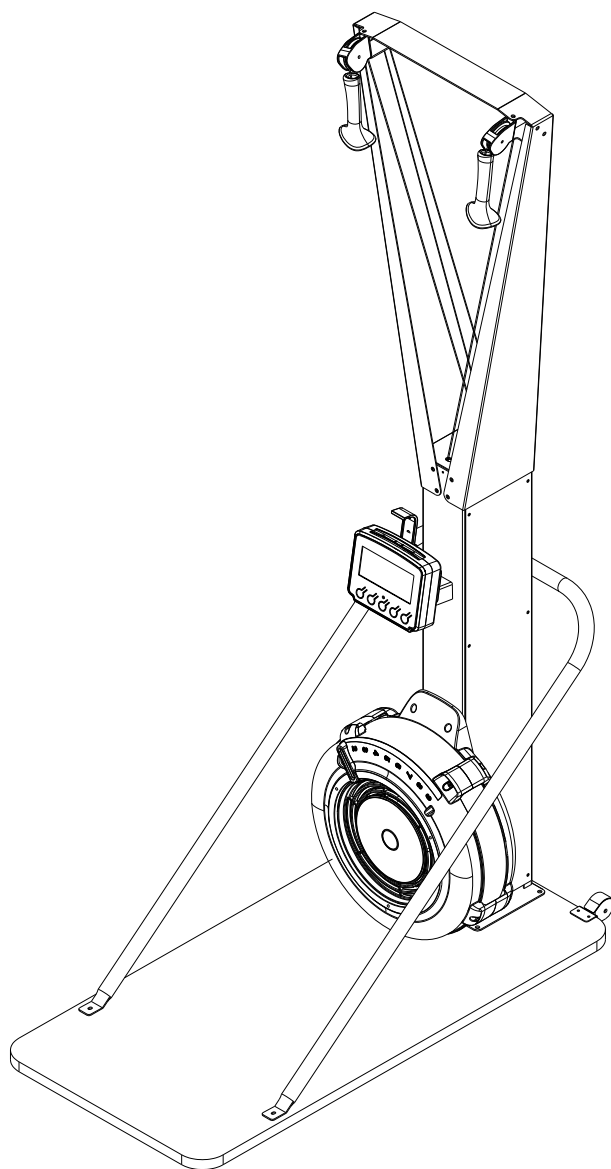




TRUESTEEL

FORGE YOURSELF



TrueSki

UŽIVATELSKÝ MANUÁL

Produkt se může mírně lišit od obrázků.

UPOZORNĚNÍ: PŘED ZAHÁJENÍM JAKÉHOKOLI TRÉNINKOVÉHO PROGRAMU KONZULTUJTE SVŮJ ZDRAVOTNÍ STAV S LÉKAŘEM NEBO JINÝM ZDRAVOTNICKÝM ODBORNÍKEM. TO JE OBZVLÁŠTĚ DŮLEŽITÉ U JEDINCŮ STARŠÍCH 35 LET NEBO U OSOB SE ZDRAVOTNÍMI OBTÍŽEMI. PŘED POUŽITÍM TRUESKI SI PŘEČTĚTE VEŠKERÉ POKYNY. FIRMA STRONGGEAR NENESE ŽÁDNOU ODPOVĚDNOST V PŘÍPADĚ UBLÍŽENÍ NA ZDRAVÍ NEBO POŠKOZENÍ MAJETKU V DŮSLEDKU NESPRÁVNÉHO POUŽITÍ TOHOTO PRODUKTU.

