–30%	> 30%
Frau	< 23%	23%–35.9%	36%–40%	> 40%

BMR - Grundumsatz, das ist die durchschnittliche Kalorienzahl, die benötigt wird, um die grundlegenden Lebensfunktionen jeden Tag aufrechtzuerhalten. Referenzwert: 1300 ± 100 (22-40 Jahre).

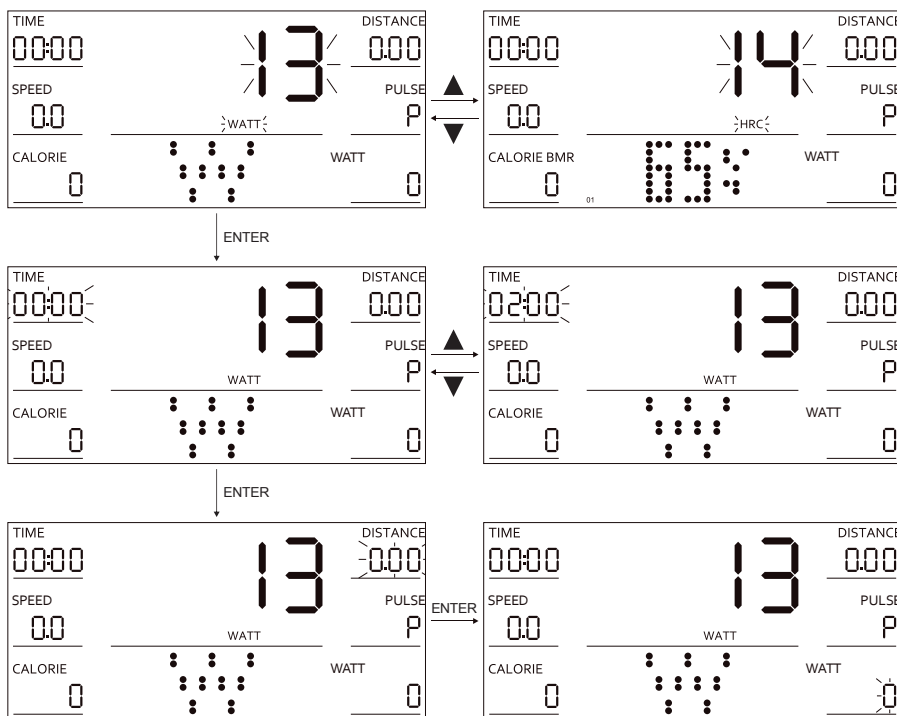
KÖRPERBAUTYP

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Sehr dünn	Dünn	Relativ dünn	Unter dem Durchschnitt	Normal	Über dem Durchschnitt	Übergewicht	Fettleibig	Stark fettleibig

WATT-MODUS

1. Drücken Sie die Taste ▲ oder ▼, um den WATT-Modus auszuwählen - Programm 13.
2. Drücken Sie die Taste ENTER, um in den Einstellungsmodus zu gelangen.
3. Im Einstellungsmodus können Sie die Parameterwerte in der Reihenfolge anpassen: Zeit (TIME) → Distanz (DISTANCE) → WATT. Verwenden Sie die Tasten ▲ oder ▼, um die Werte festzulegen. Drücken Sie die Taste ENTER, um zur nächsten Option zu wechseln, und drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu beginnen. Der Widerstand wird während des Trainings automatisch gemäß dem eingestellten WATT-Wert angepasst.
4. Wenn eine Zeit (TIME) oder eine Distanz (DISTANCE) eingestellt ist, wird das jeweilige Element im Trainingsmodus mit einer Countdown-Funktion angezeigt. Wenn der Countdown 0 erreicht, wird das Training automatisch gestoppt und das Gerät gibt einen Signalton aus.
5. Drücken Sie im Trainingsmodus die Taste START/STOP, um das Gerät zu stoppen.

Hinweis: Der WATT-Wert wird durch das Drehmoment und die Drehzahl bestimmt. In diesem Programm bleibt der WATT-Wert konstant. Das bedeutet, dass der Widerstand sinkt, wenn Sie schnell treten, und steigt, wenn Sie langsam treten, um den WATT-Wert konstant zu halten.



H.R.C.-MODUS

Drücken Sie die Taste ▲ oder ▼, um den maximalen Herzfrequenzmodus HRC oder den Zielherzfrequenzmodus HRC auszuwählen.

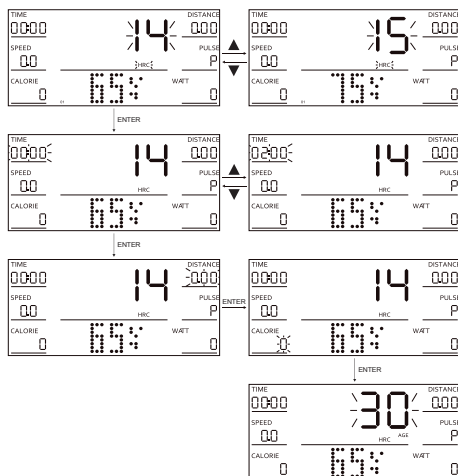
PROGRAMME 14–16

1. Drücken Sie die Taste ENTER, um in den Einstellungsmodus zu gelangen.
2. Im Einstellungsmodus können Sie die Parameterwerte in der Reihenfolge anpassen: Zeit (TIME) → Distanz (DISTANCE) → Kalorien (CALORIE) → Alter (AGE). Der Standardwert der Herzfrequenz wird automatisch basierend auf dem Alter eingestellt. Sie können das Niveau der maximalen Herzfrequenz wählen: 65%, 75% und 85%.
3. Verwenden Sie die Tasten ▲ oder ▼, um die Werte festzulegen.
4. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu beginnen. Der Widerstand wird während des Trainings automatisch gemäß der Zielherzfrequenz angepasst.
5. Wenn eine Zeit (TIME), eine Distanz (DISTANCE) oder Kalorien (CALORIE) eingestellt sind, wird das jeweilige Element im Trainingsmodus mit einer Countdown-Funktion angezeigt. Wenn der Countdown 0 erreicht, wird das Training automatisch gestoppt und das Gerät gibt einen Signalton aus.
6. Drücken Sie im Trainingsmodus die Taste START/STOP, um das Gerät zu stoppen.

PROGRAMM 17

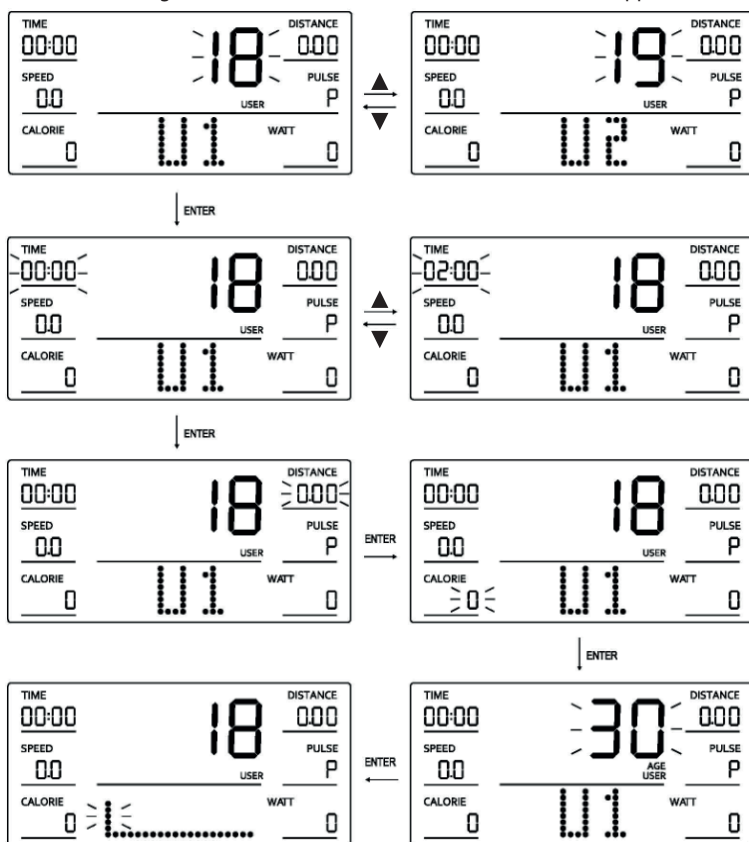
1. Drücken Sie die Taste ENTER, um in den Einstellungsmodus zu gelangen.
2. Im Einstellungsmodus können Sie die Parameterwerte in der Reihenfolge anpassen: Zeit (TIME) → Distanz (DISTANCE) → Kalorien (CALORIE) → Zielherzfrequenz (HRC).
3. Verwenden Sie die Tasten ▲ oder ▼, um die Werte festzulegen.
4. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu beginnen. Der Widerstand wird während des Trainings automatisch gemäß der Zielherzfrequenz angepasst.
5. Wenn eine Zeit (TIME), eine Distanz (DISTANCE) oder Kalorien (CALORIE) eingestellt sind, wird das jeweilige Element im Trainingsmodus mit einer Countdown-Funktion angezeigt. Wenn der Countdown 0 erreicht, wird das Training automatisch gestoppt und das Gerät gibt einen Signalton aus.
6. Drücken Sie im Trainingsmodus die Taste START/STOP, um das Gerät zu stoppen.

Hinweis: Wenn der Sensor den Puls nicht erkennt, ändert sich der Widerstand nicht automatisch, aber das Training kann fortgesetzt werden.



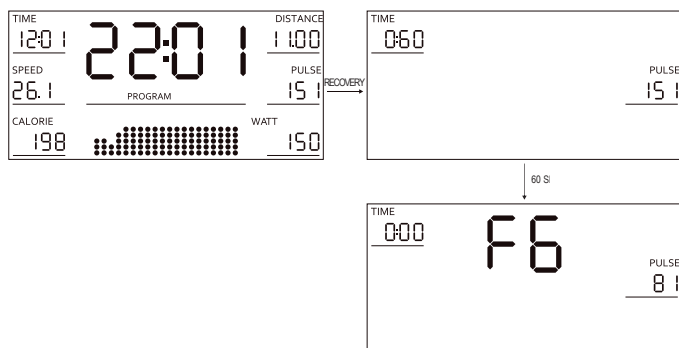
MODUS: BENUTZERPROGRAMM

1. Drücken Sie die Taste ▲ oder ▼ um das Benutzerprogramm USER auszuwählen. Wählen Sie Programm: 18-21.
2. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu beginnen, oder drücken Sie die Taste ENTER, um in den Einstellungsmodus zu gelangen.
3. Im Einstellungsmodus können Sie die Parameterwerte in der Reihenfolge anpassen: Zeit (TIME), Distanz (DISTANCE), Kalorien (CALORIE), Alter (AGE), Widerstandswert für jede Spalte.
4. Verwenden Sie die Tasten ▲ oder ▼, um die Werte festzulegen, und drücken Sie dann die Taste ENTER, um zum nächsten Parameter zu wechseln.
5. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu beginnen. Der Widerstand wird während des Trainings automatisch gemäß dem eingestellten Programm angepasst, aber Sie können ihn auch mit den Tasten ▲ oder ▼ einstellen.
6. Wenn eine Zeit (TIME), eine Distanz (DISTANCE) oder Kalorien (CALORIE) eingestellt sind, wird das jeweilige Element im Trainingsmodus mit einer Countdown-Funktion angezeigt. Wenn der Countdown 0 erreicht, wird das Training automatisch gestoppt und das Gerät gibt einen Signalton aus.
7. Drücken Sie im Trainingsmodus die Taste START/STOP, um das Gerät zu stoppen.



RECOVERY-TEST

1. Nach Abschluss des Trainings, wenn der Bildschirm die Herzfrequenz im Trainingsmodus anzeigt, drücken Sie die Taste RECOVERY und halten Sie die Hände auf den Griffen mit Pulssensoren.
2. Ein vollständiger Minuten-Countdown beginnt (von 00:60 bis 00:00).
3. Der Bildschirm zeigt das Testergebnis an, das das Niveau der Herzfrequenz-Erholungskapazität anzeigt: F1, F2... bis F6, wobei F1 das beste und F6 das schlechteste Ergebnis ist.



VERBINDUNG ÜBER BLUETOOTH / TRAINING MIT DER FITSHOW-APP

Nachdem Sie den Ellipsentrainer über Bluetooth mit Ihrem Mobilgerät verbunden haben, können Sie die Trainingsparameter auf Ihrem Telefon überwachen. Um diese Funktion zu nutzen, laden Sie die für diesen Ellipsentrainer entwickelte Fitshow-App herunter. Aktuelle Versionen sind im App Store (iOS) und im Google Play Store (Android) verfügbar.

1. Warten Sie das Gerät regelmäßig. Dies sollte mindestens alle 20 Betriebsstunden durchgeführt werden.
2. Die Instandhaltung umfasst die Kontrolle von:
 - bewegliche Teile des Gerätes, d.H. auf ordnungsgemäße Schmierung achten. Falls diese nicht richtig vorhanden ist, fetten Sie sie ein. Es wird empfohlen, spezielle Schmiermittel für Fahrradlager oder für Fitnessgeräte zu verwenden.
 - das Anziehen von Schrauben und Muttern,
 - Netzkabel (falls im Gerät vorhanden) auf Beschädigungen prüfen.
3. Verwenden Sie zum Reinigen des Geräts ein weiches Tuch, das Sie leicht mit Wasser oder mit Seife und Wasser angefeuchtet haben. Verwenden Sie keine starken Substanzen oder scharfen Reinigungsmittel, die das Gerät beschädigen können. Besondere Vorsicht ist bei Kunststoffteilen geboten.
4. Entfernen Sie nach jedem Gebrauch alle Schweiß- und Schmutzspuren vom Gerät.

DE FEHLERBEHEBUNG

Problem	Lösungsvorschlag
Der Computer zeigt keine Daten an. (E1)	Bauen Sie den Computer auseinander und prüfen Sie, ob die Kabel richtig angeschlossen und nicht beschädigt sind.
Das Gerät macht während des Gebrauchs störende Geräusche.	Überprüfen Sie, ob alle Teile des Geräts korrekt installiert sind. Ziehen Sie die Schrauben an.
Die Herzfrequenz wird nicht angezeigt oder die Herzfrequenzanzeige zeigt Unregelmäßigkeiten. (E2)	1. Überprüfen Sie, ob die Verbindungen des Sensorkabels und des Computers richtig angeschlossen sind. 2. Um eine korrekte Pulsmessung zu erhalten, müssen Sie beide Hände auf die Sensoren auflegen. Denken Sie daran, dass die Messungen des Herzfrequenzüberwachungssystems möglicherweise ungenau sein können. 3. Halten Sie die Sensoren nicht zu fest umgriffen. Dies kann zu Messfehlern führen.
Das Gerät wackelt.	Drehene Sie die Endkappe am hinteren Fußrohr, um das Gerät auszurichten.

1. Sie haben folgende Möglichkeiten, um Ihre Reklamation zu melden:

- via Reklamationsformular auf der Internetseite: <https://trexsport.com/de/reklamation/>
- via E-Mail: support@trexsport.com
- schriftlich an folgende Adresse:

Grosner Sport GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 Löcknitz
Deutschland

2. Mängel, die innerhalb der Gewährleistungsfrist auftreten, werden im Regelfall innerhalb von 14 Werktagen ab dem Zustelldatum des mangelhaften Artikels kostenlos beseitigt. Falls das Gerät zur Reparatur ins Ausland geschickt oder Ersatzteile aus dem Ausland beschafft werden müssen, kann die Reparatur länger dauern.
3. Es gilt das Recht des Landes, einschließlich der Gewährleistungsbestimmungen, in das die Ware geliefert wird. UN-Kaufrecht gilt nicht.
4. Die Gewährleistung gilt nicht für Schäden, die durch eine unsachgemäße Benutzung entstanden sind.

DE UMWELTSCHUTZ



Dieses Produkt wird in einer Verpackung geliefert, um es vor möglichen Transportschäden zu schützen. Die Verpackung ist unverarbeitetes Rohmaterial und kann recycelt werden. Entsorgen Sie diese nach den geltenden Vorschriften der örtlichen Abfallentsorgung.



Gebrauchte elektrische Geräte (einschließlich eines Computers) sind recycelbare Materialien – sie dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden, da sie Substanzen enthalten können, die für die menschliche Gesundheit und die Umwelt gefährlich sein können! Bitte helfen Sie aktiv beim wirtschaftlichen Umgang mit natürlichen Ressourcen und beim Umweltschutz, indem Sie dieses Gerät bei der entsprechenden Rücknahmestelle abgeben.

BEFORE USING THE EQUIPMENT, READ THE INSTRUCTIONS CAREFULLY AND KEEP THEM FOR FUTURE USE.

1. Full safety and effectiveness of use can be achieved by following the instructions for assembly and use of the equipment. Please, remember to inform all potential users of the equipment about restrictions and precautions. We don't take any responsibility for injuries of any kind caused by improper use of our equipment.
2. The equipment must be used only in accordance to the intended use.
3. Our products are designed for adult users and intended for home use only. Don't leave the equipment unattended if there are children nearby. Underage kids should only use the equipment under adult supervision.
4. The device should be stored in a dry and warm place away from direct sunlight.
5. Avoid contact of the electric devices with water as it may cause damage or short circuit.
6. Our equipment is not suitable for rehabilitation purposes.
7. The equipment should be used by only one person at a time.
8. Place your device on the horizontal and even surface. Make sure the location you choose is stable, clean and free of other items.
9. It is recommended to use carpet, mat or other pad under the device to protect the floor.
10. Put the proper base (e.g. rubber mat, wooden base etc.) under the device in assembly area to avoid mess.
11. Before training, check that the equipment is complete and that all parts are in the right places.
12. If you have any medical conditions or chronic illnesses, or if you are using this type of equipment for the first time, we recommend consulting a doctor or specialist. Incorrect or excessive training can damage your health.
13. Warm-up before using the device.
14. If you experience pain, an irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness or nausea while using the device, stop training immediately. Seek medical advice before continuing using the device.
15. Avoid wearing long, loose clothing while using the device, as it can get caught in the moving elements of the equipment.
16. Use the device only when it's well-functioning. If you find faulty components or hear disturbing sound from the device during use, stop exercising. Do not use the device until the problem is resolved.
17. Do not make any adjustments or modifications to the device other than those described in these instructions. In case of any problems please contact the service provider (contact details are provided below).
18. The minimum space required for safe use of the device is no less than two meters.
19. The maximum permissible user weight is 135 kg.
20. The device was made in accordance with the EN ISO 20957-9:2017-03 standard.

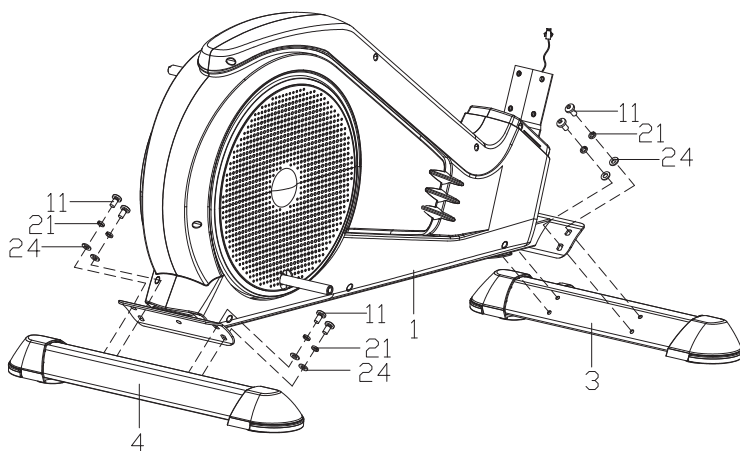
LIST OF PARTS

No.	Description	Pcs
1	Main frame	1
2	Steering column	1
3	Front stabilizer	1
4	Rear stabilizer	1
5 L/R	Handle column (L - left, R - right)	1/1
6	Handlebar	1
7 L/R	Handle (L - left, R - right)	1/1
8	Crank bearing	2
9 L/R	Pedal guide (L - left, R - right)	1/1
10	Square-head screw M8×L45×8	4
11	Hexagon screw M8×15	14
13	Hexagon screw M10×20	4
14	Flat washer	1
15	Hexagon screw $\Phi 12 \times M10 \times 80$	2
16	Screw M8×50	6
18	Screw ST4.2×18	14
19	Screw ST3.5×13	4
20	Cross screw M5×10	4
21	Spring washer D8	14
22	Spring washer d10	4
23	Wave washer $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 2 \times R30$	6
24	Flat washer D8× $\Phi 16 \times 1.5$	18
25	Flat washer D10.5× $\Phi 20 \times 2$	6
26	Flat washer D12× $\Phi 24 \times 1.5$	2

No.	Description	Pcs
27	D-shaped washer $\Phi O28 \times \Phi I16.2 \times 14 \times B5$	4
28	Wave washer $\Phi 17 \times \Phi 23 \times 0.3$	4
29	Nylon nut M8	10
30	Nylon nut M10	2
33	Flat washer D4× $\Phi 9 \times 1$	2
34	Handle axis	1
35	Protective cover	1
36 L/R	Pedal (L - left, R - right)	1/1
37	Front cover	1
38	Rear cover	1
45	Knob	1
46 L/R	Handle cover (L - left, R - right)	2/2
47	Slide protection cover	2
48	Slide protection cover	2
49	Handle column protection cover	2
50	Handle column protection cover	2
58	Cross screw M5×10	4
59	Computer	1
61	Bottle holder	1
62	Sensor wire	1
63	Sensor wire	1
64	Heart rate sensor cable	2
65	Handlebar cover	1

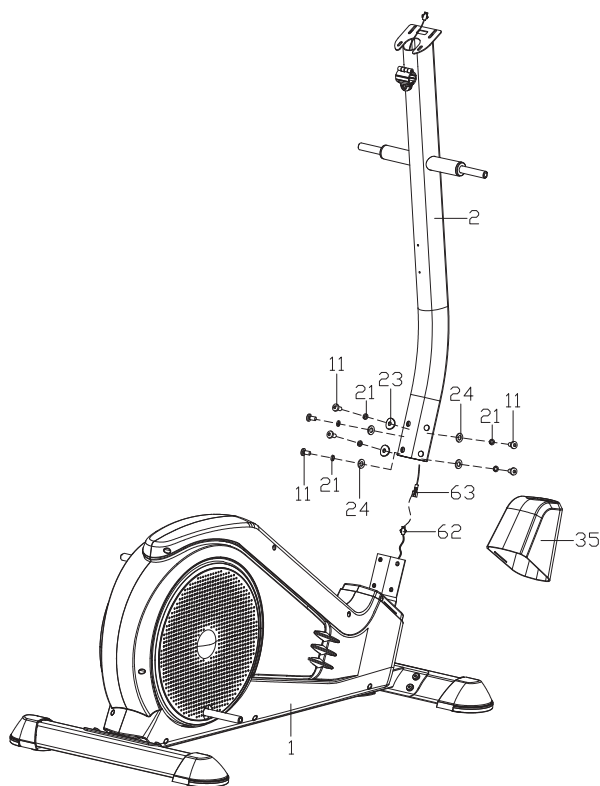
ASSEMBLY DIAGRAM

- 1** Attach the front stabilizer (3) and the rear stabilizer (4) to the main frame (1) using hex bolts (11), spring washers (21), and flat washers (24).



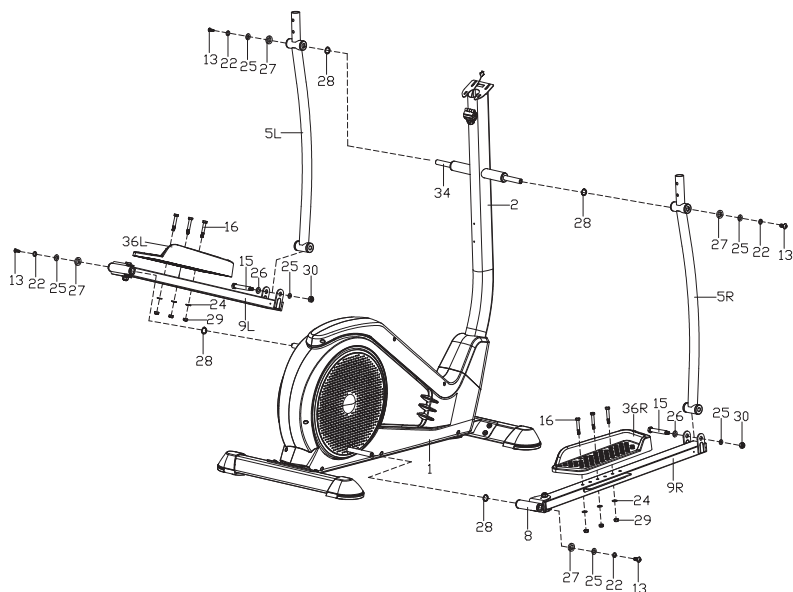
2

1. Place the protective cover (35) on the steering column (2).
2. Connect the sensor wire (62) from the main frame (1) to the sensor wire (63) from the steering column (2).
3. Attach the steering column (2) to the main frame (1) using bolts (11), spring washers (21), wave washers (23), and flat washers (24).
4. Slide the protective cover (35) over the steering column (2), covering the bolts.



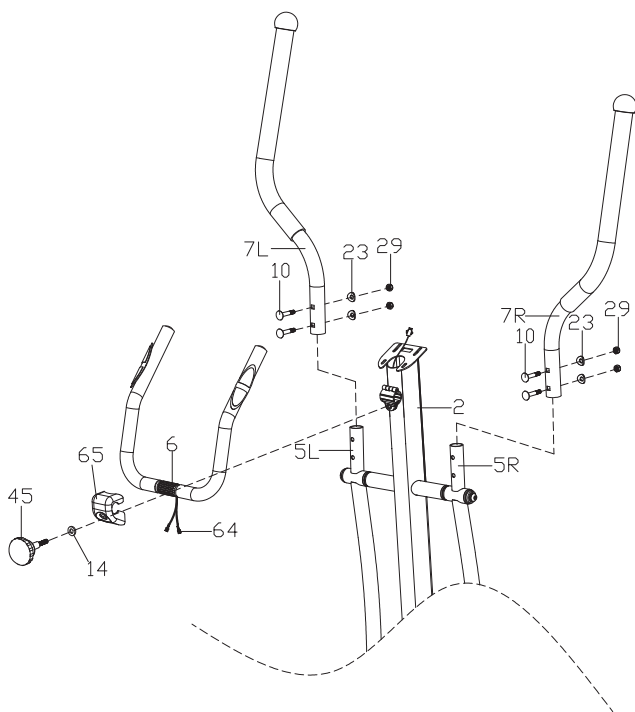
3

1. Attach the handlebar columns (5 L/R) to the handlebar axles (34) on the steering column (2). Use hex bolts (13), spring washers (22), flat washers (25), D-shaped washers (27), and wave washers (28). Do not tighten them!
2. Attach the pedal guides (9 L/R) to the crank bearings (8) on the main frame (1) using bolts (13), spring washers (22), flat washers (25), D-shaped washers (27), and wave washers (28). Do not tighten them!
3. Connect the handlebar columns (5 L/R) with the pedal guides (9 L/R) using hex bolts (15), flat washers (26), flat washers (25), and nylon nuts (30).
4. Tighten all the bolts to securely connect the assembled parts.
5. Attach the pedals (36 L/R) to the pedal guides (9 L/R) using bolts (16), flat washers (24), and nylon nuts (29).



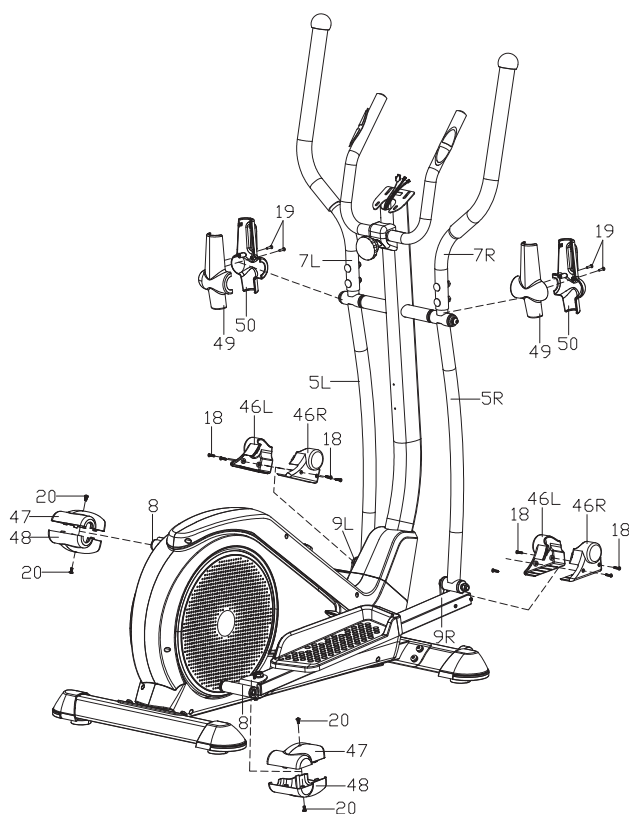
4

1. Thread the heart rate sensor cables (64) through the hole in the steering column (2), then pull them out through the hole at the top of the steering column (2).
2. Attach the handlebars (6) to the steering column (2) using the knob (45), flat washer (14), and the handlebar cover (65).
3. Attach the grips (7 L/R) to the handlebar columns (5 L/R) using square bolts (10), wave washers (23), and nylon nuts (29).



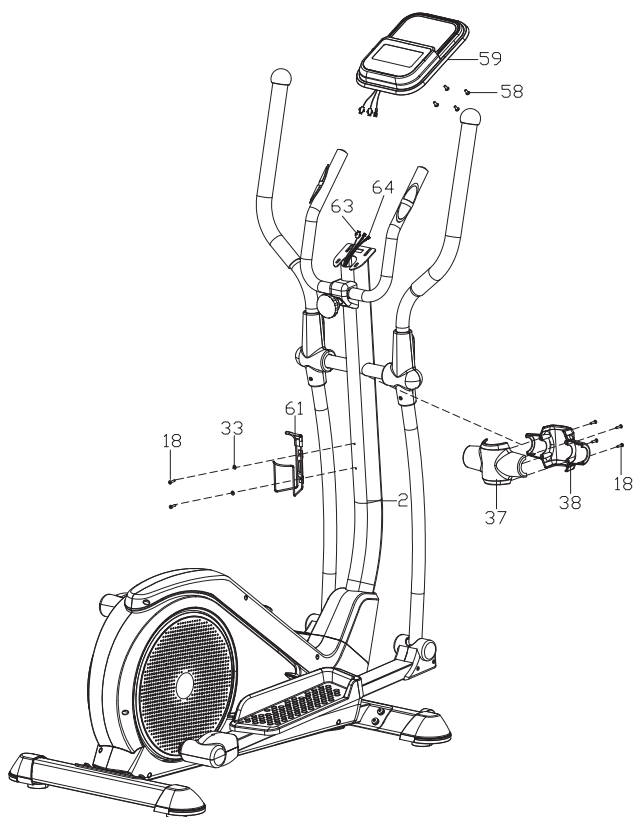
5

1. Attach the protective covers for the handlebar columns (49, 50) at the junction where the handlebar columns (5 L/R) meet the grips (7 L/R) and fasten them with screws (19).
2. Attach the protective covers for the grips (46 L/R) to the pedal guides (9 L/R) using screws (18).
3. Attach the protective covers for the guides (47, 48) at the junction between the crank bearings (8) and the pedal guides (9 L/R) using screws (20).



