Elliptical Trainer – GymBeam
Elliptical Trainer – GymBeam
Elliptical Trainer – GymBeam
Elliptical Trainer – GymBeam
Elliptical Trainer – GymBeam
Elliptical Trainer – GymBeam
Elliptical Trainer – GymBeam
Elliptical Trainer – GymBeam
Elliptical Trainer – GymBeam
Elliptical Trainer – GymBeam
Elliptical Trainer – GymBeam
Elliptical Trainer – GymBeam
Elliptical Trainer – GymBeam
Elliptical Trainer – GymBeam

GymBeam®

User Manual

Technical Description

Features	
Dimensions	158.2 × 66.8 cm
Maximum Weight Capacity	120 kg

Safety Warnings

To prevent serious injuries, read all important safety precautions and instructions provided in this manual before using the elliptical and follow the warnings on the device itself.

1. This product complies with the relevant standards for home fitness equipment and is not intended for medical purposes.
2. It is an elliptical of class HB (equipment intended for home use) with electric RPM control. It must not be used outside the system control of this device.
3. Use only indoors. Do not expose to high temperatures, humidity, dust, or proximity to water sources.
4. Place the elliptical on a flat surface with a free space of at least 0.9 m in front and behind and 0.6 m on the sides.
5. Ensure that nothing obstructs the movement of the handles or arms of the elliptical during use.
6. Regularly check and tighten all screws and nuts.
7. Never leave children under 13 years old or pets unsupervised near the trainer.
8. Always wear appropriate sports clothing and sturdy footwear during exercise. Avoid loose clothing that may get caught on the trainer.

Warnings

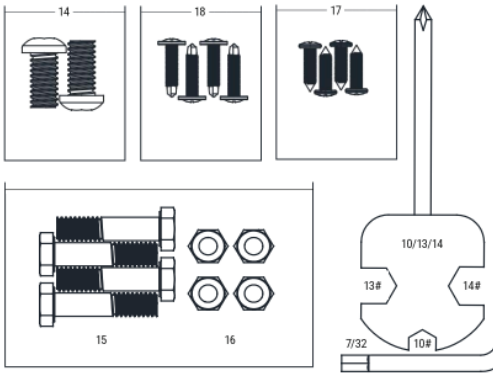
Before starting any exercise program, consult a doctor. This is especially important for people over 35 years of age and those with health problems. Always carefully read all instructions before using any exercise accessory. The seller bears no responsibility for any injuries or property damage caused by the use of the product.

Assembly Instructions

Assembly Kit

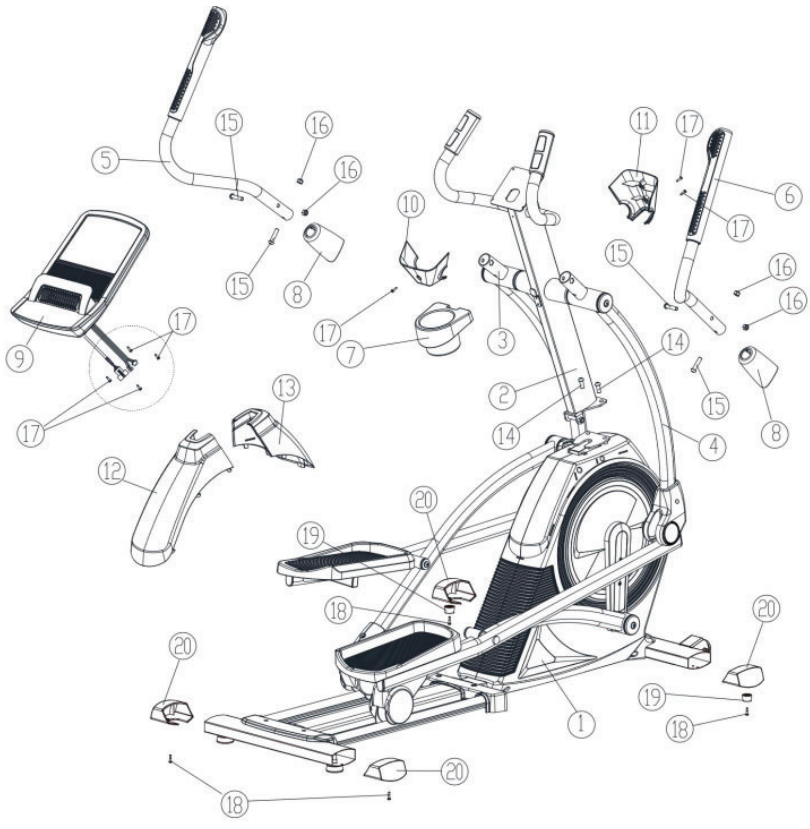
The parts listed below are required for assembling the elliptical. If you do not find a part in the assembly kit, it may already be pre-installed. Some additional parts may be included as spares.

Label	Part Name	Specification	Quantity
14	Pan head screw	3/8"–16 × 20 mm	2 pcs
18	Screw	8–18 × 19,1 mm	4 pcs
17	Self-tapping screw	8–18 × 16 mm	4 pcs
15	Hex bolt	3/8" × 44 mm	4 pcs
16	Nylon nuts	3/8"–16	4 pcs
–	Allen key	6/32", 7/32"	1 pc
–	Screwdriver	10/13/14 mm	1 pc



List of Major Components

No.	Name	Quantity
1	Main frame	1
2	Central upright	1
3	Left pedal arm	1
4	Right pedal arm	1
5	Left upper handle	1
6	Right upper handle	1
7	Bottle holder	1
8	Handle conver	2
9	Console	1
10	Rear console cover	1
11	Front console cover	1
12	Main cover	1
13	Cover cap	1
14	Pan head screw	2
15	Hex bolt	4
16	Nylon nut	4
17	Self-tapping screw	7
18	Screw	4
19	Front stabilising feet	2
20	Foot caps	4



GymBeam®

Assembly Steps

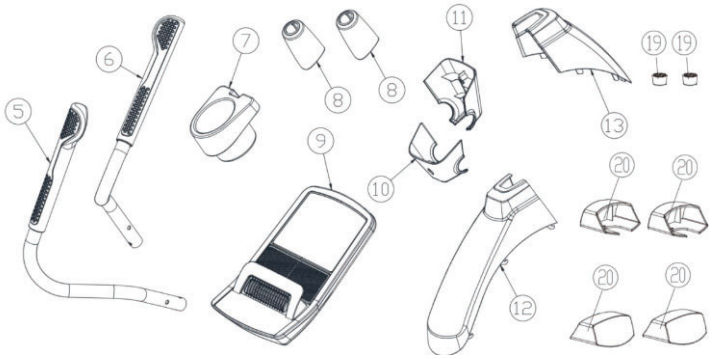
What to do before beginning the assembly:

1. Verify that the complete set of parts is included in the package (see the list and diagram above).
2. Remove all parts from the box and take off the protective packaging, but keep some of the packaging materials to support the assembly process.
3. Place the individual components on a flat surface and prepare them in the order according to the instructions.

Make sure there is enough space around the assembled elliptical for safe use. Do not remove all packaging materials immediately after opening the box, as some parts are used to secure the equipment during assembly. Follow the instructions in this manual precisely.

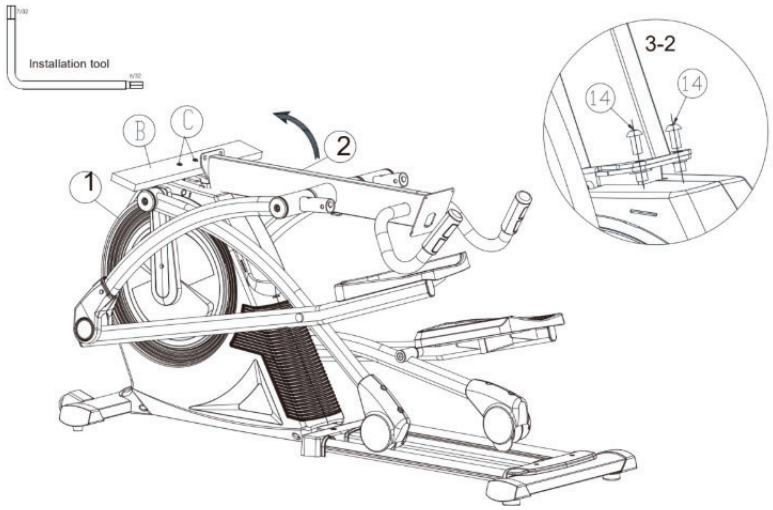
1. Unpacking Required Parts

After unpacking the equipment from the packaging, locate the following parts (items no. 5–20) and set them aside. They will be used in the subsequent assembly steps.



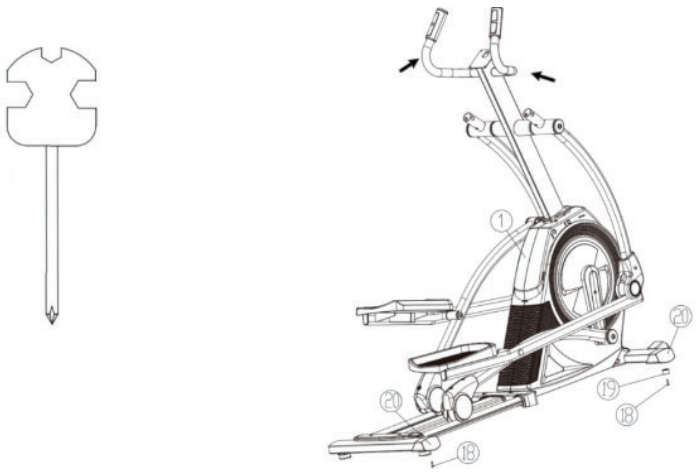
2. Assembly of the Central Upright (2)

Remove the protective packaging material. Remove two transport pins (C) and the wooden brace (B) from the equipment. These parts are only used for securing the device during transport and will not be used further. Prepare the central upright (2) for assembly by rotating it forward according to the arrow in the illustration until it is in an upright position. Ensure that the lower console of the upright fits precisely onto the frame base. Be careful not to pinch any cables during assembly. Align the holes at the bottom of the upright (2) with the holes in the frame (1) (see detailed inset 3-2). Then attach the upright using two pan head screws (14). Tighten securely using the supplied Allen key.



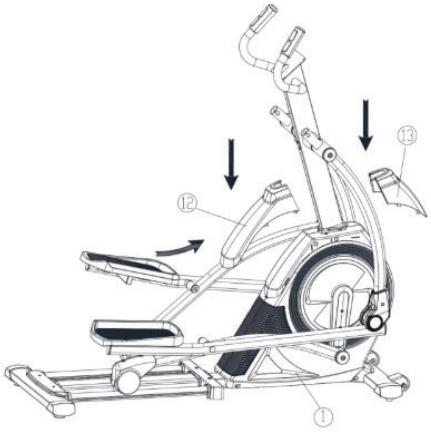
3. Installing the Front and Rear Stabiliser Feet

Remove the protective packaging material. Remove two transport pins (C) and the wooden brace (B) from the equipment. These parts are only used for securing the device during transport and will not be used further. Prepare the central upright (2) for assembly by rotating it forward according to the arrow in the illustration until it is in an upright position. Ensure that the lower console of the upright fits precisely onto the frame base. Be careful not to pinch any cables during assembly. Align the holes at the bottom of the upright (2) with the holes in the frame (1) (see detailed inset 3-2). Then attach the upright using two pan head screws (14). Tighten securely using the supplied Allen key.



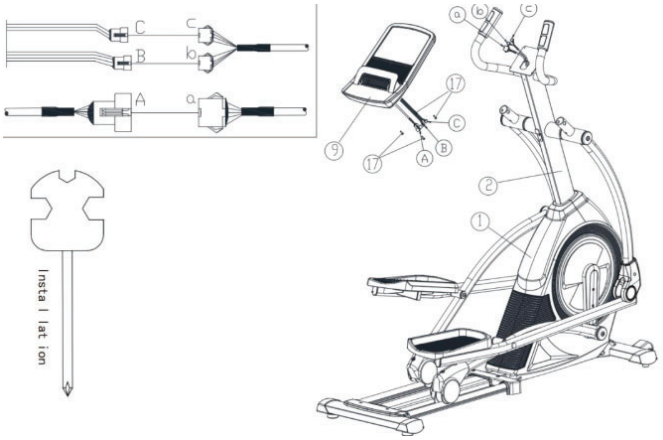
4. Assembly of the Central Upright

Place the main cover (12) and the cover cap (13) in the correct position as shown in the illustration. Then align the cover cap (13) with the holes on the left and right sides of the frame (1) and snap it into place in the direction of the arrow. Do the same with the main cover (12), aligning it with the holes on both sides of the frame. Slide it onto the frame in the direction of the arrows and snap it into place. If the main cover does not fit properly, make sure the caps (13) are at the correct height and that nothing is obstructing the locking mechanism.



5. Assembly of the Console

This step requires two people. Prepare the console (9) and ask the second person to hold it near the top of the upright (2). Connect the cables according to the labels: A → a, B → b, C → c. Insert all connectors firmly and gently push any excess cable into the upright. Take care not to pinch the cables during assembly. Position the console (9) against the upright (2) and align it with the holes. Use four self-tapping screws (17) to secure the console. First insert all four screws loosely, then tighten them evenly. If you encounter resistance while tightening the screws, do not force them—instead, ensure that the holes are correctly aligned.

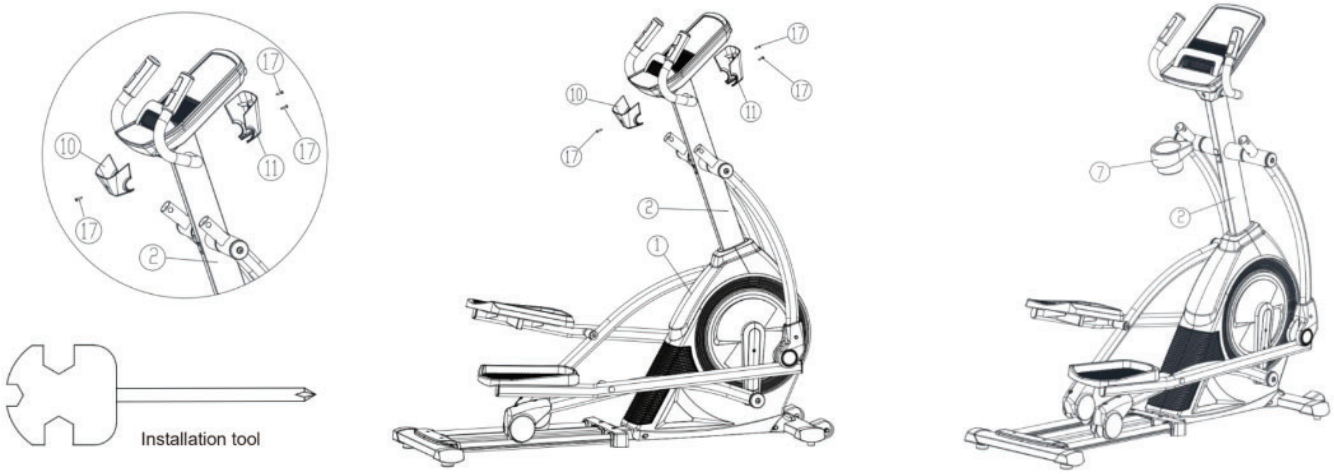


6. Assembly of the Front and Rear Console Cover

Prepare the rear (10) and front (11) console covers. Unscrew the 3 pre-installed screws (17) from the upright (2). Do not discard these screws—they will be reused in the following steps. Attach the rear cover (10) to the back of the upright (2) using 1 screw (17). Place the front cover (11) on the front of the upright (2) and secure it with 2 screws (17). Tighten all screws firmly using a screwdriver.

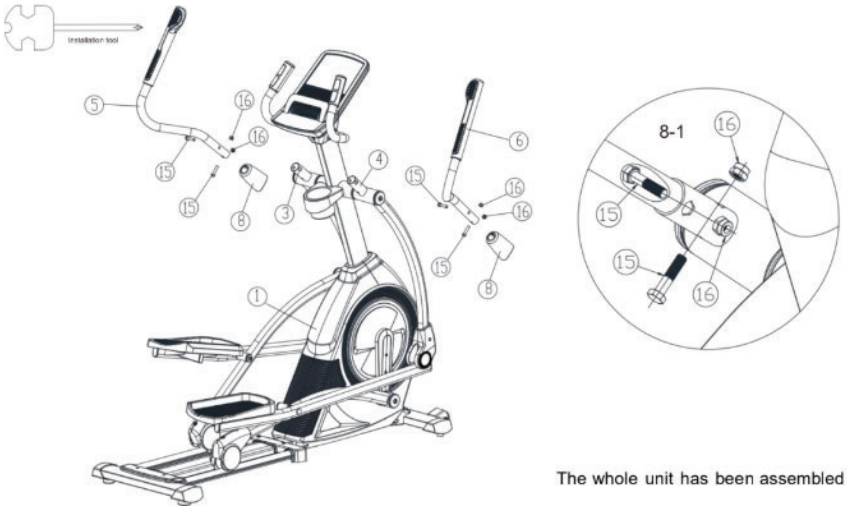
7. Assembly of the Bottle Holder

Prepare the bottle holder (7). Place it against the mount on the upright (2), as shown in the illustration. Snap the holder into place until it fits securely, and make sure it is firmly attached.



8. Assembly of the Upper Left and Right Handle

Prepare the left handlebar (5), right handlebar (6), and the covers (8). The handlebars are marked with left (L) and right (R) stickers. Slide the arm covers (8) onto both handlebars (5, 6), as shown in the illustration. Slide the left upper handlebar (5) onto the left foot pedal arm (3) and insert the hex bolt (15) through both holes. Screw the nut (16) onto the opposite side. Adjust the arm cover (8) so that its rounded edges fit snugly onto the round tube. Repeat the same procedure for the right upper handlebar (6), attaching it to the right foot pedal arm (4). Do not fully tighten the bolts until all parts are aligned and in place. Then tighten everything evenly.



The whole unit has been assembled

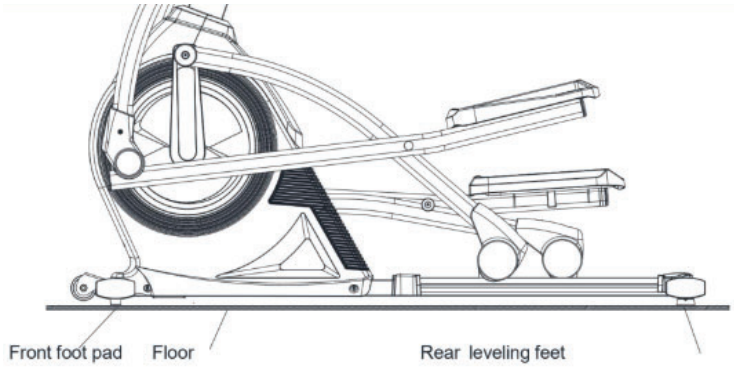
GymBeam®

Maintenance

Before each use, make sure that the elliptical is properly assembled and stands firmly on the floor. If the elliptical rocks slightly or is unstable during use, follow the illustration below and adjust its settings using the rear stabilising feet.

How to level the elliptical?

- Make sure that the front pads and rear adjustable feet rest evenly on the floor.
- Level the elliptical by turning the rear feet until it stands firmly without wobbling.
- For optimal stability, we recommend placing the elliptical on a flat, hard surface.



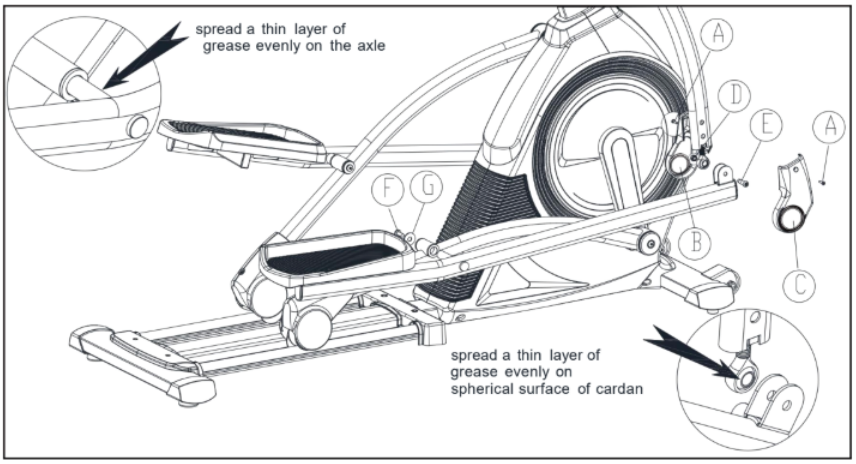
Lubrication of the Elliptical

If the elliptical starts to creak during movement, it is necessary to lubricate the following parts: the ramp (the area where the wheels move forward and backward), the pedal axle, and the crank joint (the connection between the arm and the pedal). Apply the supplied lubricant to all these parts using a paper cloth. Then wipe off any excess oil with a dry cloth.

We recommend lubricating approximately every 2–3 months of regular use or whenever you hear unusual friction or creaking.

If the noise persists, disassemble the joint:

- Unscrew the bolt (A) and remove the covers (B) and (C).
- Remove the bolt (D) and nut (E).
- Unscrew the bolt (F) and washer (G) and remove the pedal arm.
- Apply lubricant to the pedal axle and crank joint.
- Then reassemble everything in reverse order.
- Attach the pedal arm using bolt (F) and washer (G).
- Reconnect the crank to the holder using bolt (D) and nut (E).
- Replace the covers (B) and (C) and screw them in with bolt (A).
- If necessary, repeat the procedure on the other side.



Console Functions

The console allows control of various exercise modes, performance tracking, and adjustment of resistance across 24 levels.

Buttons and Their Functions

Button	Function
MODE	Mode selection: MANUAL/ PROGRAMS/ FITNESS/ WATT/ CONSTANT/ PERSONAL / H.R.C
+ / –	Resistance adjustments (1–24) or the selection of program profile
ENTER	Selection confirmation
START / STOP	Start or stop the exercise
RESET	Reset the settings
RECOVER	Starting the recovery measurement function after exertion (if a heart rate sensor is supported)
Resistance shortcut buttons: 3 / 6 / 9 / 12 / 15 / 18 / 21 / 24	Pressing these buttons sets a specific resistance level directly, without gradual switching using "+ / –".



GymBeam®

Console Functions

The console allows control of various exercise modes, performance tracking, and adjustment of resistance across 24 levels.

1. Turning On

- The console automatically turns on as soon as you plug the elliptical into the power outlet.
- You will hear one beep (buzzer), and the welcome screen will display on the screen for 2 seconds.
- After that, the user mode U0 (guest) is activated.

2. User Setup

- Press RESET for 2 seconds or turn the device off and on again.
- When the welcome screen appears, use the + / – buttons to select a profile: U0 (guest)/ U1–U4 (saved user profiles).
- Choose a profile and confirm by pressing ENTER.
- Then enter your personal details.
- You can switch between profiles at any time using the + / – buttons.

Value	Setting	Confirmation
Sex	Choose ♂ / ♀	ENTER
Age	10–99 years	ENTER
Height	100–200 cm	ENTER
Weight	20–120 kg	ENTER

Mode Selection (MANUAL, PROGRAM, FITNESS, WATT, PERSONAL, HRC)

After selecting the user (U0-U4):

1. Press the MODE button and use + / – to select the desired mode.
2. Confirm your selection by pressing ENTER.
3. Use + / – to set target values for time (TIME), distance (DIST), calories (CAL), and pulse (PULSE).
4. Press START to begin the workout.
5. During training, you can adjust the resistance using + / – (except in FITNESS mode).

Automatic start and stop

The console automatically turns on as soon as the user presses any button or starts exercising.
If the device is not used for 4 minutes, it will automatically switch off and enter sleep mode.

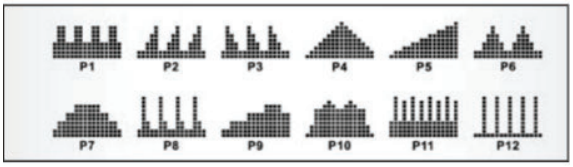
Training Modes

1. MANUAL

- The user sets the resistance level themselves (1–24).
- It is possible to set target values (time / distance / calories / pulse) using the ENTER and + / – buttons.
- Press START to begin.

2. PROGRAM

- It contains 12 preset resistance profiles that simulate different types of workouts.
- Use the + / – buttons to select a profile from P1 to P12.
- The selected program will flash; confirm your choice by pressing ENTER, then press START.



P1) Interval mode, (P2) Cycling mode, (P3) Terrain mode, (P4) Fat burning mode, (P5) Hill climbing mode, (P6) Track mode, (P7) Aerobic mode, (P8) Uneven terrain mode, (P9) Mountain mode, (P10) Fat reduction and body shaping mode, (P11) Physical training mode, (P12) Speed mode.

3. FITNESS

After selecting the FITNESS mode and confirming with the ENTER button, the workout duration is automatically set to 12 minutes and the resistance to level 6. Press START to begin the workout. When the timer reaches zero, your performance will be rated from F1 to F5.

4. WATT Program

The user sets the desired WATT value (range: 10–350) according to their fitness level. The console then automatically adjusts the resistance to maintain the selected power output (in watts). Press START to begin the workout with the set WATT value. During exercise, the load (WATT = resistance level) can be adjusted using the + / – buttons.

5. User Program

Users can create up to 4 custom programmes (U1–U4). Select the PERSONAL programme, then use the + / – buttons to set the desired resistance level for each time segment. Confirm your selection by pressing ENTER, then press START to begin.

6. Heart Rate Frequency Program (HEART RATE CONTROL, HRC)

This mode automatically adjusts the resistance to match the target heart rate.
The mode is divided into 4 levels based on the training purpose:

1. 55% – Fat reduction
2. 75% – Health and fitness
3. 90% – Intensive training effect
4. Custom target HR – enter your own heart rate value

7. RECOVER

The RECOVER mode is used to evaluate your physical fitness based on how quickly your heart rate decreases after exercise. After finishing your workout and while your pulse is being detected, press the RECOVER button. The console will start a 1-minute countdown. During this time, keep your hands firmly on the heart rate sensors. After the countdown, the console will assess your recovery and display a result from level F1 to F6.

Level	User Fitness Based on Recovery	Pulse Frequency Difference Before and after the Test
F1	Excellent	≥ 50
F2	Very good	40–49
F3	Normal	30–39
F4	Satisfactory	20–29
F5	Lower fitness level	10–19
F6	Unsatisfactory fitness level	< 10

Display Function Descriptions

#	Function	Range of Display	Adjustable Range	Memory	Resetting	Description
1	TIME	0:00–99:59	0:00–99:00 ±1 min	Yes	Yes	Counts up when started. When counting down to 0, STOP flashes, then the TIME value appears.
2	SPEED	0:00–99:59 (km/h)	No	No	Yes	Displayed 3 seconds after sensor detection. Resets after 4 seconds without signal.
3	RPM	0–15–999	No	No	Yes	It appears 3 seconds after sensor detection. Resets after 4 seconds without signal.
4	WATT	0–999	No	No	No	It appears 3 seconds after detecting the sensor. Resets after 4 seconds without a signal.
5	DISTANCE	0,0–9,9 km/mi	0,00–99,50 ±0,.5	Yes	Yes	Counts upward. When counting down to 0, STOP flashes, then the DISTANCE value appears.
6	CALORIES	0–999 CAL	0–990 ±10 cycles	Yes	Yes	Counts upward. When counting down to 0, STOP flashes, then the CALORIES value appears.
7	TEMPERATURE	0–60 °C	No	Yes	Yes	Temperature display in sleep mode.
8	SEX	♂ / ♀	Yes	No	–	Flashes during setting. Selection using +/–.
9	AGE	10–25–99	±1	Yes	No	Default value 25. Setting for calculating training zones.
10	HEIGHT	100–160–200 cm	±1	Yes	No	Default value 160 cm. For calculating % body fat.
11	WEIGHT	20–50–150 kg	±1	Yes	No	Default value 50 kg. For calculating % body fat.
12	PULSE	30–240	0–240	Yes	Yes	Used for recovery evaluation and the HRC mode.
13	MANUAL MODE	1–24 resistance levels	±1 level	No	No	Manual resistance adjustment. A bar graph showing the resistance level is displayed on the screen.

Error Messages

Error Code	Error Description	How to Check	Possible Solution
ERR1	Recovery mode error (RECOVERY) – incorrect user operation.	Check whether the user's hands are on the handles or if they are using a chest strap.	- Exit the RECOVERY mode. - Place your hands on the sensors again or put on the chest strap. - Press the RECOVER button again to start the test.
ERR4	Interrupted or improperly connected motor control wiring.	Check the 8PIN cable between the console and the motor bracket. It may be damaged or improperly connected.	1. Restart the device and check if the error disappears. 2. Replace the console and check again. 3. Replace the upper 8PIN cable. 4. If the problem persists, replace the lower 8PIN motor cable.
ER	Same problem as with ERR4. Control wiring is disconnected or improperly connected.	Same as with ERR4.	Same steps as for ERR4: restart, replace console, replace upper/lower 8PIN cable.

Maintenance and Troubleshooting

Common Maintenance Recommendations

1. Regularly check that all screws, nuts, and moving parts are tightly fastened and that no components are worn out.
2. Immediately replace any damaged or worn parts.
3. Clean the elliptical with a damp cloth and a small amount of mild soap. Never use acids, alkalis, or organic solvents.Maintenance and Troubleshooting

Issue	Possible Cause	Recommended Solution	Repair
Unstable frame	• Uneven floor or debris under the frame • Unleveled feet	• Check whether the user's hands are on the handles or if they are using a Remove the debris under the device • Adjust the height of the front and rear leveling feet.chest strap.	User
Unstrable handle	• Loose screws	• Tighten the screws	User
Noise of rotating parts	• Gap between the parts	• Adjust the position of the side covers	Service Centre
Weak or no resistance	• Too large a gap between the magnet and the flywheel • Damaged tensioner	• Remove and adjust the side covers • Replace the tensioner • Adjust the covers again	Service Centre

Warranty

The warranty is valid for 2 years from the date of purchase and becomes void in the following cases:

- Damage caused by accidents, misuse, improper handling, or transportation.
- The product has undergone unauthorized repairs or unauthorized tampering.
- The product was not used according to the instructions.
- Use of the product for purposes other than those for which it is intended.
- Failure to follow maintenance, operation, and service instructions.
- Damage exceeding the value of the product.
- Natural wear and tear of the product parts caused by use.
- Exposure to adverse external factors such as sunlight or other radiation, liquid intrusion, or electrostatic discharge.
- Damage caused by natural disasters, unauthorized persons' interference, or mechanical damage caused by the buyer (e.g., during transport or cleaning with inappropriate agents).
- Deterioration of the product due to improper storage, handling, or care by the user.

Made in China.
Manufactured for: GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Germany.
Distributor: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovakia.

Benutzerhandbuch

Technische Beschreibung

Eigenschaften	
Abmessungen	158.2 × 66.8 cm
Maximale Gewichtskapazität	120 kg

Sicherheitshinweise

Um schwere Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie alle wichtigen Sicherheitsvorkehrungen und Anweisungen in dieser Anleitung, bevor Sie das Gerät benutzen, und beachten Sie die Warnhinweise auf dem Gerät selbst.

1. Dieses Produkt entspricht den geltenden Standards für Heimfitnessgeräte und ist nicht für medizinische Zwecke bestimmt.
2. Es handelt sich um einen Ellipsentrainer der Klasse HB (Geräte für den Heimgebrauch) mit elektrischer Umdrehungszahlregelung (RPM). Er darf nicht außerhalb der Systemsteuerung dieses Geräts verwendet werden.
3. Nur für den Innenbereich geeignet. Nicht hohen Temperaturen, Feuchtigkeit, Staub oder der Nähe von Wasserquellen aussetzen.
4. Stellen Sie den Ellipsentrainer auf eine ebene Fläche mit einem freien Raum von mindestens 0,9 m vorne und hinten sowie 0,6 m an den Seiten auf.
5. Stellen Sie sicher, dass während der Benutzung nichts die Bewegung der Griffe oder Arme des Ellipsentrainers behindert.
6. Überprüfen und ziehen Sie regelmäßig alle Schrauben und Muttern nach.
7. Lassen Sie niemals Kinder unter 13 Jahren oder Haustiere unbeaufsichtigt in der Nähe des Geräts.
8. Tragen Sie beim Training immer geeignete Sportkleidung und festes Schuhwerk. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich im Gerät verfangen könnte.

Warnung

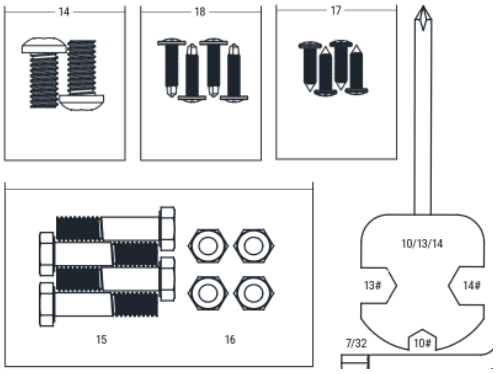
Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte einen Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre und solche mit gesundheitlichen Problemen. Lesen Sie immer sorgfältig alle Anweisungen, bevor Sie Trainingsgeräte verwenden. Der Verkäufer übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen oder Sachschäden, die durch die Nutzung des Produkts entstehen.

Montageanleitung

Bausatz

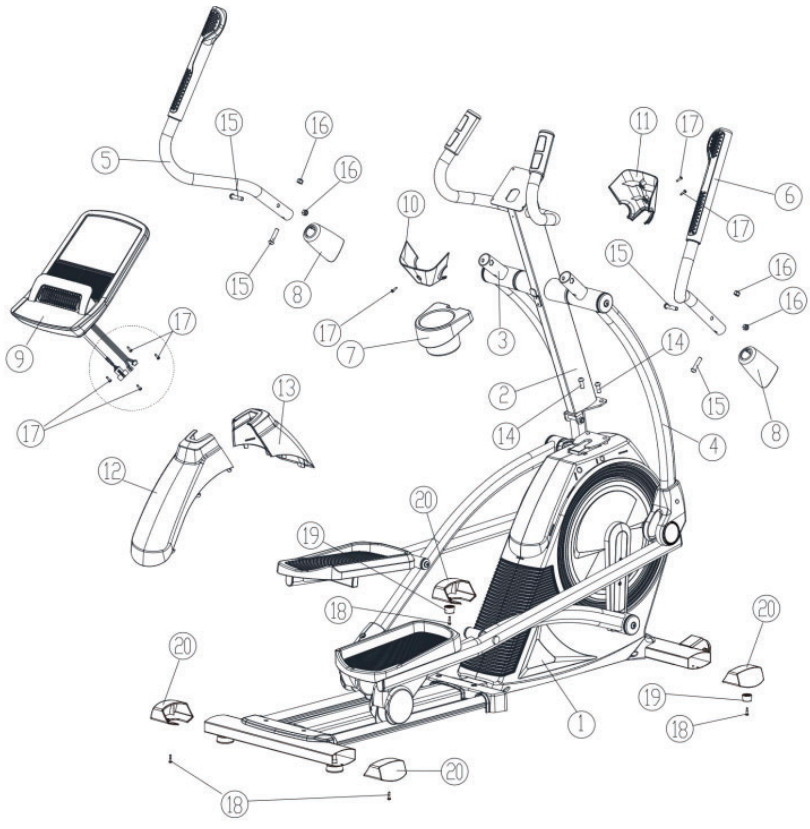
Die unten aufgeführten Teile sind für den Zusammenbau des Elliptical Trainers erforderlich. Wenn Sie ein Teil nicht im Montagesatz finden, ist es möglicherweise bereits vorinstalliert. Einige zusätzliche Teile können als Ersatzteile enthalten sein.

Nr.	Teilname	Spezifikation	Menge
14	Linsenkopfschraube	3/8"–16 × 20 mm	2 Stück
18	Schraube	8–18 × 19,1 mm	4 Stück
17	Selbstschneidende Schraube	8–18 × 16 mm	4 Stück
15	Sechskantschraube	3/8" × 44 mm	4 Stück
16	Nylon-Muttern	3/8"–16	4 Stück
–	Inbusschlüssel	6/32", 7/32"	1 Stück
–	Schraubenschlüssel	10/13/14 mm	1 Stück



Liste der wichtigsten Komponenten

Nr.	Name	Menge
1	Hauptrahmen	1 Stück
2	Zentrale Säule	1 Stück
3	Linker Pedalarm	1 Stück
4	Rechter Pedalarm	1 Stück
5	Linker oberer Griff	1 Stück
6	Rechter oberer Griff	1 Stück
7	Flaschenhalter	1 Stück
8	Griffabdeckung	2 Stück
9	Konsole	1 Stück
10	Hintere Konsolenabdeckung	1 Stück
11	Vordere Konsolenabdeckung	1 Stück
12	Hauptabdeckung	1 Stück
13	Abdeckkappe	1 Stück
14	Linsenkopfschraube	2 Stück
15	Sechskantschraube	4 Stück
16	Nylon-Mutter	4 Stück
17	Selbstschneidende Schraube	7 Stück
18	Schraube	4 Stück
19	Vordere Stabilisierungsfüße	2 Stück
20	Fußkappen	4 Stück



Montage-Schritte

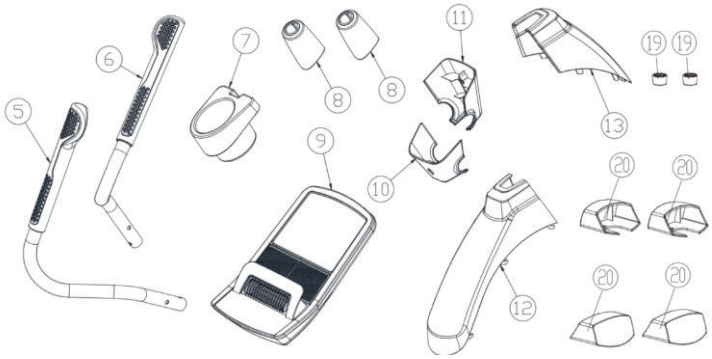
Was vor Beginn der Montage zu tun ist:

1. Überprüfen Sie, ob der vollständige Satz von Teilen im Paket enthalten ist (siehe Liste und Diagramm oben).
2. Entfernen Sie alle Teile aus der Verpackung und nehmen Sie die Schutzverpackung ab, behalten Sie jedoch einige Verpackungsmaterialien bei, um den Montageprozess zu unterstützen.
3. Legen Sie die einzelnen Komponenten auf eine ebene Fläche und bereiten Sie sie in der Reihenfolge der Anweisungen vor.

Stellen Sie sicher, dass rund um den montierten Ellipsentrainer ausreichend Platz für eine sichere Nutzung vorhanden ist. Entfernen Sie nicht sofort nach dem Öffnen des Kartons alle Verpackungsmaterialien, da einige Teile zur Sicherung des Geräts während der Montage benötigt werden. Befolgen Sie die Anweisungen in diesem Handbuch genau.

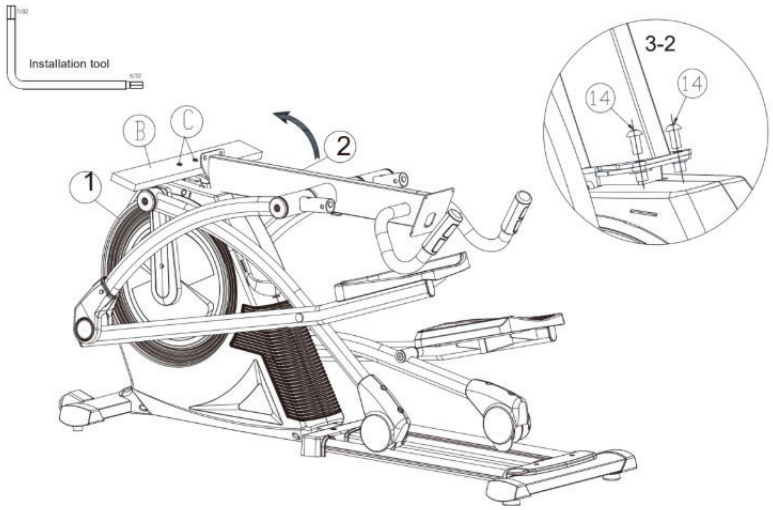
1. Auspacken der benötigten Teile

Nach dem Auspacken des Geräts aus der Verpackung lokalisieren Sie die folgenden Teile (Positionen Nr. 5–20) und legen Sie diese beiseite. Sie werden in den folgenden Montageschritten verwendet.



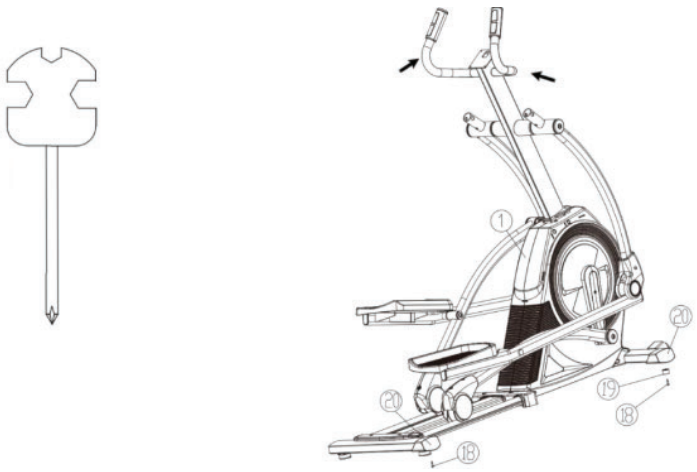
2. Montage der zentralen Säule (2)

Entfernen Sie das Schutzverpackungsmaterial. Entfernen Sie zwei Transportsicherungsstifte (C) und die Holzstrebe (B) vom Gerät. Diese Teile dienen nur der Sicherung des Geräts während des Transports und werden nicht weiter benötigt. Bereiten Sie die zentrale Säule (2) zur Montage vor, indem Sie sie gemäß dem Pfeil in der Abbildung nach vorne drehen, bis sie sich in aufrechter Position befindet. Stellen Sie sicher, dass die untere Konsole der Säule exakt auf das Basisgestell passt. Achten Sie darauf, keine Kabel beim Zusammenbau einzuklemmen. Richten Sie die Löcher an der Unterseite der Säule (2) mit den Löchern im Rahmen (1) aus (siehe Detailansicht 3-2). Befestigen Sie dann die Säule mit zwei Linsenkopfschrauben (14). Ziehen Sie diese mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel fest an.



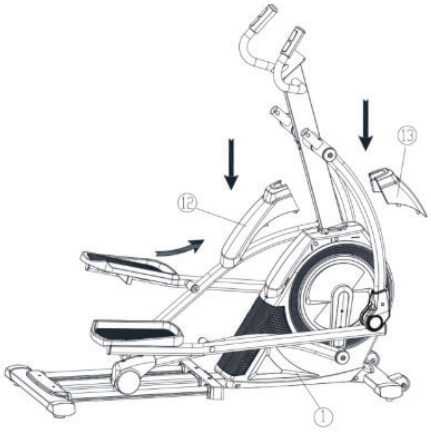
3. Montage der vorderen und hinteren Stabilisierungsfüße

Für diesen Schritt sind zwei Personen erforderlich. Eine Person sollte den oberen Griff des Ellipsentrainers halten und den Rahmen zur Seite neigen (siehe Abbildung). In der Zwischenzeit befestigt die andere Person zwei Endkappen (20) an den vorderen und hinteren Stabilisierungsfüßen sowie einen Fuß (19) nur an der gegenüberliegenden Seite des vorderen Stabilisators. Sichern Sie alles mit einer Schraube (18) und ziehen Sie diese fest an. Wiederholen Sie denselben Vorgang auf der anderen Seite des Rahmens. Nach der Montage überprüfen Sie, dass alle Kappen und Füße fest sitzen und nicht wackeln.



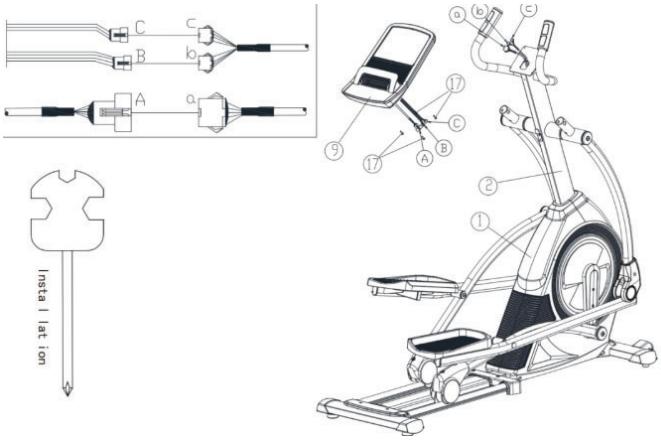
4. Montage der Hauptabdeckung und der Abdeckkappe

Platzieren Sie die Hauptabdeckung (12) und die Abdeckkappe (13) in der richtigen Position, wie in der Abbildung dargestellt. Richten Sie die Abdeckkappe (13) mit den Löchern auf der linken und rechten Seite des Rahmens (1) aus und drücken Sie sie in Pfeilrichtung ein. Verfahren Sie ebenso mit der Hauptabdeckung (12), richten Sie sie an den Löchern auf beiden Seiten des Rahmens aus. Schieben Sie sie in Pfeilrichtung auf den Rahmen und drücken Sie sie ein. Falls die Hauptabdeckung nicht richtig passt, stellen Sie sicher, dass die Kappen (13) auf der richtigen Höhe sind und nichts den Verriegelungsmechanismus blockiert.



5. Montage der Konsole

Für diesen Schritt sind zwei Personen erforderlich. Bereiten Sie die Konsole (9) vor und lassen Sie die zweite Person diese in der Nähe des oberen Endes der Säule (2) halten. Verbinden Sie die Kabel gemäß den Etiketten: A → a, B → b, C → c. Stecken Sie alle Stecker fest ein und schieben Sie überschüssige Kabel vorsichtig in die Säule. Achten Sie darauf, die Kabel beim Zusammenbau nicht einzuklemmen. Positionieren Sie die Konsole (9) an der Säule (2) und richten Sie sie mit den Löchern aus. Befestigen Sie die Konsole mit vier selbstschneidenden Schrauben (17). Setzen Sie zunächst alle vier Schrauben locker ein und ziehen Sie sie anschließend gleichmäßig fest. Falls beim Anziehen Widerstand auftritt, erzwingen Sie es nicht – überprüfen Sie stattdessen die korrekte Ausrichtung der Löcher.

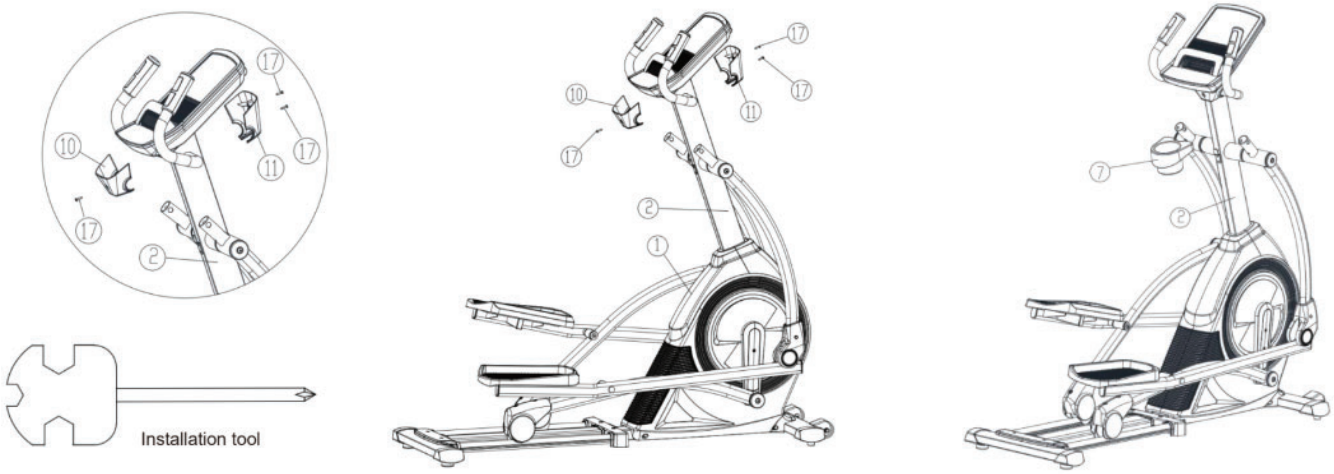


6. Montage der vorderen und hinteren Konsolenabdeckung

Bereiten Sie die hintere (10) und die vordere (11) Konsolenabdeckung vor. Lösen Sie die drei vormontierten Schrauben (17) von der Säule (2). Bewahren Sie diese Schrauben auf – sie werden in den folgenden Schritten wiederverwendet. Befestigen Sie die hintere Abdeckung (10) an der Rückseite der Säule (2) mit einer Schraube (17). Setzen Sie die vordere Abdeckung (11) an der Vorderseite der Säule (2) an und sichern Sie sie mit zwei Schrauben (17). Ziehen Sie alle Schrauben mit einem Schraubendreher fest an.

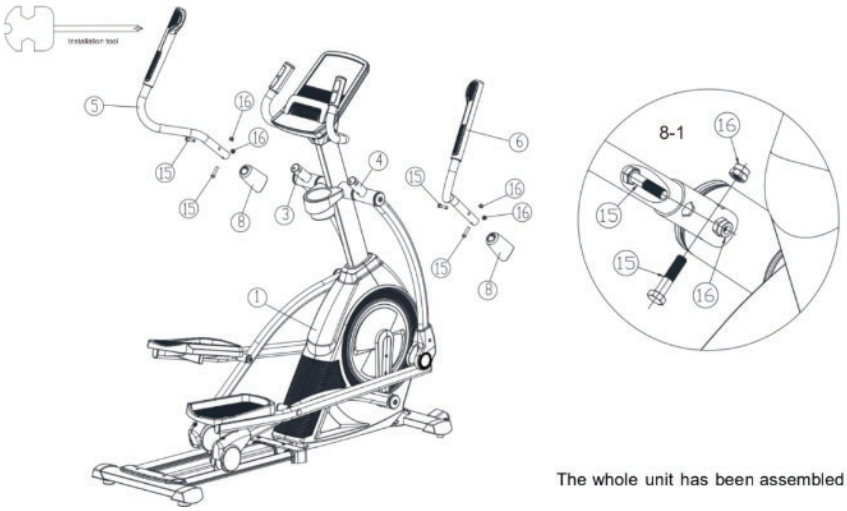
7. Montage des Flaschenhalters

Bereiten Sie den Flaschenhalter (7) vor. Positionieren Sie ihn an der Halterung an der Säule (2), wie in der Abbildung gezeigt. Drücken Sie den Halter ein, bis er sicher einrastet, und stellen Sie sicher, dass er fest sitzt.



8. Montage der oberen linken und rechten Griffe

Bereiten Sie den linken Griff (5), den rechten Griff (6) und die Abdeckungen (8) vor. Die Griffe sind mit Aufklebern links (L) und rechts (R) gekennzeichnet. Schieben Sie die Armabdeckungen (8) auf beide Griffe (5, 6), wie in der Abbildung dargestellt. Schieben Sie den linken oberen Griff (5) auf den linken Pedalarm (3) und führen Sie die Sechskantschraube (15) durch beide Löcher. Schrauben Sie die Mutter (16) auf die gegenüberliegende Seite. Passen Sie die Armabdeckung (8) so an, dass ihre abgerundeten Kanten genau auf das Rundrohr passen. Wiederholen Sie denselben Vorgang für den rechten oberen Griff (6), indem Sie ihn am rechten Pedalarm (4) befestigen. Ziehen Sie die Schrauben erst dann vollständig an, wenn alle Teile korrekt ausgerichtet sind. Danach ziehen Sie alle Schrauben gleichmäßig fest.



The whole unit has been assembled

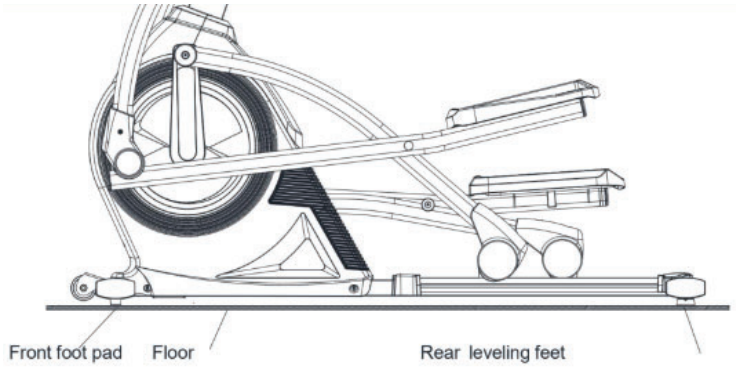
GymBeam®

Wartung

Vor jedem Gebrauch: Vergewissern Sie sich, dass der Ellipsentrainer ordnungsgemäß montiert ist und fest auf dem Boden steht. Falls der Ellipsentrainer während der Benutzung leicht wackelt oder instabil ist, folgen Sie der untenstehenden Abbildung und passen Sie ihn mithilfe der hinteren Stabilisierungsfüße an.

Wie nivelliert man den Ellipsentrainer?

- Stellen Sie sicher, dass die vorderen Pads und die hinteren verstellbaren Füße gleichmäßig auf dem Boden aufliegen.
- Nivellieren Sie den Ellipsentrainer, indem Sie die hinteren Füße so lange drehen, bis er fest und ohne Wackeln steht.
- Für optimale Stabilität empfehlen wir, den Ellipsentrainer auf einer ebenen, harten Oberfläche zu platzieren.



Schmierung des Ellipsentrainers

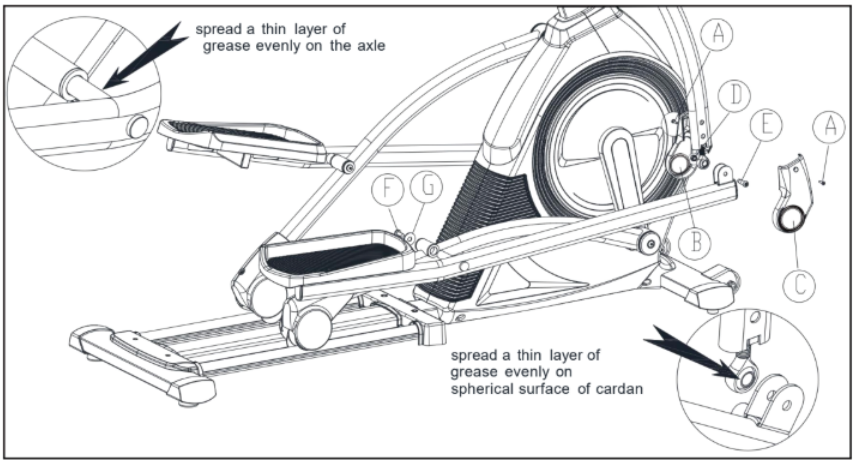
Falls der Ellipsentrainer während der Bewegung zu knarren beginnt, ist es notwendig, die folgenden Teile zu schmieren:

- Die Schiene (Bereich, in dem sich die Räder vor- und zurückbewegen)
- Die Pedalachse
- Das Kurbelgelenk (Verbindung zwischen Arm und Pedal)

Tragen Sie das mitgelieferte Schmiermittel mit einem Papiertuch auf alle diese Teile auf. Entfernen Sie überschüssiges Öl anschließend mit einem trockenen Tuch.
Wir empfehlen, den Ellipsentrainer etwa alle 2–3 Monate bei regelmäßiger Nutzung oder immer dann zu schmieren, wenn ungewöhnliche Reibungsgeräusche oder Knarren auftreten.

Wenn das Geräusch weiterhin auftritt, zerlegen Sie das Gelenk:

- Schrauben Sie die Schraube (A) ab und entfernen Sie die Abdeckungen (B) und (C).
- Entfernen Sie die Schraube (D) und die Mutter (E).
- Schrauben Sie die Schraube (F) und die Unterlegscheibe (G) ab und nehmen Sie den Pedalarm ab.
- Tragen Sie Schmiermittel auf die Pedalachse und das Kurbelgelenk auf.
- Setzen Sie dann alles in umgekehrter Reihenfolge wieder zusammen:
- Befestigen Sie den Pedalarm wieder mit Schraube (F) und Unterlegscheibe (G).
- Verbinden Sie die Kurbel mit dem Halter mit Schraube (D) und Mutter (E).
- Bringen Sie die Abdeckungen (B) und (C) wieder an und schrauben Sie sie mit Schraube (A) fest.
- Falls erforderlich, wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite.



Konsolenfunktionen

Die Konsole ermöglicht die Steuerung verschiedener Trainingsmodi, die Leistungserfassung sowie die Einstellung des Widerstands in 24 Stufen.

Tasten und ihre Funktionen:

Taste	Funktion
MODE	Modusauswahl: MANUELL / PROGRAMME / FITNESS / WATT / KONSTANT / PERSONAL / H.R.C
+ / –	Widerstandsanpassung (1–24) oder Auswahl des Programmprofils
ENTER	Bestätigung der Auswahl
START / STOP	Start oder Stopp des Trainings
RESET	Zurücksetzen der Einstellungen
RECOVER	Start der Erholungsmessung nach Anstrengung (wenn ein Herzfrequenzsensor unterstützt wird)
Widerstands-Schnelltasten: 3/ 6/ 9/ 12/ 15/ 18/ 21/ 24	Durch Drücken dieser Tasten wird ein bestimmter Widerstand direkt eingestellt, ohne schrittweise Anpassung mit „+ / –“.



GymBeam®

Konsolensteuerung

The console allows control of various exercise modes, performance tracking, and adjustment of resistance across 24 levels.

1. Einschalten

- Die Konsole schaltet sich automatisch ein, sobald Sie den Ellipsentrainer an die Steckdose anschließen.
- Ein akustisches Signal (Buzzer) ertönt, und der Begrüßungsbildschirm wird für 2 Sekunden auf dem Display angezeigt.
- Danach wird der Benutzermodus U0 (Gast) aktiviert.
-

2. Benutzereinrichtung

- Drücken Sie RESET für 2 Sekunden oder schalten Sie das Gerät aus und wieder ein.
- Wenn der Begrüßungsbildschirm erscheint, verwenden Sie die Tasten + / – zur Auswahl eines Profils: U0 (Gast)/ U1–U4 (gespeicherte Benutzerprofile).
- Wählen Sie ein Profil und bestätigen Sie mit ENTER.
- Anschließend geben Sie Ihre persönlichen Daten ein.
- Sie können jederzeit zwischen den Profilen wechseln, indem Sie die Tasten + / – verwenden.

Wert	Einstellung	Bestätigung
Geschlecht	Wähle ♂ / ♀	ENTER
Alter	10–99 Jahre	ENTER
Größe	100–200 cm	ENTER
Gewicht	20–120 kg	ENTER

Modusauswahl (MANUELL, PROGRAMM, FITNESS, WATT, PERSONAL, HRC)

Nach Auswahl des Benutzers (U0–U4):

1. Drücken Sie die MODE-Taste und verwenden Sie + / –, um den gewünschten Modus auszuwählen.
2. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken von ENTER.
3. Verwenden Sie + / –, um Zielwerte für Zeit (TIME), Strecke (DIST), Kalorien (CAL) und Puls (PULSE) einzustellen.
4. Drücken Sie START, um das Training zu beginnen.
5. Während des Trainings können Sie den Widerstand mit + / – anpassen (außer im FITNESS-Modus).

Automatisches Starten und Stoppen

Die Konsole schaltet sich automatisch ein, sobald der Benutzer eine Taste drückt oder mit dem Training beginnt. Wenn das Gerät 4 Minuten lang nicht benutzt wird, schaltet es sich automatisch aus und wechselt in den Ruhemodus.

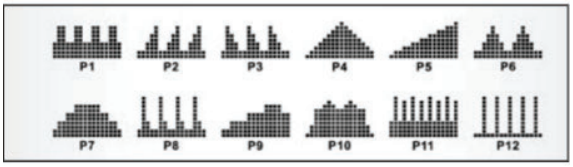
Trainingsmodi

1. MANUELL

- Der Benutzer stellt den Widerstand selbst ein (Stufe 1–24).
- Es ist möglich, Zielwerte (Zeit / Strecke / Kalorien / Puls) über die ENTER-Taste und die + / – Tasten einzustellen.
- Drücken Sie START, um zu beginnen.

2. PROGRAMM

- Dieser Modus enthält 12 voreingestellte Widerstandsprofile, die verschiedene Trainingsarten simulieren.
- Verwenden Sie die Tasten + / –, um ein Profil von P1 bis P12 auszuwählen.
- Das gewählte Programm blinkt; bestätigen Sie Ihre Wahl mit ENTER und drücken Sie dann START.



(P1) Intervallmodus, (P2) Fahrradmodus, (P3) Geländemodus, (P4) Fettverbrennungsmodus, (P5) Bergsteigermodus, (P6) Streckenmodus, (P7) Aerobikmodus, (P8) Ungleichmäßiges Gelände, (P9) Bergmodus, (P10) Fettabbau- und Körperformungsmodus, (P11) Körpertrainingsmodus, (P12) Geschwindigkeitsmodus.

3. FITNESS

Nach Auswahl des FITNESS-Modus und Bestätigung mit der ENTER-Taste wird die Trainingsdauer automatisch auf 12 Minuten und der Widerstand auf Stufe 6 eingestellt. Drücken Sie START, um das Training zu beginnen. Wenn der Timer Null erreicht, wird Ihre Leistung mit einer Bewertung von F1 bis F5 angezeigt

4. WATT Programm

Der Benutzer stellt den gewünschten WATT-Wert ein (Bereich: 10–350) entsprechend seinem Fitnesslevel. Die Konsole passt dann den Widerstand automatisch an, um die ausgewählte Leistungsabgabe (in Watt) aufrechtzuerhalten. Drücken Sie START, um das Training mit dem eingestellten WATT-Wert zu beginnen. Während des Trainings kann die Belastung (WATT = Widerstandsstufe) mit den Tasten + / – angepasst werden.

5. Benutzerprogramm

Benutzer können bis zu 4 individuelle Programme erstellen (U1–U4). Wählen Sie das PERSONAL-Programm und verwenden Sie die Tasten + / –, um für jedes Zeitintervall den gewünschten Widerstand einzustellen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit ENTER und drücken Sie anschließend START, um zu beginnen.

6. Herzfrequenzprogramm (HEART RATE CONTROL, HRC)

In diesem Modus wird der Widerstand automatisch angepasst, um die Zielherzfrequenz zu erreichen.
Der Modus ist in 4 Stufen unterteilt, je nach Trainingsziel:

1. 55% – Fettverbrennung
2. 75% – Gesundheit und Fitness
3. 90% – Intensiver Trainingseffekt
4. Custom target HR – Eigene Herzfrequenz manuell eingeben

7. RECOVER

Der RECOVER-Modus wird verwendet, um Ihre körperliche Fitness anhand der Geschwindigkeit der Herzfrequenz-Erholung nach dem Training zu bewerten. Nach Beendigung des Trainings und während Ihr Puls gemessen wird, drücken Sie die RECOVER-Taste. Die Konsole startet einen 1-Minuten-Countdown. Halten Sie während dieser Zeit Ihre Hände fest auf den Herzfrequenzsensoren. Nach Ablauf des Countdowns bewertet die Konsole Ihre Erholung und zeigt ein Ergebnis von F1 bis F6 an.

