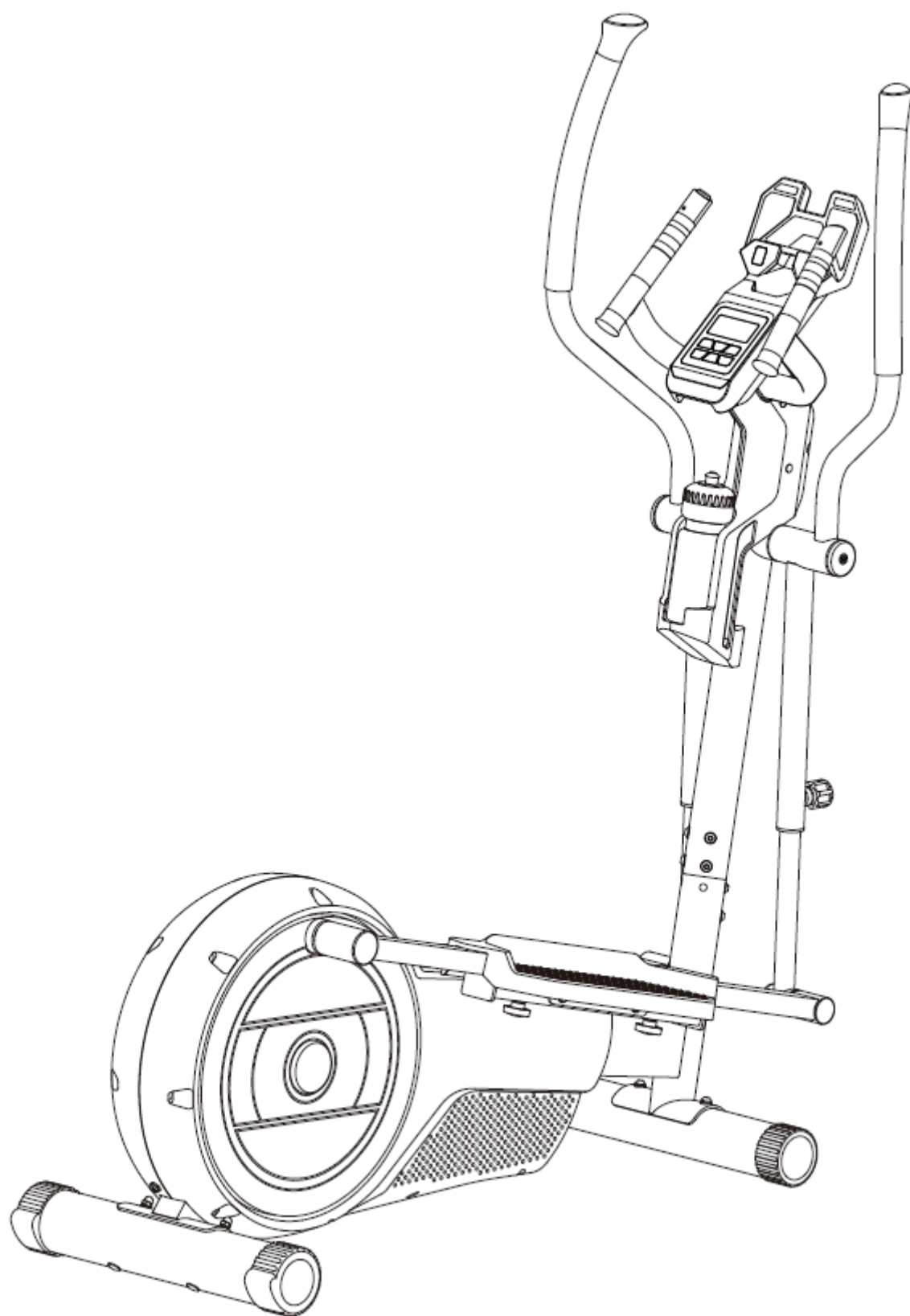


HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 26511 Ellipszis tréner SPORTOP E80



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
ALKATRÉSZ LISTA.....	3
ÖSSZESZERELÉS.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
VEZÉRLŐPANEL	11
GOMBOK.....	11
KIJELZŐ	11
PROGRAMOK.....	12
iCARDIO APPLIKÁCIÓ	21
AZ ELLIPSZIS TRÉNER HASZNÁLATA	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
KARBANTARTÁS.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.

A SevenSport s.r.o. fenntartja magának a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül bármilyen változtatást és fejlesztést hajtson végre termékén. Látogasson el weboldalunkra: www.insportline.eu, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

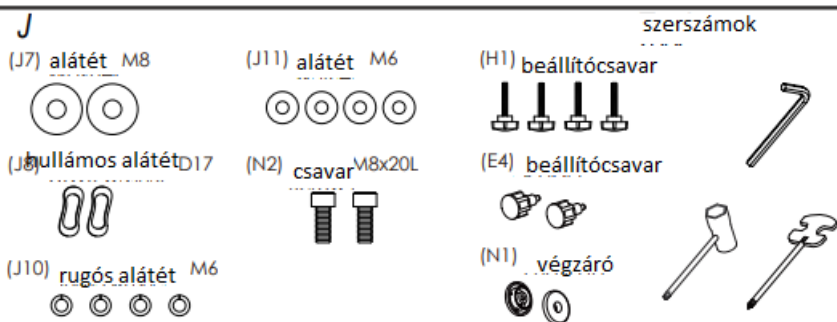
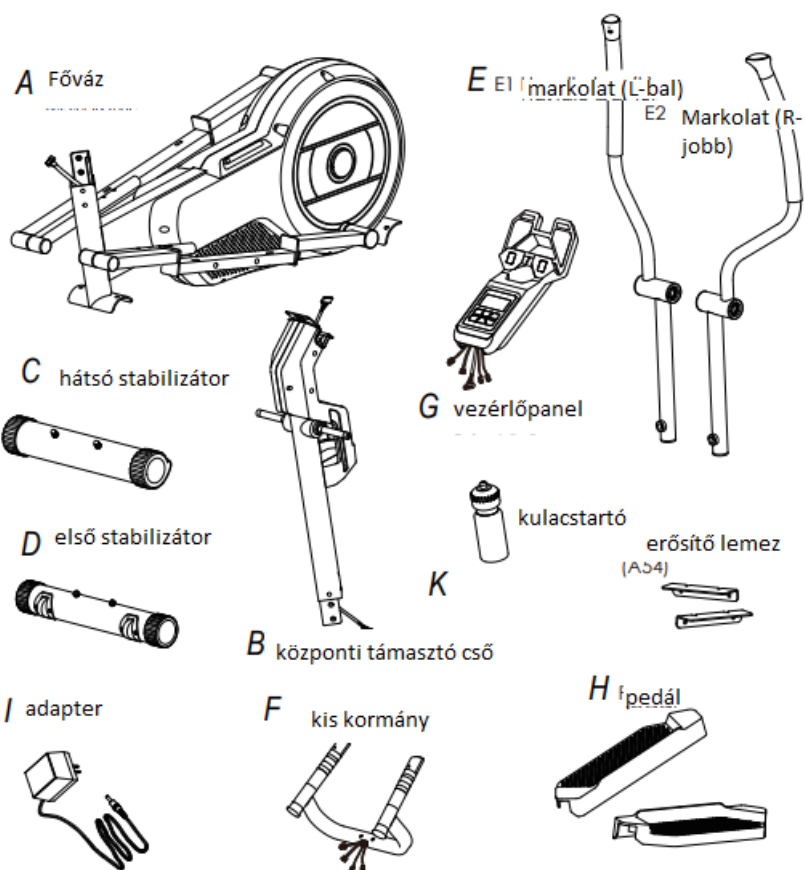
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Olvassa el figyelmesen a kézikönyvet, és őrizze meg ha a későbbiekben szüksége lenne.
- A felhasználó biztonsága érdekében rendszeresen ellenőrizze, hogy sérültek vagy kopottak-e az alkatrészek.
- Ha más személyek is használják az elliptikus tréner, akkor tájékoztassa őket a gép helyes használatáról.
- Egyszerre csak egy ember használhatja az elliptikus tréner.
- Az első használat előtt ellenőrizze, hogy az összes csavar, anya és egyéb csatlakozás megfelelően meg van-e húzva és szorosan rögzítve van.
- Az edzés megkezdése előtt távolítsa el a tréner körül minden éles tárgyat.
- Csak akkor használja a gépet, ha hibátlanul működik.
- A törött, kopott vagy hibás alkatrészeket azonnal ki kell cserélni, és / vagy az edzőgépet nem szabad addig használni, amíg meg nem javítják.
- A felnőtt személyek felelőssége, hogy gyermekek ne használják a gépet, valamint ne tartózkodjanak a közelében felnőtt felügyelete nélkül.
- Ha a gyermekek használják a tréner, mindenképpen vegye figyelembe a gyermek mentális és fizikai állapotát, fejlettségét és mindenekelőtt temperamentumát. A gyermekek kizárólag felnőtt felügyelete alatt használhatják az elliptikus tréner. Tájékoztassa őket a gép helyes és megfelelő használatáról. Az elliptikus tréner nem játék.
- Saját biztonsága érdekében mindig ellenőrizze, hogy edzés közben legalább 0,6 méter szabad hely van a gép körül minden irányból.
- Az esetleges balesetek elkerülése érdekében ne engedje, hogy a gyermekek felügyelet nélkül megközelítsék az elliptikus tréner, mivel játékos természetükből fakadóan nem a célnak megfelelően használnák.
- Felhívjuk figyelmét, hogy a nem megfelelő és túlzásba vitt edzés az egészségre ártalmas lehet.
- A tréner összeszerelésekor ügyeljen arra, hogy stabilan álljon. Egyenetlen talaj esetén használja a gép talajkiegyenlítő rendszerét.
- Mindig viseljen edzés közben megfelelő ruházatot és cipőt. Ügyeljen arra hogy edzés közben ne viseljen túl laza sportruházatot, amik beleakadhatnak a gép egyes részeibe. Lehetőleg csúszásmentes talpú sportcipőt viseljen.
- Feltétlenül konzultáljon orvosával, mielőtt bármilyen edzésprogramot megkezdene. Megfelelő tippeket és tanácsokat adhat Önnek a terhelés intenzitását, valamint az edzés és az ésszerű étkezési szokásokat illetően.

Ne **eddzen** közvetlenül étkezés után.

