



CROSS TRAINER

GR-MG80

USER MANUAL

BEDIENUNGSANLEITUNG | INSTRUKCJA OBSŁUGI
NÁVOD K POUŽITÍ | MANUEL D'UTILISATION
ISTRUZIONI PER L'USO | MANUAL DE INSTRUCCIONES
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ | BRUGSANVISNING

DE	Produktname:	CROSSTRAINER
EN	Product name:	CROSS TRAINER
PL	Nazwa produktu:	ORBITREK
CZ	Název výrobku	ELIPTICKÝ TRENAŽÉR
FR	Nom du produit:	MACHINE ELLIPTIQUE
IT	Nome del prodotto:	ELLITTICA
ES	Nombre del producto:	BICICLETA ELÍPTICA
HU	Termék neve	ELLIPTIKUS TRÉNER
DK	Produktnavn	CROSS TRÆNER
DE	Modell:	GR-MG80
EN	Product model:	
PL	Model produktu:	
CZ	Model výrobku	
FR	Modèle:	
IT	Modello:	
ES	Modelo:	
HU	Modell	
DK	Model	
DE	Hersteller	expondo Polska sp. z o.o. sp. k.
EN	Manufacturer	
PL	Producent	
CZ	Výrobce	
FR	Fabricant	
IT	Produttore	
ES	Fabricante	
HU	Termelő	
DK	Producent	
DE	Anschrift des Herstellers	ul. Nowy Kisielin – Innowacyjna 7, 66-002 Zielona Góra Poland, EU
EN	Manufacturer Address	
PL	Adres producenta	
CZ	Adresa výrobce	
FR	Adresse du fabricant	
IT	Indirizzo del produttore	
ES	Dirección del fabricante	
HU	A gyártó címe	
DK	Producentens adresse	

Technische Daten

Parameterbeschreibung	Parameterwert
Produktbezeichnung	Crosstrainer
Modell	GR-MG80
Art der Batterien	2 x AA
Genauigkeitsklasse	C (minimale Messgenauigkeit)
Anwendungsklasse	H (für Heimgebrauch)
Maximale Belastung [kg]	110
Abmessungen [mm]	1100 x 635 x 1480
Art des Displays	LCD
Displayabmessungen [mm]	240 x 170
Gewicht [kg]	26,8
Schwungradgewicht [kg]	4
Tretwiderstandsstufen	8

1. Allgemeine Beschreibung

Diese Gebrauchsanweisung soll Ihnen helfen, das Gerät sicher und zuverlässig zu benutzen. Das Produkt wurde streng nach den technischen Spezifikationen unter Verwendung der neuesten Technologien und Komponenten und Einhaltung höchster Qualitätsstandards entwickelt und hergestellt.

**VOR GEBRAUCH IST DIE GEBRAUCHSANWEISUNG
SORGFÄLTIG ZU LESEN UND ZUR KENNTNIS ZU NEHMEN.**

Um einen langen und zuverlässigen Betrieb des Geräts zu gewährleisten, ist darauf zu achten, dass es gemäß dieser Gebrauchsanweisung sachgemäß bedient und gewartet wird. Die in dieser Gebrauchsanweisung enthaltenen technischen Daten und Spezifikationen sind aktuell. Der Hersteller behält sich das Recht vor, Änderungen zum Zwecke der Qualitätsverbesserung vorzunehmen. Unter Berücksichtigung des technischen Fortschritts und der Möglichkeiten zur Lärminderung wurde das Gerät so entwickelt und gebaut, dass das Risiko durch Lärmemissionen auf ein Minimum reduziert wird.

Symbolerklärung

	Das Produkt erfüllt die Anforderungen der einschlägigen Sicherheitsnormen.
	Vor Gebrauch ist es nötig, sich mit der Anweisung vertraut zu machen.
	Recyclbares Produkt.
	ACHTUNG! Rotierende Teile!
	Zum Gebrauch nur in Innenräumen.



ACHTUNG! Die Abbildungen in dieser Gebrauchsanweisung dienen nur der Veranschaulichung und können in einigen Details vom tatsächlichen Aussehen des Produkts abweichen.

Das Original der Gebrauchsanweisung ist die deutsche Fassung. Sonstige Sprachversionen sind Übersetzungen aus dem Deutschen.

2. Betriebssicherheit



ACHTUNG! Lesen Sie alle Sicherheitshinweise und Anweisungen durch. Die Nichtbeachtung der Sicherheitshinweise und Anweisungen kann zu Stromschlag, Brand und/oder schweren Verletzungen oder zum Tod führen.

Der Begriff „Gerät“ oder „Produkt“ in den Warnhinweisen und in der Gebrauchsanweisung bezieht sich auf den CROSSTRAINER.

- a) Sorgen Sie für Ordnung am Arbeitsplatz und gute Beleuchtung. Unordnung oder schlechte Beleuchtung können zu Unfällen führen. Seien Sie vorausschauend, passen Sie darauf auf, was Sie machen und nutzen Sie Ihren gesunden Menschenverstand, wenn Sie das Gerät verwenden.
- b) Wenn Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß funktioniert, wenden Sie sich an den Kundendienst des Herstellers.
- c) Reparaturen am Gerät dürfen nur vom Kundendienst des Herstellers durchgeführt werden. Führen Sie keine Reparaturen selbst durch!
- d) Am Arbeitsplatz dürfen sich keine Kinder oder Unbefugte aufhalten
- e) Die Sicherheitsaufkleber sind regelmäßig auf ihren Zustand zu prüfen. Wenn die Aufkleber unleserlich sind, müssen sie gegen neue ersetzt werden.
- f) Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung zum späteren Nachschlagen auf. Bei Weitergabe des Gerätes an Dritte ist auch die Gebrauchsanweisung mitzugeben.
- g) Verpackungselemente und kleine Montageelemente sind für Kinder unzugänglich aufzubewahren.
- h) Halten Sie das Gerät von Kindern und Haustieren fern.
- i) Es ist untersagt, das Gerät in einem Zustand der Müdigkeit, Krankheit, unter Einfluss von Alkohol, Drogen oder Arzneimitteln zu bedienen, welche die Bedienungsfähigkeiten in einem wesentlichen Maße einschränken.
- j) Das Gerät darf nur von Personen bedient werden, die körperlich fit und in der Lage sind, das Gerät zu bedienen, und die ausreichend geschult sind, diese Anleitung gelesen haben und in Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz unterwiesen wurden.
- k) Das Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten geistigen, sensorischen oder intellektuellen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit sorgende Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- l) Seien Sie vorsichtig und nutzen Sie Ihren gesunden Menschenverstand, wenn Sie das Gerät bedienen. Ein Moment der Unachtsamkeit beim Betrieb des Gerätes kann zu schweren Verletzungen führen.
- m) Überschätzen Sie Ihre Fähigkeiten nicht. Halten Sie während der gesamten Arbeitszeit das Körpergleichgewicht. Das ermöglicht Ihnen, das Gerät in unerwarteten Situationen besser unter Kontrolle zu haben.
- n) Tragen Sie weder lose Kleidung noch Schmuck. Halten Sie Haare, Kleidung und Handschuhe von beweglichen Teilen fern. Lockere Kleidung, Schmuck oder lange Haare können durch bewegliche Teile erfasst werden.
- o) Das Gerät ist kein Spielzeug. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie mit dem Gerät nicht spielen.

-
- p) Überlasten Sie das Gerät nicht.
 - q) Bewahren Sie nicht verwendete Geräte außerhalb der Reichweite von Kindern und Personen auf, die mit dem Gerät oder dieser Bedienungsanleitung nicht vertraut sind. Die Geräte sind in den Händen unerfahrener Benutzer gefährlich.
 - r) Halten Sie das Gerät in einem guten technischen Zustand. Prüfen Sie vor jeder Arbeit, dass keine allgemeinen Schäden oder Schäden an beweglichen Teilen vorliegen (Risse in Teilen und Komponenten oder andere Umstände, die den sicheren Betrieb des Geräts beeinträchtigen können). Lassen Sie im Schadensfall das Gerät vor Gebrauch reparieren.
 - s) Das Gerät sollte außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden.
 - t) Reparatur und Wartung von Geräten dürfen nur von qualifizierten Personen unter Verwendung von Original-Ersatzteilen durchgeführt werden. Dadurch wird eine sichere Nutzung gewährleistet.
 - u) Um die geplante Funktionstüchtigkeit des Geräts zu gewährleisten, entfernen Sie weder werkseitig installierte Abdeckungen noch lösen Sie die Schrauben.
 - v) Berücksichtigen Sie beim Transportieren und Tragen des Gerätes vom Lager zum Einsatzort Vorschriften im Bereich der Arbeitssicherheit und –hygiene, die für Transportarbeiten in dem jeweiligen Land gelten, in dem die Geräte genutzt werden.
 - w) Vermeiden Sie, dass das Gerät während seines Betriebs wegen einer zu großen Belastung anhält. Dies kann eine Überhitzung der Antriebskomponenten zur Folge haben und im Endeffekt einen Schaden am Gerät.
 - x) Reinigen Sie das Gerät regelmäßig, um zu verhindern, dass sich Verunreinigungen dauerhaft ablagern.
 - y) Das Gerät ist kein Spielzeug. Reinigung und Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Aufsicht eines Erwachsenen durchgeführt werden.
 - z) Es ist verboten, in die Konstruktion des Geräts einzugreifen, um seine Parameter oder Konstruktion zu ändern.
 - aa) Halten Sie das Gerät von Feuer- und Wärmequellen fern.
 - bb) Eine Überschreitung des zulässigen Gewichts des Anwenders kann mit einer Beschädigung des Produktes resultieren.
 - cc) Bevor Sie mit Übungen beginnen, konsultieren Sie einen Arzt, um sicherzustellen, dass keine gesundheitlichen Gründe dagegen bestehen.
 - dd) Bevor Sie das Gerät benutzen, führen Sie immer ein Aufwärmtraining durch und stellen Sie sicher, dass das Laufband keine Beschädigungen aufweist, die auf den Betrieb des Gerätes einwirken können und vergewissern Sie sich, dass die Laufbandteile nicht abgenutzt sind. Ist ein Auswechseln der Komponenten unentbehrlich, darf das Gerät solange nicht benutzt werden, bis defekte Teile ausgetauscht werden.

-
- ee) Stellen Sie während der Durchführung von Übungen besorgniserregende Symptome fest, wie z.B. Brustschmerzen, Schwindel, Kurzatmigkeit u. dgl., unterbrechen Sie unverzüglich das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
 - ff) Stellen Sie das Gerät auf einem stabilen, trockenen und ebenen Untergrund auf, wobei Sie auch dafür sorgen, dass zumindest 0,6 m frei seitlich und hoch rund um den Trainingsbereich gewährleistet sind.
 - gg) Benutzen Sie das Gerät weder eine Stunde vor dem Essen noch eine Stunde nach dem Essen, denn es können für Sie unerwünschte Wirkungen erscheinen.
 - hh) Das Gerät darf in der gleichen Zeit nur eine Person benutzen.
 - ii) Das Gerät darf nicht auf dicken Teppichen aufgestellt werden. Das macht eine korrekte Luftzirkulation unter dem Gerät unmöglich.
 - jj) Es wird folgenden Personen nicht empfohlen, das Gerät zu benutzen, ohne davor einen Arzt zu konsultieren:
 - Personen mit vom Arzt genannten Kontraindikationen oder Personen, die sich schlecht fühlen,
 - Personen mit schweren Krankheiten,
 - Personen, die an folgende Krankheiten leiden: Bluthochdruck, Herzkrankheiten, zerebrale Atherosklerose und Zerebralthrombose,
 - Personen, die an Osteoporose leiden,
 - Personen mit einem Schrittmacher oder einem anderen im Körper implantierten Gerät.
 - a) Das Gerät darf nicht in Betrieb gesetzt werden, falls es nicht richtig ausgeklappt ist.
 - b) Üben Sie nicht über ihre Kräfte. Eine übermäßige körperliche Anstrengung kann zu Unfällen während der Arbeit mit dem Gerät führen und gesundheitliche Schäden verursachen.
 - c) Stützen Sie sich nicht mit dem ganzen Körpergewicht auf die Schwingstange.
 - d) Man darf keinen mechanischen Druck auf das Gerät ausüben.
 - e) Die Genauigkeit des Pulsüberwachungssystem kann unter Einwirkung von mehreren Faktoren, wie z.B. schwache Batterie oder nicht richtig ausgeführter Griff eines Sensors, reduziert werden. Eine Ablesung darf kein Grund dafür sein, dass man therapeutischen Maßnahmen ergreift oder man Übungen über seine Kräfte ausführt.
 - f) Das Gerät gilt nicht als ein Werkzeug zur Durchführung von Spezialtrainings, wo man Leistungen bis auf einen Kilometer oder verbrauchte Kalorien gemessen werden.
 - g) Es wird empfohlen, Sportschuhe zu benutzen.



ACHTUNG! Obwohl das Gerät so konstruiert wurde, dass es sicher und mit angemessenen Sicherheitsvorrichtungen ausgestattet ist, und trotz der Verwendung von zusätzlichen Sicherheitsmaßnahmen des Benutzers, besteht beim Betrieb

des Geräts dennoch ein geringes Unfall- oder Verletzungsrisiko. Während der Verwendung werden Vorsicht und gesunder Menschenverstand empfohlen.

3. Bestimmungsgemäßer Gebrauch

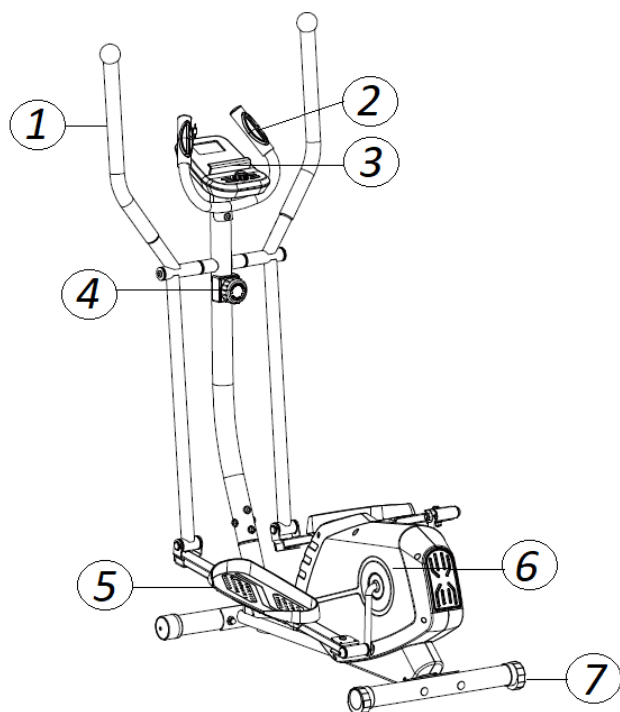
Der Crosstrainer ist ein stationäres Trainingsgerät, welches elliptische Bewegungen unterer und oberer Körperteile ermöglicht.

Das Produkt ist nur für Heimgebrauch vorgesehen!

Das Produkt ist nicht für medizinische/therapeutische Anwendungen vorgesehen.

Für allerlei Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch entstehen, haftet der Anwender.

3.1. Beschreibung des Gerätes



- 1. Schwingstange
- 2. Pulsmesser

-
3. Trainingscomputer mit Display
 4. Tretwiderstand-Verstellknopf
 5. Pedal
 6. Schwungradgehäuse
 7. Standfuß

BESCHREIBUNG DES TRAININGSCOMPUTERES



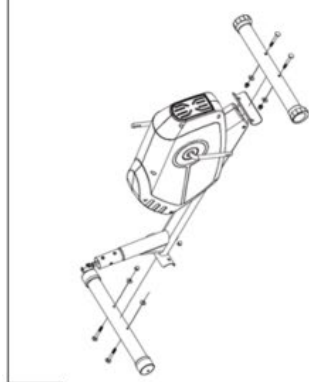
-
- „RPM/SPEED“ – Drehgeschwindigkeit(Umdr./min) und Geschwindigkeitsanzeige
 - „TIME“ – Zeitanzeige
 - „DISTANCE“ – Distanzanzeige
 - „CALORIES“ – Anzeige für verbrauchte Kalorien
 - „PULSE“ – Pulsanzeige
 - „RECOVERY“ – Wechseln zum Pulsmessungsmodus
 - „BODY FAT“ – Wechseln zum Körperfett und BMI-Messungsmodus
 - „MODE“ – Funktionsdrehknopf
 - „DOWN“ – Erhöhen des jeweiligen Wertes
 - „UP“ – Reduzieren des jeweiligen Wertes
 - „RESET“ – Zurücksetzen des jeweiligen Wertes
 - „TOTAL RESET“ – Neustart des Trainingscomputers.

3.2. Vorbereitung zum Einsatz

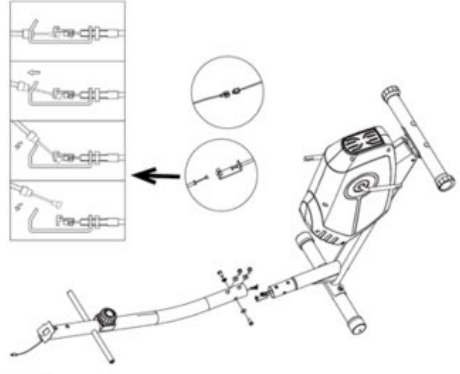
AUFSTELLUNGsort

Die Umgebungstemperatur darf nicht höher als 40°C sein und die relative Feuchtigkeit darf keine 85% überschreiten. Stellen Sie das Gerät so auf, dass eine gute Luftzirkulation gewährleistet ist. Halten Sie das Gerät von allen heißen Flächen fern. Nutzen Sie das Gerät immer auf einer ebenen, stabilen, sauberen, feuerfesten und trockenen Fläche und außerhalb der Reichweite von Kindern sowie der Personen mit eingeschränkten geistigen, sensorischen oder intellektuellen Fähigkeiten.

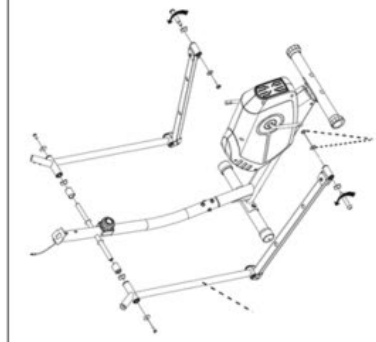
3.3. Montage des Gerätes



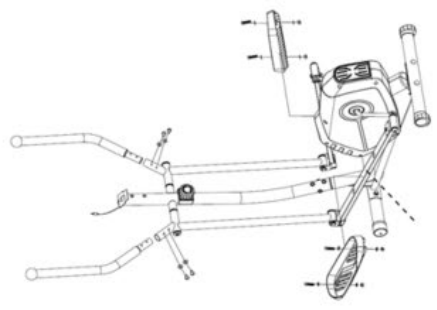
1



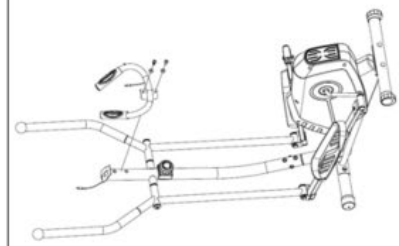
2



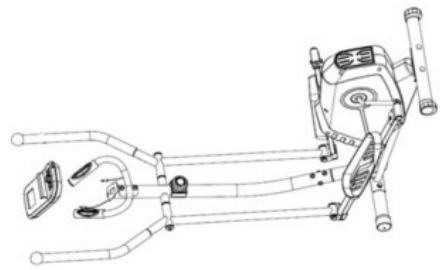
3



4



5



6

-
1. Schrauben Sie die Standfüße (vorne und hinten) an die im Hauptrahmen vorhandenen herausragenden Teile an.
 2. Stecken Sie die Lenkersäule ein und schrauben Sie sie an.
 3. Greifen Sie die Pedalarms und befestigen Sie sie an den an beiden Seiten des Schwungradgehäuses vorhandenen Kurbeln. Schrauben Sie die Pedale an: „R“ – Rechtspedal, „L“ – Linkspedal.
 4. Legen Sie die Schwingstangen in die Arme ein und schrauben Sie sie an.
 5. Oben in der Lenkersäule sind Öffnungen vorhanden. Schrauben Sie sie dort mit Hilfe der mitgelieferten Schrauben den mit dem Pulsmesser versehenen kleineren Haltegriff an.
 6. Schrauben Sie an die quadratische am Ende der Lenkersäule vorhandene Montageplatte den Trainingscomputer an. Stecken Sie die Kabelstecker in die auf der Rückseite des Trainingscomputers vorhandenen Steckdosen „PULSE“ und „SENSOR“ ein.

3.4. Nutzung des Gerätes

1. Legen Sie die Batterien in das an der Rückseite des Trainingscomputers vorhandene Batteriefach ein, wobei Sie die korrekte Polarität beachten. Nachdem die Batterien eingelegt sind, schaltet das Display ein und es werden alle möglichen Parameter mit einem Nullwert angezeigt.



2. Drücken Sie den „MODE“-Drehknopf ein. Zuerst werden durch das Gerät folgende Angaben vom Nutzer aufgefordert: Körpergröße, -gewicht und Alter. Entsprechende Meldungen werden in der oberen Displayzeile angezeigt: HEIGHT, WEIGHT, AGE.
3. Nachdem die Angaben eingegeben sind, erscheint in der oberen Zeile die Meldung: „SCAN“. Der Parameter, der einzustellen ist, beginnt zu blinken. Alle Werte werden mit Hilfe des Drehknopfes eingegeben: Den Drehknopf nach links

(„DOWN“) drehen, um den jeweiligen Wert zu reduzieren, oder nach rechts („UP“) drehen, um ihn zu erhöhen.

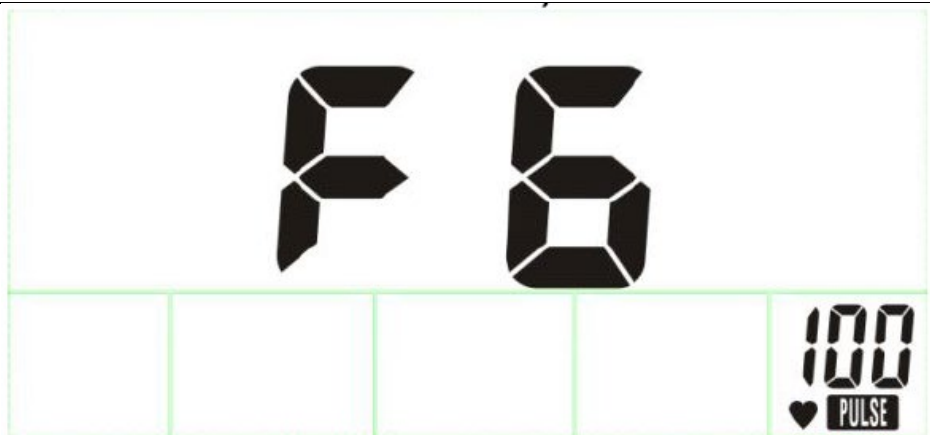
4. Bestätigen Sie die Eingabe durch Drücken des „MODE“-Drehknopfes. Das Gerät wechselt zur Einstellung des nächsten Parameters. Sämtliche Parameter, mit Ausnahme von Geschwindigkeit, können je nach Bedarf eingestellt werden.

Parameter	Einstellbereich
Zeit (Minuten)	0:00 – 99:00
Distanz (Kilometer)	0.00 – 99.50
Kalorien	0 – 9990

5. Drücken Sie die „RECOVERY“-Taste, um den Puls zu messen. In diesem Betriebsmodus werden nur Zeit und Puls angezeigt. Die Zeit wird von 0:60 (60 Sekunden) bis Null gezählt.



Nachdem die Zeit gezählt ist, wird auf dem Display eine Meldung von F1 bis F6, je nach Pulswert, angezeigt: F1 bedeutet ein sehr gutes Ergebnis, F6 ein sehr schlechtes Ergebnis.



Um den „RECOVERY“-Betriebsmodus während der Pulsmessung zu verlassen, ist die „RECOVERY“-Taste erneut zu drücken.

6. Drücken Sie die „BODY FAT“-Taste, um den Körperfett zu messen. Um ein Ergebnis zu bekommen, muss der Nutzer beide Handgriffe fassen. Nach 8 Sekunden werden auf dem Display der geänderte BMI-Wert und der prozentuale Körperfettanteil angezeigt.

7. Halten Sie die „RESET“-Taste zumindest 2 Sekunden lang gedrückt, um alle eingestellten Werte zurückzusetzen.

8. Drücken Sie die „TOTAL RESET“-Taste, um das Display neu zu starten.

9. Stellen Sie den Tretwiderstand des Schwungrades manuell ein, indem Sie den Tretwiderstand-Verstellknopf drehen: der am Verstellknopf angebrachte Pfeil muss dann die gewünschte Tretwiderstandsstufe (eine von 8 einstellbaren Tretwiderstandsstufen) zeigen.

10. Greifen Sie an die Schwingstangen und stellen Sie die Füße auf den Pedalen stabil auf. Seien Sie vorsichtig: die Pedalen werden wackeln während Sie das Gerät betreten. Beginnen Sie mit dem Training, die Füße machen eine gehende Bewegung, ihr Verlauf ähnelt einem elliptischen Bogen. Die Parameter kann man dann je nach Bedarf einstellen.

ACHTUNG! Wird das Gerät längere Zeit nicht benutzt, sind Batterien aus dem im Trainingscomputer vorhandenen Batteriefach herauszunehmen und das Gerät zuzuklappen.

3.5. Reinigung und Wartung

-
- a) Vor jeder Reinigung, auch wenn das Gerät nicht genutzt wird, ist der Netzstecker herauszuziehen und Batterien herauszunehmen.
 - b) Zur Reinigung der Oberfläche sind ausschließlich Mittel anzuwenden, die keine ätzenden Substanzen enthalten.
 - c) Nach jeder Reinigung müssen alle Komponenten gut getrocknet sein, bevor das Gerät wieder genutzt wird.
 - d) Das Gerät ist in einem trockenen und kühlen Ort zu lagern, der vor Feuchte und direkten Einwirkung der Sonnenstrahlen geschützt ist.
 - e) Es ist verboten, das Gerät mit einem Wasserstrahl zu bespritzen oder es ins Wasser einzutauchen.
 - f) Es sind regelmäßige Inspektionen am Gerät in Bezug auf seine technische Leistung und eventuelle Beschädigungen durchzuführen.
 - g) Die Batterien nicht im Batteriefach liegen lassen, falls das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird.
 - h) Nach jedem Training ist zur Reinigung der Schwingstangen ein weiches, feuchtes Tuch und eventuell ein Desinfektionsmittel anzuwenden.
 - i) Zur Reinigung dürfen keine scharfen und/oder aus Metall hergestellten Gegenstände (z.B. Drahtbürste oder Metallspaten) genutzt werden, denn sie können die Oberfläche des Stoffes beschädigen, der zur Herstellung des Gerätes genutzt wurde.
 - j) Das Gerät nicht mit saure Reaktion aufweisenden Substanzen, für medizinische Zwecke vorgesehenen Mitteln, Lösemitteln, Treibstoffen, Ölen und sonstigen chemischen Substanzen reinigen, denn das Gerät kann infolgedessen beschädigt werden.

ANWEISUNG ZUR SICHEREN ENTFERNUNG VON AKKUS UND BATTERIEN

In den Geräten sind AA-Batterien eingebaut.

Verbrauchte Batterien sind aus dem Gerät zu entfernen, wobei man es so wie bei ihrer Montage macht.

Die Batterien sind dann an eine Stelle zu übergeben, die für ihre Verwertung zuständig ist.