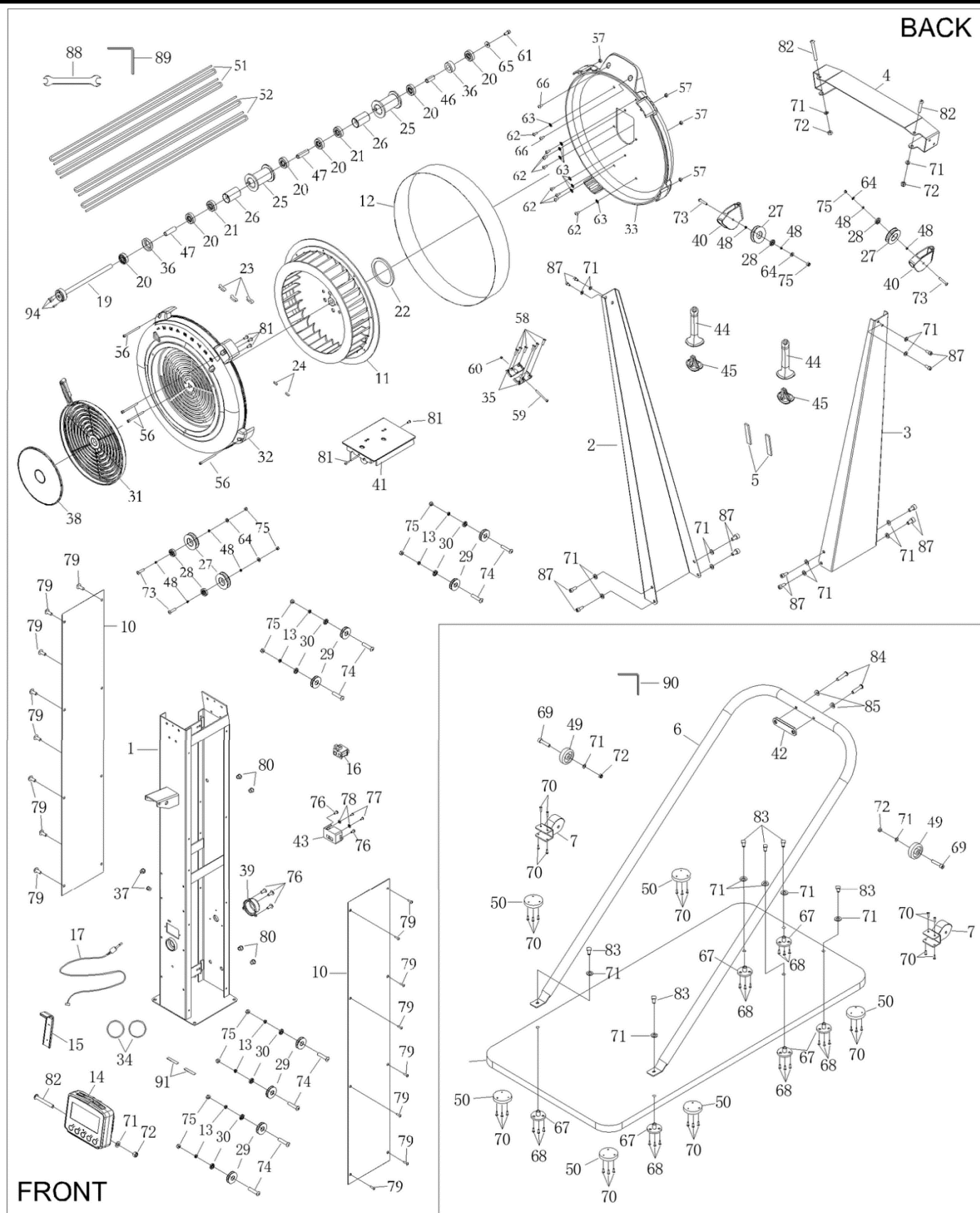
Milý zákazníku,

před zprovozněním našeho výrobku si prosím velmi pečlivě přečtěte následující text. Naleznete zde důležité informace a pokyny k bezpečnému užívání TrueSki.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

