



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ - HU

IN 29533 Eliptikus tréner inSPORTline ZenStride 600



TARTALOM

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK	3
RAJZ	5
ALKATRÉSZEK.....	7
ÖSSZESZERELÉS	9
ÁLLÍTHATÓ ALKATRÉSZEK BEÁLLÍTÁSA	18
KONZOL.....	19
ELLIPTIKUS EDZŐGÉP HASZNÁLATA.....	23
GYAKORLATI ÚTMUTATÓ.....	23
KÖRNYEZETVÉDELEM	25

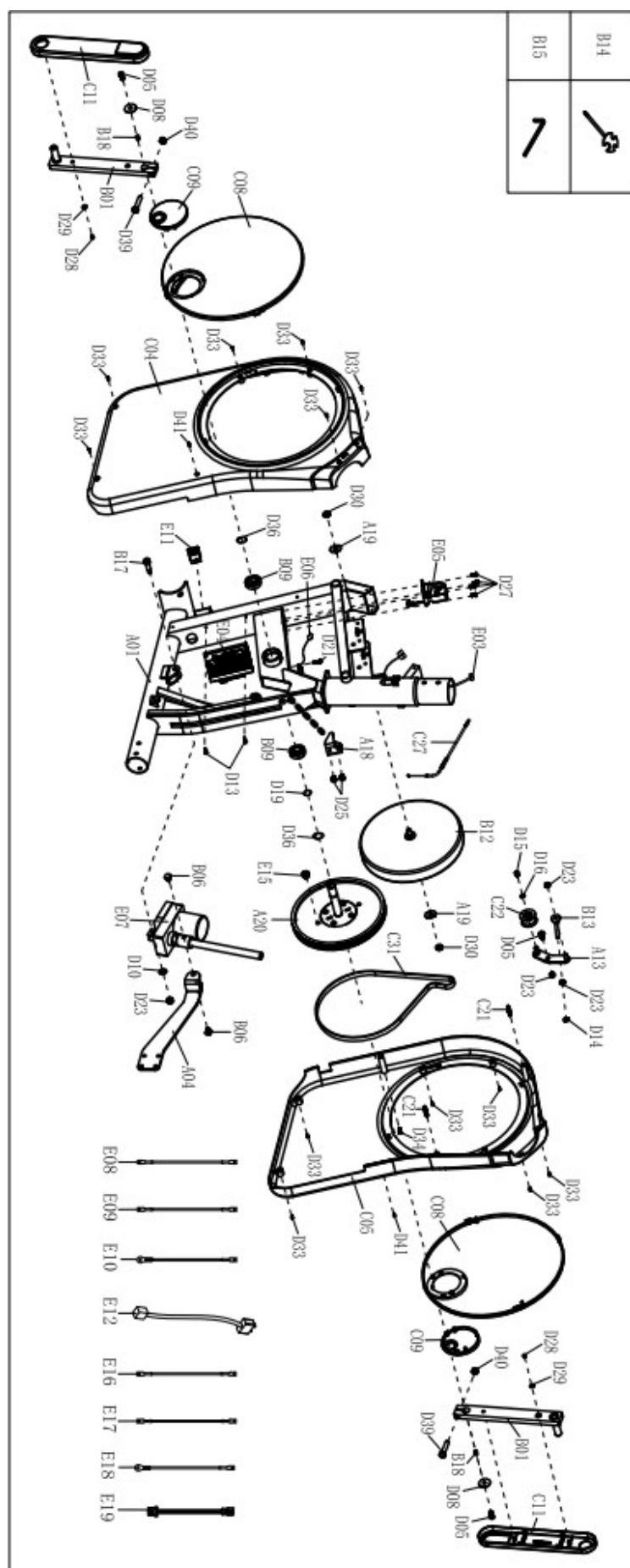
A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy termékeit előzetes értesítés nélkül módosítsa és fejlessze. Látogasson el weboldalunkra: www.insportline.eu, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- Használat előtt olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg azt a jövőbeni szükségletek esetére.
- 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 kézikönyvbenszereplő összes utasítást.
- A készüléken egyszerre csak 1 személy edzhet.
- A készülék használata előtt ellenőrizze, hogy minden csavar és ~~am~~ megfelelően van ~~am~~ meghúzva, és hogy minden csuklókapcsolat jó állapotban van-e.
- A gyakorlatok 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 ~~ha~~ lehető leghamarabb cserélje ki újra. Ne használja a készüléket, amíg azt megfelelően meg nem javították.
- A gyermekek biztonságaért szülői és 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.
- A gyakorlásokhoz megfelelő ruházatot és cipőt viseljen. Nem megfelelő az olyan ruházat, amely az edzés során beakadhat a készülékbe (pl. túl hosszú és laza ruházat). ~~javasoljuk a~~ talppal ellátott, szilárd sportcipő viselését.
- Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Az orvos javasolhatja Önnek megfelelő edzésprogramot és ajánlhat megfelelő étrendet.
- A tréninggépet a kézikönyvbenszereplő utasítások szerint szerelje össze, és csak az eredeti, mellékelt alkatrészeket használja. A szerelés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy az alkatrészlista szerint minden alkatrész 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 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.
- A gyakorlatok során legyen óvatos, és ügyeljen arra, hogy sem Ön, sem a környezetében lévő ne sérüljenek meg a készülék mozgó alkatrészei miatt.

- Ne edzzen közvetlenül étkezés után.
- **Kategória** - HC
- **Teherbírási**: 135 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!

This diagram is a detailed exploded view of a bicycle, showing the frame, wheels, handlebars, seat, and pedals. The components are labeled with alphanumeric codes, and dashed lines indicate the assembly points. The frame is the central structure, with the wheels attached to the front and rear. The handlebars are at the top, and the seat is mounted on a post. The pedals are attached to the crankset. The diagram shows the relative positions of the parts and how they fit together.



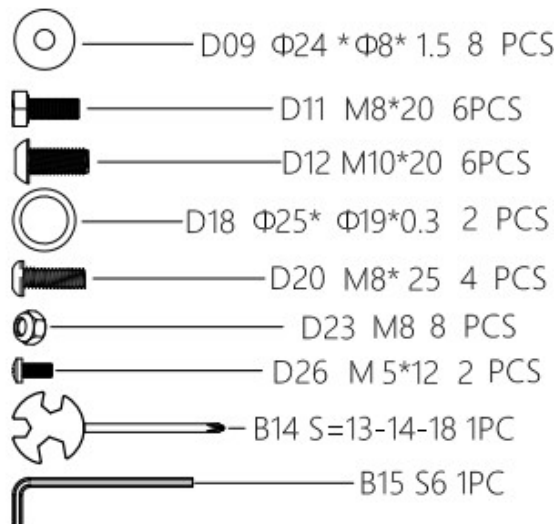
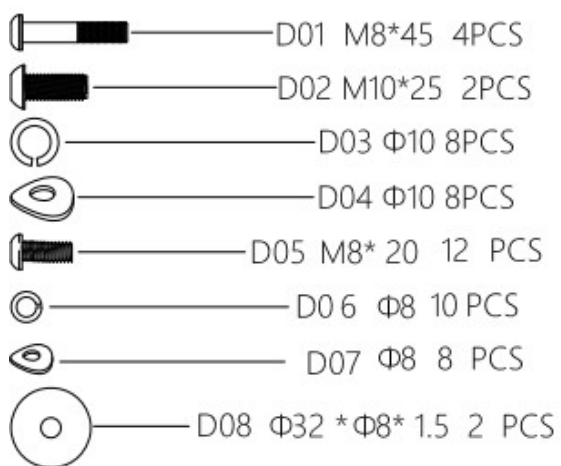
ALKATRÉSZEK

szám	név	db	szám	név	db
A01	Fő keret	1	B14	Kulcs S13-14-18	1
A02	Vezető sín L	1	B15	Imbus-kulcs S6	2
A03	Vezető sín R	1	B16	Tok	2
A04	Dőlésszög-keret	1	B17	Hatszögletű csavar	1
A05	Első hordozógerenda	1	B18	Kulcs	1
A06	Hátsó tartó	1	C01	Bal pedál	1
A07	Forgócső	1	C02	Jobb pedál	1
A08	Kijelző oszlop	1	C03	Pedál	2
A09	Középső fogantyúk	1	C04	Bal oldali láncvédő	1
A10	Fogantyú L	1	C05	Jobb oldali láncvédő	1
A11	Fogantyú R	1	C06	Bal oldali kormányoszlop burkolat	1
A12	Mozgatható fogantyú rúd	2	C07	Jobb oldali kormányoszlop burkolat	1
A13	Hengerkészlet	1	C08	Kerek lemez	2
A14	Pedálkeret L	1	C09	Kerek lemez végződés	2
A15	Pedálkeret R	1	C10	Palack tartó	1
A16	Csúszó rúd	2	C11	Fogantyú fedél	2
A17	Nagy alátét	2	C12	Mozgó kerék burkolata	2
A18	Beállítócsavar	1	C13	Csillapító alátét	1
A19	Alátét	2	C14	Keretfedél Φ25	4
A20	Szíjtárcsa	2	C15	Fedél	2
A21	Szíjkerék	1	C16	Fogantyú fedél	6
A22	Alátét	2	C17	Habszivacs henger	2
A23	Beállítócsavar	1	C18	Hátsó tartó fedél	2
B01	Fogantyú	2	C19	Forgó hüvely	6
B02	Alumíniumlemez	2	C20	Hengertartó	4
B03	Alumínium gyűrű	2	C21	Műanyag csavar	3
B04	Hüvely	4	C22	Kerék	1
B05	Tengely	2	C23	Kerek fejű fedél	2
B06	Csavar	4	C24	Fedél Φ38	2
B07	Pedáltengely	2	C25	Fedél Φ76	2
B08	6203 csapágy	12	C26	Csiga	2
B09	6204 csapágy	2	C27	Motor ellenállás kábele	1
B10	2203 csapágy	2	C28	Fedél Φ32	2
B11	Hengeres tengely	2	C29	Alátét M8	1
B12	Lendkerék	1	C30	Alátét M10	4
B13	Állítható csavar	1	C31	Szík	1

