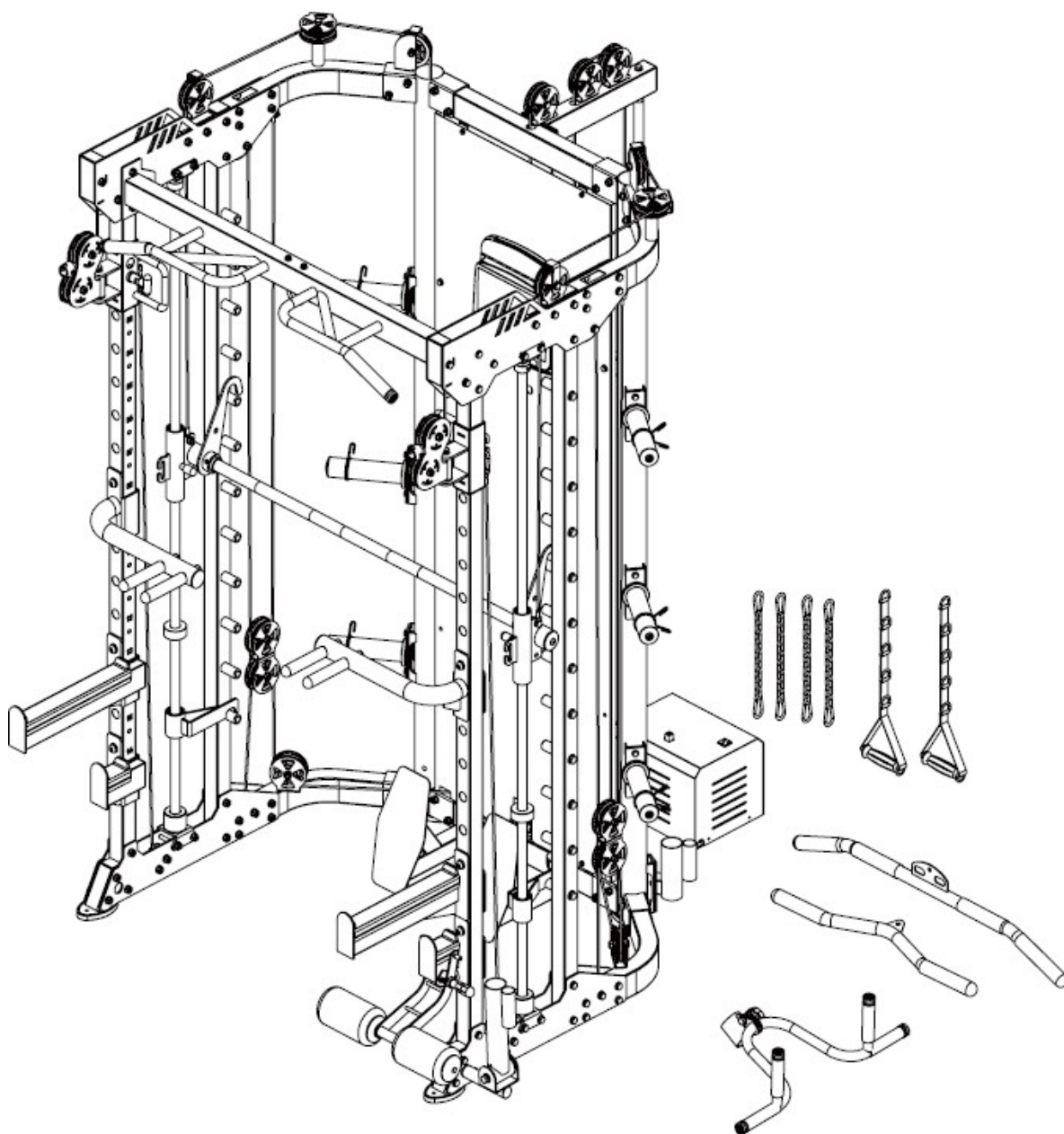




**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU**  
**IN 30610 inSPORTline EvoCable 1000 erőkeret**



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

# TARTALOM

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK ..... | 3  |
| ALKATRÉSZ LISTA .....             | 4  |
| MŰSZAKI ADATOK.....               | 7  |
| ÖSSZESZERELÉS .....               | 7  |
| VEZÉRLŐPANEL .....                | 30 |
| ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....      | 38 |
| KÖRNYEZETVÉDELEM.....             | 40 |
| KARBANTARTÁS.....                 | 40 |

## BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK

- A kézikönyv a termék hatékony használatát szolgálja. Használatfigyelmesen olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg későbbi használatra.
- A szerelés során legyen különösen óvatos, kérjen segítséget egy másik felnőtt személytől.
- A maximális biztonság érdekében rendszeresen ellenőrizze, hogy az alkatrészek nem sérültek-e meg vagy kopottak-e.
- Ha a készüléket más személy is használja, fontos, hogy **elő** ismerje a kézikönyvben szereplő összes utasítást.
- A készüléken egyszerre csak 1 személy edzhet.
- A készülék használata előtt ellenőrizze, hogy minden csavar és anyamegyezően van-e meghúzva, és minden csuklócsatlakozás jó állapotban van-e.
- A gyakorlás megkezdése előtt távolítson el minden éles szélű, veszélyes tárgyat a készülék környékéről.
- A gépet csak akkor használja, ha az teljesen rendben van és teljes mértékben működőképes.
- A sérült, kopott vagy hibás alkatrészt **elő** leghamarabb ki kell cserélni újakra. Ne használja az edzőtornyot, amíg az újra teljesen rendben nem lesz.
- A gyermekek kíváncsisága és játék iránti vonzódása miatt veszélyes helyzetek alakulhatnak ki, amikor a tornyot nem megfelelő módon használják – a gyermekek biztonságáért **szülők** vagy más felügyelő személyek felelősek.
- Mielőtt engedélyezné a gyermeknek, hogy a gépen edzzen, mérlegelje annak szellemi **és** **alapkai**. A gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett edzhetnek, aki figyelemmel kíséri a gép helyes használatát. Az edzőtorony nem gyermekjáték.
- A készülék körül legalább 0,6 m szabad teret kell hagyni. A készülék egyetlen állítható része sem nyúlhat ki, és nem akadályozhatja a felhasználó mozgását.
- A készülék körül elegendő szabad helyet kell biztosítani.
- Ne feledje, hogy a helytelenül végzett vagy túlzott edzés egészségkárosodáshoz vezethet.
- A termék használata előtt a beállító lábak segítségével rögzíteni kell azt a nem kívánt elmozdulás ellen.
- Helyezze a készüléket sík felületre, és gondoskodjon a stabilitásáról.
- Az edzéshez megfelelő ruházatot **és** cipőt viseljen. Ne gyakoroljon olyan ruházatban, amely beakadhat a készülékbe (pl. túl hosszú és laza ruházat). Csúszásgátló talpú, szilárd sportcipőt javasunk.
- Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Az orvos javasolhat Önnek megfelelő edzésprogramot és étrendet.
- Használat: SB professzionális és klubhasználatra
- Maximális felhasználói súly: 130 kg, a rúd terhelhetősége: 150 kg
- Erőátviteli arány: 2:1

## FONTOS INFORMÁCIÓK

- A terméket a kézikönyvben szereplő utasítások szerint szerelje össze, és kizárólag az eredeti, mellékelt alkatrészeket használja. A szerelés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy az alkatrészlistán szereplő összes alkatrész megvan-e.
- Helyezze a készüléket száraz és sík felületre, és védje a nedvességtől. Szükség esetén helyezzen csúszásgátló alátétet a készülék alá, így megelőzheti a készülék alatti felület károsodását.
- Fontos tudni, hogy a fitneszgépek és kiegészítők nem játékokra szolgálnak. Ezért a fitnesztornyot csak azok használhatják, akik ismerik a helyes működését.

- Ha szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat vagy bármilyen más testi panaszokat érez, azonnal hagyja abba az edzést. A további edzésről konzultáljon orvosával.
- Gyermekek és fogyatékkal élők csak olyan személy felügyelete mellett edzhetnek a gépen, aki biztosítja a gyakorlatok helyes végrehajtását.
- Edzés közben kerülje az ízületekkel való érintkezést.
- Minden állítható alkatrészt a végállásuk figyelembevételével kell beállítani.
- Ne edzzen közvetlenül étkezés után.
- A kötelek kopó alkatrészek. Az Ön felelőssége, hogy megakadályozza a váratlan sérüléseket. A kötelek ellenőrzését naponta kell elvégezni. Ellenőrizze az összes kötelet, a köteleken található nylon hüvelyeket, valamint a kötelek végének környékét. A sérült vagy kopott kötelet azonnal cserélje ki. Ne engedje, hogy a gépet használják, amíg a sérült vagy kopott kötelet ki nem cseréli. A sérült kötéllel történő használat vagy a gép használatának engedélyezése súlyos sérülésekhez vezethet.

## ALKATRÉSZLISTA

| Jelölés | Név                                 | Db. |
|---------|-------------------------------------|-----|
| 1       | Jobb oldali keret                   | 1   |
| 2       | Bal oldali keret                    | 1   |
| 3       | Súlytartó                           | 2   |
| 4       | Acélkábel                           | 2   |
| 5       | Felső összekötő keret               | 1   |
| 6       | Alsó összekötő keret                | 1   |
| 7       | M10×75 csavar                       | 56  |
| 8       | M10 anya                            | 106 |
| 9       | Alátét $\varnothing 10$             | 216 |
| 10      | Alsó hajlított keret – bal oldali   | 1   |
| 11      | Alsó hajlított keret – jobb oldali  | 1   |
| 12      | Felső hajlított keret – jobb oldali | 1   |
| 13      | Felső hajlított keret – bal         | 1   |
| 14      | Megerősítő lemez                    | 4   |
| 15      | Láb                                 | 2   |
| 16      | Hordozókeret                        | 2   |
| 17      | Csiga keret – jobb oldali           | 1   |
| 18      | Csiga keret – bal                   | 1   |
| 19      | Csúszka görgővel – jobb oldali      | 1   |
| 20      | Csúszka görgővel – bal              | 1   |
| 21      | Megerősítő lemezek                  | 4   |
| 22      | 40*120*2-es keret                   | 2   |
| 23      | Csúszka görgővel – jobb oldali      | 1   |
| 24      | Csúszka görgővel – bal oldali       | 1   |
| 25      | Felső keret                         | 1   |
| 26      | M10×80 csavar                       | 14  |

|    |                                 |    |
|----|---------------------------------|----|
| 27 | Rögzítőkeret                    | 1  |
| 28 | M12×30 csavar                   | 4  |
| 29 | Rugalmas alátét φ12             | 4  |
| 30 | Alátét φ12                      | 4  |
| 31 | M10×25 csavar                   | 9  |
| 32 | Kerekes keret                   | 1  |
| 33 | Anyák                           | 1  |
| 34 | M10×55 csavar                   | 2  |
| 35 | Motor                           | 1  |
| 36 | Alátét φ30*φ10*3                | 3  |
| 37 | M10×70 csavar                   | 2  |
| 38 | M10×95 csavar                   | 1  |
| 39 | Összekötő keret                 | 1  |
| 40 | A keret alsó rögzítése          | 2  |
| 41 | A keret felső rögzítése         | 2  |
| 42 | Vezetőrudazat φ25*1850          | 2  |
| 43 | Biztosítógyűrű φ40*φ25,5*35     | 2  |
| 44 | Csúszka                         | 2  |
| 45 | Gumi alátét φ60×φ26×45          | 2  |
| 46 | Gumi alátét φ60×φ26×25          | 2  |
| 47 | Biztonsági kampó                | 1  |
| 48 | M10×90 csavar                   | 8  |
| 49 | M8*10 csavar                    | 2  |
| 50 | Súlyemelő rúd                   | 1  |
| 51 | Biztonsági kampó                | 1  |
| 52 | Dekoratív kampó φ11×φ18×φ24×φ50 | 2  |
| 53 | Rugalmas alátét φ10             | 2  |
| 54 | M10×25 csavar                   | 2  |
| 55 | Csiga φ92                       | 25 |
| 56 | Csiga tartó                     | 4  |
| 57 | M10×50 csavar                   | 4  |
| 58 | M10×45 csavar                   | 17 |
| 59 | Acélkábel 3058                  | 2  |
| 60 | Csigatartó                      | 3  |
| 61 | Hüvely Φ20*φ16*φ10,5*20,5       | 16 |
| 62 | Acélkábel 8301                  | 1  |
| 63 | Acélkábel 8301                  | 1  |
| 64 | Csigatartó                      | 1  |

|    |   |    |
|----|---|----|
| 65 | Csiga $\varnothing 50$  | 4  |
| 66 | Acélkábel 8301  | 1  |
| 67 | Horog   | 1  |
| 68 | Biztonsági hüvely $\varnothing 50$  | 6  |
| 69 | Tárcsatartó   | 6  |
| 70 | M8×20 csavar  | 14 |
| 71 | Alátét $\varnothing 8$  | 18 |
| 72 | Súlyemelő rúd tartója   | 1  |
| 73 | Burkolat  | 1  |
| 74 | Lábnyomás   | 2  |
| 75 | Alátét $\varnothing 6$  | 4  |
| 76 | M6×16 csavar  | 4  |
| 77 | 8301 konzol   | 1  |
| 78 | 8301-es kábel   | 1  |
| 79 | Súlyemelő rúd tartó   | 1  |
| 80 | Szorítógyűrű $\varnothing 33 \times \varnothing 29 \times \varnothing 20 \times 18$ | 2  |
| 81 | Bal oldali vízszintes kapaszkodó  | 1  |
| 82 | Előreugrások / kitörések  | 1  |
| 83 | Rövid biztonsági keret – jobb oldali  | 1  |
| 84 | Rövid biztonsági keret – bal oldali   | 1  |
| 85 | Hosszú biztonsági keret – jobb oldali   | 1  |
| 86 | Hosszú biztonsági keret – bal oldali  | 1  |
| 87 | Bal oldali vízszintes kapaszkodó  | 1  |
| 88 | Kapaszkodó  | 1  |
| 89 | Lánc karabinerrel   | 4  |
| 90 | Korlát  | 1  |
| 91 | Korlátok  | 1  |
| 92 | Korlát  | 2  |
| 93 | Jelkábel  | 1  |
| 94 | Tápkábel  | 1  |
| 95 | Hálózati adapter  | 1  |
| 96 | M8 anya   | 2  |
| 97 | M8×35 csavar  | 2  |
| 98 | Fedél tartó   | 1  |
| 99 | Kábelvédő 30*20   | 1  |