Stufe	Benutzerfitness basierend auf der Erholung	Pulsfrequenz-Differenz vor und nach dem Test
F1	Ausgezeichnet	≥ 50
F2	Sehr gut	40–49
F3	Normal	30–39
F4	Zufriedenstellend	20–29
F5	Niedriger Fitnesslevel	10–19
F6	Unzureichender Fitnesslevel	< 10

GymBeam®

Display Funktionsbeschreibungen

Nr.	Funktion	Anzeigebereich	Einstellbereich	Speicher	Rücksetzung	Beschreibung
1	ZEIT (TIME)	0:00–99:59	0:00–99:00 ±1 min	Ja	Ja	Zählt nach dem Start hoch. Beim Herunterzählen auf 0 blinkt STOP, dann erscheint der ZEIT-Wert.
2	GESCHWINDIGKEIT (SPEED)	0:00–99:59 (km/h)	Nein	Nein	Ja	Wird 3 Sekunden nach Sensormessung angezeigt. Setzt sich nach 4 Sekunden ohne Signal zurück.
3	RPM	0–15–999	Nein	Nein	Ja	Erscheint 3 Sekunden nach Sensormessung. Setzt sich nach 4 Sekunden ohne Signal zurück.
4	WATT	0–999	Nein	Nein	Nein	Erscheint 3 Sekunden nach Sensormessung. Setzt sich nach 4 Sekunden ohne Signal zurück.
5	DISTANZ (DISTANCE)	0,0–9,9 km/mi	0,00–99,50 ±0,5	Ja	Ja	Zählt nach oben. Beim Herunterzählen auf 0 blinkt STOP, dann erscheint der DISTANZ-Wert.
6	KALORIEN (CALORIES)	0–999 CAL	0–990 ±10 Zyklen	Ja	Ja	Zählt nach oben. Beim Herunterzählen auf 0 blinkt STOP, dann erscheint der KALORIEN-Wert.
7	TEMPERATUR	0–60 °C	Nein	Ja	Ja	Temperaturanzeige im Ruhemodus.
8	GESCHLECHT (SEX)	♂ / ♀	Ja	Nein	–	Blinkt während der Einstellung. Auswahl mit + / –.
9	ALTER (AGE)	10–25–99	±1	Ja	Nein	Standardwert 25. Einstellung zur Berechnung der Trainingszonen.
10	GRÖSSE (HEIGHT)	100–160–200 cm	±1	Ja	Nein	Standardwert 160 cm. Für Berechnung des Körperfettanteils.
11	GEWICHT (WEIGHT)	20–50–150 kg	±1	Ja	Nein	Standardwert 50 kg. Für Berechnung des Körperfettanteils.
12	PULS (PULSE)	30–240	0–240	Ja	Ja	Verwendet zur Erholungsbewertung und im HRC-Modus.
13	MANUELLER MODUS	1–24 Widerstandsstufen	±1 Stufe	Nein	Nein	Manuelle Widerstandseinstellung. Balkendiagramm zeigt Widerstandsstufe auf dem Bildschirm an.

Fehlermeldungen

Fehlercode	Fehlerbeschreibung	Überprüfung	Mögliche Lösung
ERR1	Fehler im Erholungsmodus (RECOVERY) – falsche Benutzerbedienung.	Prüfen, ob die Hände des Benutzers auf den Griffen liegen oder ob ein Brustgurt getragen wird.	• Den RECOVERY-Modus beenden. • Hände erneut auf die Sensoren legen oder Brustgurt anlegen. • Die RECOVER-Taste erneut drücken, um den Test zu starten.
ERR4	Unterbrochene oder falsch angeschlossene Steuerleitung zum Motor.	Überprüfen Sie das 8PIN-Kabel zwischen Konsole und Motorhalterung. Es könnte beschädigt oder locker sein.	1. Gerät neu starten und prüfen, ob der Fehler verschwindet. 2. Konsole austauschen und erneut prüfen. 3. Oberes 8PIN-Kabel ersetzen. 4. Falls das Problem weiterhin besteht, unteres 8PIN-Motorkabel ersetzen.
ER	Gleiches Problem wie bei ERR4. Steuerkabel ist unterbrochen oder nicht richtig verbunden.	Gleiche Überprüfung wie bei ERR4.	Gleiche Schritte wie bei ERR4: Neustart, Konsole tauschen, oberes/unteres 8PIN-Kabel ersetzen.

Wartung und Fehlersuche

Allgemeine Wartungsempfehlungen

1. Prüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern und beweglichen Teile fest angezogen sind und keine Komponenten abgenutzt sind.
2. Ersetzen Sie beschädigte oder abgenutzte Teile sofort.
3. Reinigen Sie den Ellipsentrainer mit einem feuchten Tuch und etwas milder Seife. Verwenden Sie niemals Säuren, Laugen oder organische Lösungsmittel.

Problem	Mögliche Ursache	Empfohlene Lösung	Reparatur
Instabiler Rahmen	• Ungleicher Boden oder Schmutz unter dem Rahmen	• Schmutz unter dem Gerät entfernen Höhe der vorderen und hinteren Füße anpassen	Benutzer
Instabiler Griff	• Lockere Schrauben	• Schrauben festziehen	Benutzer
Geräusch der rotierenden Teile	• Spalt zwischen den Teilen	• Position der Seitenabdeckungen anpassen	Servicezentrum
Schwacher oder kein Widerstand	• Zu großer Abstand zwischen Magnet und Schwungrad Beschädigter Spannungsregler	• Seitenabdeckungen entfernen und anpassen Spannungsregler ersetzen Abdeckungen erneut ausrichten	Servicezentrum

Garantie

Die Garantie gilt für 2 Jahre ab dem Kaufdatum und erlischt in den folgenden Fällen:

- Schäden, die durch Unfälle, unsachgemäße Verwendung, unsachgemäße Handhabung oder Transport verursacht wurden.
- Das Produkt wurde unautorisierten Reparaturen oder unerlaubten Eingriffen unterzogen.
- Das Produkt wurde nicht gemäß den Anweisungen verwendet.
- Verwendung des Produkts für andere als die bestimmungsgemäßen Zwecke.
- Nichtbeachtung der Wartungs-, Betriebs- und Serviceanweisungen.
- Schäden, die den Wert des Produkts überschreiten.
- Natürlicher Verschleiß der Produktteile durch Gebrauch.
- Einwirkung schädlicher äußerer Einflüsse wie Sonnenlicht oder andere Strahlung, Eindringen von Flüssigkeit oder elektrostatische Entladung.
- Schäden, die durch Naturkatastrophen, unbefugte Eingriffe oder mechanische Beschädigungen durch den Käufer verursacht wurden (z. B. beim Transport oder bei der Reinigung mit ungeeigneten Mitteln).
- Verschlechterung des Produkts durch unsachgemäße Lagerung, Handhabung oder Pflege durch den Benutzer.

Hergestellt in China.
Hergestellt für: GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Deutschland.
Vertrieb: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slowakei.

Manuale d'Uso

Caratteristiche Tecniche

Caratteristiche	
Dimensioni	158.2 × 66.8 cm
Capacità massima di peso	120 kg

Informazioni sulla Sicurezza

Per prevenire infortuni gravi, leggere attentamente tutte le importanti precauzioni di sicurezza e le istruzioni fornite in questo manuale prima di utilizzare l'ellittica e seguire le avvertenze riportate sul dispositivo stesso.

1. Questo prodotto è conforme agli standard pertinenti per le attrezzature fitness domestiche e non è destinato a scopi medici.
2. Si tratta di un'ellittica di classe HB (attrezzatura destinata all'uso domestico) con controllo elettrico dei giri al minuto (RPM). Non deve essere utilizzata al di fuori del sistema di controllo di questo dispositivo.
3. Utilizzare solo in ambienti interni. Non esporre a temperature elevate, umidità, polvere o in prossimità di fonti d'acqua.
4. Posizionare l'ellittica su una superficie piana con uno spazio libero di almeno 0,9 m davanti e dietro e 0,6 m ai lati.
5. Assicurarsi che durante l'uso nulla ostacoli il movimento delle maniglie o dei bracci dell'ellittica.
6. Controllare e stringere regolarmente tutte le viti e i dadi.
7. Non lasciare mai bambini di età inferiore ai 13 anni o animali domestici incustoditi vicino all'attrezzo.
8. Indossare sempre abbigliamento sportivo adeguato e calzature robuste durante l'allenamento. Evitare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzo.

Attenzione

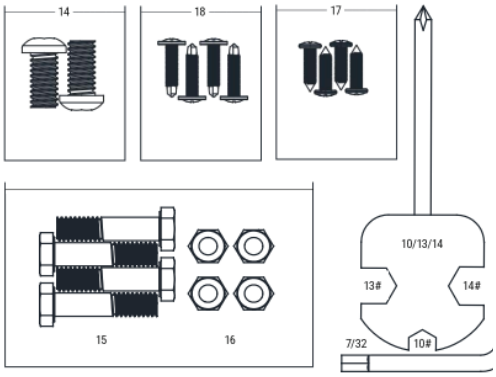
Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, consultare un medico. Questo è particolarmente importante per le persone di età superiore ai 35 anni e per coloro che presentano problemi di salute. Leggere sempre attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare qualsiasi attrezzo per l'esercizio fisico. Il venditore non si assume alcuna responsabilità per eventuali infortuni o danni a cose derivanti dall'uso del prodotto.

Procedura di Assemblaggio

Kit di Montaggio

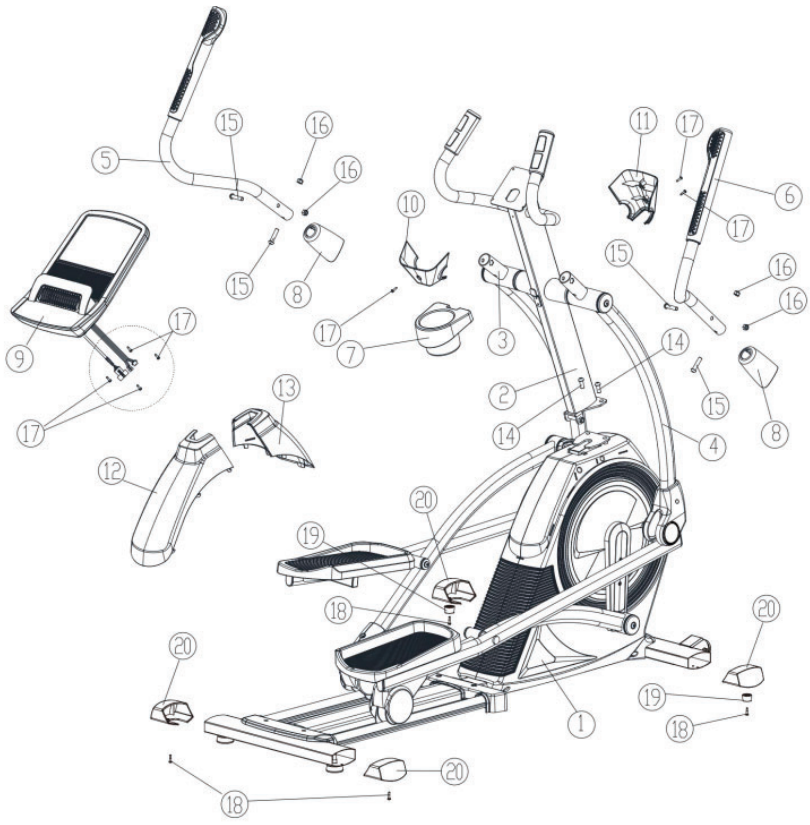
Le parti elencate di seguito sono necessarie per l'assemblaggio dell'ellittica. Se non trovi un componente nel kit di montaggio, potrebbe essere già pre-installato. Alcuni componenti aggiuntivi potrebbero essere inclusi come ricambi.

Label	Nome	Dettagli	Quantità
14	Vite a testa cilindrica	3/8"–16 × 20 mm	2 pz
18	Vite	8–18 × 19,1 mm	4 pz
17	Vite autofilettante	8–18 × 16 mm	4 pz
15	Bullone esagonale	3/8" × 44 mm	4 pz
16	Dado in nylon	3/8"–16	4 pz
–	Chiave a brugola	6/32", 7/32"	1 pz
–	Cacciavite	10/13/14 mm	1 pz



Liste der wichtigsten Komponenten

N.	Nome	Quantità
1	Telaio principale	1
2	Montante centrale	1
3	Braccio pedale sinistro	1
4	Braccio pedale destro	1
5	Maniglia superiore sinistra	1
6	Maniglia superiore destra	1
7	Portaborraccia	1
8	Rivestimento maniglia	2
9	Console	1
10	Copertura posteriore console	1
11	Copertura anteriore console	1
12	Copertura principale	1
13	Coperchio protettivo	1
14	Vite a testa cilindrica	2
15	Bullone esagonale	4
16	Dado in nylon	4
17	Vite autofilettante	7
18	Vite	4
19	Appoggi stabilizzatori anteriori	2
20	Tappi per gli appoggi	4



Passaggi per il Montaggio

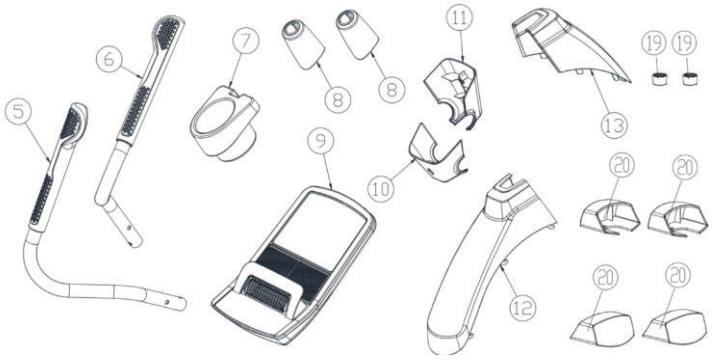
Passaggi da Eseguire Prima di Montare l'Ellittica:

1. Verifica che l'intero set di componenti sia incluso nella confezione (consulta l'elenco e il diagramma sopra).
2. Rimuovi tutte le parti dalla scatola ed elimina l'imballaggio protettivo, ma conserva alcuni materiali di imballaggio per supportare il processo di montaggio.
3. Posiziona i singoli componenti su una superficie piana e preparali nell'ordine indicato nelle istruzioni.

Assicurati che ci sia spazio sufficiente intorno all'ellittica montata per un utilizzo in sicurezza. Non rimuovere tutti i materiali di imballaggio immediatamente dopo l'apertura della scatola, poiché alcune parti sono utilizzate per fissare l'attrezzatura durante l'assemblaggio. Segui scrupolosamente le istruzioni contenute in questo manuale.

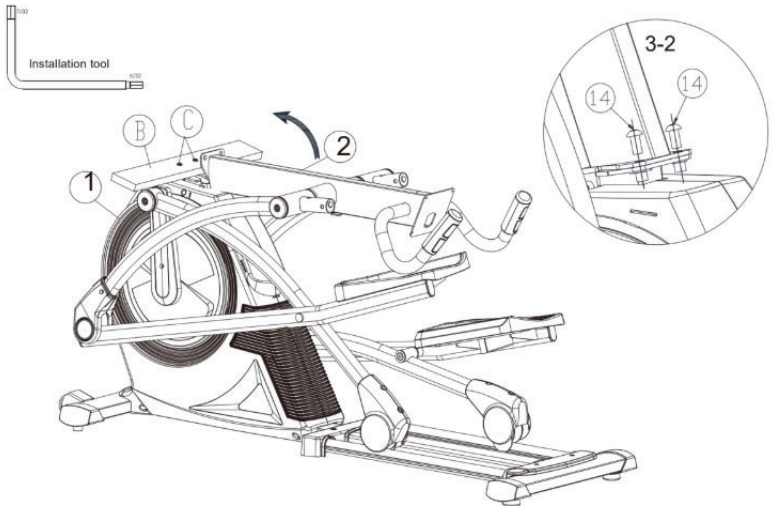
1. Componenti da Preparare dopo l'Apertura

Dopo aver rimosso l'attrezzatura dall'imballaggio, individua le seguenti parti (articoli n. 5–20) e mettile da parte. Verranno utilizzate nelle successive fasi di montaggio.



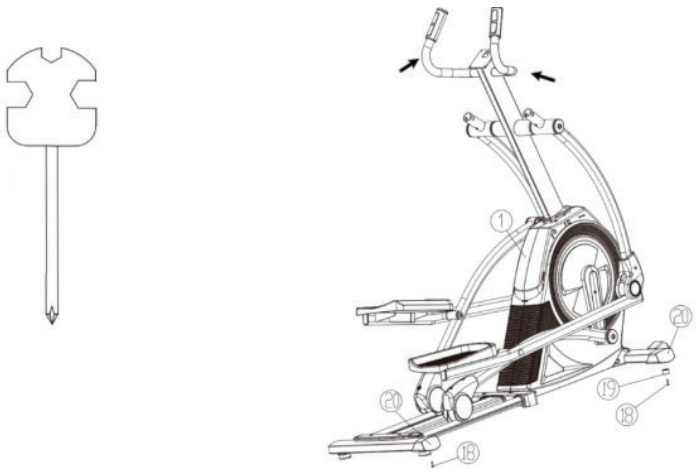
2. Montaggio del Montante Centrale (2)

Rimuovere il materiale protettivo di imballaggio. Rimuovere i due perni di trasporto (C) e la staffa di legno (B) dall'attrezzatura. Questi componenti servono esclusivamente per fissare il dispositivo durante il trasporto e non saranno più utilizzati. Preparare il montante centrale (2) per il montaggio ruotandolo in avanti, seguendo la freccia riportata nell'illustrazione, fino a posizionarlo in verticale. Assicurarsi che la console inferiore del montante si inserisca perfettamente nella base del telaio. Fare attenzione a non schiacciare alcun cavo durante l'assemblaggio. Allineare i fori alla base del montante (2) con quelli del telaio (1) (vedi dettaglio inset 3-2). Fissare quindi il montante utilizzando due viti a testa cilindrica (14). Serrare accuratamente utilizzando la chiave a brugola in dotazione.



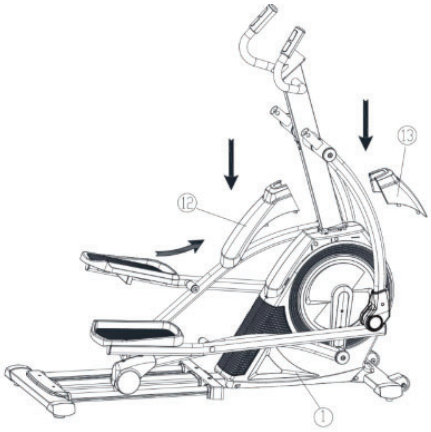
3. Installazione degli Appoggi Stabilizzatori Anteriori e Posteriori

Questa fase richiede due persone. Una persona deve tenere la maniglia superiore dell'ellittica e inclinare il telaio su un lato (vedi illustrazione). Nel frattempo, l'altra persona deve fissare due tappi terminali (20) agli stabilizzatori anteriore e posteriore e un appoggio (19) solo allo stabilizzatore anteriore sul lato opposto. Fissare il tutto utilizzando una vite (18) e serrare bene. Ripetere la stessa procedura sull'altro lato del telaio. Dopo il montaggio, verificare che tutti i tappi e gli appoggi siano ben inseriti e non presentino gioco.



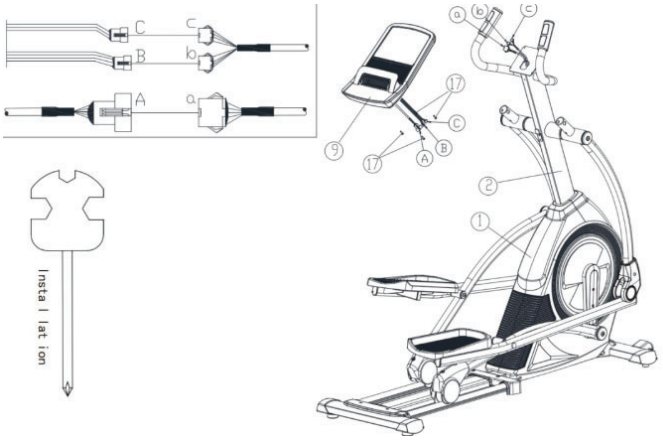
4. Montaggio della Copertura Principale e del Coperchio Protettivo

Posizionare la copertura principale (12) e il Coperchio Protettivo (13) nella posizione corretta come mostrato nell'illustrazione. Allineare quindi il Coperchio Protettivo (13) con i fori sui lati sinistro e destro del telaio (1) e agganciarlo spingendolo nella direzione indicata dalla freccia. Ripetere la stessa operazione con la copertura principale (12), allineandola ai fori su entrambi i lati del telaio. Farla scorrere sul telaio nella direzione delle frecce e agganciarla in posizione. Se la copertura principale non si adatta correttamente, assicurarsi che i coperchi (13) siano all'altezza corretta e che nulla ostruisca il meccanismo di bloccaggio.



5. Montaggio della Console

Questa fase richiede due persone. Preparare la console (9) e chiedere alla seconda persona di tenerla vicino alla parte superiore del montante (2). Collegare i cavi secondo le etichette: A → a, B → b, C → c. Inserire tutti i connettori con decisione e spingere delicatamente l'eventuale cavo in eccesso all'interno del montante. Fare attenzione a non schiacciare i cavi durante il montaggio. Posizionare la console (9) contro il montante (2) e allinearla ai fori. Utilizzare quattro viti autofilettanti (17) per fissare la console. Inserire inizialmente tutte e quattro le viti senza stringerle completamente, quindi serrarle in modo uniforme. Se si incontra resistenza durante il serraggio, non forzare le viti, ma verificare che i fori siano correttamente allineati.

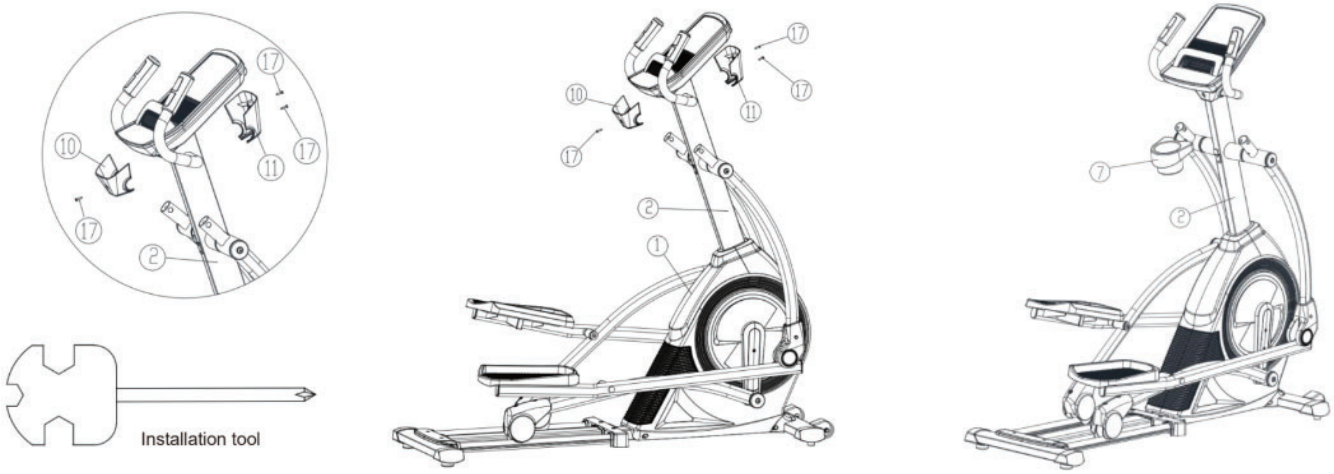


6. Montaggio delle Coperture Anteriori e Posteriori della Console

Preparare le coperture console posteriore (10) e anteriore (11). Svitare le 3 viti (17) preinstallate dal montante (2). Non gettare queste viti, in quanto verranno riutilizzate nei passaggi successivi. Fissare la copertura posteriore (10) sul retro del montante (2) utilizzando 1 vite (17). Posizionare la copertura anteriore (11) sulla parte frontale del montante (2) e fissarla con 2 viti (17). Serrare tutte le viti con decisione utilizzando un cacciavite.

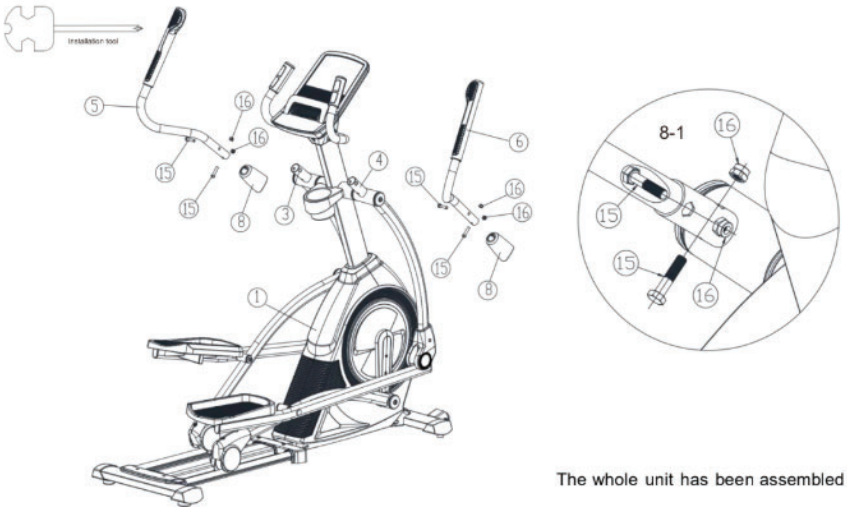
7. Montaggio del Portaborraccia

Preparare il portaborraccia (7). Posizionarlo contro il supporto sul montante (2), come mostrato nell'illustrazione. Agganciare il portaborraccia in posizione fino a quando non risulta ben fissato e assicurarsi che sia saldo e stabile.



8. Montaggio delle Maniglie Superiori Sinistra e Destra

Preparare la maniglia sinistra (5), la maniglia destra (6) e i rivestimenti delle maniglie (8). Le maniglie sono contrassegnate con adesivi L (sinistra) e R (destra). Far scorrere i rivestimenti delle maniglie (8) su entrambe le maniglie (5, 6), come mostrato nell'illustrazione. Far scorrere la maniglia superiore sinistra (5) sul braccio pedale sinistro (3) e inserire il bullone esagonale (15) attraverso entrambi i fori. Avvitare il dado (16) sul lato opposto. Regolare il rivestimenti delle maniglie (8) in modo che i bordi arrotondati si adattino perfettamente al tubo rotondo. Ripetere la stessa procedura per la maniglia superiore destra (6), fissandola al braccio pedale destro (4). Non serrare completamente i bulloni fino a quando tutte le parti non sono correttamente allineate e in posizione. Successivamente, serrare tutto in modo uniforme.



The whole unit has been assembled

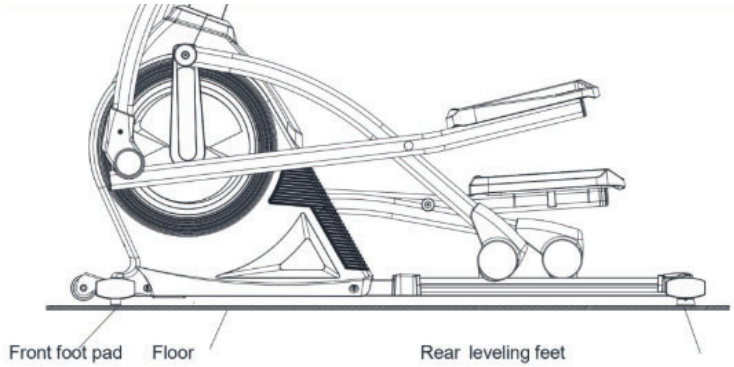
GymBeam®

Manutenzione

Prima di ogni utilizzo, assicurarsi che l'ellittica sia correttamente assemblata e poggi saldamente sul pavimento. Se l'ellittica oscilla leggermente o risulta instabile durante l'uso, seguire l'illustrazione riportata di seguito e regolarne l'assetto utilizzando gli appoggi stabilizzatori posteriori.

Come Stabilizzare l'Ellittica?

- Assicurarsi che gli appoggi anteriori e quelli posteriori regolabili poggino uniformemente sul pavimento.
- Livellare l'ellittica ruotando gli appoggi posteriori fino a quando l'attrezzo non risulta stabile e senza oscillazioni.
- Per una stabilità ottimale, si consiglia di posizionare l'ellittica su una superficie piana e rigida.



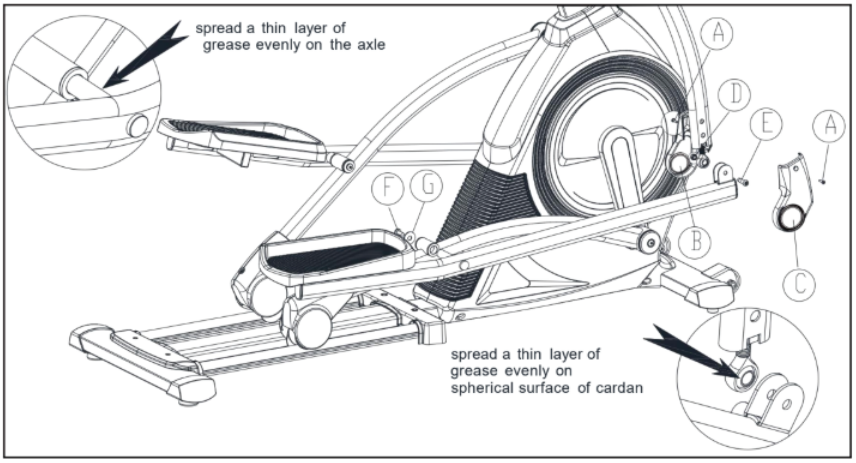
Lubrificazione dell'Ellittica

Se durante il movimento l'ellittica inizia a scricchiolare, è necessario lubrificare le seguenti parti:la pedana inclinata (l'area su cui scorrono avanti e indietro le ruote), l'asse del pedale, il giunto della pedivella (la connessione tra il braccio e il pedale). Applicare il lubrificante fornito su tutte queste parti utilizzando un panno di carta. Successivamente, eliminare l'olio in eccesso con un panno asciutto.

Si consiglia di effettuare la lubrificazione circa ogni 2–3 mesi in caso di utilizzo regolare, o ogni volta che si percepiscono attriti insoliti o scricchiolii.

Se il Rumore Persiste, Smontare il Giunto:

- Svitare il bullone (A) e rimuovere le coperture (B) e (C).
- Rimuovere il bullone (D) e il dado (E).
- Svitare il bullone (F) e la rondella (G) e rimuovere il braccio del pedale.
- Applicare il lubrificante sull'asse del pedale e sul giunto della pedivella.
- Rimontare quindi tutto in ordine inverso.
- Fissare il braccio del pedale utilizzando il bullone (F) e la rondella (G).
- Ricollegare la pedivella al supporto utilizzando il bullone (D) e il dado (E).
- Riposizionare le coperture (B) e (C) e avvitarle con il bullone (A).
- Se necessario, ripetere la procedura anche sull'altro lato.



Funzioni della Console

La console consente di controllare diverse modalità di allenamento, monitorare le prestazioni e regolare la resistenza su 24 livelli.

I Pulsanti e loro Funzioni

Pulsante	Funzione
MODE	Selezione modalità: MANUAL/ PROGRAMMI/ FITNESS/ WATT/ CONSTANT/ PERSONAL/ H.R.C
+ / –	Regolazione della resistenza (1–24) o selezione del profilo programma
ENTER	Conferma la selezione
START / STOP	Avvia o interrompe l'allenamento
RESET	Reimposta le impostazioni
RECOVER	Avvia la funzione di misurazione del recupero dopo lo sforzo (se supportato un sensore di frequenza cardiaca)
Pulsanti rapidi resistenza: 3 / 6 / 9 / 12 / 15 / 18 / 21 / 24	Premendo questi pulsanti si imposta direttamente un livello di resistenza specifico, senza scorrimento graduale tramite "+ / –".



GymBeam®

Controllo della console

The console allows control of various exercise modes, performance tracking, and adjustment of resistance across 24 levels.

1. Accensione

- La console si accende automaticamente non appena l'ellittica viene collegata alla presa di corrente.
- Si sentirà un bip (segnale acustico) e la schermata di benvenuto verrà visualizzata per 2 secondi.
- Dopodiché, verrà attivata la modalità utente U0 (ospite)

2. Impostazione Utente

- Premere RESET per 2 secondi oppure spegnere e riaccendere il dispositivo.
- Quando appare la schermata di benvenuto, utilizzare i pulsanti + / – per selezionare un profilo: U0 (ospite)/ U1–U4 (profili utente salvati).
- Scegliere un profilo e confermare premendo ENTER.
- Successivamente, inserire i propri dati personali.
- È possibile cambiare profilo in qualsiasi momento utilizzando i pulsanti + / –.

Valore	Impostazione	Conferma
Sex (Genere)	Scegli ♂ / ♀	ENTER
Age (Età)	10–99 anni	ENTER
Height (Altezza)	100–200 cm	ENTER
Weight (Peso)	20–120 kg	ENTER

Selezione Modalità (MANUAL, PROGRAM, FITNESS, WATT, PERSONAL, HRC)

Dopo aver selezionato l'utente (U0–U4):

1. Premere il pulsante MODE e utilizzare + /- per selezionare la modalità desiderata.
2. Confermare la selezione premendo ENTER.
3. Utilizzare + /- per impostare i valori target di tempo (TIME), distanza (DIST), calorie (CAL) e frequenza cardiaca (PULSE).
4. Premere START per iniziare l'allenamento.
5. Durante l'allenamento, è possibile regolare la resistenza utilizzando + / – (eccetto in modalità FITNESS).

Avvio e Arresto Automatico

La console si accende automaticamente non appena l'utente preme un pulsante o inizia l'allenamento.
Se il dispositivo non viene utilizzato per 4 minuti, si spegne automaticamente ed entra in modalità standby.

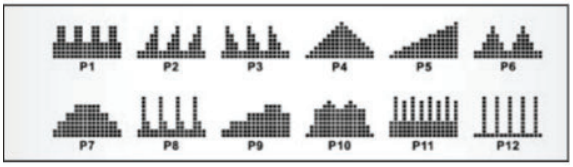
Training Modes

1. MANUAL

- L'utente imposta manualmente il livello di resistenza (1–24).
- È possibile impostare valori target (tempo / distanza / calorie/ frequenza cardiaca) utilizzando i pulsanti ENTER e + / –.
- Premere START per iniziare.

2. PROGRAM

- Questa modalità contiene 12 profili di resistenza preimpostati che simulano diversi tipi di allenamento.
- Utilizzare i pulsanti + / – per selezionare un profilo da P1 a P12.
- Il programma selezionato lampeggerà; confermare la scelta premendo ENTER, quindi premere START.



I programmi preimpostati includono: (P1) modalità intervalli, (P2) modalità ciclismo, (P3) modalità terreno, (P4) modalità brucia grassi, (P5) modalità salita, (P6) modalità pista, (P7) modalità aerobica, (P8) modalità terreno irregolare, (P9) modalità montagna, (P10) modalità riduzione grasso e modellamento corporeo, (P11) modalità allenamento fisico, e (P12) modalità velocità.

3. FITNESS

Dopo aver selezionato la modalità FITNESS e aver confermato con il pulsante ENTER, la durata dell'allenamento viene impostata automaticamente su 12 minuti e la resistenza sul livello 6. Premere START per iniziare l'allenamento. Quando il timer raggiunge lo zero, le prestazioni verranno valutate con un punteggio da F1 a F5.

4. WATT

L'utente imposta il valore desiderato di WATT (intervallo: 10–350) in base al proprio livello di forma fisica. La console regolerà automaticamente la resistenza per mantenere la potenza selezionata (in watt). Premere START per iniziare l'allenamento con il valore di WATT impostato. Durante l'esercizio, il carico (WATT = livello di resistenza) può essere modificato utilizzando i pulsanti + / –.

5. PERSONAL

Gli utenti possono creare fino a 4 programmi personalizzati (U1–U4). Selezionare il programma PERSONAL, quindi utilizzare i pulsanti + / – per impostare il livello di resistenza desiderato per ciascun segmento temporale. Confermare la selezione premendo ENTER, quindi premere START per iniziare.

6. HRC - HEART RATE CONTROL (Programma Frequenza Cardiaca)

Questa modalità regola automaticamente la resistenza per mantenere la frequenza cardiaca target. La modalità è suddivisa in 4 livelli in base all'obiettivo dell'allenamento:

1. 55% – Riduzione del grasso
2. 75% – Salute e forma fisica
3. 90% – Allenamento intensivo
4. Target personalizzato – Inserire manualmente il valore desiderato di frequenza cardiaca

7. RECOVER

La modalità RECOVER viene utilizzata per valutare il livello di forma fisica in base alla velocità con cui la frequenza cardiaca diminuisce dopo l'esercizio. Al termine dell'allenamento, mentre il sensore rileva la frequenza cardiaca, premere il pulsante RECOVER. La console avvierà un conto alla rovescia di 1 minuto. Durante questo periodo, tenere saldamente le mani sui sensori di frequenza cardiaca. Al termine, la console valuterà il recupero e mostrerà un risultato compreso tra F1 e F6.

Livello	Valutazione Forma Fisica in Base al Recupero	Differenza Frequenza Cardiaca Prima e Dopo il Test
F1	Eccellente	≥ 50
F2	Molto buono	40–49
F3	Normale	30–39
F4	Sufficiente	20–29
F5	Livello di forma basso	10–19
F6	Livello di forma insufficiente	< 10

GymBeam®

Descrizione delle Funzioni del Display

#	Funzione	Intervallo visualizzazione	Intervallo regolabile	Memoria	Reset	Descrizione
1	TIME (TEMPO)	0:00–99:59	0:00–99:0 ±1 min	Sì	Sì	Conta in avanti all'avvio. Quando il conteggio arriva a 0, lampeggia STOP, poi viene visualizzato il valore TIME.
2	SPEED (VELOCITÀ)	0:00–99:59 (km/h)	No	No	Sì	Visualizzata 3 secondi dopo il rilevamento del sensore. Si azzera dopo 4 secondi senza segnale.
3	RPM	0–15–999	No	No	Sì	Appare 3 secondi dopo il rilevamento del sensore. Si azzera dopo 4 secondi senza segnale.
4	WATT	0–999	No	No	No	Appare 3 secondi dopo il rilevamento del sensore. Si azzera dopo 4 secondi senza segnale.
5	DISTANCE (DISTANZA)	0,0–9,9 km/mi	0,00–99,5 ±0,.5	Sì	Sì	Conta in avanti. Quando il conteggio arriva a 0, lampeggia STOP, poi viene visualizzato il valore DISTANCE.
6	CALORIES (CALORIE)	0–999 CAL	0–990 ±10 cicli	Sì	Sì	Conta in avanti. Quando il conteggio arriva a 0, lampeggia STOP, poi viene visualizzato il valore CALORIES.
7	TEMPERATURE (TEMPERATURA)	0–60 °C	No	Sì	Sì	Visualizzazione della temperatura in modalità standby.
8	SEX (GENERE)	♂ / ♀	Sì	No	–	Lampeggia durante l'impostazione. Selezione con + / –.
9	AGE (ETÀ)	10–25–99	±1	Sì	No	Valore predefinito 25. Impostazione per il calcolo delle zone di allenamento.
10	HEIGHT (ALTEZZA)	100–160–200 cm	±1	Sì	No	Valore predefinito 160 cm. Per il calcolo della % di grasso corporeo.
11	WEIGHT (PESO)	20–50–150 kg	±1	Sì	No	Valore predefinito 50 kg. Per il calcolo della % di grasso corporeo.
12	PULSE	30–240	0–240	Sì	Sì	Utilizzato per la valutazione del recupero e per la modalità HRC.
13	MANUAL MODE (MODALITÀMANUALE)	1–24 resistance levels	±1 livello	No	No	Regolazione manuale della resistenza. Sullo schermo viene visualizzato un grafico a barre che mostra il livello di resistenza.

Messaggi di errore

Codice errore	Descrizione errore	Come verificare	Possibile soluzione
ERR1	Errore modalità recupero (RECOVERY) – utilizzo scorretto da parte dell'utente.	Verificare che le mani dell'utente siano sui sensori o che stia utilizzando la fascia toracica.	• Uscire dalla modalità RECOVERY. • Posizionare nuovamente le mani sui sensori o indossare la fascia toracica. • Premere di nuovo il pulsante RECOVER per avviare il test.
ERR4	Cablaggio di controllo motore interrotto o collegato in modo errato.	Controllare il cavo 8PIN tra la console e il supporto motore. Potrebbe essere danneggiato o collegato in modo scorretto.	1. Riavviare il dispositivo e verificare se l'errore scompare. 2. Sostituire la console e controllare nuovamente. 3. Sostituire il cavo 8PIN superiore. 4. Se il problema persiste, sostituire il cavo motore 8PIN inferiore.
ER	Stesso problema di ERR4. Cablaggio di controllo scollegato o collegato in modo errato.	Come per ERR4.	Stessi passaggi di ERR4: riavvio, sostituzione console, sostituzione cavo 8PIN superiore/inferiore.

Manutenzione e Risoluzione dei Problemi

Raccomandazioni Generali per la Manutenzione

1. Controllare regolarmente che tutte le viti, i dadi e le parti mobili siano ben serrati e che nessun componente sia usurato.
2. Sostituire immediatamente eventuali parti danneggiate o usurate.
3. Pulire l'ellittica con un panno umido e una piccola quantità di sapone neutro. Non utilizzare mai acidi, alcali o solventi organici.

Problema	Possibile causa	Soluzione consigliata	Riparazione
Telaio instabile	• Pavimento irregolare o detriti sotto il telaio • Appoggi non livellati	• Rimuovere i detriti sotto l'attrezzo • Regolare l'altezza degli appoggi anteriori e posteriori	Utente
Maniglia instabile	• Viti allentate	• Stringere le viti	Utente
Rumore delle parti rotanti	• Gioco tra i componenti	• Regolare la posizione delle coperture laterali	Centro assistenza
Resistenza debole o assente	• Distanza eccessiva tra il magnete e il volano • Tensionatore danneggiato	• Rimuovere e regolare le coperture laterali • Sostituire il tensionatore • Regolare nuovamente le coperture	Centro assistenza

Garanzia

La garanzia è valida per 2 anni dalla data di acquisto e decade nei seguenti casi:

- Danni causati da incidenti, uso improprio, maneggio scorretto o trasporto.
- Il prodotto ha subito riparazioni non autorizzate o manomissioni non consentite.
- Il prodotto non è stato utilizzato secondo le istruzioni d'uso.
- Utilizzo del prodotto per scopi diversi da quelli previsti.
- Mancato rispetto delle istruzioni di manutenzione, utilizzo e assistenza.
- Danni che superano il valore del prodotto.
- Usura naturale delle parti del prodotto dovuta all'utilizzo.
- Esposizione a fattori esterni avversi come luce solare o altre radiazioni, infiltrazioni di liquidi o scariche elettrostatiche.
- Danni causati da disastri naturali, interventi di persone non autorizzate o danni meccanici causati dall'acquirente (ad esempio durante il trasporto o la pulizia con agenti inadeguati).
- Deterioramento del prodotto dovuto a conservazione, maneggio o cura inadeguati da parte dell'utente.

Prodotto in Cina.
Realizzato per: GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlino, Germania.
Distributore: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovacchia.

Instrukcja obsługi

Opis techniczny

Funkcje	
Wymiary	158.2 × 66.8 cm
Maksymalne obciążenie	120 kg

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa

Aby zapobiec poważnym urazom, przed rozpoczęciem korzystania z orbitreka należy dokładnie przeczytać wszystkie środki ostrożności i instrukcje oraz przestrzegać ostrzeżeń umieszczonych bezpośrednio na urządzeniu.

1. Ten produkt spełnia odpowiednie normy dla domowego sprzętu fitness i nie jest przeznaczony do celów medycznych.
2. Jest to orbitrek klasy HB (sprzęt przeznaczony do użytku domowego) z elektryczną regulacją obrotów (RPM). Nie należy go używać poza systemem sterowania urządzenia.
3. Używać wyłącznie wewnątrz pomieszczeń. Nie wystawiać na działanie wysokich temperatur, wilgoci, kurzu ani nie umieszczać w pobliżu źródeł wody.
4. Ustaw orbitrek na płaskiej powierzchni, zachowując co najmniej 0,9 m wolnej przestrzeni z przodu i z tyłu oraz 0,6 m po bokach.
5. Upewnij się, że nic nie blokuje ruchu uchwytów lub ramion orbitreka podczas ćwiczeń.
6. Regularnie sprawdzaj i dokręcaj wszystkie śruby.
7. Nigdy nie zostawiaj dzieci poniżej 13. roku życia ani zwierząt domowych bez nadzoru w pobliżu urządzenia.
8. Podczas ćwiczeń zawsze noś odpowiedni strój sportowy i solidne obuwie. Unikaj luźnej odzieży, która mogłaby zaczepić się o urządzenie.

Ostrzeżenie

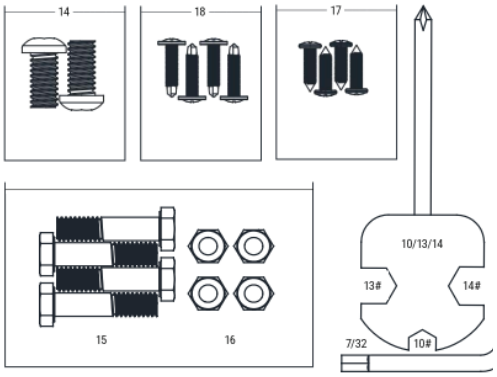
Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35. roku życia oraz osób z problemami zdrowotnymi. Zawsze dokładnie przeczytaj wszystkie instrukcje przed użyciem jakiegokolwiek sprzętu do ćwiczeń. Sprzedawca nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek urazy lub szkody materialne wynikające z użytkowania produktu.

Instrukcja montażu

Zestaw montażowy

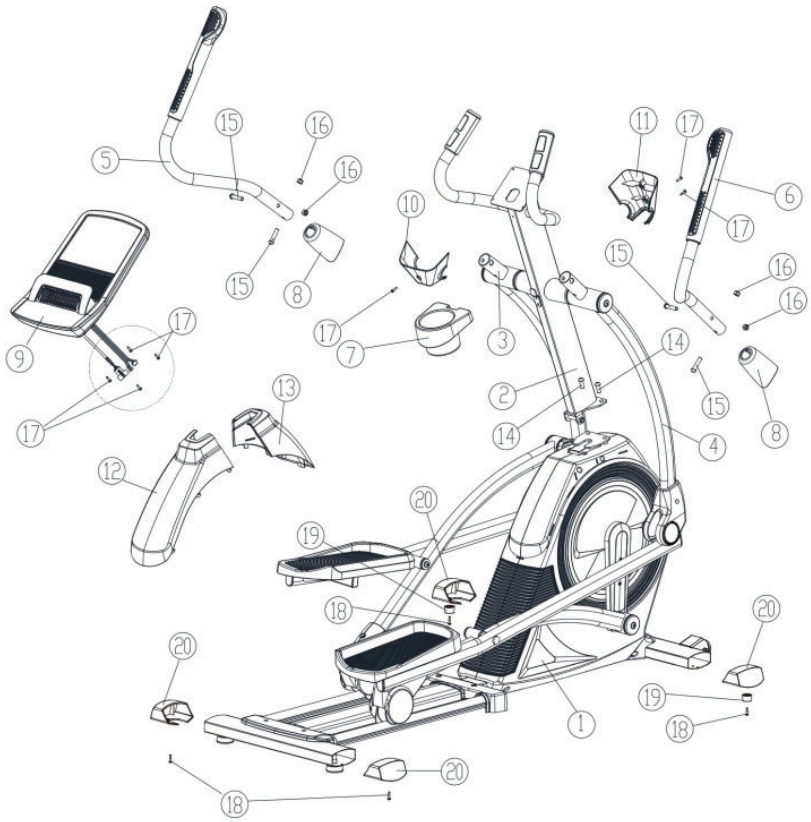
Do złożenia orbitreka potrzebne są poniższe elementy. Jeśli nie znajdziesz któregoś z nich w zestawie montażowym, może on być już fabrycznie zamontowany. Niektóre dodatkowe części mogą być dołączone jako zapasowe.

Oznaczenie	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość
14	Śruba z łbem walcowym	3/8"–16 × 20 mm	2 szt.
18	Śruba	8–18 × 19,1 mm	4 szt.
17	Wkręt samogwintujący	8–18 × 16 mm	4 szt.
15	Śruba sześciokątna	3/8" × 44 mm	4 szt.
16	Nakrętki nylonowe	3/8"–16	4 szt.
–	Klucz imbusowy	6/32", 7/32"	1 szt.
–	Śrubokręt	10/13/14 mm	1 szt.



Lista głównych komponentów

Nr	Nazwa	Ilość
1	Rama główna	1
2	Pionowy wspornik centralny	1
3	Lewa rama pedału	1
4	Prawa rama pedału	1
5	Lewy górny uchwyt	1
6	Prawy górny uchwyt	1
7	Uchwyt na butelkę	1
8	Osłona uchwytu	2
9	Panel sterujący	1
10	Tylna osłona panelu sterującego	1
11	Przednia osłona panelu sterującego	1
12	Osłona główna	1
13	Zaślepka	1
14	Śruba z łbem walcowym	2
15	Śruba sześciokątna	4
16	Nakrętka nylonowa	4
17	Wkręt samogwintujący	7
18	Śruba	4
19	Przednie stopki stabilizujące	2
20	Nakładki na stopki	4



Etapy montażu

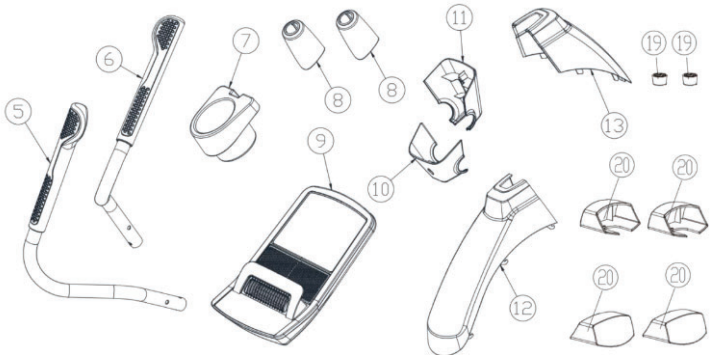
Co należy zrobić przed rozpoczęciem montażu:

1. Sprawdź, czy zestaw zawiera wszystkie części (zobacz listę i diagram powyżej).
2. Wyjmij wszystkie elementy z pudełka i usuń materiały ochronne, ale zachowaj część opakowania — może być przydatna podczas montażu.
3. Rozłóż poszczególne komponenty na płaskiej powierzchni i przygotuj je zgodnie z kolejnością opisaną w instrukcji.

Upewnij się, że wokół zmontowanego orbitreka jest wystarczająco dużo wolnej przestrzeni dla bezpiecznego użytkowania. Nie usuwaj wszystkich materiałów opakowaniowych od razu po otwarciu pudełka — niektóre z nich służą do zabezpieczenia sprzętu podczas montażu. Postępuj dokładnie według instrukcji zawartych w niniejszej instrukcji obsługi.

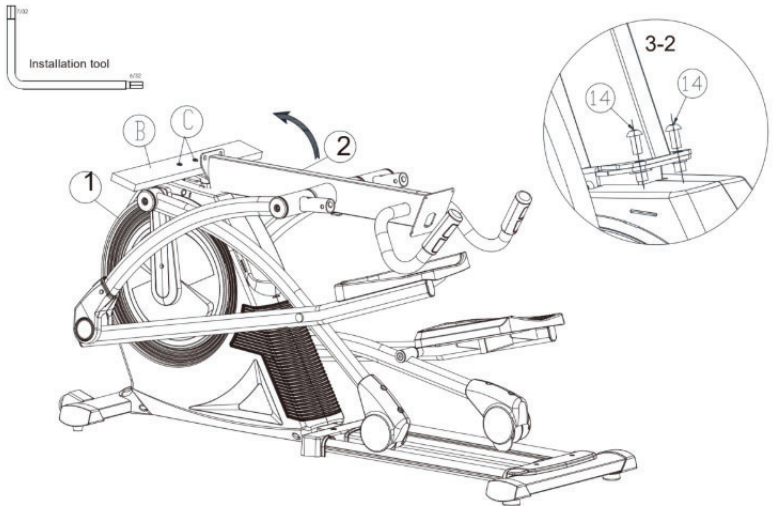
1. Rozpakowanie wymaganych części

Po wyjęciu sprzętu z opakowania zlokalizuj następujące części (elementy nr 5–20) i odłóż je na bok. Zostaną użyte w kolejnych etapach montażu.



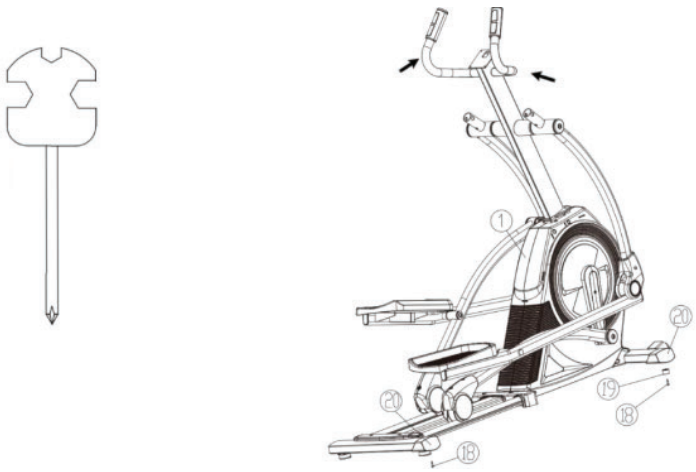
2. Montaż pionowego wspornika centralnego (2)

Usuń ochronne materiały opakowaniowe. Wyjmij dwa kołki transportowe (C) oraz drewniany rozpórkę (B) ze sprzętu. Te części służą wyłącznie do zabezpieczenia urządzenia podczas transportu i nie będą dalej używane. Przygotuj pionowy wspornik centralny (2) do montażu, obracając go do przodu zgodnie z kierunkiem strzałki na ilustracji, aż znajdzie się w pozycji pionowej. Upewnij się, że dolna część panelu sterującego wspornika idealnie pasuje do podstawy ramy. Uważaj, aby nie przyciąć żadnych przewodów podczas montażu. Wyrównaj otwory u dołu wspornika (2) z otworami w ramie (1) (patrz szczegółowy rysunek 3-2). Następnie przymocuj wspornik za pomocą dwóch śrub z łbem walcowym (14). Dokładnie dokręć śruby za pomocą dołączonego klucza imbusowego.



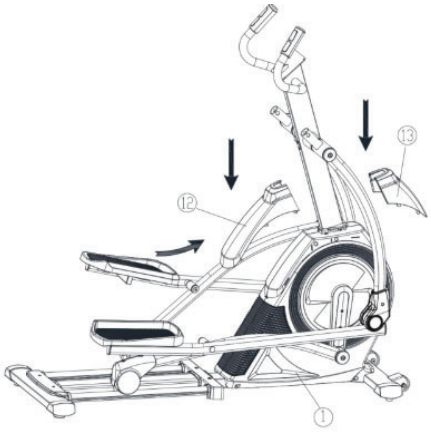
3. Montaż przednich i tylnych stopek stabilizujących

Ten krok wymaga dwóch osób. Jedna osoba powinna trzymać górny uchwyt orbitreka i przechylić ramę na jeden bok (patrz ilustracja). W tym czasie druga osoba montuje dwie zaślepki (20) na przednie i tylne stopki stabilizujące oraz jedną stopkę (19) tylko na przednią stopkę stabilizującą po przeciwnej stronie. Wszystko zabezpiecz za pomocą śruby (18) i mocno dokręć. Powtórz tę samą procedurę po drugiej stronie ramy. Po montażu sprawdź, czy wszystkie zaślepki i stopki są solidnie zamocowane i nie chwiają się.



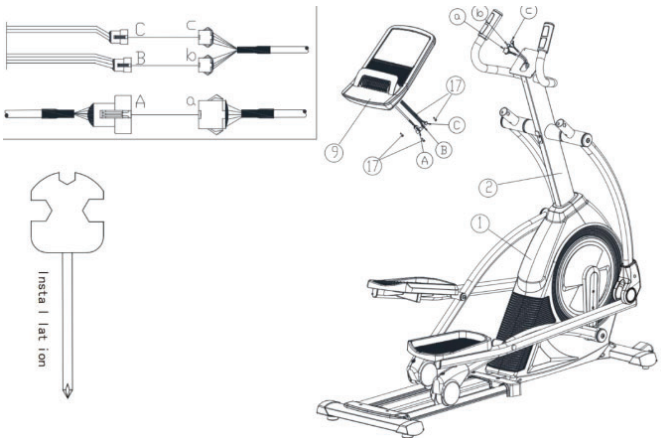
4. Montaż osłony głównej i zaślepki

Umieść osłonę główną (12) oraz zaślepkę (13) w odpowiedniej pozycji, zgodnie z ilustracją. Następnie wyrównaj zaślepkę (13) z otworami po lewej i prawej stronie ramy (1) i zatrzaśnij ją, przesuwając w kierunku strzałki. Tak samo postąp z osłoną główną (12), dopasowując ją do otworów po obu stronach ramy. Przesuń osłonę wzdłuż ramy w kierunku strzałek i zatrzaśnij na miejscu. Jeśli osłona główna nie pasuje prawidłowo, upewnij się, że zaślepki (13) są na właściwej wysokości i nic nie blokuje mechanizmu zatrzaskowego.



5. Montaż panelu sterującego

Ten krok wymaga dwóch osób. Przygotuj panel sterujący (9) i poproś drugą osobę, aby przytrzymała go przy górnej części pionowego wspornika (2). Podłącz kable zgodnie z oznaczeniami: A → a, B → b, C → c. Wszystkie złącza wciśnij mocno, a nadmiar kabli delikatnie włóż do środka wspornika. Uważaj, aby nie przyciąć kabli podczas montażu. Umieść panel sterujący (9) przy wsporniku (2) i wyrównaj otwory. Do przymocowania panelu użyj czterech wkrętów samogwintujących (17). Najpierw wkręć wszystkie cztery śruby luźno, a następnie dokręć je równomiernie. Jeśli podczas dokręcania poczujesz opór, nie forsuj śrub — upewnij się, że otwory są prawidłowo wyrównane.

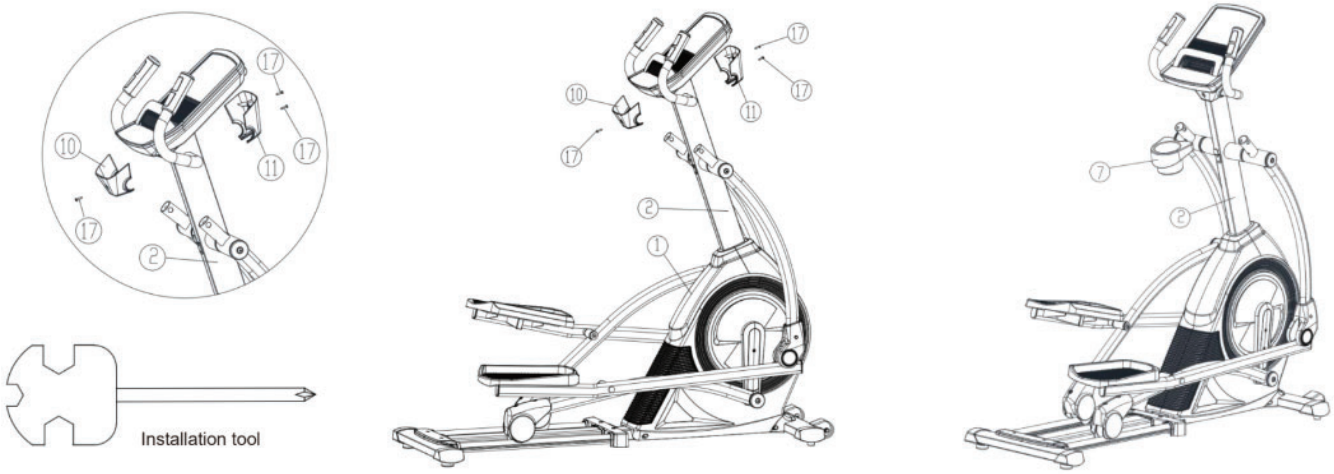


6. Montaż przedniej i tylnej osłony panelu sterującego

Przygotuj tylną (10) i przednią (11) osłonę panelu sterującego. Odkręć 3 fabrycznie zamontowane śruby (17) z pionowego wspornika (2). Nie wyrzucaj tych śrub — zostaną ponownie użyte w kolejnych krokach. Przymocuj tylną osłonę (10) do tyłu wspornika (2) za pomocą 1 śruby (17). Umieść przednią osłonę (11) na przedniej części wspornika (2) i przymocuj ją za pomocą 2 śrub (17). Wszystkie śruby dokręć solidnie przy użyciu śrubokręta.

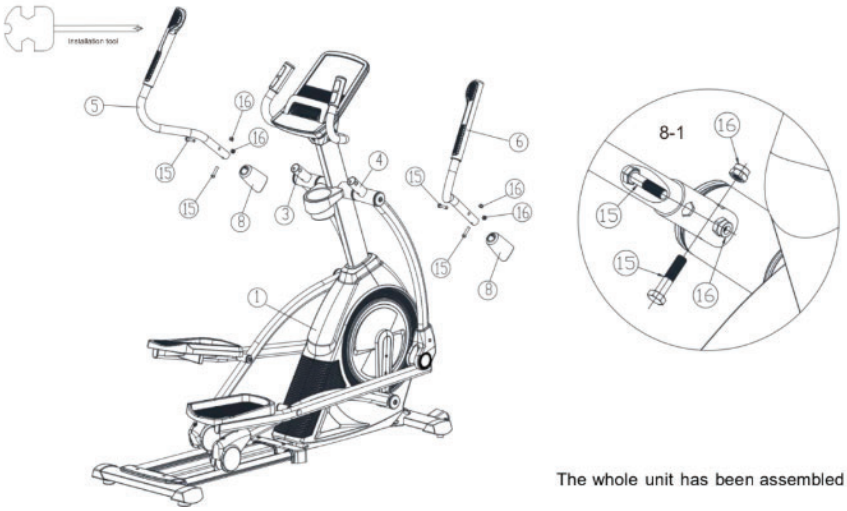
7. Montaż uchwytu na butelkę

Przygotuj uchwyt na butelkę (7). Umieść go na mocowaniu na pionowym wsporniku (2), zgodnie z ilustracją. Zatrzaśnij uchwyt na miejscu, aż będzie stabilnie zamocowany i upewnij się, że jest solidnie przymocowany.



8. Montaż lewego i prawego górnego uchwytu

Przygotuj lewy uchwyt (5), prawy uchwyt (6) oraz osłony (8). Uchwyty są oznaczone naklejkami „L" (lewy) i „R" (prawy). Nasuń osłony ramion (8) na oba uchwyty (5, 6), zgodnie z ilustracją. Następnie nasuń lewy górny uchwyt (5) na lewą ramę pedału (3) i przełóż śrubę sześciokątną (15) przez oba otwory. Na przeciwnej stronie przykręć nakrętkę nylonową (16). Dopasuj osłonę ramienia (8), tak aby jej zaokrąglone krawędzie przylegały dokładnie do okrągłej rury. Powtórz tę samą procedurę dla prawego górnego uchwytu (6), montując go do prawej ramy pedału (4). Nie dokręcaj śrub całkowicie, dopóki wszystkie części nie będą wyrównane i na swoim miejscu. Następnie dokręć wszystko równomiernie.



The whole unit has been assembled

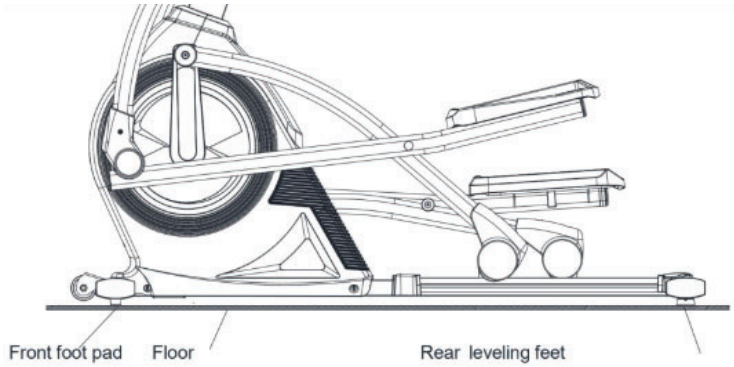
GymBeam®

Konserwacja

Przed każdym użyciem upewnij się, że orbitrek jest prawidłowo zmontowany i stoi stabilnie na podłodze. Jeśli orbitrek lekko się chwieje lub jest niestabilny podczas ćwiczeń, postępuj zgodnie z ilustracją poniżej i wyreguluj go za pomocą tylnych stopek stabilizujących.

Jak wypoziomować orbitrek?

