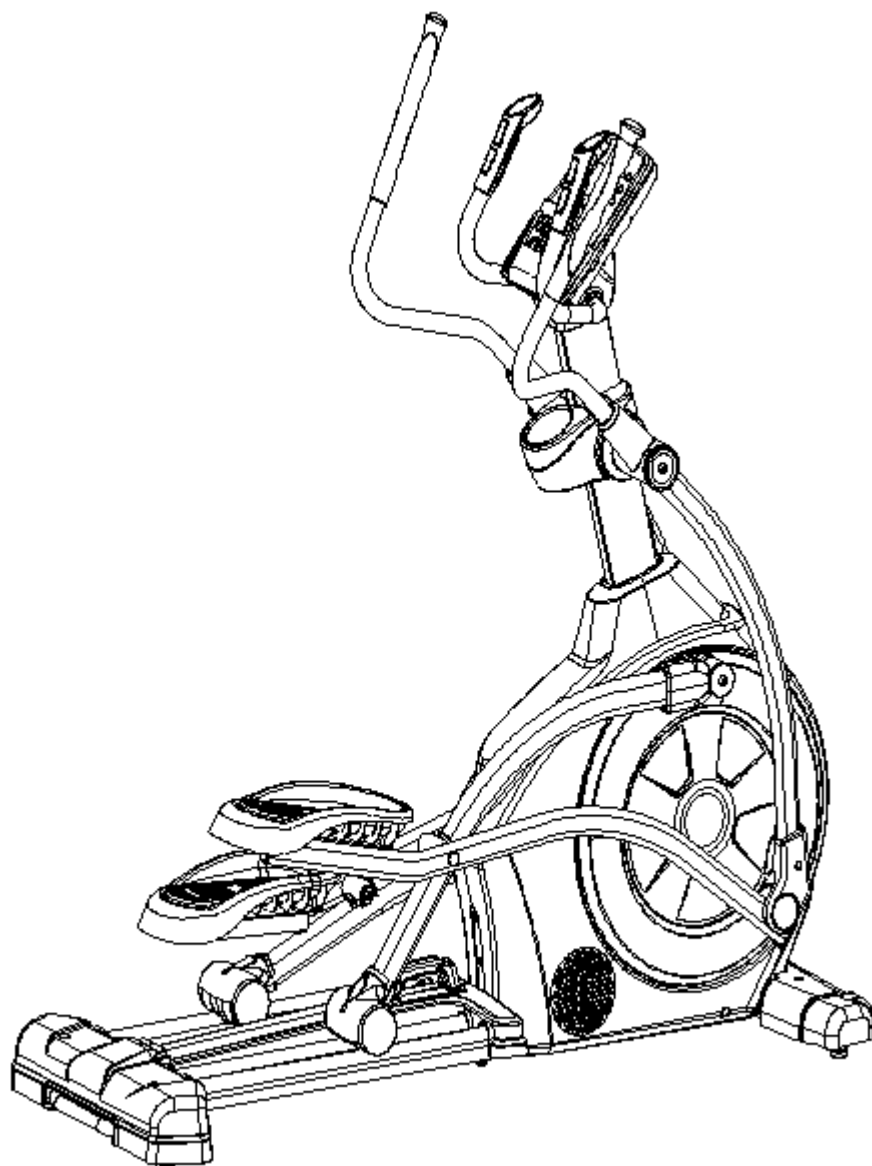




**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU**  
**IN 20157 Elliptikus tréner inSPORTline inCondi ET660i**



# TARTALOMJEGYZÉK

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
FONTOS TUDNIVALÓK.....	4
ÖSSZESZERELÉS.....	4
KONZOL.....	7
HASZNÁLAT.....	11
APPLIKÁCIÓK.....	15
ELLIPTIKUS TRÉNER HASZNÁLATA.....	19
BEMELEGÍTÉS.....	19
KARBANTARTÁS.....	20
ALKATRÉSZ LISTA.....	22
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	23

## BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Az első használat előtt olvassa el ezt a kézikönyvet, és őrizze meg későbbi felhasználás céljából. A termékleírás kissé eltérhet az illusztrációktól, és előzetes figyelmeztetés nélkül megváltoztatható.
- Minden mozgó alkatrészt hetente tartson karban. Használat előtt ellenőrizze az összes alkatrészt. Azonnal cserélje ki a sérült vagy kopott darabokat.
- Ha átengedi egy másik személynek a gépet, győződjön meg arról, hogy ez a személy ismeri az ezen utasítások tartalmát és utasításait.
- Egyszerre csak egy személy használhatja a gépet.
- Az első használat előtt rendszeresen ellenőrizze, hogy az összes csavar és egyéb csatlakozás megfelelően meg van-e meghúzva és szorosan van rögzítve.
- Az edzés megkezdése előtt távolítsa el a gép körül minden éles szélű tárgyat.
- Csak akkor használja az elliptikus tréner, ha az hibátlanul működik.
- A törött, kopott vagy hibás alkatrészeket azonnal ki kell cserélni. A terméket csak addig szabad használni, amíg azt megfelelően karbantartják és hiba esetén megjavították.
- A szülőknek és más felügyelőknek tisztában kell lenniük felelősségükkel, arra, hogy károk keletkezhetnek a gyermekek természetes játék ösztöne és a kísérletezés iránti érdeklődésük miatt.
- Ha engedi, hogy gyermekek használják a gépet, akkor mindenképpen mérlegelje mentális és fizikai állapotukat. A gyermekek kizárólag felnőtt felügyelete mellett használhatják az ellipszis tréner, és csak akkor, ha utasítást kapnak annak helyes és megfelelő használatáról. Az elliptikus tréner nem játék.
- Az ellipszis összeszerelésekor ügyeljen arra, hogy a gép stabilan álljon egyenes felületen, használjon alá matracot Saját biztonsága érdekében mindig ellenőrizze, hogy edzés közben legalább 0,6 méter szabad hely legyen a termék körül.
- A lehetséges balesetek elkerülése érdekében ne engedje, hogy a gyermekek felügyelet nélkül megközelítsék a gépet.
- Felhívjuk figyelmét, hogy a nem megfelelő és túlzott edzés egészségre káros lehet.
- A gép felállításakor ügyeljen arra, hogy az elliptikus tréner stabil módon álljon és a talaj esetleges egyenetlenségei ki legyenek egyenlítve.
- Mindig viseljen a testmozgáshoz megfelelő ruházatot és cipőt. Ne viseljen bőszabású ruhát, mert könnyen beleakadhatnak az edzőgép részeibe az edzés során. Ne felejtse meg megfelelő csúszásmentes cipőt viselni.
- Konzultáljon orvosával, mielőtt bármilyen edzési programba kezdene. Megfelelő tippeket és tanácsokat kaphat az edzés és az étkezési szokások tekintetében.
- **Terhelhetőség:** 150 kg
- **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.
- **Kategória:** SC professzionális és kereskedelmi használatra (EN 957 szabvány szerint)

## FONTOS TUDNIVALÓK

- Ez a termék a szabványos biztonsági előírásokkal rendelkezik. Bármely más felhasználás tilos és veszélyes lehet a felhasználóra nézve. Nem vállalunk felelősséget a gép nem megfelelő és tiltott használata által okozott sérülésekért

- Tartsa tiszta és száraz környezetben védve a nedvességtől. Ha meg akarja óvni a szennyeződéstől, elmozdulástól, akkor javasoljuk, hogy helyezzen megfelelő csúszásmentes szőnyeget az edzőgép alá.
- Általános szabály, hogy az elliptikus tréner nem játék. Ezért ezeket csak megfelelően tájékoztatott személyek használhatják.
- Szédülés, hányinger, mellkasi fájdalom vagy egyéb fizikai tünetek esetén azonnal hagyja abba az edzést. Szükség esetén keresse fel orvosát.
- Gyerekek, fogyatékkal élők csak felügyelet mellett használhatják a terméket, aki támogatást és hasznos utasításokat adhat.
- Ügyeljen arra, hogy teste és más személyek testrészei használat közben soha ne legyenek közel a szobabicikli mozgó részeihez.
- Az állítható alkatrészek beállításakor ellenőrizze, hogy megfelelően vannak-e beállítva, és vegye figyelembe a megjelölt, maximális beállítási helyzetet, például a nyeregtartót.
- Ne eddzen közvetlen étkezés után!

## ÖSSZESZERELÉS

Ügyeljen arra, hogy elegendő szabad hely legyen az összeszereléshez.

Győződjön meg arról, hogy minden szükséges eszközzel rendelkezik és ellenőrizze, hogy minden alkatrész megvan-e.

