

**UWAGA:**

Przed przystąpieniem do korzystania z tego produktu prosimy uważnie przeczytać wszystkie instrukcje

Ważne uwagi dotyczące bezpieczeństwa  
Informacje ogólne  
Instrukcje  
Rysunek zestawieniowy  
Lista części  
Ćwiczenia rozgrzewające  
Model H0380 i H0380S

Klasa użytkowania: H  
Klasa dokładności: C  
Sprzęt do użytku domowego

**INSTRUKCJA  
UŻYTKOWNIKA**

**PLIANT®**  
HEALTH- & FITNESS EQUIPMENT

**TRENAŻER ELIPTYCZNY  
ALBERTA**



**UWAGA.**

Dokonywanie zmian konstrukcyjnych sprzętu i samodzielnych napraw oraz użytkowanie niezgodne z przeznaczeniem powoduje utratę uprawnień z tytułu gwarancji i rękojmi.

Producent zastrzega sobie prawo do zmian technicznych sprzedawanych wyrobów. Urządzenia są dostarczane w częściach systemu montażowego.

WYPRODUKOWANO W CHINACH

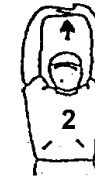


Importer: ALLTO SPORT Sp. z o.o. - 61-249 Poznań - ul. Obodrzycka 67  
e-mail: office@alltosport.com.pl - www.alltosport.pl

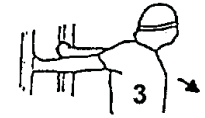
## ĆWICZENIA ROZGRZEWAJĄCE



15 SEKUND KAŻDA RĘKA



20 SEKUND



20 SEKUND



25 SEKUND



20 SEKUND



20 SEKUND



30 SEKUND



25 SEKUND KAŻDA NOGA



30 SEKUND



20 SEKUND



3 POWTÓRZENIA PO 5 SEKUND



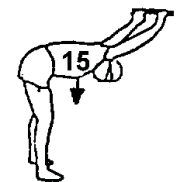
20 SEKUND



20 SEKUND NA KAŻDĄ NOGĘ



5 POWTÓRZEŃ



15 SEKUND

## LISTA CZĘŚCI

NR	OPIS	ILOŚĆ	NR	OPIS	ILOŚĆ
1.	Sensor dotykowy pulsu z wtyczką	1 kpl	51.	Łożysko	1 szt.
2.	Uchwyt stały	1 szt.	52.	Śruba montażowa	2 szt.
3.	Śruba montażowa komputera	2 szt.	53.	Stopki stabilizatora tylniego	2 szt.
4.	Śruba montażowa	4 szt.	54.	Pas napędowy	1 szt.
5.	Komputer	1 szt.	55.	Łożysko	2 szt.
6.	Śruba zamkowa	4 szt.	56.	Koło napędowe	1 szt.
7.	Uchwyt ruchomy górny (prawy)	1 szt.	57.	Pokrywa prawa	1 szt.
8.	Uchwyt ruchomy dolny	2 szt.	58.	Śruba montażowa	8 szt.
9.	Nakrętka zamknięta	8 szt.	59.	Śruba montażowa	5 szt.
10.	Uchwyt ruchomy górny (lewy)	1 szt.	60.	Pokrywa ozdobna	1 szt.
11.	Oś do mocowania uchwytów ruchomych	1 szt.	61.	Nakrętka	2 szt.
12.	Podkładka plastikowa	4 szt.	62.	Regulator napięcia pasa napędowego	2 szt.
13.	Podkładka płaska	4 szt.	63.	Nakrętka sześciokątna	3 szt.
14.	Śruba samozabezpieczająca	4 szt.	64.	Pierścień dystansowy	1 szt.
15.	Końcówki ozdobne na uchwyty ruchome	4 szt.	65.	Łożysko	1 szt.
16.	Wspornik uchwytów	1 szt.	66.	Koło zamachowe	1 szt.
17.	Górna linka napinająca	1 szt.	67.	Tuleja	1 szt.
18.	Przewód czujnika (górny)	1 szt.	68.	Śruba sześciokątna układu hamulcowego	2 szt.
19.	Podkładka falista	16 szt.	69.	Podkładka sprężysta	2 szt.
20.	Śruba montażowa	4 szt.	70.	Podkładka płaska	2 szt.
21.	Pedał lewy	1 szt.	71.	Magnetyczny system obciążenia	1 szt.
22.	Śruba zamkowa	4 szt.	72.	Kółko jezdne	2 szt.
23.	Śruba sześciokątna	2 szt.	73.	Zasłepka plastikowa	2 szt.
24.	Podkładka płaska	4 szt.	74.	Łożysko	2 szt.
25.	Tuleja	2 szt.	75.	Tuleja	1 szt.
26.	Nakrętka samozabezpieczająca	3 szt.	76.	Nakładka ozdobna na dysk ochronny	2 szt.
27.	Rama	1 szt.	77.	Podkładka płaska	8 szt.
28.	Stabilizator tylny	1 szt.	78.	Śruba montażowa	8 szt.
29.	Śruba zamkowa	4 szt.	79.	Podkładka sprężysta	4 szt.
30.	Końcówka ozdobna na korbę B	2 szt.			
31.	Nakrętka samozabezpieczająca	2 szt.			
32.	Ramię montażowe pedałów	2 szt.			
33.	Podkładka płaska	3 szt.			
34.	Podkładka falista	4 szt.			
35.	Końcówka ozdobna na korbę A	2 szt.			
36.	Dolna linka napinająca	1 szt.			
37.	Przewód czujnika dolny	1 szt.			
38.	Stabilizator przedni	1 szt.			
39.	Pokrywa wspornika uchwytów	1 szt.			
40.	Pedał prawy	1 szt.			
41.	Podkładka sprężysta	4 szt.			
42.	Podkładka płaska	4 szt.			
43.	Śruba montażowa pedałów	4 szt.			
44.	Pokrywa lewa	1 szt.			
45.	Pokrywa ozdobna	2 szt.			
46.	Śruba montażowa	6 szt.			
47.	Dysk ochronny	2 szt.			
48.	Tuleja	10 szt.			
49.	Korba krzyżowa	2 szt.			
50.	Pierścień blokujący	1 szt.			
51.	Łożysko	1 szt.			