- **Számítógép:** 2x AA 1,5 V-os elemmel működik
- Kategória - HC otthoni használatra.
- Terhelhetőség: 150 kg
- **FIGYELEM!** Előfordulhat, hogy a pulzusmérő rendszer nem pontos. Az edzés közbeni túlterhelés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha hányingert érez, azonnal hagyja abba az edzést!

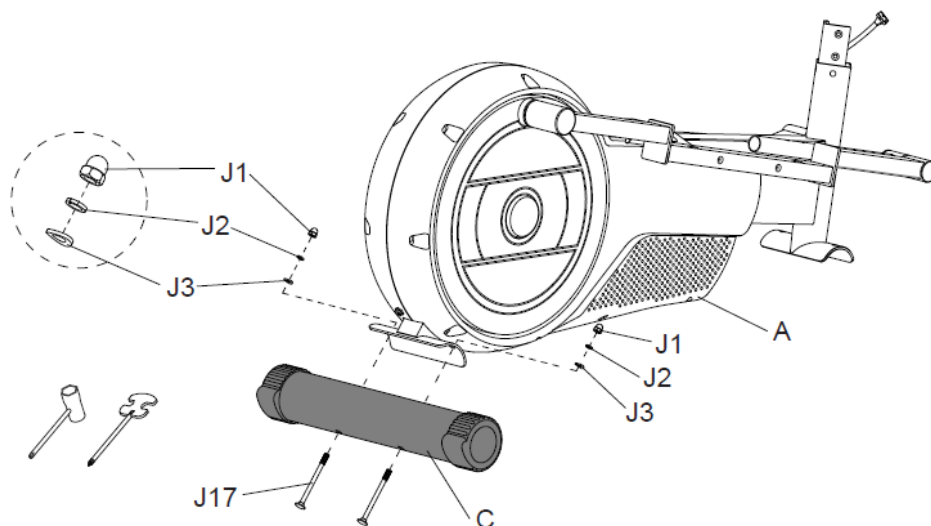
ALKATRÉS Z LISTA



ÖSSZESZERLÉS

Távolítsa el az anyákat (J1), a rugós alátéteket (J2), az alátéteket (J3) és a csavarokat (J17) a hátsó stabilizátorról (C).

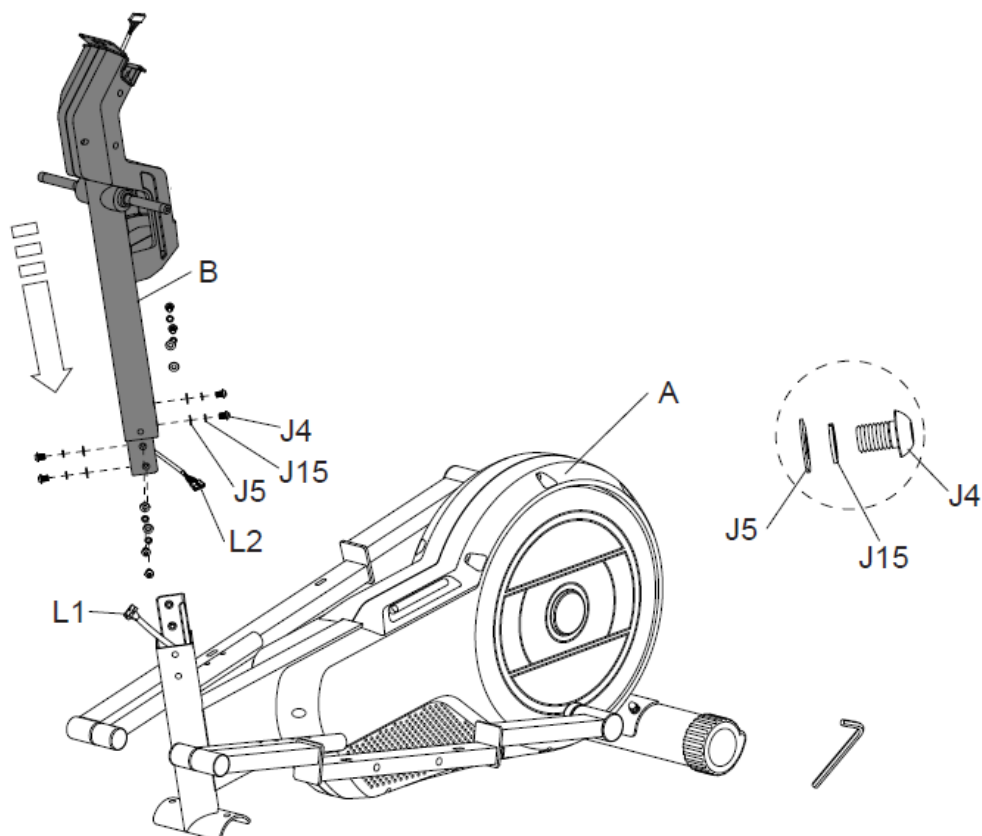
Rögzítse a hátsó stabilizátort (C) a fő kerethez (A) az anyával (J1), a rugós alátéttel (J2), az alátéttel (J3) és a csavarral (J17).



Távolítsa el a csavarokat (J4), az alátéteket (J5) és a rugós alátéteket (J15) a fő keretből (A).

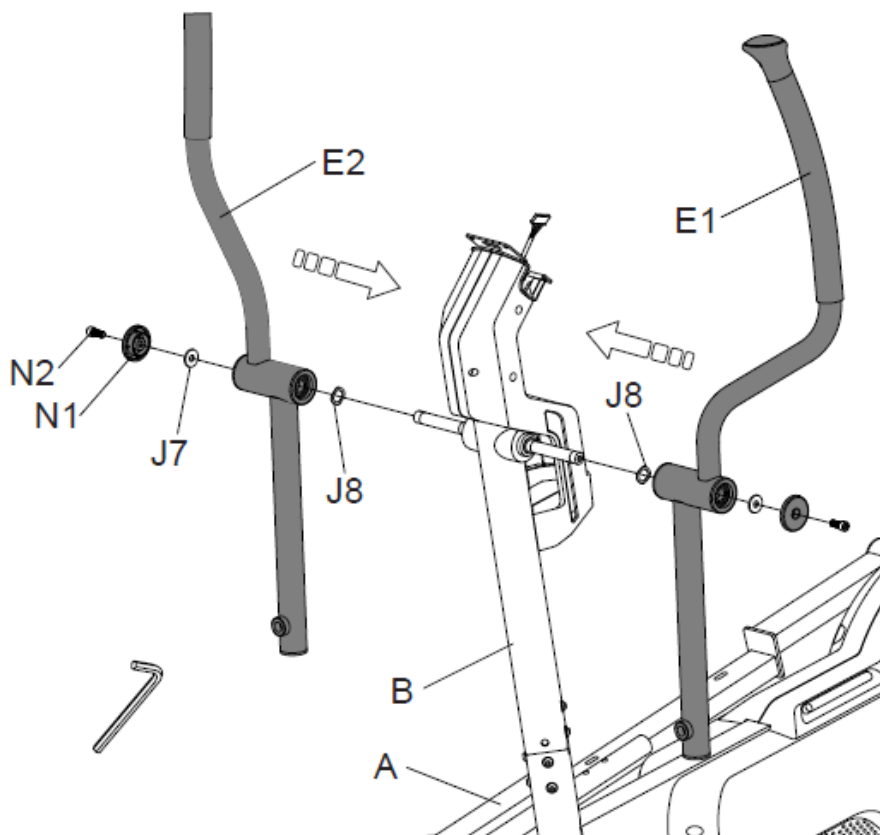
Csatlakoztassa az érzékelő kábeleit (L1 és L2). Ezután csúsztassa a fogantyúoszlopot (B) a fő keretbe (A), és rögzítse csavarokkal (J4), alátéttel (J5) és rugós alátéttel (J15).

Ügyeljen arra, hogy ne csípje be a kábeleket.

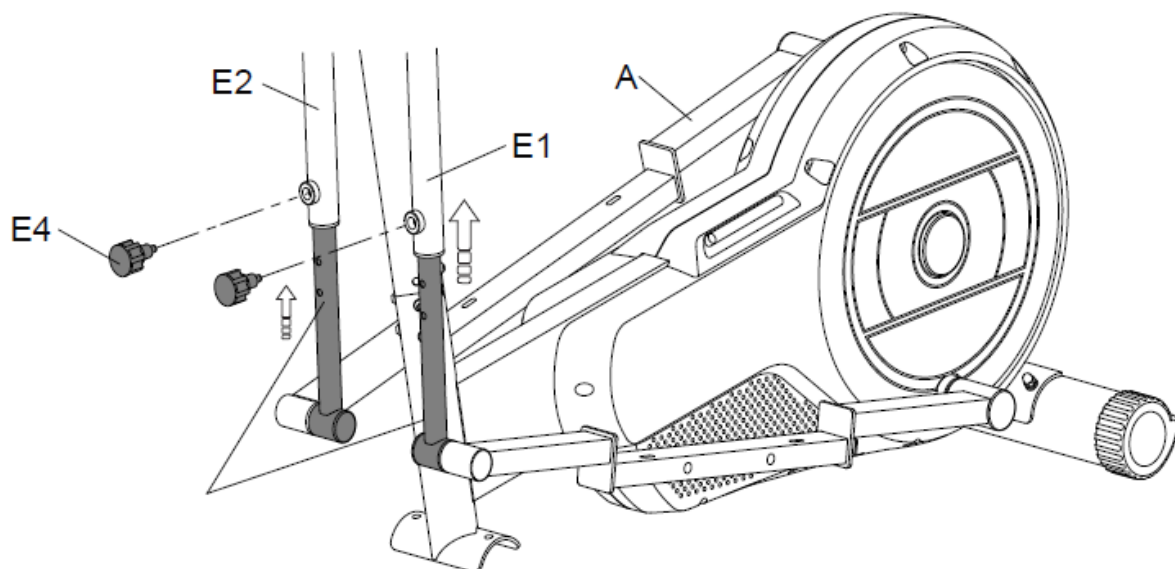


Csúsztassa az alátéteket (J8) az oszloptengelyekre. Csúsztassa a fogantyút (E2) a tengelyre, majd rögzítse az alátéttel (J7), a sapkával (N1) és a csavarral (E1).