1. Abyste snížili riziko vážného zranění, přečtěte si před použitím výrobku následující bezpečnostní pokyny.
2. Uložte si tyto pokyny a ujistěte se, že ostatní uživatelé se před prvním použitím trenažeru s touto příručkou taktéž důkladně seznámí.
3. Trenažer by měl být použit pouze po důkladném prostudování návodu k obsluze. Ujistěte se, že je stroj před použitím správně sestaven, utažen a nejsou na něm žádné nebezpečné hrany.
4. Doporučujeme, aby montáž tohoto výrobku společně prováděli alespoň dva lidé.
5. Držte děti a domácí mazlíčky v bezpečné vzdálenosti od trenažeru. Nedovolte, aby děti stroj používaly nebo si s ním hrály.
6. Doporučujeme, abyste trenažer umístili na vhodnou podložku.
7. Trenažer používejte pouze na pevném a čistém povrchu. Nepokládejte jej na volné koberce nebo nerovné povrchy.
8. Ujistěte se, že je k dispozici dostatečný prostor pro přístup k trenažeru a kolem něj.
9. Před každým použitím zkontrolujte, zda trenažer nemá poškozené, opotřebované či uvolněné součásti. Před dalším použitím je nutné tyto součástky vyměnit či řádně opravit.
10. Před každým použitím zkontrolujte stav lanka (díl číslo 52). Vyměňte jej, pokud je prasklé nebo přerušené.
11. Před zahájením cvičení se poraďte s lékařem a postupujte podle jeho doporučení. Pokud během cvičení pocítíte slabost, závratě nebo bolesti, ihned přestaňte trenažer používat a kontaktujte lékaře. Nedodržení varování a pokynů by mohlo vést k vážnému zranění nebo k úmrtí.
12. Vždy si vyberte cvičení, které nejlépe vyhovuje vaší síle a úrovni flexibility. Každý uživatel by si měl být při používání výrobku vědom mezí svých vlastních schopností.
13. Při používání trenažeru noste oblečení vhodné k tréninku.
14. Nikdy necvičte na boso nebo pouze v ponožkách; vždy noste správnou cvičicí obuv, která vám dobře padne, poskytuje podporu nohou a je vybavena gumovou podrážkou bez skluzů.
15. Při používání, montáži, demontáži nebo při sestavování trenažeru dejte pozor, abyste udrželi rovnováhu. Ztráta rovnováhy může způsobit pád a zranění.
16. Nepoužívejte tyčovou spojku (díl číslo 6) k přesunutí trenažeru, mohlo by dojít k poškození stroje či zranění.
17. Trenažer by měl být používán pouze jednou osobou najednou.