## WAŻNE UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

### ŚRODKI BEZPIECZEŃSTWA

Trenażer eliptyczny **PLIANT ALBERTA HO380** został skonstruowany tak, aby stanowił bezpieczne oraz skuteczne narzędzie służące poprawie siły i wydolności ćwiczącego. Niemniej zawsze należy zachować pewne środki ostrożności podczas wykonywania ćwiczeń. Przed montażem lub korzystaniem z trenażera, koniecznie przeczytaj całą instrukcję.

Zaleca się, aby rodzice (i inne osoby opiekujące się dziećmi) byli świadomi odpowiedzialności, ponieważ naturalny instynkt zabawy wśród dzieci i ich zamiłowanie do eksperymentów może prowadzić do sytuacji i zachowania, dla których sprzęt treningowy nie jest przeznaczony. **W żadnym wypadku sprzęt nie jest zabawką dla dzieci.** Jeśli pozwala się dzieciom na użycie sprzętu, zaleca się aby uwzględniono ich poziom rozwoju fizycznego i psychicznego, a przede wszystkim temperament. Zaleca się aby dzieci były nadzorowane i pouczane o prawidłowym użytkowaniu sprzętu.

W szczególności przestrzegaj następujących środków ostrożności :

1. Zawsze trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od trenażera. **NIE POZOSTAWIAJ** bez opieki dzieci przebywających w pomieszczeniu, w którym stoi trenażer.
2. Z trenażera jednorazowo powinna korzystać tylko jedna osoba.
3. Jeżeli poczujesz zawroty głowy, nudności, ból w klatce piersiowej lub inne nienormalne objawy, natychmiast **ZAPRZESTAŃ** wykonywania ćwiczeń. **NIEZWŁOCZNIE SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM.**
4. Ustaw trenażer na wolnej i równej powierzchni. **NIE UŻYWAJ** trenażera w pobliżu wody lub na otwartej przestrzeni.
5. Nie wkładaj rąk między ruchome części.
6. Podczas ćwiczeń zawsze noś odpowiedni strój sportowy. **NIE ZAKŁADAJ** szlafroków ani innej odzieży, która mogłaby zaplątać się między częściami trenażera. Do wykonywania ćwiczeń wymaga się również założenia obuwia sportowego.
7. Korzystaj z trenażera wyłącznie w wyznaczonym do tego celu, zgodnie z opisem w tej instrukcji. **NIE UŻYWAJ** części nie zalecanych przez producenta.
8. Nie umieszczaj żadnych ostrych przedmiotów w bezpośrednim sąsiedztwie trenażera.
9. Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z trenażera bez nadzoru osoby przeszkolonej lub lekarza.
10. Przed przystąpieniem do ćwiczeń zawsze przeprowadź rozgrzewkę składającą się z ćwiczeń rozciągających.
11. Nigdy nie ćwicz na niesprawnym urządzeniu.
12. Zaleca się wykonywać ćwiczenia pod nadzorem dodatkowej osoby.