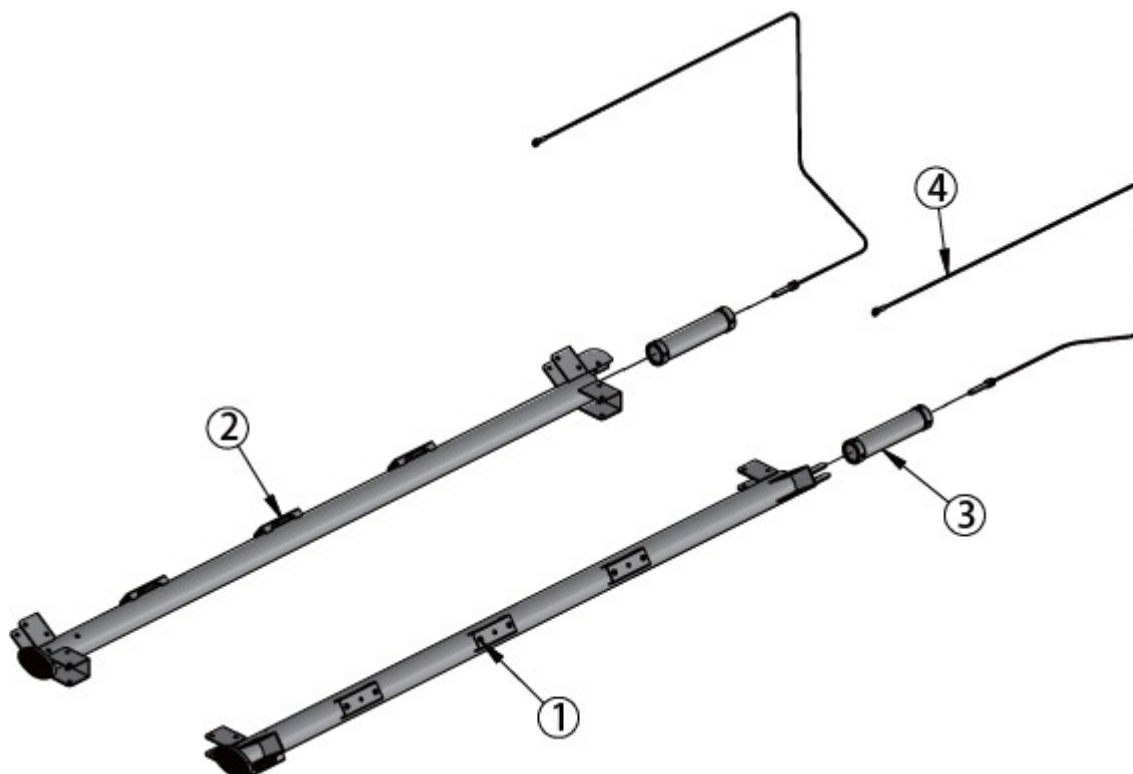
## MŰSZAKI ADATOK

Névleges feszültség: 220–240 V ~ 50/60 Hz

Teljesítményfelvétel: 750 W

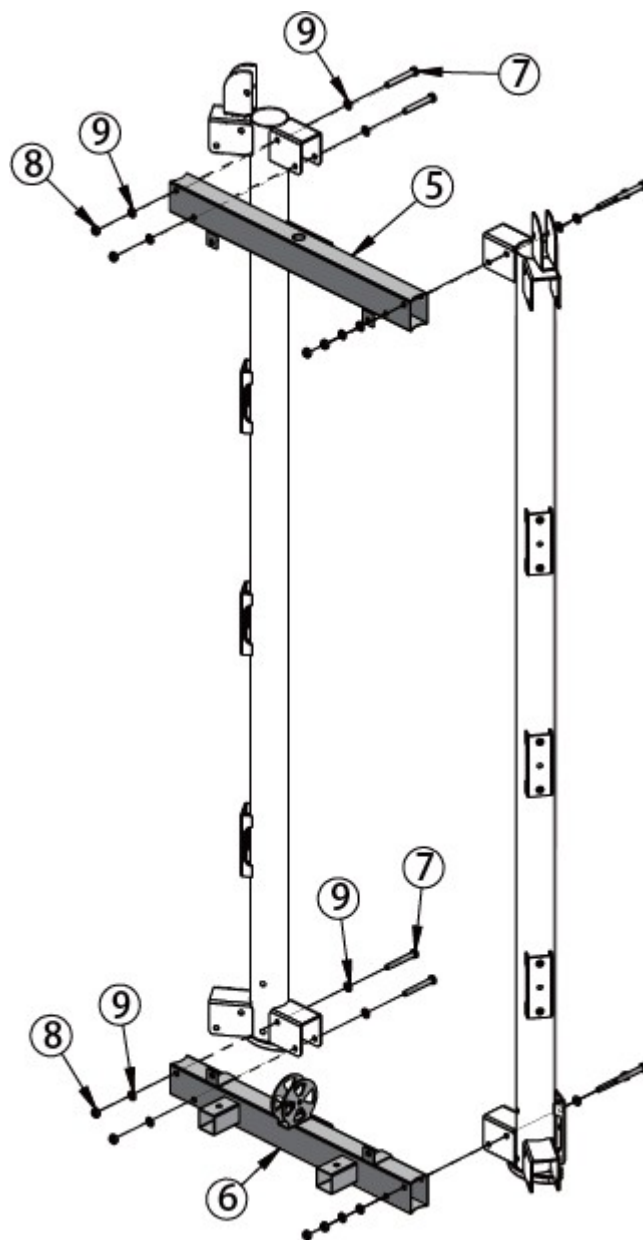
## SZERELÉS

### 1. lépés



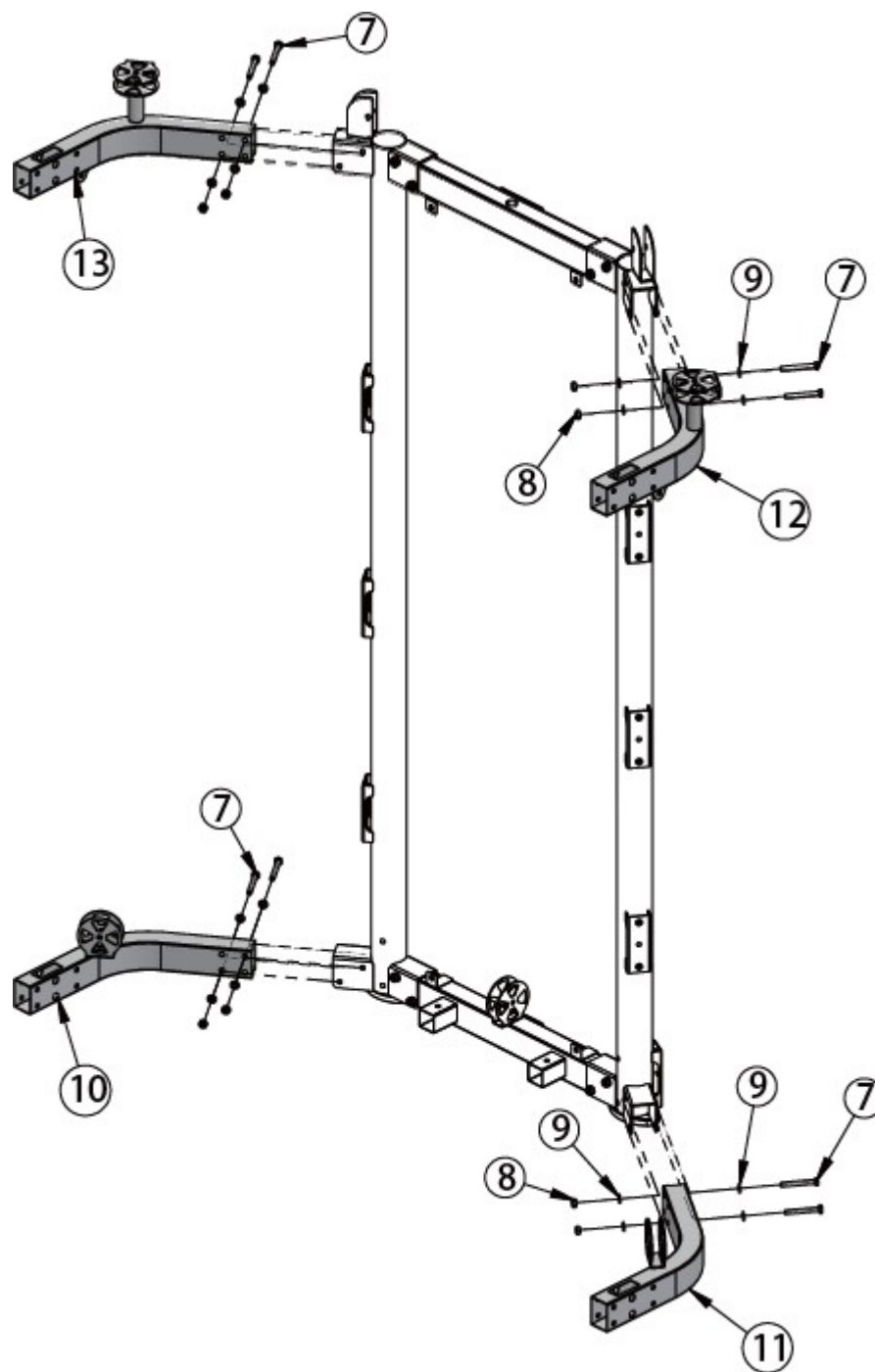
|   |                   |   |
|---|-------------------|---|
| 1 | Jobb oldali keret | 1 |
| 2 | Bal keret         | 1 |
| 3 | Súlytartó         | 2 |
| 4 | Acélkábel         | 2 |

2. lépés



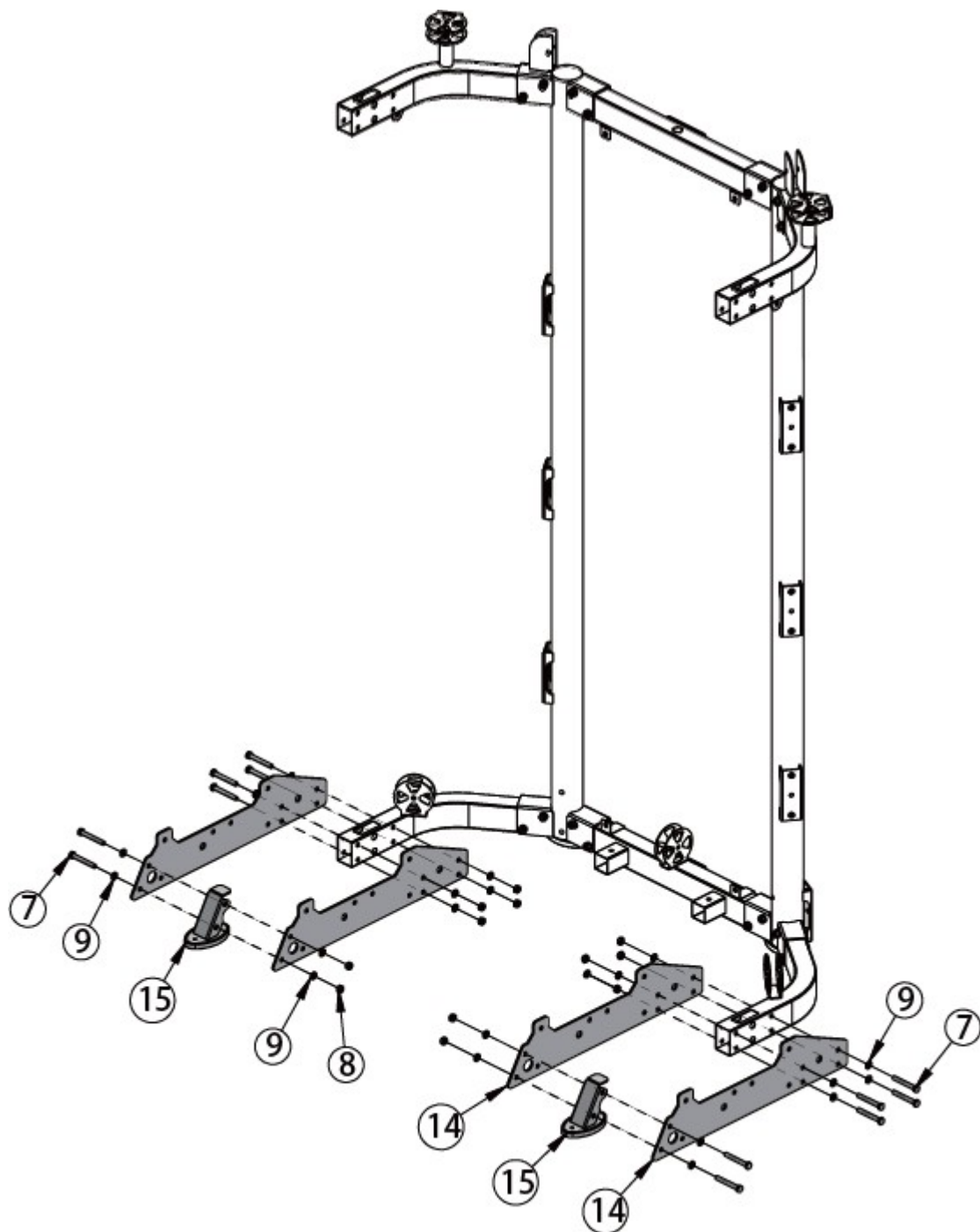
|   |                       |    |
|---|-----------------------|----|
| 5 | Felső összekötő keret | 1  |
| 6 | Alsó összekötő keret  | 1  |
| 7 | M10×75 csavar         | 8  |
| 8 | M10 anya              | 8  |
| 9 | Alátét φ10            | 16 |

3. lépés



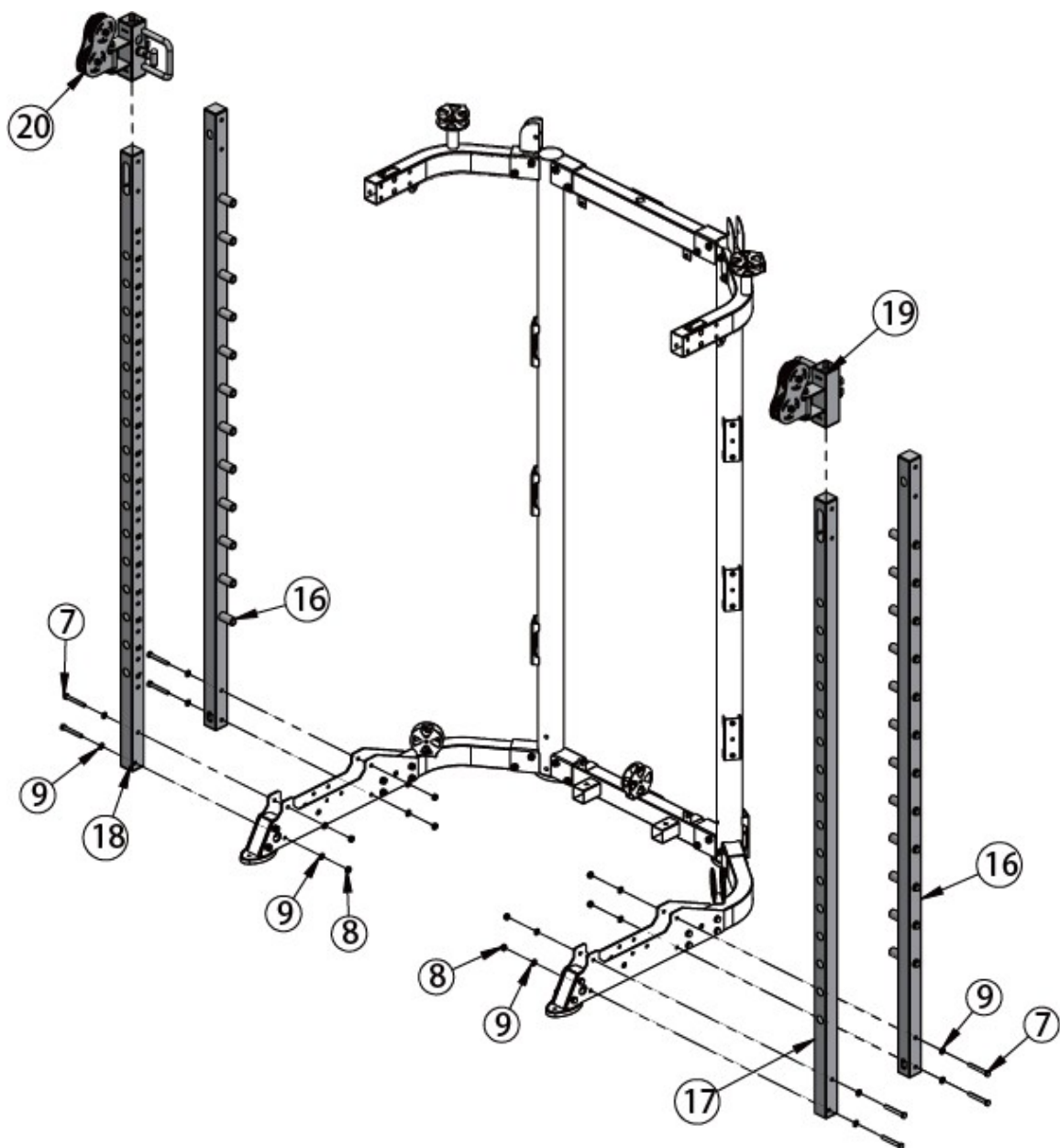
|    |                                     |    |
|----|-------------------------------------|----|
| 7  | M10×75 csavar                       | 8  |
| 8  | M10 anya                            | 8  |
| 9  | Alátét $\varnothing 10$             | 16 |
| 10 | Alsó hajlított keret – bal oldali   | 1  |
| 11 | Alsó hajlított keret – jobb oldali  | 1  |
| 12 | Felső hajlított keret – jobb oldali | 1  |
| 13 | Felső hajlított keret – bal         | 1  |

4. lépés



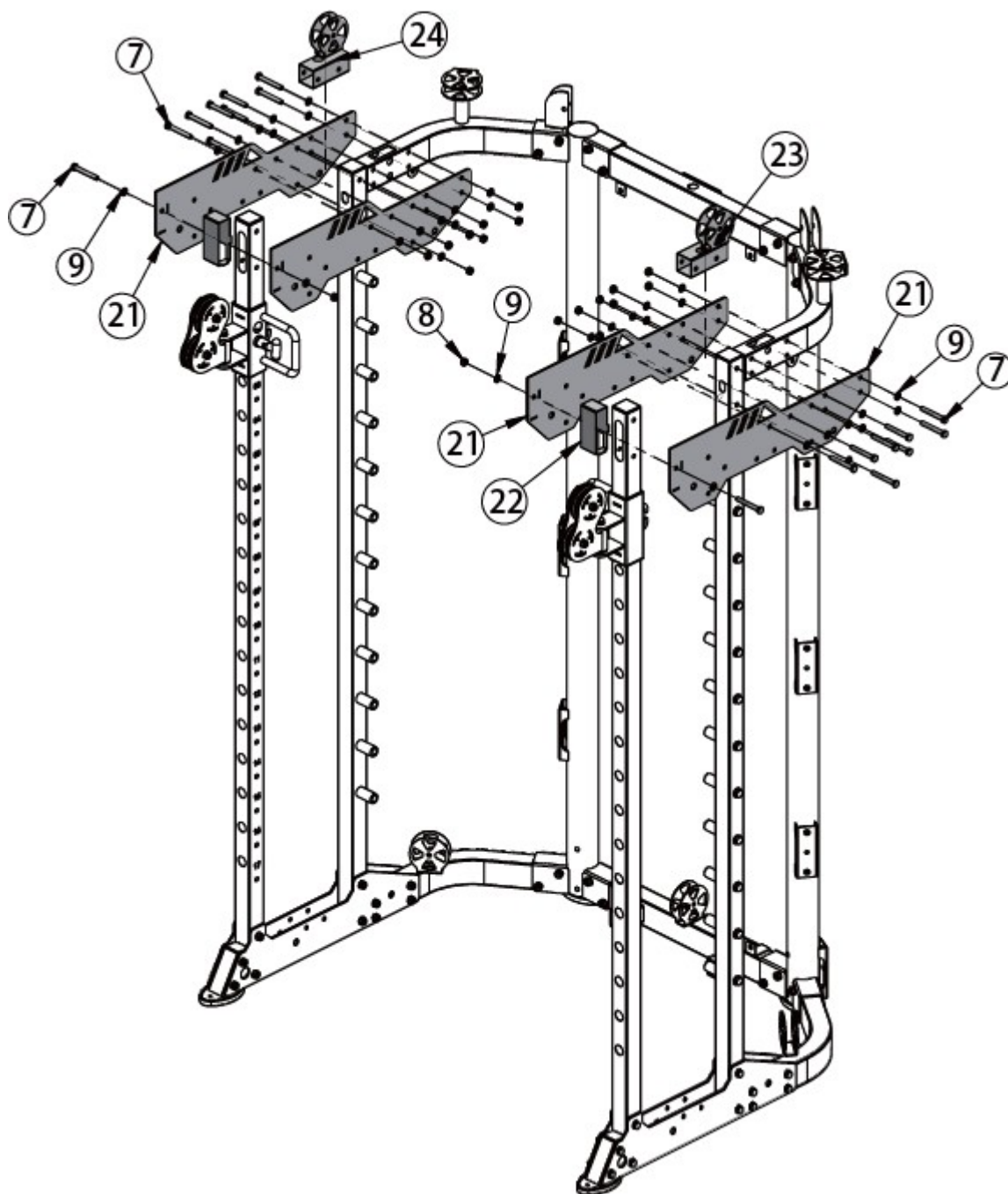
|    |                  |    |
|----|------------------|----|
| 7  | M10×75 csavar    | 12 |
| 8  | M10 anya         | 12 |
| 9  | Alátét φ10       | 24 |
| 14 | Megerősítő lemez | 4  |
| 15 | Láb              | 2  |