### 1. lépés

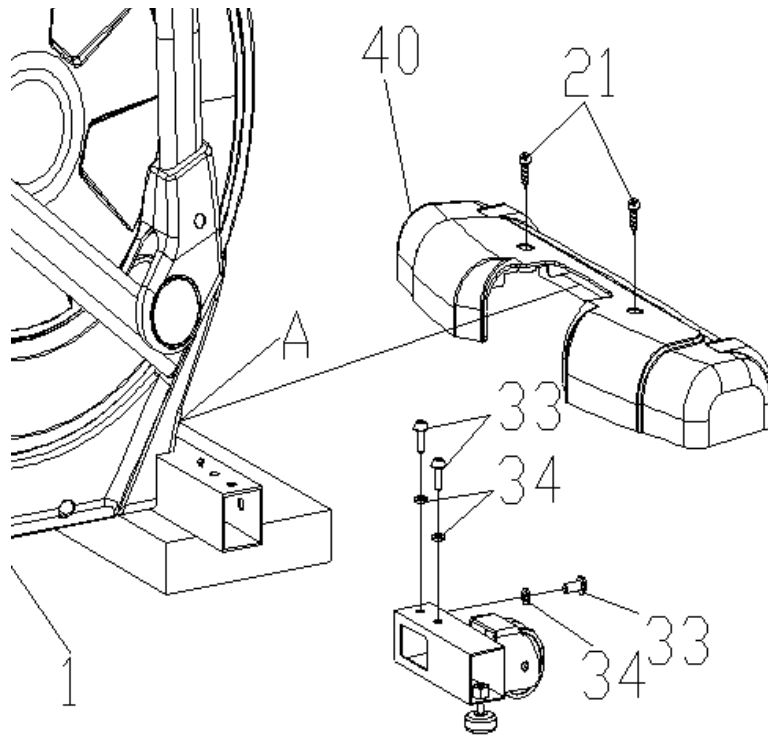
Távolítsa el a rögzített lemezt (C) és a csavart (C) csavarja le a főkeret elején (1). A lemezre és a csavarokra nincs szükség a következő lépésekhez.

Emelje fel az oszlopot (44) az ábrán látható nyíl irányába a lehető legközelebb a főkerethez (1). Az egyik tartja az oszlopot és a többi kábelt (A1 és A2). Ezután dugja be a kábelt a fő keretbe (1). Rögzítse az oszlopot csavarokkal (33) és alátétekkel (34)

### 2. lépés

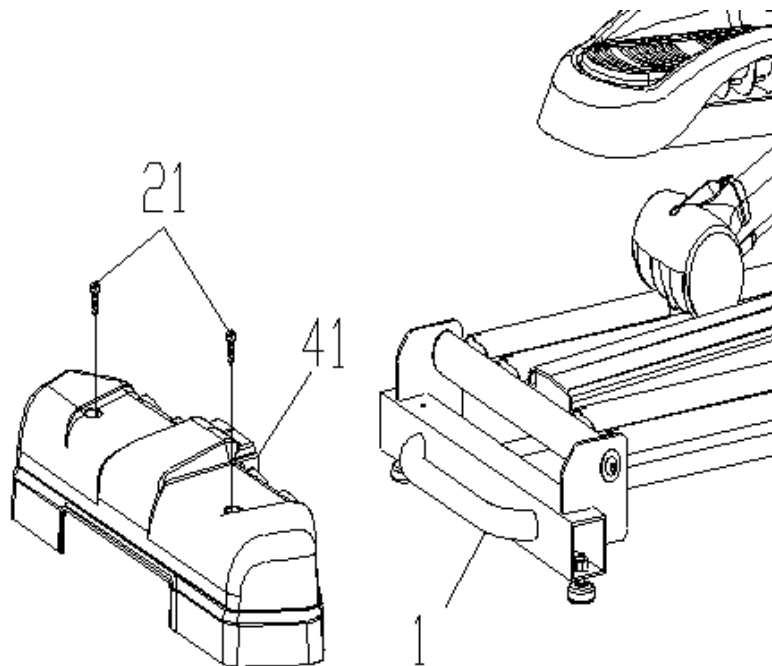
A főkeretet (1) csomagolóanyaggal van csomagolva. 3 csavar (33) és 3 alátét (34) található a bal és a jobb oldali stabilizátorban (3, 2) lábrésszel. A csavarokat (21) a főkeret (1) elejére csavarják be. Csavarja le ezeket a csavarokat, és tartsa meg őket, a csavarokat továbbra is használni fogja. Rögzítse a jobb és a bal oldali stabilizátort lábrésszel (3, 2) mindkét oldalon 3 csavarral (33) és 3 alátéttel (34) a főkerethez (1).

Távolítsa el a csomagolóanyagot (A) a főkeret (1) alól. Rögzítse az első sínburkolatot (40) a főkerethez (1) 2 csavarral (21).



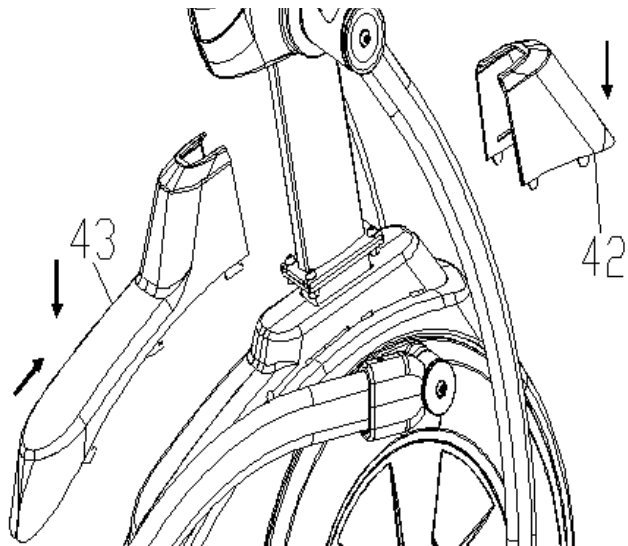
### 3. lépés

Távolítsa el a 2 csavart (21) a főkeretből és rögzítse a hátsó stabilizátor fedelét a 2 csavarral (21).



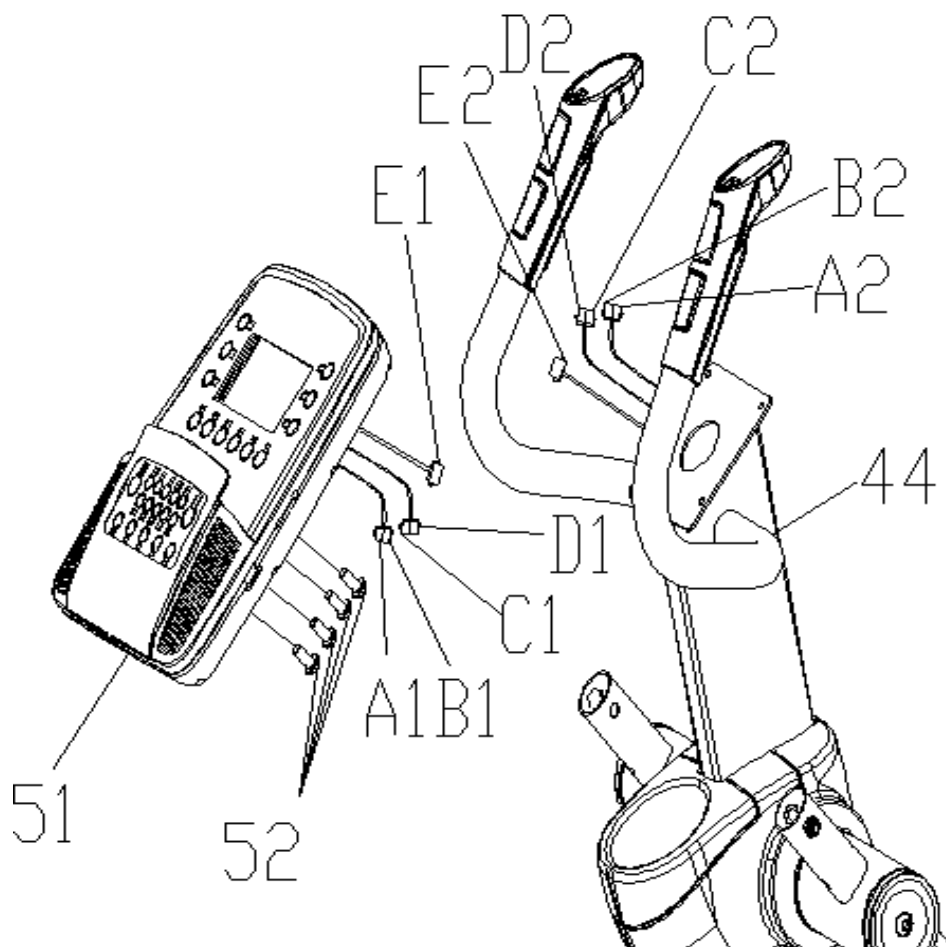
### 4. lépés

Rögzítse a láncvédőket (42 és 43) a fő kerethez (1) az ábra szerint.