### Uwaga :

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu treningowego, skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób powyżej 35 roku życia lub mających problemy zdrowotne. Przed przystąpieniem do ćwiczeń na jakimkolwiek sprzęcie sportowym, przeczytaj wszystkie instrukcje. **ALLTO SPORT** nie ponosi żadnej odpowiedzialności za kontuzje lub szkody materialne doznane w wyniku korzystania z tego produktu.

### Informacje ogólne

Wymiary trenażera (dł./szer./wys.) 120/65/160 cm

Wolna przestrzeń potrzebna do bezpiecznego użytkowania trenażera to min 0,60 m z każdej strony trenażera.

System obciążenia: magnetyczny

Układ hamujący jest niezależny od prędkości.

Trenażer posiada 8 stopniową regulację obciążenia.

Pomiar pulsu za pomocą sensorów dotykowych umieszczonych na uchwycie

Zasilanie komputera: 2 baterie 1,5 V AA

Możliwość zaprogramowania: czasu, dystansu, kalorii

Wyświetlacz funkcji: czasu, prędkości, dystansu, kalorii, pulsu, RPM, temperatury otoczenia

Maksymalna waga użytkownika: 120 kg

Waga koła zamachowego: 8 kg

Waga trenażera: 44 kg

Trenażer przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego.

## Instrukcja regulacji długości kroku

Istnieje możliwość regulacji długości kroku. W tym celu ustaw pedał w wybranej pozycji tak aby otwory w pedale pokrywały się z otworami w ramieniu montażowym i dokręć je śrubami montażowymi wraz z podkładką płaską i sprężynującą.

## Instrukcja regulacji poziomu obciążenia podczas wykonywania ćwiczeń

Na przedniej kolumnie тренаżera eliptycznego znajduje się wyskalowane pokrętło służące do regulacji obciążenia koła zamachowego podczas jazdy. Poczynając od położenia pokrętła w poz. 1 (- low) przekręcając pokrętłem w prawą stronę zwiększamy obciążenie skokowo co jeden poziom aż do poziomu maksymalnego tj. do poz. 8 (+ high). Obracając pokrętłem w lewą stronę zmniejszamy obciążenie aż do poz. 1 (- low).

### Ostrzeżenie.

Mając na uwadze swoje możliwości, pamiętaj abyś stopniowo zwiększał obciążenie koła zamachowego. Zbyt duży i intensywny wysiłek może być przyczyną różnego rodzaju urazów i kontuzji.

## Instrukcja ćwiczenia

Zajmij pozycję na urządzeniu z twarzą zwróconą w kierunku komputera: oprzyj ręce na uchwycie stałym a następnie prawą stopę postaw na prawym pedale, a lewą stopę na lewym pedale. Rozpocznij trening. Podczas treningu możesz zmieniać położenie rąk pomiędzy uchwytem stałym a uchwytami ruchomymi. W trakcie treningu możesz zmieniać obciążenie zgodnie z instrukcją regulacji poziomu obciążenia pamiętając o ostrzeżeniu, że urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.

## Czynności konserwacyjne

Trenażer należy utrzymywać w czystości używając do tego wilgotnej ściereczki (zmozonej w roztworze łagodnego środka czyszczącego).

### Ostrzeżenie.

Poziom bezpieczeństwa użytkowania zakupionego urządzenia można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzenia poszczególnych elementów тренаżera. Sprawdzaj zawsze trenażer przed rozpoczęciem ćwiczeń zwłaszcza w razie potrzeby dokręć obluźnione śruby. Pokrętła regulujące długość kroku muszą być dokręcone do oporu. W przypadku stwierdzenia uszkodzenia jakiejś części należy ją bezzwłocznie wymienić i zaprzestać użytkowania urządzenia do czasu jego naprawy.

Zalecamy użycie kawałka wykładziny lub gumy jako podłoża do trenażera. Uchroni to podłogę przed uszkodzeniem w przypadku długotrwałego użytkowania.

## Uwaga

Dokonywanie zmian konstrukcyjnych sprzętu i samodzielnych napraw oraz użytkowanie niezgodne z przeznaczeniem powoduje utratę uprawnień z tytułu gwarancji i rękojmi.

## Narzędzia

W komplecie montażowym znajdują się narzędzia niezbędne do montażu trenażera.