5. lépés



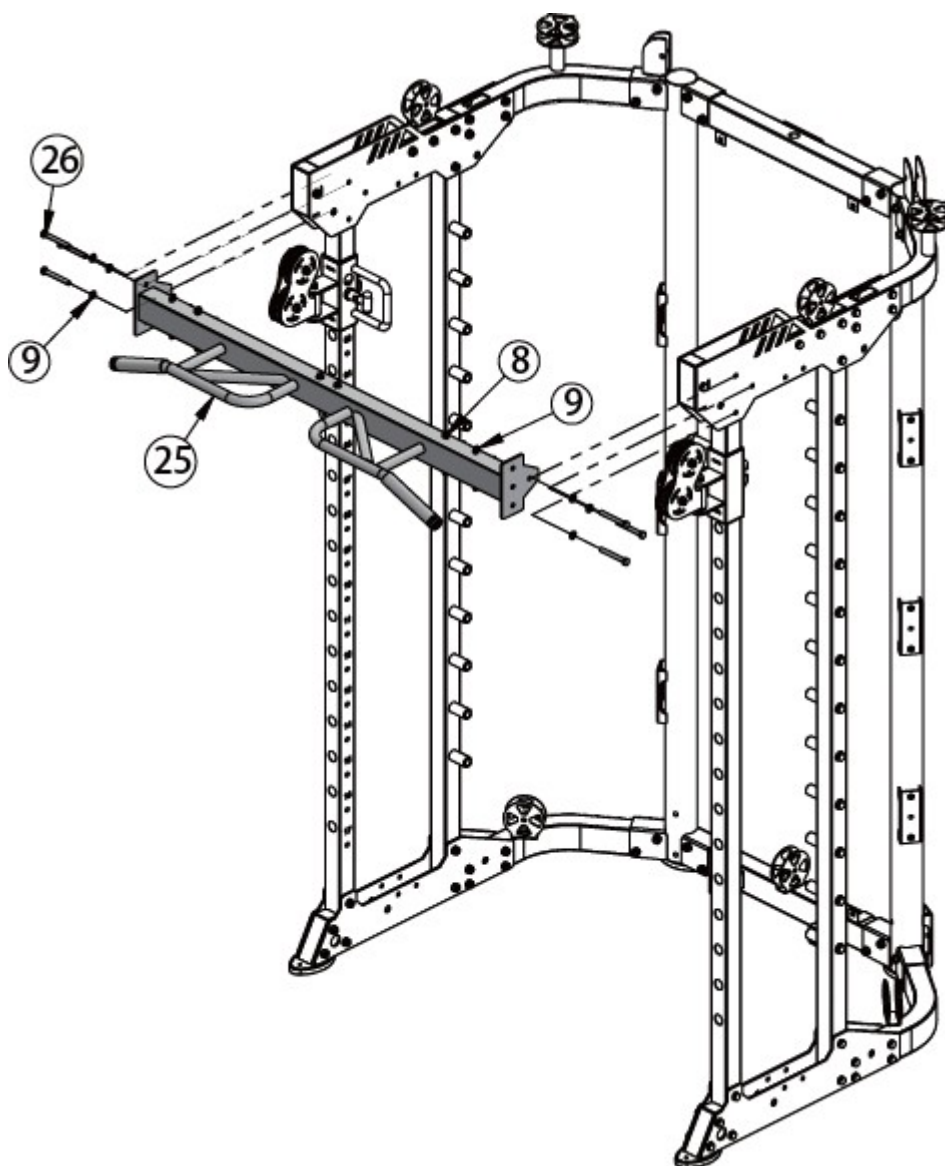
|    |                                |    |
|----|--------------------------------|----|
| 7  | M10×75 csavar                  | 8  |
| 8  | M10 anya                       | 8  |
| 9  | Alátét φ10                     | 16 |
| 16 | Hordozókeret                   | 2  |
| 17 | Csiga keret – jobb oldali      | 1  |
| 18 | Csiga keret – bal              | 1  |
| 19 | Csúszka görgővel – jobb oldali | 1  |
| 20 | Csúszka görgővel – bal         | 1  |

6. lépés



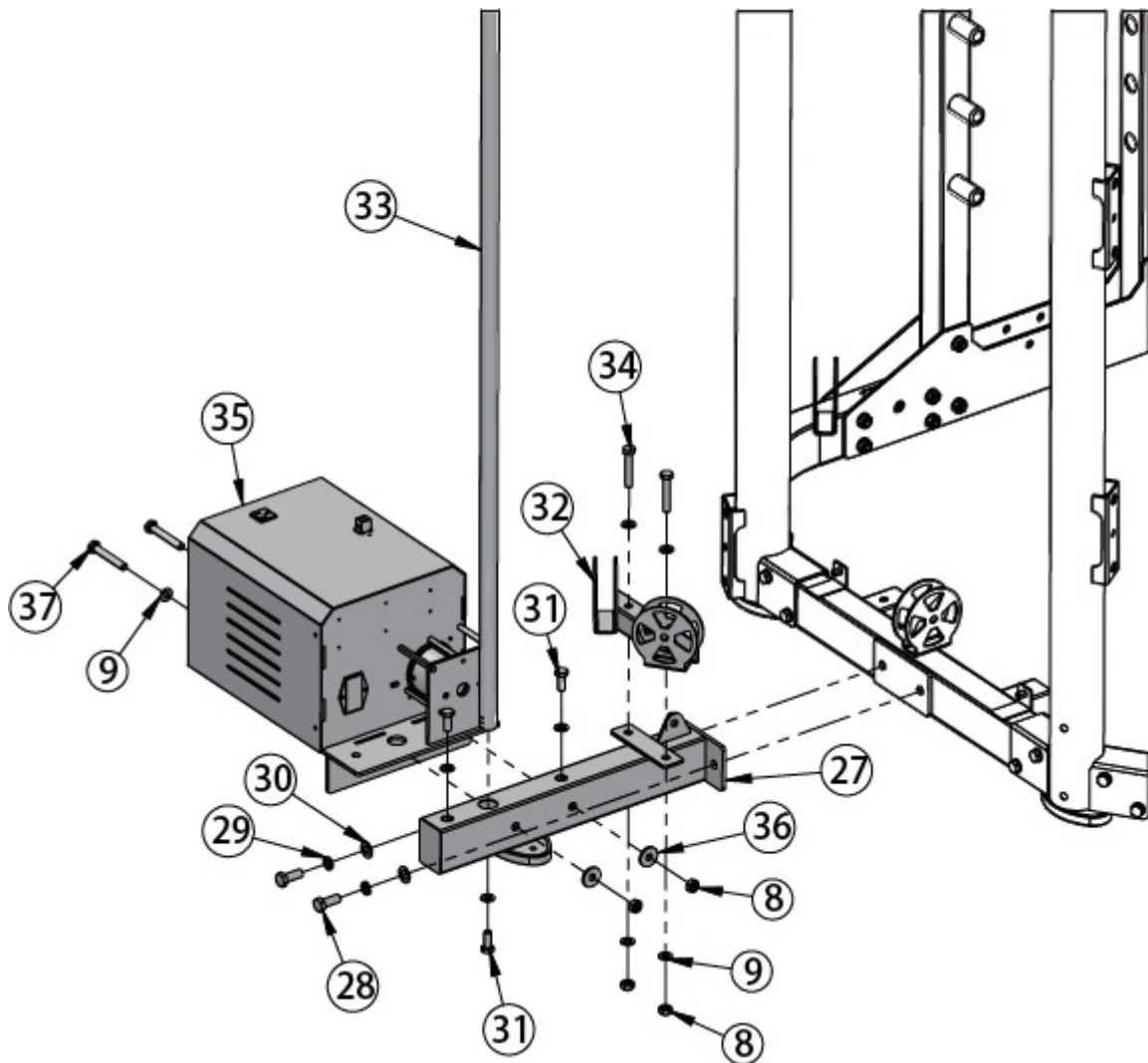
|    |                                |    |
|----|--------------------------------|----|
| 7  | M10×75 csavar                  | 18 |
| 8  | M10 anya                       | 18 |
| 9  | Alátét φ10                     | 36 |
| 21 | Megerősítő lemezek             | 4  |
| 22 | 40*120*2-es keret              | 2  |
| 23 | Csúszka görgővel – jobb oldali | 1  |
| 24 | Csúszka görgővel – bal oldali  | 1  |

7. lépés



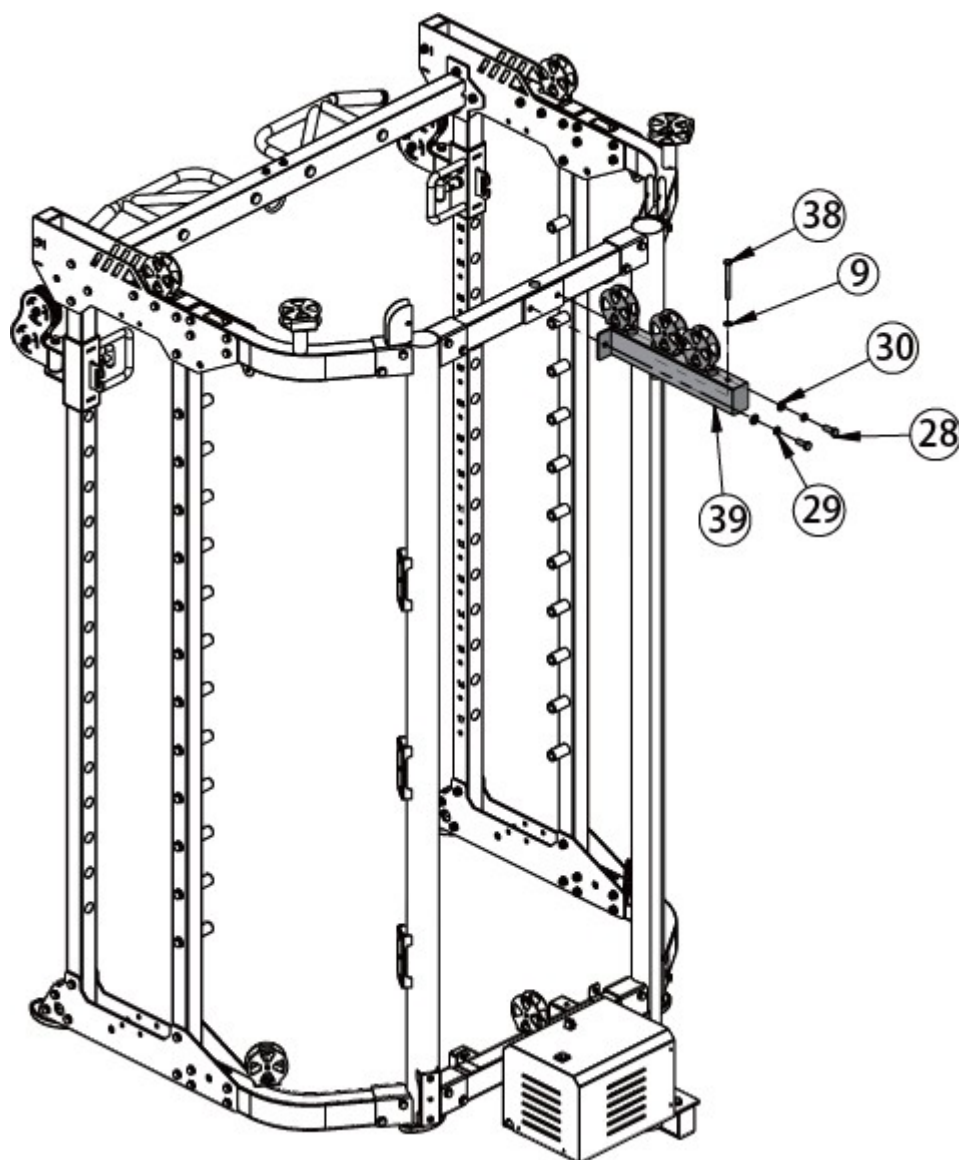
|    |                     |    |
|----|---------------------|----|
| 8  | M10 anya            | 6  |
| 9  | Alátét $\varphi 10$ | 12 |
| 25 | Felső keret         | 1  |
| 26 | M10×80 csavar       | 6  |

8. lépés



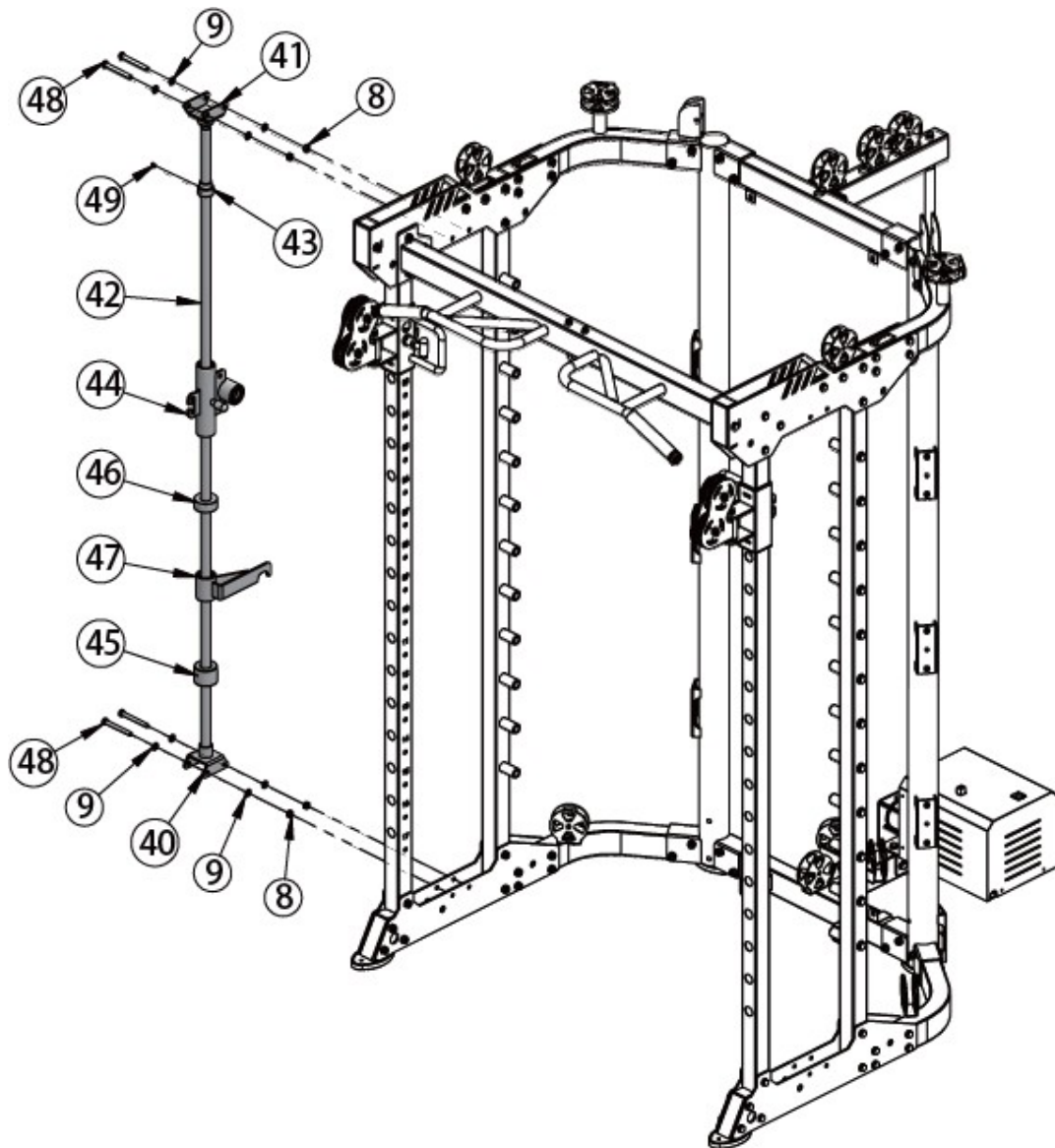
|    |  |   |
|----|--|---|
| 8  | M10 anya   | 4 |
| 9  | Alátét $\varnothing 10$                                | 9 |
| 27 | Rögzítőkeret   | 1 |
| 28 | M12×30 csavar  | 2 |
| 29 | Rugalmas alátét $\varnothing 12$                       | 2 |
| 30 | Alátét $\varnothing 12$                                | 2 |
| 31 | M10×25 csavar  | 3 |
| 32 | Csigás keret   | 1 |
| 33 | Anyák  | 1 |
| 34 | M10×55-ös csavar                                       | 2 |
| 35 | Motor  | 1 |
| 36 | Alátét $\varnothing 30 \times \varnothing 10 \times 3$ | 2 |
| 37 | M10×70 csavar  | 2 |

