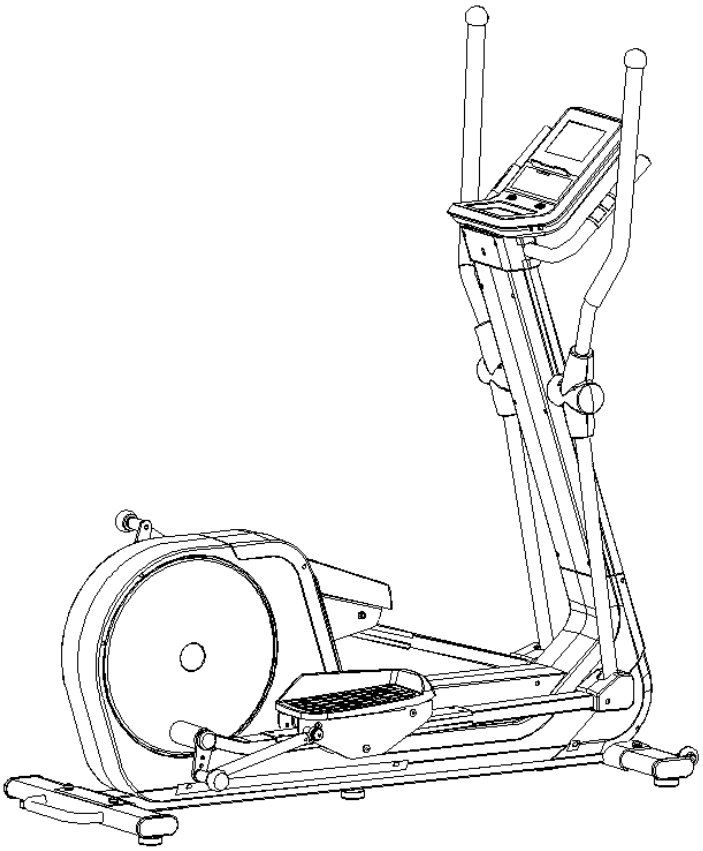
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 16146 Elliptikus tréner inSPORTline inCondi ET650i



TARTALOM

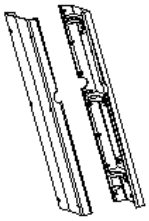
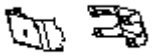
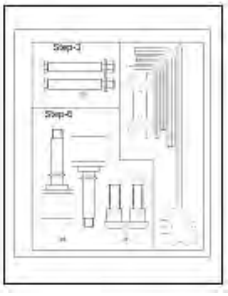
BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK 3
A CSOMAGOLÁS TARTALMA 4
ALKATRÉSZEK LISTÁJA 6
AZ ELLIPTIKUS TRÉNER RÉSZEI 8
AZ ÖSSZESZERELÉS LÉPÉSEI 9
A KOMPUTER KEZELÉSE 13
A GOMBOK FUNKCIÓI 13
KONFIGURÁCIÓ 14
IKONOK FUNKCIÓI 14
A KEZDŐLAP IKONJAINAK FUNKCIÓI 16
FELHASZNÁLÓI ÚTMUTATÓ 31
ÚTMUTATÓ AZ EDZÉSHEZ 31
CÉLPULZUS (THR) 31
TANÁCSOK ÉS AJÁNLÁSOK 32
AZ EDZÉS MÉRTÉKE 32
NYÚJTÁS 32

BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK

- Olvassa el az útmutatót figyelmesen még az első használat előtt, és őrizze meg további használat céljából. A termék specifikációja eltérhet a felhasznált képektől, és előzetes figyelmeztetés nélkül megváltoztatható.
- Tartsa be az összes biztonsági előírást és figyelmeztetést a kockázat minimalizálása érdekében, és a terméket csak rendeltetésszerűen és a kézikönyvnek megfelelően használja. Ne végezzen jogosulatlan módosításokat!
- Az edzés megkezdése előtt konzultáljon kezelőorvosával. Ez különösen fontos, ha egészségi problémája van, vagy olyan kezelés alatt áll, amely befolyásolja a pulzusszámot, a vérnyomást vagy a koleszterint.
- Figyeljen a testjelekre! A helytelen vagy túlzott edzés károsíthatják egészségét. Ha a következő vagy hasonló tünetei vannak, azonnal hagyja abba az edzést: fájdalom, mellkasi szorítás, szabálytalan szívverés, légszomj, szédülés vagy émelygés. Az újrakezdés előtt konzultáljon kezelőorvosával!
- Rendszeresen ellenőrizze, hogy az összes csavar és anya megfelelően meg legyen húzva. Megfelelően kell tartaniuk. Ha szükséges, húzza meg őket! Rendszeresen ellenőrizze a termék esetleges károsodását vagy kopását. Sose használjon sérült vagy kopott terméket!
- A terméket csak egyenes, tiszta és szilárd felületre helyezze. A padlóburkolat védelmeérdekében használjon alátétet, védőszőnyeget! A gép köré ne helyezzen min. 0,6 m távolságban további tárgyat!
- Végezzen bemelegítő gyakorlatokat, hogy csökkentse a görcsök keletkezésének lehetőségét!
- Ha a gép nem működik megfelelően, ne használja! Csak eredeti pótalkatrészeket használjon!
- Óvja a nedvességtől és a portól! A terméket ne használja kint a szabadban!
- Egyidőben csak egy személy edzhet a gépen.
- Megfelelő sportöltözetet és sportcipőt viseljen! Ne vegyen fel túl laza ruhát, amely könnyen beakadhat, és korlátozhatja mozgását!
- Egyik állítható rész sem lóghat ki és korlátozhatja a felhasználó mozgását.
- A termék nem alkalmas terápiás célokra.
- A terméket tartsa távol a gyerekektől és házi kedvenceitől. Csak felnőtt felhasználóknak készült.
- A mozgó alkatrészeket hetente tartsa karban! Használat előtt ellenőrizze az összes alkatrészt! A sérült vagy kopott alkatrészeket azonnal ki kell cserélni.
- A lendkerék súlya: 8 kg
- **A felhasználó max. súlya:** 120 kg
- **Kategória: HC** (EN957 szabvány szerint) otthoni használatra alkalmas.
- **FIGYELMEZTETÉS:** A pulzusszám-figyelő rendszer nem mindenesetben pontos. A túlterhelés a tréning során súlyos sérüléseket vagy halált okozhat. Ha rosszullétet érez, azonnal fejezze be az edzést!