- Upewnij się, że przednie podkładki oraz tylne, regulowane stopki równomiernie opierają się o podłogę.
- Wypoziomuj orbitrek, obracając tylne stopki, aż stanie stabilnie, bez chwiania się.
- Dla optymalnej stabilności zalecamy ustawienie orbitreka na równej, twardej powierzchni.



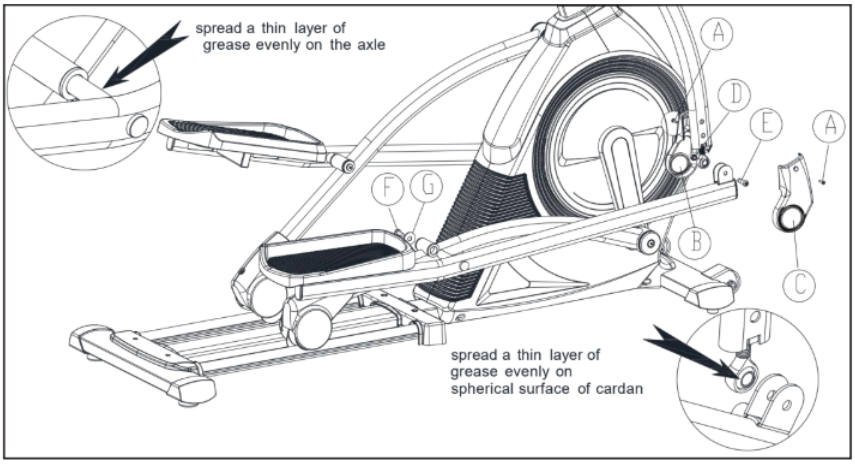
Smarowanie orbitreka

Jeśli podczas ruchu orbitrek zaczyna skrzypieć, konieczne jest nasmarowanie następujących części: rampy (obszar, po którym poruszają się kółka do przodu i do tyłu), osi pedałów oraz przegubu korby (połączenie między ramieniem a pedałem). Nałóż dostarczony smar na wszystkie te części za pomocą papierowego ręcznika. Następnie wytrzyj nadmiar oleju suchą szmatką.

Zalecamy smarowanie co około 2–3 miesiące regularnego użytkowania lub za każdym razem, gdy usłyszysz nietypowe tarcie lub skrzypienie.

Jeśli hałas będzie się utrzymywał, rozmontuj przegub:

- Odkręć śrubę (A) i zdejmij osłony (B) oraz (C).
- Usuń śrubę (D) i nakrętkę (E).
- Odkręć śrubę (F) i podkładkę (G) oraz zdejmij ramię pedału.
- Nałóż smar na oś pedału i przegub korby.
- Następnie zmontuj wszystko w odwrotnej kolejności.
- Przymocuj ramię pedału za pomocą śruby (F) i podkładki (G).
- Połącz korbę z uchwytem, używając śruby (D) i nakrętki (E).
- Załóż osłony (B) i (C) i przykręć je śrubą (A).
- Jeśli to konieczne, powtórz tę procedurę po drugiej stronie.



Funkcje panelu sterującego

Panel sterujący umożliwia kontrolę różnych trybów ćwiczeń, śledzenie wyników oraz regulację oporu na 24 poziomach.

Przyciski i ich funkcje

Przycisk	Funkcja
MODE	Wybór trybu: MANUAL / PROGRAMY / FITNESS / WATT / CONSTANT / PERSONAL / H.R.C
+ / –	Regulacja oporu (1–24) lub wybór profilu programu
ENTER	Potwierdzenie wyboru
START / STOP	Rozpoczęcie lub zatrzymanie ćwiczenia
RESET	Resetowanie ustawień
RECOVER	Uruchomienie funkcji pomiaru regeneracji po wysiłku (jeśli jest obsługiwany czujnik tętna)
Przyciski skrótu oporu: 3 / 6 / 9 / 12 / 15 / 18 / 21 / 24	Naciśnięcie tych przycisków ustawia bezpośrednio określony poziom oporu, bez stopniowej zmiany za pomocą „+ / –”.



GymBeam®

Sterowanie panelem sterującym

1. Włączanie

- Panel sterujący włącza się automatycznie zaraz po podłączeniu orbitreka do gniazdka elektrycznego.
- Usłyszysz jeden sygnał dźwiękowy (buzzer), a na ekranie przez 2 sekundy pojawi się ekran powitalny.
- Następnie zostanie aktywowany tryb użytkownika U0 (gość).

2. Konfiguracja użytkownika

- Naciśnij RESET i przytrzymaj przez 2 sekundy lub wyłącz i ponownie włącz urządzenie.
- Gdy pojawi się ekran powitalny, użyj przycisków + / – do wyboru profilu: U0 (gość) / U1–U4 (zapisane profile użytkowników).
- Wybierz profil i potwierdź, naciskając ENTER.
- Następnie wprowadź swoje dane osobowe.
- Między profilami można przełączać się w dowolnym momencie za pomocą przycisków + / –.

Wartość	Ustawienie	Potwierdzenie
Płeć	Wybierz ♂ / ♀	ENTER
Wiek	10–99 lat	ENTER
Wzrost	100–200 cm	ENTER
Waga	20–120 kg	ENTER

Wybór trybu (MANUAL, PROGRAM, FITNESS, WATT, PERSONAL, HRC)

Po wybraniu użytkownika (U0–U4):

1. Naciśnij przycisk MODE i za pomocą + / – wybierz żądany tryb.
2. Potwierdź wybór, naciskając ENTER.
3. Użyj + / – do ustawienia wartości docelowych: czasu (TIME), dystansu (DIST), kalorii (CAL) i tętna (PULSE).
4. Naciśnij START, aby rozpocząć trening.
5. Podczas ćwiczeń możesz regulować opór za pomocą + / – (z wyjątkiem trybu FITNESS).

Automatyczne włączanie i wyłączanie

Panel sterujący włącza się automatycznie, gdy użytkownik naciśnie dowolny przycisk lub rozpocznie ćwiczenie. Jeśli urządzenie nie jest używane przez 4 minuty, automatycznie się wyłączy i przejdzie w tryb uśpienia.

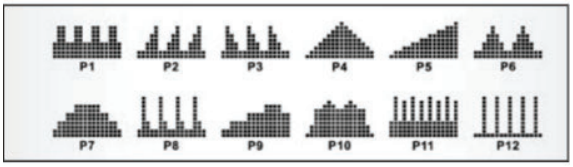
Tryby treningu

1. MANUAL

- Użytkownik samodzielnie ustawia poziom oporu (1–24).
- Możliwe jest ustawienie wartości docelowych (czas / dystans / kalorie / tętno) za pomocą przycisków ENTER oraz + / –.
- Naciśnij START, aby rozpocząć.

2. PROGRAM

- Zawiera 12 wstępnie ustawionych profili oporu, które symulują różne typy treningów.
- Za pomocą przycisków + / – wybierz profil od P1 do P12.
- Wybrany program będzie migał; potwierdź wybór, naciskając ENTER, a następnie naciśnij START.



(P1) Tryb interwałowy, (P2) Tryb kolarski, (P3) Tryb terenowy, (P4) Tryb spalania tłuszczu, (P5) Tryb wspinaczki pod górę, (P6) Tryb torowy, (P7) Tryb aerobowy, (P8) Tryb nierównego terenu, (P9) Tryb górski, (P10) Tryb redukcji tłuszczu i modelowania sylwetki, (P11) Tryb treningu fizycznego, (P12) Tryb szybkościowy.

3. FITNESS

Po wybraniu trybu FITNESS i potwierdzeniu przyciskiem ENTER, czas treningu zostaje automatycznie ustawiony na 12 minut, a opór na poziom 6. Naciśnij START, aby rozpocząć trening. Po upływie czasu na liczniku Twoje wyniki zostaną ocenione w skali od F1 do F5.

4. Program WATT

Użytkownik ustawia żądaną wartość WATT (zakres: 10–350) zgodnie ze swoim poziomem sprawności. Panel sterujący automatycznie dostosowuje opór, aby utrzymać wybraną moc (w watach). Naciśnij START, aby rozpocząć trening z ustawioną wartością WATT. Podczas ćwiczeń można regulować obciążenie (WATT = poziom oporu) za pomocą przycisków + / –.

5. Program użytkownika

Użytkownicy mogą stworzyć do 4 własnych programów (U1–U4). Wybierz program PERSONAL, a następnie za pomocą przycisków + / – ustaw żądany poziom oporu dla każdego segmentu czasowego. Potwierdź wybór przyciskiem ENTER, a następnie naciśnij START, aby rozpocząć trening.

6. Program częstotliwości tętna (HEART RATE CONTROL, HRC)

Ten tryb automatycznie dostosowuje opór, aby utrzymać docelową wartość tętna.
Tryb podzielony jest na 4 poziomy, w zależności od celu treningowego:

1. 55% – Redukcja tłuszczu
2. 75% – Zdrowie i kondycja
3. 90% – Intensywny efekt treningowy
4. Własne docelowe tętno – wprowadź własną wartość tętna

7. RECOVER

Tryb RECOVER służy do oceny Twojej kondycji fizycznej na podstawie szybkości, z jaką tętno spada po wysiłku. Po zakończeniu treningu i podczas pomiaru pulsu naciśnij przycisk RECOVER. Panel sterujący rozpocznie odliczanie 1-minutowe. W tym czasie trzymaj ręce pewnie na czujnikach tętna. Po zakończeniu odliczania panel oceni Twoją regenerację i wyświetli wynik w skali od poziomu F1 do F6.

Poziom	Kondycja użytkownika na podstawie regeneracji	Różnica częstotliwości pulsu przed i po teście
F1	Doskonała	≥ 50
F2	Bardzo dobra	40–49
F3	Normalna	30–39
F4	Zadowalająca	20–29
F5	Niższy poziom kondycji	10–19
F6	Niezadowalający poziom kondycji	< 10

Opis funkcji wyświetlacza

#	Funkcja	Zakres wyświetlania	Zakres regulacji	Pamięć	Resetowanie	Opis
1	TIME	0:00–99:59	0:00–99:00 ±1 min	Tak	Tak	Liczy w górę po starcie. Przy odliczaniu do 0 miga STOP, potem wyświetla wartość czasu.
2	SPEED	0:00–99:59 (km/h)	Nie	Nie	Tak	Wyświetla się 3 sekundy po wykryciu sensora. Resetuje po 4 sekundach bez sygnału.
3	RPM	0–15–999	Nie	Nie	Tak	Pojawia się 3 sekundy po wykryciu sensora. Resetuje po 4 sekundach bez sygnału.
4	WATT	0–999	Nie	Nie	Nie	Pojawia się 3 sekundy po wykryciu sensora. Resetuje po 4 sekundach bez sygnału.
5	DISTANCE	0,0–9,9 km/mi	0,00–99,50 ±0,.5	Tak	Tak	Liczy w górę. Przy odliczaniu do 0 miga STOP, potem wyświetla wartość dystansu.
6	CALORIES	0–999 KCAL	0–990 ±10 cykli	Tak	Tak	Liczy w górę. Przy odliczaniu do 0 miga STOP, potem wyświetla wartość kalorii.
7	TEMPERATURE	0–60 °C	Nie	Tak	Tak	Wyświetla temperaturę w trybie uśpienia.
8	SEX	♂ / ♀	Tak	Nie	–	Miga podczas ustawiania. Wybór za pomocą + / –.
9	AGE	10–25–99	±1	Tak	Nie	Wartość domyślna 25. Ustawienie do obliczania stref treningowych.
10	HEIGHT	100–160–200 cm	±1	Tak	Nie	Wartość domyślna 160 cm. Do obliczania % tkanki tłuszczowej.
11	WEIGHT	20–50–150 kg	±1	Tak	Nie	Wartość domyślna 50 kg. Do obliczania % tkanki tłuszczowej.
12	PULSE	30–240	0–240	Tak	Tak	Używany do oceny regeneracji i trybu HRC.
13	MANUAL MODE	1–24 poziomy oporu	±1 poziom	Nie	Nie	Ręczna regulacja oporu. Na ekranie wyświetlany jest pasek pokazujący poziom oporu.

Komunikaty o błędach

Kod błędu	Opis błędu	Jak sprawdzić	Możliwe rozwiązania
ERR1	Błąd trybu regeneracji (RECOVER) – nieprawidłowa obsługa użytkownika.	Sprawdź, czy ręce użytkownika są na uchwytach lub czy używa pasa telemetrycznego.	• Wyjdź z trybu RECOVER.- Ponownie połóż ręce na czujnikach lub załóż pas telemetryczny • Naciśnij przycisk RECOVER, aby rozpocząć test.
ERR4	Przerwane lub nieprawidłowo podłączone okablowanie silnika.	Sprawdź kabel 8PIN między panelem sterującym a mocowaniem silnika. Może być uszkodzony lub źle podłączony.	1. Uruchom urządzenie ponownie i sprawdź, czy błąd zniknął. 2. Wymień panel sterujący i sprawdź ponownie. 3. Wymień górny kabel 8PIN. 4. Jeśli problem nadal występuje, wymień dolny kabel 8PIN do silnika.
ER	Ten sam problem co ERR4. Okablowanie sterujące jest rozłączone lub źle podłączone.	Tak samo jak przy ERR4.	Takie same kroki jak przy ERR4: restart, wymiana panelu, wymiana górnego/dolnego kabla 8PIN.

Konserwacja i rozwiązywanie problemów

Typowe zalecenia konserwacyjne

1. Regularnie sprawdzaj, czy wszystkie śruby, nakrętki i ruchome części są dobrze dokręcone oraz czy żadne elementy nie są zużyte.
2. Natychmiast wymieniaj uszkodzone lub zużyte części.
3. Czyść orbitrek wilgotną ściereczką z niewielką ilością łagodnego mydła. Nigdy nie używaj kwasów, zasad ani rozpuszczalników organicznych.

Problem	Możliwa przyczyna	Zalecane rozwiązanie	Naprawa
Niestabilna rama	• Nierówna podłoga lub zanieczyszczenia pod ramą • Niewyregulowane stopki poziomujące	• Usuń zanieczyszczenia spod urządzenia • Wyreguluj wysokość przednich i tylnych stopek poziomujących	użytkownik
Niestabilny uchwyt	• Poluzowane śruby	• Dokładnie dokręć śruby	użytkownik
Hałas obracających się części	• Luz między częściami	• Wyreguluj pozycję bocznych osłon	serwis
Słaby lub brak oporu	• Zbyt duży luz między magnesem a kołem zamachowym • Uszkodzony napinacz	• Usuń i wyreguluj boczne osłony • Wymień napinacz • Ponownie wyreguluj osłony	serwis

Gwarancja

Gwarancja jest ważna przez 2 lata od daty zakupu i traci ważność w następujących przypadkach:

- Uszkodzenia spowodowane wypadkami, niewłaściwym użytkowaniem, nieprawidłowym obchodzeniem się lub transportem.
- Produkt był poddany nieautoryzowanym naprawom lub ingerencjom.
- Produkt nie był używany zgodnie z instrukcją.
- Użytkowanie produktu w celach innych niż przewidziane.
- Nieprzestrzeganie zaleceń dotyczących konserwacji, obsługi i serwisu.
- Uszkodzenia przekraczające wartość produktu.
- Naturalne zużycie części produktu spowodowane użytkowaniem.
- Narażenie na niekorzystne czynniki zewnętrzne, takie jak działanie promieni słonecznych lub innego rodzaju promieniowania, zalanie, wyładowania elektrostatyczne.
- Uszkodzenia spowodowane klęskami żywiołowymi, ingerencją osób nieupoważnionych lub uszkodzeniami mechanicznymi spowodowanymi przez kupującego (np. podczas transportu lub czyszczenia niewłaściwymi środkami).
- Pogorszenie stanu produktu z powodu niewłaściwego przechowywania, obchodzenia się lub pielęgnacji przez użytkownika.

Wyprodukowano w Chinach.
Wyprodukowano dla: GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Niemcy.
Dystrybutor: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Koszyce, Słowacja.

GymBeam®

Uživatelský manuál

Technický popis

Vlastnosti	
Rozměry produktu	158.2 × 66.8 cm
Maximální nosnost	120 kg

Bezpečnostní upozornění

Aby se předešlo vážným zraněním, přečtěte si před použitím elipticalu všechna důležitá bezpečnostní opatření i pokyny uvedené v tomto manuálu a dodržujte výstrahy na samotném zařízení.

1. Tento výrobek splňuje příslušné normy pro domácí fitness zařízení a není určen pro lékařské účely.
2. Jedná se o eliptical třídy HB (zařízení určené pro domácí využití) s elektrickým RPM ovládáním. Nesmí být používán mimo systémové řízení tohoto přístroje.
3. Používejte pouze v interiéru. Nevystavujte vysokým teplotám, vlhkosti, prachu ani blízkosti vodních zdrojů.
4. Eliptical umístěte na rovný povrch s volným prostorem minimálně 0,9 m vpředu a vzadu a 0,6 m po stranách.
5. Zajistěte, aby nic nebránilo pohybu rukojetí ani ramen elipticalu během používání.
6. Pravidelně kontrolujte a dotahujte všechny šrouby a matice.
7. V blízkosti trenažéru nikdy nenechávejte děti do 13 let nebo domácí mazlíčky bez dozoru.
8. Na cvičení si vždy oblečte vhodný sportovní oděv a pevnou obuv. Vyhněte se volnému oblečení, které se může o trenažér zachytit.

Varování

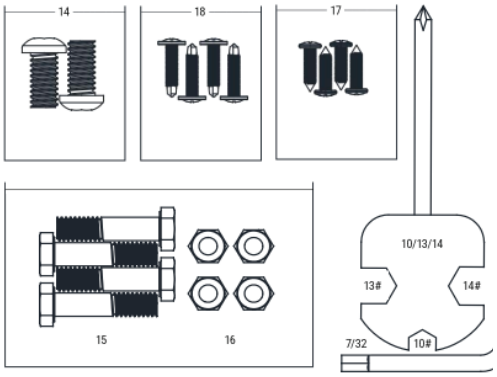
Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte s lékařem. To je obzvlášť důležité u osob starších 35 let a u lidí se zdravotními potížemi. Před používáním jakéhokoliv příslušenství na cvičení si vždy pečlivě přečtěte všechny pokyny. Prodejce nenese žádnou odpovědnost za případná zranění či škody na majetku zapříčiněné používáním produktu.

Návod na montáž

Montážní sada

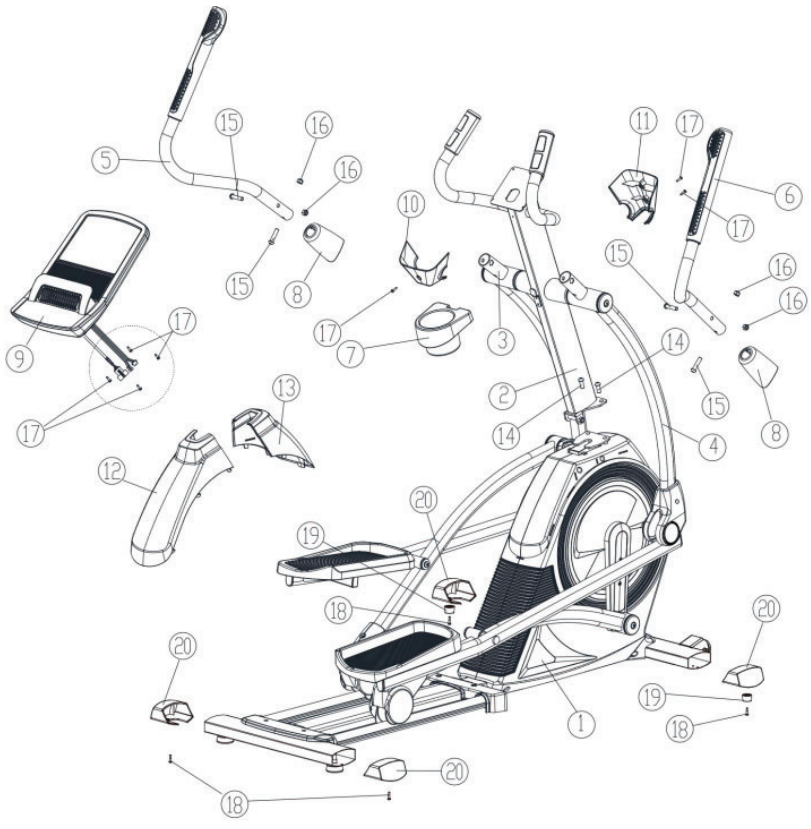
Níže uvedené díly jsou potřebné k montáži elipticalu. Pokud některý díl nenajdete v montážní sadě, je možné, že je již předem namontován. Některé díly navíc mohou být přibalovány jako náhradní.

Nr.	Název dílu	Specifikace	Množství
14	Šroub s půlkulatou hlavou	3/8"–16 × 20 mm	2 ks
18	Šroub	8–18 × 19,1 mm	4 ks
17	Samořezný šroub	8–18 × 16 mm	4 ks
15	Šestihranný šroub	3/8" × 44 mm	4 ks
16	Nylonové matice	3/8"–16	4 ks
–	Imbusový klíč	6/32", 7/32"	1 ks
–	Šroubovák	10/13/14 mm	1 ks



Seznam hlavních dílů

Číslo	Název	Počet kusů
1	Hlavní rám	1
2	Středový sloupek	1
3	Levá nožní páka	1
4	Pravá nožní páka	1
5	Levé horní madlo	1
6	Pravé horní madlo	1
7	Držák na láhev	1
8	Kryt madla	2
9	Konzole	1
10	Zadní kryt konzole	1
11	Přední kryt konzole	1
12	Hlavní kryt	1
13	Víčko krytu	1
14	Šroub s půlkulatou hlavou	2
15	Šestihranný šroub	4
16	Nylonová matice	4
17	Samořezný šroub	7
18	Šroub	4
19	Přední stabilizační nožky	2
20	Krytky nožiček	4



GymBeam®

Postup montáže

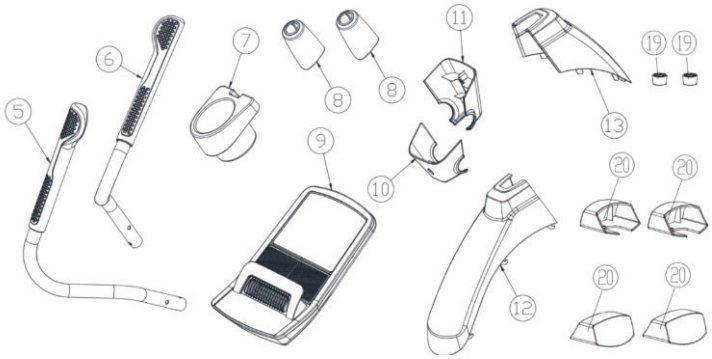
Co udělat před zahájením montáže

1. Ověřte, že je v balení kompletní sada dílů (viz seznam a výkres výše).
2. Vyjměte všechny díly z krabice a odstraňte ochranné obaly, ale ponechte některé části obalu jako oporu během montáže.
3. Umístěte jednotlivé komponenty na rovný povrch a připravte si je v pořadí podle návodu.

Ujistěte se, že kolem sestaveného elipticalu je dostatek prostoru pro jeho bezpečné používání. Neodstraňujte veškerý obalový materiál ihned po otevření krabice. Některé části slouží k fixaci zařízení během montáže. Postupujte přesně podle pokynů v tomto návodu.

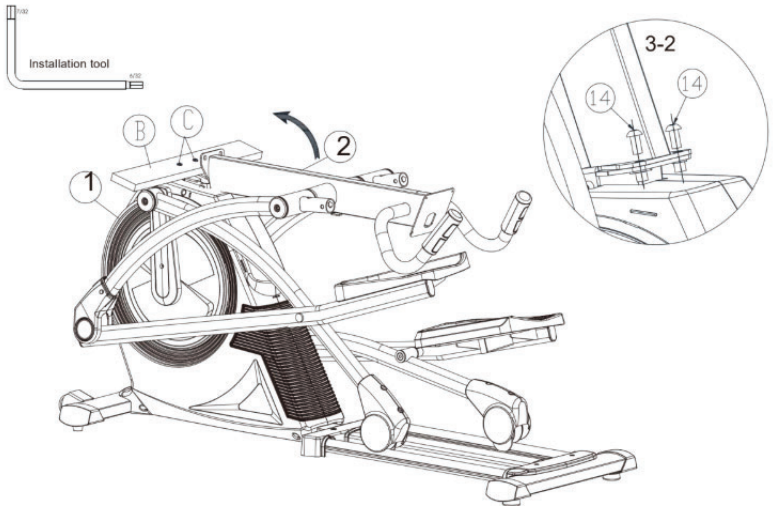
1. Vybalení potřebných dílů

Po vybalení zařízení z obalu nalezněte následující části (díly č. 5–20) a připravte si je bokem. Budou použity v dalších krocích montáže.



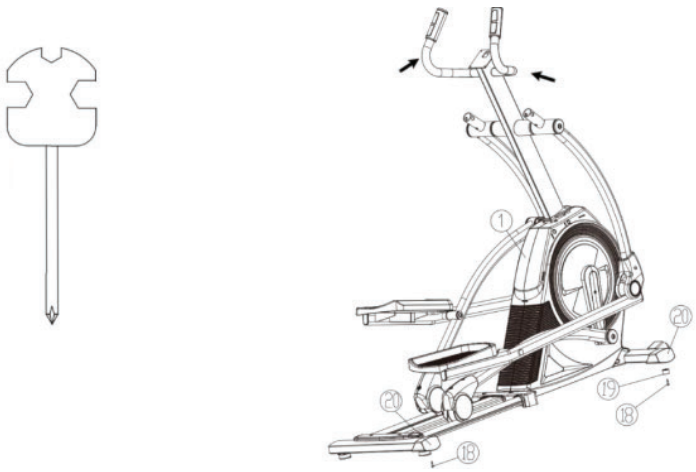
2. Montáž středového sloupku (2)

Odstraňte ochranný obalový materiál. Ze zařízení sejměte dvě přepravní svorníky (C) a dřevěnou výztuhu (B). Tyto díly slouží pouze k fixaci při přepravě a dále se nepoužívají. Připravte středový sloupek (2) k montáži tak, že ho otočíte směrem dopředu podle šipky na obrázku až do vzpřímené pozice. Ujistěte se, že spodní konzole sloupku přesně dosedá na rámovou základnu. Dejte pozor, abyste během montáže nepřiskřípli žádné kabely. Srovnejte otvory ve spodní části sloupku (2) s otvory v rámu (1) (viz detailní výřez 3-2). Poté připevněte sloupek pomocí dvou šroubů s půlkulatou hlavou (14). Dotáhněte pevně pomocí přiloženého imbusového klíče.



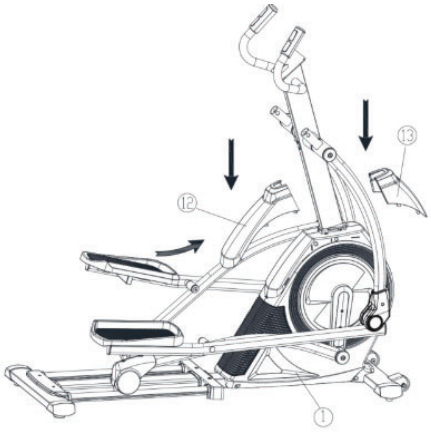
3. Montáž předních a zadních nožek

Tento krok vyžaduje spolupráci dvou osob. Jeden člověk uchopí horní madlo elipticalu a nakloní rám na jednu stranu (viz obrázek). Druhý mezitím na druhé straně připevní 2 koncové krytky (20) na přední a zadní stabilizátor a 1 nožičku (19) jen na přední. Vše spojí šroubem (18) a pevně dotáhne. Stejný postup opakujte i na druhé straně rámu. Po montáži zkontrolujte, zda všechny krytky a nožičky pevně sedí a neviklají se.



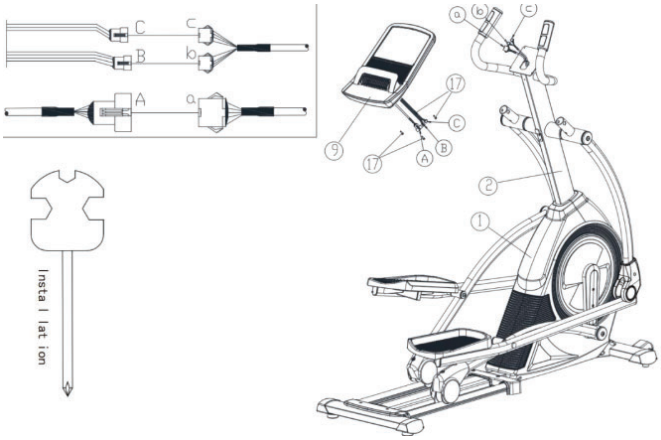
4. Montáž hlavního krytu a víčka krytu

Umístěte hlavní kryt (12) a víčko krytu (13) do správné pozice podle obrázku. Poté zarovnejte nejprve víčko krytu (13) s otvory v levé a pravé boční části rámu (1) a zacvakněte ve směru šipky. Stejně tak zarovnejte hlavní kryt (12) s otvory na pravé a levé části rámu. Nasuňte ho na rám ve směru šipek a zacvakněte. Pokud hlavní kryt nejde správně nasadit, ujistěte se, že jsou víčka (13) ve správné výšce a že nic nepřekáží v zámkovém mechanismu.



5. Montáž konzole

Tento krok vyžaduje dvě osoby. Připravte konzoli (9) a požádejte druhou osobu, aby ji podržela poblíž horní části sloupku (2). Propojte kabely podle značení: A → a, B → b, C → c. Všechny konektory zasuňte pevně a přebytečný kabel opatrně zasuňte dovnitř sloupku. Dbejte na to, abyste při montáži nepřiskřípli kabely. Přiložte konzoli (9) ke sloupku (2) a zarovnejte ji s otvory. Použijte 4 samořezné šrouby (17) pro upevnění konzole. Nejprve vložte všechny čtyři šrouby volně, až poté je rovnoměrně dotáhněte. Pokud šrouby při dotažení kladou odpor, nepoužívejte sílu, ale ujistěte se, že jsou správně zarovnané otvory.

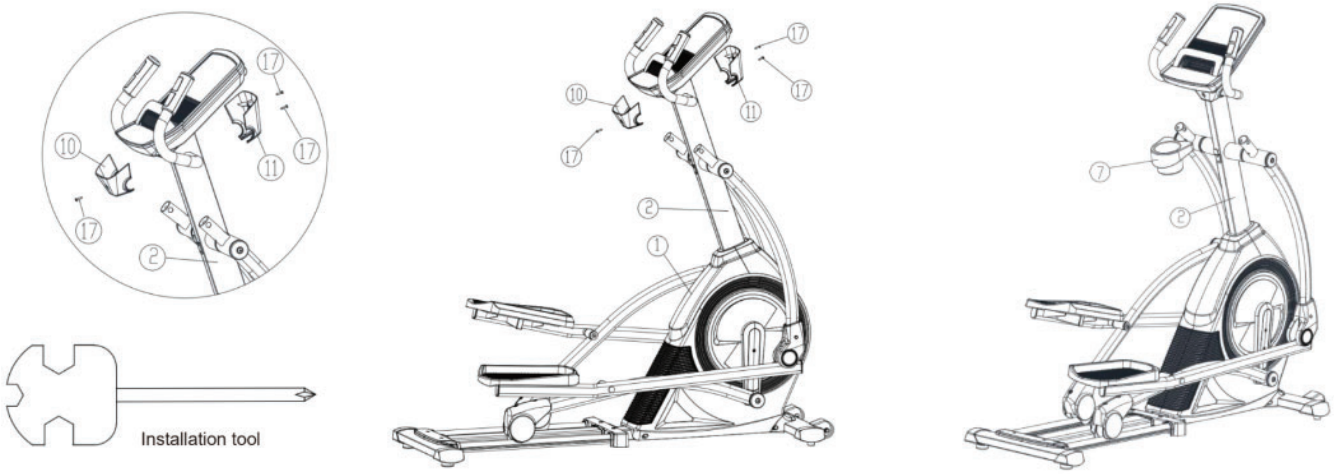


6. Montáž předního a zadního krytu konzole

Nachystejte si zadní (10) a přední (11) kryt konzole. Odšroubujte 3 předmontované šrouby (17) ze sloupku (2). Tyto šrouby nevyhazujte, budou znovu použity v dalších krocích. Připevněte zadní kryt (10) na zadní stranu sloupku (2) pomocí 1 šroubu (17). Nasaďte přední kryt (11) na přední část sloupku (2) a připevněte pomocí 2 šroubů (17). Všechny šrouby pevně dotáhněte šroubovákem.

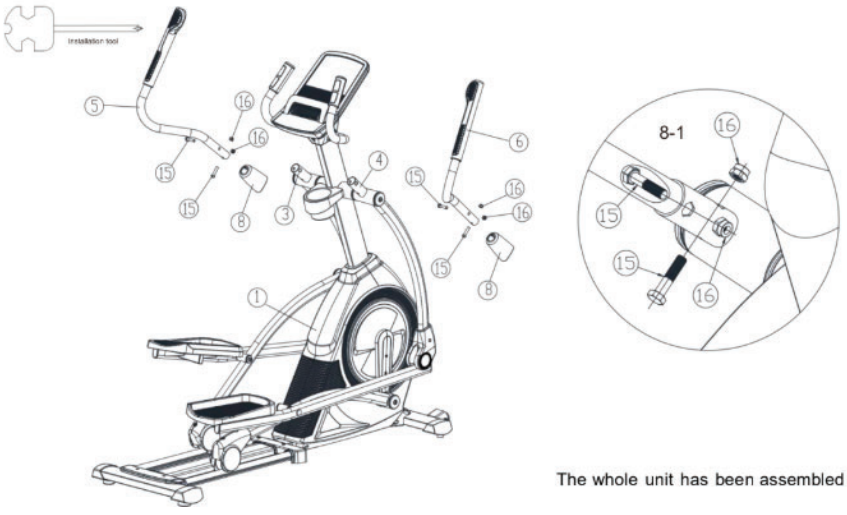
7. Montáž držáku na lahev

Nachystejte si držák na láhev (7). Přiložte ho k úchytu na středovém sloupku (2), jak ukazuje obrázek. Zacvakněte držák na místo, dokud pevně nedosedne, a ujistěte se, že drží pevně.



8. Montáž levého a pravého horního madla

Nachystejte si levé madlo (5), pravé madlo (6) a kryty (8). Madla jsou označená samolepkami levé (L) a pravé (R). Nasuňte kryty ramen (8) na obě madla (5, 6), jak ukazuje obrázek. Nasuňte levé horní madlo (5) na levou nožní páku (3) a prostrčte skrz oba otvory šestihranný šroub (15). Na druhé straně našroubujte matici (16). Upravte kryt ramene (8) tak, aby svými zaoblenými hranami přesně dosedl na kulatý tubus. Opakujte celý postup i pro pravé horní madlo (6), které namontujete na pravou nožní páku (4). Neutahujte šrouby úplně napevno, dokud nejsou všechny díly zarovnány a na místě. Poté dotáhněte vše rovnoměrně.



The whole unit has been assembled

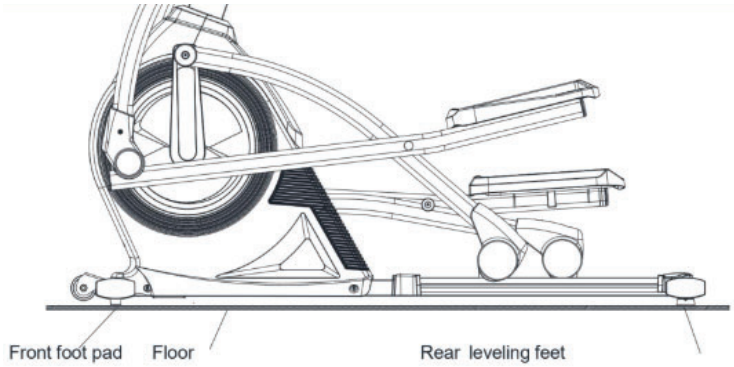
GymBeam®

Údržba

Před každým použitím se ujistěte, že je eliptical správně sestavený a pevně stojí na podlaze. Pokud se eliptical během používání jemně kýve nebo není stabilní, postupujte podle obrázku níže a upravte jeho nastavení pomocí zadních vyrovnávacích nožek.

Jak eliptical vyrovnat?

- Zkontrolujte, že přední podložky i zadní nastavovací nožky dosedají rovnoměrně na podlahu.
- Otáčením zadních nožek vyrovnejte eliptical, dokud nebude stát pevně a bez viklání.
- Pro dosažení nejlepší stability doporučujeme eliptical umístit na rovný, tvrdý povrch.



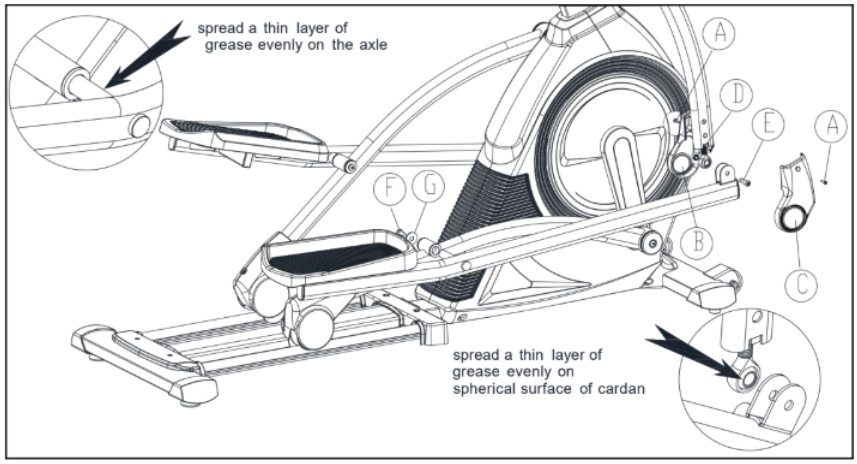
Mazání elipticalu

Pokud eliptical začne při pohybu vrzat, je potřeba promazat následující části: rampa (místo, kde se pohybují kolečka dopředu a dozadu), osu pedálů (axle) a kloub kardanu (spoj ramene a pedálu). Přiložené mazivo naneste pomocí papírového hadříku na všechny tyto části. Poté suchým hadříkem setřete přebytečný olej.

Mazání doporučujeme provádět cca po 2–3 měsících pravidelného používání nebo vždy, když uslyšíte neobvyklé tření či vrzání.

Pokud hluk přetrvává, rozmontujte spoj:

- Odšroubujte šroub (A) a sejměte kryty (B) (C).
- Demontujte šroub (D) a matici (E).
- Odšroubujte šroub (F) i podložku (G) a sejměte rameno pedálu.
- Naneste mazivo na osu pedálu a kloub kardanu.
- Poté znovu smontujte vše zpět v opačném pořadí.
- Připevněte rameno pedálu pomocí šroubu (F) a podložky (G).
- Připojte zpět kardan do držáku pomocí šroubu (D) a matice (E).
- Nasaďte zpět kryty (B), (C) a přišroubujte pomocí šroubu (A).
- V případě potřeby opakujte i na druhé straně.



Funkce konzole

Konzole umožňuje ovládání různých režimů cvičení, sledování výkonu a přizpůsobení odporu v rozsahu 1–24 úrovní.

Tlačítka a jejich funkce

Tlačítko	Funkce
MODE	Výběr režimu: MANUAL / PROGRAMS / FITNESS / WATT / CONSTANT / PERSONAL / H.R.C
+ / –	Změna úrovně odporu (1–24) nebo výběr programového profilu
ENTER	Potvrzení výběru
START / STOP	Spuštění nebo ukončení cvičení
RESET	Vynulování nastavení
RECOVER	Spuštění funkce měření zotavení po zátěži (pokud podporuje snímač tepu)
Zkratková tlačítka odporu: 3 / 6 / 9 / 12 / 15 / 18 / 21 / 24	Stiskem těchto tlačítek nastavíte konkrétní úroveň odporu přímo, bez postupného přepínání pomocí „+ / –“.



Ovládání konzole

1. Zapnutí

- Konzole se automaticky zapne, jakmile připojíte eliptical do zásuvky.
- Ozve se 1× pípnutí (bzučák) a na displeji se na 2 sekundy zobrazí úvodní obrazovka.
- Poté se aktivuje uživatelský režim U0 (host).

2. Nastavení uživatele

- Stiskněte RESET po dobu 2 sekund nebo zařízení znovu zapněte.
- Po zobrazení úvodní obrazovky použijte tlačítka + / – pro výběr profilu:
- U0 (host) / U1–U4 (uložené uživatelské profily).
- Vyberte profil a potvrďte stiskem ENTER.
- Následně nastavte jednotlivé osobní údaje.
- Mezi profily lze kdykoli přepínat pomocí + / –.

Hodnota	Nastavení	Potvrzení
Pohlaví	Vyberte ♂ / ♀	ENTER
Věk	10–99 let	ENTER
Výška	100–200 cm	ENTER
Hmotnost	20–120 kg	ENTER

Výběr režimu (MANUAL, PROGRAM, FITNESS, WATT, PERSONAL, HRC)

Po výběru uživatele (U0–U4):
1. Stiskněte tlačítko MODE a pomocí + / – vyberte požadovaný režim.
2. Potvrďte výběr tlačítkem ENTER.
3. Pomocí + / – nastavte cílové hodnoty: čas (TIME), vzdálenost (DIST), kalorie (CAL), tep (PULSE)
4. Pro spuštění cvičení stiskněte START.
5. Během tréninku lze měnit odpor pomocí + / – (kromě režimu FITNESS).

Automatické spuštění a vypnutí

Konzole se automaticky spustí, jakmile uživatel stiskne jakékoliv tlačítko nebo začne cvičit.
Pokud nebude zařízení používáno po dobu 4 minut, automaticky se vypne a přejde do režimu spánku.

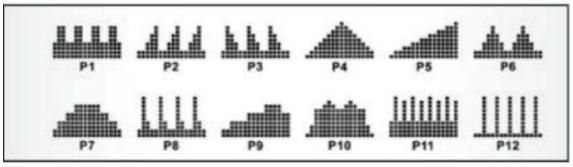
Tréninkové režimy

1. MANUAL

- Uživatel si sám nastaví úroveň odporu (1–24).
- Možnost nastavit cílové hodnoty (čas / vzdálenost / kalorie / tep) pomocí tlačítek ENTER a + / –.
- Pro spuštění stiskněte START.

2. PROGRAM

- Obsahuje 12 přednastavených profilů odporu, které simulují různé typy tréninků.
- Pomocí + / – vyberte profil P1–P12.
- Vybraný program začne blikat, potvrďte volbu tlačítkem ENTER, poté stiskněte START.



(P1) intervalový režim, (P2) cyklistický režim, (P3) terénní režim, (P4) režim spalování tuku, (P5) režim výšlapu do kopce, (P6) dráhový režim, (P7) aerobní režim, (P8) režim nerovného terénu, (P9) horský režim, (P10) redukce tuku a tvarování postavy, (P11) režim fyzického tréninku, (P12) rychlostní režim.

3. FITNESS

Po výběru režimu FITNESS a potvrzení tlačítkem ENTER se automaticky nastaví délka tréninku na 12 minut a odpor na úroveň 6. Stiskem START zahájíte trénink. Po odpočtu času na 0 se zobrazí hodnocení vašeho výkonu F1–F5.

4. Program WATT

Uživatel nastaví požadovanou WATT hodnotu (rozsah: 10–350) podle své fyzické kondice. Konzole poté automaticky upravuje odpor, aby se udržel zvolený výkon (ve wattech). Po stisknutí START začne trénink s nastavenou WATT hodnotou. Během cvičení lze tlačítky + / – upravovat zátěž (WATT = úroveň odporu).

5. Uživatelský program

Uživatelé si mohou vytvořit až 4 vlastní programy (U1–U4). Vyberte program PERSONAL a poté stiskněte tlačítko + / – pro nastavení požadované úroveně odporu pro jednotlivé časové úseky. Výběr potvrďte tlačítkem ENTER a poté stiskněte START pro spuštění.

6. Program srdeční frekvence (HEART RATE CONTROL, HRC)

Tento režim automaticky upravuje odpor tak, aby odpovídal cílové tepové frekvenci.
Režim je rozdělen do 4 úrovní podle účelu tréninku:
1. 55 % – redukce tuku
2. 75 % – zdraví a kondice
3. 90 % – intenzivní tréninkový efekt
4. Vlastní cílová TF – zadání vlastní hodnoty tepu

7. RECOVER

Režim RECOVER slouží k vyhodnocení fyzické kondice na základě toho, jak rychle se sníží vaše tepová frekvence po cvičení. Po skončení tréninku a při aktivní detekci tepu (PULSE) stiskněte tlačítko RECOVER. Konzole spustí 1minutový odpočet. Během této doby držte ruce pevně na snímačích tepové frekvence. Po skončení měření konzole vyhodnotí výsledek a zobrazí úroveň F1–F6.

Úroveň	Kondice uživatele podle úrovně zotavení	Rozdíl TF před a po testu
F1	Výborné	≥ 50
F2	Velmi dobré	40–49
F3	Normální	30–39
F4	Uspokojivé	20–29
F5	Nižší úroveň kondice	10–19
F6	Nedostatečná úroveň kondice	< 10

Display Funktionsbeschreibungen

#	Funkce	Rozsah zobrazení	Nastavitelný rozsah	Paměť	Nulování	Popis
1	ČAS (TIME)	0:00–99:59	0:00–99:00 ±1 min	Ano	Ano	Počítá nahoru při spuštění. Při odpočtu na 0 blikne STOP a poté hodnota TIME.
2	RYCHLOST (SPEED)	0:00–99:59 (km/h)	Ne	Ne	Ano	Zobrazí se po 3 sekundách po detekci senzoru. Nulování po 4 sekundách bez signálu.
3	RPM	0–15–999	Ne	Ne	Ano	Zobrazí se po 3 sekundách po detekci senzoru. Nulování po 4 sekundách bez signálu.
4	WATT	0–999	Ne	Ne	Ne	Zobrazí se po 3 sekundách po detekci senzoru. Nulování po 4 sekundách bez signálu.
5	VZDÁLENOST (DISTANCE)	0,0–9,9 km/mi	0,00–99,50 ±0,.5	Ano	Ano	Počítá nahoru. Při odpočtu na 0 blikne STOP a poté hodnota DISTANCE.
6	KALORIE (CALORIES)	0–999 CAL	0–990 ±10 cyklů	Ano	Ano	Počítá nahoru. Při odpočtu na 0 blikne STOP a poté hodnota CALORIES.
7	TEPLOTA (TEMPERATURE)	0–60 °C	Ne	Ano	Ano	Zobrazení teploty při režimu spánku.
8	POHLAVÍ (SEX)	♂ / ♀	Ano	Ne	–	Bliká při nastavení. Volba pomocí +/–.
9	VĚK (AGE)	10–25–99	±1	Ano	Ne	Výchozí hodnota 25. Nastavení pro výpočet tréninkových zón.
10	VÝŠKA (HEIGHT)	100–160–200 cm	±1	Ano	Ne	Výchozí hodnota 160 cm. Pro výpočet % tělesného tuku.
11	HMOTNOST (WEIGHT)	20–50–150 kg	±1	Ano	Ne	Výchozí hodnota 50 kg. Pro výpočet % tělesného tuku.
12	TEPOVÁ FREKVENCE (PULSE)	30–240	0–240	Ano	Ano	Používá se pro vyhodnocení zotavení a režim HRC.
13	MANUÁLNÍ MÓD	1–24 úrovní odporu	±1 úroveň	Ne	Ne	Ruční nastavení odporu. Na displeji se zobrazuje sloupcový graf s úrovní odporu.

Chybová hlášení

Kód chyby	Popis chyby	Jak zkontrolovat	Možné řešení
ERR1	Chyba v režimu zotavení (RECOVERY) – nesprávná obsluha uživatelem.	Zkontrolujte, zda má uživatel ruce na madlech nebo používá hrudní pás.	• Ukončete režim RECOVERY. • Znovu přiložte ruce na snímače nebo nasaďte hrudní pás. • Znovu stiskněte tlačítko RECOVER pro spuštění testu.
ERR4	Přerušené nebo špatně připojené ovládací vedení motoru.	Zkontrolujte 8PIN kabel mezi konzolí a držákem motoru. Může být přerušený nebo špatně zapojený.	1. Restartujte zařízení a ověřte, zda chyba zmizí. 2. Vyměňte konzoli a ověřte znovu. 3. Vyměňte horní 8PIN kabel. 4. Pokud problém přetrvává, vyměňte dolní 8PIN kabel motoru.
ER	Stejný problém jako u ERR4. Přerušené nebo špatně připojené ovládací vedení.	Stejné jako u ERR4.	Stejné kroky jako u ERR4: restart, výměna konzole, výměna horního/dolního 8PIN kabelu.

Údržba a řešení problémů

Doporučení pro běžnou údržbu

1. Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby, matice a otočné části pevně utažené a zda nejsou některé díly opotřebené.
2. Okamžitě vyměňte jakékoliv poškozené nebo opotřebené součástky.
3. Eliptical čistěte vlhkým hadříkem a malým množstvím jemného mýdla. Nikdy nepoužívejte kyseliny, zásady ani organická rozpouštědla.

Problém	Možná příčina	Doporučené řešení	Oprava
Nestabilní rám	• nerovná podlaha nebo nečistoty pod rámem • nevyrovnané nožky	• odstraňte nečistoty pod přístrojem • upravte výšku předních a zadních vyrovnávacích nožek	Uživatel
Nestabilní madlo	• uvolněné šrouby	• dotáhněte šrouby	Uživatel
Hluk z otáčivých částí	• mezera mezi díly	• upravte postavení bočních krytů	Servisní středisko
Slabý nebo žádný odpor	• příliš velká mezera mezi magnetem a setrvačníkem • poškozený napínák	• odstraňte a upravte boční kryty • vyměňte napínák - opět upravte kryty	Servisní středisko

Záruka

Záruka je 2 roky od data zakoupení a zaniká v následujících případech:

- Poškození způsobené nehodou, zneužitím, nesprávnou manipulací nebo transportem.
- Produkt byl podroben neoprávněné opravě nebo neautorizovanému manipulačnímu zásahu.
- Produkt nebyl užíván podle instrukcí.
- Používání výrobku k jinému účelu, než ke kterému je určen.
- Nedodržení pokynů pro údržbu, provoz a servis.
- Škoda překročila cenu produktu.
- Přirozené opotřebení součástí produktu, které vzniklo vlivem používání.
- Působení nepříznivých vnějších vlivů, jako je sluneční nebo jiné záření, vniknutí kapaliny nebo elektrostatický výboj.
- Poškození výrobku živelnou pohromou, zásahem nepovolané osoby nebo mechanicky vinou kupujícího (např. při přepravě, čištění nevhodnými prostředky).
- Došlo ke zhoršení stavu produktu v důsledku špatného skladování, zacházení či péče ze strany uživatele.

Vyrobeno v Číně.
Vyrobeno pro: GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlín, Německo.
Distributor: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovakia.

Používateľský manuál

Technický popis

Vlastnosti	
Rozmery produktu	158.2 × 66.8 cm
Maximálna nosnosť	120 kg

Bezpečnostné upozornenie

Aby sa predišlo vážnym zraneniam, prečítajte si pred použitím elipticalu všetky dôležité bezpečnostné opatrenia aj pokyny uvedené v tomto manuále a dodržiavajte výstrahy na samotnom zariadení.

1. Tento výrobok spĺňa príslušné normy pre domáce fitness zariadenia a nie je určený na lekárske účely.
2. Ide o eliptical triedy HB (zariadenie určené na domáce použitie) s elektrickým RPM ovládaním. Nesmie byť používaný mimo systémové riadenie tohto prístroja.
3. Používajte iba v interiéri. Nevystavujte vysokým teplotám, vlhkosti, prachu ani blízkosti vodných zdrojov.
4. Eliptical umiestnite na rovný povrch s voľným priestorom minimálne 0,9 m vpredu a vzadu a 0,6 m po stranách.
5. Zaistite, aby nič nebránilo pohybu rukoväte ani ramien elipticalu počas používania.
6. Pravidelne kontrolujte a doťahujte všetky skrutky aj matice.
7. V blízkosti trenažéra nikdy nenechávajte bez dozoru deti do 13 rokov alebo domáce zvieratá.
8. Na cvičenie si vždy oblečte vhodný športový odev a pevnú obuv. Vyhnite sa voľnému oblečeniu, ktoré sa môže zachytiť o trenažér.

Varovanie

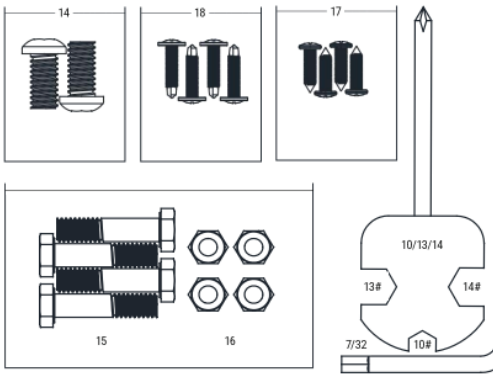
Pred akýmkoľvek cvičebným programom sa poraďte s lekárom. Je to obzvlášť dôležité u osôb starších než 35 rokov a u ľudí so zdravotným postihnutím. Pred používaním akéhokoľvek príslušenstva na cvičenie si vždy starostlivo prečítajte všetky pokyny. Predajca nenesie žiadnu zodpovednosť za prípadné zranenia či škody na majetku zapríčinené používaním produktu.

Návod na montáž

Montážna sada

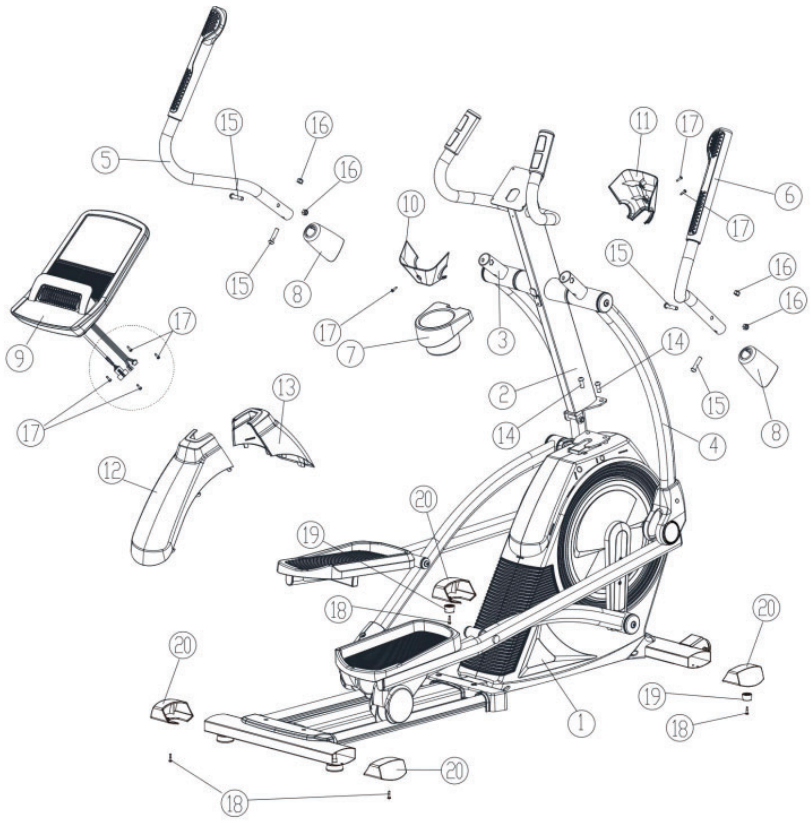
Nižšie uvedené diely sú potrebné na montáž elipticalu. Ak niektorý diel nenájdete v montážnej sade, je možné, že je už predom namontovaný. Niektoré diely navyše môžu byť pribalené ako náhradné.

Označenie	Názov dielu	Špecifikácie	Množstvo
14	Skrutka s polguľatou hlavou	3/8"–16 × 20 mm	2 ks
18	Skrutka	8–18 × 19,1 mm	4 ks
17	Samorezná skrutka	8–18 × 16 mm	4 ks
15	Šesťhranná skrutka	3/8" × 44 mm	4 ks
16	Nylonové matice	3/8"–16	4 ks
–	Imbusový kľúč	6/32", 7/32"	1 ks
–	Skrutkovač	10/13/14 mm	1 ks



Zoznam hlavných dielov

Číslo	Názov	Počet kusov
1	Hlavný rám	1
2	Stredový stĺpec	1
3	Ľavá nožná páka	1
4	Pravá nožná páka	1
5	Ľavé horné madlo	1
6	Pravé horné madlo	1
7	Držiak na fľašu	1
8	Kryt madla	2
9	Konzola	1
10	Zadný kryt konzoly	1
11	Predný kryt konzoly	1
12	Hlavný kryt	1
13	Veko krytu	1
14	Skrutka s polguľatou hlavou	2
15	Šesťhranná skrutka	4
16	Nylonová matica	4
17	Samorezná skrutka	7
18	Skrutka	4
19	Predné stabilizačné nožičky	2
20	Krytky nožičiek	4



Postup montáže

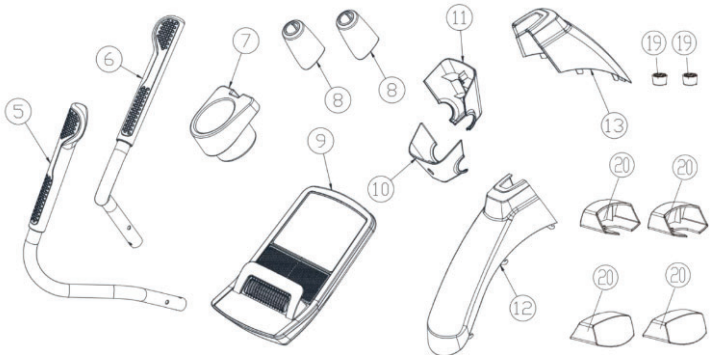
Čo robiť pred začiatkom montáže:

1. Overte, že je v balení kompletná sada dielov (viď. zoznam a nákres vyššie).
2. Vyberte všetky diely z krabice a odstráňte ochranné obaly, avšak niektoré časti obalov si ponechajte ako oporu počas montáže.
3. Umiestnite jednotlivé komponenty na rovný povrch a pripravte si ich v poradí podľa návodu.

Uistite sa, že okolo zostaveného elipticalu je dostatok priestoru pre jeho bezpečné používanie. Neodstraňujte celý obalový materiál ihneď po otvorení krabice. Niektoré časti slúžia k fixácii zariadenia počas montáže. Postupujte presne podľa pokynov v tomto návode.

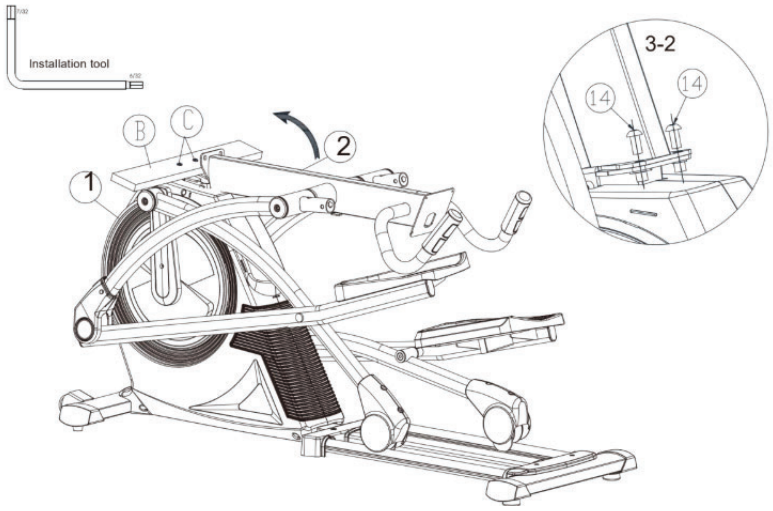
1. Vybalenie potrebných dielov

Po vybalení zariadenia z obalu nájdite nasledujúce časti (diely č. 5 – 20) a pripravte si ich bokom. Budú použité v ďalších krokoch montáže.



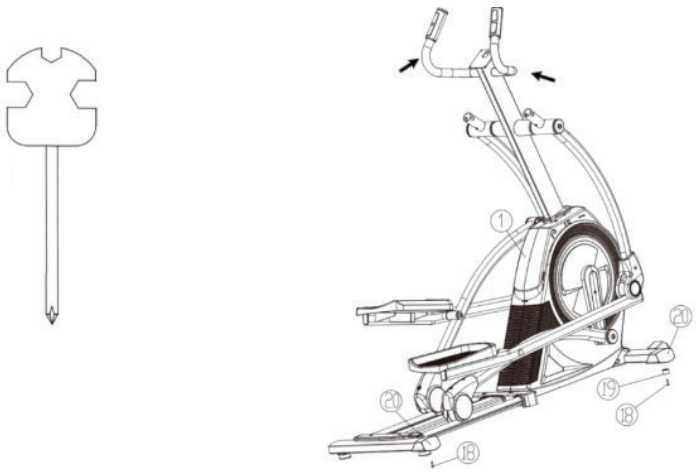
2. Montáž stredového stĺpika (2)

Odstráňte ochranný obalový materiál. Zo zariadenia dajte dolu dve prepravné svorníky (C) a drevenú výstuž (B). Tieto diely slúžia iba k fixácii pri preprave a ďalej sa nepoužívajú. Pripravte stredový stĺpik (2) k montáži tak, že ho otočíte smerom dopredu podľa šípky na obrázku až do vzpriamenej pozície. Uistite sa, že spodná konzola stĺpika presne dosadá na rámovú základňu. Dajte pozor, aby ste počas montáže nepriškripli žiadne káble. Zrovnajte otvory v spodnej časti stĺpika (2) s otvormi v ráme (1) (viď. detailný výrez 3-2). Potom pripevnite stĺpik pomocou dvoch skrutiek s polguľatou hlavou (14). Dotiahnite pevne pomocou priloženého imbusového kľúča.



3. Montáž predných a zadných nožičiek

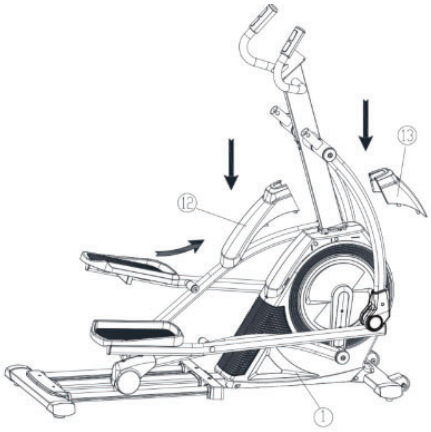
Tento krok vyžaduje spoluprácu dvoch osôb. Jedna osoba uchopí horné madlo elipticalu a nakloní rám na jednu stranu (viď. obrázok). Druhá medzitým na druhej strane pripevní 2 koncové krytky (20) na predný a zadný stabilizátor a 1 nožičku (19) len na predný. Všetko spojí skrutkou (18) a pevne dotiahne. Rovnaký postup opakujte aj na druhej strane rámu. Po montáži skontrolujte, či všetky krytky a nožičky pevne sedia a nekývu sa.



GymBeam®

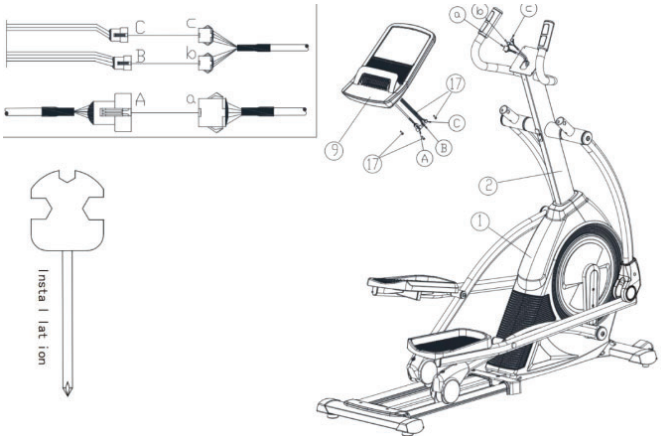
4. Montáž hlavného krytu a veka krytu

Umiestnite hlavný kryt (12) a veko krytu (13) do správnej polohy podľa obrázka. Potom zarovnajte najprv veko krytu (13) s otvormi v ľavej a pravej bočnej časti rámu (1) a zacvaknite v smere šípky. Rovnako tak zarovnajte hlavný kryt (12) s otvormi na pravej a ľavej časti rámu. Nasuňte ho na rám v smere šípok a zacvaknite. Ak sa hlavný kryt nedá správne nasadiť, uistite sa, že je veko (13) v správnej výške a že nič neprekáža v zámkovom mechanizme.