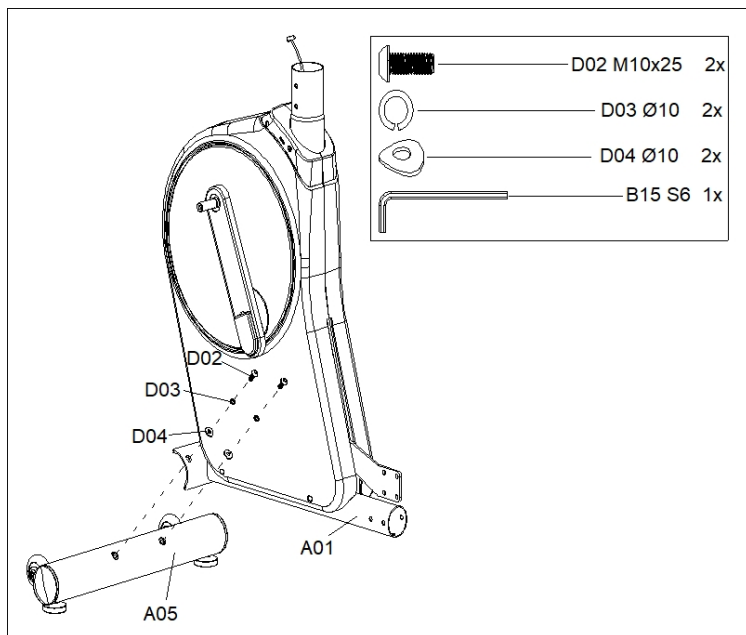
C32	Szállítókerék	2	D28	Keresztcsavar ST4.2	2
C33	Habszivacs henger	2	D29	Nagyobb alátét Φ5	2
C34	Habszivacs henger	2	D30	Peremes anya M10	2
C35	Tablet tartó	1	D31	Hatszögletű csavar M10*25	3
C36	Hátsó kijelzőfedél	1	D32	Hatszögletű csavar M8*25	4
C37	Csillapító alátét	1	D33	Keresztcsavar	13
C38	Csavar fedél	1	D34	Keresztcsavar	1
D01	M8-as hatlapfejű csavar	4	D35	Biztosítógyűrű Φ40	2
D02	M10 hatlapfejű csavar	2	D36	Biztosítógyűrű Φ20	2
D03	Alátét D10	8	D37	Biztosítógyűrű Φ19	2
D05	M8-as hatlapfejű csavar	18	D38	Keresztfejű csavar M5	4
D06	Rugalmas alátét Φ8	10	D39	Hatszögletű csavar M10*45	2
D04	Íves alátét D10	8	D40	M10 anya	2
D07	Íves alátét Φ8	8	D41	Keresztcsavar	2
D08	Nagy alátét Φ8	4	D42	Imbus-csavar M8*12	2
D09	Nagy alátét Φ8	8	E01	Kijelző	1
D10	Alátét Φ8	3	E02	Felső kábel	1
D11	Hatszögletű anya	6	E03	Alsó kábel	1
D12	Hatszögletű csavar M8*20	6	E04	Alaplemez	1
D13	Öntapadó csavar ST4.2	2	E05	Motor	1
D14	M8 hatlapú anya	2	E06	Érzékelő	1
D15	M6*10 keresztfejű csavar	1	E07	Dönthető motor	1
D16	Alátét Φ6	2	E08	AC kábel	1
D17	M10 anya	4	E09	AC kábel	1
D18	Hullámozó alátét	1	E10	Földelt vezető	1
D19	Hullámos alátét	4	E11	Kapcsoló	1
D20	M8-as hatlapfejű csavar	6	E12	Tápkábel	1
D21	Keresztcsavar ST4.2	6	E13	Pulzusérzékelő lemez	2
D22	M8-as hatlapfejű csavar	2	E14	Pulzusérzékelő kábel	1
D23	Biztosító anya	18	E15	Kerek mágnes	1
D24	Keresztcsavar ST2.9	4	E16	AC kábel	1
D25	Imbus-csavar	2	E17	AC kábel	1
D26	M5 keresztfejű csavar	2	E18	Földelt vezető	1
D27	M5 keresztfejű csavar	6	E19	Motor összekötő kábel	1

ÖSSZESZERELÉS

Összekötő elemek Pcs = darabszám

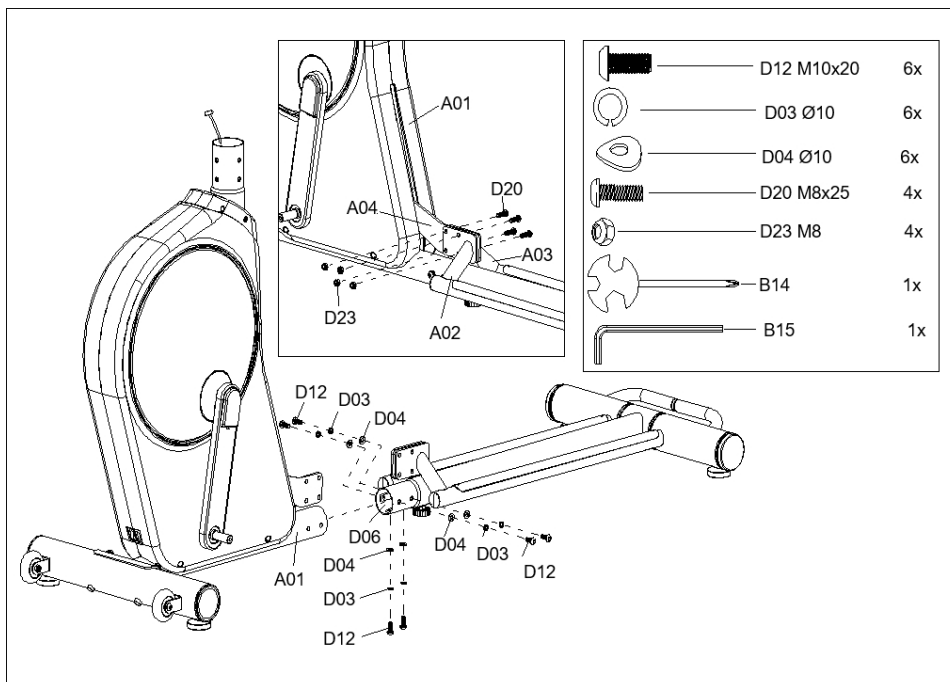


1. lépés



Rögzítse az előző tartóelemet (A05) a főkeretre (A01) csavarokkal (D02), rugalmas alátétekkel (D03) és ívelt alátétekkel (D04).

2. lépés

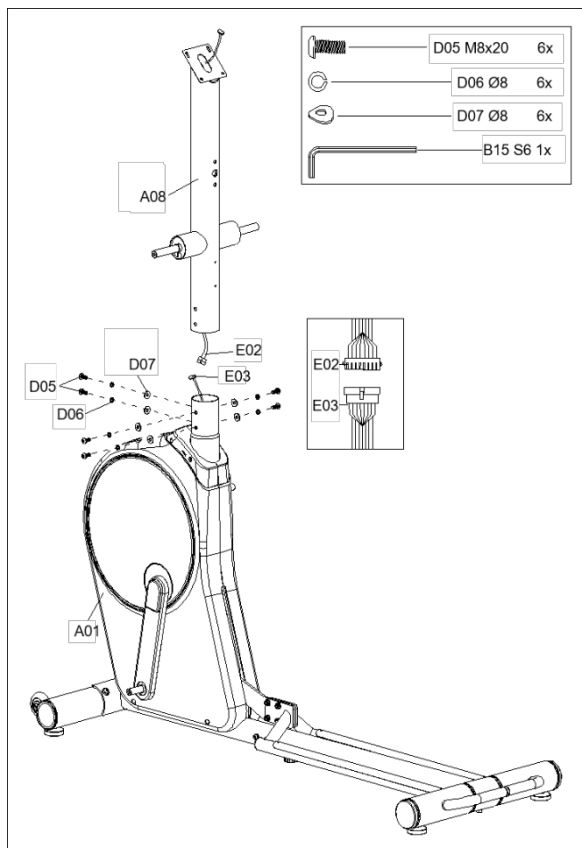


Helyezze a hátsó tartóelemet (A06) a főkeretre (A01), és rögzítse csavarokkal (D12), alátétekkel (D03) és rugalmas alátétekkel (D04).

