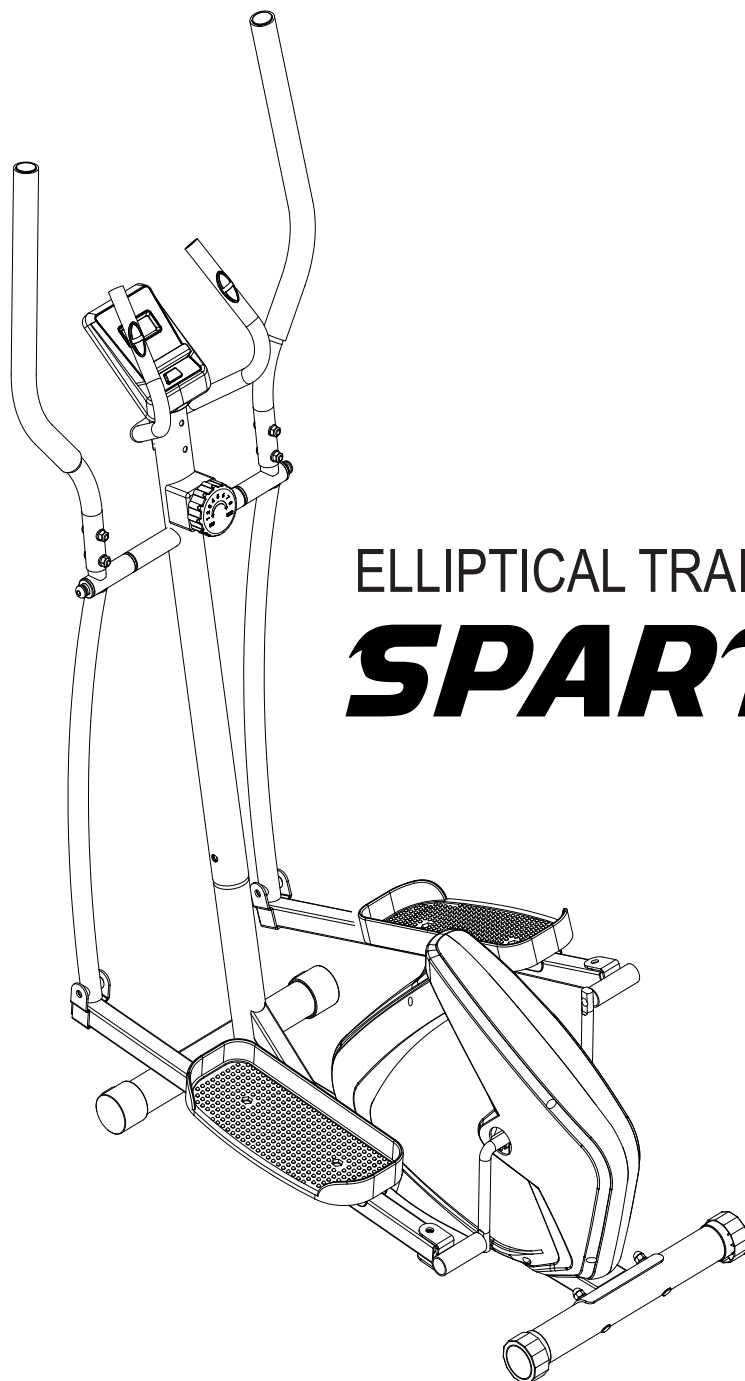


XPLORER

www.xplorerlife.com



ELLIPTICAL TRAINER

SPARTACUS

INSTRUCTION MANUAL

IMPORTANT SAFETY NOTICE.....	1
EXPLODED-VIEW & PARTS LIST.....	2-6
ASSEMBLY INSTRUCTION.....	7-10
EXERCISE INSTRUCTIONS.....	11-12
MONITOR INSTRUCTIONS.....	13

Dear Customer,

Please read this instruction very carefully before using the item.

IMPORTANT SAFETY NOTICE: :

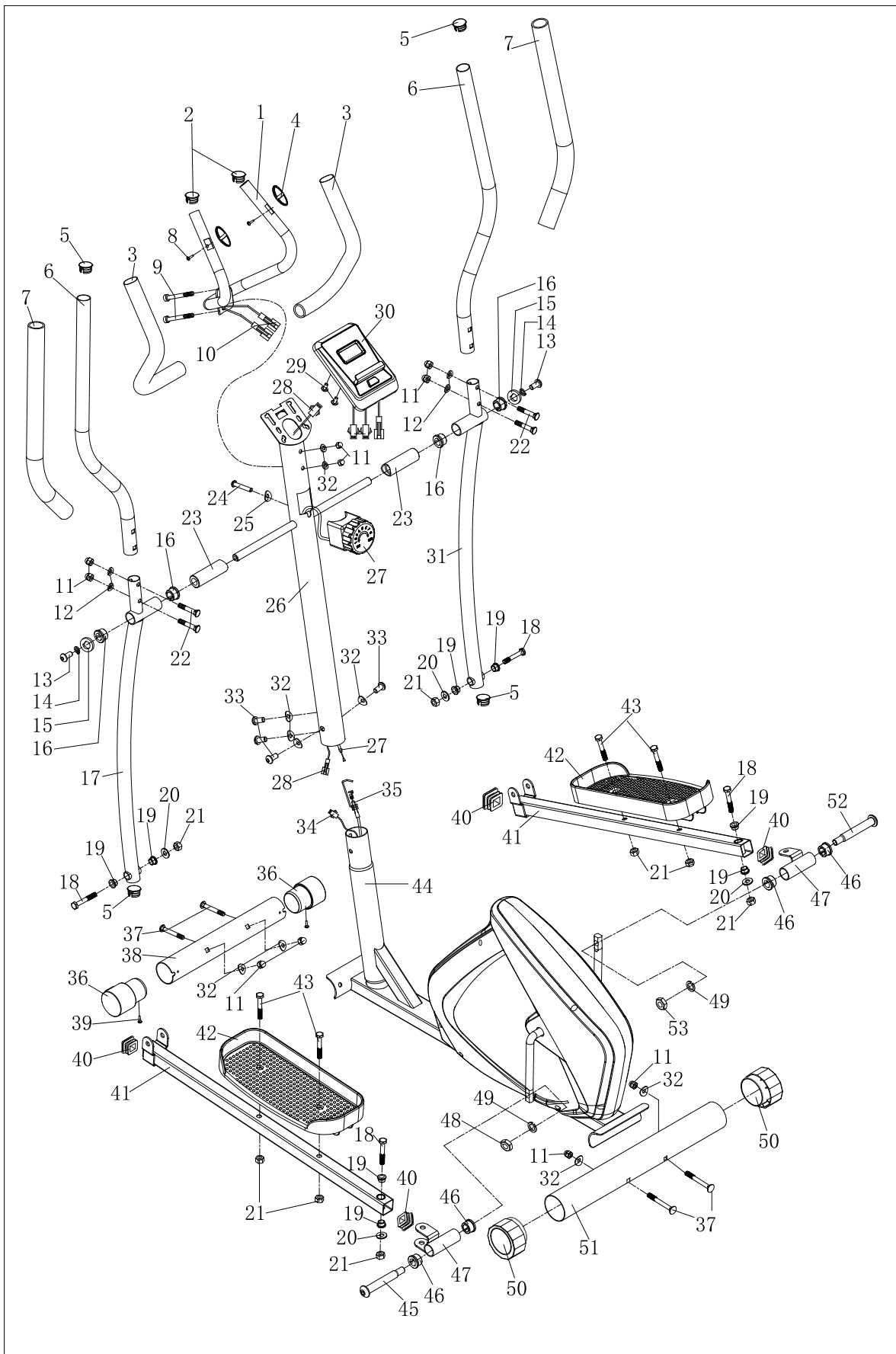
Note the following precaution before assembling or operating the machine

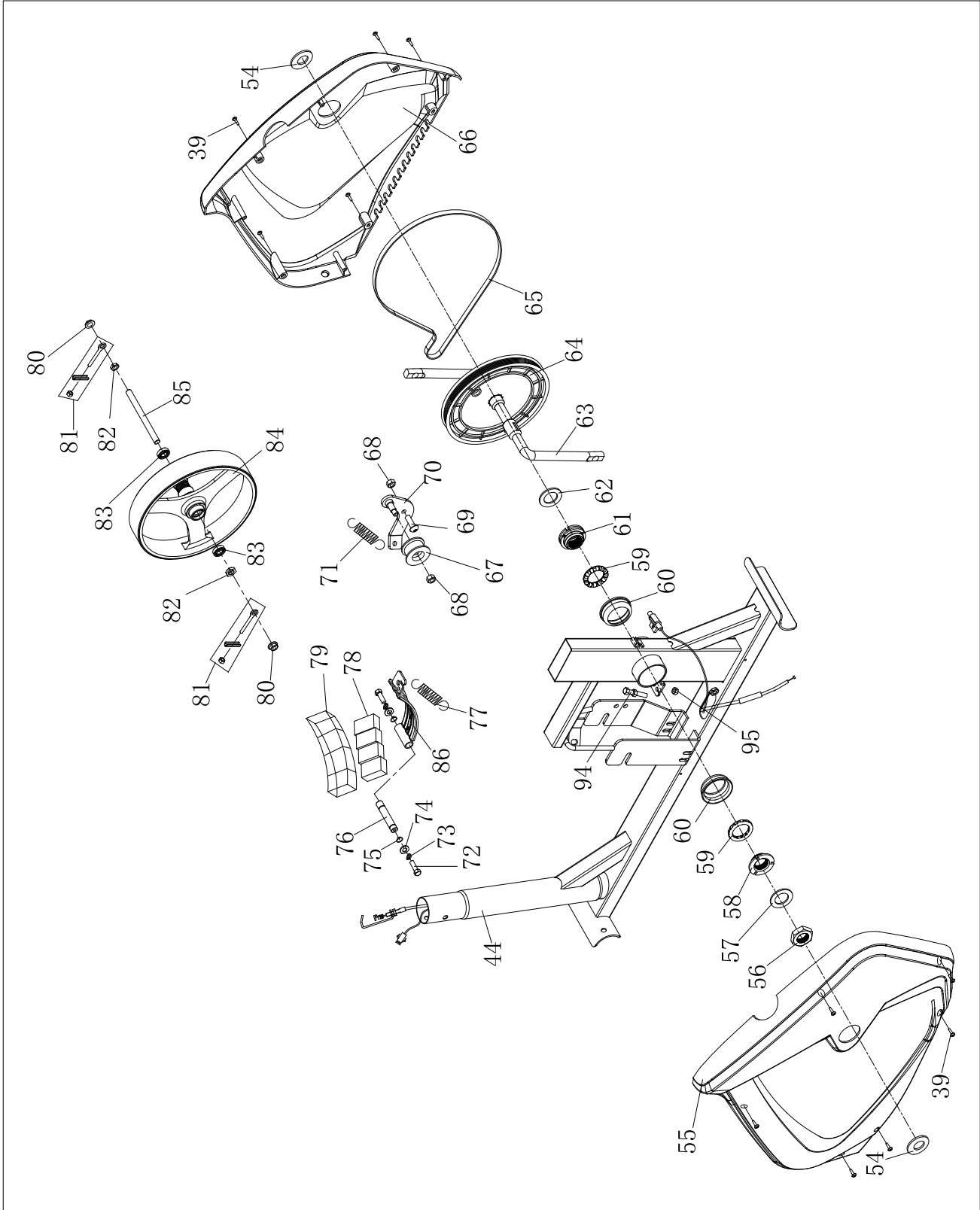
1. Assemble the machine exactly as the descriptions in the instruction manual.
2. Check all the screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and ensure that the trainer is in the safe condition.
3. Set up the machine in a dry level place and leave it away from moisture and water.
4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine in the area of assembly to avoid dirt and etc..
5. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 meters from the machine.
6. Do not use aggressive cleaning articles to clean the machine, Only use the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine or repair any parts of machine. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
7. Your health can be affected by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning a training program. He can define the maximum setting (Pulse. Watts. Duration of training etc) to which you may train yourself and can get precise information during training. This machine is not suitable for therapeutic purpose.
8. Only do training on the machine when it is in correct working way. Use only original spare parts for any necessary repairs.
9. This machine can be used for only one person's training at a time.
10. Wear training clothes and shoes, which are suitable for fitness training with the machine. Your training shoes should be appropriate for the trainer.
11. If you have a feeling of dizziness, sickness or other abnormal symptoms, please stop training and consult a doctor asp.
12. People such as children and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice.
13. The power of the machine increases with increasing the speed, and the reverse. The machine is equipped with adjustable knob, which can adjust the resistance. Reduce the resistance by turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 1.
Increase the resistance by turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 8. The maximum user's weight is 120kg

Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.

The specifications of this product may vary from this photo and are subject to change without notice.

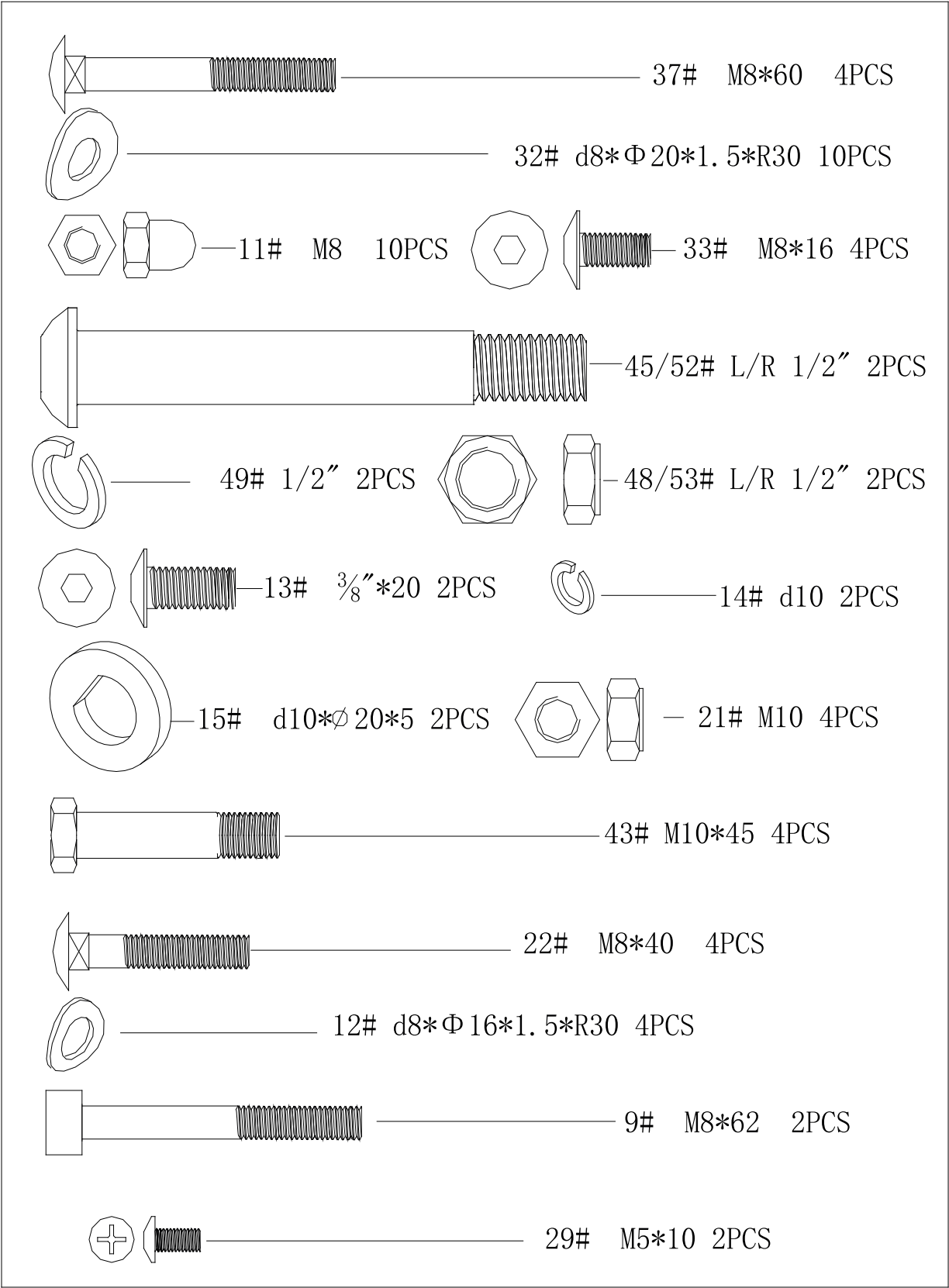
EXPLODED-VIEW & PARTS LIST :

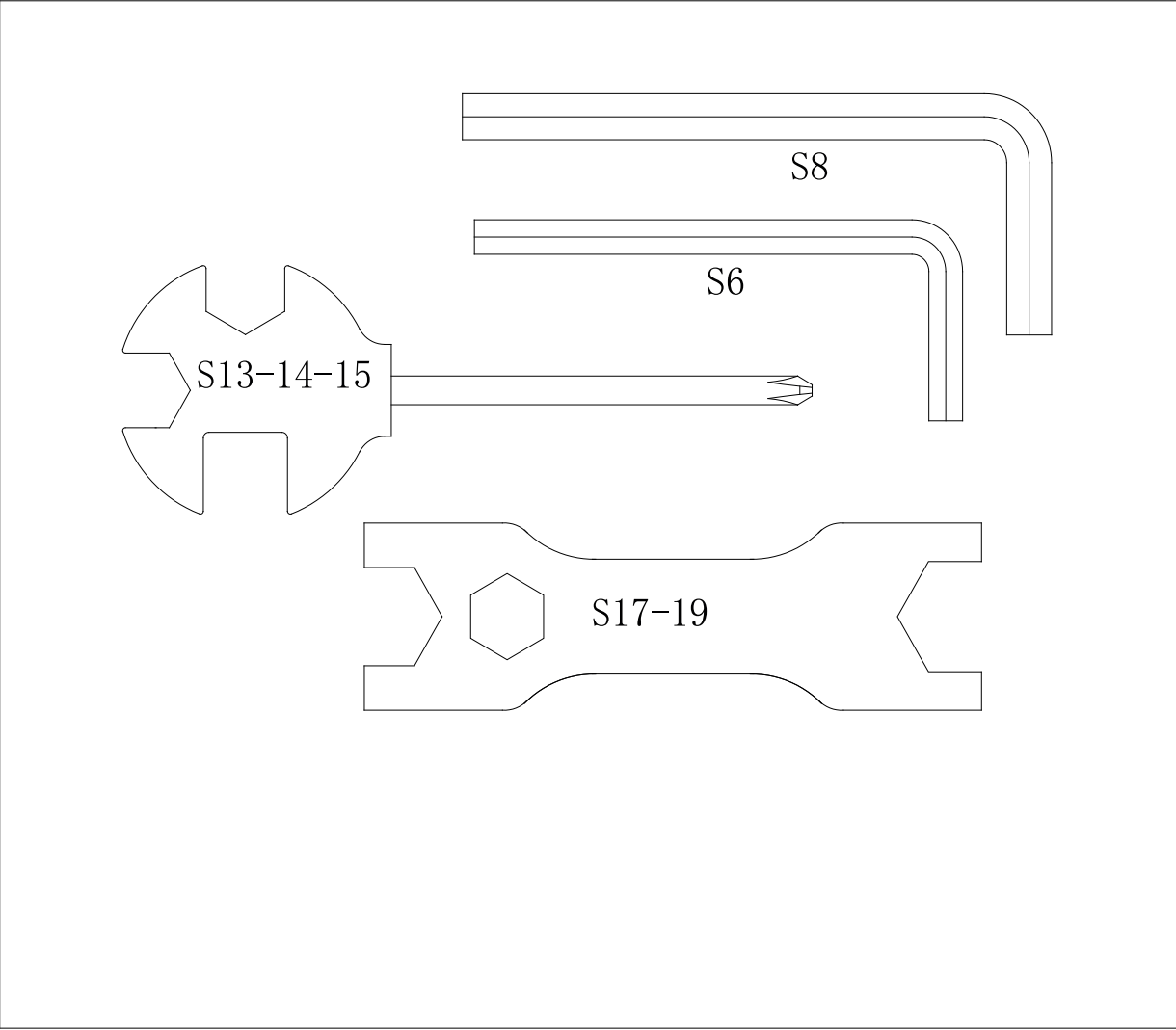




No.	DESCRIPTION	QTY	No.	DESCRIPTION	QTY
1	Middle handlebar	1	45	Bolt(L) 1/2"	1
2	End cap Φ22	2	46	Bushing 3 Φ28*Φ16*28	4
3	Foam grip	2	47	U bracket(L/R)	2
4	pulse	2	48	Nylon nut(L) 1/2"	1
5	End cap Φ28	4	49	Spring washer 1/2"	2
6	Handlebar	2	50	End cap Φ50	2
7	Foam grip	2	51	Rear stabilizer	1
8	screw ST4.2*19	2	52	Bolt(R) 1/2"	1
9	Bolt M8*62	2	53	Nylon nut (R) 1/2"	1
10	Handlebar wire	2	54	Small cover	2
11	Cap nut M8	12	55	Chain cover L	1
12	Arc washer d8*Φ12*1.5*R30	4	56	Nut	1
13	Bolt 3/8"*20	2	57	Washer	1
14	Spring washer D10	2	58	Nut II	1
15	D washer d10*Φ20*5	2	59	Collar ball	2
16	Bushing 2 Φ32*Φ19*28	4	60	Collar housing	2
17	Lower handlebar(L)	1	61	Nut I	1
18	Hexagon bolt M10*60	4	62	Washer	1
19	bushing Φ14*12.5*Φ10.1	8	63	Crank	1
20	Washer d10*Φ20*2	4	64	Chain wheel	1
21	Nylon nut M10	8	65	Belt	1
22	Carriage bolt M8*40	4	66	Chain cover R	1
23	Spacer bush	2	67	Pinch roller	1
24	Screw M5*45	1	68	Nylon nut M8	2
25	Arc washer d6	1	69	Bolt	1
26	Support tube	1	70	U bracket	1
27	Tension control	1	71	Tension spring	1
28	Middle wire	1	72	Hexagon bolt M6*15	2
29	Screw M5*10	2	73	Spring washer d6	2
30	Computer	1	74	washer d6*Φ12*1	2
31	Lower handlebar(R)	1	75	Snap spring d12	2
32	Arc washer d8*Φ20*1.5*R30	8	76	Axle	1
33	Bolt M8*16	4	77	Tension spring	1
34	Induction line	1	78	Magnet	4
35	Tension wire	1	79	Plastic lattice	1
36	Foot strap Φ50	2	80	Nut M10*1.0*H5	2
37	Carriage bolt M8*60	4	81	Bolt group	2
38	Front stabilizer	1	82	Hexagon thin nut M10*1.0*H2	2
39	Tapping screw ST4.2*16	11	83	bearing	2
40	End cap	4	84	Flywheel	1
41	Pedal tube	2	85	Axle	1
42	Pedal	2	86	Magnetic board	1
43	Hexagon bolt M10*45	4			
44	Main frame	1			

ASSEMBLE PART





ASSEMBLY INSTRUCTION:

1. PREPARATION:

- A. Before assembling make sure that you will have enough space around the item.
- B. Use the present tooling for assembling.
- C. Before assembling please check whether all needed parts are available (at the above of this instruction sheet you will find an explosion drawing with all single parts (marked with numbers) which this item consists of.