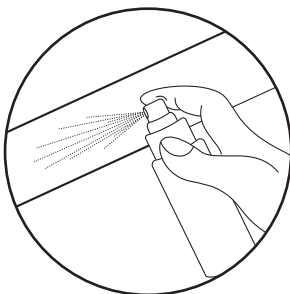
6

1. Connect the heart rate sensor cable (64) and the sensor cable (63) to the wires coming from the computer (59), then attach the computer (59) to the steering column (2) using bolts (58).
2. Attach the front and rear protective covers (37, 38) to the steering column (2) using screws (18).
3. Attach the bottle holder (61) to the steering column (2) using screws (18) and flat washers (33).

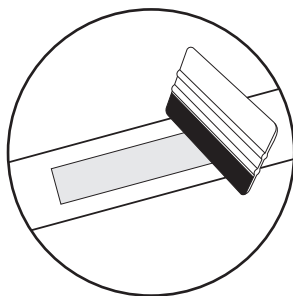
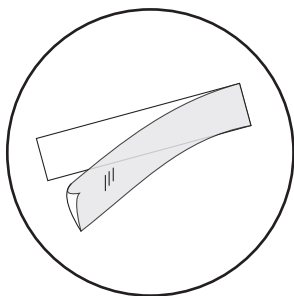


APPLYING A STICKER*

1. For proper application, clean surface where sticker should be placed. Use soft detergent, water, or special degreasing agent. Dry the surface with clean, dry cloth.



2. Remove the protective layer from the sticker. Place sticker on prepared surface. Use squeegee to align the sticker and to remove any air bubbles.

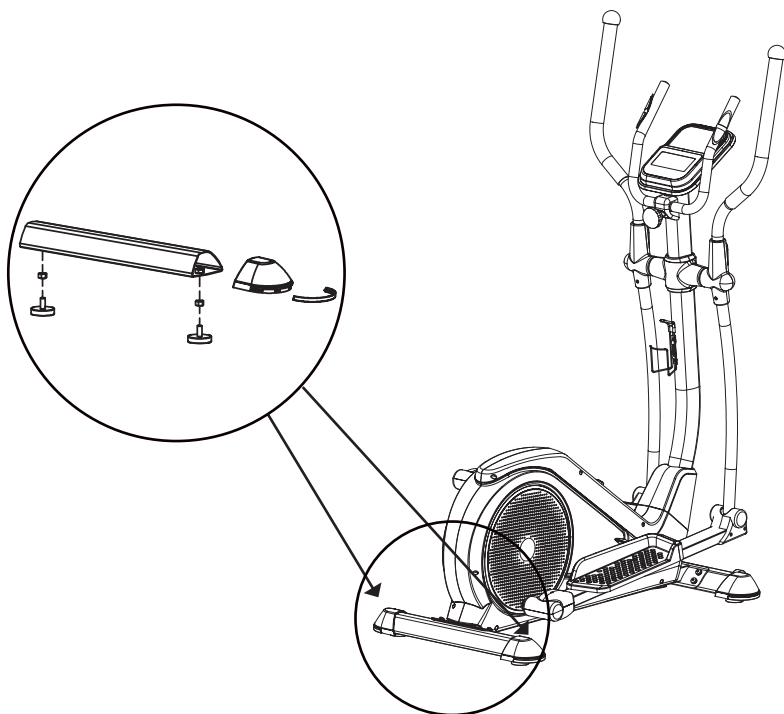


3. To remove the sticker, use a special sticker agent remover

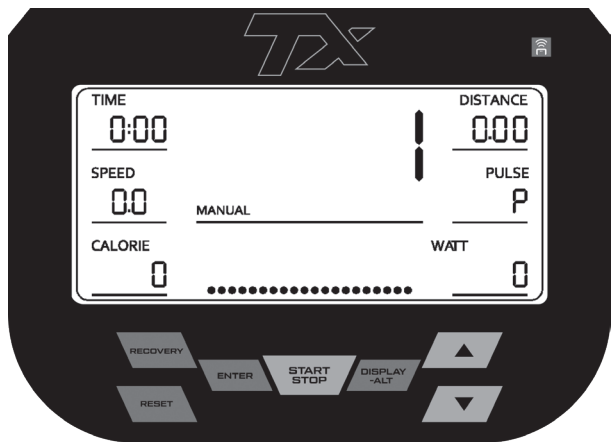
*applies to products with stickers in the set

LEVELING

Adjust the position of the device using the leveling feet.



DISPLAY VIEW



DESIGNATIONS ON THE DISPLAY

TIME	Displays training time. Range 0:00–99:59 (min:s).
SPEED	Displays current speed during training. Range 0.0–99.9 (km/h).
DISTANCE	Displays current distance during training. Range 0.00–999 (km).
CALORIE	Displays calories burned during training. Range 0.0–9999 (kcal).
PULSE	Displays pulse in beats per minute (bpm) during training. Range 40–240.
RPM	Revolutions per minute. Range 0–199.
WATT	Displays energy consumption during training. Range 0–899.
MANUAL	Mode with manual training settings.
PROGRAM	Mode with 10 preset programs.
BODY FAT	Mode for measuring body fat percentage.
WATT	Training mode with the ability to set a constant power output by the user.
HRC	HRC training mode controlled by heart rate.
USER	User-created training profile.

Note: Pulse measurement results cannot be treated as medical data and used for diagnostic purposes.

BUTTONS FEATURES

▲	Increases the value. Selection of settings.
▼	Decreases the value. Selection of settings.
RESET	Resets settings. Returns to PROGRAM 1 in any mode (except U1-U4, WATT, H.R.C.).
START/STOP	Starts or ends the workout. To reset, hold the button for 3 seconds.
RECOVERY	Test that assesses your physical fitness based on how quickly your heart rate normalizes after completing a workout.
ENTER	During the workout, switches the display between RPM/WATT. When not in workout mode, changes the settings positions.
DISPLAY-ALT	Selects and stores the function to be displayed on the screen.

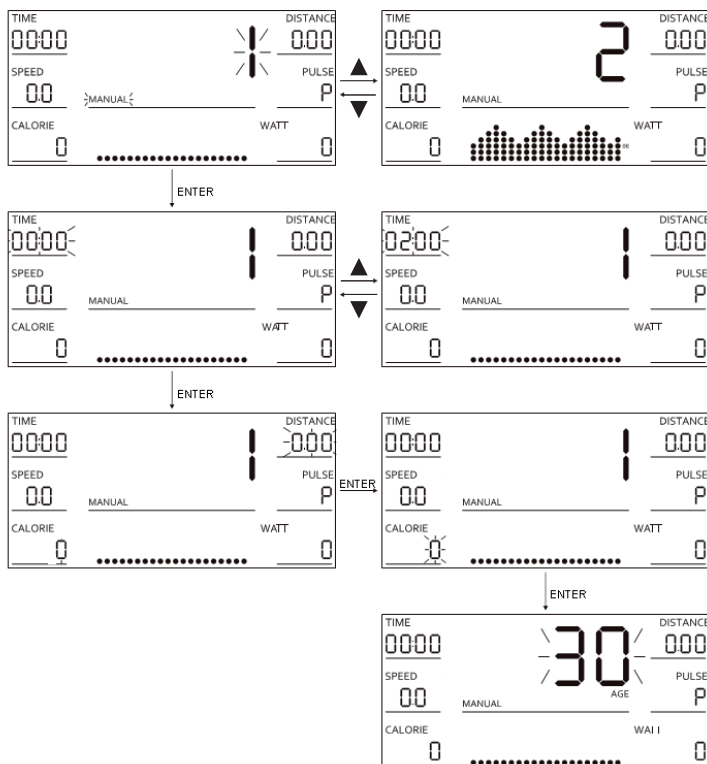
Note: After 5 minutes without pedaling or a pulse signal, the computer will enter energy-saving mode. Press any button to wake it up.

If the computer is malfunctioning, unplug it from the power and plug it back in.

TRAINING SELECTION

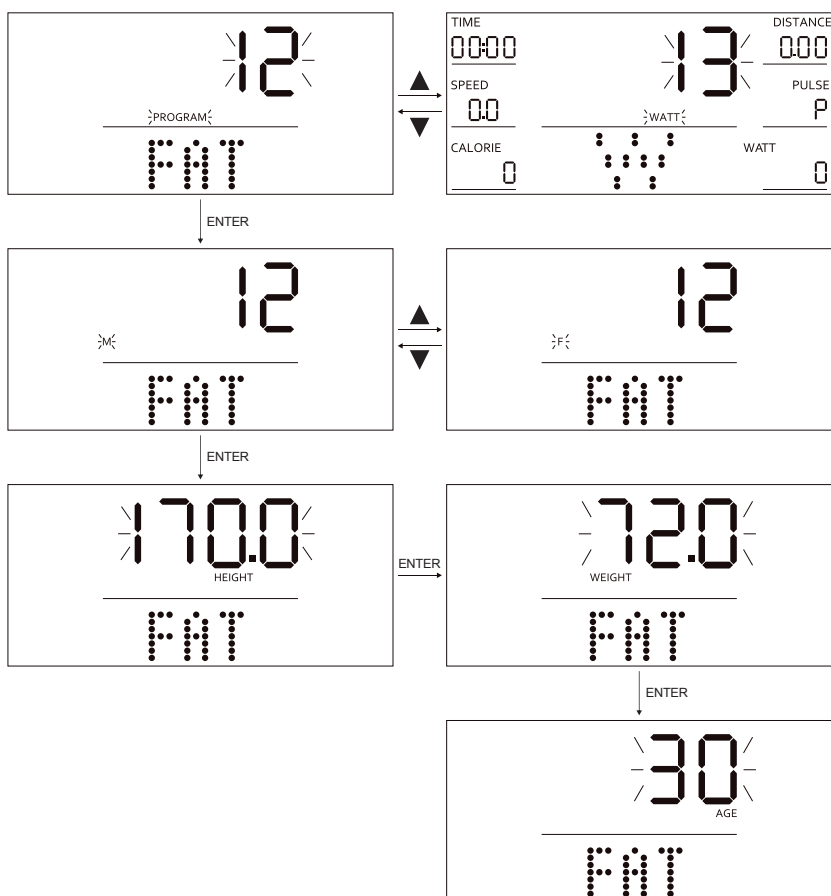
MODE MANUEL

1. Press the ▲ or ▼ button to select training in manual mode (MANUAL) – program 1.
2. Press the START/STOP button to start the workout or press the ENTER button to enter the settings mode.
3. In settings mode, press the ENTER button to sequentially select the values for the parameters (TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE).
4. Press the ▲ or ▼ button to increase or decrease the parameter values, then press the ENTER button to move to the next parameter.
5. After entering all parameter values, the system will automatically exit the settings mode, or you can press the START/STOP button directly.
6. During exercise mode, you can use the ▲ or ▼ buttons to increase or decrease the resistance level.
7. If a value is set: time (TIME), distance (DISTANCE), or calories (CALORIE), that element will display with a countdown function during the workout. When the countdown reaches 0, the workout will stop automatically, and the device will emit a sound.
8. In exercise mode, press the START/STOP button to stop the device.



BODY FAT TEST

1. Press the ▲ or ▼ button to select the BODY FAT test - program 12.
2. Press the ENTER button to enter the settings mode.
3. In settings mode, you can adjust the parameter values in the following order: gender (M - male, F - female), height (HEIGHT), weight (WEIGHT), age (AGE). Use the ▲ or ▼ buttons to set the values.
4. Before starting the measurement, you must hold both hands on the pulse sensor grips.
5. Press the START/STOP button to start the measurement. When the computer finishes the measurement, the results will be displayed: BMI, FAT%, and BMR.
6. The test should be performed in a relaxed state, with a calm heart rate.



BMI RESULTS TABLE

GENDER/AGE	UNDERWEIGHT	NORMAL	SLIGHTLY OVERWEIGHT	OVERWEIGHT	VERY OVERWEIGHT
Male ≤ 30	< 14	14–20	20.1–25	25.1–35	> 35
Male > 30	< 17	17–23	23.1–28	28.1–38	> 38
Female ≤ 30	< 17	17–24	24.1–30	30.1–40	> 40
Female > 30	< 20	20–27	27.1–33	33.1–43	> 43

FAT% RESULTS TABLE

GENDER	LOW	AVERAGE	MEDIUM/HIGH	HIGH
Male	< 13%	13%–25.9%	26%–30%	> 30%
Female	< 23%	23%–35.9%	36%–40%	> 40%

BMR - Basal Metabolic Rate, the average number of calories required to maintain basic bodily functions each day. Reference value: 1300 ± 100 (ages 22–40).

BODY TYPE

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Very Thin	Thin	Relatively Thin	Below Normal	Normal	Above Normal	Overweight	Obese	Very Obese

Press the ▲ or ▼ key to select maximum heart rate (HRC) or target heart rate (HRC) mode.

1. Press the ENTER key to enter settings mode.

2. In settings mode, you can adjust the parameter values in the following order: time (TIME) → distance (DISTANCE) → calories (CALORIE) → age (AGE). The default heart rate value is automatically set according to age. You can choose the maximum heart rate level: 65%, 75%, or 85%.
3. Use the ▲ or ▼ keys to set the values.
4. Press the START/STOP key to start the workout. Resistance is automatically adjusted according to the target heart rate during the workout.
5. If time (TIME), distance (DISTANCE), or calories (CALORIE) is set, that element will display with a countdown function during the workout. When the countdown reaches 0, the workout will stop automatically, and the device will emit a sound.
6. In workout mode, press the START/STOP key to stop the device.

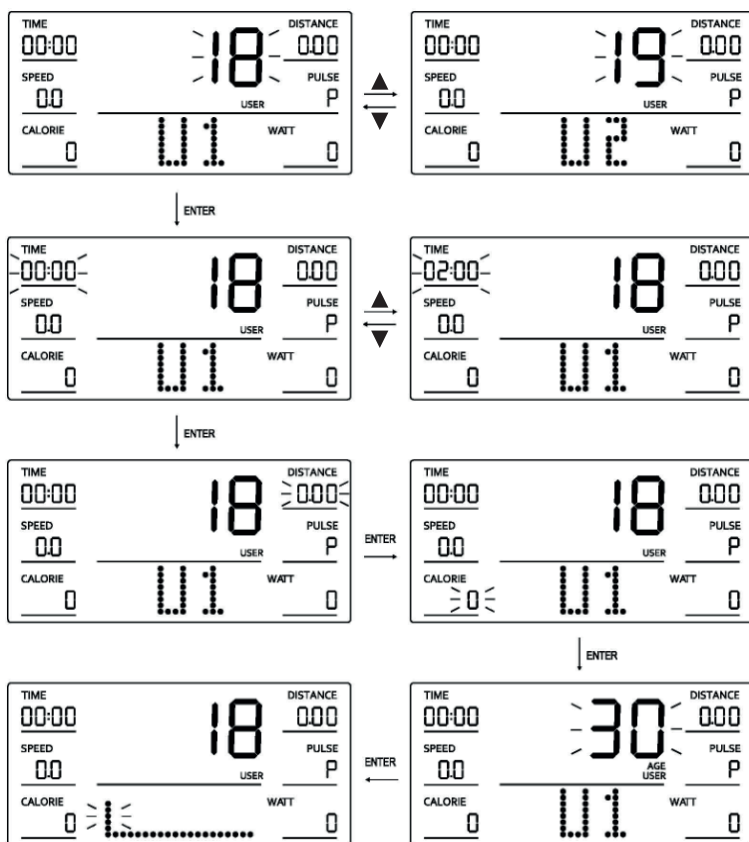
1. Press the ENTER key to enter settings mode.

2. In settings mode, you can adjust the values for the parameters in the following order: time (TIME) → distance (DISTANCE) → calories (CALORIE) → target heart rate (HRC).
3. Use the ▲ or ▼ keys to set the values.
4. Press the START/STOP key to start the workout. Resistance is automatically adjusted according to the target heart rate during the workout.
5. If time (TIME), distance (DISTANCE), or calories (CALORIE) is set, that element will display with a countdown function during the workout. When the countdown reaches 0, the workout will stop automatically, and the device will emit a sound.
6. In workout mode, press the START/STOP key to stop the device.



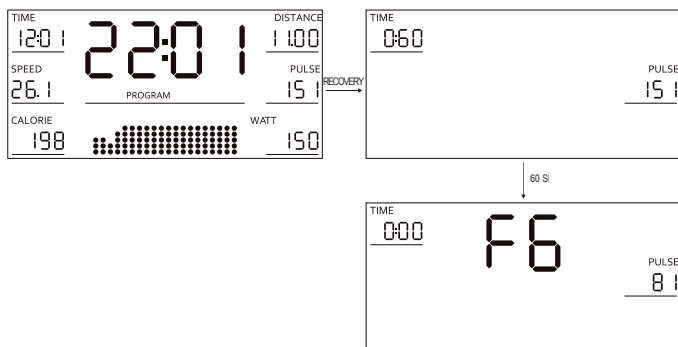
USER PROGRAM MODE

1. Press the ▲ or ▼ key to select the user program (USER). Choose programs: 18-21.
2. Press the START/STOP key to start the workout or press the ENTER key to enter settings mode.
3. In settings mode, you can adjust the values for the parameters in the following order: time (TIME), distance (DISTANCE), calories (CALORIE), age (AGE), and resistance value for each column.
4. Use the ▲ or ▼ keys to set the values, then press the ENTER key to move to the next parameter.
5. Press the START/STOP key to start the workout. Resistance is automatically adjusted according to the selected program during the workout, but you can also adjust it manually by pressing the ▲ or ▼ key.
6. If time (TIME), distance (DISTANCE), or calories (CALORIE) is set, that element will display with a countdown function during the workout. When the countdown reaches 0, the workout will stop automatically, and the device will emit a sound.
7. In workout mode, press the START/STOP key to stop the device.



RECOVERY TEST

1. After completing the workout, when the screen displays your heart rate value in exercise mode, press the RECOVERY button and keep your hands on the pulse sensor grips.
2. A one-minute countdown (from 00:60 to 00:00) will begin.
3. The screen will display the test result, indicating your heart rate recovery ability: F1, F2... up to F6, where F1 is the best result, and F6 is the weakest.



BLUETOOTH CONNECTION / TRAINING WITH FITSHOW APP

After connecting the elliptical trainer to your mobile device via Bluetooth, you can monitor your workout parameters on your phone. To use this feature, download the dedicated Fitshow app for this elliptical trainer. The current versions are available on the App Store (iOS) and Google Play Store (Android).

1. Regular maintenance of the device should be considered. It should be carried out at least every 20 hours of operation of the device.
2. Maintenance includes:
 - checking on moving parts of the equipment and keeping them greased. It is recommended to use bicycle bearing greases or multi-component greases for fitness equipment.
 - taking care of other parts of the device, i.e. tightening bolts and nuts,
 - checking power cords (if present in the device) for damage.
3. To clean the equipment it's recommended to use a soft cloth slightly moistened with water or possibly with soap and water. Do not use strong substances or sharp cleaning materials that can damage the equipment. Particular care should be taken with plastic components.
4. After each use, remove all traces of sweat and dirt from the device.

EN TROUBLESHOOTING

Problem	Possible solution
The computer doesn't display data.	Disassemble the computer and check if the cables are correctly connected and are not damaged.
The device makes disturbing sounds during use.	Check if all parts of the device are installed correctly. Tighten the screws.
The computer doesn't display the heartbeat or the values are incorrect.	1. Make sure that the pulse sensor and computer cables are properly connected. 2. To ensure correct pulse reading, hold both hands on the sensors. Remember that the measurements may be slightly inaccurate. Do not clamp your hands on the sensors too much as it may cause measurement errors. 3. Do not clamp your hands on the sensors too much as it may cause measurement errors.
The equipment is unstable.	Turn the end of the rear stabilizer to level the device.

1. Customer has the following options for submitting a complaint:
 - by filling the form on website: <https://trexsport.com/pl/serwis/>
 - by an email: support@trexsport.com
 - in writing to the correspondence address:
TREX S.A.
ul. Długa 24/13
31-146 Kraków
Poland
2. Defects revealed during the warranty period will be removed free of charge within 14 working days from the date of delivery of device. If it is necessary to send product for repair abroad or to import spare parts from abroad, the repair period may be extended.
3. The law of the country to which the goods were delivered shall apply, including warranty rules. CISG does not apply.
4. The warranty does not cover damage caused by improper use.

EN ENVIRONMENTAL PROTECTION



This item has been packaged to protect it from potential damage during shipping. The packaging can be recycled. Discard these materials according to their type.



Used electrical devices (including the computer in this item) are recyclable materials-you must not discard them to your household waste as they may contain dangerous substances for human health and environment! We kindly ask you for your active help in economical management of natural resources and environmental protection by handing over the used electrical devices to the right recycling facility.

AVANT D'UTILISER L'APPAREIL, LISEZ ATTENTIVEMENT LES INSTRUCTIONS. CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT.

1. Une sécurité et une efficacité d'utilisation maximales peuvent être obtenues, à condition que l'équipement soit assemblé et utilisé conformément aux instructions. N'oubliez pas d'informer les utilisateurs de l'équipement de toutes les restrictions, avertissements et précautions. Nous ne sommes pas responsables des problèmes ou blessures causés par une procédure contraire aux règles énoncées dans ce manuel.
2. Le produit ne peut être utilisé que pour l'usage auquel il est destiné.
3. L'appareil est destiné à un usage domestique uniquement, par des adultes. Ne laissez pas l'appareil dans un endroit accessible aux enfants. Pendant la formation, les mineurs doivent être sous la surveillance d'un adulte.
4. L'appareil doit être stocké dans un endroit sec et chaud à l'abri de la lumière directe du soleil.
5. Évitez de mettre votre ordinateur en contact avec de l'eau, car cela pourrait l'endommager ou créer un court-circuit.
6. L'équipement n'est pas adapté à des fins de réhabilitation.
7. Une personne peut utiliser l'équipement à la fois.
8. Placez l'équipement sur une surface horizontale, stable, plane, propre et libre.
9. Il est recommandé d'utiliser un tapis ou une autre base pour protéger le sol sous l'équipement.
10. Placez une base appropriée (par exemple un tapis en caoutchouc, une base en bois, etc.) sous l'appareil dans la zone de montage pour éviter les salissures.
11. Avant la formation, vérifiez que l'appareil est complet et que toutes les pièces sont en place.
12. Si vous souffrez de problèmes de santé / maladies chroniques, ou s'il s'agit de la première formation sur ce type d'équipement, avant de commencer la formation, consultez un médecin ou un spécialiste. Une formation incorrecte ou excessive peut provoquer des blessures.
13. Réchauffez-vous avant d'utiliser l'appareil.
14. Si vous ressentez de la douleur, un rythme cardiaque irrégulier, une respiration superficielle, des étourdissements ou des nausées pendant l'exercice sur l'appareil, arrêtez immédiatement l'exercice. Avant de continuer l'exercice, vous devriez consulter un médecin.
15. Ne portez pas de vêtements longs et amples qui pourraient se prendre dans les pièces mobiles.
16. N'utilisez l'appareil que lorsqu'il est techniquement solide. Si vous trouvez des composants défectueux ou entendez un son déranger provenant de l'appareil pendant l'utilisation, arrêtez de vous entraîner. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.
17. N'effectuez aucun réglage ou modification de l'appareil autre que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, veuillez contacter le service (les coordonnées sont fournies plus loin dans le manuel).
18. L'espace libre minimum requis pour un fonctionnement sûr de l'appareil n'est pas inférieur que deux mètres.
19. Le poids maximum autorisé de l'utilisateur est 135 kg.
20. L'appareil a été fabriqué conformément à la norme EN ISO 20957-9:2017-03.

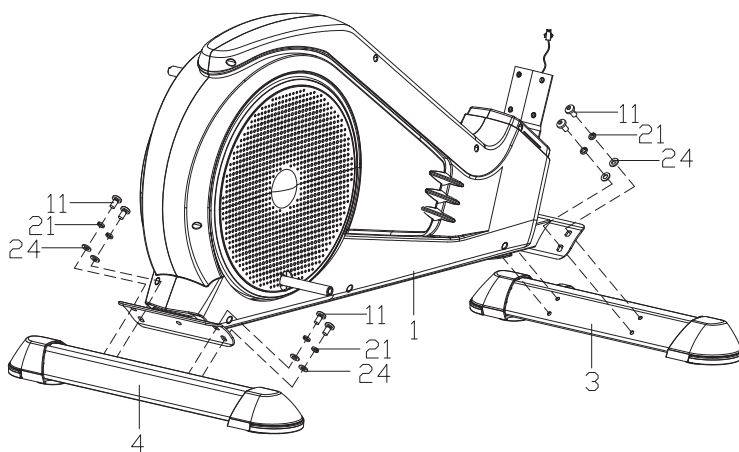
LISTE DE PIÈCES

Nº	Description	Pcs.
1	Cadre principal	1
2	Colonne de direction	1
3	Stabilisateur avant	1
4	Stabilisateur arrière	1
5 L/R	Colonne de poignée (L – gauche, R – droite)	1/1
6	Guidon	1
7 L/R	Poignée (L – gauche, R – droite)	1/1
8	Palier de pédalier	2
9 L/R	Guide-pédale (L – gauche, R – droite)	1/1
10	Vis à tête carrée M8×L45×8	4
11	Vis hexagonale M8×15	14
13	Vis hexagonale M10×20	4
14	Rondelle plate	1
15	Vis hexagonale $\Phi 12 \times M10 \times 80$	2
16	Vis M8×50	6
18	Vis ST4.2×18	14
19	Vis ST3.5×13	4
20	Vis cruciforme M5×10	4
21	Rondelle élastique D8	14
22	Rondelle élastique d10	4
23	Rondelle ondulée $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 2 \times R30$	6
24	Rondelle plate D8× $\Phi 16 \times 1.5$	18
25	Rondelle plate D10.5× $\Phi 20 \times 2$	6
26	Rondelle plate D12× $\Phi 24 \times 1.5$	2
27	Rondelle en D $\Phi O28 \times \Phi I16.2 \times 14 \times B5$	4

Nº	Description	Pcs.
28	Rondelle ondulée $\Phi 17 \times \Phi 23 \times 0.3$	4
29	Écrou en nylon M8	10
30	Écrou en nylon M10	2
33	Rondelle plate D4× $\Phi 9 \times 1$	2
34	Axe de poignée	1
35	Protection	1
36 L/R	Pédale (L - gauche, R - droite)	1/1
37	Couvercle avant	1
38	Couvercle arrière	1
45	Bouton	1
46 L/R	Couvercle de protection de la poignée (L - gauche, R - droite)	2/2
47	Couvercle de protection de la glissière	2
48	Couvercle de protection de la glissière	2
49	Couvercle de protection de la colonne	2
50	Couvercle de protection de la colonne	2
58	Vis cruciforme M5×10	4
59	Ordinateur	1
61	Porte-bidon	1
62	Câble de capteur	1
63	Câble de capteur	1
64	Câble du capteur de fréquence cardiaque	2
65	Couvercle du guidon	1

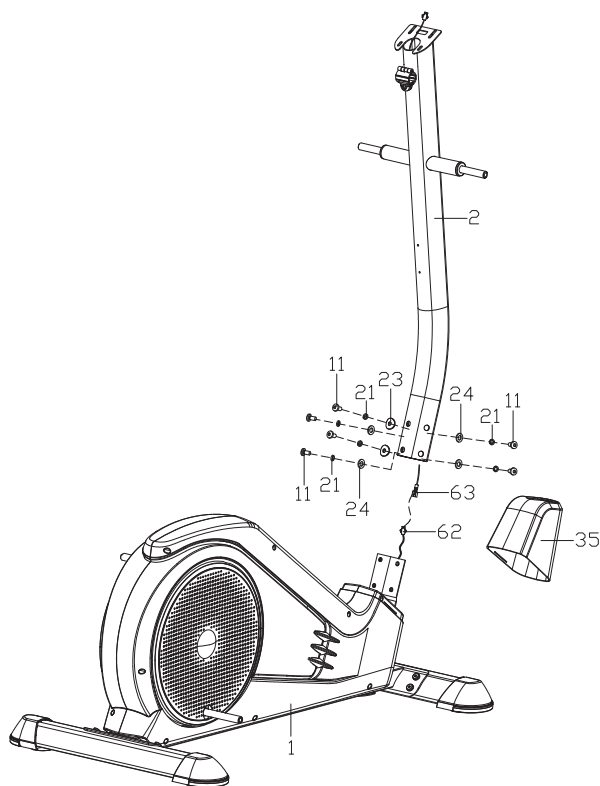
MONTAGE

- 1** Fixez le stabilisateur avant (3) et le stabilisateur arrière (4) au cadre principal (1) à l'aide des vis hexagonales (11), des rondelles ressort (21) et des rondelles plates (24).



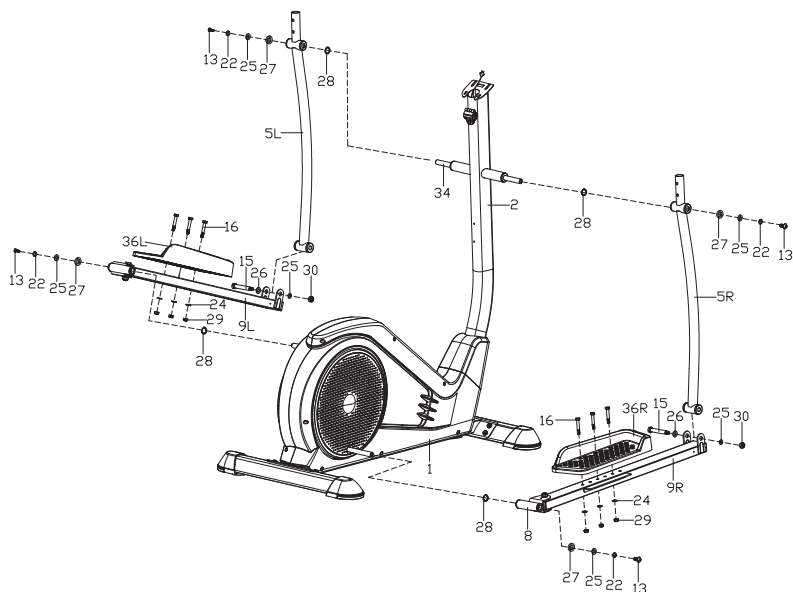
2

1. Installez le capot de protection (35) sur la colonne de direction (2).
2. Connectez le câble du capteur (62) du cadre principal (1) au câble du capteur (63) de la colonne de direction (2).
3. Fixez la colonne de direction (2) au cadre principal (1) à l'aide des vis (11), des rondelles ressort (21), des rondelles ondulées (23) et des rondelles plates (24).
4. Faites glisser le capot de protection (35) sur la colonne de direction (2) pour cacher les vis.



