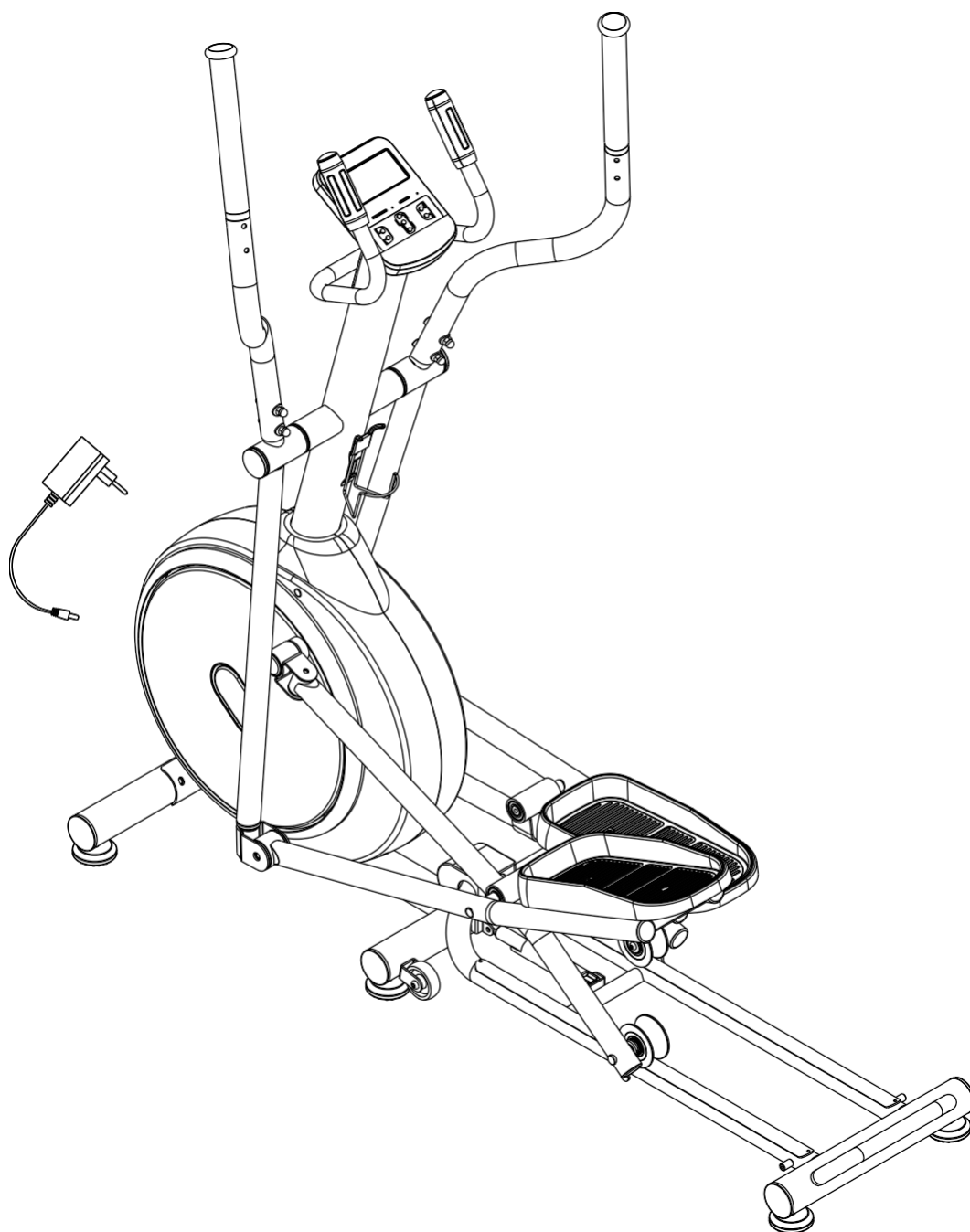




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ - HU

IN 29532 Elliptikus tréner inSPORTline ZenStride 200



TARTALOM

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK.....	3
SZERKEZETI RAJZ	4
ALKATRÉSZEK	6
ÖSSZEKÖTŐ ELEMÉK	7
ÖSSZESZERELÉS	8
ÁLLÍTHATÓ RÉSZEK BEÁLLÍTÁSA	12
SZÁMÍTÓGÉP	13
Programok leírása	14
HIBAKÓDOK.....	20
ELLIPTIKUS EDZŐGÉP HASZNÁLATA	20
GYAKORLATI ÚTMUTATÓ	21
KARBANTARTÁS	22
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	22

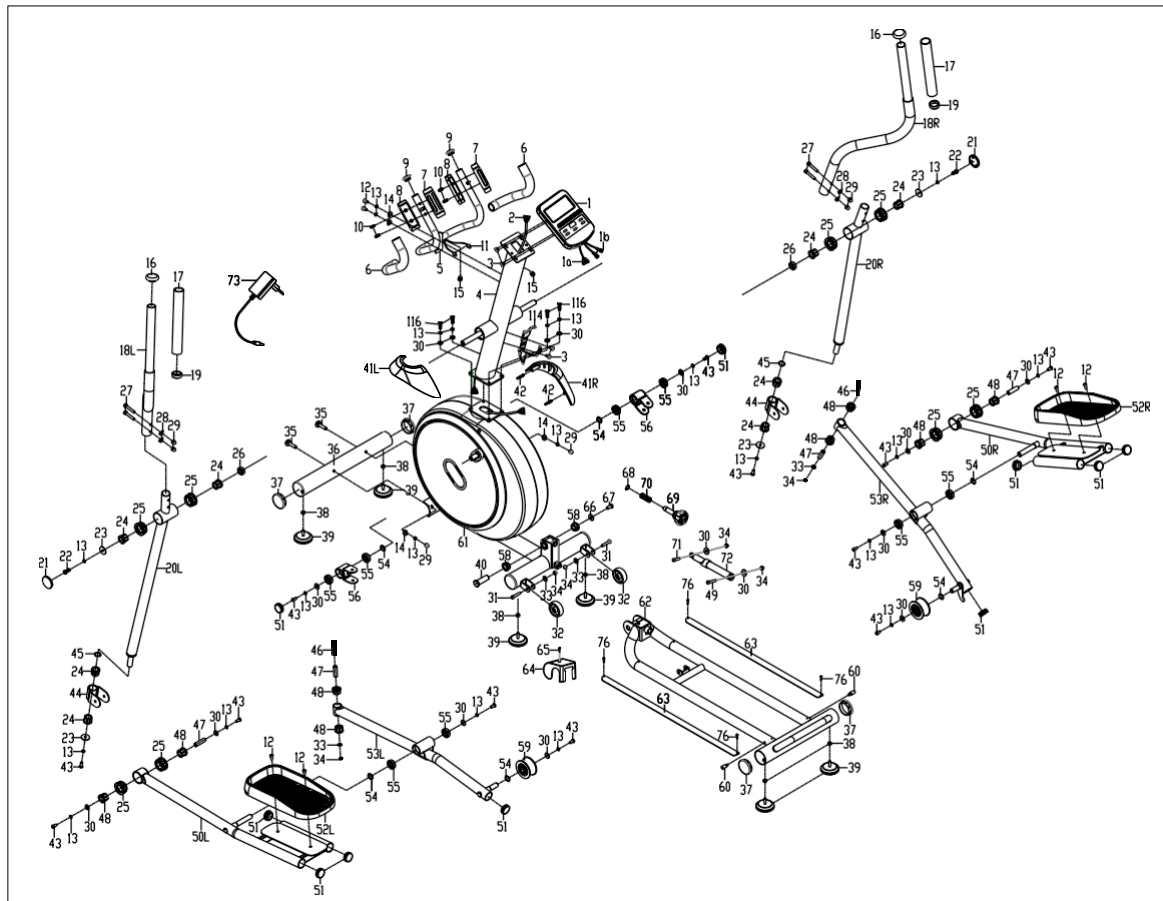
A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül bármilyen változtatást és fejlesztést végrehajtsa termékein. Látogasson el a www.insportline.cz weboldalunkra, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