5. Montáž konzoly

Tento krok vyžaduje dve osoby. Pripravte konzolu (9) a požiadajte druhú osobu, aby ju podržala blízko hornej časti stĺpika (2). Prepojte káble podľa značenia: A → a, B → b, C → c. Všetky konektory zasuňte pevne a prebytočný kábel opatrne zasuňte dovnútra stĺpika. Dbajte na to, aby ste pri montáži nepriškripli káble. Priložte konzolu (9) k stĺpiku (2) a zarovnajte ju s otvormi. Použite 4 samorezné skrutky (17) pre upevnenie konzoly. Najskôr vložte všetky štyri skrutky voľne, až potom ich rovnomerne dotiahnite. Ak skrutky pri dotiahnutiu kladú odpor, nepoužívajte silu, ale uistite sa, že sú správne zarovnané s otvormi.

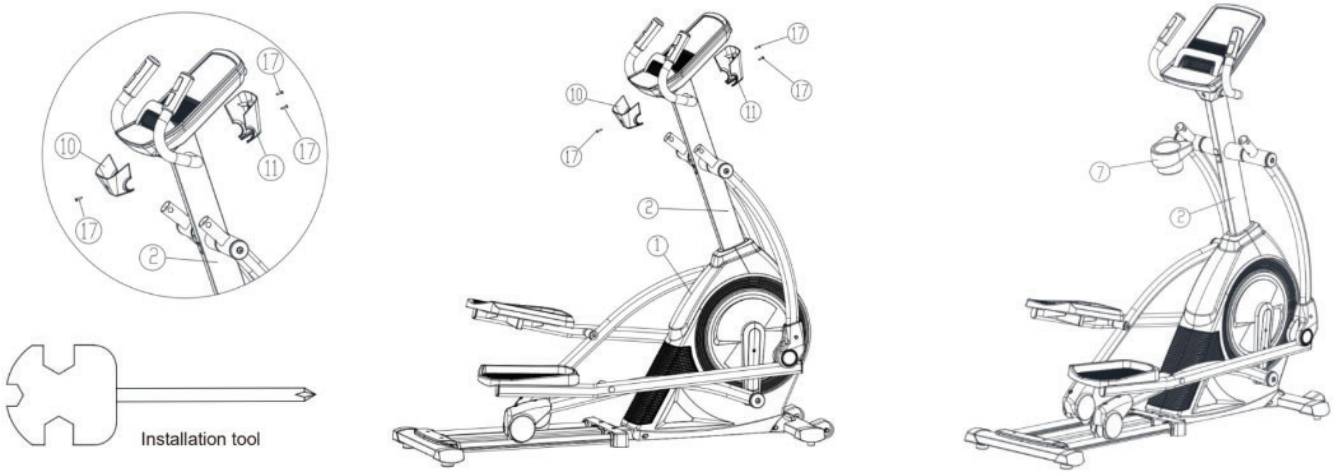


6. Montáž predného a zadného krytu konzoly

Pripravte si zadný (10) a predný (11) kryt konzoly. Odskrutkujte 3 predmontované skrutky (17) zo stĺpika (2). Tieto skrutky nevyhadzujte, budú znova použité v ďalších krokoch. Pripevnite zadný kryt (10) na zadnú stranu stĺpika (2) pomocou 1 skrutky (17). Nasaďte predný kryt (11) na prednú časť stĺpika (2) a pripevnite pomocou 2 skrutiek (17). Všetky skrutky pevne dotiahnite skrutkovačom.

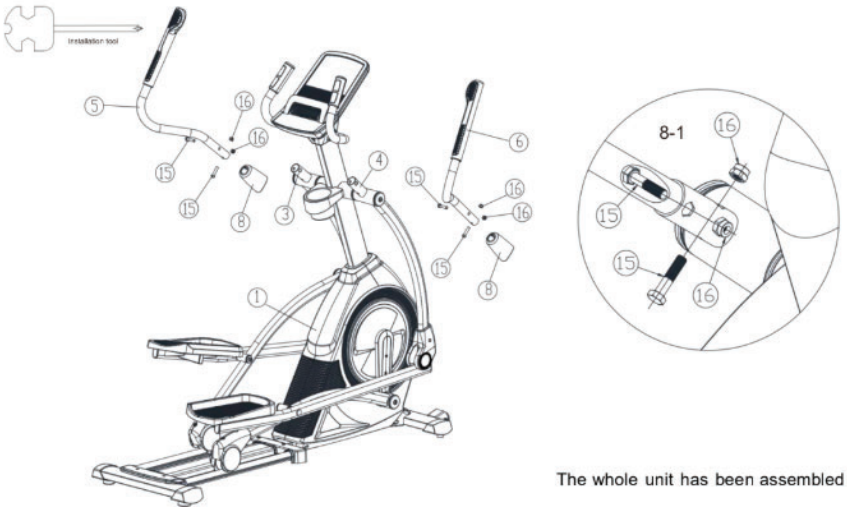
7. Montáž držiaka na fľašu

Nachystajte si držiak na fľašu (7). Priložte ho k úchytu na stredovom stĺpiku (2), ako vidíte na obrázku. Zacvaknite držiak na miesto, kým nedosadne a uistite sa, že drží pevne.



8. Montáž ľavého a pravého horného madla

Nachystajte si ľavé madlo (5), pravé madlo (6) a kryty (8). Madlá sú označené samolepkami ľavé (L) a pravé (R). Nasuňte kryty ramien (8) na obe madlá (5, 6), ako ukazuje obrázok. Nasuňte ľavé horné madlo (5) na ľavú nožnú páku (3) a prestrčte cez oba otvory šesťhrannej skrutky (15). Na druhej strane zaskrutkujte maticu (16). Upravte kryt ramena (8) tak, aby svojimi zaoblenými hranami presne dosadol na guľatý tubus. Opakujte celý postup aj pre pravé horné madlo (6), ktoré namontujete na pravú nožnú páku (4). Neuťahujte skrutky úplne napevno, kým nie sú všetky diely zarovnané a na mieste. Potom všetko rovnomerne dotiahnite.



The whole unit has been assembled

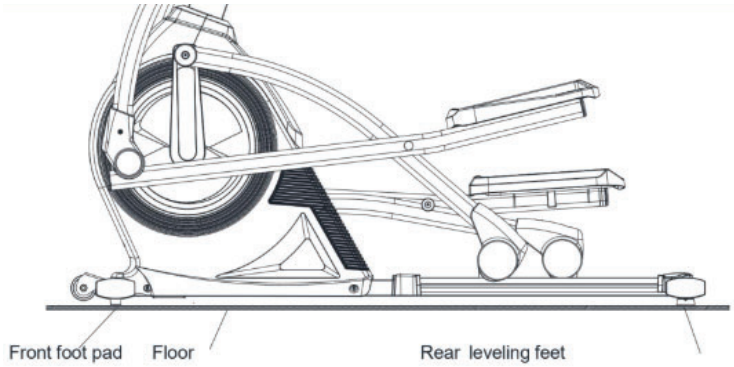
GymBeam®

Údržba

Pred každým použitím sa uistite, že je eliptical správne zostavený a stojí pevne na podlahe. Ak sa eliptical počas používania jemne kýve alebo nie je stabilný, postupujte podľa obrázka nižšie a upravte jeho nastavenie pomocou zadných vyrovnávacích nožičiek.

Ako eliptical vyrovnať?

- Skontrolujte, že predné podložky aj zadné nastavovacie nožičky dosadajú rovnomerne na podlahu.
- Otáčaním zadných nožičiek vyrovnajte eliptical, kým nebude stáť pevne bez naklonenia.
- Pre dosiahnutie najlepšej stability odporúčame eliptical umiestniť na rovný, tvrdý povrch.



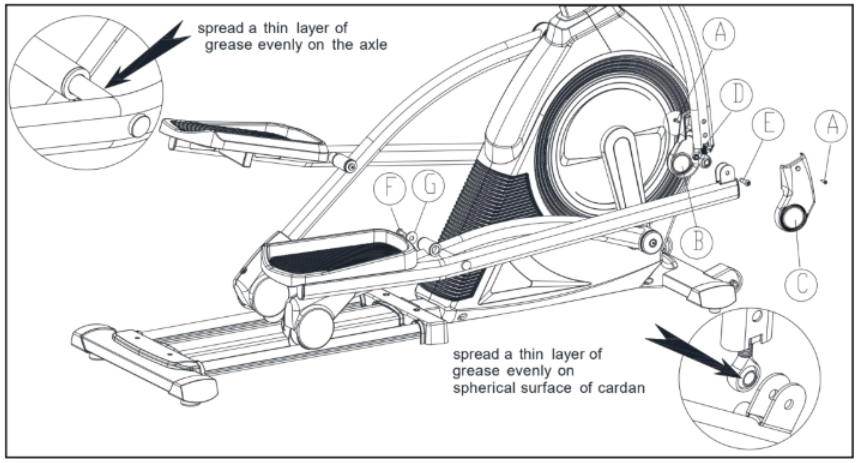
Mazanie elipticalu

Ak eliptical začne pri pohybe vŕzgať, je potrebné premazať nasledujúce časti: rampa (miesto, kde sa pohybujú kolieska dopredu a dozadu), os pedálov (axle) a kĺb kardanu (spoj ramena a pedálu). Priložené mazivo naneste pomocou papierovej handričky na všetky tieto časti. Potom suchou handričkou zotrite prebytočný olej.

Mazanie odporúčame robiť cca po 2 – 3 mesiacoch pravidelného používania alebo vždy, keď budete počuť neobvyklé trenie či vrzganie.

V prípade, že hluk pretrváva, rozoberte spoj:

- Odskrutkujte skrutku (A) a zložte kryty (B) (C).
- Demontujte skrutku (D) a maticu (E).
- Odskrutkujte skrutku (F) aj podložku (G) a zložte rameno pedálu.
- Naneste mazivo na os pedálu a kĺb kardanu.
- Potom znova namontujte všetko späť v opačnom poradí.
- Pripevnite rameno pedálu pomocou skrutky (F) a podložky (G).
- Pripojte späť kardan do držiaku pomocou skrutky (D) a matice (E).
- Nasaďte späť kryty (B), (C) a priskrutkujte ich pomocou skrutiek (A).
- V prípade potreby opakujte aj na druhej strane.



Funkcie konzoly

Konzola umožňuje ovládanie rôznych režimov cvičenia, sledovania výkonu a prispôsobenia odporu v rozsahu 1 – 24 úrovní.

Tlačidlá a ich funkcie

Tlačidlo	Funkcie
MODE	Výber režimu: MANUAL / PROGRAMS / FITNESS / WATT / CONSTANT / PERSONAL / H.R.C
+ / –	Zmena úrovne odporu (1–24) alebo výber programového profilu
ENTER	Potvrdenie výberu
START / STOP	Spustenie alebo ukončenie cvičenia
RESET	Vynulovanie nastavení
RECOVER	Spustenie funkcie merania zotavenia po záťaži (ak podporuje snímač tepu)
Skratkové tlačidlá odporu: 3 / 6 / 9 / 12 / 15 / 18 / 21 / 24	Stlačením týchto tlačidiel nastavíte konkrétnu úroveň odporu priamo, bez postupného prepínania pomocou „+ / –“.



Ovládanie konzoly

1. Zapnutie

- Konzola sa automaticky zapne, akonáhle pripojíte eliptical do zásuvky.
- Ozve sa 1× pípnutie (bzučiak) a na displeji sa na 2 sekundy zobrazí úvodná obrazovka.
- Potom sa aktivuje používateľský režim U0 (host).

2. Nastavenie používateľa

- Stlačte RESET po dobu 2 sekúnd alebo zariadenie znova zapnite.
- Po zobrazení úvodnej obrazovky použite tlačidlá + / – pre výber profilu:
- U0 (host) / U1 – U4 (uložené používateľské profily).
- Vyberte profil a potvrďte stlačením ENTER.
- Následne nastavte jednotlivé osobné údaje.
- Medzi profilmi sa dá kedykoľvek prepínať pomocou + / –.

Hodnota	Nastavenie	Potvrdenie
Pohlavie	Vyberte ♂ / ♀	ENTER
Vek	10 – 99 let	ENTER
Výška	100 – 200 cm	ENTER
Hmotnosť	20 – 120 kg	ENTER

Výber režimu (MANUAL, PROGRAM, FITNESS, WATT, PERSONAL, HRC)

Po výbere používateľa (U0–U4):
1. Stlačte tlačidlo MODE a pomocou + / – vyberte požadovaný režim.
2. Potvrďte výber tlačidlom ENTER.
3. Pomocou + / – nastavte cieľové hodnoty: čas (TIME), vzdialenosť (DIST), kalórie (CAL), tep (PULSE)
4. Pre spustenie cvičenia stlačte START.
5. Počas tréningu sa dá meniť odpor pomocou + / – (okrem režimu FITNESS).

Automatické spustenie a vypnutie

Konzola sa automaticky spustí, akonáhle používateľ stlačí akékoľvek tlačidlo alebo začne cvičiť.
Ak sa nebude zariadenie používať po dobu 4 minút, automaticky sa vypne a prejde do režimu spánku.

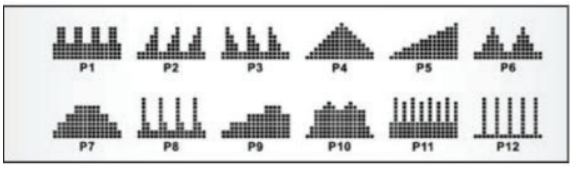
Tréningové režimy

1. MANUAL

- Používateľ si sám nastaví úroveň odporu (1 – 24).
- Možnosť nastaviť cieľové hodnoty (čas / vzdialenosť / kalórie / tep) pomocou tlačidiel ENTER a + / –.
- Pre spustenie stlačte START.

2. PROGRAM

- Obsahuje 12 prednastavených profilov odporu, ktoré simulujú rôzne typy tréningov..
- Pomocou + / – vyberte profil P1 – P12.
- Vybraný program začne blikať, potvrďte voľbu tlačidlom ENTER, potom stlačte START.



(P1) intervalový režim, (P2) cyklistický režim, (P3) terénny režim, (P4) režim spaľovania tuku, (P5) režim výšľapu do kopca, (P6) dráhový režim, (P7) aeróbny režim, (P8) režim nerovného terénu, (P9) horský režim, (P10) redukcia tuku a tvarovanie postavy, (P11) režim fyzického tréningu, (P12) rýchlostný režim.

3. FITNESS

Po výbere režimu FITNESS a potvrdení tlačidlom ENTER sa automaticky nastaví dĺžka tréningu na 12 minút a odpor na úroveň 6. Stlačením START zahájite tréning. Po odpočte času na 0 sa zobrazí hodnotenie vášho výkonu F1 – F5.

4. Program WATT

Používateľ nastaví požadovanú WATT hodnotu (rozsah: 10 – 350) podľa svojej fyzickej kondície. Konzola potom automaticky upravuje odpor, aby sa udržal zvolený výkon (vo wattoch). Po stlačení START začne tréning s nastavenou WATT hodnotou. Počas cvičenia sa dá tlačidlami + / – upravovať záťaž (WATT = úroveň odporu).

5. Používateľský program

Používatelia si môžu vytvoriť až 4 vlastné programy (U1 – U4). Vyberte program PERSONAL a potom stlačte tlačidlo + / – pre nastavenie požadovanej úrovne odporu pre jednotlivé časové úseky. Výber potvrďte tlačidlom ENTER a potom stlačte START pre spustenie.

6. Program srdcovej frekvencie (HEART RATE CONTROL, HRC)

Tento režim automaticky upravuje odpor tak, aby zodpovedal cieľovej srdcovej frekvencii.
Režim je rozdelený do 4 úrovní podľa účelu tréningu:

1. 55 % – redukcia tuku
2. 75 % – zdravie a kondícia
3. 90 % – intenzívny tréningový efekt
4. Vlastná cieľová TF – zadanie vlastnej hodnoty tepu

7. RECOVER

Režim RECOVER slúži k vyhodnoteniu fyzickej kondície na základe toho, ako rýchlo sa zníži tepová frekvencia po cvičení. Po skončení tréningu a pri aktívnej detekcii tepu (PULSE) stlačte tlačidlo RECOVER. Konzola spustí 1 minútový odpočet. Počas tejto doby držte ruky pevne na snímačoch tepovej srdcovej frekvencie. Po skončení merania konzola vyhodnotí výsledok a zobrazí úroveň F1 – F6.

Úroveň	Kondícia používateľa podľa úrovne zotavenia	Rozdiel TF pred a po teste
F1	Výborné	≥ 50
F2	Veľmi dobré	40–49
F3	Normálne	30–39
F4	Uspokojivé	20–29
F5	Nižšia úroveň kondície	10–19
F6	Nedostatočná úroveň kondície	< 10

Popis funkcií displeja

#	Funkcia	Rozsah zobrazenia	Nastaviteľný rozsah	Pamäť	Nulovanie	Popis
1	ČAS (TIME)	0:00–99:59	0:00–99:00 ±1 min	Áno	Áno	Počíta smerom hore pri spustení. Pri odpočte na 0 blikne STOP a potom hodnota TIME.
2	RÝCHLOSŤ (SPEED)	0:00–99:59 (km/h)	Nie	Nie	Áno	Zobrazí sa po 3 sekundách po detekcii senzoru. Nulovanie po 4 sekundách bez signálu.
3	RPM	0–15–999	Nie	Nie	Áno	Zobrazí sa po 3 sekundách po detekcii senzoru. Nulovanie po 4 sekundách bez signálu.
4	WATT	0–999	Nie	Nie	Nie	Zobrazí sa po 3 sekundách po detekcii senzoru. Nulovanie po 4 sekundách bez signálu.
5	VZDIALENOSŤ (DISTANCE)	0,0–9,9 km/mi	0,00–99,50 ±0,.5	Áno	Áno	Počítá smerom hore. Pri odpočte na 0 blikne STOP a potom hodnota DISTANCE.
6	KALÓRIE (CALORIES)	0–999 CAL	0–990 ±10 cyklů	Áno	Áno	Počítá smerom hore. Pri odpočte na 0 blikne STOP a potom hodnota CALORIES.
7	TEPLOTA (TEMPERATURE)	0–60 °C	Nie	Áno	Áno	Zobrazenie teploty pri režime spánku.
8	POHLAVIE (SEX)	♂ / ♀	Áno	Nie	–	Bliká pri nastavení. Voľba pomocou +/–.
9	VEK (AGE)	10–25–99	±1	Áno	Nie	Predvolená hodnota 25. Nastavenie pre výpočet tréningových zón.
10	VÝŠKA (HEIGHT)	100–160–200 cm	±1	Áno	Nie	Predvolená hodnota 160 cm. Pre výpočet % telesného tuku.
11	HMOTNOSŤ (WEIGHT)	20–50–150 kg	±1	Áno	Nie	Predvolená hodnota 50 kg. Pre výpočet % telesného tuku.
12	TEPOVÁ FREKVENCIA (PULSE)	30–240	0–240	Áno	Áno	Používa sa pre vyhodnotenie zotavenia a režim HRC.
13	MANUÁLNY MÓD	1–24 úrovní odporu	±1 úroveň	Nie	Nie	Ručné nastavenie odporu. Na displeji sa zobrazuje stĺpcový graf s úrovňou odporu.

Chybové hlásenia

Kód chyby	Popis chyby	Ako skontrolovať	Možné riešenie
ERR1	Chyba v režime zotavenia (RECOVERY) – nesprávna obsluha používateľom.	Skontrolujte, či má používateľ ruky na madlách alebo používa hrudný pás.	• Ukončite režim RECOVERY. • Znova priložte ruky na snímače alebo nasaďte hrudný pás. • Znova stlačte tlačidlo RECOVER pre spustenie testu.
ERR4	Prerušené alebo nesprávne pripojené ovládacie vedenie motora.	Skontrolujte 8-PIN kábel medzi konzolou a držiakom motora. Môže byť prerušený alebo nesprávne zapojený.	1. Reštartujte zariadenie a overte, či chyba zmizne. 2. Vymeňte konzolu a overte znova. 3. Vymeňte horný 8-PIN kábel. 4. Ak problém pretrváva, vymeňte dolný 8-PIN kábel motora.
ER	Rovnaký problém ako u ERR4. Prerušené alebo nesprávne pripojené ovládacie vedenie.	Rovnako ako u ERR4.	Rovnaké kroky ako u ERR4: reštart, výmena konzoly, výmena horného/dolného 8-PIN kábla.

Údržba a riešenie problémov

Odporúčania pre bežnú údržbu

1. Pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutky, matice a otočné časti pevne utiahnuté a či nie sú niektoré diely opotrebované.
2. Okamžite vymeňte akékoľvek poškodené alebo opotrebené súčiastky.
3. Eliptical čistite vlhkou handričkou a malým množstvom jemného mydla. Nikdy nepoužívajte kyseliny, zásady ani organické rozpúšťadlá.

Problém	Možná príčina	Odporúčané riešenie	Oprava
Nestabilný rám	• nerovná podlaha alebo nečistoty pod rámom • nevyrovnané nožičky	• odstráňte nečistoty pod prístrojom • upravte výšku predných a zadných vyrovnávacích nožičiek	Používateľ
Nestabilné madlo	• uvoľnené skrutky	• dotiahnite skrutky	Používateľ
Hluk z otočných častí	• medzera medzi dielmi	• upravte postavenie bočných krytov	Servisné stredisko
Slabý alebo žiadny odpor	• príliš veľká medzera medzi magnetom a zotrvačníkom • poškodený napínák	• odstráňte a upravte bočné kryty • vymeňte napínák • opäť upravte kryty	Servisné stredisko

Záruka

Záruka je 2 roky od dátumu zakúpenia a zaniká v nasledujúcich prípadoch:

- Poškodenie spôsobené nehodou, zneužitím, nesprávnou manipuláciou alebo transportom.
- Produkt bol podrobený neoprávnenej oprave alebo neautorizovanému manipulačnému zásahu.
- Produkt nebol používaný podľa inštrukcií.
- Používanie výrobku na iný účel, než na ktorý je určený.
- Nedodržanie pokynov pre údržbu, prevádzku a servis.
- Škoda prekročila cenu produktu.
- Prirodzené opotrebenie súčastí produktu, ktoré vzniklo pod vplyvom používania.
- Pôsobenie nepriaznivých vonkajších vplyvov, ako slnečné alebo iné žiarenie, vniknutie kvapaliny alebo elektrostatický výboj.
- Poškodenie výrobku živelnou pohromou, zásahom nepovolanej osoby alebo mechanicky vinou kupujúceho (napr. pri preprave, čistení nevhodnými prostriedkami).
- Došlo k zhoršeniu stavu produktu v dôsledku nesprávneho skladovania, zachádzania či starostlivosti zo strane používateľa.

Vyrobené v Číne.
Vyrobené pre: GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlín, Nemecko.
Distribútor: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovakia.

Használati útmutató

Műszaki leírás

Tulajdonságok	
Méretek	158.2 × 66.8 cm
Maximális teherbírás	120 kg

Biztonsági figyelmeztetések

A súlyos sérülések megelőzése érdekében az elliptikus tréner használata előtt olvassa el a jelen kézikönyvben található összes fontos biztonsági óvintézkedést és utasítást, és kövesse a készüléken található figyelmeztetéseket.

1. Ez a termék megfelel az otthoni fitnesz eszközökre vonatkozó szabványoknak, és nem orvosi célokra készült.
2. Ez egy HB osztályú elliptikus tréner (otthoni használatra szánt berendezés) elektromos fordulatszám-szabályozással. A készülék rendszervezérlésén kívül nem használható.
3. Csak beltérben használható. Ne tegye ki magas hőmérsékletnek, páratartalomnak, pornak vagy víz közelségének.
4. Helyezze az elliptikus trénert olyan sík felületre, amely előtt és mögött legalább 0,9 m, oldalt pedig 0,6 m szabad térrel rendelkezik.
5. Ügyeljen arra, hogy használat közben semmi ne akadályozza az elliptikus tréner fogantyúinak vagy karjainak mozgását.
6. Rendszeresen ellenőrizze és húzza meg az összes csavart és anyacsavart.
7. Soha ne hagyjon 13 év alatti gyermekeket vagy háziállatokat felügyelet nélkül az eszköz közelében.
8. Edzés közben mindig viseljen megfelelő sportruházatot és stabil cipőt. Kerülje a bő ruházatot, amely beakadhat az edzőgépbe.

Figyelmeztetés

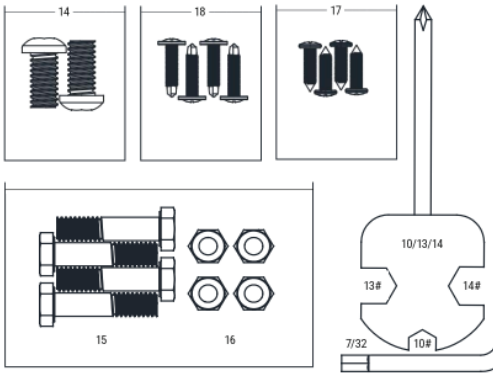
Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos a 35 évnél idősebbek és az egészségügyi problémákkal küzdők számára. Bármilyen edzéshez szükséges kiegészítő használata előtt mindig figyelmesen olvassa el az összes használati utasítást. Az eladó nem vállal felelősséget a termék használata által okozott sérülésekért vagy anyagi károkért.

Összeszerelési útmutató

Összeszerelő készlet

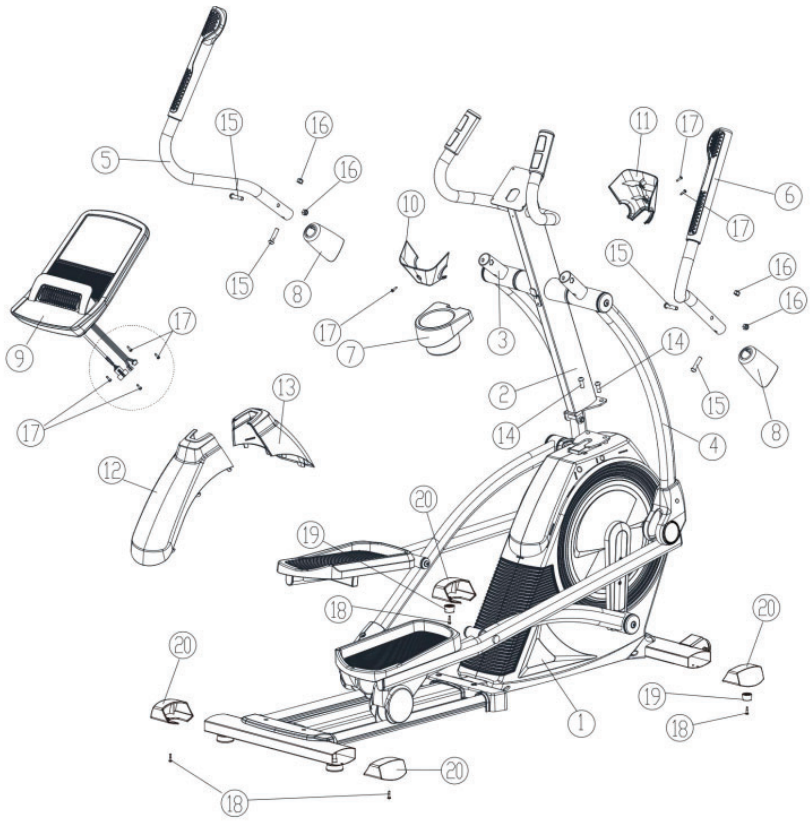
Az alábbiakban felsorolt alkatrészek szükségesek az elliptikus tréner összeszereléséhez. Ha egy alkatrészt nem talál az összeszerelő készletben, akkor az már előre telepítve lehet. Néhány további alkatrész pótalkatrészként mellékelve lehet a csomagban.

Címke	Alkatrész neve	Műszaki leírás	Mennyiség
14	Laposfejű csavar	3/8"–16 × 20 mm	2 db
18	Csavar	8–18 × 19,1 mm	4 db
17	Önmetsző csavar	8–18 × 16 mm	4 db
15	Hatszögletű csavar	3/8" × 44 mm	4 db
16	Nejlon anyacsavar	3/8"–16	4 db
–	Imbuszkulcs	6/32", 7/32"	1 db
–	Csavarhúzó	10/13/14 mm	1 db



A fő alkatrészek listája

Szám	Név	Mennyiség
1	Főváz	1
2	Középső váz	1
3	Bal pedálkar	1
4	Jobb pedálkar	1
5	Bal felső fogantyú	1
6	Jobb felső fogantyú	1
7	Kulacstartó	1
8	Fogantyú konverzió	2
9	Konzol	1
10	Hátsó konzol burkolata	1
11	Elülső konzol burkolata	1
12	Főburkolat	1
13	Fedélzáró burkolat	1
14	Laposfejű csavar	2
15	Hatszögletű csavar	4
16	Nejlon anyacsavar	4
17	Önmetsző csavar	7
18	Csavar	4
19	Elülső stabilizáló lábak	2
20	Lábfejfedők	4



GymBeam®

Összeszerelés lépésről lépésre

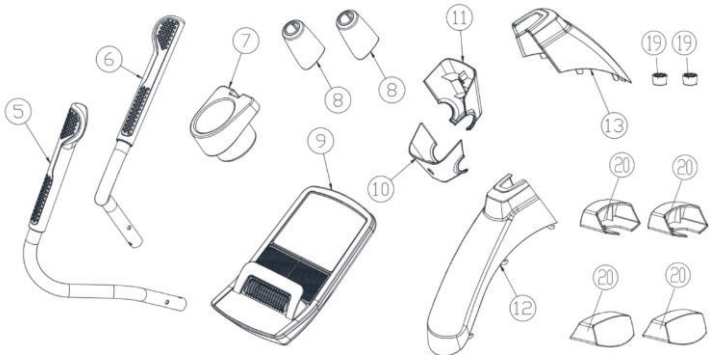
Mit kell tenni az összeszerelés megkezdése előtt:

1. Ellenőrizze, hogy a csomag tartalmazza-e a teljes alkatrész készletet (lásd a fenti listát és ábrát).
2. Vegye ki az összes alkatrészt a dobozból, és vegye le a védőcsomagolást, de tartsa meg a csomagolóanyagok egy részét az összeszerelési folyamat megkönnyítése érdekében.
3. Helyezze az egyes alkatrészeket sík felületre, és készítse elő őket az utasítás szerinti sorrendben.

Győződjön meg róla, hogy az összeszerelt elliptikus tréner körül elegendő hely van a biztonságos használathoz. A doboz kinyitása után ne távolítsa el azonnal az összes csomagolóanyagot, mivel egyes alkatrészek a készülék összeszerelés közbeni rögzítésére szolgálnak. Pontosan kövesse a használati útmutatóban található utasításokat.

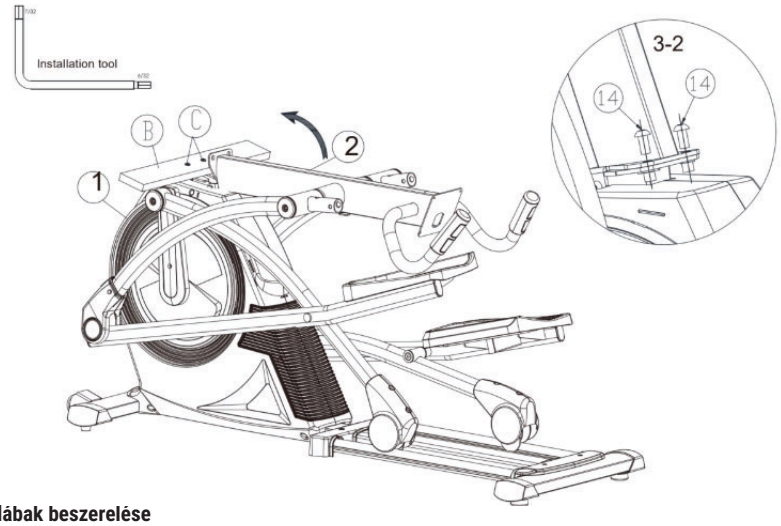
1. A szükséges alkatrészek kicsomagolása

Miután kicsomagolta az alkatrészeket a csomagolásból, keresse meg a következő alkatrészeket (5-20. tételek), és tegye félre őket. Ezeket a későbbi összeszerelési lépés során fogja használni.



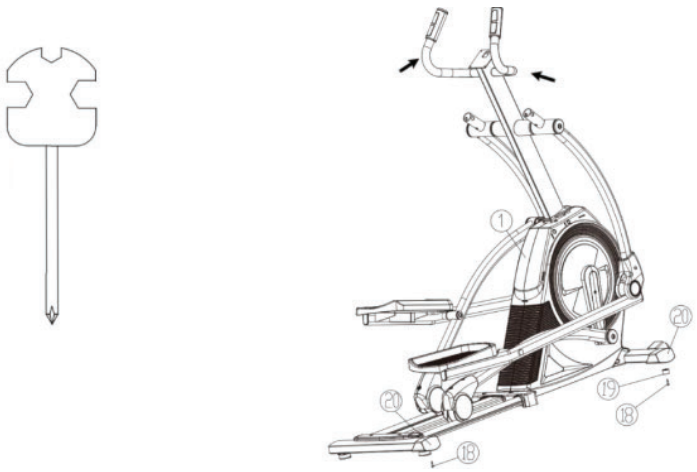
2. A központi váz összeszerelése (2)

Távolítsa el a védőcsomagoló fóliát. Vegye ki a két szállítócsapot (C) és a fából készült merevítőt (B) a készülékből. Ezek az alkatrészek csak a készülék szállítás közbeni rögzítésére szolgálnak, és a továbbiakban nem kerülnek felhasználásra. Készítse elő a középső vázoszlopot (2) az összeszereléshez úgy, hogy az ábrán látható nyílnak megfelelően előrefordítja, amíg függőleges helyzetbe nem kerül. Győződjön meg arról, hogy a tartóoszlop alsó konzolja pontosan illeszkedik a keret alapjára. Ügyeljen arra, hogy az összeszerelés során ne csípje be a kábeleket. Igazítsa a vázoszlop (2) alján lévő lyukakat a keretben (1) lévő lyukakhoz (lásd a 3-2. részletes mellékelt ábrát). Ezután rögzítse a vázszlopot két csavarral (14). A mellékelt imbuszkulcs segítségével húzza meg biztonságosan.



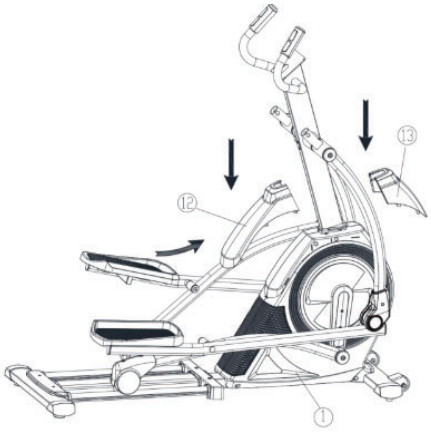
3. Az első és hátsó stabilizátor lábak beszerelése

Ehhez a lépéshez két emberre van szükség. Az egyik személynek meg kell fognia az elliptikus tréner felső fogantyúját, és a vázat az egyik oldalra kell döntenie (lásd az ábrát). Eközben a másik személy két végzáró sapkát (20) rögzít az első és a hátsó stabilizátorhoz, és egy lábat (19) csak az ellenkező oldalon lévő első stabilizátorhoz. Mindent rögzítsen egy csavarral (18), és húzza meg erősen. Ismételje meg ugyanezt az eljárást a keret másik oldalán. Az összeszerelés után ellenőrizze, hogy minden sapka és láb szilárdan illeszkedik-e és nem inog-e meg.



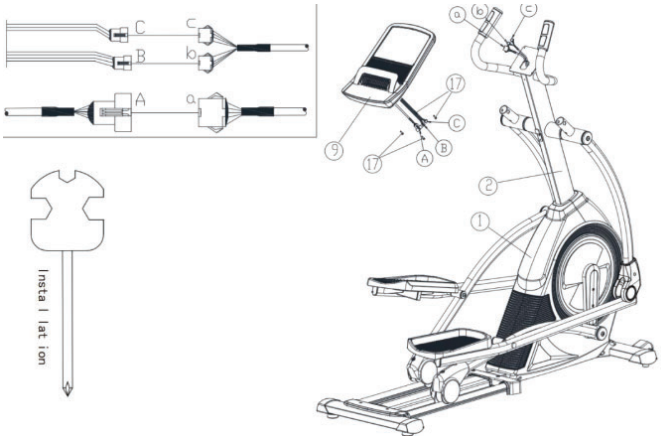
4. A főburkolat és a fedőburkolat összeszerelése

Helyezze a főburkolatot (12) és a fedőburkolatot (13) az ábrán látható megfelelő helyzetbe. Ezután igazítsa a fedőburkolatot (13) a keret (1) bal és jobb oldalán lévő lyukakhoz, és pattintsa be a nyíl irányába. Ugyanígy járjon el a főburkolatottal (12) is, igazítva azt a keret mindkét oldalán lévő lyukakhoz. Csúsztassa a keretre a nyilak irányában, és pattintsa be a helyére. Ha a főburkolat nem illeszkedik megfelelően, győződjön meg arról, hogy a sapkák (13) a megfelelő magasságban vannak, és semmi sem akadályozza a zárszerkezetet.



5. A konzol összeszerelése

Ehhez a lépéshez két emberre van szükség. Készítse elő a konzolt (9), és kérje meg a második személyt, hogy tartsa azt a vázoszlop tetejének (2) közelében. Csatlakoztassa a kábeleket a címkéknek megfelelően: A → a, B → b, C → c. Helyezze be az összes csatlakozót szilárdan, és óvatosan nyomja be a felesleges kábelt a tartóoszlopba. Ügyeljen arra, hogy a kábeleket ne csípje össze az összeszerelés során. Helyezze a konzolt (9) a vázoszlophoz (2), és igazítsa a lyukakhoz. A konzolt négy önmetsző csavarral (17) rögzítse. Először lazán helyezze be mind a négy csavart, majd egyenletesen húzza meg őket. Ha a csavarok meghúzása közben ellenállásba ütközik, ne erőltesse őket - ehelyett győződjön meg arról, hogy a lyukak megfelelően igazodnak egymáshoz.

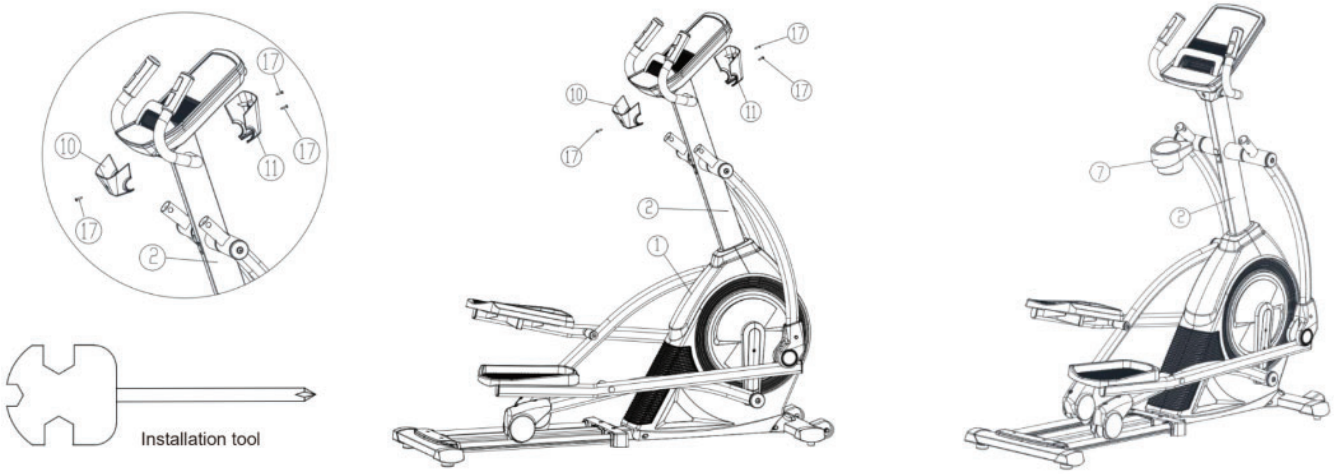


6. Az első és a hátsó konzol fedél összeszerelése

Készítse elő a hátsó (10) és az első (11) konzol burkolatot. Csavarja ki a 3 előre beszerelt csavart (17) a vázoszlopból (2). Ne dobja ki ezeket a csavarokat - a következő lépések során újra fel fogja használni őket. Rögzítse a hátsó burkolatot (10) a vázoszlop (2) hátuljához 1 csavarral (17). Helyezze az elülső burkolatot (11) a vázoszlop (2) elejére, és rögzítse 2 csavarral (17). Húzza meg erősen az összes csavart egy csavarhúzó segítségével.

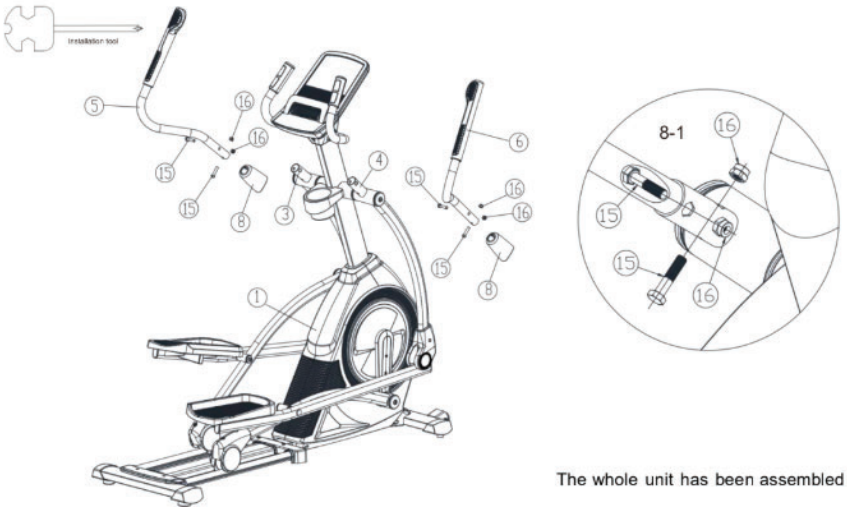
7. A palacktartó összeszerelése

Készítse elő a palacktartót (7). Helyezze azt a vázoszlopon (2) lévő tartóhoz, az ábrán látható módon. Pattintsa be a tartót a helyére, amíg biztonságosan illeszkedik, és győződjön meg róla, hogy szilárdan rögzítve van.



8. A bal és a jobb felső fogantyú összeszerelése

Készítse elő a bal oldali kormányt (5), a jobb oldali kormányt (6) és a burkolatokat (8). A kormányt bal oldali (L) és jobb oldali (R) matricákkal jelöljük. Csúsztassa a karok burkolatait (8) mindkét kormányra (5, 6) az ábrán látható módon. Csúsztassa a bal felső kormányt (5) a bal lábpedálkarra (3), és dugja be a hatszögletű csavart (15) mindkét lyukon keresztül. Csavarja az anyát (16) az ellenkező oldalra. Állítsa be a karburkolatot (8) úgy, hogy lekerekített élei szorosan illeszkedjenek a kerek csőre. Ismételje meg ugyanezt az eljárást a jobb felső kormányrúddal (6), és rögzítse azt a jobb lábpedálkarhoz (4). Ne húzza meg teljesen a csavarokat, amíg az összes alkatrész nincs egy vonalban és a helyén. Ezután húzzon meg mindent egyenletesen.



The whole unit has been assembled

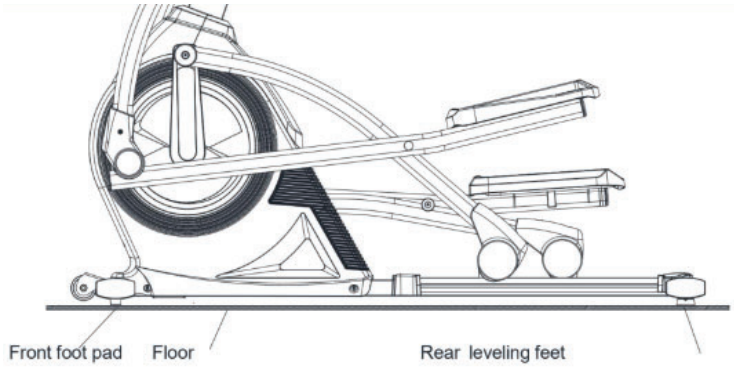
GymBeam®

Karbantartás

Minden használat előtt győződjön meg arról, hogy az elliptikus tréner megfelelően össze van-e szerelve, és szilárdan áll-e a padlón. Ha az elliptikus tréner használat közben kissé billeg vagy instabil, kövesse az alábbi ábrát, és a hátsó stabilizáló lábak segítségével állítsa be.

Hogyan lehet kiegyenlíteni az elliptikus trénert?

- Ügyeljen arra, hogy az első pedálok és a hátsó állítható lábak egyenletesen feküdjenek a padlón.
- A hátsó lábak elforgatásával állítsa vízszintbe az elliptikus trénert, amíg az stabilan, ingadozás nélkül áll.
- Az optimális stabilitás érdekében javasoljuk, hogy az elliptikus edzőgépet sík, kemény felületre helyezze.



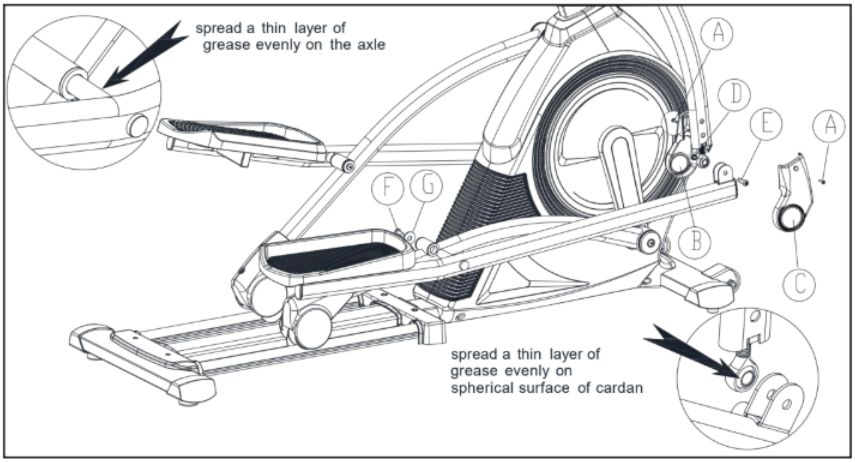
Mazanie elipticaluAz elliptikus tréner olajozása

Ha az elliptikus tréner nyikorogni kezd mozgás közben, akkor a következő részeket kell megolajozni: a rámpa (az a terület, ahol a kerekek előre és hátra mozognak), a pedáltengely és a forgattyú csukló (a kar és a pedál közötti kapcsolat). A mellékelt kenőanyagot egy papírkendő segítségével vigye fel ezekre az alkatrészekre. Ezután törölje le a felesleges olajat egy száraz ruhával.

Javasoljuk, hogy a rendszeres használat során körülbelül 2-3 havonta kenje be, vagy ha szokatlan súrlódást vagy nyikorgást hall.

Ha a zaj továbbra is fennáll, szerelje szét a fogantyú csuklót:

- Csavarja ki a csavart (A), és vegye le a burkolatokat (B) és (C).
- Távolítsa el a csavart (D) és az anyát (E).
- Csavarja ki a csavart (F) és az alátétet (G), és vegye ki a pedálkart.
- Kenje be kenőanyaggal a pedáltengelyt és a forgattyú csuklót.
- Ezután szereljen vissza mindent fordított sorrendben.
- Csatlakoztassa a pedálkart a csavar (F) és az alátét (G) segítségével.
- Csatlakoztassa vissza a forgattyút a tartóhoz a csavar (D) és az anya (E) segítségével.
- Helyezze vissza a burkolatokat (B) és (C), és csavarja be őket a csavarral (A).
- Ha szükséges, ismételje meg az eljárást a másik oldalon.



A konzol funkciói

A konzol lehetővé teszi a különböző edzésmódok vezérlését, a teljesítménykövetést és az ellenállás 24 fokozatú beállítását.

Gombok és funkcióik

Gomb	Funkció
ÜZEMMÓD	Üzemmód kiválasztása: MANUAL / PROGRAMS / FITNESS / WATT / CONSTANT / PERSONAL / H.R.C
+ / –	Ellenállás beállítások (1-24) vagy a program profiljának kiválasztása
ENTER	Kiválasztás megerősítése
START / STOP	Az edzés megkezdése vagy leállítása
RESET	A beállítások alaphelyzetbe állítása
RECOVER	Az edzés utáni regeneráció mérési funkció elindítása (ha a pulzusszám-érzékelő támogatja)
Resistance shortcut buttons: 3 / 6 / 9 / 12 / 15 / 18 / 21 / 24	Nyomja meg ezeket a gombokat "+ / –" egy adott ellenállási szint közvetlen beállításához, anélkül, hogy szekvenciálisan átkapcsolna



Konzol vezérlése

1. Bekapcsolás

- A konzol automatikusan bekapcsol, amint az elliptikus tréner csatlakoztatva van a konnektorba.
- Egy hangjelzést („berregést") fog hallani, és a képernyőn 2 másodpercig megjelenik az üdvözlő kijelző.
- Ezt követően az U0 (vendég) felhasználói üzemmód aktiválódik.

2. Felhasználói beállítások

- Nyomja meg a RESET gombot 2 másodpercig, vagy kapcsolja ki és újra be a készüléket.
- Amikor megjelenik az üdvözlő képernyő, használja a + / - gombokat a profil kiválasztásához: U0 (vendég)/ U1-U4 (mentett felhasználói profilok).
- Válasszon egy profilt, és erősítse meg az ENTER gomb megnyomásával.
- Ezután adja meg személyes adatait.
- A + / - gombok segítségével bármikor válthat a profilok között.

Érték	Beállítások	Megerősítés
Nem	Válasszon ♂ / ♀	ENTER
Év	10–99 év	ENTER
Magasság	100–200 cm	ENTER
Súly	20–120 kg	ENTER

Üzemmód kiválasztása (MANUAL, PROGRAM, FITNESS, WATT, PERSONAL, HRC)

Miután kiválasztotta a felhasználót (U0-U4):

1. Nyomja meg a MODE gombot, és a + / - billentyűkkel válassza ki a kívánt üzemmódot.
2. Erősítse meg a választást az ENTER gomb megnyomásával.
3. Használja a + / - gombot az idő (TIME), a távolság (DIST), a kalória (CAL) és a pulzus (PULSE) célértékének beállításához.
4. Nyomja meg a START gombot az edzés megkezdéséhez.
5. Edzés közben a + / - segítségével állíthatja az ellenállást (kivéve FITNESS üzemmódban).

Automatikus indítás és leállítás

A konzol automatikusan bekapcsol, amint a felhasználó megnyomja valamelyik gombot, vagy elkezdi az edzést.
Ha a készüléket 4 percig nem használják, automatikusan kikapcsol és alvó üzemmódba lép.

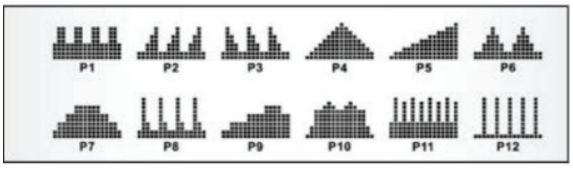
Edzésmódok

1. MANUAL

- A felhasználó maga állítja be az ellenállás szintjét (1-24).
- Lehetőség van célértékek (idő / távolság / kalória / pulzus) beállítására az ENTER és a + / - gombok segítségével.
- A kezdéshez nyomja meg a START gombot.

2. PROGRAM

- 12 előre beállított ellenállási profilt tartalmaz, amelyek különböző típusú edzéseket szimulálnak.
- A + / - gombok segítségével válasszon ki egy profilt a P1 és P12 közötti tartományból.
- A kiválasztott program villogni fog; erősítse meg a választást az ENTER gomb megnyomásával, majd nyomja meg a START gombot.



(P1) Intervall üzemmód, (P2) Kerékpározó üzemmód, (P3) Terepjáró üzemmód, (P4) Zsírégető üzemmód, (P5) Hegymászó üzemmód, (P6) Pálya üzemmód, (P7) Aerobik üzemmód, (P8) Durva terep üzemmód, (P9) Hegyi üzemmód, (P10) Zsírcsökkentő és testformáló üzemmód, (P11) Fizikai edzés üzemmód, (P12) Sebesség üzemmód.

3. FITNESS

A FITNESS üzemmód kiválasztása és az ENTER gombbal történő megerősítés után az edzés időtartama automatikusan 12 percre, az ellenállás pedig a 6. szintre áll be. Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a START gombot. Amikor az időzítő eléri a nullát, az Ön teljesítménye F1-től F5-ig lesz értékelve.

4. WATT Program

A felhasználó beállítja a kívánt WATT értéket (tartomány: 10-350) a fitnesz szintjének megfelelően. A konzol ezután automatikusan beállítja az ellenállást a kiválasztott teljesítmény (wattban) fenntartásához. Nyomja meg a START gombot az edzés megkezdéséhez a beállított WATT értékkel. Edzés közben a terhelés (WATT = ellenállás szintje) a + / - gombok segítségével állítható.

5. Felhasználói program

A felhasználók legfeljebb 4 egyéni programot hozhatnak létre (U1-U4). Válassza ki a PERSONAL programot, majd a + / - gombokkal állítsa be a kívánt ellenállási szintet az egyes időszegmensekhez. Erősítse meg a választást az ENTER gomb megnyomásával, majd a kezdéshez nyomja meg a START gombot.

6. Szívritmus frekvencia program (HEART RATE CONTROL, HRC)

This mode automatically adjusts the resistance to match the target heart rate. Ez az üzemmód automatikusan beállítja az ellenállást a megcélzott pulzusszámnak megfelelően.
Az üzemmód 4 szintre van osztva az edzési cél alapján:

1. 55% - Zsírcsökkentés
2. 75% - Egészség és fitnesz
3. 90% - Intenzív edzéshatás
4. Egyéni cél pulzusszám - adja meg a saját pulzusszám értékét.

7. RECOVER

A RECOVER üzemmód az Ön fizikai erőnlétének értékelésére szolgál az alapján, hogy milyen gyorsan csökken a pulzusszám az edzés után. Az edzés befejezése után, és amíg a pulzus érzékelése folyamatban van, nyomja meg a RECOVER gombot. A konzol elindít egy 1 perces visszaszámlálást. Ez alatt az idő alatt tartsa a kezét szorosan a pulzusérzékelőkön. A visszaszámlálás után a konzol értékelni fogja a regenerálódását, és megjeleníti az F1-től F6-ig terjedő szintet.

Szint	A felhasználó állapota helyreállítási szint szerint	Pulzus frekvencia különbség a vizsgálat előtt és után
F1	Kiváló	≥ 50
F2	Nagyon jó	40–49
F3	Normál	30–39
F4	Elégséges	20–29
F5	Alacsonyabb erőnléti szint	10–19
F6	Elégtelen erőnléti szint	< 10

A kijelző funkcióinak leírása

#	Funkció	A kijelző tartománya	Állítható tartomány	Memória	Visszaállítás	Leírás
1	IDŐ (TIME)	0:00–99:59	0:00–99:00 ±1 min	Igen	Igen	Indításkor felfelé számol. A 0-ig történő visszaszámláláskor a STOP villog, majd megjelenik az TIME értéke.
2	SEBESSÉG (SPEED)	0:00–99:59 (km/h)	Nem	Nem	Igen	Az érzékelő érzékelése után 3 másodperccel jelenik meg. Jelzés nélkül 4 másodperc múlva visszaáll.
3	RPM	0–15–999	Nem	Nem	Igen	Az érzékelő érzékelése után 3 másodperccel jelenik meg. Jelzés nélkül 4 másodperc múlva visszaáll.
4	WATT	0–999	Nem	Nem	Nem	Az érzékelő érzékelése után 3 másodperccel jelenik meg. Jelzés nélkül 4 másodperc múlva visszaáll.
5	TÁVOLSÁG (DISTANCE)	0,0–9,9 km/mi	0,00–99,50 ±0,.5	Igen	Igen	Felfelé számol. A 0-ig történő visszaszámláláskor a STOP villog, majd megjelenik a DISTANCE érték.
6	KALÓRIÁK (CALORIES)	0–999 CAL	0–990 ±10 ciklusok	Igen	Igen	Felfelé számol. A 0-ig történő visszaszámláláskor a STOP villog, majd megjelenik a CALROIES érték.down to 0, STOP flashes, then the CALORIES value appears.
7	HŐMÉRSÉKLET (TEMPERATURE)	0–60 °C	Nem	Igen	Igen	Hőmérséklet kijelző alvó üzemmódban.
8	NEM (SEX)	♂ / ♀	Igen	Nem	–	Villog beállítás közben. Kiválasztás a +/- segítségével.
9	KOR (AGE)	10–25–99	±1	Igen	Nem	Alapértelmezett érték 25. Beállítás az edzési zónák kiszámításához.
10	MAGASSÁG (HEIGHT)	100–160–200 cm	±1	Igen	Nem	Alapértelmezett érték 160 cm. A testzsírszázalék kiszámításához.
11	SÚLY (WEIGHT)	20–50–150 kg	±1	Igen	Nem	Alapértelmezett érték 50 kg. A testzsírszázalék kiszámításához.
12	PULZUS (PULSE)	30–240	0–240	Igen	Igen	A helyreállítási értékeléshez és a HRC üzemmódhoz használatos.
13	MANUÁLIS ÜZEMMÓD	1–24 ellenállási szint	±1 szint	Nem	Nem	Manuális ellenállás-beállítás. A képernyőn megjelenik az ellenállás szintjét mutató oszlopdiagram.

Hibaüzenetek

Hibakód	Hiba leírása	Hogyan ellenőrizhető	Lehetséges megoldás
ERR1	Helyreállítási üzemmód hiba (RECOVERY) - helytelen felhasználói művelet.	Ellenőrizze, hogy a felhasználó keze a fogantyúkon van-e, vagy mellkaspántot használ-e.	• Kilépés a RECOVERY üzemmódból. • Helyezze kezét ismét az érzékelőkre, vagy tegye fel a mellkaspántot. • Nyomja meg újra a RECOVER gombot a teszt elindításához.
ERR4	Megszakadt vagy helytelenül csatlakoztatott motorvezérlő vezeték.	Ellenőrizze a konzol és a motorkonzol közötti 8PIN kábelt. Lehet, hogy sérült vagy rosszul van csatlakoztatva.	1. Indítsa újra a készüléket, és ellenőrizze, hogy a hiba megszűnt-e. 2. Cserélje ki a konzolt, és ellenőrizze újra. 3. Cserélje ki a felső 8PIN kábelt. 4. Ha a probléma továbbra is fennáll, cserélje ki az alsó 8PIN-es motorkábelt.
ER	Ugyanaz a probléma, mint az ERR4 esetében. A vezérlő kábelezés nincs összekötve vagy nem megfelelően van csatlakoztatva.	Ugyanaz, mint az ERR4 esetében.	Ugyanazok a lépések, mint az ERR4 esetében: újraindítás, konzol csere, felső/alsó 8PIN kábel cseréje.

Karbantartás és hibaelhárítás

Általános karbantartási javaslatok

1. Rendszeresen ellenőrizze, hogy minden csavar, anya és mozgó alkatrész szorosan van-e rögzítve, és hogy nincs-e elhasználódott alkatrész.
2. Azonnal cserélje ki a sérült vagy kopott alkatrészeket.
3. Tisztítsa meg az elliptikus gépet nedves ruhával és kevés enyhe szappannal. Soha ne használjon savakat, lúgokat vagy szerves oldószereket.

Probléma	Lehetséges ok	Javasolt megoldás	Javítás
Instabil váz	• Egyenetlen padló vagy törmelék a keret alatt • Nem kiegyenlített lábak	• Távolítsa el a törmeléket a készülék alól • Állítsa be az első és a hátsó lábak magasságát.	Felhasználó
Instabil fogantyú	• Laza csavarok	• Húzza meg a csavarokat	Felhasználó
Forgó alkatrészek zaja	• Az alkatrészek közötti hézag	• Az oldalsó burkolatok helyzetének beállítása	Szerviz-központ
Gyenge vagy nincs ellenállás	• Túl nagy hézag a mágnes és a lendítőkerék között • Sérült feszítő berendezés	• Vegye le és állítsa be az oldalsó burkolatokat • Cserélje ki a feszítőt • Állítsa be újra a burkolatokat	Szerviz-központ

Jótállás

A jótállás a vásárlástól számított 2 évig érvényes, és a következő esetekben érvényét veszti:

- Baleset, helytelen használat, nem megfelelő kezelés vagy szállítás által okozott károk.
- A terméken jogosulatlan javítás vagy jogosulatlan beavatkozás történt.
- A terméket nem az utasításoknak megfelelően használták.
- A terméknek a rendeltetésétől eltérő célra történő használata.
- A karbantartási, üzemeltetési és szervizelési utasítások be nem tartása.
- A termék értékét meghaladó kár.
- A termék alkatrészeinek használatból eredő természetes elhasználódása.
- Káros külső tényezőknek, például napfénynek vagy más sugárzásnak, folyadék behatolásának vagy elektrosztatikus kisülésnek való kitettség.
- Természeti katasztrófák, illetéktelen személyek beavatkozása vagy a vevő által okozott mechanikai sérülés (pl. szállítás vagy nem megfelelő szerekkel történő tisztítás során).
- A termék károsodása a felhasználó nem megfelelő tárolása, kezelése vagy gondozása miatt.

Kínában gyártott.
Készült: GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Németország.
Forgalmazó: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Szlovákia.

GymBeam®

Manual de utilizare

Descriere tehnică

Caracteristici	
Dimensiuni	158.2 × 66.8 cm
Capacitate maximă de greutate	120 kg

Avertismente de siguranță

Pentru a preveni accidentările grave, citiți toate măsurile de siguranță importante și instrucțiunile furnizate în acest manual înainte de a utiliza bicicleta eliptică și respectați avertismentele de pe dispozitiv.

1. Acest produs respectă standardele relevante pentru echipamentele de fitness de uz casnic și nu este destinat scopurilor medicale.
2. Este o bicicletă eliptică din clasa HB (echipament destinat utilizării casnice), cu control electric al RPM. Nu trebuie utilizată în afara sistemului de control al acestui dispozitiv.
3. Utilizați-o exclusiv în interior. Nu o expuneți la temperaturi ridicate, umiditate, praf sau în apropierea surselor de apă.
4. Așezați bicicleta eliptică pe o suprafață plană, cu un spațiu liber de cel puțin 0,9 m în față și în spate și 0,6 m pe laterale.
5. Asigurați-vă că nimic nu obstrucționează mișcarea mânerelor sau a brațelor bicicletei eliptice în timpul utilizării.
6. Verificați și strângeți periodic toate șuruburile și piulițele.
7. Nu lăsați niciodată copiii sub 13 ani sau animalele de companie nesupravegheate în apropierea bicicletei eliptice.
8. Purtați întotdeauna îmbrăcăminte sportivă adecvată și încălțăminte rezistentă în timpul exercițiului. Evitați hainele largi care s-ar putea agăța în bicicletă.

Atenție

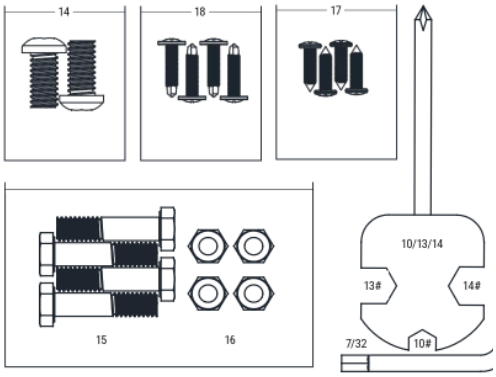
Înainte de a începe orice program de exerciții fizice, consultați un medic. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu vârsta de peste 35 de ani și pentru cele cu probleme de sănătate. Citiți întotdeauna cu atenție toate instrucțiunile înainte de a utiliza orice accesoriu pentru exerciții fizice. Vânzătorul nu își asumă responsabilitatea pentru eventualele accidentări sau daune materiale cauzate de utilizarea produsului.