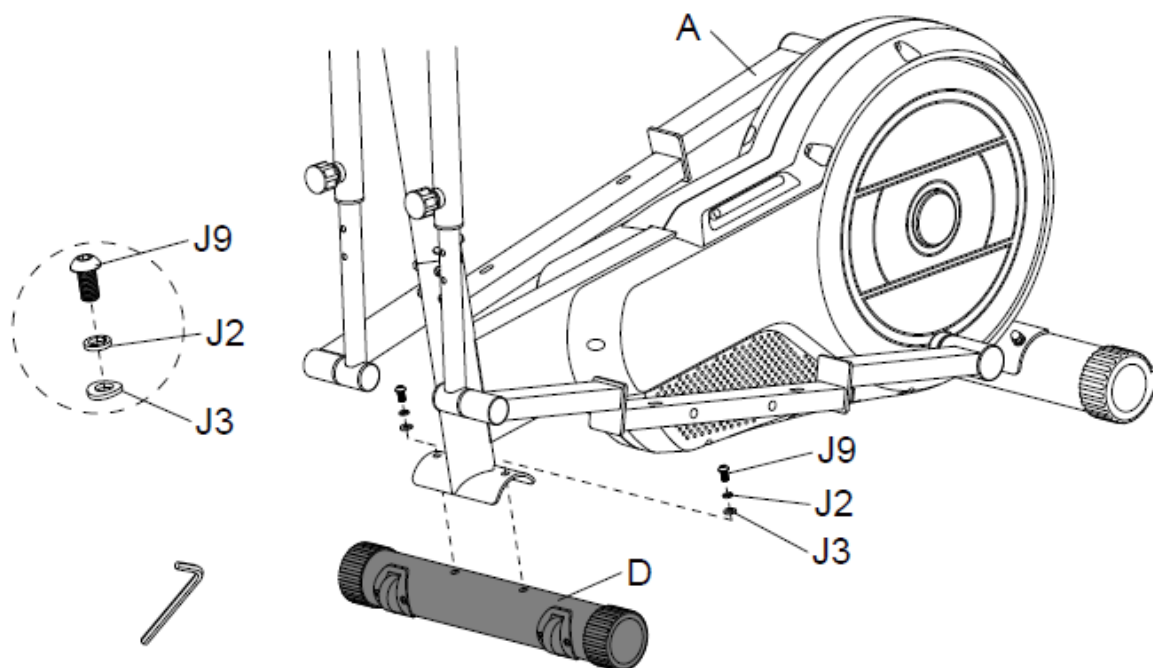
Ismételje meg a másik oldalon.



Csatlakoztassa a pedálokat a fogantyúkhöz a kézi beállítócsavar (E4) segítségével. Állítsa be egyenletesen az oldalakat. Ügyeljen arra, hogy meghúzza a kézi beállítócsavart.



Csavarja ki a csavarokat (J9), a rugós alátéteket (J2) és az alátéteket (J3) az első stabilizátorokról (D). Rögzítse az elülső stabilizátort (D) a fő kerethez (D), és rögzítse csavarokkal (J9), rugós alátétekkel (J2) és alátétekkel (J3).



Csavarja ki a csavarokat (J9), rugós alátéteket (J2), alátéteket (J5) a pedálkeretből (A49).

Rögzítse a megerősítő lemezt (A54) a pedálkerethez (A49) csavarokkal (J9), rugós alátéttel (J2), alátéttel (J5).

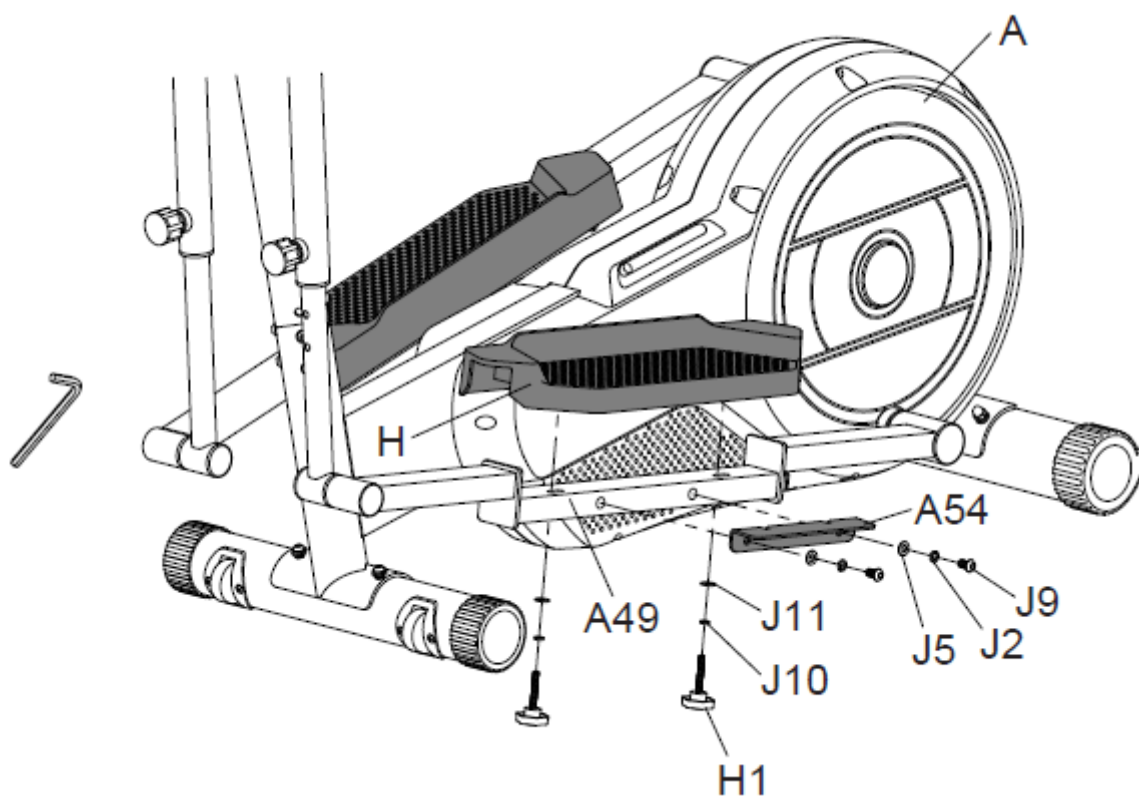
Rögzítse a pedálokat (H) kézi csavarokkal (H1), rugós alátétekkel (J10) és alátétekkel (J11).

Ismételje
oldalon.

meg

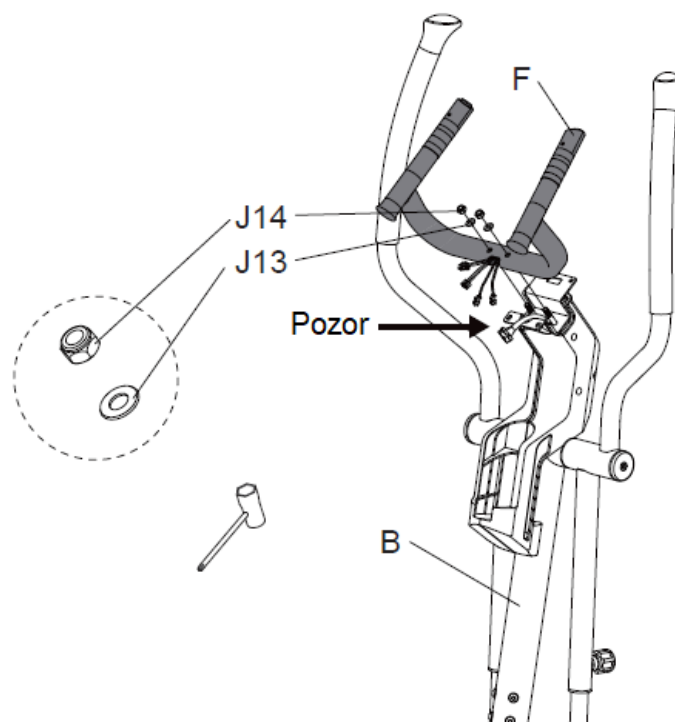
a

másik



Távolítsa el az alátéteket (J13) és az anyákat (J14) a fogantyúról (B). Csavarja a fogantyúkat (F) a fogantyúhoz (B) alátétekkel (J13) és anyával (J14).

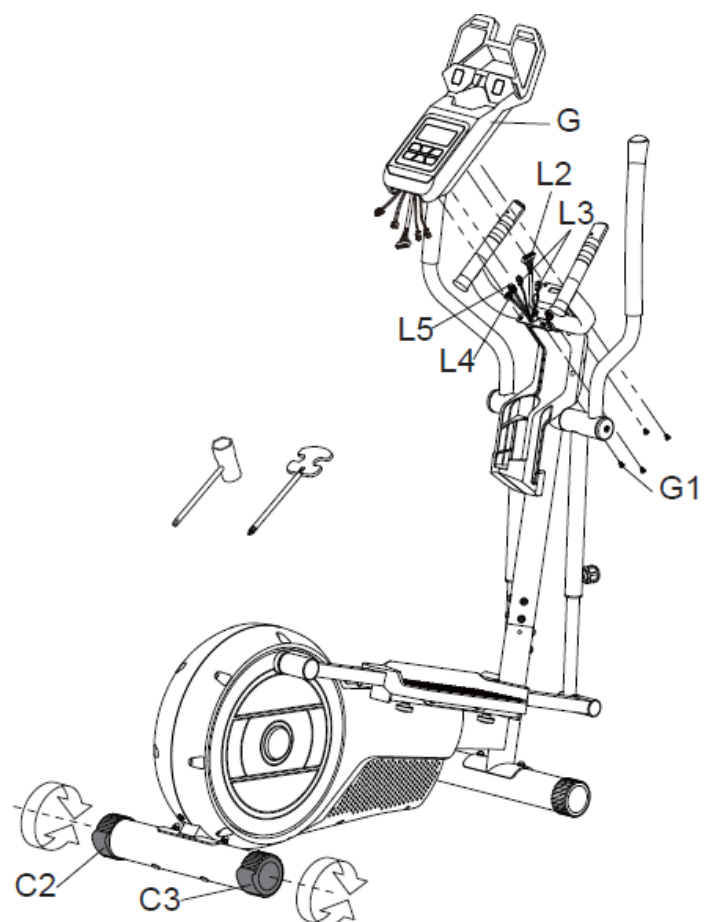
Ügyeljen arra, hogy ne csípje be a kábeleket