SEZNAM JEDNOTLIVÝCH DÍLŮ A ČÁSTÍ TRUESKI



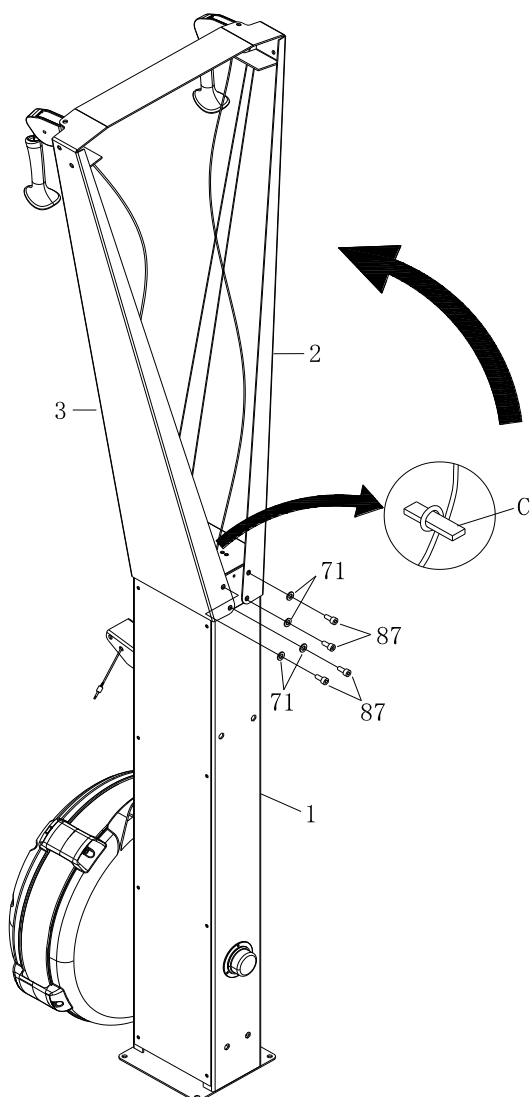
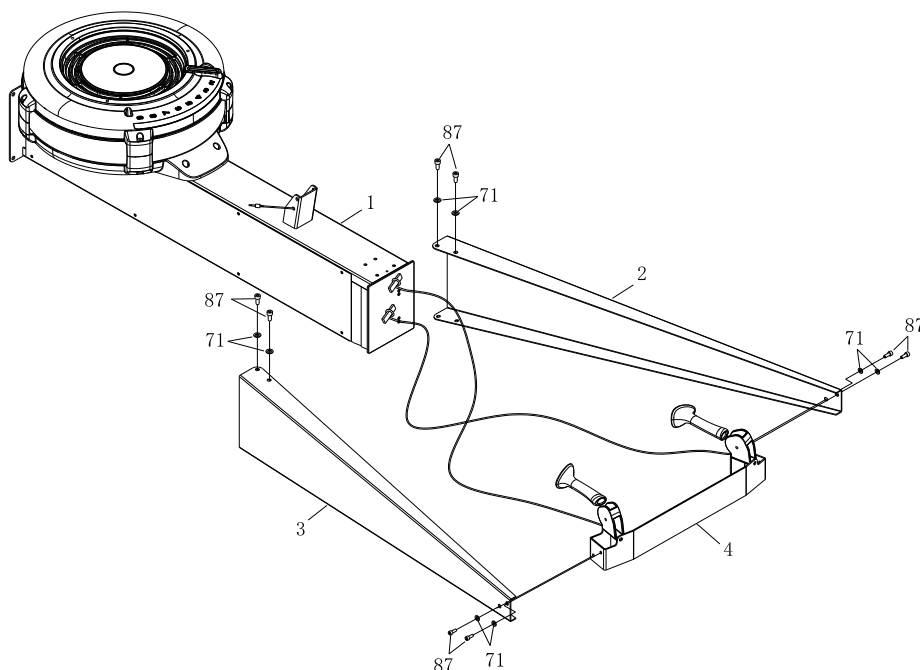
Číslo dílu	POPIS	Počet kusů	Číslo dílu	POPIS	Počet kusů
1	Hlavní tělo	1	44	Rukojeť	2
2	Levé horní rameno	1	45	Koncovka madla	2
3	Pravé horní rameno	1	46	Krátký rozdělovač	1
4	Spojka ramen	1	47	Dlouhý rozdělovač	2
5	EVA podložka	1	49	Kolečka	2
6	Tyčová spojka	1	51	Natahovací šňůra	2
10	Kryt těla (vlevo / vpravo)	2	52	Lanko	2
11	Ventilátor	1	53	Šroub s vnitřním šestihranem, M8 x 35 mm	2
12	Děrovaná ocelová mřížka	1	54	Šroub s vnitřním šestihranem, ST8.0x50mm	4
13	Kladkostroj konzole	8	55	Plochá podložka, Ø22xØ9x2.0mm	4
14	Displej	1	56	Šroub s vnitřním šestihranem, M5x92mm	4
15	Držák mobilního telefonu	1	57	Matka, M5	4
16	Senzor	1	58	Šroub Philips, ST4.2x6mm	6
17	Kabel senzoru	1	59	Šroub Philips, M4x45mm	1
18	Základna trenažeru	1	60	Matka, M4	1
19	Hřídel ventilátoru	1	61	Šroub s vnitřním šestihranem, M6x12mm	1
20	Ložisko 6001RS	6	62	Šroub Philips, M6x10mm	8
21	Jednosměrné ložisko	2	63	Samojistící podložka, M6	8
22	Magnet	1	64	Plochá podložka, M6	4
23	Závaží	3	65	Plochá podložka,	1
24	Malé závaží	2	66	Šroub Philips, M6x16mm	2
25	Kladka pro lanko	2	71	Plochá podložka, M8	17
26	Vložka	2	72	Nylonová matice, M8	3
27	Kladka	4	73	Šroub, M6x35mm	4
28	Ložisko 6000ZZ	4	74	Šroub Philips, M6x20mm	8
29	Kladka	8	75	Nylonová matice, M6	12
30	Ložisko 606ZZ	8	76	Šroub Philips, ST4.2x10mm	5
31	Gumička	1	77	Šroub Philips, ST3,5x12mm	2
32	Kryt horního ventilátoru	1	78	Plochá podložka,	2
33	Spodní kryt ventilátoru	1	79	Šroub Philips, M5x8mm	16
34	Gumička	2	80	Matka, M8	4
35	Ocelová deska	2	81	Šroub Philips, ST4.2x16mm	5
36	Pouzdro 6001	2	82	Šroub, M8x75mm	3
37	Kabelová zástrčka	2	83	Šroub s vnitřním šestihranem, M8	6
38	Uzávěr klapky	1	87	Šroub s vnitřním šestihranem, M6x15mm	20
39	Kryt kladky	1	88	Klíč	1
40	Kladka	2	89	Klíč 6mm	1
41	Horní kryt těla	1	91	Matka, M6	4
43	Základna senzoru	1	94	Šroub s vnitřním šestihranem, M4x12mm	3

SEZNAM JEDNOTLIVÝCH DÍLŮ A ČÁSTÍ TRUESKI

KROK 1

Připojte levé a pravé horní rameno (díl č. 2/3) k hlavnímu tělesu (č. 1) za použití 4 ks šroubů M6x15mm (č. 87).