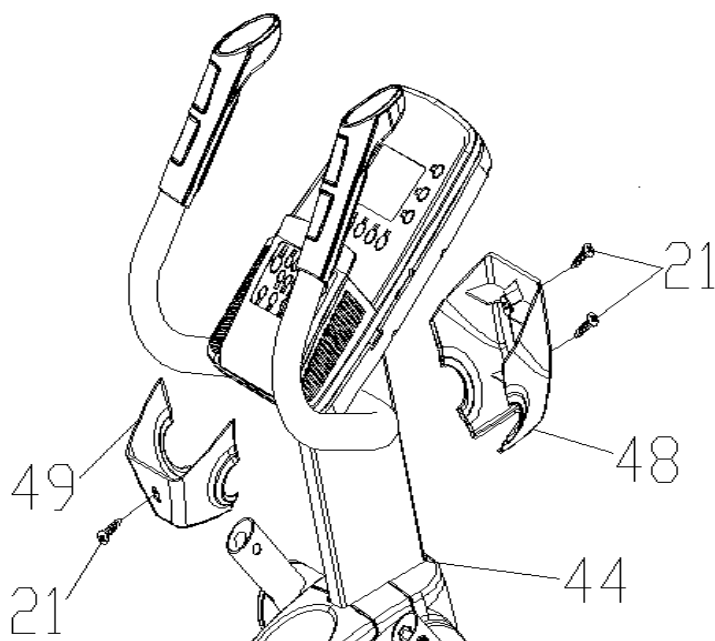
### 5. lépés

Csatlakoztassa a konzol kábeleit (51) az ábra szerint. Csatlakoztassa az (A1 - A2), (B1 - B2), (C1 - C2), (D1 - D2), (E1 - E2) kábeleket, és dugja be a felesleges kábeleket az oszlopba (44). Ezután 4 csavarral (52) rögzítse a konzolt (51) az oszlophoz (44).



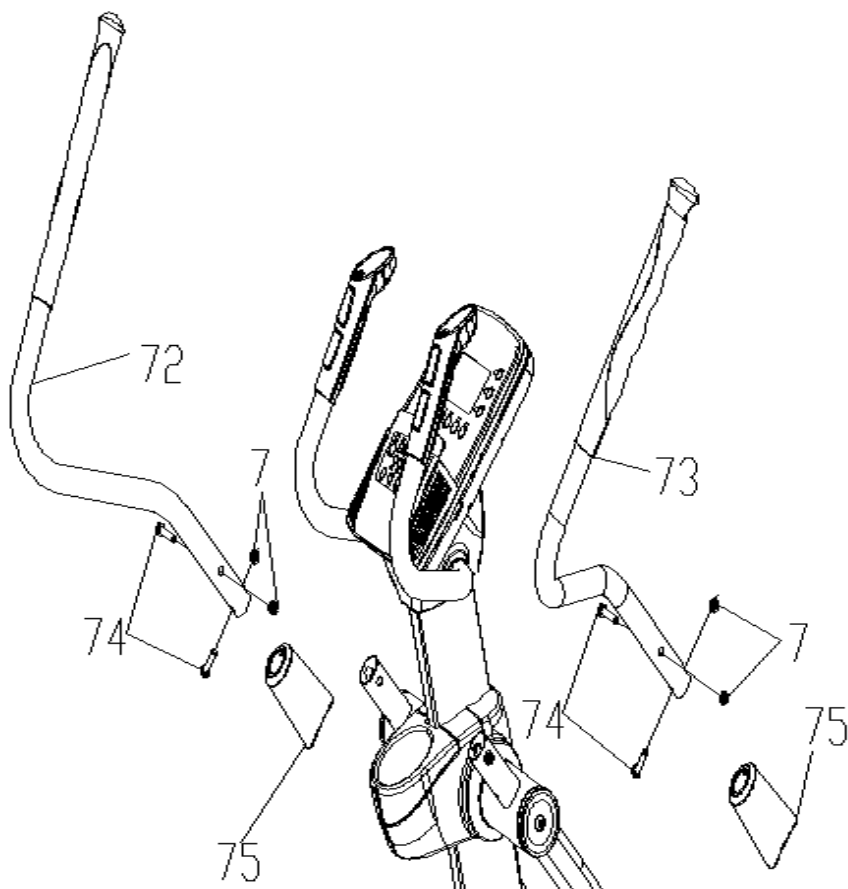
### 6. lépés

Távolítsa el a 3 csavart (21) az oszlopról (44). Ezután 3 csavarral (21) rögzítse a fedőlapokat (48 és 49) az oszlophoz.



#### 7. lépés

Távolítsa el a 4 csavart (74) és a 4 anyát (7) a bal és jobb oldali kormányról (72 és 73). Szerelje be a borításokat (75) a bal és a jobb oldali kormányra (72 és 73). Ezután rögzítse a bal és jobb kormányt a csavarokkal (74) és az anyákkal (7). Ezután csúsztassa le rá a fedelet (75).



# KONZOL

21 programmal rendelkezik:

1 Manuális program	
10 előre beállítható program	
P1: Gördülő	P2: Völgy
P3: Zsírétető	P4: Rámpa
P5: Hegyemenet	P6: Intervallum
P7: Kardió	P8: Kitartó



P9: Lejtő	P10: Rally

WATT program

--

HRC program

55% H.R	75% H.R

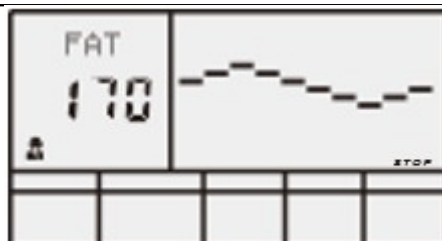
90% H.R	TARGET H.R

Felhasználói programok 1 - 4

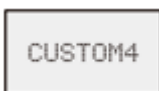
1	2

3	4

### TESTZSÍR



A nem, magasság, súly és az életkor adatait a készülék elmenti és kikapcsolás esetén is megmarad.



A pontkijelző az aktuális állapotot mutatja.



A szívritmust mutatja.

A sebesség, az RPM, idő, távolság, teljesítmény, WATT, impulzus és a szint egyszerre jelenik meg.

A konzol automatikusan leáll, ha a konzol 4 percig nem vesz jelet.

### GOMBOK

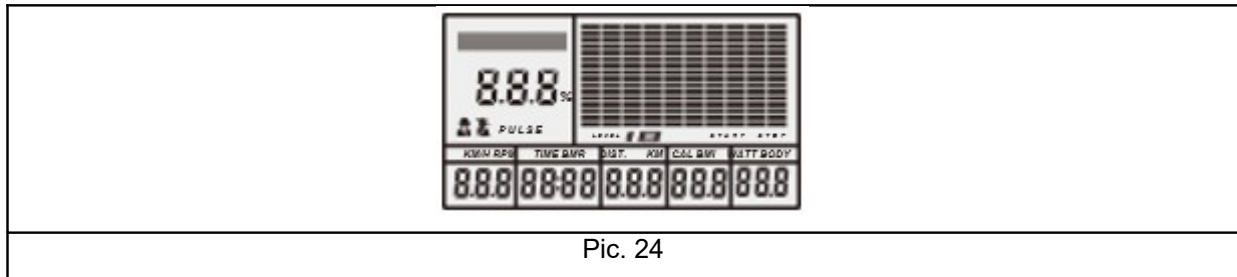
ENTER	<p>Ha egyik program sem fut, nyomja meg az ENTER-t a programválasztás belépéséhez</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A program kiválasztásakor nyomja meg az ENTER gombot, hogy megerősítse a választást.</li> <li>2. Ha a beállításban értékeket állít be, nyomja meg az ENTER billentyűt a beállítás megerősítéséhez.</li> </ol> <p>Amikor a program fut (a kijelzőn a START jelenik meg), akkor az ENTER billentyűvel válthat a megjelenített SPEED, RPM vagy alternatív képernyő között.</p>
START/STOP	<p>Nyomja meg a gombot a program szüneteltetéséhez vagy elindításához.</p> <p>Bármelyik üzemmódban tartsa nyomva a gombot 2 másodpercig a konzol újraindításához.</p>
UP	<p>Az UP gombbal válassza ki az egyik programot, vagy növelje az értéket (ha a gomb forgógomb, fordítsa el az óramutató járásával megegyező irányban).</p>
DOWN	<p>A DOWN gombbal válassza ki az egyik programot, vagy csökkentse az értéket (ha a gomb forgógomb, fordítsa el az óramutató járásával ellentétesen).</p>
PULSE RECOVERY	<p>Először ellenőrizze, hogy a készülék érzékeli-e az aktuális pulzusát, majd nyomja meg a gombot a pulzus helyreállítási teszt elindításához.</p> <p>A teszt befejezéséhez nyomja meg többször a gombot.</p>

RESET (ha rendelkezésre áll)	A beállításokban visszaállíthatja az értékeket a gyári beállításokra A konzol újraindításához tartsa nyomva a gombot 2 másodpercig
------------------------------	---

## HASZNÁLAT

### A. BEKAPCSOLÁS

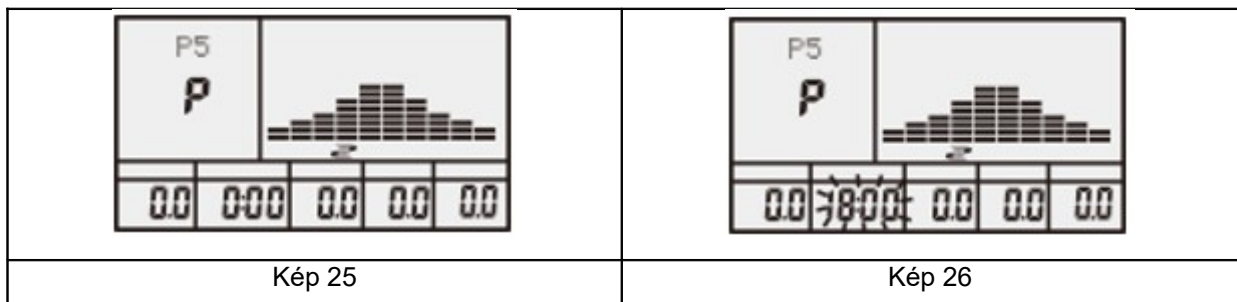
Csatlakoztassa a készüléket a konnektorba, a konzol elindul, sípolás hallatszik és belép a kezdőképernyőre (24. kép)