9. lépés



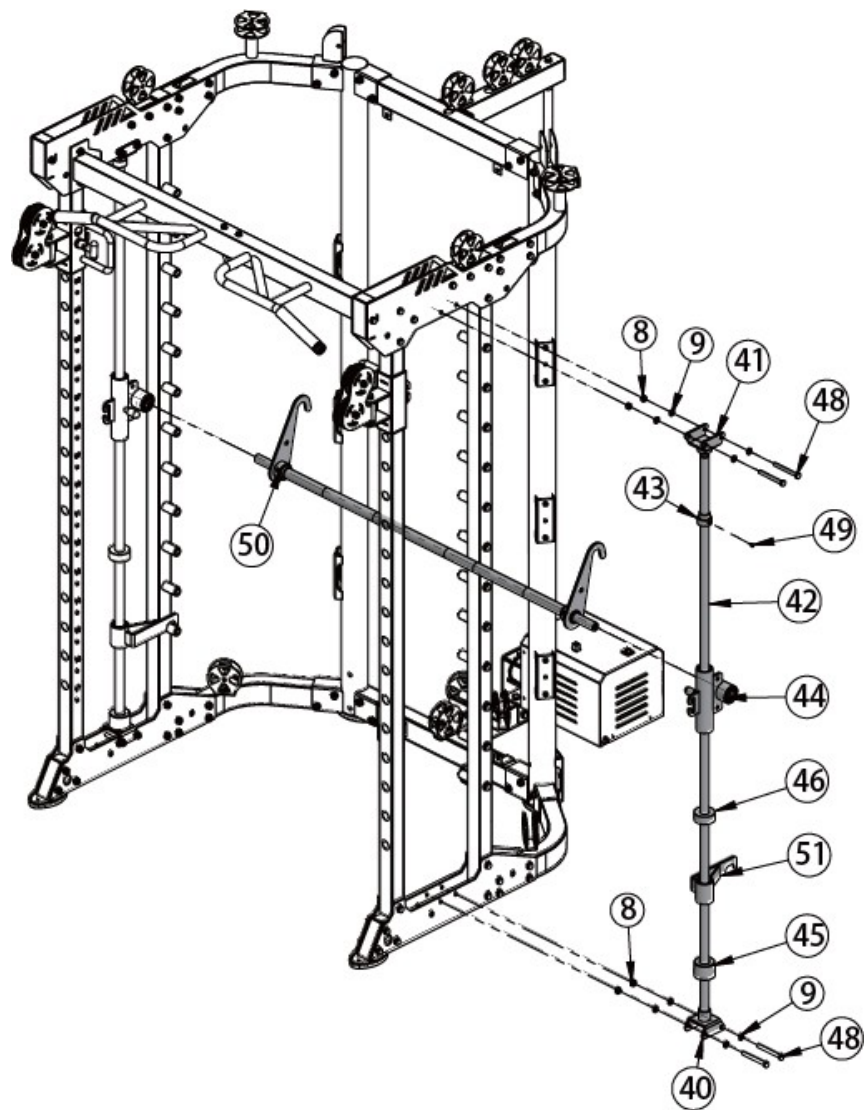
|    |                                  |   |
|----|----------------------------------|---|
| 9  | Alátét $\varnothing 10$          | 1 |
| 28 | M12 $\times$ 30 csavar           | 2 |
| 29 | Rugalmas alátét $\varnothing 12$ | 2 |
| 30 | Alátét $\varnothing 12$          | 2 |
| 38 | M10 $\times$ 95 csavar           | 1 |
| 39 | Összekötő keret                  | 1 |

10. lépés



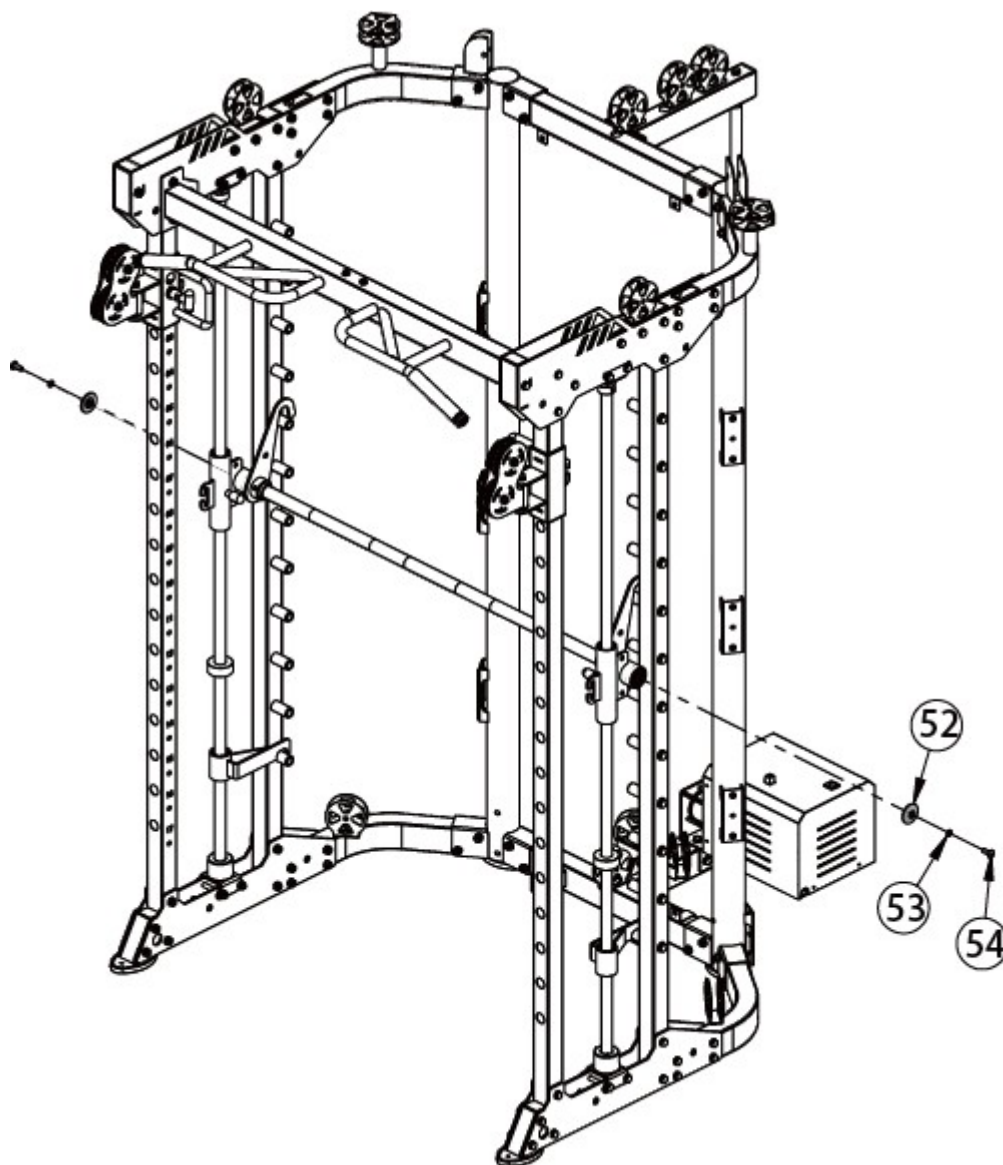
|    |   |   |
|----|---|---|
| 8  | M10 anya  | 4 |
| 9  | Alátét $\varnothing 10$   | 8 |
| 40 | A keret alsó rögzítése  | 1 |
| 41 | A keret felső rögzítése   | 1 |
| 42 | Vezetőrudazat $\varnothing 25 \times 1850$                        | 1 |
| 43 | Biztosítógyűrű $\varnothing 40 \times \varnothing 25,5 \times 35$ | 1 |
| 44 | Csúszka   | 1 |
| 45 | Gumi alátét $\varnothing 60 \times \varnothing 26 \times 45$      | 1 |
| 46 | Gumi alátét $\varnothing 60 \times \varnothing 26 \times 25$      | 1 |
| 47 | Biztonsági kampó  | 1 |
| 48 | M10 $\times$ 90 csavar  | 4 |
| 49 | M8 $\times$ 10 csavar   | 1 |

11. lépés



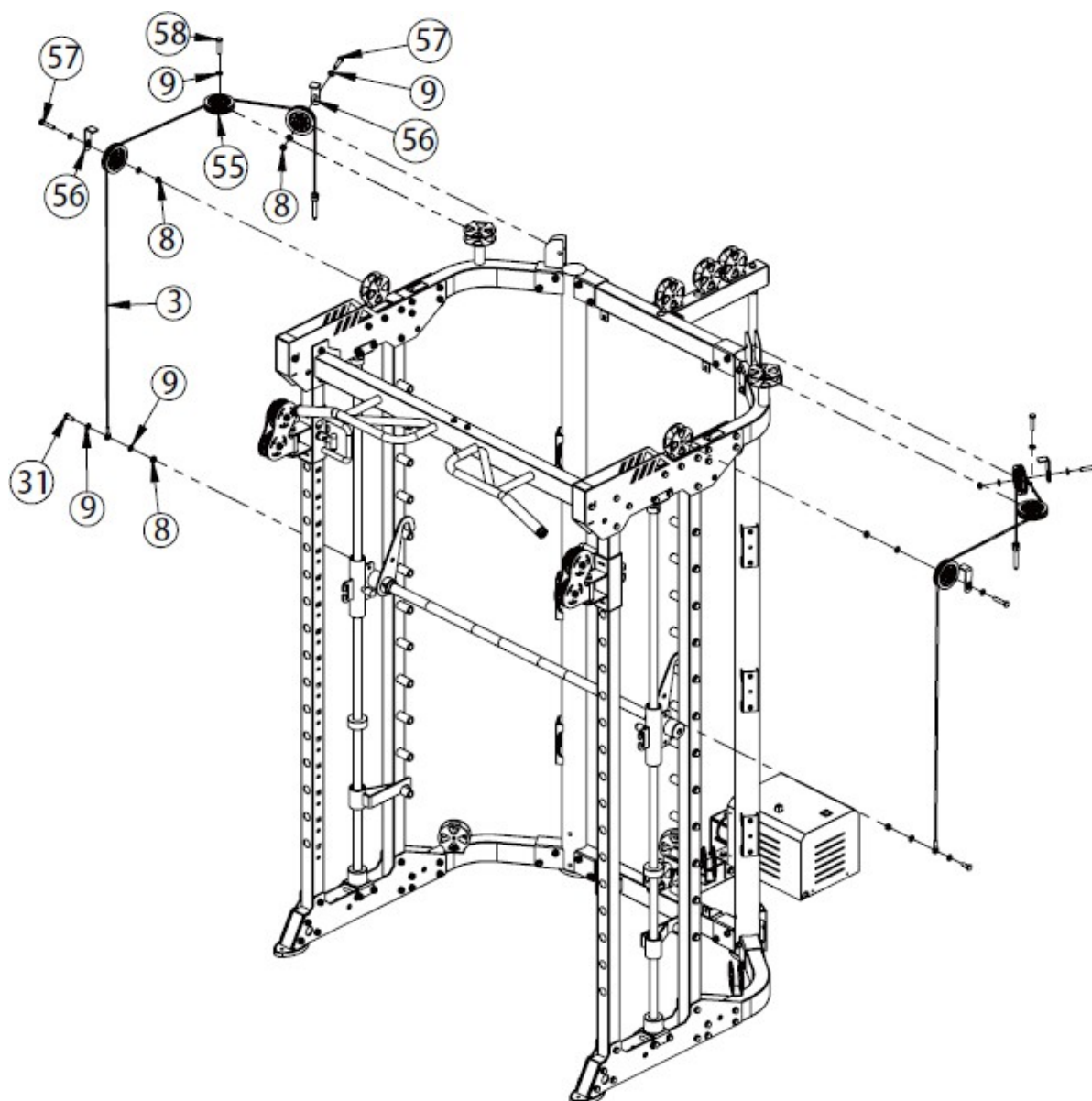
|    |   |   |
|----|---|---|
| 8  | M10 anya  | 4 |
| 9  | Alátét $\varnothing 10$   | 8 |
| 40 | A keret alsó rögzítése  | 1 |
| 41 | A keret felső rögzítése   | 1 |
| 42 | Vezetőrudazat $\varnothing 25 \times 1850$                        | 1 |
| 43 | Biztosítógyűrű $\varnothing 40 \times \varnothing 25,5 \times 35$ | 1 |
| 44 | Csúszka   | 1 |
| 45 | Gumi alátét $\varnothing 60 \times \varnothing 26 \times 45$      | 1 |
| 46 | Gumi alátét $\varnothing 60 \times \varnothing 26 \times 25$      | 1 |
| 47 | Biztonsági kampó  | 1 |
| 48 | M10 $\times$ 90 csavar  | 4 |
| 49 | M8 $\times$ 10 csavar   | 1 |
| 50 | Súlyemelő rúd   | 1 |
| 51 | Biztonsági kampó  | 1 |

12. lépés



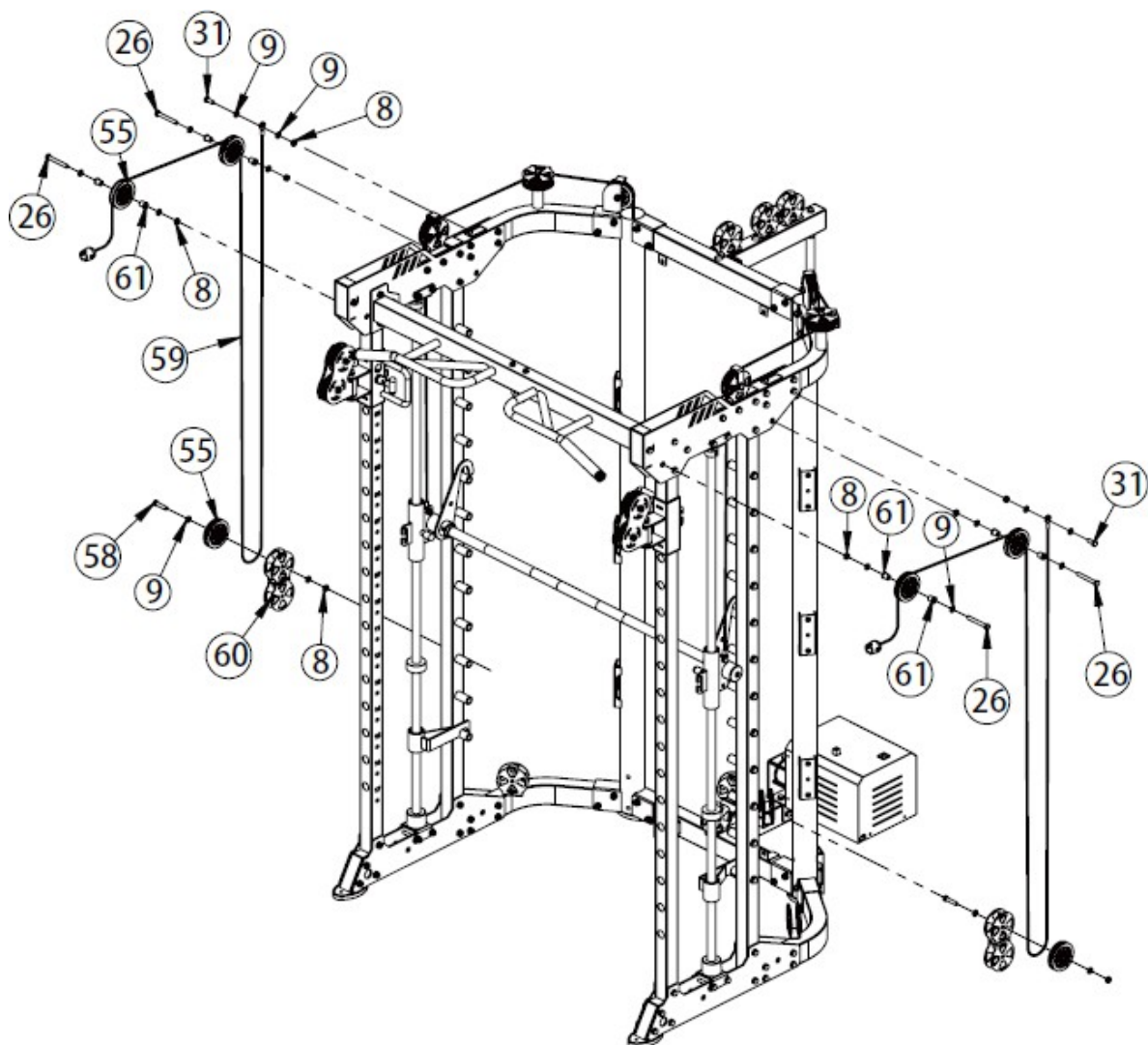
|    |  |   |
|----|--|---|
| 52 | Dekoratív kampó $\phi 11 \times \phi 18 \times \phi 24 \times \phi 50$ | 2 |
| 53 | Rugalmas alátét $\phi 10$  | 2 |
| 54 | M10×25 csavar  | 2 |