Připojte levé a pravé horní rameno (č. 2/3) ke spojce ramen (č. 4) pomocí 4 ks šroubů M6x15mm s vnitřním šestihranem (č. 87) a matek M6 (č. 91).

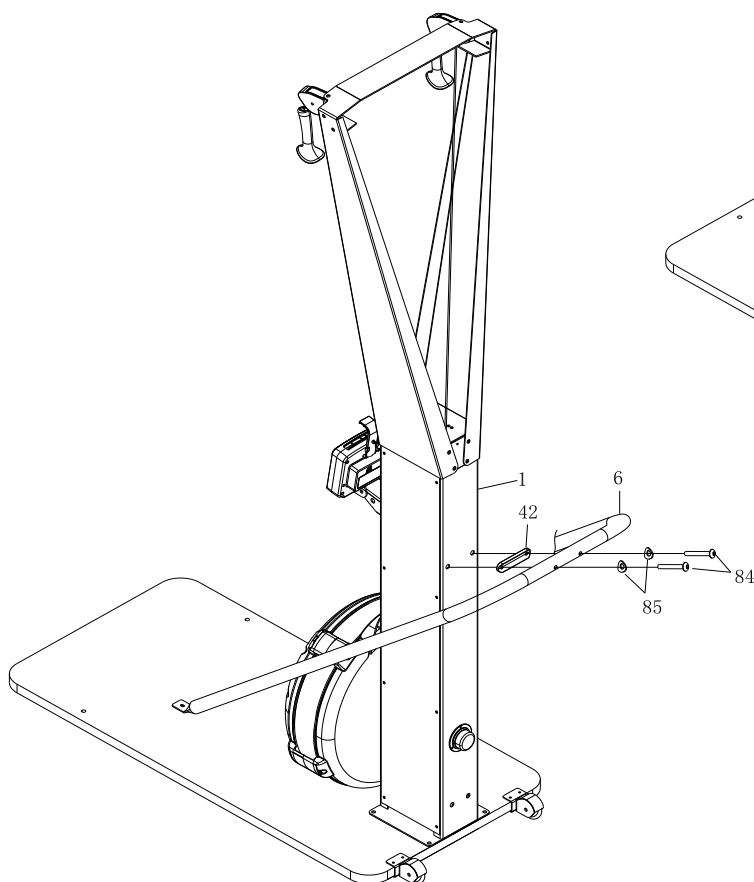
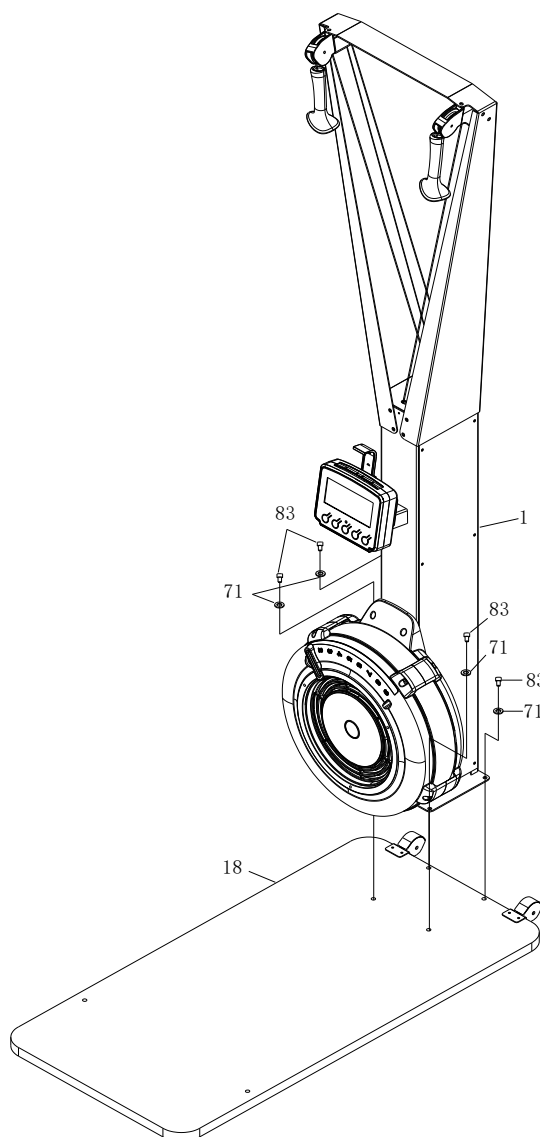


KROK 2

Trenažer zdvihněte, ze zadní strany našroubujte 4 ks šroubů M6x15mm (č. 87) do spoje hlavního tělesa (č. 1) a ramen (č. 2/3). Následně všechny namontované šrouby plně utáhněte. Nyní můžete odstranit kolíčky jistící lanko (č. 52).