## Ważne uwagi końcowe

Klasa użytkowania i dokładności: HC

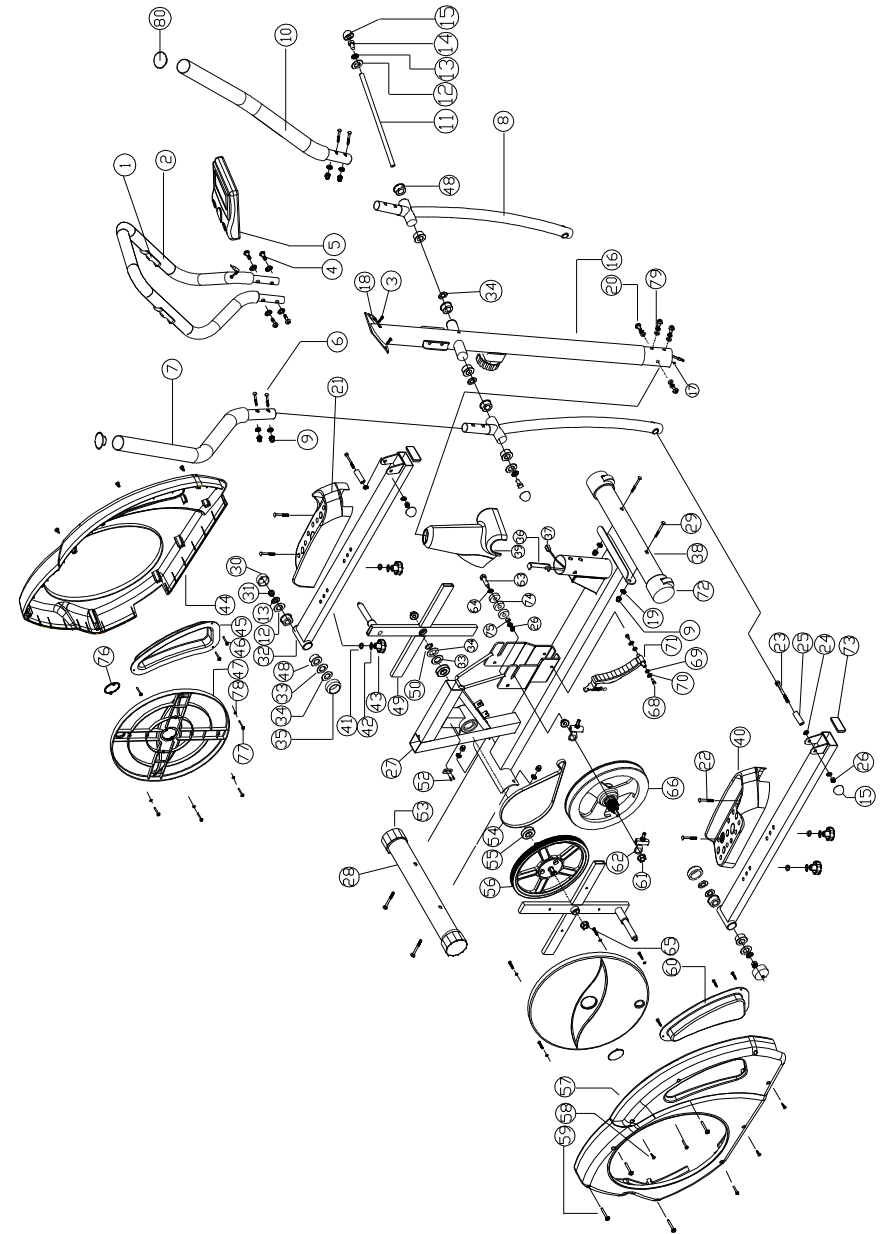
Dopuszczalna waga użytkownika: 120 kg

Gwarancja: 12 miesięcy pod warunkiem użytkowania urządzenia w domu.