ENTSORGUNG GEBRAUCHTER GERÄTE

Nach Beendigung der Nutzungsdauer darf dieses Produkt nicht als ein herkömmlicher Kommunalabfall entsorgt werden, sondern ist es an eine für elektrische und elektronische Geräte vorgesehene Abfallsammel- oder Recyclingstelle zu übergeben. Darüber informiert ein auf Produkt, Bedienungsanleitung oder Verpackung angebrachte Symbol. Die zur Herstellung des Gerätes eingesetzten Kunststoffe eignen sich zur Wiederverwendung gemäß ihrer Kennzeichnung. Durch eine Wiederverwendung der Stoffe oder sonstige Nutzungsformen der gebrauchten Geräte leisten Sie einen wesentlichen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt.

Eine Information über die zuständige Sammelstelle für gebrauchte Geräte erhalten sie bei der örtlichen Verwaltungsorganen.

3.6. Problemlösungen

Problem	Mögliche Ursache	Maßnahmen
Das Gerät schlingert oder neigt sich an Seite.	1. Uebener Untergrund. 2. Nicht richtig montierte Standfüße.	1. Den Crosstrainer na auf einem ebenen Untergrund aufstellen. 2. Komponenten anziehen je nach Bedarf oder sie erneut richtig montieren.
Die Schwingstange zittert	Die die Schwingstange mit dem Rohr verbindenden Schrauben sind nicht angezogen oder während des Trainings locker geworden.	Die Schrauben anziehen.
Das Gerät erzeugt beunruhigende Geräusche.	Die Schrauben sind zu stark angezogen.	Die Schrauben etwas lockern.
Kein Widerstand während des Trainings vorhanden.	1. Schwungrad defekt. 2. Tretwiderstand-Verstellknopf defekt. 3. Triebriemen abgerutscht. 4. Lager defekt.	1. Prüfen und Auswechseln. 2. Prüfen und Auswechseln. 3. Prüfen und Auswechseln. 4. Prüfen und Auswechseln.

Technical data

Parameter value	Parameter value
Product name	Cross trainer
Model	GR-MG80
Battery type	2 x AA
Accuracy class	C (minimum measurement accuracy)
Application class	H (private home use)
Maximum working load (kg)	110
Dimensions [mm]	1100 x 635 x 1480
Display type	LCD
Display size [mm]	240 x 170
Weight [kg]	26.8
Flywheel weight [kg]	4
Resistance levels	8

1. General overview

This manual is intended to assist you in safe and reliable use. The product is designed and manufactured strictly according to technical specifications using the latest technology and components, and maintaining the highest quality standards.

READ THE MANUAL CAREFULLY AND UNDERSTAND IT BEFORE USE.

To ensure long and reliable operation of the product, operate and maintain it correctly and strictly in compliance with this manual. The technical data and specifications in this manual are up-to-date. The manufacturer reserves the right to modifications for the purpose of quality improvement. Considering the technological progress and the feasibility of noise reduction, the product is designed and built so that risks resulting from noise emissions are minimised as far as possible.

Explanation of symbols

	The product meets the requirements of relevant safety standards.
---	--

	Read the manual before use.
	Recyclable product.
	CAUTION! Rotating parts!
	For indoor use only.



CAUTION! The figures in this manual are illustrative only and may vary in some details from the actual appearance of the product.

The original version of the manual is in German language. Other language versions are translations from German.

2. Operating safety



CAUTION! Read all safety warnings and all instructions. Failure to follow the warnings and instructions may result in serious injury or death.

The term “appliance” or “product” in the warnings and instructions refers to the cross trainer.

- a) Keep the workplace tidy and well lit. Disorder or poor lighting can lead to accidents. Be careful, watch what you are doing and use common sense when working with the appliance.
- b) If in doubt as to whether the appliance is working, contact the manufacturer’s technical service.

-
- c) Repairs to the appliance shall only be carried out by the manufacturer's service. Do not attempt to repair the product on your own!
 - d) No children or unauthorised individuals shall be allowed at the workplace.
 - e) Check the condition of the safety warning stickers regularly. Replace them if they are illegible.
 - f) Keep this manual for future reference. If the product is to be handed over to a third party, hand it over with this user manual.
 - g) Keep packaging components and small installation parts out of the reach of children.
 - h) Keep the appliance away from children and animals.
 - a) Do not operate the product if you are tired, ill or under the influence of alcohol, drugs or medication which might significantly impair your ability to operate the product.
 - b) The product may only be operated by persons who are physically fit, capable of handling the product and who have been adequately trained, who have read these instructions and have received training in health and safety.
 - c) The product is not intended to be used by individuals (including children) with reduced mental, sensory or intellectual capacity or lack of experience and/or knowledge, unless they are supervised by an individual responsible for their safety or have been given instructions by the responsible individual on how to operate the machine.
 - d) Be careful and use common sense when operating the product. Even a brief moment of distraction during operation may lead to serious injury.
 - e) Do not overestimate your capabilities. Maintain proper body balance at all times during operation. This allows for better control of the product in unexpected situations.
 - f) Do not wear loose clothing or jewellery. Keep hair, clothing and gloves away from moving parts. Loose clothing, jewellery or long hair can be caught by moving parts.
 - g) The appliance is not a toy. Children must be supervised to ensure that they do not play with it.
 - a) Do not overload the product.
 - b) Keep unused appliances out of the reach of children and anyone unfamiliar with the appliance or this manual. Appliances are dangerous in the hands of inexperienced users.
 - c) Keep the product in good working order. Before each use, check for generally evident damage and damage to any of the moving parts (inspect for cracks in parts and components or any other condition that may affect the safe operation of the product). If damaged, have the product repaired before use.
 - d) Keep the product out of the reach of children.
 - e) The product shall be repaired and maintained by qualified personnel using original spare parts only. This will ensure safe operation of the product.

-
- f) To ensure the designed operational integrity of the product, do not remove the factory-installed covers or loosen any bolts.
 - g) When transporting and handling the machine from storage to the place of use, follow the health and safety regulations for manual handling that apply in the country of operation of the machine.
 - h) Avoid stopping the appliance with heavy loads. This can cause overheating of the drive elements and result in damage to the appliance.
 - i) Clean the appliance regularly to prevent permanent deposits of dirt.
 - j) The appliance is not a toy. Cleaning and maintenance shall not be performed by children without adult supervision.
 - k) Never attempt to tamper with the product to change its parameters or structure.
 - l) Keep the appliance away from sources of fire and heat.
 - m) Exceeding the maximum user weight limit may cause damage to the product.
 - n) Before exercising with this product, consult a physician for any contraindications.
 - o) Always do a warm-up before using this product and make sure that the bike is not damaged in any way affecting safe operation; inspect for all wear of the components. If any component requires replacement, do not operate the product until all defective components are replaced.
 - p) If any disturbing symptoms are experienced during exercise, like chest pain, dizziness, shortness of breath, etc., immediately stop your workout and consult a physician.
 - q) Place the appliance on a sound, dry, and flat surface. Keep at least 0.6 m of clearance around the product.
 - r) Do not use the appliance within one hour before or after any meal, or adverse effects could be experienced.
 - s) Only one individual may use this product at the same time.
 - t) Do not place this product on thick carpets. Otherwise correct circulation of air below the product will be obstructed.
 - u) Do not attempt to use this product without consulting a physician in prior if you:
 - have any medical contraindications or feel unwell;
 - have a serious disorder;
 - have any of the following disorders: arterial hypertension, cardiac disorders, cerebral atherosclerosis, or cerebral phlebothrombosis;
 - suffer from osteoporosis;
 - have a heart pacemaker or any other medical device implanted.
 - v) Do not attempt to start this product if it has not been properly deployed.
 - w) Do not strain yourself beyond your limits while exercising. Excessive physical effort may result in an accident while operating this appliance and cause a harm to health.
 - x) Do not rest your full body weight against the handrail.

-
- y) Do not apply any mechanical pressure to the appliance.
 - z) The HR (heart rate) monitor accuracy can be reduced by a large number of factors, including low battery or incorrect hold of the monitor's sensor contacts. The monitor shall not be used to guide any medical treatment or overstraining yourself during physical exercise.
 - aa) This appliance is not suitable for special training which require monitoring accuracy down to one kilometre or calorie burnt.
 - bb) Sports footwear is recommended.



CAUTION! Although the appliance has been designed to be safe and has been provided with adequate safeguards, and despite the use of additional safety measures, there is still a low, residual risk of accident or injury during its operation. Caution and common sense are advised when using the product.

3. Rules of use

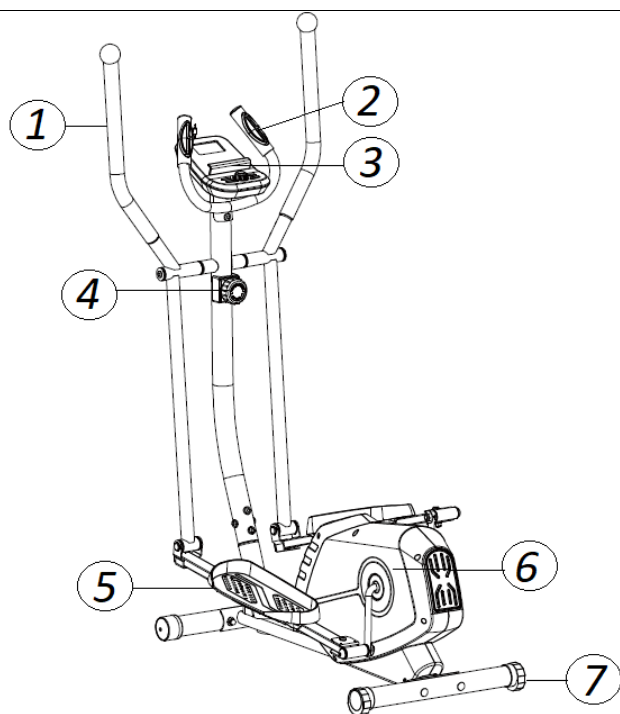
The cross trainer is a stationary training machine which provides smooth, elliptic movement of lower and upper limbs.

The product is intended for private home use only!

The product is not intended for any medical or therapeutical treatment or application.

The user is responsible for any damage caused by non-intended use.

3.1. Appliance overview



- 1. Handrail
- 2. HR monitor
- 3. Display control panel
- 4. Resistance setting dial
- 5. Pedal
- 6. Flywheel assembly cowl
- 7. Support leg

CONTROL PANEL OVERVIEW:



- RPM / SPEED – rpm and speed display
- TIME – time display
- DISTANCE – distance display
- CALORIES – burnt calorie display
- PULSE – HR monitor display
- RECOVERY – starts the HR measurement mode
- BODY FAT – starts the body fat percentage and BMI measurement mode
- MODE – function dial
- DOWN – increases the value

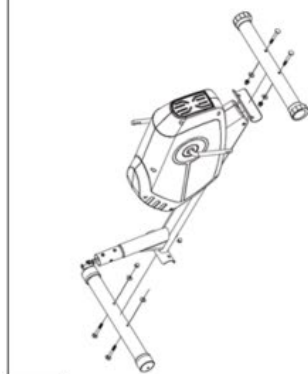
-
- UP – reduces the value
 - RESET – resets the value to zero
 - TOTAL RESET – restarts the display control panel

3.2. Preparations for operation

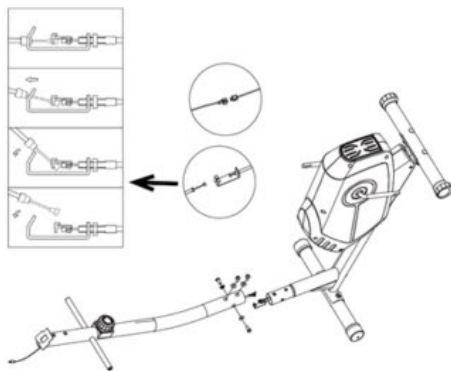
POSITIONING THE APPLIANCE

The maximum ambient temperature and relative humidity limits not to be exceeded are +40°C and 85% RH, respectively. Position the appliance where good air circulation is ensured. Keep the appliance away from any hot surfaces. Always operate the appliance on a level, firm, clean, fireproof, and dry surface and out of the reach of children and individuals with reduced mental, sensory and intellectual capacities.

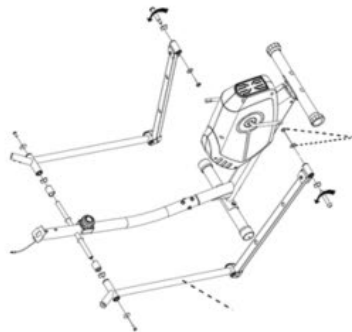
3.3. Installing the appliance



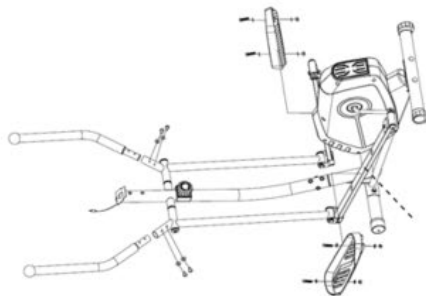
1



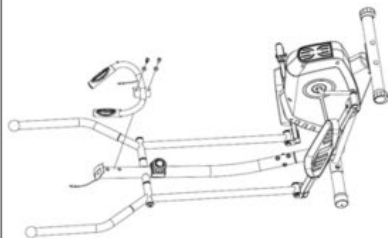
2



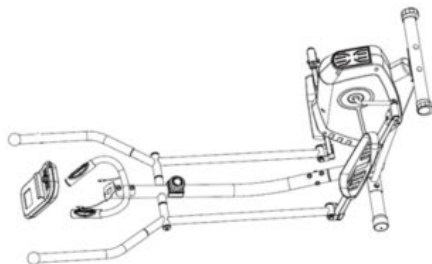
3



4



5



6

-
1. Attach the support legs (the front and the back one) to the mating pins in the base.
 2. Install and secure the handlebar post.
 3. Install the pedal holders in the crank levers on both sides of the flywheel assembly cowl. Thread in the pedal platform ends: R to the right side and L to the left side.
 4. Insert and secure the handlebars.
 5. The top of the handlebar post features holes for the small handle with the HR sensor contacts to be attached using the included bolts.
 6. Secure the display control panel to the square baseplate at the end of the handlebar post. Insert the harness connectors to the PULSE and SENSOR receptacles in the back of the control panel.

3.4. Operating the appliance

1. Install the batteries in the battery holder in the back of the control panel – mind the polarity. With the batteries installed, the display comes on with all settings and readings showing “0”.



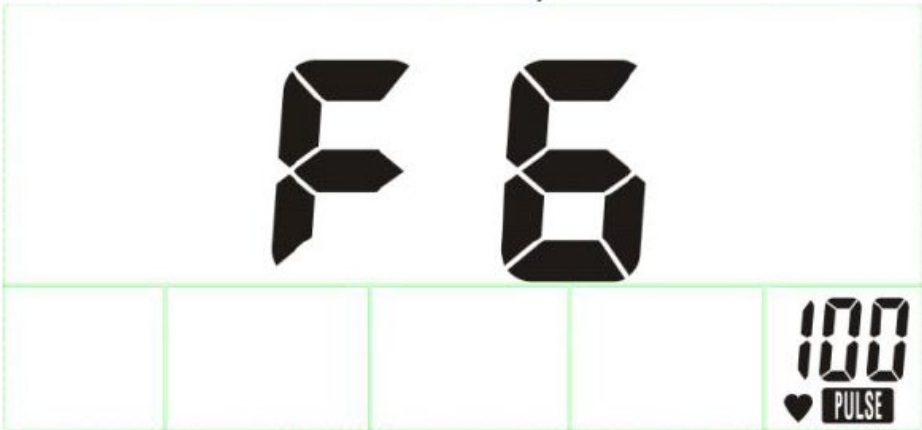
2. Press the MODE dial. First, the control panel prompts you to enter your body height, body weight, and age. The prompt messages are displayed in the top bar: HEIGHT, WEIGHT, AGE.
3. Having made your inputs, the top bar will display “SCAN”. The setting to be input begins to flash. Each setting value can be input by operating the dial: turn it counter-clockwise (towards DOWN) to reduce the value; turn it clockwise (towards UP) to increase the value.
4. Confirm by pressing the MODE dial. The display control panel goes to the next setting. You can enter every setting as required, apart from speed.

Parameter designation	Setting range
Time (minutes)	0:00 to 99:00
Distance (kilometres)	0.00 to 99.50
Calories	0 to 9990

5. Press RECOVERY to start measuring your HR. In this mode, only the time and HR are displayed. The time begins to be counted down from 0:60 (60 seconds) to zero.



When the time countdown ends, the display reads message F1 to F6 to rate the HR result: F1 is very good, F6 is very poor.



Press RECOVERY again to exit this mode before it ends.

-
6. Press BODY FAT to measure the body fat tissue. You need to hold both sensor contacts on the handlebar with your hands to obtain a result. After 8 seconds, the display reads a change of the BMI and the body fat percentage.
 7. Press and hold the RESET button for 2 seconds to reset all the settings made.
 8. Press TOTAL RESET to reset and restart the display control panel.
 9. Manually set the resistance level of the flywheel assembly by operating the resistance setting dial – the arrow tip on the dial is to be set at the desired level (one of the eight available).
 10. Grasp the handlebars and place your feet firmly on the pedals. Careful: the pedals will shift when stepping on the trainer. Start your training; the legs should move along an ellipse. Adjust the settings as required.

CAUTION! If the product will not be used for a long time, remove the batteries and fold down the product.

3.5. Cleaning and maintenance

- a) Before cleaning and when the appliance is not in use, unplug it from the mains and remove the batteries.
- b) Use non-corrosive agents only for cleaning the surfaces.
- c) After each cleaning, dry all components well before the appliance is used again.
- d) Store the appliance in a dry and cool place, protected from moisture and direct sunlight.
- e) Do not spray the appliance with a stream of water and do not immerse it in water.
- f) Regularly inspect the appliance for technical defects and damage.
- g) Remove the battery from the appliance if you do not intend to use it for a long time.
- h) After each training session, use a soft cloth damp with water and some disinfectant (if required) to clean the handlebars.
- i) Do not clean with any sharp and/or metal implements (e.g. a wire brush or a metal scraper) as these may damage the surface of the appliance.
- j) Do not clean the unit with acidic substances, medical products, thinners, fuel, oil or other chemicals as they may damage it.

SAFE DISPOSAL OF DISPOSABLE/RECHARGEABLE BATTERIES

The appliance is intended for AA batteries.

Remove the spent batteries from the appliance in the reverse order of installation.

Hand the batteries over to a dedicated battery disposal service.

DISPOSAL OF WASTE APPLIANCES

At the end of its service life, this product must not be disposed of with mixed household waste; return it to a collector/recycler of waste electrical and electronic equipment. This is shown by the symbol placed on the product, the user manual or the packaging. The materials used in the appliance can be reused according to their classification identifications. By reuse, recycling or applying other forms of use of waste appliances, you make a significant contribution to the protection of our environment.

Local administration will provide you with the information about the nearest disposal locations for the appliance.

3.6. Troubleshooting

Problem	Possible cause	Remedy
The product is wobbly or tilting.	1. Uneven surface. 2. The support legs are incorrectly installed.	1. Move the bike to a level surface. 2. Retighten or reinstall the support legs properly.
The handlebar is rattling.	The bolts between the handlebar and the post/tube became loose over time or have not been tightened well.	Retighten the bolts.
The product makes unusual noise.	The bolts are overtightened.	Release the bolts a bit.
No resistance during the training.	1. Flywheel failure. 2. Resistance setting dial failure. 3. The drive belt slipped and dropped. 4. Failed bearing.	1. Inspect and replace. 2. Inspect and replace. 3. Inspect and replace. 4. Inspect and replace.

Dane techniczne

Opis parametru	Wartość parametru
Nazwa produktu	Orbitrek
Model	GR-MG80
Rodzaj baterii	2 x AA
Klasa dokładności	C (dokładność minimalna pomiaru)
Klasa zastosowań	H (do użytku domowego)
Maksymalne obciążenie [kg]	110
Wymiary [mm]	1100 x 635 x 1480
Rodzaj wyświetlacza	LCD
Wymiary wyświetlacza [mm]	240 x 170
Ciężar [kg]	26,8
Waga koła zamachowego [kg]	4
Poziomy oporu	8

1. Ogólny opis

Instrukcja przeznaczona jest do pomocy w bezpiecznym i niezawodnym użytkowaniu. Produkt jest zaprojektowany i wykonany ściśle według wskazań technicznych przy użyciu najnowszych technologii i komponentów oraz przy zachowaniu najwyższych standardów jakości.

PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO PRACY NALEŻY DOKŁADNIE PRZECZYTAĆ I ZROZUMIEĆ NINIEJSZĄ INSTRUKCJĘ.

Dla zapewnienia długiej i niezawodnej pracy urządzenia należy dbać o jego prawidłową obsługę oraz konserwację zgodnie ze wskazówkami zawartymi w tej instrukcji. Dane techniczne i specyfikacje zawarte w tej instrukcji obsługi są aktualne. Producent zastrzega sobie prawo dokonywania zmian związanych z podwyższeniem jakości. Uwzględniając postęp techniczny i możliwość ograniczenia hałasu, urządzenie zaprojektowano i zbudowano tak, aby ryzyko jakie wynika z emisji hałasu ograniczyć do najniższego poziomu.

Objaśnienie symboli

	Produkt spełnia wymagania odpowiednich norm bezpieczeństwa.
	Przed użyciem należy zapoznać się z instrukcją.
	Produkt podlegający recyklingowi.
	UWAGA! Wirujące elementy!
	Do użytku tylko wewnątrz pomieszczeń.



UWAGA! Ilustracje w niniejszej instrukcji obsługi mają charakter poglądowy i w niektórych szczegółach mogą różnić się od rzeczywistego wyglądu produktu.

Instrukcją oryginalną jest niemiecka wersja instrukcji. Pozostałe wersje językowe są tłumaczeniami z języka niemieckiego.

2. Bezpieczeństwo użytkowania



UWAGA! Przeczytać wszystkie ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa oraz wszystkie instrukcje. Niezastosowanie się do ostrzeżeń i instrukcji może spowodować ciężkie obrażenia ciała lub śmierć.

Termin „urządzenie” lub „produkt” w ostrzeżeniach i w opisie instrukcji odnosi się do ORBITREKA.

- a) Utrzymywać porządek w miejscu pracy i dobre oświetlenie. Nieporządek lub złe oświetlenie może prowadzić do wypadków. Należy być przewidującym, obserwować co się robi i zachowywać rozsądek podczas używania urządzenia.

-
- b) W razie wątpliwości czy urządzenie działa poprawnie, należy skontaktować się z serwisem producenta.
 - c) Naprawy urządzenia może wykonać wyłącznie serwis producenta. Nie wolno dokonywać napraw samodzielnie!
 - d) Na stanowisku pracy nie mogą przebywać dzieci ani osoby nieupoważnione.
 - e) Należy regularnie sprawdzać stan naklejek z informacjami dotyczącymi bezpieczeństwa. W przypadku gdy, naklejki są nieczytelne należy je wymienić.
 - f) Zachować instrukcję użytkowania w celu jej późniejszego użycia. W razie, gdyby urządzenie miało zostać przekazane osobom trzecim, to wraz z nim należy przekazać również instrukcję użytkowania.
 - g) Elementy opakowania oraz drobne elementy montażowe należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
 - h) Urządzenie trzymać z dala od dzieci i zwierząt.
 - a) Niedozwolone jest obsługiwanie urządzenia w stanie zmęczenia, choroby, pod wpływem alkoholu, narkotyków lub leków, które ograniczają w istotnym stopniu zdolności obsługi urządzenia.
 - b) Maszynę mogą obsługiwać osoby sprawne fizycznie, zdolne do jej obsługi i odpowiednio wyszkolone, które zapoznały się z niniejszą instrukcją oraz zostały przeszkolone w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy.
 - c) Maszyna nie jest przeznaczona do tego, by była użytkowana przez osoby (w tym dzieci) o ograniczonych funkcjach psychicznych, sensorycznych i umysłowych lub nieposiadające odpowiedniego doświadczenia i/lub wiedzy, chyba że są one nadzorowane przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo lub otrzymały od niej wskazówki dotyczące tego, jak należy obsługiwać maszynę.
 - d) Należy być uważnym, kierować się zdrowym rozsądkiem podczas pracy urządzeniem. Chwila nieuwagi podczas pracy, może doprowadzić do poważnych obrażeń ciała.
 - e) Nie należy przeceniać swoich możliwości. Utrzymywać balans i równowagę ciała przez cały czas pracy. Umożliwia to lepszą kontrolę nad urządzeniem w nieoczekiwanych sytuacjach.
 - f) Nie należy nosić luźnej odzieży ani biżuterii. Włosy, odzież i rękawice utrzymywać z dala od części ruchomych. Luźna odzież, biżuteria lub długie włosy mogą zostać chwycione przez ruchome części.
 - g) Urządzenie nie jest zabawką. Dzieci powinny być pilnowane, aby nie bawiły się urządzeniem.
 - a) Nie należy przeciążać urządzenia.
 - b) Nieużywane urządzenia należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci oraz osób nieznających urządzenia lub tej instrukcji obsługi. Urządzenia są niebezpieczne w rękach niedoświadczonych użytkowników.
 - c) Utrzymywać urządzenie w dobrym stanie technicznym. Sprawdzać przed każdą pracą czy nie posiada uszkodzeń ogólnych lub związanych z elementami ruchomymi (pęknięcia części i elementów lub wszelkie inne warunki, które

mogą mieć wpływ na bezpieczne działanie urządzenia). W przypadku uszkodzenia, oddać urządzenie do naprawy przed użyciem.

- d) Urządzenie należy chronić przed dziećmi.
- e) Naprawa oraz konserwacja urządzeń powinna być wykonywana przez wykwalifikowane osoby przy użyciu wyłącznie oryginalnych części zamiennych. Zapewni to bezpieczeństwo użytkowania.
- f) Aby zapewnić zaprojektowaną integralność operacyjną urządzenia, nie należy usuwać zainstalowanych fabrycznie osłon lub odkręcać śrub.
- g) Przy transportowaniu i przenoszeniu urządzenia z miejsca magazynowania do miejsca użytkowania należy uwzględnić zasady bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych obowiązujących w kraju, w którym urządzenia są użytkowane.
- h) Należy unikać sytuacji, gdy urządzenie podczas pracy, zatrzymuje się pod wpływem dużego obciążenia. Może spowodować to przegrzanie się elementów napędowych i w konsekwencji uszkodzenie urządzenia.
- i) Należy regularnie czyścić urządzenie, aby nie dopuścić do trwałego osadzenia się zanieczyszczeń.
- j) Urządzenie nie jest zabawką. Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru osoby dorosłej.
- k) Zabrania się ingerowania w konstrukcję urządzenia celem zmiany jego parametrów lub budowy.
- l) Trzymać urządzenia z dala od źródeł ognia i ciepła.
- m) Przekroczenie maksymalnej dopuszczalnej wagi użytkownika może spowodować uszkodzenie produktu.
- n) Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych.
- o) Zawsze należy wykonać rozgrzewkę przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia oraz sprawdzić, czy urządzenie nie posiada uszkodzeń, które mogłyby wpłynąć na pracę urządzenia oraz czy elementy nie są zużyte. Jeśli konieczna jest wymiana elementów, nie wolno korzystać z urządzenia dopóki wadliwe elementy nie zostaną wymienione.
- p) W przypadku odczuwania podczas ćwiczeń niepokojących symptomów, np. bólu w klatce piersiowej, zawrotów głowy, braku tchu itp., należy bezzwłocznie przerwać trening oraz skonsultować się z lekarzem.
- q) Urządzenie ustawić na stabilnej, suchej i płaskiej powierzchni, dbając o zachowanie minimalnie 0,6 m wolnej przestrzeni wokół ponad przestrzeń treningową.
- r) Nie należy korzystać z urządzenia godzinę przed ani godzinę po posiłku, ponieważ mogą wystąpić niepożądane skutki.
- s) Z urządzenia może korzystać jednocześnie tylko jedna osoba.
- t) Nie wolno ustawiać urządzenia na grubych dywanach. Uniemożliwi to prawidłową cyrkulację powietrza pod urządzeniem.