Helyezze a dőléskeretet (D04) a vezető sínekbe (D02), és rögzítse csavarokkal (D20) és anyákkal (D23).

Az egyes csavarok meghúzása előtt először készítse elő az összes csavart.

3. lépés

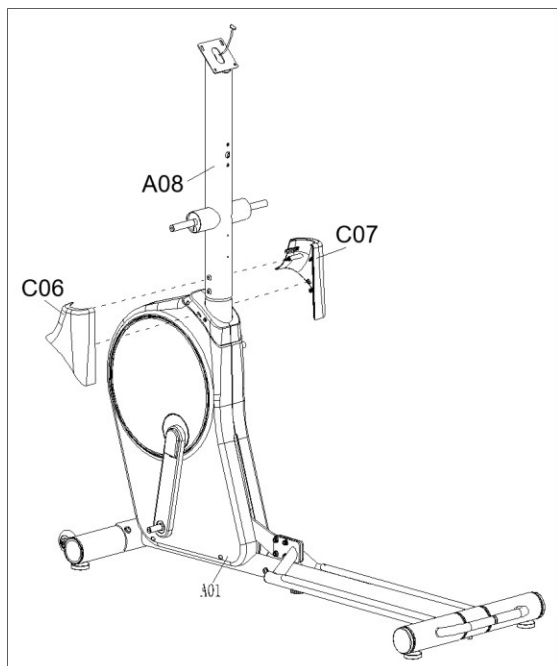


Csatlakoztassa a kábeleket (E02 és E03).

Rögzítse a kapaszkodó oszlopokat (A08) a főkerethez (D01) csavarokkal (D05), rugalmas alátétekkel (D06) és ívelt alátétekkel (D07).

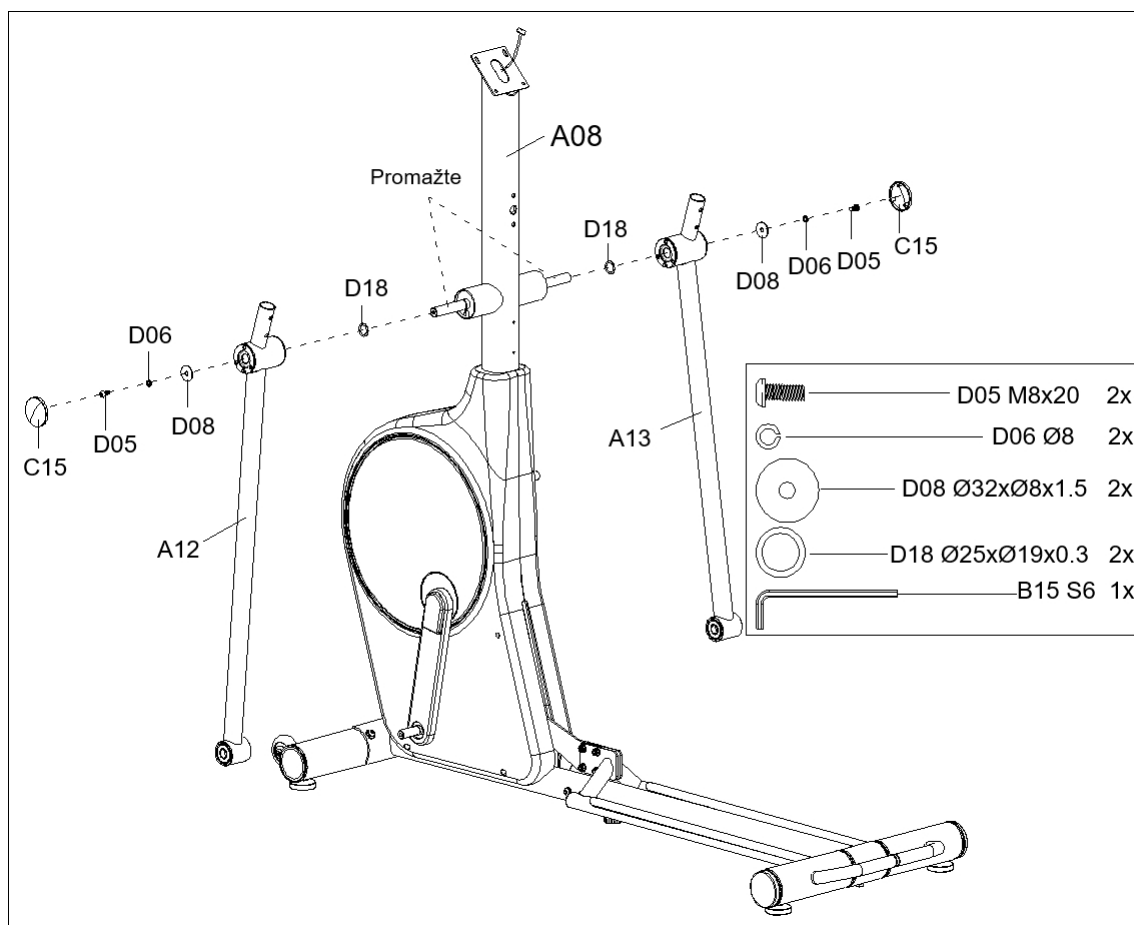
Az egyes csavarok meghúzása előtt először készítse elő az összes csavart.

4. lépés



Rögzítse a korlátok fedeleit (C06 és C07) az oszlopra. (A08).