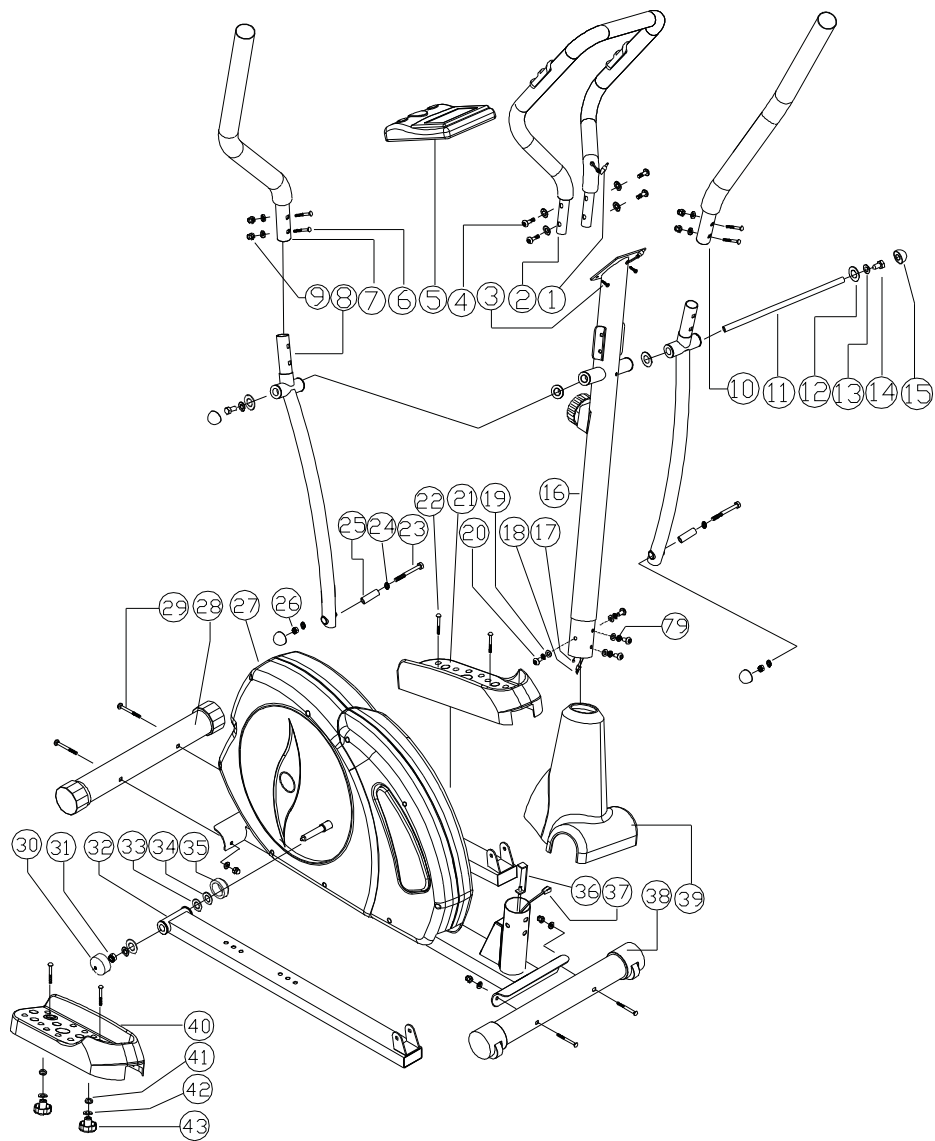
### Uwaga.

Trenażer nie jest przeznaczony do treningu terapeutycznego.

## RYSUNEK ZESTAWIENIOWY



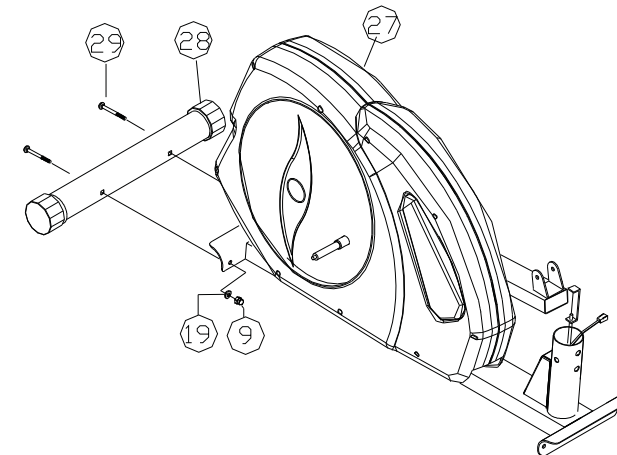
## RYSUNEK MONTAŻOWY



## INSTRUKCJA MONTAŻU

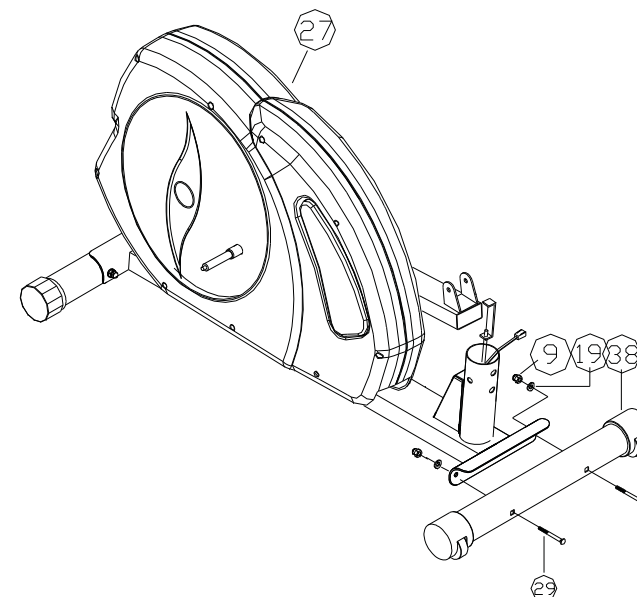
### Krok 1

Zamontuj stabilizator tylny (28) do ramy (27) używając dwóch śrub (29), podkładek (19) i nakrętek (9).