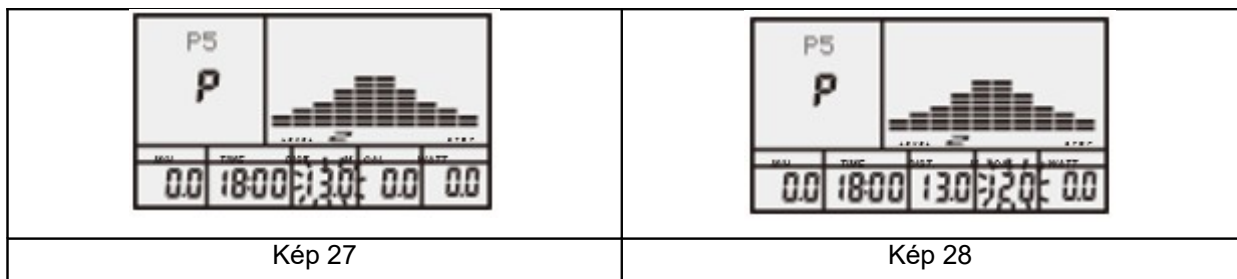
### B. PROGRAM VÁLASZTÁS

P1-P10 kézi program vagy előre beállított programok

1. Válassza a z UP/DOWN navigációs gombokat (25. kép)
2. Nyomja meg az ENTER billentyűt a választás megerősítéséhez és az időbeállítás megadásához
3. A TIME villogni kezd, és a UP / DOWN gombokkal állítsa be az értéket, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez (26. kép)



4. Ezután állítsa be a távolságot a UP / DOWN navigációs gombokkal az érték beállításához, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez (27. kép)
5. Ezután állítsa be a CALORIES értéket a UP / DOWN navigációs gombokkal az érték beállításához, majd erősítse meg az ENTER-rel (28. kép)



6. Nyomja meg a START / STOP gombot a program elindításához.

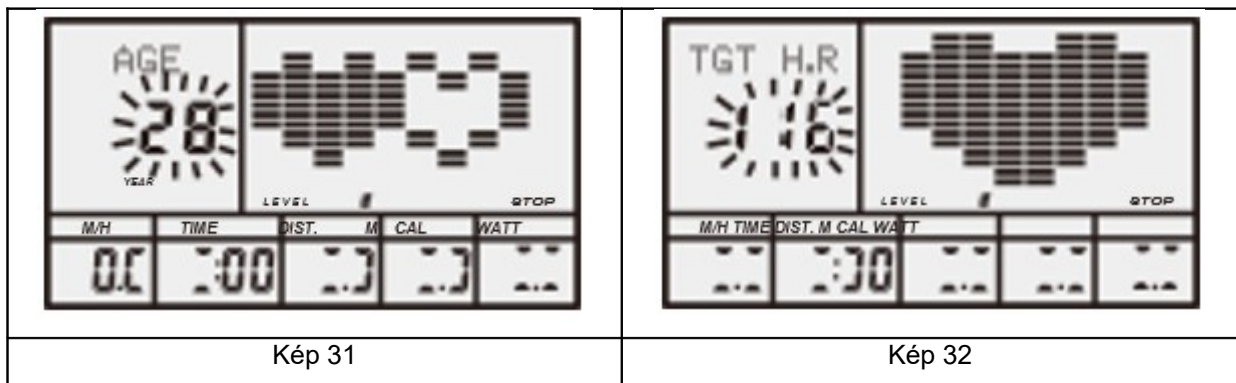
**MEGJEGYZÉS:** A WATT programban a terhelést nyomatékkel és fordulatszámmal kell beállítani. A WATT érték változatlan marad, ha gyorsan pedálozik, a terhelés csökken, és ha lassan pedálozik, a terhelés növekszik

### C. HRC PROGRAM

Értékek 55%, 75% és 90%

A maximális érték az életkorától függ

1. Válassza ki a pulzusszabályzó programot
2. Erősítse meg az ENTER-rel és állítsa be az időt
3. A navigációs gombokkal állítsa be az időt, erősítse meg az ENTER-rel, majd állítsa be a távolságot
4. A navigációs gombokkal állítsa be a távolságot, nyugtázza az ENTER-rel, majd állítsa be az elégetett kalóriát
5. A navigációs gombokkal állítsa be az elégetett kalóriákat, majd erősítse meg az ENTER-rel, majd állítsa be az életkorát
6. A navigációs gombokkal állítsa be az életkorát, és erősítse meg az ENTER-rel
7. Ezután a program beállítja a megfelelő értéket a beállított életkornak megfelelően
8. A program elindításához nyomja meg a START / STOP gombot



#### D. TARGET HEART RATE / SZÍVRITMUS CÉLÉRTÉK

A felhasználó beállíthatja saját pulzusszámát

1. Válassza a TARGET HEART RATE-et
2. Erősítse meg az ENTER-rel és állítsa be az időt
3. A navigációs gombokkal állítsa be az időt, erősítse meg az ENTER-rel, majd állítsa be a távolságot
4. A navigációs gombokkal állítsa be a távolságot, nyugtázza az ENTER-rel, majd állítsa be az elégetett kalóriát
5. A navigációs gombokkal állítsa be a kívánt elégetett kalóriákat, majd erősítse meg az ENTER-rel, majd állítsa be a kívánt pulzusszámot
6. A navigációs gombokkal állítsa be a kívánt pulzusszámot, és erősítse meg az ENTER-rel

A program elindításához nyomja meg a START / STOP gombot

**MEGJEGYZÉS:** A pulzusszám a sebességtől és a testmozgástól függ. Ha a pulzus magasabb, mint a beállított érték, akkor a terhelés csökken. Ha a pulzus alacsonyabb, mint a megadott érték, akkor a terhelés növekszik.

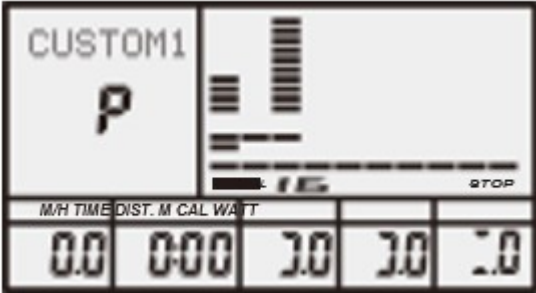

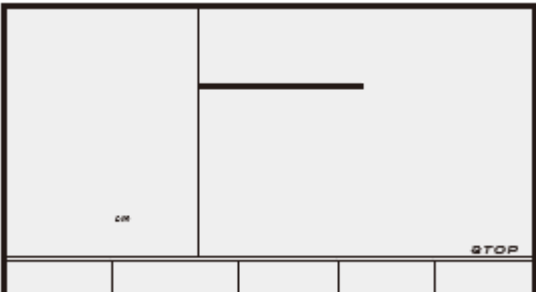
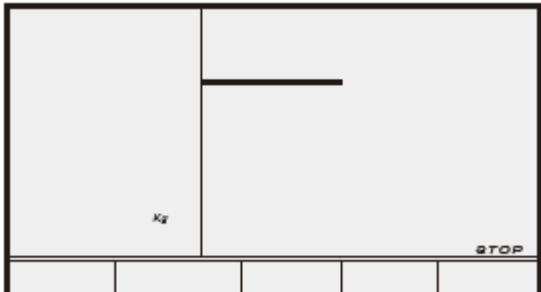

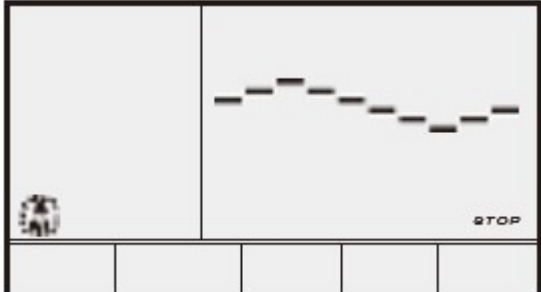
#### FELHASZNÁLÓI PROGRAMOK (CUSTOM 1 – CUSTOM 4)