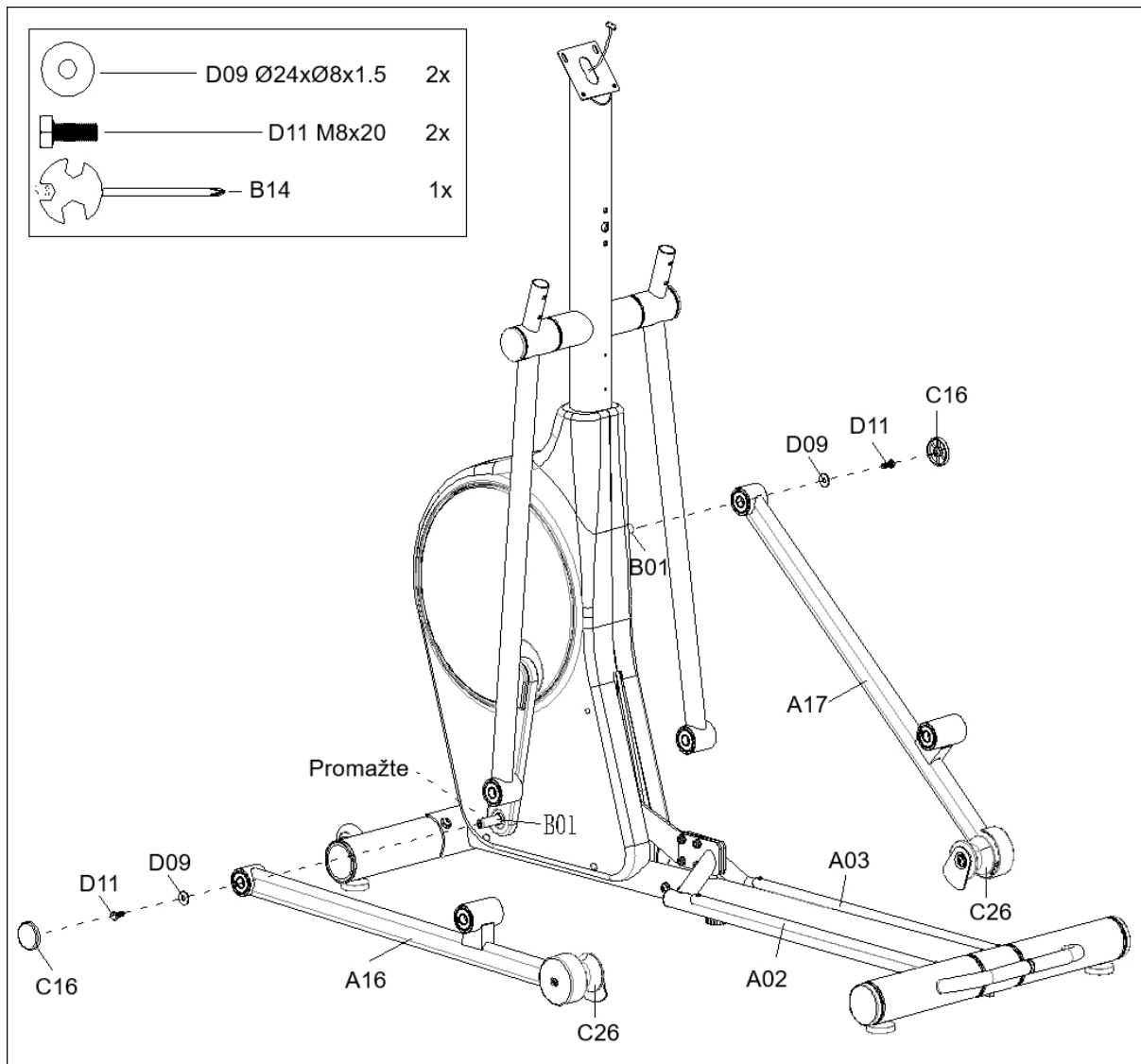
5. lépés



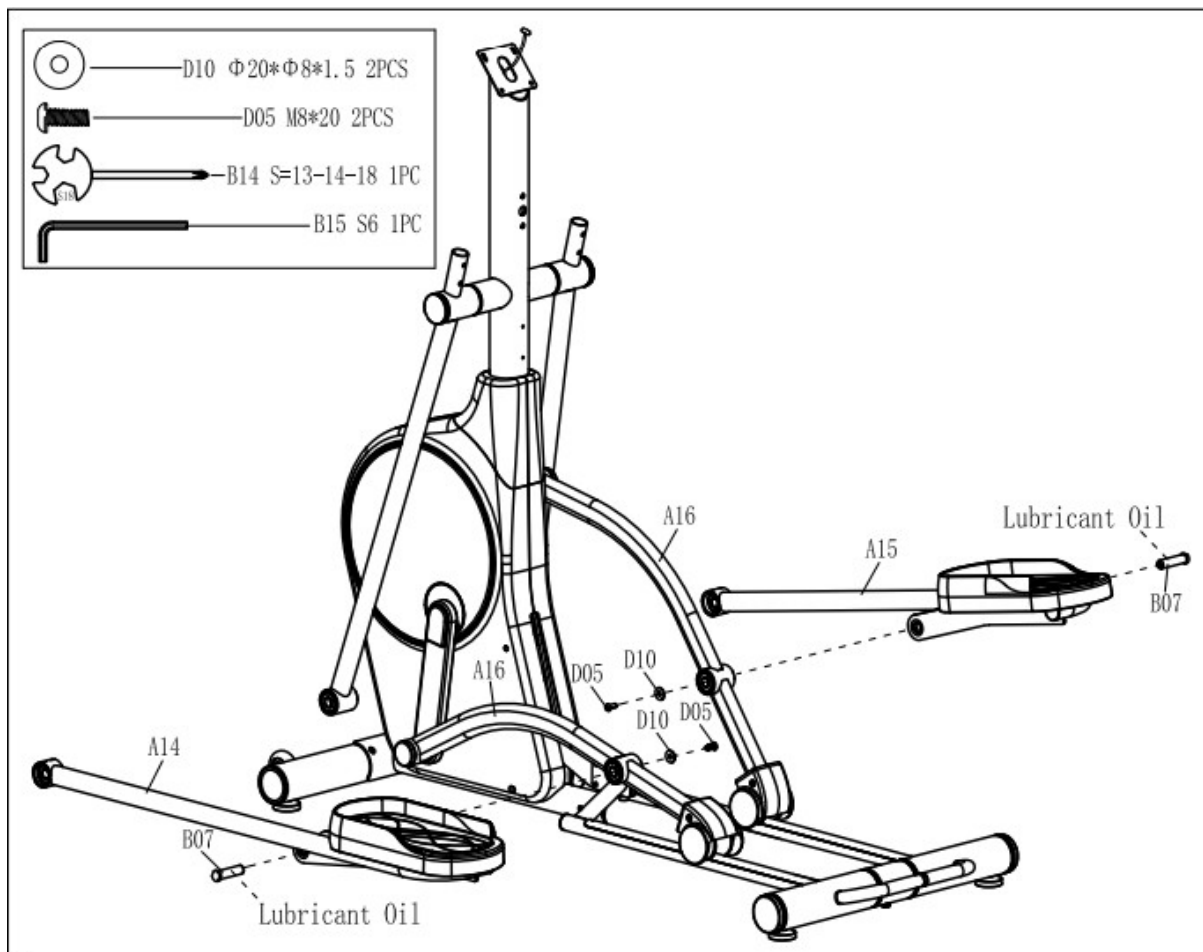
Rögzítse a mozgatható kereteket (A12 és A13) az oszlophoz (D08) alátétek (D18), alátétek (D08), rugalmas alátétek (D06), csavarok (D05) és fedőlapok (C15) segítségével.

A felszerelés előtt kenje meg a tengelyeket.

6. lépés



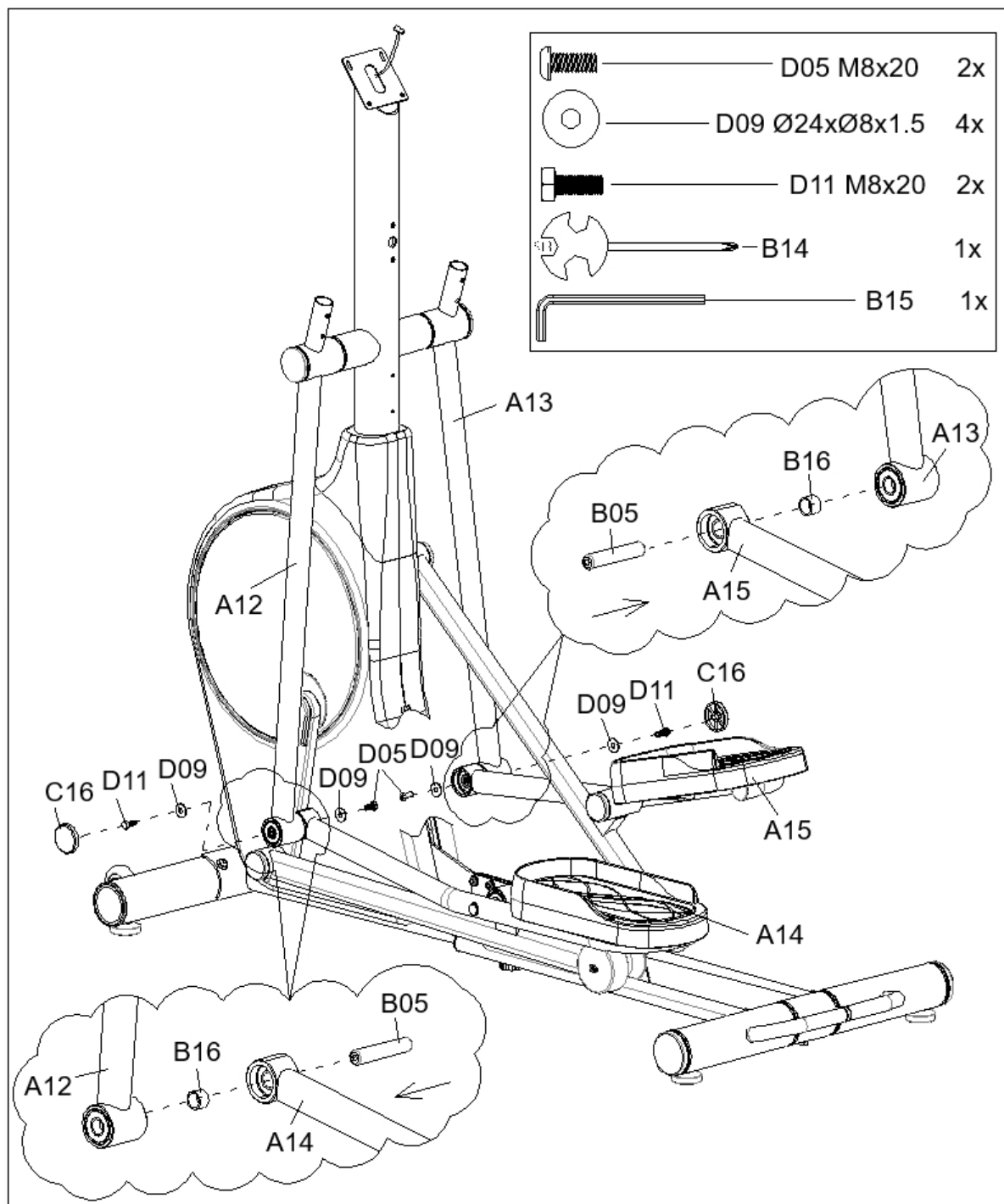
7. lépés



Kenje meg a tengelyeket (B07).

Rögzítse a pedálkereteket (A14 és A15) a vezetőkeretek tengelyeihez (A16) a tengelyek (B07), alátétek (D10) és csavarok (D05) segítségével.