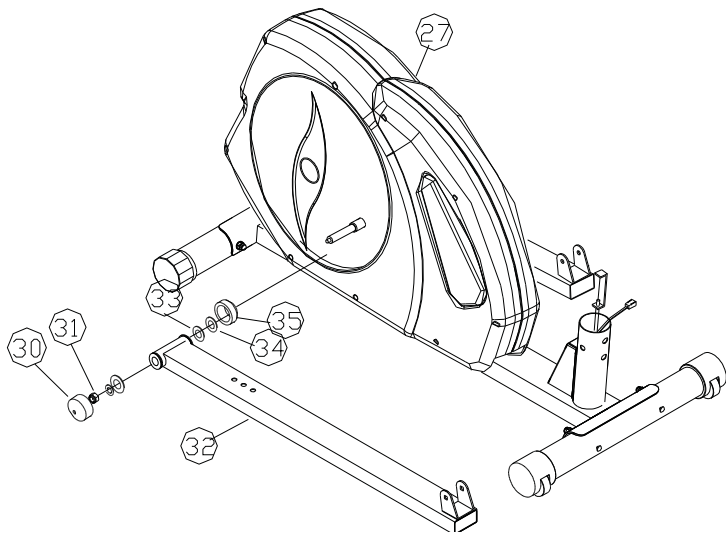
### Krok 2

Zamontuj stabilizator przedni (38) do ramy (27) używając dwóch śrub (29), podkładek (19) i nakrętek (9).



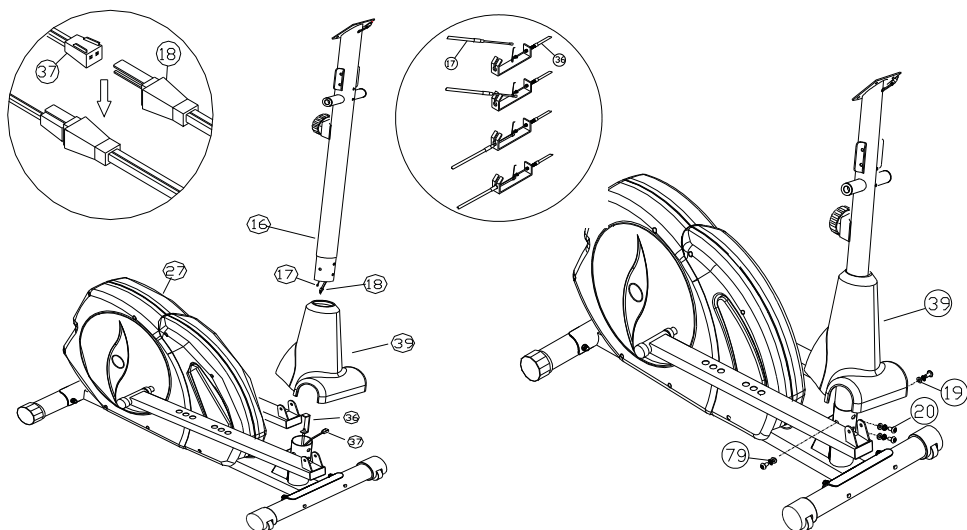
### Krok 3

Wsuń na oś korby końcówkę ozdobną A (35), podkładkę falistą (34), podkładkę płaską (33) a następnie zamontuj na nią ramię montażowe pedałów (32) wraz z podkładką plastikową (12), podkładką płaską (13). Całość skręć śrubą samozabezpieczającą (31), na którą nasuń końcówkę ozdobną B (30).



### Krok 4

Wsuń pokrywę wspornika (39) na wspornik uchwyty (16). Połącz górną linkę napinającą (17) z dolną (36) oraz górny przewód czujnika (18) z dolnym (37) tak jak to pokazano na rysunkach poniżej. Następnie wsuń wspornik uchwyty (16) w ramę (zwróć uwagę aby podczas wsuwania wspornika nie uszkodzić przewodu czujnika) i unieruchom go czterema śrubami (20) z podkładkami falistymi (19) i sprężystymi (79).



### OPIS FUNKCJI POMIARU PULSU

Funkcja pozwala na obserwację aktualnego pomiaru pulsu na wyświetlaczu podczas wykonywania ćwiczeń. W momencie rozpoczynania ćwiczeń należy trzymać obie dłonie na sensorach znajdujących się na uchwycie stałym do max. 1 min. Na wyświetlaczu pojawi się wskaźnik pomiaru pulsu. Jeśli sensor trzymany jest tylko jedną dłonią wskaźnik pulsu będzie niestabilny. Dla dokładnego pomiaru pulsu, obie dłonie należy trzymać na sensorach.