Instrucțiuni de asamblare

Kit de asamblare

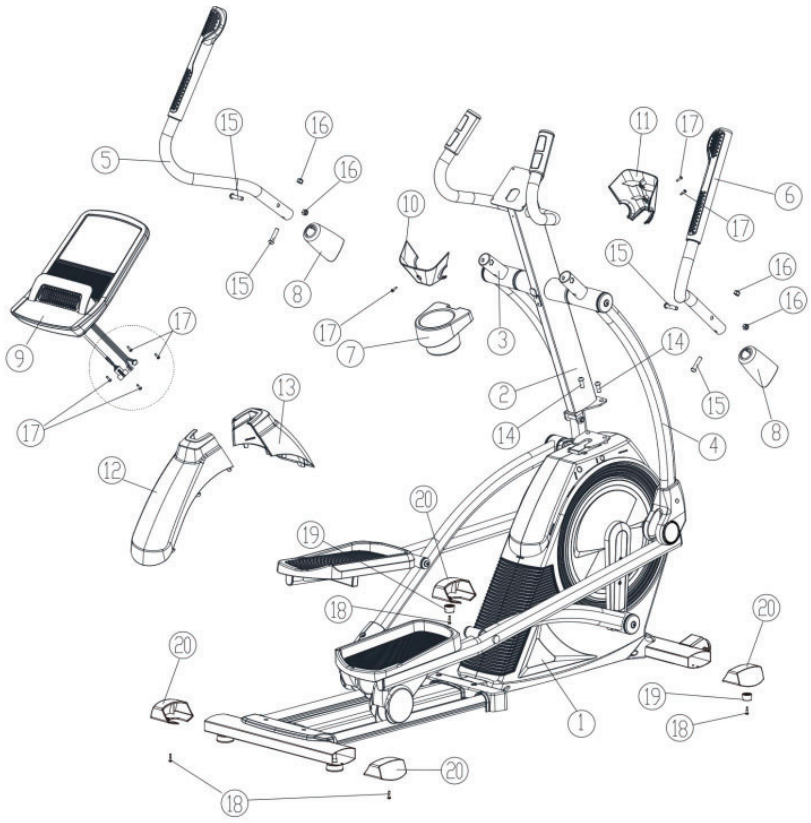
Piesele enumerate mai jos sunt necesare pentru asamblarea bicicletei eliptice. Dacă nu găsiți o piesă în kitul de asamblare, este posibil ca aceasta să fie deja preinstalată. Unele piese suplimentare pot fi incluse ca rezerve.

Etichetă	Denumire piesă	Specificație	Cantitate
14	Șurub cu cap bombat	3/8"–16 × 20 mm	2 buc.
18	Șurub	8–18 × 19,1 mm	4 buc.
17	Șurub autoforant	8–18 × 16 mm	4 buc.
15	Șurub hexagonal	3/8" × 44 mm	4 buc.
16	Piuliță din nailon	3/8"–16	4 buc.
–	Cheie Allen	6/32", 7/32"	1 buc.
–	Șurubelniță	10/13/14 mm	1 buc.



Listă cu componente principale

Nr.	Denumire	Cantitate
1	Cadru principal	1
2	Suport central vertical	1
3	Braț pedală stâng	1
4	Braț pedală drept	1
5	Mâner superior stâng	1
6	Mâner superior drept	1
7	Suport pentru sticlă	1
8	Capac mâner	2
9	Consolă	1
10	Capac posterior consolă	1
11	Capac frontal consolă	1
12	Capac principal	1
13	Capac protecție	1
14	Șurub cu cap bombat	2
15	Șurub hexagonal	4
16	Piuliță din nailon	4
17	Șurub autoforant	7
18	Șurub	4
19	Picioare de stabilizare frontale	2
20	Capace pentru picioare	4



Pași de asamblare

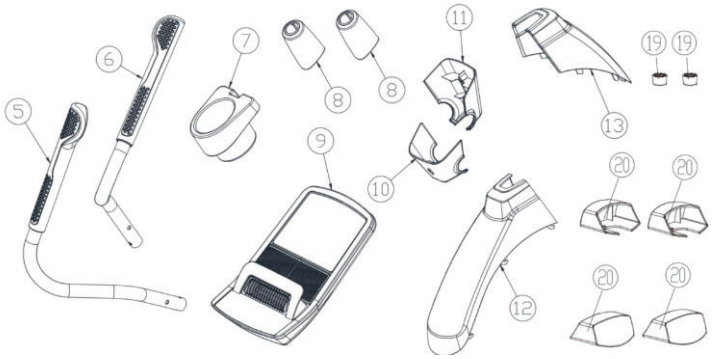
Ce trebuie să faceți înainte de a începe asamblarea:

1. Verificați dacă setul complet de piese este inclus în pachet (consultați lista și diagrama de mai sus).
2. Scoateți toate piesele din cutie și îndepărtați ambalajele de protecție, dar păstrați o parte din materialele de ambalare pentru a sprijini procesul de asamblare.
3. Așezați componentele individuale pe o suprafață plană și pregătiți-le în ordinea indicată de instrucțiuni.

Asigurați-vă că există suficient spațiu în jurul bicicletei eliptice asamblate pentru o utilizare sigură. Nu îndepărtați toate materialele de ambalare imediat după deschiderea cutiei, deoarece unele piese sunt utilizate pentru fixarea echipamentului în timpul asamblării. Urmați cu precizie instrucțiunile din acest manual.

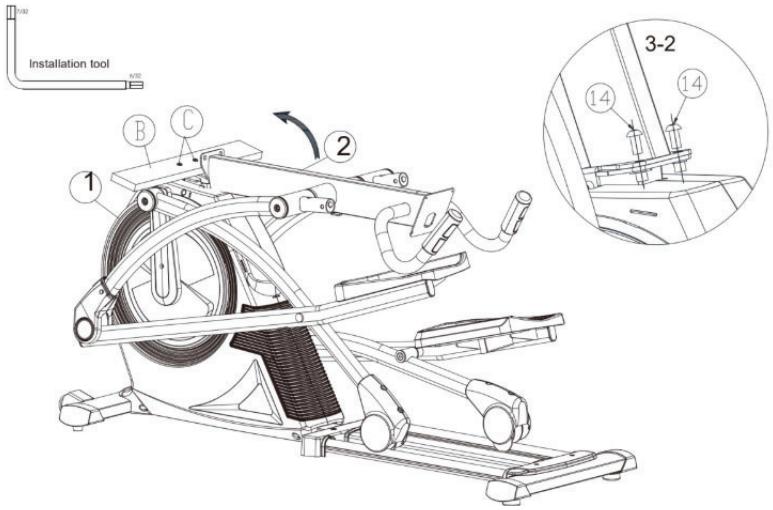
1. Despachetarea pieselor necesare

După ce despachetați echipamentul din ambalaj, localizați următoarele piese (elementele nr. 5–20) și puneți-le deoparte. Acestea vor fi utilizate în pașii următori ai asamblării.



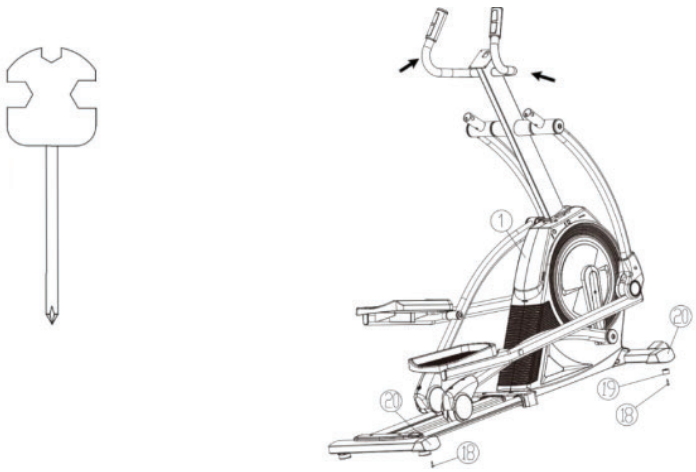
2. Asamblarea suportului central vertical (2)

Îndepărtați materialul de ambalare de protecție. Scoateți cei două pini de transport (C) și bara de lemn (B) de pe echipament. Aceste piese sunt utilizate doar pentru fixarea dispozitivului în timpul transportului și nu vor mai fi folosite ulterior. Pregătiți suportul central vertical (2) pentru asamblare rotindu-l în față, conform săgeții din ilustrație, până când ajunge în poziție verticală. Asigurați-vă că consola inferioară a suportului se potrivește perfect pe baza cadrului. Aveți grijă să nu prindeți niciun cablu în timpul asamblării. Aliniați orificiile de la baza suportului (2) cu cele din cadru (1) (consultați detaliul mărit 3-2). Apoi fixați suportul utilizând două șuruburi cu cap bombat (14). Strângeți bine cu cheia Allen furnizată.



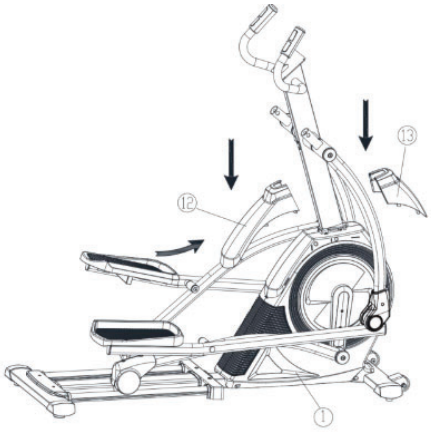
3. Instalarea picioarelor de stabilizare frontale și posterioare

Acest pas necesită două persoane. O persoană trebuie să țină mânerul superior al bicicletei eliptice și să încline cadrul într-o parte (vedeți ilustrația). Între timp, cealaltă persoană atașează două capace de capăt (20) la stabilizatoarele frontal și posterior și un picior (19) doar la stabilizatorul frontal de pe partea opusă. Fixați totul cu un șurub (18) și strângeți ferm. Repetați aceeași procedură pe cealaltă parte a cadrului. După asamblare, verificați ca toate capacele și picioarele să fie bine montate și să nu se clatine.



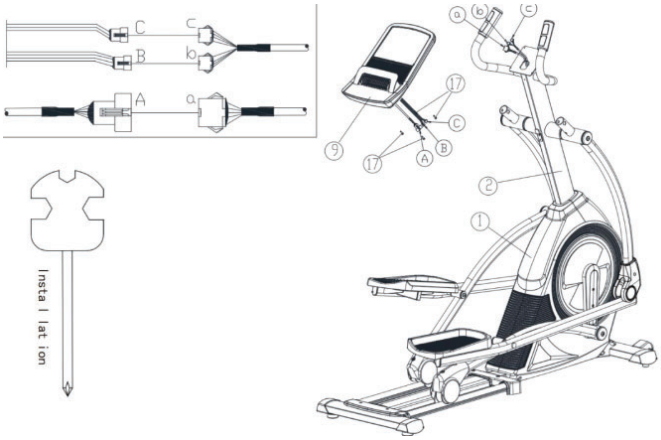
4. Asamblarea capacului principal și a capacului de protecție

Așezați capacul principal (12) și capacul de protecție (13) în poziția corectă, conform ilustrației. Apoi aliniați capacul de protecție (13) cu orificiile de pe părțile stângă și dreaptă ale cadrului (1) și fixați-l în poziție în direcția săgeții. Procedați la fel cu capacul principal (12), aliniindu-l cu orificiile de pe ambele părți ale cadrului. Glisați-l pe cadru în direcția săgeților și fixați-l în poziție. Dacă capacul principal nu se potrivește corespunzător, asigurați-vă că capacele (13) sunt la înălțimea corectă și că nimic nu obstrucționează mecanismul de fixare.



5. Asamblarea consolei

Acest pas necesită două persoane. Pregătiți consola (9) și rugați a doua persoană să o țină lângă partea superioară a suportului vertical (2). Conectați cablurile conform etichetelor: A → a, B → b, C → c. Introduceți toți conectorii ferm și împingeți ușor orice cablu în exces în interiorul suportului. Aveți grijă să nu prindeți cablurile în timpul asamblării. Poziționați consola (9) pe suportul vertical (2) și aliniați-o cu orificiile. Utilizați patru șuruburi autoforante (17) pentru a fixa consola. Introduceți mai întâi toate cele patru șuruburi fără să le strângeți complet, apoi strângeți-le uniform. Dacă întâmpinați rezistență în timpul strângerii, nu forțați - verificați mai întâi dacă orificiile sunt corect aliniate.

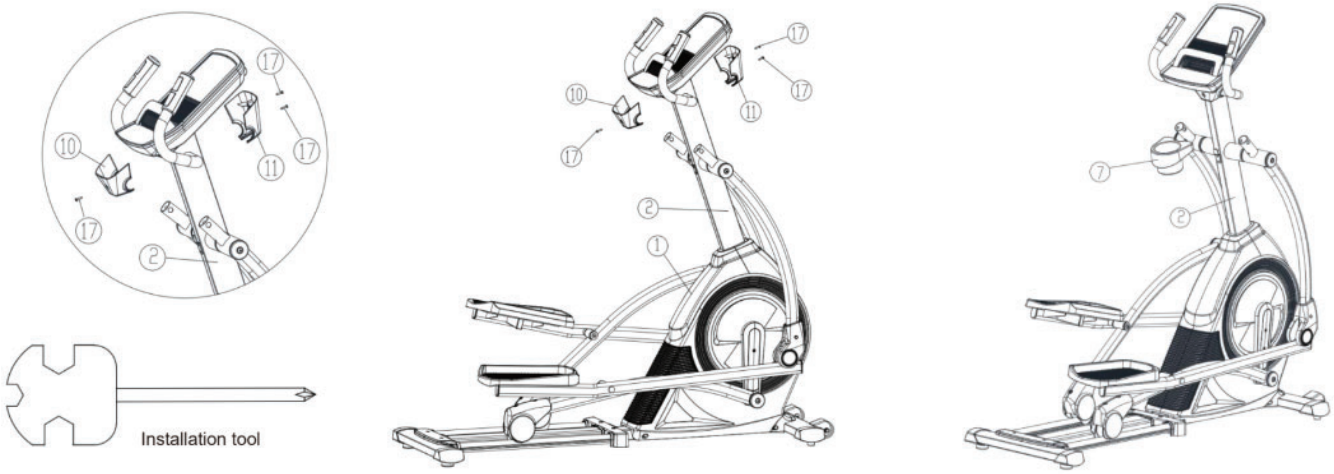


6. Asamblarea capacelor frontal și posterior ale consolei

Pregătiți capacele consolei posterior (10) și frontal (11). Deșurubați cele 3 șuruburi (17) preinstalate din suportul vertical (2). Nu aruncați aceste șuruburi - ele vor fi refolosite în pașii următori. Fixați capacul posterior (10) pe spatele suportului vertical (2) folosind 1 șurub (17). Așezați capacul frontal (11) pe partea din față a suportului vertical (2) și fixați-l cu 2 șuruburi (17). Strângeți toate șuruburile ferm cu ajutorul unei șurubelnițe.

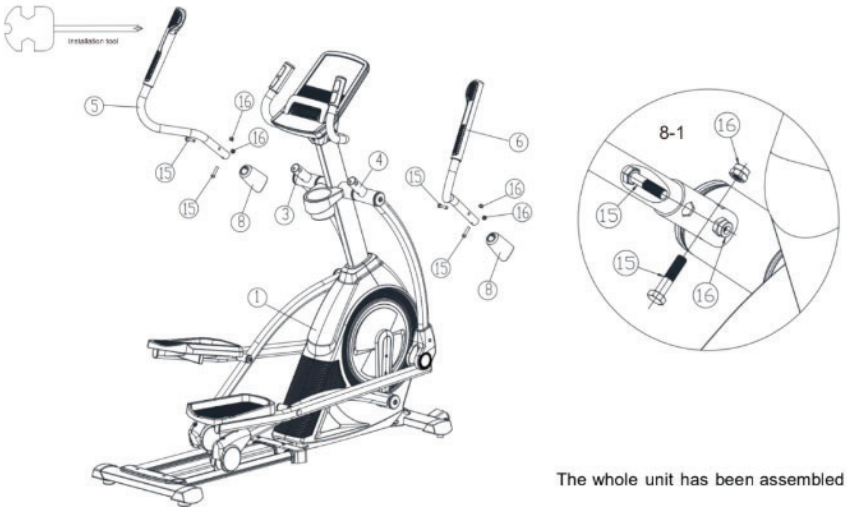
7. Asamblarea suportului pentru sticlă

Pregătiți suportul pentru sticlă (7). Așezați-l pe suportul de prindere de pe suportul vertical (2), conform ilustrației. Fixați suportul prin apăsare până când se prinde ferm în poziție și asigurați-vă că este atașat corespunzător.



8. Asamblarea mânerelor superioare stâng și drept

Pregătiți mânerul stâng (5), mânerul drept (6) și capacele (8). Mânerele sunt marcate cu autocolante pentru stânga (L) și dreapta (R). Glisați capacele de braț (8) pe ambele mânere (5, 6), conform ilustrației. Glisați mânerul superior stâng (5) pe brațul pedalei stângi (3) și introduceți șurubul hexagonal (15) prin ambele orificii. Înșurubați piulița (16) pe partea opusă. Ajustați capacul de braț (8) astfel încât marginile rotunjite să se potrivească perfect pe tubul rotund. Repetați aceeași procedură pentru mânerul superior drept (6), atașându-l la brațul pedalei drepte (4). Nu strângeți complet șuruburile până când toate piesele nu sunt aliniate și fixate corect. Apoi strângeți totul uniform.



The whole unit has been assembled

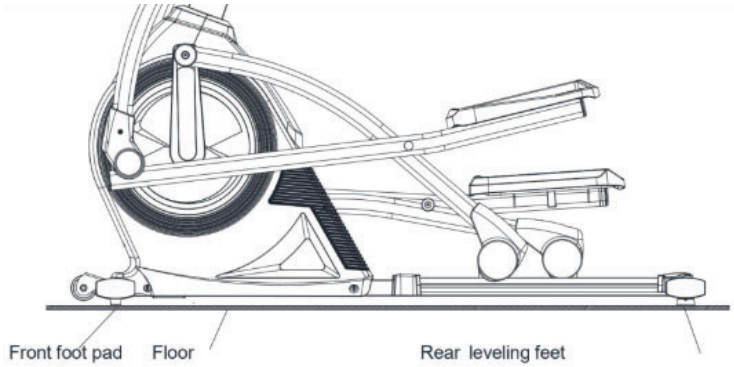
GymBeam®

Întreținere

Înainte de fiecare utilizare, asigurați-vă că bicicleta eliptică este asamblată corect și așezată ferm pe podea. Dacă bicicleta eliptică se clatină ușor sau este instabilă în timpul utilizării, urmați ilustrația de mai jos și ajustați setările acesteia folosind picioarele de stabilizare posterioare.

Cum se nivelează bicicleta eliptică?

- Asigurați-vă că plăcuțele frontale și picioarele reglabile din spate stau uniform pe podea.
- Nivelați bicicleta eliptică rotind picioarele din spate până când aceasta stă ferm, fără să se clatine.
- Pentru o stabilitate optimă, vă recomandăm să așezați bicicleta eliptică pe o suprafață plană și dură.



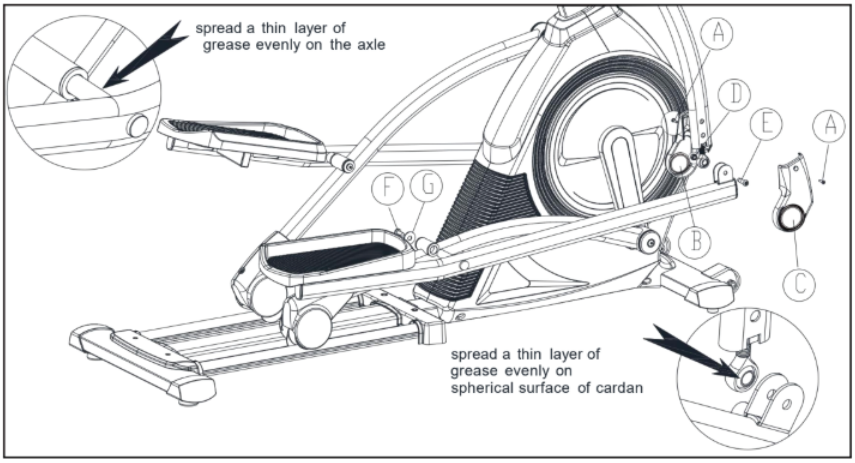
Lubrifierea bicicletei eliptice

Dacă bicicleta eliptică începe să scârțâie în timpul mișcării, este necesar să lubrifiați următoarele părți: rampa (zona pe care se deplasează roțile înainte și înapoi), axul pedalei și articulația manivelei (conexiunea dintre braț și pedală). Aplicați lubrifiantul furnizat pe toate aceste părți folosind un șervețel de hârtie. Apoi ștergeți excesul de ulei cu o cârpă uscată.

Vă recomandăm să efectuați lubrifierea aproximativ o dată la 2–3 luni de utilizare regulată sau ori de câte ori auziți frecări neobișnuite sau scârțâit.

Dacă zgomotul persistă, demontați articulația:

- Deșurubați șurubul (A) și îndepărtați capacele (B) și (C).
- Scoateți șurubul (D) și piulița (E).
- Deșurubați șurubul (F) și șaiba (G) și îndepărtați brațul pedalei.
- Aplicați lubrifiant pe axul pedalei și în articulația manivelei.
- Apoi reasamblați totul în ordine inversă.
- Atașați brațul pedalei folosind șurubul (F) și șaiba (G).
- Reconectați manivela la suport folosind șurubul (D) și piulița (E).
- Reinstalați capacele (B) și (C) și înfiletați-le cu șurubul (A).
- Dacă este necesar, repetați procedura și pe cealaltă parte.



Funcții ale consolei

Consola permite controlul diferitelor moduri de antrenament, monitorizarea performanței și reglarea rezistenței pe 24 de niveluri.

Butoanele și funcțiile lor

Buton	Funcție
MODE	Selectare mod: MANUAL / PROGRAMS / FITNESS / WATT / CONSTANT / PERSONAL / H.R.C
+ / –	Reglarea rezistenței (1–24) sau selectarea profilului de program
ENTER	Confirmarea selecției
START / STOP	Pornirea sau oprirea exercițiului
RESET	Resetarea setărilor
RECOVER	Pornirea funcției de măsurare a recuperării după efort (dacă este acceptat un senzor de ritm cardiac)
Butoane rapide pentru rezistență: 3 / 6 / 9 / 12 / 15 / 18 / 21 / 24	Apăsarea acestor butoane setează direct un anumit nivel de rezistență, fără comutare treptată folosind "+ / –".



Controlul consolei

1. Pornire

- Consola se pornește automat imediat ce conectați bicicleta eliptică la priză.
- Veți auzi un semnal sonor (beep), iar ecranul de întâmpinare va fi afișat pe ecran timp de 2 secunde.
- După aceea, se activează modul utilizator U0 (vizitator).

2. Setare utilizator

- Apăsați butonul RESET timp de 2 secunde sau opriți și reporniți dispozitivul.
- Când apare ecranul de întâmpinare, utilizați butoanele + / – pentru a selecta un profil: U0 (vizitator)/ U1–U4 (profiluri de utilizator salvate).
- Alegeți un profil și confirmați apăsând ENTER.
- Apoi introduceți datele dumneavoastră personale.
- Puteți schimba profilul în orice moment folosind butoanele + / –.

Valoare	Setări	Confirmare
Sex	Alegeți ♂ / ♀	ENTER
Vârstă	10–99 ani	ENTER
Înălțime	100–200 cm	ENTER
Greutate	20–120 kg	ENTER

Selectarea modului (MANUAL, PROGRAM, FITNESS, WATT, PERSONAL, HRC)

După selectarea utilizatorului (U0-U4):
1. Apăsați butonul MODE și utilizați + / – pentru a selecta modul dorit.
2. Confirmați selecția apăsând ENTER.
3. Utilizați + / – pentru a seta valorile țintă pentru timp (TIME), distanță (DIST), calorii (CAL) și puls (PULSE).
4. Apăsați START pentru a începe antrenamentul.
5. În timpul antrenamentului, puteți ajusta rezistența folosind + / – (cu excepția modului FITNESS).

Pornire și oprire automată

Consola se pornește automat imediat ce apăsați orice buton sau începeți exercițiul.
Dacă dispozitivul nu este utilizat timp de 4 minute, acesta se va opri automat și va intra în modul de repaus.

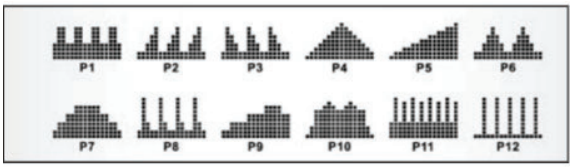
Moduri de antrenament

1. MANUAL

- Utilizatorul setează singur nivelul de rezistență (1–24).
- Este posibil să setați valori țintă (timp / distanță / calorii / puls) folosind butoanele ENTER și + / –.
- Apăsați START pentru a începe.

2. PROGRAM

- Conține 12 profiluri de rezistență presetate care simulează diferite tipuri de antrenamente.
- Utilizați butoanele + / – pentru a selecta un profil de la P1 la P12.
- Programul selectat va fi afișat intermitent; confirmați alegerea apăsând ENTER, apoi apăsați START.



(P1) Mod intervale, (P2) Mod ciclism, (P3) Mod teren, (P4) Mod ardere grăsimi, (P5) Mod urcare pantă, (P6) Mod pistă, (P7) Mod aerobic, (P8) Mod teren accidentat, (P9) Mod munte, (P10) Mod reducere grăsime și remodelare corporală, (P11) Mod antrenament fizic, (P12) Mod viteză.

3. FITNESS

După selectarea modului FITNESS și confirmarea cu butonul ENTER, durata antrenamentului este setată automat la 12 minute, iar rezistența la nivelul 6. Apăsați START pentru a începe antrenamentul. Când cronometrul ajunge la zero, performanța dumneavoastră va fi evaluată de la F1 la F5.

4. WATT Program

Utilizatorul setează valoarea WATT dorită (interval: 10–350) în funcție de nivelul său de pregătire fizică. Consola ajustează automat rezistența pentru a menține puterea selectată (în wați). Apăsați START pentru a începe antrenamentul cu valoarea WATT setată. În timpul exercițiului, sarcina (WATT = nivelul de rezistență) poate fi ajustată folosind butoanele + / –.

5. Program utilizator

Utilizatorii pot crea până la 4 programe personalizate (U1–U4). Selectați programul PERSONAL, apoi utilizați butoanele + / – pentru a seta nivelul de rezistență dorit pentru fiecare segment de timp. Confirmați selecția apăsând ENTER, apoi apăsați START pentru a începe.

6. Program de control al frecvenței cardiace (HEART RATE CONTROL, HRC)

Acest mod ajustează automat rezistența pentru a se potrivi cu ritmul cardiac țintă.
Modul este împărțit în 4 niveluri, în funcție de scopul antrenamentului:
1. 55% – Reducerea grăsimii
2. 75% – Sănătate și fitness
3. 90% – Efect de antrenament intensiv
4. Țintă personalizată a ritmului cardiac – introduceți propria valoare a ritmului cardiac

7. RECOVER

Modul RECOVER este utilizat pentru a evalua condiția fizică în funcție de viteza cu care scade ritmul cardiac după exercițiu. După terminarea antrenamentului și în timp ce pulsul este detectat, apăsați butonul RECOVER. Consola va porni un cronometru de 1 minut. În acest interval, țineți mâinile ferm pe senzorii de ritm cardiac. După încheierea numărătorii inverse, consola va evalua recuperarea și va afișa un rezultat de la nivelul F1 la F6.

Nivel	Condiția fizică a utilizatorului în funcție de recuperare	Diferența frecvenței pulsului înainte și după test
F1	Excelentă	≥ 50
F2	Foarte bună	40–49
F3	Normală	30–39
F4	Satisfăcătoare	20–29
F5	Nivel scăzut de fitness	10–19
F6	Nivel de fitness nesatisfăcător	< 10

Descrierea funcțiilor afișajului

#	Funcție	Interval de afișare	Interval reglabil	Memorie	Resetare	Descriere
1	TIME	0:00–99:59	0:00–99:00 ±1 min	Da	Da	Cronometrează în sus la pornire. Când ajunge la 0, apare STOP intermitent, apoi este afișată valoarea TIME.
2	SPEED	0:00–99:59 (km/h)	Nu	Nu	Da	Afișat la 3 secunde după detectarea senzorului. Se resetează după 4 secunde fără semnal.
3	RPM	0–15–999	Nu	Nu	Da	Apare la 3 secunde după detectarea senzorului. Se resetează după 4 secunde fără semnal.
4	WATT	0–999	Nu	Nu	Nu	Apare la 3 secunde după detectarea senzorului. Se resetează după 4 secunde fără semnal.
5	DISTANCE	0,0–9,9 km/mi	0,00–99,50 ±0,.5	Da	Da	Cronometrează în sus. Când ajunge la 0, apare STOP intermitent, apoi este afișată valoarea DISTANCE.
6	CALORIES	0–999 CAL	0–990 ±10 cicluri	Da	Da	Cronometrează în sus. Când ajunge la 0, apare STOP intermitent, apoi este afișată valoarea CALORIES.
7	TEMPERATURE	0–60 °C	Nu	Da	Da	Afișarea temperaturii în modul repaus.
8	SEX	♂ / ♀	Da	Nu	–	Afișează intermitent în timpul setării. Selectare cu + / –.
9	AGE	10–25–99	±1	Da	Nu	Valoare implicită: 25. Utilizat pentru calculul zonelor de antrenament.
10	HEIGHT	100–160–200 cm	±1	Da	Nu	Valoare implicită: 160 cm. Pentru calcularea % grăsime corporală.
11	WEIGHT	20–50–150 kg	±1	Da	Nu	Valoare implicită: 50 kg. Pentru calcularea % grăsime corporală.
12	PULSE	30–240	0–240	Da	Da	Utilizat pentru evaluarea recuperării și în modul HRC.
13	MANUAL MODE	1–24 niveluri de rezistență	±1 nivel	Nu	Nu	Reglare manuală a rezistenței. Pe ecran este afișată o bară grafică cu nivelul de rezistență.

Mesaje de eroare

Cod de eroare	Descriere eroare	Cum să verificați	Soluție posibilă
ERR1	Eroare în modul de recuperare (RECOVERY) - operare incorectă din partea utilizatorului.	Verificați dacă utilizatorul are mâinile pe mânere sau dacă folosește centura toracică.	• Ieșiți din modul RECOVERY. • Puneți din nou mâinile pe senzori sau montați centura toracică. • Apăsați din nou butonul RECOVER pentru a începe testul.
ERR4	Cablaj de control al motorului întrerupt sau conectat necorespunzător.	Verificați cablul 8PIN dintre consolă și suportul motorului. Acesta poate fi deteriorat sau conectat incorect.	1. Reporniți dispozitivul și verificați dacă eroarea dispare. 2. Înlocuiți consola și verificați din nou.3. Înlocuiți cablul superior 8PIN. 3. Dacă problema persistă, înlocuiți cablul inferior 8PIN al motorului.
ER	Aceeași problemă ca la ERR4. Cablajul de control este deconectat sau conectat incorect.	La fel ca la ERR4.	Aceiași pași ca pentru ERR4: repornire, înlocuire consolă, înlocuire cablu 8PIN superior/ inferior.

Întreținere și depanare

Recomandări comune de întreținere

1. Verificați regulat ca toate șuruburile, piulițele și piesele mobile să fie bine strânse și ca niciun component să nu fie uzat.
2. Înlocuiți imediat orice piesă deteriorată sau uzată.
3. Curățați bicicleta eliptică cu o cârpă umedă și o cantitate mică de săpun delicat. Nu utilizați niciodată acizi, substanțe alcaline sau solvenți organici.

Problemă	Cauză posibilă	Soluție recomandată	Reparație
Cadru instabil	• Pardoseală denivelată sau resturi sub dispozitiv • Picioare de nivelare nealiniate	• Îndepărtați resturile de sub dispozitiv • Reglați înălțimea picioarelor de nivelare frontale și posterioare	Utilizator
Mâner instabil	• Șuruburi slăbite	• Strângeți șuruburile	Utilizator
Zgomot la piesele rotative	• Spațiu între piese	• Ajustați poziția capacelor laterale	Centru de service
Rezistență slabă sau inexistentă	• Distanță prea mare între magnet și volant • Tensionator deteriorat	• Îndepărtați și ajustați capacele laterale • Înlocuiți tensionatorul • Ajustați din nou capacele	Centru de service

Garanție

Garanția este valabilă timp de 2 ani de la data achiziției și devine nulă în următoarele cazuri:

- Deteriorări cauzate de accidente, utilizare necorespunzătoare, manipulare incorectă sau transport.
- Produsul a suferit reparații neautorizate sau a fost modificat fără autorizație.
- Produsul nu a fost utilizat conform instrucțiunilor.
- Utilizarea produsului în alte scopuri decât cele pentru care este destinat.
- Nerespectarea instrucțiunilor de întreținere, operare și service.
- Deteriorări care depășesc valoarea produsului.
- Uzura naturală a pieselor produsului cauzată de utilizare.
- Expunerea la factori externi nefavorabili precum lumina solară sau alte radiații, pătrunderea lichidelor sau descărcări electrostatice.
- Deteriorări cauzate de dezastre naturale, intervenția unor persoane neautorizate sau daune mecanice cauzate de cumpărător (de exemplu, în timpul transportului sau curățării cu agenți inadecvați).
- Degradarea produsului din cauza depozitării, manipulării sau îngrijirii necorespunzătoare de către utilizator.

Fabricat în China.
Fabricat pentru: GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Germania.
Distribuitor: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovacia.

Korisnički priručnik

Tehnički opis

Značajke	
Dimenzije	158.2 × 66.8 cm
Maksimalna nosivost	120 kg

Upozorenja za sigurnost

Kako biste spriječili ozbiljne ozljede, pročitajte sve važne sigurnosne mjere i upute u ovom priručniku prije korištenja eliptičnog trenažera i pridržavajte se upozorenja na samoj spravi.

1. Ovaj proizvod zadovoljava relevantne standarde za kućnu fitness opremu i nije namijenjen za medicinske svrhe.
2. To je eliptični trenažer klase HB (oprema namijenjena za kućnu upotrebu) s elektroničkom kontrolom okretaja (RPM). Ne smije se koristiti izvan sustava kontrole ovog uređaja.
3. Koristiti isključivo u zatvorenom prostoru. Ne izlagati visokim temperaturama, vlazi, prašini ili blizini izvora vode.
4. Postavite eliptični trenažer na ravnu površinu s minimalnim slobodnim prostorom od 0,9 m sprijeda i straga te 0,6 m sa strane.
5. Provjerite da ništa ne ometa pokretanje ručki ili poluga tijekom korištenja.
6. Redovito provjeravajte i zatežite sve vijke i matice.
7. Nikada ne ostavljajte djecu mlađu od 13 godina ili kućne ljubimce bez nadzora u blizini trenažera.
8. Uvijek nosite prikladnu sportsku odjeću i čvrstu obuću tijekom vježbanja. Izbjegavajte široku odjeću koja se može zakačiti za trenažer.

Upozorenje

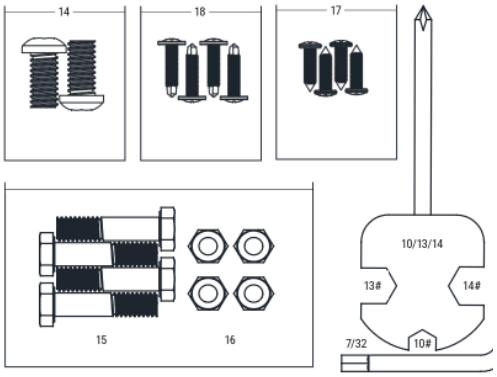
Prije početka bilo kakvog programa vježbanja posavjetujte se s liječnikom, posebno ako ste stariji od 35 godina ili imate zdravstvenih problema. Pažljivo pročitajte sve upute prije korištenja bilo kojeg dodatka za vježbanje. Prodavatelj ne snosi odgovornost za ozljede ili štetu na imovini nastalu uporabom proizvoda.

Upute za sastavljanje

Set dijelova za sastavljanje

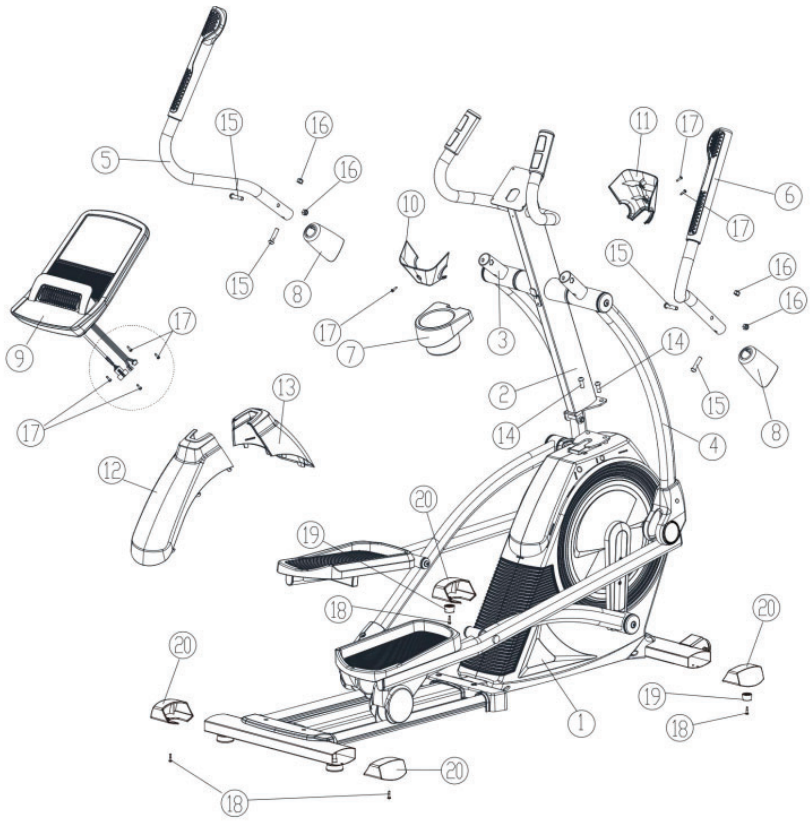
Za sastavljanje eliptičnog trenažera potrebni su dolje navedeni dijelovi. Ako neki dio ne pronađete u kompletu za sastavljanje, možda je već unaprijed instaliran. Neki dodatni dijelovi mogu biti uključeni kao rezervni dijelovi.

Oznaka	Naziv	Specifikacija	Količina
14	Vijak s polukružnom glavom	3/8"–16 × 20 mm	2 pcs
18	Vijak	8–18 × 19,1 mm	4 pcs
17	Samonarezni vijak	8–18 × 16 mm	4 pcs
15	Šesterokutni vijak	3/8" × 44 mm	4 pcs
16	Najlonske matice	3/8"–16	4 pcs
–	Imbus ključ	6/32", 7/32"	1 pc
–	Odvijač	10/13/14 mm	1 pc



Lista glavnih komponenti

Nr.	Naziv	Količina
1	Glavni okvir	1
2	Središnji uspravni dio	1
3	Lijeva poluga papučice	1
4	Desna poluga papučice	1
5	Lijeva gornja ručka	1
6	Desna gornja ručka	1
7	Držač za bocu	1
8	Pokrovi za ručke	2
9	Konzola	1
10	Stražnji pokrov konzole	1
11	Prednji pokrov konzole	1
12	Glavni pokrov	1
13	Pokrovni čep	1
14	Vijak s ravnom glavom	2
15	Šesterokutni vijak	4
16	Najlonska matica	4
17	Samorezni vijak	7
18	Vijak	4
19	Prednje stabilizirajuće noge	2
20	Pokrovi za noge	4



Koraci za sastavljanje

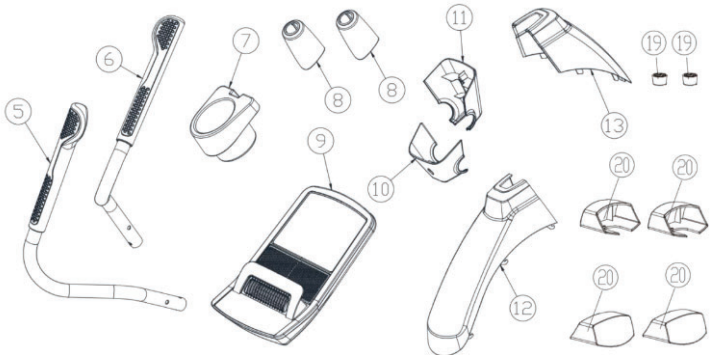
Što učiniti prije početka sastavljanja:

1. Provjerite je li kompletan set dijelova uključen u paket (pogledajte gornji popis i dijagram).
2. Izvadite sve dijelove iz kutije i uklonite zaštitnu ambalažu, ali sačuvajte dio ambalažnog materijala kako biste olakšali proces sastavljanja.
3. Pojedinačne komponente stavite na ravnu površinu i pripremite ih redom prema uputama.

Osigurajte dovoljno prostora oko sastavljenog eliptičnog trenažera za sigurnu upotrebu. Nemojte odmah ukloniti svu ambalažu jer neki dijelovi služe za stabilizaciju tijekom sastavljanja. Slijedite upute precizno.

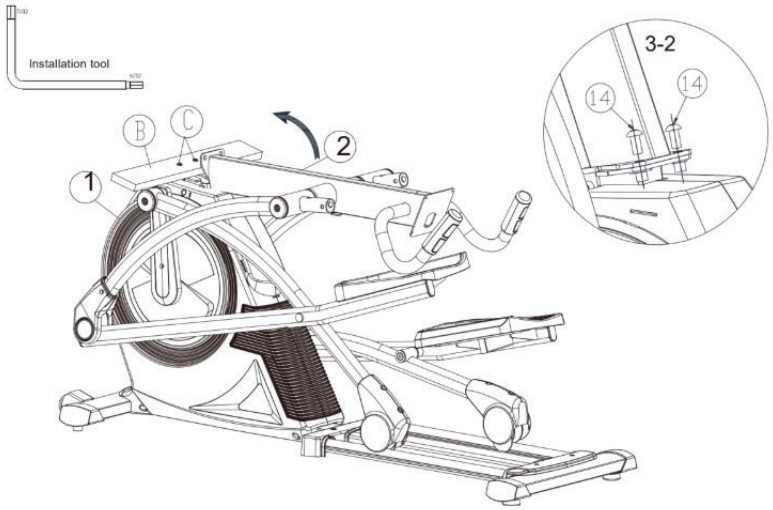
1. Raspakiravanje potrebnih dijelova

Nakon raspakiranja opreme iz ambalaže, pronađite sljedeće dijelove (stavke br. 5–20) i odložite ih sa strane. Koristit će se u sljedećim koracima sastavljanja.



2. Sastavljanje središnjeg uspravnog dijela (2)

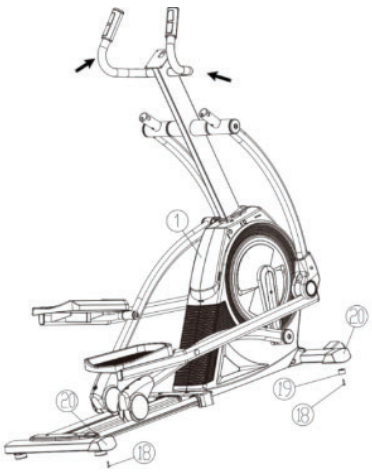
Uklonite zaštitnu ambalažu. Uklonite dvije transportne osigurače (C) i drvenu potporu (B) s uređaja. Ovi dijelovi služe isključivo za osiguranje uređaja tijekom transporta i neće se dalje koristiti. Pripremite središnji uspravni dio (2) za montažu tako da ga zakrenete prema naprijed, u smjeru strelice prikazane na ilustraciji, dok ne dođe u uspravan položaj. Pazite da donji dio konzole na uspravnom dijelu precizno sjedne na osnovu okvira. Budite oprezni da ne prikliještite nijedan kabel tijekom montaže. Poravnajte rupe na dnu uspravnog dijela (2) s rupama na okviru (1) (vidi detaljni prikaz 3-2). Zatim pričvrstite uspravni dio pomoću dva vijka s ravnom glavom (14). Čvrsto zategnite priloženim imbus ključem.



3. Montaža prednjih i stražnjih stabilizirajućih nogu

Za ovaj korak potrebne su dvije osobe. Jedna osoba treba držati gornju ručku eliptičnog trenažera i nagnuti okvir na jednu stranu (vidi ilustraciju). U međuvremenu, druga osoba pričvršćuje dva krajnja poklopca (20) na prednji i stražnji stabilizator i samo jednu nogu (19) na prednji stabilizator na suprotnoj strani. Sve pričvrstite vijkom (18) i čvrsto zategnite. Ponovite isti postupak na drugoj strani okvira. Nakon sastavljanja provjerite jesu li svi poklopci i nožice čvrsto postavljeni i ne klimaju se.

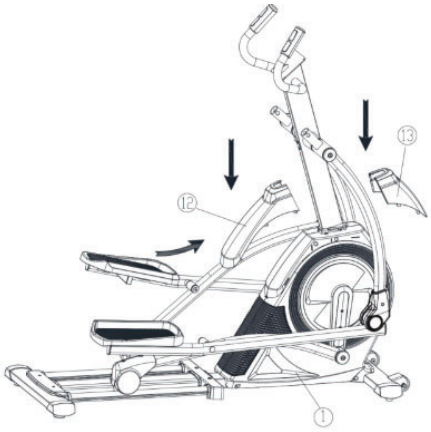




GymBeam®

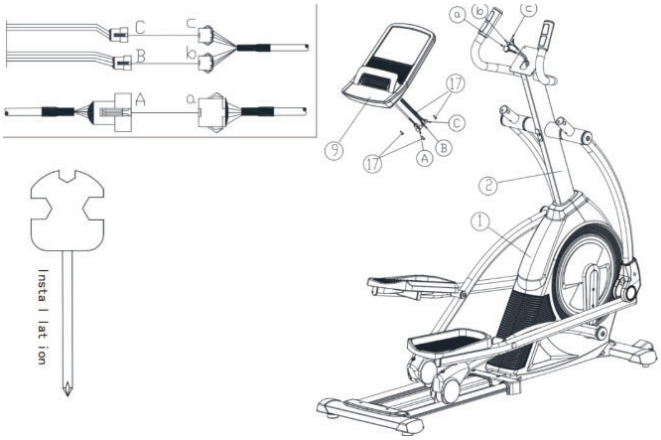
4. Montaža glavnog pokrova i pokrovne kapice

Postavite glavni pokrov (12) i pokrovnu kapicu (13) u ispravan položaj kao što je prikazano na ilustraciji. Zatim poravnajte pokrovnu kapicu (13) s rupama na lijevoj i desnoj strani okvira (1) i pritisnite je na mjesto u smjeru strelice. Učinite isto s glavnim pokrovom (12), poravnavajući ga s rupama na obje strane okvira. Kliznite ga na okvir u smjeru strelica i učvrstite ga na mjesto. Ako glavni pokrov ne sjeda pravilno, provjerite jesu li kapice (13) na odgovarajućoj visini i da ništa ne ometa mehanizam za zaključavanje.



5. Sastavljanje konzole

Za ovaj korak potrebne su dvije osobe. Pripremite konzolu (9) i zamolite drugu osobu da je drži blizu vrha uspravnog dijela (2). Spojite kabele prema oznakama: A → a, B → b, C →c. Čvrsto umetnite sve konektore i nježno gurnite višak kabela u uspravni dio. Pazite da ne priklještite kabele tijekom sastavljanja. Postavite konzolu (9) uz uspravni dio (2) i poravnajte je s rupama. Upotrijebite četiri samorezna vijka (17) za pričvršćivanje konzole. Prvo labavo umetnite sva četiri vijka, a zatim ih ravnomjerno zategnite. Ako naiđete na otpor prilikom zatezanja vijaka, nemojte ih silom pritiskati - umjesto toga, provjerite jesu li rupe ispravno poravnate.

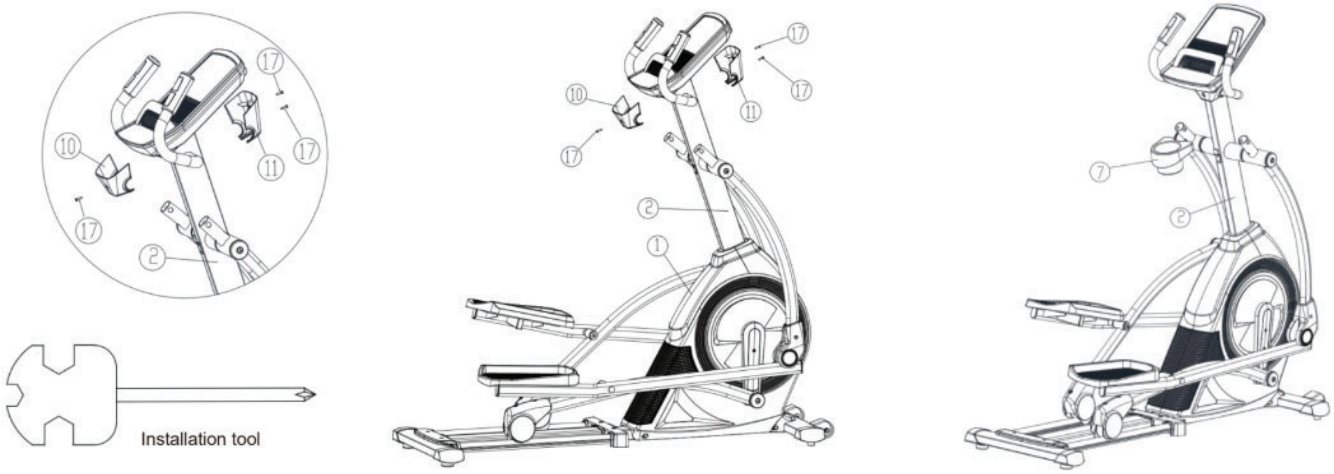


6. Sastavljanje prednjeg i stražnjeg poklopca konzole

Pripremite stražnji (10) i prednji (11) poklopac konzole. Odvrnite 3 unaprijed postavljena vijka (17) s uspravnog nosača (2). Ne bacajte ove vijke - bit će ponovno korišteni u sljedećim koracima. Pričvrstite stražnji poklopac (10) na stražnju stranu uspravnog nosača (2) pomoću 1 vijka (17). Postavite prednji poklopac (11) na prednju stranu uspravnog nosača (2) i pričvrstite ga s 2 vijka (17). Čvrsto zategnite sve vijke odvijačem.

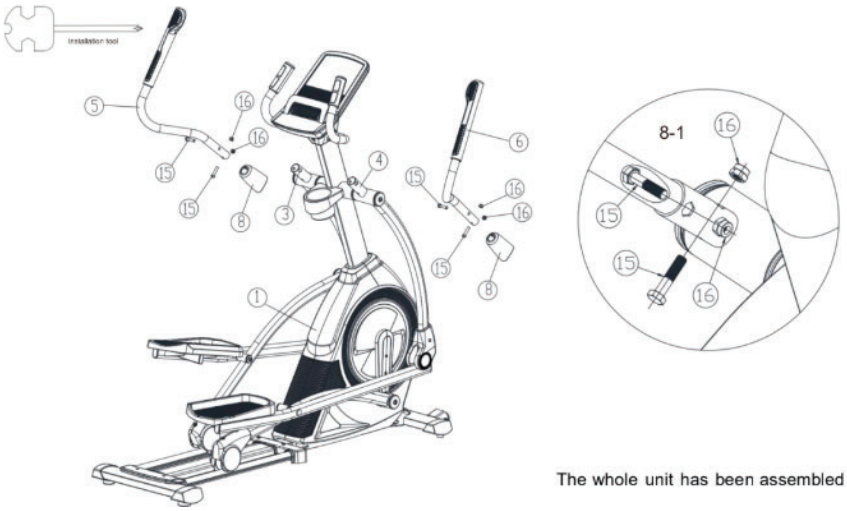
7. Sastavljanje držača za boce

Pripremite držač za bocu (7). Postavite ga na nosač na uspravnoj cijevi (2), kao što je prikazano na ilustraciji. Pritisnite držač na mjesto dok ne sjedne čvrsto i provjerite je li sigurno pričvršćen.



8. Sastavljanje gornje lijeve i desne ručke

Pripremite lijevu ručku (5), desnu ručku (6) i pokrove (8). Ručke su označene naljepnicama s oznakama lijevo (L) i desno (R). Navucite pokrove ruku (8) na obje ručke (5, 6), kao što je prikazano na ilustraciji. Navucite gornju lijevu ručku (5) na lijevu polugu pedale (3) i umetnite šesterokutni vijak (15) kroz obje rupe. S druge strane zavrnite maticu (16). Namjestite pokrov ruke (8) tako da se njegove zaobljene ivice pravilno naslone na okruglu cijev. Ponovite isti postupak za gornju desnu ručku (6), pričvršćujući je na desnu polugu pedale (4). Nemojte odmah potpuno zategnuti vijke dok svi dijelovi nisu poravnati i na svom mjestu. Nakon toga sve ravnomjerno zategnite.



The whole unit has been assembled

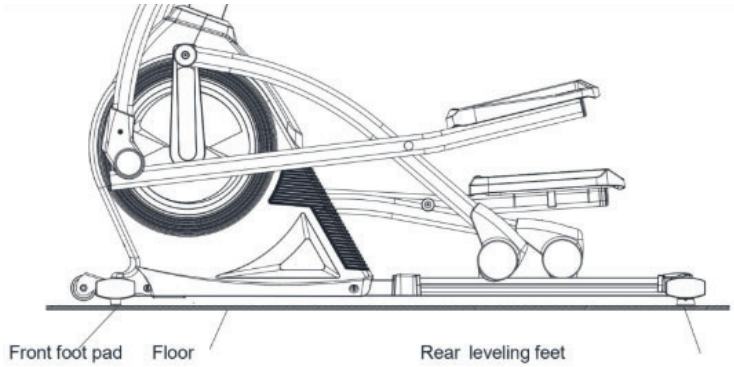
GymBeam®

Održavanje

Prije svake upotrebe provjerite je li eliptični trenažer ispravno sastavljen i čvrsto stoji na podu. Ako se trenažer blago ljulja ili je nestabilan tijekom korištenja, slijedite upute s donje ilustracije i podesite ga pomoću stražnjih stabilizirajućih nožica.

Kako nivelirati eliptični trenažer?

- Provjerite da prednji oslonci i stražnje podesive nožice ravnomjerno prianjaju uz pod.
- Poravnajte eliptični trenažer okretanjem stražnjih nožica sve dok ne bude čvrsto stajao bez klimanja.
- Za optimalnu stabilnost, preporučujemo postavljanje eliptičnog trenažera na ravnu, tvrdu površinu.



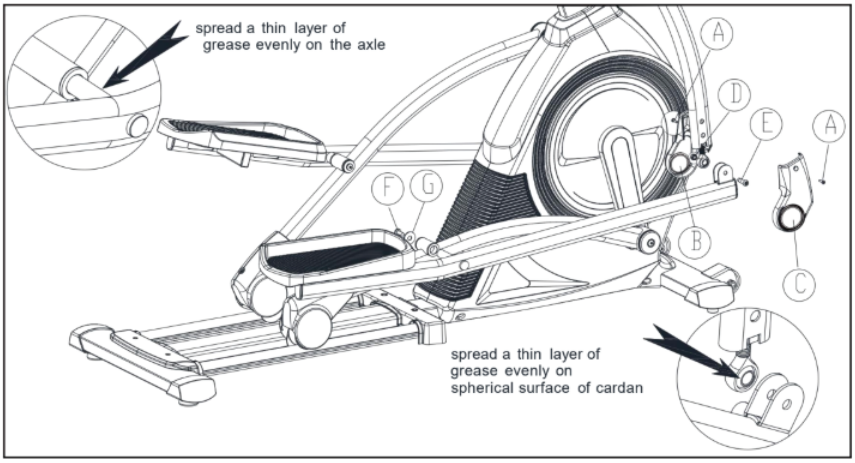
Podmazivanje eliptičnog trenažera

Ako eliptični trenažer počne škripati tijekom pokreta, potrebno je podmazati sljedeće dijelove: rampu (područje po kojem se kotačići pomiču naprijed-natrag), osovinu pedale i spoj na radilici (veza između ručke i pedale). Nanesite priloženo mazivo na sve te dijelove pomoću papirnatog ubrusa. Zatim suhom krpom obrišite višak ulja.

Preporučujemo podmazivanje otprilike svaka 2-3 mjeseca redovite upotrebe ili kad god čujete neobično trenje ili škripanje.

Ako buka i dalje postoji, rastavite spoj:

- Odvrnite vijak (A) i skinite poklopce (B) i (C).
- Uklonite vijak (D) i maticu (E).
- Odvijte vijak (F) i podlošku (G) te uklonite polugu pedale.
- Nanesite mazivo na osovinu pedale i spoj ručke (kranka).
- Zatim ponovno sastavite sve obrnutim redoslijedom.
- Pričvrstite polugu pedale pomoću vijka (F) i podloške (G).
- Ponovno spojite kranak s držačem pomoću vijka (D) i matice (E).
- Vratite pokrove (B) i (C) i pričvrstite ih vijkom (A).
- Ako je potrebno, ponovite postupak i na drugoj strani.



Funkcije konzole

Konzola omogućuje kontrolu različitih načina vježbanja, praćenje performansi i podešavanje otpora na 24 razine.

Gumbi i njihove funkcije

Tipka	Funkcije
NAČIN RADA	Odabir načina rada: RUČNO / PROGRAMI / FITNES / WAT / KONSTANTNO / OSOBNO / H.R.C
+ / –	Podešavanje otpora (1–24) ili odabir profila programa
ENTER	Potvrda odabira
START / STOP	Započnite ili prekinite vježbu
RESET	Resetirajte postavke
RECOVER	Pokretanje funkcije mjerenja oporavka nakon napora (ako je podržan senzor otkucaja srca)
Tipke prečaca otpora: 3 / 6 / 9 / 12 / 15 / 18 / 21 / 24	Pritiskom na ove tipke izravno se postavlja određena razina otpora, bez postupnog prebacivanja pomoću "+ / –".



GymBeam®

Upravljanje konzolom

1. Uključivanje

- Konzola se automatski uključuje čim eliptični trenažer uključite u utičnicu.
- Čut ćete jedan zvučni signal (zujalica) i na ekranu će se 2 sekunde prikazati zaslon dobrodošlice.
- Nakon toga se aktivira korisnički način rada U0 (gost).

2. Korisničke postavke

- Pritisnite RESET 2 sekunde ili isključite i ponovno uključite uređaj.
- Kada se pojavi zaslon dobrodošlice, pomoću tipki + / – odaberite profil: U0 (gost)/ U1–U4 (spremljeni korisnički profili).
- Odaberite profil i potvrdite pritiskom na ENTER.
- Zatim unesite svoje osobne podatke.
- Profile možete mijenjati u bilo kojem trenutku pomoću tipki + / –.

Vrijednost	Postavke	Potvrda
Spol	Izaberite ♂ / ♀	ENTER
Dob	10–99 godina	ENTER
Visina	100–200 cm	ENTER
Težina	20–120 kg	ENTER

Odabir načina rada (RUČNO, PROGRAM, FITNES, WATT, OSOBNI, HRC)

Nakon odabira korisnika (U0-U4):
1. Pritisnite tipku MODE i pomoću tipki + / – odaberite željeni način rada.
2. Potvrdite svoj odabir pritiskom na tipku ENTER.
3. Pomoću + / – postavite ciljne vrijednosti za vrijeme (TIME), udaljenost (DIST), kalorije (CAL) i puls (PULSE).
4. Pritisnite START za početak treninga.
5. Tijekom treninga možete podesiti otpor pomoću + / – (osim u FITNESS načinu rada).

Automatsko pokretanje i zaustavljanje

Konzola se automatski uključuje čim korisnik pritisne bilo koju tipku ili počne vježbati.
Ako se uređaj ne koristi 4 minute, automatski će se isključiti i ući u stanje mirovanja.

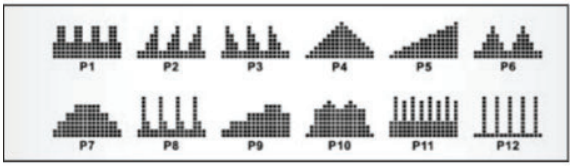
Načini treninga

1. PRIRUČNIK

- Korisnik sam postavlja razinu otpora (1–24).
- Ciljne vrijednosti (vrijeme / udaljenost / kalorije / puls) moguće je postaviti pomoću tipki ENTER i + / –.
- Pritisnite START za početak.

2. PROGRAM

- Sadrži 12 unaprijed postavljenih profila otpora koji simuliraju različite vrste treninga.
- Pomoću tipki + / – odaberite profil od P1 do P12.
- Odabrani program će bljeskati; potvrdite svoj odabir pritiskom na tipku ENTER, a zatim pritisnite tipku START.



(P1) Intervalni način rada, (P2) Način vožnje biciklom, (P3) Način rada za teren, (P4) Način rada za sagorijevanje masti, (P5) Način rada za penjanje po brdu, (P6) Način rada za stazu, (P7) Aerobni način rada, (P8) Način rada za neravan teren, (P9) Način rada za planine, (P10) Način rada za smanjenje masti i oblikovanje tijela, (P11) Način rada za tjelesni trening, (P12) Način rada za brzinu.

3. FITNESS

Nakon odabira FITNESS načina rada i potvrde tipkom ENTER, trajanje treninga automatski se postavlja na 12 minuta, a otpor na razinu 6. Pritisnite START za početak treninga. Kada timer dosegne nulu, vaša će se izvedba ocjenjivati od F1 do F5.

4. WATT Program

Korisnik postavlja željenu vrijednost WATT-a (raspon: 10–350) prema svojoj razini kondicije. Konzola zatim automatski prilagođava otpor kako bi održala odabranu izlaznu snagu (u vatima). Pritisnite tipku START za početak vježbanja s postavljenom vrijednošću WATT-a. Tijekom vježbanja, opterećenje (WATT = razina otpora) može se podesiti pomoću tipki + / –.

5. Korisnički program

Korisnici mogu kreirati do 4 prilagođena programa (U1–U4). Odaberite OSOBNI program, a zatim pomoću tipki + / – postavite željenu razinu otpora za svaki vremenski segment. Potvrdite odabir pritiskom na ENTER, a zatim pritisnite START za početak.

6. Program za mjerenje frekvencije otkucaja srca (KONTROLA OTKUCAJA SRCA, HRC)

Ovaj način rada automatski prilagođava otpor kako bi odgovarao ciljanom otkucaju srca.
Način rada podijeljen je u 4 razine na temelju svrhe treninga:
1. 55% – Smanjenje masti
2. 75% – Zdravlje i fitness
3. 90% – Učinak intenzivnog treninga
4. Prilagođeni ciljani puls – unesite vlastitu vrijednost otkucaja srca

7. RECOVER

Način rada RECOVER koristi se za procjenu vaše fizičke spremnosti na temelju brzine kojom se smanjuje broj otkucaja srca nakon vježbanja. Nakon završetka vježbanja i dok se mjeri puls, pritisnite tipku RECOVER. Konzola će započeti odbrojavanje od 1 minute. Tijekom tog vremena čvrsto držite ruke na senzorima otkucaja srca. Nakon odbrojavanja, konzola će procijeniti vaš oporavak i prikazati rezultat od razine F1 do F6.