2. ASSEMBLY INSTRUCTION:

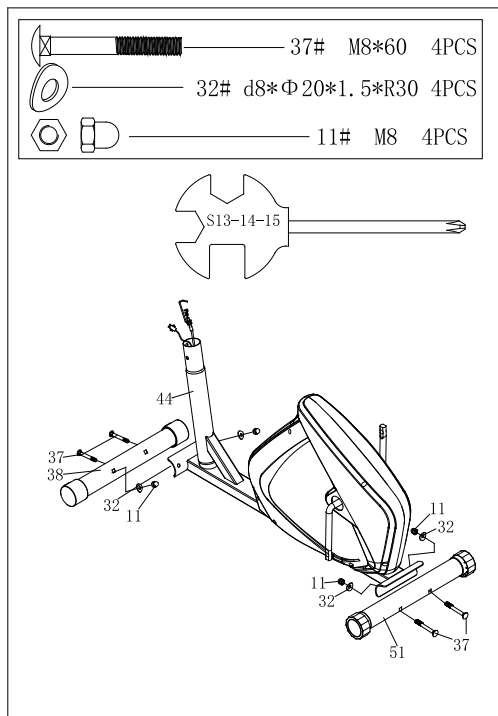


FIG.1:

Attach the front stabilizer (38) and the Rear Stabilizer (51) to the Main frame (44) with carriage bolt (37), domed nut(11) and Arc washer (32).

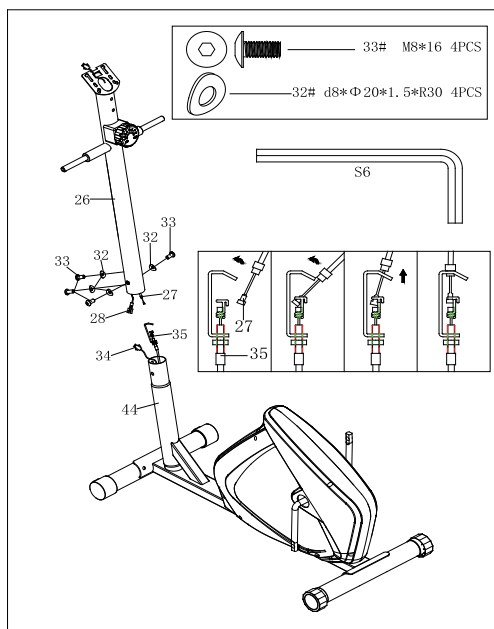


FIG.2:

Connect the Sensor 28 and 34, and Tension Control wire 27 and 35 as shown in FIG.2, fix the Upright Post (26) with the Main Frame (44) with Bolt (33), Arc Washer (32)

Note: Tighten the Screw(33) and the arc washer(32) after the STEP3

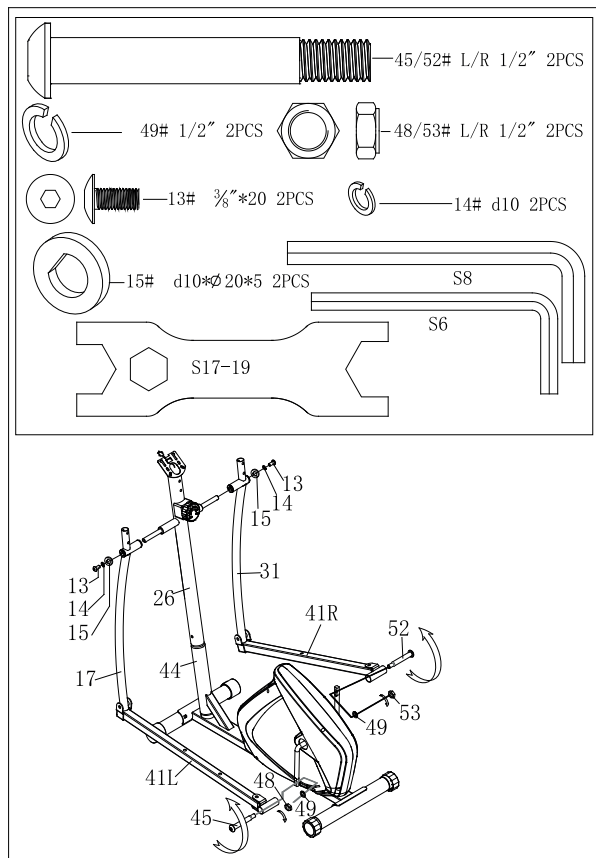


FIG.3:

Fix the Lower Handle Bar (17/31)to the Upright Post (26) with Bolt (13) ,Washer (14),D Washer (15).

Fix the Pedal Tubes (41L/R) with the Pedal Crank by Pedal Hinge Bolt (45/52) Curved Washer (49), and Nylon Nut (48/53).

Install the Pedal (42) on the Pedal Tube (41L/R) with Hex Head Bolt(43), Nylon Nut(21)

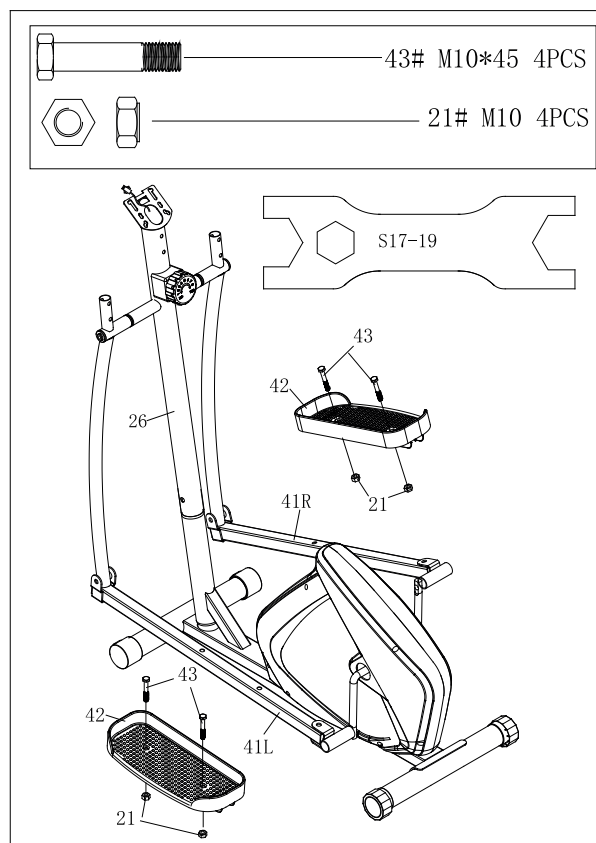


FIG.4:

Install the Pedal (42) on the Pedal Tube (41L/R) with Hex Head Bolt(43), Nylon Nut (21)

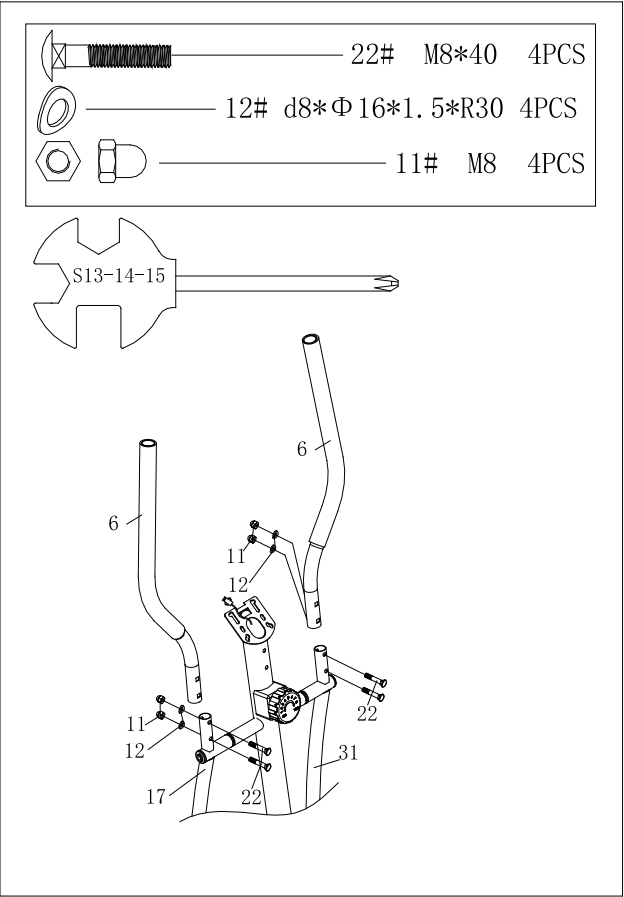


FIG.5:

Fix the Handlebar (6L/R) to the Lower Handle Bar (17/31) with Bolt (22), Arc Washer (12) and Domed Nut (11).

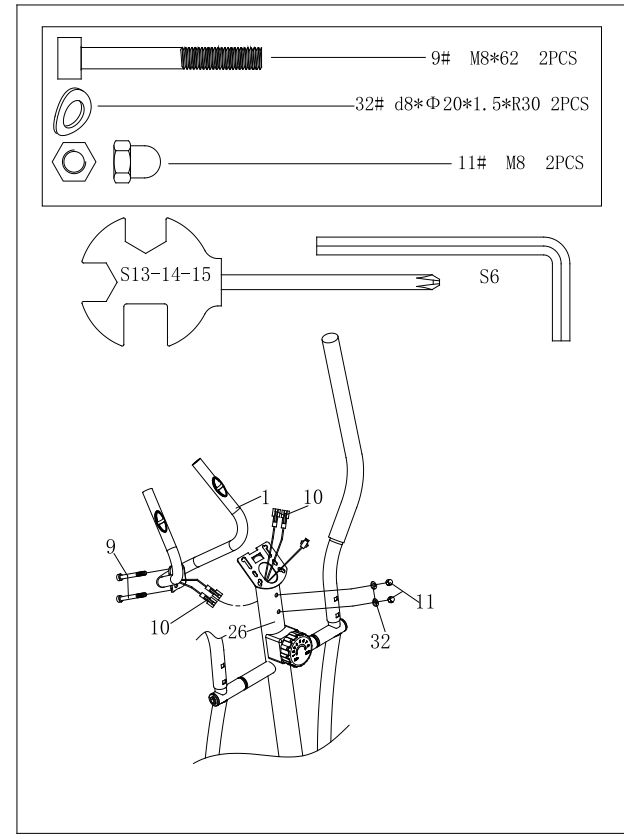


FIG.6

Connect the Sensor shown in FIG.6,Install the Middle handlebar(1) on the Upright Post (26) with bolt(9) Arc Washer (32) and nut(11).

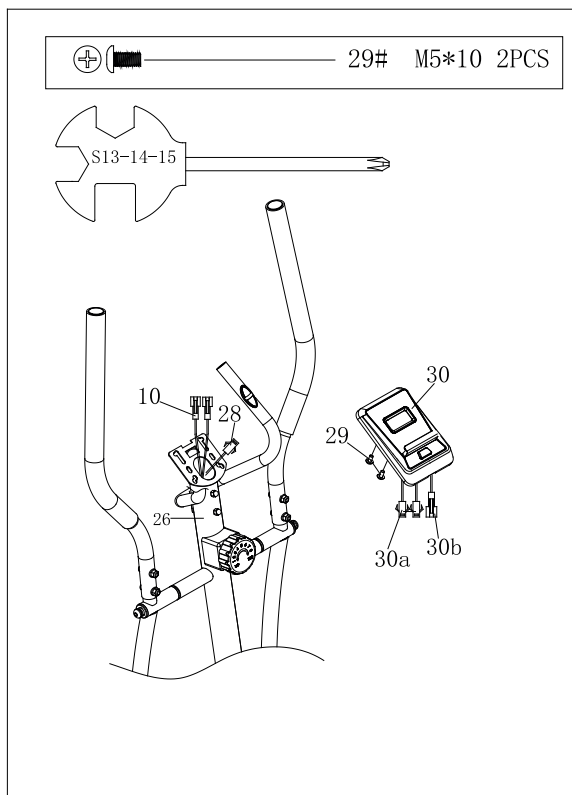


FIG.7:

Connect Handle Pulse Wire (10) and (30a), then connect Sensor wire (28) to the Computer (30b);

Fix the Computer (30) onto the Upright Post (26) with Screw(29).

CAUTION: MAKE SURE YOU HAVE TIGHTENED ALL THE BOLTS AND NUTS WELL BEFORE BEGINNING YOUR WORKOUT.

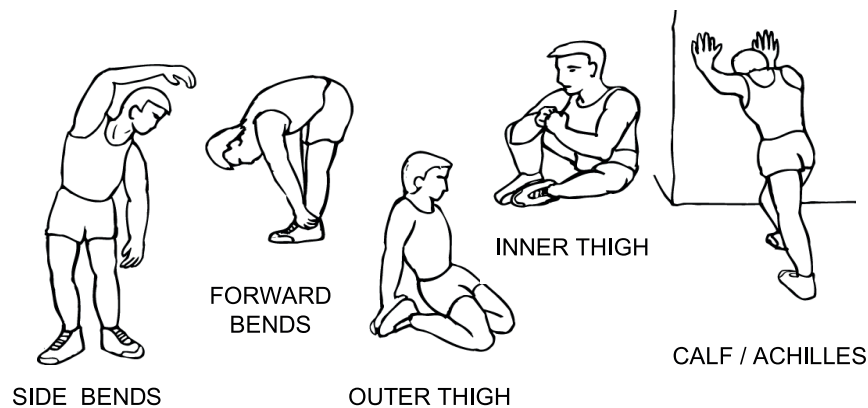
NOTE: THE END CAP ON THE FRONT STABILIZER TUBE IS MOVABLE, WHICH IT IS EASY FOR YOU TO MOVE YOUR TRAINING BIKE.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your Elliptical Bike provides you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with calorie controlled diet help you lose weight.

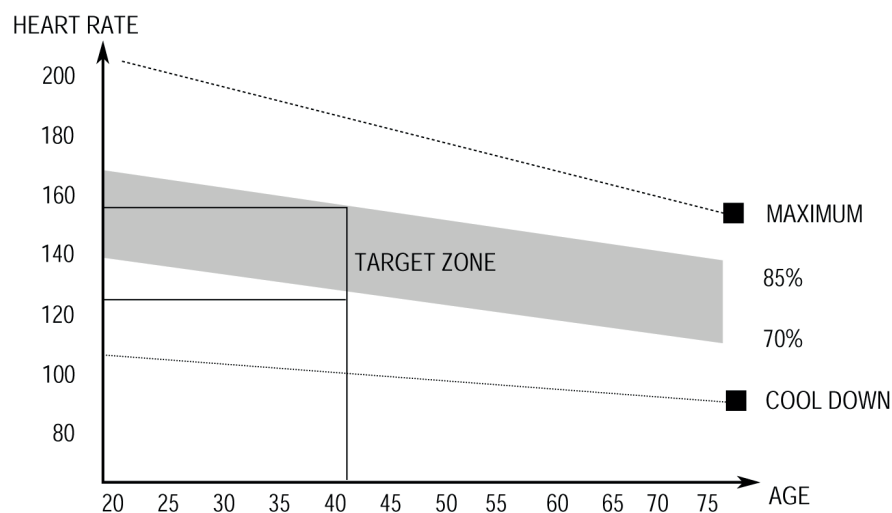
1.The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.



2.The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become Stronger. Work to your but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes.

3. The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

MUSCLE TONING

To tone muscle while on your Elliptical Bike you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance, making your legs work harder than normal. You may have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

WEIGHT LOSS

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

USE

The tension control knob allows you to alter the resistance of the pedals. A high resistance makes it more difficult to pedal, a low resistance makes it easier. For the best results set the tension while the bike is in use.

EXERCISE MONITOR

SPECIFICATIONS:

TIME.....00:00-99:59
SPEED(SPD).....0.0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANCE(DIST).....0.00-999.9KM (ML)
CALORIE(CAL).....0.00-9999KCAL
ODOMETER(ODO).....0.0-9999KM (ML)
PULSE (PUL)0,40~240BPM

KEY FUNCTIONS:

MODE(SELECT/RESET): This key lets you to select and lock on to a particular function you want.

OPERATION PROCEDURES:

1. AUTO ON/OFF

- ★ The system turns on when any key is pressed or when it sensor an input from the speed sensor.
- ★ The system turns off automatically when the speed has no signal input or no key are pressed for approximately 4 minutes.

2. RESET

The unit can be reset by either changing battery or pressing the MODE key for 3 seconds.

3. MODE

To choose the SCAN or LOCK if you do not want the scan mode, press the MODE key when the pointer on the function you want which begins blinking.

FUNCTIONS:

1. TIME: Press the MODE key until pointer lock on to TIME. The total working time will be shown when starting exercise.

2. SPEED: Press the MODE key until the pointer advance to SPEED. Displays current speed during workout time.

3. DISTANCE: Press the MODE key until the pointer advance to DISTANCE. The distance of each workout will be displayed.

4. ODOMETER: Press the MODE key until the pointer advances to ODO METER. The total accumulated distance will be shown

5. CALORIE: Press the MODE key until pointer lock on to CALORIE. The calorie burned will be displayed when starting exercise.

6. PULSE : Press the MODE key until the pointer advance to PULSE function and put ear-clip to ear or the hand take hold of the sensor about 3 seconds show out.urate reading

SCAN: Display changes according to the next diagram every 4 seconds. Automatically display of the following functions in the order shown:

TIME-SPEED-DISTANCE CALORIE-PULSE

NOTE:

1. Without any signal coming in 4-5 minutes, the LCD display will be shut off automatically.
2. When there is signal input, the monitor automatically turns on.
3. If there is a possibility to see an improper display on the monitor, please replace the batteries to have a good result. You must be to replace the batteries at the same time.
4. The monitor use 1.5V "AA" or "AAA" batteries.

www.xplorerlife.com
Xplorer LLC
112 Capitol Trail, Newark, County of New Castle, Delaware,
DE 19711, USA

We are glad that you have decided to buy the Xplorer fitness device!
To make the use of the fitness device as comfortable as possible, please follow our instructions for use.
Before use, make sure that the fitness device is correct and working flawlessly. Use only the correct device, and notify an authorized service center in the event of any damage.

WARRANTY CONDITIONS:

- 1. BS Fitness d.o.o., Ivica Sudnika 3, Samobor provides a 24-month warranty (2 years) for home fitness equipment. The warranty card is valid only with the invoice for the purchased product and must be filled in correctly, that is, it must contain the name, surname and address of the buyer, place and date of sale and the seal and signature of the seller. Zero service product at an authorized service center is not required, but is recommended to customers because the authorized service will most professionally assemble the device.
- 2. The warranty is only valid if the product has been used and maintained in accordance with the manufacturer's instructions, ie in accordance with the usual regulations for such a product. The warranty does not cover any damage that may occur in the event of a device failure, impact, overload and interventions and repairs during the warranty period out authorized service center or as a result of poor maintenance of the device.
- 3. For repairs within the warranty period, the owner is obliged to deliver the device to the nearest authorized service center, if the customer is outside the seat of the nearest authorized service, transportation costs (Art. 40 ZON) are borne guarantor, and at the rate of public transport (railway, post office or public transport). In case of unjustified Complaints are not reimbursed for transportation costs.
- 4. The warranty provider declares that it will make all repairs under the above free of charge during the warranty period specified conditions in the shortest possible time, and the longest within 45 days. After that period, the product will replace with a new one or the money will be returned to the customer.
- 5. If the repair lasts longer than 10 days, the warranty is extended for the duration of the repair.
- 6. The warranty company guarantees that it will provide spare parts even after the warranty period, at least 5 (five) years from product purchase.
- 7. The warranty covers: a) regular inspection and maintenance with replacement of normally worn parts using.
b) adaptations and changes to improve products for applications not described in technical instructions for use, unless the consent of the importer (provider) has been proposed for these modifications guarantees).
- 8. This warranty does not change the statutory consumer rights applicable in Croatia from those prescribed manufacturer.

Product information	Product Model:	
	Name:	
	Colour:	
User profile	Name:	
	Contact number:	
	Place of purchase:	
	Family address:	
	Invoice number / network order number:	
	Date of purchase:	Service order number:
Maintenance record	Maintenance date	
Product code:		

XPLORER SERVICE CENTER.

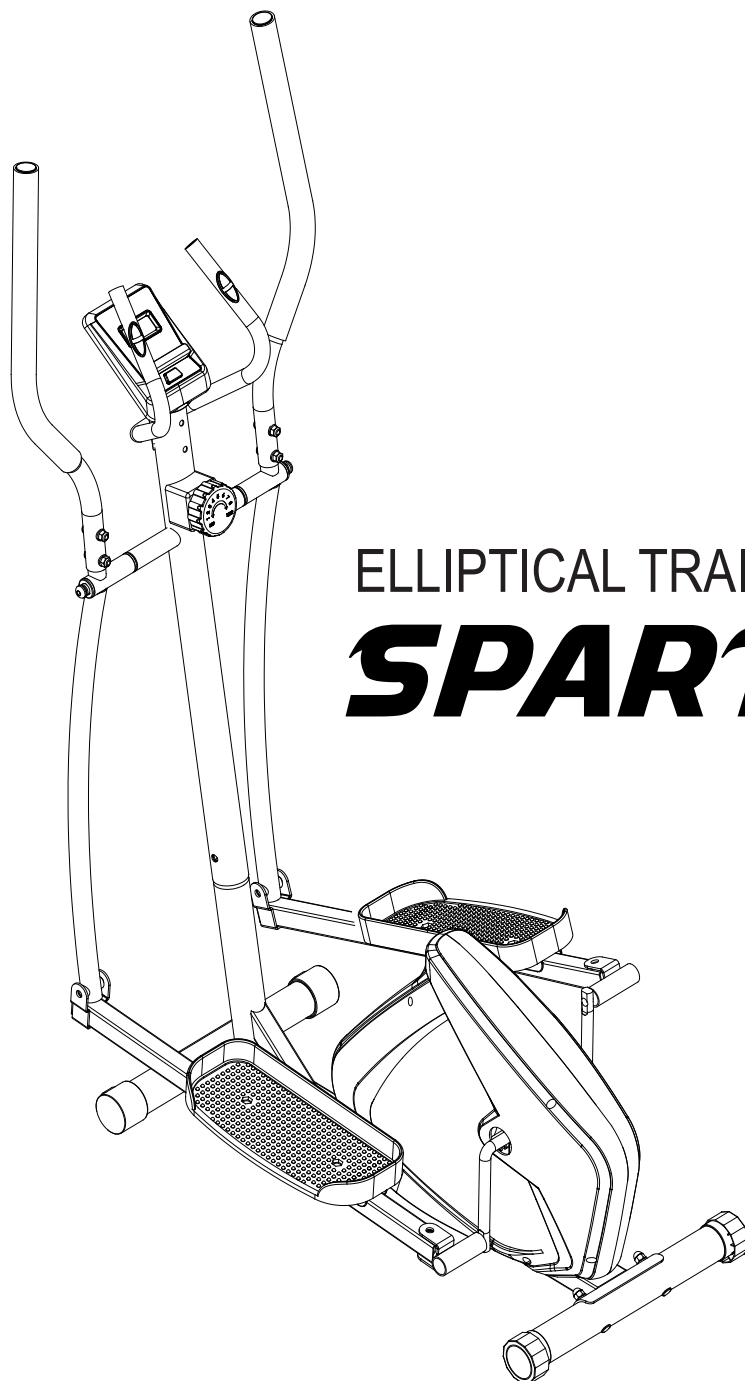
Trnjanska 47,10 000 Zagreb, Croatia
Tel.:+385 99 24 96 719
E-Mail: customer.service@xplorerlife.com

SPORTR.SI,TRGOVINA IN STORITVE D.O.O.,
Linhartova cesta 42,1000 Ljubljana, Slovenien
Tel.: 05 993 9135

Note!
This warranty card will not reissued.
Please keep it safe during the warranty period. When the user request the repair service, the warranty card, purchase invoice and warranty card of this product should be presented. The company reserves the right of final interpretation of terms of after-sales service.