-
- u) Nie zaleca się użytkowania urządzenia bez uprzedniej konsultacji z lekarzem przez:
- osoby z przeciwwskazaniami od lekarza lub czujące się źle,
 - osoby z poważnymi schorzeniami,
 - osoby cierpiące na takie choroby jak: nadciśnienie tętnicze, choroby serca, miażdżyca mózgu i zakrzepica żylna mózgu,
 - osoby cierpiące na osteoporozę,
 - osoby z rozrusznikiem serca lub innym wszczepionym urządzeniem medycznym.
- v) Nie wolno uruchamiać urządzenia, jeśli nie jest ono poprawnie rozłożone.
- w) Nie wolno trenować ponad swoje siły. Nadmierny wysiłek może prowadzić do wypadków podczas pracy z urządzeniem oraz spowodować uszczerbek na zdrowiu.
- x) Nie należy opierać się na poręczy całym ciężarem ciała.
- y) Nie wolno stosować nacisku mechanicznego na produkt.
- z) Dokładność systemu monitorowania tętna może ulec redukcji pod wpływem wielu czynników, np. słabej baterii lub nieprawidłowego chwycenia czujnika. Odczyt nie powinien stanowić podstawy do podejmowania działań leczniczych lub treningu ponad swoje siły.
- aa) Urządzenie nie służy jako narzędzie do prowadzenia specjalistycznych treningów z dokładnością do kilometra lub ilości spalonych kalorii.
- bb) Zaleca korzystanie z obuwia sportowego.



UWAGA! Pomimo, iż urządzenie zostało zaprojektowane tak, aby było bezpieczne, posiadało odpowiednie środki ochrony oraz pomimo użycia dodatkowych elementów zabezpieczających użytkownika, nadal istnieje niewielkie ryzyko wypadku lub odniesienia obrażeń w trakcie pracy z urządzeniem. Zaleca się zachowanie ostrożności i rozsądku podczas jego użytkowania.

3. Zasady użytkowania

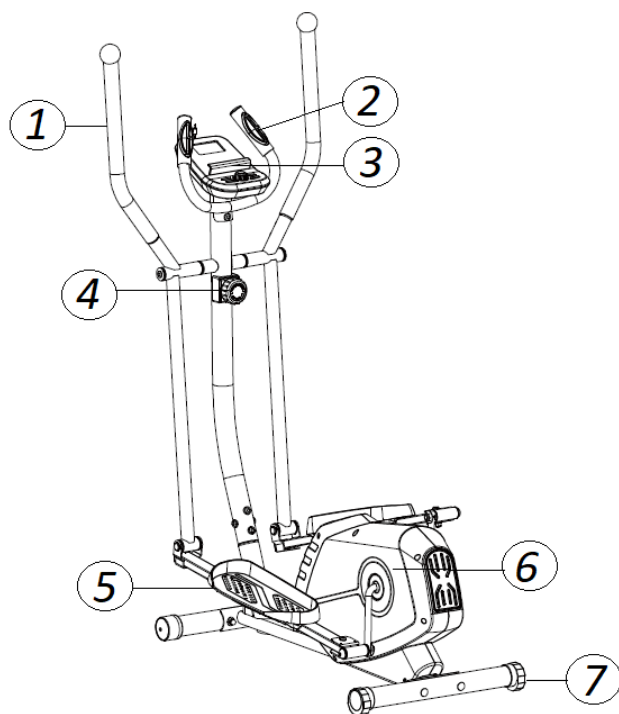
Orbitrek jest stacjonarnym urządzeniem treningowym, które zapewnia płynne eliptyczne ruchy dolnych jak i górnych części ciała.

Produkt jest przeznaczony tylko do użytku domowego!

Produkt nie jest przeznaczony do wykorzystywania w celach medycznych/terapeutycznych.

Odpowiedzialność za wszelkie szkody powstałe w wyniku użytkowania niezgodnego z przeznaczeniem ponosi użytkownik.

3.1. Opis urządzenia



- 1. Poręcz
- 2. Pulsometr
- 3. Panel sterowania z wyświetlaczem
- 4. Pokrętko regulacji oporu
- 5. Pedał
- 6. Obudowa systemu koła zamachowego
- 7. Stabilizator

OPIS PANELU STEROWANIA:



- „RPM/SPEED” – wskaźnik obr./min i prędkości
- „TIME” – wskaźnik czasu
- „DISTANCE” – wskaźnik dystansu
- „CALORIES” – wskaźnik spalonych kalorii
- „PULSE” – wskaźnik tętna
- „RECOVERY” – przejście w tryb pomiaru tętna
- „BODY FAT” – przejście w tryb pomiaru ilości tkanki tłuszczowej i BMI
- „MODE” – pokrętko funkcyjne
- „DOWN” – zmniejszanie wartości

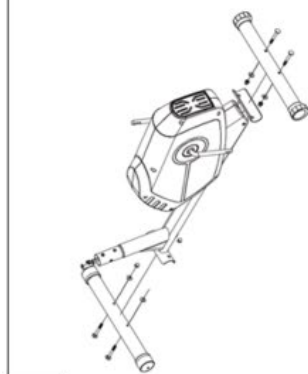
-
- „UP” – zwiększanie wartości
 - „RESET” – zerowanie wartości
 - „TOTAL RESET” – ponowne uruchomienie panelu sterowania

3.2. Przygotowanie do pracy

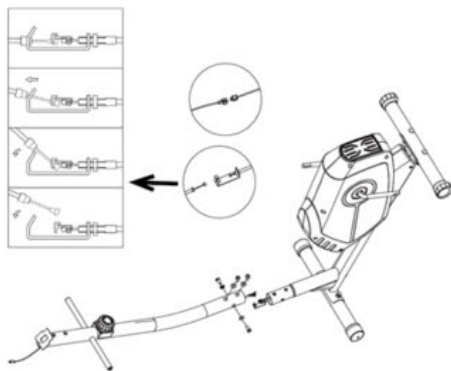
UMIEJSCOWIENIE URZĄDZENIA

Temperatura otoczenia nie może przekraczać 40°C, a wilgotność względna nie powinna przekraczać 85%. Urządzenie należy ustawić w sposób zapewniający dobrą cyrkulację powietrza. Urządzenie należy trzymać z dala od wszelkich gorących powierzchni. Urządzenie należy zawsze użytkować na równej, stabilnej, czystej, ognioodpornej i suchej powierzchni i poza zasięgiem dzieci oraz osób ograniczonych funkcjach psychicznych, sensorycznych i umysłowych.

3.3. Montaż urządzenia



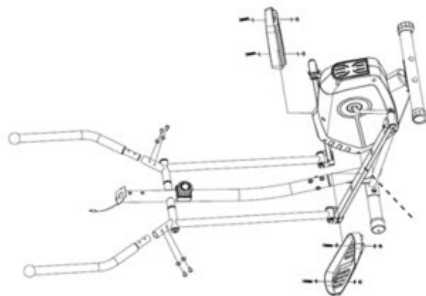
1



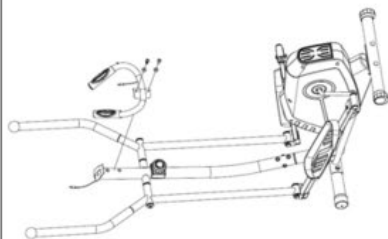
2



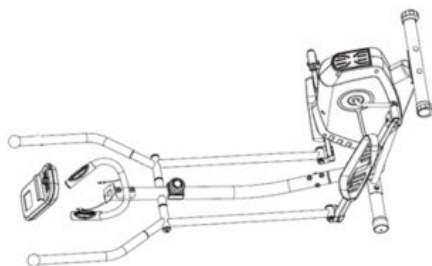
3



4



5



6

1. Przykręcić stabilizatory (tylni i przedni) do występów w podstawie.
2. Włożyć i przykręcić słupek poręczy.
3. Chwycić ramiona pedałów i przymocować do korb po obu stronach obudowy systemu koła zamachowego. Przykręcić pedały: „R” – prawy, „L” – lewy.
4. Do ramion włożyć i przykręcić poręcze.
5. Na górze słupka poręczy znajdują się otwory, do których za pomocą załączonych śrub należy przykręcić mniejszą poręcz z pulsometrem.
6. Do kwadratowej płytki montażowej na końcu słupka poręczy przykręcić panel sterowania. Włożyć wtyczki kabli do gniazd „PULSE” oraz „SENSOR” z tyłu panelu sterowania.

3.4. Praca z urządzeniem

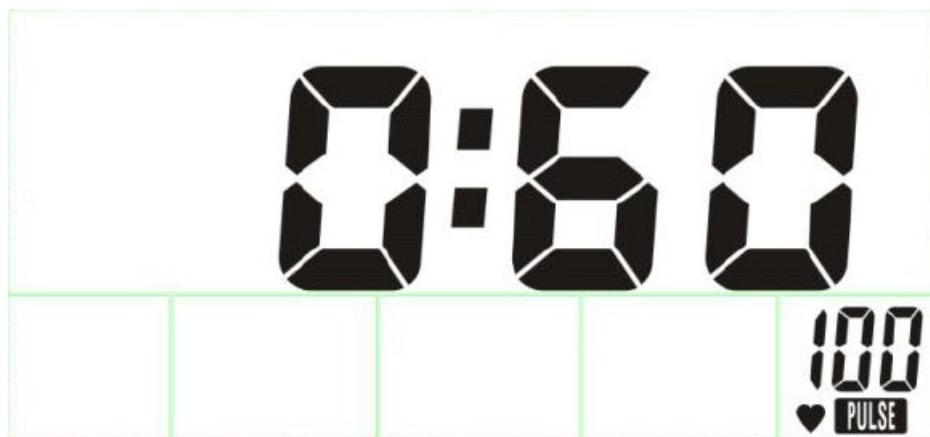
1. Włożyć baterie do komory z tyłu panelu sterowania zgodnie z polaryzacją. Po włożeniu baterii wyświetlacz uruchomi się wskazując wszystkie możliwe parametry z wartością 0.



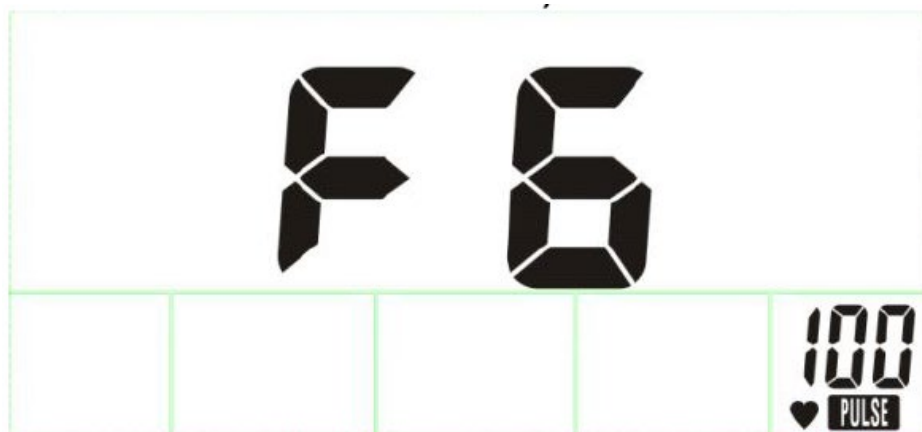
2. Wcisnąć pokrętko „MODE”. Na początku urządzenie poprosi o podanie następujących danych: wzrost, waga i wiek. Odpowiednie komunikaty pokażą się na górnym pasku wyświetlacza: HEIGHT, WEIGHT, AGE.
3. Po wprowadzeniu danych na górnym pasku pojawi się komunikat „SCAN”. Parametr, który podlega regulacji zacznie migać. Wszystkie wartości wprowadzane są za pomocą pokrętła: przekręcić pokrętko w lewą stronę „DOWN”, aby zmniejszyć wartość lub w prawą stronę „UP”, aby ją zwiększyć.
4. Zatwierdzić wciskając pokrętko „MODE”. Urządzenie przejdzie do regulacji następnego parametru. Wszystkie parametry oprócz prędkości mogą zostać wyregulowane wedle potrzeby.

Nazwa parametru	Zakres regulacji
Czas (minuty)	0:00 – 99:00
Dystans (kilometry)	0.00 – 99.50
Kalorie	0 – 9990

5. Nacisnąć przycisk „RECOVERY”, aby zmierzyć tętno. W tym trybie tylko czas i tętno są wyświetlane. Czas rozpocznie odmierzanie od 0:60 (60 sekund) do zera.



Po odmierzeniu czasu wyświetlacz wskaże komunikat od F1 do F6 w zależności od tętna: F1 oznacza bardzo dobry wynik, F6 oznacza bardzo słaby wynik.



Aby opuścić tryb „RECOVERY” podczas badania tętna należy ponownie nacisnąć przycisk „RECOVERY”.

-
6. Nacisnąć przycisk „BODY FAT”, aby zmierzyć ilość tkanki tłuszczowej w organizmie. Aby uzyskać wynik użytkownik musi chwycić obie poręcze. Po 8 sekundach wyświetlacz wskaże na zmianę wartość BMI oraz procent tkanki tłuszczowej.
 7. Przytrzymać przycisk „RESET” przez minimum 2 sekundy, aby wyzerować wszystkie ustawione wartości.
 8. Nacisnąć przycisk „TOTAL RESET”, aby zrestartować wyświetlacz.
 9. Ręcznie ustawić poziom oporu koła zamachowego przekręcając pokrętkę regulacji oporu – strzałka na pokrętkę powinna wskazywać żądany poziom (jeden z ośmiu możliwych).
 10. Chwycić za poręcze i ustawić stabilnie stopy na pedałach. Zachować ostrożność: pedały będą się kotłować podczas wchodzenia na urządzenie. Rozpocząć trening, nogi powinny poruszać się po łuku eliptycznym. Regulować parametry wedle potrzeby.

UWAGA! Jeśli urządzenie nie będzie przez dłuższy czas używane należy wyjąć baterię z komory panelu sterowania i złożyć urządzenie.

3.5. Czyszczenie i konserwacja

- a) Przed każdym czyszczeniem, a także jeżeli urządzenie nie jest używane, należy wyciągnąć wtyczkę sieciową oraz wyjąć baterie.
- b) Do czyszczenia powierzchni należy stosować wyłącznie środki niezawierające substancji żrących.
- c) Po każdym czyszczeniu wszystkie elementy należy dobrze wysuszyć, zanim urządzenie zostanie ponownie użyte.
- d) Urządzenie należy przechowywać w suchym i chłodnym miejscu chronionym przed wilgocią i bezpośrednim promieniowaniem słonecznym.
- e) Zabrania się spryskiwania urządzenia strumieniem wody lub zanurzania urządzenia w wodzie.
- f) Należy wykonywać regularne przeglądy urządzenia pod kątem jego sprawności technicznej oraz wszelkich uszkodzeń.
- g) Nie pozostawiać baterii w urządzeniu, gdy nie będzie ono używane przez dłuższy czas.
- h) Po każdym treningu do czyszczenia poręczy należy używać miękkiej, wilgotnej ściereczki i ewentualnie środka dezynfekującego.
- i) Do czyszczenia nie wolno używać ostrych i/lub metalowych przedmiotów (np. drucianej szczotki lub metalowej łopatkii) ponieważ mogą one uszkodzić powierzchnię materiału, z którego wykonane jest urządzenie.

- j) Nie czyścić urządzenia substancjami o odczynie kwasowym, środkami przeznaczenia medycznego, rozcieńczalnikami, paliwem, olejami lub innymi substancjami chemicznymi może to spowodować uszkodzenie urządzenia.

INSTRUKCJA BEZPIECZNEGO USUNIĘCIA AKUMULATORÓW I BATERII:

W urządzeniach zamontowane są baterie AA.

Zużyte baterie należy zdemontować z urządzenia postępując analogicznie do ich montażu.

Baterie przekazać komórce odpowiedzialnej za utylizację tych materiałów.

USUWANIE ZUŻYTYCH URZĄDZEŃ:

Po zakończeniu okresu użytkowania nie wolno usuwać niniejszego produktu poprzez normalne odpady komunalne, lecz należy go oddać do punktu zbiórki i recyklingu urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Informuje o tym symbol, umieszczony na produkcie, instrukcji obsługi lub opakowaniu. Zastosowane w urządzeniu tworzywa nadają się do powtórnego użycia zgodnie z ich oznaczeniem. Dzięki powtórnemu użyciu, wykorzystaniu materiałów lub innym formom wykorzystania zużytych urządzeń wnoszą Państwo istotny wkład w ochronę naszego środowiska.

Informacji o właściwym punkcie usuwania zużytych urządzeń udzieli Państwu lokalna administracja.

3.6. Rozwiązywanie problemów:

Problem	Możliwa przyczyna	Działanie
Urządzenie się kołysze lub przechyla	1. Nierówne podłoże 2. Nieprawidłowo zamontowane stabilizatory	1. Przenieść urządzenie na płaskie podłoże 2. Dokręcić wedle potrzeby lub zamontować je ponownie w prawidłowy sposób.
Poręcz trzęsie się	Śruby łączące poręcz z rurą nie są dokręcone lub się poluzowały podczas treningu	Dokręcić śruby
Urządzenie wydaje niepokojące dźwięki	Śruby są zbyt mocno dokręcone	Delikatnie poluzować śruby
Brak oporu podczas treningu	1. Awaria koła zamachowego 2. Awaria pokrętła regulacji oporu	1. Sprawdzić i wymienić 2. Sprawdzić i wymienić 3. Sprawdzić i poprawić

	3. Pasek napędowy ześlizgnął się 4. Łożysko uległo zniszczeniu	4. Sprawdzić i wymienić
--	--	-------------------------

Technické údaje

Popis parametru	Hodnota parametru
Název výrobku	Eliptický trenažér
Model	GR-MG80
Typ baterie	2 x AA
Třída přesnosti	C (minimální přesnost měření)
Aplikační třída	H (pro domácí použití)
Maximální zatížení [kg]	110
Rozměry[mm]	1100 x 635 x 1480
Typ displeje	LCD
Rozměry displeje [mm]	240 x 170
Hmotnost [kg]	26,8
Hmotnost setrvačníku [kg]	4
Úrovně odporu	8

1. Obecný popis

Návod je určen jako pomůcka pro bezpečné a spolehlivé používání. Výrobek je navržen a vyroben striktně podle technických pokynů s použitím nejnovějších technologií a komponent a také za dodržení nejvyšších standardů kvality.

**PŘED ZAHÁJENÍM PRÁCE SI DŮKLADNĚ
A S POROZUMĚNÍM PŘEČTĚTE TENTO NÁVOD.**

Abyste zajistili dlouhodobou a spolehlivou práci tohoto zařízení, musíte zajistit jeho správnou obsluhu a údržbu, a to v souladu s pokyny, jež jsou obsaženy v tomto návodu. Technické údaje a specifikace obsažené v tomto návodu jsou aktuální. Výrobce si vyhrazuje právo provádět změny, které souvisí se zvyšováním kvality. S ohledem na technický pokrok a možnost omezení hluku bylo zařízení navrženo a vyrobeno tak, aby bylo riziko, které vyplývá z hlukových emisí, omezeno na nejnížší úroveň.

Vysvětlení symbolů

	Výrobek splňuje požadavky odpovídajících bezpečnostních norem.
---	--

	Před použitím se seznámte s návodem.
	Recyklovatelný výrobek.
	POZOR! Točivé prvky!
	K použití pouze uvnitř místností.



POZOR! Obrázky v tomto návodu k obsluze mají pouze ilustrativní charakter a v některých detailech se mohou lišit od skutečného vzhledu výrobku.

Originálním návodem je německá verze návodu. Ostatní jazykové verze jsou překlady z němčiny.

2. Bezpečnost používání



POZOR! Přečte se všechny výstrahy, které se týkají bezpečnosti, a také všechny návody. Nerespektování výstrah a nedodržování návodů může způsobit vážná zranění nebo být příčinou smrti.

Termín „zařízení“ nebo „výrobek“ ve výstrahách a v popisu se týká ELIPTICKÉHO TRENAŽÉRA.

- Na pracovišti udržíte pořádek a zajistíte dobré osvětlení. Nepořádek, nebo špatné osvětlení může být příčinou nehod. Během používání zařízení sledujte, co se děje, předpokládejte vývoj události a řiďte se zdravým rozumem.
- Pokud máte pochybnosti, zda zařízení pracuje správně, kontaktujte servis výrobce.

-
- c) Opravy zařízení může provádět pouze servis výrobce. Je zakázáno provádět opravy svépomocně!
 - d) Zakázáno setrvávání dětí a nepovolaných osob na pracovišti.
 - e) Pravidelně kontrolujte stav nálepek s bezpečnostními pokyny a informacemi. Pokud jsou nálepky nečitelné, vyměňte je.
 - f) Uchovejte návod na použití zařízení za účelem jeho dalšího použití v budoucnu. Pokud bude zařízení předáno třetí osobě, musí být společně s ním předán také návod na jeho použití.
 - g) Části obalu a malé montážní prvky musí být uskladněny v místě, které je mimo dosah dětí.
 - h) Uchovávejte zařízení mimo dosah dětí a zvířat.
- a) Zařízení je zakázáno používat, pokud jste unaveni, nemocni, pod vlivem alkoholu, omamných návykových látek nebo léků, které v podstatně míře omezují schopnost toto zařízení obsluhovat.
 - b) Stroj mohou obsluhovat pouze osoby, které jsou fyzicky způsobilé, schopné jeho obsluhy a odpovídajícím způsobem proškolené, které se seznámily s tímto návodem a byly proškoleny v rozsahu bezpečnosti a hygieny práce.
 - c) Stroj není určen k tomu, aby byl používán osobami (včetně dětí), které mají omezené psychické, senzorické a duševní funkce nebo nemají odpovídající zkušenosti a/nebo znalosti, pokud nejsou hlídány osobou, která je zodpovědná za jejich bezpečnost nebo od ní tyto osoby nedostaly pokyny, jak je nutné tento stroj obsluhovat.
 - d) Během práce se zařízením musí obsluha udržovat pozornost a řídit se zdravým rozumem. Chvilková nepozornost během práce se zařízením může vést k vážným úrazům.
 - e) Nepřeceňujte své možnosti. Po celou dobu práce udržujte rovnováhu. Umožňuje to lepší zvládnutí zařízení v neočekávaných situacích.
 - f) Nenoste volný oděv ani šperky. Vlasy, oděv a rukavice udržujte v bezpečné vzdálenosti od pohyblivých částí. Volný oděv, šperky nebo dlouhé vlasy mohou být zachyceny pohyblivými částmi zařízení.
 - g) Toto zařízení není hračka. Je nutné dohlížet na děti, aby si se zařízením nehrály.
- a) Je zakázáno zařízení přetěžovat.
 - b) Nepoužívaná zařízení musí být skladována v místě, které není přístupné dětem a také osobám, které neznají samotné zařízení nebo tento návod. V rukou nezkušených uživatelů jsou tato zařízení nebezpečná.
 - c) Udržujte zařízení v dobrém technickém stavu. Před každým použitím zkontrolujte, zda není zařízení poškozeno, zejména zda nejsou poškozené pohyblivé části (prasknutí částí a prvků nebo veškeré jiné podmínky, které mohou mít vliv na bezpečnou funkci zařízení). V případě zjištění poškození zařízení nepoužívejte a odevzdejte jej do opravy.
 - d) Chraňte zařízení před dětmi.

-
- e) Opravy a údržba zařízení musí být prováděna kvalifikovanými osobami s použitím výhradně originálních náhradních dílů. To zajistí bezpečnost při používání zařízení.
- f) Pro zajištění navržené provozní integrity zařízení neodstraňujte továrně nainstalované kryty a nepovolujte šrouby.
- g) Při přepravě a přenášení zařízení z místa jeho skladování na místo používání musí být zohledněny pravidla bezpečnosti a hygieny práce, která se týkají manuální práce při dopravě a přepravě, a která jsou platná ve státě, v němž jsou zařízení používána.
- h) Vyhybejte se situacím, kdy se zařízení během práce zastavuje vlivem jeho příliš velkého zatížení. Může to způsobit přehřívání se pohonných prvků a v konečném důsledku poškození zařízení.
- i) Zařízení pravidelně čistěte, aby nedocházelo k trvalému usazování špíny.
- j) Toto zařízení není hračka. Čištění a údržba nemohou být prováděny dětmi bez dohledu dospělé osoby.
- k) Je zakázáno zasahovat do konstrukce zařízení za účelem změny jeho parametrů nebo složení.
- l) Uchovávejte zařízení mimo dosah zdrojů otevřeného ohně a tepla.
- m) Překročení maximální přípustné hmotnosti uživatele může způsobit poškození výrobku.
- n) Před zahájením cvičení se poraďte s lékařem, zda neexistují zdravotní kontraindikace.
- o) Před použitím zařízení vždy proveďte rozcvičení a zkontrolujte, zda kolo není poškozeno, což by mohlo ovlivnit jeho provoz, a zda nedošlo k opotřebení jeho součástí. Pokud je nutné vyměnit součásti, nepoužívejte zařízení, dokud nebudou vadné součásti vyměněny.
- p) Pokud během cvičení pociťujete nepříjemné příznaky, např. bolest v hrudníku, točíte vám hlava nebo vám dochází dech apod., okamžitě přerušete trénink a poraďte se s lékařem.
- q) Zařízení umístěte na stabilní, suchý a rovný povrch a dbejte na to, aby kolem něj nad tréninkovým prostorem zůstalo minimálně 0,6 m volného prostoru.
- r) Nepoužívejte zařízení hodinu před ani hodinu po jídle, protože se mohou vyskytnout nežádoucí účinky.
- s) Zařízení může používat pouze jedna osoba najednou.
- t) Nepokládejte zařízení na tlustých kobercích. Znemožní to správné proudění vzduchu pod zařízením.
- u) Nedoporučujeme používat zařízení bez předchozí konzultace s lékařem těmto skupinám osob:
- osoby, které mají kontraindikace od lékaře nebo se necítí dobře,
 - lidé s vážnými nemocemi,
 - lidé trpící nemocemi, jako je hypertenze, srdeční onemocnění, cerebrální ateroskleróza a mozková žilní trombóza,
 - lidé trpící osteoporózou,

-
- lidé s kardiostimulátorem nebo jiným implantovaným zdravotnickým prostředkem.
- v) Neprovozujte zařízení, pokud není správně rozloženo.
 - w) Netrénujte nad své síly. Nadměrné úsilí může vést k nehodám při cvičení se zařízením a poškodit vaše zdraví.
 - x) Neopírejte se o madlo celou svou vahou.
 - y) Na výrobek nesmí být vyvíjen mechanický tlak.
 - z) Přesnost systému monitorování srdečního tepu může být snížena řadou faktorů, například slabou baterií nebo nesprávným uchopením snímače. Měření by nemělo být používáno jako základ pro přijímání jakýchkoli terapeutických akcí nebo tréninků nad vaše síly.
 - aa) Zařízení není určeno k použití jako specializovaný tréninkový nástroj s přesností na kilometr nebo počtem spálených kalorií.
 - bb) Doporučujeme používat sportovní obuv.