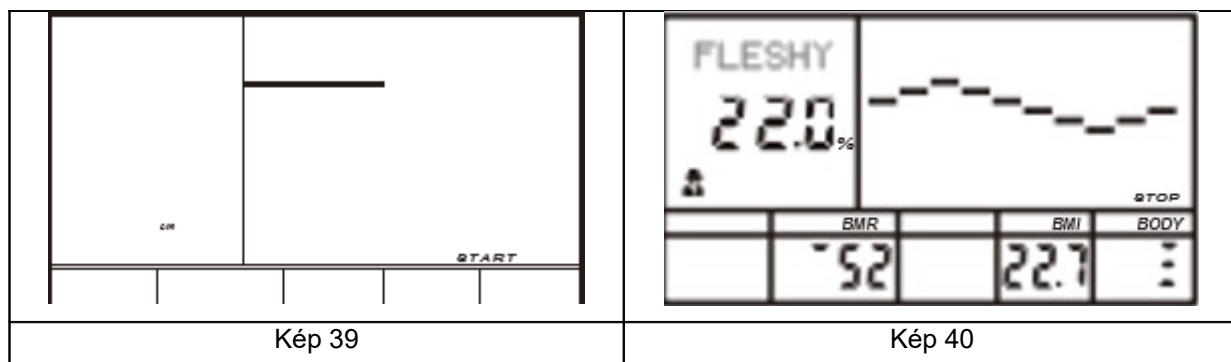
1. A navigációs gombokkal válassza ki a felhasználót.
2. Erősítse meg az ENTER-rel és állítsa be az időt.
3. A navigációs gombokkal állítsa be az időt, erősítse meg az ENTER-rel, majd állítsa be a távolságot
4. A navigációs gombokkal állítsa be a távolságot, nyugtázza az ENTER-rel, majd állítsa be az elégetett kalóriát

5. A navigációs gombokkal állítsa be a kívánt elégetett kalóriát, majd erősítse meg az ENTER-rel, majd állítsa be a terhelést
6. A navigációs gombokkal állítsa be az összes alkatrész terhelését, mindig nyomja meg az ENTER-t a megerősítéshez.
7. A program elindításához nyomja meg a START / STOP gombot

#### E. TESTZSÍR MÉRŐ PROGRAM

1. A navigációs gombokkal válassza ki a BODY FAT TEST programot (34. kép)
2. Erősítse meg az ENTER billentyűvel
3. A navigációs gombokkal állítsa be a magasságot, és erősítse meg az ENTER-rel (35. kép)
4. A navigációs gombokkal állítsa be a súlyt, és erősítse meg az ENTER-rel (36. kép)
5. A navigációs gombokkal állítsa be az életkorát, és erősítse meg az ENTER-rel (37. kép)
6. A navigációs gombokkal állítsa be a nemét, és erősítse meg az ENTER gombbal (38. kép)
7. A program elindításához nyomja meg a START / STOP gombot

	
Kép 33	Kép 34
	
Kép 35	Kép 36
	
Kép 37	Kép 38



**MEGJEGYZÉS:** Fogja meg mindkét oldal pulzuszámológóját. Megjelennek a FAT%, a BMR, a BMI és a testállapot eredményei. (40. kép).

**FAT%:** A testzsír % -ban mért adatai.

**BMR:** Metabolizmus

**BMI:** testtömeg-index

Ha a pulzuszámológó nem működne megfelelően, és a mérés során nem továbbítják a jeleket, az ERROR2 jelenik meg. Nyomja meg a START / STOP gombot, és próbálja újra futtatni a tesztet.

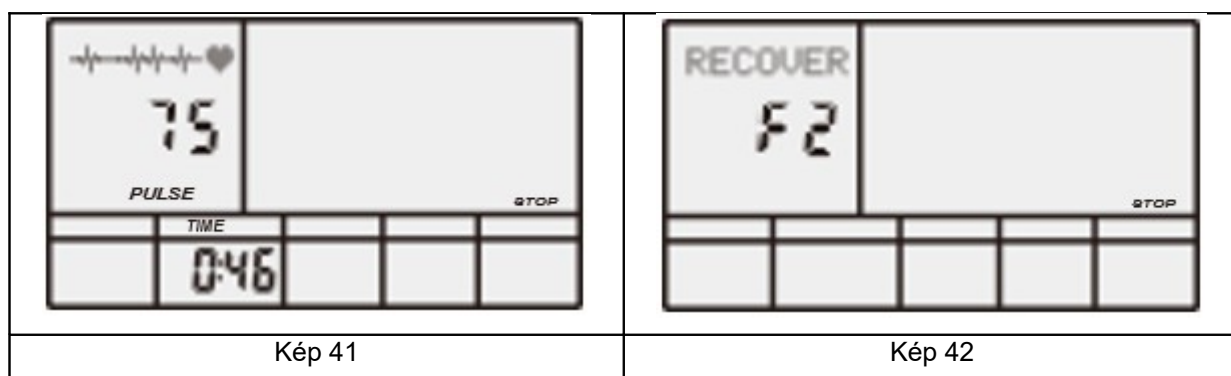
A teszt futtatása után nem léphet ki a tesztből. Ha kész, nyomja meg az UP/ DOWN gombot a kilépéshez.

#### F. PULZUS VISSZAÁLLÍTÓ TESZT

Teszt, amely összehasonlítja a pulzusszámot edzés előtt és után. Ennek eredményeként a szívritmus képes könnyebben visszatérni a testmozgásból.

1. Fogja meg a pulzuszámológót vagy rögzítse a mellkasi övet (ha alkalmazható a készülékre)
2. A program indításához nyomja meg a RECOVERY gombot (41. ábra)
3. A 60 másodperces visszaszámlálás elindul.
4. Az eredmény ezután F1 - F6 jelenik meg.

F1 - excellent / kiváló F2 - good / jó F3 - average / közepes F4 below average / átlag alatti F5 - poor / rossz F6 - worst result / legrosszabb



#### G. PULZUSMÉRÉS

Fogja meg mindkét pulzuszámológót. A pulzus 3-4 másodperc múlva jelenik meg. A szív ikon megjelenik az EKG-vel együtt.

**Megjegyzés:**

Az értékek csak tájékoztató jellegűek, és nem használhatók orvosi célokra.

Használhat mellkaspántot is, ha ezt az eszköz támogatja.

## KIJELZŐ

SPEED / SEBESSÉG	Kijelzi a sebességet tartomány: 0.0 – 99.9 km/h (mil/h)
RPM	Kijelzi az RPM-t. tartomány: 0 – 999
TIME /IDŐ	Kijelzi az edzési időt, tartomány: 0:00 – 99:59 min:sec. Beállítás: 5:00 – 99:00 min:sec.
DIST /TÁVOLSÁG	Kijelzi a távolságot: 0.0 – 99.9 – 999 km (mil). Beállítás: 1.0 – 99.0 – 999.
CALORIE /KALÓRIA	Kijelzi az elégetett kalóriát, tartomány: 0 – 99.9 – 999. Beállítás 10.0 – 90.0 – 990.
PULSE /PULZUS	Kijelzi pulzust: 30 – 240 dobbanás / min
RESISTANCE LEVEL	Kijelzi a terhelést 1 – 16
WATT	Kijelzi a WATT program értékét

1. ERROR 1 - ellenőrizze a motor és a motor csatlakozását

2. ERROR 2 - ellenőrizze a pulzuszámológépet

### MP3 LEJÁTSZÁS (ha elérhető)

Csatlakoztassa az audió eszközt a konzolhoz. Ezután indítsa el az audióeszközt, majd a konzolt. Ha a konzol maga elindítja a hangot, akkor automatikusan el kell kezdenie a lejátszást.

### USB (ha elérhető)



Helyezze az USB-t a konzolba.

	Play next / Következő lejátszása
	Play the following / Előző lejátszása
	START / PAUSE / Megállít
	Volume up / Hang fel
	Volume down / Hang le

