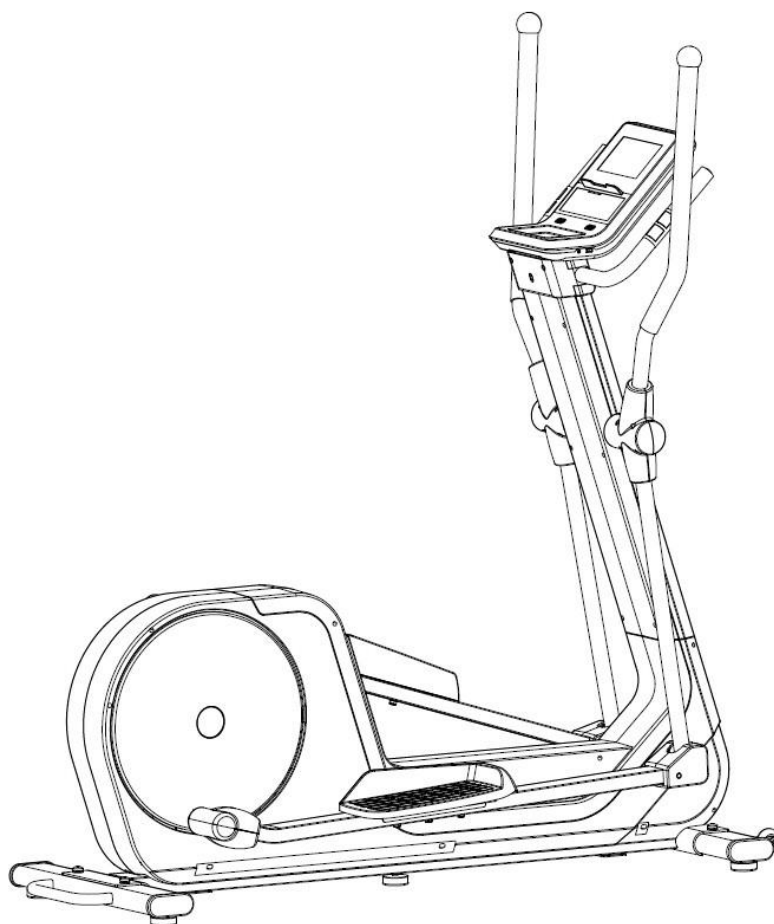




**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU**  
**16145 Elliptikus tréner inSPORTline inCondi ET550i**



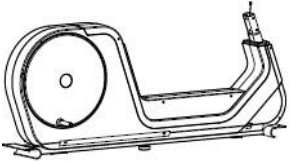








## TARTALOMJEGYZÉK

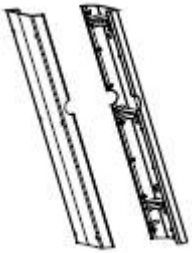






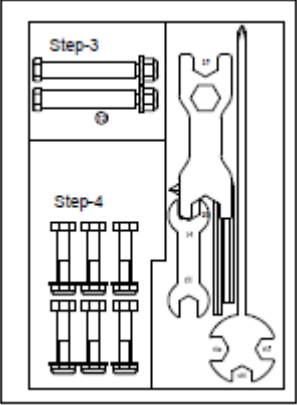
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ .....	3
CSOMAG TARTALMA.....	4
ALKATRÉSZLISTA .....	6
RAJZ.....	8
ÖSSZESZERELÉS.....	9
KIJELZŐ .....	13
GOMB FUNKCIÓK.....	13
HARDWARE KONFIGURÁCIÓ .....	14
IKONOK MŰKÖDÉSE ÉS FUNKCIÓI .....	14
KEZDŐLAP .....	16
HASZNÁLAT .....	33
KONDICIÓN .....	33
TARGET HEART RATE (THR).....	33
EDZÉS TIPPEK .....	34
EDZÉS INTENZITÁS .....	34
NYÚJTÁS.....	34

## BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Az első használat előtt olvassa el ezt a kézikönyvet, és őrizze meg későbbi felhasználás céljából. A termékleírás kissé eltérhet a használt illusztrációktól, és előzetes figyelmeztetés nélkül megváltoztatható.
- A sérülések kockázatának csökkentése érdekében vegye figyelembe az összes figyelmeztetést és óvintézkedést, és csak rendeltetésszerűen használja a terméket, és csak a jelen útmutató szerint. Ne végezzen semmilyen módosítást a készüléken.
- Mielőtt bármilyen testmozgásba kezdene, konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos abban az esetben, ha valamilyen egészségügyi problémája van, vagy gyógyszert szed amely befolyásolhatja a pulzusszámot, vérnyomást vagy a koleszterinszintet.
- Figyeljen a teste jelzéseire. A nem megfelelő vagy túlzott edzés károsíthatja az egészségét. Ha a következő vagy hasonló tüneteket tapasztal, azonnal hagyja abba a testmozgást: fájdalom, mellkasi szorítás, szabálytalan szívverés, szélsőséges légszomj, szédülés vagy hányinger. Mielőtt újrakezdene a mozgást, konzultáljon orvosával.
- Rendszeresen ellenőrizze az összes csavart és csatlakozást. Mindet jól meg kell húzni használat előtt. Ha szükségesnek tartja, húzza meg újra. Rendszeresen ellenőrizze, nincs-e sérülés vagy kopás a terméken. Soha ne használjon sérült vagy kopott terméket.
- Az ellipszis összeszerelésekor ügyeljen arra, hogy a gép stabilan álljon egyenes felületen, használjon matracot alá. Saját biztonsága érdekében mindig ellenőrizze, hogy edzés közben legalább 0,6 méter szabad hely legyen a termék körül.
- Melegítsen be edzés előtt, hogy csökkentse az izomsérülés lehetőségét.
- Soha ne használja az ellipszist, ha nem működik megfelelően. Csak eredeti kiegészítőket használjon.
- Védje a nedvességtől és portól. Ne használja szabadtéren.
- Egyszerre csak egy személy használhatja a gépet.
- Sportoláskor mindig viseljen megfelelő csúszásmentes cipőt és ruhát. Kerülje a bő ruhákat mert azok könnyen beleakadhatnak a gép mozgó részeibe.
- Egyik állítható résznek sem szabad korlátoznia a felhasználó mozgását.
- Terápiás és gyógyászati célra nem alkalmazható.
- Tartsa távol gyerekektől és állatoktól. Csak felnőtteknek ajánlott.
- Minden mozgó alkatrészt hetente tartson karban. Használat előtt ellenőrizze az összes alkatrészt. Azonnal cserélje ki a sérült vagy kopott darabokat.
- Lendkerék súlya: 8 kg
- **Terhelhetőség:** 120 kg
- **Kategória:** HC (az EN957 szabvány szerint) otthoni használatra alkalmas.
- **FIGYELMEZTETÉS:** A pulzusszám frekvencia monitorozása lehet, hogy nem teljesen pontos. Az edzés során a túlzott terhelés súlyos sérülésekhez vagy akár halálhoz is vezethet. Ha ájulás kerülgeti, azonnal hagyja abba a testmozgást.