KROK 3

Připevněte hlavní těleso (č. 1) na dřevěnou základnu (č. 18) pomocí 4 ks šroubů s vnitřním šestihranem M8x35mm (č. 83) a plochých podložek M8 (č. 71). Ze zadní strany připojte hlavní těleso (č. 1) přes kovovou desku pomocí 4 ks šroubů s vnitřním šestihranem M6x15mm (č. 87).



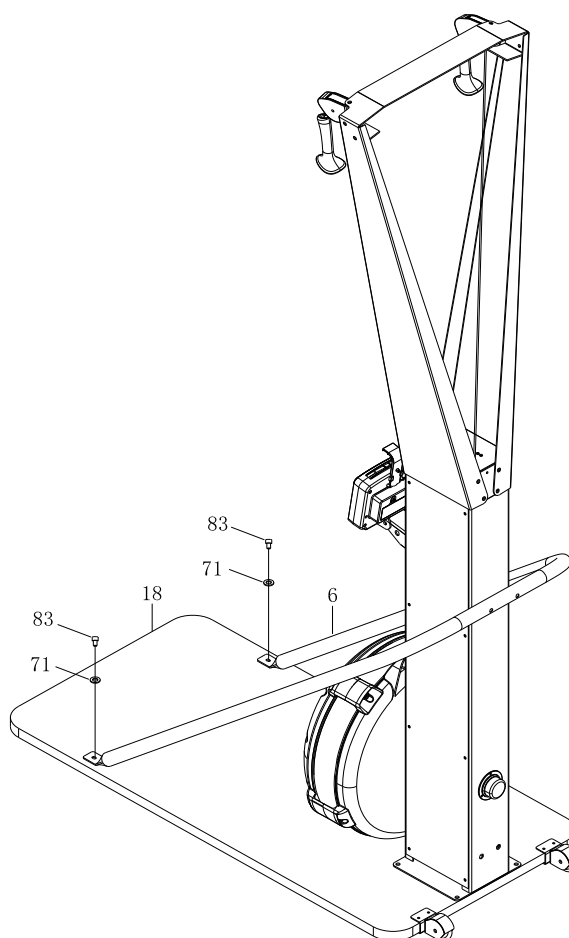
KROK 4

Připojte tyčovou spojku (č. 6) k hlavnímu tělesu (č. 1) pomocí U-držáku a 4 ks šroubů M6x15mm (č. 87).

KROK 5

Upevněte tyčovou spojku (č. 6) na dřevěnou základnu (č. 18) pomocí 2 ks šroubů M8x35mm (č. 83) a ploché podložky M8 (č. 71).

Utáhněte všechny šrouby tyčového držáku (č. 6).



NÁVOD K POUŽITÍ DISPLEJE TRUESKI

Schéma displeje



Funkce tlačítek

Tlačítko		Popis funkce
CUSTOM	Nastavení individuálního intervalového tréninku	Stisknutím tlačítka CUSTOM se rozblíká hodnota „time/interval“, stisknutím UP nastavíte délku cvičebního intervalu ve vteřinách. Stiskem MODE nastavenou hodnotu potvrdíte. Následně znovu začne blikat hodnota „time/interval“, stiskem UP nastavíte délku odpočinkového intervalu ve vteřinách. Stiskem RESET se nastavené hodnoty smažou. Odpočítávání intervalu začne po vytažení madla.
TIME	Nastavení časovače tréninku	Stisknutím tlačítka TIME se rozblíká hodnota „time/interval“, tlačítkem UP nastavíte délku tréninku v minutách. Tlačítkem MODE hodnotu potvrdíte, stisknutím RESET se nastavená hodnota vymaže. Časovač se zapne po vytažení madla. Po vypršení nastaveného času se ozve zvukový signál a zobrazí se naměřené hodnoty.
DISTANCE	Nastavení cílové vzdálenosti tréninku	Stisknutím tlačítka DISTANCE se rozblíká hodnota „distance“, stisknutím UP nastavíte hodnotu po stovkách metrů, tlačítkem MODE hodnotu potvrdíte. Stiskem RESET se nastavená hodnota smaže. Hodnota se v průběhu cvičení postupně odčítá, po dosažení cílové vzdálenosti se ozve zvukový signál.
CALORIES	Nastavení cílové hodnoty kalorií	Stisknutím tlačítka CALORIES se rozblíká hodnota „cals“, stisknutím tlačítka UP nastavíte hodnotu