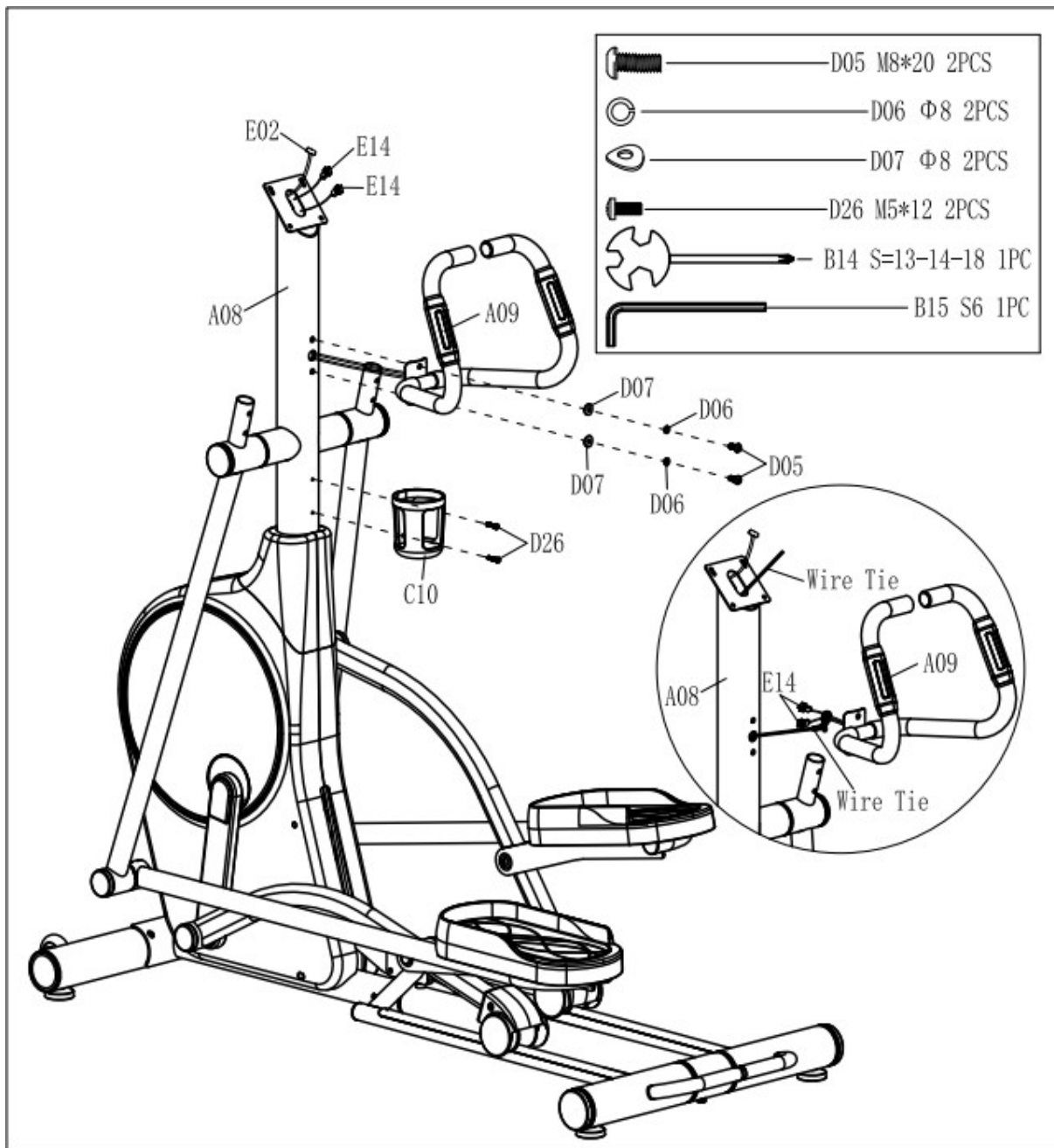
8. lépés



Kenje meg a mozgatható fogantyúk alsó tengelyeit (A12 és A13). A bal tengelyhez (A12) rögzítse a bal pedálkeretet (A14) a tengely (B05) és az alátét (B16) segítségével, majd rögzítse a csavar (D11), a nagy alátét (D09) és a csavar (D05) segítségével. A csavarokra rögzítse a fedelet (C16).

Ismételje meg a jobb oldalon, a mozgatható fogantyút (A13) és a pedálkeretet (A15).

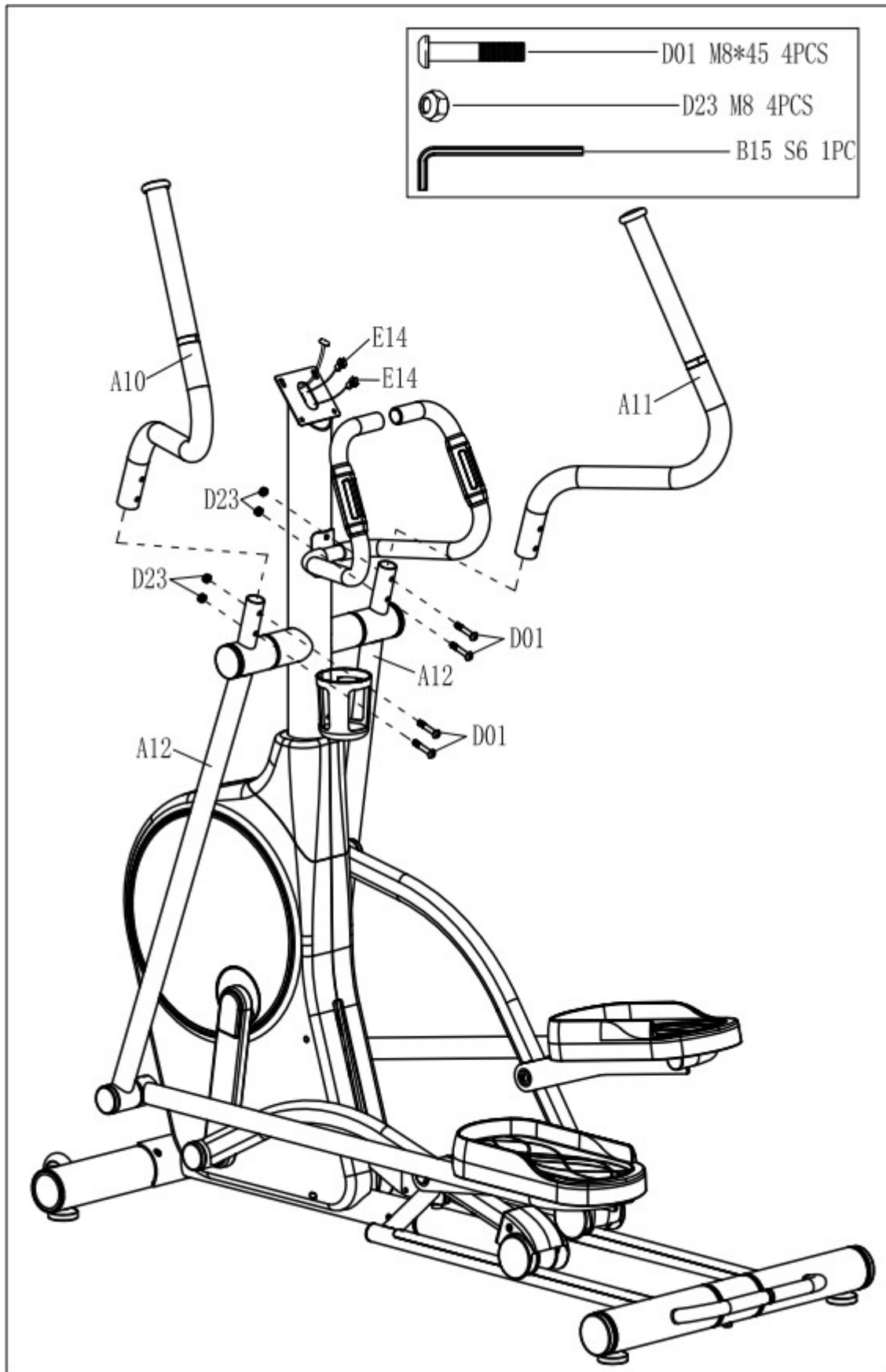
9. lépés



A fogantyúkon (A09) keresztül húzza át a kábelt az oszlop (A08) nyílásán. Rögzítse a kábelt a zsinórra, és húzza át az oszlop (A08) felső részén lévő nyíláson.