## CSOMAG TARTALMA

No.	Kép	Leírás	Darabszám
1		Fő váz	1
3		Kormányoszlop	1
4L/R		Mozgatható kar	1 pár
6L/R		Markolat	1 pár
5L/R		Pedál rúd	1 pár
9		Első stabilizátor	1
10		Hátsó stabilizátor	1
49L/R		Pedál	1 pár
7		Fogantyú	1

33a/b		Oszlop borítás	1 pár
53		Kijelző	1
39a/b		Markolat borítás	1 pár
40a/b		Pedál rúd összekötő borítás	2 pár
34a/b		Bal mozgatható kar takarója	1 pár
35a/b		Jobb mozgatható kar takarója	1 pár
36L/R		Pedál takaró	2 pár
-		Kártya	1

## ALKATRÉSZLISTA

No.	Leírás	Db.
1	Fő váz	1
2	Forgó váz	1
3	Oszlop	1
4L/R	Mozgatható kar	1 pár
5L/R	Pedálok	1 pár
6 L/R	Kormány	1 pár
7	Kapaszkodó	1
8	Pedál csatlakozó	2
9	Első stabilizáló	1
10	Hátsó stabilizáló	1
11	Hatoldalú anyacsavar M10x55	2
12	Hatlapfejű csavar M8x75	2
13	Hatlapfejű csavar M8x45	6
14	Hatlapfejű csavar M10x25	4
15	Hatlapfejű csavar M8x38	2
16	Hatlapfejű csavar M8x16	18
17	Önmetsző csavar keresztoronnyal ST3.5x13	8
18	Kereszthorony csavar M5x10	4
19	Rugó alátét D10	4
20	Rugó alátét D8	18
21	Alátét D10.5xD32x2	2
22	Ívelt alátét D8xD20x1.5	10
23	Alátét D10x2	6
24	Alátét D8xD42x2	2
25	Alátét D8x1.5	16
26	Hullámos alátét	2
27	Hullámos alátét	2
28	Nylon anya M10x1.25	2
29	Nylon anya M10	2
30	Nylon anya M8	10
31	Ház $\varnothing 14 \times \varnothing 8.5 \times 59.7$	2
32	Por ötvözet	4
33a/b	Oszlop borítás	1 pár
34a/b	A bal mozgatható kar takarója	1 pár
35a/b	A jobb mozgatható kar takarója	1 pár

36L/R	Pedál csatlakozó összekötő takaró	2 pár
37	Csapágy ház $\varnothing 17.1 \times \varnothing 42 \times 23$	4
38	Ellipszis zárósapka	1
39a/b	Markolat takaró	1 pár
40a/b	Pedál könyök takaró	2 pár
41	Csapágy ház 1	4
42	Lekerekített zárósapka	2
43	Ívelt zárósapka	2
44	Kemény habburkolat $\varnothing 24 \times T3 \times 245$	2
45	Kemény habburkolat $\varnothing 31 \times T3 \times 420$	2
46	Csapágy ház 2	4
47	Vízszintes beállító	5
48	Kerék	2
49L/R	Pedál	1 pár
50	Önmetsző csavar keresztoronnyal ST4.2x18	17
51	Érzékelő vezeték	1
52	Tartó huzal	1
53	Kijelző	1
54	Pulzusmérő vezeték	2
55	Pulzusmérő takaró	2 pár
56	Önmetsző csavar keresztoronnyal ST3x10	4
57	Csavar keresztoronnyal M5x10	4
58	Adapter	1
59L/R	Anyá M10	4
60	Ház	2
61	Kemény habburkolat $\varnothing 24 \times T3 \times 120$	2