### RECOVERY

Po zakończeniu ćwiczeń należy nacisnąć przycisk **recovery** i położyć obie dłonie na sensorach. Komputer zatrzyma wszystkie monitorowane do tej chwili funkcje i zacznie wyświetlać wyłącznie czas, który będzie liczony malejąco od 00:60 do 00:00. Po zakończeniu odliczania w dolnej części wyświetlacza zostanie pokazany końcowy wynik ćwiczeń w postaci: F1, F2 do F6. F1 jest wynikiem najlepszym, a F6 najgorszym. Użytkownik może poprawiać osiągnięte rezultaty poprzez systematyczne ćwiczenia.

Aby powrócić do głównych funkcji wyświetlacza należy nacisnąć przycisk **recovery**.

### UWAGI

- wyświetlacz włącza się automatycznie po naciśnięciu przycisku lub rozpoczęciu ćwiczeń.
- gdy wartości czasu, dystansu i kalorii osiągną „0” na 8 sek. włączy się alarm. alarm może być zatrzymany przez naciśnięcie jakiegokolwiek przycisku, następnie wartości wcześniej wymienionych funkcji będą odliczane od „0” w górę.
- w przypadku nieprawidłowego wyświetlania funkcji na wyświetlaczu należy przeinstalować baterie aż do osiągnięcia prawidłowego rezultatu.
- baterie: 1,5v um-3 lub aa (2 szt.).

## INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA



### PRZYCISKI FUNKCYJNE

**MODE** przycisk służy do wyboru funkcji pokazywanej na wyświetlaczu : czas, prędkość, dystans, kalorie

**RESET** przycisk służy do zerowania funkcji aktualnie pokazywanej na wyświetlaczu lub poprzez przytrzymanie wciśniętego przycisku przez ok. 4 sek. do wyzerowania wszystkich funkcji ( przy wymianie baterii funkcje są zerowane automatycznie ).

**SET** przycisk służy do ustawienia wartości docelowych, które chcemy osiągnąć podczas wykonywania ćwiczeń ( funkcje czas, dystans, kalorie pod warunkiem, że nie są wykonywane w tej chwili ćwiczenia)

**RECOVERY** przycisk służy do sprawdzenia poziomu rytmu twojego serca po zakończeniu ćwiczeń

### FUNKCJE

**SCAN** automatycznie przełącza pomiędzy funkcjami : czas, prędkość, dystans, kalorie, i puls co 6 sek.

**TIME** sumuje całkowity czas ćwiczeń od 00:00 do 99:59. użytkownik może ustawić docelowy czas wykonywania ćwiczeń z dokładnością do 1 min.

**SPEED** wyświetla aktualną prędkość. maksymalna prędkość to 99,9 km/h lub ml/h.

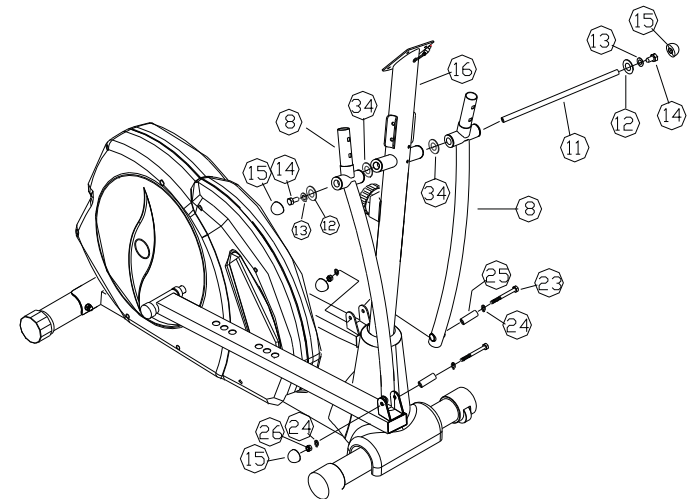
**DISTANCE** sumuje całkowity dystans od 00:00 do 99:99 km lub mil. użytkownik może określić docelowy dystans do przejechania z dokładnością do 0,1 km lub ml.