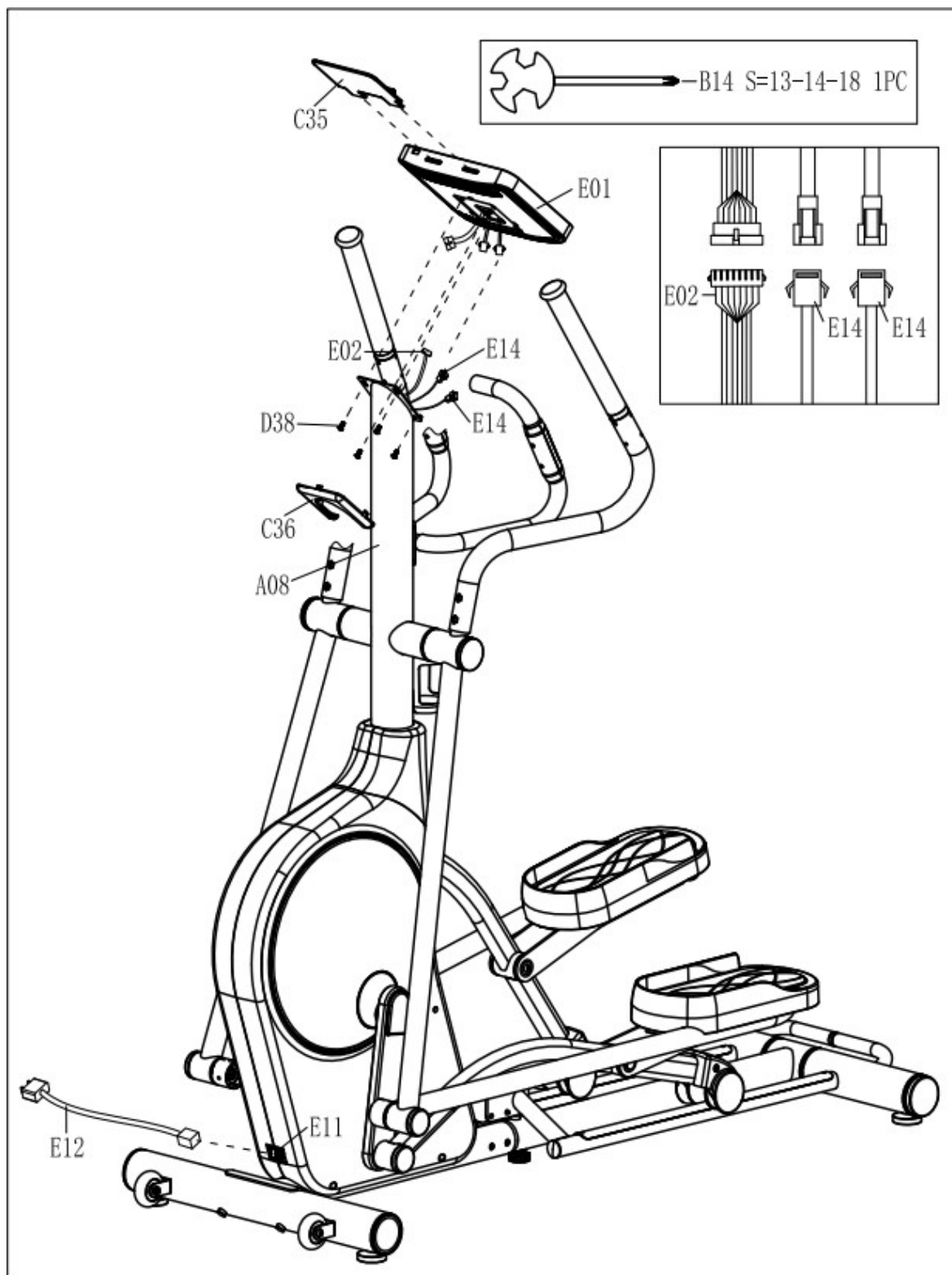
Húzza ki a kábeleket (E02 és E014) a korlátoszlop (A08) középső nyílásán keresztül. Az oszlopra (A08) rögzítse a fogantyúkat (A09) hajlított alátétekkel (D07), rugalmas alátétekkel (D06) és csavarokkal (D05). A fogantyúk oszlopára (D08) rögzítse a palacktartót (D10) csavarokkal (D26).

10. lépés



A mozgatható fogantyúkra (A12 és A13) rögzítse a fogantyúkat (A10 és A11) csavarokkal (D01) és anyákkal (D23).

11. lépés



Csatlakoztassa a kábeleket (E02 és E14) a számítógépből (E01) kivezetett kábelekhez.

Rögzítse a számítógépet (E01) az oszlophoz (D08) csavarokkal (D38). Rögzítse a számítógépet (E01) a tartóhoz (D35).

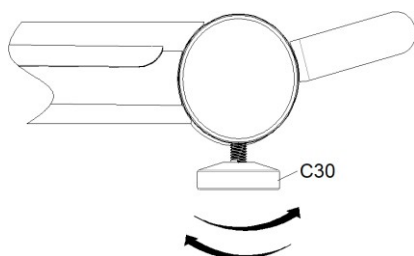
Rögzítse a fedelet (DC36) a számítógép (E01) hátuljára.

Csatlakoztassa a tápkábelt (E12).

A BEÁLLÍTHATÓ RÉSZEK BEÁLLÍTÁSA

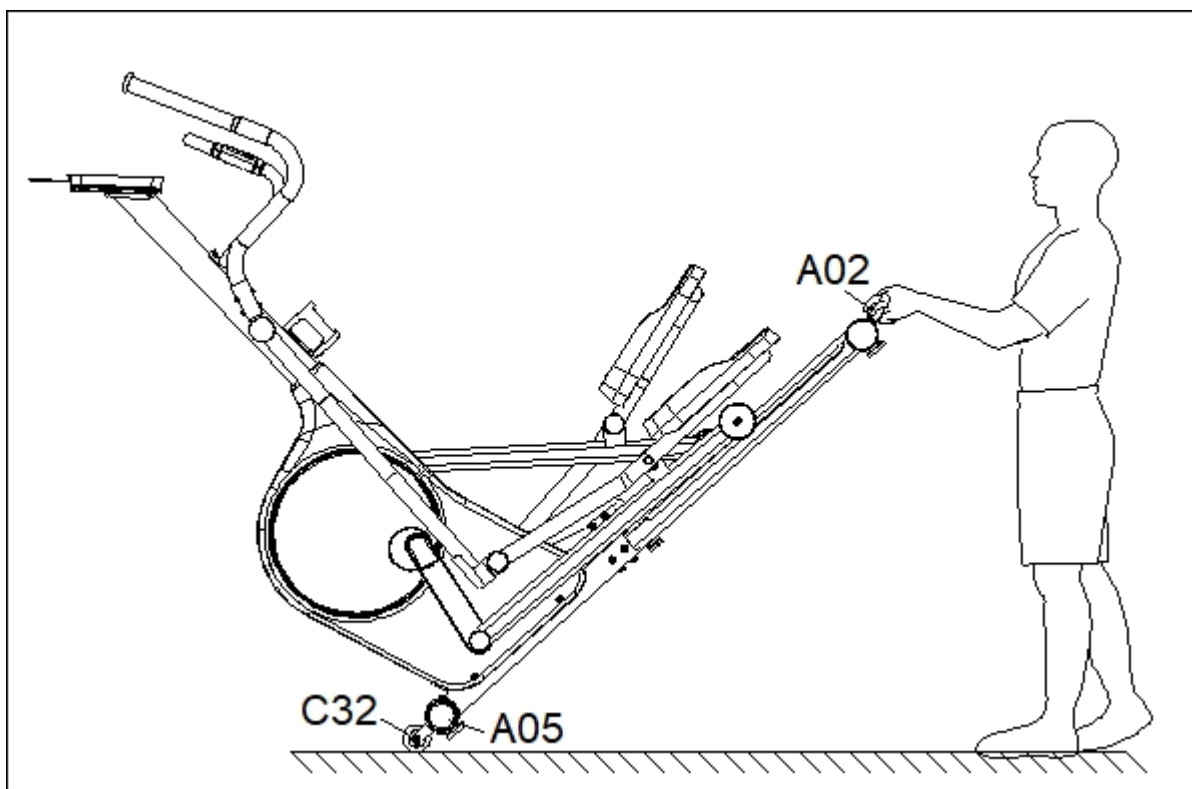
Talajkiegyenlítés

A lábak (C32) segítségével igazítsa ki a gépet egyenetlen felületen.

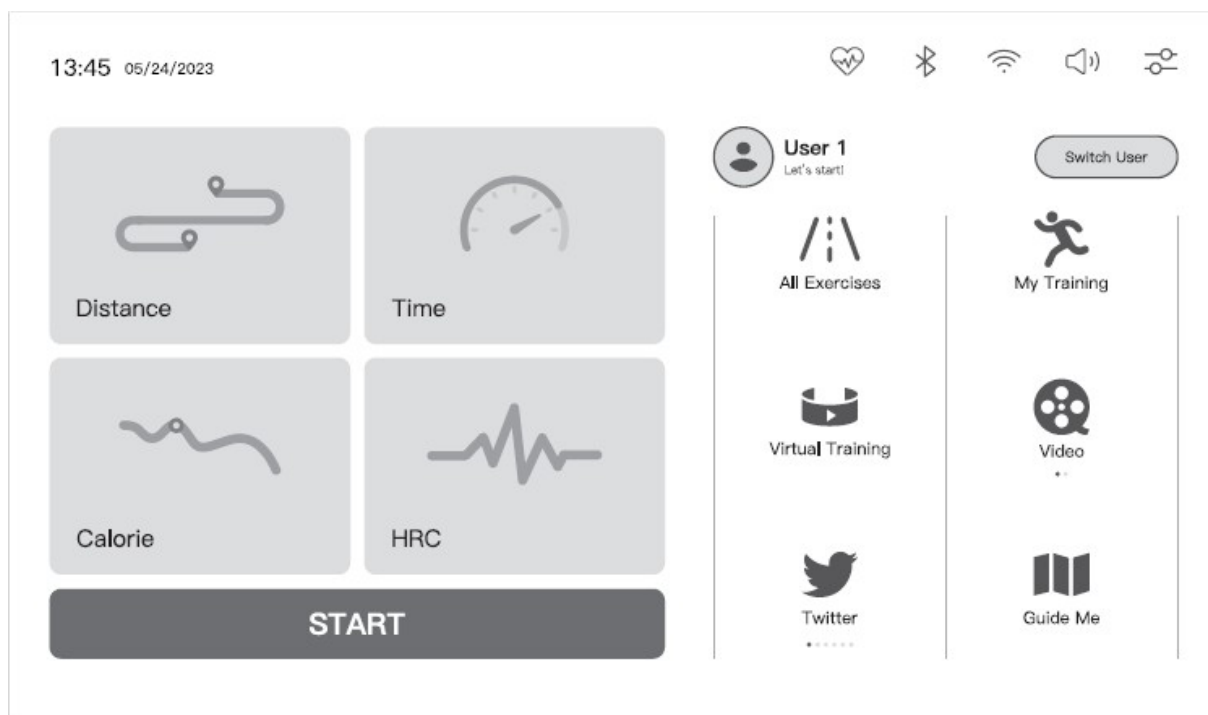


Áthelyezés

Kérjen segítséget egy másik személytől. Fogja meg a fogantyúkat (A02) és helyezze át a súlypontot a kerekre (C32). Ezután a tréninggépet sík padlón mozgathatja.