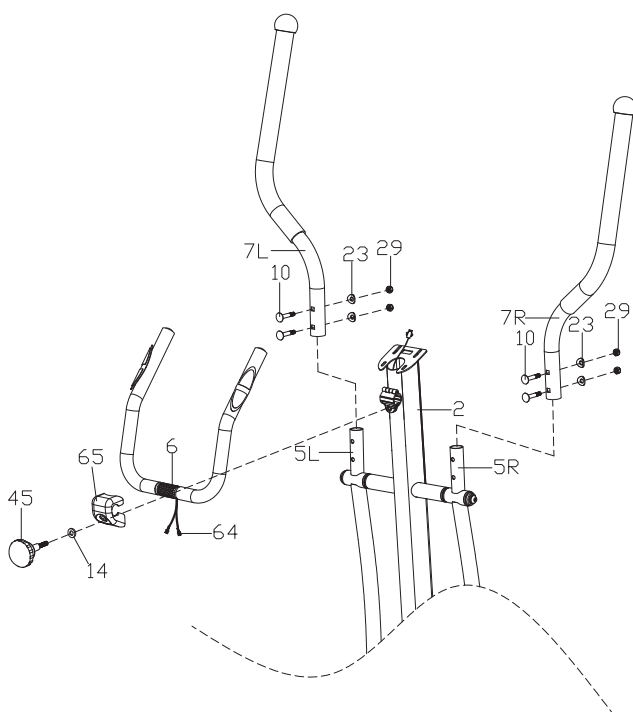
3

1. Fixez les colonnes des poignées (5 G/D) sur les axes des poignées (34) de la colonne de direction (2). Utilisez des vis hexagonales (13), des rondelles ressort (22), des rondelles plates (25), des rondelles en forme de D (27) et des rondelles ondulées (28). Ne les serrez pas !
2. Fixez les guides des pédales (9 G/D) aux roulements de manivelle (8) sur le cadre principal (1) à l'aide des vis (13), des rondelles ressort (22), des rondelles plates (25), des rondelles en forme de D (27) et des rondelles ondulées (28). Ne les serrez pas !
3. Reliez les colonnes des poignées (5 G/D) aux guides des pédales (9 G/D) à l'aide des vis hexagonales (15), des rondelles plates (26), des rondelles plates (25) et des écrous en nylon (30).
4. Serrez toutes les vis pour assembler fermement les pièces.
5. Fixez les pédales (36 G/D) aux guides des pédales (9 G/D) à l'aide des vis (16), des rondelles plates (24) et des écrous en nylon (29).



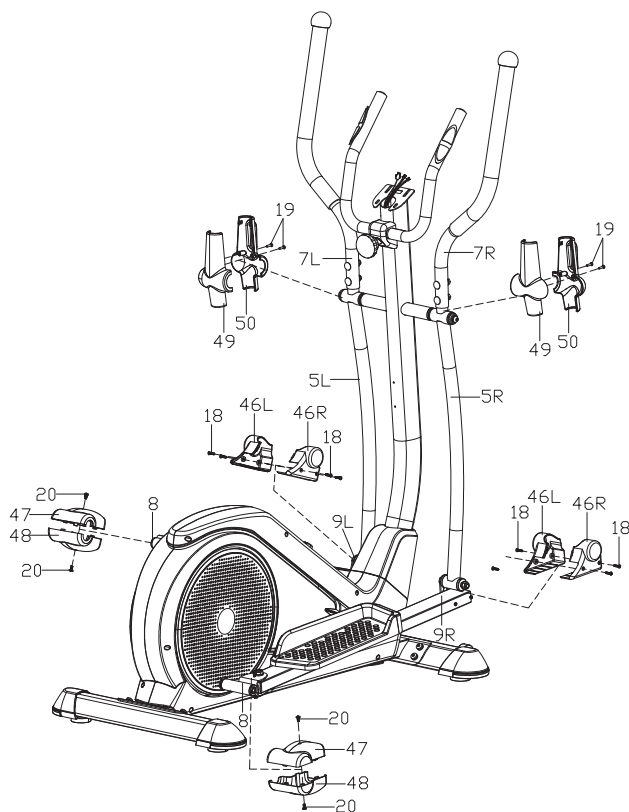
4

1. Passez les câbles du capteur de fréquence cardiaque (64) à travers l'ouverture de la colonne de direction (2), puis faites-les sortir par l'ouverture en haut de la colonne de direction (2).
2. Fixez le guidon (6) à la colonne de direction (2) à l'aide du bouton moleté (45), de la rondelle plate (14) et du cache-guidon (65).
3. Fixez les poignées (7 G/D) aux colonnes des poignées (5 G/D) à l'aide des vis carrées (10), des rondelles ondulées (23) et des écrous en nylon (29).



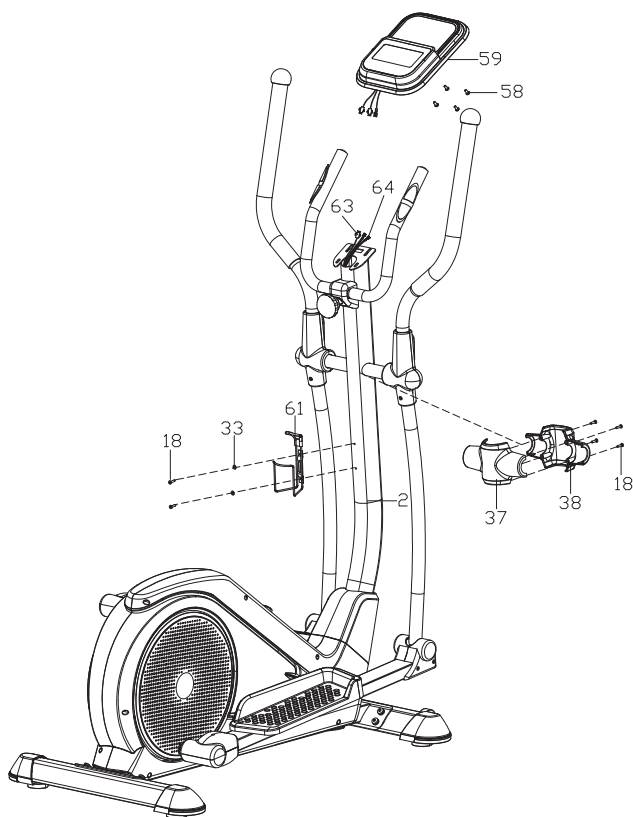
5

1. Fixez les capots de protection des colonnes des poignées (49, 50) à l'endroit où les colonnes des poignées (5 G/D) se rejoignent avec les poignées (7 G/D) et vissez-les à l'aide des vis (19).
2. Fixez les capots de protection des poignées (46 G/D) aux guides des pédales (9 G/D) à l'aide des vis (18).
3. Fixez les capots de protection des guides (47, 48) à l'endroit où les roulements de manivelle (8) se rejoignent avec les guides des pédales (9 G/D) à l'aide des vis (20).



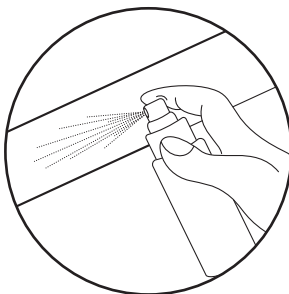
6

1. Connectez le câble du capteur de fréquence cardiaque (64) et le câble du capteur (63) aux câbles sortant de l'ordinateur (59), puis fixez l'ordinateur (59) à la colonne de direction (2) à l'aide des vis (58).
2. Fixez les capots de protection avant et arrière (37, 38) sur la colonne de direction (2) à l'aide des vis (18).
3. Fixez le porte-bidon (61) à la colonne de direction (2) à l'aide des vis (18) et des rondelles plates (33).

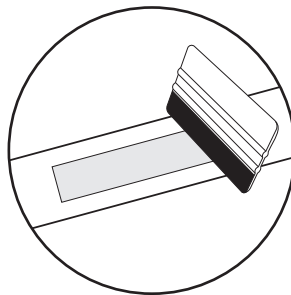
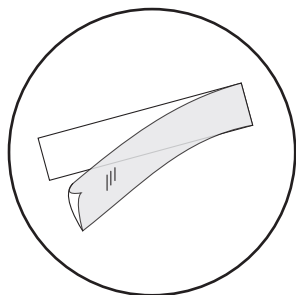


APPLICATION D'AUTOCOLLANT*

1. Pour une application correcte, nettoyez la surface où l'autocollant doit être placé. Utilisez pour cela un détergent doux, de l'eau ou un dégraissant spécial. Séchez la surface avec un chiffon propre et sec.



2. Retirez la couche protectrice de l'autocollant. Placez l'autocollant sur la surface préalablement préparée. Utilisez la raclette pour aligner l'autocollant et éliminer les éventuelles bulles d'air.

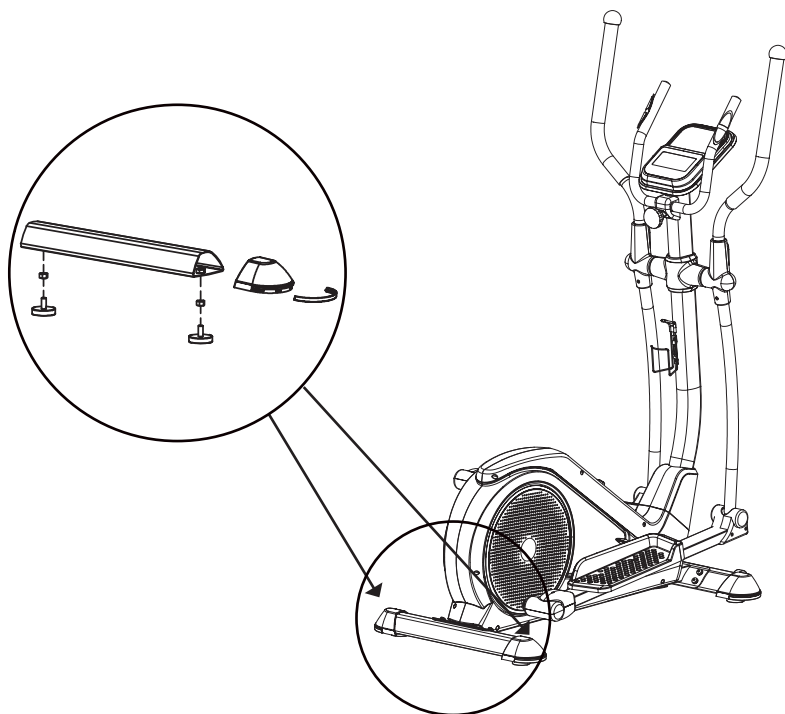


3. Pour retirer définitivement l'autocollant, utilisez un dissolvant d'autocollant spécial.

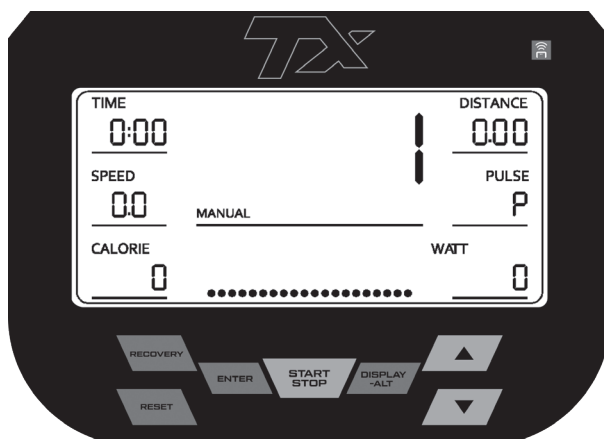
* concerne les produits avec des autocollants dans l'ensemble

MISE À NIVEAU

Ajustez la position de l'appareil à l'aide des pieds de mise à niveau.



AFFICHAGE



MARQUES SUR L'AFFICHAGE

TIME	Affiche le temps d'entraînement. Plage 0:00–99:59 (min:s).
SPEED	Affiche la vitesse actuelle pendant l'entraînement. Plage 0.0–99.9 (km/h).
DISTANCE	Affiche la distance actuelle pendant l'entraînement. Plage 0.00–999 (km).
CALORIE	Affiche les calories brûlées pendant l'entraînement. Plage 0.0–9999 (kcal).
PULSE	Affiche le pouls en battements par minute (bpm) pendant l'entraînement. Plage 40–240.
RPM	Tours par minute. Plage 0–199.
WATT	Affiche la consommation d'énergie pendant l'entraînement. Plage 0–899.
MANUAL	Mode avec réglage manuel de l'entraînement.
PROGRAM	Mode avec 10 programmes préétablis.
BODY FAT	Mode de mesure de la masse grasseuse.
WATT	Mode d'entraînement avec possibilité de régler une puissance constante générée par l'utilisateur.
HRC	Mode d'entraînement HRC contrôlé par la fréquence cardiaque.
USER	Profil d'entraînement personnalisé par l'utilisateur.

Remarque : Les résultats de mesure du pouls ne peuvent pas être traités comme des données médicales et ne peuvent pas être utilisés à des fins de diagnostic.

FONCTIONS DES BOUTONS

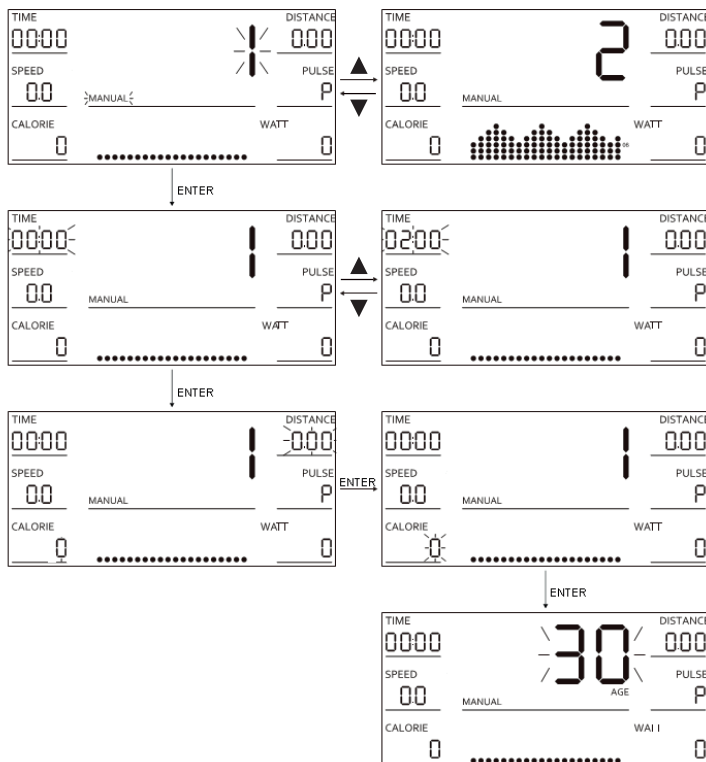
▲	Augmente la valeur. Sélection des paramètres.
▼	Diminue la valeur. Sélection des paramètres.
RESET	Réinitialise les paramètres. Revient au PROGRAM 1 dans n'importe quel mode (sauf U1-U4, WATT, H.R.C.).
START/STOP	Démarre ou arrête l'entraînement. Pour réinitialiser, maintenez le bouton enfoncé pendant 3 secondes.
RECOVERY	Test qui évalue votre condition physique en fonction de la rapidité avec laquelle votre rythme cardiaque se normalise après l'exercice.
ENTER	Pendant l'entraînement, alterne l'affichage entre RPM/WATT. Hors de l'entraînement, change les positions de réglage.
DISPLAY-ALT	Sélectionne et enregistre la fonction à afficher à l'écran.

Remarque : Après 5 minutes sans pédaler ou sans signal de mesure du pouls, l'ordinateur passe en mode économie d'énergie. Appuyez sur n'importe quel bouton pour le réveiller.
Si l'ordinateur ne fonctionne pas correctement, débranchez-le et rebranchez-le.

SÉLECTION DE L'ENTRAÎNEMENT

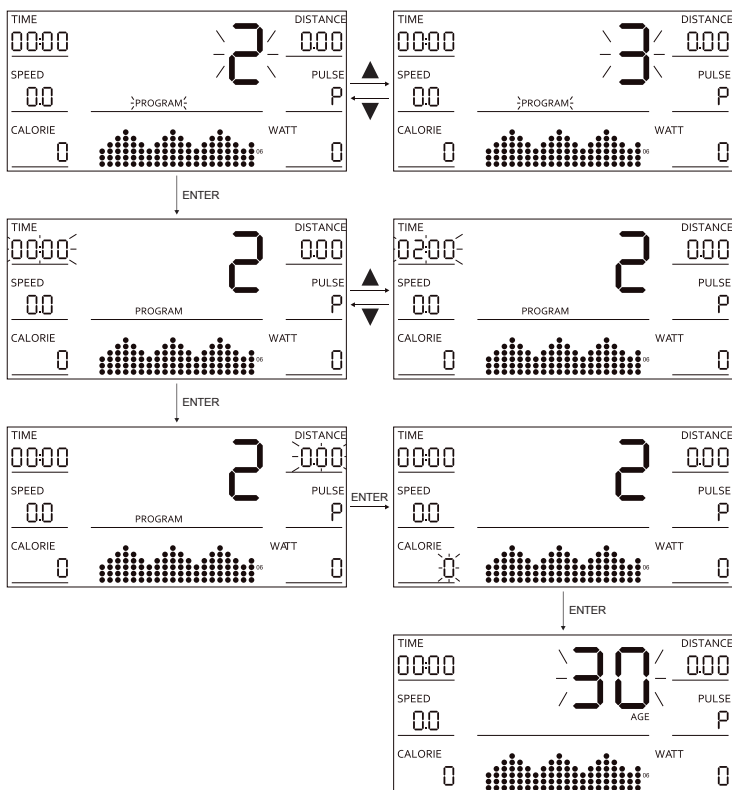
MODE MANUEL

1. Appuyez sur le bouton ▲ ou ▼ pour sélectionner l'entraînement en mode manuel (MANUAL) - programme 1.
2. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'entraînement ou appuyez sur le bouton ENTER pour entrer dans le mode de réglage.
3. En mode réglage, appuyez sur le bouton ENTER pour sélectionner successivement les valeurs des paramètres (TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE).
4. Appuyez sur le bouton ▲ ou ▼ pour augmenter ou diminuer les valeurs des paramètres, puis appuyez sur le bouton ENTER pour passer au paramètre suivant.
5. Une fois toutes les valeurs saisies, le système quittera automatiquement le mode de réglage ou vous pouvez appuyer directement sur le bouton START/STOP.
6. En mode exercice, vous pouvez utiliser les boutons ▲ ou ▼ pour augmenter ou diminuer le niveau de résistance.
7. Si le temps (TIME), la distance (DISTANCE) ou les calories (CALORIE) sont définis, l'élément s'affichera avec une fonction de compte à rebours pendant l'exercice. Lorsque le compte à rebours atteint 0, l'exercice s'arrête automatiquement et l'appareil émet un signal sonore.
8. En mode exercice, appuyez sur le bouton START/STOP pour arrêter l'appareil.



MODE PROGRAMMES PRÉDÉFINIS

1. Appuyez sur le bouton ▲ ou ▼ pour sélectionner l'un des programmes prédéfinis (PROGRAM). Choisissez le Programme : 2, 3, ..., 11.
2. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'entraînement ou appuyez sur le bouton ENTER pour entrer dans le mode de réglage.
3. En mode réglage, appuyez sur le bouton ENTER pour sélectionner successivement les valeurs des paramètres (TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE).
4. Appuyez sur le bouton ▲ ou ▼ pour ajuster les valeurs vers le haut ou vers le bas, puis appuyez sur le bouton ENTER pour sélectionner l'élément suivant.
5. Une fois toutes les valeurs saisies, le système quittera automatiquement le mode de réglage ou vous pouvez appuyer directement sur le bouton START/STOP.
6. En mode exercice, la valeur de résistance sera automatiquement ajustée selon le programme sélectionné. Vous pouvez également utiliser les boutons ▲ ou ▼ pour augmenter ou diminuer la résistance.
7. Si le temps (TIME), la distance (DISTANCE), ou les calories (CALORIE) sont définis, l'élément s'affichera avec une fonction de compte à rebours pendant l'exercice. Lorsque le compte à rebours atteint 0, l'exercice s'arrête automatiquement et l'appareil émet un signal sonore.
8. En mode exercice, appuyez sur le bouton START/STOP pour arrêter l'appareil.



TEST BODY FAT

1. Appuyez sur le bouton ▲ ou ▼ pour sélectionner le test BODY FAT - programme 12.
2. Appuyez sur le bouton ENTER pour entrer dans le mode de réglage.
3. En mode réglage, vous pouvez ajuster les valeurs des paramètres dans l'ordre suivant : sexe (M - homme, F - femme), taille (HEIGHT), poids (WEIGHT), âge (AGE). Utilisez les boutons ▲ ou ▼ pour définir les valeurs.
4. Avant de commencer la mesure, vous devez tenir les deux mains sur les poignées avec les capteurs de pouls.
5. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer la mesure. Lorsque l'ordinateur termine la mesure, les résultats s'affichent : BMI, FAT% et BMR.
6. Le test doit être effectué dans un état de relaxation, lorsque le pouls est stable.

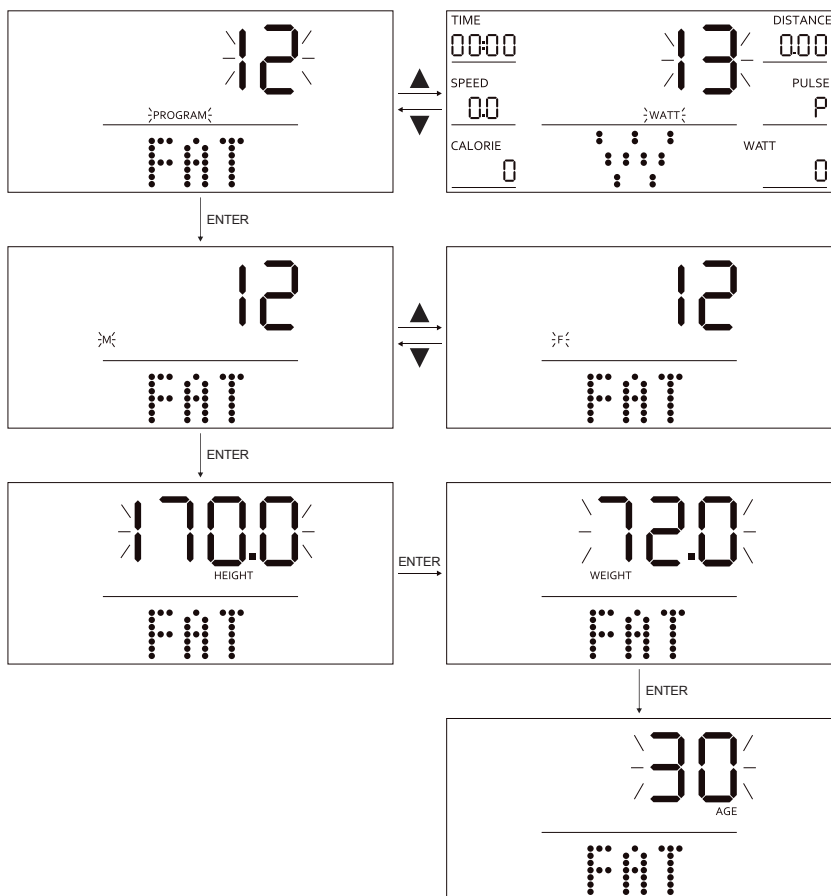


TABLE DES RÉSULTATS DE L'IMC

SEXE/ÂGE	MAIGRE	NORMAL	LÉGÈREMENT EN SURPOIDS	EN SURPOIDS	TRÈS EN SURPOIDS
Homme ≤ 30	< 14	14–20	20.1–25	25.1–35	> 35
Homme > 30	< 17	17–23	23.1–28	28.1–38	> 38
Femme ≤ 30	< 17	17–24	24.1–30	30.1–40	> 40
Femme > 30	< 20	20–27	27.1–33	33.1–43	> 43

TABLE DES RÉSULTATS FAT%

SEXE	BAS	MOYEN	MOYENNEMENT ÉLEVÉ	ÉLEVÉ
Homme	< 13%	13%–25.9%	26%–30%	> 30%
Femme	< 23%	23%–35.9%	36%–40%	> 40%

BMR - Métabolisme de base, c'est-à-dire le nombre moyen de calories nécessaires pour maintenir les fonctions vitales de base chaque jour. Valeur de référence : 1300 ± 100 (âges 22-40).

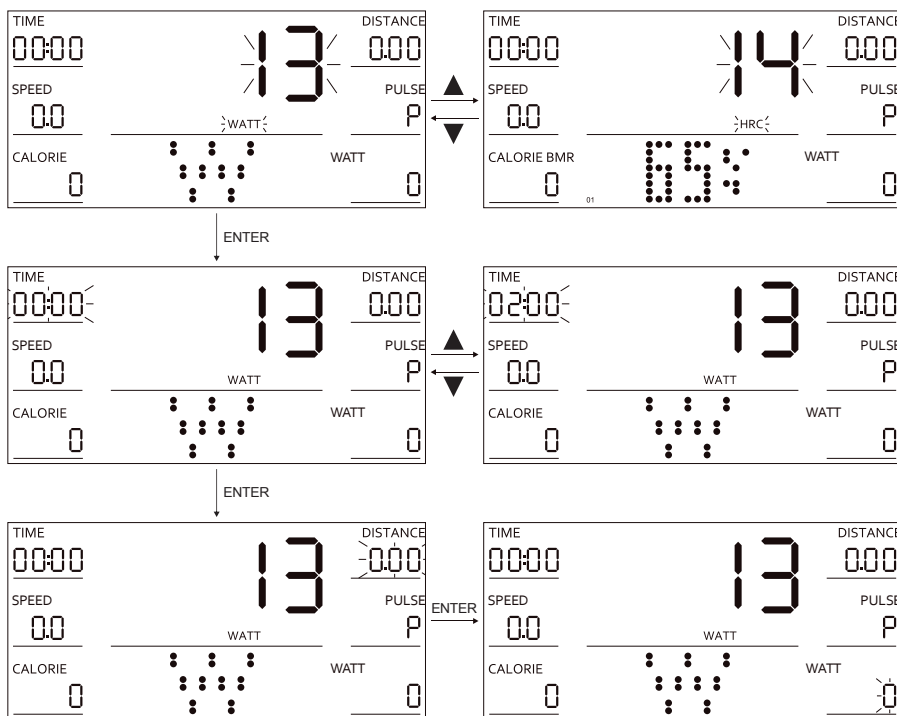
TYPE DE SILHOUETTE

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Très maigre	Maigre	Relativement maigre	En dessous de la norme	Normal	Au-dessus de la norme	Surpoids	Obèse	Très obèse

MODE WATT

1. Appuyez sur le bouton ▲ ou ▼ pour sélectionner le mode WATT - programme 13.
2. Appuyez sur la touche ENTER pour entrer en mode réglage.
3. En mode réglage, vous pouvez ajuster les valeurs des paramètres dans l'ordre suivant : temps (TIME) → distance (DISTANCE) → WATT. Utilisez les boutons ▲ ou ▼ pour définir les valeurs. Appuyez sur la touche ENTER pour passer à l'option suivante, puis appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer l'entraînement. La résistance pendant l'exercice est automatiquement ajustée en fonction de la valeur WATT définie.
4. Si le temps (TIME) ou la distance (DISTANCE) est défini, l'élément s'affichera avec une fonction de compte à rebours pendant l'exercice. Lorsque le compte à rebours atteint 0, l'exercice s'arrête automatiquement et l'appareil émet un signal sonore.
5. En mode exercice, appuyez sur la touche START/STOP pour arrêter l'appareil.

Remarque : La valeur WATT est déterminée par le couple et la vitesse de rotation. Dans ce programme, la valeur WATT reste constante. Cela signifie que si vous pédalez rapidement, la résistance diminuera ; si vous pédalez lentement, la résistance augmentera pour maintenir une valeur WATT constante.



MODE H.R.C.

Appuyez sur la touche ▲ ou ▼ pour sélectionner le mode fréquence cardiaque maximale HRC ou la fréquence cardiaque cible HRC.

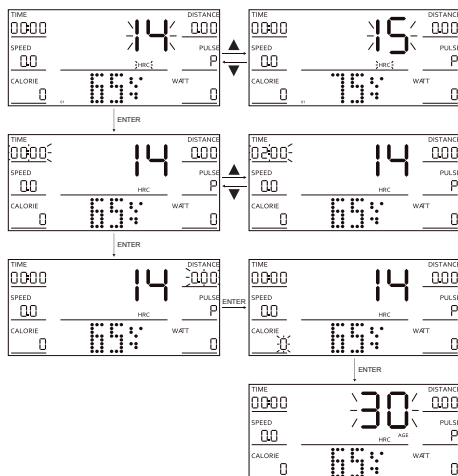
PROGRAMMES 14-16

1. Appuyez sur la touche ENTER pour entrer en mode réglage.
2. En mode réglage, vous pouvez ajuster les valeurs des paramètres dans l'ordre suivant : temps (TIME) → distance (DISTANCE) → calories (CALORIE) → âge (AGE). La valeur de fréquence cardiaque standard est automatiquement définie en fonction de l'âge. Vous pouvez choisir le niveau de fréquence cardiaque maximale : 65%, 75% ou 85%.
3. Utilisez les boutons ▲ ou ▼ pour définir les valeurs.
4. Appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer l'entraînement. La résistance est automatiquement ajustée en fonction de la valeur cible de la fréquence cardiaque pendant l'exercice.
5. Si le temps (TIME), la distance (DISTANCE), ou les calories (CALORIE) sont définis, l'élément s'affichera avec une fonction de compte à rebours pendant l'exercice. Lorsque le compte à rebours atteint 0, l'exercice s'arrête automatiquement et l'appareil émet un signal sonore.
6. En mode exercice, appuyez sur la touche START/STOP pour arrêter l'appareil.

PROGRAMME 17

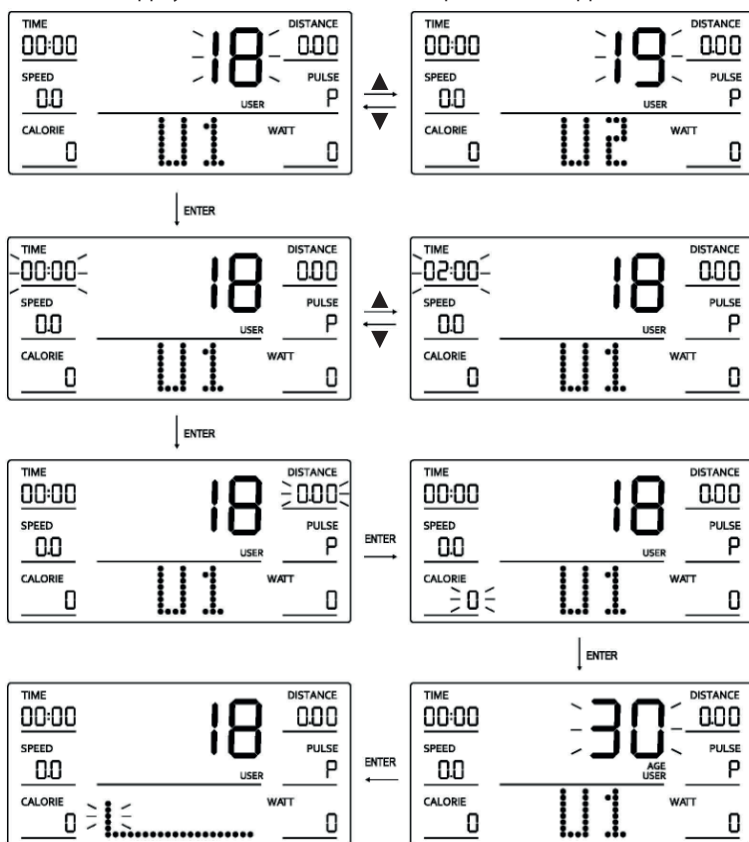
1. Appuyez sur la touche ENTER pour entrer en mode réglage.
2. En mode réglage, vous pouvez ajuster les valeurs des paramètres dans l'ordre suivant : temps (TIME) → distance (DISTANCE) → calories (CALORIE) → fréquence cardiaque cible (HRC).
3. Utilisez les boutons ▲ ou ▼ pour définir les valeurs.
4. Appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer l'entraînement. La résistance est automatiquement ajustée en fonction de la fréquence cardiaque cible pendant l'exercice.
5. Si le temps (TIME), la distance (DISTANCE), ou les calories (CALORIE) sont définis, l'élément s'affichera avec une fonction de compte à rebours pendant l'exercice. Lorsque le compte à rebours atteint 0, l'exercice s'arrête automatiquement et l'appareil émet un signal sonore.
6. En mode exercice, appuyez sur la touche START/STOP pour arrêter l'appareil.