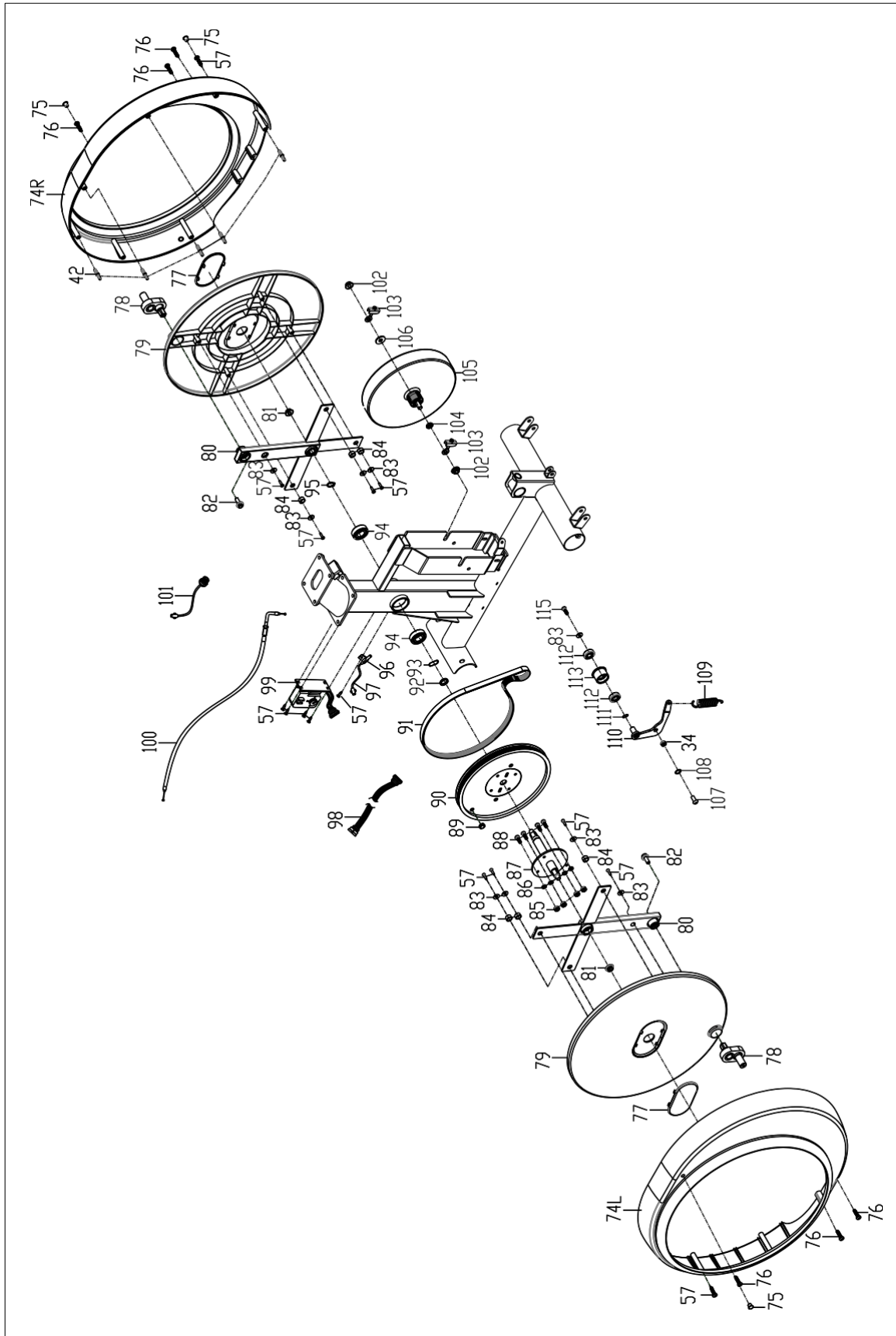
BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- Használat előtt olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg azt ha a jövőben szüksége lenne rá.
- Biztonsági okokból rendszeresen ellenőrizze, hogy a készülék és alkatrészei nem sérültek-e meg vagy kopottak-e.
- Ha a készüléket más személy is használja, fontos, hogy az is megismerje a kézikönyvben szereplő összes utasítást.
- A készüléken egyszerre csak 1 személy edzhet.
- A készülék használata előtt ellenőrizze, hogy minden csavar és anya megfelelően van-e meghúzva, és hogy minden csatlakozás jó állapotban van-e.
- Edzés előtt távolítson el a készülék környékéről minden veszélyes, éles szélű tárgyat.
- Ne használja a készüléket, ha az nem teljesen rendben van és nem működik megfelelően.
- A sérült, kopott vagy hibás alkatrészt lehetőleg leghamarabb cserélje ki újra. Ne használja a készüléket, amíg azt megfelelően meg nem javították.
- A gyermekek biztonságáért az szülő és a felügyelő személyek felelősek. A gyermekek kíváncsisága és játékvágya veszélyes helyzeteket eredményezhet.
- Az elliptikus tréner nem játék.
- A készülék körül elegendő szabad helyet kell biztosítani.
- A helytelen vagy túlzott edzés veszélyeztetheti az egészséget.
- A szerelés befejezése után ellenőrizze, hogy a beállító lábak és a készülék egyéb állítható alkatrészei megfelelően vannak-e beállítva.
- Helyezze a készüléket sík felületre, és biztosítsa annak stabilitását.
- Az edzéshez megfelelő ruházatot és cipőt viseljen. Nem megfelelő az olyan ruházat, amely edzés során beakadhat a készülékbe (pl. túl hosszú és laza ruházat). Javasoljuk a csúszásgátló talppal ellátott, szilárd sportcipő viselését.
- Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Az orvos javasolhatja Önnek megfelelő edzésprogramot és ajánlhatja megfelelő étrendet.
- A tréninggépet a kézikönyvbenszereplő utasítások szerint szerelje össze, és csak az eredeti, mellékelt alkatrészeket használja. A szerelés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy az alkatrészelista összes alkatrésze megérkezett-e.
- Helyezze a készüléket száraz, sík felületre, és óvja a nedvességtől. Szükség esetén helyezzen a készülék alá megfelelő csúszásgátló alátétet, ezzel megelőzheti a készülék alatti felület károsodását.
- A tornagépek és segédeszközök nem játékok, ezért mindig a megfelelő módon kell használni őket. Ezért ezt a készüléket csak azok a személyek használhatják, akik ismerik a megfelelő működését.
- Ha szédülést, rosszulértséget, mellkasi fájdalmat vagy bármilyen más testi panaszt érez, azonnal hagyja abba az edzést. A további edzésről konzultáljon orvosával.
- Gyermekek és fogyatékkal élők csak felügyelet mellett edzhetnek a gépen, hogy biztosítva legyen a gyakorlatok helyes végrehajtása.
- Az edzés során legyen óvatos, és ügyeljen arra, hogy sem Ön, sem a környezetük ne sérüljenek meg a készülék mozgó alkatrészei miatt.

- A készülék összes állítható részét helyesen kell beállítani, figyelembe véve azok végső helyzetét.
- Ne edzzon közvetlenül étkezés után.
- **Kategória** - HC
- **Teherbírás:** 120 kg
- **FIGYELEM!** A pulzusfigyelő rendszer nem feltétlenül pontos. A túlterhelés edzés közben súlyos sérüléseket vagy halált okozhat. Ha rosszul érzi magát, azonnal hagyja abba az edzést!

SZERKEZETI RAJZ



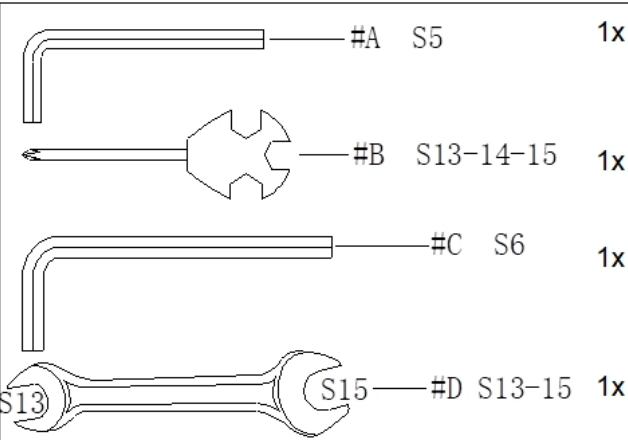


ALKATRÉSZEK

szám	név	db	szám	név	db
1	Számítógép	1	37	Fedél $\Phi 60,5 \times 17$	4
2	Kábel 1	1	38	M8-as anya	6
3	M5*10 csavar	6	39	Gumi talp	6
4	Korlátoszlop	1	40	Tengely	1
5	Középső fogantyúk	1	41L/R	Fogantyúk burkolata	2
6	Habszivacs fogantyúk $\Phi 23 \times 3 \times 350$	2	42	Összekötő csap	7
7	Felső pulzusérzékelők	2	43	M8*16*S5 csavar	12
8	Alsó pulzusérzékelők	2	44	csukló	2
9	Sapka	2	45	Alátét $d19 \times \Phi 25 \times 0,3$	2
10	Csavar ST3*25	4	46	M8*60*20*S13 csavar	2
11	Pulzusérzékelő kábel	2	47	Határoló $\Phi 14 \times \Phi 8,2 \times 45,2$	4
12	M8*20*S5 csavar	6	48	Hajtótengely burkolat	8
13	Rugalmas alátét d8	22	49	M8*30*S5 csavar	2
14	Hajlított alátét $d8 \times \Phi 20 \times 2 \times R30$	4	50L/R	Bal/jobb pedál tartó	1
15	Kábel tartó $\Phi 12$	2	51	Fedél $\Phi 38 \times 17$	10
16	Fedél $\Phi 32$	2	52L/R	Pedál	1
17	Habszivacs fogantyúk $\Phi 30 \times 3 \times 270$	2	53L/R	Bal/jobb összekötő	1
18L/R	Bal / jobb fogantyú	2	54	Alátét $d17 \times \Phi 22 \times 0,3$	6
19	Perem $\Phi 37,5 \times \Phi 32,5 \times 12$	2	55	6003 csapággy	8
20L/R	Mozgatható fogantyú kerete	2	56	Csatlakozó	2
21	Fedél $\Phi 50 \times 5$	2	57	Csavar ST4.2*16* $\Phi 8$	10
22	M8*16*S14 csavar	2	58	Fém hüvely	2
23	Alátét $d8 \times \Phi 32 \times 2$	4	59	Kerék $\Phi 70 \times 45$	2
24	Tengelyhüvely	8	60	Felfüggesztő tengely $\Phi 12 \times 30$	2
25	Tengely persely $\Phi 50 \times \Phi 28 \times 20$	8	61	Főkeret	1
26	Gumi alátét $\Phi 30 \times \Phi 20 \times 10$	2	62	Vezető sín	1
27	M8*45*S6* $\Phi 12$ csavar	4	63	Alumínium vezető sín	2
28	Hajlított alátét $d8 \times \Phi 20 \times 2 \times R19$	4	64	Összecsukható fedél	1
29	M8*H16*S13 anya	6	65	Csavar ST4*19	1
30	Alátét $d8 \times \Phi 20 \times 2$	16	66	Alátét $d10 \times \Phi 25 \times 2$	1
31	M8*42*15*S5 csavar	2	67	M10*20*S6 csavar	1
32	Szállító kerekek	2	68	D16 tengelygyűrűk	1
33	Alátét $d8 \times \Phi 16 \times 1,5$	4	69	Kézi csavar	1
34	Nylon anya M8*H7,5*S13	7	70	rugó $\Phi 1,2 \times \Phi 18,8 \times 46 \times N8$	1
35	Csavar M8*73*20*H5	2	71	M8*50*20*S5 csavar	1
36	Első tartó	1	72	Dugattyú	1