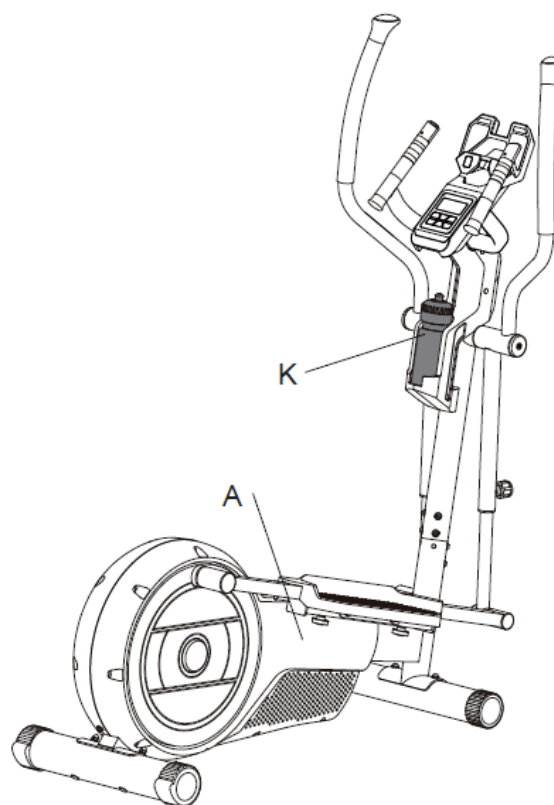
Csavarja ki a csavarokat (G1) a konzolról (G). Csatlakoztassa a kábeleket (L2, L3, L4, L5).

Rögzítse a vezérlőpanelt (G) a konzoltartóhoz az eltávolított csavarokkal (G1). Ügyeljen arra, hogy ne csípje be a kábeleket.

Az ellipszis trénert a szintező lábakkal (C2 és C3) vízszintbe állíthatja.



Helyezze a palackot (K) a tartóba (A).



Az ellipszis trénert az első stabilizátoron lévő kerekre billentve mozgathatja.

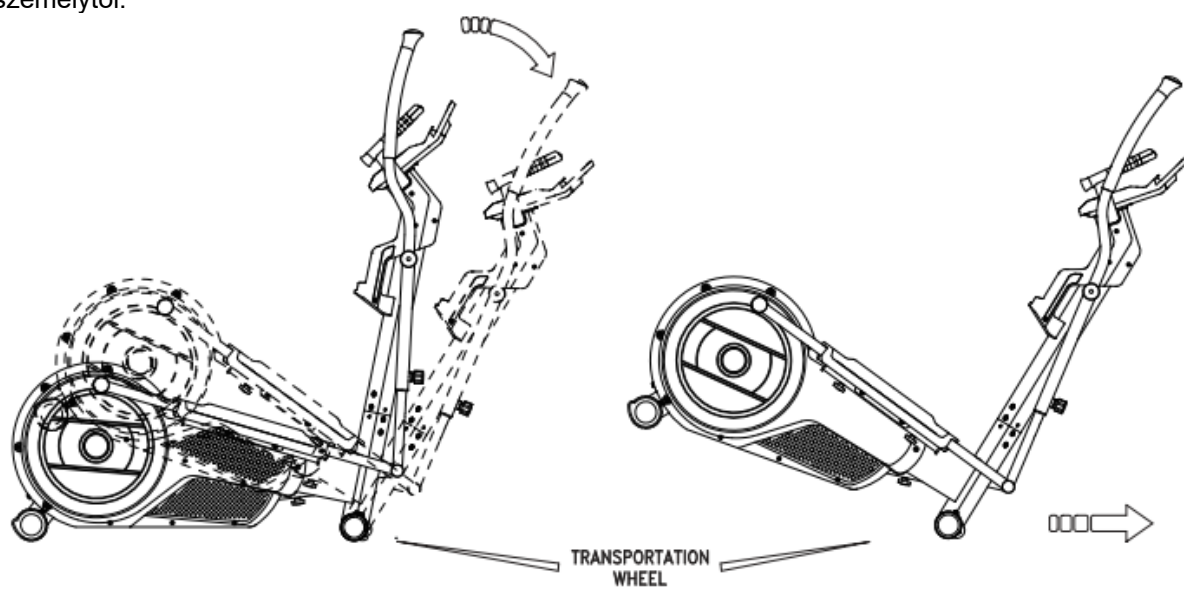
Mindig
személytől.

kérjen

segítséget

egy

másik



CONSOLE



BUTTONS

Button	Function
UP (+)	Increasing the value of e.g. load, performance, time Navigation button
DOWN (-)	Reduction of the value of e.g. load, power, time Navigation button
MODE	Selecting a function or setting
RESET	Hold for 2 seconds to restart the console Press the button to return to the main menu if the program is paused
START/STOP	Start or stop a program
RECOVERY	Heart rate recovery test

DISPLAY

Function	Description
----------	-------------

SPEED	Current speed Range: 0.0 ~ 99.9
RPM	Revolutions per minute Range: 0~999
TIME	Exercise time Range: 0:00 ~ 99:59
DISTANCE	Distance Range: 0.0 ~ 99.9
CALORIES	Burned calories Range: 0~9999
WATT	Power Range: 0~999
PULSE	Pulse Range: 0-30~230
U1~U4	U1 ~ U4 profiles Gender: male / female Age (A): 1 ~ 99 (original value 25) Height (H): 100 ~ 200 (original value 160) (cm) Weight (W): 20 ~ 150 (original value 50) (kg)
MANUAL	Manual program
WATTS	Power program, resistance changes depending on target power / rpm
H.R.C	Target heart rate program, the resistance changes depending on the target heart rate
USER	Create profiles, max 4
PROGRAM	Selection of 12 preset programs
RESISTANCE	Range: 1~16
BLUETOOTH	Yes

PROGRAMS

TURN ON

- Plug in the power (or hold RESET for 2 seconds), the console will start, and the display will show all segments for 2 seconds (Fig. 1).
- The LCD display will display the wheel diameter, the unit (Km or mile) for 1 second (Fig. 2), the resistance will be set to 1 level.

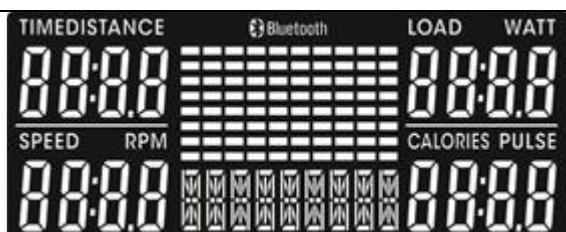


Fig. 1

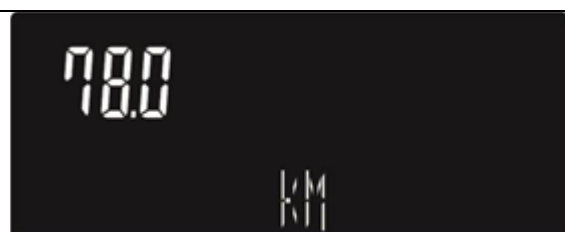


Fig. 2

PROGRAM SELECTION

- It is necessary to select the user program U1 ~ U4 (Fig. 3), then it is necessary to set the gender, age, height, weight (Fig. 4 ~ 7), then select the program (Fig. 8).