POZOR! I když bylo zařízení navrženo tak, aby bylo bezpečné, bylo vybaveno odpovídajícími bezpečnostními prostředky a také kromě použití dodatečných prvků pro ochranu uživatele, existuje během práce s tímto zařízením stále vysoká pravděpodobnost nehody nebo způsobení úrazu. Doporučujeme během jeho používání dodržovat bezpečnost a používat zdravý rozum.

3. Pravidla používání

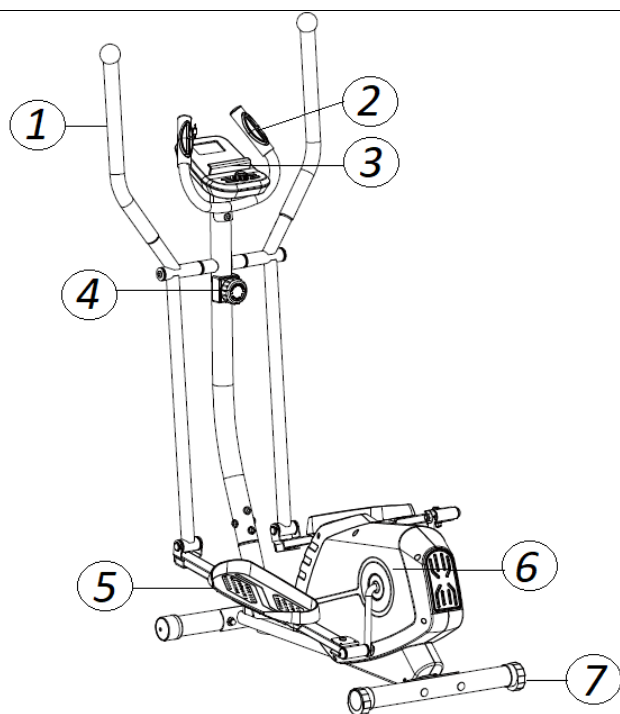
Eliptický trenažér je stacionární tréninkové zařízení, které zajišťuje plynulé eliptické pohyby spodní a horní části těla.

Výrobek je určen pouze pro domácí použití!

Výrobek není určen pro lékařské/terapeutické použití.

Zodpovědnost za veškeré škody, které vzniknou jako důsledek používání zařízení způsobem, který není v souladu s jeho určením, je na straně uživatele.

3.1. Popis zařízení



1. Zábradlí
2. Monitor srdečního tepu
3. Ovládací panel s displejem
4. Knoflík pro nastavení odporu
5. Pedál
6. Pouzdro systému setrvačníku
7. Stabilizátor

POPIS OVLÁDACÍHO PANELU:



- „RPM/SPEED” – ukazatel otáček/min a rychlosti
- „TIME” - ukazatel času
- „DISTANCE” - ukazatel vzdálenosti
- „CALORIES” – ukazatel spálených kalorií
- „PULSE” – tepová frekvence
- „RECOVERY” – přepnutí do režimu měření tepové frekvence
- „BODY FAT” – přepnutí do režimu měření množství tělesného tuku a BMI
- „MODE” - funkční tlačítko
- „DOWN” - zvýšení hodnoty

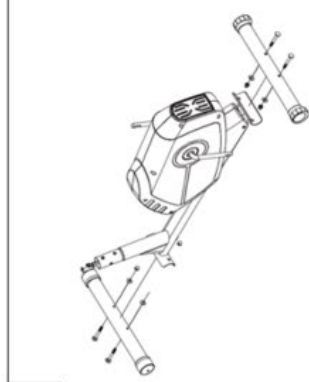
-
- „UP” - snížení hodnoty
 - „RESET” – resetování hodnoty
 - „TOTAL RESET” – opětovné spuštění ovládacího panelu

3.2. Příprava k práci

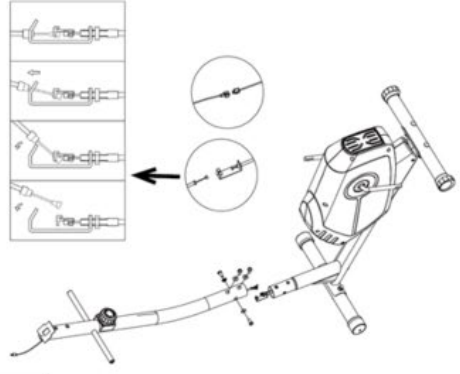
UMÍSTĚNÍ ZAŘÍZENÍ

Teplota okolí nesmí překračovat 40°C , a relativní vlhkost nesmí překračovat 85%. Zařízení postavte tak, aby byla zaručena dobrá cirkulace vzduchu. Udržujte zařízení mimo jakékoliv horké plochy. Zařízení musí být používáno vždy na rovném, stabilním, čistém a suchém povrchu, který je odolný proti požáru, musí být mimo dosah dětí a také osob, které mají omezené psychické, senzorické a duševní funkce.

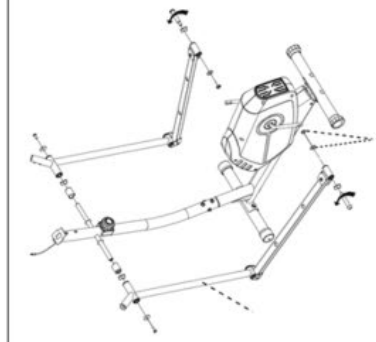
3.3. Montáž zařízení



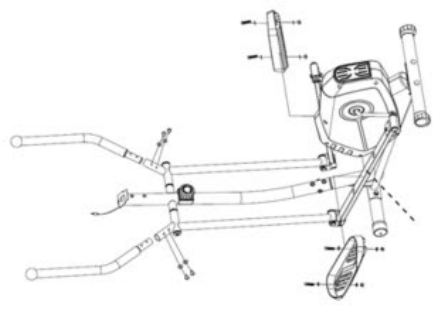
1



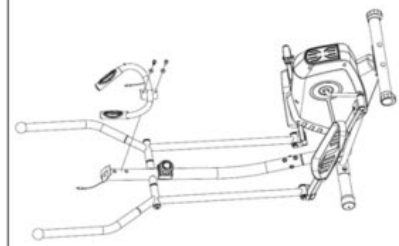
2



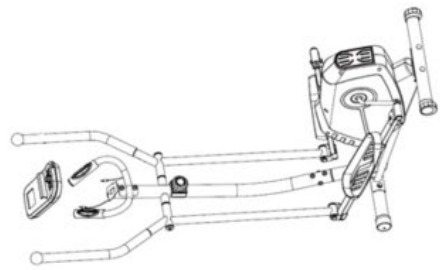
3



4



5



6

1. Přišroubujte stabilizátory (zadní a přední) k výčnělkům v základně.
2. Vložte a přišroubujte sloupek madla.
3. Uchopte ramena pedálů a připevněte je ke klikám na obou stranách pouzdra systému setrvačniku. Přišroubujte pedály: "R" - pravý, "L" - levý.
4. Vložte a přišroubujte madla do ramen.
5. Na horní straně sloupku madla jsou otvory, ke kterým se pomocí dodaných šroubů přišroubujte menší madlo se snímačem tepové frekvence.
6. Přišroubujte ovládací panel ke čtvercové montážní desce na konci sloupku madla. Zasuňte zástrčky kabelu do zásuvek „PULSE” a „SENSOR” na zadní straně ovládacího panelu.

3.4. Práce se zařízením

1. Vložte baterie do přihrádky na zadní straně ovládacího panelu podle polariry. Po vložení baterií se na displeji začnou zobrazovat všechny možné parametry s hodnotou 0.



2. Stiskněte knoflík „MODE”. Zpočátku vás zařízení požádá o poskytnutí následujících údajů: výška, váha a věk. Příslušné zprávy se zobrazí v horní řádce displeje: HEIGHT, WEIGHT, AGE.
3. Po zadání údajů se na horní liště objeví zpráva „SCAN”. Parametr, který se má upravit, začne blikat. Všechny hodnoty se zadávají pomocí knoflíku: otáčením ovladače doleva „DOWN” hodnotu snížíte, zatímco doprava „UP” hodnotu zvýšíte.
4. Potvrďte stisknutím knoflíku „MODE”. Zařízení přejde k úpravě dalšího parametru. Všechny parametry kromě rychlosti lze upravit podle potřeby.

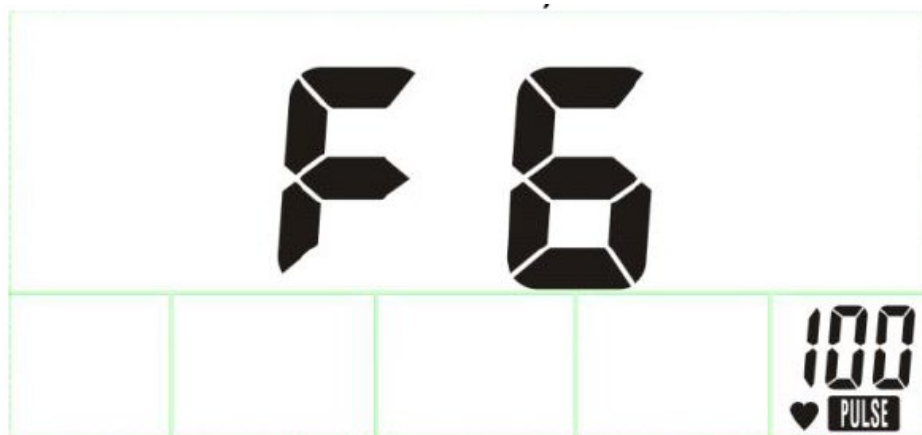
Název parametru	Rozsah nastavení
Čas (minuty)	0:00 – 99:00

Vzdálenost (kilometry)	0,00 – 99,50
Kalorie	0 – 9990

5. Stisknutím tlačítka „RECOVERY“ změříte srdeční frekvenci. V tomto režimu se zobrazuje pouze čas a tepová frekvence. Čas se začne odpočítávat od 0:60 (60 sekund) do nuly.



Po uplynutí času se na displeji zobrazí F1 až F6 v závislosti na vaší tepové frekvenci: F1 znamená velmi dobrý výsledek, F6 znamená velmi špatný výsledek.



Chcete-li opustit režim „RECOVERY“ během testu srdeční frekvence, stiskněte znovu tlačítko „RECOVERY“.

-
6. Stiskněte tlačítko „BODY FAT” pro měření množství tělesného tuku. K získání výsledku musí uživatel uchopit obě madla. Po 8 sekundách se na displeji střídavě zobrazí BMI a procento tělesného tuku.
 7. Podržení tlačítka „RESET” po dobu alespoň 2 sekund vynulujete všechny nastavené hodnoty.
 8. Stiskněte tlačítko „TOTAL RESET” pro restartování displeje.
 9. Ručně nastavte úroveň odporu setrvačnicku otáčením knoflíku pro nastavení odporu - šipka na knoflíku by měla ukazovat na požadovanou úroveň (jedna z osmi možných).
 10. Uchopte madla a položte nohy pevně na pedály. Buďte opatrní: pedály se budou kývat, když nastoupíte na zařízení. Začněte trénovat, nohy by se měly pohybovat po eliptické dráze. Parametry upravte podle potřeby.

POZOR! Pokud přístroj nebudete delší dobu používat, vyjměte baterii z ovládacího panelu a složte zařízení.

3.5. Čištění a údržba

- a) Před každým čištěním, a také pokud zařízení není používáno, vytáhněte síťovou zástrčku a vyjměte baterie.
- b) K čištění povrchu používejte výhradně prostředky, které neobsahují žíravé látky.
- c) Po každém čištění je nutné všechny prvky dokonale osušit, než bude zařízení znovu použito.
- d) Zařízení je nutno skladovat na suchém a chladném místě, které je chráněno proti vlhkosti a přímému slunečnímu záření.
- e) Je zakázáno čistit zařízení proudem vody nebo ponořovat zařízení do vody.
- f) Je nutné provádět pravidelné prohlídky zařízení s ohledem na jeho technickou funkčnost a také jeho veškerá poškození.
- g) Pokud nabude zařízení delší dobu používáno, nenechávejte v něm baterie.
- h) Po každém tréninku k čištění madel použijte měkký vlhký hadřík a případně dezinfekční prostředek.
- i) K čištění je zakázáno používat ostré a/nebo kovové předměty (např. drátěný kartáč nebo kovovou lopatku), protože tyto předměty mohou poškodit povrch materiálu, ze kterého je zařízení vyrobeno.
- j) Nečistěte zařízení látkami s kyselým pH, prostředky určenými pro použití v lékařství, ředidly, palivy, oleji nebo jinými chemickými látkami, může to vést k poškození zařízení.

POKYNY PRO BEZPEČNÉ ODSTRAŇOVÁNÍ AKUMULÁTORŮ A BATERIÍ:

V zařízeních jsou instalovány baterie AA.

Použité baterie demontujte ze zařízení analogickým, avšak opačným způsobem k jejich montáži.

Baterie předejte v místě určeném pro jejich sběr a/nebo likvidaci.

LIKVIDACE POUŽITÝCH ZAŘÍZENÍ

Po ukončení doby životnosti nesmí být tento výrobek odstraněn, jako běžný komunální odpad, ale musí být odevzdán na sběrné místo, které je určeno pro sběr a recyklaci elektrických a elektronických zařízení. Informuje o tom symbol na výrobku, v návodu k použití nebo na obalu. Materiály použité v zařízení lze znovu použít v souladu s jejich označením. Opětovným použitím, opětovným použitím materiálů nebo jinými formami použití použitých zařízení významně přispíváte k ochraně našeho životního prostředí.

Informace o vhodném místě likvidace použitého zařízení poskytne místní správa.

3.6. Řešení problémů:

Problém	Možná příčina	Činnost
Zařízení se houpe nebo naklání	1. Nerovná podlaha 2. Nesprávně namontované stabilizátory	1. Postavte kolo na rovnou plochu 2. Podle potřeby utáhněte nebo znovu správně namontujte.
Madlo se třese	Šrouby spojující madlo s trubkou jsou uvolněné nebo se uvolnily během tréninku	Utáhněte šrouby
Zařízení vydává rušivé zvuky	Šrouby jsou příliš utažené	Mírně povolte šrouby
Žádný odpor během tréninku	1. Porucha setrvačníku 2. Porucha knoflíku pro nastavení odporu 3. Hnací řemen sklouzl 4. Ložisko bylo poškozeno	1. Zkontrolujte a vyměňte 2. Zkontrolujte a vyměňte 3. Zkontrolujte a opravte 4. Zkontrolujte a vyměňte

Caractéristiques techniques

Description paramètre	Valeur paramètre
Nom de produit	Machine elliptique
Modèle	GR-MG80
Type de batteries	2 x AA
Classe de précision	C (précision minimale de mesure)
Classe d'usage	H (à un usage domestique)
Charge maximale [kg]	110
Dimensions [mm]	1100 x 635 x 1480
Type d'afficheur	LCD
Dimensions d'afficheur [mm]	240 x 170
Poids [kg]	26,8
Poids de la roue d'inertie [kg]	4
Niveau de résistance	8

1. Description générale

Ce mode d'emploi a pour but de vous aider à utiliser l'appareil en toute sécurité et de manière fiable. Le produit est conçu et fabriqué strictement selon les indications techniques, en utilisant les dernières technologies et composants, et en maintenant les normes de qualité les plus élevées.

**AVANT DE COMMENCER LE TRAVAIL VEUILLEZ
LIRE ET COMPRENDRE CES INSTRUCTIONS.**

Afin d'assurer un fonctionnement durable et fiable de l'appareil, il est nécessaire de veiller à son bon fonctionnement et à sa maintenance conformément aux directives contenues dans ce manuel. Les données techniques et les spécifications de ce manuel sont à jour. Le fabricant se réserve le droit d'apporter des modifications liées à l'augmentation de la qualité. Compte tenu du progrès technique et de la possibilité de réduire le bruit, l'appareil a été conçu et construit de telle sorte que le risque résultant des émissions sonores soit limité au niveau le plus bas.

Explication des symboles

	Le produit répond aux exigences des normes de sécurité applicables.
	Avant utilisation, lire attentivement les instructions.
	Produit recyclable.
	ATTENTION ! Éléments rotatifs !
	Pour un usage intérieur uniquement.



ATTENTION ! Les illustrations de ce manuel sont fournies à titre indicatif uniquement et peuvent différer dans certains détails du produit réel.

Le manuel d'origine est la version allemande du manuel. Les autres versions linguistiques sont des traductions de l'allemand.

2. Sécurité d'utilisation



ATTENTION ! Lire tous les avertissements de sécurité et toutes les instructions. Le non-respect des avertissements et des instructions peut entraîner des blessures graves ou la mort.

Le terme « appareil » ou « produit » dans les avertissements et dans la description du manuel fait référence au MACHINE ELLIPTIQUE.

- a) Il est important que le lieu de travail soit bien rangé et bien éclairé. Tout désordre ou mauvais éclairage risquent d'entraîner des accidents. Il convient

être prévoyant et raisonnable, faire attention à ce que vous faites lors de l'utilisation de l'appareil.

- b) En cas de doute quant au bon fonctionnement de l'appareil, contacter le service après-vente du fabricant.
- c) Le produit ne peut être réparé que par le service après-vente du fabricant. Ne pas réaliser de réparations par ses propres soins !
- d) Aucun enfant ou personne non autorisée ne peut rester sur le lieu de travail.
- e) Vérifier régulièrement l'état des autocollants portant les informations sur la sécurité. Remplacer les autocollants s'ils sont illisibles.
- f) Conserver le mode d'emploi pour référence future. Si l'appareil est confié à des tiers, le mode d'emploi doit également être remis avec celui-ci.
- g) Les éléments d'emballage et les petits éléments d'assemblage doivent être tenus hors de portée des enfants.
- h) L'appareil doit être stocké hors de la portée des enfants et des animaux.
- a) Il est interdit d'utiliser l'appareil dans un état de fatigue, de maladie, sous l'influence de l'alcool, de drogues ou de stupéfiants qui limitent considérablement la capacité d'usage de l'appareil.
- b) Le dispositif ne peut être utilisé que par les personnes physiquement aptes, capables de le faire fonctionner et dument formées, qui ont lu ces instructions et ont été formées en matière de sécurité et de santé au travail.
- c) La machine n'est pas destinée à être utilisée par des personnes (y compris des enfants) aux fonctions mentales, sensorielles et mentales réduites ou sans expérience et/ou connaissances adéquates, à moins qu'elles ne soient supervisées par une personne responsable de leur sécurité ou qu'elles aient reçu des instructions de leur part, sur comment faire fonctionner l'appareil.
- d) Garder prudence et faire preuve de bon sens lors de l'utilisation de l'appareil. Un moment d'inattention lors de l'utilisation de l'appareil peut entraîner des blessures graves.
- e) Ne pas surestimer ses capacités. Maintenir l'équilibre du corps à tout moment. Cela permet un meilleur contrôle dans les situations inattendues.
- f) Évitez de porter des vêtements amples ou un bijou. Gardez vos cheveux, vos vêtements et vos gants hors des éléments mobiles. Les vêtements amples, les bijoux ou les cheveux longs peuvent coincer dans les éléments mobiles.
- g) Cet appareil n'est pas un jouet. Surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- a) Ne pas surcharger l'appareil.
- b) Quand l'appareil n'est pas utilisé, il convient de le tenir hors de portée des enfants et de toute personne ne connaissant pas l'appareil ou ce mode d'emploi. Tout appareil est dangereux s'il est manipulé par un utilisateur inexpérimenté.
- c) Maintenir l'appareil en bon état technique. Avant chaque intervention, vérifier qu'il n'y a pas de dommages généraux ou liés aux pièces mobiles (fissures des pièces et composants ou toute autre condition pouvant affecter le

fonctionnement sur de l'appareil). En cas de dommage, faites réparer l'appareil avant utilisation.

- d) Tenir l'appareil hors de portée des enfants.
- e) Les travaux de réparation ou d'entretien ne doivent être effectués que par un personnel qualifié avec des pièces de rechange originales. Cela garantira la sécurité d'utilisation.
- f) Pour assurer l'intégrité opérationnelle de l'appareil, ne pas retirer les protections installées en usine ni ne desserrer les vis.
- g) Lors du transport et du déplacement de l'appareil du lieu de stockage au lieu d'utilisation, respectez les règles de santé et de sécurité relatives à la manutention manuelle en vigueur dans le pays où l'appareil est utilisé.
- h) Éviter les situations où l'appareil s'arrête sous une forte charge lors de son fonctionnement. Cela peut provoquer une surchauffe des composants du variateur et endommager l'unité.
- i) Nettoyer l'appareil régulièrement pour éviter une accumulation de saletés.
- j) L'appareil n'est pas un jouet. Il est interdit aux enfants sans supervision d'une personne adulte d'effectuer les travaux d'entretien et de maintenance.
- k) Il est interdit d'apporter une quelconque modification à la construction de l'appareil afin de changer ses paramètres ou sa construction.
- l) Tenir l'appareil à l'écart des sources de feu et de chaleur.
- m) Le dépassement du poids maximal autorisé de l'utilisateur peut endommager le produit.
- n) Avant d'entraînement, consulter son médecin pour déterminer s'il existe des contre-indications médicales.
- o) Pratiquer toujours un échauffement avant d'utiliser l'appareil ou vérifier si le vélo n'est pas endommagé qui pourraient affecter son fonctionnement ou si ses éléments ne sont pas endommagés. Si nécessaire, remplacer les éléments. Il est interdit d'utiliser le dispositif jusqu'au remplacement d'éléments défectueux.
- p) En cas de ressentir des symptômes inquiétants pendant l'exercice, par exemple des douleurs thoraciques, des vertiges, un essoufflement, etc., arrêter immédiatement l'exercice et consulter son médecin.
- q) Placer le dispositif sur une surface stable, sèche et plane en veillant à garder une zone libre de 0,6 m d'espace d'entraînement.
- r) Ne pas utiliser le dispositif une heure avant ou une heure après un repas, pour éviter les effets indésirables.
- s) Le dispositif ne peut être utilisé que par une personne simultanément.
- t) Il est interdit de placer le dispositif sur des tapis épais. Cela empêche une bonne circulation de l'air sous l'appareil.
- u) Il n'est pas recommandé d'utiliser l'appareil sans consulter son médecin par :
 - les personnes présentant des contre-indications médicales ou qui ne se sentent pas bien,
 - les personnes atteintes de maladies graves,

-
- les personnes souffrant de maladies telles que l'hypertension, les maladies cardiaques, l'athérosclérose cérébrale et la thrombose veineuse cérébrale,
 - les personnes souffrant d'ostéoporose,
 - les personnes portant un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif médical implanté.
- v) Il est interdit de démarrer l'appareil s'il n'est pas assemblé correctement.
- w) Il est interdit de s'entraîner au-delà de ses forces. Un effort excessif peut entraîner des accidents lors du travail avec l'appareil et nuire à la santé
- x) Il est interdit de s'appuyer sur la main courante avec tout le poids du corps.
- y) Ne pas appliquer de pression mécanique sur le produit.
- z) La précision du système de surveillance de la fréquence cardiaque peut être réduite en raison d'un certain nombre de facteurs, tels qu'une faible batterie ou une prise incorrecte du capteur. La lecture ne doit pas servir de base pour prendre des mesures thérapeutiques ou s'entraîner au-delà de ses forces.
- aa) L'appareil n'est pas destiné à être utilisé comme un outil d'entraînement spécialisé avec une précision du kilométrage ou de la dépense calorique.
- bb) Il est recommandé d'utiliser des chaussures de sport.



ATTENTION
!

BBien que l'appareil ait été conçu pour fonctionner en toute sécurité et soit muni de protections adéquates et d'éléments supplémentaires protégeant l'utilisateur, il existe toujours un petit risque d'accident ou de blessure lors de la manipulation de l'appareil. Il est recommandé de faire preuve de prudence et de bon sens lors de son utilisation.

3. Mode d'emploi

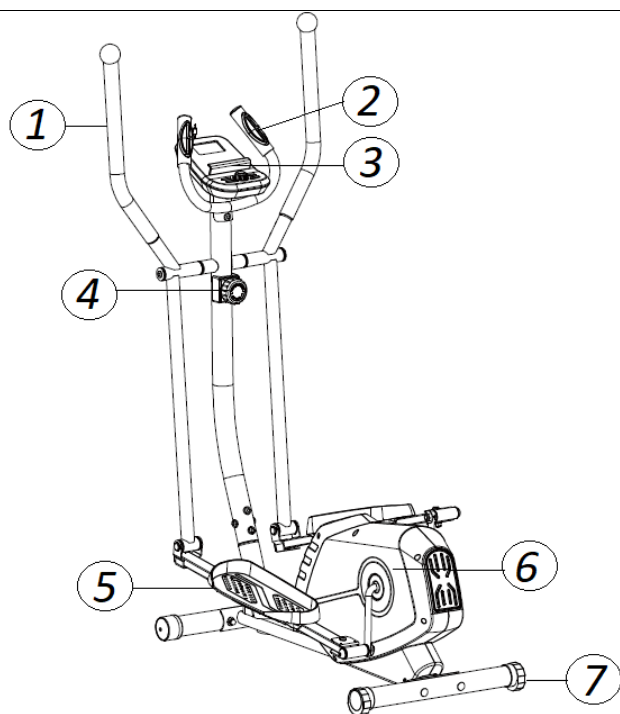
Le vélo elliptique est un appareil d'entraînement stationnaire qui permet d'effectuer des mouvements elliptiques doux pour le bas et le haut du corps.

Ce produit est destiné uniquement à une utilisation à domicile !

Le produit n'est pas destiné à un usage médical / thérapeutique.

L'utilisateur est responsable de tout dommage résultant d'une utilisation non conforme du produit.

3.1. Description de l'appareil



1. Main courante
2. Moniteur de fréquence cardiaque
3. Panneau de contrôle avec afficheur
4. Bouton rotatif de réglage
5. Pédale
6. Boîtier du système de roue d'inertie
7. Stabilisateur

DESCRIPTION DU PANNEAU DE CONTRÔLE :



- « RPM/SPEED: – indicateur de rotation/min. Et de vitesse
- « TIME » – indicateur de temps
- « DISTANCE » – indicateur de distance
- « CALORIES » – indicateur de calories brûlées
- « PULSE » – indicateur de pouls
- « RECOVERY » – mode de mesure de la fréquence cardiaque
- « BODY FAT » – mode de mesure de la quantité de tissu adipeux et de l'IMC
- « MODE » – bouton rotatif de fonction
- « DOWN » – augmentation de valeur

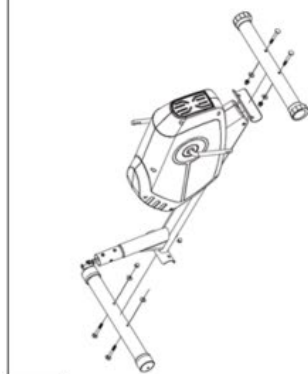
-
- « UP » – diminution de valeur
 - « RESET » – remise à zéro de valeurs
 - « TOTAL RESET » – réinitialisation du panneau de contrôle

3.2. Préparation au fonctionnement

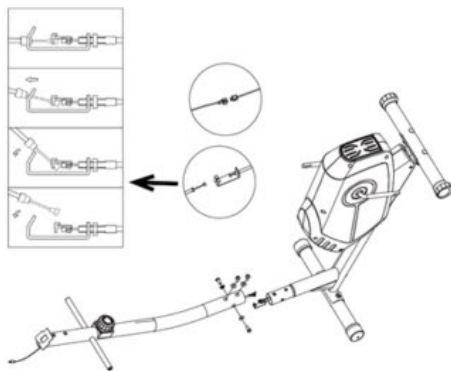
PLACEMENT DE L'APPAREIL

La température ambiante ne doit pas dépasser 40°C et l'humidité relative ne peut être supérieure à 85 %. Placer l'appareil de manière à assurer une bonne circulation de l'air. Garder l'appareil à l'écart de toute surface chaude. Utiliser l'appareil sur une surface plane, stable, propre, ignifuge et sèche et hors de portée des enfants et des personnes aux fonctions mentales, sensorielles ou intellectuelles réduites.