XPLORER

www.xplorerlife.hr



ELLIPTICAL TRAINER

SPARTACUS

UPUTE ZA UPORABU

VAŽNA OBAVIJEST O SIGURNOSTI.....	1
RASTAVLJENI PRIKAZ I POPIS DIJELOVA.....	2-6
UPUTE ZA MONTAŽU.....	7-10
UPUTE ZA VJEŽBANJE.....	11-12
UPUTE ZA MONITOR.....	13

Dragi kupče,

Molimo pročitajte ovu uputu vrlo pažljivo prije upotrebe predmeta.

VAŽNA SIGURNOSNA OBAVIJEST: :

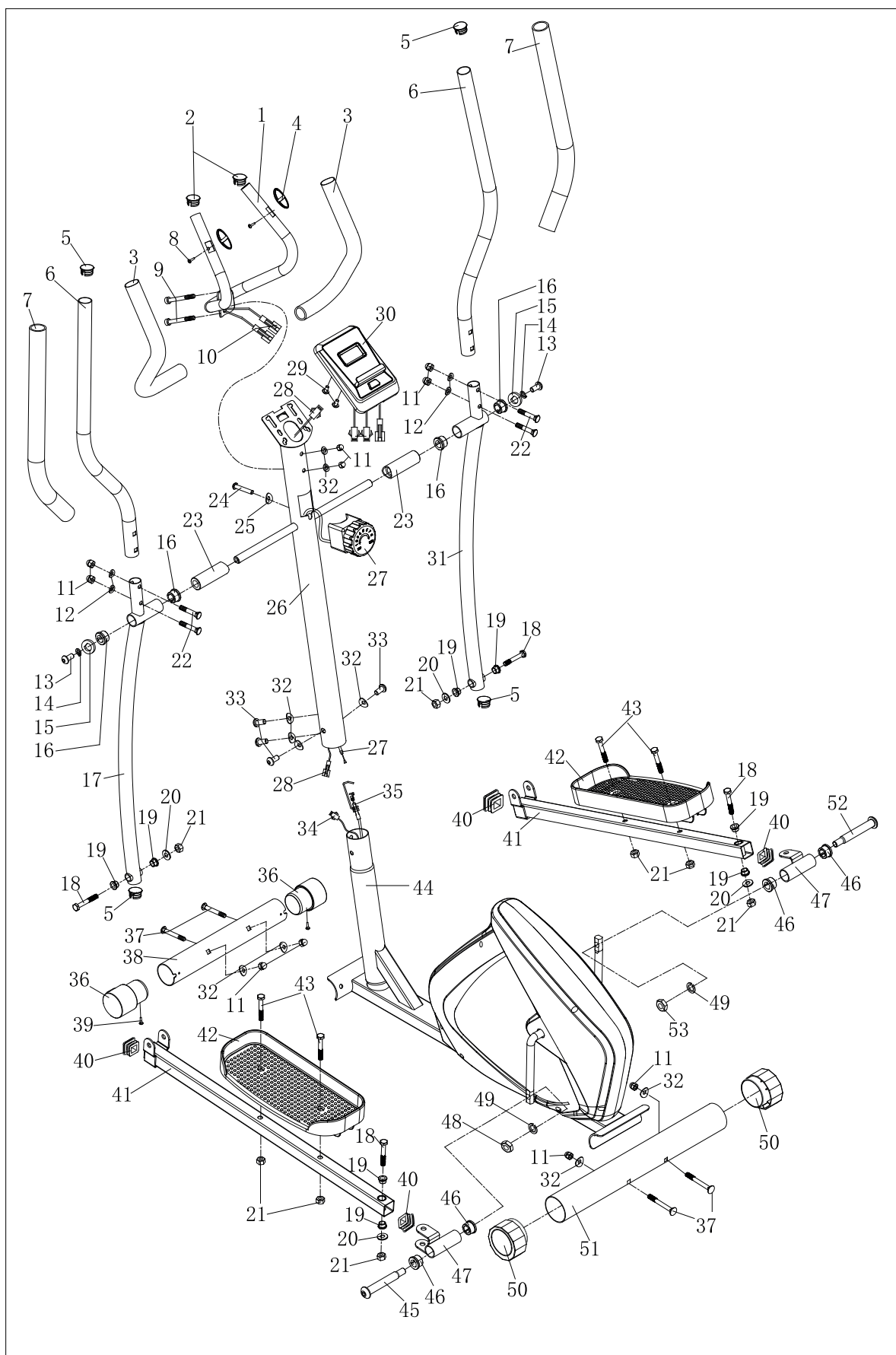
Prije sastavljanja ili rada stroja pridržavajte se sljedećih mjera opreza

1. Sastavite stroj točno onako kako je opisano u uputama za uporabu.
2. Prije prve uporabe stroja provjerite sve vijke, matice i ostale spojeve i uvjerite se da je trener u sigurnom stanju.
3. Stroj postavite na suho, ravno mjesto i podalje od vlage i vode.
4. Postavite prikladnu podlogu (npr. Gumenu prostirku, drvenu ploču itd.) Ispod stroja u području montaže kako biste izbjegli prljavštinu i sl.
5. Prije početka treninga, uklonite sve predmete u krugu od 2 metra od stroja.
6. Nemojte koristiti agresivne proizvode za čišćenje za čišćenje stroja, samo koristite isporučeni alat ili prikladne vlastite alate za sastavljanje stroja ili popravak bilo kojeg dijela stroja. Uklonite kapi znoja sa stroja odmah nakon završetka treninga.
7. Nepravilnim ili pretjeranim treningom može utjecati na vaše zdravlje. Prije početka programa treninga posavjetujte se s liječnikom. Može definirati maksimalnu postavku (Puls. Watts. Trajanje treninga itd.) Na koju možete sami trenirati i tijekom treninga možete dobiti precizne informacije. Ovaj stroj nije pogodan za terapijske svrhe.
8. Vježbajte na stroju samo kad radi ispravno. Za sve potrebne popravke koristite samo originalne rezervne dijelove.
9. Ovaj se stroj može istodobno koristiti za trening samo jedne osobe.
10. Nosite odjeću i obuću za trening koji su prikladni za kondicijske treninge sa strojem. Vaše bi cipele za treniranje trebale biti prikladne za trenera.
11. Ako imate osjećaj vrtoglavice, mučnine ili drugih abnormalnih simptoma, prestanite s treningom i posavjetujte se s liječnikom.
12. Ljudi kao što su djeca i osobe s invaliditetom smiju koristiti stroj samo u nazočnosti druge osobe koja može pružiti pomoć i savjet.
13. Snaga stroja povećava se s povećanjem brzine i obrnuto. Stroj je opremljen podesivim gumbom koji može podesiti otpor. Smanjite otpor okretanjem gumba za podešavanje otpora prema stupnju 1. Povećajte otpor okretanjem gumba za podešavanje postavke otpora prema stupnju 8. Maksimalna težina korisnika je 120 kg

Pri podizanju ili premještanju opreme morate biti oprezni kako ne biste ozlijedili leđa. Uvijek koristite pravilne tehnike dizanja i / ili koristite pomoć.

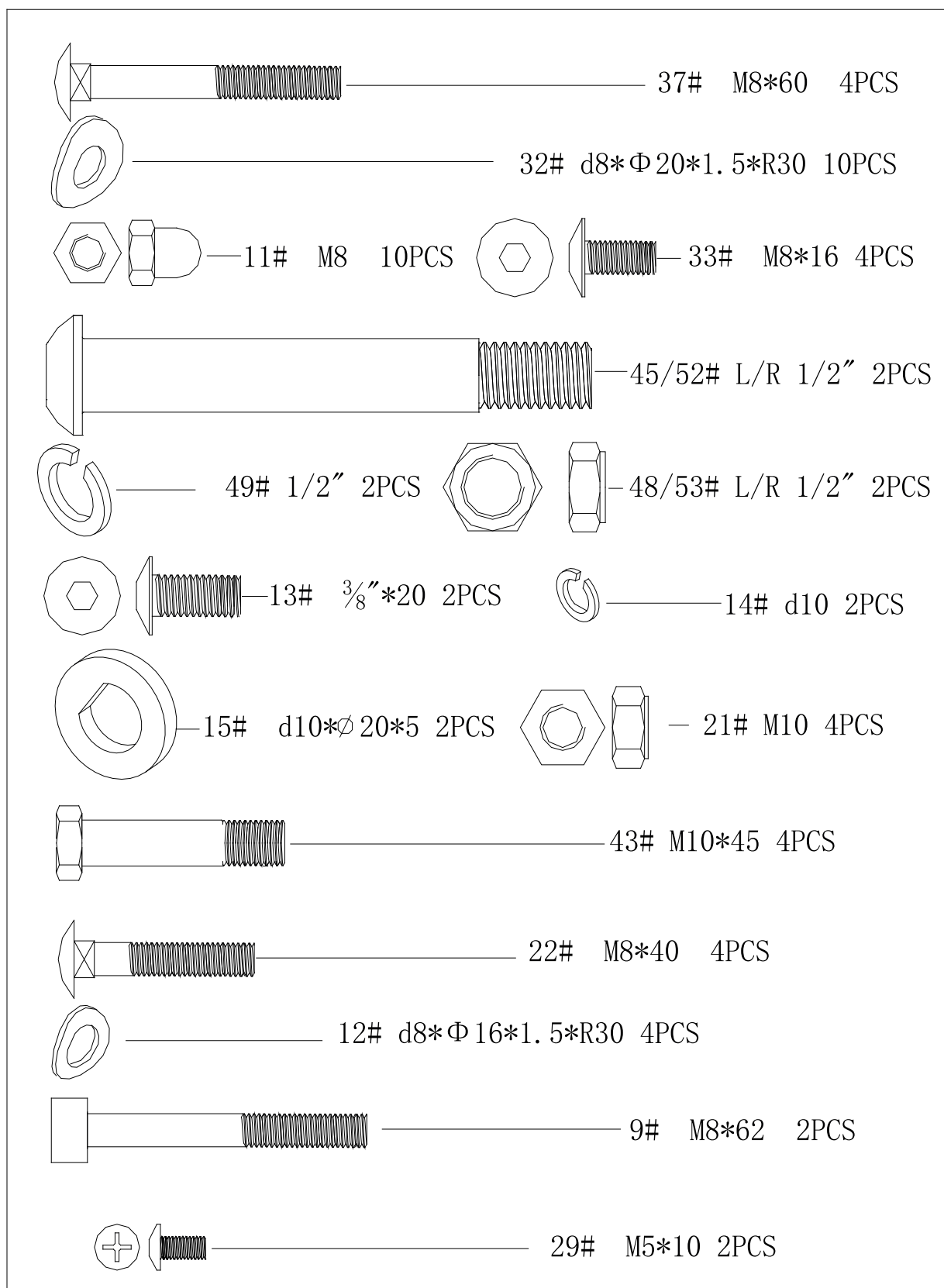
Specifikacije ovog proizvoda mogu se razlikovati od ove fotografije i podložne su promjenama bez prethodne najave.

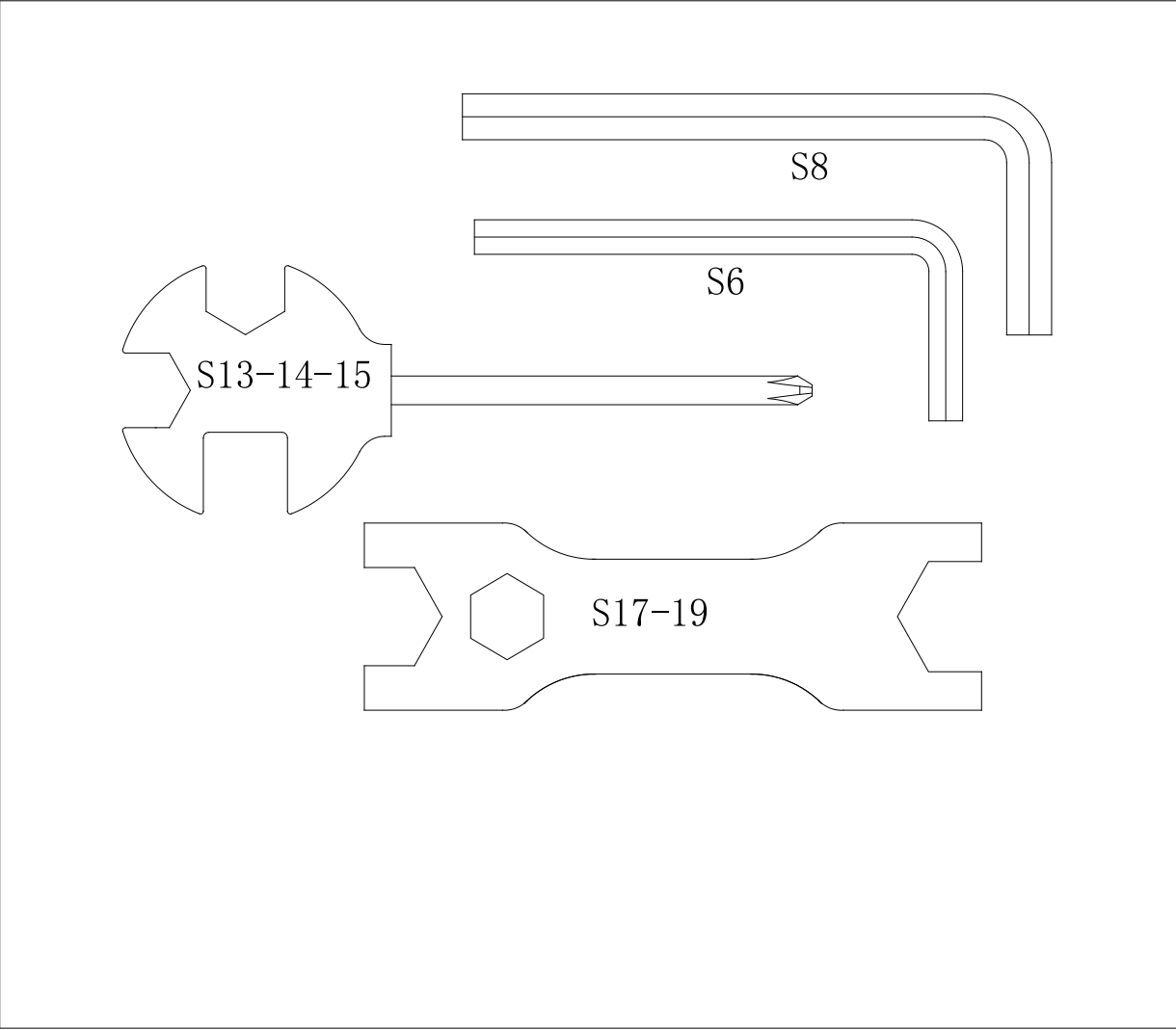
EKSPLODIRANI POGLED I POPIS DIJELOVA:



No.	OPIS	QTY	No.	OPIS	QTY
1	Srednja volan	1	45	Vijak (L) 1/2 "	1
2	Završna kapica Φ22	2	46	Utična čahura 3 Φ28 * Φ16 * 28	4
3	Držač pjene	2	47	U zagrada (L / R)	2
4	puls	2	48	Najlonska matica (L) 1/2 "	1
5	Završna kapica Φ28	4	49	Opružna podloška 1/2 "	2
6	Upravljač	2	50	Završna kapica Φ50	2
7	Držač pjene	2	51	Stražnji stabilizator	1
8	vijak ST4.2 * 19	2	52	Vijak (R) 1/2 "	1
9	Vijak M8 * 62	2	53	Najlonska matica (R) 1/2 "	1
10	Žica upravljača	2	54	Mali pokrov	2
11	Zatvorna matica M8	12	55	Poklopac lanca L	1
12	Lučna perača d8 * Φ12 * 1,5 * R30	4	56	Orah	1
13	Vijak 3/8 " * 20	2	57	Perilica	1
14	Opružna podloška D10	2	58	Matica II	1
15	D perilica d10 * Φ20 * 5	2	59	Lopta za ovratnik	2
16	Utičnica 2 Φ32 * Φ19 * 28	4	60	Kućište ovratnika	2
17	Donja volan (L)	1	61	Nut Ja	1
18	Šesterokutni vijak M10 * 60	4	62	Perilica	1
19	čahura Φ14 * 12,5 * Φ10.1	8	63	Ručica	1
20	Podloška d10 * Φ20 * 2	4	64	Lančani kotač	1
21	Najlonska matica M10	8	65	Pojas	1
22	Vijak kolica M8 * 40	4	66	Poklopac lanca R	1
23	Razmakni grm	2	67	Stežni valjak	1
24	Vijak M5 * 45	1	68	Najlonska matica M8	2
25	Lučna perača d6	1	69	Vijak	1
26	Potporna cijev	1	70	U zagrada	1
27	Kontrola napetosti	1	71	Zatezna opruga	1
28	Srednja žica	1	72	Šesterokutni vijak M6 * 15	2
29	Vijak M5 * 10	2	73	Opružna podloška d6	2
30	Računalo	1	74	podloška6 * Φ12 * 1	2
31	Donja volan (R)	1	75	Snap opruga d12	2
32	Lučna perača d8 * Φ20 * 1,5 * R30	8	76	Osovina	1
33	Vijak M8 * 16	4	77	Zatezna opruga	1
34	Indukcijski vod	1	78	Magnet	4
35	Zatezna žica	1	79	Plastična rešetka	1
36	Remen za noge Φ50	2	80	Matica M10 * 1,0 * H5	2
37	Vijak kolica M8 * 60	4	81	Skupina vijaka	2
38	Prednji stabilizator	1	82	Šesterokutna tanka matica M10 * 1,0 * H2	2
39	Vijak za točenje ST4.2 * 16	11	83	Iležaj	2
40	Čep	4	84	Zamašnjak	1
41	Cijev pedale	2	85	Osovina	1
42	Pedala	2	86	Magnetska ploča	1
43	Šesterokutni vijak M10 * 45	4			

MONTAŽNI DIO





UPUTSTVO ZA MONTAŽU:

1. PRIPREMA:

O. Prije sastavljanja provjerite imate li dovoljno prostora oko predmeta.

B. Koristite sadašnji alat za sastavljanje.

C. Prije sastavljanja, provjerite jesu li dostupni svi potrebni dijelovi (na gornjem dijelu ovog uputstva pronaći ćete crtež eksplozije sa svim pojedinačnim dijelovima (označenim brojevima) od kojih se sastoji ovaj predmet.

2. UPUTA ZA MONTAŽU:

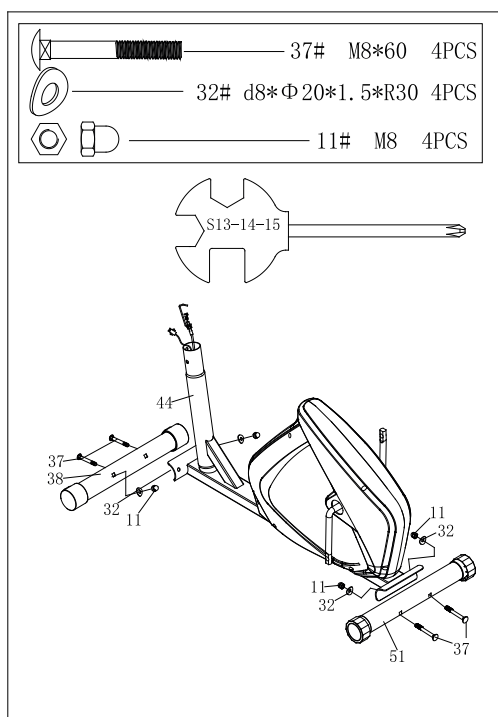


FIG.1:

Pričvrstite prednji stabilizator (38) i stražnji stabilizator (51) na glavni okvir (44) vijkom za nosač (37), maticom s kupolom (11) i podloškom za luk (32).

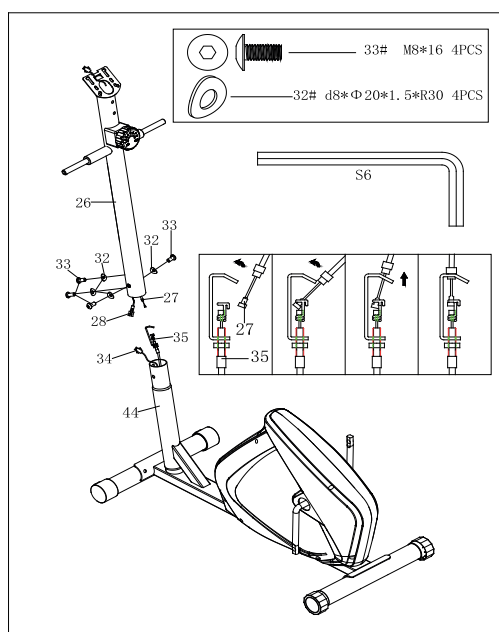


FIG 2:

Spojite osjetnik 28 i 34 i žicu za kontrolu zatezanja 27 i 35 kako je prikazano na slici 2, učvrstite uspravni stup (26) s glavnim okvirom (44) vijkom (33), lučnom podloškom (32)

Napomena: Pritegnite vijak (33) i podlošku za luk (32) nakon koraka 3

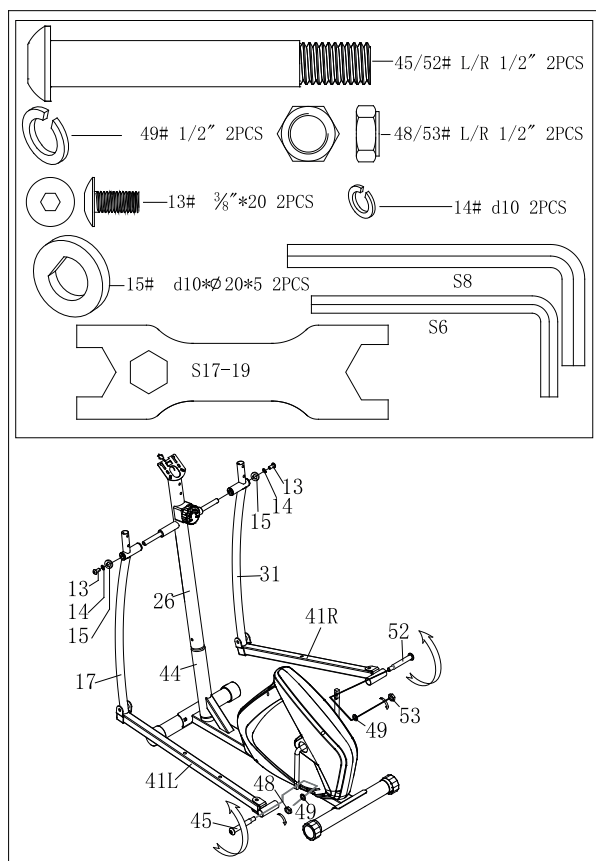


FIG.3:

Pričvrstite donju šipku ručke (17/31) na uspravni stup (26) vijkom (13), podloškom (14), D podloškom (15).