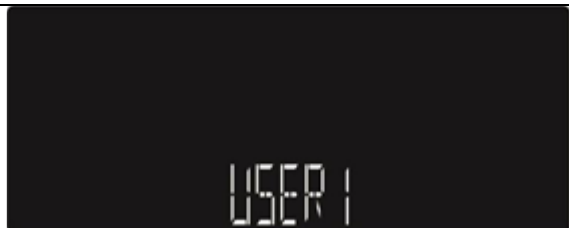


Fig. 3

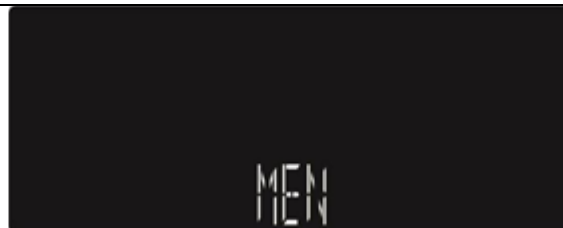


Fig. 4

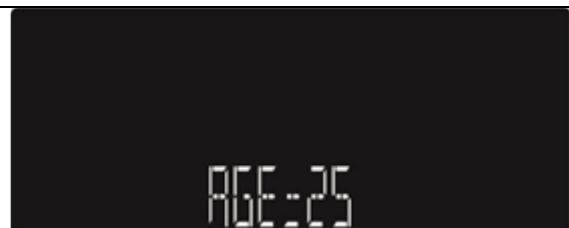


Fig. 5

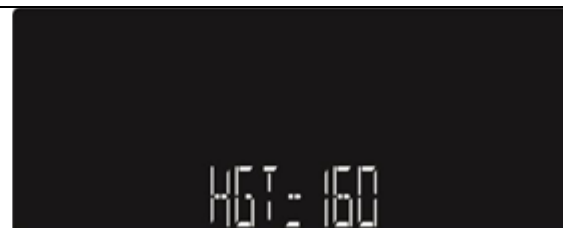


Fig. 6

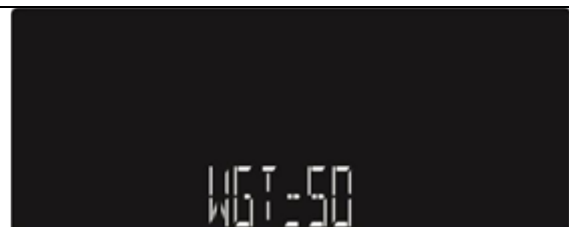
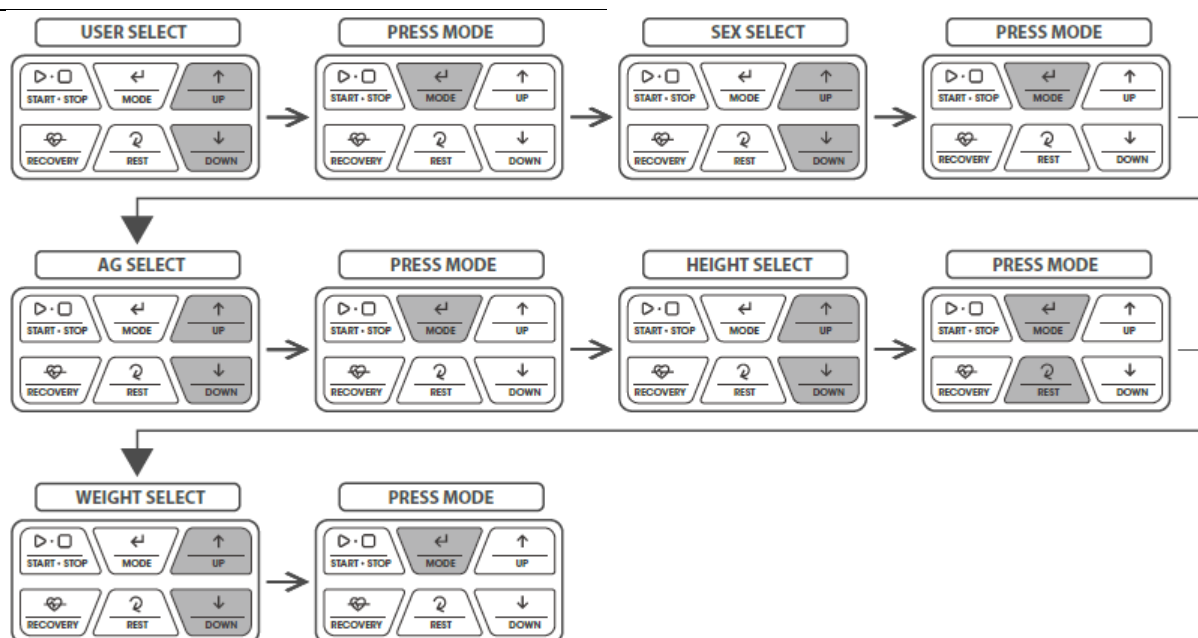


Fig. 7



- The LCD display will show MANUAL (Fig. 8), the user can use the navigation buttons to select programs WATT (Fig. 9) – H.R.C (Fig. 10) – USER (Fig. 11) – PROGRAM (Fig. 12) – MANUAL. Confirm program selection by pressing MODE.



Fig. 8



Fig. 9



Fig. 10

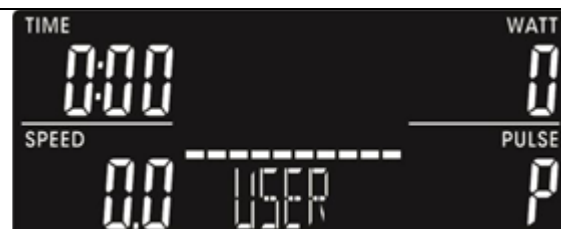


Fig. 11



Fig. 12

Manual program

- Press START/STOP to start the program immediately.
- Use the navigation buttons to select MANUAL, confirm the program by pressing MODE/ENTER.
- Press the navigation buttons to set the load (fig. 13), confirm the load by pressing MODE.
- Using the navigation buttons, you can set target values for: time (Fig. 14), distance (Fig. 15), calories (Fig. 16), heart rate (Fig. 17).
- Press STAR/STOP to start the program (Fig. 18). The user can set the load during the exercise. The current load is shown on the display.
- You can pause the program during the exercise by pressing START/STOP, all values will be displayed. The pulse will continue to be detected. Press RESET to return to the main menu.

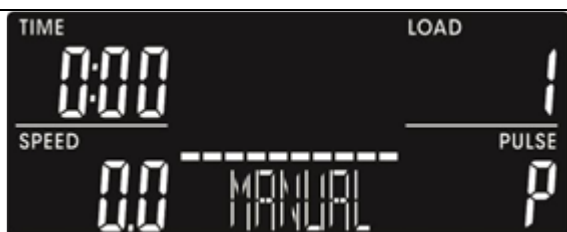


Fig. 13

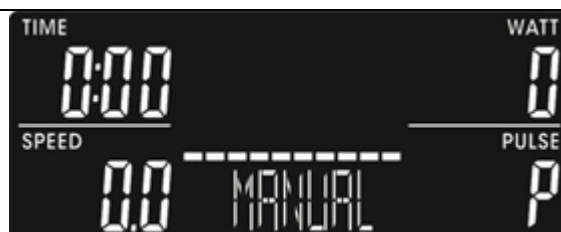


Fig. 14



Fig. 15



Fig. 16



Fig. 17

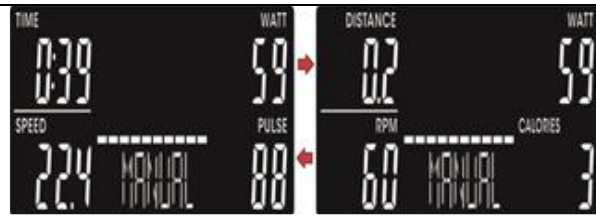
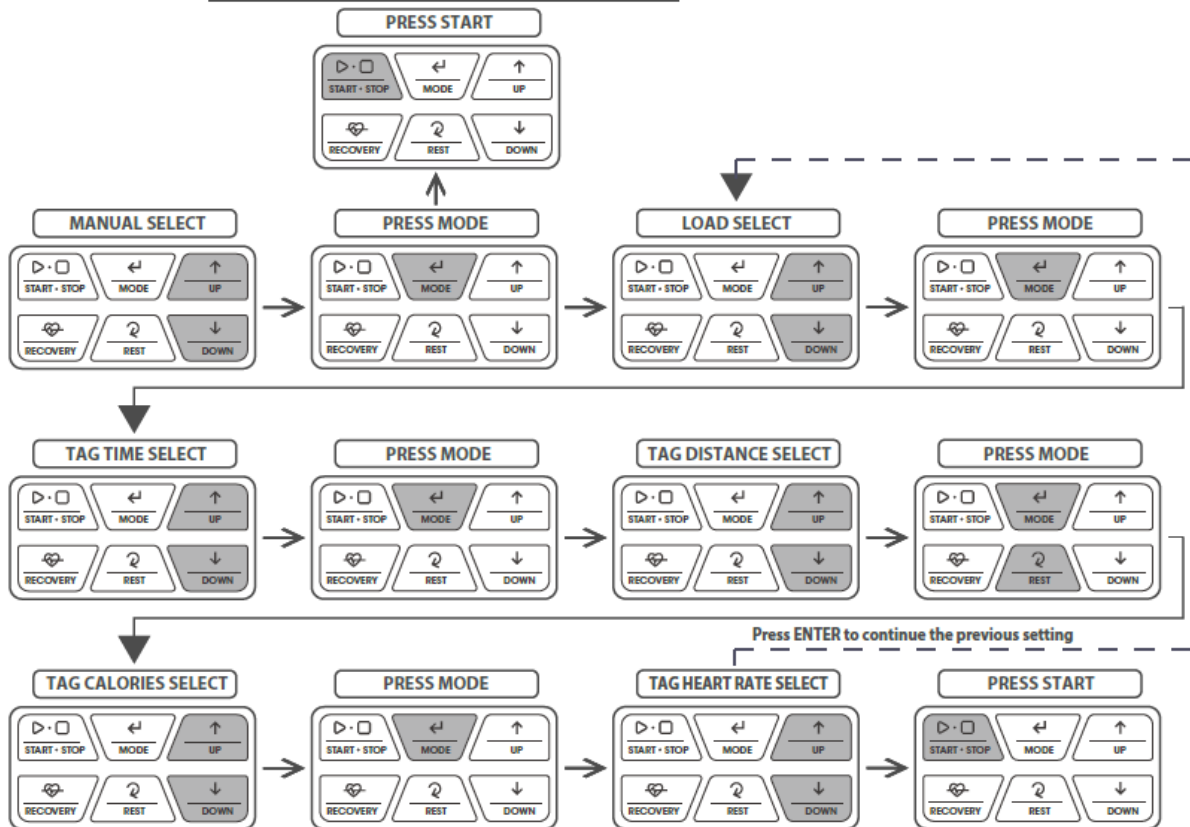


Fig. 18

Press START to get started, do not set up any target value.

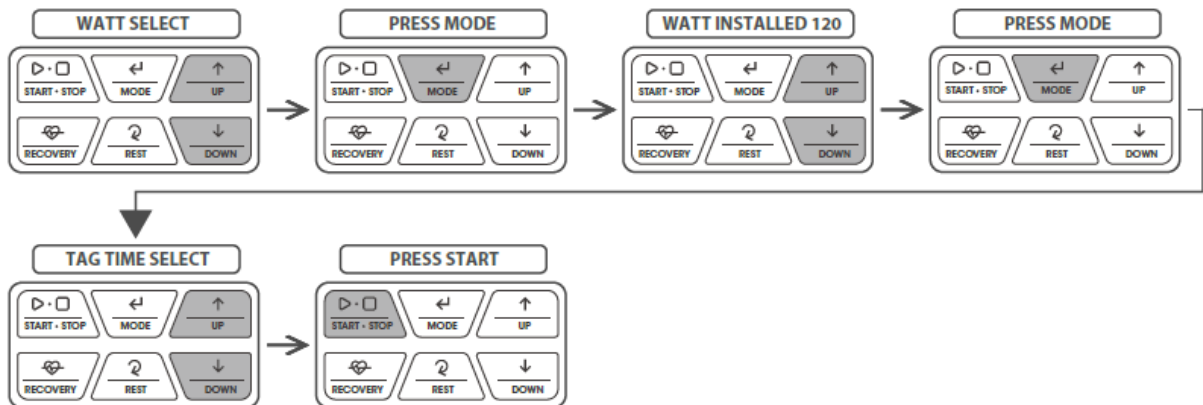


WATT program

- Use the navigation buttons to select the WATT program, confirm by pressing MODE (fig. 9).
- The WATT value will flash, set the value (the original value is 120, Fig. 19). Adjust the value using the navigation buttons. Press MODE to confirm the value. You will pass the time setting.
- Use the navigation buttons to set the time, press START/STOP to start the program.
- After starting, the load will be adjusted according to the set value of the target power. The user can also change the value using the navigation buttons.
- You can pause the program during the exercise by pressing START/STOP, all values will be displayed. The pulse will continue to be detected. Press RESET to return to the main menu.