		po stovkách kalorií, tlačítkem MODE hodnotu potvrdíte. Stiskem RESET se nastavená hodnota vymaže. Odčítání začne po vytažení madla, po dosažení cílové hodnoty se ozve zvukový signál.
	Připojení Bluetooth aplikace	Stiskem tohoto tlačítka dojde k zapnutí systému Bluetooth pro připojení aplikace. Na displeji se rozsvítí ikona  a po připojení aplikace (např. Kinomap) se naměřená data zobrazují přímo v telefonu. Opětovným stisknutím tlačítka se displej vrátí do původního zobrazení.
UP	Zvýšení	Stiskem tlačítka zvýšíte požadovanou hodnotu.
MODE	Potvrzení	Stiskem tlačítka potvrdíte nastavené hodnoty.
RESET	Vymazání hodnoty	Stiskem tlačítka nastavené hodnoty smažete.

Rozsah zobrazení a nastavení

Hodnota		Rozsah zobrazení a nastavení
time	Čas	Rozsah zobrazení: 000:00 ~ 999:59 minut Rozsah nastavení: 001:00 ~ 999:00 minut
time/interval	Funkce intervalového tréninku	Rozsah zobrazení: 000:00 ~ 999:59 minut Rozsah nastavení: 000:01 ~ 000:59 minut Počet intervalů: 0001 ~ 9999
s/m	Frekvence záběrů	Rozsah zobrazení: 0 ~ 99
/500m	Čas potřebný pro překonání vzdálenosti 500 metrů	Rozsah zobrazení: 00:00 ~ 99:59 minut
distance	Vzdálenost	Rozsah zobrazení: 00000 ~ 99999 metrů Rozsah nastavení: 100 ~ 99999 metrů
strokes	Počet záběrů	Rozsah zobrazení: 0~9999 Rozsah nastavení: 10~9999
watt	Aktuální výkon	Rozsah zobrazení: 0~9999 Wattů
cals	Spotřebované kalorie	Rozsah zobrazení: 0~9999 kalorií Rozsah nastavení: 100~9999 kalorií
split meters	Průměrná vzdálenost překonaná za jeden záběr	Rozsah zobrazení: 0-99 metrů
pulse	Tepová frekvence	Rozsah zobrazení: 0-999

Instrukce k obsluze displeje

- 1) Do displeje je nutné nejprve vložit baterie. Postup pro vložení (výměnu) baterií naleznete v uživatelském manuálu, v sekci údržba.
- 2) Displej lze zapnout stiskem kteréhokoliv tlačítka, případně zatáhnutím za madlo trenažeru. Po zapnutí se ozve pípnutí a trenažer bude připraven k použití.
- 3) Můžete začít ihned cvičit, displej bude automaticky načítat všechny hodnoty.
- 4) Stiskem některého z tlačítek CUSTOM/TIME/DISTANCE/CALORIES si můžete nastavit individuální podobu tréninku, viz tabulka v části II. Funkce tlačítek.
- 5) Pokud po dobu 4 minut nestisknete žádné tlačítko, nebo displej neobdrží žádný vstup od trenažeru, automaticky dojde k jeho vypnutí.