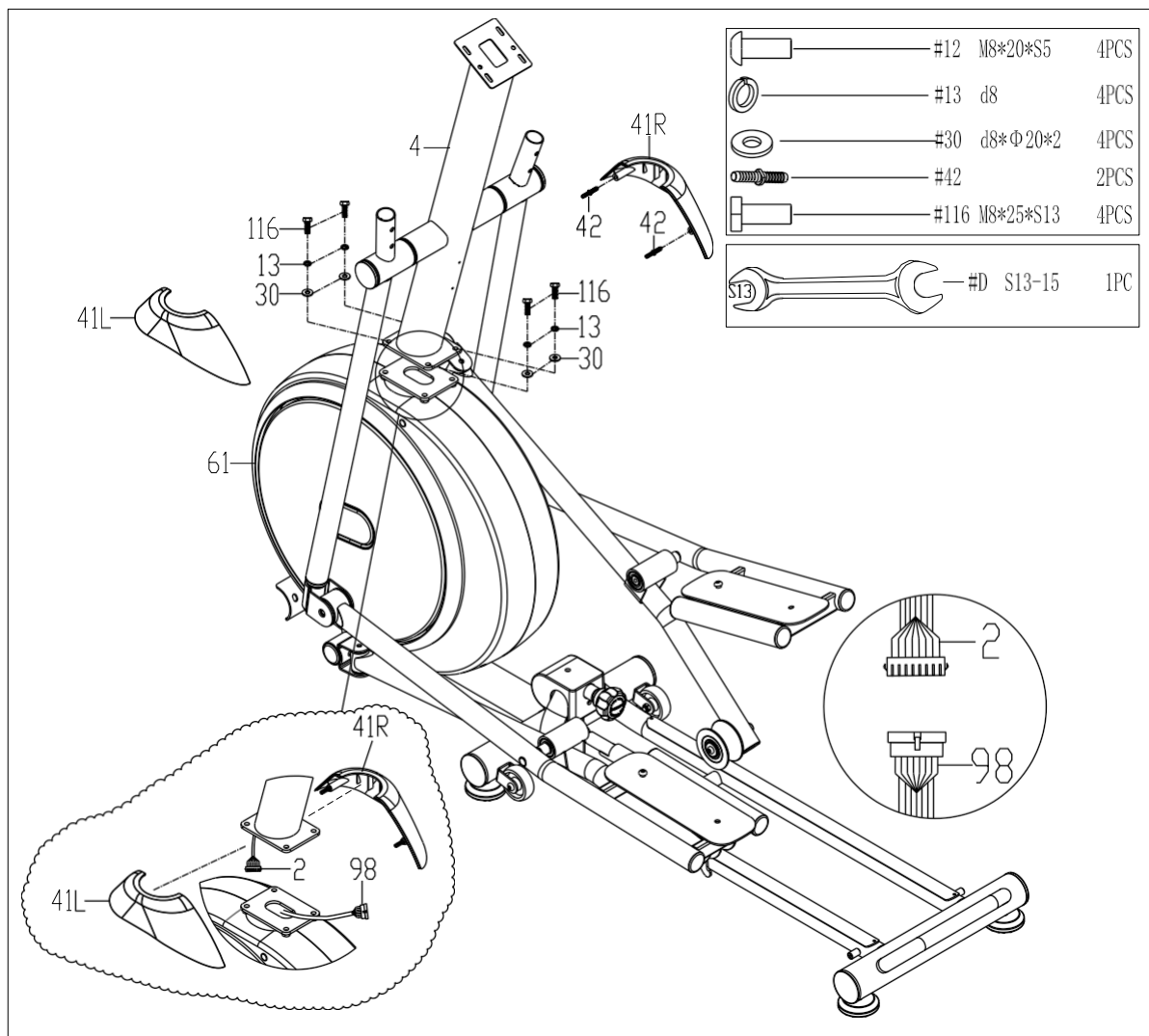
73	Adapter	1	97	Szenzor	1
74L/R	Láncvédő	2	98	Hosszabbító kábel 2	1
75	Fedél	3	99	Motor	1
76	Csavar ST4.2*16*Φ8	10	100	Ellenálláskábel	1
77	Fedél	2	101	Tápkábel	1
78	Kis kar	2	102	M10*1*H8*S15 anya	2
79	Kerek tányér	2	103	Láncbeállító csavar	2
80			104	M10*1*H5*S17 anya	1
81	M10*1,25*H7,5*S14 anya	2	105	Szabadonfutó kerék	1
82	M8*20 anya	2	106	Alátét	1
83	Alátét d6*Φ16*1,5	9	107	M8*12*Φ10*5*S12 csavar	1
84	Hüvely φ15*φ12*8	6	108	Alátét d12*φ17*0,5	1
85	M6*H6*S10 anya	4	109	Rugó Φ3,2*Φ20,2*60	1
86	Alátét d6	4	110	Kerékkeret	1
87	Középső tengely	1	111	Alátét d12	1
88	M6*16*S10 csavar	4	112	6001 csapágy	2
89	Mágneses tok	1	113	Lendkerék	1
90	Ø260-as szíjtárcsa	1	114	Palack tartó	1
91	Szíj	1	115	M6*12*S10 csavar	1
92	Elválasztó	1	116	M8*25*S13 csavar	4
93	Alátét	1	A	Kulcs S5	1
94	Csapágyak	2	B	Kulcs S13-14-15	1
95	Tengelygyűrűk	1	C	S6 kulcs	1
96	Érzékelő tartó	1	D	S13-S15 kulcs	1

ÖSSZEKÖTŐ ANYAG

	#3	M5*10	6x
	#12	M8*20*S5	6x
	#13	d8	8x
	#14	d8*Φ 20*2*R30	4x
	#27	M8*45*S6	4x
	#28	d8*Φ 20*2*R19	4x
	#29	M8*H16*S13	6x
	#30	d8*Φ 20*2	4x
	#35	M8*73*20*H5	2x
	#42		2x
	#116	M8*25*S13	4x
			
	#A	S5	1x
	#B	S13-14-15	1x
	#C	S6	1x
	#D	S13-15	1x

ÖSSZESZERELÉS

1. lépés

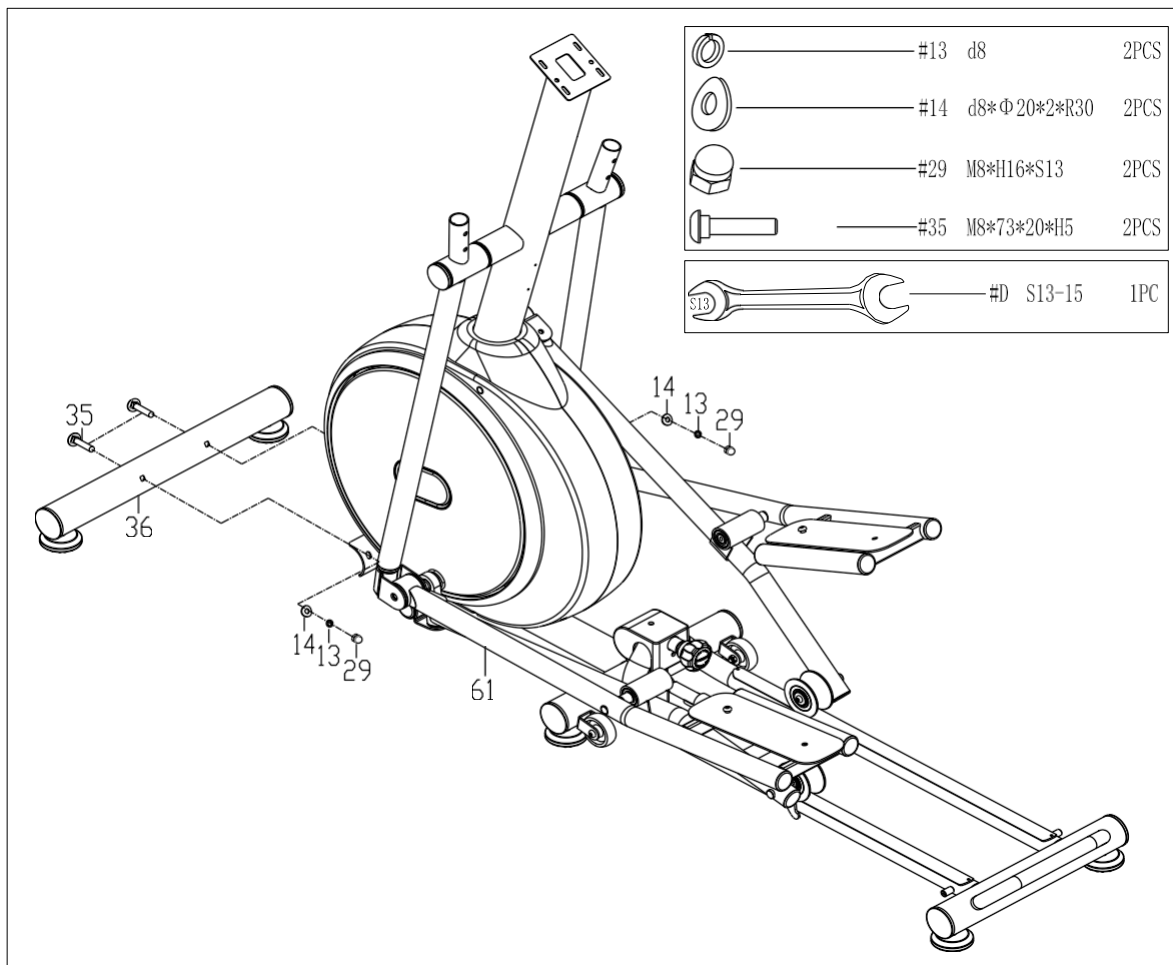


Csatlakoztassa a kábeleket (2 és 98).