Remarque : Si le capteur ne détecte pas de pouls, la résistance ne changera pas automatiquement, mais l'exercice peut continuer.



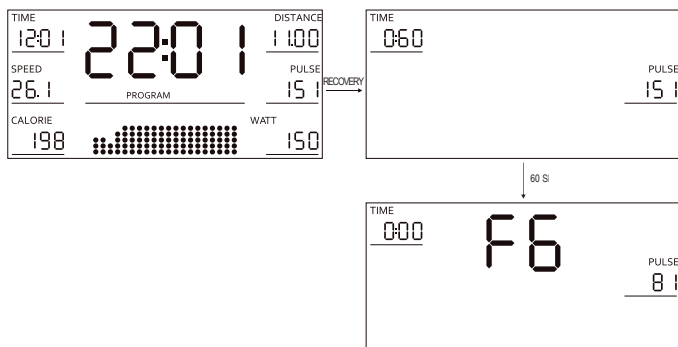
MODE : PROGRAMME UTILISATEUR

1. Appuyez sur la touche ▲ ou ▼ pour sélectionner le programme utilisateur USER. Choisissez un programme : 18-21.
2. Appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer l'entraînement ou appuyez sur la touche ENTER pour entrer en mode réglage.
3. En mode réglage, vous pouvez ajuster les valeurs des paramètres dans l'ordre suivant : temps (TIME), distance (DISTANCE), calories (CALORIE), âge (AGE), valeur de résistance pour chaque colonne.
4. Utilisez les boutons ▲ ou ▼ pour définir les valeurs, puis appuyez sur la touche ENTER pour passer au paramètre suivant.
5. Appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer l'entraînement. La résistance est automatiquement ajustée en fonction du programme sélectionné pendant l'exercice, mais vous pouvez également l'ajuster en appuyant sur les touches ▲ ou ▼.
6. Si le temps (TIME), la distance (DISTANCE), ou les calories (CALORIE) sont définis, l'élément s'affichera avec une fonction de compte à rebours pendant l'exercice. Lorsque le compte à rebours atteint 0, l'exercice s'arrête automatiquement et l'appareil émet un signal sonore.
7. En mode exercice, appuyez sur la touche START/STOP pour arrêter l'appareil.



TEST RECOVERY

1. Après avoir terminé l'entraînement, lorsque l'écran affiche la valeur du pouls en mode exercice, appuyez sur le bouton RECOVERY et maintenez vos mains sur les poignées avec les capteurs de pouls.
2. Le compte à rebours d'une minute complète commencera (de 00:60 à 00:00).
3. L'écran affichera le résultat du test indiquant le niveau de capacité de récupération du pouls : F1, F2... jusqu'à F6, où F1 est le meilleur résultat et F6 le plus faible.



CONNEXION BLUETOOTH / ENTRAÎNEMENT AVEC L'APPLICATION FITSHOW

Une fois le vélo elliptique connecté à votre appareil mobile via Bluetooth, vous pouvez surveiller les paramètres de votre entraînement sur votre téléphone. Pour utiliser cette fonctionnalité, téléchargez l'application Fitshow dédiée à ce vélo elliptique. Les versions actuelles sont disponibles sur l'App Store (iOS) et Google Play Store (Android).

1. Entretenez régulièrement l'appareil. Il doit être effectué au moins toutes les 20 heures de fonctionnement de l'équipement.
2. La maintenance comprend le contrôle:
 - les pièces mobiles de l'appareil, c'est-à-dire vérifier qu'elles sont correctement lubrifiées. Sinon, graissez-les. Il est recommandé d'utiliser des lubrifiants spéciaux pour les roulements de vélo ou pour les appareils de fitness.
 - toutes les pièces de l'appareil, c'est-à-dire les vis et les écrous de serrage,
 - cordons d'alimentation (s'ils sont présents dans l'appareil) pour tout dommage.
3. Pour nettoyer l'équipement, utilisez un chiffon doux et légèrement humidifié avec de l'eau ou éventuellement avec de l'eau et du savon. N'utilisez pas de substances fortes ou de produits de nettoyage agressifs pouvant endommager l'équipement. Un soin particulier doit être apporté aux composants en plastique.
4. Après chaque utilisation, retirez toute trace de sueur et de saleté de l'appareil.

FR LA RÉOLUTION DES PROBLÈMES

Problème	Résolution
L'ordinateur n'affiche pas de données. (E1)	Démontez l'ordinateur et vérifiez que les câbles sont correctement connectés et ne sont pas endommagés.
L'appareil émet des sons dérangeants pendant l'utilisation.	Vérifiez que toutes les pièces de l'appareil sont correctement installées. Serrez les vis.
L'ordinateur n'affiche pas les pulsations ou contient des valeurs couvertes. (E2)	1. Assurez-vous que le capteur cardiaque et les câbles de l'ordinateur sont correctement connectés. 2. Pour assurer une lecture correcte du pouls, tenez les deux mains sur les capteurs. N'oubliez pas que les mesures du système de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexactes. 3. Ne serrez pas trop les mains sur les capteurs. Cela peut provoquer des erreurs de mesure.
L'appareil n'est pas stable.	Réglez la position de l'appareil avec les pieds de mise à niveau.

1. Le client a les possibilités suivantes pour signaler une réclamation:

- via le formulaire de réclamation sur le site web : <https://trexsport.com/fr/reclamation/>
- par e-mail: support@trexsport.com
- par écrit à l'adresse suivante:

Grosner Sport GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 Löcknitz
Allemagne

2. Les défauts survenus pendant la période de garantie seront généralement réparés gratuitement dans un délai de 14 jours ouvrables à compter de la date de livraison du produit défectueux. Si l'envoi de l'appareil pour réparation à l'étranger ou l'importation de pièces de rechange de l'étranger est nécessaire, la réparation peut prendre plus de temps.
3. La loi du pays de livraison des marchandises s'applique, y compris les dispositions relatives à la garantie. La Convention des Nations unies sur les contrats de vente internationale de marchandises ne s'applique pas.
4. La garantie ne couvre pas les dommages causés par une utilisation incorrecte.

FR PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT



Ce produit est fourni dans un emballage pour le protéger de tout dommage pendant le transport. L'emballage est une matière première non transformée et peut être recyclé. Jeter ces matériaux selon leur type.



Les appareils électriques usagés (y compris un ordinateur dans cet appareil) sont des matériaux recyclables – ils ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères, car ils peuvent contenir des substances dangereuses pour la santé humaine et l'environnement! Veuillez aider activement à la gestion économique des ressources naturelles et à la protection de l'environnement en remettant l'appareil utilisé au point de stockage des matériaux recyclables – appareils électriques usagés.

PRZED UŻYCIEM URZĄDZENIA, PRZECZYTAJ UWAŻNIE CAŁĄ INSTRUKCJĘ. ZACHOWAJ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI NA PRZYSZŁOŚĆ.

1. Pełne bezpieczeństwo i skuteczność użytkowania, może zostać osiągnięte, pod warunkiem złożenia i użytkowania sprzętu zgodnie z instrukcją. Pamiętaj, aby użytkownicy sprzętu zostali poinformowani o wszystkich ograniczeniach, ostrzeżeniach i środkach ostrożności. Nie ponosimy odpowiedzialności za problemy lub obrażenia spowodowane postępowaniem niezgodnym z zasadami określonymi w niniejszej instrukcji.
2. Produkt wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
3. Urządzenie przeznaczone tylko do użytku domowego, przez osoby dorosłe. Nie pozostawiaj urządzenia w miejscu dostępnym dla dzieci. Podczas treningu niepełnoletni powinni przebywać pod nadzorem dorosłych.
4. Urządzenie należy przechowywać w suchym i ciepłym miejscu, z dala od bezpośredniego promieniowania słonecznego.
5. Należy unikać kontaktu komputera z wodą, gdyż może spowodować jego uszkodzenie lub powstanie spięcia elektrycznego.
6. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
7. Ze sprzętu jednocześnie może korzystać jedna osoba.
8. Ustaw sprzęt na poziomej, stabilnej, równej, czystej i wolnej od innych przedmiotów powierzchni.
9. Zaleca się stosowanie pod sprzęt dywanu, maty lub innego podkładu ochraniającego na podłogę.
10. Umieść odpowiednią podstawę (np. gumową matę, drewnianą podstawę itp.) pod urządzeniem w obszarze montażu, aby uniknąć zabrudzenia.
11. Przed rozpoczęciem treningu, sprawdź, czy urządzenie jest kompletne oraz czy wszystkie jego części znajdują się na swoich miejscach.
12. Jeśli cierpisz na jakiegokolwiek dolegliwości zdrowotne/choroby przewlekłe, albo jeśli jest to pierwszy trening na tego typu sprzęcie, przed rozpoczęciem treningów, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
13. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia, wykonaj rozgrzewkę.
14. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń na urządzeniu odczuwasz ból, nieregularne bicie serca, płytkość oddechu, zawroty głowy lub mdłości, natychmiast przestań ćwiczyć. Przed kontynuowaniem ćwiczeń, powinieneś zasięgnąć porady lekarza.
15. Nie zakładaj długich, luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez ruchome elementy urządzenia.
16. Używaj urządzenia wyłącznie, gdy jest sprawne technicznie. Jeżeli znajdziesz wadliwe komponenty lub usłyszysz niepokojący dźwięk, dochodzący z urządzenia podczas użytkowania, przestań ćwiczyć. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie usunięty.
17. Nie dokonuj żadnych regulacji ani modyfikacji urządzenia, oprócz opisanych w niniejszej instrukcji. W razie problemów skontaktuj się z serwisem (dane kontaktowe podane są w dalszej części instrukcji).
18. Minimalna wolna przestrzeń wymagana do bezpiecznej pracy urządzenia wynosi nie mniej niż dwa metry.
19. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 135 kg.
20. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą EN ISO 20957-9:2017-03 w klasie H. C.

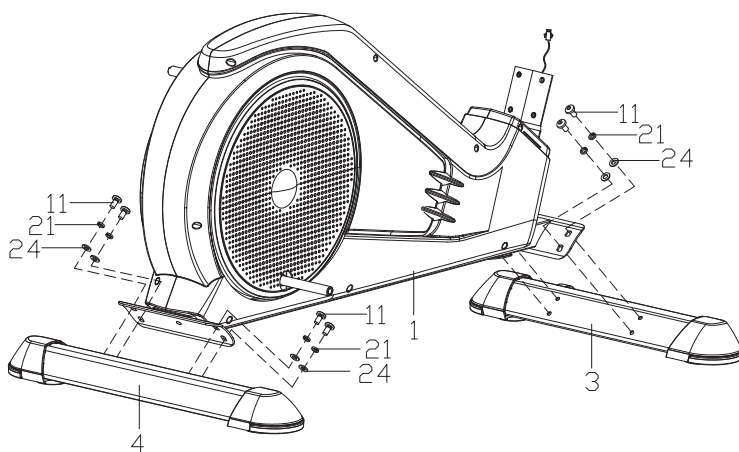
LISTA CZĘŚCI

Nr	Opis	Szt.
1	Główna rama	1
2	Kolumna kierownicy	1
3	Stabilizator przedni	1
4	Stabilizator tylny	1
5 L/R	Kolumna uchwytu (L – lewa, R – prawa)	1/1
6	Kierownica	1
7 L/R	Uchwyt (L – lewy, R – prawy)	1/1
8	Łożysko korby	2
9 L/R	Prowadnica pedału (L – lewa, R – prawa)	1/1
10	Śruba z łbem kwadratowym M8×L45×8	4
11	Śruba sześciokątna M8×15	14
13	Śruba sześciokątna M10×20	4
14	Podkładka płaska	1
15	Śruba sześciokątna Φ12×M10×80	2
16	Śruba M8×50	6
18	Wkręt ST4.2×18	14
19	Wkręt ST3.5×13	4
20	Śruba krzyżowa M5×10	4
21	Podkładka sprężysta D8	14
22	Podkładka sprężysta d10	4
23	Podkładka falista Φ8×Φ20×2×R30	6
24	Podkładka płaska D8×Φ16×1.5	18
25	Podkładka płaska D10.5×Φ20×2	6

Nr	Opis	Szt.
26	Podkładka płaska D12×Φ24×1.5	2
27	Podkładka w kształcie D ΦO28×ΦI16.2×14×B5	4
28	Podkładka falista Φ17×Φ23×0.3	4
29	Nakrętka nylonowa M8	10
30	Nakrętka nylonowa M10	2
33	Podkładka płaska D4×Φ9×1	2
34	Oś uchwytu	1
35	Osłona ochronna	1
36 L/R	Pedał (L – lewy, R – prawy)	1/1
37	Osłona przednia	1
38	Osłona tylna	1
45	Pokrętło	1
46 L/R	Osłona ochronna uchwytu (L – lewa, R – prawa)	2/2
47	Osłona ochronna prowadnicy	2
48	Osłona ochronna prowadnicy	2
49	Osłona ochronna kolumny uchwytu	2
50	Osłona ochronna kolumny uchwytu	2
58	Śruba krzyżowa M5×10	4
59	Komputer	1
61	Uchwyt na bidon	1
62	Przewód czujnika	1
63	Przewód czujnika	1
64	Przewód czujnika tętna	2
65	Osłona kierownicy	1

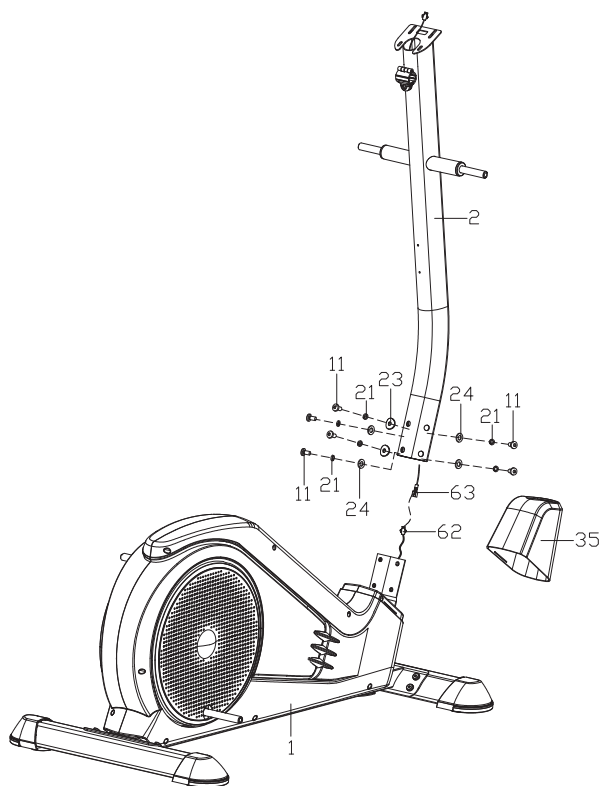
SCHEMAT MONTAŻU

- 1** Przymocuj przedni stabilizator (3) i tylny stabilizator (4) do ramy głównej (1) za pomocą śrub sześciokątnych (11), podkładek sprężystych (21) i podkładek płaskich (24).



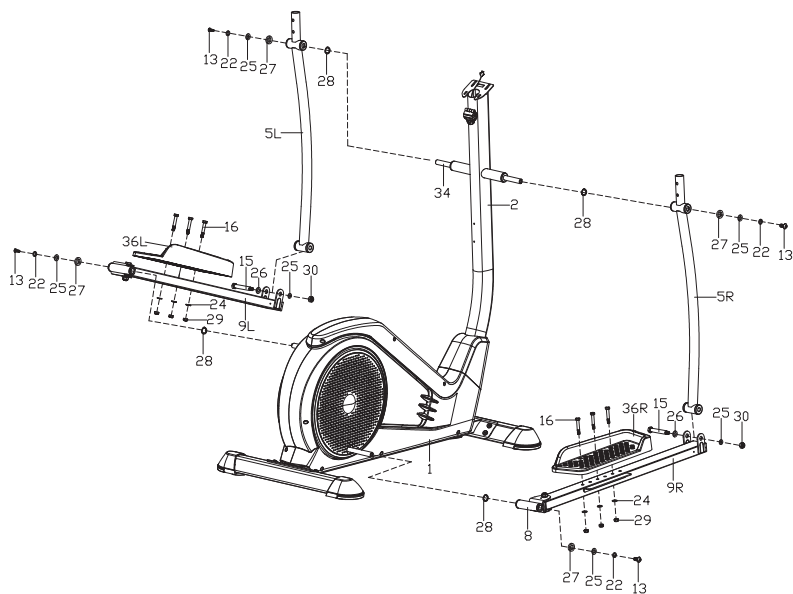
2

1. Załóż osłonę ochronną (35) na kolumnę kierownicy (2).
2. Podłącz przewód czujnika (62) z ramy głównej (1) do przewodu czujnika (63) z kolumny kierownicy (2).
3. Przymocuj kolumnę kierownicy (2) do ramy głównej (1) za pomocą śrub (11), podkładek sprężystych (21), podkładek falistych (23) oraz podkładek płaskich (24).
4. Nasuń na kolumnę kierownicy (2) osłonę ochronną (35) załaniając śruby.



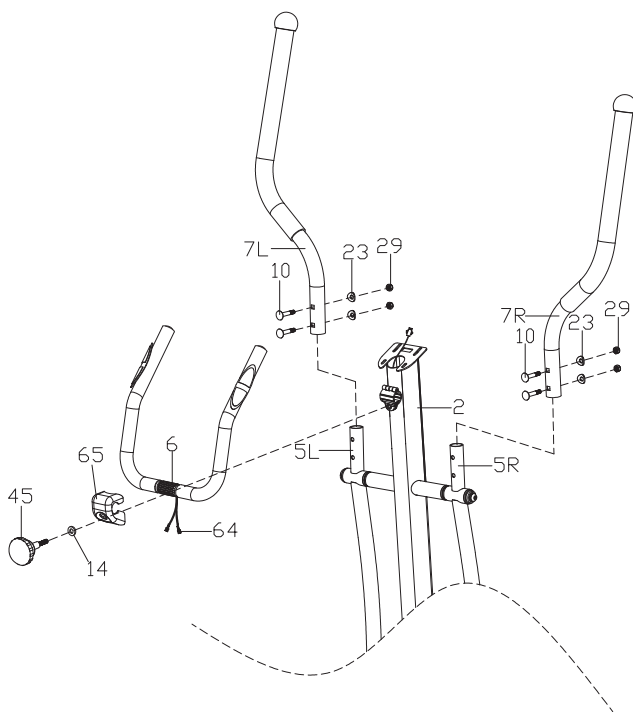
3

1. Przymocuj kolumny uchwytów (5 L/R) na osiach uchwytów (34) do kolumny kierownicy (2). Użyj do tego: śrub sześciokątnych (13), podkładek sprężystych (22), podkładek płaskich (25), podkładek w kształcie litery D (27), podkładek falistych (28). Nie dokręcaj ich!
2. Przymocuj prowadnice pedałów (9 L/R) do łożysk korb (8) na ramie głównej (1) za pomocą śrub (13), podkładek sprężystych (22), podkładek płaskich (25), podkładek w kształcie litery D (27) i podkładek falistych (28). Nie dokręcaj ich!
3. Połącz kolumny uchwytów (5 L/R) z prowadnicami pedałów (9 L/R) za pomocą śrub sześciokątnych (15), płaskich podkładek (26), podkładek płaskich (25) i nakrętek nylonowych (30).
4. Dokręć wszystkie śruby, aby dokładnie połączyć zmontowane części.
5. Zamocuj pedały (36 L/R) na prowadnicach pedałów (9 L/R) za pomocą śrub (16), płaskich podkładek (24) i nakrętek nylonowych (29).



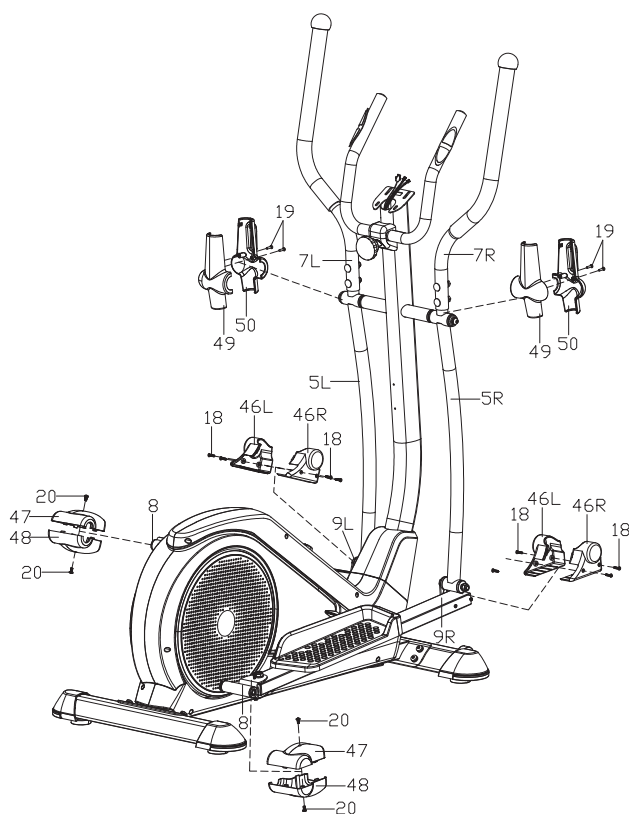
4

1. Przełoż przewody czujnika tętna (64) przez otwór kolumny kierownicy (2), a następnie wyprowadź je przez otwór znajdujący się u góry kolumny kierownicy (2).
2. Przymocuj kierownicę (6) do kolumny kierownicy (2) za pomocą pokrętła (45), podkładki płaskiej (14) oraz osłony kierownicy (65).
3. Przymocuj uchwyty (7 L/R) do kolumn uchwytów (5 L/R) za pomocą śrub kwadratowych (10), podkładek falistych (23) i nakrętek nylonowych (29).



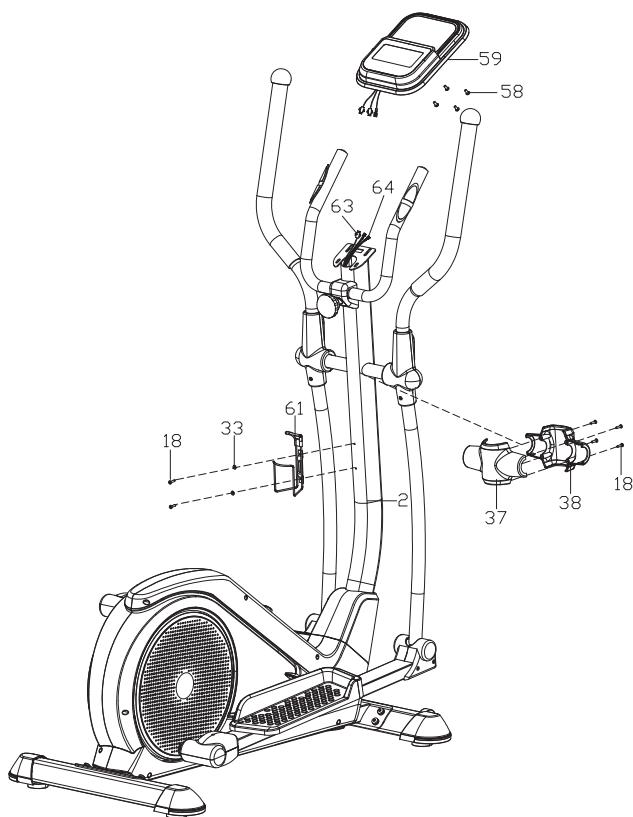
5

1. Zamocuj osłony ochronne kolumn uchwytów (49, 50) w miejscu łączenia kolumn uchwytu (5 L/R) z uchwytami (7 L/R) i przykręć je za pomocą wkrętów (19).
2. Zamocuj osłony ochronne uchwytów (46 L/R) do prowadnic pedałów (9 L/R) za pomocą wkrętów (18).
3. Zamocuj za pomocą śrub (20) osłony ochronne prowadnic (47, 48) w miejscu łączenia łożysk korby (8) z prowadnicami pedałów (9 L/R).



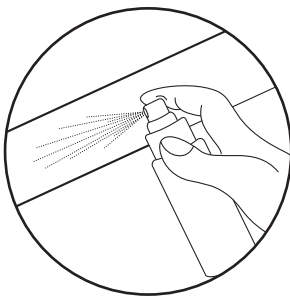
6

1. Podłącz przewód czujnika tętna (64) i przewód czujnika (63) do przewodów wychodzących z komputera (59), a następnie przymocuj komputer (59) do kolumny kierownicy (2) za pomocą śrub (58).
2. Zamocuj przednią i tylną osłonę ochronną (37, 38) na kolumnę kierownicy (2) za pomocą wkrętów (18).
3. Zamocuj uchwyt na bidon (61) na kolumnie kierownicy (2) za pomocą wkrętów (18) i płaskich podkładek (33).

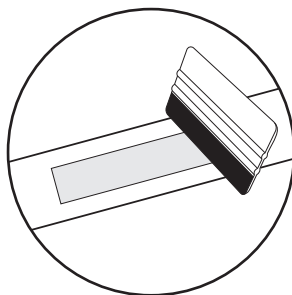
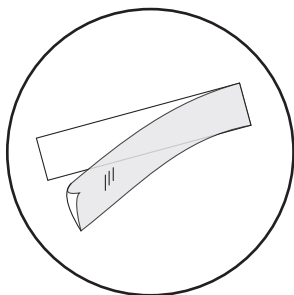


APLIKACJA NAKLEJKI*

1. W celu prawidłowej aplikacji, wyczyść powierzchnię, na której ma być umieszczona naklejka. Użyj do tego łagodnego detergentu, wody lub specjalnego środka do odfłuszczenia. Osusz powierzchnię czystą, suchą szmatką.



2. Usuń z naklejki warstwę ochronną. Umieść naklejkę na przygotowanej wcześniej powierzchni. Użyj rakli do wyrównania naklejki i usunięcia ewentualnych pęcherzyków powietrza.

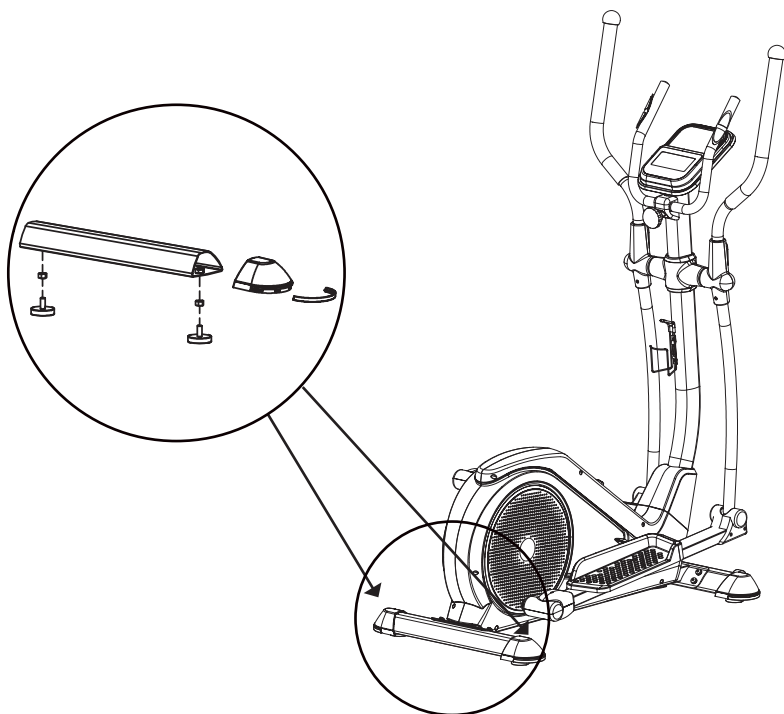


3. Aby trwale usunąć naklejkę, użyj specjalnego preparatu do usuwania naklejek.

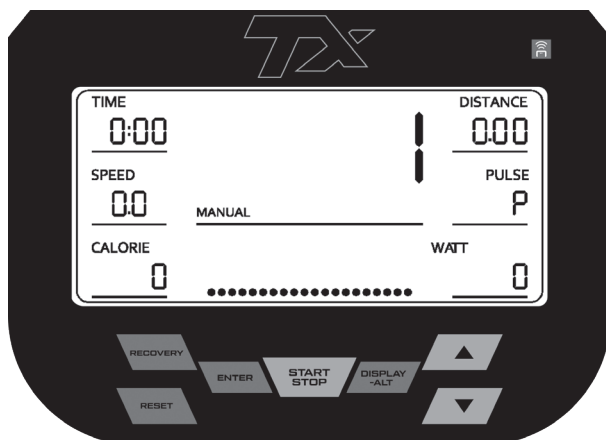
* dotyczy produktów z naklejkami w zestawie

POZIOMOWANIE

Dostosuj ustawienie urządzenia za pomocą stopek poziomujących.



WIDOK WYŚWIETLACZA



OZNACZENIA NA WYŚWIETLACZU

TIME	Wyświetla czas treningu. Zakres 0:00-99:59 (min:s).
SPEED	Wyświetla aktualną prędkość podczas ćwiczenia. Zakres 0.0–99.9 (km/h).
DISTANCE	Wyświetla aktualny dystans podczas treningu. Zakres 0.00–9999 (km/h).
CALORIE	Wyświetla spalane kalorie podczas treningu. Zakres 0.0–9999 (kcal).
PULSE	Wyświetla puls w uderzeniach na minutę (bpm) podczas treningu. Zakres 40–240.
RPM	Obroty na minutę. Zakres 0–199.
WATT	Wyświetla zużycie energii podczas treningu. Zakres 0–899 W.
MANUAL	Tryb z ręcznym ustawianiem treningu.
PROGRAM	Tryb 10 gotowych programów.
BODY FAT	Tryb pomiaru tkanki tłuszczowej.
WATT	Tryb treningowy z możliwością ustawienia stałej wartości mocy wytwarzanej przez użytkownika.
HRC	Tryb treningowy HRC, sterowany pracą serca.
USER	Profil treningowy tworzony przez użytkownika.