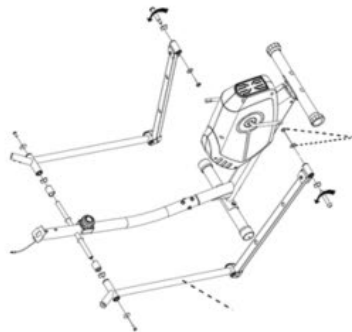
3.3. Assemblage du dispositif



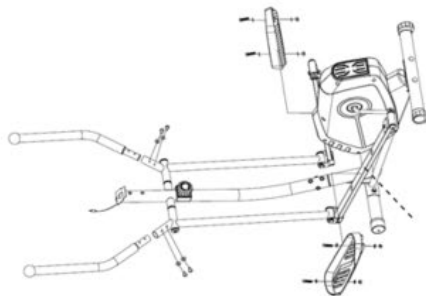
1



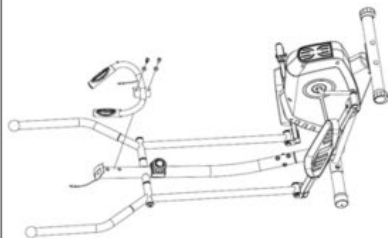
2



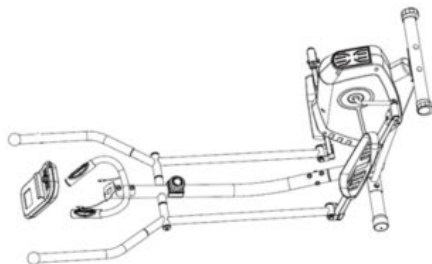
3



4



5



6

-
1. Visser les stabilisateurs (arrière et avant) aux saillies de la base.
 2. Insérer et visser le poteau de la main courante.
 3. Saisir les bras des pédales et fixer aux manivelles de chaque côté du boîtier du système de roue d'inertie. Visser les pédales : « R » - droite, « L » - gauche.
 4. Insérer et visser les mains courantes dans les bras.
 5. Dans la partie supérieure du poteau de la main courante il y a des trous dans lesquels il faut visser à l'aide des vis fournies une main courante plus petite avec un moniteurs de fréquence cardiaque.
 6. Visser le panneau de commande à la plaque de montage carrée située à l'extrémité du poteau de la main courante. Mettre les fiches des câbles dans les prises « PULSE » et « SENSOR » à l'arrière du panneau de contrôle.

3.4. Utilisation du dispositif

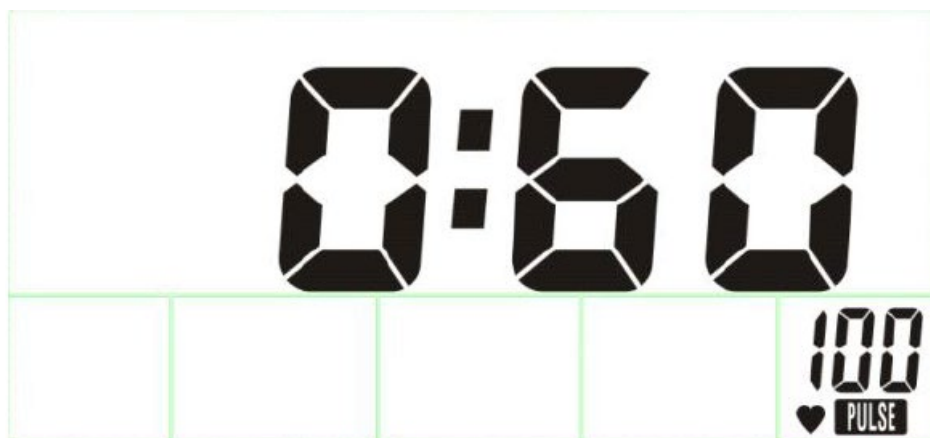
1. Mettre les piles dans le compartiment situé à l'arrière du panneau de contrôle en respectant la polarité. Après avoir inséré les piles, l'afficheur commence à indiquer tous les paramètres possibles avec une valeur de 0.



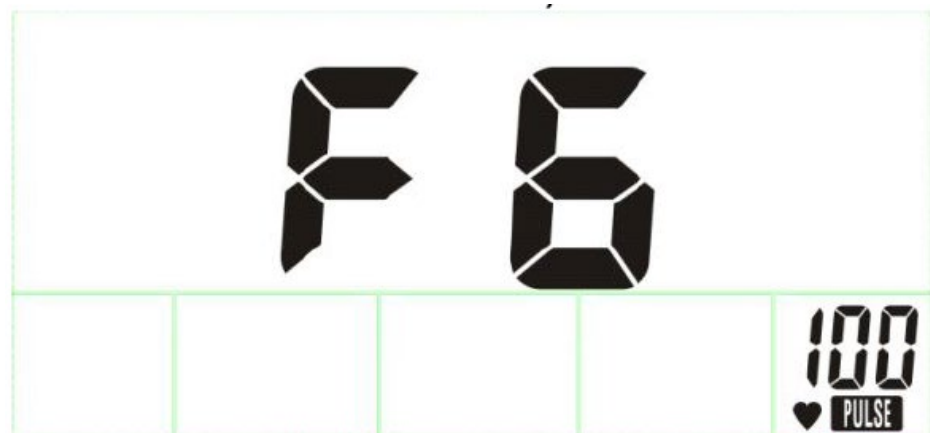
2. Appuyez sur le bouton rotatif « MODE ». L'appareil demande d'abord les données suivantes : taille, poids et âge. Les messages correspondants sont affichés dans la barre supérieure de l'afficheur : HEIGHT, WEIGHT, AGE.
3. Après avoir saisi les données, le message « SCAN » apparaît sur la barre supérieure. Le paramètre à régler se met à clignoter. Toutes les valeurs sont saisies à l'aide du bouton rotatif : tourner la molette vers la gauche « DOWN » pour diminuer la valeur ou vers la droite « UP » pour l'augmenter.
4. Valider en appuyant sur le bouton rotatif « MODE ». L'appareil passe au réglage du paramètre suivant. Tous les paramètres, sauf la vitesse, peuvent être réglés selon les besoins.

Nom de paramètre	Plage de réglage :
Durée (minutes)	0:00 – 99:00
Distance (kilomètres)	0,00 – 99,50
Calories	0 – 9990

5. Appuyez sur la touche « RECOVERY » pour mesurer votre fréquence cardiaque. En ce mode, seulement l'heure et la fréquence cardiaque sont affichées. Le temps est mesuré de 0:60 (60 secondes) à zéro.



Après le chronométrage, l'afficheur indiquera F1 à F6 en fonction de votre fréquence cardiaque : F1 indique un très bon résultat, F6 un résultat très faible.



Pour quitter le mode « RECOVERY » pendant l'essai de fréquence cardiaque, appuyer à nouveau sur la touche « RECOVERY ».

6. Appuyer sur la touche « BODY FAT » pour mesurer la quantité de graisse corporelle. L'utilisateur doit saisir les deux mains courantes pour obtenir le résultat. Après 8 secondes, l'afficheur indique la valeur de l'IMC et le pourcentage de graisse corporelle.

7. Maintenir la touche « RESET » enfoncé pendant au moins 2 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs définies.

8. Appuyez sur le bouton « TOTAL RESET » pour réinitialiser l'affichage.

9. Régler manuellement le niveau de résistance de la roue d'inertie en tournant le bouton rotatif de la résistance - la flèche sur la molette doit indiquer le niveau souhaité (un des huit possibles).

10. Saisir les mains courantes et placer les pieds de manière stable sur les pédales. Attention : les pédales vont basculer au moment de la montée sur la machine. Commencer l'entraînement, les jambes doivent se déplacer en arc elliptique. Régler les paramètres selon les besoins.

ATTENTION ! Si l'appareil n'est pas utilisé pendant une longue période, retirer les piles du compartiment du panneau de contrôle et repliez l'appareil.

3.5. Nettoyage et entretien

- a) Avant chaque nettoyage et quand l'appareil n'est pas utilisé, il convient de débrancher la fiche secteur et retirer les piles.
- b) Seuls des agents non corrosifs doivent être utilisés pour nettoyer la surface.
- c) Après chaque nettoyage, sécher bien tous les composants avant de réutiliser l'appareil.
- d) Ranger l'appareil dans un endroit frais et sec, à l'abri de l'humidité et de la lumière directe du soleil.
- e) Il est interdit d'asperger l'appareil avec un jet d'eau ou de l'immerger dans l'eau.
- f) Contrôler régulièrement l'équipement pour s'assurer qu'il est en bon état de marche et sans endommagements.
- g) Ne pas laisser les piles dans l'appareil lorsque celui-ci n'est pas utilisé pendant une longue période.
- h) Utiliser un chiffon doux et humide et éventuellement un désinfectant pour nettoyer la main courante après chaque séance d'entraînement.
- i) Ne pas utiliser d'objets coupants et/ou métalliques (par ex. brosse en fil de fer ou spatule métallique) car ceux-ci peuvent endommager la surface du matériau dont l'appareil est fait.

- j) Ne pas nettoyer l'appareil avec des substances acides, des produits médicaux, des diluants, du carburant, de l'huile ou d'autres produits chimiques, car cela pourrait endommager l'appareil.

INSTRUCTION ELATIVE AU RETRAIT DES BATTERIES ET DE PILES EN TOUTE SÉCURITÉ :

Les appareils sont équipés de piles AA.

Retirer les piles usagées de l'appareil en suivant la même procédure que pour leur installation.

Remettre les piles dans le département responsable de l'élimination de ces matériaux.

ÉLIMINATION DES APPAREILS USAGÉS :

À la fin de sa vie utile, ce produit ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers normaux, mais doit être apporté à un point de collecte pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Ceci est indiqué par le symbole sur le produit, le manuel ou l'emballage. Les matériaux utilisés dans l'appareil peuvent être réutilisés conformément à leur marquage. En réutilisant les matériaux ou d'autres formes d'utilisation d'appareils usagés, vous apportez une contribution significative à la protection de notre environnement.

L'administration locale vous fournira des informations sur le point approprié pour l'élimination des appareils usagés.

3.6. Dépannage

Problème	Cause possible	Fonctionnement
Le dispositif balance et s'incline	1. Surface inégale 2. Stabilisateurs installés de manière incorrecte	1. Déplacer le vélo sur une surface plane. 2. Serrer si nécessaire ou réinstaller correctement.
La main courante tremble	Les vis reliant la main courante au tube ne sont pas serrées ou se sont desserrées pendant l'entraînement.	Serrer les vis
L'appareil fait des bruits inquiétants	Les vis sont trop serrées	Desserrer légèrement les vis
Aucune résistance pendant l'entraînement	1. Panne de roue d'inertie 2. Panne de bouton rotatif de réglage	1. Contrôler et remplacer 2. Contrôler et remplacer 3. Contrôler et remettre

	3. la courroie d'entraînement a glissé 4. Palier a été endommagé	4. Contrôler et remplacer
--	--	---------------------------

Dati tecnici

Descrizione del parametro	Valore del parametro
Nome del prodotto	Ellittica
Modello	GR-MG80
Tipo di batteria	2 x AA
Classe di precisione	C (precisione minima di misurazione)
Classe di applicazione	H (per uso domestico)
Carico massimo [kg]	110
Dimensioni [mm]	1100 x 635 x 1480
Tipo di display	LCD
Dimensioni del display [mm]	240 x 170
Peso [kg]	26,8
Peso del volano [kg]	4
Livelli di resistenza	8

1. Descrizione generale

Le istruzioni servono da supporto nell'utilizzo sicuro ed affidabile. Il prodotto è progettato e realizzato secondo precise indicazioni tecniche, con l'utilizzo di tecnologie e componenti all'avanguardia ed applicando elevati standard di qualità.

PRIMA DI INIZIARE AD UTILIZZARE IL PRODOTTO, LEGGERE ATTENTAMENTE E COMPRENDERE LE PRESENTI ISTRUZIONI.

Per assicurare il funzionamento duraturo ed efficace del dispositivo, occorre utilizzarlo in modo corretto e conservarlo conformemente alle indicazioni comprese nelle presenti istruzioni. I dati tecnici e le caratteristiche incluse nelle presenti istruzioni d'utilizzo sono aggiornate. Il produttore si riserva il diritto ad apportare modifiche relative al miglioramento della qualità. Tenendo conto del progresso tecnico e della possibilità di ridurre il rumore, il dispositivo è stato progettato e costruito per limitare al minimo i rischi derivanti dalle emissioni di rumore.

Significato dei simboli

	Il prodotto soddisfa i requisiti delle norme di sicurezza pertinenti.
---	---

	Prima dell'utilizzo, leggere attentamente le istruzioni.
	Prodotto riciclabile.
	ATTENZIONE! Parti rotanti!
	Solo per uso interno.



ATTENZIONE! Le illustrazioni incluse nelle istruzioni d'utilizzo sono a carattere illustrativo e in alcuni dettagli possono differenziarsi dall'aspetto reale del prodotto.

Le istruzioni originali sono le istruzioni in versione tedesca. Le altre versioni linguistiche sono state tradotte dal tedesco.

2. Sicurezza d'utilizzo



ATTENZIONE! Leggere tutti gli avvertimenti relativi alla sicurezza e tutte le istruzioni. L'inosservanza delle avvertenze e delle istruzioni può causare gravi danni corporei o morte.

La parola "dispositivo" o "prodotto" utilizzata nelle avvertenze e nella descrizione delle istruzioni si riferisce all'ELLITTICA.

- Tenere il luogo di lavoro ordinato e pulito e assicurare una buona illuminazione. Il disordine o una cattiva illuminazione possono essere causa di incidenti. Occorre prevedere gli eventi, badare a quello che si fa e mantenere il buon senso durante l'utilizzo del dispositivo.
- In caso di dubbi relativi al corretto funzionamento del dispositivo, occorre contattare l'assistenza tecnica del produttore.

-
- c) Le riparazioni devono essere eseguite solo dall'assistenza del produttore. Riparare il dispositivo in autonomia è severamente vietato!
 - d) Sulla postazione di lavoro non possono sostare bambini e persone non autorizzate.
 - e) Controllare regolarmente lo stato degli adesivi con le informazioni relative alla sicurezza. Se gli adesivi sono illeggibili, occorre sostituirli.
 - f) Conservare le istruzioni per il loro successivo utilizzo. Nel caso in cui il dispositivo venisse dato in utilizzo ai terzi, insieme al macchinario va fornito anche il manuale d'istruzione.
 - g) Gli elementi dell'imballaggio e i piccoli elementi di montaggio devono essere tenuti fuori dalla portata dei bambini.
 - h) Tenere il dispositivo fuori dalla portata dei bambini e degli animali.
 - a) È vietato utilizzare il dispositivo in stato di stanchezza, malattia, ebrezza, sotto l'effetto di droga o medicinali che riducono in modo significativo le capacità relative alla gestione del dispositivo.
 - b) Il macchinario deve essere utilizzato da persone fisicamente idonee, capaci di utilizzarlo e che sono state adeguatamente istruite, che conoscono le istruzioni e che sono state formate in materia di sicurezza ed igiene sul luogo di lavoro.
 - c) Il macchinario non è destinato all'utilizzo da parte di persone (bambini compresi) con funzioni psichiche, sensoriali e mentali ridotte o prive di un'adeguata esperienza e/o conoscenza, a meno che non siano supervisionate da una persona responsabile della loro sicurezza o che abbiano ricevuto istruzioni su come usare il macchinario.
 - d) Occorre essere attenti, seguire il buon senso durante l'utilizzo del dispositivo. Un attimo di distrazione durante il lavoro, può essere causa di serie lesioni corporee.
 - e) Non sopravvalutare le tue capacità. Mantenere il corpo bilanciato e in equilibrio in ogni momento. Ciò consente un migliore controllo del dispositivo in situazioni impreviste.
 - f) Non indossare abiti larghi né gioielli. Tenere i capelli, i vestiti e i guanti lontani dalle parti mobili. Indumenti larghi, gioielli o capelli lunghi possono rimanere impigliati nelle parti in movimento.
 - g) Il dispositivo non è un giocattolo. I bambini devono essere sorvegliati affinché non giochino con il dispositivo.
 - a) Non sovraccaricare il dispositivo.
 - b) Conservare i dispositivi inattivi fuori dalla portata dei bambini e delle persone che non conoscono il dispositivo o queste istruzioni d'uso. I dispositivi sono pericolosi se utilizzati da persone senza esperienza.
 - c) Mantenere il dispositivo in buono stato tecnico. Prima di ogni attività, verificare che non vi siano danneggiamenti generici o relativi a parti mobili (rottture delle parti e componenti o qualsiasi altra condizione che possa pregiudicare il funzionamento sicuro del dispositivo). In caso di danneggiamenti, far riparare il dispositivo prima dell'utilizzo.

-
- d) Tenere il dispositivo fuori dalla portata dei bambini.
 - e) La riparazione e la manutenzione dei dispositivi devono essere eseguite da persone qualificate utilizzando solo pezzi di ricambio originali. Ciò garantirà un utilizzo sicuro.
 - f) Per garantire l'integrità operativa progettata del dispositivo, non rimuovere le protezioni o le viti montate in fabbrica.
 - g) Durante il trasporto e lo spostamento del dispositivo dal luogo di stoccaggio al luogo di utilizzo, tenere conto delle norme di salute e sicurezza sul lavoro relative alle operazioni manuali di trasporto in vigore nel paese in cui vengono utilizzati i dispositivi.
 - h) Evitare situazioni in cui il dispositivo si ferma sotto carico eccessivo mentre è in funzione. Ciò può causare il surriscaldamento dei componenti di propulsione e il conseguente danneggiamento del dispositivo.
 - i) Pulire regolarmente il dispositivo per prevenire l'accumulo permanente di impurità.
 - j) Il dispositivo non è un giocattolo. La pulizia e la manutenzione non devono essere eseguite da bambini senza la supervisione di un adulto.
 - k) È vietato apportare modifiche alla struttura del dispositivo per modificarne i parametri o la costruzione.
 - l) Tenere il dispositivo lontano da fonti di fuoco e calore.
 - m) Il superamento del peso massimo dell'utente consentito può causare danni al prodotto.
 - n) Consultare il medico prima di iniziare l'esercizio per determinare se ci sono controindicazioni di salute.
 - o) Effettuare sempre un riscaldamento prima di utilizzare il dispositivo e controllare l'ellittica per eventuali danni che potrebbero influenzare il funzionamento del dispositivo e per i componenti usurati. Se i componenti devono essere sostituiti, non utilizzare il dispositivo finché i componenti difettosi non sono stati sostituiti.
 - p) Se si verificano sintomi preoccupanti durante l'esercizio, ad esempio dolore al petto, vertigini, mancanza di respiro, ecc, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
 - q) Posizionare il dispositivo su una superficie stabile, asciutta e piana con uno spazio minimo di 0,6m intorno allo spazio di allentamento.
 - r) Non utilizzare il dispositivo un'ora prima o un'ora dopo un pasto, poiché potrebbero verificarsi effetti avversi.
 - s) Il dispositivo può essere utilizzato da una persona alla volta.
 - t) Non posizionare il dispositivo su tappeti spessi. Questo impedirà la corretta circolazione dell'aria sotto il dispositivo.
 - u) Si raccomanda di non utilizzare il dispositivo senza aver prima consultato un medico per:
 - persone con controindicazioni da parte di un medico o che non si sentono bene,

-
- persone con gravi condizioni mediche,
 - persone che soffrono di malattie come l'ipertensione, malattie cardiache, aterosclerosi cerebrale e trombosi venosa cerebrale,
 - persone che soffrono di osteoporosi,
 - persone con pacemaker o altri dispositivi medici impiantati.
- v) Non avviare il dispositivo se non è dispiegato correttamente.
- w) Non allenarsi oltre le sue forze. Uno sforzo eccessivo può portare a incidenti durante l'uso del dispositivo e può causare danni alla salute.
- x) Non appoggiarsi al corrimano con tutto il peso del corpo.
- y) Non applicare una pressione meccanica al dispositivo.
- z) La precisione del sistema di monitoraggio del battito cardiaco può essere ridotta da una serie di fattori, come una batteria debole o una presa non corretta del sensore. La lettura non deve essere usata come base per misure terapeutiche o per un allenamento al di là delle proprie forze.
- aa) Il dispositivo non è destinato ad essere utilizzato come uno strumento per l'allenamento specializzato con la precisione del chilometraggio o delle calorie bruciate.
- bb) Si raccomanda l'uso di calzature sportive.



ATTENZIONE! Nonostante il dispositivo sia stato progettato per essere sicuro, disponga di adeguati dispositivi di protezione e nonostante l'utilizzo di ulteriori elementi di sicurezza per l'utente, esiste ancora un piccolo rischio di incidenti o lesioni durante l'utilizzo del dispositivo. Si raccomanda di essere cauti e usare il buon senso durante il suo utilizzo.

3. Regole di utilizzo

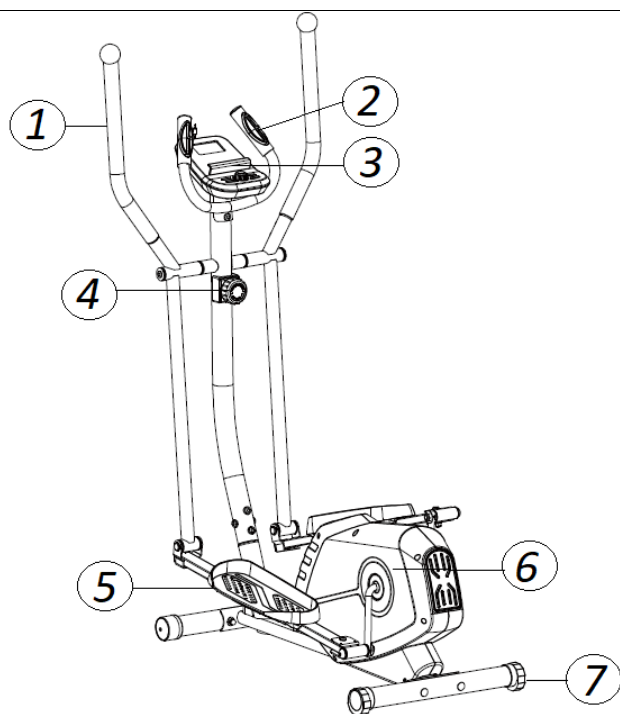
L'ellittica è un dispositivo di allenamento stazionario che fornisce movimenti ellittici fluidi della parte inferiore e superiore del corpo.

Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico!

Il prodotto non è destinato ad essere utilizzato per scopi medici/terapeutici.

L'utente è responsabile di eventuali danni derivanti da un uso improprio del dispositivo.

3.1. Descrizione del dispositivo



1. Corrimano
2. Pulsossimetro
3. Pannello di controllo con display
4. Manopola di controllo della resistenza
5. Pedale
6. Alloggiamento del sistema a volano
7. Stabilizzatore

DESCRIZIONE DEL PANNELLO DI CONTROLLO:



- "RPM/SPEED" – Indicatore del numero di giri e della velocità
- "TIME" – indicatore del tempo
- "DISTANCE" – indicatore della distanza
- "CALORIES" – indicatore di calorie bruciate
- "PULSE" – indicatore del battito cardiaco
- "RECOVERY" – passare alla modalità di misurazione del battito cardiaco
- "BODY FAT" – passare alla modalità di misurazione della quantità di grasso corporeo e del BMI
- "MODE" – manopola delle funzioni

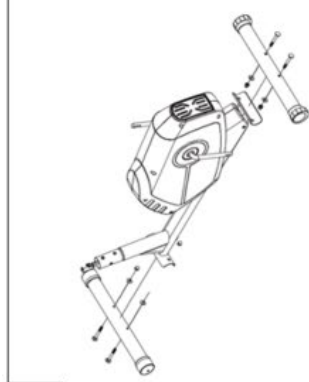
-
- “DOWN” – valori crescenti
 - “UP” – Valori decrescenti
 - “RESET” – azzeramento del valore
 - “TOTAL RESET” – riavvio del pannello di controllo

3.2. Preparazione al lavoro

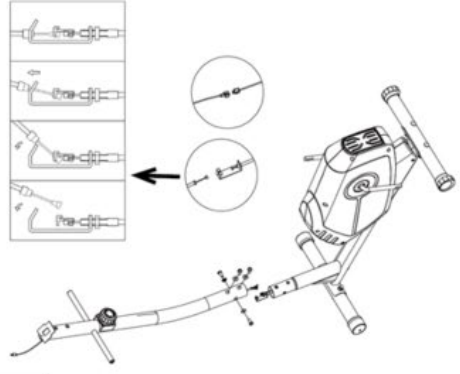
POSIZIONAMENTO DEL DISPOSITIVO

La temperatura ambiente non deve superare i 40°C e l'umidità relativa non deve superare l'85%. Posizionare il dispositivo in modo tale da garantire una buona circolazione dell'aria. Il dispositivo deve essere tenuto lontano da qualsiasi superficie calda. Il dispositivo deve essere sempre utilizzato su una superficie piana, stabile, pulita, ignifuga ed asciutta e fuori dalla portata dei bambini e delle persone con funzioni psichiche, sensoriali e mentali ridotte.

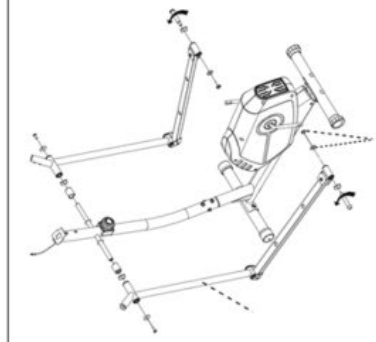
3.3. Montaggio del dispositivo



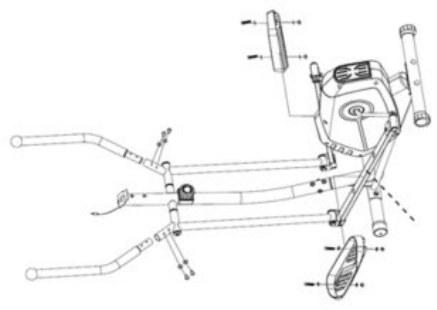
1



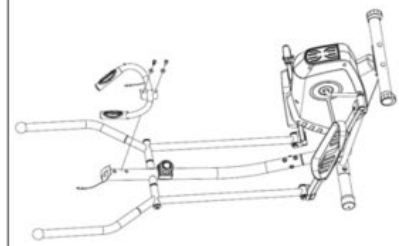
2



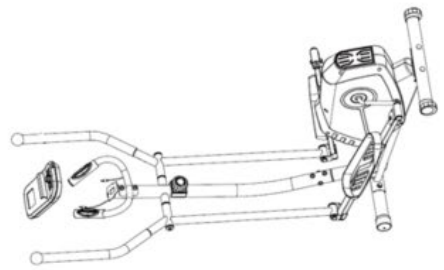
3



4



5



6

-
1. Avvitare gli stabilizzatori (posteriore e anteriore) alle sporgenze della base.
 2. Inserire e avvitare il palo del corrimano.
 3. Afferrare i bracci dei pedali e attaccarli alle manovelle su entrambi i lati dell'alloggiamento del sistema del volano. Avvitare i pedali: "R" - destra, "L" - sinistra.
 4. Inserire e avvitare il corrimano nei bracci.
 5. Nella parte superiore del palo del corrimano, ci sono dei fori a cui si deve avvitare un corrimano più piccolo con un pulsossimetro utilizzando le viti.
 6. Avvitare il pannello di controllo alla piastra di montaggio quadrata all'estremità del palo del corrimano. Inserire le spine del cavo nelle prese "PULSE" e "SENSOR" sul retro del pannello di controllo.