Rögzítse a kapaszkodó oszlopot (4) a főkerethez (61) a csavarral (116), a rugalmas alátéttel (13) és az alátéttel (30).

Rögzítse az oszlop burkolatát (41 L/R) összekötő csapokkal (42) az oszlophoz (4).

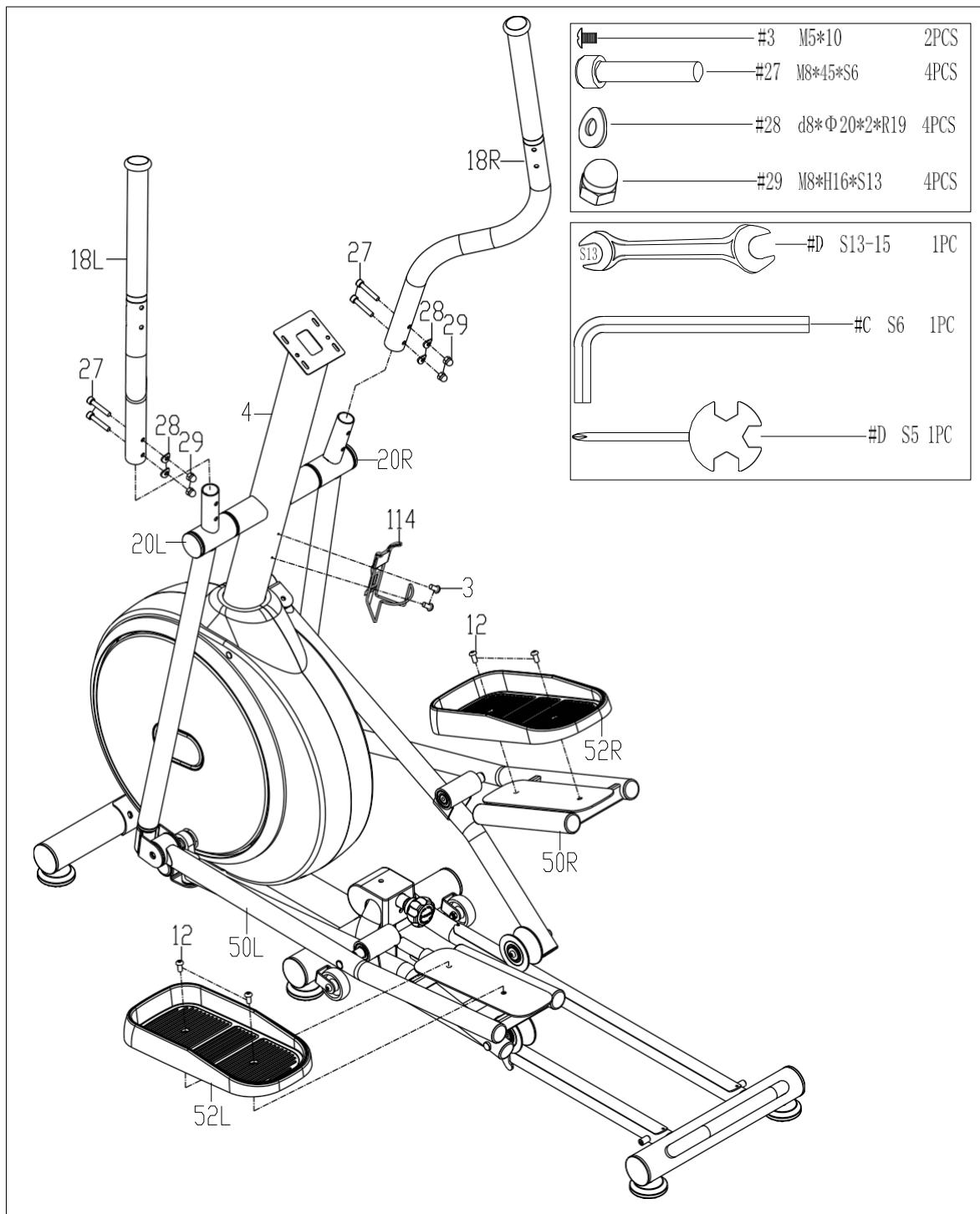
2. lépés



Csavarja ki a csavart (35), a rugalmas alátétet (13), a hajlított alátétet (14) és az anyát (29) a főkeretről (61) és vegye le a szállító kartont.

Rögzítse az elülső tartót (36) a főkerethez (61) a leszerelt rögzítőelemek, a csavar (35), a rugalmas alátét (13), a hajlított alátét (14) és az anyák (29) segítségével.

3. lépés

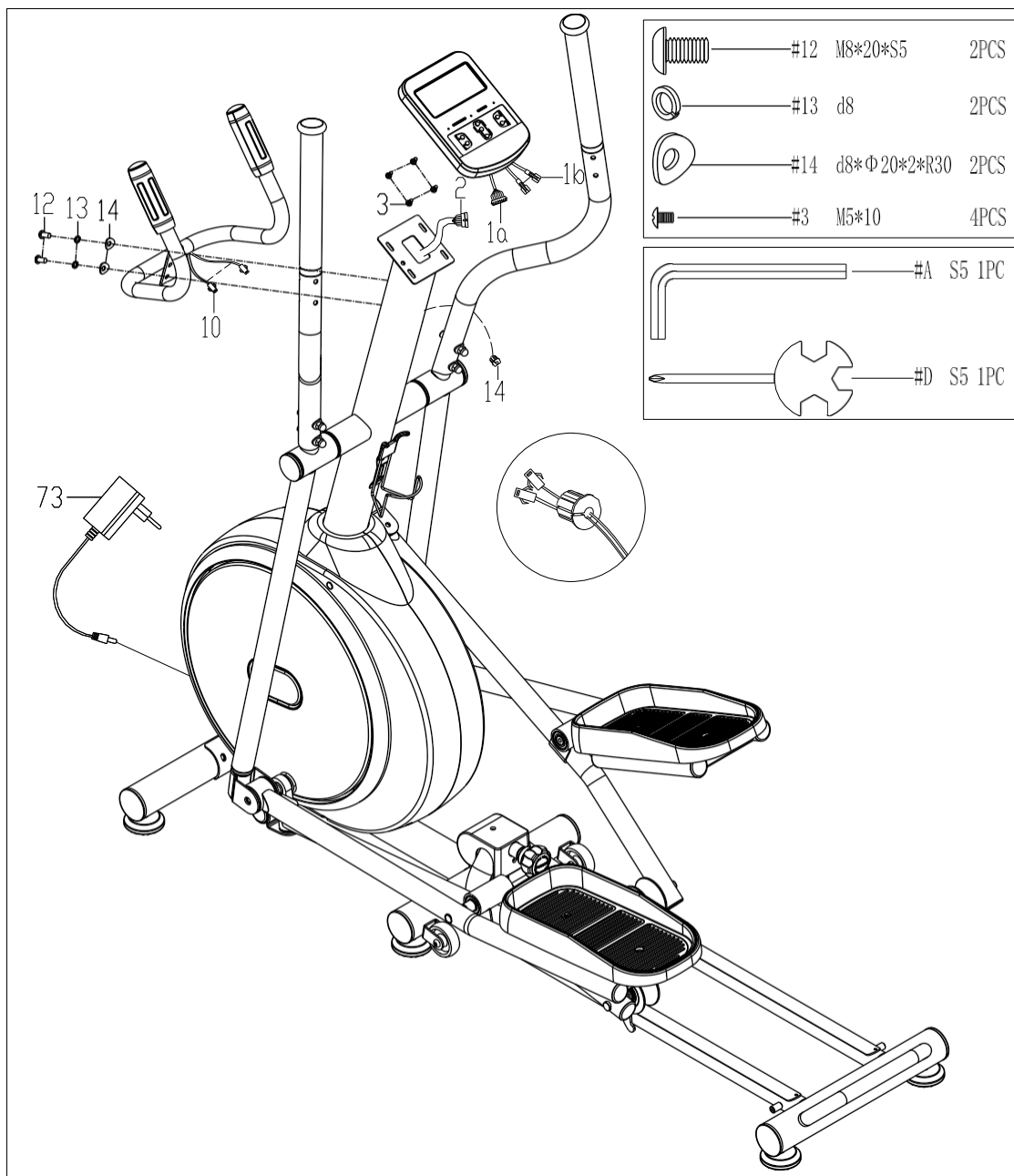


Rögzítse a fogantyúkat (18 L/R) a mozgatható rudakra (20 L/R) a csavar (27), az ívelt alátét (28) és az anya (29) segítségével.

Csavarja ki a csavarokat (12) a pedáltartókból (50 L/R), majd rögzítse a pedálokat (52 L/R) a tartókra (50 L/R) a csavarok (12) segítségével.

Csavarozza ki a csavarokat (3) az oszlopból (4), majd rögzítse az oszlopra (4) a palacktartót (114) a csavarok (3) segítségével.

4. lépés



Csavarja ki a csavart (12), a rugalmas alátétet (13) és a hajlított alátétet (14) a fogantyú oszlopáról (4). Rögzítse a fogantyút (5) az oszlopra (4) a csavar (12), a rugalmas alátét (13) és a hajlított alátét (14) segítségével.

Húzza át a pulzusmérő kábelt (11) a fogantyúból (4), és csatlakoztassa a számítógép kábelét (1b) kábelehez. Csatlakoztassa a kábeleket (2 és 1a), és dugja be a kábelt a keretbe.