13. lépés



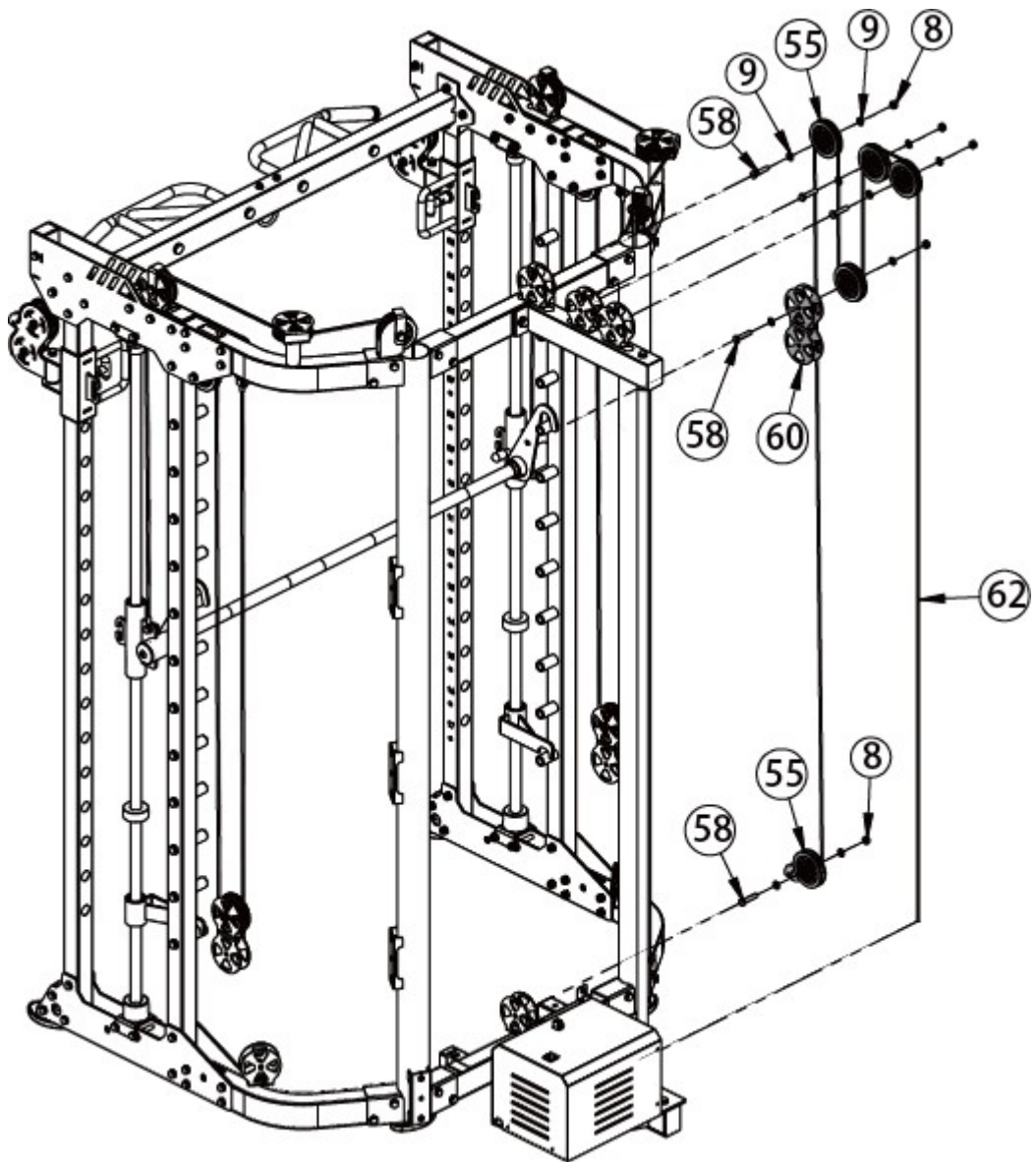
|    |                         |    |
|----|-------------------------|----|
| 8  | M10 anya                | 6  |
| 9  | Alátét $\varnothing$ 10 | 14 |
| 31 | M10×25 csavar           | 2  |
| 55 | Csiga $\varnothing$ 92  | 6  |
| 56 | Csiga tartó             | 4  |
| 57 | M10×50 csavar           | 4  |
| 58 | M10×45 csavar           | 2  |

14. lépés



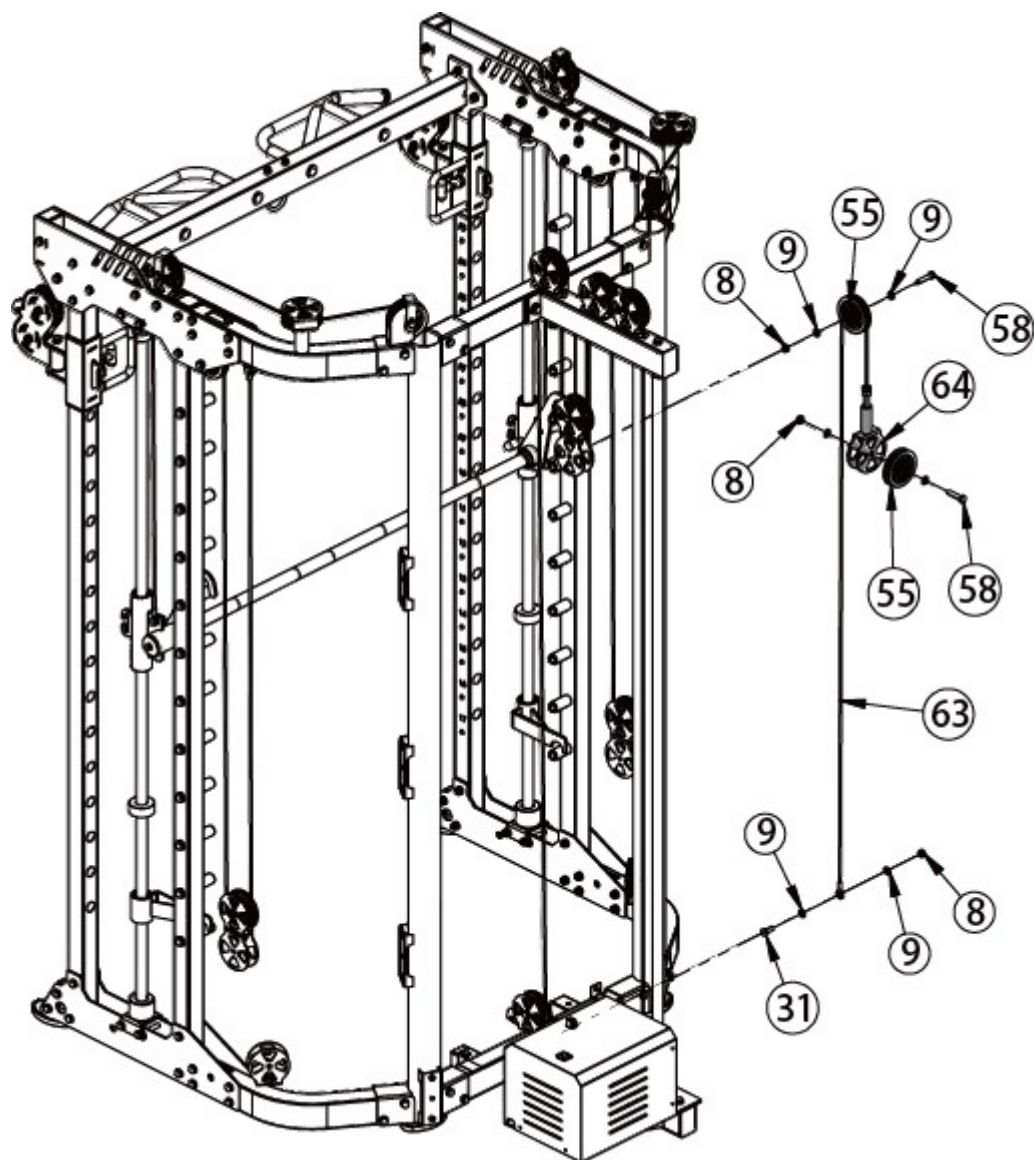
|    |  |    |
|----|--|----|
| 8  | M10 anya   | 8  |
| 9  | Alátét $\varnothing 10$  | 16 |
| 26 | M10 $\times$ 80 csavar   | 4  |
| 31 | M10 $\times$ 25 csavar   | 2  |
| 55 | Csiga $\varnothing 92$   | 6  |
| 58 | M10 $\times$ 45 csavar   | 2  |
| 59 | Acélkábel 3058   | 2  |
| 60 | Csigatartó   | 2  |
| 61 | Hüvely $\Phi 20 \times \varnothing 16 \times \varnothing 10,5 \times 20,5$ | 8  |

15. lépés



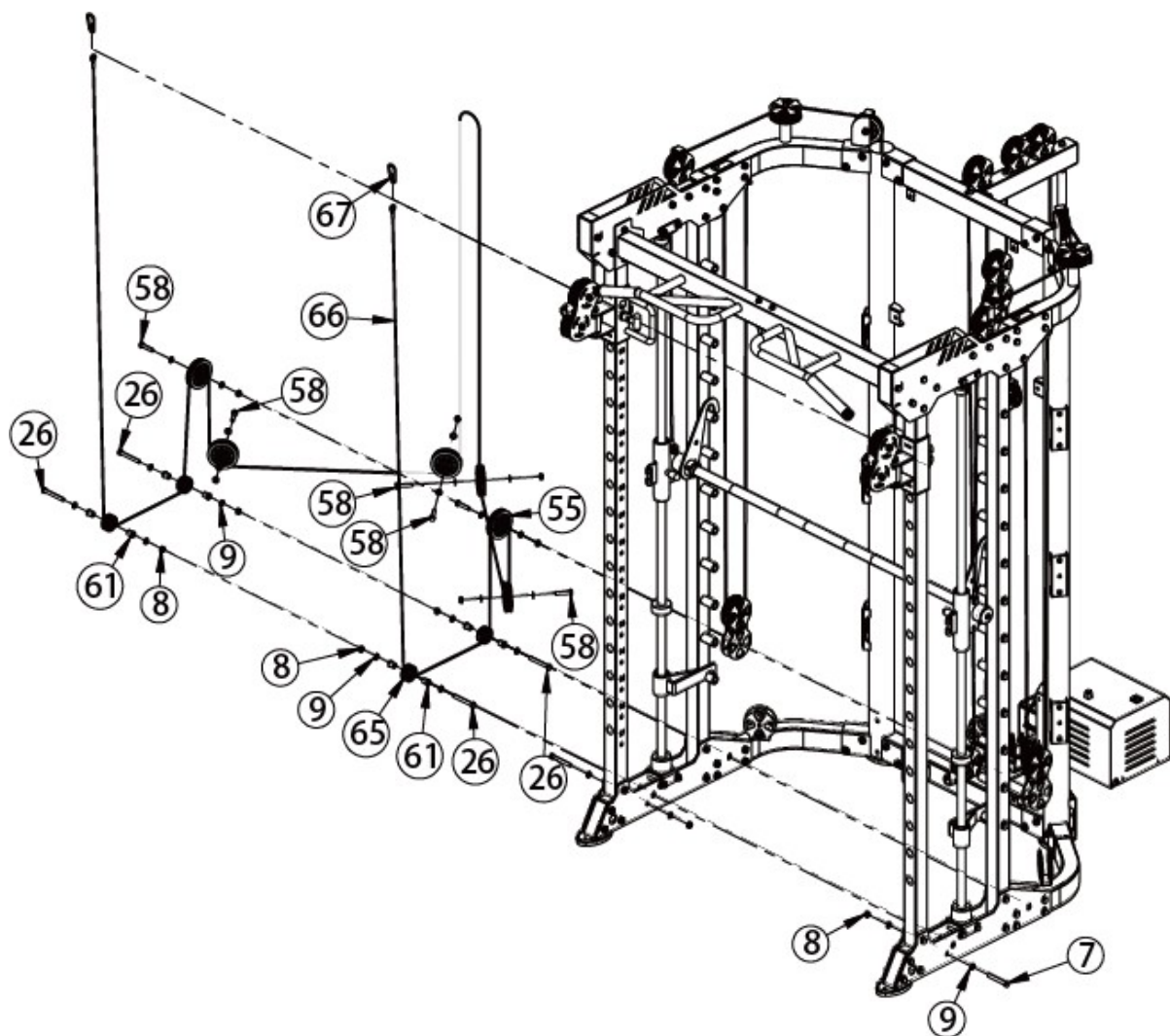
|    |                         |    |
|----|-------------------------|----|
| 8  | M10 anya                | 5  |
| 9  | Alátét $\varnothing 10$ | 10 |
| 58 | M10 $\times$ 45 csavar  | 5  |
| 55 | Görgő $\varnothing 92$  | 5  |
| 60 | Csiga tartó             | 1  |
| 62 | Acélkábel 8301          | 1  |

16. lépés



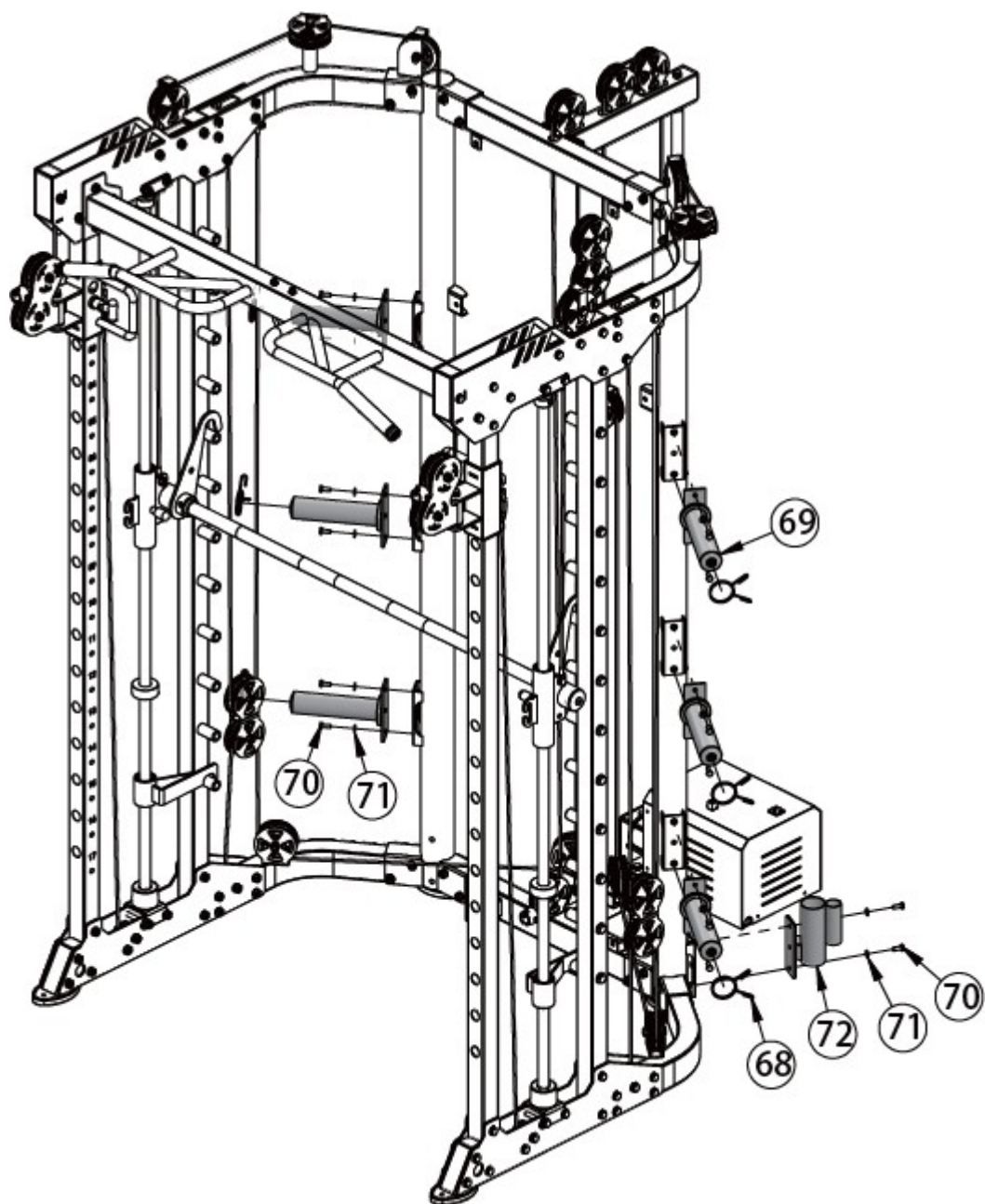
|    |                         |   |
|----|-------------------------|---|
| 8  | M10 anya                | 3 |
| 9  | Alátét $\varnothing 10$ | 6 |
| 31 | M10 $\times$ 25 csavar  | 1 |
| 55 | Csiga $\varnothing 92$  | 2 |
| 58 | M10 $\times$ 45 csavar  | 2 |
| 63 | Acélkábel 8301          | 1 |
| 64 | Csigatartó              | 1 |

17. lépés



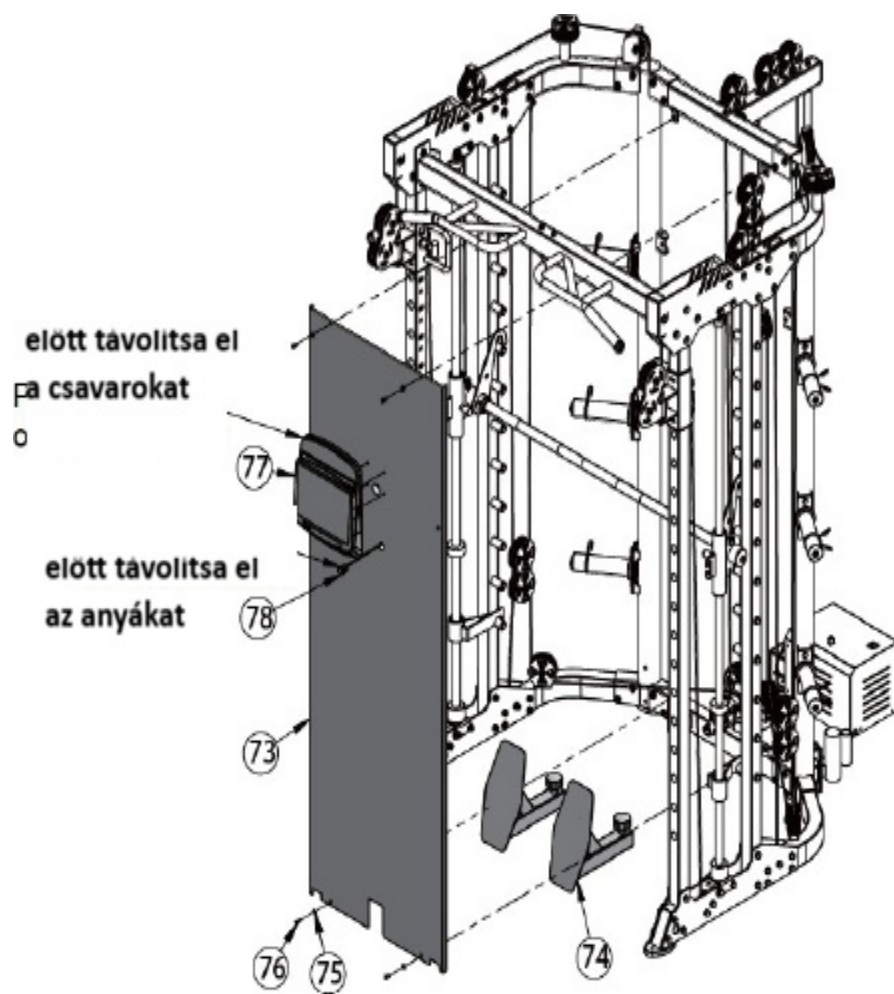
|    |                           |    |
|----|---------------------------|----|
| 7  | M10×75 csavar             | 2  |
| 8  | M10 anya                  | 12 |
| 9  | Alátét φ10                | 24 |
| 26 | M10×80 csavar             | 4  |
| 55 | Csiga φ92                 | 6  |
| 58 | M10×45 csavar             | 6  |
| 61 | Hüvely Φ20*φ16*φ10,5*20,5 | 8  |
| 65 | Csiga φ50                 | 4  |
| 66 | Acélkábel 8301            | 1  |
| 67 | Horog                     | 2  |