Učvrstite cijevi za pedale (41L / R) pomoću zavojne podloške (45/52), zakrivljene podloške (49) i najlonske matice (48/53), ručicom pedale.

Ugradite pedalu (42) na cijev pedale (41L / R) s šesterokutnim vijkom (43), najlonskom maticom (21)

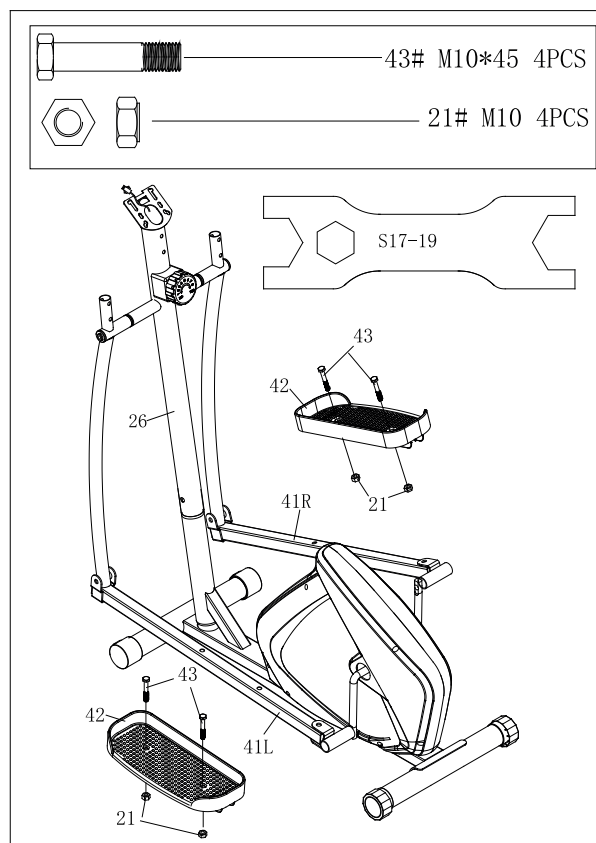


FIG.4:

Ugradite pedalu (42) na cijev pedale (41L / R) s šesterokutnim vijkom (43), najlonskom maticom (21)

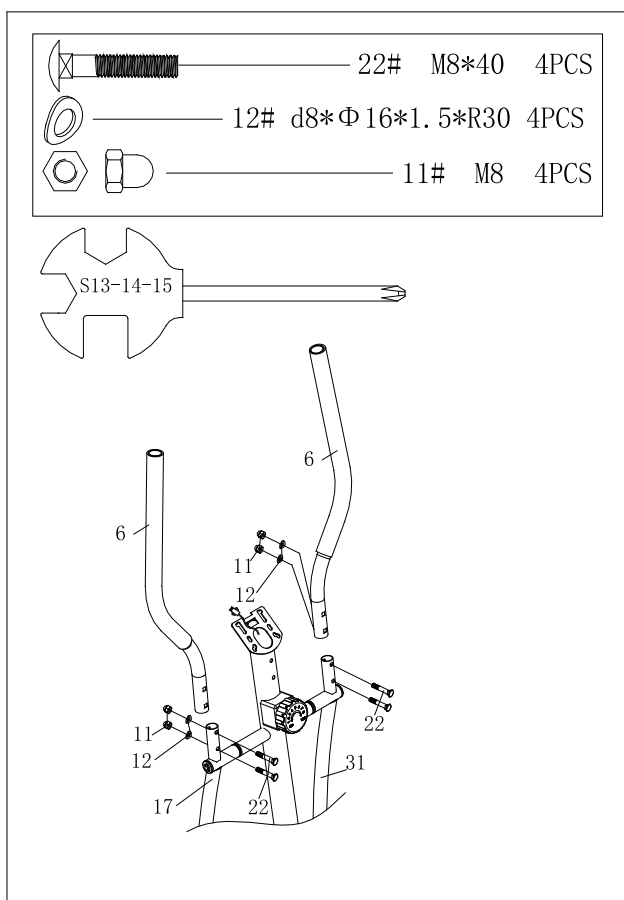


FIG.5:

Pričvrstite upravljač (6L / R) na donju šipku ručke (17/31) pomoću vijka (22), lučne podloške (12) i matice s kupolom (11).

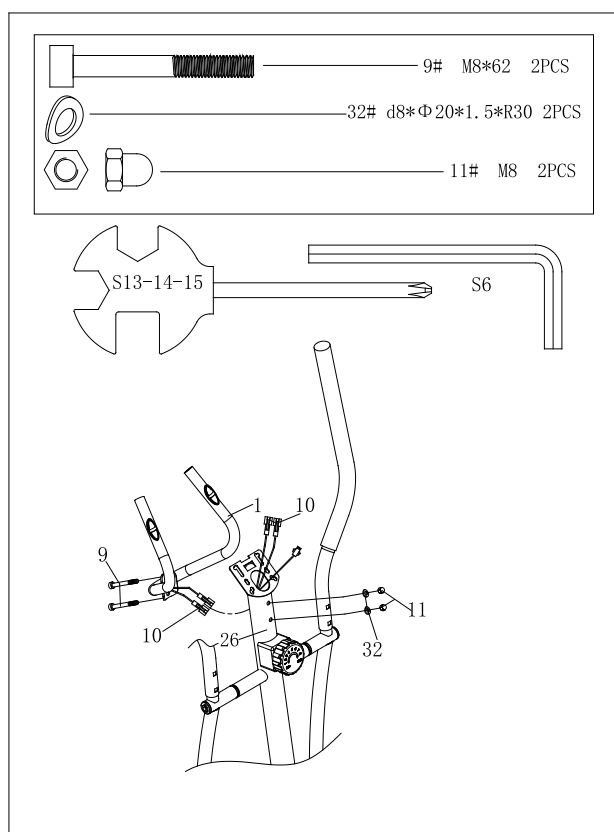


FIG.6

Spojite senzor prikazan na slici 6, Ugradite srednju upravljač (1) na uspravni stup (26) pomoću vijka (9) podloške za luk (32) i matice (11).

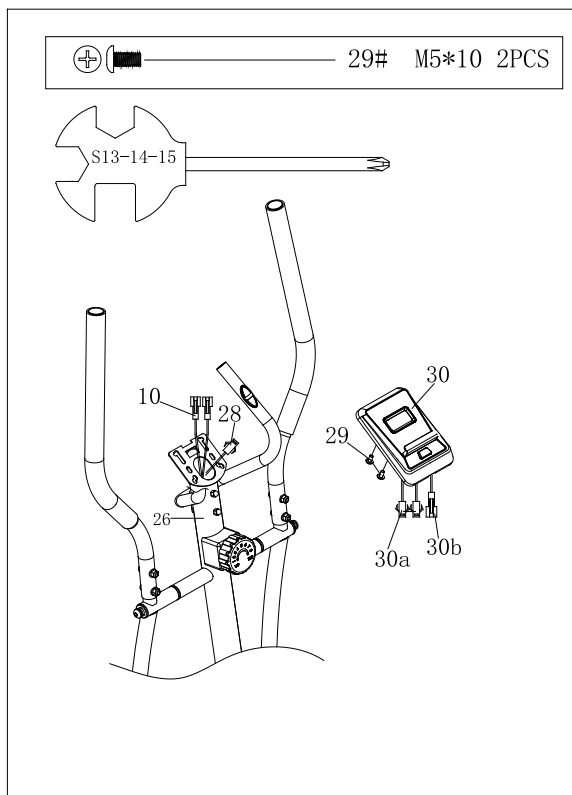


FIG.7:

Spojite impulsnu žicu ručke (10) i (30a), a zatim spojite žicu osjetnika (28) na računalo (30b);

Pričvrstite računalo (30) na uspravni stup (26) vijkom (29).

OPREZ: Uvjerite se da ste dobro zategnuli sve vijke i matice prije nego što započnete s radom.

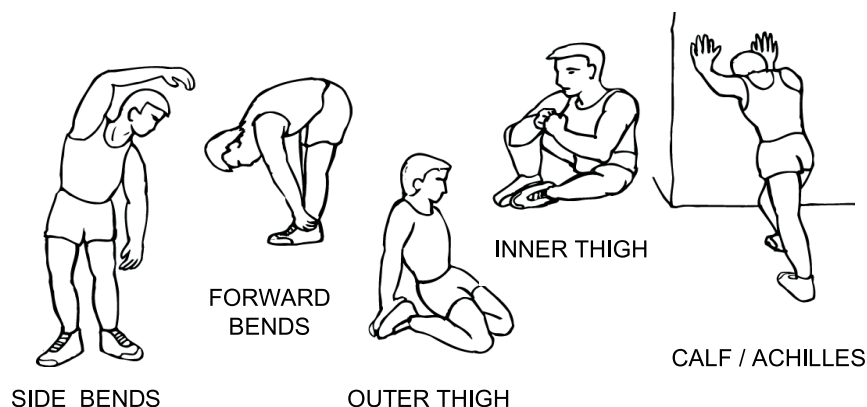
NAPOMENA: ZAVRŠNA KAPA NA PREDNJOJ CIJELI STABILIZATORA POKRETNJA JE, ŠTO VAM JE LAKO POMJETATI BICIKL ZA TRENING.

UPUTE ZA VJEŽBANJE

Korištenje vašeg eliptičnog bicikla pruža vam nekoliko blagodati, poboljšat će vašu fizičku spremnost, mišiće u tonu, a zajedno s kalorijama kontroliranom prehranom pomoći ćete u gubitku kilograma.

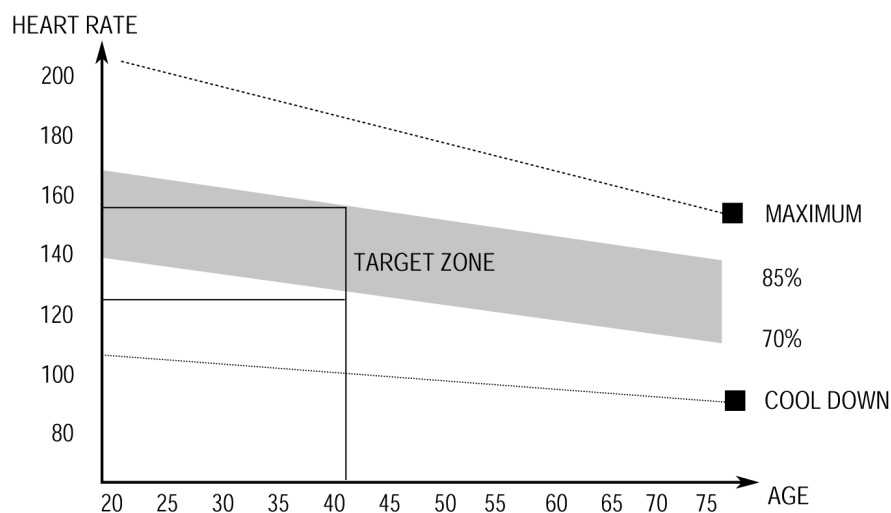
1. Faza zagrijavanja

Ova faza pomaže da krv teče oko tijela i mišići rade ispravno. Također će smanjiti rizik od grčeva i ozljeda mišića. Preporučljivo je napraviti nekoliko vježbi istezanja kao što je prikazano u nastavku. Svako istezanje treba držati otprilike 30 sekundi, nemojte prisiljavati ili trzati mišiće u istezanje - ako vas boli, STOP.



2. Faza vježbanja

Ovo je faza u kojoj se trudite. Nakon redovite uporabe mišići na nogama postat će jači. Radite prema svom, ali vrlo je važno održavati stalni tempo tijekom cijelog vremena. Brzina rada trebala bi biti dovoljna da podignete otkucaje srca u ciljanu zonu prikazanu na donjem grafikonu.



Ova bi faza trebala trajati najmanje 12 minuta, iako većina ljudi započinje s oko 15-20 minuta.

3. Faza hlađenja

U ovoj fazi pustite svoj kardiovaskularni sustav i mišiće da se vrate. Ovo je ponavljanje vježbe zagrijavanja, na pr. smanjite tempo, nastavite otprilike 5 minuta. Vježbe istezanja sada treba ponoviti, opet sjećajući se da ne prisiljavate ili trznete mišiće u istezanje.

Kako postajete spremniji, možda ćete trebati trenirati duže i jače. Preporučljivo je trenirati najmanje tri puta tjedno, a ako je moguće svoje treninge ravnomjerno rasporedite tijekom tjedna.

TONIRANJE MIŠIĆA

Da biste tonirali mišiće dok ste na eliptičnom biciklu, morat ćete imati prilično visok otpor. To će nam više opteretiti mišiće nogu i može značiti da ne možete trenirati onoliko dugo koliko želite. Ako također pokušavate poboljšati svoju kondiciju, morate izmijeniti program treninga. Tijekom faza zagrijavanja i hlađenja trebali biste trenirati kao i obično, ali pred kraj faze vježbanja trebali biste povećati otpor, čineći da vaše noge otvrdnu nego što je normalno. Možda ćete morati smanjiti brzinu da biste zadržali puls u ciljanoj zoni.

GUBITAK TEŽINE

Ovdje je važan faktor napora koji ulažete. Što više i duže radite, sagorjet ćete više kalorija. U stvari je to isto kao da trenirate da biste poboljšali svoju kondiciju, razlika je cilj.

UPORABA

Gumb za kontrolu napetosti omogućuje vam promjenu otpora papučica. Veliki otpor otežava pedaliranje, a mali otpor olakšava. Za najbolje rezultate namjestite napetost dok je bicikl u upotrebi.

MONITOR VJEŽBE

TEHNIČKI PODACI:

VRIJEME	00: 00-99: 59
BRZINA (SPD) ..	0,0-99,9 KM / H (ML / H)
UDALJENOST (UDALJENOST)	0,00-999,9KM (ML)
KALORIJA (CAL)	0,00-9999KCAL
ODOMETAR (ODO)	0,0-9999KM (ML)
PULS (PUL)	0,40 ~ 240 bpm

KLJUČNE FUNKCIJE:

MODE (SELECT / RESET): Ova tipka omogućuje vam odabir i zaključavanje određene funkcije koju želite.

POSTUPCI OPERACIJE:

1. AUTO ON/OFF

- ★ Sustav se uključuje kad se pritisne bilo koja tipka ili kada osjeti ulaz sa senzora brzine.
- ★ Sustav se automatski isključuje kad brzina nema ulazni signal ili se pritisne tipka približno 4 minute.

2. RESET

Jedinica se može resetirati promjenom baterije ili pritiskom tipke MODE tijekom 3 sekunde.

3. MODE

Da biste odabrali SCAN ili LOCK, ako ne želite način skeniranja, pritisnite

Tipka MODE kad pokazivač na funkciji koju želite počne treptati.

FUNCTIONS:

1. TIME: Pritisnite tipku MODE dok se pokazivač ne zaključa na TIME. Ukupno radno vrijeme prikazat će se prilikom početka vježbe.

2. SPEED: Pritisnite tipku MODE dok pokazivač ne pređe na SPEED. Prikazuje trenutnu brzinu za vrijeme vježbanja.

3. DISTANCE: Pritisnite tipku MODE dok pokazivač ne pređe na DISTANCE. Prikazat će se udaljenost svakog treninga.

4. ODOMETER: Pritisnite tipku MODE dok se pokazivač ne pomakne na ODO METER. Prikazat će se ukupna akumulirana udaljenost

5. CALORIE: Pritisnite tipku MODE dok se pokazivač ne zaključa na CALORIE. Izgorena kalorija prikazat će se prilikom početka vježbe.

6. PULSE : Pritisnite tipku MODE dok pokazivač ne pređe na funkciju PULSE i stavite naušnicu na uho ili dok se ruka ne uhvati senzora oko 3 sekunde.

SCAN: Prikaz se mijenja prema sljedećem dijagramu svake 4 sekunde. Automatski prikaži sljedeće funkcije prema prikazanom redoslijedu:

TIME-SPEED-DISTANCE CALORIE-PULSE

BILJEŠKA:

1. Bez ikakvog signala koji dolazi za 4-5 minuta, LCD zaslon će se automatski isključiti.
2. Kada postoji ulazni signal, monitor se automatski uključuje.
3. Ako postoji mogućnost da na monitoru vidite neprikladan zaslon, zamijenite baterije kako biste postigli dobar rezultat. Morate istodobno zamijeniti baterije.
4. Monitor koristi 1,5V "AA" ili "AAA" baterije.

www.xplorerlife.hr
BS Fitness d.o.o.
Ivice Sudnika 3, 10430 Samobor, Hrvatska

Poštovani,
Drago nam je da ste se odlučili na kupnju fitness sprave Xplorer!
Kako bi Vam uporaba fitness sprave bila što ugodnija, molimo uvažavajte naše upute o korištenju.
Prije upotrebe provjerite je li fitness sprava ispravna i radi li besprijekorno. Koristite samo ispravnu spravu, a u slučaju bilo kakvih oštećenja obavijestite ovlaštenog servisera.
UVJETI JAMSTVA:
1. BS Fitness d.o.o., Ivice Sudnika 3, Samobor daje 24-mjesečno jamstvo (2 godine) za kućne fitness sprave. Jamstveni list vrijedi samo uz račun za kupljeni proizvod te mora biti ispravno popunjen, odnosno, morasadržavati ime, prezime i adresu kupca, mjesto i datum prodaje te pečat i potpis prodavatelja. Nulti servis proizvoda kod ovlaštenog servisera nije obavezan, ali se preporučuje kupcima jer će ovlašteni servis najstručnije sastaviti spravu.
2. Jamstvo vrijedi samo ako je proizvod korišten i održavan sukladno uputama proizvođača, odnosno sukladno uobičajenim propisima za takav proizvod. Jamstvom nije obuhvaćena šteta koja bi nastala prilikom pada sprave, udara, preopterećenja te intervencija i popravaka u tijeku jamstvenog roka van ovlaštenog servisa ili kao posljedica lošeg održavanja sprave.
3. Za popravke u jamstvenom roku, vlasnik je obavezan dostaviti spravu u najbliži ovlašteni servis. Ukoliko je kupac izvan mjesta sjedišta najbližeg ovlaštenog servisa, troškovi prijevoza (čl. 40 ZON) idu na teret davatelja jamstva, a po tarifi javnog prijevoza (željeznica, pošta ili gradski prijevoz). U slučaju neopravdane reklamacije ne nadoknađuju se troškovi prijevoza.
4. Davatelj jamstva izjavljuje da će u jamstvenom roku besplatno izvršiti sve popravke pod gore navedenim uvjetima u najkraćem roku, a najdulje u roku od 45 dana. Po isteku tog roka, proizvod će se zamijeniti novim ili će se kupcu vratiti novac.
5. Ako popravak traje dulje od 10 dana, jamstvo se produljuje za vrijeme trajanja popravka.
6. Davatelj jamstva jamči da će osigurati rezervne dijelove i nakon jamstvenog roka i to najmanje 5 (pet) godina od kupnje proizvoda.
7. Jamstvo obuhvaća: a) redovnu provjeru i održavanje uz zamjenu dijelova koji se troše normalnom upotrebom. b) prilagođavanje i promjene za poboljšavanje proizvoda za primjenu koja nije opisana u tehničkim uputama za korištenje, osim ako je za te preinake predložena suglasnost uvoznika (davatelja jamstva).
8. Ovo jamstvo ne mijenja zakonska potrošačka prava važeća u Hrvatskoj u odnosu na ona koja propisuje proizvođač.

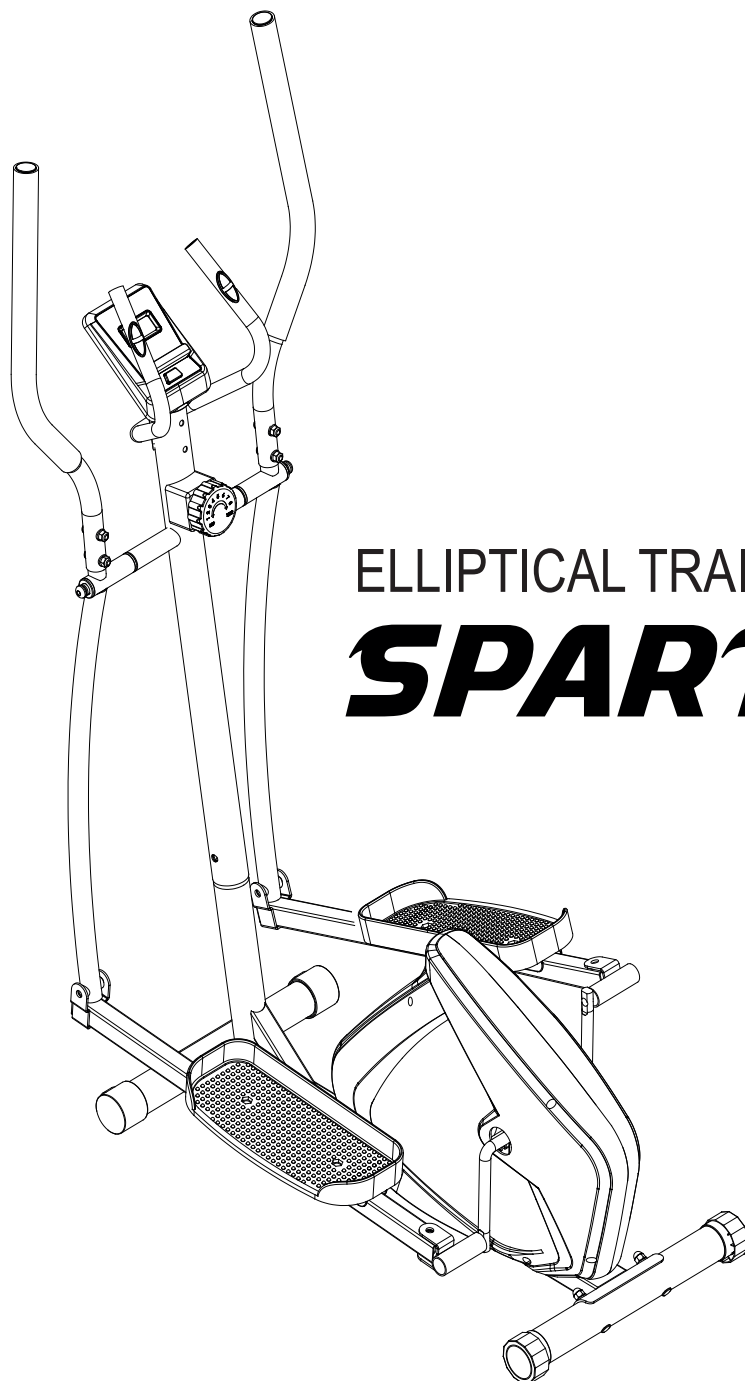
OVLAŠĆENI XPLOERER SERVIS
1. XPLOERER CENTRALNI SERVIS, TRNJANSKA C.47, ZAGREB , +385 99 2496 719

Informacije o proizvodu:	Model:	
	Ime:	
	Boja:	
Podaci o kupcu:	Ime:	
	Kontakt telefon:	
	Mjesto kupnje:	
	Adresa:	
	Broj računa / broj mrežnog naloga:	
	Datum kupnje: Datum naloga za uslugu:	
Održavanje	Datum održavanja:	
Šifra proizvoda:		

Napomena:
Ovaj jamstveni list se neće izdavati ponovo. Molimo vas da ga čuvate tokom jamstvenog perioda. Kada korisnik zatraži uslugu popravke, treba da prikaže jamstveni list, račun za kupnju i jamstveni list ovog proizvoda. Kompanija zadržava pravo konačnog tumačenja uvjeta usluge nakon prodaje.