Fig. 19



HRC program

- Use the navigation buttons to select the HRC program (Fig. 10). Confirm by pressing MODE.
- Use the navigation buttons to select the values 55%, 75%, 90% and TARGET (Fig. 20 ~ 23). The original value is calculated from the entered age in the profile and will be displayed on the PULSE display.
- Use the navigation buttons to set the target value (30~230). Then press MODE. Go to time settings.
- Use the navigation buttons to set the time. After setting the time, press STAR/STOP, the load will change according to your current heart rate.
- You can pause the program during the exercise by pressing START/STOP, all values will be displayed. The pulse will continue to be detected. Press RESET to return to the main menu.



Fig. 20



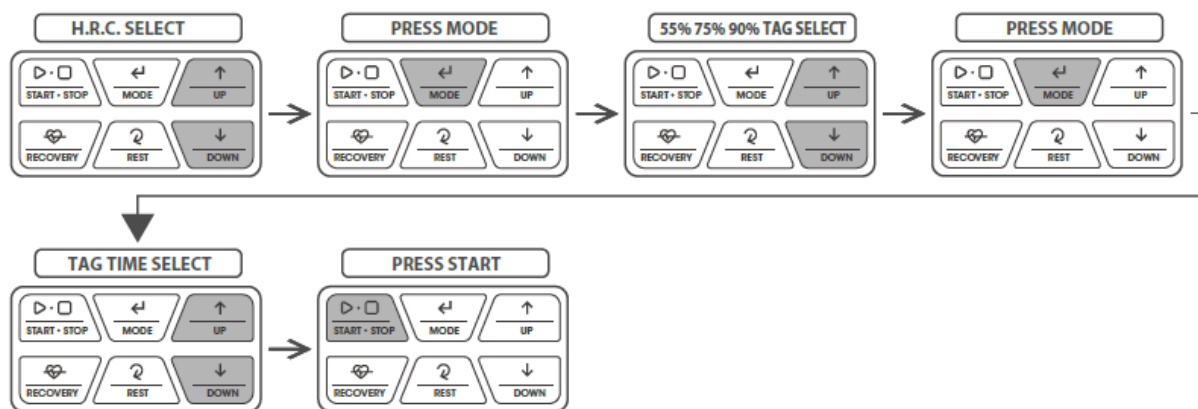
Fig. 21



Fig. 22



Fig. 23



USER program

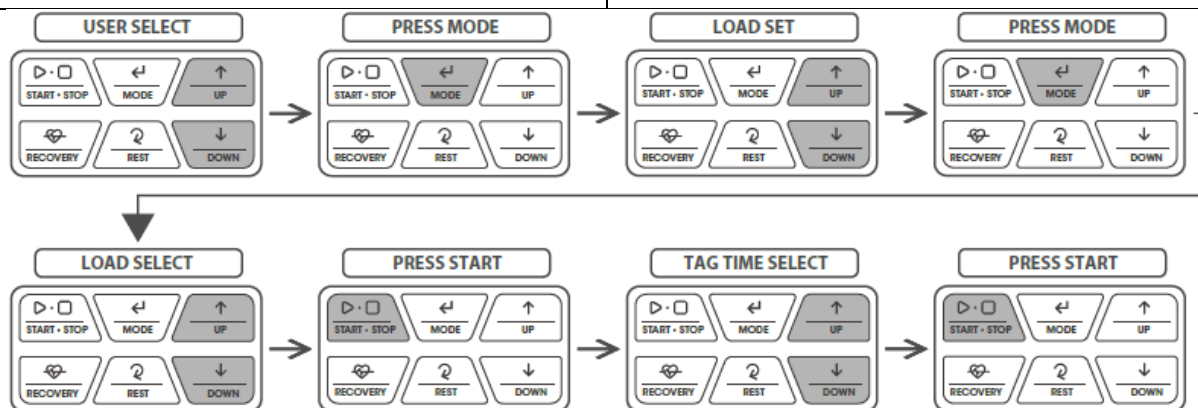
- Use the navigation buttons to select USER (fig. 11), confirm by pressing MODE (fig. 24).
- Use the navigation buttons to set the load (Fig. 25). Each value must be confirmed by pressing MODE. 10 segments need to be set. After setting all 10 segments, it is necessary to set the training time. If you do not set the load of all segments, the values from the last setting will be used.
- Set the training time using the navigation buttons.
- Press STAR/STOP to start the program. The user can set the load during the exercise. The current load is shown on the display.
- You can pause the program during the exercise by pressing START/STOP, all values will be displayed. The pulse will continue to be detected. Press RESET to return to the main menu.



Fig. 24



Fig. 25



12 PRESET PROGRAMS

- Use the navigation buttons to select PROGRAM (fig. 12) and confirm by pressing MODE.
- Then select program P01, P02, P03, P04,, P12 (the programs are graphically indicated below).
- After selecting the program, the load values will flash, the original value is 1 (Fig. 27). You can adjust the value using the navigation buttons and confirm by pressing MODE.
- You can set values for time, distance, calories and heart rate.

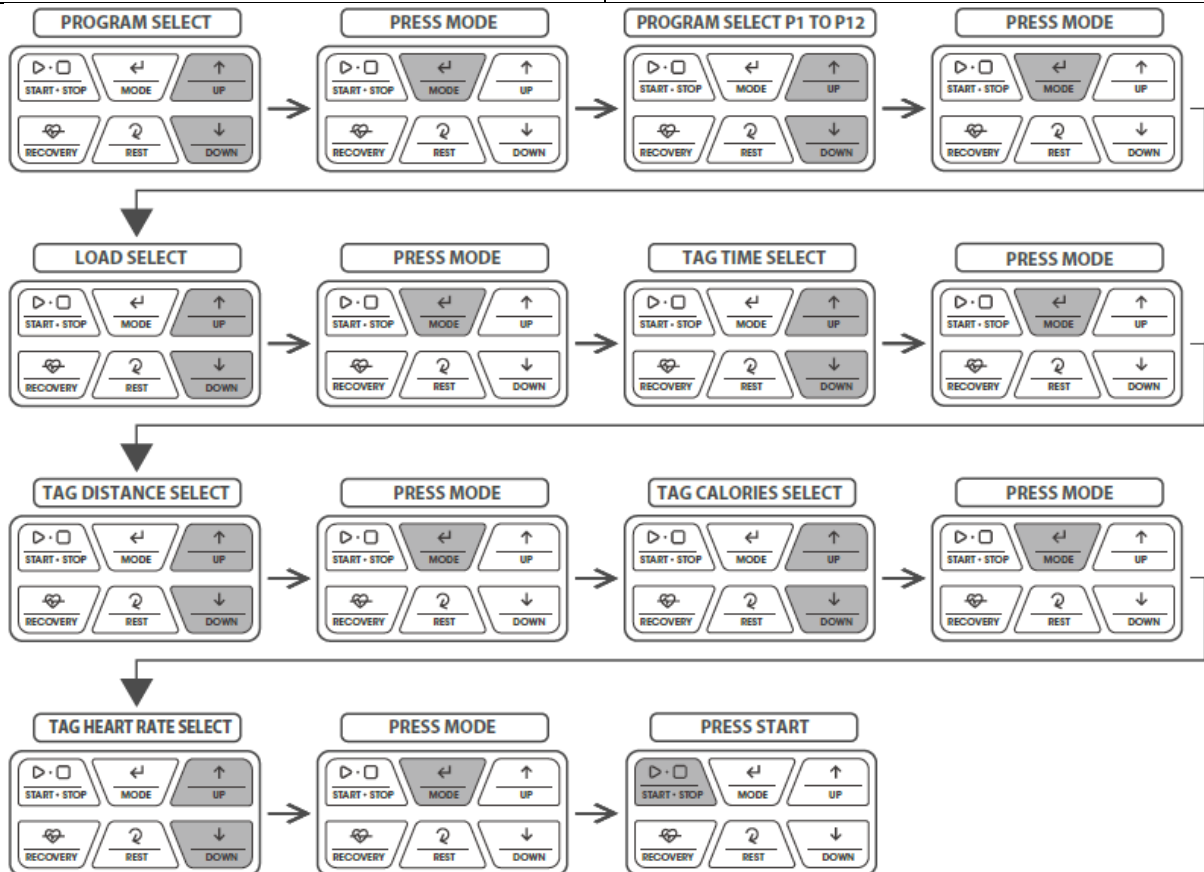
- Press STAR/STOP to start the program. The user can set the load during the exercise. The current load is shown on the display.
- You can pause the program during the exercise by pressing START/STOP, all values will be displayed. The pulse will continue to be detected. Press RESET to return to the main menu.



Fig. 26



Fig. 27



RECOVERY program

- After your workout, wear the chest strap or grab the heart rate sensors and press RECOVERY. A countdown starts from 00:60 to 00:00 (Fig. 28). After the calculation is completed, the result F1 ~ F6 will be displayed (Fig. 29). F1 is the best result, F6 the worst.
- **WARNING!** A system for monitoring heart rate may not be accurate. Overloading during training may cause serious injury or death. If you feel any discomfort, immediately stop the exercise!