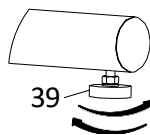
Rögzítse a számítógépet (1) a fogantyú oszlopához (4) csavarokkal (3).

Csavarozza be a tápegységet (73) a főkeretbe (61).

AZ ÁLLÍTHATÓ RÉSZEK BEÁLLÍTÁSA

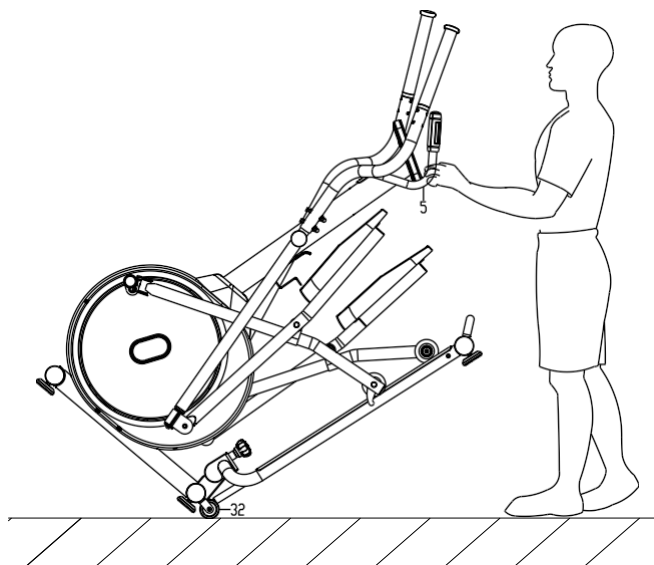
Talajkiegyenlítés

A lábak (39) segítségével igazítsa ki a gépet egyenetlen felületen.



Áthelyezés

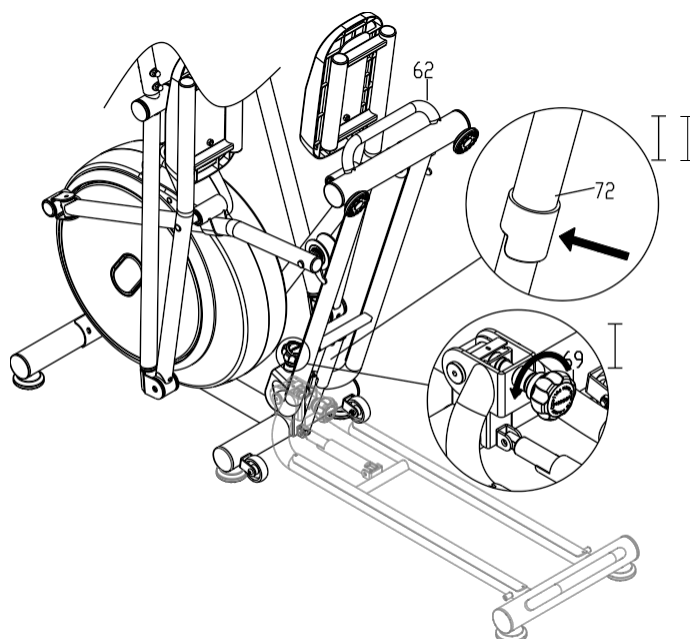
Fogja meg a fogantyúkat (5) és helyezze át a súlypontot a kerekre (32). Ezután a tréninggépet sík padlón mozgathatja.



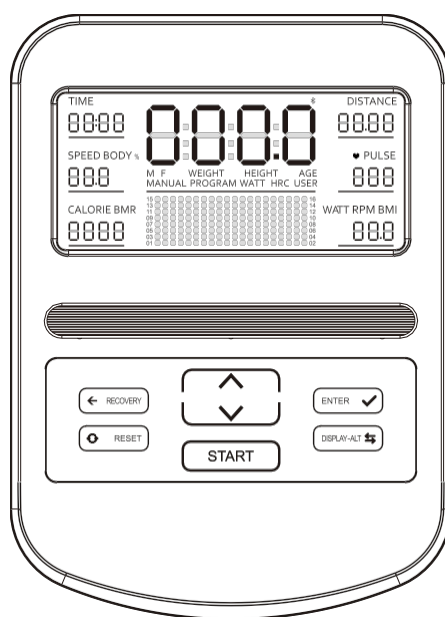
Összecsukás

Helytakarékoság céljából a tréninggépet össze lehet szerelni. Lazítsa meg a rögzítőcsavart (69), és a fogantyúval (62) emelje meg a keretet, amíg a dugattyú (72) meg nem feszül és rögzül.

A szétszereléshez fogja meg a fogantyút (62) és a lábával lazítsa meg a dugattyút (72). Óvatosan tegye le a keretet, amíg teljesen le nem ér. A kézi csavarral (69) rögzítse.



SZÁMÍTÓGÉP



IDŐ	Edzés hossza	0 perc: 00 másodperc ~ 99 perc: 5 másodperc
SPEED	Aktuális sebesség	0,0 ~ 99,9 km/h (mérőföld/h)
TÁVOLSÁG	Aktuális távolság	0,00 ~ 999,0 km (mérőföld)
KALÓRIA	Körülbelüli kalóriaégetés	0,0 ~ 9999 kcal
PULZUS	A pulzusszám érzékelése edzés közben	40 ~ 240 bpm
RPM	Forgási sebesség	0 ~ 999 fordulat/perc
WATT	Teljesítmény	0 ~ 899 w

A bekapcsolás után beállíthatja az adatok megjelenítésének módját:

- Ciklus: 6 másodpercenként változik a kijelzett adat a ciklusban:
idő – távolság – sebesség – pulzus – kalória – teljesítmény
- A kiválasztott adat fix megjelenítése: A  „gomb megnyomásával kiválaszthatja a megjelenítendő „adatot.

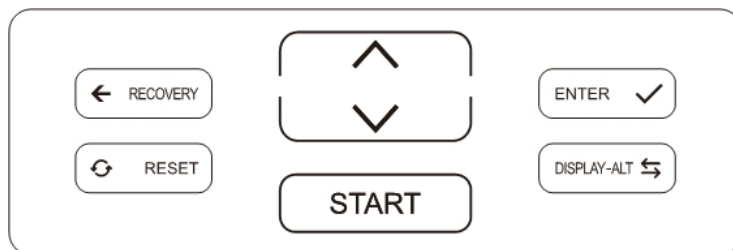
Edzés közben az adatok a bal és a jobb oldalon jelennek meg. A z  gomb megnyomásával válthat az RPM és a WATT kijelzés között.

16 ellenállási szint állítható be.

Programok

Kézi	1. program, terhelés beállítása
Program	1. program – 11. 10 előre beállított program
Testzsír	12. program, testzsír-, BMI- és anyagcsere-teszt
WATT	13. program, teljesítményprogram, terhelés módosítása mozgással
H.R.C	14–17. program, pulzusszám-program 65%, 75%, 85%
Felhasználói program	18–21. program, felhasználói program
Visszaállítás	Pulzusfrekvencia-visszaállítási program
Bluetooth	Bluetooth-kapcsolattal csatlakozó alkalmazások támogatása
Mellkasöv	Támogatja a mellkasi övet 5,3 KHz-es kapcsolattal

Gombok



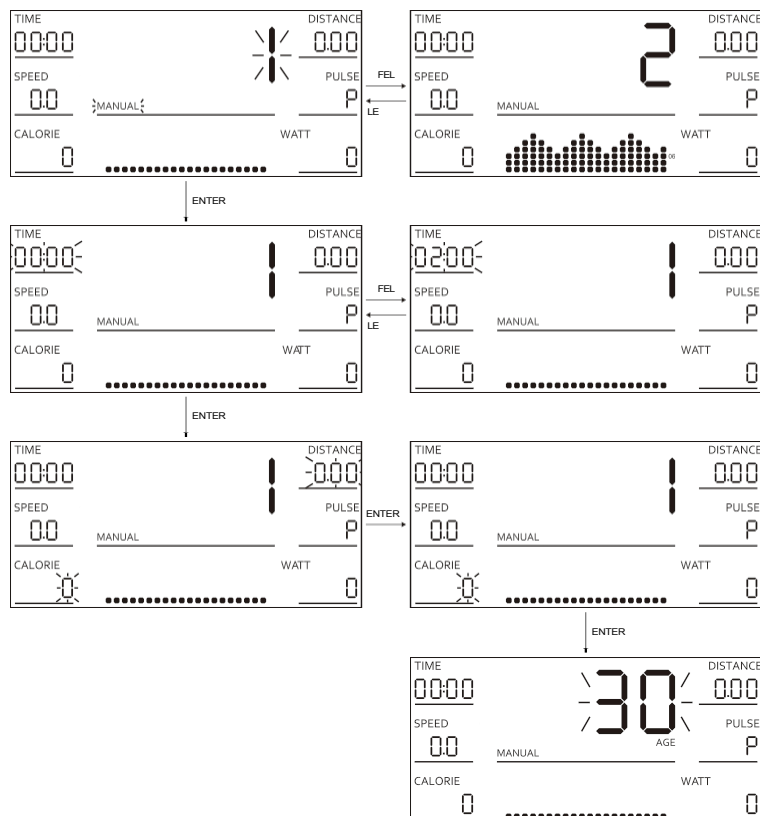
^	Navigációs gomb felfelé, érték növelése, ellenállás növelése
v	Navigációs gomb lefelé, érték csökkentése, ellenállás csökkentése
Visszaállítás	Visszatérés az 1. programhoz, kivéve (U1-U4, WATT, H.R.C), értékek nullázása
St./Sp.	Program indítása/leállítása
Helyreállítás	Pulzusfrekvencia-visszaállítási program
Enter	Edzés közben válthat az RPM – WATT között A beállítások során válthat a funkciók között
Kijelző-alt	Átváltás az értékek megjelenítési stílusa között

Egységek

Magasság	Súly	Pulzus	Kalória	Távolság	RPM	WATT (teljesítmény)
Cm (ft'in)	Kg (lbs)	Ütések percenként	KCal	m	Forgás percenként	w

Programok leírása

Kézi (1. program)



Nyomja meg a **START** gombot a program elindításához, vagy az „**ENTER** ✓” gombot a program beállításainak megnyitásához.