XPLORER

www.xplorerlife.si



ELLIPTICAL TRAINER

SPARTACUS

NAVODILA ZA UPORABO

POMEMBNO OBVESTILO O VARNOSTI.....	1
EKSPLOZIRANI POGLED IN SEZNAM DELOV.....	2-6
NAVODILA ZA MONTAŽO.....	7-10
NAVODILA ZA VADBO.....	11-12
NAVODILA ZA SPREMLJANJE.....	13

Dragi kupec,

Pred uporabo izdelka natančno preberite ta navodila.

POMEMBNO OBVESTILO O VARNOSTI: :

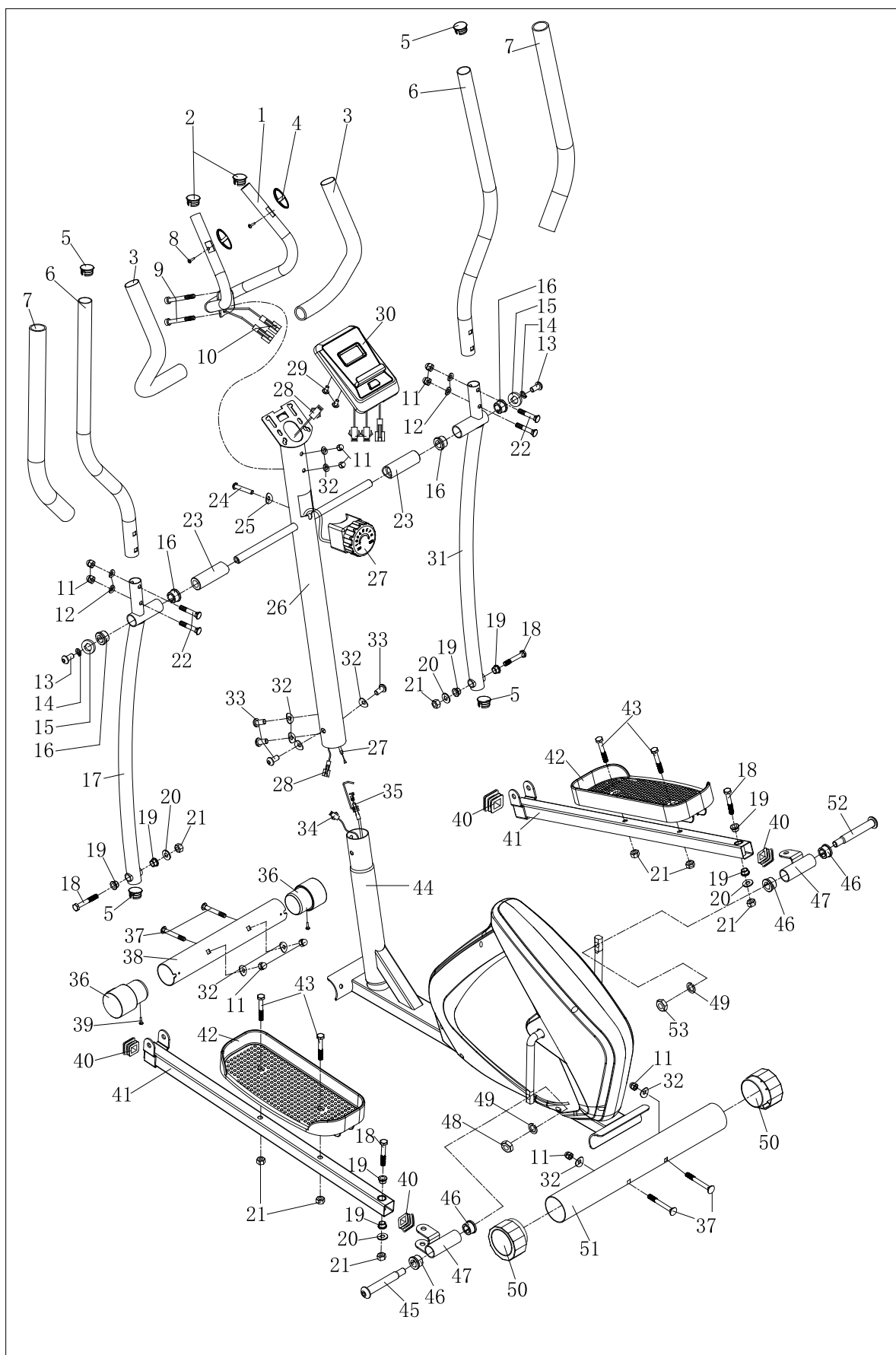
Pred sestavljanjem ali upravljanjem stroja upoštevajte naslednje previdnostne ukrepe

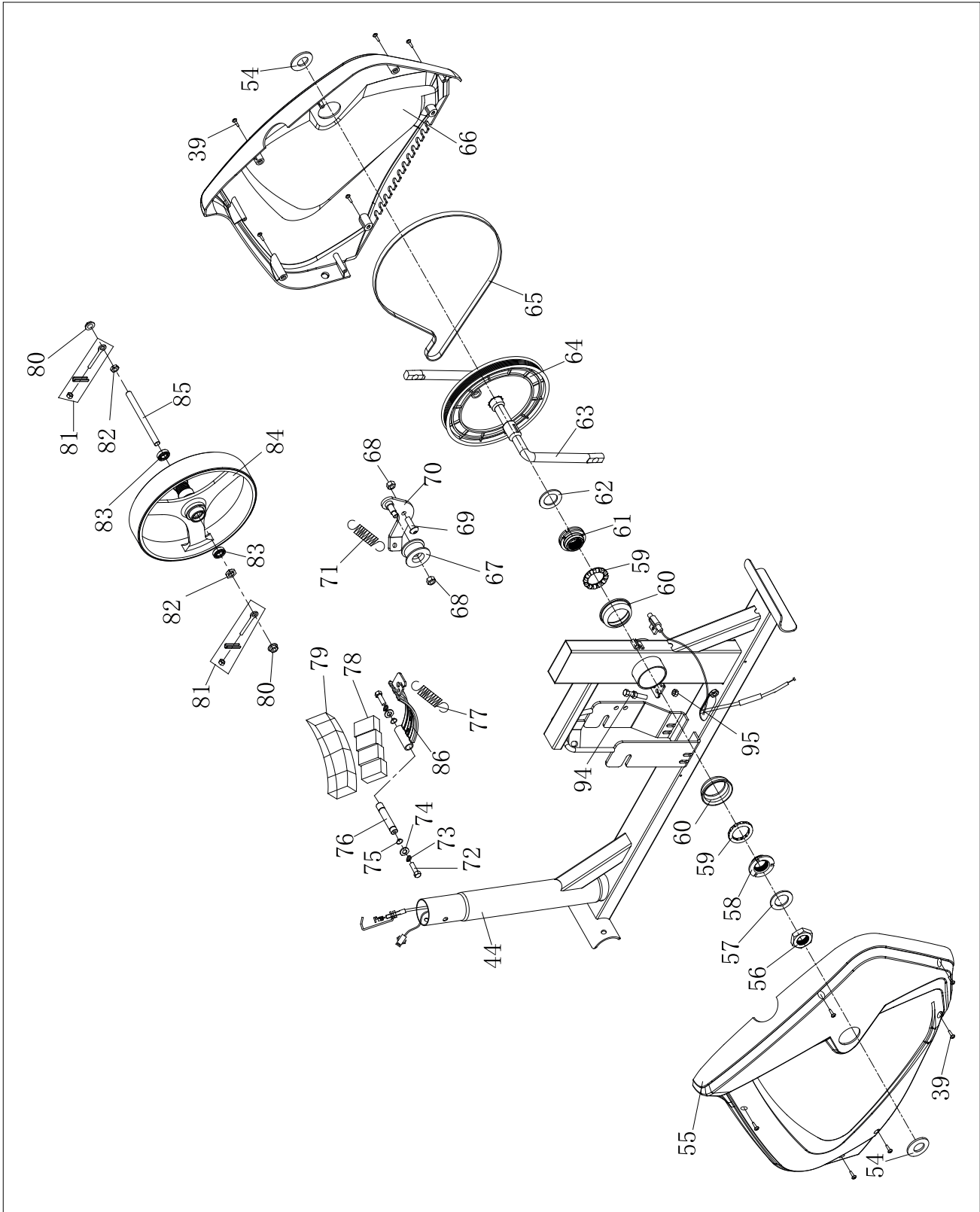
1. Stroj sestavite natančno tako, kot je opisano v navodilih za uporabo.
2. Pred prvo uporabo stroja preverite vse vijake, matice in druge povezave in se prepričajte, da je trener v varnem stanju.
3. Stroj postavite na suho, ravno mesto in ga pustite proč od vlage in vode.
4. Postavite primerno podlago (npr. Gumijasto podlogo, leseno ploščo itd.) Pod stroj na območju sestavljanja, da se izognete umazaniji itd.
5. Pred začetkom vadbe odstranite vse predmete v radiju 2 metra od naprave.
6. Za čiščenje stroja ne uporabljajte agresivnih čistilnih izdelkov. Za sestavljanje ali popravilo delov stroja uporabite samo priložena orodja ali ustrezna orodja. Kapljice znoja s stroja odstranite takoj po končanem treningu.
7. Na vaše zdravje lahko vpliva nepravilen ali pretiran trening. Pred začetkom programa usposabljanja se posvetujte z zdravnikom. Lahko določi največjo nastavitev (Pulse. Watts. Trajanje treninga itd.), Na katero se lahko sami učite in lahko med treningom dobite natančne informacije. Ta naprava ni primerna za terapevtske namene.
8. Izobražujte se na stroju samo, če deluje pravilno. Za vsa potrebna popravila uporabljajte samo originalne nadomestne dele.
9. Ta stroj se lahko uporablja za usposabljanje samo ene osebe hkrati.
10. Nosite oblačila in čevlje za trening, ki so primerni za kondicijske treninge s strojem. Vaši vadbeni čevlji naj bodo primerni za trenerja.
11. Če imate občutek omotice, slabosti ali drugih nenormalnih simptomov, prenehajte z vadbo in se posvetujte z zdravnikom.
12. Ljudje, kot so otroci in invalidi, smejo uporabljati stroj samo v prisotnosti druge osebe, ki lahko pomaga in svetuje.
13. Moč stroja narašča s povečanjem hitrosti in vzvratno. Stroj je opremljen z nastavljivim gumbom, s katerim lahko nastavite upor. Zmanjšajte upor tako, da gumb za nastavitev upornosti obrnete proti stopnji 1. Povečajte upor tako, da gumb za nastavitev odpornosti obrnete proti stopnji 8. Največja uporabnikova teža je 120 kg

Pri dvigovanju ali premikanju opreme bodite previdni, da si ne poškodujete hrbta. Vedno uporabljajte ustrezne dvizne tehnike in / ali uporabite pomoč.

Specifikacije tega izdelka se lahko razlikujejo od te fotografije in se lahko spremenijo brez predhodnega obvestila.

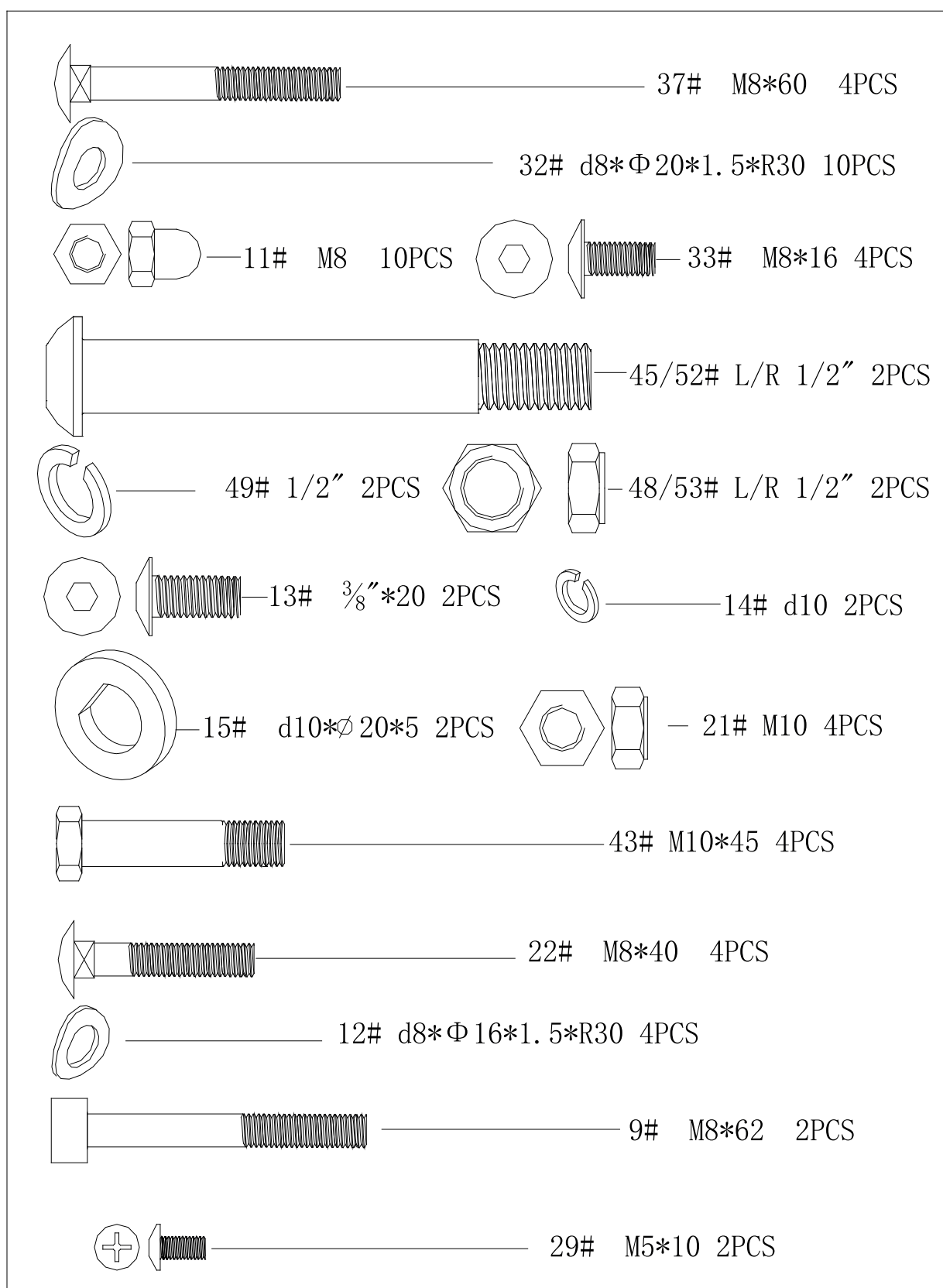
SEZNAM EXPLODED-VIEW & DELOV:

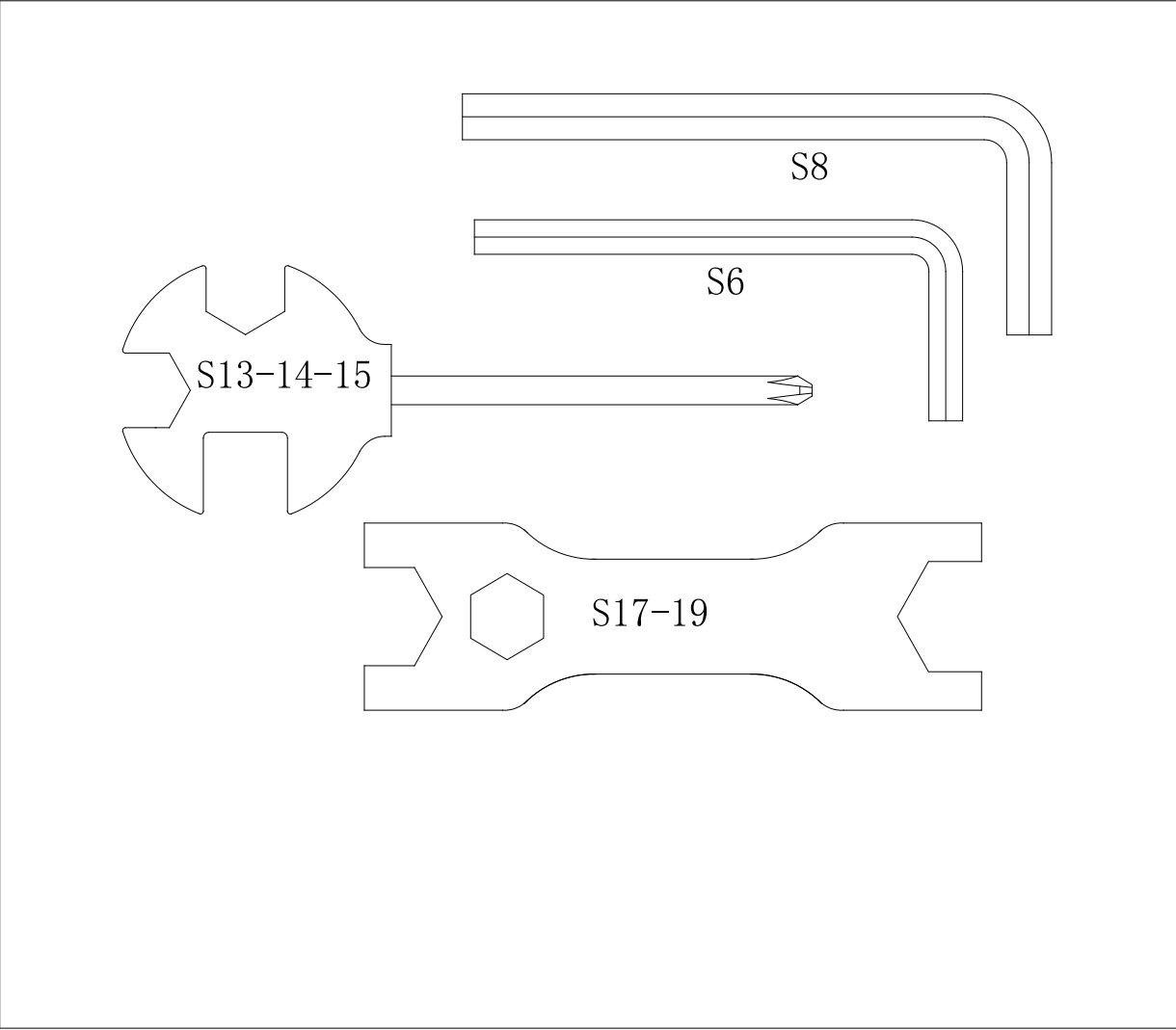




No.	DESCRIPTION	QTY	No.	DESCRIPTION	QTY
1	Srednje krmilo	1	45	Vijak (L) 1/2 "	1
2	Končni pokrov Φ22	2	46	Puša 3 Φ28 * Φ16 * 28	4
3	Oprijem s peno	2	47	U nosilec (L / R)	2
4	pulz	2	48	Najlonska matica (L) 1/2 "	1
5	Končni pokrov Φ28	4	49	Vzmetna podložka 1/2 "	2
6	Krmilo	2	50	Končni pokrov Φ50	2
7	Oprijem s peno	2	51	Zadnji stabilizator	1
8	vijak ST4.2 * 19	2	52	Vijak (R) 1/2 "	1
9	Vijak M8 * 62	2	53	Najlonska matica (R) 1/2 "	1
10	Žica krmila	2	54	Majhna prevleka	2
11	Zaporna matica M8	12	55	Pokrov verige L	1
12	Obločni stroj d8 * Φ12 * 1,5 * R30	4	56	Oreh	1
13	Vijak 3/8 " * 20	2	57	Pralec	1
14	Vzmetna podložka D10	2	58	Oreh II	1
15	D-podložka d10 * Φ20 * 5	2	59	Krogla za ovratnik	2
16	Puša 2 Φ32 * Φ19 * 28	4	60	Ohišje ovratnika	2
17	Spodnje krmilo (L)	1	61	Oreh jaz	1
18	Šesterokotni vijak M10 * 60	4	62	Pralec	1
19	puša Φ14 * 12,5 * Φ10.1	8	63	Ročica	1
20	Podložka d10 * Φ20 * 2	4	64	Verižno kolo	1
21	Najlonska matica M10	8	65	Pas	1
22	Vijak nosilca M8 * 40	4	66	Pokrov verige R	1
23	Distančna puša	2	67	Ščipalni valj	1
24	Vijak M5 * 45	1	68	Najlonska matica M8	2
25	Obločni stroj d6	1	69	Vijak	1
26	Podporna cev	1	70	U nosilec	1
27	Nadzor napetosti	1	71	Napenjalna vzmet	1
28	Srednja žica	1	72	Šesterokotni vijak M6 * 15	2
29	Vijak M5 * 10	2	73	Vzmetna podložka d6	2
30	Računalnik	1	74	podložka6 * Φ12 * 1	2
31	Spodnji krmilo (R)	1	75	Snap vzmet d12	2
32	Obločni stroj d8 * Φ20 * 1,5 * R30	8	76	Os	1
33	Vijak M8 * 16	4	77	Napenjalna vzmet	1
34	Indukcijska črta	1	78	Magnet	4
35	Napenjalna žica	1	79	Plastična rešetka	1
36	Pas za noge Φ50	2	80	Matica M10 * 1,0 * H5	2
37	Vijak nosilca M8 * 60	4	81	Skupina vijakov	2
38	Sprednji stabilizator	1	82	Šesterokotna matica M10 * 1,0 * H2	2
39	Vijak za točenje ST4.2 * 16	11	83	Iležaj	2
40	Končni pokrov	4	84	Vztrajnik	1
41	Pedalna cev	2	85	Os	1
42	Pedal	2	86	Magnetna plošča	1
43	Šesterokotni vijak M10 * 45	4			
44	Glavni okvir	1			

SESTAVLJENI DEL





NAVODILA ZA MONTAŽO:

1. PRIPRAVA:

- A. Pred sestavljanjem se prepričajte, da imate dovolj prostora okoli predmeta.
- B. Uporabite sedanje orodje za sestavljanje.
- C. Pred sestavljanjem preverite, ali so na voljo vsi potrebni deli (na zgornjem delu tega navodila boste našli eksplozijsko risbo z vsemi posameznimi deli (označeni s številkami), iz katerih je sestavljen ta element.

2. NAVODILA ZA MONTAŽO:

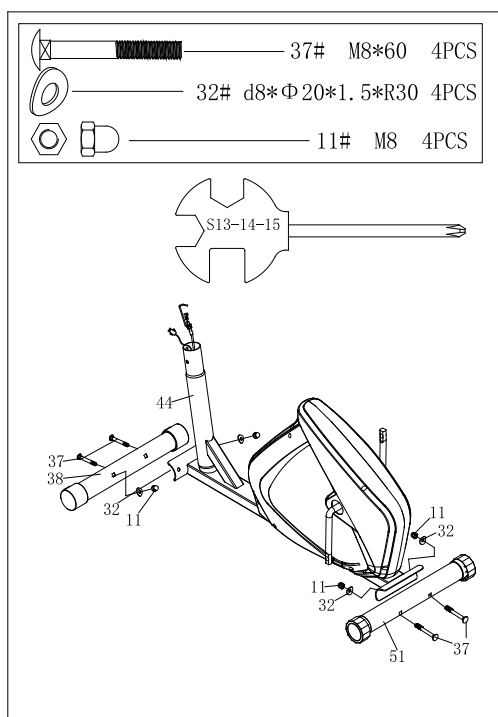


FIG.1:

Sprednji stabilizator (38) in zadnji stabilizator (51) pritrdite na glavni okvir (44) z nosilnim vijakom (37), kupolasto matico (11) in obločno ploščo (32).