A CSOMAGOLÁS TARTALMA

Sz.	Kép	Leírás	Db
1		Fő váz	1
3		Oszlop	1
6L/R		Markolat	1 pár
4L/R		Mozgatható kar	1 pár
11		Első stabilizáló talp	1
7		Fogantyú	1
10		Hajtó rúd	2
12		Hátsó stabilizáló talp	1

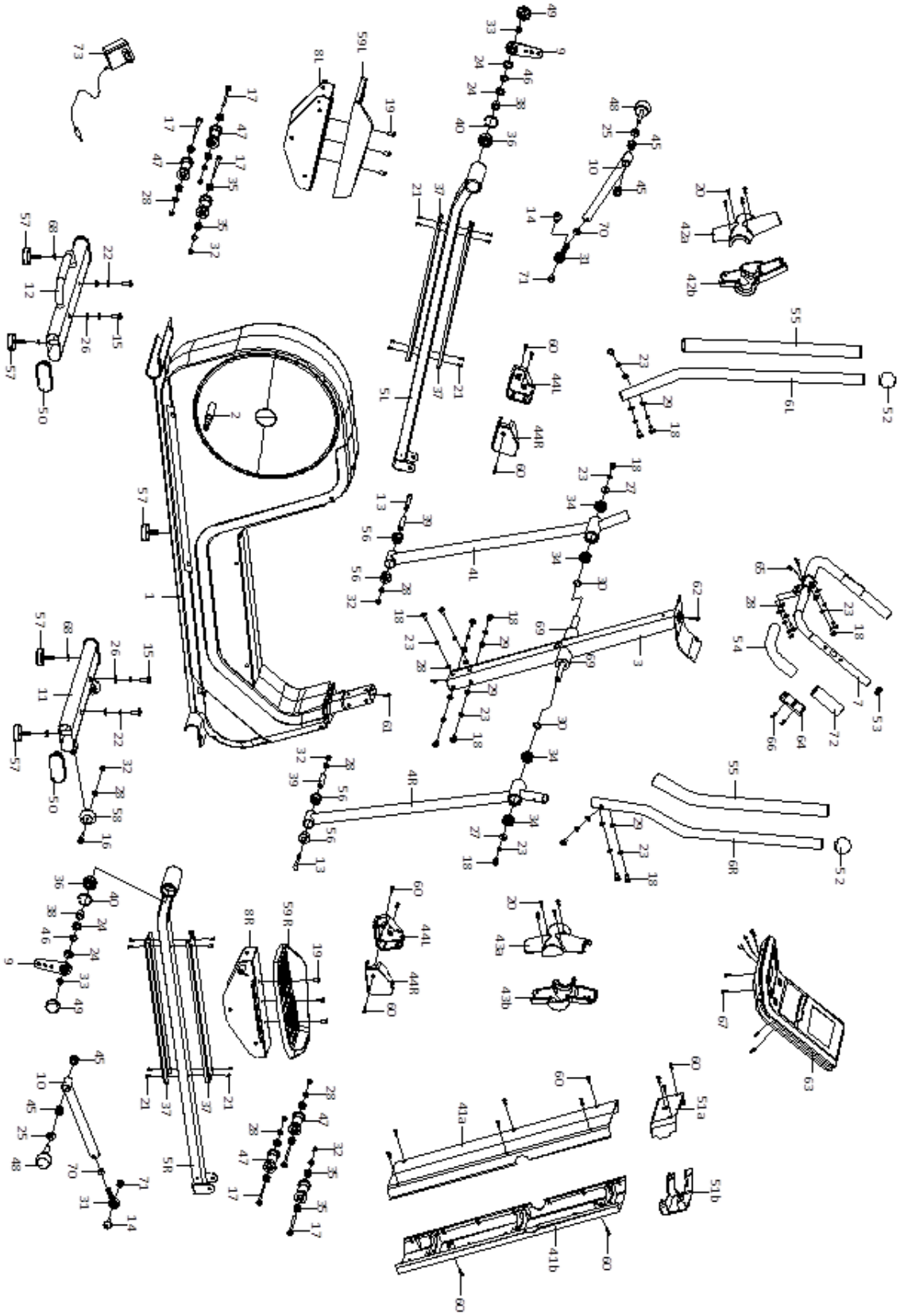
59L/R		Pedál	1 pár
63		Kijelző	1
41a/b		Oszlop borítás	1 pár
51a/b		Markolat borítás	1 pár
42a/b		A bal mozgatható kar takarója	1 pár
44L/R		Pedál takaró	2 pár
43a/b		A jobb mozgatható kar takarója	1 pár
-		Kártya	1

ALKATRÉSZEK LISTÁJA

Sz.	Leírás	Db.
1	Fő váz	1
2	Forgó váz	1
3	Oszlop	1
4L/R	Mozgatható kar	1 pár
5L/R	Pedál csatlakozó	1 pár
6L/R	Markolat	1 pár
7	Fogantyú	1
8L/R	Pedál váza	1 pár
9	Állítható hajtókar	2
10	Hajtó rúd	2
11	Első stabilizáló talp	1
12	Hátsó stabilizáló talp	1
13	Hatoldalú anyacsavar M8x75	2
14	Hatlapfejű csavar M12x45	2
15	Hatlapfejű csavar M10x25	4
16	Hatlapfejű csavar M8x38	2
17	Hatlapfejű csavar M8x95	6
18	Hatlapfejű csavar M8x16	18
19	Hengerfejcsavar M8x15	6
20	Önmetsző csavar kereszthoronnyal ST3.5x13	8
21	Süllyesztett fejű csavar kereszthoronnyal M5x12	16
22	Rugalmas alátét D10	4
23	Rugalmas alátét D8	18
24	Alátét D16.2xD28x1	4
25	Alátét D12xD24x1.5	2
26	Alátét D10x2	4
27	Alátét D8xD22x2	2
28	Alátét D8x1.5	16
29	Ívelt alátét D8xD20x1.5	10
30	Hullámos tömítés ø17.5xø24x0.6	2
31	Könyök	2
32	Nylon anya M8	10
33	Kör alakú anya M10x1.25	2
34	Csapágy 6003Z	4
35	Csapágy 608Z	12