A beállításokban az **ENTER** ✓ gomb megnyomásával válassza ki a beállítási elemet a ciklusban: idő – távolság – kalória – életkor) A kiválasztott érték villogni fog.

Az alábbi 2 gombbal **↑** **↓** állítsa be az értéket, erősítse meg az **ENTER** ✓ gomb megnyomásával, és lépjen tovább a következő értékre.

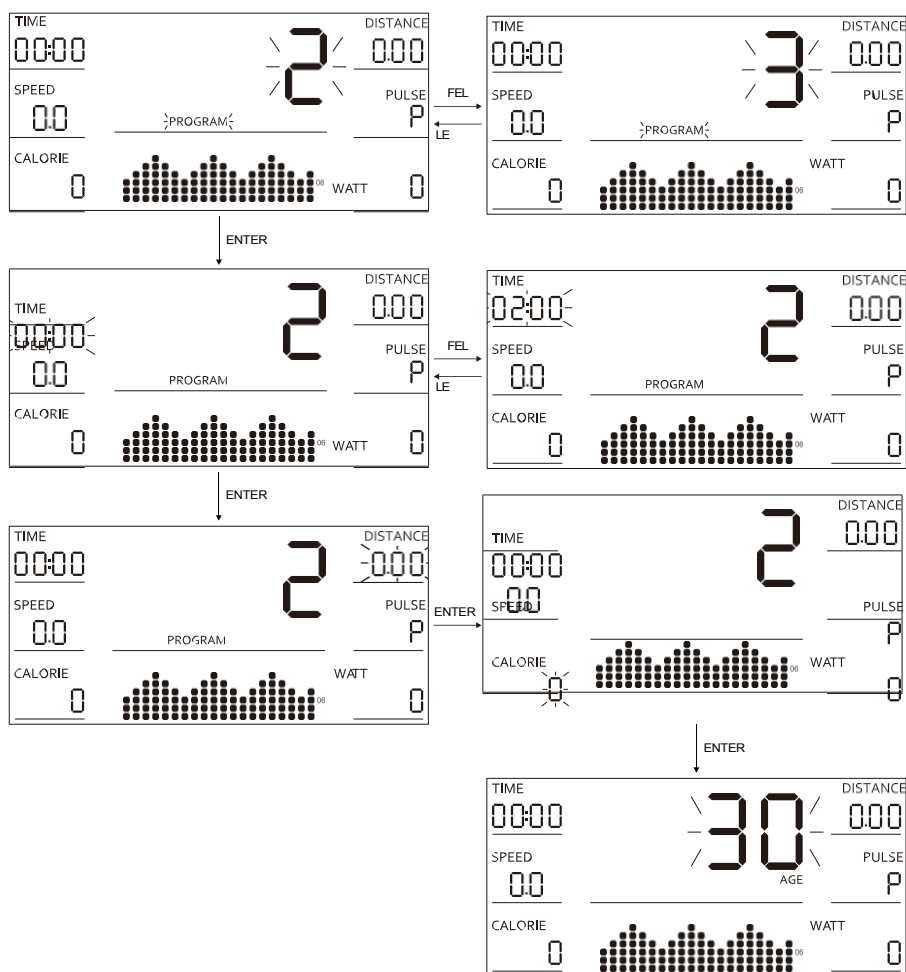
Az összes érték beállítása után a beállítás automatikusan kikapcsol, vagy megnyomhatja a **START** gombot a program elindításához.

Az edzés során a **↑** **↓** gombokkal módosíthatja az ellenállást.

Ha beállította az idő, a távolság vagy a kalória értékét, akkor elindul az adott érték visszaszámlálása. Amint eléri a 0-t, hangjelzés hallatszik, és a program kikapcsol.

A gyakorlatok során a programot a **START** gomb megnyomásával kapcsolhatja ki.

Előre beállított programok (2–11. programok)



Az alábbi gombokkal **↑** **↓** válassza ki a programot.

Nyomja meg a **START** gombot a program elindításához, vagy az „**ENTER** ✓” gombot a program beállításainak megnyitásához.

A beállításokban az **ENTER** ✓ gombokkal válassza ki a beállítási ciklus elemeit: idő – távolság – kalória – életkor). A kiválasztott érték villogni fog.

Az alábbi gombokkal **↑** **↓** állítsa be az értéket, majd az **ENTER** ✓ gomb megnyomásával erősítse meg, és lépjen tovább a következő értékre.

Az összes érték beállítása után a beállítás automatikusan kikapcsol, vagy megnyomhatja a **START** gombot a beállítás elindításához.

START

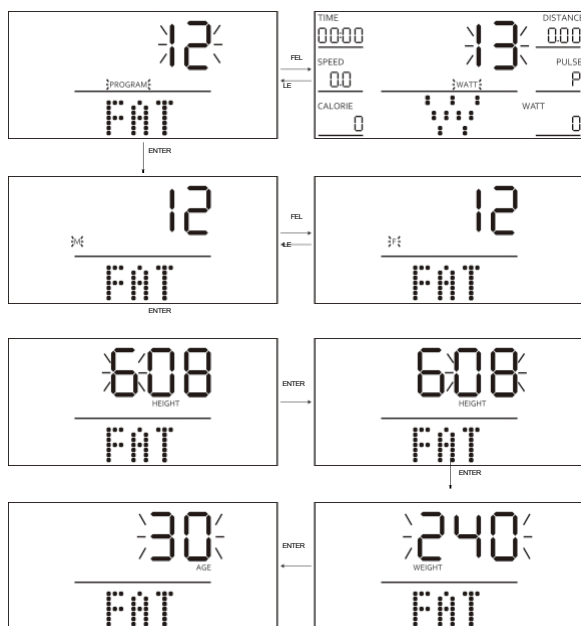
Az edzés során a   gombokkal módosíthatja az ellenállást.

Ha beállította az idő, a távolság vagy a kalória értékét, elindul az adott érték visszaszámlálása. Amint eléri a 0-t, hangjelzés hallatszik, és a program kikapcsol.

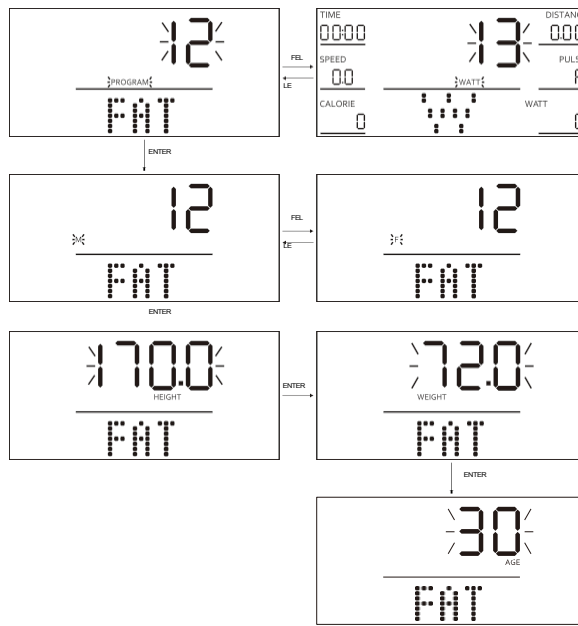
Az edzés során a programot a **START** gomb segítségével indíthatja el.

Testzsír program (12. program)

Imperial egységek



Mérési egységek



Nyomja meg az „” gombot a beállítások megnyitásához.

A beállításokban a következő adatokat kell megadni: nem – magasság – súly – életkor. Az adatokat az alábbi gombokkal módosíthatja  .

A **START** gomb megnyomásával elindul egy 8 másodperces teszt, a kijelzőn megjelenik a BMI, a testzsírszázalék és a BMR anyagcsere.

A teszt előtt meg kell fogni a pulzusmérő lemezeket. A tesztet nyugalmi állapotban kell elvégezni.

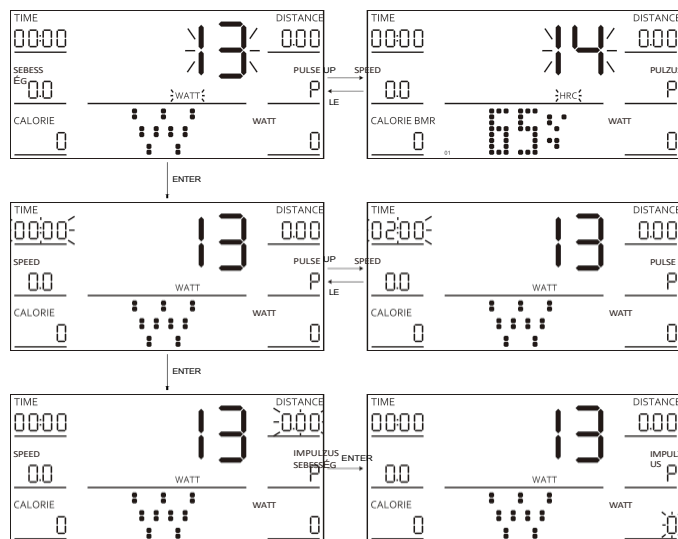
BMI táblázat

Nem	Alultápláltság	Normál	Enyhe túlsúly	Túlsúly	Elhízás
Férfi ≤ 30	< 14	14 ~ 20	20,1 ~ 25	25,1 ~ 35	> 35
Férfi > 30	< 17	17 ~ 23	23,1 ~ 28	28,1 ~ 38	> 38
Nő ≤ 30	< 17	17 ~ 24	24,1 ~ 30	30,1 ~ 40	> 40
Nő > 30	< 20	20 ~ 27	27,1 ~ 33	33,1 ~ 43	> 43

Testzsír

Nem	Alacsony	Közepes	Közepes / magas	Magas
Férfi	< 13%	13% - 25,9	26% - 30	> 30%
Nő	< 23%	23% - 35,9	36% - 40%	> 40%

WATT program (13. program)



Nyomja meg az  gombokat a beállítások megnyitásához.