Razina	Kondicija korisnika na temelju oporavka	Razlika u frekvenciji pulsa prije i poslije testa
F1	Izvrsno	≥ 50
F2	Vrlo dobro	40–49
F3	Normalno	30–39
F4	Zadovoljavajuće	20–29
F5	Niža razina kondicije	10–19
F6	Nezadovoljavajuća razina kondicije	< 10

Opisi funkcija zaslona

#	Funkcije	Raspon prikaza	Raspon prikaza	Memorija	Resetiranje	Opis
1	TIME	0:00–99:59	0:00–99:00 ±1 min	Da	Da	Odbrojavanje se povećava kada se pokrene. Prilikom odbrojavanja do 0, STOP treperi, a zatim se pojavljuje vrijednost TIME.
2	SPEED	0:00–99:59 (km/h)	Ne	Ne	Da	Prikazuje se 3 sekunde nakon detekcije senzora. Resetira se nakon 4 sekunde bez signala.
3	RPM	0–15–999	Ne	Ne	Da	Pojavljuje se 3 sekunde nakon detekcije senzora. Resetira se nakon 4 sekunde bez signala.
4	WATT	0–999	Ne	Ne	Ne	Pojavljuje se 3 sekunde nakon detekcije senzora. Resetira se nakon 4 sekunde bez signala.
5	DISTANCE	0,0–9,9 km/mi	0,00–99,50 ±0,.5	Da	Ne	Broji prema gore. Prilikom odbrojavanja do 0, STOP treperi, a zatim se pojavljuje vrijednost DISTANCE.
6	CALORIES	0–999 CAL	0–990 ±10 cycles	Da	Da	Broji prema gore. Prilikom odbrojavanja do 0, STOP treperi, a zatim se pojavljuje vrijednost CALORIES.
7	TEMPERATURE	0–60 °C	Ne	Da	Da	Prikaz temperature u načinu rada za spavanje.
8	SEX	♂ / ♀	Da	Ne	–	Treperi tijekom podešavanja. Odabir pomoću +/–.
9	AGE	10–25–99	±1	Da	Ne	Zadana vrijednost 25. Postavka za izračun zona treninga.
10	HEIGHT	100–160–200 cm	±1	Da	Ne	Zadana vrijednost 160 cm. Za izračun % tjelesne masti.
11	WEIGHT	20–50–150 kg	±1	Da	Ne	Zadana vrijednost 50 kg. Za izračun % tjelesne masti.
12	PULSE	30–240	0–240	Da	Da	Koristi se za procjenu oporavka i HRC način rada.
13	MANUAL MODE	1–24 resistance levels	±1 level	Ne	Ne	Ručno podešavanje otpora. Na zaslonu se prikazuje stupčasti grafikon koji prikazuje razinu otpora.

Poruke o pogrešci

Kod pogreške	Opis pogreške	Kako provjeriti	Moguće rješenje
ERR1	Pogreška načina oporavka (RECOVERY) – neispravan rad korisnika.	Provjerite jesu li ruke korisnika na ručkama ili koristi li remen za prsa.	• Izađite iz načina rada RECOVERY. • Ponovno stavite ruke na senzore ili stavite remen za prsa. • Ponovno pritisnite gumb RECOVER za početak testa.
ERR4	Prekinuto ili nepravilno spojeno ožičenje za upravljanje motorom.	Provjerite 8PIN kabel između konzole i nosača motora. Možda je oštećen ili nepravilno spojen.	1. Ponovno pokrenite uređaj i provjerite je li pogreška nestala. 2. Vratite konzolu i ponovno provjerite. 3. Zamijenite gornji 8-pinski kabel. 4. Ako problem i dalje postoji, zamijenite donji 8-pinski kabel motora.
ER	Isti problem kao kod ERR4. Kontrolno ožičenje je isključeno ili nepravilno spojeno.	Isto kao i kod ERR4.	Isti koraci kao za ERR4: ponovno pokretanje, zamjena konzole, zamjena gornjeg/donjeg 8-pinskog kabela.

Održavanje i rješavanje problema

Uobičajene preporuke za održavanje

1. Redovito provjeravajte jesu li svi vijci, matice i pokretni dijelovi čvrsto pričvršćeni i da nisu istrošeni.
2. Odmah zamijenite sve oštećene ili istrošene dijelove.
3. Očistite eliptični trenažer vlažnom krpom i malom količinom blagog sapuna. Nikada ne koristite kiseline, lužine ili organska otapala.

Problem	Mogući uzrok	Preporučeno rješenje	Popravak
Nestabilan okvir	• Neravan pod ili krhotine ispod okvira - Neravne nožice	• Uklonite ostatke ispod uređaja. • Podesite visinu prednjih i stražnjih nožica za niveliranje.	Korisnik
Nepokretna ručka	• Labavi vijci	• Zategnite vijke	Korisnik
Buka rotirajućih dijelova	• Razmak između dijelova	• Podesite položaj bočnih poklopaca	Servisni centar
Slab ili nikakav otpor	• Preveliki razmak između magneta i zamašnjaka • Oštećen zatezač	• Skinite i podesite bočne poklopce • Zamijenite zatezač • Ponovno podesite poklopce	Servisni centar

Jamstvo

Jamstvo vrijedi 2 godine od datuma kupnje i prestaje važiti u sljedećim slučajevima:

- Oštećenja uzrokovana nesrećama, zlouporabom, nepravilnim rukovanjem ili transportom.
- Proizvod je podvrgnut neovlaštenim popravcima ili neovlaštenom mijenjanju.
- Proizvod nije korišten prema uputama.
- Korištenje proizvoda u svrhe koje nisu one za koje je namijenjen.
- Nepoštivanje uputa za održavanje, rad i servis.
- Oštećenja koja premašuju vrijednost proizvoda.
- Prirodno trošenje dijelova proizvoda uzrokovano korištenjem.
- Izloženost nepovoljnim vanjskim čimbenicima poput sunčeve svjetlosti ili drugog zračenja, prodiranja tekućine ili elektrostatičkog pražnjenja.
- Oštećenja uzrokovana prirodnim katastrofama, uplitanjem neovlaštenih osoba ili mehaničkim oštećenjima uzrokovanim od strane kupca (npr. tijekom transporta ili čišćenja neprikladnim sredstvima).
- Pogoršanje stanja proizvoda zbog nepravilnog skladištenja, rukovanja ili njege od strane korisnika.

Proizvedeno u Kini.
Proizvođač: GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Njemačka.
Distributer: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovačka.

Ръководство за потребителя

Техническо описание

Функции	
Размери	158.2 × 66.8 cm
Максимален капацитет на теглото	120 kg

Предупреждения за безопасност

За да предотвратите сериозни наранявания, прочетете всички важни предпазни мерки и инструкции за безопасност, предоставени в това ръководство, преди да използвате елиптичния тренажор, и следвайте предупрежденията върху самото устройство.

1. Този продукт отговаря на съответните стандарти за домашно фитнес оборудване и не е предназначен за медицински цели.
2. Това е елиптичен уред от клас HB (оборудване, предназначено за домашна употреба) с електрически контрол на оборотите. Той не трябва да се използва без системата за контрол на това устройство.
3. Използвайте само на закрито. Не го излагайте на високи температури, влажност, прах или в близост до водни източници.
4. Поставете елиптичния тренажор върху равна повърхност със свободно пространство от поне 0,9 м отпред и отзад и 0,6 м отстрани.
5. Уверете се, че нищо не пречи на движението на дръжките или ръцете на елиптичния уред по време на употреба.
6. Редовно проверявайте и затягайте всички винтове и гайки.
7. Никога не оставяйте деца на възраст под 13 години или домашни любимци без надзор в близост до тренажора.
8. Винаги носете подходящо спортно облекло и стабилни обувки по време на тренировка. Избягвайте свободни дрехи, които могат да се закачат за тренажора.

Предупреждение

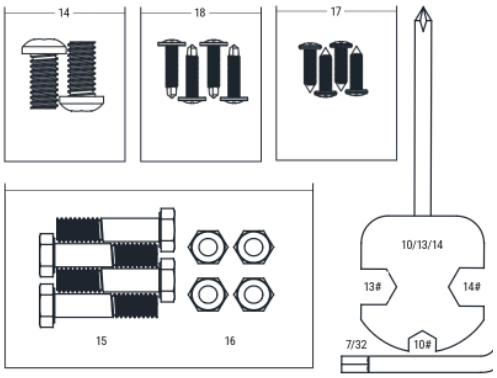
Преди да започнете каквато и да е програма за упражнения, консултирайте се с лекар. Това е особено важно за хора над 35-годишна възраст и такива със здравословни проблеми. Винаги четете внимателно всички инструкции, преди да използвате който и да е аксесоар за упражнения. Продавачът не носи отговорност за наранявания или материални щети, причинени от използването на продукта.

Инструкции за сглобяване

Комплект за сглобяване

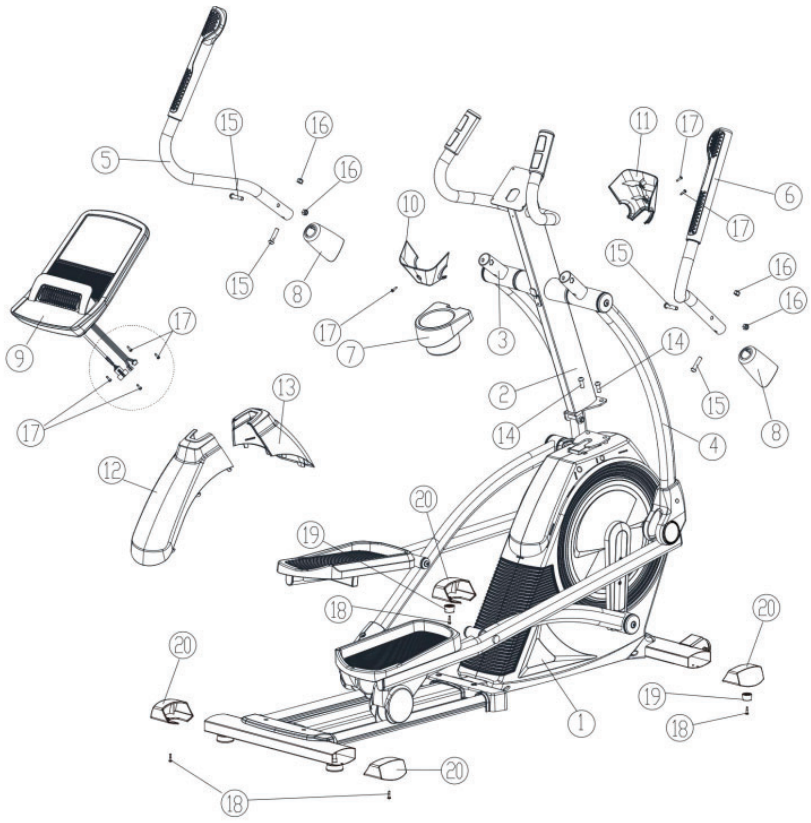
Изброените по-долу части са необходими за сглобяването на елиптичния уред. Ако не откриете дадена част в комплекта за сглобяване, тя може вече да е предварително инсталирана. Някои допълнителни части може да са включени като резервни части.

Етикет	Име на частта	Спецификация	Количество
14	Винт с цилиндрична глава	3/8"-16 × 20 mm	2 бр.
18	Винт	8-18 × 19,1 mm	4 бр.
17	Самонарезен винт	8-18 × 16 mm	4 бр.
15	Шестостенен болт	3/8" × 44 mm	4 бр.
16	Найлонови гайки	3/8"-16	4 бр.
–	Шестостенен ключ	6/32", 7/32"	1 бр.
–	Отвертка	10/13/14 мм	1 бр.



Списък на основните компоненти

№.	Име	Количество
1	Основна рамка	1
2	Централна стойка	1
3	Ляво рамо на педала	1
4	Дясно рамо на педала	1
5	Лява горна ръкохватка	1
6	Дясна горна дръжка	1
7	Държач за бутилка	1
8	Ръкохватка за преобразуване	2
9	Конзола	1
10	Заден капак на конзолата	1
11	Преден капак на конзолата	1
12	Основен капак	1
13	Капачка на капака	1
14	Винт с цилиндрична глава	2
15	Шестостенен болт	4
16	Найлонова гайка	4
17	Самонарезен винт	7
18	Винт	4
19	Предни стабилизиращи крачета	2
20	Капачки за крачета	4



Стъпки за сглобяване

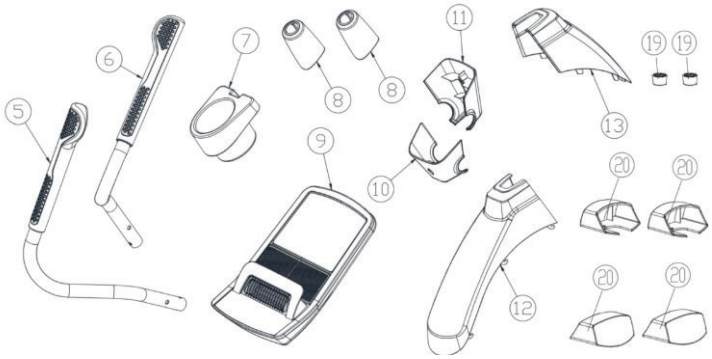
Какво да направите, преди да започнете сглобяването:

1. Уверете се, че пълният комплект части е включен в опаковката (вж. списъка и схемата по-горе).
2. Извадете всички части от кутията и свалете защитната опаковка, но запазете част от опаковъчните материали, за да подпомогнете процеса на сглобяване.
3. Поставете отделните компоненти върху равна повърхност и ги подгответе в реда съгласно инструкциите.

Уверете се, че около сглобения елиптичен уред има достатъчно пространство за безопасно използване. Не отстранявайте всички опаковъчни материали веднага след отварянето на кутията, тъй като някои части се използват за закрепване на оборудването по време на сглобяването. Следвайте точно инструкциите в това ръководство.

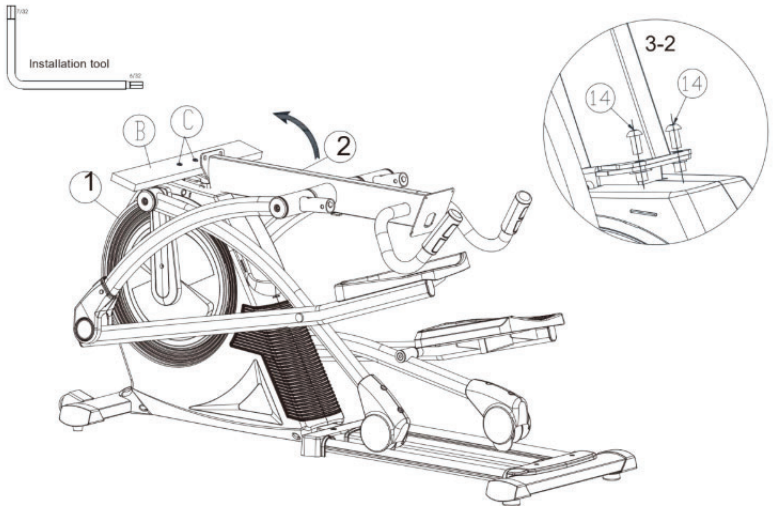
1. Разопаковане на необходимите части

След като извадите оборудването от опаковката, намерете следните части (позиции № 5-20) и ги оставете настрана. Те ще бъдат използвани при следващите стъпки на сглобяване.



2. Сглобяване на централната стойка (2)

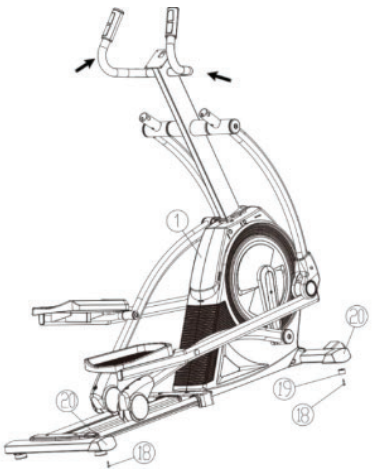
Отстранете защитния опаковъчен материал. Извадете от оборудването двата транспортни щифта (C) и дървената скоба (B). Тези части се използват само за закрепване на устройството по време на транспортиране и няма да се използват по-нататък. Подгответе централната вертикална стойка (2) за монтаж, като я завъртите напред съгласно стрелката на илюстрацията, докато я поставите във вертикално положение. Уверете се, че долната конзола на вертикалната стойка приляга точно към основата на рамката. Внимавайте да не притиснете кабели по време на монтажа. Подравнете отворите в долната част на вертикалната конзола (2) с отворите в рамката (1) (вж. подробната вложка 3-2). След това закрепете вертикалната стойка с помощта на два винта с цилиндрична глава (14). Затегнете здраво с помощта на предоставения ключ.



3. Монтиране на предните и задните стабилизиращи крачета

Тази стъпка изисква двама души. Единият човек трябва да държи горната дръжка на елиптичния уред и да наклони рамката на една страна (вж. илюстрацията). Междувременно другият човек закрепва две крайни капачки (20) към предния и задния стабилизатор и едно краче (19) само към предния стабилизатор от противоположната страна. Закрепете всичко с един винт (18) и го затегнете здраво. Повторете същата процедура от другата страна на рамката. След сглобяването проверете дали всички капачки и крачета са здраво закрепени и не се клатят.

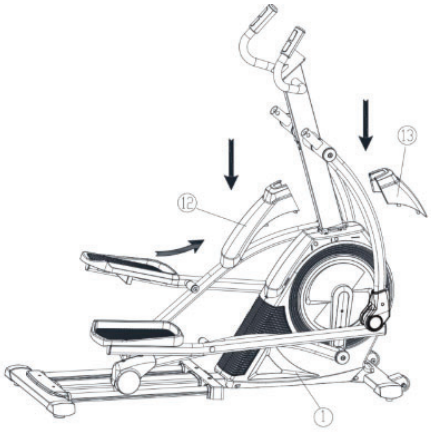




GymBeam®

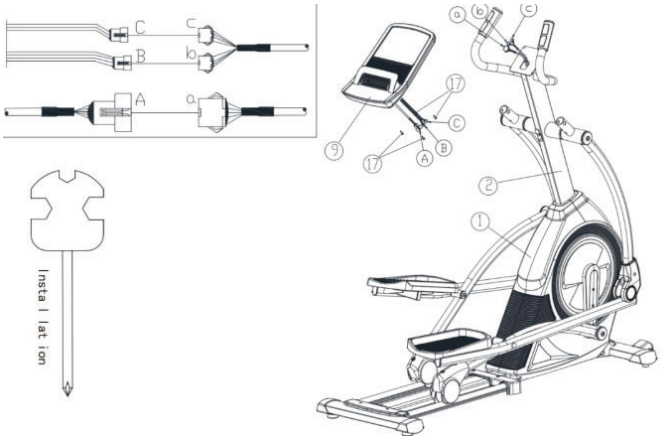
4. Сглобяване на главния капак и капачката на капака

Поставете основния капак (12) и капачката на капака (13) в правилната позиция, както е показано на илюстрацията. След това подравнете капачката на капака (13) с отворите от лявата и дясната страна на рамката (1) и я застопорете на място по посока на стрелката. Направете същото и с основния капак (12), като го подравните с отворите от двете страни на рамката. Плъзнете го върху рамката по посока на стрелките и го застопорете на място. Ако основният капак не пасва правилно, уверете се, че капачките (13) са на правилната височина и че нищо не пречи на заключващия механизъм.



5. Сглобяване на конзолата

Тази стъпка изисква двама души. Пригответе конзолата (9) и помолете втория човек да я държи близо до горната част на вертикалната стойка (2). Свържете кабелите в съответствие с етикетите: A → a, B → b, C → c. Поставете здраво всички конектори и внимателно вкарайте излишния кабел в стойката. Внимавайте да не притиснете кабелите по време на монтажа. Поставете конзолата (9) върху вертикалната стойка (2) и я подравнете с отворите. Използвайте четири самонарезни винта (17), за да закрепите конзолата. Първо поставете и четирите винта свободно, след което ги затегнете равномерно. Ако срещнете съпротивление, докато затягате винтовете, не ги насилвайте - вместо това се уверете, че отворите са правилно подравнени.

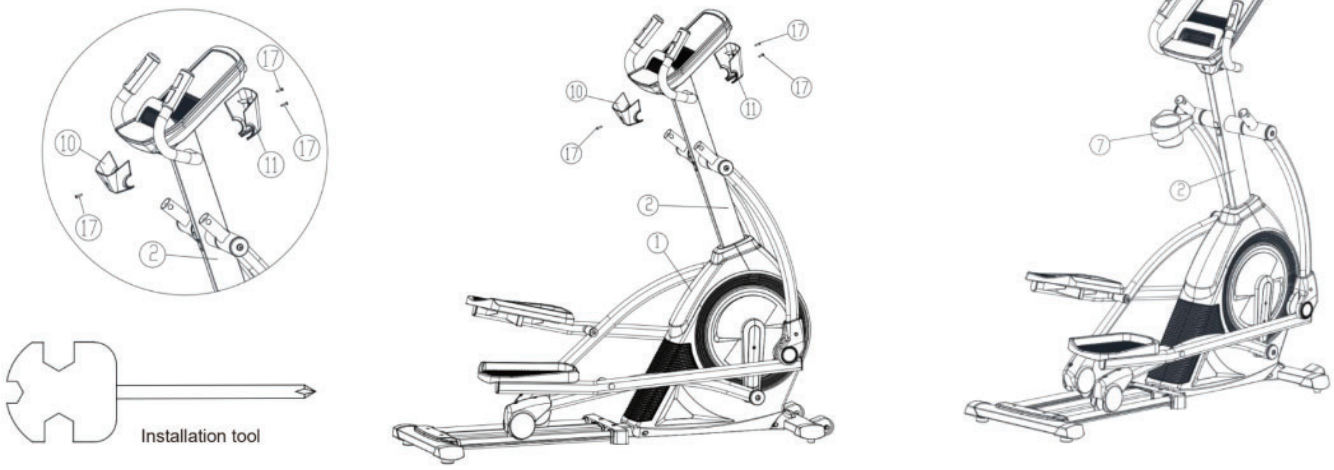


6. Сглобяване на предния и задния капак на конзолата

Подгответе задния (10) и предния (11) капак на конзолата. Отвийте 3-те предварително монтирани винта (17) от вертикалната стойка (2). Не изхвърляйте тези винтове - те ще бъдат използвани отново в следващите стъпки. Прикрепете задния капак (10) към задната част на вертикалната конзола (2) с помощта на 1 винт (17). Поставете предния капак (11) върху предната част на вертикалната стойка (2) и го закрепете с 2 винта (17). Затегнете здраво всички винтове с помощта на отвертка.

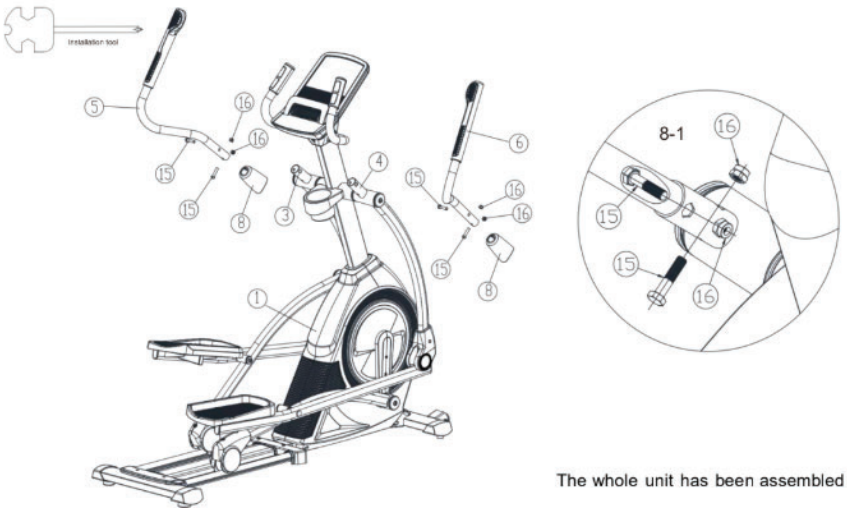
7. Сглобяване на държача за бутилки

Подгответе държача за бутилки (7). Поставете го върху държача на вертикалната стойка (2), както е показано на илюстрацията. Захванете държача на място, докато пасне здраво, и се уверете, че е здраво закрепен.



8. Сглобяване на горната лява и дясна дръжка

Подгответе лявата ръкохватка (5), дясната ръкохватка (6) и капаците (8). Ръкохватките са обозначени с леви (L) и десни (R) стикери. Плъзнете калъфите на ръцете (8) върху двете ръкохватки (5, 6), както е показано на илюстрацията. Плъзнете лявата горна ръкохватка (5) върху лявото рамо на педала (3) и поставете шестостенния болт (15) през двата отвора. Завинтете гайката (16) на противоположната страна. Регулирайте капака на рамото (8), така че заобленият му ръбове да прилепнат плътно към кръглата тръба. Повторете същата процедура за дясната горна ръкохватка (6), като я прикрепите към дясното рамо на педала за крака (4). Не затягайте напълно болтовете, докато всички части не бъдат подравнени и поставени на място. След това затегнете всичко равномерно.



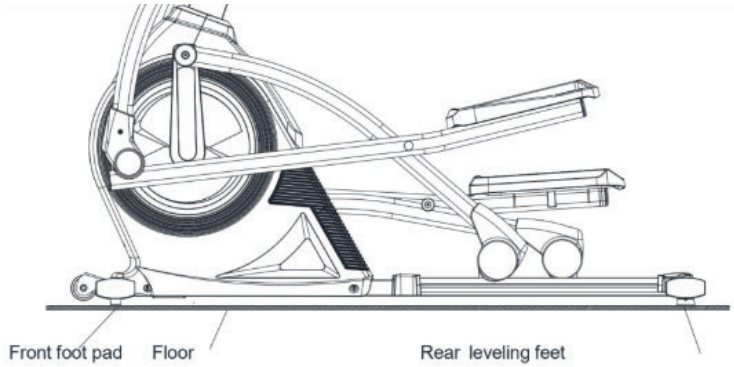
The whole unit has been assembled

Поддръжка

Преди всяка употреба се уверете, че елиптичният уред е правилно сглобен и стои стабилно на пода. Ако по време на употреба елиптичният уред леко се клати или е нестабилен, следвайте илюстрацията по-долу и регулирайте настройките му с помощта на задните стабилизиращи крачета.

Как да изравним елиптичния уред?

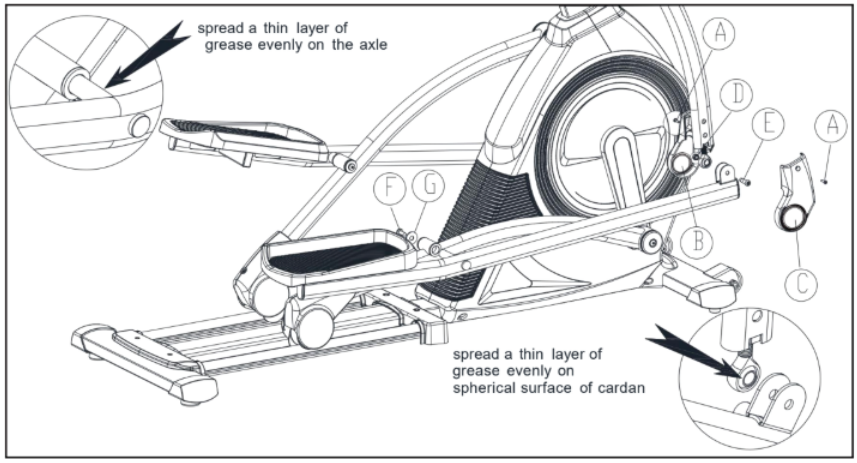
- Уверете се, че предните подложки и задните регулируеми крачета опират равномерно в пода.
- Изравнете елиптичния уред, като завъртите задните стабилизиращи крачета, докато той застане стабилно, без да се клати.
- За оптимална стабилност препоръчваме да поставите елиптичния уред върху равна, твърда повърхност.



Смазване на елиптичния уред

Ако елиптичният уред започне да скърца по време на движение, е необходимо да смажете следните части: рампата (зоната, в която колелата се движат напред и назад), оста на педала и коляновия шарнир (връзката между рамото и педала). Нанесете доставената смазка върху всички тези части с помощта на хартиена кърпа. След това избършете излишното масло със суха кърпа.

Препоръчваме да смазвате приблизително на всеки 2-3 месеца редовна употреба или когато чуете необичайно триене или скърцане.



Ако шумът продължава, разглобете съединението:

1. Отвийте болта (A) и свалете капаците (B) и (C).
2. Отстранете болта (D) и гайката (E).
3. Отвийте болта (F) и шайбата (G) и извадете рамото на педала.
4. Нанесете смазка върху оста на педала и коляновия шарнир.
5. След това сглобете всичко отново в обратен ред.
6. Закрепете рамото на педала с помощта на болт (F) и шайба (G).
7. Свържете отново коляновия вал към държача с помощта на болт (D) и гайка (E).
8. Поставете отново капаците (B) и (C) и ги завийте с помощта на болт (A).
9. Ако е необходимо, повторете процедурата от другата страна.

Функции на конзолата

Конзолата позволява управление на различни режими на упражнения, проследяване на производителността и регулиране на съпротивлението в 24 нива.

Бутони и техните функции

Бутон	Функции
MODE	Избор на режим: MANUAL / PROGRAMS / FITNESS / WATT / CONSTANT / PERSONAL / H.R.C.
+ / -	Регулиране на съпротивлението (1-24) или избор на програмен профил
ENTER	Потвърждаване на избора
START / STOP	Стартиране или спиране на упражнението
RESET	Нулиране на настройките
RECOVER	Стартиране на функцията за измерване на възстановяването след натоварване (ако се поддържа сензор за сърдечен ритъм)
Бързи бутони за съпротивление: 3 / 6 / 9 / 12 / 15 / 18 / 21 / 24	Натискането на тези бутони задава директно определено ниво на съпротивление, без да се налага постепенно превключване с помощта на "+ / -".



Управление на конзолата

1. Включване

- Конзолата се включва автоматично, щом включите елиптичния уред в електрическия контакт.
- Ще чуете един звуков сигнал (зумер) и на екрана ще се покаже приветственият екран за 2 секунди.
- След това се активира потребителският режим U0 (гост).

2. Потребителска настройка

- Натиснете RESET за 2 секунди или изключете и включете устройството отново.
- Когато се появи приветственият екран, използвайте бутоните + / -, за да изберете профил: U0 (гост)/ U1-U4 (запазени потребителски профили).
- Изберете профил и потвърдете с натискане на бутона ENTER.
- След това въведете личните си данни.
- Можете да превключвате между профилите по всяко време, като използвате бутоните + / -.

Стойност	Настройка	Потвърждаване
Пол	Изберете ♂ / ♀	ENTER
Възраст	10-99 години	ENTER
Височина	100-200 см	ENTER
Тегло	20-120 кг	ENTER

Избор на режим MANUAL, PROGRAM, FITNESS, WATT, PERSONAL, HRC)

След като изберете потребителя (U0-U4):
1. Натиснете бутона MODE и използвайте + / -, за да изберете желания режим.
2. Потвърдете избора си, като натиснете бутона ENTER.
3. Използвайте + / -, за да зададете целеви стойности за времето (TIME), разстоянието (DIST), калориите (CAL) и пулса (PULSE).
4. Натиснете START, за да започнете тренировката.
5. По време на тренировката можете да регулирате съпротивлението с помощта на + / - (освен в режим FITNESS).

Автоматично стартиране и спиране

Конзолата се включва автоматично, щом потребителят натисне някой бутон или започне да тренира.
Ако устройството не се използва в продължение на 4 минути, то автоматично се изключва и влиза в режим на заспиване.

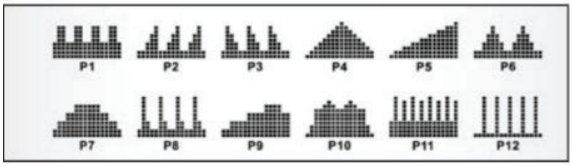
Режими на тренировки

1. MANUAL

- Потребителят сам задава нивото на съпротивление (1-24).
- Възможно е да се задават целеви стойности (време / разстояние / калории / пулс) с помощта на бутоните ENTER и + / -.
- Натиснете START, за да започнете.

2. PROGRAM

- Съдържа 12 предварително зададени профила на съпротивление, които симулират различни видове тренировки.
- Използвайте бутоните + / -, за да изберете профил от P1 до P12.
- Избраната програма ще мига; потвърдете избора си, като натиснете ENTER, след което натиснете START.



(P1) Intervalni način rada, (P2) Način vožnje biciklom, (P3) Način rada za teren, (P4) Način rada za sagorijevanje masti, (P5) Način rada za penjanje po brdu, (P6) Način rada za stazu, (P7) Aerobni način rada, (P8) Način rada za neravan teren, (P9) Način rada za planine, (P10) Način rada za smanjenje masti i oblikovanje tijela, (P11) Način rada za tjelesni trening, (P12) Način rada za brzinu.

3. FITNESS

След като изберете режим FITNESS и потвърдите с бутон ENTER, продължителността на тренировката автоматично се настройва на 12 минути, а съпротивлението - на ниво 6. Натиснете START, за да започнете тренировката. Когато таймерът достигне нула, изпълнението ви ще бъде оценено от F1 до F5.

4. WATT Program

Потребителят задава желаната стойност на WATT (диапазон: 10-350) в зависимост от нивото си на физическа подготовка. След това конзолата автоматично регулира съпротивлението, за да поддържа избраната мощност (във ватове). Натиснете START, за да започнете тренировката със зададената стойност на WATT. По време на тренировката натоварването (WATT = ниво на съпротивление) може да се регулира с помощта на бутоните + / -.

5. User Program

Потребителите могат да създават до 4 потребителски програми (U1-U4). Изберете ПЕРСОНАЛНА програма, след което използвайте бутоните + / -, за да зададете желаното ниво на съпротивление за всеки времеви сегмент. Потвърдете избора си с натискане на бутона ENTER, след което натиснете бутона START, за да започнете.

6. Програма за честота на сърдечния ритъм (HEART RATE CONTROL, HRC)

Този режим автоматично регулира съпротивлението, за да съответства на целевата сърдечна честота.
Режимът е разделен на 4 нива в зависимост от целта на тренировката:
1. 55% - намаляване на мазнините
2. 75% - здраве и фитнес
3. 90% - ефект от интензивна тренировка
4. Потребителска целева сърдечна честота - въведете собствена стойност на сърдечната честота

7. RECOVER

Режимът RECOVER се използва за оценка на физическото ви състояние въз основа на това колко бързо намалява сърдечната ви честота след тренировка. След приключване на тренировката и докато се засича пулсът ви, натиснете бутона RECOVER. Конзолата ще започне да отброява 1 минута. През това време дръжте ръцете си здраво върху сензорите за сърдечен ритъм. След края на обратното броене конзолата ще оцени възстановяването ви и ще покаже резултат от ниво F1 до F6. Konzola će započeti odbrojavanje od 1 minute. Tijekom tog vremena čvrsto držite ruke na senzorima otkucaja srca. Nakon odbrojavanja, konzola će procijeniti vaš oporavak i prikazati rezultat od razine F1 do F6.

Ниво	Физическо състояние на потребителя въз основа на възстановяването	Разлика в честотата на пулса преди и след теста
F1	Отлично	≥ 50
F2	Много добро	40-49
F3	Нормално	30-39
F4	Задоволително	20-29
F5	По-ниско ниво	10-19
F6	Незадоволително ниво на физическа форма	< 10

Описания на функциите на дисплея

#	Функция	Обхват на дисплея	Регулируем обхват	Памет	Нулиране	Описание
1	TIME	0:00-99:59	0:00-99:00 ±1 мин.	Да	Да	Отчита нагоре при стартиране. При отброяване до 0 мига STOP, след което се появява стойността TIME.
2	SPEED	0:00-99:59 (km/h)	Не	Не	Да	Показва се 3 секунди след откриването на сензора. Нулира се след 4 секунди без сигнал.
3	RPM	0-15-999	Не	Не	Да	Появява се 3 секунди след откриването на сензора. Нулира се след 4 секунди без сигнал.
4	WATT	0-999	Не	Не	Не	Показва се 3 секунди след откриване на сензора. Нулира се след 4 секунди без сигнал.
5	DISTANCE	0,0-9,9 км/ми	0,00-99,50 ±0,.5	Да	Да	Отчита във възходяща посока. При отброяване до 0 мига STOP, след което се появява стойността на РАЗСТОЯНИЕТО.
6	CALORIES	0-999 CAL	0-990 ±10 цикъла	Да	Да	Брои във възходяща посока. При отброяване до 0 мига STOP, след което се появява стойността CALORIES.
7	TEMPERATURE	0-60 °C	Не	Да	Да	Показване на температурата в режим на заспиване.
8	SEX	♂ / ♀	Да	Не	-	Мига по време на настройката. Избор с помощта на +/-.
9	AGE	10-25-99	±1	Да	Не	Стойност по подразбиране 25. Настройка за изчисляване на зоните за обучение.
10	HEIGHT	100-160-200 см	±1	Да	Не	Стойност по подразбиране 160 cm. За изчисляване на % телесни мазнини.
11	WEIGHT	20-50-150 кг	±1	Да	Не	Стойност по подразбиране 50 kg. За изчисляване на % телесни мазнини.
12	PULSE	30-240	0-240	Да	Да	Използва се за оценка на възстановяването и за режима HRC.
13	MANUAL MODE	1-24 нива на съпротивление	±1 ниво	Без	Не	Ръчно регулиране на съпротивлението. На екрана се показва стълбовидна графика, показваща нивото на съпротивление.

Съобщения за грешка

Код за грешка	Описание на грешката	Как да проверите	Възможно решение
ERR1	Грешка в режима на възстановяване (RECOVERY) - неправилна потребителска операция.	Проверете дали ръцете на потребителя са върху дръжките или дали той използва гръден колан.	• Излезте от режим RECOVERY. • Поставете отново ръцете си върху сензорите или сложете гръден колан. • Натиснете отново бутона RECOVERY, за да стартирате теста.
ERR4	Прекъснато или неправилно свързано окабеляване за управление на двигателя.	Проверете кабела 8PIN между конзолата и скобата на двигателя. Възможно е той да е повреден или неправилно свързан.	1. Рестартирайте устройството и проверете дали грешката изчезва. 2. Сменете конзолата и проверете отново. 3. Сменете горния 8PIN кабел. 4. Ако проблемът продължава, сменете долния 8PIN кабел на двигателя.
ER	Същият проблем като при ERR4. Управляващото окабеляване е изключено или неправилно свързано.	Същото като при ERR4.	Същите стъпки като при ERR4: рестартирайте, сменете конзолата, сменете горния/ долния 8PIN кабел.

Поддръжка и отстраняване на неизправности

Общи препоръки за поддръжка

1. Редовно проверявайте дали всички винтове, гайки и движещи се части са здраво закрепени и дали няма износени компоненти.
2. Незабавно заменете всички повредени или износени части.
3. Почиствайте елиптичния уред с влажна кърпа и малко количество мек сапун. Никога не използвайте киселини, основи или органични разтворители.

Проблем	Възможна причина	Препоръчително решение	Ремонт
Нестабилна рамка	• Неравен под или отпадъци под рамката - Неизравнени крачета	• Отстранете боклуците под устройството • Регулирайте височината на предните и задните нивелиращи крачета.	Потребител
Нестабилна дръжка	• Разхлабени винтове	• Затегнете винтовете	Потребител
Шум от въртящи се части	• Пролука между частите	• Регулирайте позицията на страничните капаци	Сервизен център
Слабо или никакво съпротивление	• Твърде голямо разстояние между магнита и маховика • Повреден обтегач	• Свалете и регулирайте страничните капаци • Сменете обтегача • Регулирайте отново капаците	Сервизен център

Гаранция

Гаранцията е валидна за 2 години от датата на закупуване и се прекратява в следните случаи:

- Повреди, причинени от злополуки, неправилна употреба, неправилно боравене или транспортиране.
- Продуктът е бил подложен на неразрешен ремонт или неразрешена намеса.
- Продуктът не е бил използван в съответствие с инструкциите.
- Използване на продукта за цели, различни от тези, за които е предназначен.
- Неспазване на инструкциите за поддръжка, експлоатация и обслужване.
- Повреда, надвишаваща стойността на продукта.
- Естествено износване на частите на продукта, причинено от употребата му.
- Излагане на неблагоприятни външни фактори, като например слънчева светлина или друга радиация, проникване на течности или електростатичен разряд.
- Повреди, причинени от природни бедствия, намеса на неоторизирани лица или механични повреди, причинени от купувача (напр. по време на транспортиране или почистване с неподходящи препарати).

Произведено в Китай.
Произведено за: GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Germany.
Дистрибутор: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Кошице, Словакия.

GymBeam®

Посібник користувача

Технічні характеристики

Характеристики	
Розміри	158.2 × 66.8 cm
Максимальне навантаження	120 kg

Попередження щодо безпеки

Щоб уникнути серйозних травм, перед використанням орбітрека уважно прочитайте всі важливі заходи безпеки та інструкції, наведені в цьому посібнику, а також дотримуйтесь попереджень, розміщених безпосередньо на пристрої.

1. Цей товар відповідає чинним стандартам для домашнього фітнес-обладнання та не призначений для медичних цілей.
2. Це орбітрек класу HB (обладнання для домашнього використання) з електронним керуванням обертами (RPM). Його не можна використовувати поза системою керування цього пристрою.
3. Використовуйте лише в приміщенні. Не піддавайте впливу високих температур, вологості, пилу або близькості до джерел води.
4. Встановлюйте орбітрек на рівній поверхні, забезпечивши вільний простір щонайменше 0,9 м спереду і ззаду та 0,6 м з обох боків.
5. Переконайтесь, що під час використання нічого не перешкоджає руху рукояток чи важелів орбітрека.
6. Регулярно перевіряйте та підкручуйте всі гвинти й гайки.
7. Ніколи не залишайте дітей до 13 років або домашніх тварин без нагляду поблизу тренажера.
8. Завжди тренуйтеся в зручному спортивному одязі та міцному взутті. Уникайте вільного одягу, який може зачепитися за частини тренажера.

Увага

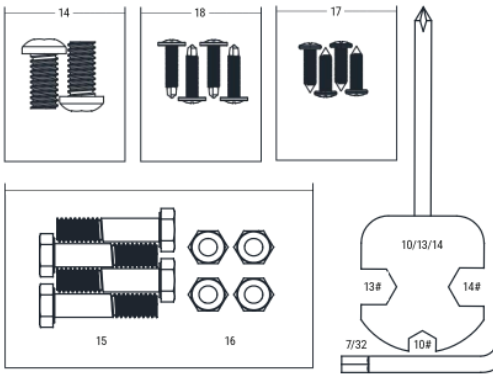
Перш ніж розпочати будь-яку програму тренувань, проконсультуйтесь із лікарем. Це особливо важливо для осіб старших за 35 років та тих, хто має проблеми зі здоров'ям. Завжди уважно читайте всі інструкції перед використанням будь-якого тренувального обладнання. Продавець не несе відповідальності за будь-які травми або матеріальні збитки, спричинені використанням цього товару.

Інструкція з монтажу

Комплект для монтажу

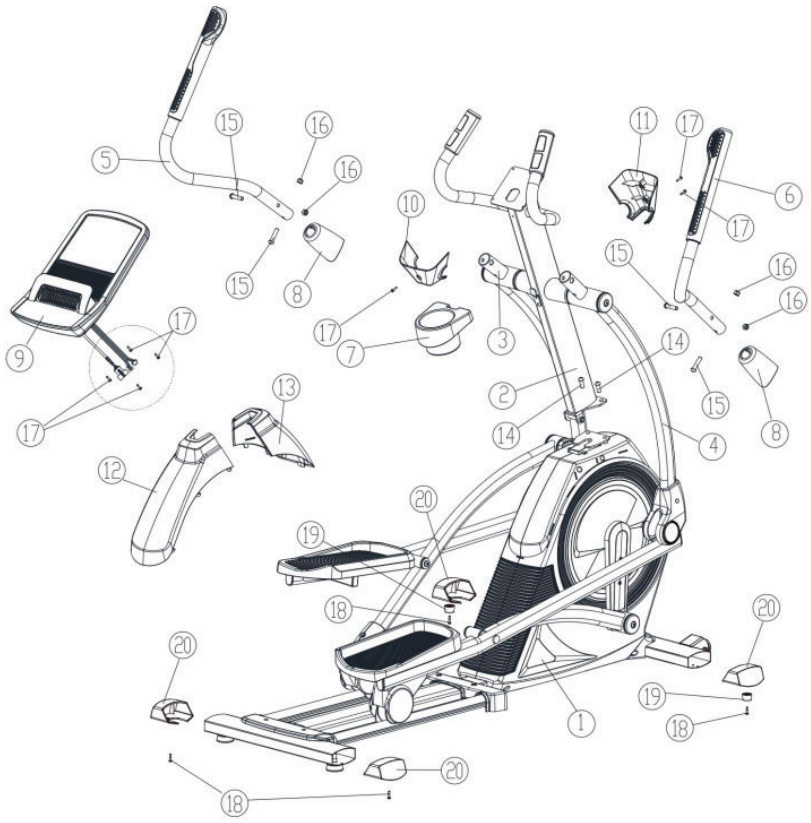
Для збирання орбітрека необхідні наступні деталі. Якщо якусь частину ви не знайшли в комплекті, можливо, вона вже попередньо встановлена. Додаткові деталі можуть бути включені як запасні частини.

Позначка	Назва деталі	Характеристика	Кількість
14	Винт з напівкруглою головкою	3/8"–16 × 20 мм	2 шт
18	Винт	8–18 × 19,1 мм	4 шт
17	Саморіз	8–18 × 16 мм	4 шт
15	Гвинт із шестигранною головкою	3/8" × 44 мм	4 pcs
16	Нейлонова гайка	3/8"–16	4 шт
–	Шестигранний ключ	6/32", 7/32"	1 шт
–	Викрутка	10/13/14 мм	1 шт



Перелік основних компонентів

Номер	Назва	Кількість
1	Основна рама	1
2	Центральна стійка	1
3	Ліва педальна рукоятка	1
4	Права педальна рукоятка	1
5	Ліва верхня рукоятка	1
6	Права верхня рукоятка	1
7	Тримач для пляшки	1
8	Кришка рукоятки	2
9	Консоль	1
10	Задня кришка консолі	1
11	Передня кришка консолі	1
12	Основна кришка	1
13	Кришка заглушки	1
14	Винт з напівкруглою головкою	2
15	Гвинт із шестигранною головкою	4
16	Нейлонова гайка	4
17	Саморіз	7
18	Винт	4
19	Передні стабілізуючі ніжки	2
20	Заглушки для ніг	4



Кроки з монтажу

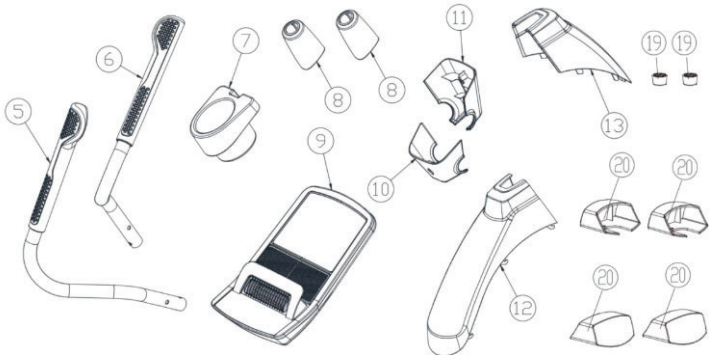
Що потрібно зробити перед початком збирання:

1. Перевірте, чи всі деталі зі списку (див. вище) входять до комплекту.
2. Вийміть усі частини з коробки та зніміть захисне пакування, але збережіть частину упаковки - вона може знадобитися під час збирання.
3. Розкладіть окремі компоненти на рівній поверхні та підготуйте їх у порядку, відповідно до інструкцій.

Переконайтеся, що навколо місця збирання орбітрека достатньо простору для безпечного використання. Не знімайте всю упаковку одразу після розпакування, оскільки деякі частини упаковки використовуються для фіксації обладнання під час збирання. Дотримуйтесь інструкцій цього посібника уважно і покроково.

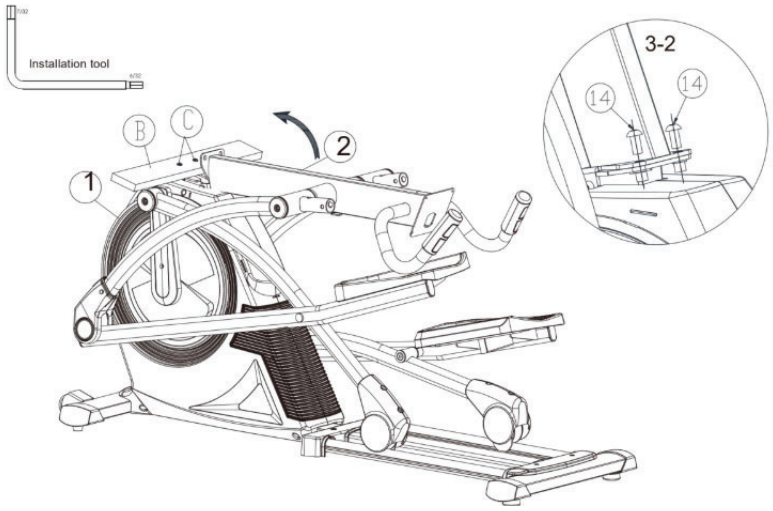
1. Розпакування необхідних деталей

Після виймання обладнання з упаковки знайдіть наступні деталі (позиції № 5–20) та відкладіть їх окремо. Вони знадобляться на наступних етапах збирання.



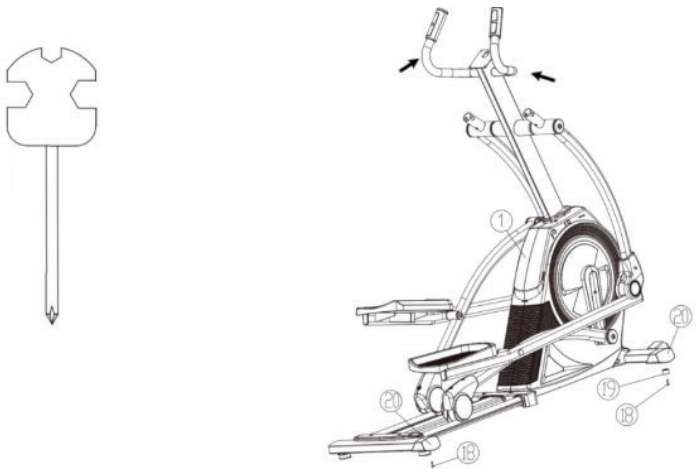
2. Збирання центральної стійки (2)

Зніміть захисний пакувальний матеріал. Вийміть два транспортні штифти (C) та дерев'яну розпірку (B) з обладнання. Ці деталі використовуються лише для фіксації пристрою під час транспортування і надалі не потрібні. Підготуйте центральну стійку для монтажу, повертаючи її вперед у напрямку стрілки на ілюстрації, доки вона не займе вертикальне положення. Переконайтеся, що нижня частина консолі центральної стійки точно встановлена на основу основної рами. Будьте уважні, щоб не защемити кабелі під час збирання. Вирівняйте отвори в нижній частині центральної стійки з отворами в основній рамі (див. детальний фрагмент 3-2). Закріпіть стійку двома винтами з напівкруглою головкою. Надійно затягніть за допомогою комплектного шестигранного ключа.



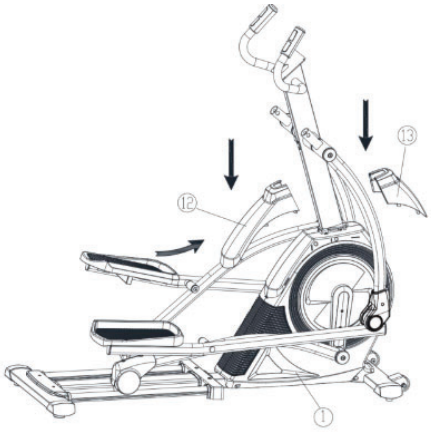
3. Встановлення передніх та задніх стабілізуючих ніжок

Цей етап потребує участі двох осіб. Одна людина повинна тримати ліву верхню рукоятку орбітрека і нахилити раму вбік (див. ілюстрацію). Тим часом інша людина кріпить дві заглушки для ніг (20) до передніх і задніх стабілізаторів, а також одну передню стабілізуючу ніжку (19) лише до переднього стабілізатора з протилежного боку. Закріпіть усі деталі за допомогою винта (18) і надійно затягніть. Повторіть ту ж процедуру на іншому боці рами. Після монтажу перевірте, що всі заглушки та ніжки міцно закріплені і не хитаються.



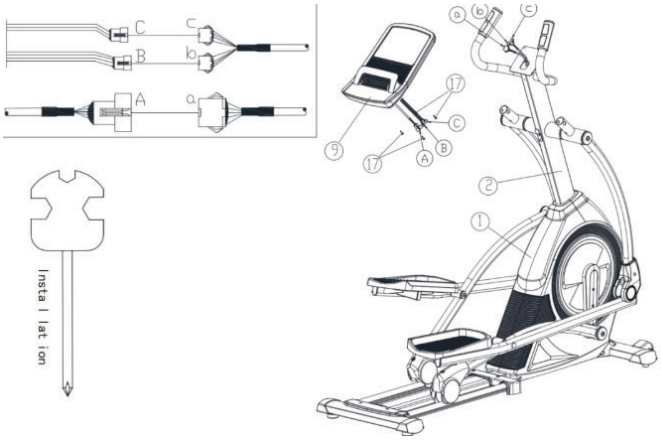
4. Збирання основної кришки та кришки заглушки

Розмістіть основну кришку (12) та кришку заглушки (13) у правильному положенні, як показано на ілюстрації. Потім вирівняйте кришку заглушки (13) з отворами зліва і справа на основній рамі (1) та защіпніть її у напрямку стрілки. Так само зробіть з основною кришкою (12), вирівнявши її з отворами з обох боків рами. Просуньте кришку на раму у напрямку стрілок і защіпніть на місце. Якщо основна кришка не прилягає належним чином, переконайтеся, що кришки заглушки (13) встановлені на правильній висоті і нічого не заважає замковому механізму.



5. Збирання консолі

Цей етап потребує участі двох осіб. Підготуйте консоль (9) та попросіть другого помічника тримати її біля верхньої частини центральної стійки (2). Підключіть кабелі відповідно до маркувань: A → a, B → b, C → c. Вставте всі конектори щільно та акуратно сховайте зайвий кабель усередину стійки. Уважно стежте, щоб не защемити кабелі під час монтажу. Розмістіть консоль (9) на центральній стійці (2) і вирівняйте з отворами. Закріпіть консоль чотирма саморізами (17). Спочатку вкрутіть усі чотири саморізи злегка, а потім рівномірно затягніть їх. Якщо під час затягування відчувається опір, не застосовуйте зайву силу - перевірте, чи правильно співпадають отвори.

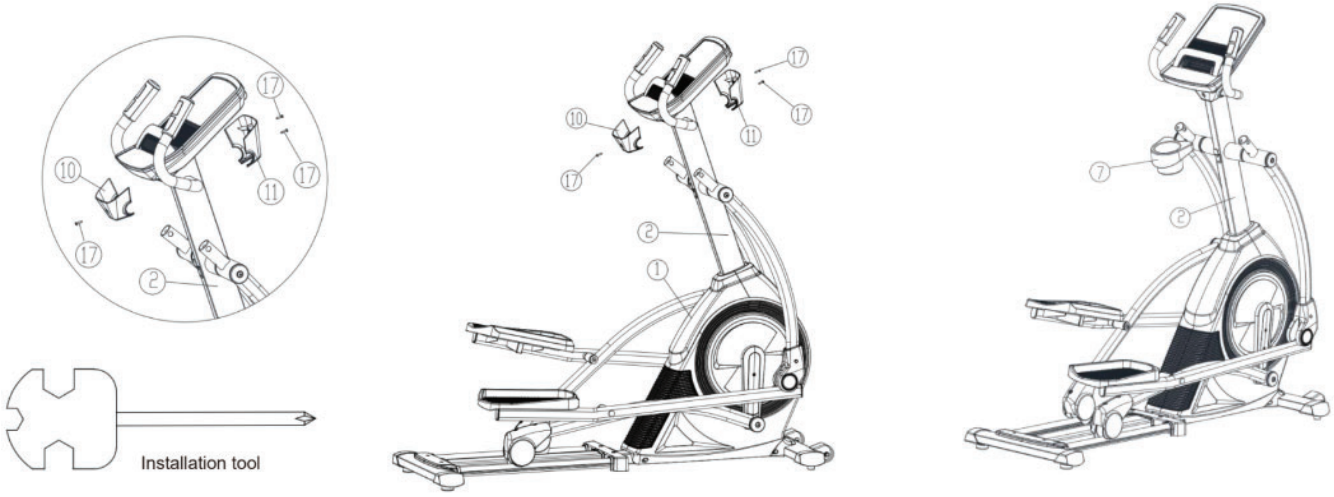


6. Збирання передньої та задньої кришок консолі

Підготуйте задню кришку консолі (10) та передню кришку консолі (11). Відкрутіть 3 попередньо встановлені саморізи (17) зі стійки (2). Не викидайте ці саморізи - вони знадобляться для наступних кроків. Прикріпіть задню кришку (10) до задньої частини стійки (2), закріпивши одним саморізом (17). Розмістіть передню кришку (11) спереду стійки (2) та зафіксуйте її двома саморізами (17). Надійно затягніть усі саморізи за допомогою викрутки.

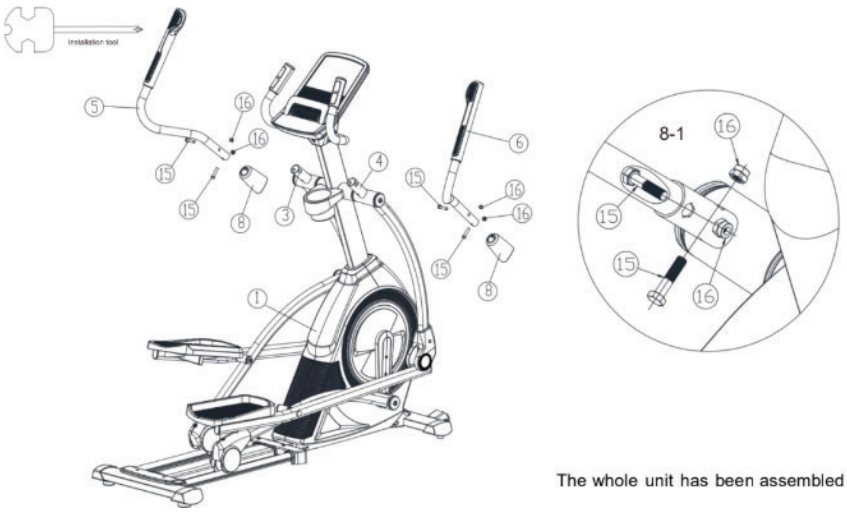
7. Збирання тримача для пляшки

Підготуйте тримач для пляшки (7). Прикладіть його до кріплення на центральній стійці (2), як показано на ілюстрації. Защіпніть тримач на місце, доки він не закріпиться надійно, переконайтеся, що він міцно тримається.



8. Збирання лівої та правої верхніх рукояток

Підготуйте ліву верхню рукоятку (5), праву верхню рукоятку (6) та кришки рукояток (8). Рукоятки мають позначки L (ліва) та R (права). Надіньте кришки рукояток (8) на обидві рукоятки (5, 6), як показано на ілюстрації. Надіньте ліву верхню рукоятку (5) на ліву педальну рукоятку (3) і вставте гвинт із шестигранною головкою (15) через обидва отвори. З іншого боку закрутіть нейлонову гайку (16). Відрегулюйте кришку рукоятки (8), щоб її округлі краї щільно прилягали до круглої труби. Повторіть ту ж процедуру для правої верхньої рукоятки (6), прикріпивши її до правої педальної рукоятки (4). Не затягуйте гвинти повністю, поки всі деталі не будуть вирівняні і встановлені на місці. Потім рівномірно затягніть усі кріплення.



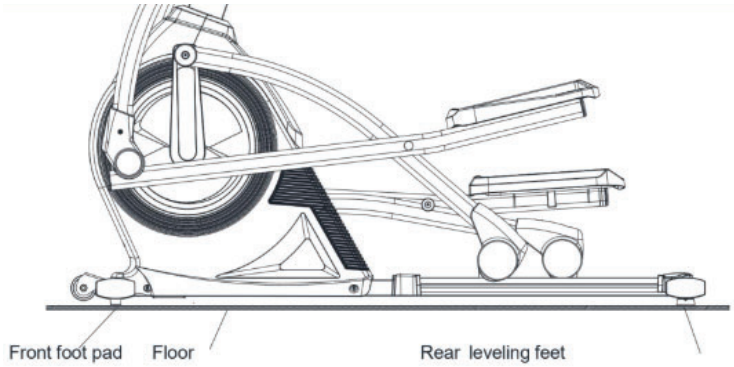
The whole unit has been assembled

Обслуговування

Перед кожним використанням переконайтеся, що орбітрек правильно зібраний і стійко стоїть на підлозі. Якщо тренажер трохи хитний або нестабільний під час тренування, скористайтеся інструкцією нижче та відрегулюйте положення за допомогою задніх стабілізуючих ніжок.

Як вирівняти орбітрек?

- Переконайтеся, що передні підкладки та задні регульовані ніжки рівномірно спираються на підлогу.
- Вирівняйте орбітрек, повертаючи задні ніжки, доки він не стоятиме стійко без хитання.
- Для максимальної стабільності рекомендуємо розміщувати орбітрек на рівній, твердій поверхні.



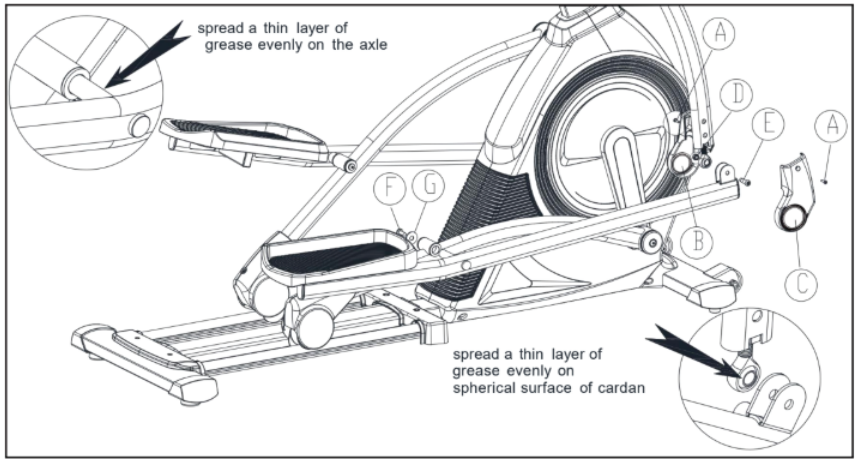
Змащення орбітрека

Якщо під час руху орбітрек починає скрипіти, необхідно змастити такі деталі: напрямну (місце, де рухаються коліщатка вперед і назад), вісь педалі, шарнір шатуна (з'єднання між рукояткою та педаллю). Нанесіть комплектне мастило на всі ці частини за допомогою паперового рушника. Після цього протріть зайву олію сухою тканиною.

Рекомендуємо змащувати орбітрек приблизно кожні 2–3 місяці при регулярному використанні або щоразу, коли ви помічаєте стороннє тертя чи скрип.

Якщо шум не зникає, розберіть шарнір:

1. Відкрутіть болт (A) та зніміть кришки (B) і (C).
2. Зніміть болт (D) і гайку (E).
3. Відкрутіть болт (F) і шайбу (G), зніміть педальну рукоятку.
4. Нанесіть мастило на вісь педалі та шарнір шатуна.
5. Потім зберіть усе у зворотному порядку.
6. Прикріпіть педальну рукоятку за допомогою болта (F) і шайби (G).
7. Під'єднайте шатун до тримача, використовуючи болт (D) і гайку (E).
8. Встановіть кришки (B) і (C) та закрутіть їх болтом (A).
9. За потреби повторіть процедуру з іншого боку.



Функції консолі

Консоль дозволяє керувати різними режимами тренувань, відслідковувати результати та регулювати опір у 24 рівнях.