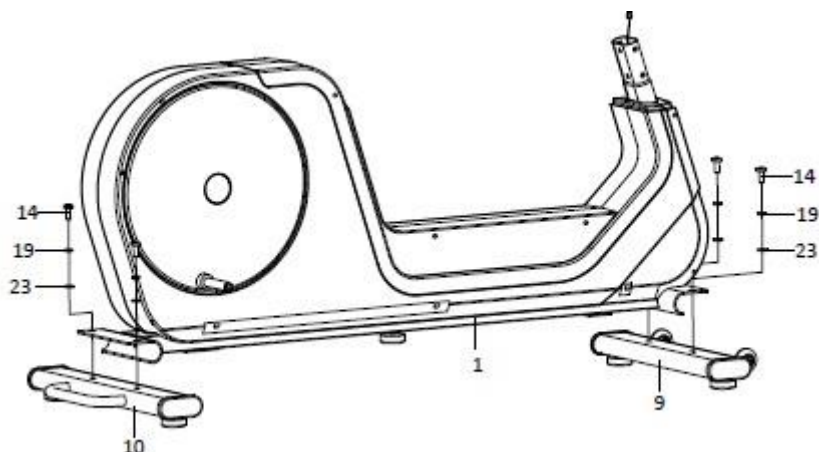




# ÖSSZESZERELÉS

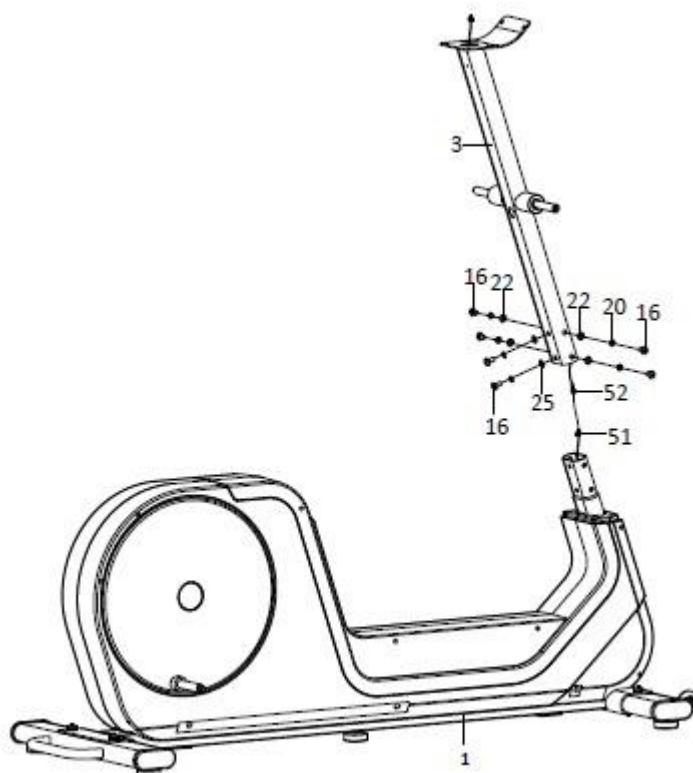
## 1. lépés

- Rögzítse az első stabilizátort (9) a főkerethez (1) belső hatszögű csavarral (14), rugós alátét (19), alátét (23).
- Rögzítse a hátsó stabilizátort (10) a főkerethez (1) belső hatszögű csavarral (14), rugós alátét e l (19), alátéttel (23).



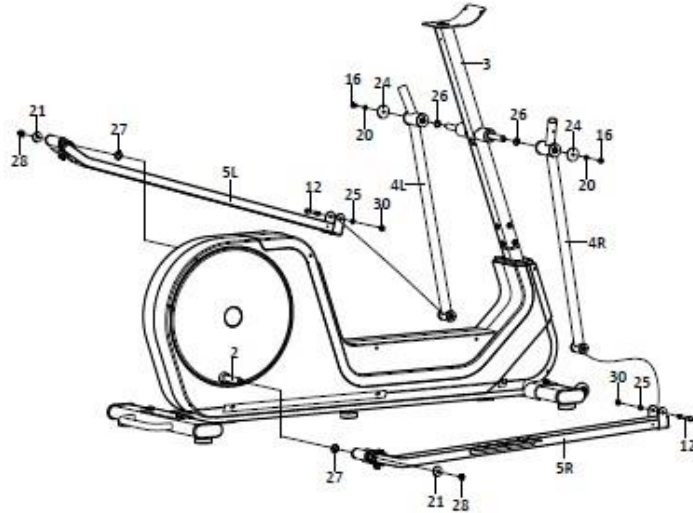
## 2. lépés

- Csatlakoztassa az érzékelő vezetékét (51) és a tartó huzalt (52).
- Rögzítse a kormányrudat (3) a főkerethez (1) belső hatszögű csavarral (16), rugó alátéttel (20), görgő alátéttel (22) az oldalsó lyukakhoz. Rögzítse a kormányrudat (3) a főkerethez (1) belső hatszögű csavarral (16), rugó alátéttel (20) és alátéttel (25) az első lyukakhoz.



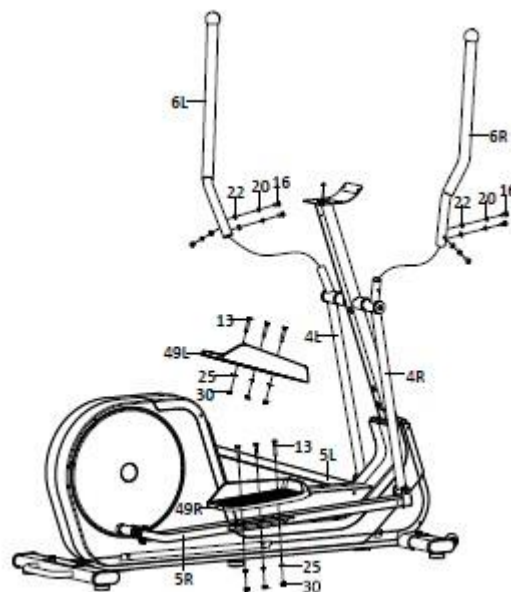
### 3. lépés

- Szerelje be a mozgatható kart (4L / R) az oszlopra (3) belső hatlapfejű csavarral (16), rugó alátéttel (20), alátéttel (24) és hullámos alátéttel (26). Ne húzza meg még túl szorosan.
- Rögzítse a pedálrudat (5L / R) a forgókerethez (2) nylon anyával (28), alátéttel (21), hullámos alátéttel (27). Ne húzza meg még túl szorosan.
- Rögzítse a mozgatható kart (4L / R) és a pedálrudat (5L / R) imbuszcsavarral (12), alátéttel (25) és nejlon anyával (30).
- Végül húzza meg a belső hatszögű csavart (16) és a nylon anyát (28).



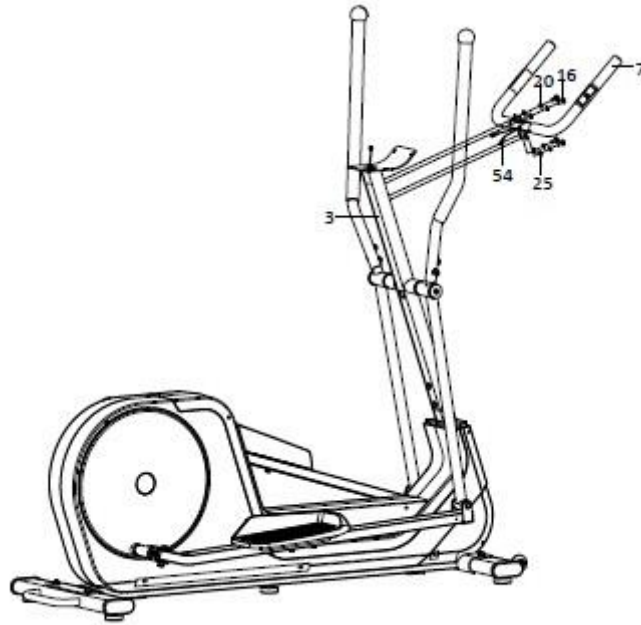
### 4. lépés

- Rögzítse a kormányt (6L / R) a mozgatható karhoz (4L / R) belső hatlapú csavarral (16), rugó alátéttel (20) és egy ívelt alátéttel (22).
- Rögzítse a pedált (49L / R) a pedálrúdroz (5L / R) hexanyával (13), alátéttel (25) és nejlonanyával (30).