18. lépés



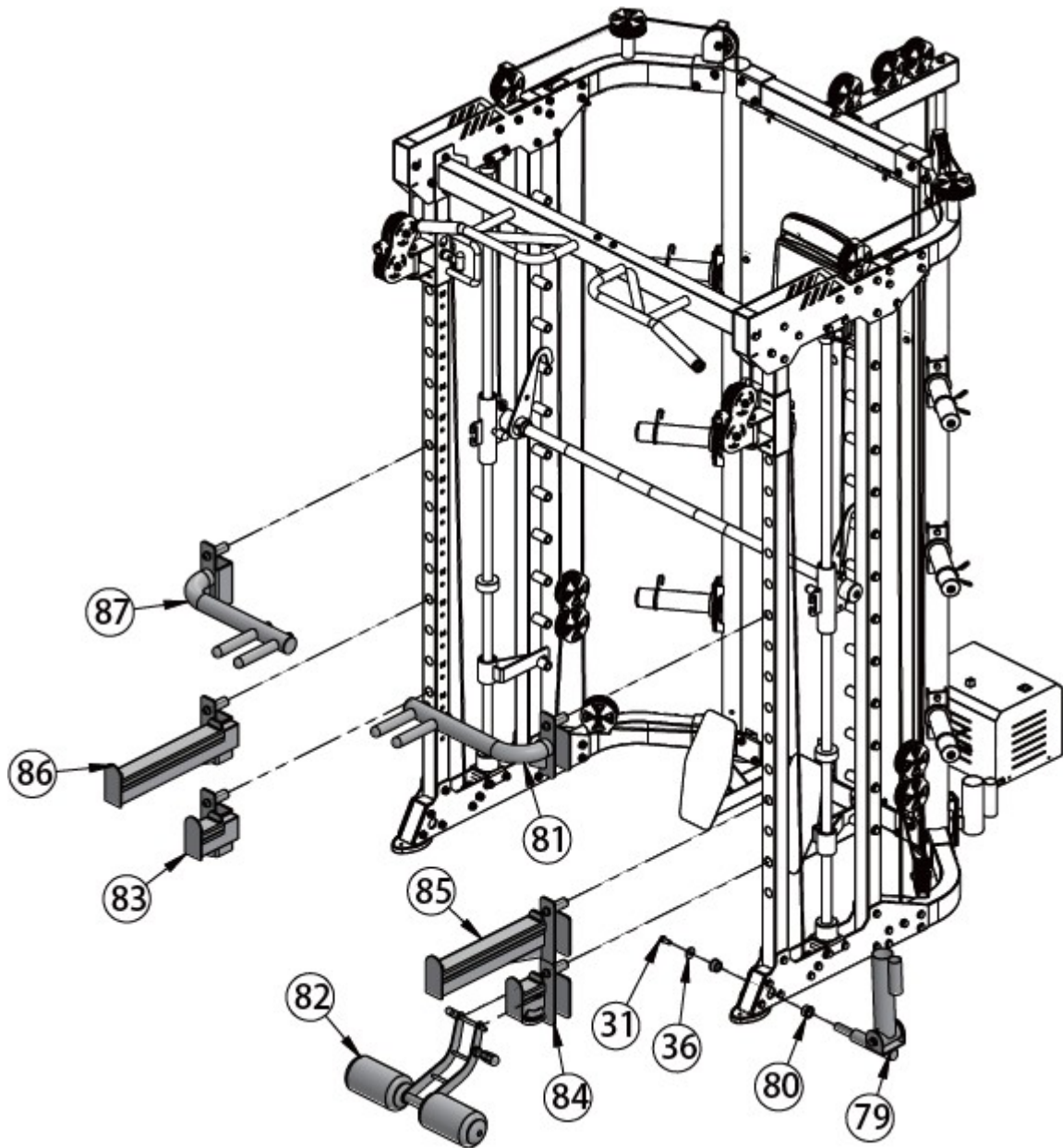
|    |                                    |    |
|----|------------------------------------|----|
| 68 | Biztonsági hüvely $\varnothing 50$ | 6  |
| 69 | Tárchatartó                        | 6  |
| 70 | M8x20 csavar                       | 14 |
| 71 | Alátét $\varnothing 8$             | 14 |
| 72 | Súlyemelő rúd tartója              | 1  |

19. lépés



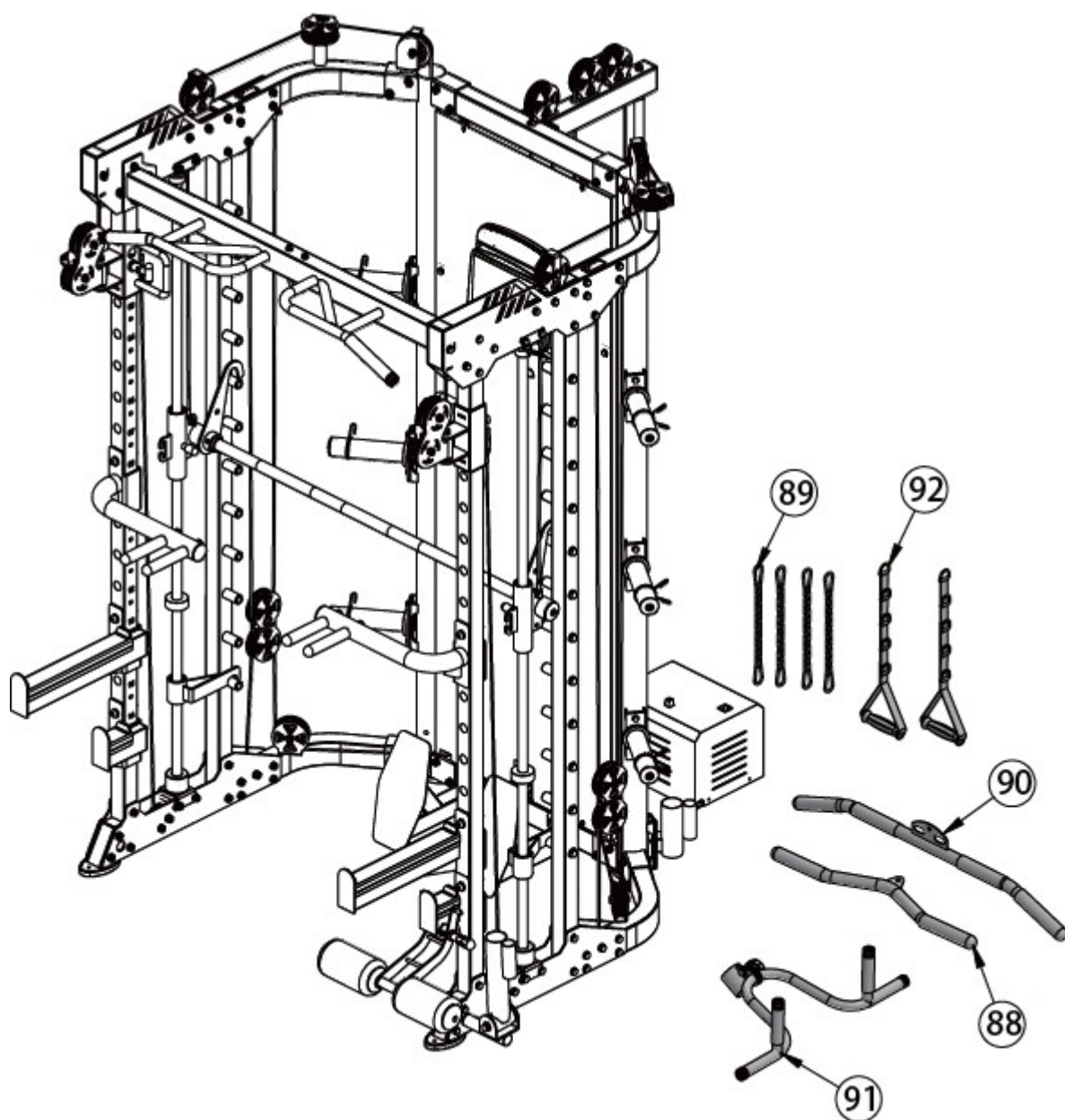
|    |                        |   |
|----|------------------------|---|
| 73 | Burkolat               | 1 |
| 74 | Lábnyomás              | 2 |
| 75 | Alátét $\varnothing 6$ | 4 |
| 76 | M6×16 csavar           | 4 |
| 77 | 8301 konzol            | 1 |
| 78 | 8301 kábel             | 1 |

20. lépés

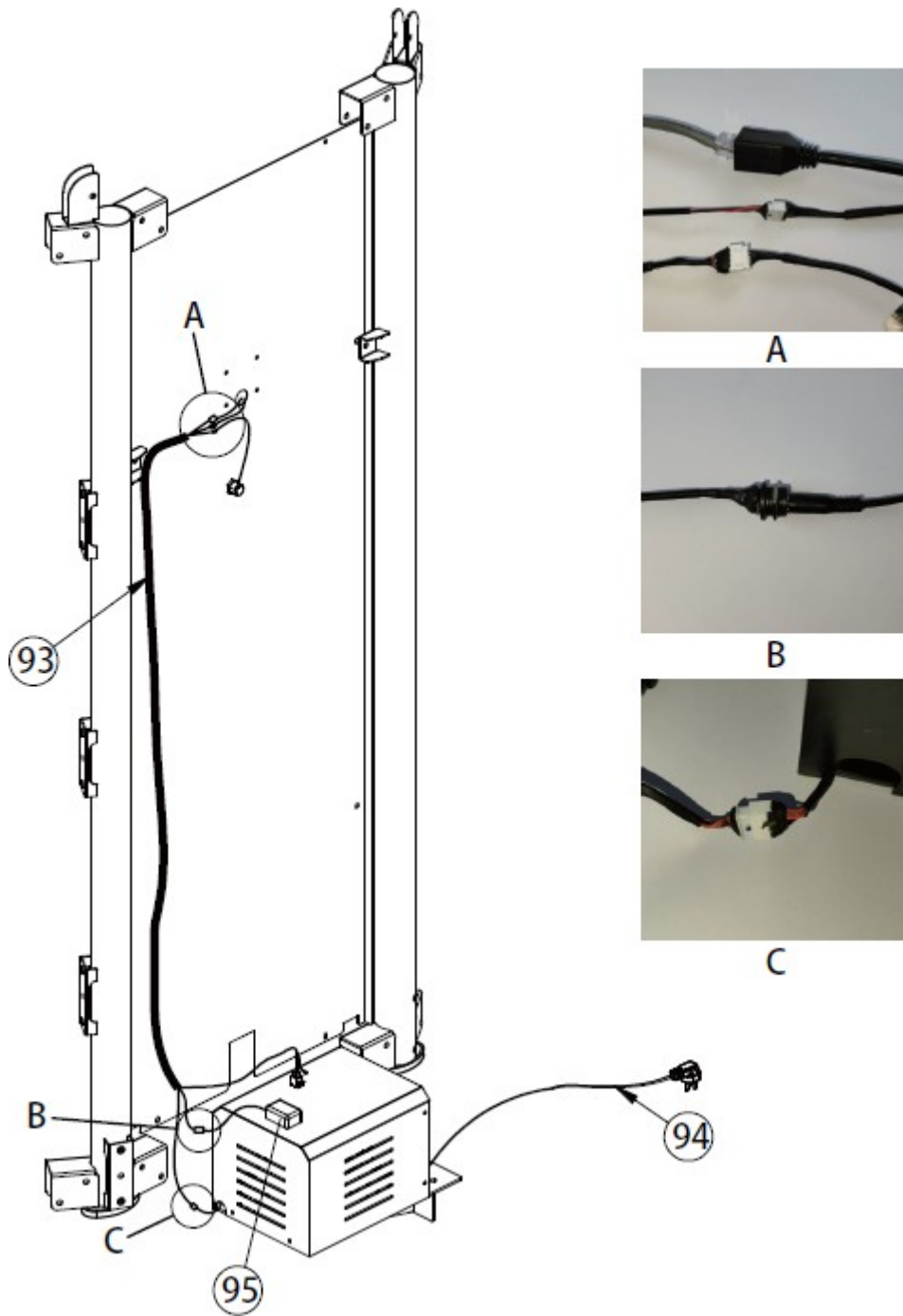


|    |   |   |
|----|---|---|
| 79 | Súlyemelő rúd tartó   | 1 |
| 80 | Szorítógyűrű $\varphi 33 \times \varphi 29 \times \varphi 20 \times 18$ | 2 |
| 31 | M10×25 csavar   | 1 |
| 36 | Alátét $\varphi 30 \times \varphi 10 \times 3$                          | 1 |
| 81 | Bal oldali vízszintes kapaszkodó  | 1 |
| 82 | Előreugrások / kitörések  | 1 |
| 83 | Rövid biztonsági keret – jobb oldali                                    | 1 |
| 84 | Rövid biztonsági keret – bal oldali                                     | 1 |
| 85 | Hosszú biztonsági keret – jobb oldali                                   | 1 |
| 86 | Hosszú biztonsági keret – bal oldali                                    | 1 |
| 87 | Bal oldali vízszintes kapaszkodó  | 1 |

21. lépés



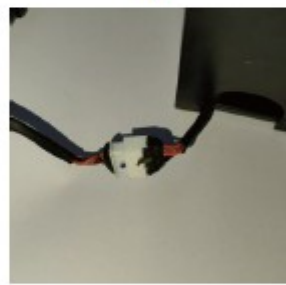
|    |                   |   |
|----|-------------------|---|
| 88 | Kapaszkodó        | 1 |
| 89 | Lánc karabinerrel | 4 |
| 90 | Húzódzkodó rúd    | 1 |
| 91 | Húzódzkodó rúd    | 1 |
| 92 | Kormányrúd        | 2 |