Uwaga: Wyniki pomiaru pulsu nie mogą być traktowane jako dane medyczne i wykorzystywane w celach diagnostycznych.

FUNKCJE PRZYCISKÓW

▲	Zwiększa wartość. Wybór ustawień.
▼	Zmniejsza wartość. Wybór ustawień.
RESET	Resetuje ustawienia. Powraca do programu PROGRAM 1 w dowolnym trybie (z wyjątkiem U1-U4, WATT, H.R.C.).
START/STOP	Rozpoczyna lub kończy trening.
RECOVERY	Test oceniający Twoją sprawność fizyczną na podstawie szybkości unormowania się tętna po zakończonym treningu.
ENTER	Podczas treningu przełącza wyświetlanie RPM/WATT. Podczas braku treningu przełącza pozycje ustawień.
DISPLAY-ALT	Wybiera i zapamiętuje funkcję do wyświetlenia na wyświetlaczu.

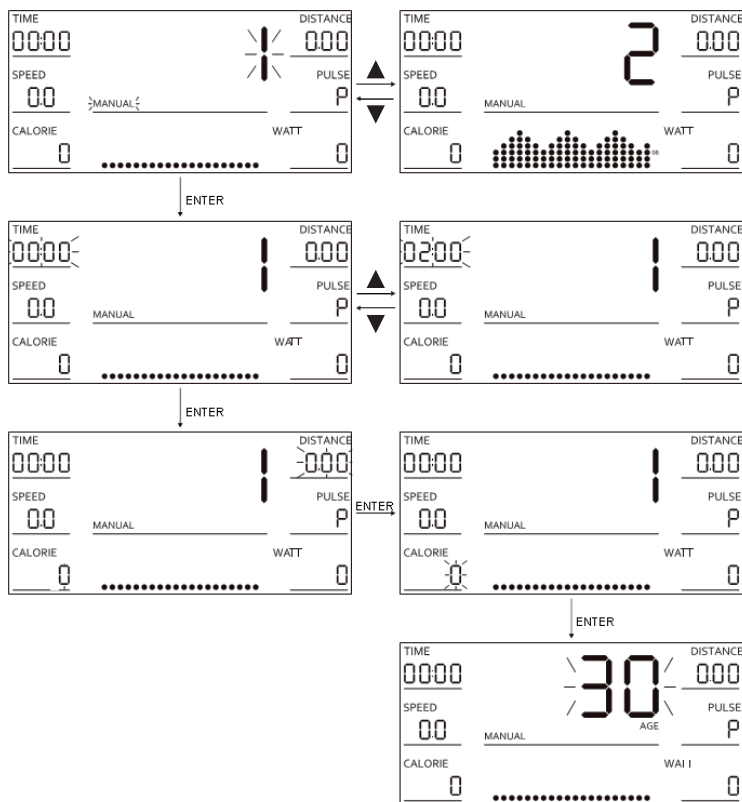
Uwaga: Po 5 minutach bez pedałowania lub sygnału mierzenia pulsu, komputer przejdzie w tryb oszczędzania energii. Naciśnij dowolny przycisk, aby go wybudzić.

Gdy komputer działa nieprawidłowo, odłącz go od zasilania i podłącz go ponownie.

WYBÓR TRENINGU

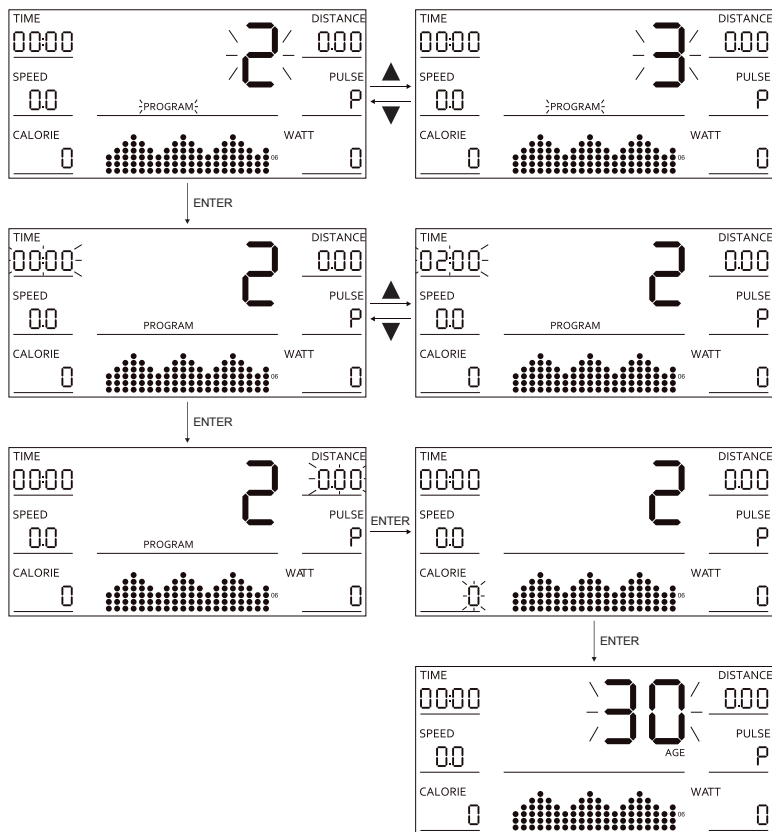
TRYB MANUALNY

1. Naciśnij przycisk ▲ lub ▼, aby wybrać trening w trybie manualnym (MANUAL) - program 1.
2. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening lub naciśnij przycisk ENTER, aby wejść w tryb ustawień.
3. W trybie ustawień naciśnij przycisk ENTER, aby kolejno wybierać wartości dla parametrów (TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE).
4. Naciśnij przycisk ▲ lub ▼, aby zwiększać lub zmniejszać wartości parametrów, a następnie naciśnij przycisk ENTER, aby przejść do kolejnego parametru.
5. Po zakończeniu wprowadzania wszystkich wartości parametrów system automatycznie opuści tryb ustawień lub możesz bezpośrednio nacisnąć przycisk START/STOP.
6. W trybie ćwiczeń możesz użyć przycisków ▲ lub ▼, aby zwiększyć lub zmniejszyć wartość oporu.
7. Jeśli zostanie ustawiony: czas (TIME), dystans (DISTANCE) lub kalorie (CALORIE), w trybie ćwiczeń dany element będzie wyświetlany z funkcją odliczania. Gdy odliczanie osiągnie 0, ćwiczenie automatycznie się zatrzyma, a urządzenie wyda sygnał dźwiękowy.
8. W trybie ćwiczeń naciśnij przycisk START/STOP, aby zatrzymać działanie urządzenia.



TRYB GOTOWYCH PROGRAMÓW

1. Naciśnij przycisk ▲ lub ▼, aby wybrać jeden z gotowych programów (PROGRAM). Wybierz Program: 2, 3, ..., 11.
2. Naciśnij przycisk STAR/STOP, aby rozpocząć trening lub naciśnij przycisk ENTER, aby wejść w tryb ustawień.
3. W trybie ustawień naciśnij przycisk ENTER, aby kolejno wybierać wartości dla parametrów (TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE).
4. Naciśnij przycisk ▲ lub ▼, aby dostosować wartości w górę lub w dół, a następnie naciśnij przycisk ENTER, aby wybrać kolejny element.
5. Po zakończeniu wprowadzania wszystkich wartości parametrów system automatycznie opuści tryb ustawień lub możesz bezpośrednio naciśnąć przycisk START/STOP.
6. W trybie ćwiczeń wartość oporu będzie automatycznie dostosowywana zgodnie z wybranym programem. Możesz też użyć przycisków ▲ lub ▼, aby zwiększyć lub zmniejszyć wartość oporu.
7. Jeśli zostanie ustawiony: czas (TIME) dystans (DISTANCE), kalorie (CALORIE), w trybie ćwiczeń dany element będzie wyświetlany z funkcją odliczania. Gdy odliczanie osiągnie 0, ćwiczenie automatycznie się zatrzyma, a urządzenie wyda sygnał dźwiękowy.
8. W trybie ćwiczeń naciśnij przycisk START/STOP, aby zatrzymać działanie urządzenia.



TEST BODY FAT

1. Naciśnij przycisk ▲ lub ▼, aby wybrać test BODY FAT - program 12.
2. Naciśnij klawisz ENTER, aby wejść w tryb ustawień.
3. W trybie ustawień możesz dostosować wartości parametrów w kolejności: płeć (M - mężczyzna, F - kobieta), wzrost (HEIGHT), waga (WEIGHT), wiek (AGE). Użyj klawiszy ▲ lub ▼, aby ustawić wartości.
4. Przed rozpoczęciem pomiaru musisz trzymać obie ręce na uchwytach z sensorami tętna.
5. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć pomiar. Gdy komputer zakończy pomiar, na wyświetlaczu pojawi się wynik: BMI, FAT% oraz BMR.
6. Test powinien być wykonywany w stanie rozluźnienia, gdy tętno jest spokojne.

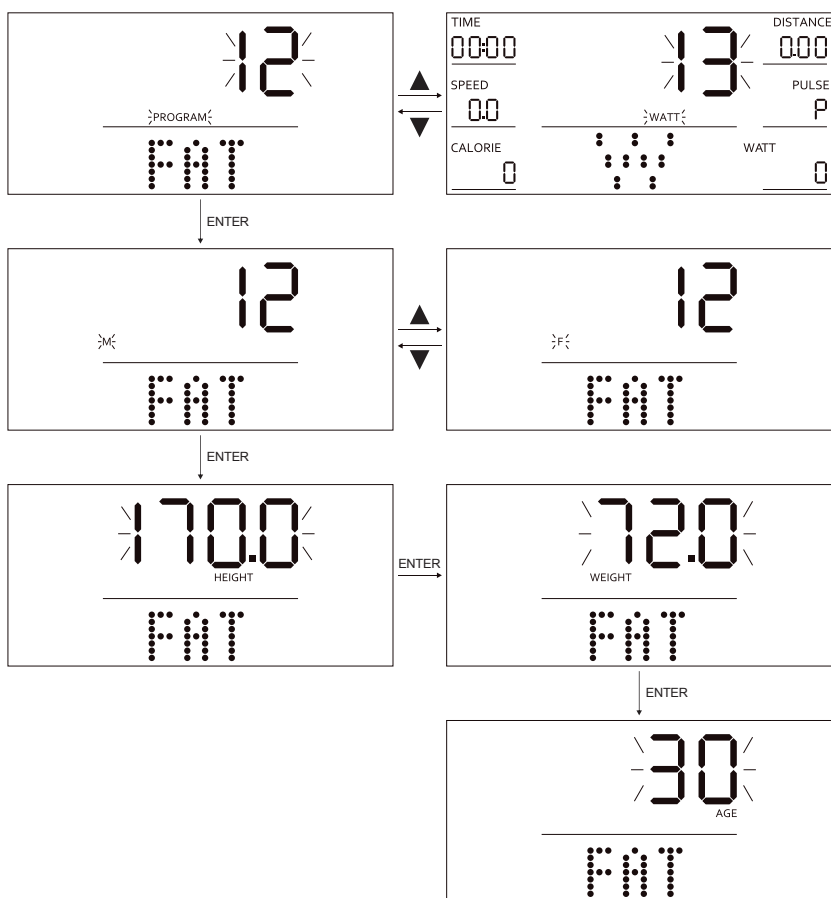


TABELA WYNIKÓW BMI

PŁEĆ/WIEK	CHUDY	NORMALNY	LEKKO OTYŁY	OTYŁY	BARDZO OTYŁY
Mężczyzna ≤ 30	< 14	14–20	20.1–25	25.1–35	> 35
Mężczyzna > 30	< 17	17–23	23.1–28	28.1–38	> 38
Kobieta ≤ 30	< 17	17–24	24.1–30	30.1–40	> 40
Kobieta > 30	< 20	20–27	27.1–33	33.1–43	> 43

TABELA WYNIKÓW FAT%

PŁEĆ	NISKI	ŚREDNI	ŚREDNI/WYSOKI	WYSOKI
Mężczyzna	< 13%	13%–25.9%	26%–30%	> 30%
Kobieta	< 23%	23%–35.9%	36%–40%	> 40%

BMR - podstawowa przemiana materii, czyli średnia liczba kalorii potrzebnych do utrzymania podstawowych funkcji życiowych każdego dnia. Wartość referencyjna: 1300 ± 100 (22–40 lat).

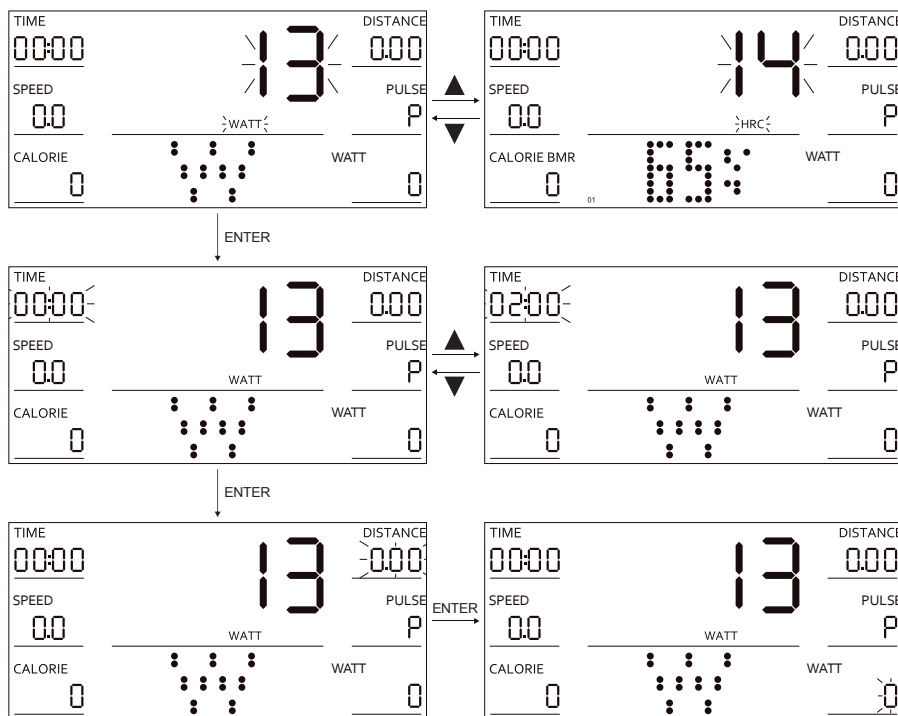
TYP SYLWETKI

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Bardzo chudy	Chudy	Relatywnie chudy	Poniżej normy	Normalny	Powyżej normy	Nadwaga	Otyły	Bardzo otyły

TRYB WATT

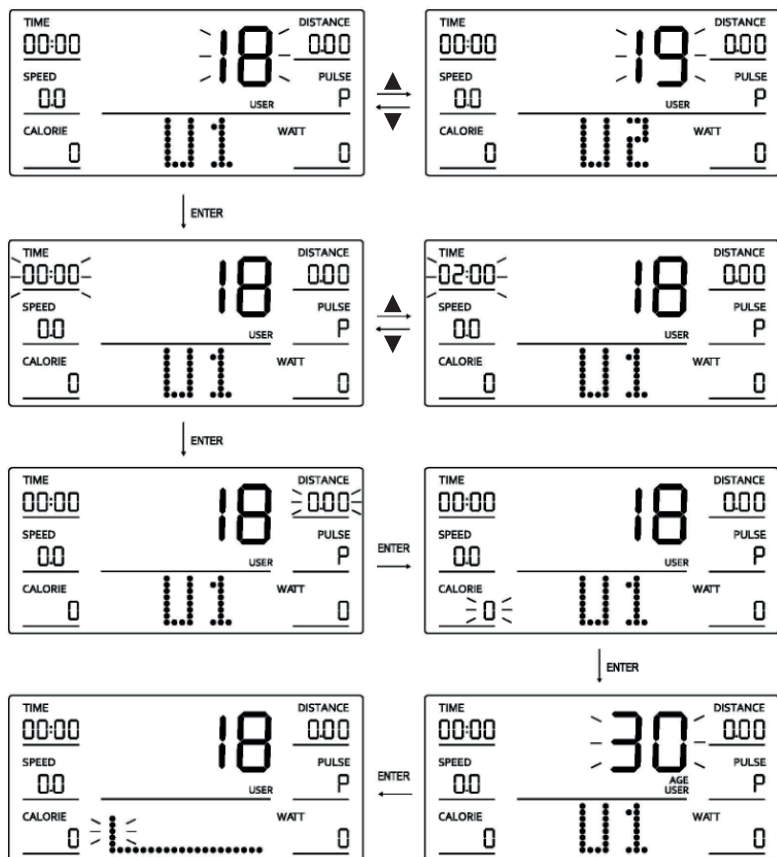
1. Naciśnij przycisk ▲ lub ▼ aby wybrać tryb WATT - program 13.
2. Naciśnij klawisz ENTER, aby wejść w tryb ustawień.
3. W trybie ustawień możesz dostosować wartości parametrów w kolejności: czas (TIME) → dystans (DISTANCE) → WATT. Użyj klawiszy ▲ lub ▼, aby ustawić wartości. Naciśnij klawisz ENTER, aby przejść do kolejnej opcji, naciśnij klawisz START/STOP, aby rozpocząć trening. Opór podczas ćwiczeń jest automatycznie dostosowywany zgodnie z ustawioną wartością WATT.
4. Jeśli zostanie ustawiony czas (TIME) lub dystans (DISTANCE) w trybie ćwiczeń dany element będzie wyświetlany z funkcją odliczania. Gdy odliczanie osiągnie 0, ćwiczenie automatycznie się zatrzyma, a urządzenie wyda sygnał dźwiękowy.
5. W trybie ćwiczeń naciśnij klawisz START/STOP, aby zatrzymać urządzenie.

Uwaga: Wartość WATT jest określana przez moment obrotowy i prędkość obrotową. W tym programie wartość WATT pozostanie stała. Oznacza to, że jeśli pedałujesz szybko, opór obciążenia zmniejszy się; jeśli pedałujesz wolno, opór obciążenia wzrośnie, aby utrzymać stałą wartość WATT.



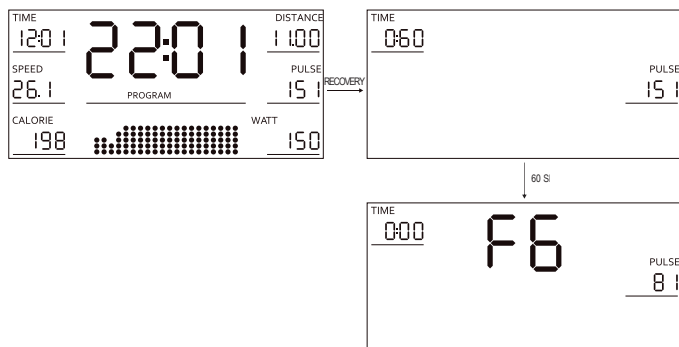
TRYB: PROGRAM UŻYTKOWNIKA

1. Naciśnij klawisz ▲ lub ▼, aby wybrać program użytkownika USER. Wybierz program: 18–21.
2. Naciśnij klawisz START/STOP, aby rozpocząć trening lub naciśnij klawisz ENTER, aby wejść w tryb ustawień.
3. W trybie ustawień możesz dostosować wartości parametrów w kolejności: czas (TIME), dystans (DISTANCE), kalorie (CALORIE), wiek (AGE), wartość oporu dla każdej kolumny.
4. Użyj klawiszy ▲ lub ▼, aby ustawić wartości, a następnie naciśnij klawisz ENTER, aby wybrać kolejny parametr.
5. Naciśnij klawisz START/STOP, aby rozpocząć trening. Opór jest automatycznie dostosowywany zgodnie z ustawionym programem podczas ćwiczeń, ale można go także dostosować, naciskając klawisz ▲ lub ▼.
6. Jeśli zostanie ustawiony czas (TIME), dystans (DISTANCE) lub kalorie (CALORIE) w trybie ćwiczeń dany element będzie wyświetlany z funkcją odliczania. Gdy odliczanie osiągnie 0, ćwiczenie automatycznie się zatrzyma, a urządzenie wyda sygnał dźwiękowy.
7. W trybie ćwiczeń naciśnij klawisz START/STOP, aby zatrzymać urządzenie.



TEST RECOVERY

1. Po zakończeniu treningu, gdy ekran wyświetla wartość tętna w trybie ćwiczeń naciśnij przycisk RECOVERY i przytrzymaj ręce na uchwytach z sensorami pulsu.
2. Rozpocznie odliczanie pełnej minuty (od 00:60 do 00:00).
3. Ekran wyświetli wynik testu oznaczający poziom zdolności do regeneracji tętna: F1, F2... do F6. Przy czym F1 jest najlepszym wynikiem, F6 jest najslabszym.



ŁĄCZENIE PRZEZ BLUETOOTH / TRENING Z APLIKACJĄ FITSHOW

Po połączeniu trenera eliptycznego z urządzeniem mobilnym za pomocą Bluetooth, możesz na swoim telefonie obserwować parametry wykonywanego treningu. Aby skorzystać z tej funkcji, pobierz dedykowaną do tego trenera eliptycznego aplikację Fitshow. Aktualne wersje dostępne są na AppStore (iOS) oraz Google Play Store (Android).

1. Należy regularnie dokonywać konserwacji urządzenia. Powinna być ona przeprowadzana nie rzadziej niż co 20 godzin pracy sprzętu.
2. Konserwacja obejmuje kontrolę:
 - ruchomych części urządzenia, tj. sprawdzenie, czy są one odpowiednio nasmarowane. Jeżeli nie, należy je nasmarować. Zaleca się stosowanie specjalnych smarów do łożysk rowerowych lub smarów przeznaczonych do sprzętów fitness.
 - pozostałych części urządzenia, tj. dokręcenie śrub i nakrętek,
 - przewodów zasilających (jeżeli występują w urządzeniu), pod kątem ewentualnych uszkodzeń.
3. Do czyszczenia sprzętu należy używać miękkiej ściereczki, delikatnie zwilżonej wodą lub ewentualnie wodą z mydłem. Nie należy używać silnych środków ani ostrych materiałów czyszczących, które mogą uszkodzić sprzęt. Szczególną ostrożność należy zachować przy elementach z tworzywa sztucznego.
4. Po każdym użytkowaniu należy usunąć z urządzenia wszelkie ślady potu i zanieczyszczeń.

PL ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Problem	Możliwe rozwiązanie
Komputer nie wyświetla danych. (E1)	Zdemontuj komputer i sprawdź, czy przewody są prawidłowo połączone i czy nie są uszkodzone.
Urządzenie w trakcie użytkowania wydaje niepokojące dźwięki.	Sprawdź, czy wszystkie części urządzenia są prawidłowo zamontowane. Dokręć śruby.
Komputer nie wyświetla pulsu lub wyświetlane wartości są nieprawidłowe. (E2)	1. Upewnij się, czy przewody sensora pulsu i komputera są prawidłowo połączone. 2. By zapewnić prawidłowy odczyt pulsu, przytrzymaj obie dłonie na sensorach. Pamiętaj, że pomiary systemu monitorowania tętna mogą być niedokładne. 3. Nie zaciskaj dłoni na sensorach zbyt mocno. Może to powodować błędy w pomiarach.
Sprzęt jest niestabilny.	Dostosuj ustawienie urządzenia z apomocą stopek poziomujących.

1. Klient ma następujące możliwości zgłoszenia reklamacji:

- za pośrednictwem formularza reklamacyjnego na stronie internetowej: <https://trexsport.com/pl/serwis/>
- pocztą elektroniczną: **support@trexsport.com**
- pisemnie na adres korespondencyjny:

TREX S.A.
ul. Długa 24/13
31-146 Kraków
Polska

2. Wady powstałe w okresie gwarancyjnym będą zazwyczaj usuwane bezpłatnie w ciągu 14 dni roboczych od daty dostarczenia wadliwego produktu. W przypadku konieczności wysłania produktu do naprawy za granicę lub sprowadzenia części zamiennych z zagranicy, naprawa może potrwać dłużej.
3. Zastosowanie ma prawo kraju, do którego dostarczono towar, w tym przepisy dotyczące gwarancji. Konwencja CISG nie ma zastosowania.
4. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użytkowaniem.

PL OCHRONA ŚRODOWISKA



Ten produkt jest dostarczany w opakowaniu, by uchronić go od ewentualnych uszkodzeń podczas transportu. Opakowania są surowcami nieprzetworzonymi i mogą być recyklowane. Wyrzucaj te materiały według ich rodzaju.



Zużyte urządzenia elektryczne (w tym urządzeniu komputer) są surowcami wtórnymi – nie wolno wyrzucać ich do pojemników na odpady domowe, ponieważ mogą zawierać substancje niebezpieczne dla zdrowia ludzkiego i środowiska! Prosimy o aktywną pomoc w oszczędnym gospodarowaniu zasobami naturalnymi i ochronie środowiska naturalnego przez przekazanie zużytego urządzenia do punktu składowania surowców wtórnych – zużytych urządzeń elektrycznych.

PRED POUŽITÍM ZARIADENIA SI POZORNE PREČÍTAJTE VŠETKY POKYNY. USCHOVAJTE SI TIETO POKYNY PRE BUDÚCE POUŽITIE.

1. Plnú bezpečnosť a účinnosť použitia je možné dosiahnuť za predpokladu, že zariadenie je zmontované a používané v súlade s týmito pokynmi. Nezabudnite informovať všetkých používateľov zariadenia o všetkých obmedzeniach, varovaniach a bezpečnostných opatreniach. Nie sme zodpovední za problémy alebo zranenia spôsobené konaním v rozpore s pravidlami stanovenými v tejto príručke.
2. Výrobok sa môže používať iba na určený účel.
3. Zariadenie je určené iba na použitie v domácnosti dospelými osobami. Nenechávajte zariadenie na mieste prístupnom deťom. Počas tréningu by deti mali byť pod dohľadom dospelých.
4. Prístroj by mal byť skladovaný na suchom a teplom mieste mimo priameho slnečného žiarenia.
5. Vyvarujte sa kontaktu počítača s vodou, pretože voda by ho mohla poškodiť alebo spôsobiť skrat.
6. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
7. Zariadenie môže používať naraz jedna osoba.
8. Zariadenie umiestnite na rovný, stabilný a čistý povrch.
9. Pre ochranu podlahy pod zariadením odporúčame umiestniť koberec, rohož alebo inú podložku.
10. Aby ste zabránili znečisteniu v montážnej oblasti použite pod zariadením zodpovednú podložku (gumovú, drevenú a pod).
11. Pred začatím tréningu sa uistite, či je zariadenie kompletné a či sú všetky časti na svojom mieste.
12. Ak máte akékoľvek zdravotné problémy / chronické ochorenia alebo ak ide o váš prvý tréning na tomto type vybavenia, pred začatím cvičenia sa poraďte so svojim lekárom. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže spôsobiť zranenie.
13. Pred použitím zariadenia sa zahrejte.
14. Ak počas cvičenia na prístroji pociťujete bolesť, nepravidelný pulz, dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť. Pred pokračovaním v cvičení by ste mali vyhľadať lekársku pomoc.
15. Nenoste dlhé, voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v pohyblivých častiach.
16. Zariadenie používajte iba vtedy, keď je v poriadku z technickej stránky. Ak počas používania zistíte poškodenie niektorých komponentov alebo budete počuť rušivý zvuk zo zariadenia, prestaňte cvičiť. Nepoužívajte zariadenie, kým sa problém nevyrieši.
17. Nevykonávajte žiadne opravy zariadenia okrem tých, ktoré sú popísané v tejto príručke. V prípade akýchkoľvek problémov kontaktujte servis (kontaktné údaje sú uvedené ďalej v príručke).
18. Minimálny voľný priestor potrebný na bezpečnú prevádzku zariadenia nie je menší ako dva metre.
19. Maximálna povolená hmotnosť používateľa je 135 kg.
20. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou EN ISO 20957-9:2017-03.

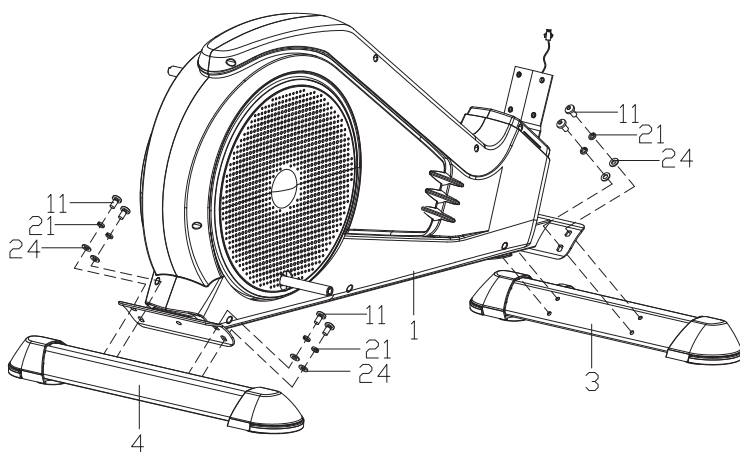
Zoznam dielov

Č.	Popis	Ks.
1	Hlavný rám	1
2	Stĺpik riadenia	1
3	Predný stabilizátor	1
4	Zadný stabilizátor	1
5 L/R	Stĺpik úchytu (L - ľavý, R - pravý)	1/1
6	Riadidlá	1
7 L/R	Úchyt (L - ľavý, R - pravý)	1/1
8	Ložisko kľuky	2
9 L/R	Vedenie pedálu (L - ľavý, R - pravý)	1/1
10	Šrób so štvorcovou hlavou M8×L45×8	4
11	Šesťhranný šrób M8×15	14
13	Šesťhranný šrób M10×20	4
14	Plochá podložka	1
15	Šesťhranný šrób $\Phi 12 \times M10 \times 80$	2
16	Šrób M8×50	6
18	Skrutka ST4.2×18	14
19	Skrutka ST3.5×13	4
20	Krížový šrób M5×10	4
21	Pružinová podložka D8	14
22	Pružinová podložka d10	4
23	Vlnová podložka $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 2 \times R30$	6
24	Plochá podložka D8× $\Phi 16 \times 1.5$	18
25	Plochá podložka D10.5× $\Phi 20 \times 2$	6
26	Plochá podložka D12× $\Phi 24 \times 1.5$	2

Č.	Popis	Ks.
27	Podložka v tvare D $\Phi O28 \times \Phi I16.2 \times 14 \times B5$	4
28	Vlnová podložka $\Phi 17 \times \Phi 23 \times 0.3$	4
29	Nylonová matica M8	10
30	Nylonová matica M10	2
33	Plochá podložka D4× $\Phi 9 \times 1$	2
34	Os úchytu	1
35	Ochranný kryt	1
36 L/R	Pedál (L - ľavý, R - pravý)	1/1
37	Predný kryt	1
38	Zadný kryt	1
45	Gombík	1
46 L/R	Ochranný kryt úchytu (L - ľavý, R - pravý)	2/2
47	Ochranný kryt vedenia	2
48	Ochranný kryt vedenia	2
49	Ochranný kryt stĺpika úchytu	2
50	Ochranný kryt stĺpika úchytu	2
58	Krížový šrób M5×10	4
59	Počítač	1
61	Držiak na fľašu	1
62	Senzorový kábel	1
63	Senzorový kábel	1
64	Kábel pre senzor teple	2
65	Kryt riadidiel	1

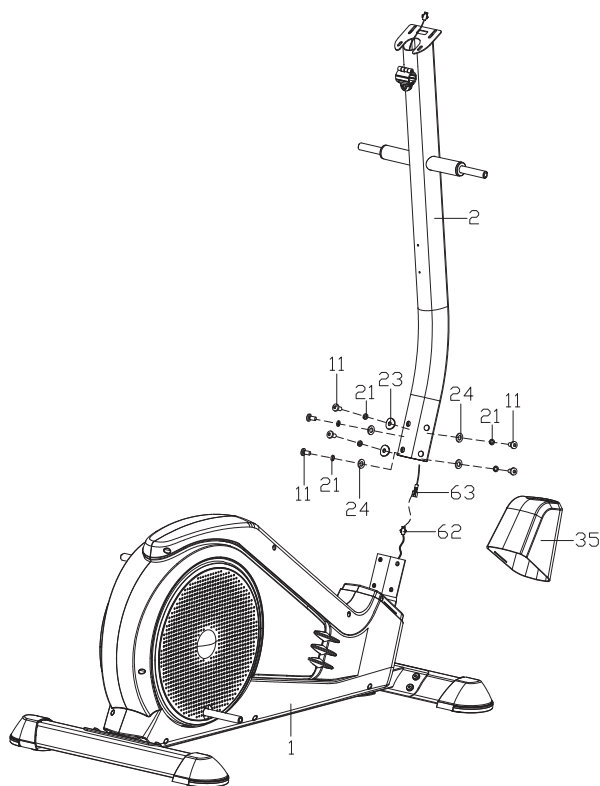
NÁVOD NA MONTÁŽ

- 1** Pripojte predný stabilizátor (3) a zadný stabilizátor (4) k hlavnému rámu (1) pomocou šesťhranných skrutiek (11), pružných podložiek (21) a plochých podložiek (24).