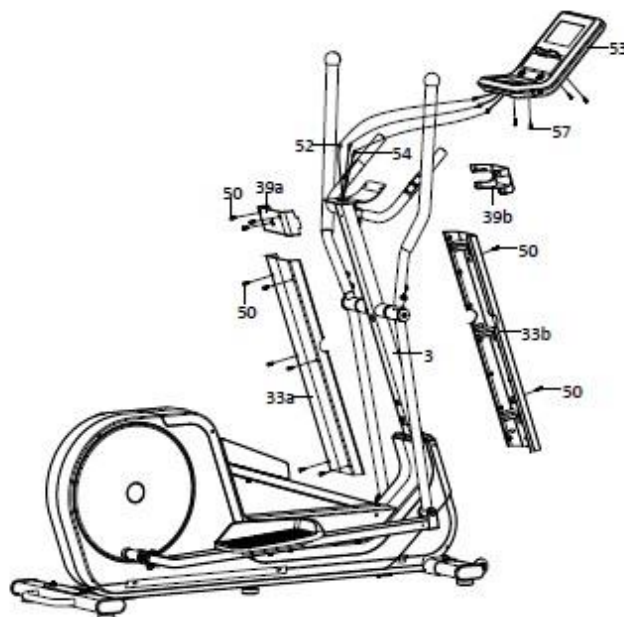
## 5. lépés

- Húzza ki az pulzusmérő huzalt (54) a kormányoszlop hátsó nyílásából (3), majd húzza ki a kormányoszlop felső nyílásából (3).
- Rögzítse a kapaszkodót (7) a kormányoszlophoz (3) a belső hatszögű csavarral (16), rugó alátéttel (20) és alátéttel (25).



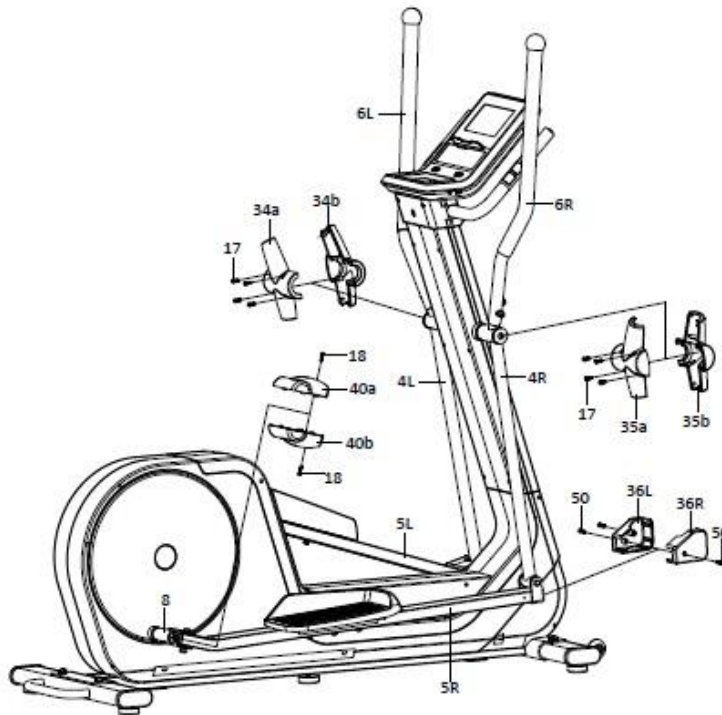
## 6.lépés

- Csatlakoztassa a tartó vezetékét (52), a pulzusmérő vezetékét (54) a kijelzőhöz (53). Rögzítse a keresztirányú csavarral (57) a kormányrúdhoz (3).
- Rögzítse a kormányoszlop fedelét (33a / b) a kormányoszlophoz (3) keresztirányú fejú önfúró csavarral (50).
- Rögzítse a korlát fedelét (39a / b) a kormányrúdhoz (3) kereszttartóval ellátott önfúró csavarral (50).



## 7. lépés

- Rögzítse a bal oldali mozgatható kar-burkolatot (34a / b) és a jobb oldali mozgatható kar-burkolatot (35a / b) a kormányra (6L / R) keresztirányú fejtű önfúró csavarral (17).
- Rögzítse a pedálrúd fedelét (36L / R) a pedálrúdhoz (5L / R) keresztirányú fejtű csavarral (50).
- Rögzítse a pedálrúd-burkolatot (40a / b) a pedálcuklóhoz (8) keresztirányú csavarral (18).
- Befejezze a felszerelést és ellenőrizze, hogy az összes csavar, anya és alkatrész megfelelően rögzítve van-e.










## KIJELZŐ



## GOMB FUNKCIÓK

	Indulás
	Megállás
	Kezdőlap
	Visszalépés
	Ellenállás fel
	Ellenállás le
	Pillanatmegállító
	Fel
	Le

	Bal
	Jobb
	Belépés
	Hang fel
	Hang le
	Indítás/megállítás
	Előző
	Következő

## HARDWARE KONFIGURÁCIÓ











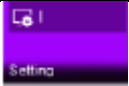
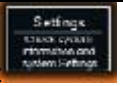



Kijelző	7 inches 1024*600TFT
CPU	ITE9854
RAM	64M inside
USB	Zene: Mp3 Videó: elérhető max. 1280x768 resolution, Mp4, MKV files that decoded and packed by H.264
FLASH	8M NOR + 8G EMMC

