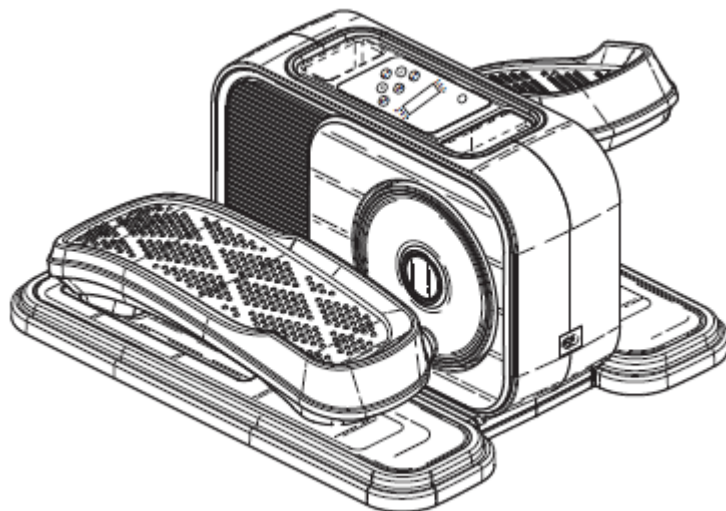




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ - HU
IN 30020 Mini elliptikus tréner inSPORTline
Elnero



TARTALOM

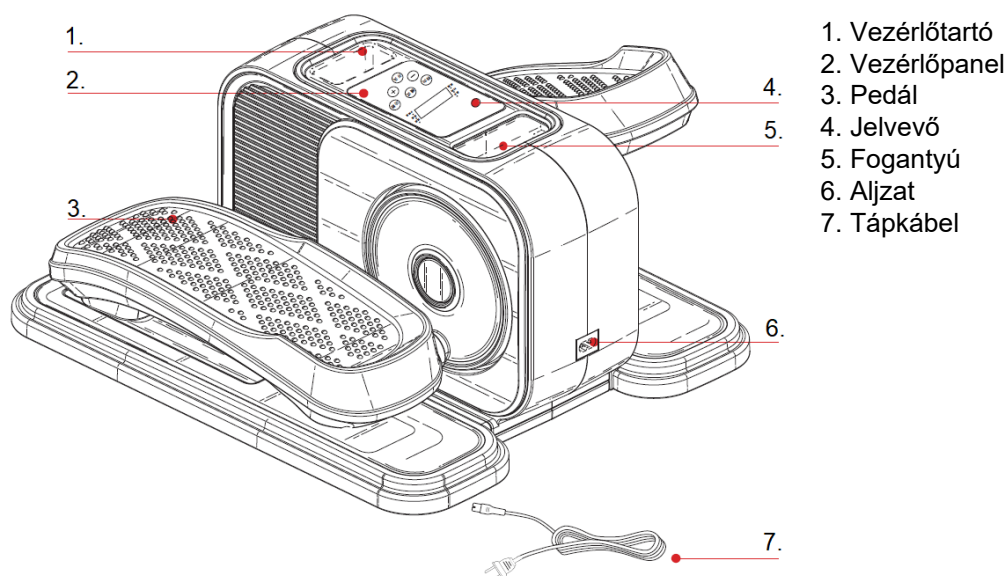
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
TECHNIKAI ADATOK	4
VEZÉRLŐ.	4
KARBANTARTÁ.....	5
GYAKORLAT	6
HASZNÁLAT.....	6
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	6