36	Csapágy 2203	2
37	Alumíniumlemez	4
38	Ház ø16.2xø23x18.5	2
39	Ház ø14xø8.5x59.7	2
40	Gyűrűs zár D40	2
41a/b	Oszlop borítás	1 pár
42a/b	A bal mozgatható kar takarója	1 pár
43a/b	A jobb mozgatható kar takarója	1 pár
44L/R	Pedál takaró	2 pár
45	Tengelyház	4
46	O-gyűrű	2
47	Kerék 1	6
48	Forgó csavar	2
49	Zárósapka	2
50	Ellipszis zárósapka	4
51a/b	Markolat borítás	1 pár
52	Lekerekített zárósapka	2
53	Ívelt zárósapka	2
54	Kemény habburkolat ø24xT3x245	2
55	Kemény habburkolat ø31xT3x420	2
56	Tengelyház	4
57	Beállító láb	5
58	Kerék 2	2
59L/R	Pedál	1 pár
60	Önmetsző csavar kereszthoronnyal ST4.2x18	17
61	Érzékelő kábel	1
62	Oszlopkábel	1
63	Kijelző	1
64	Pulzusmérő takaró	2 pár
65	Pulzusmérő kábel	2
66	Önmetsző csavar kereszthoronnyal ST3x10	4
67	Csavar kereszthoronnyal M5x10	4
68	Anya M10	4
69	Ház	2
70	Anya M12	2
71	Ház ø12xø18x14.5	2
72	Kemény habburkolat ø24xT3x120	2
73	Adapter	1

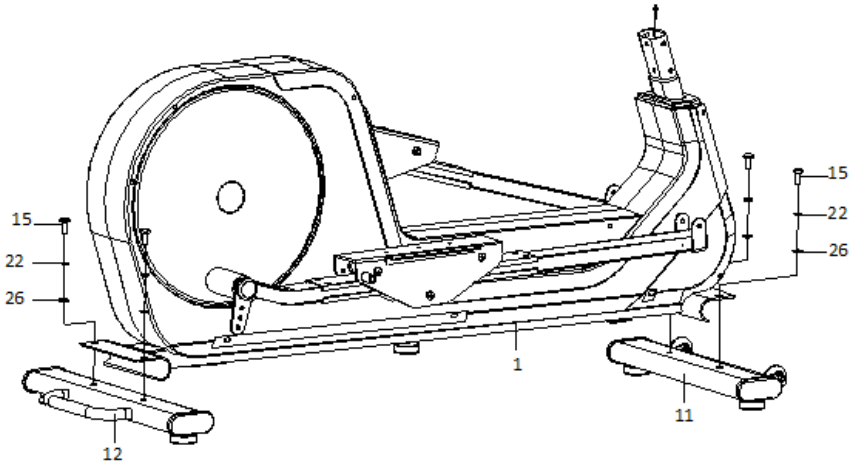
AZ ELLIPTIKUS TRÉNER RÉSZEI



AZ ÖSSZESZERELÉS LÉPÉSEI

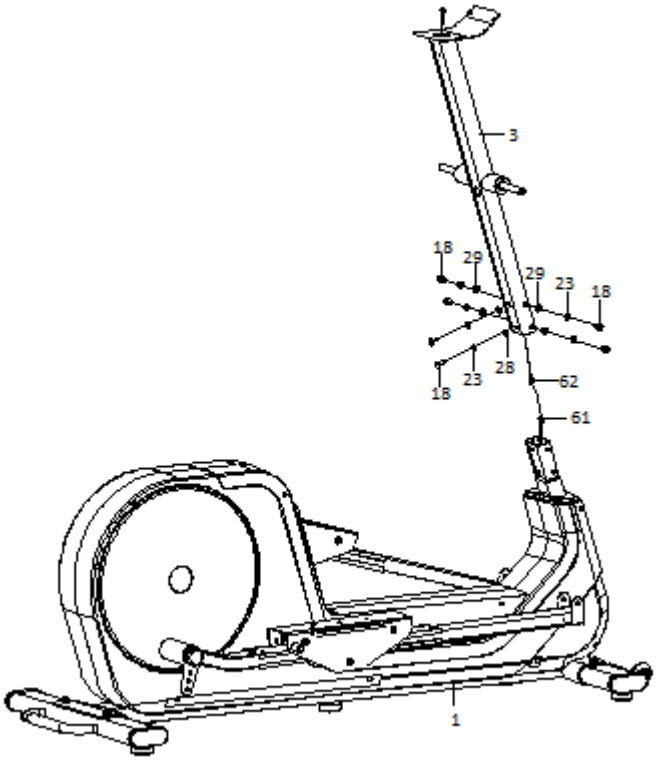
1. LÉPÉS

- Rögzítse az első stabilizáló talpat (11) a csavar (15), rugalmas alátétek (22), alátétek (26) segítségével a fő vázhoz (1).
- Rögzítse a hátsó stabilizáló talpat (12) a csavar (15), rugalmas alátétek (22), alátétek (26) segítségével a fő vázhoz (1).



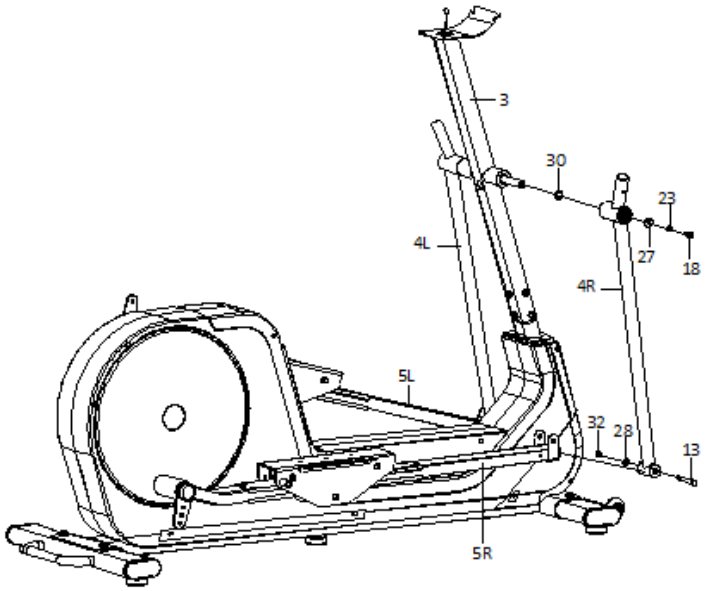
2. LÉPÉS

- Csatlakoztassa az érzékelő kábelt (61) az oszlopkábelhez (62).
- Rögzítse az oszlopot (3) a fő vázhoz (1) a csavarral (18), rugalmas alátétekkel (23), ívelt alátétekkel (29) az oldalsó nyílások segítségével. Rögzítse az oszlopot (3) a fő vázhoz (1) a csavarral (18), rugalmas alátéttel (23) és alátéttel (28) az elülső nyílás segítségével.