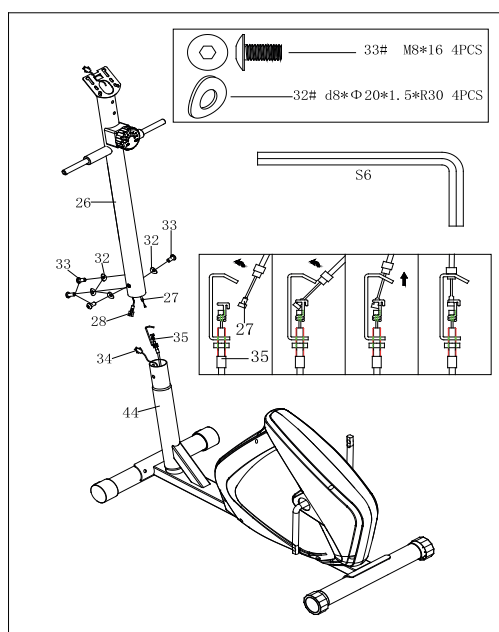


FIG.2:

Povežite senzorja 28 in 34 ter žico za nadzor napetosti 27 in 35, kot je prikazano na sliki 2, pritrdite pokončni drog (26) z glavnim okvirjem (44) z vijakom (33), obločno ploščo (32)

Opomba: Po STEP3 privijte vijak (33) in obločni podložko (32)

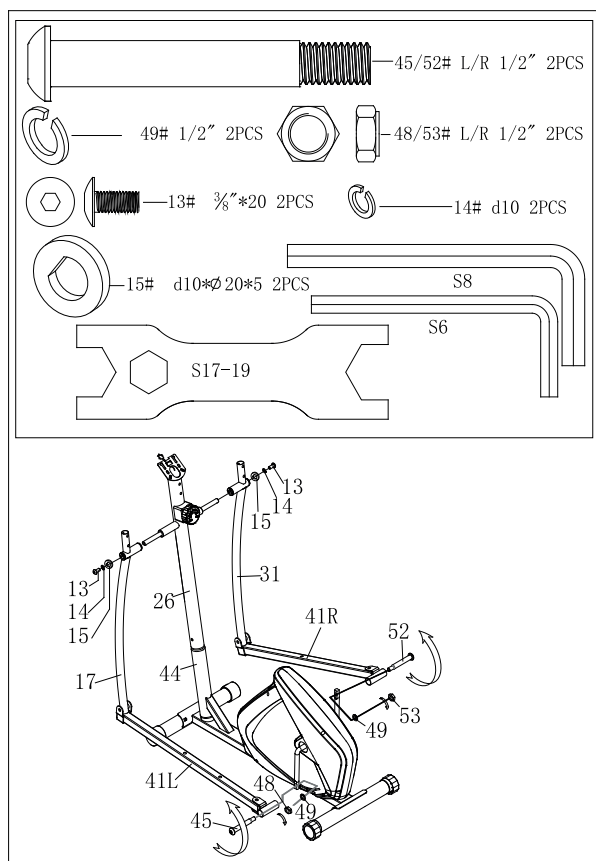


FIG.3:

Spodnji drog (17/31) pritrdite na pokončni drog (26) z vijaki (13), podložko (14), D podložko (15).

Pritrdite cevke za pedale (41L / R) z ročico pedala z zakrivljenim podložnim vijakom pedala (45/52) (49) in najlonsko matico (48/53).

Namestite pedal (42) na cev pedala (41L / R) s šestrobim vijakom (43), najlonsko matico (21)

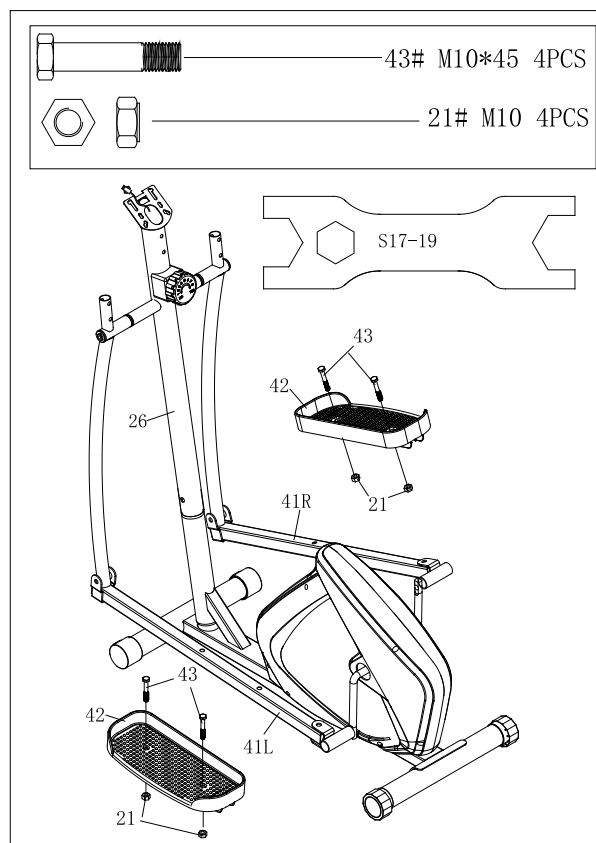


FIG.4:

Namestite pedal (42) na cev pedala (41L / R) s šestrobim vijakom (43), najlonsko matico (21)

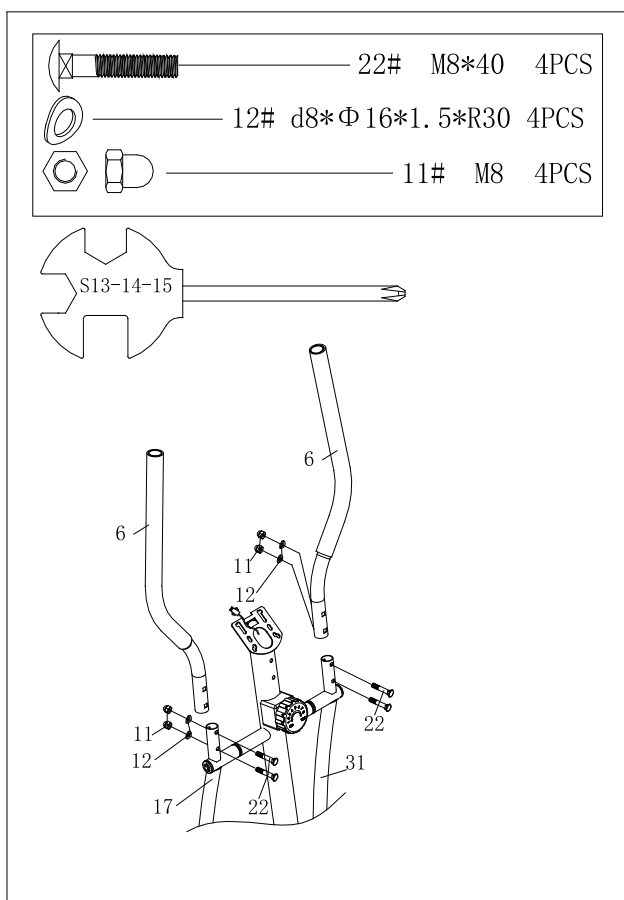


FIG.5:

Krmilo (6L / R) pritrdite na spodnji drog (17/31) z vijakom (22), obločno ploščo (12) in matico s kupolo (11).

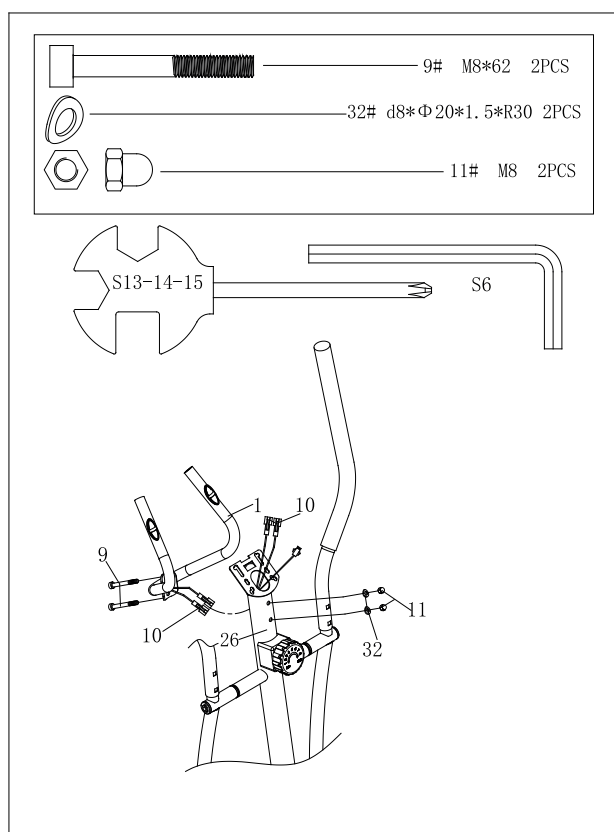


FIG.6

Priključite senzor, prikazan na sliki 6, Namestite sredinsko krmilo (1) na pokončni drog (26) z vijakom (9) obločno podložko (32) in matico (11).

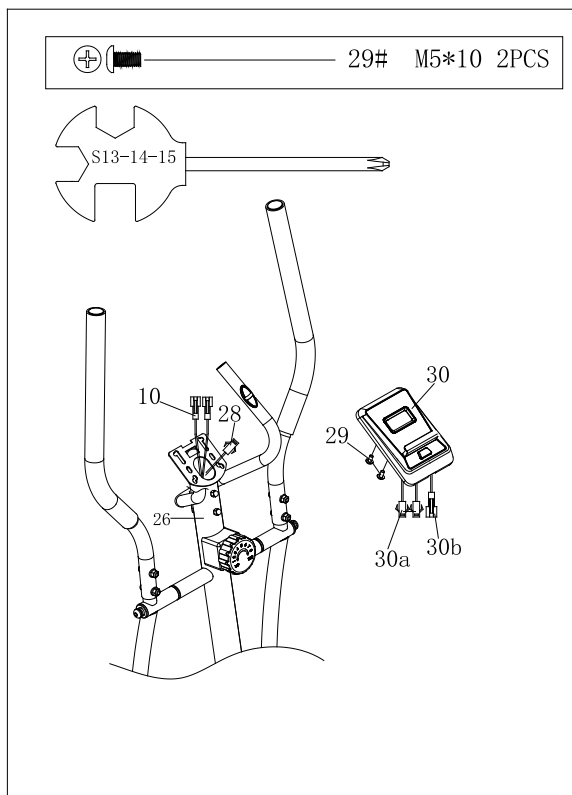


FIG.7:

Povežite impulzno žico za ročaj (10) in (30a), nato žico senzorja (28) priključite na računalnik (30b);

Z vijakom (29) pritrdite računalnik (30) na pokončni drog (26).

POZOR: PREPREČITE SE, DA STE DOBRO PRITRDILI VIJKE IN MATICE, PREDEN ZAČNITE SVOJO TRENIRANJE.

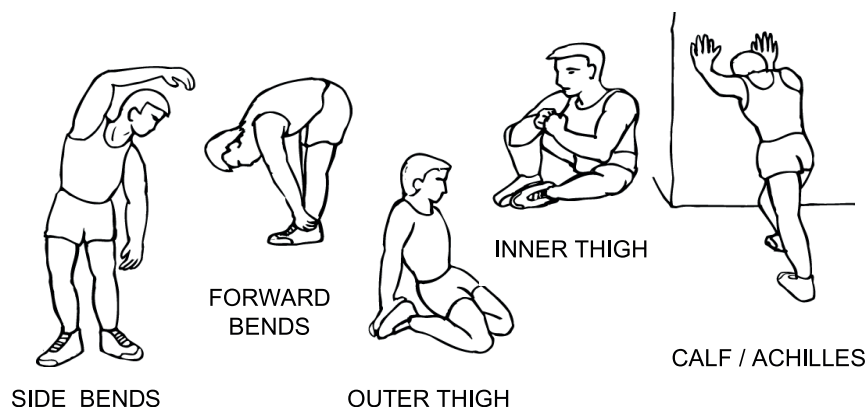
OPOMBA: KONČNA KAPA NA PREDNJI CEVI ZA STABILIZATOR JE PREMIČNA, KER LAHKO PREMIKNITE SVOJE TRENING.

NAVODILA ZA VADBO

Uporaba vašega eliptičnega kolesa vam prinaša številne prednosti, izboljšala bo vašo telesno pripravljenost, tonizirala mišice in vam skupaj s kalorično nadzorovano prehrano pomagala pri hujšanju.

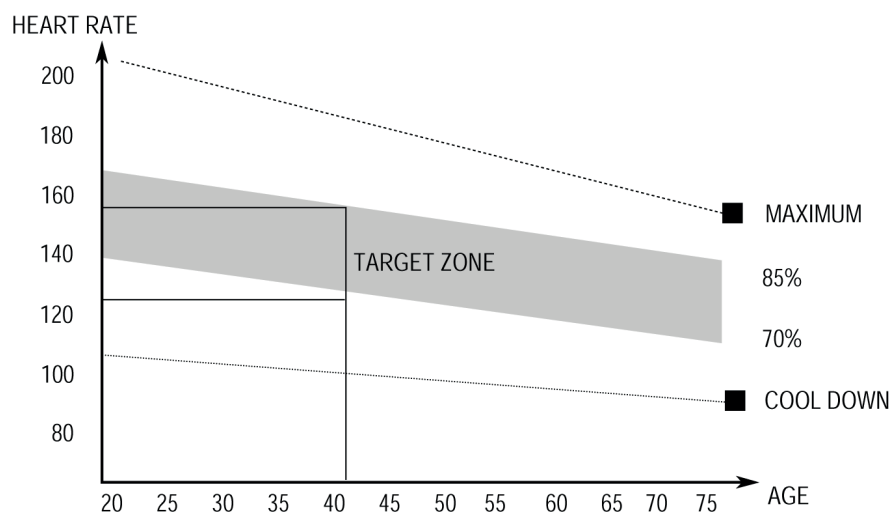
1. Faza ogrevanja

Ta stopnja pomaga, da kri teče po telesu in mišice delujejo pravilno. Zmanjšal bo tudi tveganje za krče in poškodbe mišic. Priporočljivo je narediti nekaj razteznih vaj, kot je prikazano spodaj. Vsak raztežaj je treba držati približno 30 sekund, ne silite in ne drgnite mišic v raztežaj - če vas boli, STOP.



2. Faza vadbe

V tej fazi se potrudite. Po redni uporabi bodo mišice na nogah močnejše. Trudite se, vendar je zelo pomembno, da ves čas ohranjate enakomeren tempo. Hitrost dela mora zadoščati za dvig srčnega utripa v ciljno območje, prikazano na spodnjem grafu.



Ta stopnja naj bi trajala najmanj 12 minut, čeprav večina ljudi začne s približno 15-20 minutami.

3. Faza ohlajanja

V tej fazi se vaš srčno-žilni sistem in mišice izpraznijo. To je ponovitev vaje za ogrevanje npr. zmanjšajte tempo, nadaljujte približno 5 minut. Zdaj je treba ponoviti raztezne vaje, pri čemer se spet ne pozabite, da mišic ne boste silili ali trzali.

Ko boste bolj pripravljeni, boste morda morali trenirati dlje in težje. Priporočljivo je trenirati vsaj trikrat na teden, če je le mogoče, pa vadite enakomerno ves teden.

TONIRANJE MIŠIC

Za toniranje mišic, medtem ko ste na eliptičnem kolesu, boste morali imeti odpor dokaj visok. To bo bolj obremenilo naše mišice nog in morda pomeni, da ne morete trenirati tako dolgo, kot bi želeli. Če poskušate izboljšati svojo telesno pripravljenost, morate spremeniti svoj program treninga. V fazah ogrevanja in ohlajanja bi morali trenirati kot običajno, proti koncu vadbe pa povečajte upor, tako da bodo vaše noge otrdele kot običajno. Morda boste morali zmanjšati hitrost, da boste ohranili srčni utrip v ciljnem območju.

WEIGHT LOSS

Pri tem je pomemben napor, ki ga vložite. Močnejše in dlje ko delate, več kalorij boste porabili. V bistvu je to enako, kot če bi trenirali za izboljšanje kondicije, razlika je cilj.

UPORABA

Gumb za nadzor napetosti omogoča spreminjanje upora pedal. Visok upor otežuje pedaliranje, nizek upor pa lažje. Za najboljše rezultate nastavite napetost med uporabo kolesa.

EXERCISE MONITOR

SPECIFIKACIJE:

ČAS	00: 00-99: 59
HITROST (SPD) ..	0,0-99,9 KM / H (ML / H)
ODDALJENOST (ODDALJENOST)	0,00-999,9 KM (ML)
CALORIE (CAL)	0,00-9999KCAL
ODOMETER (ODO)	0,0-9999KM (ML)
PULS (PUL)	0,40 ~ 240 ppm

KLJUČNE FUNKCIJE:

MODE (SELECT / RESET): S to tipko lahko izberete in zaklenete določeno funkcijo, ki jo želite.

POSTOPKI DELOVANJA:

1. AUTO ON/OFF

★ Sistem se vklopi, ko pritisnete katero koli tipko ali ko zazna vhod s senzorja hitrosti.

★ Sistem se samodejno izklopi, ko hitrost nima vhoda signala ali če približno 4 minute ne pritisnete nobene tipke.

2. RESET

Enoto lahko ponastavite tako, da zamenjate baterijo ali pritisnete tipko MODE za 3 sekunde.

3. MODE

Če želite izbrati SCAN ali LOCK, če ne želite načina skeniranja, pritisnite

Tipka MODE, ko kazalec na želeno funkcijo začne utripati.

FUNKCIJE:

1. TIME: Pritiskajte tipko MODE, dokler se kazalnik ne zaklene na TIME. Skupni delovni čas bo prikazan ob začetku vadbe.

2. SPEED: Pritiskajte tipko MODE, dokler se kazalec ne premakne na SPEED. Prikaže trenutno hitrost med vadbo.

3. DISTANCE: Pritiskajte tipko MODE, dokler se kazalec ne premakne na DISTANCE. Prikazana bo razdalja vsakega treninga.

4. ODOMETER: Pritiskajte tipko MODE, dokler se kazalec ne pomakne na ODO METER. Prikazana bo skupna nabrana razdalja

5. CALORIE: Pritiskajte tipko MODE, dokler se kazalnik ne zaklene na CALORIE. Požgana kalorija bo prikazana ob začetku vadbe.

6. PULSE : Pritiskajte tipko MODE, dokler se kazalec ne premakne na funkcijo PULSE in pripnite ušesno sponko na uho ali pa držite senzor približno 3 sekunde.

SCAN: Prikaz se spremeni glede na naslednji diagram vsake 4 sekunde. Samodejno prikaži naslednje funkcije v prikazanem vrstnem redu:

TIME-SPEED-DISTANCE CALORIE-PULSE

OPOMBA:

1. Brez signala v 4-5 minutah se LCD zaslon samodejno izklopi.

2. Ko vstopi signal, se monitor samodejno vklopi.

3. Če je na monitorju mogoče videti neprimeren zaslon, zamenjajte baterije, da boste dosegli dober rezultat. Baterije morate zamenjati hkrati.

4. Monitor uporablja 1,5V "AA" ali "AAA" baterije.

Rimska cesta 8A, 8210 Trebnje , Slovenia (Europe)

5. Če popravilo traja dlje kot 10 dni, se garancija podaljša za čas trajanja popravila.

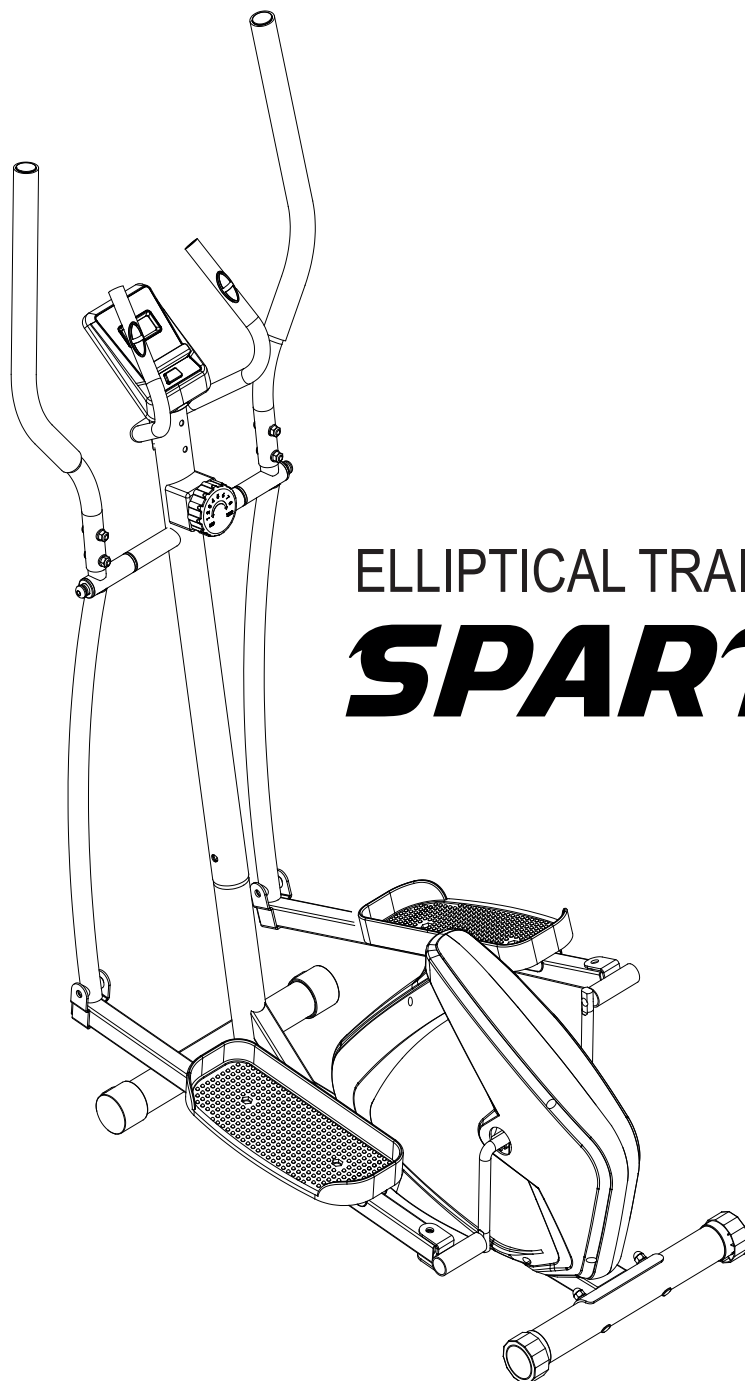
Linhartova 42, Ljubljana

r

Opomba: Ta garancijska kartica ne bo več izdana. Prosimo, naj bo sproti posodobljen Garancijska doba. Ko uporabnik zahteva popravilo, mora pokazati garancijski list in račun za nakup in garancijsko kartico tega izdelka. Podjetje si pridržuje pravico do dokončne razlage pogojev poprodajne storitve.