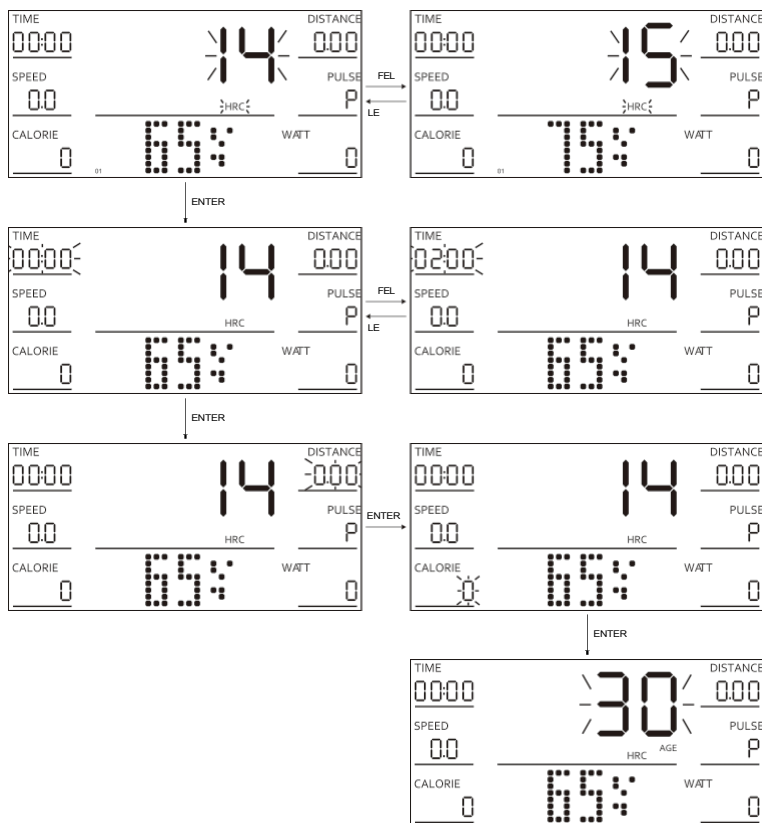
A beállításokban a következőket állíthatja be: idő – távolság – teljesítmény. A gombok segítségével módosíthatja az értéket. A  gomb megnyomásával megerősítheti és továbbléphet a következő érték beállításához. Az ellenállás a teljesítmény szerint módosul.

Ha az idő vagy a távolság be van állítva, a beállított értéktől 0-ig visszaszámlálás indul. Ezután hangjelzés hallatszik, és a program kikapcsol.

A gyakorlat közben a programot a gomb megnyomásával kapcsolhatja ki.

A teljesítmény a fordulatszámotól függ. A program megpróbálja fenntartani az azonos teljesítményt. Minél gyorsabb a fordulatszám, annál nagyobb lesz az ellenállás, és fordítva. Ez biztosítja az állandó teljesítményt.

HRC program (14–17. program)



A gombok megnyomásával   választhatja ki a program

típusát. Nyomja meg az „” gombot a beállítások megnyitásához.

A beállításokban a következő adatokat kell megadni: idő – távolság – kalória – életkor. A pulzusszámot automatikusan kiszámítja a beállított 65%, 75%, 85% értékek alapján. Az adatokat a gombokkal módosíthatja

  gombokkal módosíthatók.

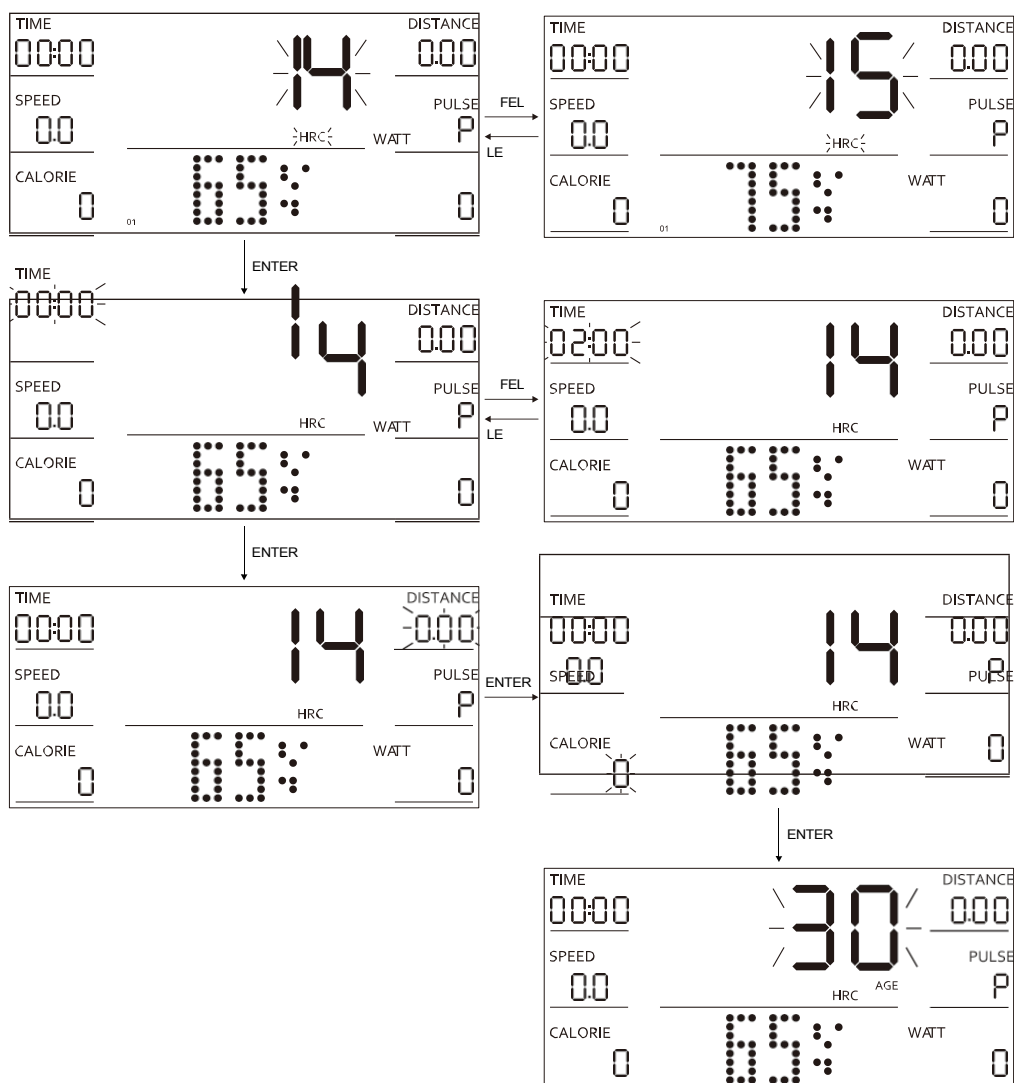
A „” gomb megnyomásával elindíthatja a programot. A terhelés automatikusan módosul a pulzusszám alapján.

Ha az idő, a távolság vagy a kalória be van állítva, a beállított értéktől kezdődik a visszaszámlálás, és amikor eléri a 0-t, a program automatikusan kikapcsol, és hangjelzés hallható.

Az edzés során a programot a  gomb megnyomásával lehet kikapcsolni.

A program jobb működése érdekében mellkasi öv használatát javasoljuk. Ha a pulzusszám nem mérhető, a program folytatódik, de a terhelés nem változik.

HRC (14–17. program)



A gombok megnyomásával   válassza ki az U1 – U4 programot.

 gomb megnyomásával elindíthatja a programot,  gomb megnyomásával beléphet a beállításokba.

A beállításokban a következő értékeket állíthatja be: idő – távolság – kalória – életkor – ellenállás a program minden szakaszához.

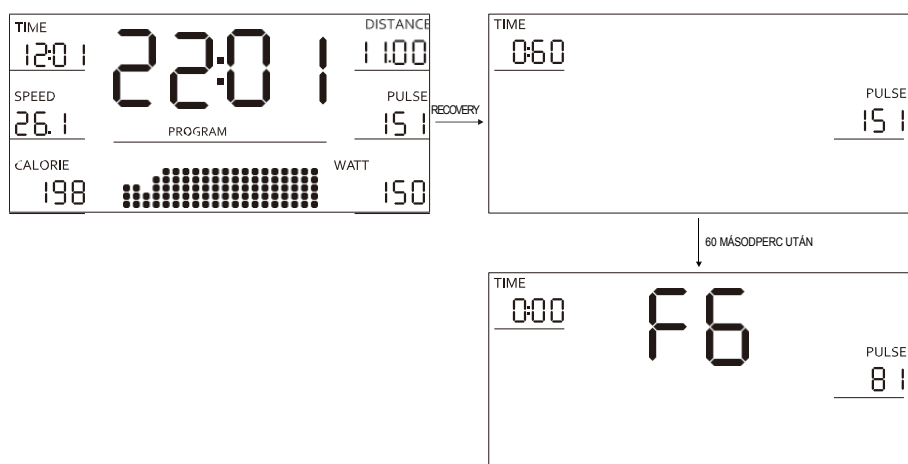
A gombokkal   módosíthatja az értéket, az  megerősít és továbblép a következő elemre.

A  gomb megnyomásával elindíthatja a programot, az ellenállás automatikusan beállítódik a beállított értéknek megfelelően, vagy az ellenállást futás közben is módosíthatja.