SZÁMÍTÓGÉP



Állapot ikonok

Ikon	Leírás
13:45 05/24/2023	Idő és dátum
	Pulzusfigyelés
	Bluetooth-kapcsolat
	Wifi kapcsolat erőssége
	A wifi nincs csatlakoztatva
	Hangerő beállítása
	Beállítások A beállításokban beállíthatja a wifi kapcsolatot, a kijelző fényerejét, a nyelvet, a mértékegységet, az időt és egyebeket.

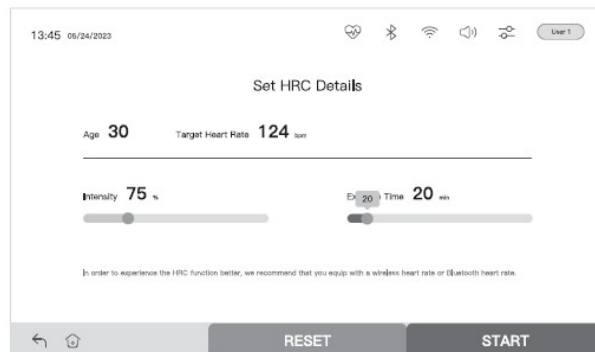
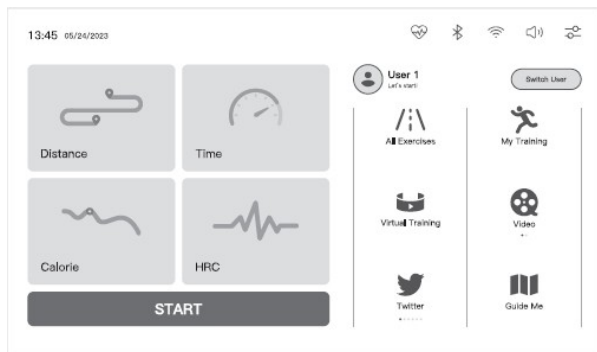
Felhasználók

Ikon	Leírás
User 1 Let's start!	Az adatok beállítása után a neve itt jelenik meg
	Egyszerű felhasználóváltás

Funkciók leírása

 Distance	A beállított távolság visszaszámlálása
 Time	Beállított idő visszaszámlálása
 Calorie	Beállított elégetett kalóriák visszaszámlálása
 Strokes	Beállított húzások levonása
	Gyors indítás
 All Exercises	HRC programok, állandó teljesítményű programok és előre beállított programok
 My Training	Saját beállított programok
 Virtual Training	4 virtuális program
 Video	Helyi videók és zene
 Twitter	Alkalmazások, mint például Twitter, Netflix stb.
 Guide Me	számítógép utasítások és parancsok

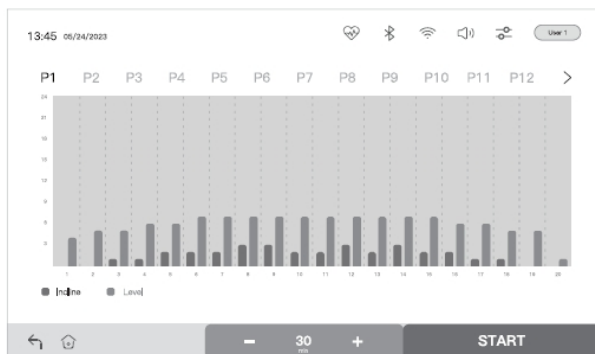
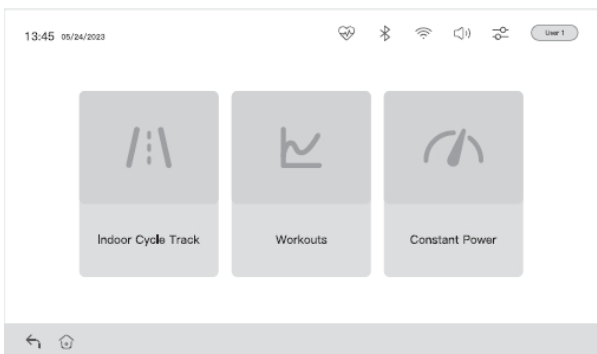
HRC programok



A HRC program használata előtt adja meg személyes adatait a „my training” fülön.

A legpontosabb edzéseredmény elérése érdekében párosított mellkasövet javasolunk használni.

Előre beállított programok



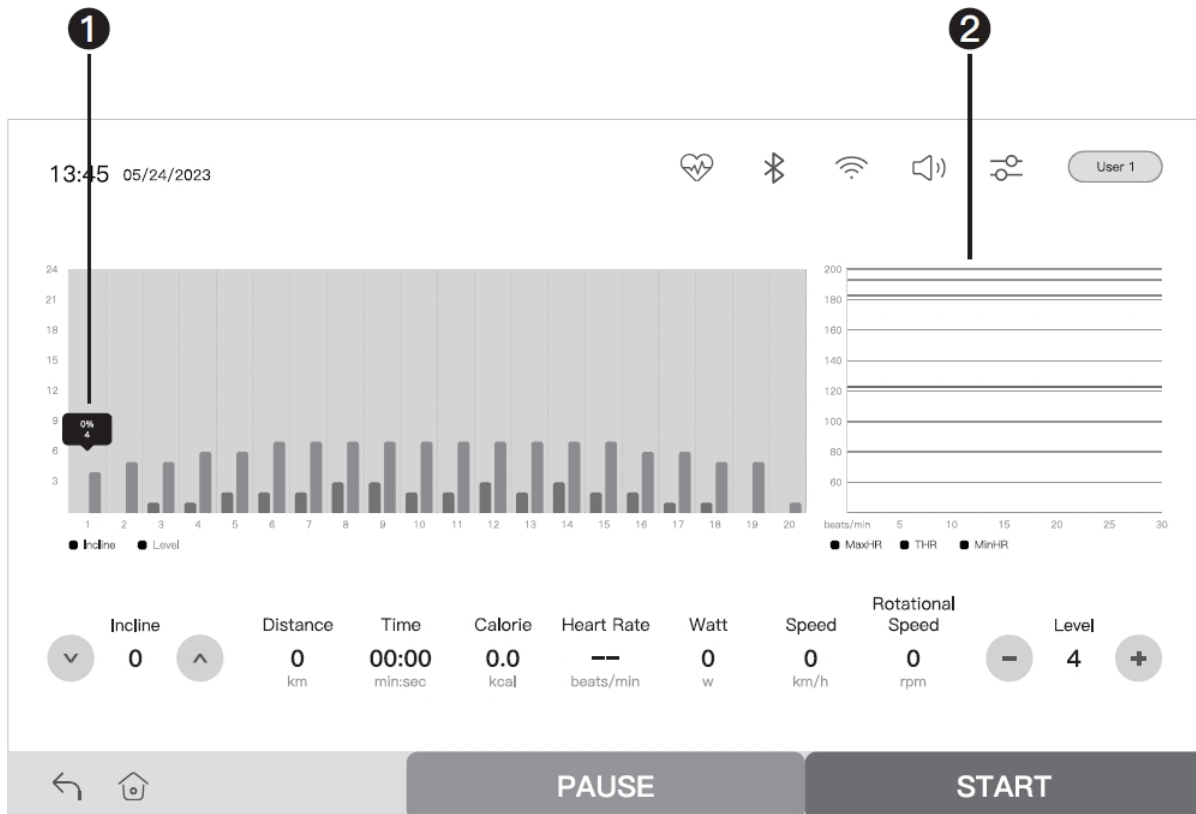
A számítógép 36 előre beállított programot tartalmaz.