A

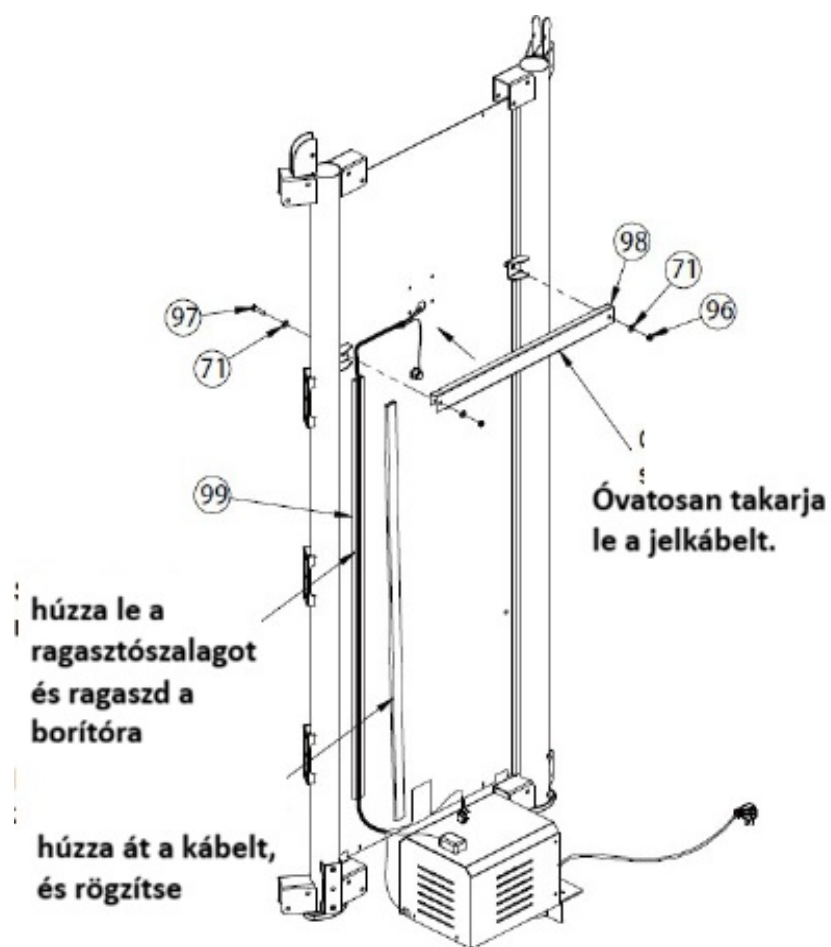


B



C

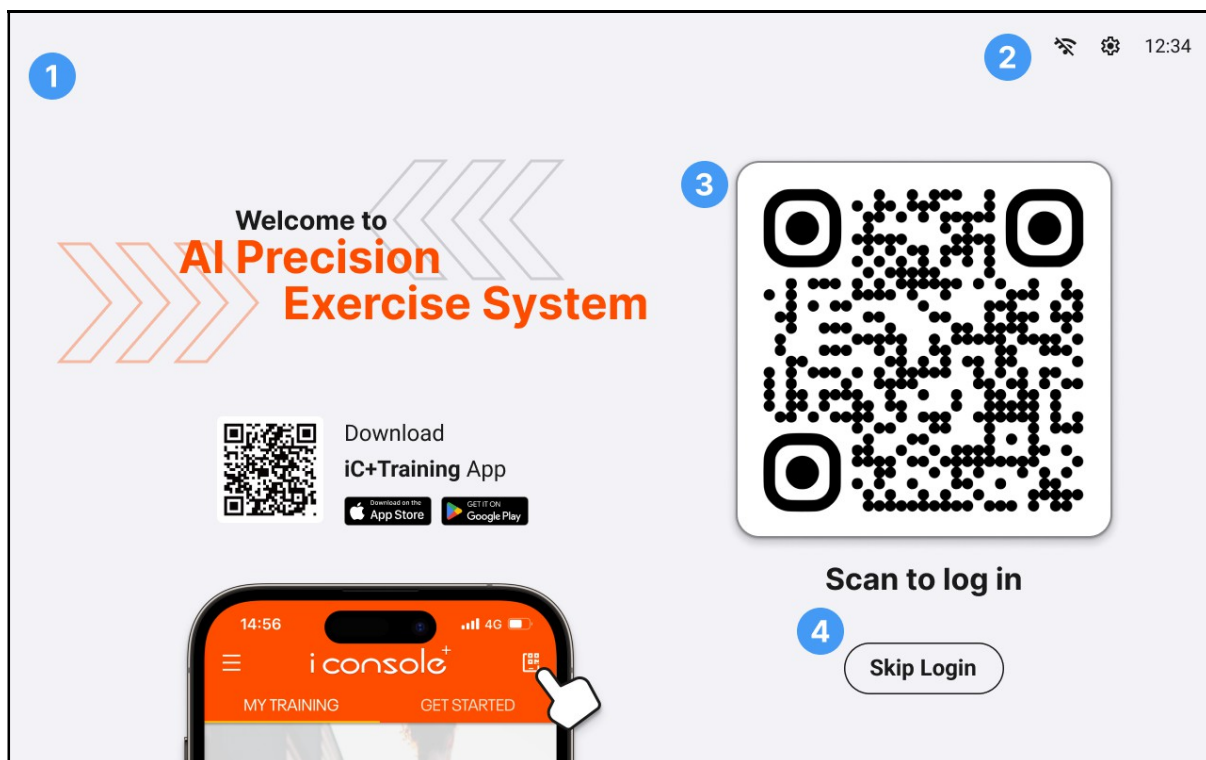
|    |                  |   |
|----|------------------|---|
| 93 | Jelkábel         | 1 |
| 94 | Tápkábel         | 1 |
| 95 | Hálózati adapter | 1 |



|    |                        |   |
|----|------------------------|---|
| 71 | Alátét $\varnothing 8$ | 4 |
| 96 | M8 anya                | 2 |
| 97 | M8×35 csavar           | 2 |
| 98 | Fedél tartó            | 1 |
| 99 | Kábelvédő 30*20        | 1 |

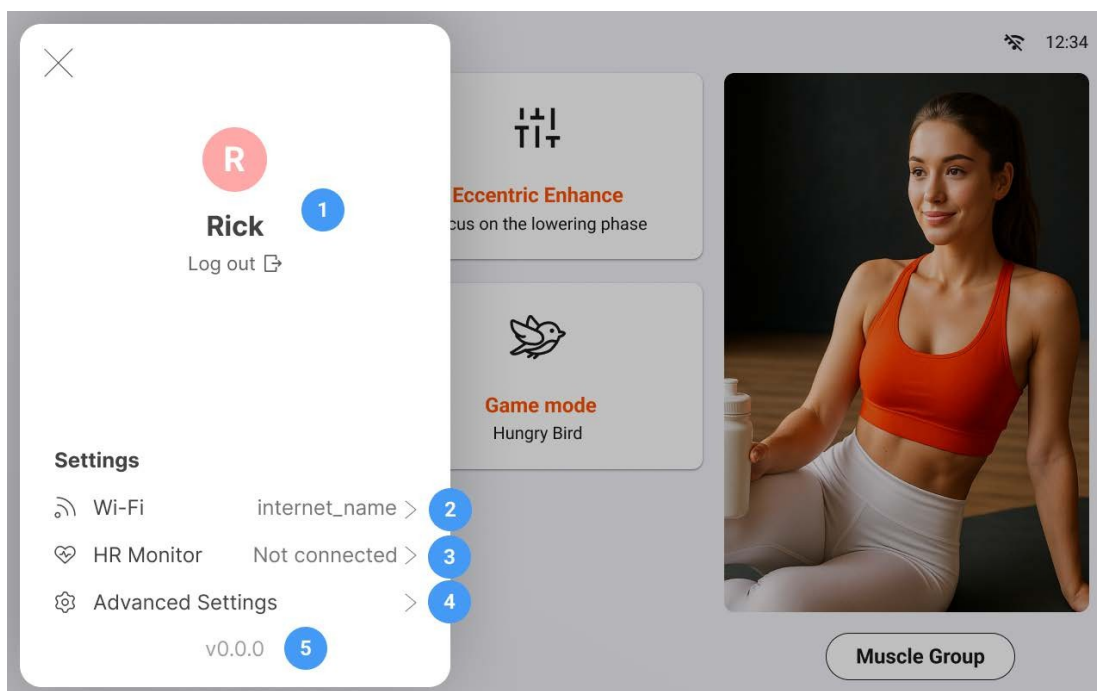
# VEZÉRLŐPANEL

## Bejelentkezési képernyő



1. Húzza ujját balról jobbra a menü és a funkciók megnyitásához.
2. WiFi-kapcsolat ikon. A kapcsolatot a beállítások menüben állíthatja be.
3. Bejelentkezés QR-kóddal az iConsole+ alkalmazáson keresztül.
4. Ugrás a bejelentkezésen, és átlépés a kezdőképernyőre.

## Menü és bejelentkezés



## 1. Profilkép és bejelentkezés

Bejelentkezés és kijelentkezés. Bejelentkezés után megjelenik a felhasználónév és a profilkép.

## 2. WiFi

Válassza ki az otthoni WiFi hálózatot.

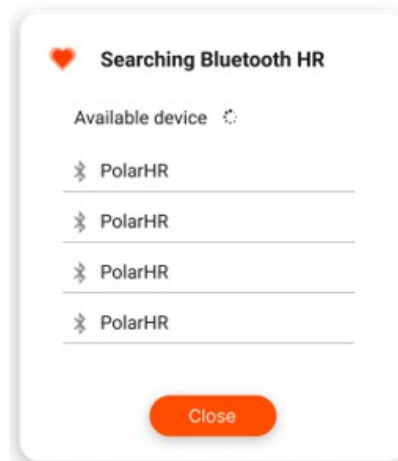
## 3. Mellkasi öv csatlakoztatása

A rendszer automatikusan megkeresi az elérhető mellkasi öveket. Válassza ki a mellkasi övét a listából.

## 4. Beállítás

Válassza ki a beállítások menü megjelenítéséhez.

## 5. Szoftververzió.



## Beállítás

### 1. Sötét / Világos felület A felület

megjelenítésének beállítása.

### 2. Mértékegységek

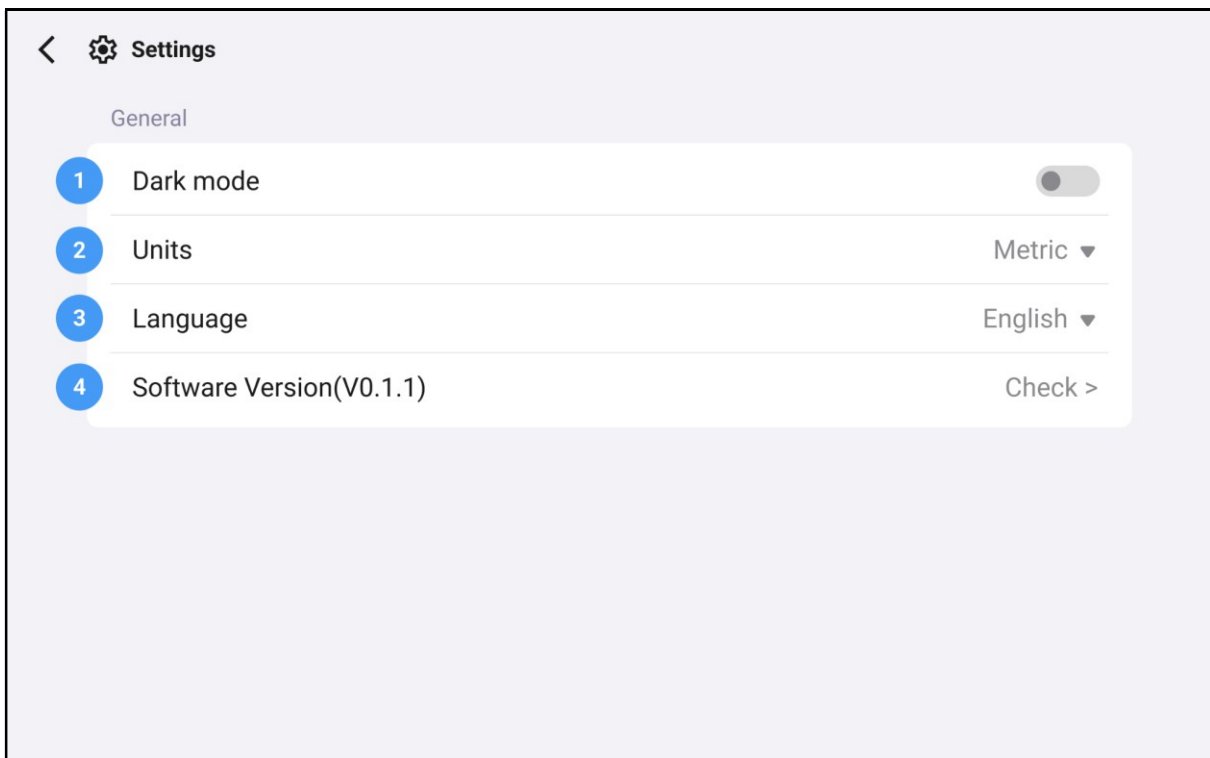
Mértékegységek beállítása: metrikus (kg), imperiális (font)

### 3. Felület nyelve A felület

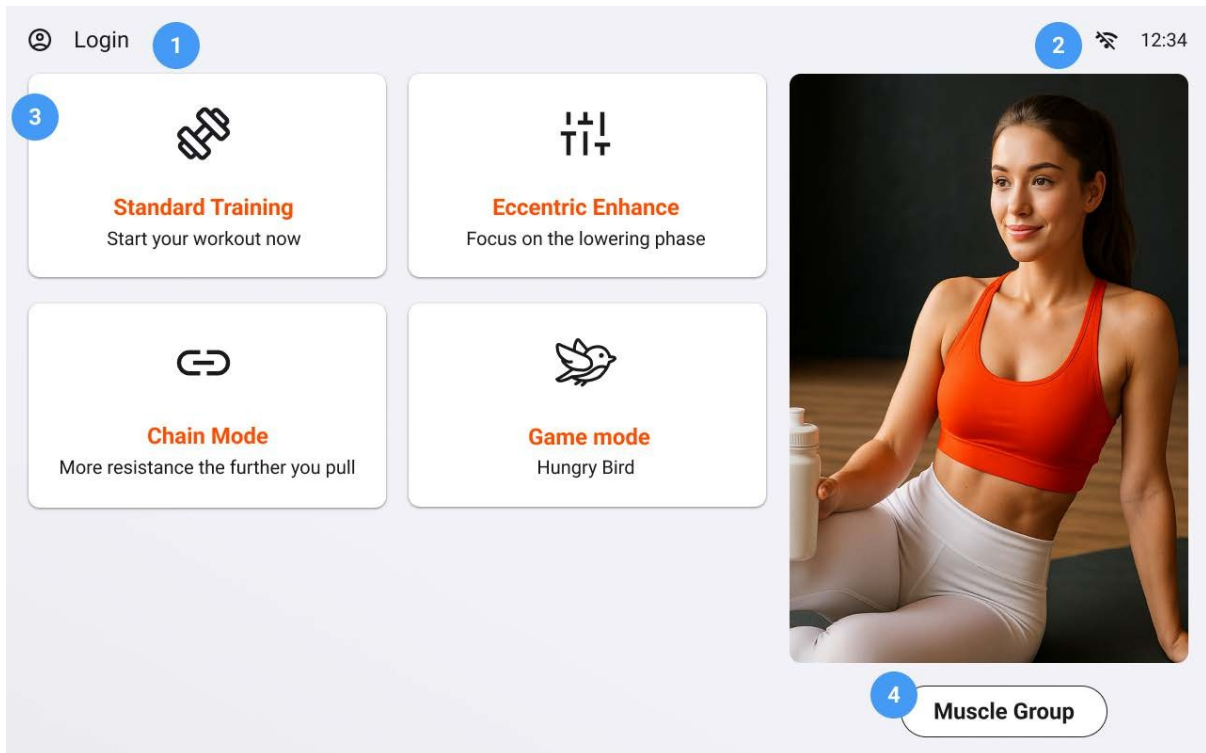
nyelvének beállítása

### 4. Szoftverfrissítés

A frissítés elérhetőségének ellenőrzése



## Kezdőképernyő



### 1. Felhasználó

Kiválasztásával megnyithatja a menüt vagy beállíthatja a további rendszerfunkciókat.

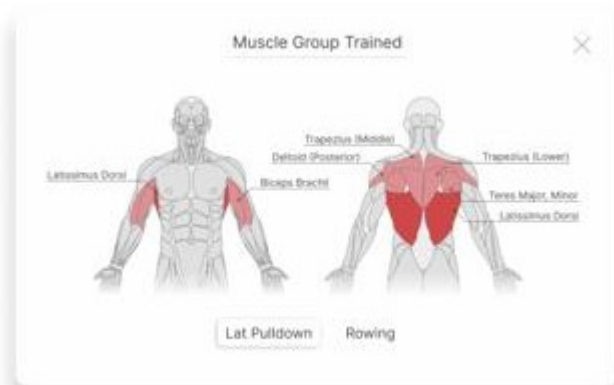
### 2. Jelzőikonok

WiFi-kapcsolat és beállítások

### 3. Edzés kiválasztása

### 4. Izomcsoportok megjelenítése

A kiválasztással megjelenítheti a gyakorlatokat és az azokhoz kapcsolódó izomcsoportokat.



## Edzés felület

1. Aktuális edzés
2. Valós idejű adatok

Az edzés időtartamának, a súlynak, a sorozatok számának és az ismétlések számának megjelenítése. Ha a program leáll, a Heart Rate gomb megnyomásával csatlakoztathatja a pulzusmérőt.

3. A megjelenített grafikon kiválasztása

A gyakorlatok tartományának, teljesítményének és sebességének megjelenítése

4. Terhelés beállítása

A + és – gombokkal 0,5 kg-os lépésekben állíthatja be a terhelést, vagy a csúszkával állíthatja be a terhelést.