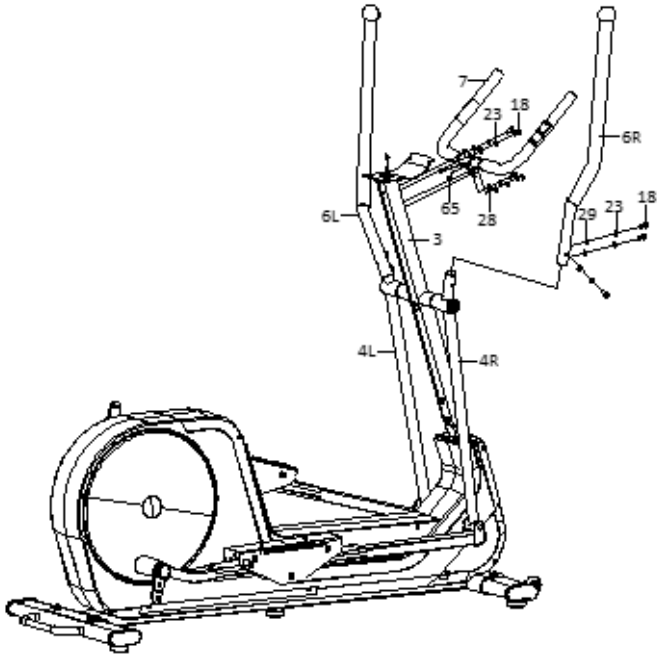
3. LÉPÉS

- Rögzítse a mozgatható karokat (4L/R) az oszlophoz (3) a csavar (18), rugalmas alátét (23) és alátét (27) segítségével. Még ne húzza meg teljesen!
- Csavarozza össze a mozgatható kart (4L/R) és a pedál csatlakozót (5L/R) a csavar (13), alátét (28) és nylon anya (32) segítségével.
- Végezetül húzza meg teljesen a csavart (18).



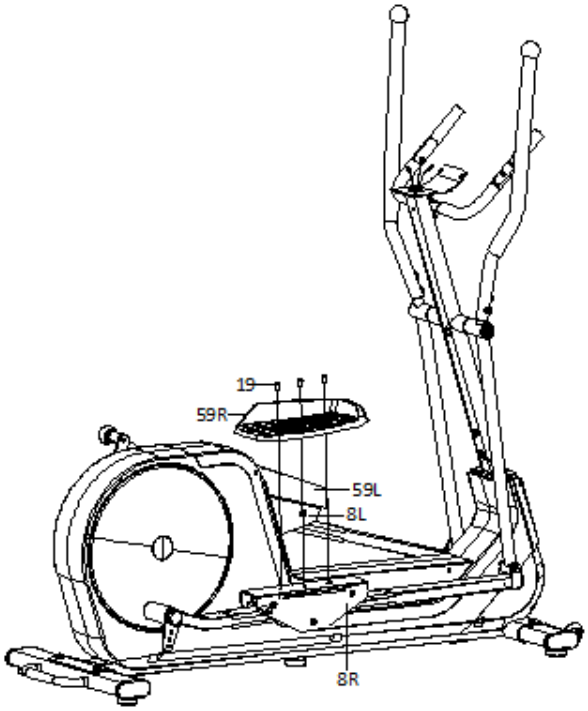
4. LÉPÉS

- Rögzítse a markolatot (6L/R) a mozgatható karhoz (4L/R) a csavar (18), rugalmas alátét (23) és az ívelt alátét (29) segítségével.
- Húzza ki a pulzusmérő kábelt (65) az oszlop (3) hátsó oldalán található nyíláson keresztül. Húzza ki az oszlop (3) felső nyílásán!
- Rögzítse a fogantyút (7) az oszlophoz (3) csavarral (18), rugalmas alátéttel (23) és alátéttel (28).



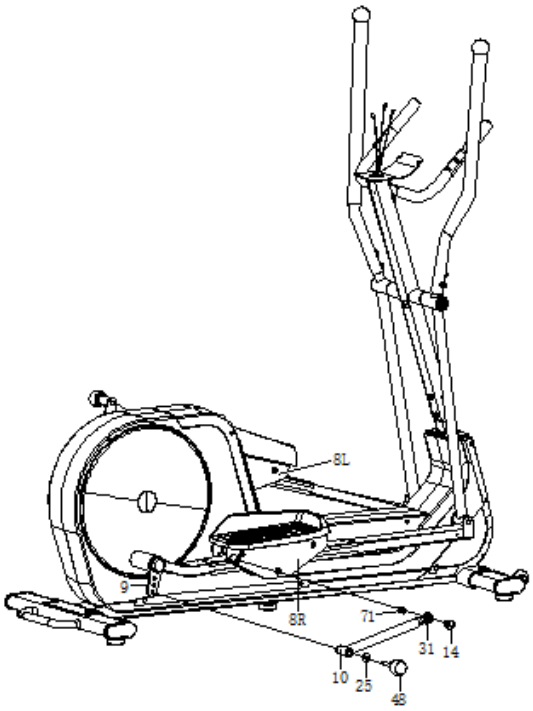
5. LÉPÉS

- Rögzítse a pedált (59L/R) a pedál vázhoz (8) a hengerfejcsavar (19) segítségével.