**CALORIE** sumuje kalorie zużyte podczas ćwiczeń od 0 do max. 9999 cal. ( dane te są przybliżoną informacją do porównania z danymi z różnych sesji ćwiczeń, które nie mogą być użyte w leczeniu medycznym)

**PULSE** wyświetla rytm bicia serca użytkownika podczas ćwiczeń

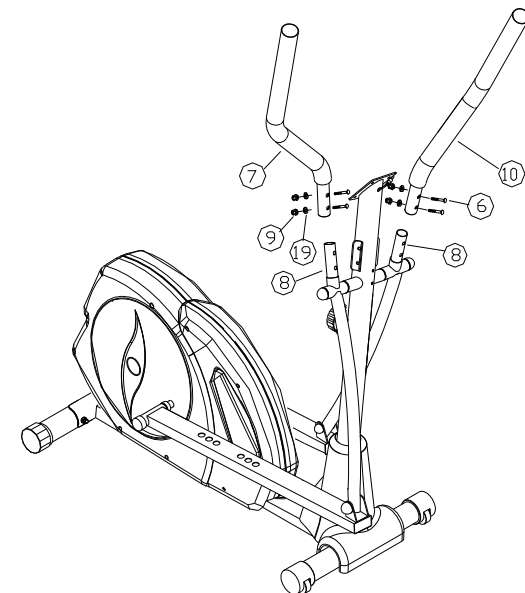
### Krok 5

Wsuń oś (11) w otwór w wsporniku uchwytów (16). Wsuń podkładki faliste (34) i uchwyt ruchomy dolny (8) na oś (11) z obu stron wspornika (16) a następnie unieruchom je używając dwóch podkładek plastikowych (12), podkładek (13) i śrub samozabezpieczających (14). Nałóż końcówki ozdobne (15) na śruby (14). Połącz uchwyty ruchome dolne (8) z ramionami montażowymi pedałów (32) za pomocą czterech podkładek (24), dwóch nakrętek (26) i dwóch śrub (23). Następnie nałóż cztery końcówki ozdobne (15) na obu końcach uchwytów ruchomych (8).



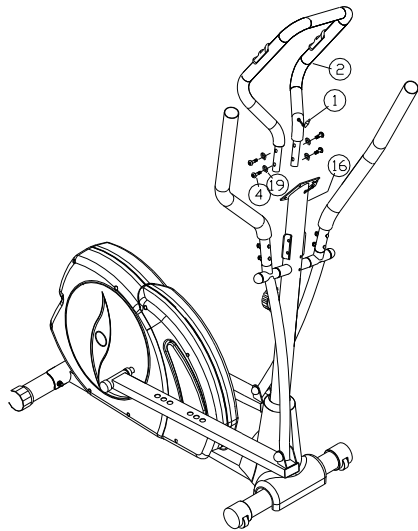
### Krok 6

Wsuń i połącz uchwyt ruchomy górny (7 i 10) z uchwytem dolnym (8) używając czterech śrub (6), czterech podkładek (19) i czterech nakrętek (9).



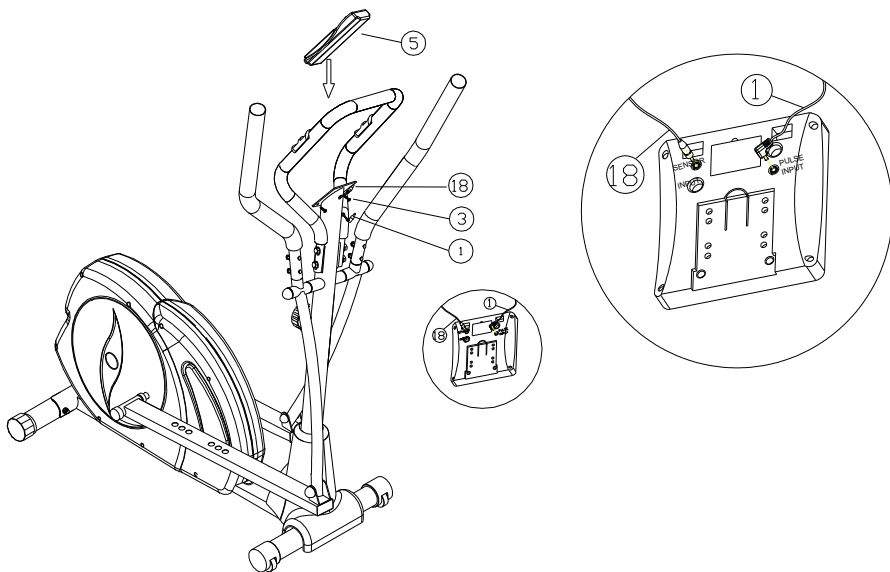
### Krok 7

Zamontuj uchwyt stały (2) na wsporniku uchwytów (16) używając czterech podkładek (19) i czterech śrub (4).



### Krok 8

Zamontuj komputer (5) na uchwycie wspornika (16) używając śrub (3), następnie wsuń wtyczkę sensora pulsu (1) i wtyczkę przewodu czujnika (18) w gniazda z tyłu komputera.



### Krok 9

Zamontuj pedały (21, 40) na ramionach montażowych (32) używając czterech śrub (22), czterech podkładek płaskich (42), czterech podkładek sprężystych (41) i czterech pokręteł (43).