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

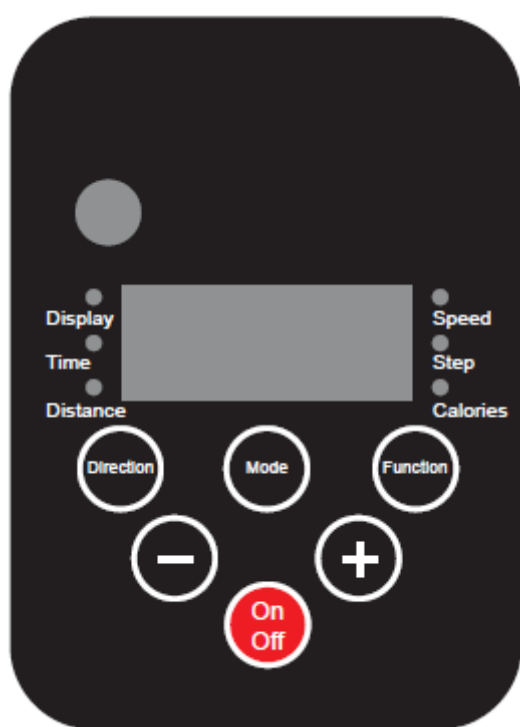
- Használat előtt olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg későbbi felhasználás céljából.
- FIGYELMEZTETÉS! A terméket úgy tervezték, hogy maximális biztonságot nyújtson edzés közben. Ennek ellenére minden biztonsági óvintézkedést be kell tartani. Az első edzés előtt olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg későbbi felhasználás céljából.
- Figyelmesen olvassa el a készüléken található összes figyelmeztetést és óvintézkedést.
- A felhasználó kizárólagos felelőssége a biztonsági előírások betartása. Szükség esetén tájékoztassa a többi felhasználót a lehetséges kockázatokról.
- A terméket csak rendeltetésszerűen használja, és semmilyen módon ne módosítsa vagy állítsa át.
- Tartsa távol gyermekektől és háziállatoktól. Ne hagyja felügyelet nélkül a gyermekeket.
- Rendszeresen ellenőrizze az összes csavar, anya és egyéb alkatrész meghúzását. Szükség esetén húzza meg újra. Rendszeresen ellenőrizze a terméket sérülés vagy kopás szempontjából. Soha ne használjon sérült vagy kopott terméket. A hibás alkatrészeket azonnal ki kell cserélni.
- A készüléket csak felnőtt szerelheti össze.
- A terméket csak sík, tiszta, száraz és szilárd felületre helyezze. A nagyobb biztonság érdekében tartson legalább 0,6 m távolságot a teljes készülék körül. Használjon szőnyeget a padló védelme érdekében.
- Ne használja a terméket a szabadban, és védje a nedvességtől és a portól. Biztosítsa a megfelelő szellőzést, és soha ne sportoljon elégtelen szellőzésű környezetben.
- Ne helyezzen éles tárgyakat a termékre vagy annak közelébe.
- Mindig viseljen megfelelő sportruházatot és sportcipőt. Ne viseljen bő ruházatot, amely könnyen beakadhat.
- A sérülések elkerülése érdekében tartsa távol a kezét a mozgó alkatrészekről. Az állítható alkatrészek nem nyúlhatnak ki és nem korlátozhatják a felhasználó mozgását.
- Mérsékelted eddzen, és mindig szabályozza a sebességét.
- Ha a készülék nem működik megfelelően, hagyja abba az edzést.
- Egyszerre csak egy személy edzhet a készüléken.
- Edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos, ha 35 év feletti, vagy egészségügyi problémái vannak. Ha gyengének érzi magát, vagy edzés közben bármilyen rosszullétet észlel, hagyja abba az edzést. Ne használja a terméket, ha kezelés alatt áll.
- Kerülje az edzést, ha a következő vagy hasonló problémákkal küzd: lábfájdalom, csípőfájdalom, sérült láb, csípő vagy nyak, reumatikus problémák vagy köszvény, csonttritkulás, szív-, vér- vagy vérnyomásproblémák, légzési problémák, onkológiai betegségek, trombózis, cukorbetegség, bőrkárosodás, gyulladás vagy láz. A termék nem alkalmas terhes nők, menstruáció alatt álló nők vagy egyéb egészségügyi problémákkal küzdő személyek számára.
- Használat közben a széken kell ülnie, ne álljon az ellipszis tréneren.
- Tartsa távol az ujjait a mozgó alkatrészekről.
- Kategória: H, otthoni használatra alkalmas.
- Névleges feszültség: 80 W
- Feszültség: 110 – 240 V, 50/60 Hz
- Teherbírás: 50 kg



TERMÉK LEÍRÁS



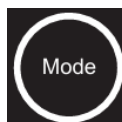
VEZÉRLŐ



Nyomja meg az ellipszis tréner indításához/leállításához



Váltás az üzemmódok között



Válasszon a P1 – P12 programok vagy a HR programok közül



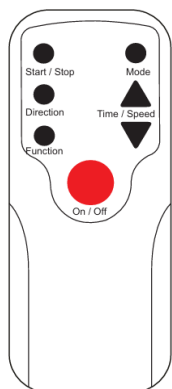
Pedálozási irány (óramutató járásával megegyező - óramutató járásával ellentétes)



Sebességbeállítás (1-12)

Kijelző: sebesség, idő, lépések száma, távolság, kalória, mód, pedálozási irány és teljesítmény.