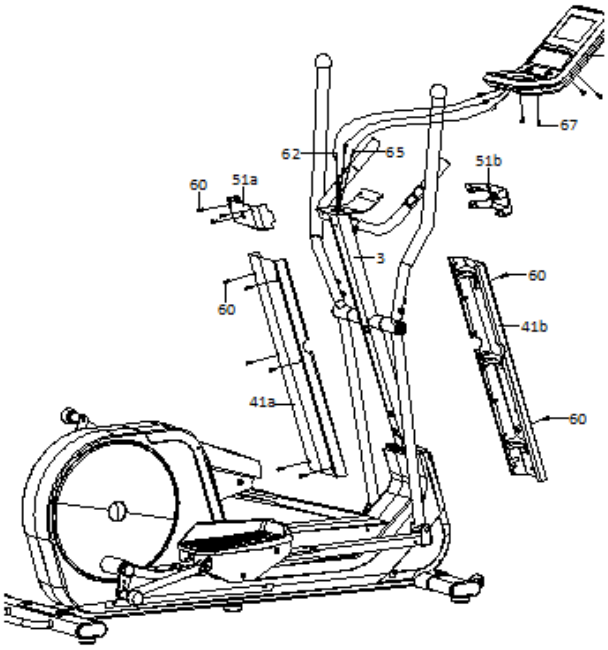
6. LÉPÉS

- Rögzítse a könyököt (31) a pedál vázhoz (8R), majd rögzítse a hajtó rudat (10) az állítható hajtókarhoz (9) a forgó csavar (48) és alátét (25) segítségével.
- Ugyanezeket a lépéseket végezze el a bal oldalon is!



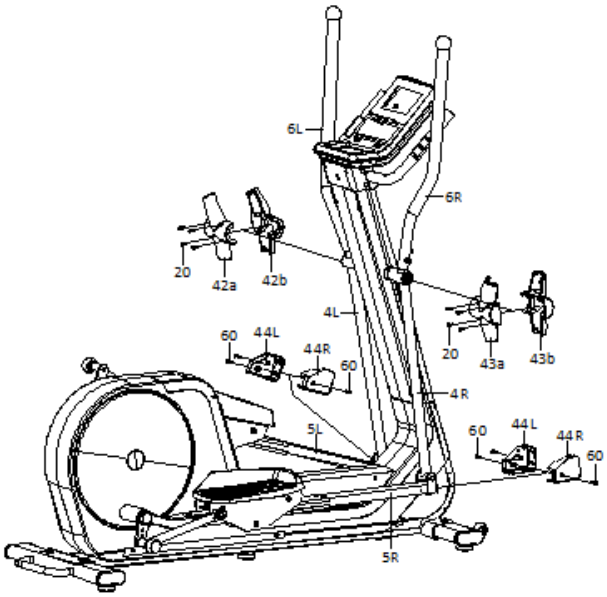
7. LÉPÉS

- Csatlakoztassa az oszlopkábelt (62), a pulzusmérő kábelt (65) a kijelzőhöz (63). Ezután rögzítse a kijelzőt (63) a kereszthornyos csavar (67) segítségével.
- Rögzítse az oszlop borítást (41a/b) az oszlophoz (3) az önmetsző csavar kereszthoronnyal (60) segítségével.
- Rögzítse a markolat borítást (51a/b) az oszlophoz (3) az önmetsző csavar kereszthoronnyal (60) segítségével.



8. LÉPÉS

- Rögzítse a mozgatható karok takaróit (42a/b, 43a/b) a karokhoz az önmetsző csavar kereszthoronnyal (20) segítségével.
- Rögzítse a pedál takarót (44L/R) az önmetsző csavar kereszthoronnyal (60) segítségével.
- A szerelés befejeztével győződjön meg róla, hogy az összes csavar, anyacsavar és más alkatrész megfelelően meg van húzva.



A KOMPUTER KEZELÉSE

A GOMBOK FUNKCIÓI

START	Start
STOP	Stop
Home	HOME
Back	Vissza
Up	Terhelés növelése
Down	Terhelés csökkentése
Pause	Szünet
	Fel
	Le
	Balra

	Jobbra
ENTER	Enter
	Hangerő növelése
	Hangerő csökkentése
	Lejátszani/szünet
	Visszatérés az előzőre
	Ugrás a következőre

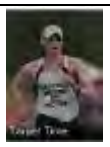
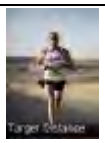
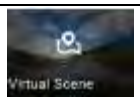
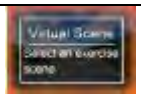
KONFIGURÁCIÓ

Kijelző	7 hüvelykes 1024*600TFT
CPU	ITE9854
RAM	64M belül
USB	Zene: Mp3 Video: elérhető max. 1280x768 felbontásig, Mp4, MKV elemek dekódolása és csomagolása H.264 segítségével
FLASH	8M NOR + 8G EMMC

IKONOK FUNKCIÓI

1) Kezdőoldal - bevezetés

I) Ikonok 1

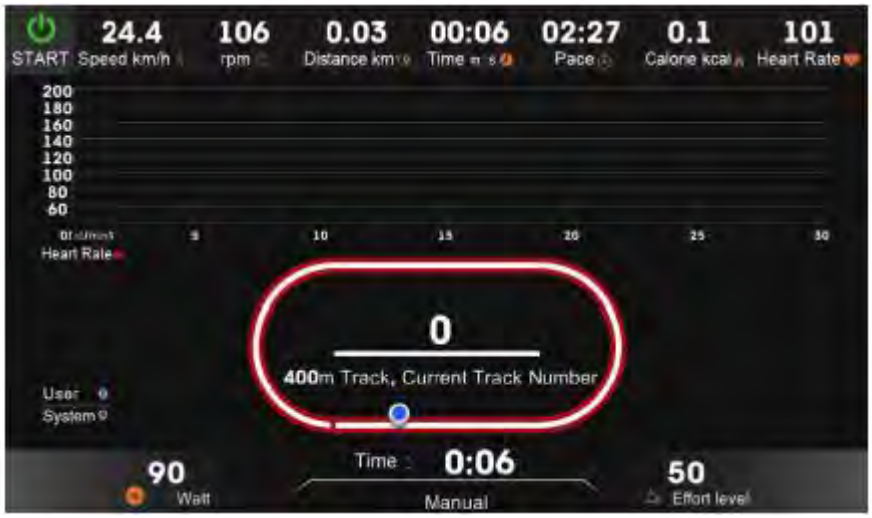
0.0 Speed km/h	Sebesség: az aktuális sebességet (km/h) mutatja
0 rpm	Percenkénti fordulatszám
0.00 Distance km	Távolság: a megtett távolságot (km) mutatja
00:00 Time m:s	Idő: az időt mutatja
0 Pace	Tempó: az idő és kilométer arányát mutatja
0.0 Calone kcal	Az elégetett kalóriákat (Kcal) mutatja
0 Heart Rate	Pulzusszám: az aktuális pulzusszámot mutatja
0 Watt	Állandó teljesítmény
0 Effort level	Terhelési szint. Az állandó teljesítménnyel kombinációban a watt teljesítmény mutatja.
II) Ikonok 2	
Használja a ∧ ∨ 〈 〉 gombokat a választáshoz, és nyomja meg a ENTER gombot a megerősítéshez.	
	Idő visszaszámlálás. Kiválasztva
	Távolság visszaszámlálása. Kiválasztva
	Kalória visszaszámlálása. Kiválasztva
	Felhasználói program: rendelkezésre áll az edzésterv testreszabására. Ezen felül a felhasználó saját igénye szerint megadhatja a terhelést. A rendszer a végén elmenti az adatokat. Kiválasztva
	Pulzusszám: egy olyan program, ahol a terhelés a felhasználó pulzusszámát figyelembe véve változik. Minden pulzus program három részre oszlik. Ezek a: bemelegítő fázis, aerob edzés, levezető fázis. Kiválasztva
	Virtuális táj: összesen 6 tájkép. Kiválasztva 
	Verseny üzemmód: összesen 12 előre beállított üzemmód. A felhasználó és a rendszer versenyez.