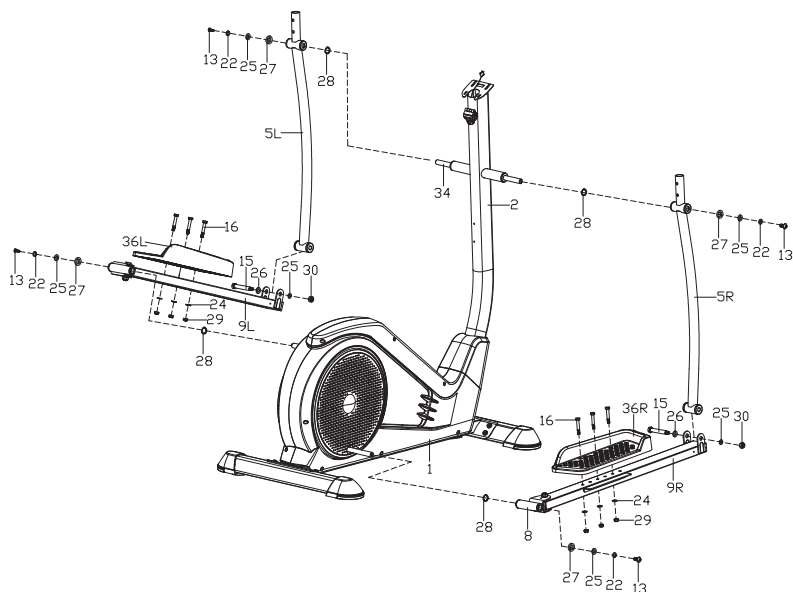
2

1. Nasadíte ochranný kryt (35) na stĺpik riadenia (2).
2. Pripojíte snímačový kábel (62) z hlavného rámu (1) k snímačovému káblu (63) zo stĺpika riadenia (2).
3. Pripojíte stĺpik riadenia (2) k hlavnému rámu (1) pomocou skrutiek (11), pružných podložiek (21), vlnitých podložiek (23) a plochých podložiek (24).
4. Nasuňte ochranný kryt (35) na stĺpik riadenia (2), zakryte skrutky.



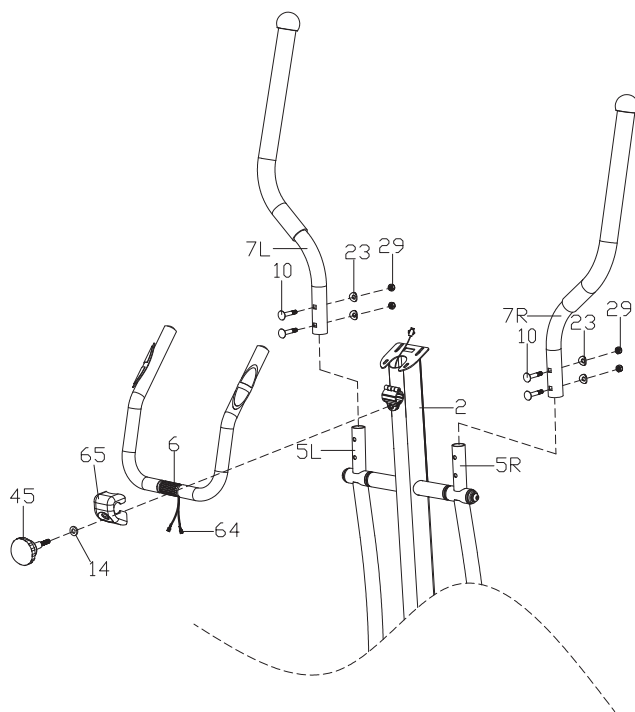
3

1. Pripojte stĺpiky rukovätí (5 L/R) k osiam rukovätí (34) na stĺpiku riadenia (2). Použite šesťhranné skrutky (13), pružné podložky (22), ploché podložky (25), podložky v tvare písmena D (27) a vlnité podložky (28). Neutahujte ich!
2. Pripojte vodiace lišty pedálov (9 L/R) k ložiskám kľuky (8) na hlavnom ráme (1) pomocou skrutiek (13), pružných podložiek (22), plochých podložiek (25), podložiek v tvare písmena D (27) a vlnitých podložiek (28). Neutahujte ich!
3. Spojte stĺpiky rukovätí (5 L/R) s vodiacími lištami pedálov (9 L/R) pomocou šesťhranných skrutiek (15), plochých podložiek (26), plochých podložiek (25) a nylonových matíc (30).
4. Dotiahnite všetky skrutky, aby sa pevne spojili zmontované časti.
5. Pripojte pedále (36 L/R) k vodiacim lištám pedálov (9 L/R) pomocou skrutiek (16), plochých podložiek (24) a nylonových matíc (29).



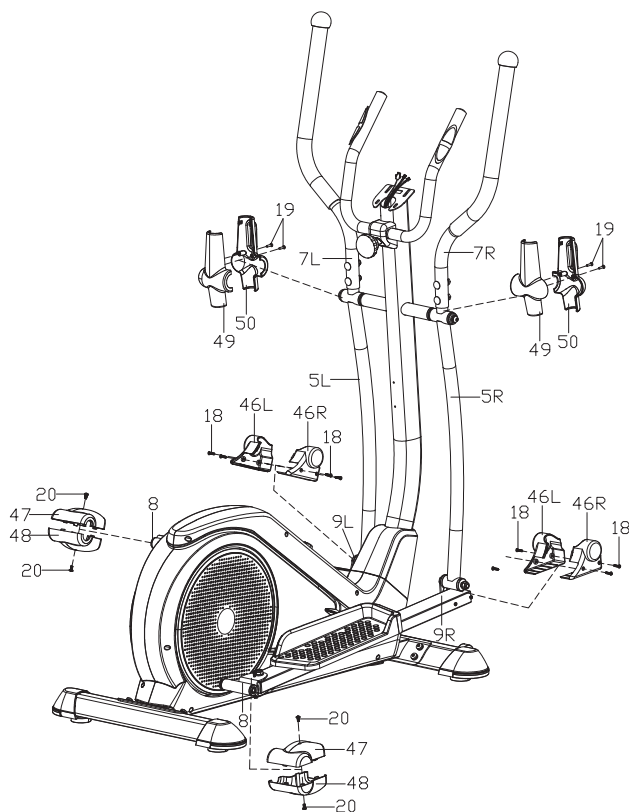
4

1. Prevliekajte káble snímača srdcového tepu (64) cez otvor v stĺpiku riadenia (2) a potom ich vytiahnite cez otvor v hornej časti stĺpika riadenia (2).
2. Pripojte riadičlá (6) k stĺpiku riadenia (2) pomocou kolieska (45), plochej podložky (14) a krytu riadičdiel (65).
3. Pripojte rukoväte (7 L/R) k stĺpikom rukovätí (5 L/R) pomocou štvorcových skrutiek (10), vlnitých podložiek (23) a nylonových matíc (29).



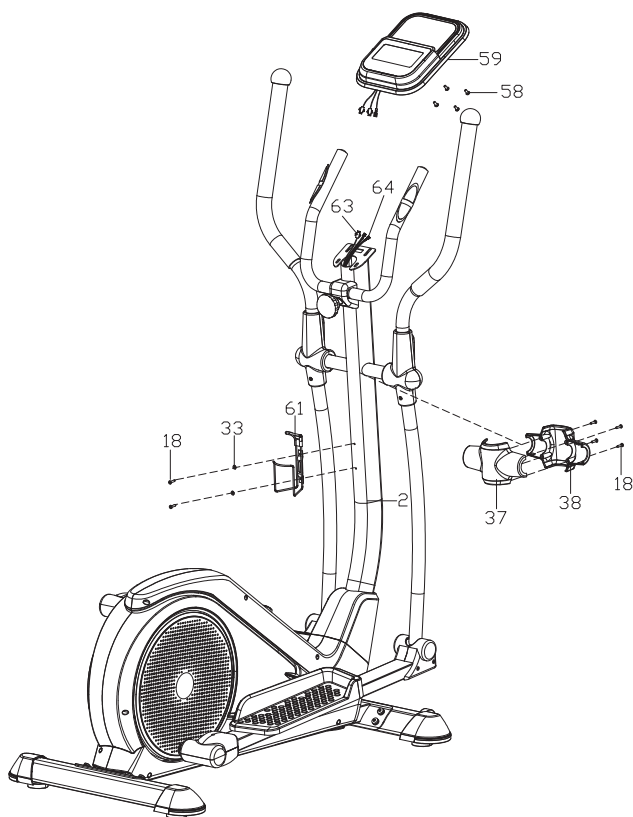
5

1. Pripojte ochranné kryty stĺpikov rukovätí (49, 50) na mieste, kde sa spájajú stĺpiky rukovätí (5 L/R) s rukovätami (7 L/R) a priskrutkujte ich pomocou skrutiek (19).
2. Pripojte ochranné kryty rukovätí (46 L/R) k vodiacim lištám pedálov (9 L/R) pomocou skrutiek (18).
3. Pripojte ochranné kryty vodiacich lišt (47, 48) na mieste, kde sa ložiská kľuky (8) spájajú s vodiacími lištami pedálov (9 L/R), pomocou skrutiek (20).



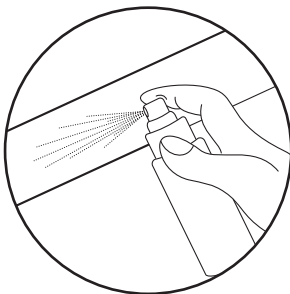
6

1. Pripojte kábel snímača srdcového tepu (64) a kábel snímača (63) k káblom vychádzajúcim z počítača (59), potom pripojte počítač (59) k stĺpiku riadenia (2) pomocou skrutiek (58).
2. Pripojte predný a zadný ochranný kryt (37, 38) k stĺpiku riadenia (2) pomocou skrutiek (18).
3. Pripojte držiak na fľašu (61) k stĺpiku riadenia (2) pomocou skrutiek (18) a plochých podložiek (33).

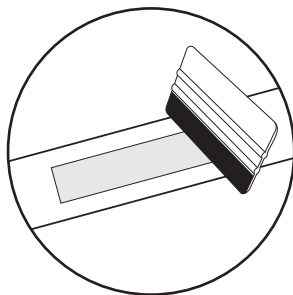
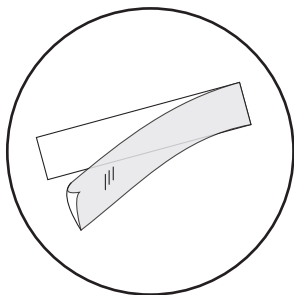


PRILEPENIE NÁLEPKY*

1. Pre správnu aplikáciu očistite povrch, na ktorý má byť nálepka umiestnená. Použite na to jemný čistiaci prostriedok, vodu alebo špeciálny odmasťovač. Povrch osušte čistou suchou handričkou.



2. Odstráňte ochrannú vrstvu z nálepky. Umiestnite nálepku na predtým pripravený povrch. Pomocou stierky zarovnajte nálepku a odstráňte všetky vzduchové bubliny

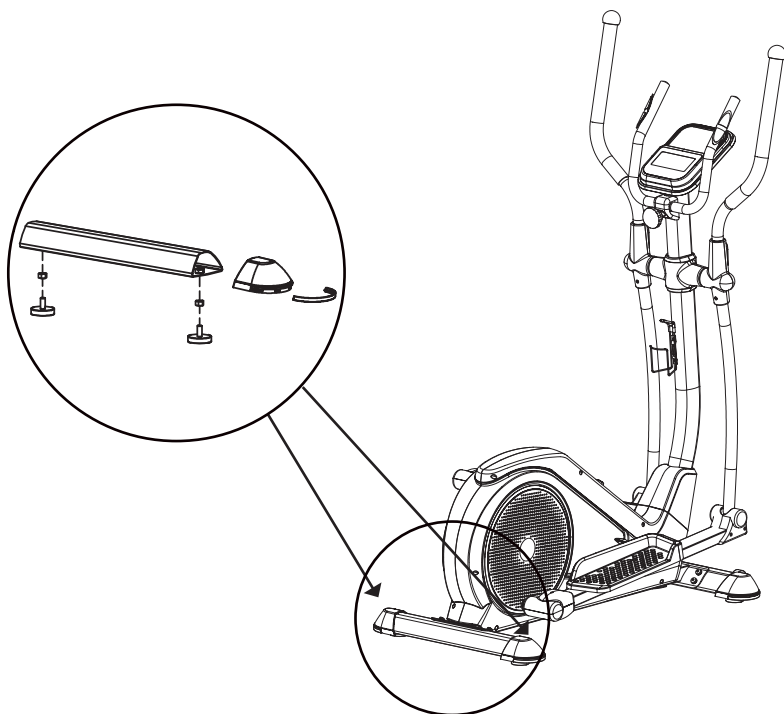


3. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

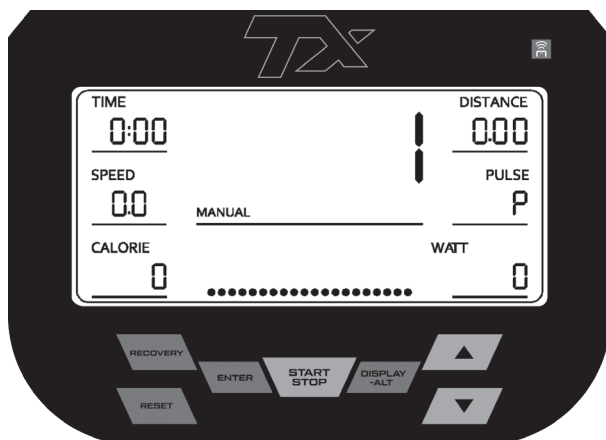
*týka sa produktov s nálepkami v súprave

VYROVNANIE

Nastavte polohu zariadenia pomocou nastaviteľných nožičiek.



DISPLEJ



ÚDAJE ZOBRAZENÉ NA DISPLEJI

TIME	Zobrazuje čas tréningu. Rozsah 0:00–99:59 (min:s).
SPEED	Zobrazuje aktuálnu rýchlosť počas tréningu. Rozsah 0.0–99.9 (km/h).
DISTANCE	Zobrazuje aktuálnu vzdialenosť počas tréningu. Rozsah 0.00–999 (km).
CALORIE	Zobrazuje spažené kalórie počas tréningu. Rozsah 0.0–9999 (kcal).
PULSE	Zobrazuje pulz v tepoch za minútu (bpm) počas tréningu. Rozsah 40–240.
RPM	Otáčky za minútu. Rozsah 0–199.
WATT	Zobrazuje spotrebu energie počas tréningu. Rozsah 0–899.
MANUAL	Režim s manuálnym nastavením tréningu.
PROGRAM	Režim s 10 prednastavenými programami.
BODY FAT	Režim na meranie telesného tuku.
WATT	Tréningový režim s možnosťou nastaviť konštantný výkon vytváraný používateľom.
HRC	HRC tréningový režim riadený srdcovou frekvenciou.
USER	Tréningový profil vytvorený používateľom.

Pozor: Výsledky merania pulzu nemožno považovať za lekárske údaje a nemožno ich použiť na diagnostické účely.

FUNKCIE TLAČIDIEL

▲	Zvyšuje hodnotu. Výber nastavení.
▼	Znižuje hodnotu. Výber nastavení.
RESET	Resetuje nastavenia. Vracia sa na PROGRAM 1 v ľubovoľnom režime (s výnimkou U1-U4, WATT, H.R.C.).
START/STOP	Spúšťa alebo končí tréning. Ak chcete resetovať, podržte tlačidlo stlačené 3 sekundy.
RECOVERY	Test hodnotiaci vašu fyzickú kondíciu na základe rýchlosti normalizácie srdcovej frekvencie po tréningu.
ENTER	Počas tréningu prepína zobrazenie RPM/WATT. Keď nie ste v tréningovom režime, prepína nastavenia.
DISPLAY-ALT	Vyberá a ukladá funkciu na zobrazenie na displeji.

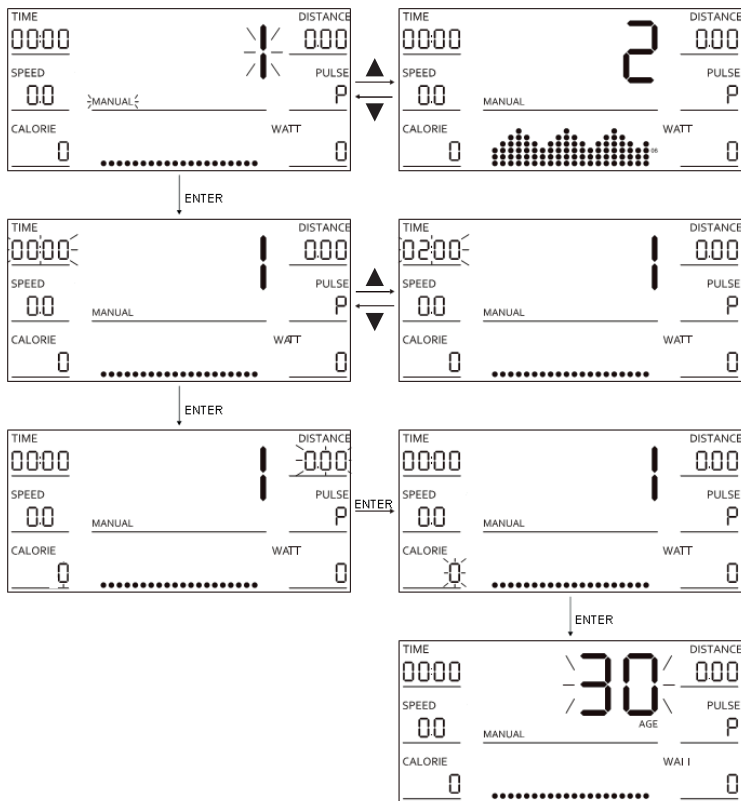
Upozornenie: Po 5 minútach bez pedálovania alebo signálu merania pulzu prejde počítač do režimu úspory energie. Stlačte ľubovoľné tlačidlo, aby ste ho prebudili.

Ak počítač nefunguje správne, odpojte ho od napájania a znova ho zapojte.

NÁVOD NA POUŽITIE POČÍTAČA

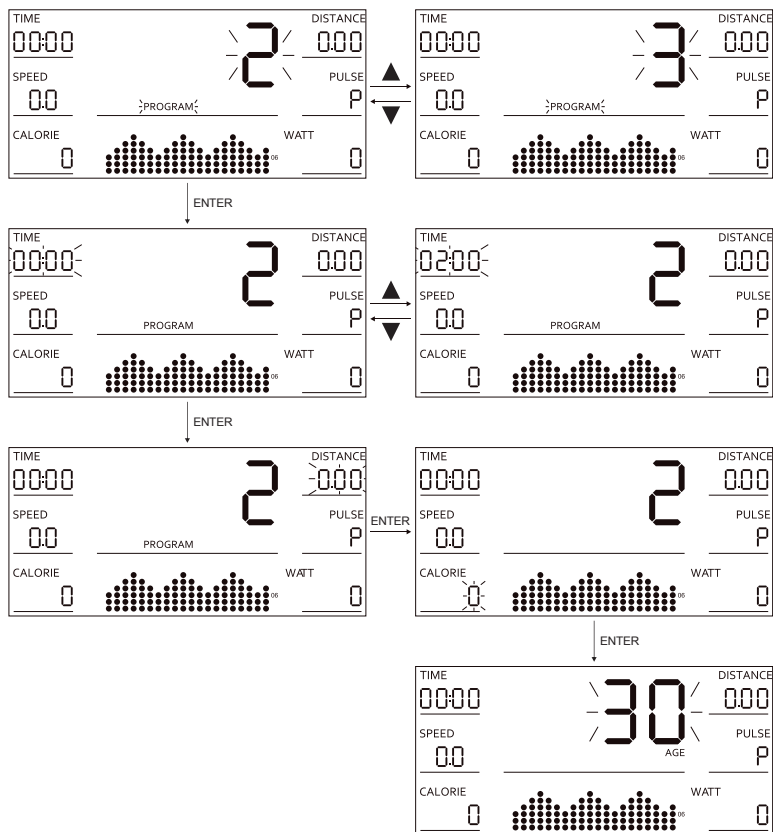
MANUÁLNY REŽIM

1. Stlačte tlačidlo ▲ alebo ▼, aby ste vybrali tréning v manuálnom režime (MANUAL) - program 1.
2. Stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste začali tréning, alebo stlačte tlačidlo ENTER, aby ste prešli do nastavenia.
3. V režime nastavenia stlačte tlačidlo ENTER, aby ste postupne vyberali hodnoty parametrov (TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE).
4. Stlačte tlačidlo ▲ alebo ▼, aby ste zvyšovali alebo znižovali hodnoty parametrov, a potom stlačte tlačidlo ENTER, aby ste prešli na ďalší parameter.
5. Po zadaní všetkých parametrov systém automaticky ukončí režim nastavení alebo môžete priamo stlačiť tlačidlo START/STOP.
6. V tréningovom režime môžete použiť tlačidlá ▲ alebo ▼ na zvýšenie alebo zníženie hodnoty odporu.
7. Ak je nastavený čas (TIME), vzdialenosť (DISTANCE) alebo kalórie (CALORIE), v tréningovom režime sa daná hodnota zobrazí s funkciou odpočítavania. Keď odpočítavanie dosiahne 0, cvičenie sa automaticky zastaví a zariadenie vydá zvukový signál.
8. V tréningovom režime stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste zastavili činnosť zariadenia.



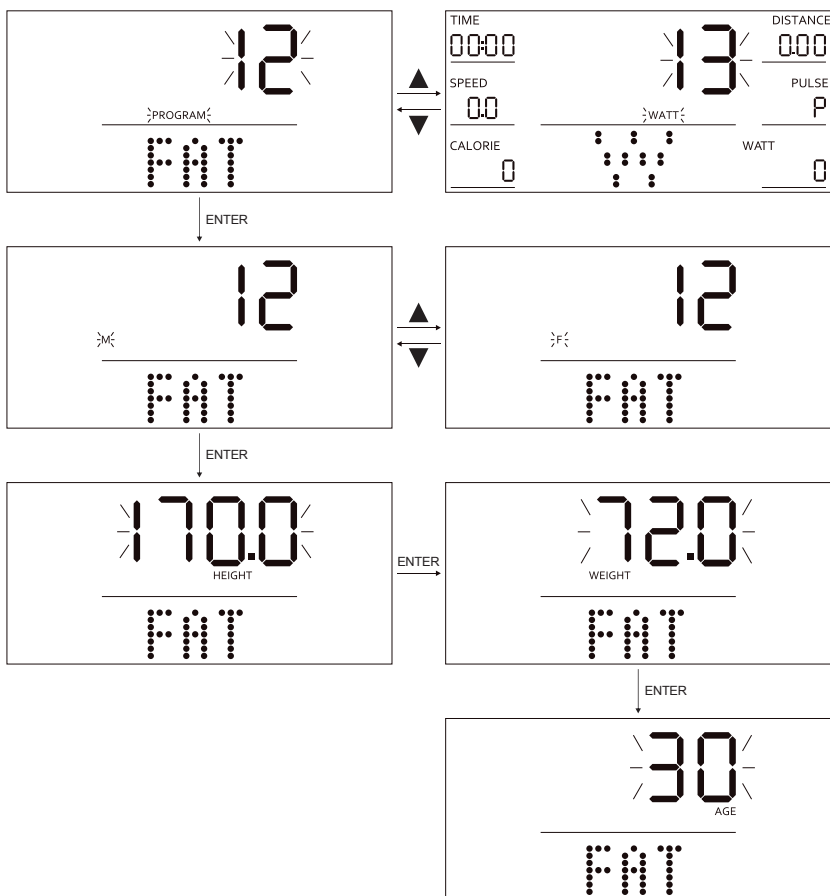
REŽIM PREDNASTAVENÝCH PROGRAMOV

1. Stlačte tlačidlo ▲ alebo ▼, aby ste vybrali jeden z prednastavených programov (PROGRAM). Vyberte program: 2, 3, ..., 11.
2. Stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste začali tréning, alebo stlačte tlačidlo ENTER, aby ste prešli do nastavenia.
3. V režime nastavenia stlačte tlačidlo ENTER, aby ste postupne vybrali hodnoty parametrov (TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE).
4. Stlačte tlačidlo ▲ alebo ▼, aby ste upravili hodnoty nahor alebo nadol, a potom stlačte tlačidlo ENTER, aby ste vybrali ďalší parameter.
5. Po zadaní všetkých parametrov systém automaticky ukončí režim nastavení alebo môžete priamo stlačiť tlačidlo START/STOP.
6. V tréningovom režime sa hodnota odporu automaticky upraví podľa vybraného programu. Môžete tiež použiť tlačidlá ▲ alebo ▼ na zvýšenie alebo zníženie hodnoty odporu.
7. Ak je nastavený čas (TIME), vzdialenosť (DISTANCE) alebo kalórie (CALORIE), v tréningovom režime sa daná hodnota zobrazí s funkciou odpočítavania. Keď odpočítavanie dosiahne 0, cvičenie sa automaticky zastaví a zariadenie vydá zvukový signál.
8. V tréningovom režime stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste zastavili činnosť zariadenia.



TEST BODY FAT

1. Stlačte tlačidlo ▲ alebo ▼, aby ste vybrali test BODY FAT - program 12.
2. Stlačte tlačidlo ENTER, aby ste prešli do režimu nastavenia.
3. V režime nastavenia môžete upraviť hodnoty parametrov v tomto poradí: pohlavie (M – muž, F – žena), výška (HEIGHT), váha (WEIGHT), vek (AGE). Použite tlačidlá ▲ alebo ▼ na nastavenie hodnôt.
4. Pred začatím merania musíte mať obe ruky na úchytkách s pulznými senzormi.
5. Stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste spustili meranie. Po dokončení merania počítač zobrazí výsledok: BMI, FAT% a BMR.
6. Test by sa mal vykonávať v uvoľnenom stave, keď je tep pokojný.



TABUĽKA VÝSLEDKOV BMI

POHLAVIE/VEK	CHUDÝ	NORMÁLNY	MIERNA OBEZITA	OBEZITA	ŤAŽKÁ OBEZITA
Muž ≤ 30	< 14	14–20	20.1–25	25.1–35	> 35
Muž > 30	< 17	17–23	23.1–28	28.1–38	> 38
Žena ≤ 30	< 17	17–24	24.1–30	30.1–40	> 40
Žena > 30	< 20	20–27	27.1–33	33.1–43	> 43

TABUĽKA VÝSLEDKOV FAT%

POHLAVIE	NÍZKY	STREDNÝ	STREDNE VYSOKÝ	VYSOKÝ
Muž	< 13%	13%–25.9%	26%–30%	> 30%
Žena	< 23%	23%–35.9%	36%–40%	> 40%

BMR - základný metabolizmus, teda priemerné množstvo kalórií potrebných na udržanie základných životných funkcií každý deň. Referenčná hodnota: 1300 ± 100 (22-40 rokov).

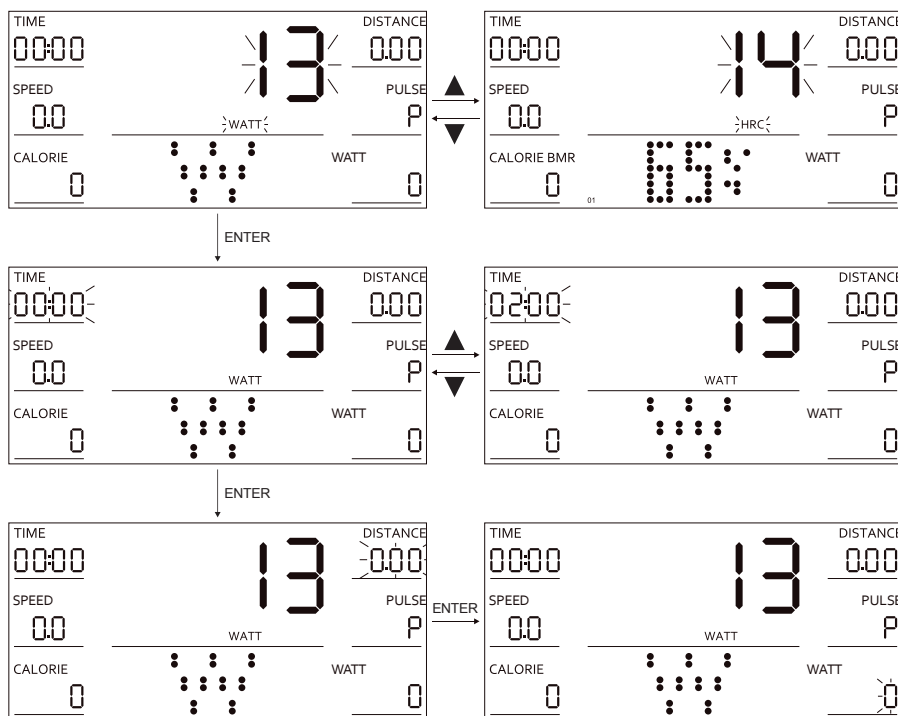
TYP POSTAVY

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Veľmi chudý	Chudý	Relatívne chudý	Pod normálom	Normálny	Nad normálom	Nadváha	Obezita	Ťažká obezita

REŽIM WATT

1. Stlačte tlačidlo ▲ alebo ▼, aby ste vybrali režim WATT - program 13.
2. Stlačte tlačidlo ENTER, aby ste prešli do režimu nastavenia.
3. V režime nastavenia môžete upraviť hodnoty parametrov v poradí: čas (TIME) → vzdialenosť (DISTANCE) → WATT. Použite tlačidlá ▲ alebo ▼ na nastavenie hodnôt. Stlačte tlačidlo ENTER, aby ste prešli na ďalšiu možnosť, stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste začali tréning. Počas cvičenia sa odpor automaticky nastavuje podľa nastavenej hodnoty WATT.
4. Ak je nastavený čas (TIME) alebo vzdialenosť (DISTANCE), daná hodnota bude zobrazená s funkciou odpočítavania. Keď odpočítavanie dosiahne 0, cvičenie sa automaticky zastaví a zariadenie vydá zvukový signál.
5. V tréningovom režime stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste zastavili zariadenie.