## APPLIKÁCIÓK

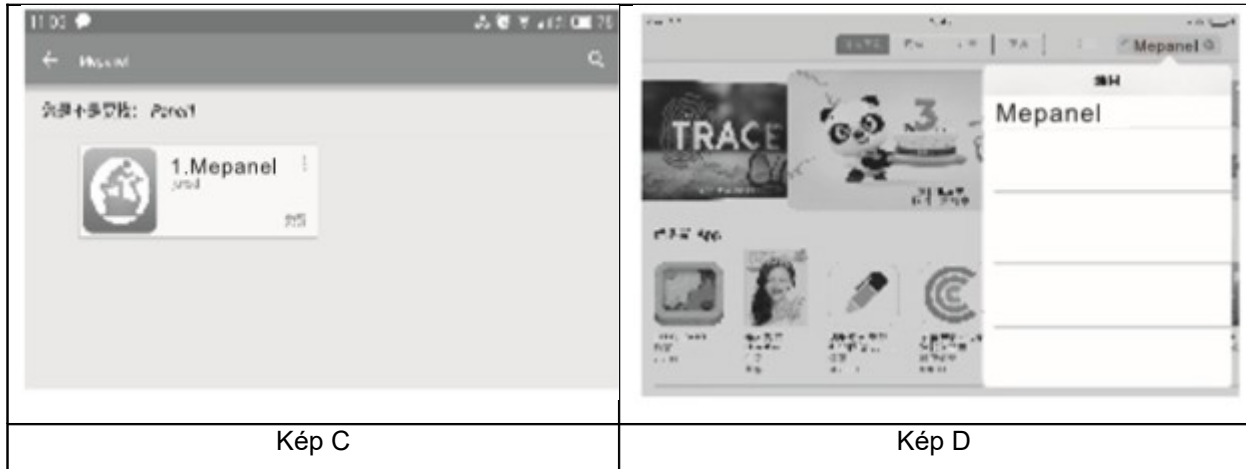
### LETÖLTÉS

1. QR KÓDDAL VALÓ LETÖLTÉS:


	
ANDROID	iOS

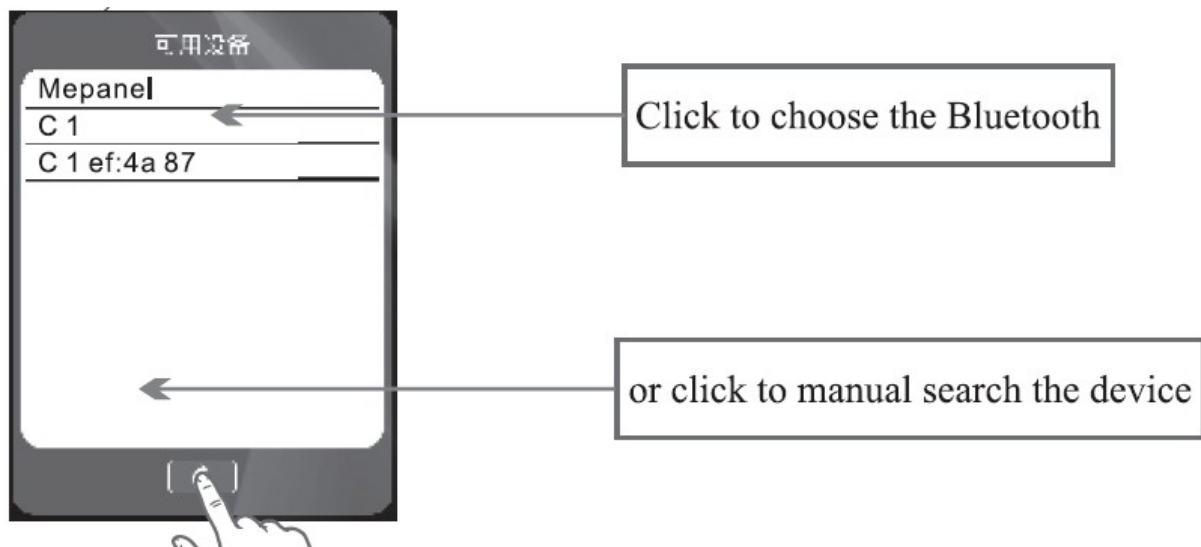


2. Töltse le az alkalmazást a Google Play (C. ábra) vagy az App Store (D. kép) segítségével, keresse meg a MePanel alkalmazást.



## BLUETOOTH KAPCSOLAT

Az eszközök párosítása a Bluetooth 4.0 használatával történik. Nyomja meg  és válassza ki az eszközt.



Válassza ki az intelligens eszközt, és nyissa meg az alkalmazást. A konzol kijelzője kikapcsol az alkalmazás indításakor.

Az alkalmazás kikapcsolásakor a konzol kijelzője újra bekapcsol.

## FUNKCIÓK

Az ellipszishez intelligens eszközt csatlakoztathat, amelyen telepítve van a Bluetooth 4.0 és a ME PANEL alkalmazás.

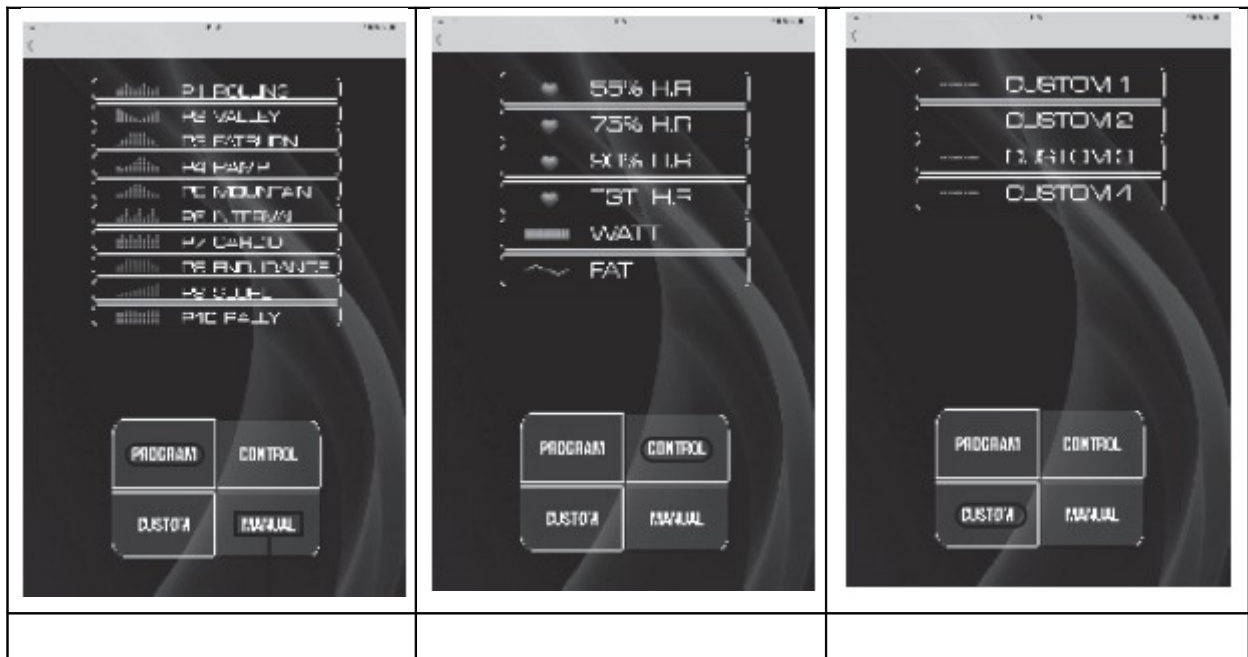
1. Utcakép: Indítsa el a térképet, amíg a program be van kapcsolva. Válassza ki a kezdő és a célállomást, az alkalmazás automatikusan kiszámítja a távolságot.
2. Megosztás: Az edzés után megoszthatja eredményeit a Facebook-on vagy a Twitter-en.
3. Az alkalmazás automatikusan elmenti az adatokat táblázatokba: Amint több mint 5 percet gyakorol, az edzési idő, a távolság és a kalória adatai mentésre kerülnek.



## HASZNÁLAT

### A. Program választás

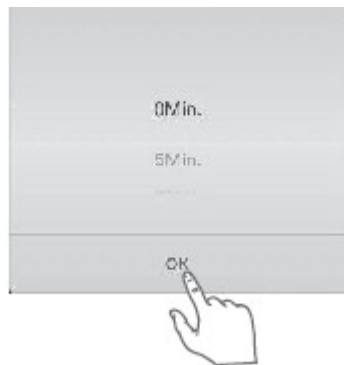
Válasszon programot:



### B. Paraméter beállítás

**Személyes adatok beállítása:** A magasság, súly, életkor beállításához válassza a bal felső sarokban a MENU menüpontot. Ezután térjen vissza a főmenübe.

**Programparaméterek beállítása:** A program kiválasztásakor beállíthatja az időt, mozgathatja a csúszkát felfelé vagy lefelé, és megerősítheti az OK gombbal. Beállíthatja a távolságot, kalóriát, wattot, célpulzust és a célwattot is.




**Az egység beállítása:** lépjen be a MENU -be - Rendszerkészlet - mm (metrikus) / hüvelyk

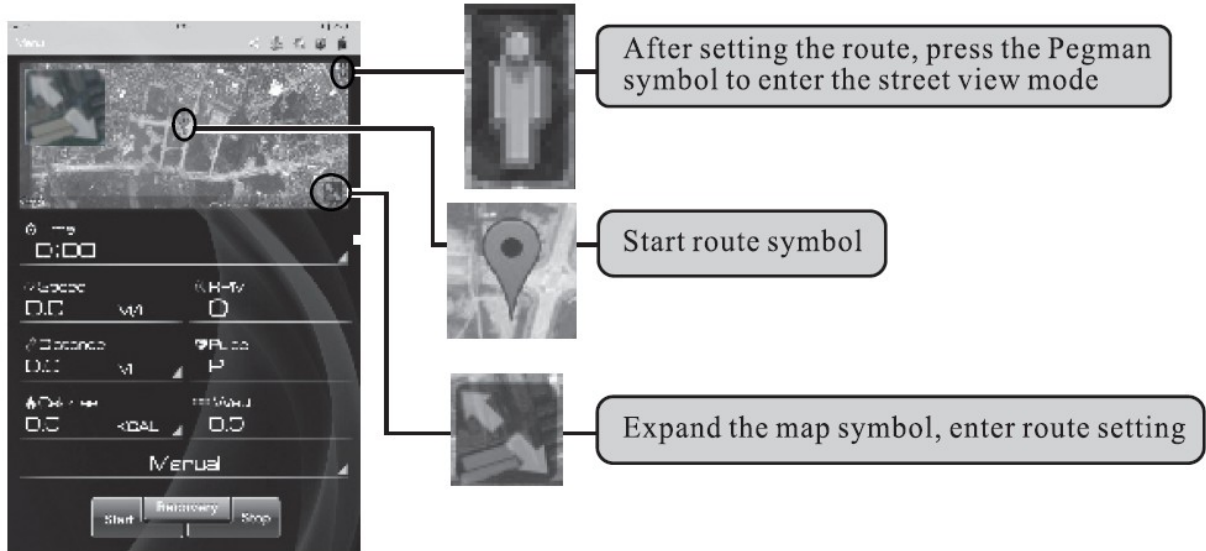
### KONTROL


Start / stop: Nyomja meg a START a program elindításához, STOP-ot a leállításához

Utcakép: Az intelligens eszközével csatlakozzon a WIFI-hez és a MAPS által lefedett területhez.