Кнопки та їхні функції

Кнопка	Функція
MODE (РЕЖИМ)	Вибір режиму: MANUAL (ручний) / PROGRAMS (програми) / FITNESS / WATT / CONSTANT / PERSONAL / H.R.C (керування пульсом)
+ / –	Регулювання опору (рівні 1–24) або вибір профілю програми
ENTER (ВВЕСТИ)	Підтвердження вибору
START / STOP (СТАРТ / СТОП)	Почати або зупинити тренування
RESET (СКИНУТИ)	Скидання налаштувань
RECOVER	Запуск функції вимірювання відновлення після навантаження (за умови підтримки датчика пульсу)
Кнопки швидкого вибору опору: 3 / 6 / 9 / 12 / 15 / 18 / 21 / 24	Натискання цих кнопок дозволяє одразу встановити відповідний рівень опору без поступового переключення за допомогою "+ / –"



Керування консоллю

1. Увімкнення

- Консоль автоматично вмикається відразу після підключення орбітрека до мережі живлення.
- Ви почуєте один звуковий сигнал (біп), а на екрані протягом 2 секунд з'явиться екран з вітанням.
- Після цього активується режим користувача U0 (гість).

2. Налаштування користувача

- Натисніть кнопку RESET і утримуйте її 2 секунди або вимкніть, а потім знову увімкніть пристрій.
- Коли з'явиться екран з вітанням, за допомогою кнопок + / – виберіть профіль: U0 (гість) або U1–U4 (збережені профілі користувачів).
- Оберіть потрібний профіль та підтвердіть вибір кнопкою ENTER.
- Далі введіть свої персональні дані.
- Профілі можна перемикати у будь-який момент за допомогою кнопок + / –.

Значення	Налаштування	Підтвердження
Стать	Оберіть ♂ / ♀	ENTER
Вік	10–99 років	ENTER
Зріст	100–200 см	ENTER
Вага	20–120 кг	ENTER

Вибір режиму (MANUAL, PROGRAM, FITNESS, WATT, PERSONAL, HRC)

Після вибору користувача (U0–U4):

1. Натисніть кнопку MODE та за допомогою + / – оберіть потрібний режим.
2. Підтвердіть вибір кнопкою ENTER.
3. Встановіть цільові параметри за допомогою + / –: час (TIME), дистанція (DIST), калорії (CAL) та пульс (PULSE).
4. Натисніть START для початку тренування.
5. Під час тренування можна регулювати опір кнопками + / – (окрім режиму FITNESS)

Автоматичне увімкнення та вимкнення

Консоль автоматично вмикається, щойно користувач натисне будь-яку кнопку або почне тренування. Якщо пристрій не використовується протягом 4 хвилин, він автоматично вимикається та переходить у сплячий режим.

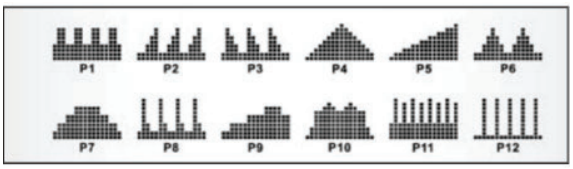
Режими тренувань

1. MANUAL (Ручний режим)

- Користувач самостійно встановлює рівень опору (1–24).
- Можна задати цільові значення (час / дистанція / калорії / пульс) за допомогою кнопок ENTER і + / –.
- Натисніть START для початку тренування.

2. PROGRAM (Програма)

- Містить 12 заздалегідь встановлених профілів опору, що імітують різні типи тренувань.
- Використовуйте кнопки + / – для вибору профілю від P1 до P12.
- Обраний профіль буде миготіти; підтвердіть вибір кнопкою ENTER, потім натисніть START.



(P1) Interval mode (Режим інтервалів), (P2) Cycling mode (Велосипедний режим), (P3) Terrain mode (Режим пересіченої місцевості), (P4) Fat burning mode (Режим спалювання жиру), (P5) Hill climbing mode (Режим підйому в гору), (P6) Track mode (Режим треку), (P7) Aerobic mode (Аеробний режим), (P8) Uneven terrain mode (Режим нерівної місцевості), (P9) Mountain mode (Гірський режим), (P10) Fat reduction and body shaping mode (Режим зниження ваги та формування тіла), (P11) Physical training mode (Режим фізичної підготовки), (P12) Speed mode (Режим швидкості).

3. FITNESS (Фітнес)

Після вибору режиму FITNESS та підтвердження кнопкою ENTER, тривалість тренування автоматично встановлюється на 12 хвилин, а рівень опору - на 6. Натисніть START для початку тренування. Коли таймер досягне нуля, ваш результат буде оцінений за шкалою від F1 до F5.

4. WATT Program

Користувач встановлює бажане значення потужності у ватах (діапазон: 10–350) відповідно до свого рівня фізичної підготовки. Консоль автоматично регулює опір, щоб підтримувати обрану потужність (у ватах). Натисніть START для початку тренування з заданим значенням WATT. Під час тренування навантаження (WATT = рівень опору) можна регулювати кнопками + / –.

5. User Program (Програма користувача)

Користувачі можуть створити до 4 власних програм (U1–U4). Виберіть режим PERSONAL, потім за допомогою кнопок + / – встановіть бажаний рівень опору для кожного сегмента часу. Підтвердіть вибір кнопкою ENTER, після чого натисніть START для початку тренування.

6. Програма контролю частоти серцевих скорочень (HEART RATE CONTROL, HRC)

Цей режим автоматично регулює опір відповідно до заданого цільового пульсу.
Режим поділений на 4 рівні залежно від мети тренування:

1. 55% – Зниження жиру
2. 75% – Здоров'я та фізична форма
3. 90% – Інтенсивне тренування
4. Custom target HR – Введіть власне значення пульсу

7. RECOVER

Режим RECOVER використовується для оцінки вашої фізичної форми за швидкістю зниження пульсу після тренування. Після завершення тренування та під час вимірювання пульсу натисніть кнопку RECOVER. Консоль почне відлік часу - 1 хвилину. Протягом цього часу тримайте руки міцно на датчиках пульсу. Після завершення відліку консоль оцінить ваше відновлення і покаже результат за рівнями від F1 до F6.

Рівень	Фізична форма користувача за результатами відновлення	Різниця пульсу до та після тесту
F1	Відмінна	≥ 50
F2	Дуже гарна	40-49
F3	Нормальна	30-39
F4	Задовільна	20-29
F5	Низький рівень підготовки	10-19
F6	Незадовільний рівень підготовки	< 10

Опис функцій дисплея

#	Функція	Діапазон відображення	Діапазон налаштування	Пам'ять	Скидання	Опис
1	TIME (Час)	0:00–99:59	0:00–99:00 ±1 хв	Так	Так	Рахує вгору після старту. При зворотному відліку до 0 блимає STOP, потім знову з'являється значення TIME.
2	SPEED (Швидкість)	0:00–99:59 (км/г)	Ні	Ні	Так	Відображається через 3 сек після виявлення сенсором. Скидається через 4 сек без сигналу
3	RPM(Оберти/хв)	0–15–999	Ні	Ні	Так	З'являється через 3 сек після виявлення сенсором. Скидається через 4 сек без сигналу.
4	WATT (Потужність)	0–999	Ні	Ні	Ні	Відображається через 3 сек після виявлення сенсора. Скидається через 4 сек без сигналу.
5	DISTANCE (Відстань)	0,0–9,9 км/мл	0,00–99,50 ±0,.5	Так	Так	Рахує вгору. При зворотному відліку до 0 блимає STOP, потім знову з'являється DISTANCE.
6	CALORIES (Калорії)	0–999 ККАЛ	0–990 ±10 циклів	Так	Так	Рахує вгору. При зворотному відліку до 0 блимає STOP, потім знову з'являється CALORIES.
7	TEMPERATURE (Температура)	0–60 °C	Ні	Так	Так	Температура відображається в режимі сну.
8	SEX (Стать)	♂ / ♀	Так	No	–	Блимає під час налаштування. Вибір за допомогою + / –.
9	AGE (Вік)	10–25–99	±1	Так	Ні	Значення за замовчуванням - 25. Використовується для розрахунку тренувальних зон.
10	HEIGHT (Зріст)	100–160–200 см	±1	Так	Ні	Значення за замовчуванням - 160 см. Для розрахунку % жирової маси
11	WEIGHT (Вага)	20–50–150 кг	±1	Так	Ні	Значення за замовчуванням - 50 кг. Для розрахунку % жирової маси.
12	PULSE (Пульс)	30–240	0–240	Так	Так	Використовується для оцінки відновлення та в режимі HRC.
13	MANUAL MODE (Ручний режим)	1–24 рівнів опору	±1 рівень	Ні	Ні	Ручне регулювання опору. На екрані відображається стовпчик із рівнем навантаження

Повідомлення про помилки

Код помилки	Опис помилки	Як перевірити	Можливе рішення
ERR1	Помилка режиму відновлення (RECOVERY) — неправильне використання користувачем.	Перевірте, чи тримає користувач руки на сенсорах або чи використовує нагрудний датчик.	• Вийдіть із режиму RECOVERY. • Знову покладіть руки на сенсори або надіньте нагрудний датчик. • Натисніть кнопку RECOVER повторно для запуску тесту
ERR4	Обірване або неправильно підключене керування мотором.	Перевірте 8PIN-кабель між консоллю та блоком двигуна - він може бути пошкоджений або непідключений.	1. Перезапустіть пристрій і перевірте, чи зникне помилка. 2. Замініть консоль і перевірте знову. 3. Замініть верхній 8PIN-кабель. 4. Якщо проблема не зникає - замініть нижній 8PIN-кабель двигуна.
ER	Та ж проблема, що й ERR4 - порушення підключення керуючого кабелю.	Аналогічно до перевірки ERR4.	Виконайте ті самі дії, що й при ERR4: перезапуск, заміна консолі, заміна верхнього/нижнього 8PIN-кабелю.

Обслуговування та усунення несправностей

Основні рекомендації щодо обслуговування

1. Регулярно перевіряйте, щоб усі гвинти, гайки та рухомі деталі були міцно закріплені, а компоненти - не мали ознак зношення.
2. Негайно замінюйте будь-які пошкоджені або зношені деталі.
3. Очищуйте орбітрек вологою тканиною з невеликою кількістю м'якого мила. Не використовуйте кислоти, луги або органічні розчинники.

Проблема	Можлива причина	Рекомендоване рішення	Ремонт
Нестійкість рами	• Нерівна підлога або сміття під рамою • Невідрегульовані ніжки	• Видаліть сміття під тренажером - Відрегулюйте висоту передніх і задніх ніжок.	Користувачем
Нестійкість ручки	• Ослаблені гвинти	• Затягніть гвинти	Користувачем
Шум від рухомих деталей	• Зазор між деталями	• Відрегулюйте положення бокових кришок	Сервісний центр
Слабкий або відсутній опір	• Занадто великий зазор між магнітом і маховиком • Пошкоджений натягувач	• Зніміть і відрегулюйте бокові кришки • Замініть натягувач • Відрегулюйте кришки повторно	Сервісний центр

Гарантія

Гарантійний термін становить 2 роки з дати покупки і анулюється у наступних випадках:

- Пошкодження, спричинені аваріями, неправильним використанням, неналежним поводженням або транспортуванням.
- Неправомірний ремонт або втручання в товар без дозволу.
- Використання товару не відповідно до інструкції.
- Використання товару не за призначенням.
- Недотримання інструкцій з обслуговування, експлуатації та ремонту.
- Пошкодження, що перевищують вартість товару.
- Природний знос деталей товару внаслідок експлуатації.
- Вплив несприятливих зовнішніх чинників, таких як сонячне світло, інше випромінювання, проникнення рідини або електростатичний розряд.
- Пошкодження, спричинені стихійними лихами, втручанням сторонніх осіб або механічні пошкодження, спричинені покупцем (наприклад, під час транспортування або чищення непридатними засобами).
- Погіршення стану товару через неправильне зберігання, поводження або догляд користувача.

Виготовлено в Китаї.
Виготовлено для: GymBeam GmbH, Унтер ден Лінден 21, 10117 Берлін, Німеччина.
Дистриб'ютор: GymBeam s.r.o., Растиславова 93, 040 01 Кошице, Словаччина.

Uporabniški priročnik

Tehnični opis

Značilnosti	
Dimenzije	158.2 × 66.8 cm
Največja nosilnost	120 kg

Varnostna opozorila

Da bi preprečili resne poškodbe, pred uporabo eliptičnega trenažerja preberite vse pomembne varnostne ukrepe in navodila iz tega priročnika ter upoštevajte opozorila na sami napravi.

1. Ta izdelek je v skladu z ustreznimi standardi za domačo fitnes opremo in ni namenjen za medicinske namene.
2. Gre za eliptični trenažer razreda HB (oprema, namenjena za domačo uporabo) z električnim nadzorom RPM. Ne sme se uporabljati zunaj sistema nadzora te naprave.
3. Uporabljajte ga samo v zaprtih prostorih. Ne izpostavljajte ga visokim temperaturam, vlagi, prahu ali bližini vodnih virov.
4. Eliptični trenažer postavite na ravno površino z najmanj 0,9 m prostora pred in za njim ter 0,6 m na straneh.
5. Poskrbite, da med uporabo nič ne ovira gibanja držal ali ročajev eliptičnega trenažerja.
6. Redno preverjajte in zategujte vse vijake in matice.
7. Nikoli ne puščajte otrok, mlajših od 13 let, ali hišnih živali brez nadzora v bližini trenažerja.
8. Med vadbo vedno nosite ustrezna športna oblačila in ustrezno športno obutev. Izogibajte se ohlapnim oblačilom, ki se lahko zataknejo v trenažer.

Opozorilo

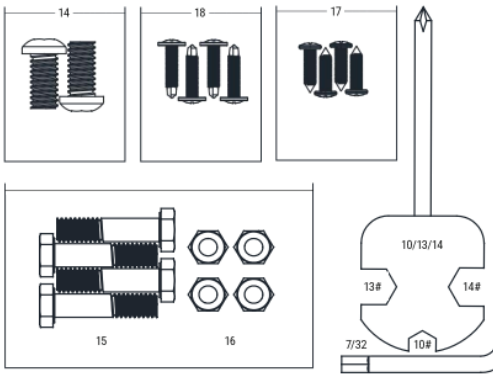
Pred začetkom kakršnega koli vadbenega programa se posvetujte z zdravnikom. To je še posebej pomembno za osebe, starejše od 35 let in tiste z zdravstvenimi težavami. Pred uporabo kakršnega koli vadbenega pripomočka vedno pozorno preberite vsa navodila. Prodajalec ne prevzema odgovornosti za poškodbe ali materialno škodo, ki nastanejo zaradi uporabe izdelka.

Navodila za sestavo

Komplet za sestavo

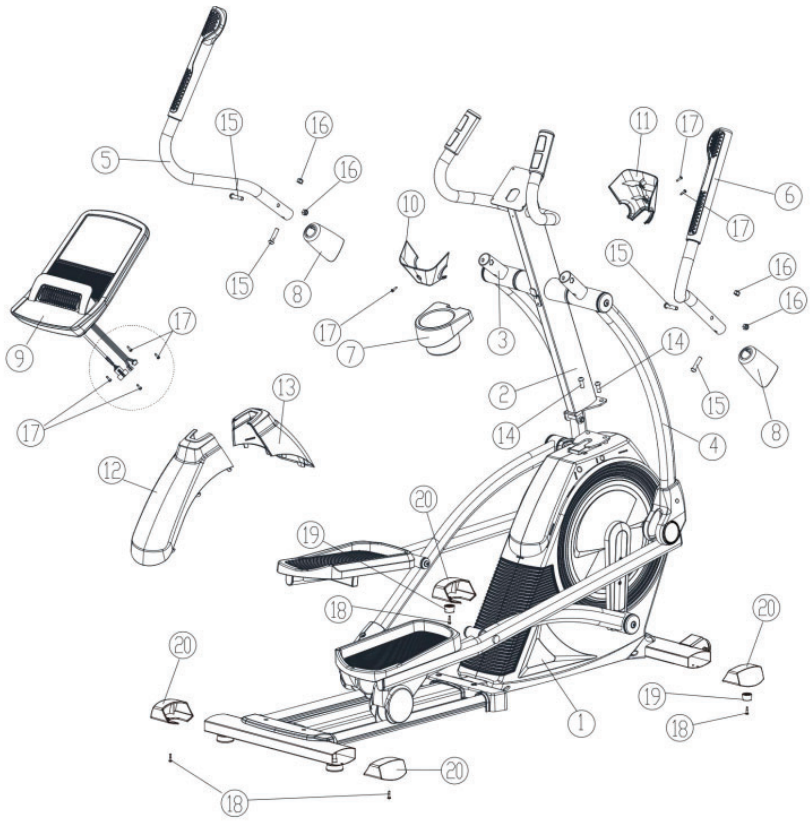
Za sestavo eliptičnega trenažerja so potrebni spodaj navedeni deli. Če kakšnega dela ne najdete v kompletu za sestavo, je morda že vgrajen. Nekateri dodatni deli so lahko priloženi kot rezervni deli.

Oznaka	Naziv dela	Specifikacije	Količina
14	Vijak z izbočeno glavo	3/8"–16 × 20 mm	2 pcs
18	Vijak	8–18 × 19,1 mm	4 pcs
17	Samorezni vijak	8–18 × 16 mm	4 pcs
15	Šestkotni vijak	3/8" × 44 mm	4 pcs
16	Najlonske matice	3/8"–16	4 pcs
–	Imbus ključ	6/32", 7/32"	1 pc
–	Izvijač	10/13/14 mm	1 pc



Seznam glavnih komponent

Št.	Naziv	Količina
1	Glavni okvir	1
2	Osrednji nosilec	1
3	Levi pedalni ročaj	1
4	Desni pedalni ročaj	1
5	Levi zgornji ročaj	1
6	Desni zgornji ročaj	1
7	Nosilec za plastenko	1
8	Konektor ročajev	2
9	Konzola	1
10	Zadnji pokrov konzole	1
11	Sprednji pokrov konzole	1
12	Glavni pokrov	1
13	Sprednji pokrov	1
14	Vijak z izbočeno glavo	2
15	Šestkotni vijak	4
16	Najlonska matica	4
17	Samorezni vijak	7
18	Vijak	4
19	Sprednje stabilizacijske noge	2
20	Pokrovčki za noge	4



Postopek sestavljanja

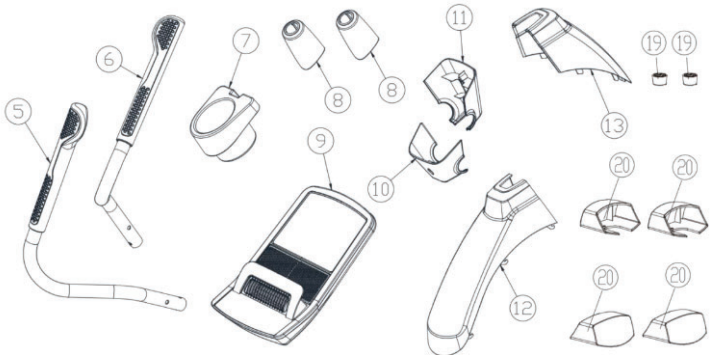
Kaj storiti pred začetkom sestavljanja

1. Preverite, ali paket vsebuje komplet vseh delov (glejte seznam in diagram zgoraj).
2. Vse dele vzemite iz škatle in odstranite zaščitno embalažo, vendar shranite nekaj embalažnega materiala za lažje sestavljanje.
3. Posamezne komponente položite na ravno površino in jih pripravite v skladu z navodili.

Prepričajte se, da bo okoli sestavljenega eliptičnega trenažerja dovolj prostora za varno uporabo. Ne odstranite vseh embalažnih materialov takoj po odprtju škatle, saj se nekateri deli uporabljajo za pritrditev opreme med sestavljanjem. Natančno upoštevajte navodila v tem priročniku.

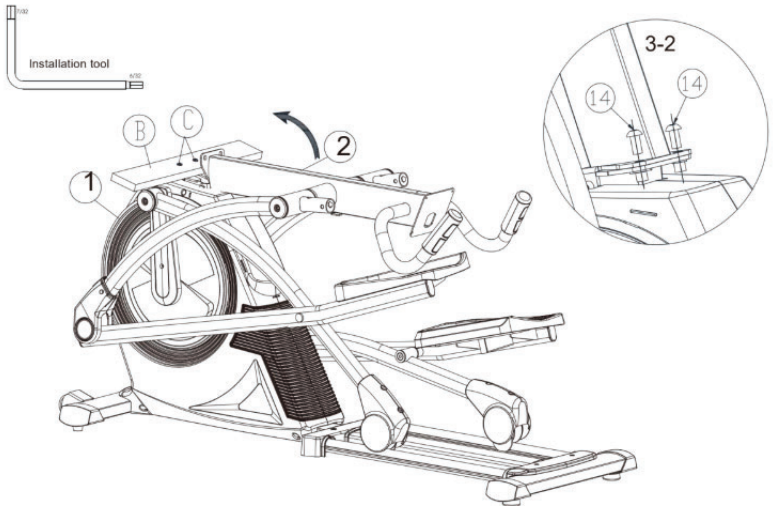
1. Razpakiranje potrebnih delov

Po razpakiranju opreme iz embalaže poiščite naslednje dele (art. št. 5–20) in jih odložite na stran. Potrebovali jih boste v nadaljnjih korakih sestavljanja.



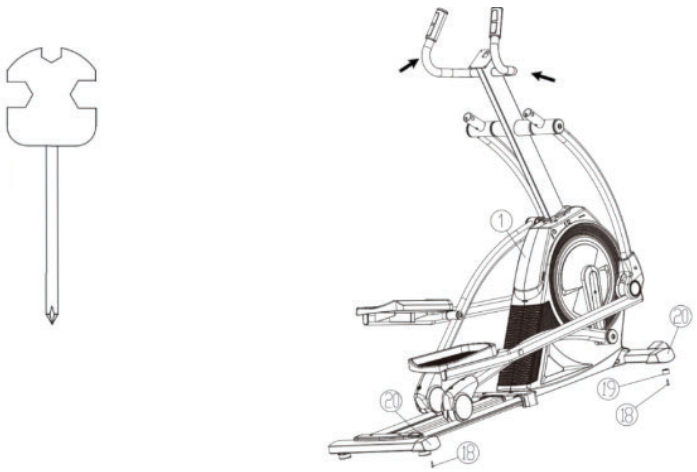
2. Sestavljanje osrednjega dela (2)

Odstranite zaščitni embalažni material. Odstranite dva transportna zatiča (C) in leseno oporo (B) z opreme. Ti deli se uporabljajo le za pritrditev naprave med transportom in jih ne boste več potrebovali. Pripravite osrednji nosilec (2) za sestavljanje tako, da ga zavrtite naprej v skladu s puščico na sliki, dokler ni v pokončnem položaju. Preverite, ali spodnja konzola nosilca natančno ustreza podlagi okvira. Med montažo pazite, da ne stisnete nobenega kabla. Poravnajte luknje na dnu nosilca (2) z luknjami v okvirju (1) (glejte podrobnosti 3-2). Nato pritrdite nosilec z dvema vijakoma s ploščato glavo (14). Trdno privijte s priloženim imbus ključem.



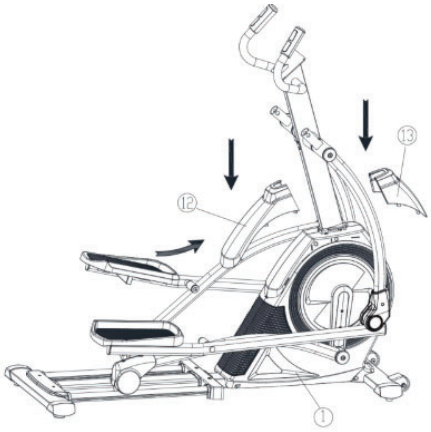
3. Namestitev sprednjih in zadnjih stabilizacijskih nog

Za ta korak sta potrebni dve osebi. Ena oseba naj drži zgornji ročaj eliptičnega trenažerja in nagne okvir na eno stran (glejte sliko). Medtem naj druga oseba pritrdi dva končna pokrova (20) na sprednji in zadnji stabilizator ter eno nogo (19) samo na sprednji stabilizator na nasprotni strani. Vse pritrdite z vijakom (18) in trdno privijte. Enak postopek ponovite na drugi strani okvira. Po sestavi preverite, ali so vsi pokrovi in noge trdno pritrjeni in se ne majejo.



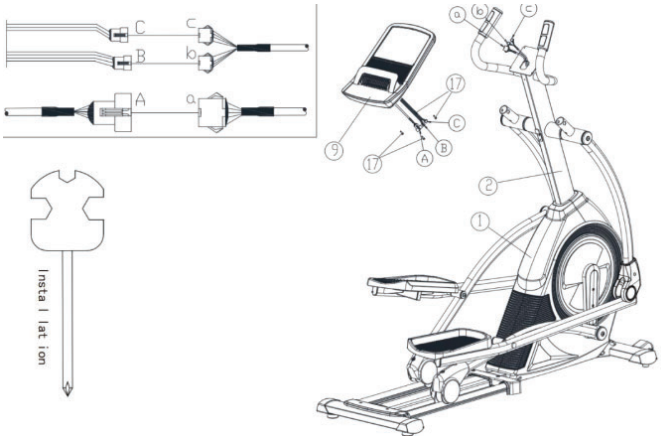
4. Sestava glavnega in sprednjega pokrova

Glavni pokrov (12) in sprednji pokrov (13) namestite v pravilni položaj, kot je prikazano na sliki. Nato poravnajte pokrov (13) z luknjami na levi in desni strani okvira (1) in ga zaskočite v smeri puščice. Enako storite z glavnim pokrovom (12) in ga poravnajte z luknjami na obeh straneh okvirja. Potisnite ga na okvir v smeri puščic in ga zaskočite na mesto. Če glavni pokrov ne ustreza pravilno, preverite, ali so pokrovi (13) na pravi višini in ali nič ne ovira zapiralnega mehanizma.



5. Sestava konzole

Za ta korak sta potrebni dve osebi. Pripravite konzolo (9) in prosite drugo osebo, naj jo drži blizu vrha nosilca (2). Priključite kable v skladu z oznakami: A → a, B → b, C → c. Vse konektorje trdno vstavite in odvečen kabel nežno potisnite v nosilec. Med sestavljanjem pazite, da ne stisnete kablov. Konzolo (9) namestite na pokončni nosilec (2) in jo poravnajte z luknjami. Konzolo pritrdite s štirimi samoreznimi vijaki (17). Najprej vstavite vse štiri vijake, nato pa jih enakomerno privijte. Če med privijanjem vijakov naletite na upor, ne uporabite sile, ampak preverite, ali so luknje pravilno poravnane.

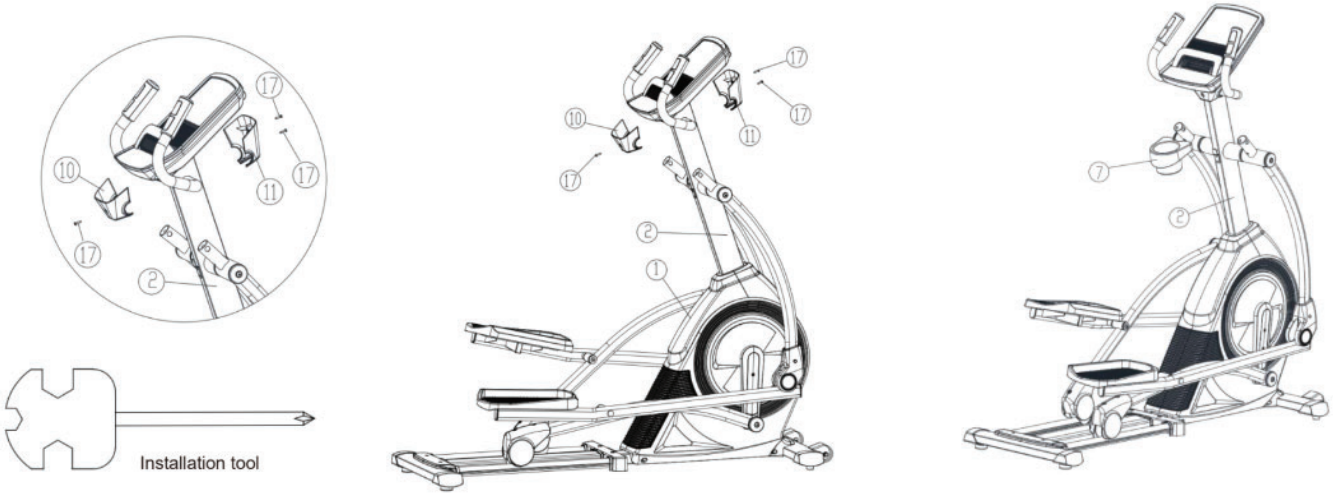


6. Sestava sprednjega in zadnjega pokrova konzole

Pripravite zadnji (10) in sprednji (11) pokrov konzole. Odvijte 3 vnaprej nameščene vijake (17) iz pokončnega dela (2). Vijakov ne zavrzite, saj jih boste ponovno uporabili v naslednjih korakih. Zadnji pokrov (10) pritrdite na zadnjo stran nosilca (2) z 1 vijakom (17). Sprednji pokrov (11) namestite na sprednjo stran nosilca (2) in ga pritrdite z 2 vijakoma (17). Vse vijake trdno privijte z izvijačem.

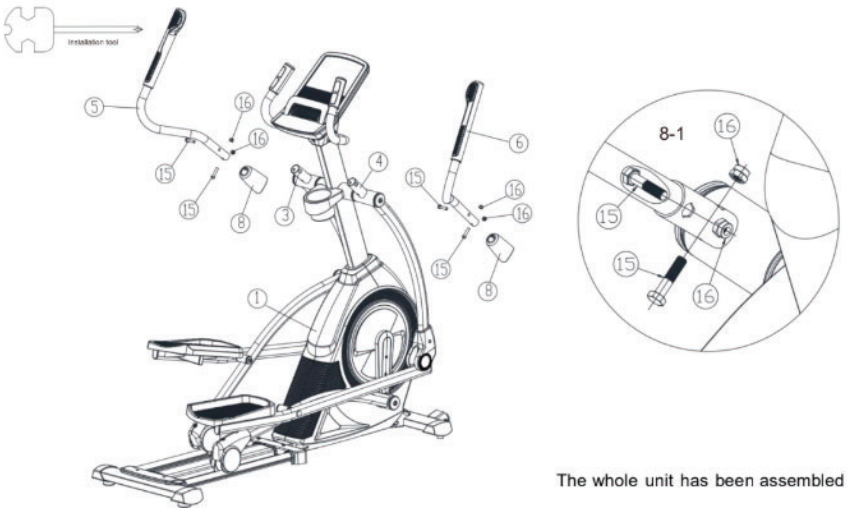
7. Sestava držala za plastenko

Pripravite držalo za plastenko (7). Postavite ga na nosilec na pokončnem delu (2), kot je prikazano na sliki. Držalo zaskočite na mesto, dokler se ne pritrdi in se prepričajte, da je trdno pritrjeno.



8. Sestava zgornjega levega in desnega ročaja

Pripravite levi ročaj (5), desni ročaj (6) in pokrove (8). Ročaji so označeni z nalepkami za levo (L) in desno (R). Pokrove ročajev (8) nataknite na oba ročaja (5, 6), kot je prikazano na sliki. Levi zgornji ročaj (5) nataknite na levi pedalni ročaj (3) in vstavite šestkotni vijak (15) skozi obe luknji. Matico (16) privijte na nasprotni strani. Prilagodite pokrov ročaja (8) tako, da se njegovi zaobljeni robovi tesno prilegajo okrogli cevi. Ponovite isti postopek za desni zgornji ročaj (6) in ga pritrdite na desni ročaj stopalke (4). Vijačnic ne privijajte do konca, dokler niso vsi deli poravnani in na svojem mestu. Nato vse enakomerno privijte.



The whole unit has been assembled

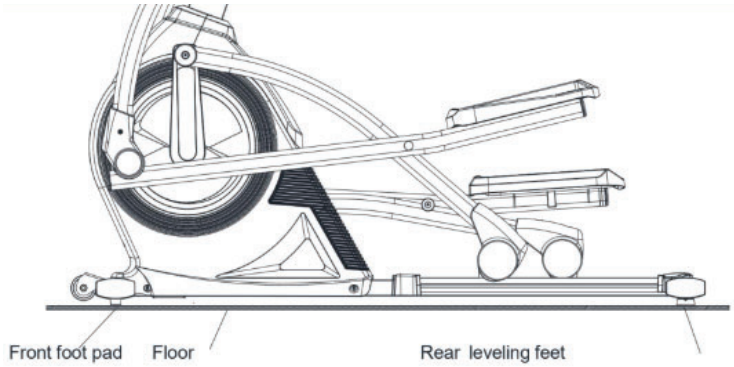
GymBeam®

Vzdrževanje

Pred vsako uporabo se prepričajte, da je eliptični trenažer pravilno sestavljen in trdno stoji na tleh. Če se eliptični trenažer med uporabo rahlo maje ali je nestabilen, sledite spodnji sliki in prilagodite nastavitve z zadnjimi stabilizacijskimi nogami.

Kako izravnati eliptični trenažer?

- Prepričajte se, da so sprednje blazinice in zadnje nastavljive noge enakomerno na tleh.
- Izravnajte eliptični trenažer tako, da zavrtite zadnje noge, dokler ni stabilen in se ne maje.
- Za optimalno stabilnost priporočamo, da eliptični trenažer postavite na ravno, trdo površino.



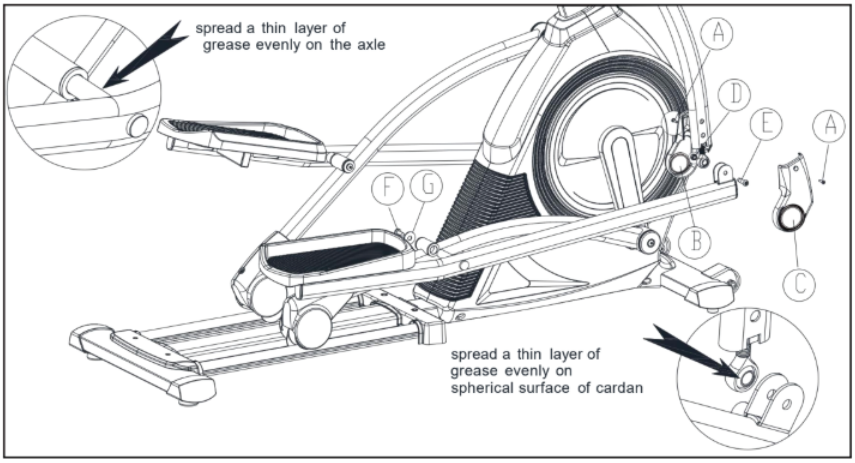
Mazanje eliptičnega trenažerja

Če eliptični trenažer med gibanjem začne škripati, je treba namazati naslednje dele: klančino (območje, kjer se kolesa premikajo naprej in nazaj), os pedala in sklopno povezavo (povezavo med roko in pedalom). Na vse te dele nanesite priloženo mazivo s papirnato krpo. Nato odvečno olje obrišite s suho krpo.

Priporočamo mazanje približno vsake 2–3 mesece redne uporabe ali kadar koli zaslišite nenavadno trenje ali škripanje.

Če hrup ne preneha, razstavite spoj:

1. Odvijte vijak (A) in odstranite pokrove (B) in (C).
2. Odstranite vijak (D) in matico (E).
3. Odvijte vijak (F) in podložko (G) ter odstranite ročico pedala.
4. Na os pedala in spoj ročice nanesite mazivo.
5. Nato vse ponovno sestavite v obratnem vrstnem redu.
6. Ročico pedala pritrdite z vijakom (F) in podložko (G).
7. Ponovno priključite ročico na nosilec z vijakom (D) in matico (E).
8. Namestite pokrove (B) in (C) in jih privijte z vijakom (A).
9. Po potrebi ponovite postopek na drugi strani.



Funkcije konzole

Konzola omogoča nadzor različnih načinov vadbe, spremljanje zmogljivosti in nastavitev upora na 24 ravneh.

Gumbi in njihove funkcije

Gumb	Funkcija
MODE	Izbiranje načina: MANUAL / PROGRAMS / FITNESS / WATT / CONSTANT / PERSONAL / H.R.C
+ / –	Nastavitev upora (1–24) ali izbira programa
ENTER	Potrditev izbire
START / STOP	Začetek ali konec vadbe
RESET	Ponastavitev nastavitev
RECOVER	Začetek funkcije merjenja regeneracije po naporu (če je podprt senzor srčnega utripa)
Gumbi za hitro nastavitev upora: 3 / 6 / 9 / 12 / 15 / 18 / 21 / 24	S pritiskom na te gumbe neposredno nastavite določeno stopnjo upora, brez postopnega preklapljanja z uporabo gumbov „+ / –“.



Upravljanje konzole

1. Vklop

- Konzola se samodejno vklopi, takoj ko eliptični trenažer priključite na električno vtičnico.
- Slišali boste en pisk (zvočni signal) in na zaslonu se bo za 2 sekundi prikazal pozdravni zaslon.
- Nato se bo aktiviral uporabniški način U0 (gost).

2. Nastavitev uporabnika

- Pritisnite gumb RESET za 2 sekundi ali izklopite in ponovno vklopite napravo.
- Ko se prikaže zaslon za dobrodošlico, s pomočjo gumbov + / – izberite profil: U0 (gost)/ U1–U4 (shranjeni profili uporabnikov).
- Izberite profil in izbiro potrdite s pritiskom na gumb ENTER.
- Nato vnesite svoje osebne podatke.
- Med profili lahko kadarkoli preklapljate s pomočjo gumbov + / –.

Vrednost	Nastavitev	Potrditev z
Spol	Izberite ♂ / ♀	ENTER
Starost	10–99 let	ENTER
Višina	100–200 cm	ENTER
Teža	20–120 kg	ENTER

Izbira načina (MANUAL, PROGRAM, FITNESS, WATT, PERSONAL, HRC)

Po izbiri uporabnika (U0-U4):

1. Pritisnite gumb MODE in z gumboma + / – izberite želeni način.
2. Potrdite izbiro s pritiskom na ENTER.
3. Z gumboma + / – nastavite ciljne vrednosti za čas (TIME), razdaljo (DIST), kalorije (CAL) in srčni utrip (PULSE).
4. Pritisnite START, da začnete vadbo.
5. Med vadbo lahko uporabite tipki + / – za nastavitev upora (razen v načinu FITNESS).

Samodejni zagon in zaustavitev

Konzola se samodejno vklopi, takoj ko uporabnik pritisne katero koli tipko ali začne vadbo.
Če naprava 4 minute ni v uporabi, se samodejno izklopi in preklopi v način mirovanja.

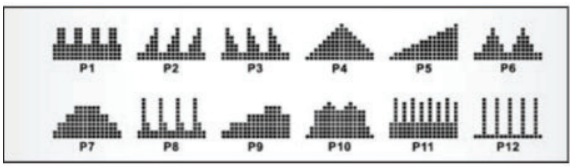
Načini vadbe

1. ROČNI

- Uporabnik sam nastavi stopnjo upora (1–24).
- Z gumboma ENTER in + / – je mogoče nastaviti ciljne vrednosti (čas / razdalja / kalorije / srčni utrip).
- Za začetek pritisnite START.

2. PROGRAM

- Vsebuje 12 vnaprej nastavljenih profilov upora, ki simulirajo različne vrste vadbe.
- S tipkama + / – izberite profil od P1 do P12.
- Izbrani program bo utripal; potrdite izbiro s pritiskom na tipko ENTER, nato pa pritisnite START.



(P1) Intervalni način, (P2) Kolesarski način, (P3) Terenski način, (P4) Način za izgorevanje maščob, (P5) Način za vzpenjanje, (P6) Način za tek, (P7) Aerobni način, (P8) Način neravnega terena, (P9) Način gore, (P10) Način za zmanjševanje maščob in oblikovanje telesa, (P11) Način za fizično pripravljenost, (P12) Način hitrosti.

3. FITNESS

Po izbiri načina FITNESS in potrditvi s tipko ENTER se trajanje vadbe samodejno nastavi na 12 minut, upor pa na stopnjo 6. Za začetek vadbe pritisnite START. Ko število doseže nič, bo vaša zmogljivost ocenjena od F1 do F5.

4. WATT Program

Uporabnik nastavi želeno vrednost WATT (razpon: 10–350) glede na svojo fizično pripravljenost. Konzola nato samodejno prilagodi upor, da ohrani izbrano moč (v vatih). Pritisnite START, da začnete vadbo z nastavljeno vrednostjo WATT. Med vadbo lahko obremenitev (WATT = stopnja upora) prilagodite s tipkama + / –.

5. Program uporabnika

Uporabniki lahko ustvarijo do 4 prilagojene programe (U1–U4). Izberite program PERSONAL, nato s tipkama + / – nastavite želeno stopnjo upora za vsak časovni segment. Potrdite izbiro s pritiskom na ENTER, nato pritisnite START, da začnete.

6. Program za frekvenco srčnega utripa (HEART RATE CONTROL, HRC)

Ta način samodejno prilagaja upor, da ustreza ciljni frekvenci srčnega utripa.
Način je razdeljen na 4 stopnje glede na namen vadbe:

1. 55% – zmanjšanje maščobe
2. 75% – zdravje in kondicija
3. 90% – intenziven učinek vadbe
4. Prilagojena ciljna frekvenca srčnega utripa – vnesite svojo vrednost frekvence srčnega utripa

7. RECOVER

Način RECOVER se uporablja za oceno vaše telesne pripravljenosti na podlagi tega, kako hitro se vaš srčni utrip po vadbi zniža. Po končani vadbi in med merjenjem srčnega utripa pritisnite gumb RECOVER. Konzola bo začela 1-minutno odštevanje. Med tem časom držite roke trdno na senzorjih srčnega utripa. Po odštevanju bo konzola ocenila vašo regeneracijo in prikazala rezultat od stopnje F1 do F6.

Raven	Uporabnikova telesna pripravljenost na podlagi regeneracije	Razlika v frekvenci utripa pred in po testu
F1	Odlična	≥ 50
F2	Zelo dobra	40–49
F3	Normalna	30–39
F4	Zadovoljiva	20–29
F5	Nižja stopnja fitnesa	10–19
F6	Nezadovoljiva telesna pripravljenost	< 10

Opis funkcij zaslona

#	Funckcija	Območje prikaza	Nastavljivo območje	Spomin	Ponastavitev	Opis
1	TIME	0:00–99:59	0:00–99:00 ±1 min	Da	Da	Pri zagonu šteje navzgor. Pri odštevanju do 0 utripa STOP, nato se prikaže vrednost TIME.
2	SPEED	0:00–99:59 (km/h)	Ne	Ne	Da	Prikaže se 3 sekunde po zaznanju senzorja. Po 4 sekundah brez signala se ponastavi.
3	RPM	0–15–999	Ne	Ne	Da	Prikaže se 3 sekunde po zaznanju senzorja. Po 4 sekundah brez signala se ponastavi.
4	WATT	0–999	Ne	Ne	Ne	Prikaže se 3 sekunde po zaznanju senzorja. Po 4 sekundah brez signala se ponastavi.
5	DISTANCE	0,0–9,9 km/mi	0,00–99,50 ±0,5	Da	Da	Šteje navzgor. Ko se odšteva do 0, utripa STOP, nato se prikaže vrednost RAZDALJA.
6	CALORIES	0–999 CAL	0–990 ±10 ciklov	Da	Da	Šteje navzgor. Ko se odšteva do 0, utripa STOP, nato se prikaže vrednost KALORIJE.
7	TEMPERATURE	0–60 °C	Ne	Da	Da	Prikaz temperature v načinu mirovanja.
8	SEX	♂ / ♀	Da	Ne	–	Utripa med nastavitvijo. Izbirate z gumboma +/–.
9	AGE	10–25–99	±1	Da	Ne	Privzeta vrednost 25. Nastavitev za izračun območij treninga.
10	HEIGHT	100–160–200 cm	±1	Da	Ne	Privzeta vrednost 160 cm. Za izračun % telesne maščobe.
11	WEIGHT	20–50–150 kg	±1	Da	Ne	Privzeta vrednost 50 kg. Za izračun % telesne maščobe.
12	PULSE	30–240	0–240	Da	Da	Uporablja se za oceno regeneracije in način HRC.
13	MANUAL MODE	1–24 ravni upora	±1 raven	Ne	Ne	Ročna nastavitev upora. Na zaslonu se prikaže stolpični grafikon, ki prikazuje stopnjo upora.

Sporočila o napakah

Koda napake	Opis napake	Kako preveriti	Možna rešitev
ERR1	Napaka v načinu regeneracije (RECOVERY) – nepravilno delovanje uporabnika.	Preverite, ali so roke uporabnika na ročajih ali če uporablja prsni pas.	• Zaprite način RECOVERY. • Ponovno položite roke na senzorje ali si nadenejte prsni pas. • Ponovno pritisnite gumb RECOVER, da začnete test.
ERR4	Prekinjena ali nepravilno priključena napeljava za upravljanje motorja.	Preverite 8-pinski kabel med konzolo in nosilcem motorja. Morda je poškodovan ali nepravilno priključen.	1. Ponovno zaženite napravo in preverite, ali je napaka izginila. 2. Zamenjajte konzolo in ponovno preverite. 3. Zamenjajte zgornji 8-pinski kabel. 4. Če težava vztraja, zamenjajte spodnji 8-pinski kabel motorja.
ER	Enaka težava kot pri ERR4. Kabli za upravljanje so odklopljeni ali nepravilno priključeni.	Enako kot pri ERR4.	Enaki koraki kot pri ERR4: ponovni zagon, zamenjava konzole, zamenjava zgornjega/spodnjega 8-pinskega kabla.

Vzdrževanje in odpravljanje težav

Splošna priporočila za vzdrževanje

1. Redno preverjajte, ali so vsi vijaki, matice in gibljivi deli dobro pritrjeni in ali noben del ni obrabljen.
2. Takoj zamenjajte vse poškodovane ali obrabljene dele.
3. Eliptični trenažer očistite z vlažno krpo in majhno količino blagega mila. Nikoli ne uporabljajte kislin, agresivnih čistil ali organskih topil.

Težava	Možen vzrok	Priporočena rešitev	Popravilo
Nestabilen okvir	• Neraven pod ali odpadki pod okvirom • Neravne noge	• Odstranite odpadke pod napravo • Prilagodite višino sprednjih in zadnjih izravnalnih nog	Uporabnik
Nestabilen ročaj	• Ohlapni vijaki	• Zategnite vijake	Uporabnik
Hrup vrtečih se delov	• Razmak med deli	• Prilagodite položaj stranskih pokrovov	Servisni center
Šibak ali ničen upor	• Prevelik razmak med magnetom in vztrajnikom • Poškodovan napenjalec	• Odstranite in prilagodite stranske pokrove • Zamenjajte napenjalec • Ponovno prilagodite pokrove	Servisni center

Garancija

Garancija velja 2 leti od datuma nakupa in preneha veljati v naslednjih primerih:

- Poškodbe, povzročene z nesrečami, napačno uporabo, nepravilnim ravnanjem ali prevozom.
- Izdelek je bil nepravilno popravljen ali nepravilno spremenjen.
- Izdelek ni bil uporabljen v skladu z navodili.
- Uporaba izdelka za namene, ki ni v skladu z namenom izdelka.
- Neupoštevanje navodil za vzdrževanje, uporabo in servisiranje.
- Poškodbe, ki presegajo vrednost izdelka.
- Naravna obraba delov izdelka, ki je posledica uporabe.
- Izpostavljenost neugodnim zunanjim dejavnikom, kot so sončna svetloba ali drugo sevanje, vdor tekočine ali elektrostatični izpust.
- Poškodbe, ki so posledica naravnih nesreč, nedovoljenega poseganja nepooblaščenih oseb ali mehanskih poškodb, ki jih je povzročil kupec (npr. med prevozom ali čiščenjem z neustreznimi sredstvi).
- Poslabšanje izdelka zaradi nepravilnega skladiščenja, ravnanja ali vzdrževanja s strani uporabnika.

Izdelano na Kitajskem.
Izdelano za: GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Germany.
Distributer: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovakia.

Εγχειρίδιο Χρήσης

Τεχνική Περιγραφή

Χαρακτηριστικά	
Διαστάσεις	158.2 × 66.8 cm
Μέγιστο Βάρος Χρήστη	120 kg

Προειδοποιήσεις Ασφαλείας

Για την αποφυγή σοβαρών τραυματισμών, διαβάστε όλες τις σημαντικές προφυλάξεις και οδηγίες του εγχειριδίου πριν από τη χρήση του ελλειπτικού. Ακολουθήστε επίσης τις προειδοποιήσεις που αναγράφονται στη συσκευή.

1. Το προϊόν πληροί τα σχετικά πρότυπα για οικιακό εξοπλισμό γυμναστικής και δεν προορίζεται για ιατρική χρήση.
2. Πρόκειται για ελλειπτικό κατηγορίας HB (για οικιακή χρήση) με ηλεκτρικό έλεγχο RPM. Μην το χρησιμοποιείτε εκτός του προκαθορισμένου συστήματος ελέγχου.
3. Χρήση μόνο σε εσωτερικό χώρο. Αποφύγετε έκθεση σε υψηλές θερμοκρασίες, υγρασία, σκόνη ή κοντά σε νερό.
4. Τοποθετήστε το ελλειπτικό σε επίπεδη επιφάνεια, αφήνοντας τουλάχιστον 0,9 m εμπρός και πίσω και 0,6 m στα πλάγια.
5. Βεβαιωθείτε ότι τίποτα δεν εμποδίζει την κίνηση των λαβών ή των βραχιόνων κατά τη χρήση.
6. Ελέγχετε και σφίγγετε τακτικά όλες τις βίδες και τα περικόχλια.
7. Μην αφήνετε παιδιά κάτω των 13 ετών ή κατοικίδια χωρίς επίβλεψη κοντά στη συσκευή.
8. Φοράτε κατάλληλα αθλητικά ρούχα και ανθεκτικά παπούτσια. Αποφύγετε φαρδιά ρούχα που μπορεί να πιαστούν.

Προειδοποίηση

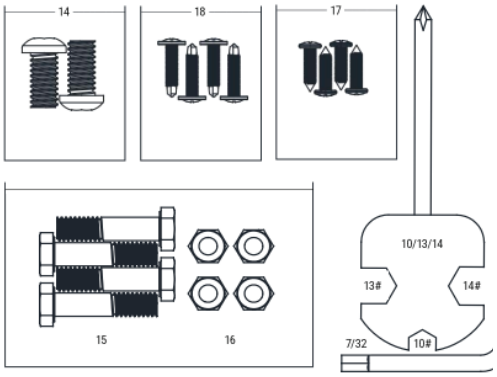
Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, συμβουλευτείτε γιατρό, ιδίως άτομα άνω των 35 ετών ή με προβλήματα υγείας. Ο πωλητής δεν φέρει ευθύνη για τραυματισμούς ή ζημιές από τη χρήση του προϊόντος

Οδηγίες Συναρμολόγησης

Σετ συναρμολόγησης

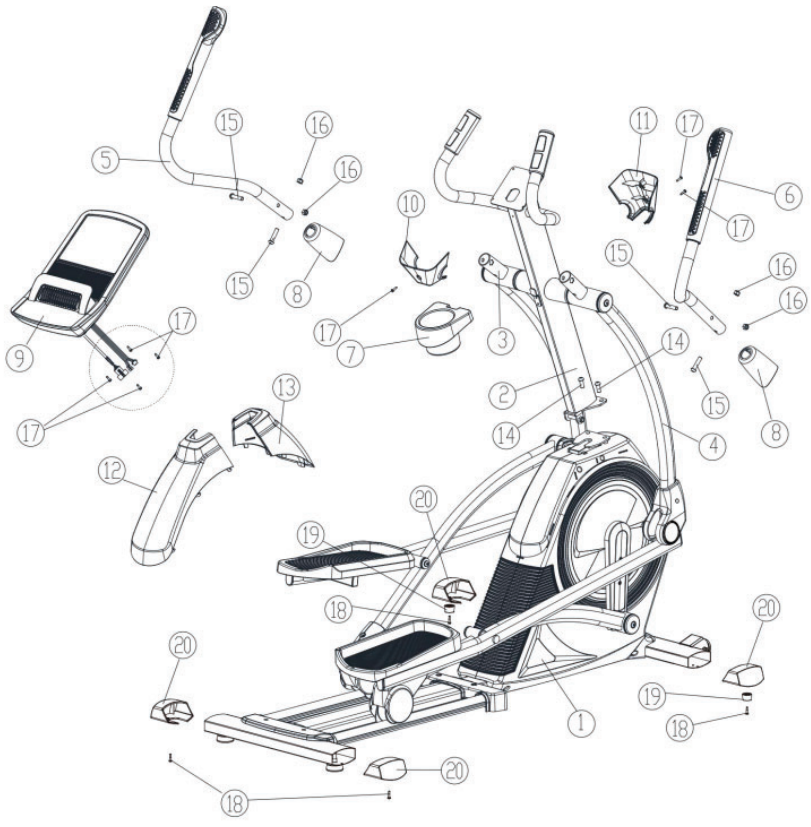
Τα εξαρτήματα που αναφέρονται παρακάτω απαιτούνται για τη συναρμολόγηση του ελλειπτικού. Εάν δεν βρείτε ένα εξάρτημα στο κιτ συναρμολόγησης, ενδέχεται να είναι ήδη προεγκατεστημένο. Ορισμένα πρόσθετα εξαρτήματα ενδέχεται να περιλαμβάνονται ως ανταλλακτικά.

Ετικέτα	Όνομα Εξαρτήματος	Προδιαγραφή	Ποσότητα
14	Βίδα με ημισφαιρική κεφαλή	3/8"–16 × 20 mm	2 τεμ.
18	Βίδα	8–18 × 19,1 mm	4 τεμ.
17	Αυτοδιάτρητη βίδα	8–18 × 16 mm	4 τεμ.
15	Μπουλόνι με εξαγωνική κεφαλή	3/8" × 44 mm	4 τεμ.
16	Πλαστικά περικόχλια	3/8"–16	4 τεμ.
–	Άλεν κλειδί	6/32", 7/32"	1 τεμ.
–	Κατσαβίδι	10/13/14 mm	1 τεμ.



Κατάλογος Κύριων Στοιχείων

Αριθ.	Όνομα	Ποσότητα
1	Κύριος σκελετός	1
2	Κεντρικός ορθοστάτης	1
3	Αριστερός βραχίονας ποδιού	1
4	Δεξιός βραχίονας ποδιού	1
5	Αριστερή άνω χειρολαβή	1
6	Δεξιά άνω χειρολαβή	1
7	Θήκη για μπουκάλι	1
8	Κάλυμμα χειρολαβής	2
9	Κονσόλα	1
10	Πίσω κάλυμμα κονσόλας	1
11	Εμπρόσθιο κάλυμμα κονσόλας	1
12	Κύριο κάλυμμα	1
13	Καπάκι κάλυψης	1
14	Βίδα με ημισφαιρική κεφαλή	2
15	Μπουλόνι με εξαγωνική κεφαλή	4
16	Πλαστικό περικόχλιο (Nylon)	4
17	Αυτοδιάτρητη βίδα	7
18	Βίδα	4
19	Εμπρόσθια σταθεροποιητικά ποδαράκια	2
20	Τάπες ποδιών	4



GymBeam®

Βήματα Συναρμολόγησης

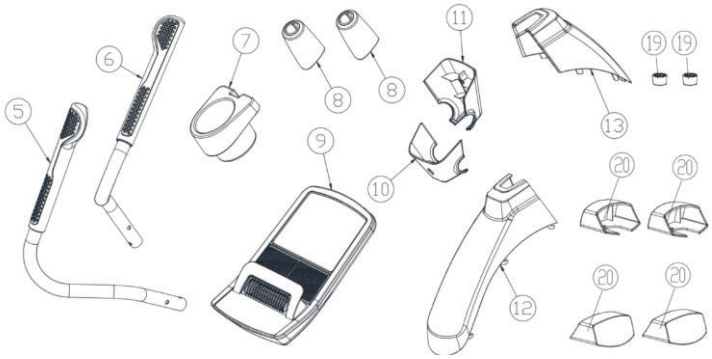
Τι πρέπει να κάνετε πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση:

1. Ελέγξτε ότι το πλήρες σετ των εξαρτημάτων περιλαμβάνεται στη συσκευασία (δείτε τη λίστα και το διάγραμμα παραπάνω).
2. Αφαιρέστε όλα τα εξαρτήματα από το κουτί και βγάλτε τα προστατευτικά υλικά συσκευασίας, αλλά κρατήστε μερικά από αυτά για να υποστηρίξουν τη διαδικασία συναρμολόγησης.
3. Τοποθετήστε τα επιμέρους εξαρτήματα σε μια επίπεδη επιφάνεια και προετοιμάστε τα με τη σειρά που αναφέρεται στις οδηγίες.

Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει επαρκής χώρος γύρω από το ελλειπτικό όταν συναρμολογηθεί, ώστε να χρησιμοποιείται με ασφάλεια. Μην αφαιρέσετε όλα τα υλικά συσκευασίας αμέσως μετά το άνοιγμα του κουτιού, καθώς κάποια από αυτά χρησιμοποιούνται για τη στήριξη του εξοπλισμού κατά τη συναρμολόγηση. Ακολουθήστε πιστά τις οδηγίες αυτού του εγχειριδίου.

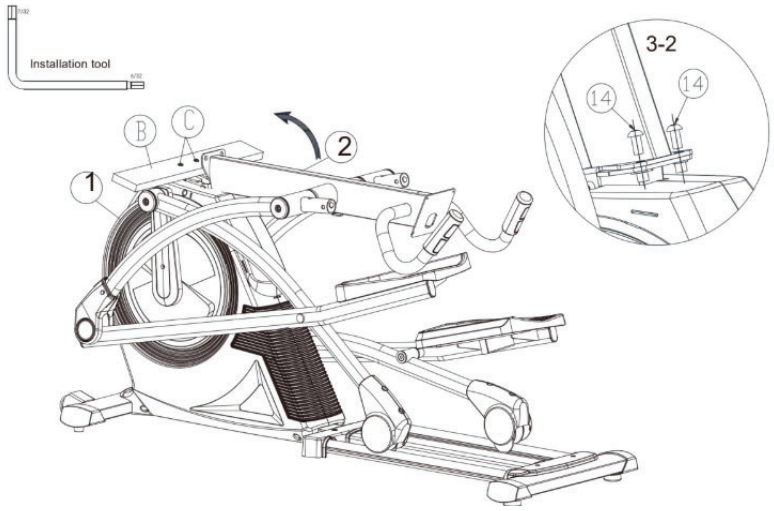
1. Αποσυσκευασία Απαραίτητων Εξαρτημάτων

Μετά την αποσυσκευασία του εξοπλισμού, εντοπίστε τα παρακάτω εξαρτήματα (αντικείμενα αριθ. 5–20) και τοποθετήστε τα στην άκρη. Θα χρησιμοποιηθούν στα επόμενα βήματα της συναρμολόγησης.



2. Συναρμολόγηση του Κεντρικού Ορθοστάτη (2)

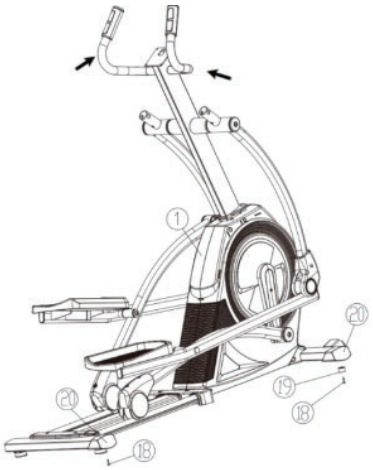
Αφαιρέστε το προστατευτικό υλικό συσκευασίας. Αφαιρέστε δύο πείρους μεταφοράς (C) και το ξύλινο στήριγμα (B) από τον εξοπλισμό. Αυτά τα εξαρτήματα χρησιμοποιούνται μόνο για την ασφάλιση της συσκευής κατά τη μεταφορά και δεν θα χρειαστούν στη συνέχεια. Προετοιμάστε τον κεντρικό ορθοστάτη (2) για συναρμολόγηση περιστρέφοντάς τη προς τα εμπρός, σύμφωνα με το βέλος στην εικόνα, μέχρι να έρθει σε όρθια θέση. Βεβαιωθείτε ότι η κάτω κονσόλα της κολόνας εφαρμόζει με ακρίβεια στη βάση του σκελετού. Προσέξτε να μην πιαστούν ή τσακιστούν καλώδια κατά τη συναρμολόγηση. Ευθυγραμμίστε τις οπές στο κάτω μέρος της κολόνας (2) με τις οπές του σκελετού (1) (δείτε το αναλυτικό ένθετο 3-2). Στη συνέχεια, στερεώστε την κολόνα χρησιμοποιώντας δύο βίδες με ημισφαιρική κεφαλή (14). Σφίξτε καλά με το παρεχόμενο κλειδί Άλεν.



3. Τοποθέτηση Εμπρόσθιων και Οπίσθιων Σταθεροποιητικών Ποδιών

Αυτό το βήμα απαιτεί δύο άτομα. Ένα άτομο θα πρέπει να κρατά την άνω χειρολαβή του ελλειπτικού και να γέρνει τον σκελετό προς τη μία πλευρά (δείτε την εικόνα). Ταυτόχρονα, το δεύτερο άτομο τοποθετεί δύο τάπες (20) στους εμπρόσθιους και οπίσθιους σταθεροποιητές, καθώς και ένα ποδαράκι (19) μόνο στον εμπρόσθιο σταθεροποιητή στην αντίθετη πλευρά. Στερεώστε τα πάντα με μία βίδα (18) και σφίξτε καλά. Επαναλάβετε την ίδια διαδικασία και για την άλλη πλευρά του σκελετού. Μετά την ολοκλήρωση της συναρμολόγησης, ελέγξτε ότι όλες οι τάπες και τα ποδαράκια είναι σωστά τοποθετημένα και δεν κουνιούνται.

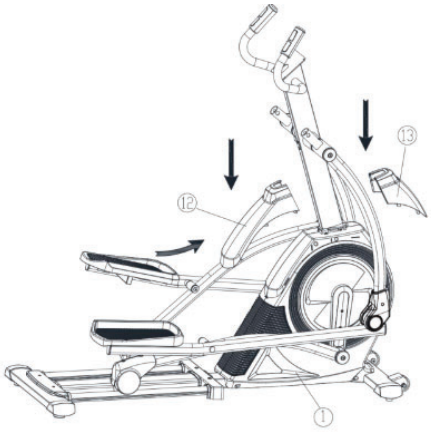




GymBeam®

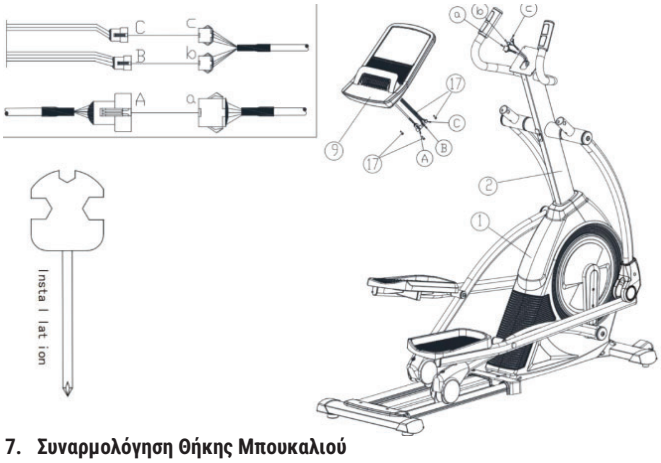
4. Συναρμολόγηση Κύριου Καλύμματος και Καπακιού Κάλυψης

Τοποθετήστε το κύριο κάλυμμα (12) και το καπάκι κάλυψης (13) στη σωστή θέση, όπως φαίνεται στην εικόνα. Στη συνέχεια, ευθυγραμμίστε το καπάκι κάλυψης (13) με τις οπές στην αριστερή και δεξιά πλευρά του σκελετού (1) και κουμπώστε το στη θέση του προς την κατεύθυνση του βέλους. Κάντε το ίδιο και με το κύριο κάλυμμα (12), ευθυγραμμίζοντάς το με τις οπές και στις δύο πλευρές του σκελετού. Σύρετέ το πάνω στον σκελετό προς την κατεύθυνση των βελών και κουμπώστε το στη θέση του. Αν το κύριο κάλυμμα δεν εφαρμόζει σωστά, βεβαιωθείτε ότι τα καπάκια (13) βρίσκονται στο σωστό ύψος και ότι δεν υπάρχει κάτι που να εμποδίζει τον μηχανισμό κλειδώματος.