	Kiválasztva
	Edzés: összesen 12 előre beállított program. Kiválasztva
	Állandó teljesítmény: egy olyan üzemmód, ahol a felhasznált energia állandó lesz az egész edzés során. Kiválasztva
III) Multimédiás ikonok	
	Zene. Kiválasztva
	Videó. Kiválasztva
	Beállítások. Kiválasztva
IV) Állapot ikonok	
	Az USB ikon folyamatosan világít, amíg az U-lemez be van helyezve. Kialszik az eltávolítás után. Ha a Bluetooth eszközök párosítása sikeresen megtörtént, az ikon világít. Ellenkező esetben kialszik. Nem minden eszköz rendelkezik Bluetooth funkcióval.

A KEZDŐLAP IKONJAINAK FUNKCIÓI

1) GYORS START

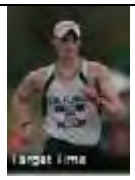
- Nyomja meg a START gombot, és a rendszer a kézi üzemmódba lép.



- A terhelésvezérlő gombokkal Up Down állítsa be a terhelést!

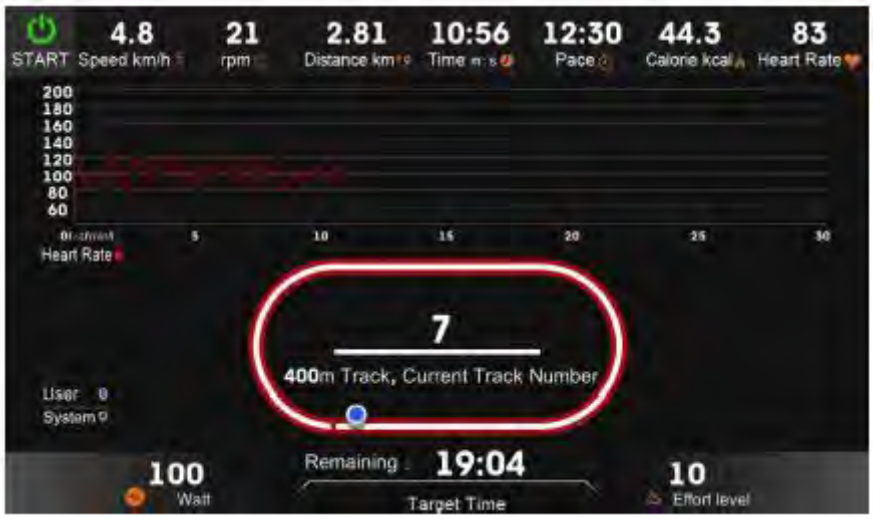
- Nyomja meg a STOP gombot az edzés befejezéséhez. Az edzés adatok azonnal megjelennek a STOP gomb megnyomása után.

2) VISSZASZÁMLÁLÓ ÜZEMMÓD

	Válassza ki a célidő ikonját, a megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot (példa az idő visszaszámlálás beállításához):

- Nyomja meg a ❮ ❯ gombot a célidő elmentéséhez!

- Nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez, és egy új párbeszédablak megnyitásához.



- Nyomja meg a START gombot az edzés elkezdéséhez.

Visszaszámláló üzemmód: egy adott üzemmód kiválasztásakor adja meg az adatokat, és indítsa el az edzést. Az utolsó 10 másodperc alatt a rendszer két másodpercenként ötször riaszt.

Idő visszaszámlálás	Mérték: 0:10:00-10 óra, alapértelmezett 0:30:00
Távolság visszaszámlálás	Mérték: 1.0-200 km, alapértelmezett 5 km
Kalória visszaszámlálás	Mérték: 10-2000 kcal, alapértelmezett 50 kcal

3) FELHASZNÁLÓI PROGRAM

	Nyomja meg az ENTER gombot a felhasználói üzemmódba való lépéshez. Összesen 6 beállítható tételt tartalmaz. A terhelést beállíthatja manuálisan, és a rendszer automatikusan tárolja az adatokat.

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

- Nyomja meg a gombot a terhelési üzemmódról készenléti állapotra való váltáshoz.
- Nyomja meg a gombot az adatok elmentéséhez.
- Nyomja meg a gombokat a terhelés módosításához. Nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.
- A rendszer automatikusan menti az adatokat.

- Nyomja meg START gombot az edzés megkezdéséhez.

4) VIRTUÁLIS TÁJ

	Nyomja meg az ENTER gombot a virtuális táj üzemmódba való belépéshez.

- Nyomja meg a ∧ ∨ 〈 〉 gombokat az ikon kiválasztásához. Nyomja meg a START gombot az edzés megkezdéséhez.