Elhagyni a térképnézetet: Válassza a  a jobb felső sarokban. Az ellenállási beállítások térképekké változnak. Nyomja meg ismételten a gombot az ellenállás beállításához való






visszatéréshez.

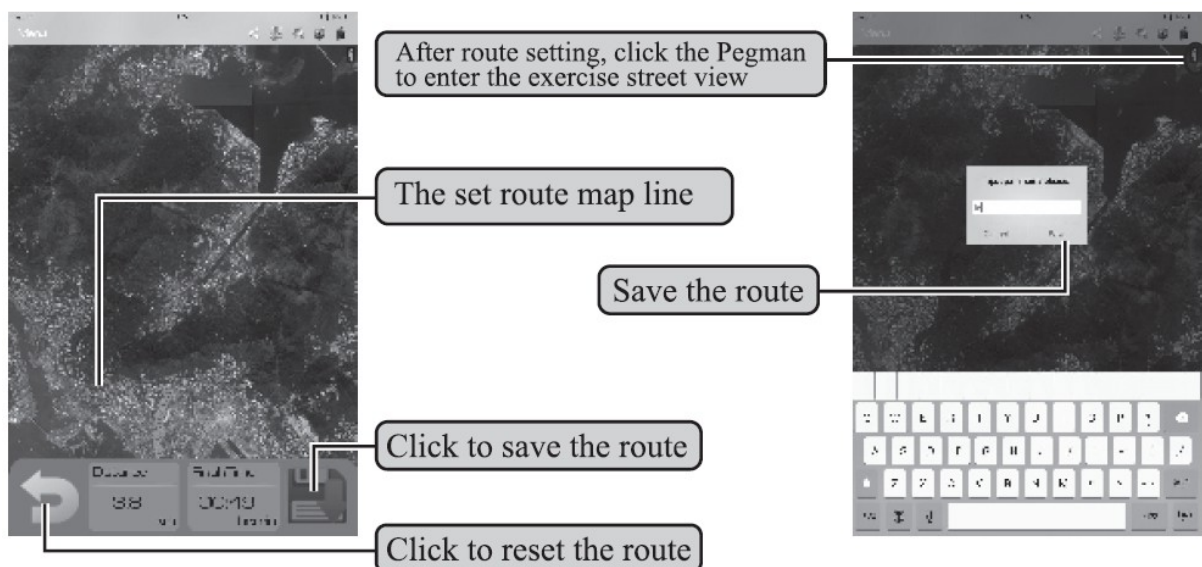


Nyomja meg a  hogy megnyitja a térképet.

**Útvonal beállítása:** A térkép nagyítása után tartsa lenyomva a start szimbólumot 2 másodpercig, majd állítsa be az útvonal elejét, majd nyomja meg ismét a térképen a helyet a célállomás beállításához. Az alkalmazás automatikusan beállítja az útvonalat.

Nyomja meg a  az út elmentéséért.

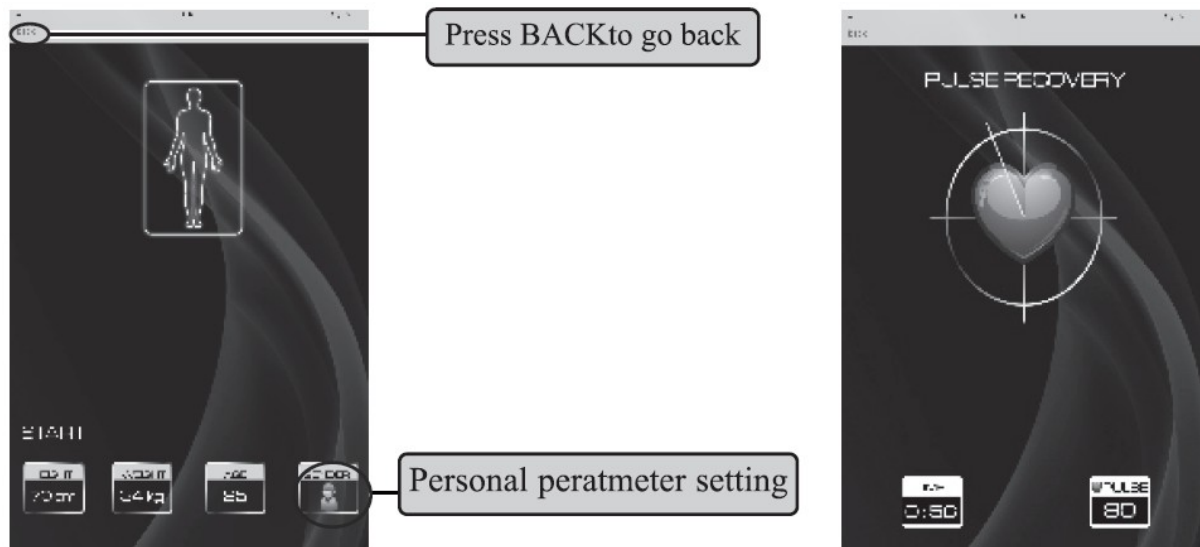
**Utcakép:** Nyomja meg a  belépéshez, nyomja meg a  gombot a program indításához, nyomja meg a  gombot a leállításához. Nyomja meg a  az ellenállás növeléséhez, nyomja meg a  az ellenállás csökkentéséhez. Utcakép közben élvezheti a látványt, miközben megnézi az edzés adatait.



**Testzsír mérés:** Válassza ki a FAT programot, majd adja meg a magasságát, súlyát, korát és nemét. A program elindításához nyomja meg a START gombot.

A méréshez tartania kell a pulzsmérő lemezeket.

**Helyreállítás:** A program elindításához válassza a RECOVERY lehetőséget, majd nyomja meg a BACK gombot a főképernyőhöz való visszatéréshez



Az egyperces visszaszámlálás elindul, majd az F1 (legjobb) - F6 (legrosszabb) eredményekből származik

**Statisztika:** Lépjen be a MENU - STATISTICS menübe, és megnézheti az edzési görbét.

## ELLIPTIKUS TRÉNER HASZNÁLATA

Az elliptikus tréner egy népszerű fitneszgép, az egyik legújabb és leghatékonyabb otthoni edzőgép.

Amikor ezen a gépen edz, a lábaid az elliptikus görbe mentén mozognak.

Az elliptikus tréner általánosan helyettesítheti a kerékpárt és a futópadot, mivel kíméletesebb az ízületekhez. A fogantyúkkal a test felső részét is edzheti.

Edzés közben vigye a súlyt az egyik lábáról a másikra. Próbáljon folyamatosan egyenes és természetes helyzetet tartani. A beállítások segítenek ebben. Keresse meg a tökéletes elhelyezkedését a markolat tartásához, és próbáljon meg a lehető legtermészetesebben mozogni.

## BEMELEGÍTÉS

A sikeres edzés bemelegítő gyakorlatokkal kezdődik, és lehülési (pihentető) gyakorlatokkal fejeződik be. A bemelegítő gyakorlatoknak a test bemelegítését kell szolgálniuk. A lehülési szakasznak meg kell védenie izmait a sérülésektől és a görcsöktől. Végezzen bemelegítési és pihentető- nyújtó gyakorlatokat az alábbi táblázat szerint.



### Lábujj érintés

Lassan hajoljon le. Tartsa könnyedén a hátát és a karjait, miközben lefelé nyújtja az ujjait. Olyan mélyre hajoljon amennyire csak képes, és tartsa 15 másodpercig a pozíciót. Hajlítsa kissé térdét.



### Comb alsó nyújtás

Az egyik kezével támaszkodjon a falnak. Nyúljon le maga mögött. Emelje fel a jobb vagy bal lábát a fenekéhez, amennyire csak lehetséges. Tartsa 30 másodpercig, és ismételje meg kétszer.



### **Térdnyújtás**

Ülő helyzetben nyújtsa ki a jobb lábát. Helyezze szorosan a bal talpát a jobb lába belső oldalára. Nyújtsa ki a jobb karját a jobb lába mentén, amennyire csak tudja. Tartsa 15 másodpercig, és pihenjen. Ismétlje meg bal lábbal és bal karral.



### **Comb felső nyújtás**

Földön ülve tegye össze a lábait. A térd kifelé mutat. Húzza a lábát a lehető legközelebb az ágyékhoz. Óvatosan nyomja le térdét. Tartsa ezt a pozíciót 30–40 másodpercig, ha lehetséges.