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Level	4	5	5	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	5	5	1
	Incline	0	0	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	1	1	0	0
P2	Level	4	5	5	6	7	7	10	7	10	10	10	7	10	10	7	7	6	5	5	1
	Incline	0	0	2	3	4	3	4	4	5	5	6	7	6	6	5	4	3	2	0	0
P3	Level	4	5	5	6	7	7	10	10	7	10	10	10	10	7	7	7	6	5	5	1
	Incline	0	0	3	7	4	4	7	4	8	4	3	7	3	7	5	4	7	3	0	0
P4	Level	4	5	5	6	6	9	9	9	9	9	9	12	9	9	9	6	6	5	5	1
	Incline	0	0	3	7	4	4	7	4	8	4	3	7	3	7	5	4	7	2	0	0
P5	Level	4	5	5	6	7	9	9	9	9	12	9	9	9	9	9	7	6	5	5	1
	Incline	0	0	2	4	6	8	6	8	5	9	9	8	6	7	6	8	4	2	0	0
P6	Level	4	5	5	7	7	9	9	12	12	12	12	9	9	9	9	9	7	5	5	1
	Incline	0	0	3	4	5	6	5	6	5	7	6	7	5	7	6	7	7	3	0	0
P7	Level	4	5	6	8	8	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	8	6	6	2
	Incline	0	0	2	4	8	9	9	2	4	8	9	9	2	4	9	9	9	2	0	0
P8	Level	4	5	5	7	7	10	10	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	4
	Incline	0	0	2	4	8	9	9	2	4	8	9	9	2	4	9	9	9	2	0	0
P9	Level	4	5	5	8	8	11	11	11	9	11	11	11	11	11	11	11	8	5	5	2
	Incline	0	0	9	9	8	4	2	9	9	8	4	2	9	9	8	4	3	3	0	0
P10	Level	4	5	5	7	7	9	5	7	7	9	5	7	7	9	5	7	7	9	7	3
	Incline	0	0	2	2	4	4	3	4	5	6	5	6	8	7	8	9	9	9	0	0
P11	Level	4	6	6	8	8	11	6	8	8	11	6	8	8	11	6	8	8	11	6	1
	Incline	0	0	9	9	9	9	8	8	7	7	5	6	5	6	4	3	4	3	0	0
P12	Level	4	6	6	9	12	12	6	9	12	12	6	9	12	12	6	9	12	12	9	4
	Incline	0	0	9	9	9	8	9	9	9	8	9	9	9	8	9	9	9	8	0	0

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P13	Level	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Incline	0	0	4	8	9	9	4	8	9	9	4	8	9	9	4	8	9	9	0	0
P14	Level	4	5	5	8	11	11	5	8	11	11	5	8	11	11	5	8	11	11	8	3
	Incline	0	0	4	8	9	9	4	8	9	9	4	8	9	9	4	8	9	9	0	0
P15	Level	4	6	9	9	9	6	9	9	9	6	9	9	9	6	9	9	9	6	4	2
	Incline	0	0	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2	0	0
P16	Level	4	6	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	9
	Incline	0	0	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	0	0
P17	Level	4	4	4	6	8	8	11	11	11	4	6	8	8	11	11	11	8	4	4	2
	Incline	0	0	2	4	6	8	9	9	9	9	9	9	9	9	8	6	4	2	0	0
P18	Level	5	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	4	4	2
	Incline	0	0	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	0	0
P19	Level	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Incline	0	0	9	8	6	4	9	8	6	4	9	8	6	4	9	8	6	4	0	0
P20	Level	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Incline	0	0	9	8	2	9	8	2	9	8	2	9	8	2	9	8	2	2	0	0
P21	Level	4	8	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	2
	Incline	0	0	9	8	2	9	8	2	9	8	2	9	8	2	9	8	2	2	0	0
P22	Level	6	8	11	8	4	11	8	4	11	8	4	11	8	4	11	8	4	4	6	2
	Incline	0	0	2	4	9	2	4	9	2	6	9	6	8	9	6	8	9	2	0	0
P23	Level	6	8	11	8	8	4	11	8	8	4	11	8	8	4	11	8	8	4	4	2
	Incline	0	0	2	3	4	5	6	6	7	8	9	9	9	9	9	9	9	2	0	0
P24	Level	6	8	11	8	6	11	8	6	11	8	6	11	8	6	11	8	6	4	6	2
	Incline	0	0	4	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	2	0	0

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P25	Level	4	6	5	6	5	7	6	4	7	4	8	4	9	4	10	5	9	5	11	3
	Incline	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	0
P26	Level	4	7	6	8	6	8	6	4	6	5	5	8	7	9	7	9	7	5	7	2
	Incline	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	0
P27	Level	4	7	6	7	6	7	6	4	5	5	5	8	7	8	7	8	7	5	6	2
	Incline	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	0
P28	Level	4	8	9	6	6	9	6	4	6	5	5	9	10	7	7	10	7	5	7	2
	Incline	4	5	6	6	9	9	1	9	6	4	5	6	7	7	9	9	2	9	7	0
P29	Level	4	6	8	10	9	10	8	4	5	5	5	7	9	11	10	11	9	5	6	2
	Incline	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	0
P30	Level	4	6	7	7	8	7	8	5	5	5	5	7	8	8	9	8	9	6	6	2
	Incline	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	0
P31	Level	5	8	9	7	10	7	11	8	6	4	6	9	10	8	11	8	11	9	6	3
	Incline	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	0
P32	Level	4	7	8	6	9	7	8	7	5	5	5	8	9	7	10	8	9	8	6	3
	Incline	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	0
P33	Level	4	10	8	6	7	11	9	7	6	6	5	11	9	7	8	11	10	8	7	3
	Incline	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	0
P34	Level	4	5	7	5	5	7	5	8	5	6	5	6	8	6	6	8	6	9	6	3
	Incline	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	0
P35	Level	4	7	10	11	8	11	7	5	4	5	5	8	11	11	9	11	8	6	5	2
	Incline	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	0
P36	Level	4	7	7	6	6	8	6	4	5	7	5	8	8	7	7	9	7	5	6	4
	Incline	3	5	6	7	9	9	9	9	6	4	4	6	7	8	9	9	9	9	7	0

1. Aktuális terhelés
2. Cél pulzusszám, maximális pulzusszám, minimális pulzusszám, pulzusszám alakulásának grafikonja



FIGYELMEZTETÉS: A pulzusfigyelő rendszer nem feltétlenül pontos. A túlterhelés edzés közben súlyos sérüléseket vagy halált okozhat. Ha rosszul érzi magát, azonnal hagyja abba az edzést!

FIGYELMEZTETÉS:

- A számítógép megfelelő működésének biztosítása érdekében ne töltsön le és ne telepítsen más szoftvert.
- Rendszeresen tisztítsa meg a cache-t (gyorsítótárat).
- A számítógép nem csatlakozik a Wi-Fi-hez, ha a csatlakozás hitelesítést igényel.
- Az első indításkor hozzon létre egy fiókot.

ELLIPTIKUS EDZŐGÉP HASZNÁLATA

Az elliptikus tréner egy népszerű fitnessgép, 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.

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

Gyakorlati útmutató

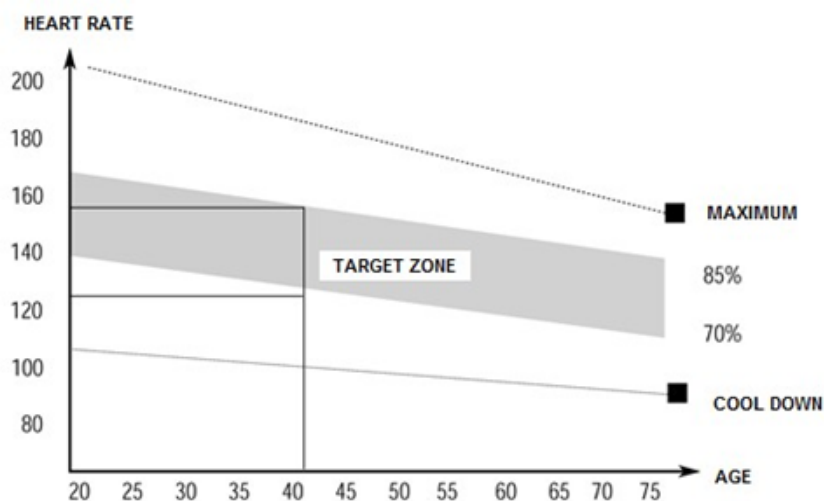
A gyakorlat jótékony hatással van az egészségre, javítja a fizikai kondíciót, formálja az izomzatot, és kalóriatartalmú étrenddel kombinálva súlycsökkenéshez vezet.

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. EDZÉS FÁZISA 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 tartson. A legtöbb embernek ez a fázis 15-20 percig tart.

3. LAZÍTÁS

Ez a fázis a szív- és érrendszer tevékenységének megnyugtatósára és az izmok ellazítására szolgál. Körülbelül 5 percig kell tartania. Ismételheti a bemelegítő gyakorlatokat, vagy folytathatja a gyakorlatokat lassított tempóban. Az izmok nyújtása a gyakorlat után rendkívül fontos – itt is kerülni kell a hirtelen mozdulatokat és a rezgéseket.

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. Az edzés bemelegítő és záró szakaszában 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 a gyakorlat hosszától és intenzitásától függ. Az alapelv ugyanaz, mint a kondicionáló edzésnél, de a cél más.

Karbantartás

- Csak puha ruhát és enyhe tisztítószer használjon.
- A műanyag részeket ne tisztítsa súrolószerekkel vagy oldószerekkel.
- Minden használat után törölje le a lecsöpögött folyadékot.
- 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 megóvjaa 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.

.