Fig. 28	Fig. 29
---------	---------

Bluetooth



Not connected (Fig. 31)



Connected (Fig. 32)

Preset programs





iCARDIO APPLICATION

- Download the iCARDIO app to your smart device.
- *The application is compatible with Android 9 / iOS 13 and above systems



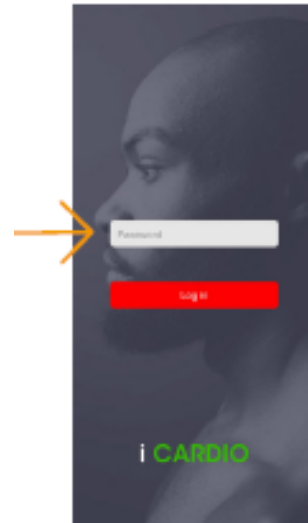
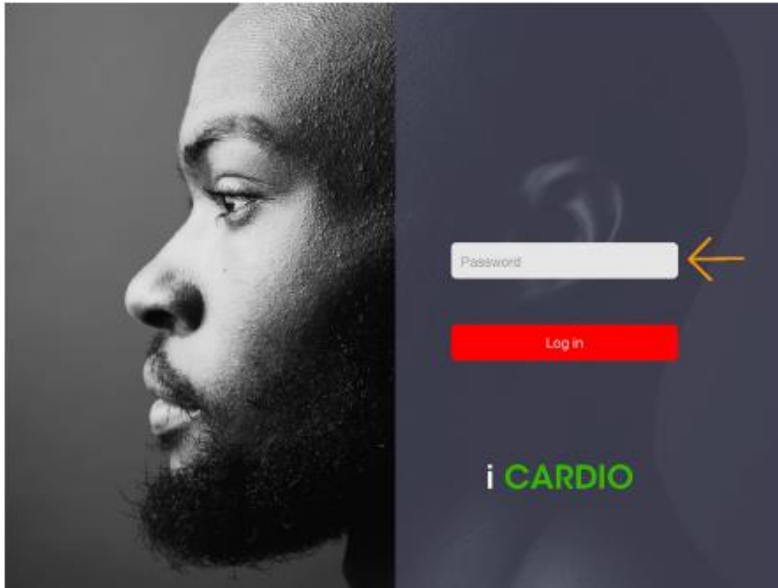
iOS



Android

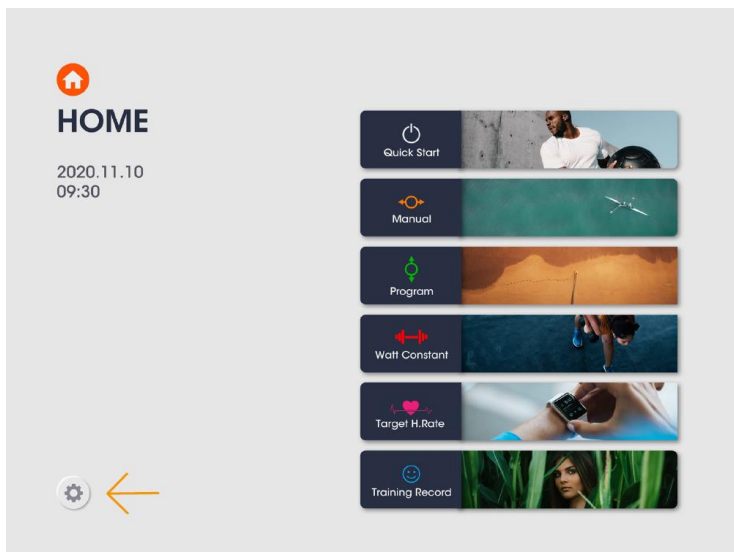
Start Bluetooth on your smart device.

Start the application and enter the iCardio password, the password must be entered only the first time the application is launched.



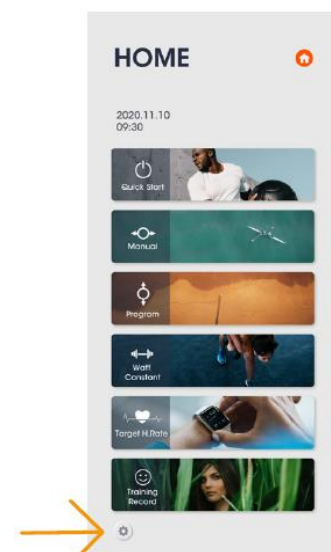
Pairing the iCardio app and the console

Press the gear icon in the lower left corner.

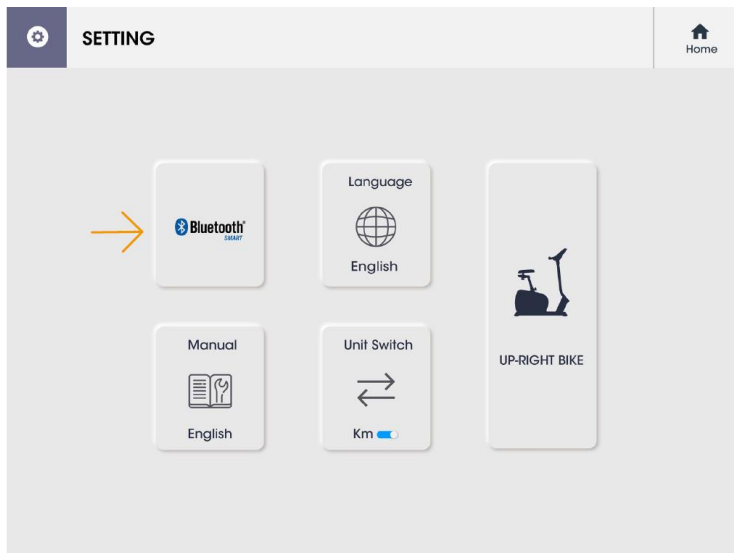


Tablet

Select Bluetooth



Smartphone

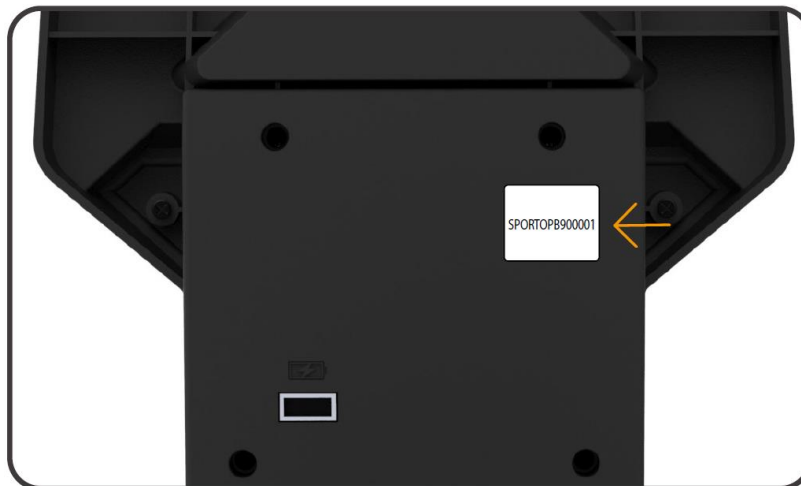


Tablet



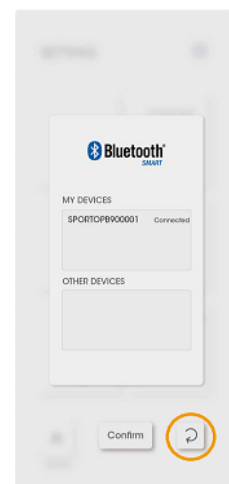
Smartphone

Check if the numbers on the back of the machine are identical to the number in the application, if so, confirm by pressing confirm.



If the device does not appear in the application, try the following steps:

1. Press the arrow icon in the lower right corner.



2. Unplug and plug in the machine adapter.



3. Restart your smart device.

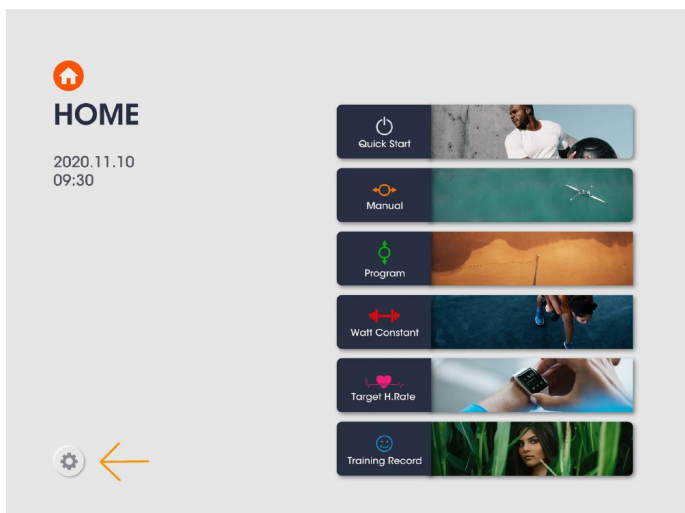


*Make sure Bluetooth is turned on on your smart device.

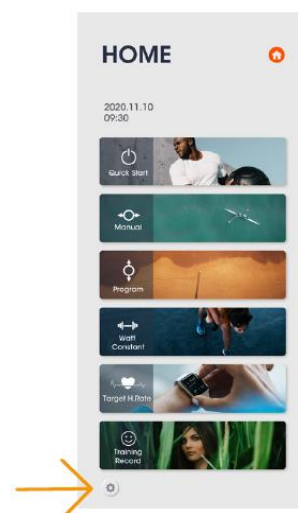
*If none of the three options above work, contact the service center.

Changing the language

Press the icon in the left-hand corner.

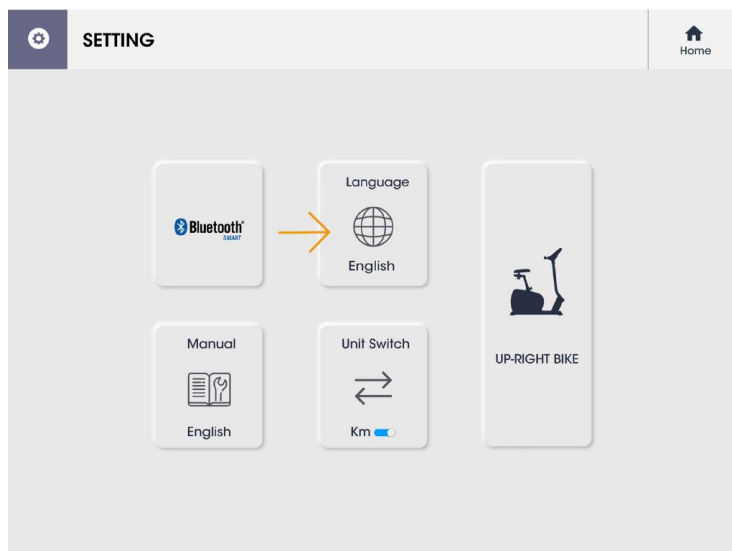


Tablet

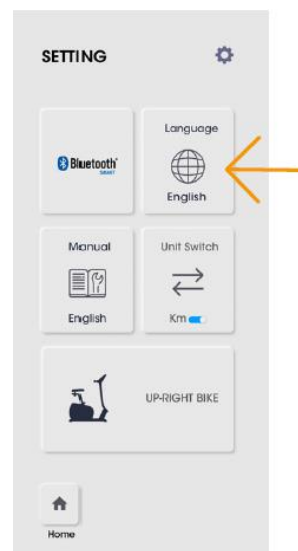


Smartphone

Press  and select language.