## IKONOK MŰKÖDÉSE ÉS FUNKCIÓI

### 1) Kezdőlap



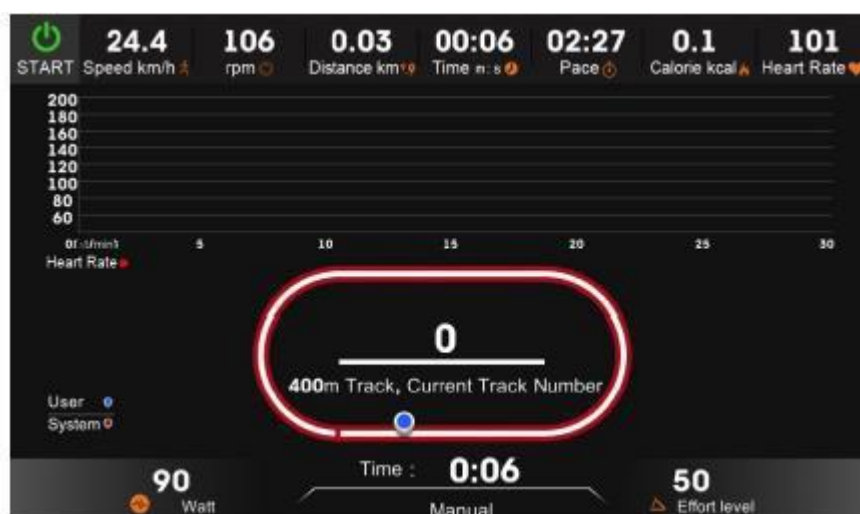
I) Ikon 1	
	Sebesség: aktuális sebesség (km/h)
	Percenkénti fordulatszám
	Távolság: megtett távolság (km)
	Idő: eltelt idő
	Menetsebesség: kilométerenkénti idő
	Elégetett kalóriák (Kcal)
	Szívritmus: aktuális szívritmus érték
	Állandó teljesítmény
	Ellenállás szintje. Állandó terhelés esetén watt teljesítmény
II) Ikon 2	
Nyomja le a   hogy kiválassza, nyomja meg  hogy elfogadja	
	 Idő visszaszámláló mód. Kiválasztva
	 Távolság visszaszámláló mód. Kiválasztva
	 Kalória visszaszámláló mód. Kiválasztva
	Felhasználói program: elérhető egyénileg testreszabható az edzési tervhez, majd 6 módon használhatja a beépített beállításokat. Ezen felül a felhasználó saját maga állíthatja be az ellenállás szintjét. Végül a rendszer megőrzi az összes beállított adatot. Kiválaszt
	HRC: Ez egy edzésprogram, amelynek során a rendszer ellenállása megváltozik a felhasználó által megcélzott pulzusszám elérésekor Minden HRC program három szakaszból áll. Ezek: bemelegítés, HRC folyamat, levezetés. Kiválaszt
	Virtuális jelenet mód: 6 beépített jelenet van. Kiválaszt



	Verseny mód: 12 előre beállított mód van a rendszerben. A verseny a felhasználó és a rendszer között zajlik. Kiválaszt 
	Edzés: 12 előre beállított program van benne. Kiválaszt 
	Állandó teljesítmény: ez egy edzési mód, amelynek során a teljesítmény állandó az egész edzés alatt. Kiválaszt 
III) Multi-média ikon	
	Zene. Kiválaszt 
	Videó. Kiválaszt 
	Beállítás. Kiválaszt 
IV) Státusz ikon	
	 Az USB ikon az USB stick behelyezése után folyamatosan világít. Vagy továbbra is világít. Ha a Bluetooth ikon  sikeresen párosul, akkor továbbra is világít. vagy folyamatosan világít.

## KEZDŐLAP

### 1) GYORS KEZDÉS

- Nyomja meg a  gombot, a rendszer kézi üzemmódba lép.




- Nyomja meg az ellenállás-szabályozó gombot   állítsa be az ellenállást



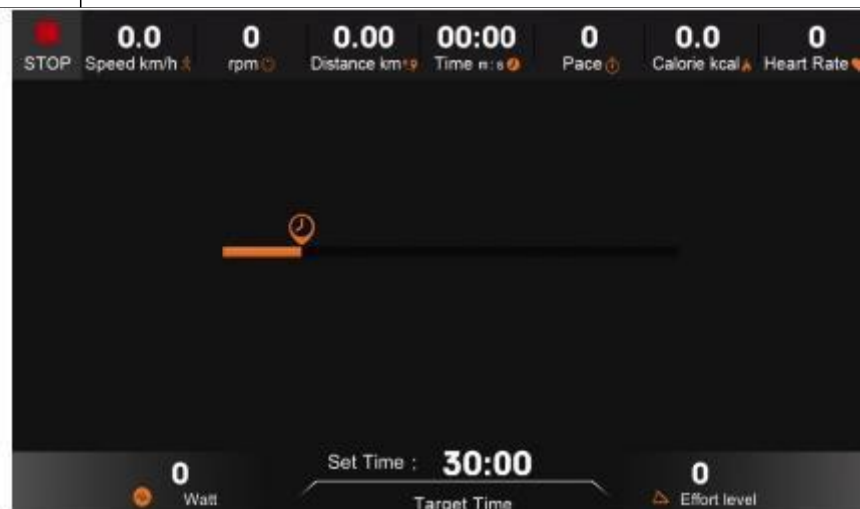
- Nyomja meg **STOP** gombot, megálláshoz. Az edzési teljesítmények a **STOP** megnyomása után azonnal megjelennek.



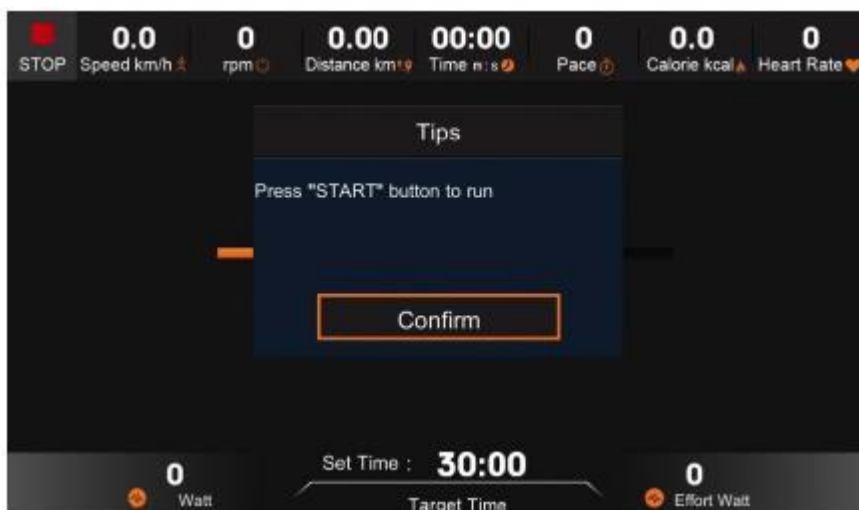
## 2) VISSZASZÁMLÁLÓ MÓD



Válassza a Target Time ikont, nyomja meg az **ENTER** az elfogadáshoz (válassza például az időnél a visszaszámlálási módot):



- Nyomja meg a **<>** gombot, hogy beállítsa a cél időt.



- Nyomja meg az **ENTER** gombot, hogy jóváhagyja és megerősítse, majd új ablak jelenik meg.




- Nyomja meg a **START** gombot és kezdjen edzeni.