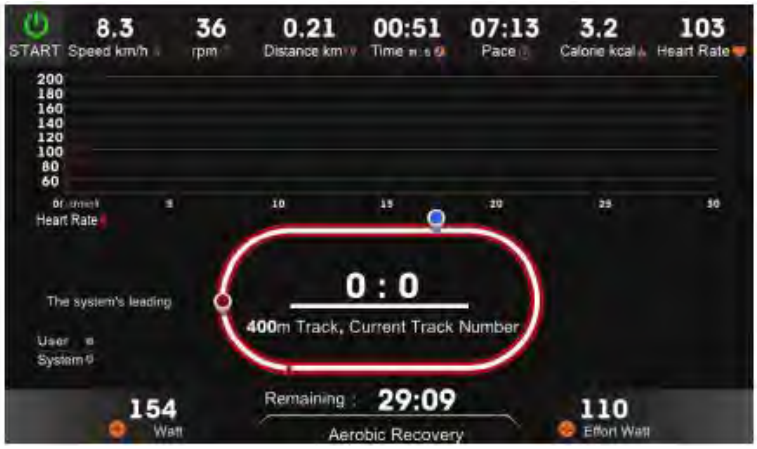
- A gyári alapértelmezett terhelési szint a 10. A Up Down gombokkal módosítható.
  A videó lejátszási sebessége meg fog egyezni a haladás sebességével.

5) VERSENY

	Nyomja meg az ENTER gombot a verseny üzemmódba való belépéshez (ahol 12 üzemmód van előre beállítva):

- Nyomja meg a ∧ ∨ 〈 〉 gombokat az ikon kiválasztásához. Nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.

- Nyomja meg a ∧ ∨ gombokat a terhelési üzemmódról készenléti állapotra való váltáshoz.
- Nyomja meg a 〈 〉 gombokat az adatok elmentéséhez.
- Nyomja meg a START gombot az edzés megkezdéséhez.



Működési folyamat:

Nyomja meg a gombot az előző oldalra való visszatéréshez.

Nyomja meg a gombot a kezdőlapra való visszatéréshez.
A kezdőlapon nyomja meg a “Racing” ikont az edzés oldalra való belépéshez. Ha más ikont nyom meg (pl. virtuális táj, felhasználói program stb.) a következő új párbeszéd panel jelenik meg.

Nyomja meg az ENTER gombot a megállításhoz, ezután tud új edzést kezdeni. Nyomja meg a “Cancel” gombot az edzés folytatásához.

Szakasz kiválasztása a 12 előre beállított programnál:

	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
Lose weight	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
Physical training	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
Cycling	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
Track	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
Mountain	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
Rapid challenge	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
Cross-country	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
Ramp	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
Outdoor cycling	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
Interval	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
Fat burn	Resistance	14	16	20	24	14	16	20	24	14	16	20	24	14	16	20	24

MEGJEGYZÉS: Aerobic recovery (aerob edzés), Lose weight (fogyás), Physical training (fizikai tréning), Cycling (kerékpározás), Track (országút), Mountain (hegyek), Rapid challenge (gyors kihívás), Cross-country (terepfutás), Ramp (rámpa), Outdoorcycling (szabadtéri kerékpározás), Interval (interval), Fat burn (zsírégetés).

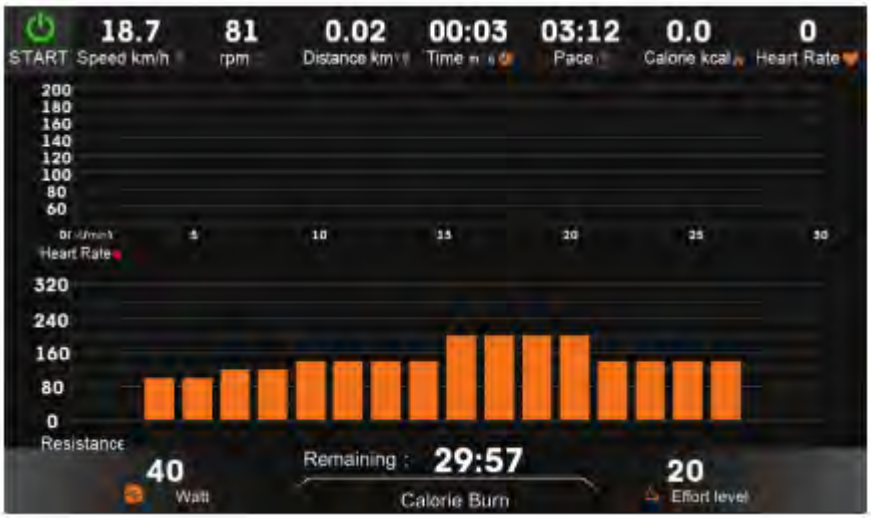
Section: szakasz, Speed: sebesség, Resistance: terhelés

6) EDZÉS

	Nyomja meg az ENTER gombot az Edzés menüpontba való lépéshez (példaként lássuk a zsírégetést):

- Nyomja meg a ∧ ∨ 〈 〉 gombokat az ikon kiválasztásához. Nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.

- Nyomja meg a ∧ ∨ gombokat a terhelési üzemmódról készenléti állapotra való váltáshoz.
- Nyomja meg a 〈 〉 gombokat az adatok mentéséhez.
- Nyomja meg a START gombot az edzés megkezdéséhez.



Edzés (Work-out): Először válasszon ki egy adott programot, majd fejezze be a mozgási adatok megadását. Minden egyes programban összesen 16 szakasz van. Az egyes szakaszok ideje = a beállított idő/16. Az egyes szakaszok terhelését az alábbiakban ismertetjük.

12 előre beállított program:

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

MEGJEGYZÉS: Fat burn (zsírégetés), Rapid challenge (gyors kihívás), Cycling (kerékpározás), Lose weight (fogyás), Aerobic recovery (aerob edzés), Physical training (fizikai tréning), Track (országút), Mountain (hegyek), Relax (pihenés), Ramp (rámpa), Cross-country (terepfutás), Interval (interval).

Section: szakasz, Resistance: terhelés

7) PULZUSSZÁM (HRC)

	Nyomja meg az ENTER gombot a pulzusszám üzemmódba való lépéshez (Miután a felhasználó megadja pulzusszámát, a rendszer automatikusan beállítja a célpulzust. Az értéket manuálisan módosíthatja. A céltartomány 22-45 perc.)

- Nyomja meg a ❮ ❯ gombot az adatok megadásához. Nyomja meg a ︿ ﹀ gombot más tételek választásához.

- Melegítsen be két percig.

- Pulzusszám

- Levezető fázis

	Nyomja meg az ENTER gombot az állandó teljesítmény üzemmódba való lépéshez.

- Állandó teljesítmény üzemmód:

- Nyomja meg az ENTER gombot az edzés megkezdéséhez.

MULTIMÉDIA ÉS BEÁLLÍTÁSOK

1) ZENE

	Nyomja meg az ENTER gombot a zene menüpontba való belépéshez:

- Nyomja meg a gombot a zene kiválasztásához. Nyomja meg az ENTER gombot a lejátszáshoz.