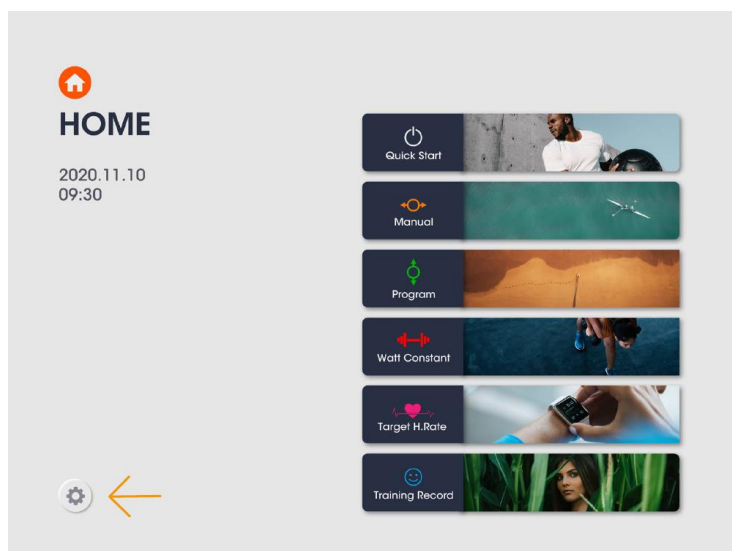
Tablet



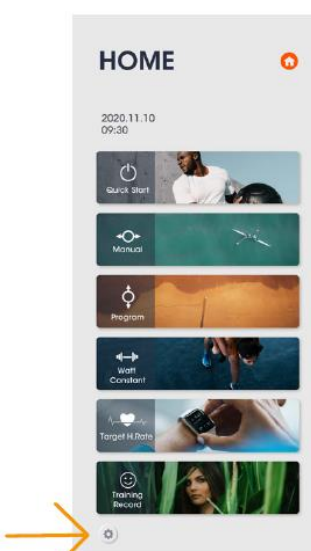
Smartphone

Manual for the iCardio application

Press the icon in the left-hand corner.

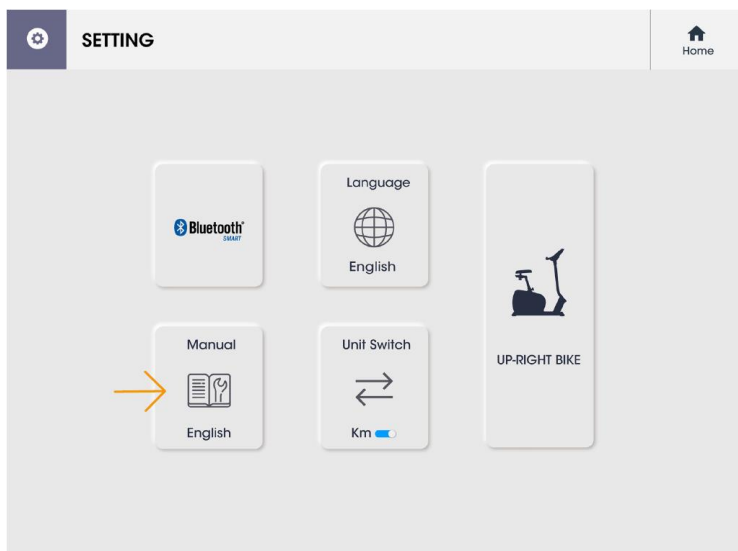


Tablet



Smartphone

Press .



Tablet

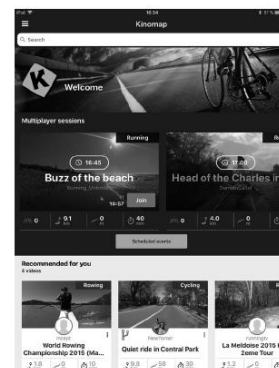
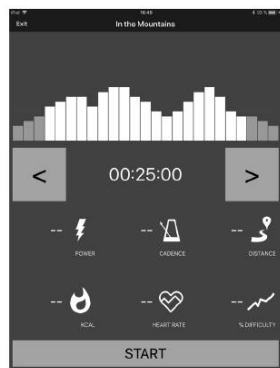


Smartphone

*The language of the manual changes according to the set language of the application.

Apart from the iCardio application, it is possible to pair the machine via Bluetooth with the KINOMAP and Zwift applications.

You can find apps in Google or Apple store. The applications are operated by a third party and the seller is not responsible for the operation or functionality of these applications.



*Once the app connects to the console, you will hear two short beeps.

*Once the app disconnects from the console, you will hear one long beep.

AZ ELLIPTIKUS TRÉNER HASZNÁLATA

Az elliptikus tréner népszerű fitnessgép, az egyik legújabb és leghatékonyabb otthoni edzőgép. Amikor ellipszis tréneren edz, a lábak az elliptikus görbe mentén mozognak. Az elliptikus tréner gyakran helyettesíti a kerékpárokat és a futópadokat, mivel jobban kíméli az ízületeket. A markolatokkal eközben a felső testet is erősíti. Edzés közben áthelyezi a súlyt az egyik lábáról a másikra. Próbáljon fenntartani egyenes és természetes testhelyzetet. A markolatok segítenek. Keresse meg az Ön számára legideálisabb pozíciót markolat tartásához, és próbálja meg a lehető legtermészetesebben mozogni.

ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

Az **ELLIPTIKUS TRÉNER** jótékony hatással van egészségre, javítja a fizikai állapotot, formálja az izmokat, és kalória-kiegyensúlyozott étrenddel kombinálva fogyáshoz vezet.

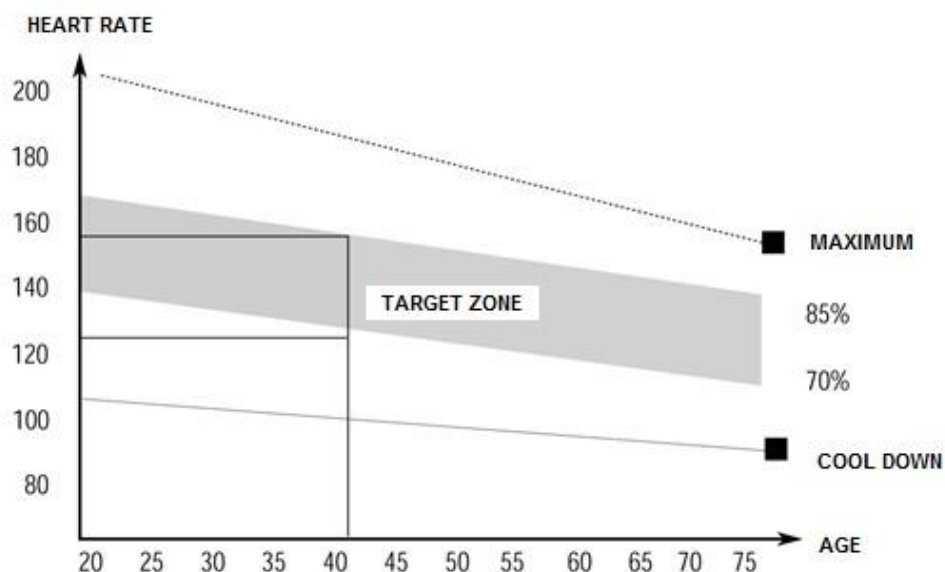
BEMELEGÍTÉS

Ez a fázis az egész test vérkeringésének javítását és az izmok bemelegítését szolgálja, csökkenti a görcsök és izomsérülések kockázatát. Javasoljuk az alábbi nyújtási gyakorlatok elvégzését. Nyújtás közben maradjon kb. 30 másodpercig az adott pozícióban, ne végezzen hirtelen mozdulatokat és ne rugózzon a pozíció megtartása közben



GYAKORLAT

Ez a szakasz a fizikailag leginkább megterhelő rész. A rendszeres testmozgás erősíti az izmokat. A tempót Ön határozhatja meg, de nagyon fontos, hogy a gyakorlat során azonos tempo legyen. A pulzusnak a célzónán belül kell lennie (lásd az alábbi ábrát).



Ennek a szakasznak legalább 12 percig kell tartania. A legtöbb ember 15-20 percig edz.

LAZÍTÁS

Ez a fázis a szív- és érrendszer lenyugtatására és az izmok ellazítására szolgál. Körülbelül 5 percet vesz igénybe. Ismételheti a bemelegítő gyakorlatokat, vagy folytathatja az edzés során végzett gyakorlatokat, csak lassabb tempóban. Az izmok nyújtása edzés után rendkívül fontos - kerülni kell a hirtelen mozgásokat és rugózásokat.

A fitnessz javításával meghosszabbíthatja és növelheti a testmozgás intenzitását. Rendszeresen edzen, legalább hetente háromszor.

IZOMFORMÁLÁS

Az izmok formálásához fontos a nagy terhelés beállítása. Az izmok jobban megterhelődnek, ami azt eredményezheti, hogy a szokásosnál rövidebb ideig tudja a gyakorlatokat elvégezni. Ha egy időben szeretné kondiját is javítani, akkor módosítania kell az edzését. Eddzen a szokásos módon az edzés bemelegítő és utolsó szakaszában, de növelje a készülék ellenállását a gyakorlat végén. Lehet, hogy lassítania kell a sebességet, hogy a pulzus a célterületen maradjon.

SÚLYVESZTÉS

Az elégetett kalóriák száma a gyakorlat hosszától és intenzitásától függ. A lényeg ugyanaz, mint az erőnléti gyakorlatban, de a cél más.

KARBANTARTÁS

1. Edzés után törölje le az izzadságot a korrózió elkerülése érdekében.
2. Tisztítsa a készüléket puha ronggyal és enyhe tisztítószerrel. Ne használjon súrolószert vagy oldószert műanyag alkatrészeken.
3. Óvja a készüléket nedvességtől és szélsőséges hőmérséklettől.
4. Óvja a készüléket, számítógépet a közvetlen napfénytől.
5. Rendszeresen ellenőrizze az összes csavar és anya feszségét.

6.Tárolja száraz és tiszta helyen, gyermekektől elzárva.

KÖRNYEZETVÉDELEM

Miután a termék élettartama lejárt, vagy ha a lehetséges javítás nem gazdaságos, a helyi törvényeknek megfelelően és környezetbarát módon dobja el a legközelebbi gyűjtőhelyen. Ezáltal megóvjaa környezetet és a természetes forrásokat. Ezenkívül hozzájárulhat az emberi egészség védelméhez. Ha nem biztos a hulladék helyes eltávolításában, kérjen tájékoztatást a helyi hatóságoktól, hogy elkerülje a törvényszegést vagy a szankciókat.

Ne tegye az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem vigye az újrahasznosítási helyre.