3.4. Lavoro con il dispositivo

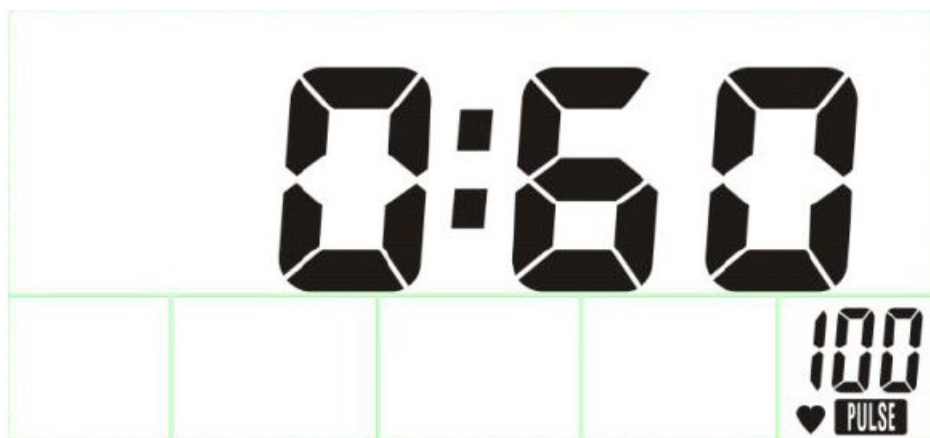
1. Inserire le batterie nel vano sul retro del pannello di controllo secondo la polarità. Dopo aver inserito le batterie, il display inizierà a indicare tutti i parametri possibili con il valore 0.



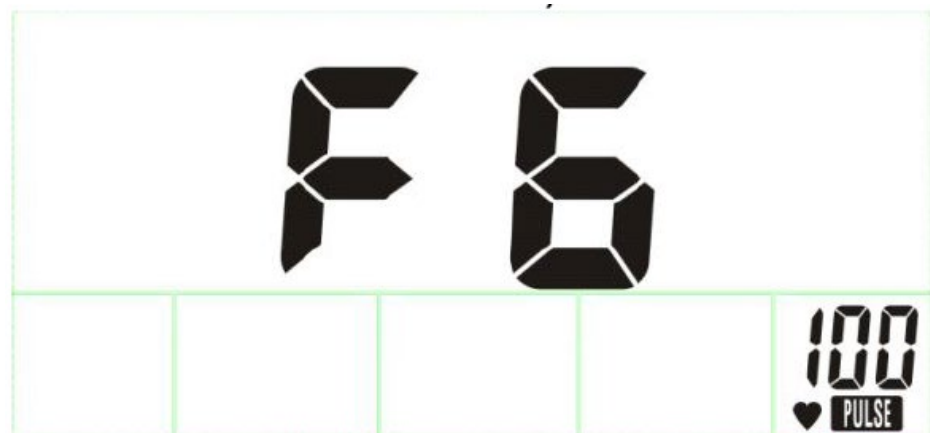
2. Premere la manopola "MODE". Il dispositivo chiederà innanzitutto i seguenti dati: altezza, peso ed età. I messaggi corrispondenti saranno visualizzati sulla barra superiore del display: HEIGHT, WEIGHT, AGE.
3. Dopo aver inserito i dati, il messaggio "SCAN" apparirà sulla barra superiore. Il parametro da regolare inizierà a lampeggiare. Tutti i valori vengono inseriti usando la manopola: girare la manopola a sinistra "DOWN" per diminuire il valore o a destra "UP" per aumentarlo.
4. Confermare premendo la manopola "MODE". Il dispositivo procederà a regolare il parametro successivo. Tutti i parametri, tranne la velocità, possono essere regolati secondo le esigenze.

Nome del parametro	Campo di regolazione
Tempo (minuti)	0:00 – 99:00
Distanza (chilometri)	0.00 – 99.50
Calorie	0 – 9990

5. Premere il pulsante "RECOVERY" per misurare il battito cardiaco. In questa modalità, vengono visualizzati solo il tempo e il battito cardiaco. Il tempo inizierà a cronometrare da 0:60 (60 secondi) a zero.



Dopo il cronometraggio, il display indicherà da F1 a F6 a seconda del battito cardiaco: F1 indica un risultato molto buono, F6 indica un risultato molto scarso.



Per uscire dalla modalità "RECOVERY" durante il test del battito cardiaco, premere nuovamente il pulsante "RECOVERY".

6. Premere il pulsante "BODY FAT" per misurare la quantità di grasso corporeo.

L'utente deve afferrare entrambi i corrimano per ottenere il risultato. Dopo 8 secondi, il display alternerà tra il valore BMI e la percentuale di grasso corporeo.

7. Tenere premuto il pulsante "RESET" per almeno 2 secondi per resettare tutti i valori impostati.

8. Premere il pulsante "TOTAL RESET" per riavviare il display.

9. Regolare manualmente il livello di resistenza del volano girando la manopola di regolazione della resistenza – la freccia sulla manopola dovrebbe indicare il livello desiderato (uno degli otto possibili).

10. Afferrare il corrimano e mettere i piedi saldamente sui pedali. Fare attenzione: i pedali oscilleranno mentre si sale sul dispositivo. Iniziare l'allenamento con le gambe che si muovono in un arco ellittico. Regolare i parametri come richiesto.

ATTENZIONE! Se il dispositivo non verrà utilizzato per un lungo periodo, rimuovere la batteria dal vano del pannello di controllo e piegare il dispositivo.

3.5. Pulizia e manutenzione

- a) Staccare la spina dell'alimentazione e rimuovere le batterie prima di ogni pulizia e quando il dispositivo non è in uso.
- b) Per pulire la superficie, utilizzare esclusivamente agenti che non contengono sostanze corrosive.
- c) Dopo ogni pulizia asciugare accuratamente tutti gli elementi prima di riutilizzare il dispositivo.
- d) Il dispositivo va conservato in luogo asciutto e fresco, protetto dall'umidità e dall'esposizione diretta ai raggi solari.
- e) È vietato spruzzare il dispositivo con un getto d'acqua o immergere il dispositivo in acqua.
- f) È necessario eseguire revisioni regolari del dispositivo per quanto riguarda l'efficienza tecnica ed eventuali danneggiamenti.
- g) Non lasciare la batteria nel dispositivo quando non viene utilizzato per un lungo periodo.
- h) Utilizzare un panno morbido e umido ed eventualmente un disinfettante per pulire il corrimano dopo ogni allenamento.
- i) Per pulire, non utilizzare oggetti appuntiti e/o metallici (ad esempio spazzole metalliche o spatole metalliche), in quanto possono danneggiare la superficie del materiale con cui è realizzato il dispositivo.

- j) Non pulire il dispositivo con sostanze acide, agenti ad uso medico, diluenti, carburante, oli o altre sostanze chimiche per evitare di danneggiare il dispositivo.

ISTRUZIONI PER LO SMALTIMENTO SICURO DI BATTERIE E ACCUMULATORI.

Il dispositivo contiene batterie AA.

Rimuovere le batterie usate dal dispositivo seguendo la stessa procedura della loro installazione.

Consegnare le batterie alla cellula responsabile del loro smaltimento.

SMALTIMENTO DEI DISPOSITIVI USURATI:

Alla fine della sua vita utile, questo prodotto non deve essere smaltito con i normali rifiuti domestici ma deve essere portato in un centro di raccolta e riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche. Lo segnala il simbolo posto sul prodotto, nelle istruzioni o sull'imballaggio. I materiali utilizzati nel dispositivo sono adatti al riutilizzo, conformemente alle loro sigle. Riutilizzando, riproponendo o utilizzando in altro modo l'attrezzatura usurata, si contribuisce alla tutela del nostro ambiente naturale.

Per informazioni sull'impianto adatto per lo smaltimento dei dispositivi usurati, contattare gli organi della vostra amministrazione locale.

3.6. Risoluzione dei problemi:

Problema	Probabile causa	Azione
Il dispositivo oscilla o si inclina	1. Superficie irregolare 2. Stabilizzatori non montati correttamente	1. Spostare l'ellittica su una superficie piana 2. Stringere come necessario o riassemblare correttamente.
Scosse del corrimano	Le viti che collegano il corrimano al tubo non sono serrati o si sono allentati durante l'allenamento	Serrare le viti
Il dispositivo fa rumori fastidiosi	Le viti sono troppo strette	Allentare leggermente le viti
Nessuna resistenza durante l'allenamento	1. Guasto al volano 2. Guasto alla manopola di regolazione della resistenza 3. La cinghia di trasmissione è scivolata	1. Controllare e sostituire 2. Controllare e sostituire 3. Controllare e migliorare 4. Controllare e sostituire

	4. Cuscinetto distrutto	
--	-------------------------	--

Datos técnicos

Descripción del parámetro	Valor del parámetro
Nombre del producto	Bicicleta elíptica
Modelo	GR-MG80
Tipo de pilas	2 x AA
Clase de precisión	C (precisión mínima de medición)
Clase de aplicación	H (para uso doméstico)
Carga máxima [kg]	110
Medidas [mm]	1100 x 635 x 1480
Tipo de pantalla	LCD
Medida de la pantalla [mm]	240 x 170
Peso [kg]	26,8
Peso del volante [kg]	4
Niveles de resistencia	8

1. Descripción general

El manual está pensado para ayudar para un uso seguro y fiable. El producto está diseñado y fabricado siguiendo estrictamente las especificaciones técnicas, utilizando la tecnología y los componentes más modernos y manteniendo los más altos estándares de calidad.

**ANTES DE EMPEZAR A TRABAJAR HAY QUE
LEER Y COMPRENDER ATENTAMENTE ESTE MANUAL.**

Para garantizar un funcionamiento duradero y fiable del aparato, se debe prestar atención a su correcto funcionamiento y mantenimiento de acuerdo con las instrucciones de este manual. Los datos técnicos y las especificaciones de este manual están actualizados. El fabricante se reserva el derecho a realizar cambios para mejorar la calidad. Teniendo en cuenta los avances tecnológicos y la posibilidad de reducir el ruido, la máquina está diseñada y construida de tal manera que el riesgo resultante de las emisiones de ruido se reduce al mínimo.

Explicación de los símbolos

	El producto cumple los requisitos de las normas de seguridad pertinentes.
	Lea las instrucciones antes de utilizar el aparato.
	Producto reciclable.
	¡ATENCIÓN! ¡Elementos giratorios!
	Solo para uso en interiores.



¡ATENCIÓN! Las ilustraciones de este manual son solo para fines ilustrativos y pueden diferir en algunos detalles del aspecto real del producto.

El manual original es la versión alemana. Las otras versiones lingüísticas son traducciones del alemán.

2. Seguridad de uso



¡ATENCIÓN! Leer todas las advertencias de seguridad y todas las instrucciones. El incumplimiento de las advertencias e instrucciones puede provocar lesiones graves o la muerte.

El término "aparato" o "producto" en las advertencias y en la descripción de las instrucciones se refiere a la BICICLETA ELÍPTICA.

- a) Mantener el lugar de trabajo ordenado y bien iluminado. El desorden o la mala iluminación pueden provocar accidentes. Hay que ser previsor, observar lo que se hace y ser razonable al usar el aparato.

-
- b) Si tiene alguna duda si el producto funciona correctamente, póngase en contacto con el servicio técnico del fabricante.
 - c) Las reparaciones del aparato solo pueden ser realizadas por el servicio técnico del fabricante. ¡No realizar las reparaciones por si solo!
 - d) No se permite la presencia de niños o personas no autorizadas en la zona de trabajo.
 - e) Comprobar regularmente el estado de las pegatinas con información relativa a la seguridad. En caso de que las pegatinas sean ilegibles, deberán ser sustituidas.
 - f) Conservar este manual para futuras consultas. Si el aparato se va a entregar a un tercero, el manual de usuario también debe entregarse con él.
 - g) Guardar las piezas del embalaje y las piezas pequeñas de montaje fuera del alcance de los niños.
 - h) Mantener el aparato fuera del alcance de los niños y los animales.
 - a) No usar el aparato cuando esté cansado, enfermo o bajo los efectos del alcohol, drogas o medicamentos que limiten sustancialmente su capacidad de manejo del aparato.
 - b) La máquina puede ser operada por personas físicamente aptas, capaces de manejarla y que hayan recibido la formación adecuada, y que hayan leído estas instrucciones y hayan sido instruidas en materia de seguridad y salud laboral.
 - c) La máquina no está destinada a ser utilizado por personas (incluidos los niños) con funciones mentales, sensoriales o intelectuales reducidas o con falta de experiencia y/o conocimientos, a menos que estén supervisadas por una persona responsable de su seguridad o que ésta les haya dado instrucciones sobre el funcionamiento del aparato.
 - d) Hay que estar atento, usar el sentido común durante el trabajo con el aparato. Un momento de desatención mientras se trabaja puede provocar graves lesiones personales.
 - e) No sobreestime sus posibilidades. Mantener el equilibrio del cuerpo en todo momento durante el trabajo. Esto permite un mejor control del aparato en situaciones inesperadas.
 - f) No llevar ropa suelta ni joyas. Mantener el pelo, la ropa y los guantes alejados de las piezas móviles. La ropa suelta, las joyas o el pelo largo pueden quedar atrapados por las piezas móviles.
 - g) La máquina no es un juguete. Los niños deben ser supervisados para que no jueguen con la máquina.
 - a) No sobrecargar la máquina.
 - b) Guardar la máquina no utilizada fuera del alcance de los niños y de cualquier persona que no esté familiarizada con ella o con este manual. Las máquinas son peligrosas en manos de usuarios inexpertos.
 - c) Mantener la máquina en buen estado técnico. Comprobar antes de cada uso si no hay daños generales o relacionados con las piezas móviles (grietas en las piezas y componentes o cualquier otra condición que pueda afectar al

funcionamiento seguro de la máquina). En caso de daños, entregar la máquina para su reparación antes de utilizarla.

- d) Mantener la máquina fuera del alcance de los niños.
- e) La reparación y el mantenimiento de la máquina deben ser realizados por personal cualificado y utilizando únicamente piezas de recambio originales. Esto garantiza la seguridad de uso.
- f) Para garantizar la integridad operativa de la máquina, no retirar las cubiertas instaladas de fábrica ni aflojar los tornillos.
- g) Al transportar y trasladar la máquina desde el lugar de almacenamiento hasta el lugar de uso, deben tenerse en cuenta las normas de seguridad e higiene para la manipulación manual que se aplican en el país en el que se utiliza la máquina.
- h) Evitar situaciones en las que la máquina se detenga bajo una carga pesada durante el funcionamiento. Esto puede provocar un sobrecalentamiento de los componentes del accionamiento y, en consecuencia, dañar la máquina.
- i) Limpiar regularmente la máquina para evitar que se deposite permanentemente la suciedad.
- j) La máquina no es un juguete. La limpieza y el mantenimiento no deben ser realizados por niños sin la supervisión de un adulto.
- k) Está prohibido manipular la estructura de la máquina para cambiar sus parámetros o su estructura.
- l) Mantener la máquina alejada de fuentes de fuego y calor.
- m) Superar el peso máximo permitido del usuario puede dañar el producto.
- n) Consultar al médico antes de empezar a hacer ejercicio para determinar si hay alguna contraindicación para la salud.
- o) Hacer siempre un calentamiento antes de usar la máquina y comprobar si la bicicleta no presenta daños que puedan afectar al funcionamiento de la máquina si los componentes no están desgastados. Si hay que sustituir componentes, no usar la máquina hasta que se hayan sustituido los componentes defectuosos.
- p) En caso de notar síntomas preocupantes durante el ejercicio, por ejemplo, dolor en el pecho, mareos, falta de aire, etc., hay que dejar de entrenar inmediatamente y consultar al médico.
- q) Colocar la máquina sobre una superficie estable, seca y plana, teniendo cuidado de mantener una distancia mínima de 0,6 m de espacio libre a su alrededor encima del espacio de entrenamiento.
- r) No usar la máquina una hora antes o una hora después de una comida, ya que pueden producirse efectos adversos.
- s) La máquina solo puede ser utilizada por una persona a la vez.
- t) No colocar la máquina sobre alfombras gruesas. Esto impedirá la correcta circulación del aire debajo de la máquina.
- u) No se recomienda utilizar a máquina sin consultar previamente al médico por:
 - personas con contraindicaciones médicas o que se sientan mal,

-
- personas con enfermedades graves,
 - personas con enfermedades como la hipertensión, las cardiopatías, la aterosclerosis cerebral y la trombosis venosa cerebral,
 - personas que sufren de osteoporosis,
 - personas con marcapasos u otros dispositivos médicos implantados.
- v) No poner en marcha la máquina si no está correctamente montada.
- w) No entrenar por encima de sus posibilidades. Un esfuerzo excesivo puede provocar accidentes al trabajar con la máquina y perjudicar la salud.
- x) No apoyarse en el pasamanos con todo el peso del cuerpo.
- y) No aplicar presión mecánica en la máquina.
- z) La precisión del sistema de monitorización de la frecuencia cardíaca puede verse reducida por una serie de factores, como una batería débil o un agarre incorrecto del sensor. La lectura no debe utilizarse como base para una acción terapéutica o entrenamiento por encima de sus posibilidades.
- aa) La máquina no sirve como una herramienta de entrenamiento especializado con precisión de kilómetros o quema de calorías.
- bb) Se recomienda el uso de zapatillas deportivas.



¡ATENCIÓN! Aunque la máquina está diseñada para ser segura, tiene medidas de protección adecuadas, y a pesar del uso de elementos adicionales de seguridad para el usuario, sigue existiendo un pequeño riesgo de accidente o lesión al manipularla. Es aconsejable tener precaución y sentido común al utilizarla.

3. Normas de uso

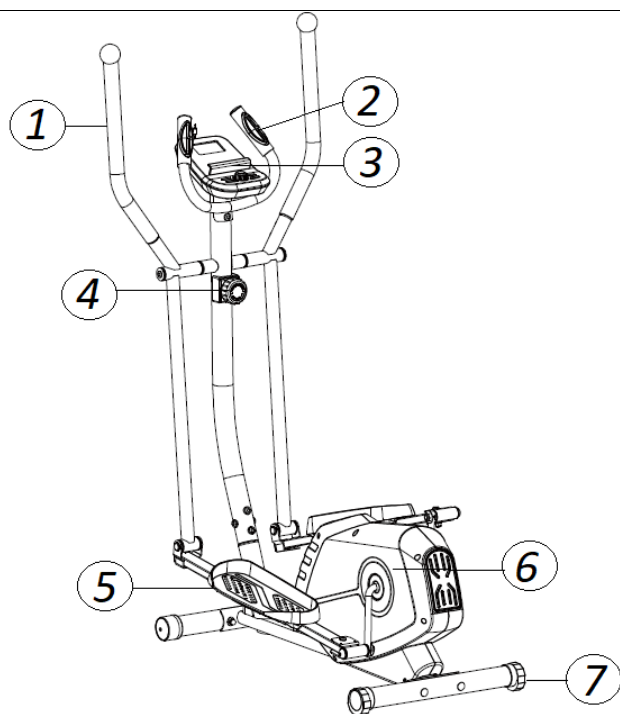
La bicicleta elíptica es una máquina de entrenamiento estacionario que proporciona movimientos elípticos suaves de la parte inferior y superior del cuerpo.

¡El producto está destinado solo para uso doméstico!

El producto no está destinado a un uso médico/terapéutico.

El usuario es responsable de cualquier daño resultante del mal uso.

3.1. Descripción de la máquina



1. Pasamanos
2. Pulsómetro
3. Panel de control con pantalla
4. Mando de ajuste de resistencia
5. Pedal
6. Carcasa del sistema de volante
7. Estabilizador

DESCRIPCIÓN DEL PANEL DE CONTROL:



- "RPM" / "SPEED" - indicador de rpm y velocidad
- "TIME" - indicador de tiempo
- "DISTANCE" - indicador de distancia
- "CALORIES" - indicador de calorías quemadas
- "PULSE" - indicador del pulso
- "RECOVERY" - ir al modo de tomar el pulso
- "BODY FAT" - ir al modo de medición del porcentaje de grasa corporal y IMC
- "MODE" - mando de funciones
- "DOWN" - disminuir el valor

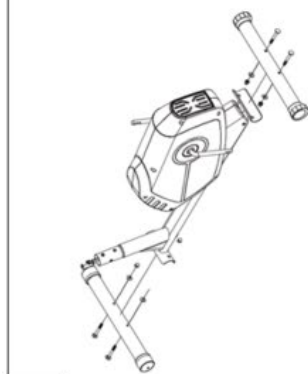
-
- "UP" - aumentar el valor
 - "RESET" - poner a cero el valor
 - "TOTAL RESET" - reiniciar el panel de control

3.2. Preparación para el trabajo

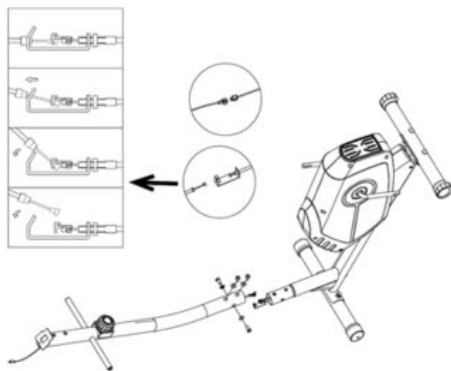
UBICACIÓN DE LA MÁQUINA

La temperatura ambiente no debe superar 40°C y la humedad relativa no debe superar 85%. Colocar la máquina de manera que haya una buena circulación de aire. Mantener la máquina alejada de cualquier superficie caliente. La máquina debe utilizarse siempre sobre una superficie plana, estable, limpia, ignífuga y seca, y fuera del alcance de los niños y de las personas con funciones mentales, sensoriales o intelectuales reducidas.

3.3. Montaje de la máquina



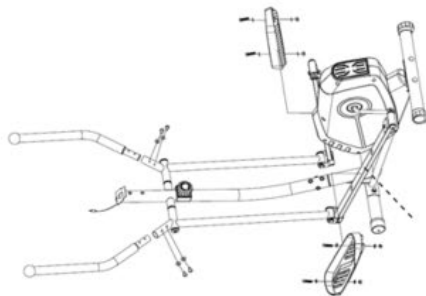
1



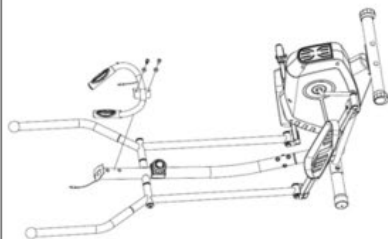
2



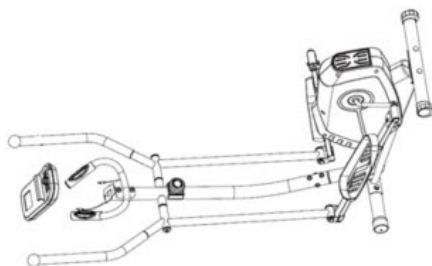
3



4



5



6

-
1. Atornillar los estabilizadores (trasero y delantero) a los soportes de la base.
 2. Insertar y atornillar el tubo delantero del pasamanos.
 3. Agarrar los brazos de pedales y fijarlos a las manivelas a ambos lados de la carcasa del sistema de volante. Atornillar los pedales: "R" - derecho, "L" - izquierdo.
 4. Introducir y atornillar los pasamanos a los brazos.
 5. En la parte superior del poste del pasamanos hay orificios en los que se debe atornillar el pasamanos más pequeño con pulsómetro utilizando los tornillos suministrados.
 6. Atornillar el panel de control a la placa de montaje cuadrada situada en el extremo del poste del pasamanos. Introducir las clavijas de cables en las tomas "PULSE" y "SENSOR" en la parte posterior del panel de control.

3.4. Trabajo con la máquina

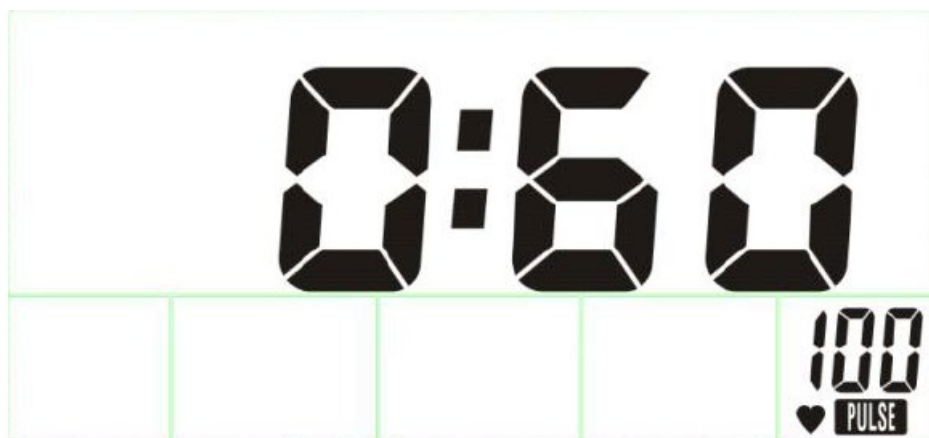
1. Introducir las pilas en el compartimento situado en la parte posterior del panel de control siguiendo la polaridad. Al insertar la pila, la pantalla comenzará a indicar todos los parámetros posibles con el valor 0.



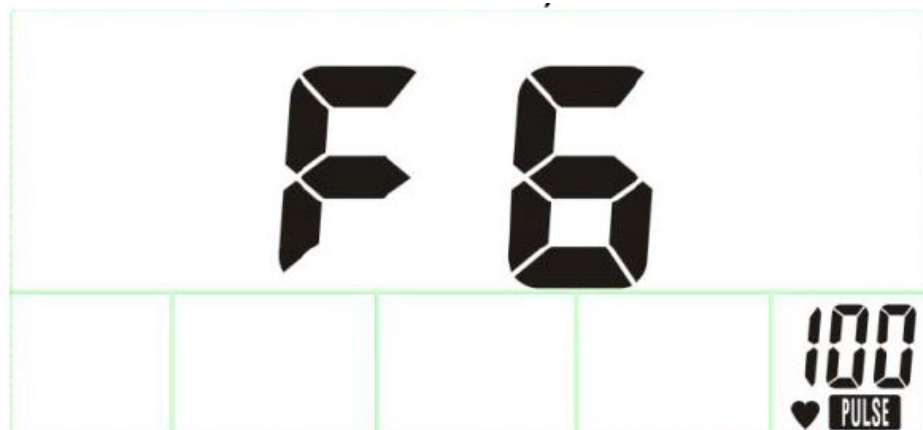
2. Pulsar el mando "MODE". Para empezar, la máquina pedirá los siguientes datos: altura, peso y edad. Los mensajes relevantes se mostrarán en la barra superior de la pantalla: HEIGHT, WEIGHT, AGE.
3. Una vez introducidos los datos, aparecerá el mensaje "SCAN" en la barra superior. El parámetro a ajustar parpadeará. Todos los valores se introducen mediante el mando: girar a la izquierda "DOWN" para disminuir el valor o a la derecha "UP" para aumentarlo.
4. Confirmar pulsando el mando "MODE". La máquina procederá a ajustar el siguiente parámetro. Todos los parámetros, excepto la velocidad, pueden ajustarse según las necesidades.

Nombre del parámetro	Rango de ajuste
Tiempo (minutos)	0:00 – 99:00
Distancia (kilómetros)	0.00 – 99.50
Calorías	0 – 9990

5. Pulsar el botón "RECOVERY" para medir el pulso. En este modo, solo se muestran el tiempo y el pulso. El tiempo comenzará la cuenta atrás desde 0:60 (60 segundos) hasta cero.