**Visszaszámlálás mód:** kiválaszt egy bizonyos visszaszámlálási módot, beállítja a mozgási adatokat és elkezd az edzést. Az utolsó 10 másodpercig a rendszer 2 másodpercenként ötször figyelmeztet.

Idő számláló	Tartomány: 0:10:00-10 óra, alap 0:30:00
Távolság számláló	Tartomány: 1.0-200 km, alap 5 km
Kalória számláló	Tartomány: 10-2000 kcal, alap 50 kcal





### 3) FELHASZNÁLÓ PROGRAM

	Nyomja meg az <b>ENTER</b> gombot a programba lépéshez. 6 felhasználói beállítás található. Az ellenállást manuálisan beállíthatja, és a rendszer automatikusan megőrzi az adatokat.)
---	---



- Nyomja meg a  gombokat a kiválasztáshoz, Nyomja meg az  -t a jóváhagyáshoz.




- Nyomja meg a  gombot az ellenállás és az energia mód átváltásához.
- Nyomja meg a  gombot az adatok beállításához.
- Nyomja meg a  gombot, hogy megváltoztassa az ellenállást. Nyomjon  az elfogadáshoz.
- A rendszer automatikusan tárolja az adatokat.




- Nyomja meg a **START** gombot és kezdjen edzeni.


#### 4) VIRTUÁLIS MÓD

	Nyomja meg az <b>ENTER</b> gombot hogy belépjen a virtuális módba
---	---




- Nyomja meg a  gombokat a kiválasztáshoz. Nyomja meg a **START** gombot az edzés indításához.




- Alapértelmezett ellenállás szint a 10. Nyomja meg a  gombokat ennek változtatásához. A videó lejátszási sebessége megegyezik az edzési sebességgel.



## 5) VERSENY

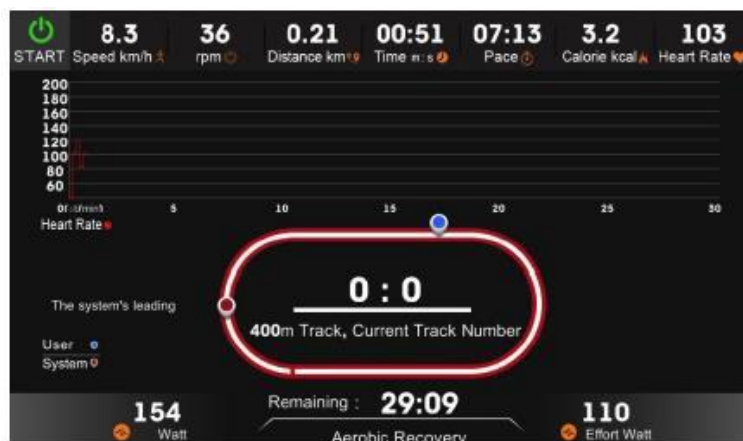
	Nyomja meg az <b>ENTER</b> a verseny mód indításához. (12 előre beállított mód van):
---	--





- Nyomja meg a  gombokat a választáshoz. Nyomja meg az **ENTER** a beállításhoz.

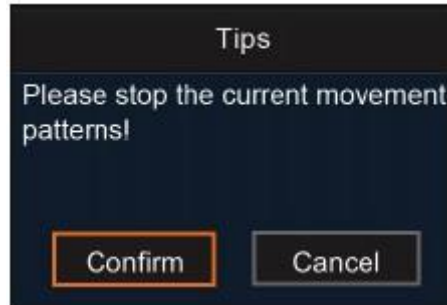



- Nyomja meg a  gombot az ellenállás és az energia mód átváltásához.
- Nyomja meg a  gombot az adatok beállításához.
- Nyomja meg a **START** gombot és kezdjen edzeni.















Működési logika:

- Nyomja meg a  gombot hogy visszalépjen az előző oldalra Nyomja meg a  gombot hogy visszatérjen a kezdőoldalra.
- Nyomja meg a „Racing” ikont a kezdőlapon, hogy erre az oldalra lépjen. Ha megnyom egy másik ikont (például virtuális módot, felhasználói programot stb.), Hamarosan megjelenik egy új párbeszédpanel.




- Nyomja meg az  a megálláshoz, utána más módot is elindíthat. A gyakorlat folytatásához nyomja meg a „Cancel” gombot.

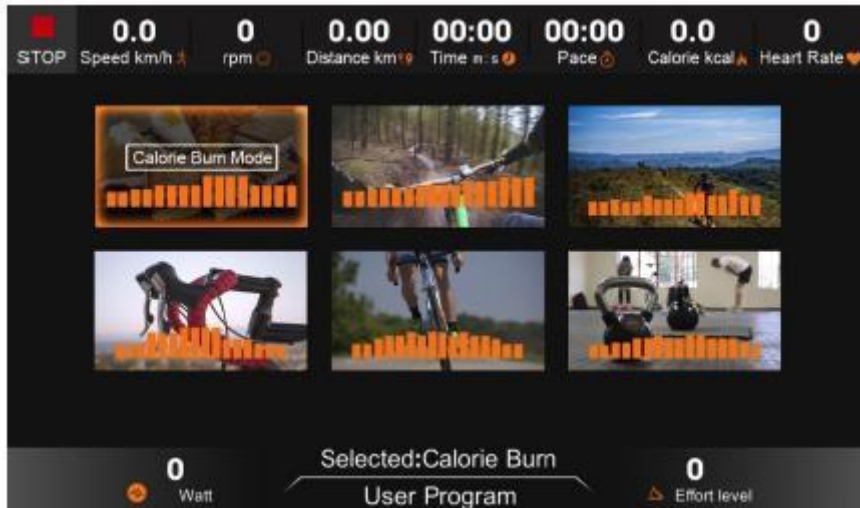
**Az előre beállított 12 program egyes szakaszainak sebessége:**