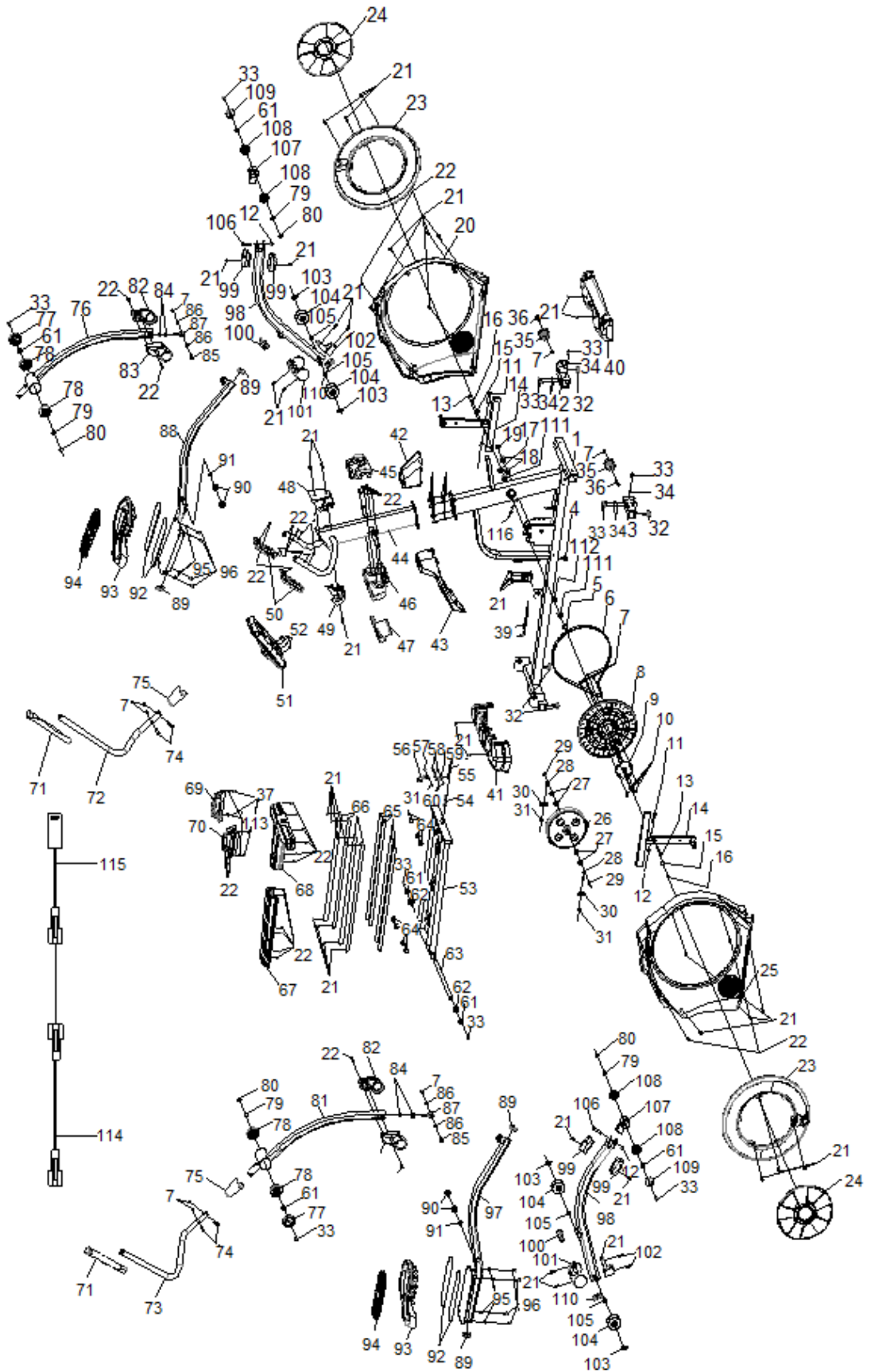
### **Vádli és Achilles inak nyújtása**

Dőljön egy falnak úgy, hogy bal lába a jobb előtt legyen, és karjaival előre nézzen. Nyújtsa ki a jobb lábát, és tartsa bal lábát a padlón. Hajlítsa be a bal lábát és hajoljon előre úgy, hogy a jobb csípőjétt a fal irányába mozgassa. Tartsa 30–40 másodpercig. Feszítse meg a lábát, és ismétlje meg a testmozgást másik lábával is.

## **KARBANTARTÁS**

- Csak puha rongyot és finom tisztítószeret használjon.
- Ne használjon oldószeret vagy erős tisztítószeret a műanyag alkatrészekre.
- Az edzés után törölje le az izzadságot a gépről.
- Védje a terméket a nedvességtől és extrém hőmérséklettől.
- Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.
- Ellenőrizze a csavarokat és az anyákat használat előtt.
- Tárolja száraz és tiszta helyen gyerekektől távol.

# RAJZ



## ALKATRÉS Z LISTA

No.	Név	Db	No.	Név	Db
1	Fő váz	1	36	Csavar M8*70	2
2	Bal első lábcső csatlakozó szerelvény	1	37	Csavar M4*10	6
3	Jobb első lábcső csatlakozó szerelvény	1	38	Motor kábel	1
4	Stopper M8	1	39	Motor kábel	1
5	Rövid forgattyúhüvely	1	40	Elülső tartófedél	1
6	Öv	1	41	Hátsó takaró	1
7	Anyá M8	12	42	Első lánc takaró	1
8	Öv kerék	1	43	Hátsó lánc takaró	1
9	Egyenes túske szerelvény	1	44	Post assembly	1
10	Csavar M8*16	4	45	Elülső takaró	1
11	Csavar M10*55	2	46	Középső takaró	1
12	Anyá M10	2	47	Tető takaró	1
13	Hüvely 15*6*6	2	48	Elülső takaró	1
14	Kereszt összeszerelő	2	49	Hátsó takaró	1
15	Tömítés	2	50	Pulzusérzékelő lap	2
16	Csavar M6*20	2	51	Konzol	1
17	Anyá M20*1	1	52	Csavar M5*10	4
18	Csapágy	2	53	Vezetősín tartóegység	1
19	Rugó	1	54	Rugó	1
20	Bal lánc takaró	1	55	Kézi gomb	1
21	Csavar	44	56	Gomb	1
22	Csavar ST4.2*13	38	57	Csavar M6*40	1
23	Forgó kerék	2	58	Csavar M4*30	2
24	Forgó kerék takaró	2	59	Gomb csatlakozási blokk	1
25	Jobb lánc takaró	1	60	Anyá M4	2
26	Lendkerék	1	61	Nagy tömítés	8
27	Lapos alátét	4	62	Tengely tok	2
28	Csavar M6*58	2	63	Hátsó tengely	1
29	Anyá M10*1	2	64	Védópárna	8
30	Rögzítő gyűrű	2	65	EVA	4
31	Anyá M6	3	66	Alumínium vezetősín	4
32	Stopper	4	67	Középső vezetősín takaró	1
33	Csavar M8*20	18	68	Elülső vezetősín takaró	1
34	Alátét	10	69	Bal oldali beállító fogantyú	1
35	Szállító kerék	2	70	Jobb oldali beállító fogantyú	1

71	Fogantyú takaró	2	94	Pedál lap	2
72	Bal fogantyú	1	95	Lapos alátét	8
73	Jobb fogantyú	1	96	Csavar M6*15	8
74	Csavar	4	97	Jobb pedál összeszerelő	1
75	Forgattyú fedél	2	98	Takaró	2
76	Bal oldali hajtókar szerelvény	1	99	Takaró	4
77	Gerincvég	2	100	Takaró	2
78	Forgattyú takaró	4	101	Takaró	2
79	Nagy tömítőgyűrű	4	102	Elosztó	2
80	Forgó tömítés	4	103	Külső rugó	4
81	Jobb hajtókar szerelvény	1	104	Roller	4
82	Bal oldali forgattyú takaró	2	105	Tömítés	4
83	Jobb oldali forgattyú takaró	2	106	Csavar M10*60	2
84	Anyá	4	107	Összekötő kar	2
85	Csavar	2	108	Záró kupak	4
86	Csapszék ház	4	109	Takaró	2
87	Csapszék	2	110	Takaró	2
88	Bal oldali pedál szerelvény	1	111	Csapágy	10
89	Záró kupak	4	112	Téherkerék bilincs	1
90	Hüvely	4	113	Lapos alátét	4
91	Tömítés	2	114	Felső kábel	1
92	Csúszásmentes matrac	4	115	Alsó kábel	1
93	Pedál	2	116	Szenzor	1

## KÖRNYEZETVÉDELEM

Miután a termék élettartama lejárt, vagy ha a lehetséges javítás nem gazdaságos, a helyi törvényeknek megfelelően és környezetbarát módon dobja ki a legközelebbi szeméttlerakóba.

A megfelelő megsemmisítés révén megóvja a környezetet. Ezenkívül hozzájárulhat az emberi egészség védelméhez. Ha nem biztos a helyes megsemmisítésben, kérje ki a helyi hatóságok véleményét, hogy elkerülje az esetleges a törvényszegést vagy szankciókat.

Ne tegye az elemeket, akkumulátorokat a háztartási hulladék közé, hanem vigye el az újrahasznosítási pontra.