Tras el cronometraje, la pantalla indicará el mensaje de F1 a F6 en función del pulso: F1 indica una puntuación muy buena, F6 indica una puntuación muy baja.



Para salir del modo "RECOVERY" durante el examen de pulso, pulsar de nuevo el botón "RECOVERY".

6. Pulsar el botón "BODY FAT" para medir la cantidad de grasa corporal. El usuario debe agarrar ambos pasamanos. Después de 8 segundos, la pantalla alternará entre el IMC y el porcentaje de grasa corporal.

7. Mantener pulsado el botón "RESET" durante al menos 2 segundos para restablecer todos los valores ajustados.

8. Pulsar el botón "RESET TOTAL" para reiniciar la pantalla.

9. Ajustar manualmente el nivel de resistencia del volante girando el mando de ajuste de la resistencia - la flecha del mando debe indicar el nivel deseado (uno de ocho posibles).

10. Sujetarse a los pasamanos y colocar los pies firmemente en los pedales. Tener cuidado: los pedales se balancearán al subir a la máquina. Para comenzar el entrenamiento, las piernas deben moverse en un arco elíptico. Ajustar los parámetros según sea necesario.

¡ATENCIÓN! Si la máquina no se utiliza durante mucho tiempo, retirar la batería del compartimento del panel de control y plegar la máquina.

3.5. Limpieza y mantenimiento

- a) Desconectar la clavija de la red y sacar las baterías antes de cada limpieza y cuando el aparato no esté en uso.
- b) Usar únicamente agentes no corrosivos para la limpieza de la superficie.
- c) Después de cada limpieza, todos los componentes deben secarse bien antes de volver a utilizar la máquina.
- d) Guardar la máquina en un lugar seco y fresco, protegido de la humedad y de la luz solar directa.
- e) Está prohibido rociar la máquina con un chorro de agua o sumergirla en agua.
- f) Realizar inspecciones periódicas del aparato para asegurarse de que está en buen estado de funcionamiento y de que no se ha producido ningún daño.
- g) No dejar la batería en la máquina cuando no se vaya a utilizar durante mucho tiempo.
- h) Después de cada entrenamiento, usar un paño suave y húmedo y posiblemente un desinfectante para limpiar los pasamanos.
- i) No usar objetos afilados y/o metálicos (por ejemplo, un cepillo de alambre o una espátula de metal) para la limpieza, ya que pueden dañar la superficie de la máquina.
- j) No limpiar la máquina con sustancias ácidas, productos médicos, diluyentes, combustible, aceite u otros productos químicos, ya que esto podría dañar la máquina.

INSTRUCCIONES PARA LA ELIMINACIÓN SEGURA DE PILAS Y BATERÍAS:

Los aparatos están equipados con pilas AA.

Las pilas desgastadas deben retirarse del aparato siguiendo el mismo procedimiento que para su instalación.

Entregar las pilas al punto responsable de la eliminación de estos materiales.

ELIMINACIÓN DE EQUIPOS DESECHADOS.

Al final de su vida útil, este producto no debe eliminarse con la basura doméstica normal, sino que debe llevarse a un centro de recogida y reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos. Esto se indica mediante un símbolo en el producto, el manual de usuario o el embalaje. Los materiales utilizados en el aparato son reciclables según su designación. Al reutilizar, reaprovechar o utilizar de otro modo los equipos usados, usted hace una importante contribución a la protección de nuestro medio ambiente.

Su administración local podrá proporcionarle información sobre el punto correcto de eliminación de los aparatos usados.

3.6. Resolución de problemas:

Problema	Posible causa	Acción
El aparato se mueve o se inclina	1. Suelo irregular 2. Estabilizadores mal montados	1. Colocar la bicicleta en una superficie plana 2. Apretar lo necesario o volver a montarlo correctamente.
Pasamanos tiembla	Los tornillos que conectan el pasamanos con el tubo no están apretados o se han aflojado durante el entrenamiento	Apretar los tornillos
El aparato hace ruidos molestos	Los tornillos están demasiado apretados	Aflojar suavemente los tornillos
No hay resistencia durante el entrenamiento	1. Avería del volante 2. Fallo del mando de ajuste de la resistencia 3. La correa de transmisión se ha deslizado 4. El rodamiento está estropeado	1. Comprobar y sustituir 2. Comprobar y sustituir 3. Comprobar y corregir 4. Comprobar y sustituir

Műszaki adatok

Paraméter leírása	Paraméter értéke
Termék megnevezése	Elliptikus tréner
Típus	GR-MG80
Elem típusa	2 x AA
Pontossági osztály	C (minimális mérési pontosság)
Alkalmazási osztály	H (otthoni használatra)
Maximum terhelés [kg]	110
Méretek [mm]	1100 x 635 x 1480
Kijelző típusa	LCD
Kijelző méretei [mm]	240 x 170
Tömeg [kg]	26,8
Lendkerék tömege [kg]	4
Ellenállási szintek	8

1. Általános leírás

Az utasítás célja, hogy segítse a biztonságos és megbízható használatot. A termék tervezése és kivitelezése szigorúan a műszaki előírások szerint, a legmodernebb technológiák és komponensek használatával, a legmagasabb minőségi normák betartása mellett történt.

**A MUNKA MEGKEZDÉSE ELŐTT GONDOSAN OLVASSA ÁT
ÉS ÉRTELMEZZE A JELEN UTASÍTÁST!**

A berendezés hosszú és megbízható működésének biztosítása céljából ügyelni kell annak megfelelő kezelésére és karbantartására, a jelen utasítás útmutatásainak megfelelően. A jelen kezelési utasításban megadott műszaki adatok és specifikációk naprakészek. A gyártó fenntartja magának a minőség javításával kapcsolatos változtatások jogát. Figyelembe véve a műszaki fejlődést és a zajszint korlátozásának lehetőségét, a készülék tervezése és felépítése a zajkibocsátásból eredő kockázat minimálisra csökkentésével valósult meg.

Jelmagyarázat

	A termék megfelel a vonatkozó biztonsági szabványoknak.
	Használat előtt olvassa el a használati útmutatót!
	A termék újrahasznosítható.
	FIGYELEM! Forgó elemek!
	Beltéri használatra.



FIGYELEM! A jelen utasítás illusztrációi szemléltető jellegűek, és esetenként eltérhetnek a termék tényleges kinézetétől.

Eredeti utasításnak a német változat tekintendő. A többi nyelvi változat a német eredeti fordítása.

2. Biztonságos használat



FIGYELEM! Olvasson el minden biztonsági figyelmeztetést és útmutatót! A figyelmeztetések és az útmutató előírásainak megszegése súlyos testi sérüléssel vagy életveszéllyel járhat.

A figyelmeztetésben és az útmutatóban használt „eszköz” vagy „termék” kifejezés alatt ELLIPTIKUS TRÉNER értendő.

-
- a) A munkavégzés helyén tartson rendet és biztosítson megfelelő világítást! A rendetlenség és a rossz megvilágítás balesetveszéllyel jár. Az eszköz használata közben legyen előrelátó és körültekintő, és cselekedjen megfontoltan!
 - b) Ha kétsége merül fel, hogy a berendezés megfelelően működik-e, lépjen kapcsolatba a gyártó szervizével!
 - c) Az eszköz javítását kizárólag a gyártó szervize végezheti el. Tilos a javítást saját kezűleg végezni!
 - d) A munkaállomáson nem tartózkodhat gyermek vagy illetéktelen személy.
 - e) Ellenőrizze rendszeresen a biztonsági információkat tartalmazó matricák állapotát! Amennyiben a matricák olvashatatlanok, le kell őket cserélni.
 - f) A használati útmutatót őrizze meg, hogy később is segítségére legyen! Ha a készüléket harmadik félnek adja át, a készülékkel együtt át kell adnia a használati utasítást is.
 - g) A csomagolás részei és az apró szerkezeti elemek gyermekek elől elzárva tartandók.
 - h) Gyermekektől és állatoktól távol tartandó.
- a) Önnek tilos az eszközt használnia, ha fáradt, beteg, vagy alkohol, kábítószer, illetve olyan gyógyszer befolyása alatt áll, amely lényegesen korlátozza az ön képességeit az eszköz használatában.
 - b) A gépet csak fizikailag erre alkalmas, megfelelően képzett személyek használhatják, akik megismerkedtek e használati útmutatóval, és részesültek munkavédelmi oktatásban.
 - c) A gépet úgy tervezték, hogy azt nem használhatja korlátozott mentális, érzékszervi vagy szellemi képességű személy (ideértve a gyerekeket is), sem olyan, aki nem rendelkezik megfelelő tapasztalattal és/vagy ismerettel, kivéve, ha egy a biztonságaért felelős személy felügyelete alatt áll, vagy ha e felelős személytől útmutatást kapott a gép kezelésére vonatkozólag.
 - d) Az eszköz használata közben legyen körültekintő, és döntsön józan megfontolások alapján! A munka közben megengedett pillanatnyi figyelmetlenség komoly testi sérülésekkel járhat.
 - e) Ne becsülje túl lehetőségeit! Munkavégzés közben mindvégig őrizze meg egyensúlyát! Így jobban tudja irányítani a készüléket váratlan helyzetekben.
 - f) Tilos bő ruházatot vagy ékszert viselni! Haját, ruházatát és kesztyűjét tartsa biztonságos távolságban a mozgó alkatrészekről! Bő ruházat, ékszer és hosszú haj becsípődhet a berendezés mozgó részei közé.
 - g) Az eszköz nem játékszer. Ügyeljen rá, hogy gyermekek ne játsszanak az eszközzel!
- a) Ne terhelje túl az eszközt!
 - b) Ha az eszköz használaton kívül van, tárolja gyermekek, képzetlen vagy jelen használati útmutatót nem ismerő személyek elől elzárt helyen! Képzetlenek kezében az eszköz veszélyt jelent.
 - c) Tartsa az eszközt jó műszaki állapotban! Minden munkavégzés előtt ellenőrizze, hogy az eszköz nem sérült-e egészében vagy mozgó alkatrészeiben

(repedt alkatrészek vagy elemek), vagy fennállnak-e olyan körülmények, amelyek az eszköz működését veszélyessé tehetik! Sérülés esetén a készüléket használat előtt adja le javításra!

- d) Az eszközt óvja gyermekektől!
- e) Az eszköz karbantartását csak szakképzett személy végezheti, és kizárólag eredeti pótalkatrészek felhasználásával. Ez garantálja a biztonságos használatot.
- f) A készülék tervezett működési integritásának garantálása érdekében a gyári burkolatot tilos leszerelni, a csavarokat tilos lecsavarozni.
- g) A készülék raktározási helyről a felhasználási helyre történő szállítása vagy áthelyezése során be kell tartani a készülék felhasználási országában érvényes, kézi szállításra vonatkozó munkavédelmi szabályokat.
- h) Kerülje az olyan helyzeteket, amikor az eszköz munka közben túlterhelés miatt leáll! Ez a hajtóelemek felhevülésével, és következésképpen a berendezés sérülésével járhat.
- i) Az eszközt rendszeresen tisztítani kell a tartós lerakódások megelőzése érdekében.
- j) Az eszköz nem játékszer. Az eszköz tisztítását és karbantartását felnőtt felügyelete nélkül nem végezhetik gyermekek.
- k) Tilos az eszköz szerkezetébe bármit beépíteni az eszköz működési paramétereinek javítása érdekében.
- l) Az eszközt óvni kell tűz- és hőforrástól.
- m) A maximum megengedett felhasználói tömeg túllépése a termék sérüléséhez vezethet.
- n) Edzés megkezdése előtt konzultáljon orvossal annak megállapítása érdekében, hogy van-e egészségügyi ellenjavallat!
- o) Mindig melegítsen be a berendezés használata előtt, és ellenőrizze, hogy a kerékpáron ne legyen olyan sérülés, amely befolyásolhatja a berendezés működését, illetve nézze meg, hogy nem koptak-e el a berendezés elemei! Ha vannak olyan elemek, amelyeket ki kell cserélni, a hibás elemek cseréjéig nem szabad a berendezést használni.
- p) Amennyiben edzés során aggasztó tüneteket, pl. mellkasi fájdalmat, szédülést, légszomjat stb. érez, azonnal szakítsa meg az edzést, és konzultáljon orvossal!
- q) A berendezést stabil, száraz és lapos felületre helyezze, és ügyeljen rá, hogy hagyjon az edzéstér körül minimum 0,6 m szabad területet!
- r) Nemkívánatos hatások elkerülése érdekében étkezés előtti és utáni egy órában ne használja a berendezést!
- s) A berendezést egyszerre csak egy személy használhatja.
- t) A berendezést tilos vastag szőnyegre helyezni. Ez elzárja a berendezés alatt a megfelelő légkeringést.
- u) A berendezés használata nem ajánlott előzetes orvosi konzultáció nélkül, amennyiben:
 - orvosi ellenjavallata van, vagy rosszul érzi magát,

-
- Önnek súlyos sérülése van,
 - Ön a következő betegségek valamelyikében szenved: magas vérnyomás, szívbetegségek, agyérelmeszesedés, stroke,
 - ha Önnek csonttritkulása van,
 - ha Önnek pacemaker vagy más beültetett orvostechnikai eszköze van.
- v) Tilos a berendezést elindítani, ha nincs megfelelően kinyitva.
- w) Nem szabad erőn felül edzeni. A berendezés használata során kifejtett túlzott erőfeszítés balesetveszélyes és káros lehet az egészségre.
- x) Ne nehezedjen teljes testtömegével a korlátra!
- y) Tilos a termékre mechanikai nyomást kifejteni.
- z) A pulzusmérő rendszer pontossága csökkenhet különféle tényezők hatására, pl. gyenge elem vagy az érzékelő nem megfelelő rögzítése miatt. Ne a leolvasás jelentse gyógyászati tevékenységek alapját, és ne adjon alapot erőn felüli edzésre!
- aa) A berendezés speciális edzések végzésére van tervezve kilométer pontossággal, pontosan mért elégetett kalóriamennyiség értékkel.
- bb) Sportcipő használata ajánlott.



FIGYELEM! Bár az eszközt biztonságosra tervezték és ellátták megfelelő biztonsági felszereléssel, valamint a felhasználó biztonságát fokozó további tartozékokkal, az eszközzel végzett munka ennek ellenére sérülés vagy baleset alacsony szintű kockázatával jár. Használata közben fokozott óvatossággal és körültekintéssel kell eljárni.

3. A használat szabályai

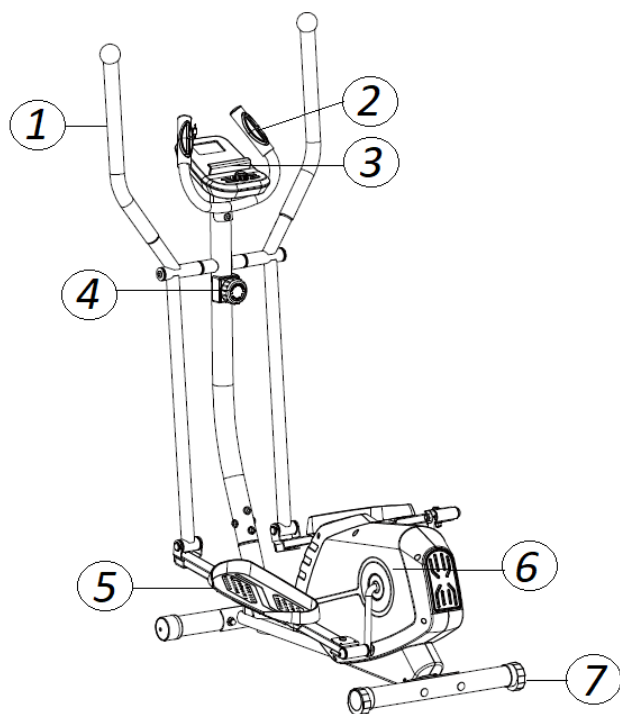
Az elliptikus tréner egy álló edzőberendezés, amely az alsó és felső végtagok folyamatos elliptikus mozgását biztosítja.

Kizárólag otthoni használatra alkalmas termék!

A termék nem orvosi / terápiás célokra lett tervezve.

A nem rendeltetésszerű használatból eredő minden kárért a felhasználó viseli a felelősséget.

3.1. Berendezés leírása



1. Korlát
2. Pulzusmérő
3. Vezérlőpanel kijelzővel
4. Ellenállás szabályozó tekerőgomb
5. Pedál
6. Lendkerékrendszer burkolata
7. Stabilizátor

VEZÉRLŐPANEL LEÍRÁSA:



- „RPM/SPEED” – ford./perc és sebesség jelzése
- „TIME” – időjelző
- „DISTANCE” – távolságjelző
- „CALORIES” – elégetett kalóriák jelzése
- „PULSE” – pulzusmérő
- „RECOVERY” – átváltás pulzusmérő üzemmódra
- „BODY FAT” – átváltás testzsírszázalék és BMI mérésre

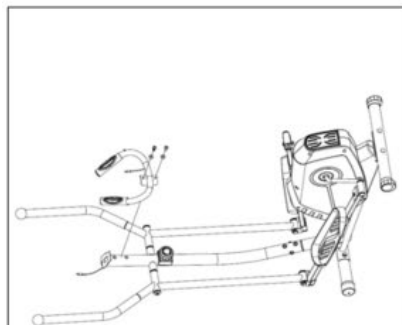
-
- „MODE” – funkciógomb
 - „DOWN” – érték csökkentése
 - „UP” – érték növelése
 - „RESET” – érték nullázása
 - „TOTAL RESET” – vezérlőpanel újraindítása

3.2. Munkára való előkészítés

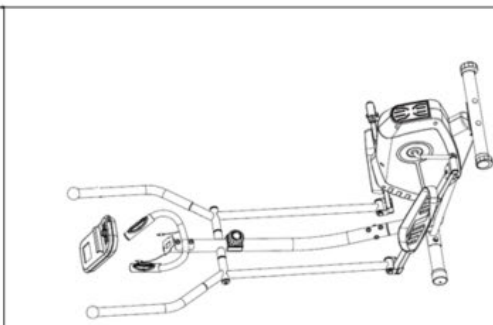
BERENDEZÉS ELHELYEZÉSE

A környezeti hőmérséklet nem haladhatja meg a 40°C értéket, a relatív páratartalom pedig nem haladhatja meg a 85%-ot. A berendezést úgy kell elhelyezni, hogy garantált legyen a jó légáramlás. A berendezést forró felületektől tartsa távol! A berendezést mindig egyenletes, stabil, tiszta, tűzálló és száraz felületen üzemeltesse, gyermekektől és korlátozott pszichikai, érzékelési és szellemi funkciókkal rendelkező személyektől távol!

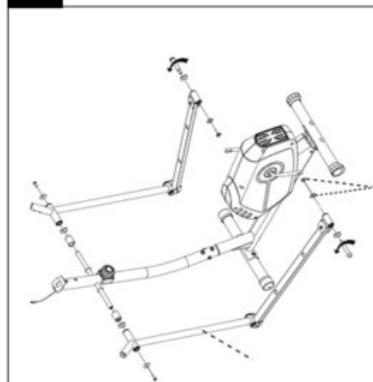
3.3. Berendezés összeszerelése



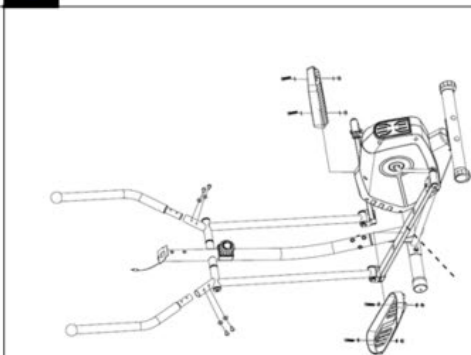
5



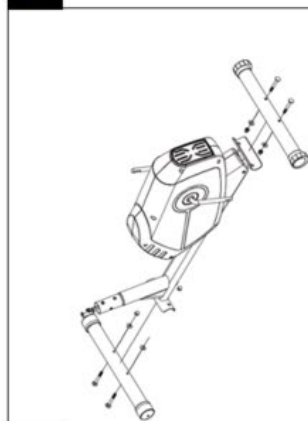
6



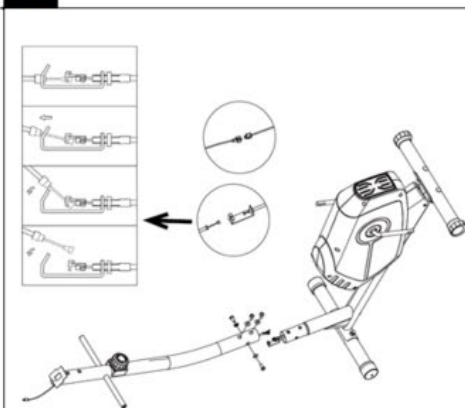
3



4



1



2

1. Csavarozza rá a stabilizátorokat (hátsót és elsőt) az aljzaton lévő kiállásokra!
2. Helyezze rá és csavarozza rá a korlát rúdját!
3. Fogja meg a pedálkarokat, és rögzítse őket a lendkerérendszer burkolatának két oldalán lévő hajtókarokhoz! Csavarozza rá a pedálokat: „R” – jobb, „L” – bal.
4. Helyezze és csavarozza rá a korlátot a karokra!
5. A korlátrúd tetején nyílások vannak, amelyekbe a mellékelt csavarokkal be kell csavarni a kisebb korlátot a pulzsmérővel.
6. Csavarja rá a vezérlőpanelt a négyzet alakú szerelőlapra a korlát rúdjának a végén! Helyezze a kábelcsatlakozókat a „PULSE” és „SENSOR” dugaljakra a vezérlőpanel hátulján!

3.4. Munkavégzés a berendezéssel

1. Tegye be az elemeket a vezérlőpanel hátulján lévő tartóba, megfelelő polaritással! Az elemek behelyezése után bekapcsol a kijelző, és az összes lehetséges paraméter megjelenik rajta „0” értékkel.



2. Nyomja be a „MODE” tekerőgombot! A berendezés először a következő adatok megadását kéri: testmagasság, tömeg és életkor. Az ennek megfelelő feliratok jelennek meg a kijelző felső sávjában: HEIGHT, WEIGHT, AGE.
3. Az adatok bevitele után a felső sávban megjelenik a „SCAN” felirat. Az állítandó paraméter villogni kezd. Az összes érték tekerőgombbal vihető be: tekerje a tekerőgombot balra „DOWN” az érték csökkentéséhez, vagy jobbra „UP” az érték növeléséhez!

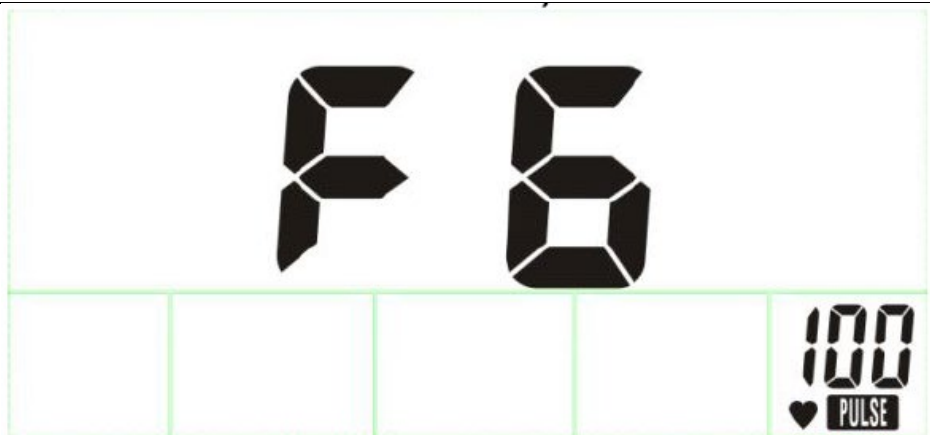
4. A „MODE” tekerőgomb benyomásával hagyja jóvá! A berendezés a következő paraméter beállítására lép. A sebesség kivételével az összes paraméter igény szerint állítható.

Paraméter megnevezése	Beállítási tartomány
Idő (perc)	0:00 – 99:00
Távolság (kilométer)	0.00 - 99,50
Kalória	0 - 9990

5. Pulzusméréshez nyomja meg a „RECOVERY” gombot! Ebben az üzemmódban csak az idő és a pulzus jelenik meg. Az idő mérése 0:60 (60 másodperc) értéktől történik nulláig.



Az idő visszaszámlálása után a kijelzőn F1–F6 közötti érték jelenik meg a pulzustól függően: Az F1 nagyon jó eredményt jelöl, az F6 pedig nagyon gyenge eredményt.



Ha pulzusvizsgálat közben ki szeretne lépni a „RECOVERY” üzemmódból, nyomja meg újra a „RECOVERY” gombot!

6. Nyomja meg a „BODY FAT” gombot a szervezet zsírszövetmennyiségének a méréséhez! Ahhoz, hogy legyen eredmény, a felhasználónak mindkét korlátot meg kell fognia. 8 másodperc eltelte után a kijelzőn felváltva a BMI érték és a testzsírszázalék fog megjelenni.

7. Az összes beállított érték nullázásához tartsa lenyomva a „RESET” gombot minimum 2 másodpercig!

8. A kijelző újraindításához nyomja meg a „TOTAL RESET” gombot!

9. Az ellenállást beállító tekerőgomb eltekerésével állítsa be kézzel a lendkerérendszer ellenállási szintjét – a tekerőgombon lévő nyílnek a kívánt szintet kell jeleznie (a nyolc választható szint egyikét).

10. Fogja meg a korlátot, és tegye a lábát stabilan a pedálra! Legyen óvatos: a pedál a berendezésre lépéskor himbálózni fog. Kezdje meg az edzést – lábai elliptikus alakban fognak mozogni! Igény szerint állítsa be a paramétereket!

FIGYELEM! Ha hosszabb ideig nem használja a berendezést, vegye ki a vezérlőpanel rekeszeiből az elemet, és csukja össze a berendezést!

3.5. Tisztítás, karbantartás

- a) Tisztítás előtt, illetve ha a berendezést nem használja, mindig húzza ki a hálózati csatlakozót!
- b) A felületek tisztítására kizárólag maró anyagoktól mentes szereket használjon!
- c) Minden tisztítás után szárítsa meg jól minden elemet, mielőtt újból használatba venné a berendezést!

-
- d) Az eszközt száraz és hűvös, nedvességtől és közvetlen napsugárzástól védett helyen kell tárolni.
 - e) Tilos a berendezést vízszaggárral permetezni, vagy vízbe meríteni.
 - f) A berendezést rendszeresen szemlézni kell műszaki állapot és sérülésmentesség szempontjából.
 - g) Ha hosszabb ideig nem használja a készüléket, ne hagyja benne az elemet!
 - h) Edzés után a korlát tisztítására puha, nedves törülőruhát használjon, és esetleg fertőtlenítőszert!
 - i) A tisztításhoz ne használjon éles és/vagy fém tárgyakat (pl. drótkéfét vagy fémlapátkát), mivel ezek megsérthetik a berendezés anyagának a felületét!
 - j) A berendezés tisztításához ne használjon savas hatású anyagot, orvosi célokra szánt szereket, hígítókat, üzemyanyagot, olajokat, se más vegyszert, mert a berendezés ezekről megsérülhet!

AKKUMULÁTOR ÉS ELEMÉK BIZTONSÁGOS ELTÁVOLÍTÁSÁRA VONATKOZÓ UTASÍTÁS

A berendezésekben AA elemek vannak.

A használt elemeket a behelyezésük folyamatával megegyező módon kell eltávolítani a készülékből.

Az elemeket az ilyen anyagok ártalmatlanítására szakosodott helyen adja le!