Upozornenie: Hodnota WATT je určená krútiacim momentom a rýchlosťou otáčania. V tomto programe zostane hodnota WATT konštantná. To znamená, že ak šliapete rýchlo, odpor sa zníži; ak šliapete pomaly, odpor sa zvýši, aby sa udržala konštantná hodnota WATT.



REŽIM H.R.C.

Stlačte tlačidlo ▲ alebo ▼, aby ste vybrali režim maximálnej srdcovej frekvencie HRC alebo cieľovej srdcovej frekvencie HRC.

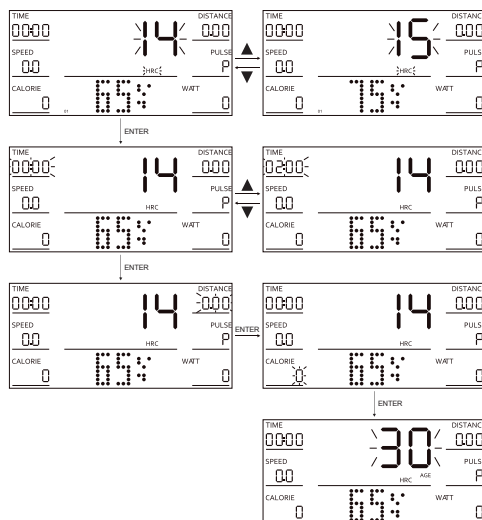
PROGRAM 14–16

1. Stlačte tlačidlo ENTER, aby ste prešli do režimu nastavenia.
2. V režime nastavenia môžete upraviť hodnoty parametrov v poradí: čas (TIME) → vzdialenosť (DISTANCE) → kalórie (CALORIE) → vek (AGE). Štandardná hodnota srdcovej frekvencie je automaticky nastavená v závislosti od veku. Môžete si vybrať úroveň maximálnej srdcovej frekvencie: 65%, 75%, a 85%.
3. Použite tlačidlá ▲ alebo ▼, aby ste nastavili hodnoty.
4. Stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste začali tréning. Počas cvičenia sa odpor automaticky nastavuje podľa cieľovej hodnoty srdcovej frekvencie.
5. Ak je nastavený čas (TIME), vzdialenosť (DISTANCE) alebo kalórie (CALORIE), v tréningovom režime sa daná hodnota zobrazí s funkciou odpočítavania. Keď odpočítavanie dosiahne 0, cvičenie sa automaticky zastaví a zariadenie vydá zvukový signál.
6. V tréningovom režime stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste zastavili zariadenie.

PROGRAM 17

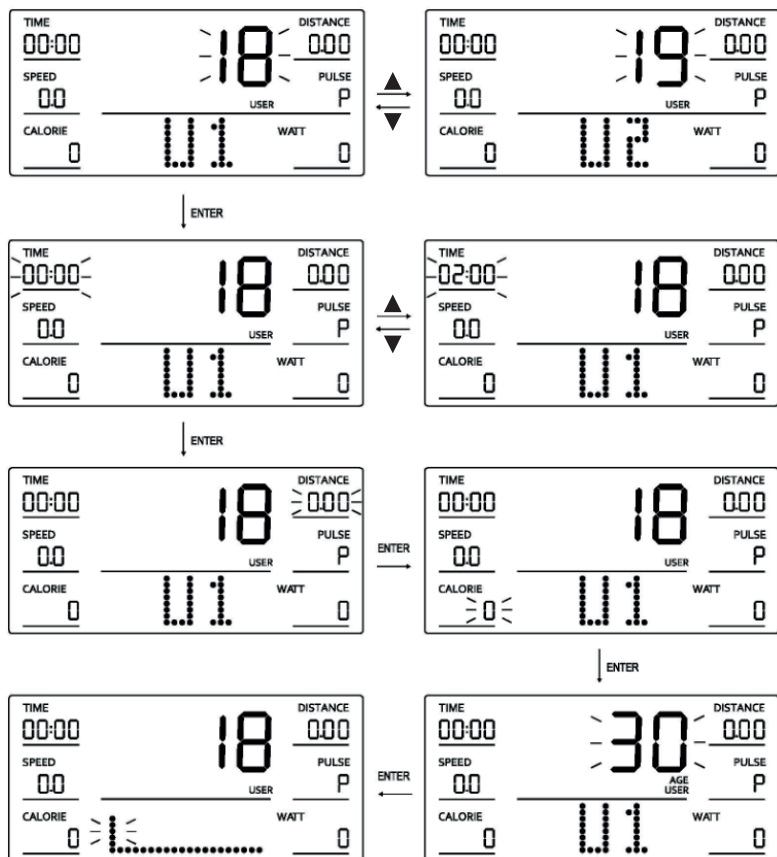
1. Stlačte tlačidlo ENTER, aby ste prešli do režimu nastavenia.
2. V režime nastavenia môžete upraviť hodnoty parametrov v poradí: čas (TIME) → vzdialenosť (DISTANCE) → kalórie (CALORIE) → cieľová srdcová frekvencia (HRC).
3. Použite tlačidlá ▲ alebo ▼ na nastavenie hodnôt.
4. Stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste začali tréning. Počas cvičenia sa odpor automaticky nastaví podľa cieľovej hodnoty srdcovej frekvencie.
5. Ak je nastavený čas (TIME), vzdialenosť (DISTANCE) alebo kalórie (CALORIE), v tréningovom režime sa daná hodnota zobrazí s funkciou odpočítavania. Keď odpočítavanie dosiahne 0, cvičenie sa automaticky zastaví a zariadenie vydá zvukový signál.
6. V tréningovom režime stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste zastavili zariadenie.

Upozornenie: Ak senzor nezistí pulz, odpor sa automaticky nezmení, ale cvičenie môže pokračovať.



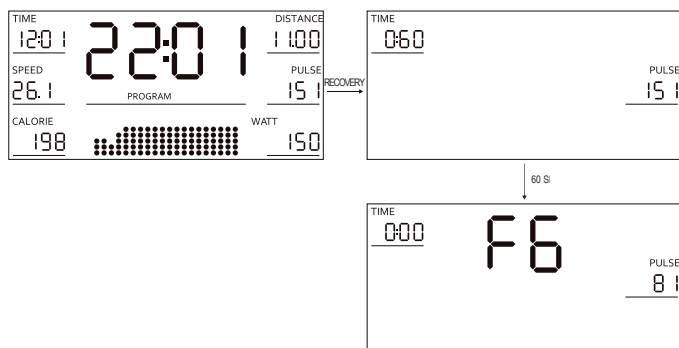
REŽIM: PROGRAM POUŽÍVATEĽA

1. Stlačte tlačidlo ▲ alebo ▼, aby ste vybrali používateľský program USER. Vyberte program: 18–21.
2. Stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste začali tréning, alebo stlačte tlačidlo ENTER, aby ste prešli do režimu nastavení.
3. V režime nastavení môžete prispôsobiť hodnoty parametrov v tomto poradí: čas (TIME), vzdialenosť (DISTANCE), kalórie (CALORIE), vek (AGE), hodnota odporu pre každý stĺpec.
4. Použite tlačidlá ▲ alebo ▼, aby ste nastavili hodnoty, a potom stlačte tlačidlo ENTER, aby ste vybrali ďalší parameter.
5. Stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste začali tréning. Odpor sa automaticky prispôbuje podľa nastaveného programu počas cvičenia, ale môžete ho tiež prispôsobiť stlačením tlačidla ▲ alebo ▼.
6. Ak je nastavený čas (TIME), vzdialenosť (DISTANCE) alebo kalórie (CALORIE) v režime cvičenia, daný prvok sa bude zobrazovať s funkciou odpočítavania. Keď odpočítavanie dosiahne 0, cvičenie sa automaticky zastaví a zariadenie vydá zvukový signál.
7. V režime cvičenia stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste zastavili zariadenie.



TEST RECOVERY

1. Po ukončení tréningu, keď obrazovka zobrazuje hodnotu pulzu, stlačte tlačidlo RECOVERY a držte ruky na úchytkách so senzormi pulzu.
2. Začne sa odpočítavanie jednej minúty (od 00:60 do 00:00).
3. Obrazovka zobrazí výsledok testu, ktorý označuje úroveň zotavenia srdcovej frekvencie: F1, F2... až F6, pričom F1 je najlepší výsledok a F6 je najhorší.



PRIPOJENIE CEZ BLUETOOTH / TRÉNING S APLIKÁCIOU FITSHOW

Po pripojení eliptického trenažéra k mobilnému zariadeniu pomocou Bluetooth môžete na svojom telefóne sledovať parametre tréningu. Aby ste túto funkciu mohli využívať, stiahnite si aplikáciu Fitshow určenú pre tento eliptický trenažér. Aktuálne verzie sú dostupné v App Store (iOS) a Google Play Store (Android).

1. Zariadenie si vyžaduje pravidelnú údržbu. Mala by byť vykonaná najmenej každých 20 hodín prevádzky zariadenia.
2. Údržba zahŕňa kontrolu:
 - pohyblivé časti zariadenia, tzn. kontrola, či sú správne namazané. Ak nie, namažte ich. Odporúča sa používať špeciálne mazivá pre ložiská bicyklov alebo pre fitnes zariadenia.
 - všetky časti zariadenia, tzn. dotiahnutie skrutiek a matíc,
 - napájacie káble (ak sú v prístroji) kvôli poškodeniu.
3. Na čistenie zariadenia používajte mäkkú handričku mierne navlhčenú vodou alebo prípadne vodou s mydlom. Nepoužívajte žiadne silné čistiace prostriedky a ani materiály, ktoré môžu zariadenie poškodiť. Osobitnú pozornosť treba venovať plastovým komponentom.
4. Po každom použití odstráňte zo zariadenia všetky stopy potu a nečistôt.

SK RIEŠENIE PROBLÉMOV

Problém	Možné riešenia
Počítač nezobrazuje údaje. (E1)	Demontujte počítač a skontrolujte, či sú káble správne pripojené a či nie sú poškodené.
Zariadenie vydáva rušivé zvuky počas používania.	Skontrolujte, či sú všetky časti zariadenia správne namontované. Utiahnite skrutky.
Neukazujú sa hodnoty pulzu, alebo hodnoty sú zlé. (E2)	1. Uistite sa, že prevody senzoru sú správne pripevnené. 2. Aby ste zaistili správne marenia pulzu držte obe dlane na senzorocho. Pamätajte, že systém merania pulzu nemusí byť úplne presný. 3. Príliš pevné uchopenie senzorov pulzu. Držte dlane na senzorocho pulzu a nestláčajte dlane príliš silno.
Zariadenie nie je stabilné.	Nastavte koncovku zadného stabilizátora tak, aby ste dali stroj do roviny.

1. Zákazník má nasledujúce možnosti uplatnenia reklamácie:

- prostredníctvom krokov na webovej stránke: <https://trexsport.com/pl/serwis/>
- e-mailom: **support@trexsport.com**
- písomne na adresu:

TREX S.A.
ul. Długa 24/13
31-146 Kraków
Poľsko

2. Reklamácia vrátane odstránenia vady musí byť vybavená a kupujúci o tom musí byť informovaný najneskôr do tridsiatich (30) dní odo dňa uplatnenia reklamácie, pokiaľ sa predávajúci s kupujúcim nedohodne na dlhšej lehote. Ak je potrebné poslať produkt na opravu do zahraničia alebo doviesť náhradné diely zo zahraničia, oprava môže trvať dlhšie.
3. Použije sa právo krajiny, do ktorej bol tovar dodaný, vrátane záručných ustanovení. Neplatí Dohovor OSN o zmluvách o medzinárodnej kúpe tovaru.
4. Záruka sa nevzťahuje na poškodenia spôsobené nesprávnym používaním.

SK OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA



Tento produkt sa dodáva v obale, ktorý ho chráni pred možným poškodením počas prepravy. Obal je vyrobený zo surovín, ktoré je možné recyklovať. Tieto obaly vyhadzujte a triedte podľa ich typu.



Opatrebované elektrické zariadenia (vrátane počítača) sú druhotné suroviny a nesmú sa vyhadzovať do košov a kontajnerov na domový odpad, pretože môžu obsahovať látky nebezpečné pre ľudské zdravie a životné prostredie! Prosíme o aktívnu podporu efektívneho riadenia prírodných zdrojov a ochranu životného prostredia. Použité zariadenie odovzdajte do zberne pre skladovanie druhotných surovín – použitých elektrických zariadení.

ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ІНСТРУКЦІЮ. ЗБЕРІГАЙТЕ ПОСІБНИК ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ВИКОРИСТАННЯ.

1. Повна безпека та ефективність використання можуть бути досягнуті за умови збірки обладнання та його використання відповідно до інструкцій. Не забудьте повідомити користувачів обладнання про всі обмеження, застереження та запобіжні заходи. Ми не несемо відповідальності за проблеми або травми, спричинені порушенням правил, викладених у даній інструкції.
2. Виріб можна використовувати лише за призначенням.
3. Пристрій призначений тільки для домашнього використання дорослими. Не залишайте пристрій у місці, доступному для дітей. Під час навчання неповнолітні повинні перебувати під наглядом дорослих.
4. Пристрій слід зберігати в сухому і теплому місці, подалі від прямих сонячних променів.
5. Уникайте контакту комп'ютера з водою, оскільки це може пошкодити його або спровокувати коротке замикання.
6. Обладнання не підходить для реабілітаційних цілей.
7. Користуватися обладнанням одночасно може лише одна людина.
8. Поставте обладнання на рівну, стійку, пряму, чисту і вільну поверхню.
9. Рекомендуємо ставити обладнання на килимок або будь-яке інше захисне покриття, щоб не пошкодити підлогу.
10. Покладіть відповідне покриття (наприклад, гумовий килимок, дерев'яне покриття тощо) під пристрій у зоні кріплення, щоб уникнути забруднення.
11. Перш ніж розпочати тренування, переконайтесь, що пристрій готовий, а всі деталі на своєму місці.
12. Якщо у вас є якісь проблеми зі здоров'ям / хронічні захворювання або якщо це ваш перший досвід роботи з даним обладнанням, перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем. Неправильне або надмірне навантаження може спричинити травму.
13. Зробіть розминку перед тренуванням.
14. Якщо під час занять на обладнанні ви відчуваєте біль, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту, негайно припиніть тренування. Перш ніж продовжувати програму тренувань, слід звернутися до лікаря.
15. Не підбирайте для тренувань довгий вільний одяг, який може потрапити в рухомі частини.
16. Використовуйте пристрій лише тоді, коли він технічно справний. Якщо під час використання ви виявили несправні компоненти або чуєте тривожний звук від пристрою, припиніть заняття. Не використовуйте пристрій, поки проблема не буде вирішена.
17. Не вносити жодних налаштувань чи модифікацій пристрою, за винятком описаних вище у даній інструкції. У разі виникнення проблем зверніться до сервісної служби (контактні дані надаються нижче в інструкції).
18. Щоб використання обладнання було безпечним, ви маєте мати вільний простір мінімум не менше двох метрів.
19. Максимально допустима вага користувача – 135 кг.
20. Обладнання виготовлено відповідно до стандарту EN ISO 20957-9:2017-03.

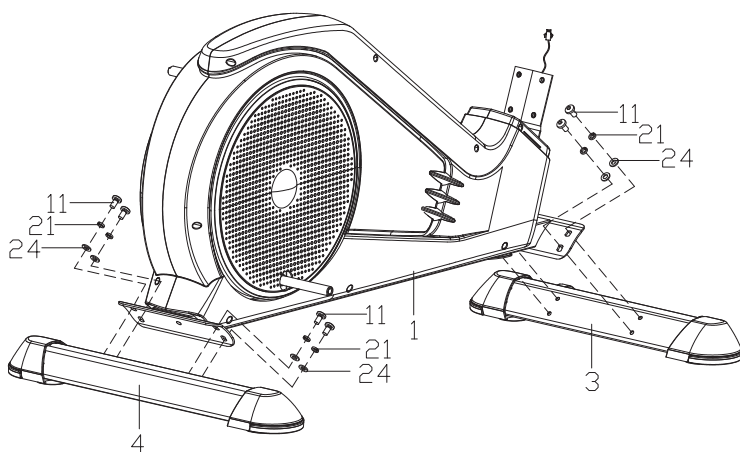
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Ні.	Назва	Шт.
1	Головна рама	1
2	Колона керма	1
3	Передній стабілізатор	1
4	Задній стабілізатор	1
5 L/R	Колона тримача (L – лівий, R – правий)	1/1
6	Кермо	1
7 L/R	Тримач (L – лівий, R – правий)	1/1
8	Підшипник педалі	2
9 L/R	Напрямна педалі (L – лівий, R – правий)	1/1
10	Гвинт із квадратною головкою M8×L45×8	4
11	Шестигранний гвинт M8×15	14
13	Шестигранний гвинт M10×20	4
14	Плоска шайба	1
15	Шестигранний гвинт Φ12×M10×80	2
16	Гвинт M8×50	6
18	Гвинт ST4.2×18	14
19	Гвинт ST3.5×13	4
20	Хрестовий гвинт M5×10	4
21	Пружинна шайба D8	14
22	Пружинна шайба d10	4
23	Хвиляста шайба Φ8×Φ20×2×R30	6
24	Плоска шайба D8×Φ16×1.5	18
25	Плоска шайба D10.5×Φ20×2	6
26	Плоска шайба D12×Φ24×1.5	2

Ні.	Назва	Шт.
27	Шайба у формі D ΦO28×ΦI16.2×14×B5	4
28	Хвиляста шайба Φ17×Φ23×0.3	4
29	Нейлонова гайка M8	10
30	Нейлонова гайка M10	2
33	Плоска шайба D4×Φ9×1	2
34	Вісь тримача	1
35	Захисний кожух	1
36 L/R	Педаль (L – лівий, R – правий)	1/1
37	Передній кожух	1
38	Задній кожух	1
45	Рукоятка	1
46 L/R	Захисний кожух тримача (Л – лівий, П – правий)	2/2
47	Захисний кожух прямої	2
48	Захисний кожух прямої	2
49	Захисний кожух колони тримача	2
50	Захисний кожух колони тримача	2
58	Хрестовий гвинт M5×10	4
59	Комп'ютер	1
61	Тримач для пляшки	1
62	Дріт датчика	1
63	Дріт датчика	1
64	Дріт датчика пульсу	2
65	Кожух керма	1

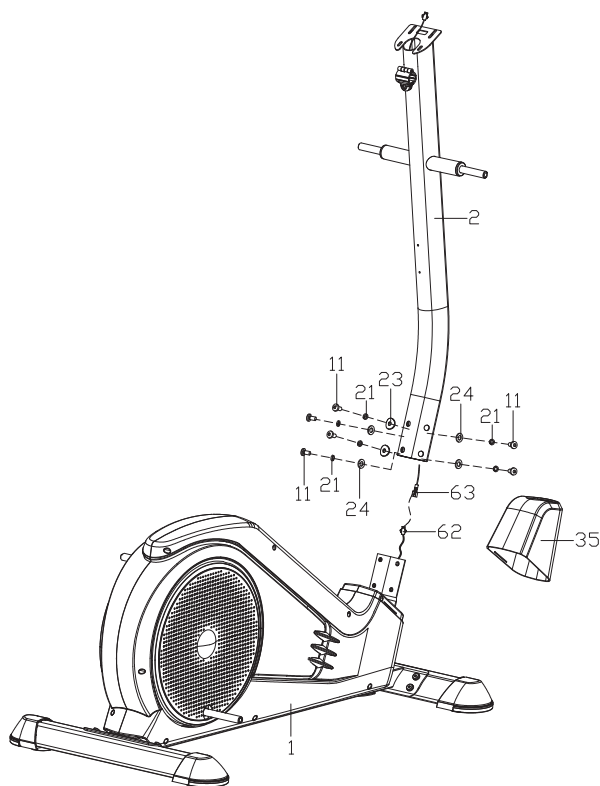
СХЕМА МОНТАЖУ

- 1** Прикріпіть передній стабілізатор (3) і задній стабілізатор (4) до основної рами (1) за допомогою шестигранних гвинтів (11), пружинних шайб (21) та плоских шайб (24).



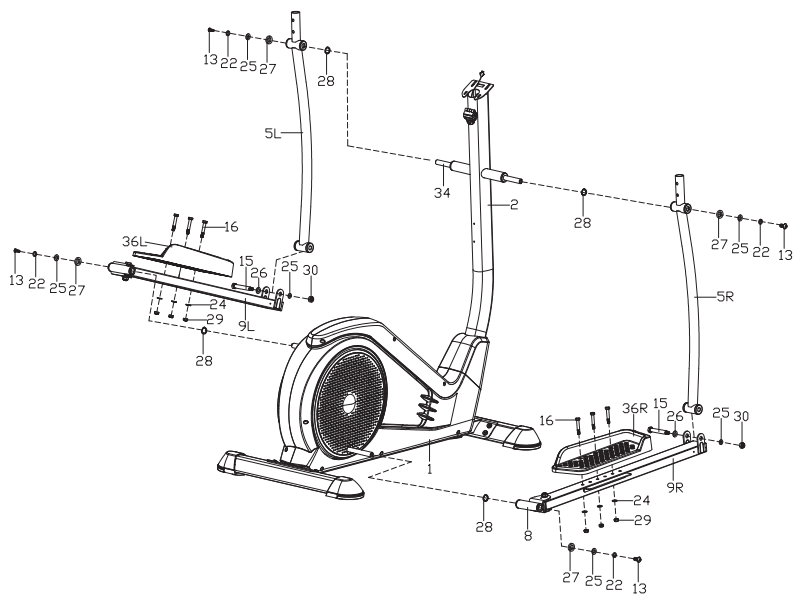
2

1. Встановіть захисний кожух (35) на колонку керма (2).
2. Підключіть датчиковий кабель (62) з основної рами (1) до датчикового кабелю (63) з колонки керма (2).
3. Прикріпіть колонку керма (2) до основної рами (1) за допомогою гвинтів (11), пружинних шайб (21), хвилястих шайб (23) та плоских шайб (24).
4. Накрийте колонку керма (2) захисним кожухом (35), закривши гвинти.



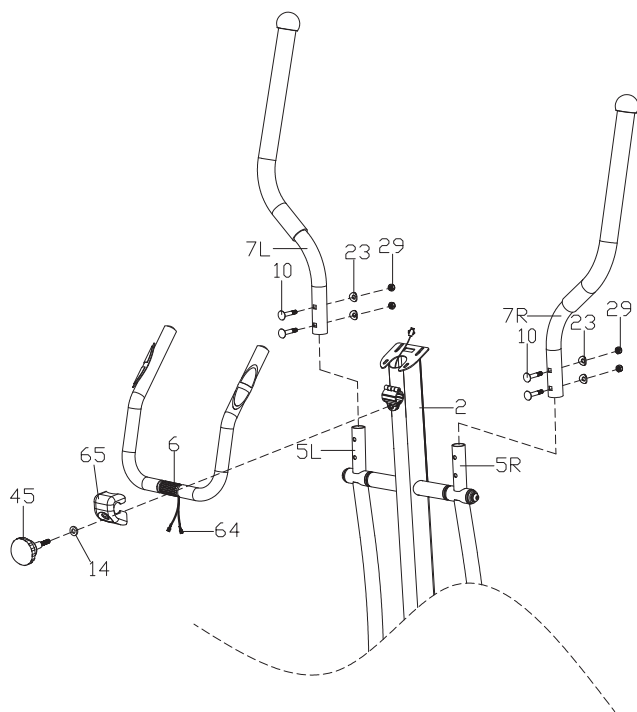
3

1. Прикріпіть стовпи тримачів (5 L/R) до осей тримачів (34) на колонці керма (2). Використовуйте шестигранні гвинти (13), пружинні шайби (22), плоскі шайби (25), шайби у формі літери D (27) і хвилясті шайби (28). Не затягуйте їх!
2. Прикріпіть направляючі педалей (9 L/R) до підшипників шатуна (8) на основній рамі (1) за допомогою гвинтів (13), пружинних шайб (22), плоских шайб (25), шайб у формі літери D (27) і хвилястих шайб (28). Не затягуйте їх!
3. З'єднайте стовпи тримачів (5 L/R) з направляючими педалей (9 L/R) за допомогою шестигранних гвинтів (15), плоских шайб (26), плоских шайб (25) та нейлонових гайок (30).
4. Затягніть усі гвинти для надійного з'єднання зібраних частин.
5. Прикріпіть педалі (36 L/R) до направляючих педалей (9 L/R) за допомогою гвинтів (16), плоских шайб (24) та нейлонових гайок (29).



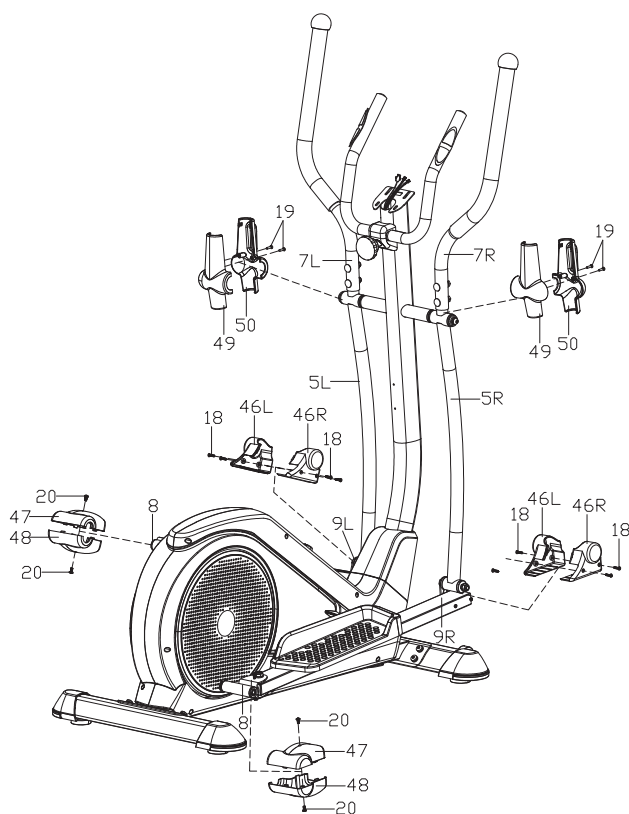
4

1. Протягніть дроти датчика пульсу (64) через отвір у колонці керма (2), а потім виведіть їх через отвір у верхній частині колонки керма (2).
2. Прикріпіть кермо (6) до колонки керма (2) за допомогою ручки (45), плоскої шайби (14) та кришки керма (65).
3. Прикріпіть тримачі (7 L/R) до стовпів тримачів (5 L/R) за допомогою квадратних гвинтів (10), хвилястих шайб (23) та нейлонових гайок (29).



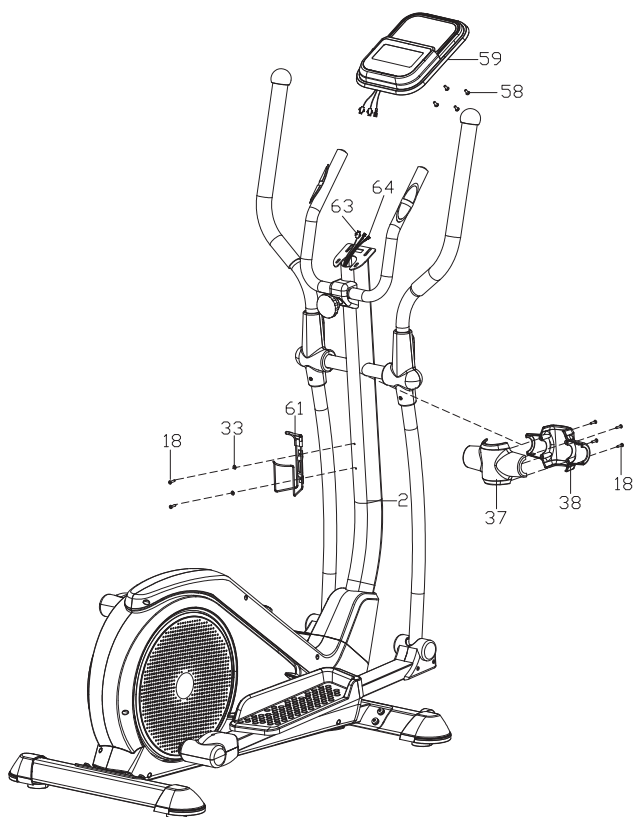
5

1. Прикріпіть захисні кожухи стовпів тримачів (49, 50) на місці з'єднання стовпів тримачів (5 L/R) з тримачами (7 L/R) і закріпіть їх за допомогою гвинтів (19).
2. Прикріпіть захисні кожухи тримачів (46 L/R) до направляючих педалей (9 L/R) за допомогою гвинтів (18).
3. Прикріпіть захисні кожухи направляючих (47, 48) на місці з'єднання підшипників шатуна (8) з направляючими педалей (9 L/R) за допомогою гвинтів (20).



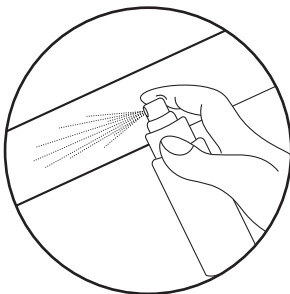
6

1. Підключіть кабель датчика пульсу (64) і кабель датчика (63) до проводів, що виходять з комп'ютера (59), потім прикріпіть комп'ютер (59) до колонки керма (2) за допомогою гвинтів (58).
2. Прикріпіть передній та задній захисний кожух (37, 38) на колонку керма (2) за допомогою гвинтів (18).
3. Прикріпіть тримач для пляшки (61) на колонку керма (2) за допомогою гвинтів (18) та плоских шайб (33).

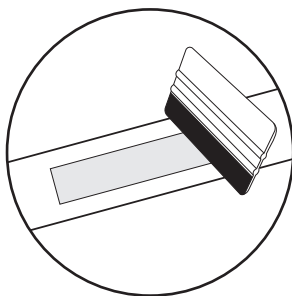
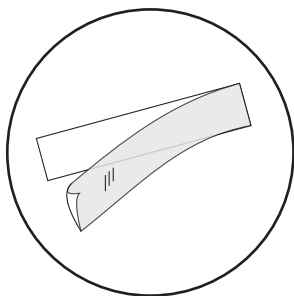


ІНСТРУКЦІЯ НАКЛЕЮВАННЯ НАЛІПКИ*

1. Для правильного нанесення очистіть поверхню, де буде розміщена наклейка. Для цього використовуйте м'який миючий засіб, воду або спеціальний знежирювач. Витріть поверхню чистою сухою тканиною.