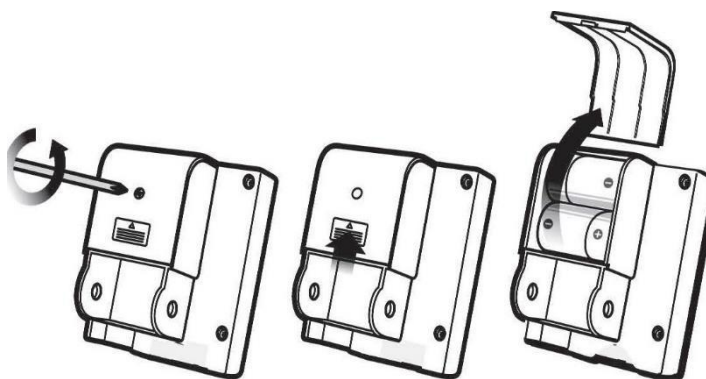
ÚDRŽBA

Bezpečnost a bezporuchovost TrueSki je možné zachovat pouze tehdy, je-li trenažer pravidelně kontrolován a udržován. Zvláštní pozornost by měla být věnována:

1. Před každým použitím, zatáhněte za rukojeť (č. 44) a ověřte, zda je systém dostatečně napnutý a zda je dráha lanka hladká a stabilní.
2. Alespoň 1x za tři měsíce vyčistěte povrch kladek (č. 27) čistým hadříkem.
3. Alespoň 1x za měsíc zkontrolujte, zda jsou v trenažeru všechny matice a šrouby, a zda jsou správně dotaženy. Vyměňte chybějící matice a šrouby. Utáhněte uvolněné matice a šrouby.
4. Před každým cvičením zkontrolujte stav lanka (č. 52). Lanko vyměňte, pokud je poškozené.
5. Ověřte si, že varovný štítek je na místě a je snadno čitelný.
6. Uživatel/majitel je povinen zajistit, aby byla prováděna pravidelná údržba.
7. Opotřebené nebo poškozené součásti musí být okamžitě vyměněny nebo opraveny. Trenažer musí být po dobu opravy vyřazen z provozu.
8. Udržujte svůj trenažer čistý a po každém použití jej otřete hadříkem.

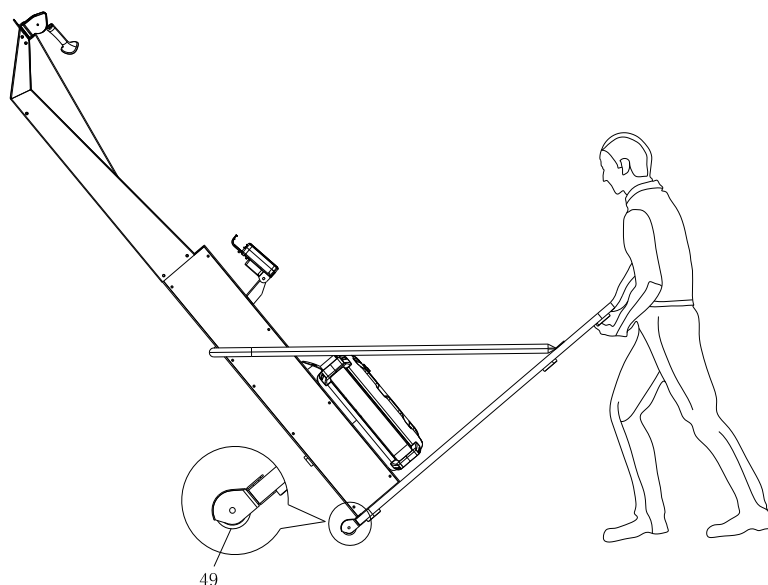
Výměna baterie displeje:

1. Připravte si dvě baterie typu R20/D 1,5V.
2. Při výměně dávejte pozor na natažení kabelu senzoru. Při jeho přílišném natažení by mohlo dojít k jeho poškození.
3. Odšroubujte šroub držící kryt baterií na zadní straně displeje.
4. Odstraňte kryt a vyměňte baterie.
5. Vraťte kryt na původní místo a zašroubujte šroub zpět.



BEZEPEČNÉ ULOŽENÍ TRUESKI

1. Trenažer vždy postavte na rovnou a čistou plochu.
2. TrueSki můžete snadno přesouvat pomocí transportních koleček (č. 49), které jsou součástí dřevěné základny (č. 18). Stroj vždy zvedejte za dřevěnou základnu, nikdy ne za tyčovou spojku (č. 6)! Viz obrázek vpravo.
3. Pokud nebudete stroj delší dobu používat, vyjměte z displeje baterie, jinak by mohlo dojít k poškození elektroniky.



StrongGear s.r.o.,
Rybná 716/24, 110 00 Praha
IČ: 04099001, DIČ: CZ04099001
Telefon: +420 216 216 646
E-mail: Info@truesteel.eu