Indítás és megállítás

Hangerő növelése

Hangerő csökkentése

Ugrás az előző számra Ugrás

a következő számra

2) VIDEÓ

	Nyomja meg az ENTER gombot a videó menüpontba való belépéshez.

a) 5 másodperc inaktivitás után a lejátszási lista eltűnik. Nyomja meg az ENTER gombot a teljes képernyős felbontáshoz. Nyomja meg újra az ENTER gombot az előző oldalra való visszatéréshez.

b) Ha a lejátszási lista el van rejtve, nyomj meg a és gombokat az előhívásához.

c) Nyomja meg a gombot a videó lejátszásához vagy megállításához. Nyomja meg a gombot a hangerő szabályozásához.

3) BEÁLLÍTÁSOK

	Nyomja meg az ENTER gombot a háttérvilágítás beállításaihoz való belépéshez:

- Nyomja meg a ❮ ❯ gombot a fényerő beállításához.

	Nyomja meg az ENTER gombot a nyelvek közötti váltáshoz:

- A ❮ ❯ gomb megnyomásával válassza ki a kívánt nyelvet.

	Nyomja meg az ENTER gombot az a fő adatközpontba való belépéshez. A karbantartásra szolgál. A belépéshez belépési kódra van szüksége.

HIBAÜZENETEK

	E01 a jel hibáját jelzi.

E02	E02 általában terhelésszabályozási hibát jelez.

FELHASZNÁLÓI ÚTMUTATÓ

ÚTMUTATÓ AZ EDZÉSHEZ

Ezek a pontok az edzés program megfelelő megtervezésében segítenek. Ne felejtkezzen el a megfelelő táplálkozásról és az elegendő pihenésről sem. Konzultáljon orvosával! Ez különösen akkor szükséges, ha:

- Szív-, keringési vagy hasonló problémái vannak.
- Régóta nem edzett.
- 35 évnél idősebb.
- Várandós.
- Cukorbeteg.
- Mellkasi fájdalma van, szédülés vagy ájulás kerülgeti.
- Betegségből vagy sérülésből gyógyul.

CÉLPULZUS (THR)

	PULZUS ZÓNA
KOR	**MIN-MAX (pulzus/perc)**
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 csak tájékoztató jellegűek. A gyakorlatban ez mindig a konkrét egyéntől és állapotától függ.

TANÁCSOK ÉS AJÁNLÁSOK

- Mindig először alaposan nyújtsa meg az izmait az ajánlott gyakorlatok segítségével.
- Kezdje fokozatosan!
- Fáradtság esetén pihenjen!
- Kezdje heti két vagy három 15 perces edzéssel, és hagyjon pihenőnapot az edzések között.
- Végezzen bemelegítő gyakorlatokat 5 vagy 10 percig enyhe mozgásokkal (gyaloglás, karkörzés). Ezután nyújtsa meg azokat az izmokat, amelyeket tovább akar erősíteni. A gép elsősorban a combok és a vádli erősítésére szolgál.
- A terhelés tempóját mindig óvatosan és az Ön számára kényelmesen növelje. A kondicionális képességei idővel javulni fognak.
- Minden edzés végén ütemezzen be egy öt perces pihenést csak alacsony terheléssel. Ez fontos a feszült izmok esetében elkerülendő a későbbi görcsöket.
- Nyújtsa meg az edzési időt minden héten néhány perccel, amíg 30 percig egyfolytában nem fog tudni edzeni.
- Először is az állóképességre és a kondícióra koncentráljon. Ne aggódjon a tempó vagy a távolság miatt.

AZ EDZÉS MÉRTÉKE

- Az edzés során próbáljon a meghatározott pulzus zónában maradni.
- A pulzus-táblázat az életkorára vonatkozó pulzus zónát ajánlja. Azonban ez csak tájékoztató jellegű. Mindig az adott egyéntől és alkatától függ.
- Mindig figyeljen a hogylétére. Ha hányingert vagy ájulást tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést. Ha jól van, lassan felgyorsulhat.

NYÚJTÁS

Tanácsok és ajánlások:

- Kezdjen fokozatos mozgásgyakorlatokkal minden egyes ízülethez; végezzen egyszerű csukló-, karkörzést, és mozgassa át a vállát a csontok védelme érdekében.
- Minden edzés előtt melegítsen be, hogy izmai megfelelő állapotba kerüljenek.
- Kedjen a lábával, és így folytassa felfelé.
- Minden nyújtógyakorlatot legalább 10 másodpecig ki kellene tartani (vagy max. 20 - 30 másodpercig), és kétszer, akár háromszor meg kellene ismételni.
- Ha fájdalmat érez, álljon meg és pihenjen!
- Mindent fokozatosan végezzen, és ne nyújtsa túl az izmokat!
- Ne tartsa vissza a lélegzetét!
- Az edzés utáni nyújtással szabályozhatja az izomfeszültséget. Nyújtson legalább háromszor hetente az izom rugalmasságának fenntartása érdekében.

	Combnyújtás • Álljon a jobb lábán, és bal lábát behajlítva fogja meg bal kezével a bal bokáját. Húzza a csípője irányába! • Hátát tartsa egyenesen, térdeit pedig egymás mellett. Támasztéknak használhatja a falat. • Tartsa meg 10 másodpercig. • Ismételje meg a másik lábával.
	Vádli • A hátul lévő lábát nyomja a padlóhoz, és a testsúlyát helyezze az első lábra. • Tartsa meg 10 másodpercig. • Ismételje meg a másik lábával. **MEGJEGYZÉS:** A hátát és a hátsó lábát egyenesen tartsa a nyújtás során!
	Térd alatti részek • Nyújtsa ki lábát maga elé, sarka a talajon, lábfeje felfelé néz, kezét helyezze a combjára. Kezével és felső testével nehezedjen rá, vagy akár lábfejénél fogva rá is hajolhat, amíg nem érzi, hogy húzódik. • A térd nem feszes, a hát egyenes. • Tartsa meg kb. 10 másodpercig. • Ismételje meg a másik lábával.
	A comb belső része • Ülj le úgy, hogy a talpak összezárnak, a térdek pedig kifelé néznek. Könyökével nyomja le a térdeket, amennyire csak lehetséges. • Tartsa meg 10 másodpercig.