XPLORER

www.xplorerlife.rs



ELLIPTICAL TRAINER

SPARTACUS

UPUTSTVO ZA UPOTREBU

VAŽNA OBAVEŠTENJA O SIGURNOSTI.....	1
RASTAVLJENI PRIKAZ I POPIS DELOVA.....	2-6
UPUTSTVO ZA MONTAŽU.....	7-10
UPUTSTVO ZA VEŽBANJE.....	11-12
UPUTSTVO ZA MONITOR.....	13

Dragi potrošači,

Molimo vas da pažljivo pročitate ovo uputstvo pre upotrebe predmeta.

VAŽNO OBAVEŠTENJE O BEZBEDNOSTI: :

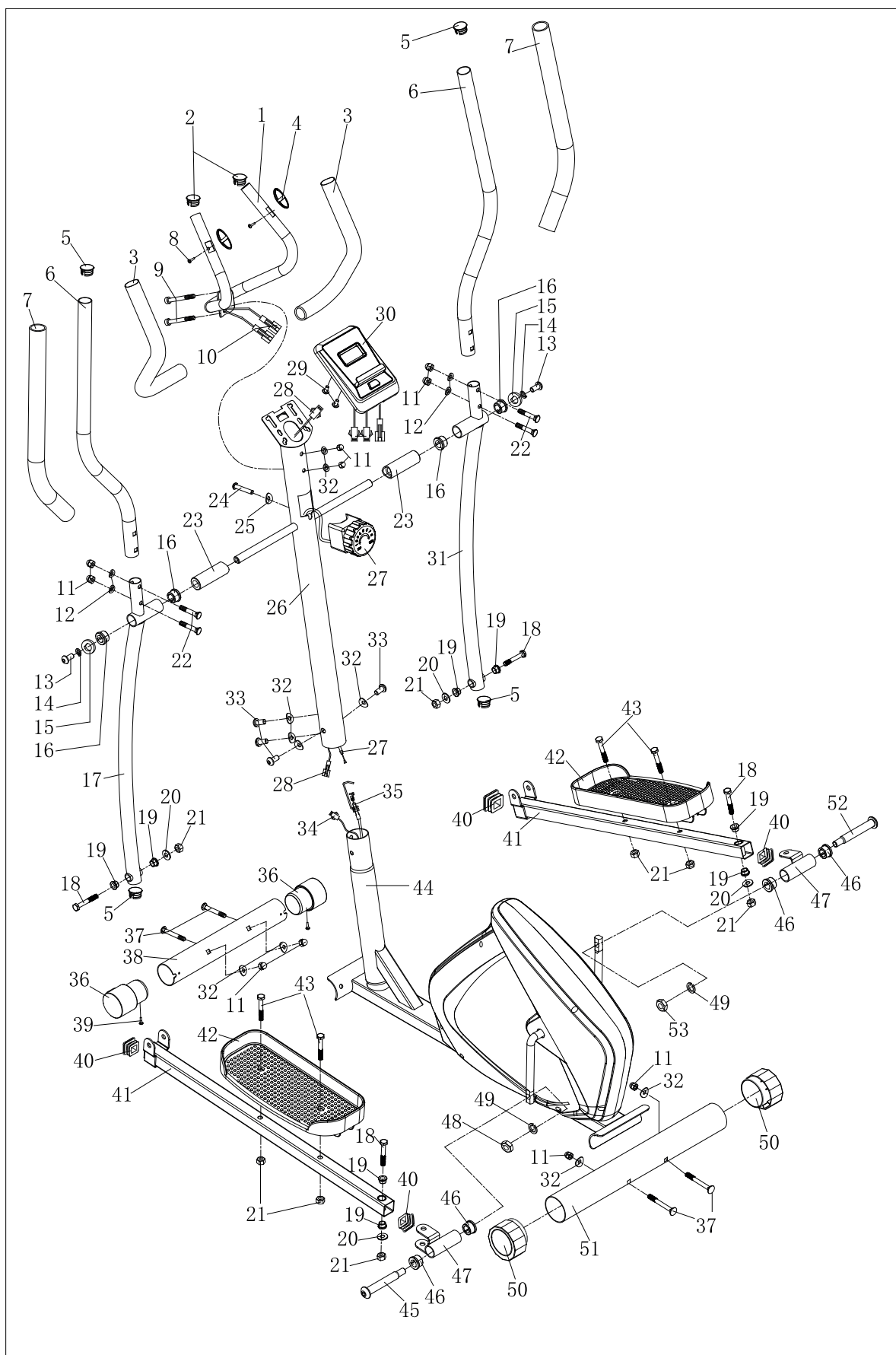
Pridržavajte se sledećih mera predostrožnosti pre sklapanja ili rukovanja mašinom

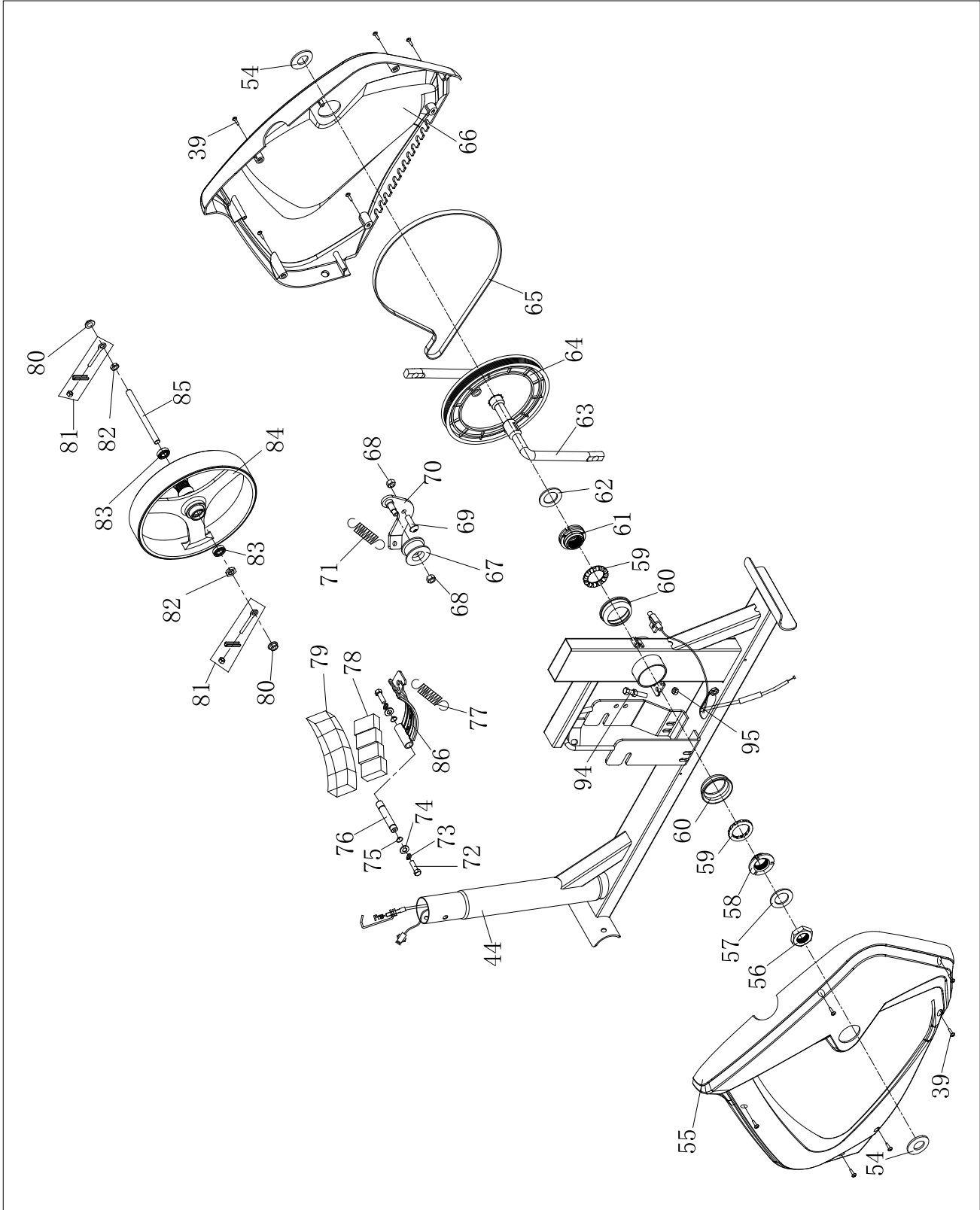
1. Sastavite mašinu tačno onako kako je opisano u uputstvu za upotrebu.
2. Pre prve upotrebe mašine, proverite sve zavrtnje, navrtke i druge priključke i uverite se da je trener u sigurnom stanju.
3. Postavite mašinu na suvo, ravno mesto, dalje od vlage i vode.
4. Postavite odgovarajuću površinu (npr. Gumenu podlogu, drvenu dasku itd.) Ispod mašine u području montiranja kako biste izbegli prljavštinu itd.
5. Pre početka treninga uklonite sve predmete u krugu od 2 metra od mašine.
6. Ne koristite agresivne proizvode za čišćenje za čišćenje mašine, samo koristite isporučene alate ili odgovarajuće sopstvene alate za sastavljanje mašine ili popravljanje bilo kog dela mašine. Uklonite kapi znoja sa mašine odmah nakon treninga.
7. Nepravilan ili preteran trening može uticati na vaše zdravlje. Pre početka programa obuke obratite se lekaru. Može da definiše maksimalnu postavku (Puls. Vati. Trajanje treninga itd.) Na kojoj možete da se vežbate i tokom treninga možete dobiti tačne informacije. Ova mašina nije pogodna za terapeutske svrhe.
8. Vežbajte na mašini samo kada radi pravilno. Za sve neophodne popravke koristite samo originalne rezervne delove.
9. Ova mašina istovremeno može da se koristi samo za obuku jedne osobe.
10. Nosite odeću i obuću za trening koji su pogodni za fitnes trening sa mašinom. Cipele za vežbanje bi trebale biti pogodne za trenera.
11. Ako imate vrtoglavicu, mučninu ili druge abnormalne simptome, prekinite trening i obratite se lekaru.
12. Ljudi kao što su deca i osobe sa invaliditetom smeju da koriste mašinu samo u prisustvu druge osobe koja može da pruži pomoć i savet.
13. Snaga mašine se povećava sa povećanjem brzine i obrnuto. Mašina je opremljena podesivim dugmetom kojim se može podesiti otpor. Smanjite otpor okretanjem dugmeta za podešavanje otpora u korak 1. Povećajte otpor okretanjem dugmeta za podešavanje otpora na korak 8. Maksimalna težina korisnika je 120 kg

Morate biti oprezni da ne povredite leđa prilikom podizanja ili pomeranja opreme. Uvek koristite odgovarajuće tehnike podizanja i / ili koristite pomoć.

Specifikacije ovog proizvoda mogu se razlikovati od ove fotografije i podložne su promenama bez prethodne najave.

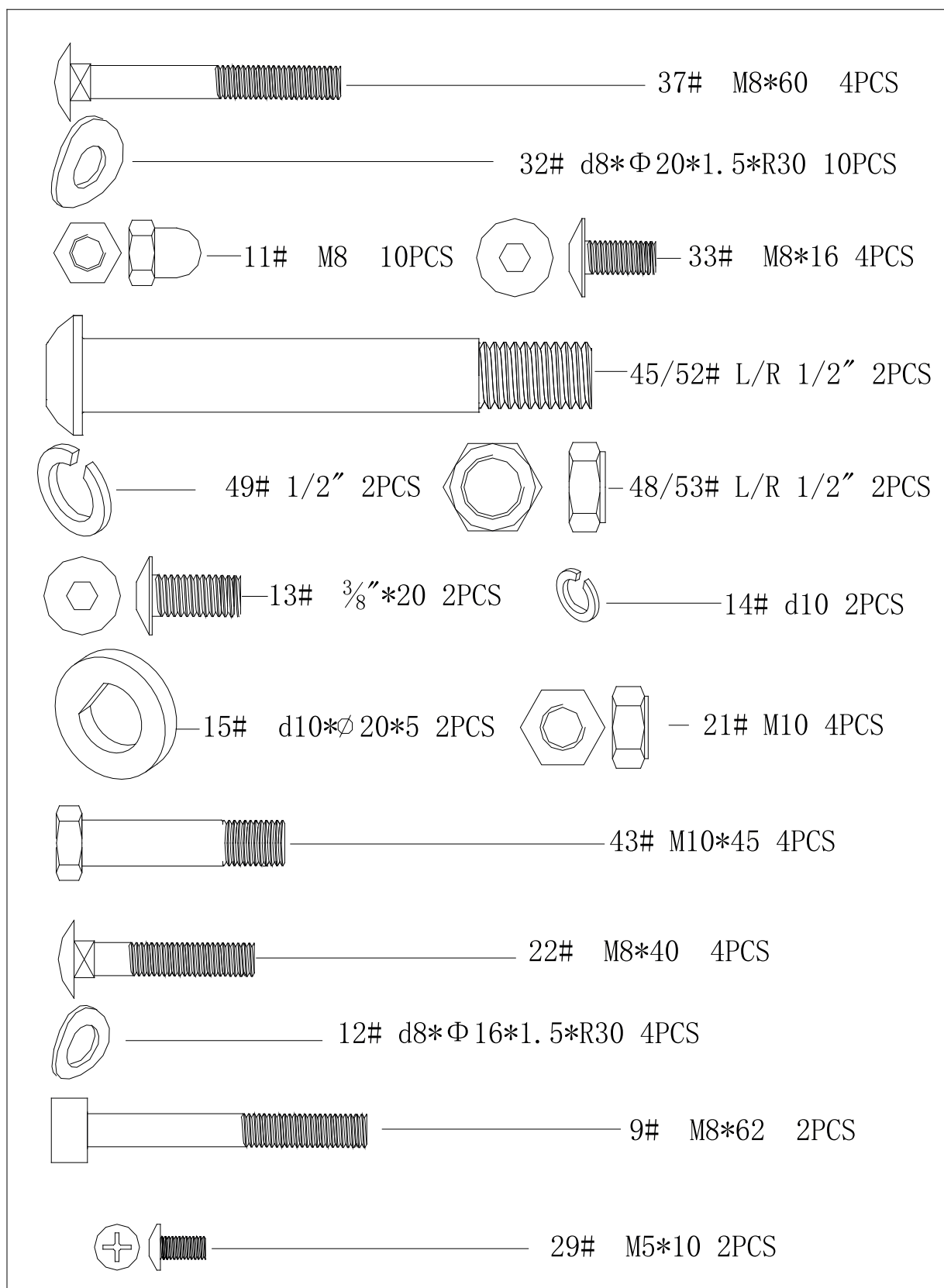
ISTROŠENI POGLED I POPIS DELOVA:

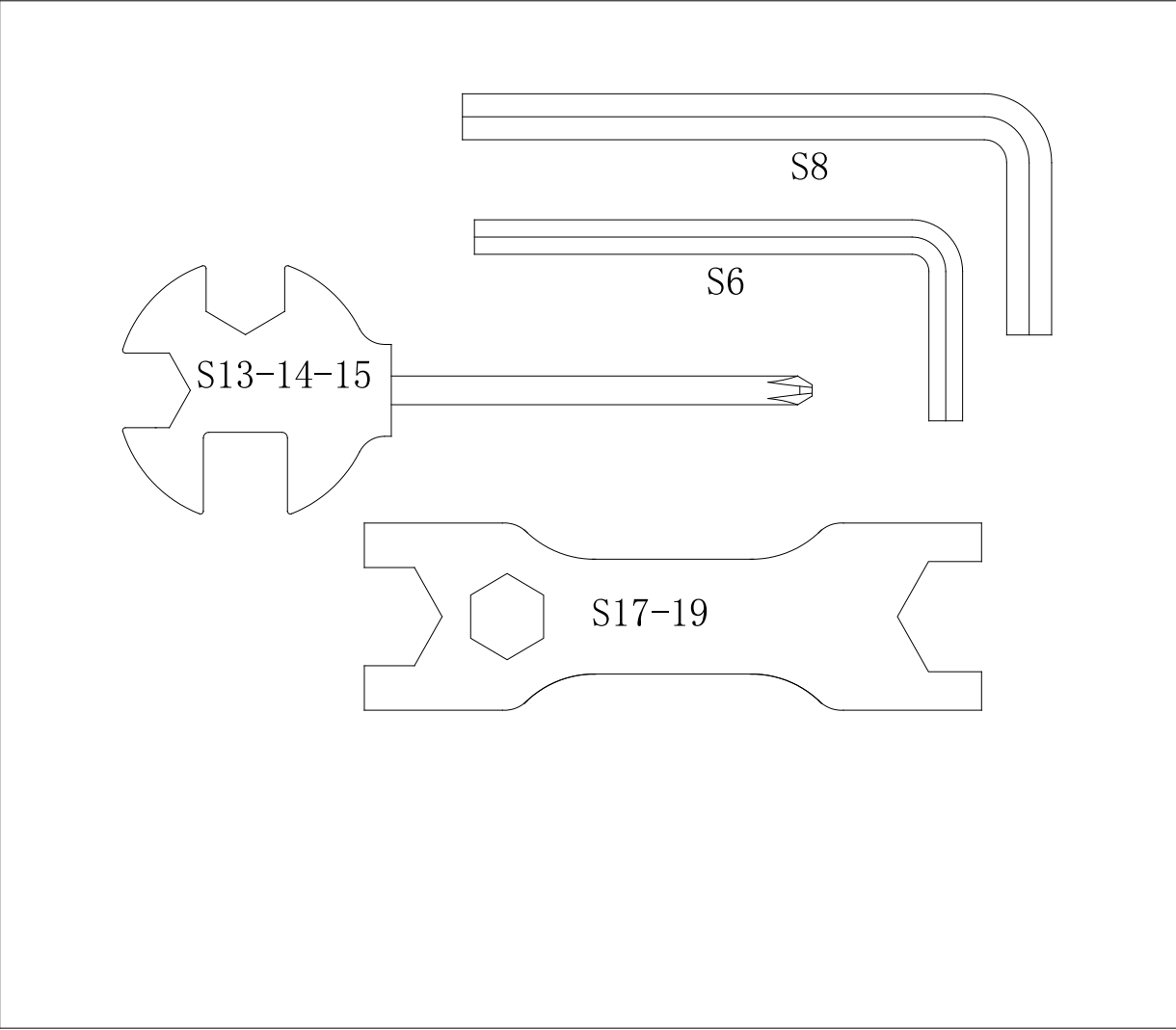




No.	OPIS	QTY	No.	OPIS	QTY
1	Srednji upravljač	1	45	Vijak (L) 1/2 "	1
2	Završna kapica PH22	2	46	Utična čahura 3 PH28 * PH16 * 28	4
3	Držač pene	2	47	U zagradi (L / R)	2
4	puls	2	48	Najlonska matica (L) 1/2 "	1
5	Završna kapica PH28	4	49	Opružna podloška 1/2 "	2
6	Volan	2	50	Završni poklopac PH50	2
7	Držač pene	2	51	Zadnji stabilizator	1
8	vijak ST4.2 * 19	2	52	Vijak (R) 1/2 "	1
9	Vijak M8 * 62	2	53	Najlonska matica (R) 1/2 "	1
10	Žica za upravljanje	2	54	Mali poklopac	2
11	Protivvrtka M8	12	55	Poklopac lanca L.	1
12	Lučna perača d8 * PH12 * 1,5 * R30	4	56	Orah	1
13	Vijak 3/8 " * 20	2	57	Mašina za pranje veša	1
14	Opružna podloška D10	2	58	Matica II	1
15	D mašina za veš d10 * PH20 * 5	2	59	Ogrlica	2
16	Utičnica 2 PH32 * PH19 * 28	4	60	Kućište ogrlice	2
17	Donji upravljač (L)	1	61	Nut Ja	1
18	Šesterokutni vijak M10 * 60	4	62	Mašina za pranje veša	1
19	čaura PH14 * 12,5 * PH10.1	8	63	Ručka	1
20	Podloška d10 * PH20 * 2	4	64	Lanac točak	1
21	Najlonska matica M10	8	65	Kaiš	1
22	Vijak za kolica M8 * 40	4	66	Poklopac lanca R.	1
23	Širite grm	2	67	Stezni valjak	1
24	Vijak M5 * 45	1	68	Najlonska matica M8	2
25	Lučna perača d6	1	69	Šraf	1
26	Potporna cev	1	70	U zagradi	1
27	Kontrola napona	1	71	Zatezna opruga	1
28	Srednja žica	1	72	Vijak sa šestouglom glavom M6 * 15	2
29	Vijak M5 * 10	2	73	Opružna podloška d6	2
30	računar	1	74	podloška6 * PH12 * 1	2
31	Donji upravljač (R)	1	75	Snap spring d12	2
32	Lučna perača d8 * PH20 * 1,5 * R30	8	76	Osovina	1
33	Vijak M8 * 16	4	77	Zatezna opruga	1
34	Indukciona linija	1	78	Magnet	4
35	Zatezna žica	1	79	Plastična rešetka	1
36	Remen za noge PH50	2	80	Navrtka M10 * 1,0 * H5	2
37	Vijak za kolica M8 * 60	4	81	Grupa vijaka	2
38	Prednji stabilizator	1	82	Šesterokutna tanka matica M10 * 1,0 * H2	2
39	Vijak za točenje ST4.2 * 16	11	83	krevet	2
40	Plug	4	84	Zamajac	1
41	Pedal tube	2	85	Osovina	1
42	Pedala	2	86	Magnetna ploča	1
43	Vijak sa šestouglom glavom M10 * 45	4			
44	Glavni okvir	1			

MONTAŽNI DIO





UPUTSTVO ZA MONTAŽU:

1. PRIPREMA:

- Pre sklapanja, uverite se da imate dovoljno prostora oko predmeta.
- Koristite trenutni alat za sklapanje.
- Pre sastavljanja, uverite se da su na raspolaganju svi potrebni delovi. Na vrhu ovog uputstva naći ćete crtež eksplozije sa svim pojedinačnim delovima (označeni brojevi) koji čine ovaj predmet.

2. UPUTA ZA MONTAŽU:

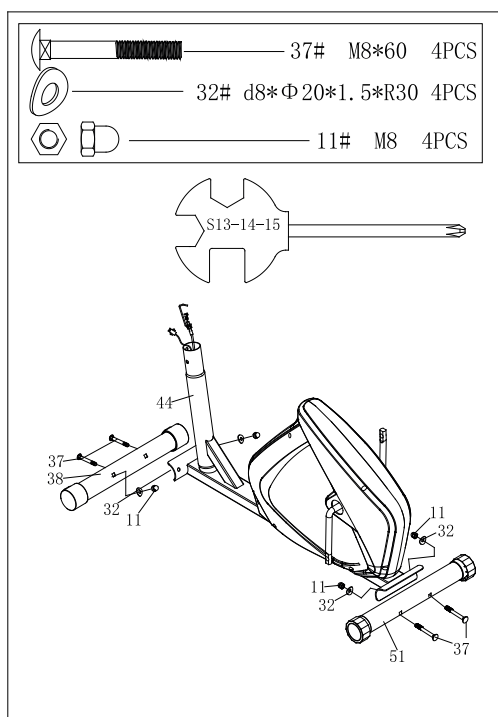


FIG.1:

Pričvrstite prednji stabilizator (38) i zadnji stabilizator (51) na glavni okvir (44) pomoću svornjaka nosača (37), navrtke kupole (11) i podloške (32).