	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	18	18	24	24	30	30	30	30	30	24	24	24	24	24	18	18
Aerobic recovery	Resistance	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	10	18
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	18	18	24	24	30	30	30	30	30	24	24	24	24	24	18	18
	Resistance	12	12	20	12	12	20	12	12	20	12	12	20	12	12	12	20
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	18	18	24	24	30	30	30	30	30	24	24	24	24	24	18	18
	Resistance	14	14	22	14	14	22	14	14	22	14	14	22	14	14	14	22
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	22	22	28	28	32	32	34	34	32	28	28	28	28	28	22	22
	Resistance	10	10	12	12	12	12	10	10	10	10	12	12	12	12	10	10
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	22	22	28	28	32	32	34	34	32	28	28	28	28	28	22	22
	Resistance	12	12	14	14	14	14	12	12	12	12	14	14	14	14	12	12
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	22	22	28	28	32	32	34	34	32	28	28	28	28	28	22	22
	Resistance	14	14	16	16	16	16	14	14	14	14	16	16	16	16	14	14
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	24	24	30	30	34	34	36	36	34	30	30	30	30	30	24	24
	Resistance	10	10	12	10	10	14	12	12	12	16	16	14	14	18	14	14
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	24	24	30	30	34	34	36	36	34	30	30	30	30	30	24	24
	Resistance	12	12	14	12	14	16	14	14	14	18	18	16	16	20	16	16
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	24	24	30	30	34	34	36	36	34	30	30	30	30	30	24	24
	Resistance	14	14	16	14	14	18	16	16	16	20	20	18	18	22	18	18
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	14	14	20	20	26	26	26	26	26	20	20	20	20	20	14	14
	Resistance	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	14	14	20	20	26	26	26	26	26	20	20	20	20	20	14	14
	Resistance	12	14	18	22	12	14	18	22	12	14	18	22	12	14	18	22
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	14	14	20	20	26	26	26	26	26	20	20	20	20	20	14	14
	Resistance	14	16	20	24	14	16	20	24	14	16	20	24	14	16	20	24





## 6) EDZÉS

	Nyomja meg az <b>ENTER</b> gombot az edzéstípus elindításához (pl. zsírégető program):
---	--



- Nyomja meg a  gombokat az ikon kiválasztásához. Nyomja meg az **ENTER** a megerősítéshez.


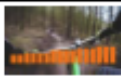


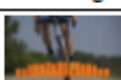



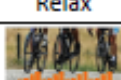



- Nyomja meg a  gombot az ellenállás és az energia mód átváltásához.
- Nyomja meg a  gombot az adatok beállításához.
- Nyomja meg a **START** gombot és kezdjen edzeni.



Edzés: Először válasszon egy programot, majd fejezze be a mozgási adatok beállítását. Mindegyik programhoz 16 szakasz tartozik. Minden szakasz idő = beállítási idő / 16. Az egyes szakaszok ellenállását az alábbiakban ismertetjük.

Előre beállított 12 program adat

 Fat burn	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	12	12	14	14	14	14	20	20	20	20	14	14	14	14
 Rapid challenge	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	10	12	12	12	14	14	14	14	16	16	16	18	18	18
 Cycling	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	12	10	10	14	12	12	12	16	16	14	14	18	14	14
 Lose weight	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	12	18	18	18	22	22	22	22	14	14	14	12	10	10
 Aerobic recovery	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	14	16	16	18	16	18	18	16	18	16	16	14	10	10
 Physical training	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	12	12	14	14	16	14	14	18	18	14	14	14	12	10
 Track	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	14	14	14	14	14	14	10	10	10	18	18	18	18	10
 Mountain	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	12	12	12	14	14	20	20	20	20	12	12	12	10	10
 Relax	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	12	12	12	12	10	10	10	10	12	12	12	12	10	10
 Ramp	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20
 Cross-country	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	14	10	10	18	10	14	14	10	10	18	10	10	14	10
 Interval	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	10	18

## 7) HRC



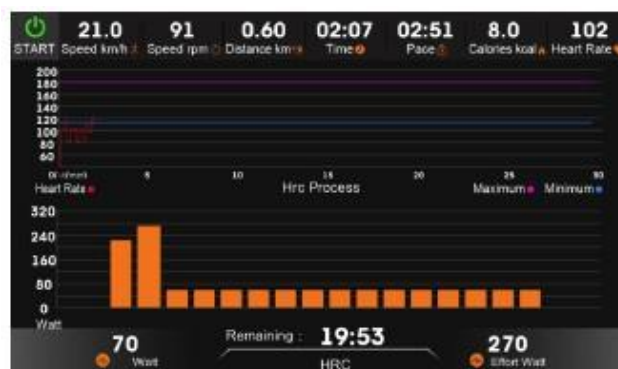
Nyomja meg a **ENTER** a HRC módhoz (miután beállította életkorát, a rendszer automatikusan megadja a kívánt pulzusszámot. A cél pulzusszám manuálisan is beállítható. A céldőtartomány 22-45 perc.)



- Nyomja meg a **< >** beállításához. Nyomja meg a **^ v** kiválassza a különböző lehetőségeket.



- Bemelegítés 2 perc.



- HRC folyamat



- Levezetés



**MEGJEGYZÉS:** Ha nincs jel, akkor fenti képet látja.

	Nyomja meg az <b>ENTER</b> állandó teljesítmény üzemmódba lépéshez:
--	---




- Statikus állandó teljesítmény:



- Nyomja meg az **ENTER** az edzés megkezdéséhez.

## MULTI-MÉDIA BEÁLLTÁSOK

### 1) ZENE

	Nyomja meg az <b>ENTER</b> a zene menüponthoz:
---	--



- Nyomja meg a  a zene kiválasztásához.

Nyomja meg az **ENTER** a visszajátszáshoz.   
lejátszás/pillanatállító



hang+



hang-




előző







következő




### 2) VIDEÓ

	Nyomja meg az <b>ENTER</b> a video menühez:
---	---




- A lejátszási listát 5 másodperc után elrejtí bármilyen művelet nélkül. nyomja meg az **ENTER** a teljes képernyőhöz. Nyomja meg az **ENTER** ismét, hogy visszalépjen az előző oldalra.
- Miután a lejátszási lista eltűnik, nyomja meg a  és a  hogy újra lássa a menüt.
- Nyomja meg a  lejátszáshoz/leállításhoz. Nyomja meg a  a hangerő beállításához.