2. Зніміть захисний шар з наклейки. Розмістіть наклейку на попередньо підготовлену поверхню. За допомогою ракеля вирівняйте наклейку та видаліть бульбашки повітря.

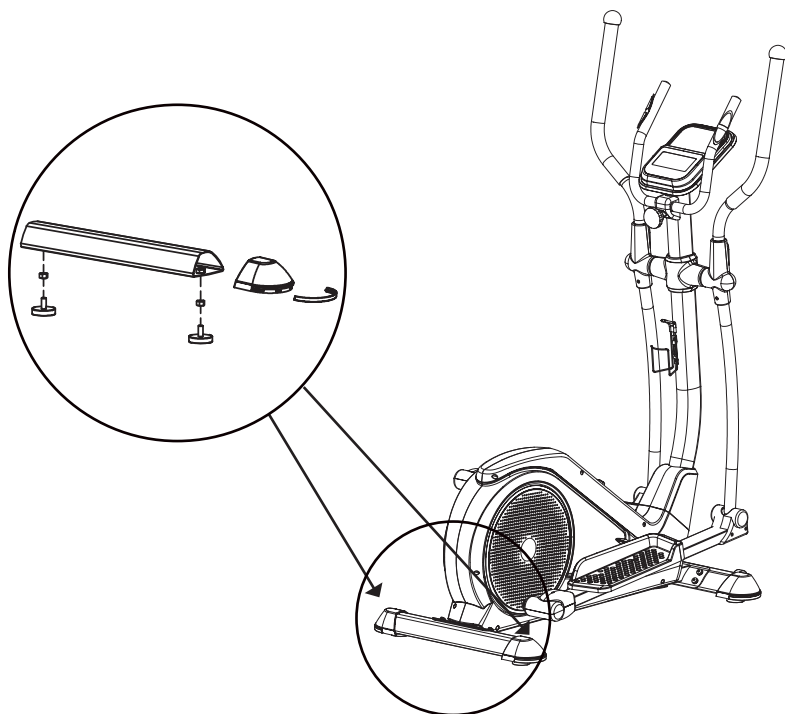


3. Щоб видалити наклейку назавжди, скористайтеся спеціальним засобом для зняття наклейок.

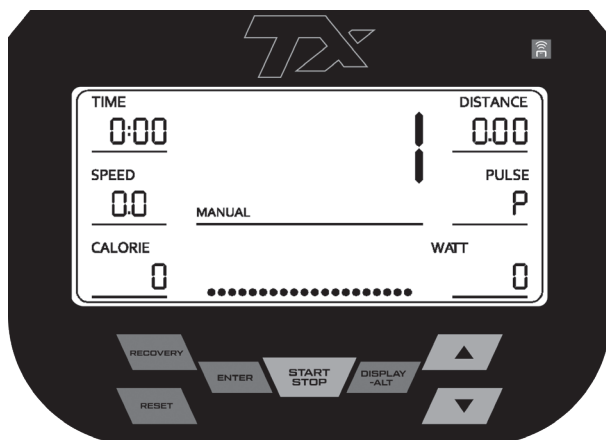
* стосується продуктів з наклейками у комплекті

ВИРІВНЮВАННЯ

Відрегулюйте положення пристрою за допомогою вирівнювальних ніжок.



ДИСПЛЕЙ



ВІДОБРАЖЕННЯ ДИСПЛЕЯ

TIME	Відображає час тренування. Діапазон 0:00–99:59 (хв:с).
SPEED	Відображає поточну швидкість під час тренування. Діапазон 0.0–99.9 (км/год).
DISTANCE	Відображає поточну дистанцію під час тренування. Діапазон 0.00–999 (км).
CALORIE	Відображає кількість спалених калорій під час тренування. Діапазон 0.0–9999 (ккал).
PULSE	Відображає пульс у ударах за хвилину (bpm) під час тренування. Діапазон 40–240.
RPM	Оберти за хвилину. Діапазон 0–199.
WATT	Відображає споживання енергії під час тренування. Діапазон 0–899.
MANUAL	Режим із ручним налаштуванням тренування.
PROGRAM	Режим із 10 готовими програмами.
BODY FAT	Режим вимірювання жирової маси тіла.
WATT	Тренувальний режим з можливістю встановлення постійної потужності, що генерується користувачем.
HRC	Тренувальний режим HRC, керований роботою серця.
USER	Профіль тренування, створений користувачем.

Увага: Результати вимірювання пульсу не можна розглядати як медичні дані та використовувати в діагностичних цілях.

ФУНКЦІЇ КНОПОК

▲	Збільшує значення. Вибір налаштувань.
▼	Зменшує значення. Вибір налаштувань.
RESET	Скидає налаштування. Повертається до ПРОГРАМИ 1 у будь-якому режимі (крім U1-U4, WATT, H.R.C.).
START/STOP	Розпочинає або завершує тренування. Щоб скинути, утримуйте кнопку протягом 3 секунд.
RECOVERY	Тест оцінює вашу фізичну форму на основі швидкості нормалізації пульсу після тренування.
ENTER	Під час тренування перемикає дисплей між RPM/WATT. У відсутності тренування перемикає позиції налаштувань.
DISPLAY-ALT	Вибирає та зберігає функцію для відображення на екрані.

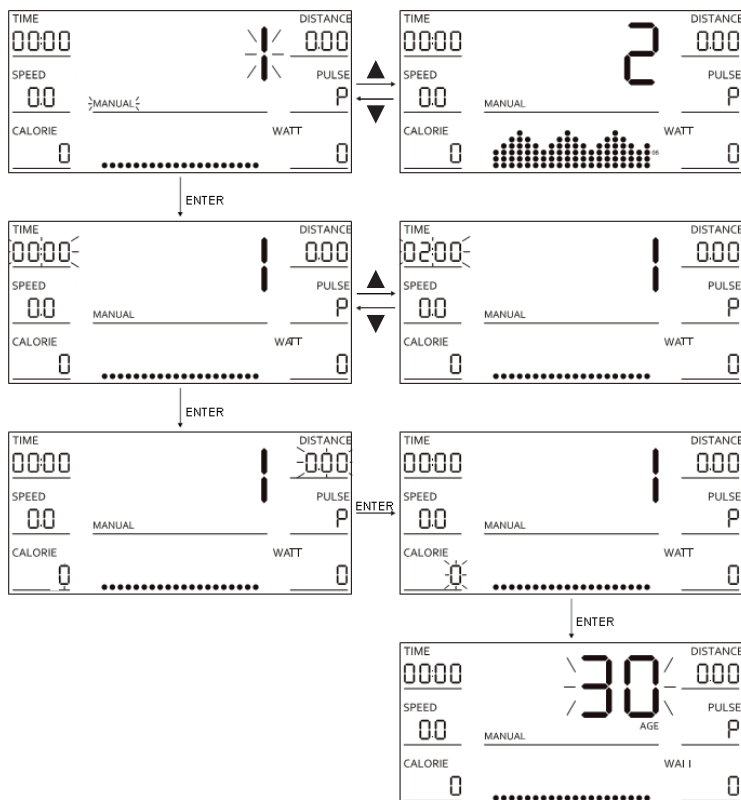
Увага: Після 5 хвилин без педалювання або сигналу вимірювання пульсу комп'ютер переходить в режим економії енергії. Натисніть будь-яку кнопку, щоб пробудити його.

Якщо комп'ютер працює неправильно, від'єднайте його від живлення і підключіть знову.

ВИБІР ТРЕНУВАННЯ

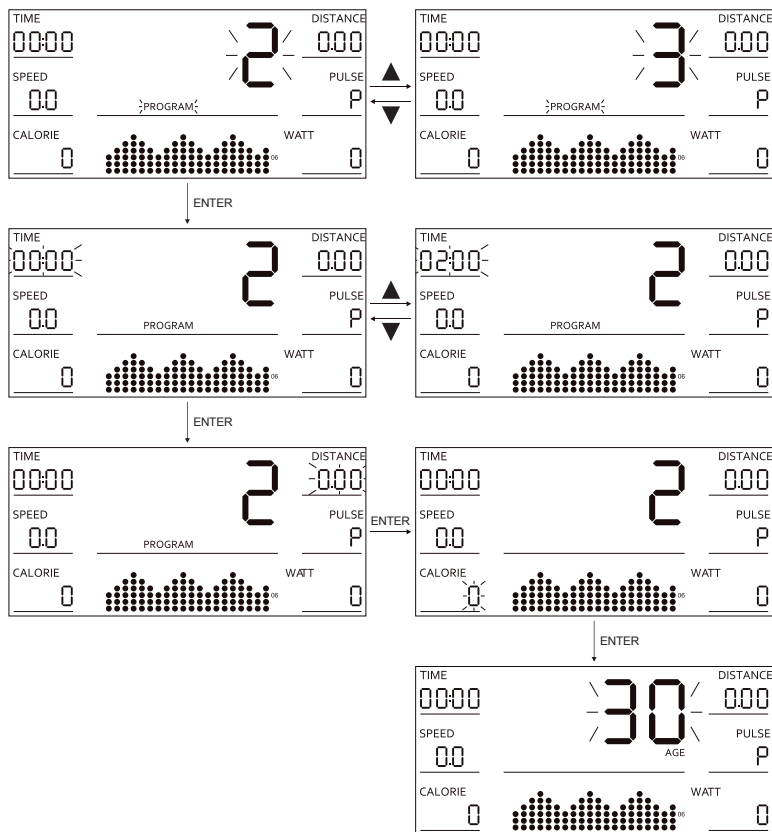
РУЧНИЙ РЕЖИМ

1. Натисніть кнопку ▲ або ▼, щоб вибрати тренування в ручному режимі (MANUAL) - програма 1.
2. Натисніть кнопку START/STOP, щоб почати тренування або натисніть кнопку ENTER, щоб увійти в режим налаштувань.
3. У режимі налаштувань натисніть кнопку ENTER, щоб послідовно вибрати значення параметрів (TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE).
4. Натисніть кнопку ▲ або ▼, щоб збільшити або зменшити значення параметрів, а потім натисніть кнопку ENTER, щоб перейти до наступного параметра.
5. Після завершення введення всіх значень параметрів система автоматично вийде з режиму налаштувань або ви можете натиснути кнопку START/STOP для завершення.
6. Під час тренування можна використовувати кнопки ▲ або ▼ для збільшення або зменшення опору.
7. Якщо було налаштовано час (TIME), дистанцію (DISTANCE) або калорії (CALORIE), у режимі тренування цей елемент буде відображатися з функцією зворотного відліку. Коли зворотний відлік досягне нуля, тренування автоматично зупиниться, і пристрій подасть звуковий сигнал.
8. У режимі тренування натисніть кнопку START/STOP, щоб зупинити роботу пристрою.



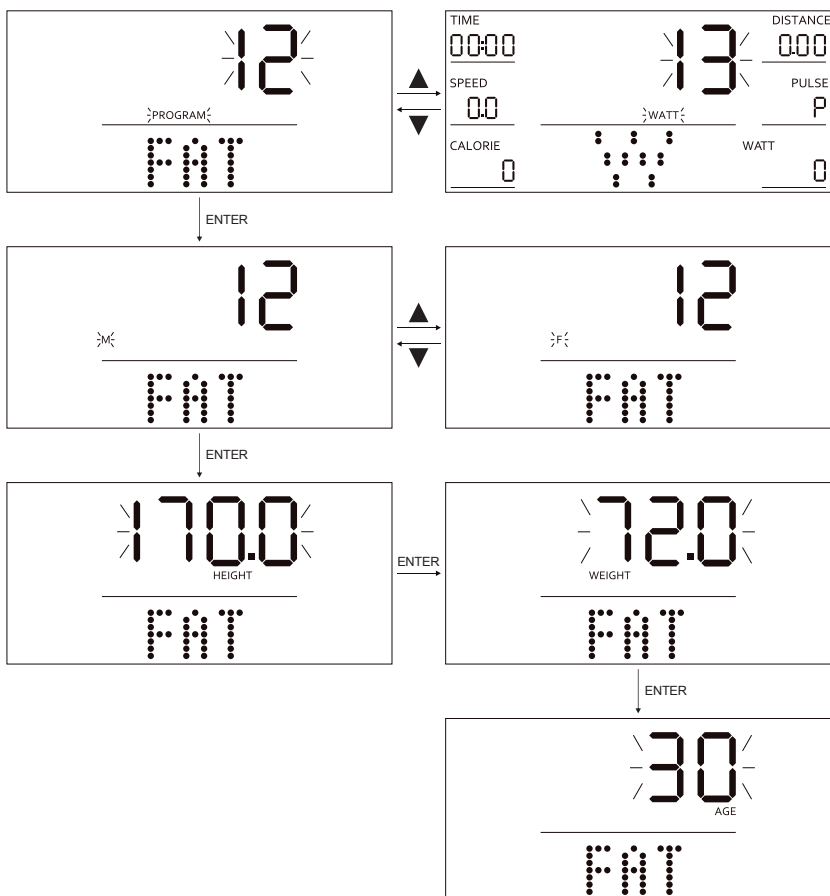
РЕЖИМ ГОТОВИХ ПРОГРАМ

1. Натисніть кнопку ▲ або ▼, щоб вибрати одну з готових програм (PROGRAM). Виберіть програму: 2, 3, ... 11.
2. Натисніть кнопку START/STOP, щоб почати тренування або натисніть кнопку ENTER, щоб увійти в режим налаштувань.
3. У режимі налаштувань натисніть кнопку ENTER, щоб послідовно вибрати значення параметрів (TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE).
4. Натисніть кнопку ▲ або ▼, щоб налаштувати значення вгору або вниз, а потім натисніть кнопку ENTER, щоб вибрати наступний елемент.
5. Після завершення введення всіх значень параметрів система автоматично вийде з режиму налаштувань або ви можете натиснути кнопку START/STOP.
6. У режимі тренування значення опору буде автоматично налаштоване відповідно до вибраної програми. Ви також можете використовувати кнопки ▲ або ▼ для зміни опору.
7. Якщо було налаштовано час (TIME), дистанцію (DISTANCE) або калорії (CALORIE), цей елемент буде відображатися з функцією зворотного відліку. Коли зворотний відлік досягне нуля, тренування автоматично зупиниться, і пристрій подасть звуковий сигнал.
8. Натисніть кнопку START/STOP, щоб зупинити роботу пристрою.



TEST BODY FAT

1. Натисніть кнопку ▲ або ▼, щоб вибрати тест BODY FAT - програма 12.
2. Натисніть кнопку ENTER, щоб увійти в режим налаштувань.
3. У режимі налаштувань можна налаштувати значення параметрів у такій послідовності: стать (чоловік - M, жінка - F), зріст (HEIGHT), вага (WEIGHT), вік (AGE). Використовуйте кнопки ▲ або ▼, щоб налаштувати значення.
4. Перед початком вимірювання необхідно тримати обидві руки на ручках із сенсорами пульсу.
5. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати вимірювання. Після завершення вимірювання на дисплеї з'явиться результат: BMI, FAT% та BMR.
6. Тест має бути виконаний у стані спокою, коли серцевий ритм стабільний.



ТАБЛИЦЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ВМІ

СТАТЬ/ВІК	ХУДИЙ	НОРМАЛЬНИЙ	ЛЕГКО ОГРЯДНИЙ	ОЖИРІННЯ	СИЛЬНЕ ОЖИРІННЯ
Чоловіки ≤ 30	< 14	14–20	20.1–25	25.1–35	> 35
Чоловіки > 30	< 17	17–23	23.1–28	28.1–38	> 38
Жінки ≤ 30	< 17	17–24	24.1–30	30.1–40	> 40
Жінки > 30	< 20	20–27	27.1–33	33.1–43	> 43

ТАБЛИЦЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЖИРУ (FAT%)

СТАТЬ	НИЗЬКИЙ	СЕРЕДНІЙ	СЕРЕДНЬО/ ВИСОКИЙ	ВИСОКИЙ
Чоловіки	< 13%	13%–25.9%	26%–30%	> 30%
Жінки	< 23%	23%–35.9%	36%–40%	> 40%

BMR - базовий метаболічний рівень, тобто середня кількість калорій, необхідна для підтримання основних життєвих функцій кожного дня. Референсне значення: 1300 ± 100 (вік 22-40 років).

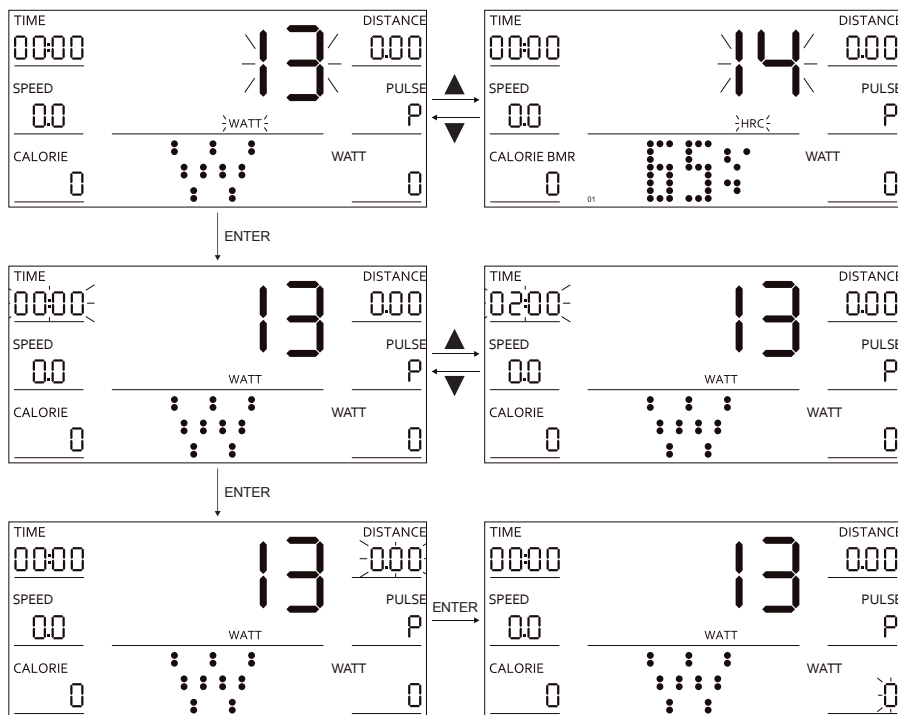
ТИП СТАТУРИ

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Дуже худий	Худий	Відносно худий	Нижче норми	Нормальний	Вище норми	Надмірна вага	Ожиріння	Сильне ожиріння

РЕЖИМ WATT

1. Натисніть кнопку ▲ або ▼, щоб вибрати режим WATT - програма 13.
2. Натисніть клавішу ENTER, щоб увійти в режим налаштувань.
3. У режимі налаштувань можна налаштувати значення параметрів у такому порядку: час (TIME) → відстань (DISTANCE) → WATT. Використовуйте клавіші ▲ або ▼, щоб встановити значення. Натисніть клавішу ENTER, щоб перейти до наступної опції, натисніть клавішу START/STOP, щоб розпочати тренування. Опір під час тренування автоматично регулюється відповідно до встановленого значення WATT.
4. Якщо встановлено час (TIME) або відстань (DISTANCE), то під час тренування цей елемент відображатиметься з функцією зворотного відліку. Коли відлік досягне 0, тренування автоматично зупиниться, а пристрій подасть звуковий сигнал.
5. Під час тренування натисніть клавішу START/STOP, щоб зупинити пристрій.

Примітка: Значення WATT визначається обертовим моментом і швидкістю обертання. У цій програмі значення WATT залишиться постійним. Це означає, що якщо ви педалюєте швидко, опір зменшиться; якщо педалюєте повільно, опір збільшиться, щоб підтримувати постійне значення WATT.



РЕЖИМ H.R.C.

Натисніть клавішу ▲ або ▼, щоб вибрати режим максимального пульсу HRC або цільового пульсу HRC.

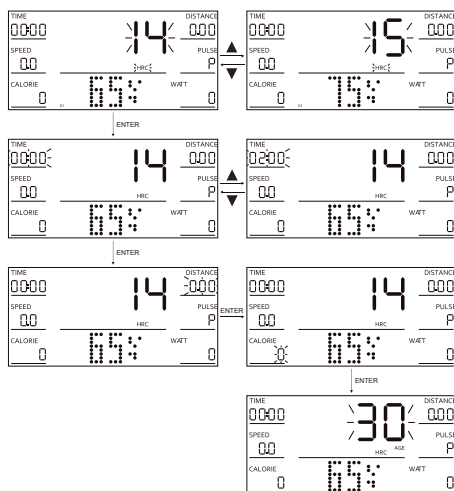
ПРОГРАМА 14-16

1. Натисніть клавішу ENTER, щоб увійти в режим налаштувань.
2. У режимі налаштувань можна налаштувати значення параметрів у такій послідовності: час (TIME) → дистанція (DISTANCE) → калорії (CALORIE) → вік (AGE). Стандартне значення пульсу автоматично встановлюється залежно від віку. Можна вибрати рівень максимального пульсу: 65%, 75% і 85%.
3. Використовуйте клавіші ▲ або ▼, щоб налаштувати значення.
4. Натисніть клавішу START/STOP, щоб почати тренування. Опір автоматично налаштовується відповідно до цільового значення пульсу в режимі тренування.
5. Якщо встановлено час (TIME), дистанція (DISTANCE) або калорії (CALORIE) у режимі тренування, цей елемент буде відображатися з функцією зворотного відліку. Коли відлік досягне 0, тренування автоматично припиниться, і пристрій подасть звуковий сигнал.
6. У режимі тренування натисніть клавішу START/STOP, щоб зупинити пристрій.

ПРОГРАМА 17

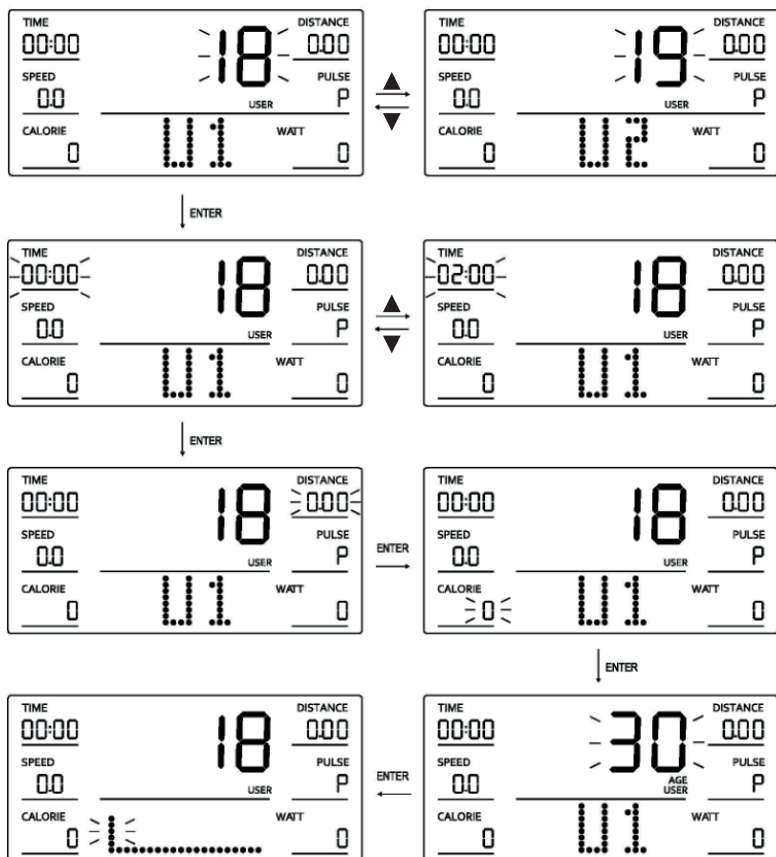
1. Натисніть клавішу ENTER, щоб увійти в режим налаштувань.
2. У режимі налаштувань можна налаштувати значення параметрів у такій послідовності: час (TIME) → дистанція (DISTANCE) → калорії (CALORIE) → цільовий пульс (HRC).
3. Використовуйте клавіші ▲ або ▼, щоб налаштувати значення.
4. Натисніть клавішу START/STOP, щоб почати тренування. Опір автоматично налаштовується відповідно до цільового значення пульсу в режимі тренування.
5. Якщо встановлено час (TIME), дистанція (DISTANCE) або калорії (CALORIE) у режимі тренування, цей елемент буде відображатися з функцією зворотного відліку. Коли відлік досягне 0, тренування автоматично припиниться, і пристрій подасть звуковий сигнал.
6. У режимі тренування натисніть клавішу START/STOP, щоб зупинити пристрій.

Примітка: Якщо датчик не виявить пульс, опір не буде автоматично змінюватися, але тренування може тривати.



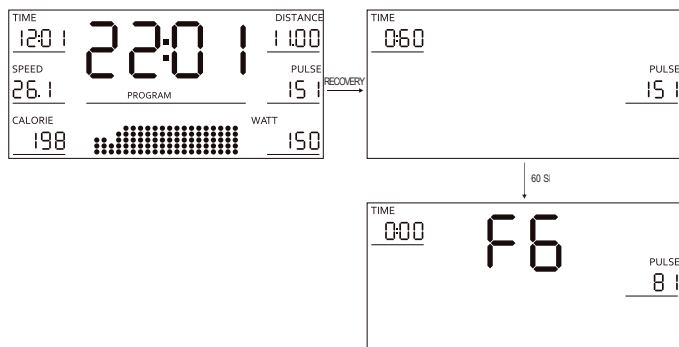
РЕЖИМ: ПРОГРАМА КОРИСТУВАЧА

1. Натисніть клавішу ▲ або ▼, щоб вибрати програму користувача USER. Виберіть програму: 18–21.
2. Натисніть клавішу START/STOP, щоб почати тренування, або натисніть клавішу ENTER, щоб увійти в режим налаштувань.
3. У режимі налаштувань ви можете налаштувати значення параметрів у такій послідовності: час (TIME), відстань (DISTANCE), калорії (CALORIE), вік (AGE), значення опору для кожної колонки.
4. Використовуйте клавіші ▲ або ▼, щоб налаштувати значення, а потім натисніть клавішу ENTER, щоб вибрати наступний параметр.
5. Натисніть клавішу START/STOP, щоб почати тренування. Опір автоматично налаштовується відповідно до встановленої програми під час вправ, але його також можна регулювати, натискаючи клавішу ▲ або ▼.
6. Якщо встановлено час (TIME), відстань (DISTANCE) або калорії (CALORIE) у режимі тренування, цей елемент відобразиться з функцією зворотного відліку. Коли відлік досягне 0, тренування автоматично зупиниться, і пристрій подасть звуковий сигнал.
7. У режимі тренування натисніть клавішу START/STOP, щоб зупинити пристрій.



TEST RECOVERY

1. Після закінчення тренування, коли на екрані відображається значення пульсу, натисніть кнопку RECOVERY і утримуйте руки на сенсорах пульсу.
2. Розпочнеться відлік на одну хвилину (від 00:60 до 00:00).
3. Екран відобразить результат тесту, який покаже рівень відновлення пульсу: F1, F2... до F6. При цьому F1 є найкращим результатом, а F6 - найгіршим.



З'ЄДНАННЯ ЧЕРЕЗ BLUETOOTH / ТРЕНУВАННЯ З ДОДАТКОМ FITSHOW

Після підключення еліптичного тренажера до мобільного пристрою за допомогою Bluetooth ви зможете спостерігати за параметрами тренування на своєму телефоні. Щоб скористатися цією функцією, завантажте спеціальний додаток Fitshow для цього еліптичного тренажера. Актуальні версії доступні в App Store (iOS) і Google Play Store (Android).

1. Регулярно перевіряйте пристрій. Це слід робити щонайменше кожні 20 годин роботи обладнання.
2. Технічне обслуговування повинно включати контроль за:
 - рухомими частинами пристрою, тобто перевірка їх належного змащення. Якщо є не змащені ділянки, змастіть їх. Рекомендується використовувати спеціальні мастила для підшипників велосипедів або для фітнес-обладнання.
 - всі запчастини обладнання, такі як затягуючі гвинти та гайки,
 - шнури живлення (якщо вони є в пристрої) на будь-які пошкодження.
3. Для очищення обладнання використовуйте м'яку тканину, трохи змочену водою або водою з милом. Не використовуйте сильні речовини чи агресивні чистячі засоби, які можуть пошкодити обладнання. Особливо обережно слід поводитися із пластиковими компонентами.
4. Після кожного використання очищуйте пристрій від часток поту чи бруду.

УА ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ

Проблема	Можливе рішення
Комп'ютер не відображає дані (E1).	Перевірте підключення комп'ютера і переконайтеся, що кабелі підключені правильно та що вони не пошкоджені.
Пристрій видає тривожні звуки під час використання.	Перевірте, чи всі частини пристрою встановлені правильно. Затягніть гвинти.
Комп'ютер не показує пульс або відображає не правильне значення (E2).	1. Переконайтеся, що кабель датчиків і комп'ютера з'єднані правильно. 2. Щоб забезпечити належне читання пульсу, тримайте обидві руки на датчиках. Пам'ятайте, що вимірювання частоти серцевих скорочень може мати похибку. 3. Не тримайтеся за датчики пульсу надто міцно. Намагайтеся тримати руки на датчиках, не притискаючи їх занадто сильно.
Обладнання у нестійкому положенні.	Відрегулюйте положення пристрою за допомогою ніжок для регуляції висоти. Переконайтеся, що всі гвинти та гайки відповідно закручені.

1. Покупець має наступні варіанти подання скарги:

- через форму заповнення рекламацийного формуляру на сайті: <https://trexsport.com/pl/serwis/>
- електронною поштою: **support@trexsport.com**
- письмово на поштову адресу:

TREX S.A.
ul. Długa 24/13
31-146 Kraków
Польща

2. Дефекти або пошкодження товару, виявлені протягом гарантійного періоду, будуть усунені безкоштовно протягом 14 робочих днів з дати доставки товару до сервісу. Якщо потрібно привезти деталі з-за кордону, термін ремонту може бути продовжений.
3. Всі гарантійні умови виконуються за законодавством країни, куди було доставлено товар, включаючи гарантійні положення. Конвенція ООН про договори міжнародної купівлі-продажу товарів не застосовується.
4. Гарантія не поширюється на пошкодження, що виникли внаслідок неналежного використання.

UA ОХОРОНА НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА



Цей виріб поставляється в упаковці, для захисту від можливих пошкоджень під час транспортування. Упаковка є необробленою сировиною і може бути перероблена. Позбудьтеся цих матеріалів відповідно до їх типу.



Використані електричні пристрої (зокрема комп'ютер) – це матеріали, що підлягають вторинній переробці – їх не слід утилізувати з побутовими відходами, оскільки вони можуть містити речовини, небезпечні для здоров'я людини та навколишнього середовища! Будь ласка, активно допомагайте в економному управлінні природними ресурсами та охороні навколишнього середовища, передаючи використаний пристрій до пункту прийому вторинних матеріалів – використаних електричних пристроїв.



WWW.TREXSPORT.COM

D I S T R I B U T I O N

TREX S.A.
Długa 24/13
31-146 Kraków
Poland

Grosner Sport GmbH
Prenzlauer Str. 3D
17321 Löcknitz
Germany

I M P O R T E R

Hegen Europe Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów
Poland

MADE IN CHINA