Távírányító



A távirányító ugyanazzal a vezérlőfelülettel rendelkezik, mint a gép kezelőpanelje.

Előre beállított programok Speed –

sebesség

Time frame – időkeret

Moving direction – mozgásirány

Forward – előre

Backward – hátra

HA	Manual mode: Control speed and direction manually														
Program	0 - 1	1 - 2	2 - 3	3 - 4	4 - 5	5 - 6	6 - 7	7 - 8	8 - 9	9 - 10	10 - 11	11 - 12	12 - 13	13 - 14	14 - 15
P1	Speed 1	Speed 3	Speed 6	Speed 9	Speed 12	Speed 12	Speed 12	Speed 12	Speed 12	Speed 12	Speed 9	Speed 6	Speed 3	Speed 2	Speed 1
Moving direction	Forward	Forward	Forward	backward	backward	backward	Forward	Forward	Forward	backward	backward	backward	Forward	Forward	Forward
P2	Speed 1	Speed 2	Speed 3	Speed 4	Speed 5	Speed 6	Speed 7	Speed 8	Speed 6	Speed 5	Speed 4	Speed 3	Speed 2	Speed 2	Speed 1
Moving direction	Forward	Forward	Forward	backward	backward	backward	Forward	Forward	Forward	backward	backward	backward	Forward	Forward	Forward
P3	Speed 1	Speed 2	Speed 3	Speed 4	Speed 5	Speed 4	Speed 5	Speed 4	Speed 5	Speed 4	Speed 3	Speed 2	Speed 1	Speed 2	Speed 1
Moving direction	Forward	Forward	Forward	backward	backward	backward	Forward	Forward	Forward	backward	backward	backward	Forward	Forward	Forward
P4	Speed 1	Speed 2	Speed 3	Speed 2	Speed 1	Speed 2	Speed 3	Speed 2	Speed 1	Speed 2	Speed 3	Speed 2	Speed 1	Speed 2	Speed 1
Moving direction	Forward	Forward	Forward	backward	backward	backward	Forward	Forward	Forward	backward	backward	backward	Forward	Forward	Forward
P5	Speed 1	Speed 2	Speed 3	Speed 4	Speed 3	Speed 2	Speed 1	Speed 2	Speed 3	Speed 4	Speed 3	Speed 2	Speed 1	Speed 2	Speed 1
Moving direction	Forward	Forward	Forward	backward	backward	backward	Forward	Forward	Forward	backward	backward	backward	Forward	Forward	Forward
P6	Speed 1	Speed 2	Speed 1	Speed 2	Speed 3	Speed 4	Speed 3	Speed 4	Speed 5	Speed 4	Speed 4	Speed 5	Speed 3	Speed 2	Speed 1
Moving direction	Forward	Forward	backward	backward	Forward	Forward	backward	backward	Forward	Forward	backward	backward	Forward	Forward	Forward
P7	Speed 1	Speed 2	Speed 3	Speed 4	Speed 5	Speed 6	Speed 6	Speed 6	Speed 6	Speed 5	Speed 4	Speed 3	Speed 2	Speed 2	Speed 1
Moving direction	Forward	Forward	Forward	backward	backward	backward	Forward	Forward	Forward	backward	backward	backward	Forward	Forward	Forward
P8	Speed 1	Speed 2	Speed 3	Speed 4	Speed 5	Speed 6	Speed 7	Speed 7	Speed 6	Speed 5	Speed 4	Speed 3	Speed 2	Speed 2	Speed 1
Moving direction	Forward	Forward	Forward	backward	backward	backward	Forward	Forward	Forward	backward	backward	backward	Forward	Forward	Forward
P9	Speed 1	Speed 2	Speed 2	Speed 1	Speed 1	Speed 2	Speed 2	Speed 1	Speed 4	Speed 3	Speed 3	Speed 4	Speed 1	Speed 2	Speed 1
Moving direction	Forward	backward	Forward	backward	Forward	backward	Forward	backward	Forward	backward	Forward	backward	Forward	backward	Forward
P10	Speed 1	Speed 3	Speed 5	Speed 7	Speed 9	Speed 9	Speed 9	Speed 9	Speed 9	Speed 9	Speed 7	Speed 5	Speed 3	Speed 2	Speed 1
Moving direction	Forward	Forward	Forward	backward	backward	backward	Forward	Forward	Forward	backward	backward	backward	Forward	Forward	Forward
P11	Speed 1	Speed 3	Speed 6	Speed 9	Speed 10	Speed 10	Speed 10	Speed 10	Speed 10	Speed 10	Speed 9	Speed 6	Speed 3	Speed 2	Speed 1
Moving direction	Forward	Forward	Forward	backward	backward	backward	Forward	Forward	Forward	backward	backward	backward	Forward	Forward	Forward
P12	Speed 1	Speed 2	Speed 3	Speed 4	Speed 4	Speed 3	Speed 2	Speed 1	Speed 1	Speed 2	Speed 3	Speed 3	Speed 2	Speed 1	Speed 2
Moving direction	Forward	Forward	Forward	Forward	backward	backward	backward	backward	Forward	Forward	Forward	backward	backward	backward	Forward