5. Συναρμολόγηση της Κονσόλας

Αυτό το βήμα απαιτεί δύο άτομα. Προετοιμάστε την κονσόλα (9) και ζητήστε από το δεύτερο άτομο να την κρατά κοντά στην κορυφή του κεντρικού ορθοστάτη (2). Συνδέστε τα καλώδια σύμφωνα με τις ετικέτες: A → a, B → b, C → c. Εισάγετε όλες τις υποδοχές σταθερά και σπρώξτε απαλά το περιττό καλώδιο μέσα στην κολόνα. Προσέξτε να μην πιαστούν ή καταστραφούν τα καλώδια κατά τη συναρμολόγηση. Τοποθετήστε την κονσόλα (9) πάνω στην κολόνα (2) και ευθυγραμμίστε την με τις οπές. Χρησιμοποιήστε τέσσερις αυτοδιάτρητες βίδες (17) για να στερεώσετε την κονσόλα. Αρχικά, βιδώστε και τις τέσσερις βίδες χαλαρά και στη συνέχεια σφίξτε τις ομοιόμορφα. Αν συναντήσετε αντίσταση κατά το βίδωμα, μην τις πιέσετε με δύναμη — βεβαιωθείτε πρώτα ότι οι οπές είναι σωστά ευθυγραμμισμένες.

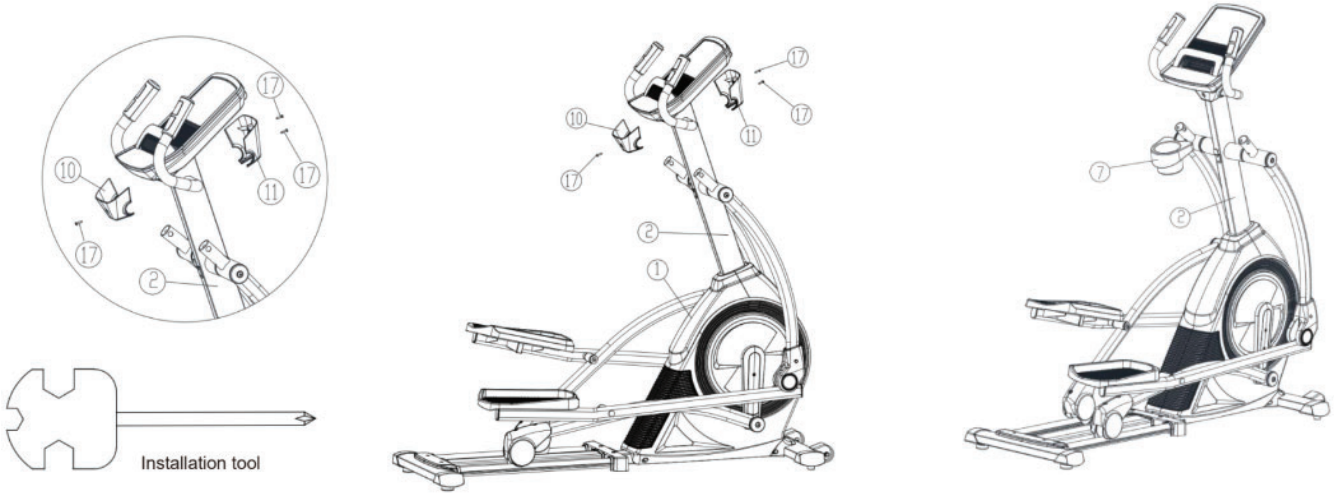


6. Συναρμολόγηση Εμπρόσθιου και Οπίσθιου Καλύμματος Κονσόλας

Προετοιμάστε το οπίσθιο (10) και το εμπρόσθιο (11) κάλυμμα κονσόλας. Ξεβιδώστε τις 3 προεγκατεστημένες βίδες (17) από τον ορθοστάτη (2). Μην τις πετάξετε — θα επαναχρησιμοποιηθούν στα επόμενα βήματα. Στερεώστε το οπίσθιο κάλυμμα (10) στο πίσω μέρος του ορθοστάτη (2) χρησιμοποιώντας 1 βίδα (17). Τοποθετήστε το εμπρόσθιο κάλυμμα (11) στο μπροστινό μέρος του ορθοστάτη (2) και στερεώστε το με 2 βίδες (17). Σφίξτε καλά όλες τις βίδες με ένα κατσαβίδι.

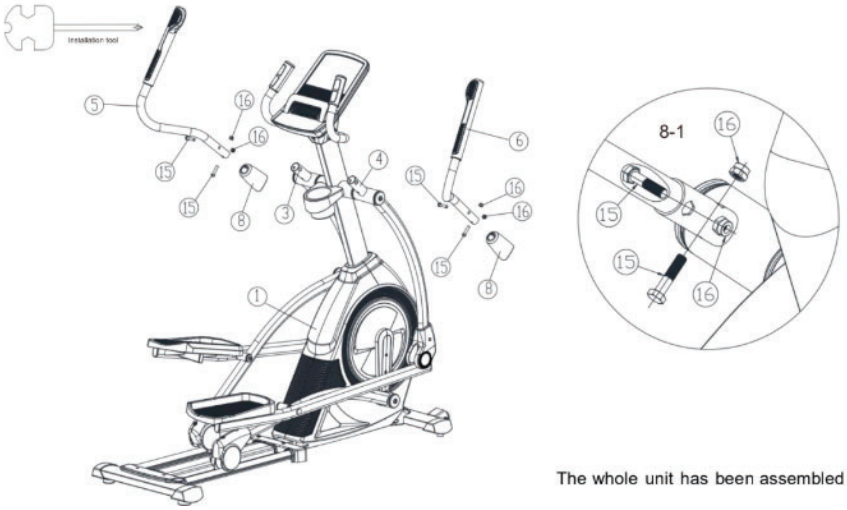
7. Συναρμολόγηση Θήκης Μπουκαλιού

Προετοιμάστε τη θήκη για μπουκάλι (7). Τοποθετήστε την πάνω στη βάση στερέωσης του ορθοστάτη (2), όπως φαίνεται στην εικόνα. Κουμπώστε τη θήκη μέχρι να ασφαλίσει σταθερά και βεβαιωθείτε ότι έχει εφαρμοστεί σωστά και σταθερά.



8. Συναρμολόγηση Άνω Αριστερής και Δεξιάς Χειρολαβής

Προετοιμάστε την αριστερή χειρολαβή (5), τη δεξιά χειρολαβή (6) και τα καλύμματα (8). Οι χειρολαβές φέρουν αυτοκόλλητα με την ένδειξη Αριστερά (L) και Δεξιά (R). Περάστε τα καλύμματα βραχίονα (8) και στις δύο χειρολαβές (5, 6), όπως φαίνεται στην εικόνα. Σύρετε την αριστερή άνω χειρολαβή (5) πάνω στον αριστερό βραχίονα ποδιού (3) και περάστε το μπουλόνι με εξαγωνική κεφαλή (15) μέσα από τις δύο οπές. Βιδώστε το παξιμάδι (16) στην αντίθετη πλευρά. Ρυθμίστε το κάλυμμα του βραχίονα (8) έτσι ώστε οι στρογγυλεμένες του άκρες να εφαρμόζουν καλά στον κυλινδρικό σωλήνα. Επαναλάβετε την ίδια διαδικασία για τη δεξιά άνω χειρολαβή (6), τοποθετώντας την στον δεξιό βραχίονα ποδιού (4). Μην σφίξετε πλήρως τα μπουλόνια μέχρι να ευθυγραμμιστούν όλα τα εξαρτήματα και να είναι στη σωστή θέση. Έπειτα, σφίξτε τα όλα ομοιόμορφα.



The whole unit has been assembled

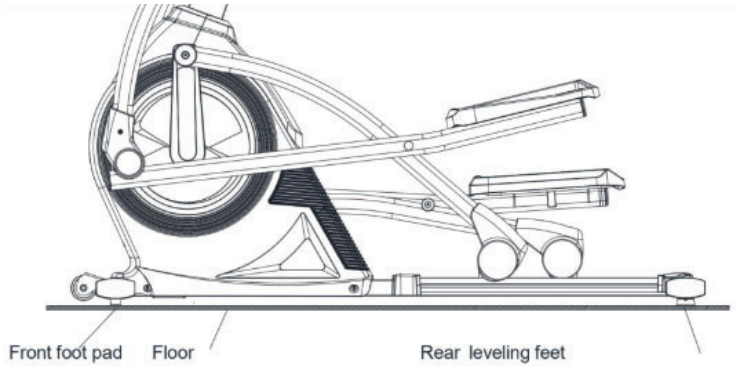
GymBeam®

Συντήρηση

Πριν από κάθε χρήση, βεβαιωθείτε ότι το ελλειπτικό είναι σωστά συναρμολογημένο και στέκεται σταθερά στο δάπεδο. Αν το ελλειπτικό κουνιέται ελαφρώς ή είναι ασταθές κατά τη χρήση, ακολουθήστε την παρακάτω εικόνα και ρυθμίστε τις παραμέτρους του χρησιμοποιώντας τα οπίσθια σταθεροποιητικά ποδαράκια.

Πώς να ευθυγραμμίσετε σωστά τον ελλειπτικό;

- Βεβαιωθείτε ότι τα εμπρόσθια πέλματα και τα ρυθμιζόμενα οπίσθια ποδαράκια εφάπτονται σωστά και ισόπεδα στο δάπεδο.
- Ευθυγραμμίστε το ελλειπτικό περιστρέφοντας τα οπίσθια ποδαράκια μέχρι να σταθεροποιηθεί πλήρως χωρίς να κουνιέται.
- Για βέλτιστη σταθερότητα, συνιστούμε να τοποθετείτε τον ελλειπτικό σε επίπεδη και σκληρή επιφάνεια.



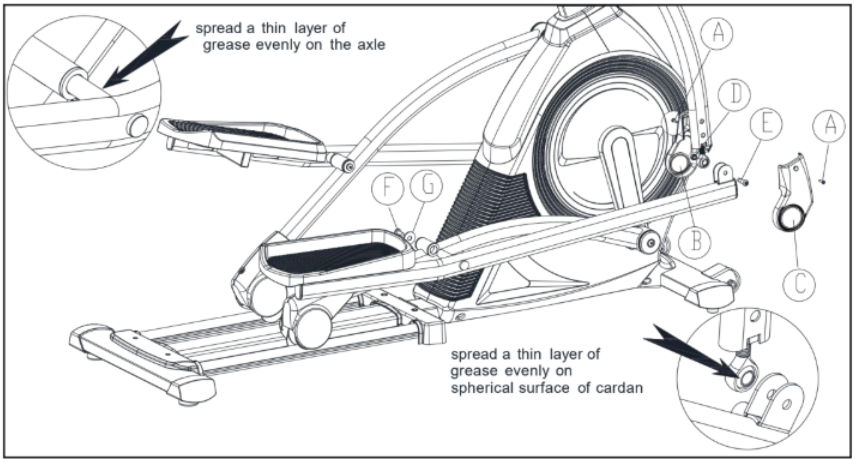
Λίπανση του Ελλειπτικού

Εάν το ελλειπτικό αρχίσει να τρίζει κατά την κίνηση, είναι απαραίτητο να λιπάνετε τα εξής σημεία: την ράμπα (την επιφάνεια όπου κινούνται οι τροχοί μπρος-πίσω), τον άξονα του πεταλιού, και τον αρθρωτό σύνδεσμο του στροφάλου (το σημείο σύνδεσης μεταξύ βραχίονα και πεταλιού). Εφαρμόστε το παρεχόμενο λιπαντικό σε όλα αυτά τα σημεία με ένα χαρτί ή πανί. Στη συνέχεια, σκουπίστε τυχόν περίσσεια λιπαντικού με ένα στεγνό πανί.

Συνιστούμε να πραγματοποιείται λίπανση περίπου κάθε 2–3 μήνες τακτικής χρήσης ή όποτε ακούγεται ασυνήθιστη τριβή ή τρίξιμο.

Εάν ο θόρυβος επιμένει, αποσυναρμολογήστε τον σύνδεσμο:

1. Ξεβιδώστε το μπουλόνι (A) και αφαιρέστε τα καλύμματα (B) και (C).
2. Αφαιρέστε το μπουλόνι (D) και το περικόχλιο (E).
3. Ξεβιδώστε το μπουλόνι (F) και την ροδέλα (G) και αφαιρέστε τον βραχίονα του πεταλιού.
4. Εφαρμόστε λιπαντικό στον άξονα του πεταλιού και στον αρθρωτό σύνδεσμο του στροφάλου.
5. Στη συνέχεια, συναρμολογήστε τα πάντα με την αντίστροφη σειρά:
6. Τοποθετήστε ξανά τον βραχίονα του πεταλιού χρησιμοποιώντας το μπουλόνι (F) και τη ροδέλα (G).
7. Επανασυνδέστε τον στρόφαλο στη βάση του χρησιμοποιώντας το μπουλόνι (D) και το περικόχλιο (E).
8. Επανατοποθετήστε τα καλύμματα (B) και (C) και βιδώστε τα με το μπουλόνι (A).
9. Εάν χρειάζεται, επαναλάβετε τη διαδικασία και από την άλλη πλευρά.



Λειτουργίες Κονσόλας

Η κονσόλα επιτρέπει τον έλεγχο διάφορων λειτουργιών άσκησης, την παρακολούθηση της απόδοσης και την ρύθμιση της αντίστασης σε 24 επίπεδα.

Κουμπιά και οι Λειτουργίες τους

Κουμπί	Λειτουργία
MODE	Επιλογή λειτουργίας: MANUAL / PROGRAMS / FITNESS / WATT / CONSTANT / PERSONAL / H.R.C
+ / –	Ρύθμιση αντίστασης (1–24) ή επιλογή προφίλ προγράμματος
ENTER	Επιβεβαίωση επιλογής
START / STOP	Έναρξη ή διακοπή άσκησης
RESET	Επαναφορά ρυθμίσεων
RECOVER	Εκκίνηση λειτουργίας μέτρησης αποκατάστασης μετά την προσπάθεια (εφόσον υποστηρίζεται αισθητήρας καρδιακών παλμών)
Συντομεύσεις αντίστασης: 3 / 6 / 9 / 12 / 15 / 18 / 21 / 24	Πατώντας αυτά τα κουμπιά ορίζεται απευθείας συγκεκριμένο επίπεδο αντίστασης, χωρίς βαθμιαία αλλαγή μέσω του "+ / –"



Χειρισμός της Κονσόλας

1. Ενεργοποίηση

- Η κονσόλα ενεργοποιείται αυτόματα μόλις συνδέσετε το ελλειπτικό στην πρίζα.
- Θα ακούσετε ένα ηχητικό σήμα (μπιπ) και στην οθόνη θα εμφανιστεί η αρχική οθόνη καλωσορίσματος για 2 δευτερόλεπτα.
- Στη συνέχεια, ενεργοποιείται η λειτουργία χρήστη U0 (επισκέπτης).

2. Ρύθμιση Χρήστη

- Πατήστε το κουμπί RESET για 2 δευτερόλεπτα ή απενεργοποιήστε και επανεκκινήστε τη συσκευή.
- Όταν εμφανιστεί η οθόνη καλωσορίσματος, χρησιμοποιήστε τα κουμπιά + / − για να επιλέξετε προφίλ: U0 (επισκέπτης) / U1–U4 (αποθηκευμένα προφίλ χρηστών).
- Επιλέξτε προφίλ και επιβεβαιώστε με ENTER.
- Στη συνέχεια, εισάγετε τα προσωπικά σας στοιχεία.
- Μπορείτε να αλλάζετε προφίλ οποιαδήποτε στιγμή χρησιμοποιώντας τα κουμπιά + / −.

Τιμή	Ρύθμιση	Επιβεβαίωση
Φύλο	Επιλογή ♂ / ♀	ENTER
Ηλικία	10–99 ετών	ENTER
Ύψος	100–200 cm	ENTER
Βάρος	20–120 kg	ENTER

Επιλογή Λειτουργίας (MANUAL, PROGRAM, FITNESS, WATT, PERSONAL, HRC)

Αφού επιλέξετε χρήστη (U0–U4):

1. Πατήστε το κουμπί MODE και χρησιμοποιήστε τα + / − για να επιλέξετε την επιθυμητή λειτουργία.
2. Επιβεβαιώστε την επιλογή με ENTER.
3. Χρησιμοποιήστε τα + / − για να ορίσετε στόχους για: Χρόνο (TIME), Απόσταση (DIST), Θερμίδες (CAL), Παλμούς (PULSE).
4. Πατήστε START για να ξεκινήσετε την προπόνηση.
5. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, μπορείτε να ρυθμίσετε την αντίσταση με + / − (εκτός από τη λειτουργία FITNESS).

Αυτόματη Ενεργοποίηση και Απενεργοποίηση

Η κονσόλα ενεργοποιείται αυτόματα μόλις πατηθεί οποιοδήποτε κουμπί ή όταν ξεκινήσει η κίνηση. Αν η συσκευή δεν χρησιμοποιηθεί για 4 λεπτά, απενεργοποιείται αυτόματα και τίθεται σε λειτουργία αναμονής (sleep mode).

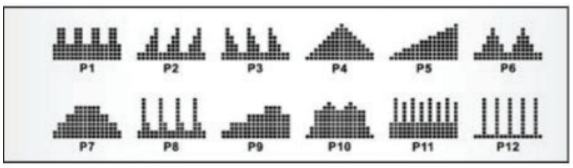
Λειτουργίες Προπόνησης

1. MANUAL (Χειροκίνητη Λειτουργία)

- Ο χρήστης ρυθμίζει χειροκίνητα το επίπεδο αντίστασης (1–24).
- Μπορεί να θέσει στόχους για χρόνο / απόσταση / θερμίδες / παλμούς μέσω των κουμπιών ENTER και + / −.
- Πατήστε START για να ξεκινήσετε.

2. PROGRAM (Πρόγραμμα)

- Περιλαμβάνει 12 προκαθορισμένα προφίλ αντίστασης που προσομοιώνουν διαφορετικούς τύπους άσκησης.
- Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά + / − για να επιλέξετε προφίλ από P1 έως P12.
- Το επιλεγμένο πρόγραμμα θα αναβοσβήσει — επιβεβαιώστε με ENTER και στη συνέχεια πατήστε START.



P1: Διαλειμματική προπόνηση, P2: Λειτουργία ποδηλασίας, P3: Ανάγλυφο εδάφους, P4: Καύση λίπους, P5: Ανάβαση λόφου, P6: Τροχιά / στίβος, P7: Αερόβια λειτουργία, P8: Ανώμαλο έδαφος, P9: Ορεινή προπόνηση, P10: Μείωση λίπους και διαμόρφωση σώματος, P11: Φυσική ενδυνάμωση, P12: Λειτουργία ταχύτητας.

3. FITNESS

Αφού επιλέξετε τη λειτουργία FITNESS και επιβεβαιώσετε με το κουμπί ENTER, η διάρκεια της προπόνησης ορίζεται αυτόματα στα 12 λεπτά και η αντίσταση στο επίπεδο 6. Πατήστε START για να ξεκινήσετε την άσκηση. Όταν ο χρονομετρητής φτάσει στο μηδέν, η απόδοσή σας θα αξιολογηθεί σε κλίμακα από F1 έως F5.

4. Πρόγραμμα WATT

Ο χρήστης ορίζει την επιθυμητή τιμή WATT (εύρος: 10–350) ανάλογα με το επίπεδο φυσικής κατάστασης. Η κονσόλα στη συνέχεια προσαρμόζει αυτόματα την αντίσταση ώστε να διατηρείται η επιλεγμένη ισχύς (σε watt). Πατήστε START για να ξεκινήσει η άσκηση με την καθορισμένη τιμή WATT. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, η αντίσταση (WATT = επίπεδο φόρτισης) μπορεί να τροποποιηθεί με τα κουμπιά + / −.

5. Πρόγραμμα User

Ο χρήστης μπορεί να δημιουργήσει έως και 4 εξατομικευμένα προγράμματα (U1–U4). Επιλέξτε τη λειτουργία PERSONAL και στη συνέχεια χρησιμοποιήστε τα κουμπιά + / − για να ορίσετε το επιθυμητό επίπεδο αντίστασης για κάθε χρονικό τμήμα. Επιβεβαιώστε την επιλογή σας με ENTER και πατήστε START για να ξεκινήσετε.

6. Πρόγραμμα Ελέγχου Καρδιακών Παλμών (HEART RATE CONTROL – HRC)

Αυτή η λειτουργία προσαρμόζει αυτόματα την αντίσταση ώστε να διατηρείται ο επιθυμητός καρδιακός παλμός.
Χωρίζεται σε 4 επίπεδα, ανάλογα με τον στόχο της προπόνησης.

1. 55% – Μείωση λίπους
2. 75% – Υγεία και φυσική κατάσταση
3. 90% – Έντονη προπόνηση
4. Εξατομικευμένος στόχος HR – Καθορίστε δική σας τιμή καρδιακών παλμών

7. RECOVER (Αποκατάσταση)

Η λειτουργία RECOVER χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης με βάση την ταχύτητα πτώσης του καρδιακού παλμού μετά την άσκηση. Αφού ολοκληρώσετε την προπόνησή σας και οι αισθητήρες καρδιακών παλμών εντοπίζουν παλμούς, πατήστε το κουμπί RECOVER. Η κονσόλα θα ξεκινήσει αντίστροφη μέτρηση 1 λεπτού. Κατά τη διάρκεια αυτού του λεπτού, κρατήστε σταθερά τους αισθητήρες παλμών. Μετά τη μέτρηση, η κονσόλα θα εμφανίσει την αξιολόγηση αποκατάστασης σας από F1 έως F6.

Επίπεδο	Εκτίμηση Φυσικής Κατάστασης	Διαφορά Παλμών (πριν και μετά το τεστ)
F1	Εξαιρετική	≥ 50
F2	Πολύ καλή	40–49
F3	Κανονική	30–39
F4	Ικανοποιητική	20–29
F5	Χαμηλό επίπεδο φυσικής κατάστασης	10–19
F6	Μη ικανοποιητική φυσική κατάσταση	< 10

Περιγραφή Ενδείξεων Οθόνης

#	Λειτουργία	Εύρος Εμφάνισης	Εύρος Ρύθμισης	Μνήμη	Επαναφορά	Περιγραφή
1	TIME (ΧΡΟΝΟΣ)	0:00–99:59	0:00–99:00 ±1 λεπτό	Ναι	Ναι	Μετράει προς τα πάνω. Όταν μηδενιστεί, εμφανίζεται το "STOP" και ο χρόνος.
2	SPEED (ΤΑΧΥΤΗΤΑ)	0:00–99:59 (km/h)	No	Όχι	Ναι	Εμφανίζεται 3" μετά την ανίχνευση. Επαναφέρεται μετά από 4" χωρίς σήμα.
3	RPM	0–15–999	No	Όχι	Ναι	Εμφανίζεται 3" μετά την ανίχνευση. Επαναφέρεται μετά από 4" χωρίς σήμα.
4	WATT	0–999	No	Όχι	Όχι	Εμφανίζεται 3" μετά την ανίχνευση. Επαναφέρεται μετά από 4" χωρίς σήμα.
5	DISTANCE (ΑΠΟΣΤΑΣΗ)	0,0–9,9 km/mi	0,00–99,50 ±0,.5	Ναι	Ναι	Μετράει προς τα πάνω. Όταν μηδενιστεί, εμφανίζεται το "STOP" και η απόσταση
6	CALORIES (ΘΕΡΜΙΔΕΣ)	0–999 CAL	0–990 ±10 cycles	Ναι	Ναι	Μετράει προς τα πάνω. Όταν μηδενιστεί, εμφανίζεται το "STOP" και οι θερμίδες.
7	TEMPERATURE (ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ)	0–60 °C	No	Ναι	Ναι	Εμφανίζεται σε λειτουργία ύπνου.
8	SEX (ΦΥΛΟ)	♂ / ♀	Yes	Όχι	–	Επιλογή κατά τη ρύθμιση με + / –.
9	AGE (ΗΛΙΚΙΑ)	10–25–99	±1	Ναι	Όχι	Προεπιλογή: 25. Για υπολογισμό ζωνών προπόνησης.
10	HEIGHT (ΥΨΟΣ)	100–160–200 cm	±1	Ναι	Όχι	Προεπιλογή: 160 cm. Για ποσοστό λίπους.
11	WEIGHT (ΒΑΡΟΣ)	20–50–150 kg	±1	Ναι	Όχι	Προεπιλογή: 50 kg. Για ποσοστό λίπους.
12	PULSE (ΠΑΛΜΟΣ)	30–240	0–240	Ναι	Ναι	Για αποκατάσταση και HRC.
13	MANUAL MODE (ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΟ)	1–24 resistance levels	±1 level	Όχι	Όχι	Ρύθμιση αντίστασης με γραφική απεικόνιση.

Μηνύματα Σφάλματος

Κωδικός	Περιγραφή	Έλεγχος	Λύση
ERR1	Σφάλμα λειτουργίας αποκατάστασης (RECOVER) – λανθασμένη χρήση από τον χρήστη.	Ελέγξτε αν τα χέρια είναι στους αισθητήρες ή αν χρησιμοποιείται ζώνη.	• Έξοδος από λειτουργία RECOVER. • Επανατοποθέτηση χεριών/ζώνης. • Νέα δοκιμή.
ERR4	Σφάλμα καλωδίου ελέγχου κινητήρα (χαλαρή ή κακή σύνδεση 8PIN).	Ελέγξτε το καλώδιο 8PIN μεταξύ κονσόλας και βάσης κινητήρα.	1. Κάντε επανεκκίνηση της συσκευής και ελέγξτε αν το σφάλμα εξαφανίζεται. 2. Αντικαταστήστε την κονσόλα και ελέγξτε ξανά. 3. Αντικαταστήστε το άνω καλώδιο 8PIN. 4. Εάν το πρόβλημα παραμένει, αντικαταστήστε το κάτω καλώδιο του κινητήρα 8PIN.
ER	Το ίδιο πρόβλημα με το ERR4. Η καλωδίωση ελέγχου είναι αποσυνδεδεμένη ή ακατάλληλα συνδεδεμένη.	Το ίδιο πρόβλημα με το ERR4.	Τα ίδια βήματα με το ERR4: επανεκκίνηση, αντικατάσταση της κονσόλας, αντικατάσταση του άνω/κάτω καλωδίου 8PIN.

Συντήρηση και Αντιμετώπιση Προβλημάτων

Γενικές Συστάσεις Συντήρησης

1. Ελέγχετε τακτικά αν όλες οι βίδες, περικόχλια και κινούμενα μέρη είναι σφιχτά.
2. Αντικαταστήστε άμεσα τυχόν φθαρμένα ή κατεστραμμένα μέρη.
3. Καθαρίστε τη συσκευή με υγρό πανί και ήπιο σαπούνι. Μην χρησιμοποιείτε οξέα, αλκαλικά ή οργανικούς διαλύτες.

Πρόβλημα	Πιθανή Αιτία	Συνιστώμενη Λύση	Επιδιόρθωση
Αστάθεια σκελετού	• Ανισόπεδο πάτωμα ή ξένα σώματα.	• Αφαιρέστε τα ξένα σώματα, ρυθμίστε τα ποδαράκια ισορροπίας.	Χρήστης
Αστάθεια χειρολαβής	• Χαλαρές βίδες.	• Σφίξτε τις βίδες.	Χρήστης
Θόρυβος περιστροφής	• Κενό ανάμεσα	• Ρύθμιση θέσης πλαϊνών καλυμμάτων.	Τεχνικό Κέντρο
Αδύναμη/καμία αντίσταση	• στα μέρη.	• Ρύθμιση καλυμμάτων, αλλαγή μηχανισμού έντασης.	Τεχνικό Κέντρο

Εγγύηση

Η εγγύηση ισχύει για 2 έτη από την ημερομηνία αγοράς και ακυρώνεται σε περιπτώσεις όπως:

- Ζημιές από ατυχήματα, κακή χρήση ή μεταφορά.
- Παρεμβάσεις ή επισκευές από μη εξουσιοδοτημένα άτομα.
- Μη συμμόρφωση με τις οδηγίες χρήσης ή συντήρησης
- Χρήση για άλλους σκοπούς πέραν του προβλεπόμενου
- Μη τήρηση των οδηγιών συντήρησης, λειτουργίας και σέρβις.
- Ζημιά που υπερβαίνει την αξία του προϊόντος.
- Φυσική φθορά των μερών του προϊόντος που προκαλείται από τη χρήση.
- Έκθεση σε δυσμενείς εξωτερικούς παράγοντες, όπως ηλιακή ακτινοβολία ή άλλη ακτινοβολία, διείσδυση υγρών ή ηλεκτροστατική εκφόρτιση.
- Ζημιές που προκαλούνται από φυσικές καταστροφές, παρεμβάσεις μη εξουσιοδοτημένων ατόμων ή μηχανικές βλάβες που προκαλούνται από τον αγοραστή (π.χ. κατά τη μεταφορά ή τον καθαρισμό με ακατάλληλα μέσα).
- Φθορά του προϊόντος λόγω ακατάλληλης αποθήκευσης, χειρισμού ή φροντίδας από τον χρήστη.

Κατασκευάζεται στην Κίνα.
Κατασκευάστηκε για: GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Γερμανία.
Διανομέας: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Σλοβακία.

Korisničko uputstvo

Tehnički opis

Karakteristike	
Dimenzije	158.2 × 66.8 cm
Maksimalna nosivost	120 kg

Bezbednosna upozorenja

Radi sprečavanja ozbiljnih povreda, pre korišćenja eliptičnog trenažera pažljivo pročitajte sve važne bezbednosne mere i uputstva navedena u ovom priručniku, kao i upozorenja na samom uređaju.

1. Ovaj proizvod je u skladu sa važećim standardima za kućnu fitnes opremu i nije namenjen za medicinske svrhe.
2. Reč je o eliptičnom trenažeru klase HB (oprema namenjena za kućnu upotrebu) sa elektronskom regulacijom obrtaja. Ne sme se koristiti van sistemske kontrole samog uređaja.
3. Koristiti isključivo u zatvorenom prostoru. Ne izlagati visokim temperaturama, vlazi, prašini, niti blizini izvora vode.
4. Postavite eliptični trenažer na ravnu podlogu i obezbedite slobodan prostor od najmanje 0,9 m ispred i iza, i 0,6 m sa svake strane.
5. Uverite se da ništa ne ometa kretanje ručki ili rukohvata trenažera tokom vežbanja.
6. Redovno proveravajte i zatežite sve šrafove i matice.
7. Nikada ne ostavljajte decu mlađu od 13 godina niti kućne ljubimce bez nadzora u blizini trenažera.
8. Tokom vežbanja uvek nosite odgovarajuću sportsku odeću i čvrstu obuću. Izbegavajte široku odeću koja se može zakačiti za uređaj.

Upozorenje

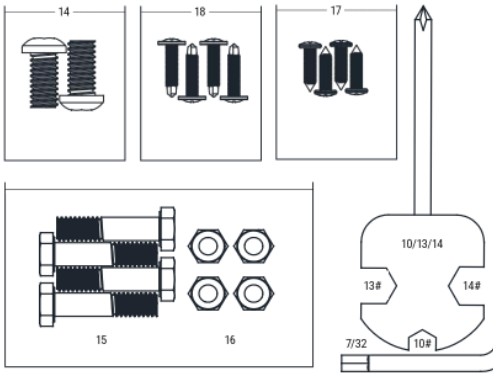
Pre početka bilo kog programa vežbanja, posavetujte se sa lekarom – naročito ako imate više od 35 godina ili imate zdravstvenih problema. Uvek pažljivo pročitajte sva uputstva pre korišćenja bilo kog fitnes rekvizita. Prodavac ne snosi odgovornost za eventualne povrede ili štetu na imovini prouzrokovane upotrebom proizvoda.

Uputstvo za montažu

Set za montažu

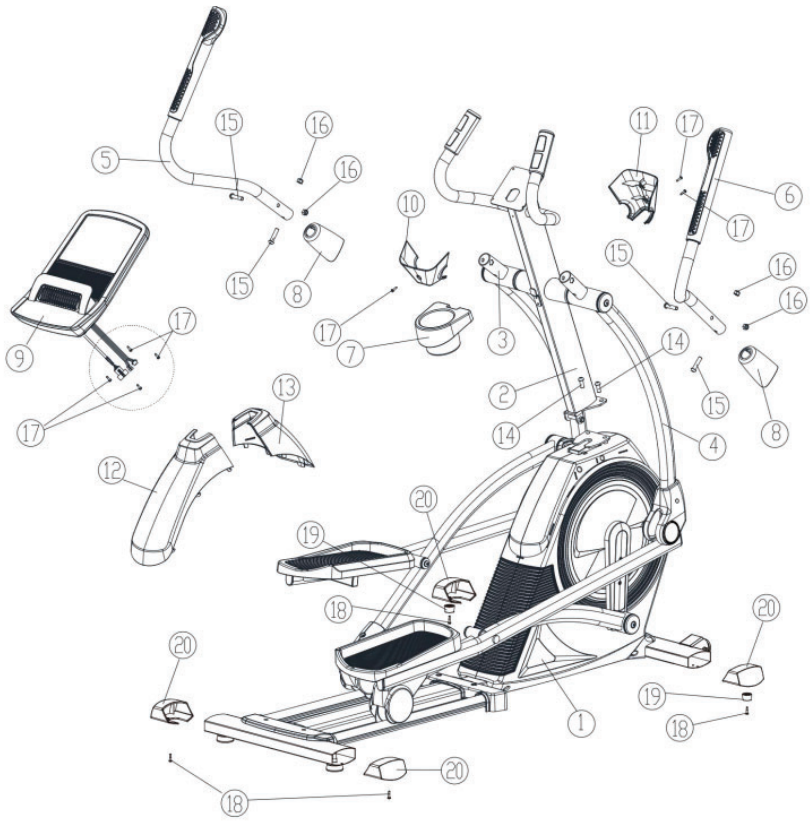
Delovi navedeni u nastavku su potrebni za sastavljanje eliptičnog trenažera. Ako neki deo ne pronađete u pakovanju, moguće je da je već fabrički ugrađen. U pakovanju se mogu nalaziti i rezervni delovi.

Oznaka	Naziv dela	Specifikacija	Količina
14	Šraf sa ravnom glavom	3/8"–16 × 20 mm	2 pcs
18	Šraf	8–18 × 19,1 mm	4 pcs
17	Samourezni šraf	8–18 × 16 mm	4 pcs
15	Šraf sa šrafciger glavom	3/8" × 44 mm	4 pcs
16	Najlon matica	3/8"–16	4 pcs
–	Inbus ključ	6/32", 7/32"	1 pc
–	Šrafciger	10/13/14 mm	1 pc



Lista glavnih komponenti

Ne.	Name	Quantity
1	Glavni ram	1
2	Centralni stub	1
3	Leva pedala	1
4	Desna pedala	1
5	Levi gornji rukohvat	1
6	Desni gornji rukohvat	1
7	Držač za flašu	1
8	Poklopac rukohvata	2
9	Konzola	1
10	Zadnji poklopac konzole	1
11	Prednji poklopac konzole	1
12	Glavni poklopac	1
13	Pokrovna kapica	1
14	Šraf sa ravnom glavom	2
15	Šraf	4
16	Najlon matica	4
17	Samourezni šraf	7
18	Šraf	4
19	Prednje stabilizacione nogice	2
20	Plastične kape za nogice	4



Koraci montaže

Pre nego što započnete sa sklapanjem:

1. Proverite da li je kompletan set delova prisutan (videti listu i dijagram iznad).
2. Izvadite sve delove iz kutije i uklonite zaštitnu ambalažu, ali deo ambalaže sačuvajte za podršku tokom sklapanja.
3. Rasporedite delove po ravnoj površini redosledom kako je navedeno u uputstvu.

Uverite se da imate dovoljno prostora oko uređaja za bezbedno korišćenje. Ne uklanjajte svu ambalažu odmah po otvaranju jer neki elementi služe za fiksiranje tokom montaže. Pažljivo pratite sva uputstva iz ovog priručnika.

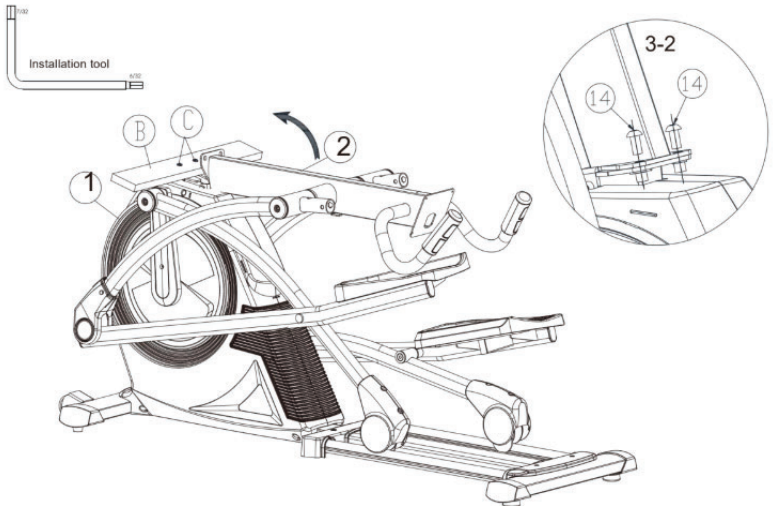
1. Raspakivanje potrebnih delova

Nakon što izvadite uređaj iz pakovanja, izdvojite sledeće delove (br. 5–20) i pripremite ih za naredne korake montaže.



2. Montaža centralnog stuba (2)

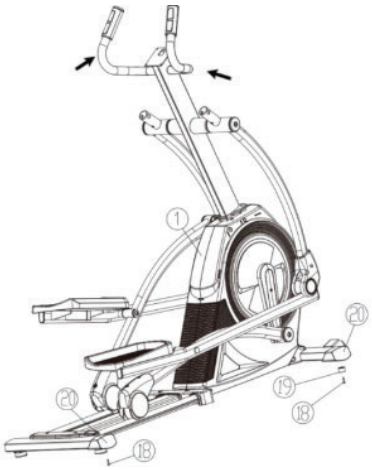
Uklonite zaštitni materijal. Uklonite dva transportna klina (C) i drvenu potporu (B) sa uređaja. Ovi delovi služe isključivo za transport i više neće biti potrebni. Pripremite centralni stub (2) tako što ćete ga rotirati napred, u smeru strelice sa ilustracije, dok ne bude u uspravnom položaju. Proverite da donji deo konzole pravilno naleže na osnovu rama. Pripazite da ne priklještite kablove tokom montaže. Poravnajte otvore na dnu stuba (2) sa otvorima na ramu (1) (videti detalj 3-2). Zatim učvrstite stub pomoću dva šrafa sa ravnom glavom (14) i dobro ih zategnite isporučenim inbus ključem.



3. Ugradnja prednjih i zadnjih stabilizatora

Ovaj korak zahteva dve osobe. Jedna osoba treba da drži gornju ručku eliptičnog trenažera i nagnje okvir u stranu (vidi ilustraciju). U međuvremenu, druga osoba postavlja dve završne kapice (20) na prednji i zadnji stabilizator i jednu nožicu (19) samo na prednji stabilizator sa suprotne strane. Sve učvrstiti šrafom (18) i čvrsto zategnuti. Isti postupak ponoviti i sa druge strane okvira. Nakon sklapanja, proveriti da su sve kapice i nožice čvrsto nameštene i da se ne klate.

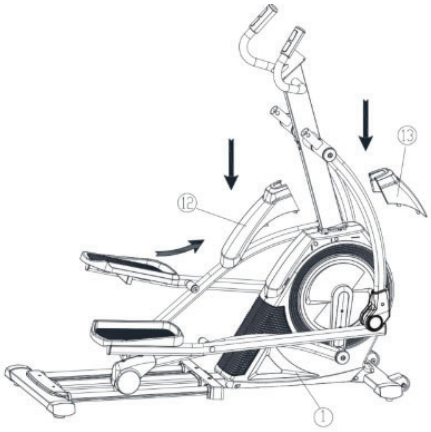




GymBeam®

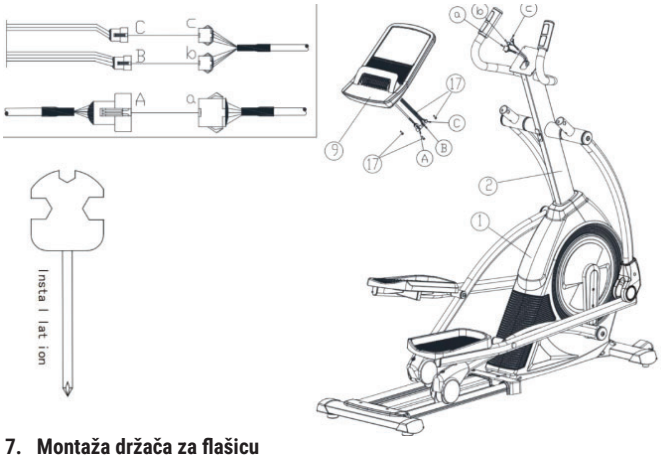
4. Montaža glavnog poklopca i pokrovne kapice

Postavite glavni poklopac (12) i pokrovnu kapicu (13) na odgovarajuće mesto, kako je prikazano na ilustraciji. Zatim poravnajte pokrovnu kapicu (13) sa rupama na levoj i desnoj strani okvira (1) i pritisnite ga u pravcu strelice dok ne klikne na mesto. Isti postupak ponovite sa glavnim poklopcem (12), poravnajte ga sa rupama na obe strane okvira, gurnite ga u pravcu strelica i fiksirajte. Ako poklopac ne naleže pravilno, proverite da li su kapice (13) na odgovarajućoj visini i da li nešto ometa mehanizam za zaključavanje.



5. Montaža konzole

Za ovaj korak potrebne su dve osobe. Pripremite konzolu (9) i zamolite drugu osobu da je drži blizu vrha nosača (2). Povežite kablove prema oznakama: A → a, B → b, C → c. Sve konektore čvrsto ubacite i pažljivo ugurajte višak kabla u nosač. Vodite računa da ne uštinete kablove tokom sklapanja. Postavite konzolu (9) na nosač (2) i poravnajte je sa rupama. Upotrebite četiri samourezujuća šrafa (17) da je pričvrstite. Prvo sve šrafove zavrnite labavo, a zatim ih ravnomerno zategnite. Ako osetite otpor prilikom zatezanja, nemojte siliti—proverite da li su rupe pravilno poravnate.

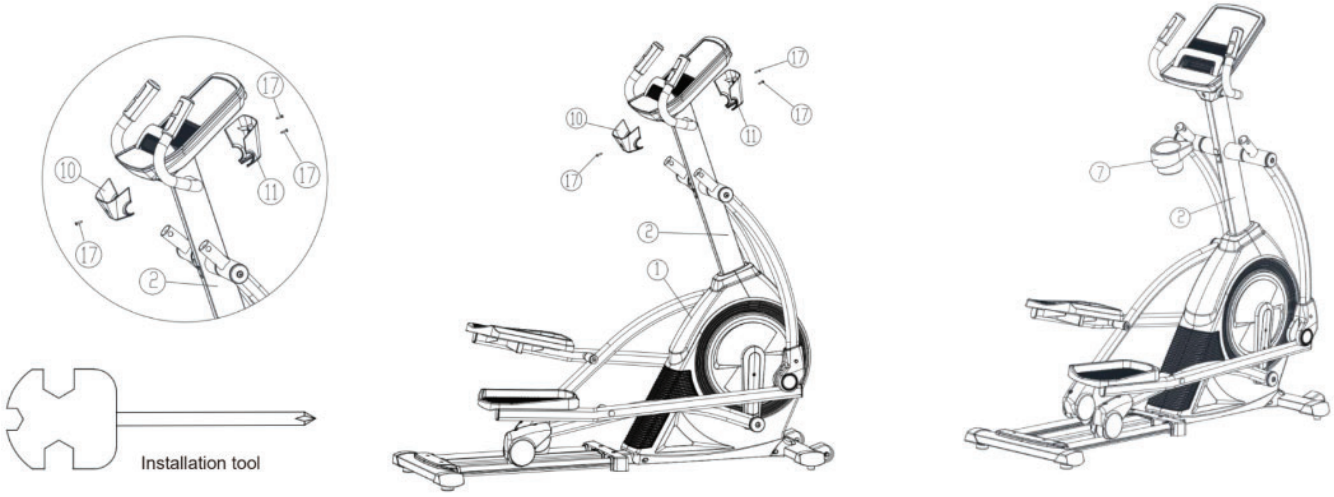


6. Montaža prednjeg i zadnjeg poklopca konzole

Pripremite zadnji (10) i prednji (11) poklopac konzole. Odvijte 3 unapred postavljena šrafa (17) sa nosača (2). Nemojte ih bacati—biće potrebni u narednim koracima. Zadnji poklopac (10) pričvrstite na zadnju stranu nosača (2) koristeći 1 šraf (17). Prednji poklopac (11) postavite na prednju stranu nosača (2) i pričvrstite sa preostala 2 šrafa (17). Sve šrafove dobro zategnite pomoću šrafcigera.

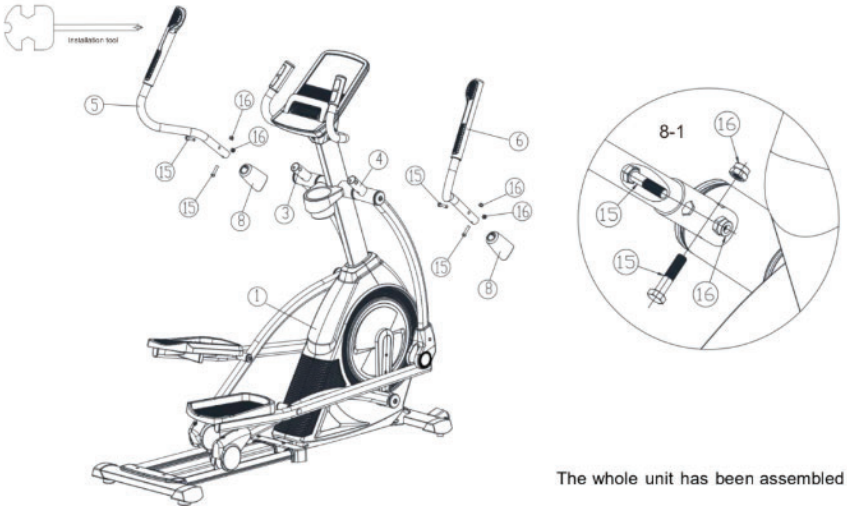
7. Montaža držača za flašicu

Pripremite držač za flašicu (7). Postavite ga na nosač (2), kako je prikazano na ilustraciji. Pritisnite držač dok ne klikne i uverite se da je čvrsto fiksiran.



8. Montaža gornjeg levog i desnog rukohvata

Pripremite levi rukohvat (5), desni rukohvat (6) i poklopce (8). Upravljači su obeleženi oznakama za levo (L) i desno (R). Navucite poklopce ručki (8) na oba rukohvata (5, 6), kako je prikazano na ilustraciji. Levi gornji rukohvat (5) postavite na levi krak pedale (3) i provucite imbus šraf (15) kroz oba otvora. Navrnite maticu (16) sa suprotne strane. Podesite poklopac ručke (8) tako da se njegovi zaobljeni ivici lepo uklope na cev. Isti postupak ponovite za desni gornji rukohvat (6), pričvršćujući ga za desni krak pedale (4). Nemojte u potpunosti zatezati šrafove dok svi delovi ne budu pravilno namešteni. Zatim ih ravnomerno zategnite.



The whole unit has been assembled

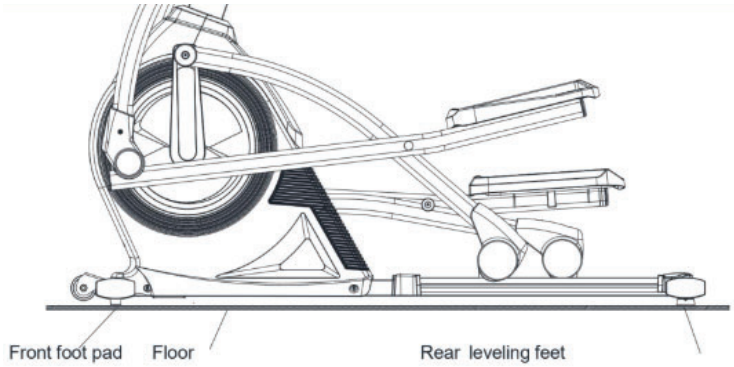
GymBeam®

Održavanje

Pre svake upotrebe, proverite da li je eliptični trenažer pravilno sastavljen i da li čvrsto stoji na podu. Ako se blago ljulja ili je nestabilan tokom vežbanja, pratite ilustraciju ispod i podesite ga pomoću zadnjih stabilizacijskih stopica.

Kako nivelisati eliptični trenažer?

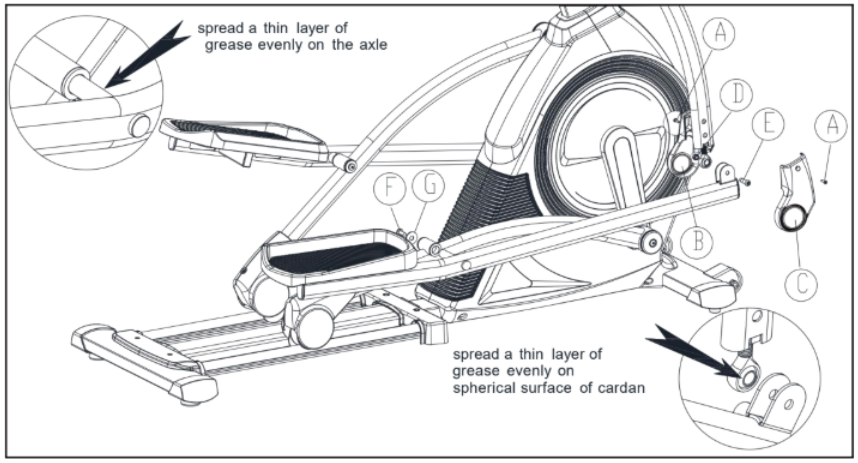
- Proverite da li prednje podloge i zadnje podesive nogice ravnomerno naležu na podlogu.
- Nivelaciju izvršite okretanjem zadnjih nogica dok uređaj ne bude čvrst i stabilan, bez ljuljanja.
- Za optimalnu stabilnost, preporučujemo da eliptični trenažer postavite na ravnu i čvrstu podlogu.



Podmazivanje eliptičnog trenažera

Ako trenažer počne da škripi tokom vežbanja, potrebno je podmazati sledeće delove: rampu (deo po kojem se točkovi kreću napred-nazad), osovinu pedala i spoj radilice (spoj između ručke i pedale). Nanesite priloženo sredstvo za podmazivanje na sve te delove pomoću papirnog ubrusa, a zatim obrišite višak ulja suvom krpom.

Preporučujemo podmazivanje na svakih 2–3 meseca redovne upotrebe ili kad god čujete neobično trenje ili škripanje.



Ako se buka nastavi, rastavite spoj:

1. Odvrnite šraf (A) i skinite poklopce (B) i (C).
2. Uklonite šraf (D) i maticu (E).
3. Odvrnite šraf (F) i podlošku (G) i uklonite ručicu pedale.
4. Podmažite osovinu pedale i spoj radilice.
5. Ponovo sve sastavite obrnutim redosledom:
6. Vratite ručicu pedale pomoću šrafa (F) i podloške (G).
7. Ponovno povežite radilicu s nosačem pomoću šrafa (D) i matice (E).
8. Vratite poklopce (B) i (C) i pričvrstite ih šrafom (A).
9. Po potrebi, ponovite isti postupak i sa druge strane.

Funkcije konzole

Konzola omogućava upravljanje različitim režimima vežbanja, praćenje učinka i podešavanje otpora u 24 nivoa.

Tasteri i njihove funkcije

Taster	Funkcije
MODE	Izbor režima: MANUAL / PROGRAMS / FITNESS / WATT / CONSTANT / PERSONAL / H.R.C
+ / –	Podešavanje otpora (1–24) ili izbor profila programa
ENTER	Potvrda izbora
START / STOP	Pokretanje ili zaustavljanje vežbanja
RESET	Resetovanje podešavanja
RECOVER	Pokretanje merenja oporavka nakon napora (ako je podržan senzor pulsa)
Resistance shortcut buttons: 3 / 6 / 9 / 12 / 15 / 18 / 21 / 24	Direktno postavljanje određenog nivoa otpora, bez postupnog podešavanja preko "+ / –"



GymBeam®

Upravljanje konzolom

1. Uključivanje

- Konzola se automatski uključuje kada priključite eliptični trenažer u struju.
- Čućete jedno zvučno upozorenje (bip), a na ekranu će se prikazati početni ekran na 2 sekunde.
- Nakon toga, aktivira se korisnički režim U0 (gost).

2. Podešavanje korisnika

- Pritisnite RESET na 2 sekunde ili isključite pa ponovo uključite uređaj.
- Kada se pojavi početni ekran, koristite + / – tastere za izbor profila: U0 (gost) / U1–U4 (sačuvani korisnički profili).
- Izaberite profil i potvrdite pritiskom na ENTER.
- Zatim unesite svoje lične podatke.
- Možete promeniti profil u bilo kom trenutku pomoću + / –.

Vrednost	Podešavanje	Potvrda
Sex	Izaberite ♂ / ♀	ENTER
Age	10–99 godine	ENTER
Height	100–200 cm	ENTER
Weight	20–120 kg	ENTER

Izbor režima (MANUAL, PROGRAM, FITNESS, WATT, PERSONAL, HRC)

Nakon izbora korisnika (U0–U4):
1. Pritisnite MODE i koristite + / – za izbor željenog režima.
2. Potvrdite izbor tasterom ENTER.
3. Zatim koristite + / – za podešavanje ciljanih vrednosti za: Vreme (TIME), Udaljenost (DIST), Kalorije (CAL), Puls (PULSE)
4. Pritisnite START za početak vežbanja.
5. Tokom vežbanja, možete podešavati otpor pomoću + / –, osim u FITNESS režimu.

Automatsko uključivanje i isključivanje

Konzola se automatski uključuje kada pritisnete bilo koji taster ili počnete da vežbate.
Ako se uređaj ne koristi 4 minuta, automatski prelazi u stanje pripravnosti (sleep mode).

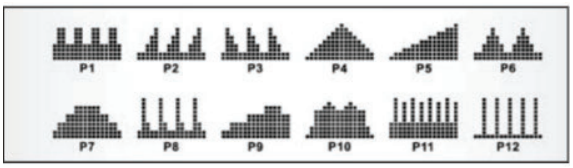
Trening modovi

1. MANUAL

- Korisnik sam podešava nivo otpora (1–24).
- Moguće je podesiti ciljne vrednosti (vreme / razdaljina / kalorije / puls) pomoću tastera ENTER i + / –.
- Pritisnite START da započnete trening.

2. PROGRAM

- Sadrži 12 unapred definisanih profila otpora koji simuliraju različite vrste treninga.
- Pomoću tastera + / – izaberite profil od P1 do P12.
- Izabrani program će treptati; potvrdite izbor pritiskom na ENTER, zatim pritisnite START.



P1 – Intervalni režim, P2 – Režim vožnje bicikla, P3 – Režim sa različitim terenima, P4 – Režim sagorevanja masti, P5 – Režim uspona uzbrdo, P6 – Režim staze, P7 – Aerobni režim, P8 – Režim neravnog terena, P9 – Planinski režim, P10 – Režim oblikovanja tela i sagorevanja masti, P11 – Režim fizičkog treninga, P12 – Režim brzine.

3. FITNESS

Nakon izbora FITNESS režima i potvrde pritiskom na ENTER, vreme treninga se automatski postavlja na 12 minuta, a otpor na nivo 6. Pritisnite START da započnete trening. Kada tajmer dođe do nule, vaš učinak će biti ocenjen od F1 do F5.

4. WATT Program

Korisnik podešava željenu vrednost u vatima (opseg: 10–350), u skladu sa svojom kondicijom. Konzola automatski prilagođava otpor kako bi održala zadatu snagu (u WATT-ima). Pritisnite START da započnete trening sa podešenom WATT vrednošću. Tokom vežbanja, otpor (WATT = nivo otpora) može se dodatno podešavati tasterima + / –.

5. User Program

Korisnici mogu kreirati do 4 lična programa (U1–U4). Izaberite PERSONAL program, zatim pomoću + / – tastera podesite željeni nivo otpora za svaki vremenski segment. Potvrdite ENTER-om, pa pritisnite START za početak.

6. Program frekvencije otkucaja srca (HEART RATE CONTROL, HRC)

Ovaj režim automatski prilagođava otpor prema ciljanoj frekvenciji pulsa.
Režim je podeljen u 4 nivoa u zavisnosti od cilja treninga:
1. 55% – Smanjenje telesne masti
2. 75% – Zdravlje i kondicija
3. 90% – Intenzivan trening
4. Prilagođena vrednost pulsa – unesite sopstvenu ciljnu vrednost pulsa

7. RECOVER (Αποκατάσταση)

Režim za procenu fizičke kondicije na osnovu brzine oporavka srčanog ritma nakon treninga. Po završetku vežbanja i detekciji pulsa, pritisnite RECOVER. Konzola pokreće odbrojavanje od 1 minuta. U tom periodu držite ruke na senzorima pulsa. Nakon isteka, rezultat oporavka se prikazuje u rasponu od F1 do F6

Nivo	Procena kondicije	Razlika pulsa pre i posle testa
F1	Izvrsna	≥ 50
F2	Veoma dobra	40–49
F3	Nermalna	30–39
F4	Zadovoljavajuća	20–29
F5	Nizak nivo forme	10–19
F6	Nezadovoljavajuća	< 10

Περιγραφή Ενδείξεων Οθόνης

#	Funkcija	Opseg vrednosti	Podesiv opseg	Pamćenje	Reset	Opis
1	TIME	0:00–99:59	0:00–99:00 ±1 min	Da	Da	Odbrojava kada se pokrene. Kada dođe do 0, trepće STOP, zatim se prikazuje vrednost TIME.
2	SPEED	0:00–99:59 (km/h)	Ne	Ne	Da	Prikazuje se 3 sekunde nakon što senzor detektuje pokret. Resetuje se nakon 4 sekunde bez signala.
3	RPM	0–15–999	Ne	Ne	Da	Prikazuje se 3 sekunde nakon detekcije senzora. Resetuje se nakon 4 sekunde bez signala.
4	WATT	0–999	Ne	Ne	Ne	Prikazuje se 3 sekunde nakon detekcije senzora. Resetuje se nakon 4 sekunde bez signala.
5	DISTANCE	0,0–9,9 km/mi	0,00–99,50 ±0,.5	Da	Da	Odbrojava unapred. Kada dođe do 0, trepće STOP, zatim se prikazuje DISTANCE.
6	CALORIES	0–999 CAL	0–990 ±10 ciklusa	Da	Da	Odbrojava unapred. Kada dođe do 0, trepće STOP, zatim se prikazuju CALORIES.
7	TEMPERATURE	0–60 °C	Ne	Da	Da	Prikazuje temperaturu u režimu mirovanja.
8	SEX	♂ / ♀	Da	Ne	–	Trepće tokom podešavanja. Izbor pomoću +/– dugmadi.
9	AGE	10–25–99	±1	Da	Ne	Podrazumevana vrednost: 25. Koristi se za izračunavanje zona treninga.
10	HEIGHT	100–160–200 cm	±1	Da	Ne	Podrazumevana vrednost: 160 cm. Za izračunavanje % telesne masti.
11	WEIGHT	20–50–150 kg	±1	Da	Ne	Podrazumevana vrednost: 50 kg. Za izračunavanje % telesne masti.
12	PULSE	30–240	0–240	Da	Da	Koristi se za procenu oporavka i HRC režim.
13	MANUAL MODE	1–24 nivoi otpora	±1 level	Ne	Ne	Ručno podešavanje otpora. Na ekranu se prikazuje traka sa nivoom otpora.

Poruke o Greškama

Kod greške	Opis Greške	Kako proveriti	Moguće rešenje
ERR1	Greška u režimu oporavka (RECOVERY) – neispravna upotreba.	Proverite da li korisnik drži ručke ili koristi grudni kaiš.	• Izađite iz RECOVERY moda.- Ponovo stavite ruke na senzore ili stavite grudni kaiš. • Pritisnite dugme RECOVER da biste ponovo pokrenuli test.
ERR4	Prekinuto ili nepravilno povezano upravljačko ožičenje motora.	Proverite 8PIN kabl između konzole i nosača motora. Moguće je da je oštećen ili nepravilno povezan.	1. Restartujte uređaj i proverite da li greška nestaje. 2. Zamenite konzolu i ponovo proverite. 3. Zamenite gornji 8PIN kabl. 4. Ako problem i dalje postoji, zamenite donji 8PIN kabl motora.
ER	Ista greška kao ERR4. Ožičenje kontrole je prekinuto ili loše povezano.	Isto kao za ERR4.	Isti koraci kao kod ERR4: restart, zamena konzole, zamena gornjeg/donjeg 8PIN kabla.

Održavanje i rešavanje problema

Preporuke za redovno održavanje

1. Redovno proveravajte da li su svi šrafovi, matice i pokretni delovi čvrsto pričvršćeni i da nijedna komponenta nije pohabana.
2. Odmah zamenite sve oštećene ili istrošene delove.
3. Čistite eliptični trenažer vlažnom krpom i malom količinom blagog sapuna. Nikada ne koristite kiseline, alkalije ili organske rastvarače.

Problem	Mogući uzrok	Preporučeno rešenje	Ko izvodi
Nestabilan ram	• Neravna podloga ili prljavština ispod rama - Neravnomerno postavljene nogice	• Uklonite prljavštinu ispod sprave - Neravnomerno postavljene nogice	Korisnik
Nestabilna ručka	• Opušteni šrafovi	• Zategnite šrafove	Korisnik
Buka tokom rotacije delova	• Praznina između delova	• Podesite položaj bočnih poklopaca	Servisni centar
Slab ili nepostojeći otpor	• Prevelika udaljenost između magneta i zamajca - Oštećen regulator otpora	• Uklonite i podesite bočne poklopce - Zamenite regulator - Ponovo podesite poklopce	Servisni centar

Garancija

Garancija važi 2 godine od datuma kupovine i prestaje da važi u sledećim slučajevima:

- Oštećenja izazvana nesrećama, neadekvatnim korišćenjem, nepravilnim rukovanjem ili transportom.
- Proizvod je bio predmet neovlašćenih popravki ili pokušaja modifikacije.
- Proizvod nije korišćen u skladu sa uputstvom.
- Upotreba proizvoda u druge svrhe osim predviđenih.
- Nepridržavanje uputstava za održavanje, upotrebu i servisiranje.
- Oštećenja koja premašuju vrednost proizvoda.
- Prirodno habanje delova usled korišćenja.
- Izloženost spoljnim negativnim faktorima kao što su sunčeva svetlost ili druga zračenja, prodor tečnosti ili elektrostatik.
- Šteta izazvana prirodnim nepogodama, neovlašćenim mehaničkim uticajem, ili oštećenjima koje je prouzrokovao kupac (npr. tokom transporta ili čišćenjem neodgovarajućim sredstvima).
- Propadanje proizvoda usled nepravilnog skladištenja, rukovanja ili nege od strane korisnika.

Proizvedeno u Kini.
Proizvođač po narudžbini: GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Nemačka.
Distribucija: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovačka.

GymBeam.com | GymBeam.de | GymBeam.it
GymBeam.pl | GymBeam.cz | GymBeam.sk
GymBeam.hu | GymBeam.ro | GymBeam.hr
GymBeam.ba | GymBeam.bg | GymBeam.ua
GymBeam.si | GymBeam.gr | GymBeam.rs