HASZNÁLT BERENDEZÉSEK ÁRTALMATLANÍTÁSA:

Az élettartam lejártá után a terméket tilos a hagyományos háztartási hulladékkal együtt kidobni, ehelyett át kell adni elektromos és elektronikai berendezések újrahasznosítására szakosodott gyűjtőpontra. Erről a terméken, a használati utasításon vagy a csomagoláson látható szimbólum tájékoztat. A berendezésben felhasznált anyagok jelölésük szerint újból felhasználhatók. Újbóli felhasználással, az anyagok újbóli felhasználásával vagy a használt berendezés más formában történő felhasználásával Ön jelentős mértékben hozzájárul környezetünk védelméhez.

Az illetékes használt berendezés ártalmatlanító pontról a helyi önkormányzat nyújt tájékoztatást.

3.6. Problémamegoldás

Probléma	Lehetséges ok	Intézkedés
A berendezés inog vagy megdől	1. Egyenetlen a padló 2. Nem megfelelően felszerelt stabilizátorok	1. Helyezze át a kerékpárt lapos padlóra 2. Csavarozza rá őket szükség szerint, vagy szerelje

		fel őket újra, megfelelő módon!
Rezeg a korlát	A korlátot a rúddal összekötő csavarok nincsenek becsavarva vagy edzés közben kilazultak	Húzza meg a csavarokat
A berendezés aggasztó hangokat ad ki	Túlságosan meg vannak húzva a csavarok	Kíméletesen lazítsa ki a csavarokat
Nincs ellenállás edzés során	1. Meghibásodott a lendkerék 2. Meghibásodott az ellenállás szabályozó tekerőgomb 3. Lecsúszott a hajtósíj 4. Sérült a csapágó	1. Ellenőrizze és cserélje ki 2. Ellenőrizze és cserélje ki 3. Ellenőrizze és javítsa meg 4. Ellenőrizze és cserélje ki

Specifikationer

Parameters beskrivelse	Parameters beskrivelse
Produktnavn	Cross træner
Model	GR-MG80
Batteritype	2 x AA
Nøjagtighedsklasse	C (mindste målenøjagtighed)
Anvendelsesklasse	H (til hjemmebrug)
Maksimal belastning [kg]	110
Mål [mm]	1100 x 635 x 1480
Skærmtype	LCD
Skærms dimensioner [mm]	240 x 170
Vægt [kg]	26,8
Svinghjulsvægt [kg]	4
Modstandsniveauer	8

1. Generel beskrivelse

Denne brugsanvisning skal hjælpe dig med at betjene produktet på sikker og pålidelig vis. Produktet er designet og fremstillet nøje efter de gældende tekniske forskrifter, ved hjælp af de nyeste teknologier og komponenter, og ved anvendelse af de højeste kvalitetsstandarder.

LÆS DENNE BRUGSANVISNING GRUNDIGT IGENNEM OG FORSTÅ INDHOLDET, FØR DU TAGER PRODUKTET I BRUG.

For at sikre en lang og pålidelig drift af produktet er det nødvendigt, at produktet betjenes og vedligeholdes i overensstemmelse med retningslinjerne, der er specificeret i denne brugsanvisning. Tekniske data og specifikationer i denne brugsanvisning er aktuelle. Producenten forbeholder sig retten til at foretage eventuelle ændringer, der anses for at være en forbedring af det oprindelige produkt. Under hensyntagen til den tekniske udvikling og muligheder for støjbegrænsning blev produktet udviklet og opbygget således, at risikoen forbundet med støjmission begrænses til et minimum.

Symbolforklaring

	Produktet opfylder kravene i de relevante sikkerhedsstandarder.
	Læs vejledningen før brug.
	Genanvendeligt produkt.
	BEMÆRK! Roterende elementer!
	Kun til indendørs brug.



BEMÆRK! Billederne i denne brugsanvisning tjener udelukkende som illustration. De kan i visse detaljer afvige fra det faktiske produkt.

Den originale brugsanvisning er udarbejdet på tysk. De øvrige sprogversioner er oversættelser fra tysk.

2. Brugssikkerhed



BEMÆRK! Alle instruktioner og sikkerhedsadvarsler skal læses. Manglende overholdelse af advarslerne og instruktionerne kan resultere i elektrisk stød, brand og/eller alvorlig personskade eller død.

Betegnelsen ”maskine” eller ”produkt” i det efterfølgende henviser til CROSS TRÆNER.

- a) God belysning og orden på arbejdspladsen skal opretholdes. Uorden eller dårlig belysning kan føre til ulykker. Ved brug af denne maskine, skal du være fremadrettet og bruge din sunde fornuft. Du skal også altid være opmærksom på hvad du laver.

-
- b) Du skal kontakte producentens service, hvis du er i tvivl om produktet fungerer korrekt, eller hvis der findes skader på produktet.
 - c) Produktet må kun repareres af producentens service. Du må ikke foretage reparationer selv.
 - d) Ophold af børn og uautoriserede personer på arbejdspladsen, forbudt.
 - e) Kontroller regelmæssigt, at sikkerhedsmærkaterne er i god stand. Sikkerhedsmærkaterne skal udskiftes, hvis de ikke er læselige.
 - f) Brugsvejledningen skal gemmes til fremtidig brug. Hvis produktet videregives til tredjemand, skal brugsvejledningen medfølge.
 - g) Visse elementer, såsom emballageelementer og små samleelementer bør opbevares utilgængeligt for børn.
 - h) Produktet skal holdes væk fra børn og kæledyr.
 - a) Det er forbudt at betjene maskinen i en tilstand af træthed, sygdom, påvirket af alkohol, medicin eller stoffer, der markant begrænser evnen til at betjene maskinen.
 - b) Maskinen kan kun betjenes af personer med fuld førlighed, som er trænet i brug af maskinen, og som har læst denne brugsanvisning og som er blevet gjort bekendt med anvisningerne vedrørende arbejdsmiljø og sikkerhed.
 - c) Maskinen er ikke beregnet til at blive brugt af personer (herunder børn) med nedsat psykisk, sensorisk eller mental funktionsevne, eller af personer uden tilstrækkelig erfaring og/eller viden, medmindre de er under opsyn af en person, der er ansvarlig for deres sikkerhed eller har fået passende vejledning i brug af maskinen.
 - d) Når produktet betjenes, skal man være forsigtig og bruge sund fornuft. Et øjebliks uopmærksomhed under betjening af produktet kan medføre alvorlig personskade.
 - e) Man skal ikke overvurdere sine evner. Man skal opretholde en god balance under arbejdet. Dette giver dig mulighed for at få bedre kontrol over din maskine i uventede situationer.
 - f) Bær ikke løst tøj eller smykker. Hold dit hår, tøj og handsker væk fra roterende dele. Løst tøj, smykker og langt hår kan blive fanget i maskinens bevægelige dele.
 - g) Maskinen er ikke et legetøj. For at sikre sig, at børn ikke leger med produktet, skal de være under opsyn.
 - a) Maskinen skal ikke overbelastes.
 - b) Opbevar ubrugte produkter uden for børns rækkevidde og personer, der ikke kender produktet eller denne betjeningsvejledning. Maskinerne er farlige i hænderne på uerfarne brugere.
 - c) Maskinen skal holdes i god teknisk stand. Før man påbegynder arbejde, bør man kontrollere, at der ikke er generelle skader eller skader i forbindelse med roterende dele (såsom revner i dele og komponenter eller andre forhold, der kan påvirke en sikker betjening af produktet). I tilfælde af synlige skader skal produktet repareres før brug.

-
- d) Produktet skal opbevares utilgængeligt for børn.
 - e) Vedligeholdelse og reparation af produkter bør udføres af kvalificerede personer, der kun anvender originale reservedele. Dette vil sikre sikker brug af produktet.
 - f) For at sikre produktets konstruerede driftsintegritet må du ikke fjerne fabriksinstallerede dæksler eller fjerne skruer.
 - g) Ved transport og flytning af produktet fra opbevaringsstedet til brugsstedet skal der tages hensyn til sikkerheden og sundheden under arbejdet i forbindelse med manuel transport i det land, hvor produktet anvendes.
 - h) Undgå at overbelaste maskinen, og derved at den stopper under drift. Dette kan medføre overophedning af maskinens drivelementer med beskadigelse af maskinen til følge.
 - i) Maskinen skal rengøres regelmæssigt for at forhindre permanent bundfældning af snavs.
 - j) Maskinen er ikke et legetøj. Rengøring og vedligeholdelse bør ikke udføres af børn uden opsyn.
 - k) Det er forbudt at forstyrre konstruktionen af maskinen for at ændre dens parametre eller konstruktion.
 - l) Maskinen skal holdes væk fra brand- og varmekilder.
 - m) Hvis den maksimale vægt overskrides, kan det forårsage beskadigelse af produktet.
 - n) Du skal kontakte din egen læge for at afgøre om der er medicinske kontraindikationer som kan forhindre dig i at træne. Det skal du gøre inden træningsbegyndelse.
 - o) Opvarm altid før brug af maskinen, og kontrollér cyklen for skader, der kan påvirke maskinens drift, og at komponenterne ikke er slidte. Hvis du skal udskifte komponenter, må du ikke bruge produktet, før de defekte dele er blevet udskiftet.
 - p) Hvis du oplever forstyrrende symptomer under træning, såsom brystsmerte, svimmelhed, åndenød osv. afbryd straks træningen og kontakt din læge.
 - q) Maskinen skal placeres på en tør, stabil og glad overflade. En fri plads omkring maskinen på minimum 0,6 m skal overholdes.
 - r) Brug af maskinen en time før eller efter et måltid kan forårsage uønskede virkninger.
 - s) Maskinen kan benyttes af en person ad gangen.
 - t) Det er forbudt at placere maskinen på tykke gulvtæpper. Det forhindrer den rigtige luftgennemstrømning under maskinen.
 - u) Det anbefales ikke at bruge produktet uden først at se din egen læge for:
 - personer med medicinske kontraindikationer eller utilpashed,
 - alvorlige syge,
 - personer, der lider af: forhøjet blodtryk, hjertesygdomme, åreforkalkning i hjernen og sinustrombose,
 - personer, der lider af knogleskørhed,

-
- personer med en pacemaker eller andet indopereret medicinsk udstyr.
- v) Det er forbudt at starte maskinen, hvis den ikke er foldet korrekt ud.
 - w) Det er forbudt at træne på båndet ud over din styrke. Overdreven anstrengelse kan føre til ulykker, når der arbejdes med maskinen, og forårsage personskade.
 - x) Lad være med at hvile på gelænderet med hele vægten af din krop.
 - y) Anvend ikke mekanisk tryk på produktet.
 - z) Nøjagtigheden af pulsmåleringssystemet kan være reduceret pga. en række faktorer, f.eks. lavt batteri eller dårligt sensorgreb. Læsningen bør ikke anvendes som grundlag for terapeutiske indgreb.
 - æ) Din maskine fungerer ikke som et værktøj til specialiseret træning med en nøjagtighed på en kilometer eller mængden af forbrændte kalorier.
 - ø) Brug af sport fodtøj anbefales.



BEMÆRK! Der er stadig en lille risiko for uheld eller personskade, mens du arbejder med maskinen, selv om at produktet er designet til at være sikker og har tilstrækkelige beskyttelsesmidler. Også selv om yderligere brugersikkerhedselementer vil blive brugt. Når produktet betjenes, skal man være forsigtig og bruge sund fornuft.

3. Forholdsregler ved brug

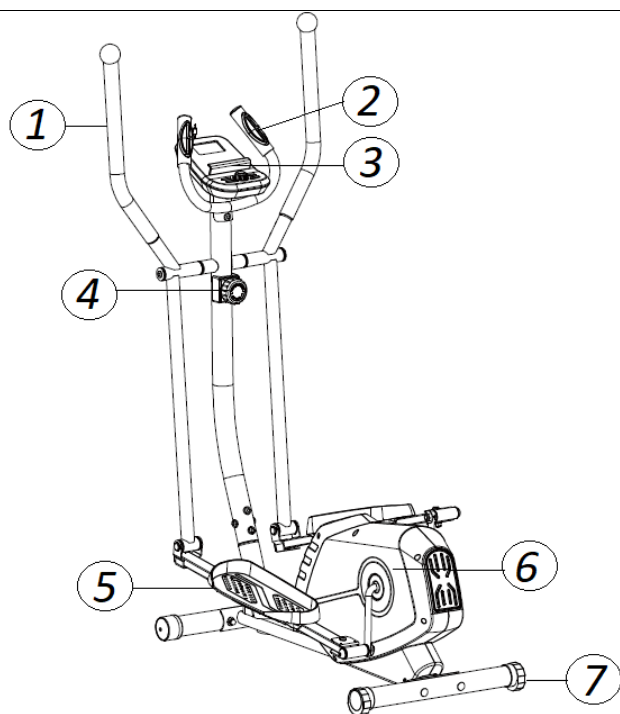
Orbitrek er en stationær træningsenhed, der giver flydende elliptisk bevægelse af både den nederste og den øverste del af kroppen.

Produktet er kun til privat brug!

Produktet er ikke beregnet til medicinsk/terapeutisk brug.

Enhver skade, der skyldes forkert brug, er brugerens ansvar.

3.1. Beskrivelse af produktet



1. Gelænder
2. Pulsmåler
3. Kontrolpanel med display
4. Knap til justering af modstand
5. Pedal
6. Svinghjulshus
7. Stabilisator

BESKRIVELSE AF KONTROLPANEL:



- „RPM” / „SPEED” - indikator for omdrejningstal og hastighed
- "TIME" - tidsindikator
- "DISTANCE" - afstandsindikator
- "CALORIES" - forbrændte kalorier
- „PULSE” – pulsindikator
- „RECOVERY” – går i pulsundersøgelsestilstand
- „BODY FAT” – går i tilstanden til måling af fedtprocent og BMI
- „MODE” – funktionsknap
- „DOWN” – Øg værdien

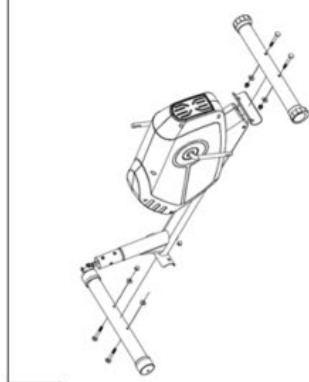
-
- „UP” – Reducer værdien
 - „RESET” – nulstilling af værdien
 - „TOTAL RESET” – genstart af kontrolpanelet

3.2. Forberedelse til brug

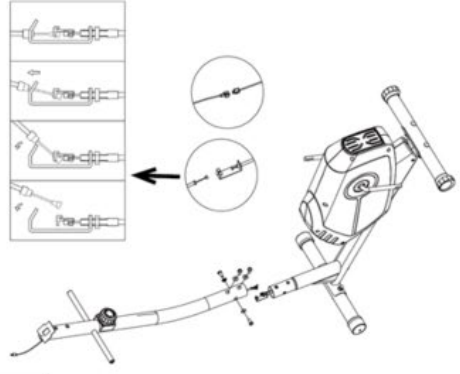
PLACERING AF MASKINEN

Den omgivende temperatur må ikke overstige 40°C, og den relative fugtighed bør ikke overstige 85%. Produktet skal placeres et sted med en god luftcirkulation. Hold maskinen væk fra enhver form for varme overflader. Maskinen skal til enhver tid anvendes på et jævnt, stabilt, rent, brandsikkert og tørt underlag, uden for rækkevidde af børn og personer med nedsat psykisk, sensorisk eller mental funktionsevne .

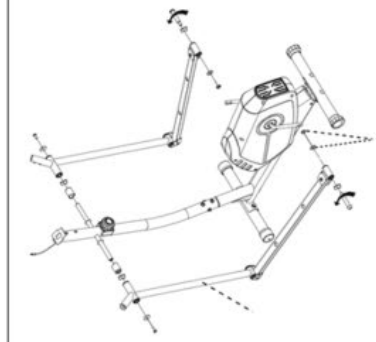
3.3. Montering af produktet



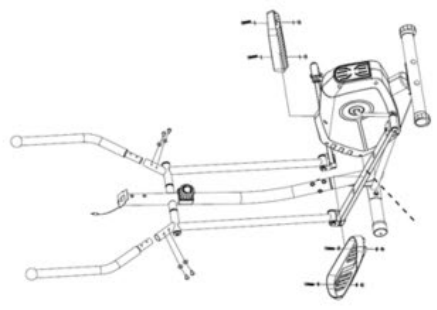
1



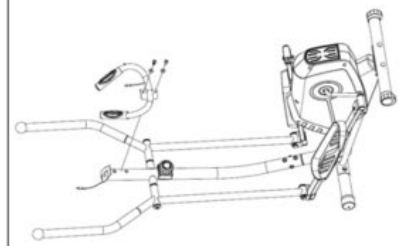
2



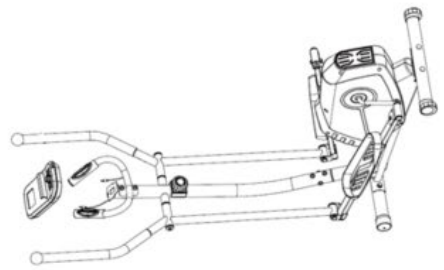
3



4



5



6

1. Skru stabilisatorerne (bag og foran) på tapperne i bunden.
2. Montér og fastgør gelænderstolpen.
3. Tag fat i pedalarmene, og fastgør dem til krumtappen på begge sider af svinghjulshuset. Skru pedalerne på. "R" for højre, "L" for venstre.
4. Montér og tilspænd gelænderne til armene.
5. Øverst på gelænderstolpen findes de huller, hvor det mindre gelænder med pulsmåleren skal skrues med de medfølgende skruer.
6. Fastgør kontrolpanelet til den firkantede monteringsplade for enden af gelænderstolpen. Sæt kabelstikkene i "PULSE"- og "SENSOR"-stikkene bag på kontrolpanelet.

3.4. Arbejde med produktet

1. Sæt batterierne i rummet på bagsiden af kontrolpanelet i overensstemmelse med polariteten. Når batteriet er isat, begynder displayet at vise alle mulige parametre med en værdi på 0.



2. Tryk på drejeknappen "MODE". Du vil i første omgang blive bedt om følgende oplysninger: Højde, vægt og alder. De tilsvarende meddelelser vises på displayets øverste linje: HEIGHT, WEIGHT, AGE.
3. Når du har indtastet dataene, vises meddelelsen "SCAN" i den øverste linje. Den parameter, der skal justeres, begynder at blinke. Alle værdier indtastes ved hjælp af drejeknappen: Drej knappen til venstre "DOWN" for at reducere værdien eller til højre "UP" for at øge den.
4. Bekræft ved at trykke på „MODE“. Maskinen vil fortsætte med at justere den næste parameter. Alle parametre undtagen hastighed kan justeres efter behov.

Parameters navn

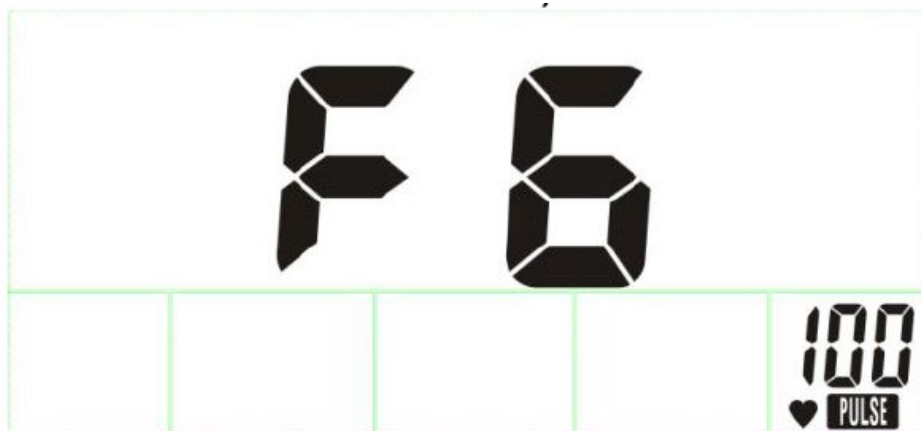
Justeringsområde

Tid (minutter)	0:00 – 99:00
Afstand (kilometer)	0.00 – 99.50
Kalorier	0 – 9990

5. Tryk på knappen "RECOVERY" for at måle pulsen. I denne tilstand vises kun tid og puls. Tiden begynder at nedtælle fra 0:60 (60 sekunder) til nul.



Efter måling af tiden viser displayet F1 til F6 afhængigt af pulsen: F1 er meget godt, F6 er meget dårligt.



Tryk på knappen "RECOVERY" igen for at forlade "RECOVERY"-tilstand under en pulsundersøgelse.

-
6. Tryk på knappen "BODY FAT" for at måle mængden af fedt i kroppen. Brugeren skal holde begge gelændere for at få det målt. Efter 8 sekunder skifter displayet til at vise BMI-værdien og fedtprocenten.
 7. Hold knappen "RESET" nede i mindst 2 sekunder for at nulstille alle indstillede værdier.
 8. Tryk på knappen "TOTAL RESET" for at genstarte displayet.
 9. Juster manuelt modstandsniveauet for svinghjulssystemet ved at dreje modstangsjusteringsknap - pilen på knappen skal pege til det ønskede niveau (et af de otte mulige).
 10. Tag fat i gelænderne, og placer dine fødder fast på pedalerne. Vær forsigtig: Pedalerne vipper, når du stiger op på maskinen. Begynd træningen, dine ben skal bevæge sig rundt i en elliptisk bue. Juster parametrene efter behov.

BEMÆRK! Hvis du ikke skal bruge produktet i længere tid, skal du fjerne batteriet fra kontrolpanelets rum og folde produktet sammen.

3.5. Rengøring og vedligeholdelse

- a) Før hver rengøring, vedligeholdelse, udskiftning af tilbehør, og mens udstyret ikke er i brug, skal strømstikket udtages.
- b) Undgå at bruge ætsende rengøringsmidler til rengøring af maskinens overflader.
- c) Hver eneste gang efter rengøring skal alle dele tørres grundigt af, før produktet tages i brug igen.
- d) Maskinen skal opbevares på et køligt og tørt sted, væk fra direkte sollys og fugt.
- e) Det er forbudt at lægge maskinen under kraftige vandstråler eller nedsænke den helt i vand.
- f) Maskinen skal kontrolleres regelmæssigt for den tekniske stand og eventuelle skader.
- g) Efterlad ikke batterier i produktet, når det ikke er i brug i længere tid.
- h) Efter hver træning skal du bruge en blød, fugtig klud og et desinfektionsmiddel til at rengøre gelænderet og sædet.
- i) Brug ikke skarpe og/eller metalgenstande (f.eks. en stålbørste eller en metalspatel) til rengøring af produktet, da dette kan beskadige overfladen på det materiale, der anvendes i produktet.
- j) Der må ikke bruges syreholdige rengøringsmidler eller midler til særlige medicinske formål, fortyndingsmidler, benzin, olie eller andre kemikalier, da disse stoffer kan beskadige maskinen.

INSTRUKTIONER FOR SIKKER BORTSKAFFELSE AF BATTERIER OG AKKUMULATORER.

Produkterne er udstyret med AA -batterier.

Fjern de brugte batterier fra produktet på samme måde, som de er monteret.

Batterierne skal afleveres til stedet, der er ansvarlig for bortskaffelsen af disse materialer.

BORTSKAFFELSE AF BRUGT UDSKYR:

Er produktet udtjent må det ikke bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald, men det skal afleveres til et center for indsamling og genbrug af elektrisk og elektronisk udstyr. Det indikeres af symbolet placeret på produktet, betjeningsvejledningen eller emballagen. Materialer brugt til produktion af udstyret egner sig til genbrug i overensstemmelse med mærkning af de enkelte materialer. Ved genbrug, genanvendelse af materialer eller andre former for genbrug af brugt udstyr yder De et væsentligt bidrag til miljøbeskyttelse.

Oplysninger om det rette center for bortskaffelse af brugt udstyr kan rekvireres hos de lokale myndigheder.

3.6. Problemløsning:

Problem	Mulig årsag	Handling
Maskinen svinger eller vipper	1. Ujævn overflade 2. Forkert monterede stabilisatorer	1. Flyt cyklen til en plan overflade 2. Tilspænd efter behov, eller genmonter dem korrekt.
Gelænderet ryster	Skruerne, der forbinder gelænderet til røret, er ikke stramme eller blev løse under træningen	Spænd skruerne
Maskinen udsender en forstyrrende lyd	Skruerne er for stramme	Løsn skruerne en smule
Ingen modstand under træning	1. Defekt svinghjul 2. Fejl i knap til modstandsregulering 3. Drivremmen glider 4. Lejet er defekt	1. Kontrollér og udskift 2. Kontrollér og udskift 3. Kontroller og korriger 4. Kontrollér og udskift

Umwelt – und Entsorgungshinweise

Hersteller an Verbraucher

Sehr geehrte Damen und Herren,

gebrauchte Elektro – und Elektronikgeräte dürfen gemäß europäischer Vorgaben **[1]** nicht zum unsortierten Siedlungsabfall gegeben werden, sondern müssen getrennt erfasst werden. Das Symbol der Abfalltonne auf Rädern weist auf die Notwendigkeit der getrennten Sammlung hin. Helfen auch Sie mit beim Umweltschutz. Sorgen Sie dafür, dieses Gerät, wenn Sie es nicht mehr weiter nutzen wollen, in die hierfür vorgesehenen Systeme der Getrenntsammlung zu geben.



In Deutschland sind Sie gesetzlich **[2]** verpflichtet, ein Altgerät einer vom unsortierten Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Die öffentlich – rechtlichen Entsorgungsträger (Kommunen) haben hierzu Sammelstellen eingerichtet, an denen Altgeräte aus privaten Haushalten ihres Gebietes für Sie kostenfrei entgegengenommen werden. Möglicherweise holen die rechtlichen Entsorgungsträger die Altgeräte auch bei den privaten Haushalten ab.

Bitte informieren Sie sich über Ihren lokalen Abfallkalender oder bei Ihrer Stadt – oder Gemeindeverwaltung über die in Ihrem Gebiet zur Verfügung stehenden Möglichkeiten der Rückgabe oder Sammlung von Altgeräten.

[1] RICHTLINIE 2002/96/EG DES EUROPÄISCHEN PARLAMENTS UND DES RATES

ÜBER ELEKTRO – UND ELEKTRONIK – ALTGERÄTE

[2] Gesetz über das Inverkehrbringen, die Rücknahme und die umweltverträgliche Entsorgung von Elektro – und Elektronikgeräten (Elektro – und Elektronikgerätegesetz – ElektroG).

Utylizacja produktu

Produkty elektryczne i elektroniczne po zakończeniu okresu eksploatacji wymagają segregacji i oddania ich do wyznaczonego punktu odbioru. Nie wolno wyrzucać produktów elektrycznych razem z odpadami gospodarstwa domowego. Zgodnie z dyrektywą WEEE 2012/19/UE obowiązującą w Unii Europejskiej, urządzenia elektryczne i elektroniczne wymagają segregacji i utylizacji w wyznaczonych miejscach. Dbając o prawidłową utylizację, przyczyniasz się do ochrony zasobów naturalnych i zmniejszasz negatywny wpływ oddziaływania na środowisko, człowieka i otoczenie. Zgodnie z krajowym prawodawstwem, nieprawidłowe usuwanie odpadów elektrycznych i elektronicznych może być karane!

For the disposal of the device please consider and act according to the national and local rules and regulations.

CONTACT

expondo Polska sp. z o.o. sp. k.

ul. Nowy Kisielin-Innowacyjna 7
66-002 Zielona Góra | Poland, EU

e-mail: info@expondo.com