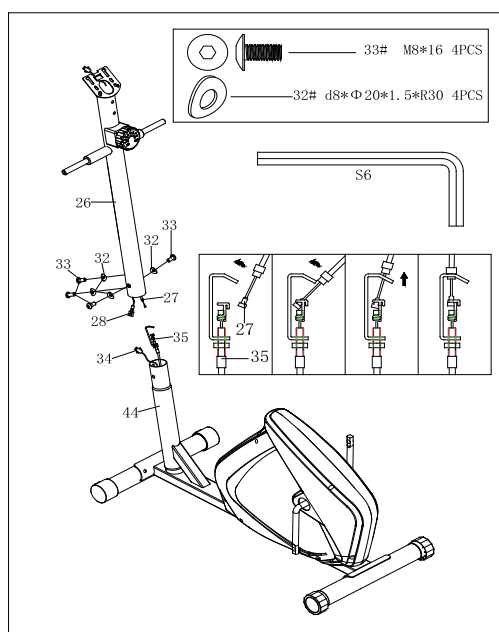


FIG 2:

Povežite senzor 28 i 34 i žicu za kontrolu zatezanja 27 i 35 kao što je prikazano na slici 2, pričvrstite uspravni stub (26) za glavni okvir (44) vijkom (33), podloškom za luk (32)

Napomena: Nakon koraka 3 zategnite vijak (33) i podlošku (32)

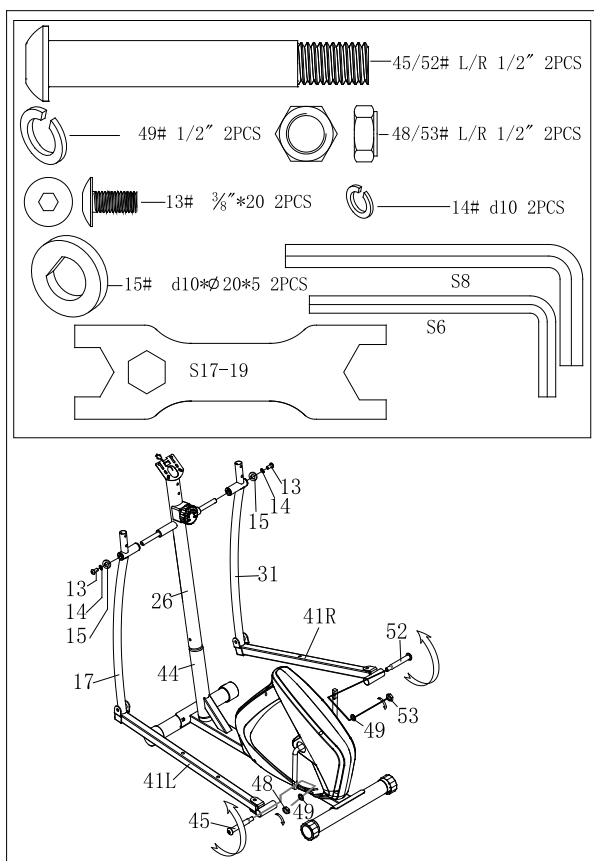


FIG.3:

Pričvrstite donju šipku ručke (17/31) na uspravni nosač (26) pomoću zavrtnja (13), podloške (14), D podloške (15). Osigurajte cevi pedala (41L / R) pomoću vijčane podloške (45/52), zakrivljene podloške (49) i najlonske navrtke (48/53), pomoću ručice pedale.

Instalirajte pedalu (42) na cevi papučice (41L / R) pomoću šesterokutnog vijka (43), najlonske navrtke (21)

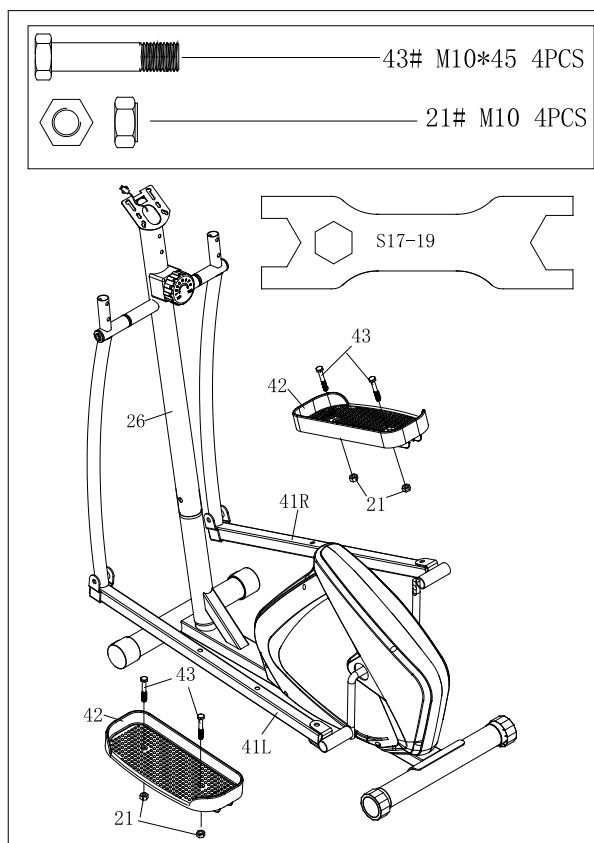


FIG.4:

Instalirajte pedalu (42) na cevi papučice (41L / R) pomoću šesterokutnog vijka (43), najlonske navrtke (21)

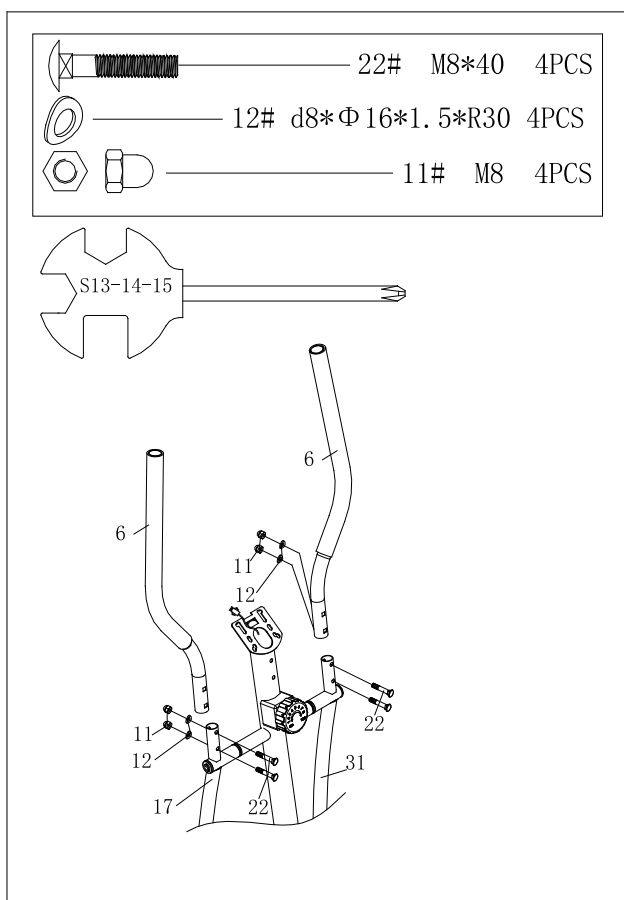


FIG.5:

Pričvrstite upravljač (6L / R) na donju šipku ručke (17/31) pomoću zavrtnja (22), podloške (12) i matice kupole (11).

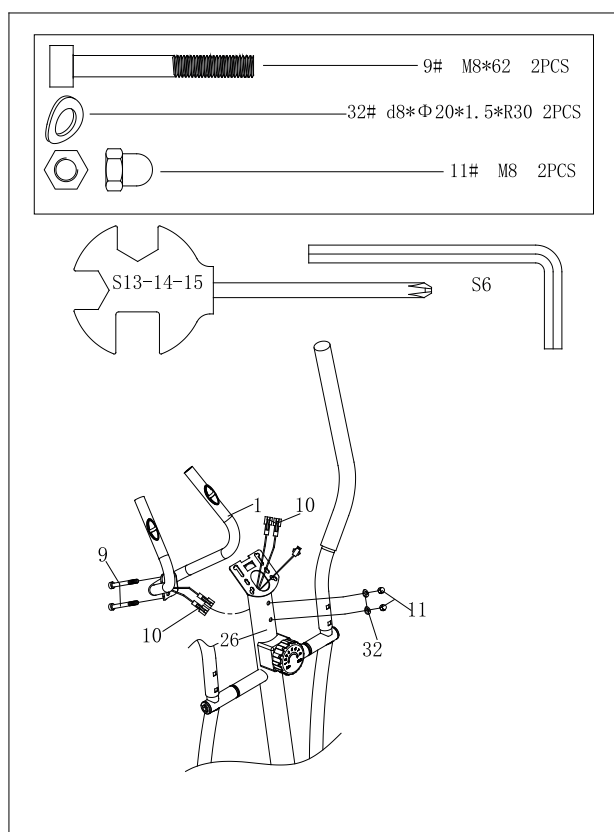


FIG.6

Povežite senzor prikazan na slici 6, Postavite središnji upravljač (1) na uspravni nosač (26) pomoću svornjaka pramčane podloške (9) i navrtke (11).

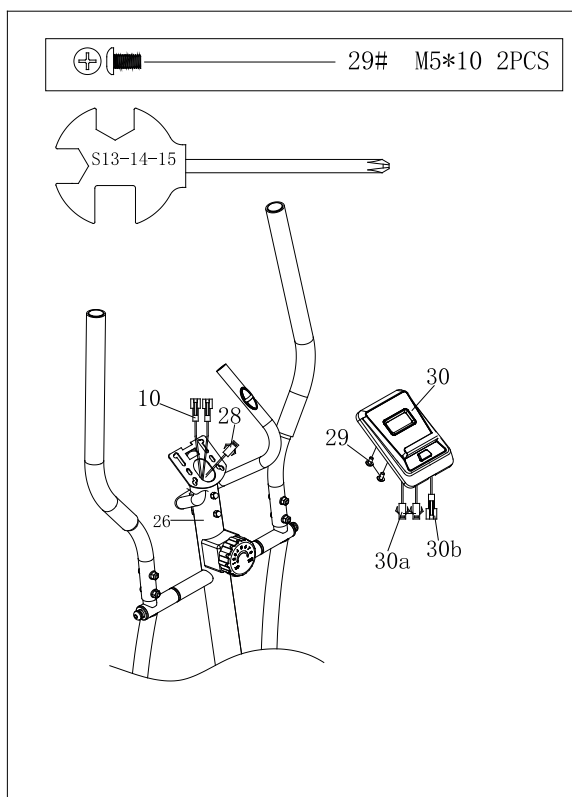


FIG.7:

Povežite impulsnu žicu ručke (10) i (30a), a zatim spojite žicu senzora (28) na računar (30b);

Pričvrstite računar (30) za uspravni nosač (26) pomoću zavrtnja (29).

OPREZ: Obavezno dobro zategnite sve vijke i navrtke pre početka rada.

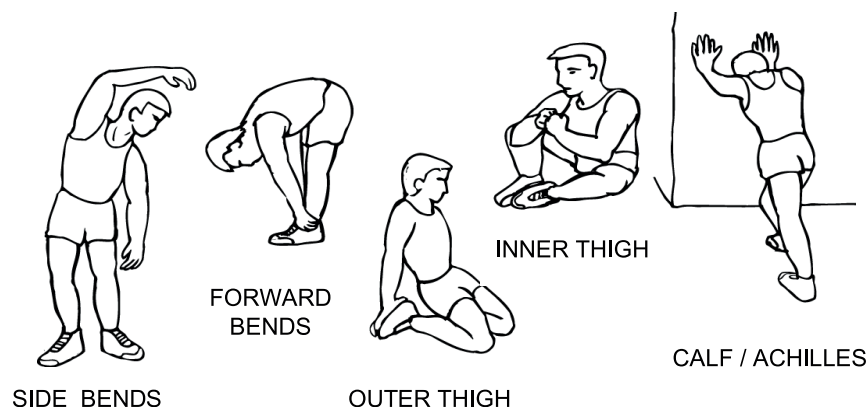
NAPOMENA: ZAVRŠNA KAPA NA PREDNJOJ STABI STABILIZATORA JE POKRETNNA, KOJOM JE LAKO PREMITATI BICIKL ZA TRENING.

UPUTSTVO ZA VEŽBU

Korišćenje eliptičnog bicikla donosi nekoliko prednosti, poboljšaće fizičku spremnost, tonus mišića, a zajedno sa kalorijskom ishranom pomoći će vam da izgubite kilograme.

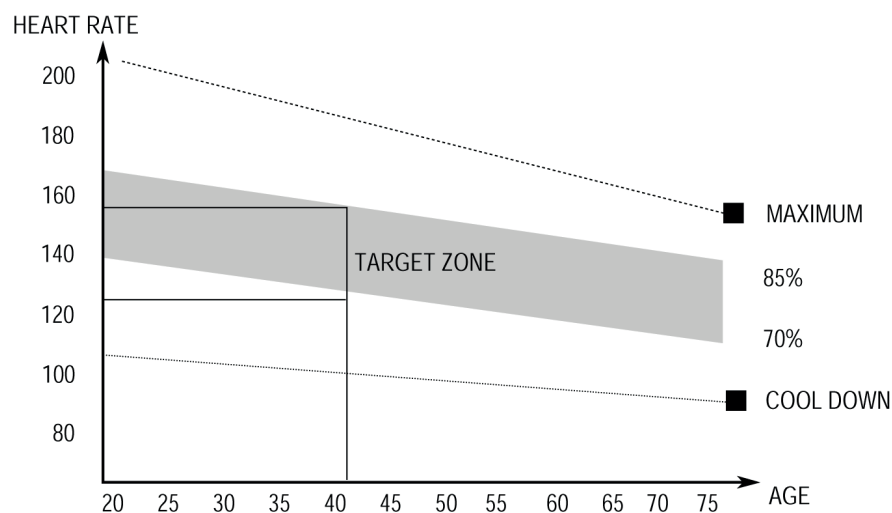
1. Faza zagrevanja

Ova faza pomaže krvi da teče oko tela i da mišići rade pravilno. Takođe će smanjiti rizik od grčeva i povreda mišića. Poželjno je napraviti nekoliko vežbi istezanja kao što je prikazano dole. Svako istezanje treba držati oko 30 sekundi, nemojte forsirati ili trzati mišiće u istezanje - ako vas boli, STOP.



2. Faza vežbanja

Ovo je faza u kojoj radite. Nakon redovne upotrebe, mišići na nogama će ojačati. Radite samostalno, ali je veoma važno stalno održavati konstantan tempo. Brzina rada treba da bude dovoljna za podizanje broja otkucaja srca u ciljanu zonu prikazanu na donjem grafikonu.



Ova faza treba da traje najmanje 12 minuta, iako većina ljudi započinje sa oko 15-20 minuta.

3. Faza hlađenja

U ovoj fazi pustite da se vrate kardiovaskularni sistem i mišići. Ovo je ponavljanje vežbe zagrevanja, npr. usporite, nastavite oko 5 minuta. Vežbe istezanja sada treba ponoviti, opet podsećajući da mišiće ne forsirate i ne trzate u istezanje.

Kako se budete pripremali, možda ćete morati da trenirate duže i jače. Preporučljivo je trenirati najmanje tri puta nedeljno, a ako je moguće rasporedite svoje vežbe ravnomerno tokom nedelje.

TONIRANJE MIŠIĆA

Da biste tonirali mišiće dok ste na eliptičnom biciklu, moraćete da imate prilično visok otpor. Ovo će dodatno opteretiti mišiće nogu i može značiti da ne možete trenirati koliko god želite. Ako takođe pokušavate da poboljšate svoju kondiciju, morate da promenite program treninga. Tokom faza zagrevanja i hlađenja trebalo bi da trenirate kao i obično, ali pred kraj faze vežbanja trebalo bi da povećate otpor čineći noge tvrdim od normalnih. Možda ćete morati da usporite kako biste zadržali puls u ciljanoj zoni.

GUBITAK TEŽINE

Ovde je važan faktor napora koji ulažete. Što više i duže radite, više kalorija ćete sagoreti. U stvari, to je isto kao i trening za poboljšanje kondicije, razlika je cilj.

UPORABA

Dugme za kontrolu napona vam omogućava da promenite otpor pedala. Veliki otpor otežava pedaliranje, a mali otpor olakšava. Za najbolje rezultate podesite napetost dok je bicikl u upotrebi.

MONITOR VEŽBE

TEHNIČKI PODACI:

VREME	00: 00-99: 59
BRZINA (SPD) ..	0,0-99,9 KM / H (ML / H)
UDALJENOST (UDALJENOST)	0,00-999,9KM (ML)
KALORIJA (CAL)	0,00-9999KCAL
ODOMETAR (ODO)	0,0-9999KM (ML)
PULS (PUL)	0,40 ~ 240 bpm

KLJUČNE FUNKCIJE:

MODE (SELECT / RESET): Ova tipka omogućuje vam odabir i zaključavanje određene funkcije koju želite.

POSTUPCI OPERACIJE:

1. AUTO ON/OFF

- ★ Sistem se uključuje kada se pritisne bilo koji taster ili kada oseti ulaz senzora brzine.
- ★ Sistem se automatski isključuje kada brzina nema ulazni signal ili se dugme pritisne približno 4 minuta.

2. RESET

Jedinica se može resetovati promenom baterije ili pritiskom na taster MODE tokom 3 sekunde.

3. MODE

Da biste izabrali SCAN ili LOCK, ako ne želite režim skeniranja, pritisnite dugme MODE kada pokazivač na funkciji koju želite počne da trepće.

FUNKCIJE:

1. TIME: Pritisnite dugme MODE dok se kursor ne zaključa u TIME. Ukupno radno vreme biće prikazano na početku vežbe.

2. SPEED: Pritisnite dugme MODE dok se kursor ne pomeri na SPEED. Prikazuje trenutnu brzinu tokom vežbanja.

3. DISTANCE: Pritisnite dugme MODE dok se kursor ne pomeri na DISTANCE. Prikazaće se udaljenost svakog treninga.

4. ODOMETER: Pritisnite dugme MODE dok se kursor ne pomeri na ODO METER. Prikazaće se ukupna akumulirana udaljenost

5. CALORIE: Pritisnite dugme MODE dok se zaslon ne zaključa na CALORIE. Sagorele kalorije biće prikazane na početku vežbe.

6. PULSE : Pritiskajte dugme MODE dok pokazivač ne pređe na funkciju PULSE i stavi naušnicu na uvo ili dok ruka ne uhvati senzor na oko 3 sekunde.

SCAN: Prikaz se menja prema sledećem dijagramu svake 4 sekunde. Automatski prikaži sledeće funkcije prema prikazanom redosledu:

TIME-SPEED-DISTANCE CALORIE-PULSE

BELEŠKA:

1. Bez ikakvog signala koji dolazi za 4-5 minuta, LCD ekran će se automatski isključiti.
2. Kada postoji ulazni signal, monitor se automatski uključuje.
3. Ako na monitoru vidite neprikladan prikaz, zamenite baterije kako biste postigli dobre rezultate. Baterije morate zameniti istovremeno.
4. Monitor koristi baterije od 1,5V „AA“ ili „AAA“.

www.xplorerlife.rs
Team Sport d.o.o.
Radnička 37a, 11030 Beograd

Poštovani,

Drago nam je da ste se odlučili za kupovinu fitness sprave Xplorer!

Kako bi Vam korišćenje fitness sprava bilo što ugodnije, molimo uvažavajte naša uputstva za korišćenje. Pre upotrebe proverite je li je fitness sprava ispravna i da li radi besprekorno. Koristite samo ispravnu spravu, a u slučaju bilo kakvih oštećenja obavestite ovlašćenog servisera.

Uslovi garancije:

1. Team sport d.o.o., Radnička 37a, Beograd daje 24-mesečnu garanciju (2 godine) za kućne fitnes sprave.

Garantni list vredi samo uz račun za kupljeni proizvod i mora biti ispravno popunjen, odnosno, mora sadržati ime, prezime i adresu kupca, mesto i datum prodaje te pečat i potpis prodavca. Nulti servis proizvoda kod ovlašćenog servisera nije obavezan, ali se preporučuje kupcima jer će ovlašćeni servis najstručniji da sastavi spravu.

2. Garancija vredi samo ako je proizvod korišćen i održavan u skladu sa uputstvima proizvođača, odnosno u skladu sa uobičajenim propisima za takav proizvod. Garancijom nije obuhvaćena šteta koja bi nastala prilikom pada sprave, udara, preopterećenja te intervencija i popravki u toku garantnog roka van ovlašćenog servisa ili kao posledica lošeg održavanja sprave.

3. Za popravke u garantnom roku, vlasnik je obavezan da dostavi spravu u najbliži ovlašćeni servis. Ukoliko je kupac van mesta sedišta najbližeg ovlašćenog servisa, troškovi prevoza (čl. 40 ZON) idu na teret davaoca garancije, a po tarifi javnog prevoza (železnica, pošta ili gradski prevoz). U slučaju neopravdane reklamacije ne nadoknađuju se troškovi prevoza.

4. Prodavac izjavljuje da će u garantnom roku besplatno izvršiti sve popravke pod gore navedenim uslovima u najkraćem roku, a najduže u roku od 45 dana. Po isteku tog roka, proizvod će se zameniti novim ili će se kupcu vratiti novac.

5. Ako popravka traje duže od 10 dana, garancija se produžuje za vreme trajanja popravke.

6. Davaoc garancije jamči da će osigurati rezervne delove i nakon garantnog roka i to najmanje 5 (pet) godina od kupovine proizvoda.

7. Garancija ne obuhvata: a) redovnu proveru i održavanje uz zamenu delova koji se troše normalnom upotrebom.
b) prilagođavanje i promene za poboljšavanje proizvoda za primenu koja nije opisana u tehničkim uputstvima za korišćenje, osim ako je za te promene predložena saglasnost uvoznika (davaoca garancije).

8. Ova garancija ne menja zakonska potrošačka prava važeća u Srbiji u odnosu na ona koja propisuje proizvođač.

CENTRALNI OVLAŠĆENI XPLOMER SERVIS:
XPLOMER, Beograd, tel. +381 60 4777 388

Informacije o proizvodu:	Model:	
	Ime:	
	Boja:	
Podaci o kupcu:	Ime:	
	Kontakt telefon:	
	Mesto kupovine:	
	Adresa:	
	Broj računa / broj mrežnog naloga:	
	Datum kupovine: Datum naloga za uslugu:	
Održavanje	Datum održavanja:	
Šifra proizvoda:		

Napomena:
Ovaj garantni list se neće izdavati ponovo. Molimo vas da ga čuvate tokom garantnog perioda. Kada korisnik zatraži uslugu popravke, treba da prikaže garantni list, račun za kupovinu i garantni list ovog proizvoda. Kompanija zadržava pravo konačnog tumačenja uslova usluge nakon prodaje.



XPLORER LLC

A: 112 Capitol Trail, Newark, County of New Castle, Delaware, DE 19711

E: info@xplorerlife.com

www.xplorerlife.com