### 3) BEÁLLÍTÁS

	Nyomja meg az <b>ENTER</b> gombot a háttérvilágítás menühez:
---	--




- Nyomja meg a **<>** a világosításához


	Nyomja meg a <b>ENTER</b> a nyelvválasztáshoz:
---	--

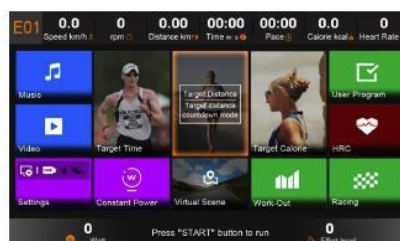


- Nyomja meg a **<>** a nyelv beállításához

	Nyomja meg az <b>ENTER</b> mérnöki üzemmód lépéshez. Ezt a rendszer karbantartására tervezték. Meg kell adnia a belépési kódot.
---	---

### HIBAÜZENET

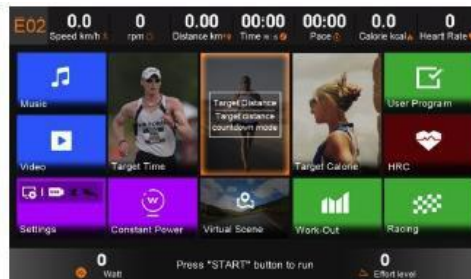
	Ha E01 lát, az jelhiba.
---	-------------------------





**E02**

Ha E02 lát, valószínű, hogy valami nincs rendben az ellenállási motorral.



## HASZNÁLAT

### KONDICIÓN

Ezek az irányelvek segítenek az edzésprogram megtervezésében. Ne feledje, hogy a helyes táplálkozás és a megfelelő pihenés elengedhetetlen a sikeres eredményekhez. Mielőtt elkezdí edzésprogramját, kérdezze meg orvosát, ha:

- Szív-, vérnyomás, stb. problémája van.
- Egy éve nem sportolt.
- Ön 35 évesnél idősebb.
- Terhes.
- Cukorbeteg
- Mellkasi fájdalma van, szédül vagy gyengének érzi magát.
- Sérülés vagy betegség után lábadozik.

### TARGET HEART RATE (THR)

	EDZÉSI ZÓNA
KOR	MIN-MAX (BPM)
20	133-167
25	132-166
30	130-164
35	129-162
40	127-161
45	125-159
50	124-156
55	122-155
60	121-153
65	119-151
70	118-150
75	117-147

80	115-146
85	114-144

**MEGJEGYZÉS:** Ezek az adatok tájékoztató jellegűek, és a teljesítmény a gépet használó személy erőnlététől és az egészségi állapotától is függ.

## EDZÉS TIPPEK

- Mindig végezzen nyújtó gyakorlatokat az edzés előtt és után.
- Lassan kezdje a gyakorlást a sérülések elkerülése végett.
- Ha fáradt, pihenjen néhány napig.
- Hetente két vagy három 15 perces edzéssel kezdje és tartson szünnapot az edzések között.
- Melegítsen be 5 vagy 10 percig enyhe mozdulatokkal, például gyaloglással vagy karkörzéssel, majd feszítse meg azokat az izmokat, amelyeket edzés közben használni fog. A gép elsősorban a comb és a vádli izmait erősíti.
- Növelje a tempót és az ellenállást. Lehet, hogy néhány percig edz kezdetben, de ez gyorsan megváltozik, ha rendszeresen használja majd a gépet..
- Minden edzést egy 5 perces levezetéssel fejezzen be, alacsony ellenállás mellett. Nyújtsa ki az éppen átmozgatott izmait, hogy elkerülje a sérüléseket és a görcsöket.
- Növelje az edzésidejét hetente néhány perccel, amíg folyamatosan 30 percig tud edzeni.
- Ne aggódjon a távolság vagy a tempó miatt. Az első néhány hétben a hangsúly a kitartáson és a kondíció javításán van.

## EDZÉS INTENZITÁS





- Edzés közben meg kell próbálnia a kívánt pulzuszonán belül maradnia (THR).
- A THR táblázat megmutatja az életkorának THR-jét. Ez csak útmutató, és a gépet használó személy erőnlététől és egészségi állapotától is függ.
- Mindig tisztában kell lennie teste jelzéseivel. Ha szédül, azonnal hagyja abba az edzést és pihenjen. Ha nem izzad akkor gyorsíthat a témón.

## NYÚJTÁS

Tippek nyújtáshoz:

- Az ízületek fokozatos átmozgatási gyakorlataival kezdjen. Forgassa a csuklóját, hajlítsa be a karját és forgassa a vállait. Ez a test természetes "beolajozását" teszi lehetővé a csont felületének védelme érdekében.
- A nyújtás előtt mindig melegítse be a testét, hogy fokozza a véráramlást és rugalmassá tegye az izmait.
- Kezdje a lábaival, majd utána az egész testével folytassa.
- Minden szakaszt legalább 10 másodpercig kell tartani (jó, ha 20-30 másodpercig), és általában kb. 2 vagy 3 alkalommal végezze.
- Ne nyújtson addig, amíg fájdalmat érez. Ha fájdalom jelentkezik, pihenjen.
- Ne ugráljon. Fokozatosan nyújtson és lazítson.
- Ne tartsa vissza a lélegzetét.

- Edzés után nyújtózkodjon az izmok megfeszülésének megakadályozása érdekében. Nyújtson hetente legalább háromszor a rugalmasság megtartása érdekében.

	<p>Comb nyújtása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Álljon jobb lábon, és tartsa bal kezével a bal bokát, miközben szorosan húzza fel a lábát a csípő mögé.</li> <li>• Tartsa egyenesen a térdét. Használjon falat az egyensúly megtartásához.</li> <li>• Tartsa körülbelül 10 másodpercig.</li> <li>• Ismételje meg a másik lábbal.</li> </ul>
	<p>Vádli nyújtása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Álljon úgy, hogy a hátsó láb a padlón legyen, és helyezze át a súlyt az első lábra.</li> <li>• Tartsa körülbelül 10 másodpercig.</li> <li>• Ismételje meg a másik lábbal.</li> </ul> <p><b>MEGJEGYZÉS:</b> A test és a hátsó lábát tartsa egyenesen edzés közben.</p>
	<p>Feszítő nyújtás</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az első lábat tartsa egyenesen, a kezét hajlított lábon (combon). Nyomja le és ki, amíg el nem éri a térd (vagy az egyenes láb) hátulsó szakaszát.</li> <li>• A térdét egyenesen tartsa.</li> <li>• Tartsa körülbelül 10 másodpercig.</li> <li>• Ismételje meg a másik lábbal.</li> </ul>
	<p>Belső comb nyújtása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Üljön le és tegye össze a lábait a talpaival és térdével kifelé. Húzza a lábait az ágyék felé, amennyire csak lehetséges</li> <li>• Tartsa körülbelül 10 másodpercig.</li> </ul>