KARBANTARTÁS

- Edzés után törölje le az izzadságot. Tisztítsa meg a készüléket ruhával és enyhe mosószerrel. Ne használjon oldószereket vagy erős tisztítószerkeket a műanyag alkatrészekben.
- Ha fokozott zajt tapasztal, ellenőrizze, hogy minden csatlakozás megfelelően meg van-e húzva.
- Tárolja tiszta, jól szellőző, száraz helyiségben.
- Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.

EDZÉS

Egy megfelelő edzés bemelegítő szakasszal kezdődik, és lazító gyakorlatokkal zárul. A bemelegítő szakasznak fel kell készítenie a testet a következő terhelésre. A lazító gyakorlatoknak ezután meg kell előzniük az izomsérüléseket és görcsöket. Végezzen bemelegítő és lazító gyakorlatokat az alábbi táblázat szerint.

Érintse meg az ujjait



Lassan hajoljon előre csípőből. Tartsa nyugodtan a hátát és a karját, miközben lefelé nyújtja a lábujjaihoz. Dőljön előre, amennyire csak tud, és tartsa a pozíciót 15 másodpercig. Enyhén hajlítsa be a térdét.



Felső **comb**
Tegye az egyik kezét a falra. Nyújtsa hátra a másik kezét a háta mögé, és fogja meg a lábfejét. Húzza a fenéke felé, amennyire csak tudja. Tartsa ki 30 másodpercig, és ismételje meg a másik lábával is.



Combizom nyújtás

Üljön le és nyújtsa ki a jobb lábát. Pihentesse bal talpát minél közelebb a jobb belső combjához. Nyújtsa ki a jobb karját a jobb lábához, amennyire csak tudja. Tartsa 15 másodpercig, és lazítson. Ismételje meg mindezt a bal lábával és a bal karjával.



Belső

combok

Üljön le a padlóra, a lábujjai összezárva. A térdék kifelé nézzenek. Húzza a lábfejeit az ágyéka felé. Nyomja le a térdét. Ha lehetséges, tartsa ezt a pozíciót 30-40 másodpercig.



Vádli és Achilles nyújtás

Dőljön a falnak úgy, hogy a bal lába a jobb lába mögött van, karjaival pedig támaszkodjon a falnak. A jobb lábát enyhén hajlítsa be, és tartsa a bal lábát kinyújtva a padlón. Hajoljon előre érezve hogy a bal lába enyhén feszül. Tartsa 15 másodpercig a pozíciót. Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával.

HASZNÁLAT LÁBGYAKORLAT

Helyezze az ellipszis tréner a földre. Győződjön meg róla, hogy stabil. Üljön az ellipszis tréner elé. A távolságnak elegendőnek kell lennie ahhoz, hogy kinyújtsa a lábait. Előre vagy hátra is tekerhet pedálokkal.

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 megóvja 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.