Ha az idő, a távolság vagy a kalória van beállítva, a beállított értéktől kezdődik a visszaszámlálás, és amikor eléri a 0-t, a program automatikusan kikapcsol, és hangjelzés hallható.

A gyakorlatok során a programot a  gomb megnyomásával kapcsolhatja ki.

Helyreállítási program



 Az edzés során meg kell mérni a pulzusszámot. Nyomja meg az F1 gombot.

Megjelenik a 0:60 (másodperc) visszaszámlálás.

Amint a visszaszámlálás eléri a 0:00-t, megjelenik az F1 ~ F6 eredmény. Javasoljuk, hogy az aerob edzés után mérje meg a helyreállítási értéket.

F1 = 1,0	Optimális
1,0 < F2 < 2,0	Jó
2,0 < F3 < 2,9	Átlagon felüli
3,0 < F4 < 3,9	Normális
4,0 < F5 < 5,9	Átlag alatti
F6 = 6,0	Rossz

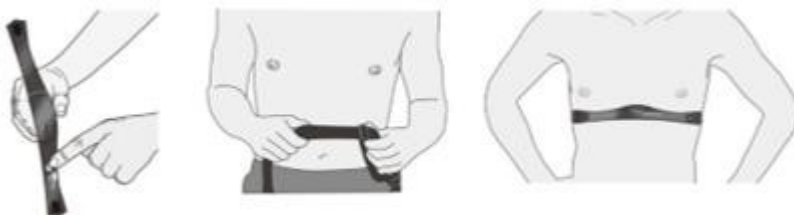
Bluetooth

1. Kapcsolja be a Bluetooth funkciót a mobiltelefonján, indítsa el a FitShow alkalmazást, majd kattintson a „Készülék keresése” gombra.
2. Válassza ki az eszközt, majd kattintson a „Csatlakozás” gombra. Ekkor a mérőműszer kijelzőjén megjelenik a Bluetooth ikon.
3. Az Enter gomb megnyomásával válassza ki az edzésprogramot. Az alapértelmezett beállítás szerint nincs program.
4. A „Start” gombra kattintva indítsa el az edzést.
5. Kiválaszthatja az „Control” (Vezérlés) lehetőséget, és engedélyezheti az alkalmazásnak, hogy vezérelje az eszközt, és megtalálja benne az összes információt.
6. A „Stop” gombra kattintva befejezheti a programot és feltöltheti az információkat.

Ha az alkalmazáshoz való csatlakozás után a rendszer leáll, csatlakozzon újra, vagy nyomja meg a konzol RESET gombját a rendszer visszaállításához és az újracsatlakozáshoz.

Mellkasöv

A tréner kompatibilis a standard 5,3 kHz-es mellkasövvel. Edzés közben a kijelzőn megjelenik a pulzusmérő funkció, ha a mellkasöv fel van helyezve. A pontos méréshez a mellkasövnek közvetlenül érintkeznie kell a bőrrel. A mellkasöv felhelyezése után legalább 15 másodpercig forduljon a számítógép kijelzője felé. Ez lehetővé teszi a konzol vevőjének, hogy felismerje a mellkasöv jelét.



1. Óvatosan nedvesítse meg a pulzusmérő hátoldalát vízzel.

Fontos: Ne használjon desztillált vizet. Az nem tartalmazza az elektromos impulzusok vezetéséhez szükséges ásványi anyagokat és sókat.

2. Állítsa be az övet, és rögzítse a mellkasán. Az övnek szorosan kell illeszkednie, de nem szabad szorítania.
3. Győződjön meg arról, hogy a mellkasöv megfelelően van felhelyezve és a mellkas közepén van.

HIBAKÓDOK

Kód	Lehetséges ok	Ellenőrizze	Lehetséges megoldás
E1	Motor meghibásodása	Motor csatlakoztatása	Csatlakoztassa csatlakoztassa, cserélje ki a motort
	Csatlakozási hiba	Kábelek	Cserélje ki a kábeleket
	A számítógép nem kap jelet a motortól		Cserélje ki a számítógépet
E2	A testzsír-érzékelő program elindítása után nem érzékeli a pulzusszámot		A pulzusmérő lemezeket a program elindítását követő 3 másodpercen belül fogja meg
	Számítógép nem képes érzékelni a pulzusszámot	Ellenőrizze, hogy a pulzusszám más programokban megjelenik-e	Ha az értékek nem jelennek meg, cserélje ki a számítógépet vagy a pulzusfrekvencia-érzékelő kábeleket

- A számítógép 9 V/1 A-es adapterrel van ellátva. Ha az adatok nem jelennek meg megfelelően, húzza ki és dugja be újra az adaptert.
- 5 perc inaktivitás után a számítógép készenléti módba vált.

ELLIPTIKUS TRÉNER HASZNÁLATA

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

Az elliptikus tréneren végzett edzés során a lábak elliptikus íven mozognak.

Az elliptikus tréner gyakran helyettesíti a szobabicikliket és a futópadokat, mert kíméletesebb az ízületeihez. A fogantyúknak köszönhetően a felsőtestét is edzheti.

Edzés közben a testsúlyt egyik lábáról a másikra helyezi át. Próbáljon egyenes és természetes testtartást fenntartani. Ehhez a fogantyúk segítenek. Keresse meg a fogantyúk ideális fogási pontját, és próbáljon a lehető legtermészetesebben mozogni.

Gyakorlati útmutató

A gyakorlat jótékony hatással van az egészségre, javítja a fizikai kondíciót, formálja az izomzatot, és kalóriatartalma kiegészítő étrenddel kombinálva súlycsökkenéshez vezet.

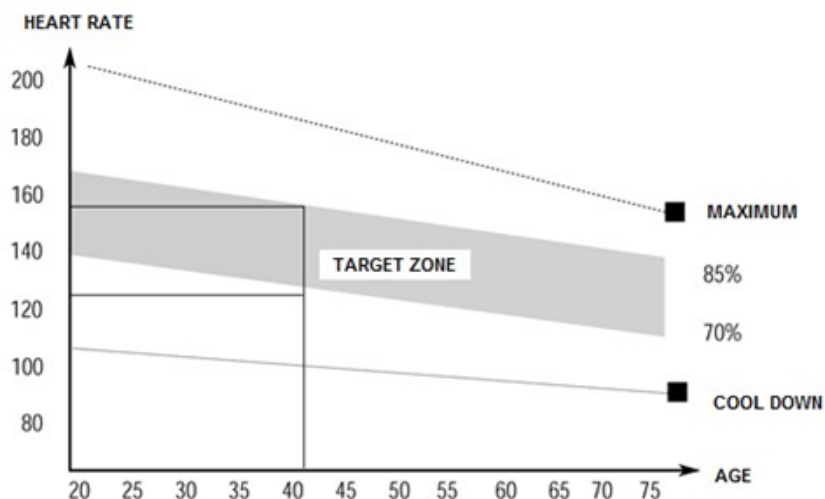
1. BEMELEGÍTÉS

Ez a fázis az egész test vérellátásának javítására, az izmok bemelegítésére szolgál, csökkenti a görcsök és az izomsérülések kockázatát. Javasoljuk az alábbi nyújtó gyakorlatok elvégzését. A nyújtás során maradjon körülbelül 30 másodpercig a végső pozícióban, ne végezzen hirtelen mozdulatokat és ne rugózzon a pozíció megtartása közben.



2. GYAKORLATOK

Ez a fázis fizikailag megterhelőbb. A rendszeres edzés erősíti az izmokat. A tempót maguk határozhatják meg, de nagyon fontos, hogy az edzés egész ideje alatt azonos legyen. A pulzusszámnak a célzónában kell maradnia (lásd az alábbi ábrát).



Ez a fázis legalább 12 percig tart. A legtöbb embernél ez a fázis 15-20 percig tart.

3. LAZÍTÁS

Ez a fázis a szív- és érrendszer megnyugtatására és az izmok ellazítására szolgál. Körülbelül 5 percig kell tartania. Ismételheti a bemelegítő gyakorlatokat, vagy folytathatja a gyakorlatokat lassított tempóban.

Az izmok nyújtása az edzés után rendkívül fontos – itt is kerülni kell a hirtelen mozdulatokat és a rugózást.

A kondíció javulásával meghosszabbíthatja az edzés időtartamát és növelheti annak intenzitását. Edzzen rendszeresen, legalább hetente háromszor.

IZOMZAT FORMÁLÁSA

Az izomzat formálásához fontos a magas terhelés beállítása. Az izmok így jobban megfeszülnek, ami miatt előfordulhat, hogy nem tud olyan sokáig edzeni, amennyit szeretne. Ha egyidejűleg az állóképesség javítására is törekszik, akkor az edzést ehhez kell igazítani. A bemelegítő és a záró fázisban edzzen a szokásos módon, de az edzés végén növelje a gép ellenállását. Valószínűleg lassítania kell a sebességet, hogy a pulzusszám a célterületen maradjon.

SÚLYCSÖKKENTÉS

Az elégetett kalóriák mennyisége csak az edzés hosszától és intenzitásától függ. Az alapelv ugyanaz, mint a kondicionáló edzésnél, de a cél más.

Karbantartás

- Csak puha ruhát és enyhe tisztítószerrel használjon.
- A műanyag alkatrészeket ne tisztítsa súrolószerekkel vagy oldószerekkel.
- Minden használat után törölje le az izzadságot.
- Védje a készüléket a nedvességtől és a szélsőséges hőmérséklettől.
- Védje a készüléket, a számítógépet és a számítógépet a közvetlen napfénytől.
- Rendszeresen ellenőrizze az összes csavar és anya meghúzását.
- Száraz, tiszta helyen, gyermekektől elzárva tárolja.

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 megóvjuk a 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.