5. Indítás, szüneteltetés és leállítás

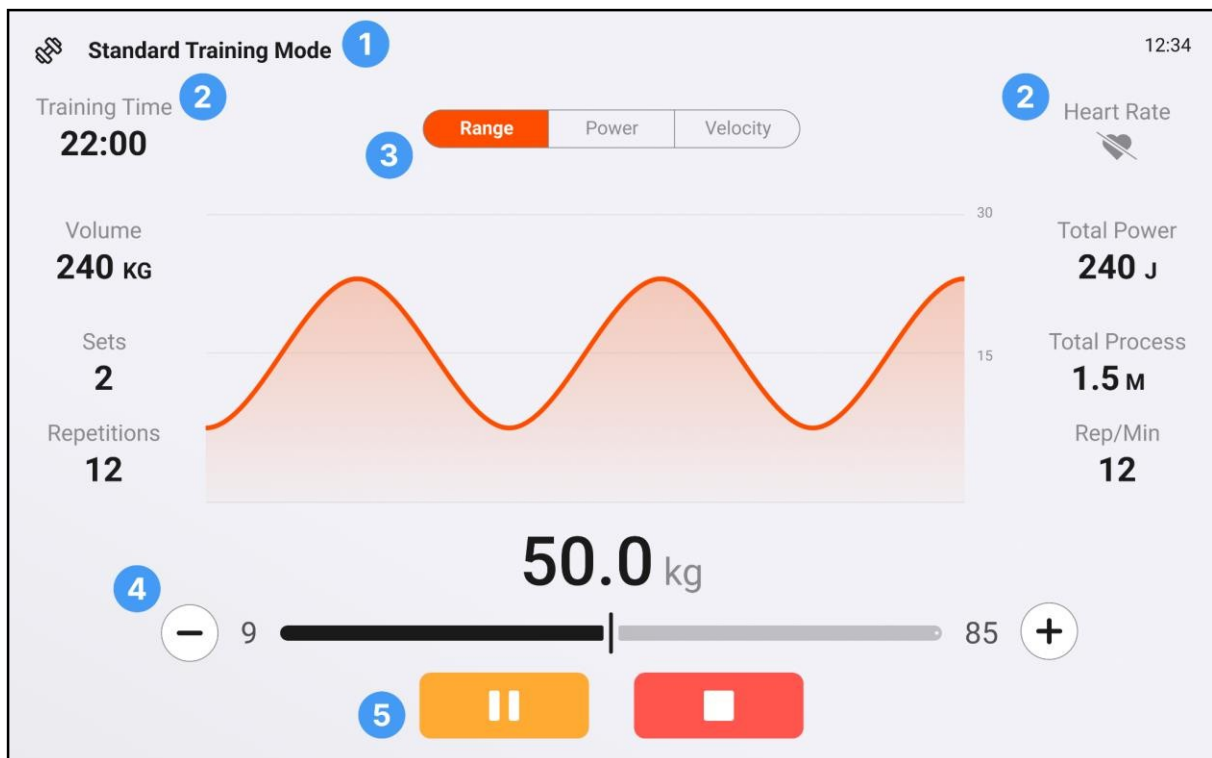
Indítás: A gomb megnyomásával

elindítja a programot

Szünet: A gomb megnyomásával szünetelteti a programot, a Start gomb

megnyomásával elindítja a programot Leállítás: A gomb megnyomásával leállítja

a programot és megjeleníti az edzés összefoglalóját



## Excentrikus edzés

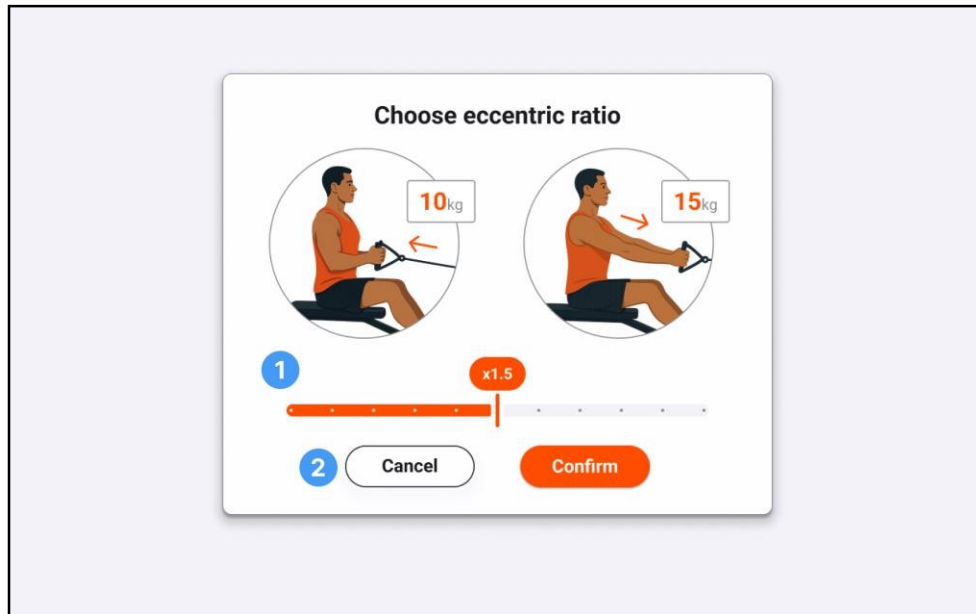
### 1. Az arány beállítása

A csúszkával állítsa be az arányt. Ha az arány x1,5, és a húzóerő 10 kg-ra van beállítva, az excentrikus ellenállás 15 kg lesz ( $10 \times 1,5 = 15$  kg).

### 2. Beállítások törlése/megerősítése

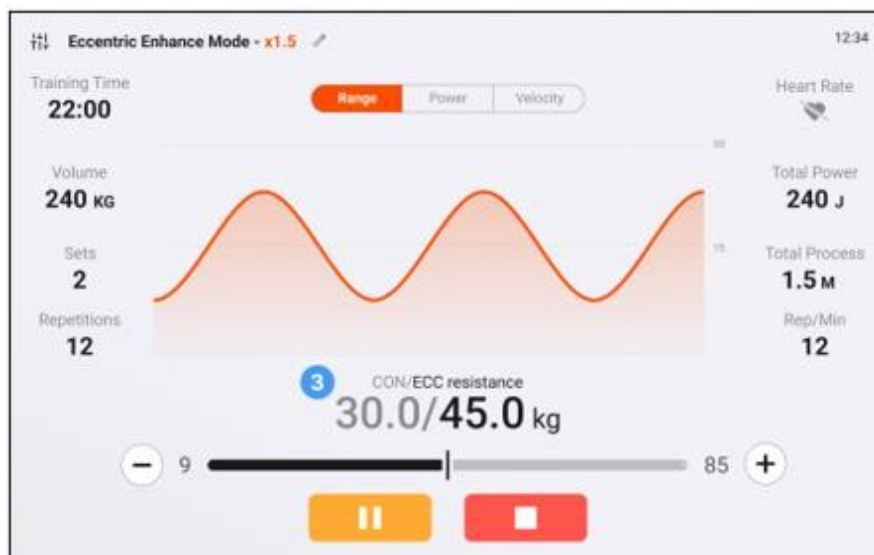
A Cancel gomb megnyomásával visszatér a kezdőképernyőre. A

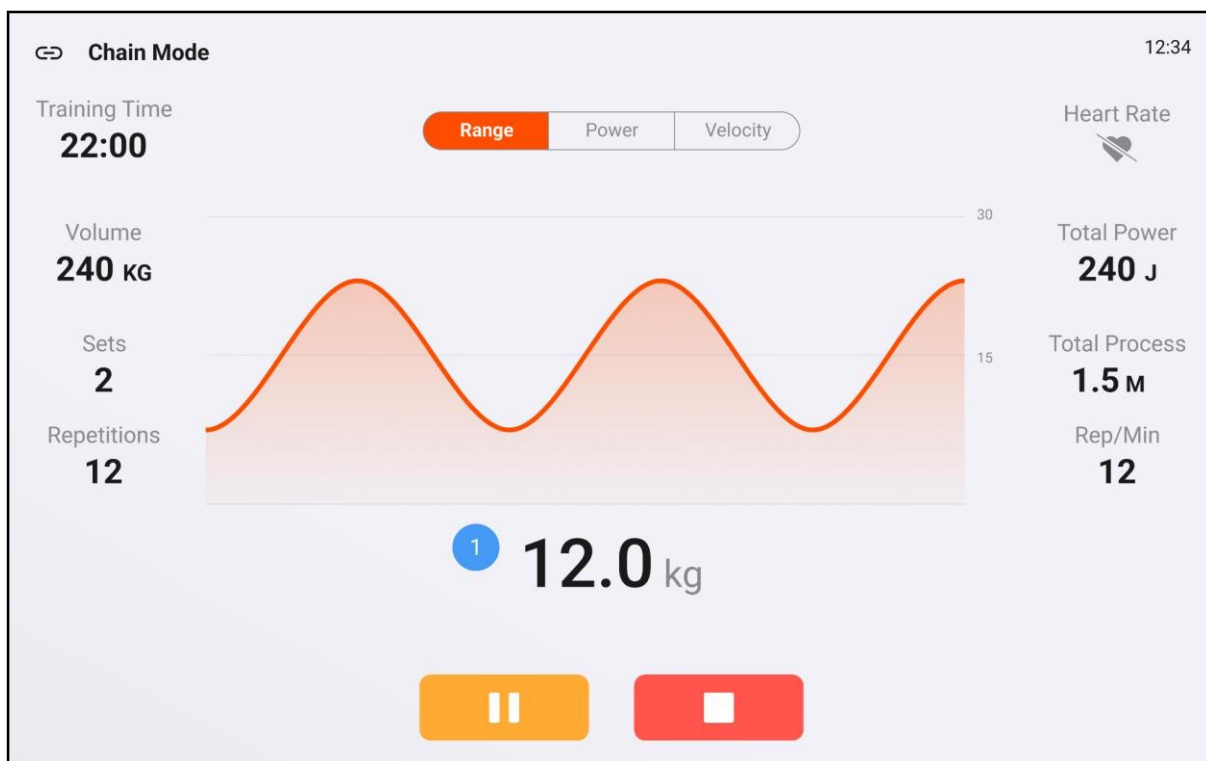
Confirm gomb megnyomásával megerősíti a beállítást.



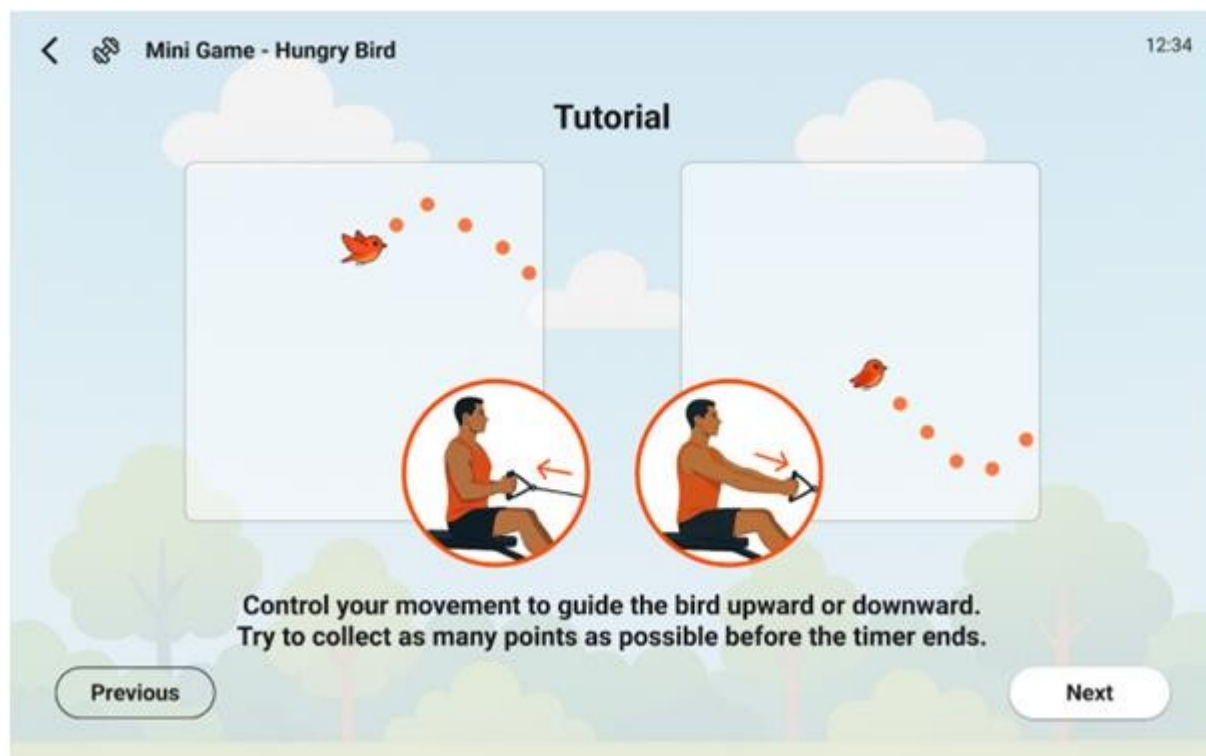
Az excentrikus gyakorlat grafikonjának megjelenítése

Az excentrikus ellenállás vastag betűvel jelenik meg.





### Hungry Bird minijáték



#### A játék célja

A gyakorlat mozgásával irányítja a madár mozgását. Vezesse a madarat az ételhez. Érje el a lehető legmagasabb pontszámot a időkorláton belül.

#### Kezelés

A madár mozgása megegyezik a felhasználó mozgásával

Az izom ellazulása közben a madár felfelé repül. Az izom összehúzódása közben a madár lefelé repül.

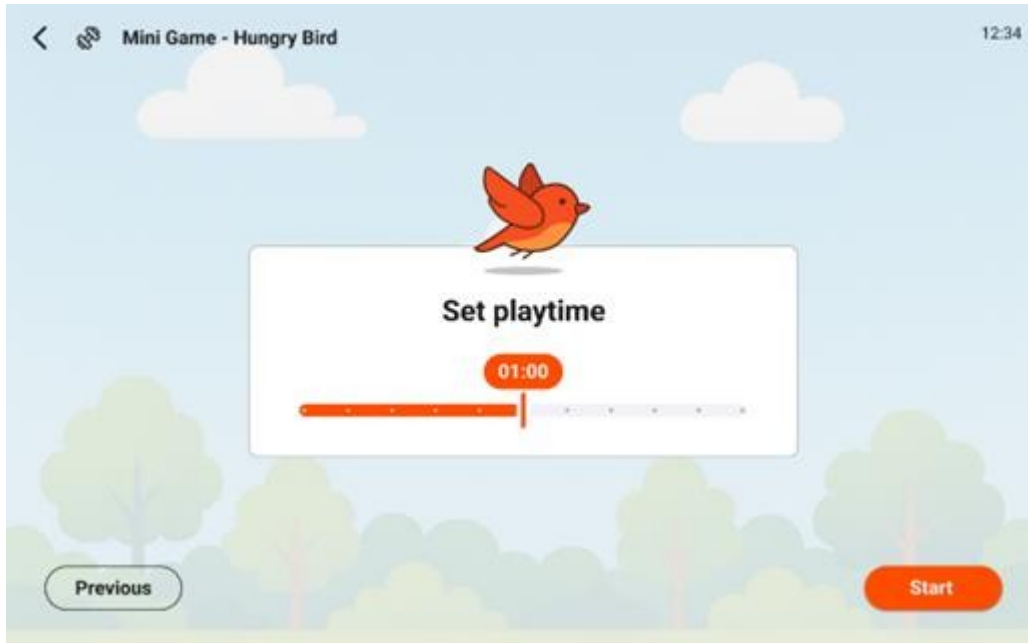
Navigációs gombok

Előző: visszatérés az előző képernyőre

Next: átlépés a bemutató következő oldalára vagy a játék elindítása

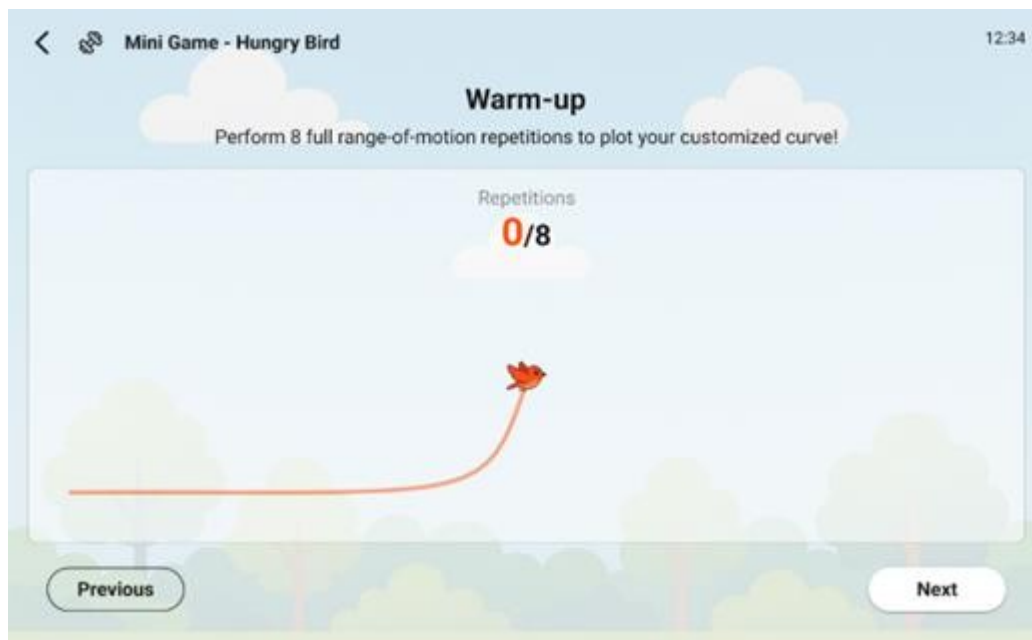
### A játék hosszának beállítása

A csúszka segítségével beállíthatja a játék hosszát, amelytől a visszaszámlálás indul.

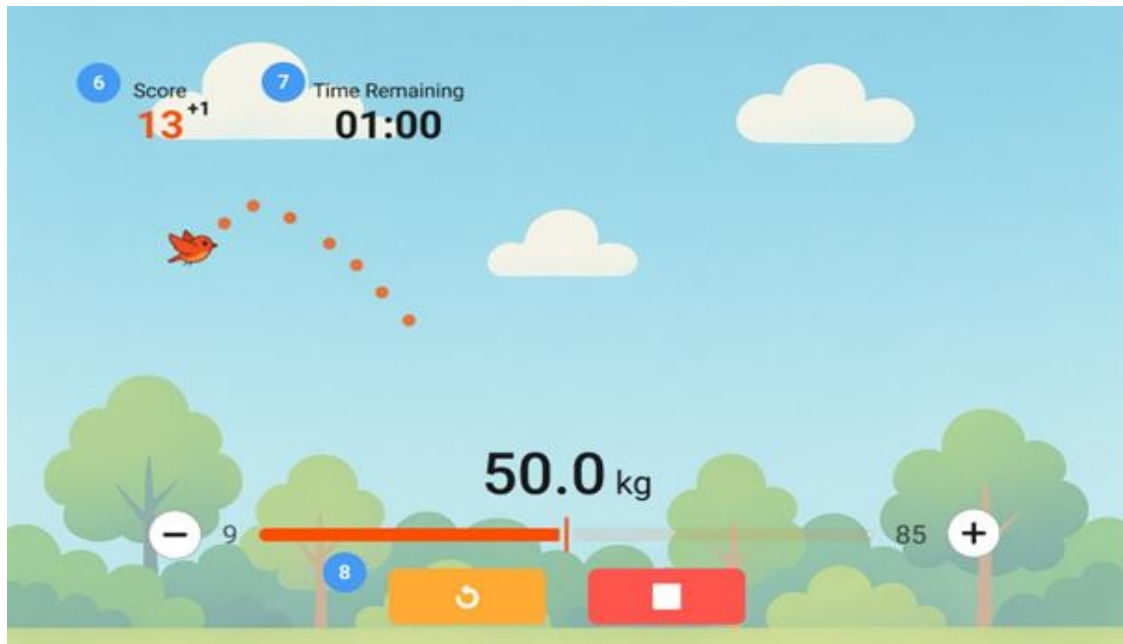


### Bemelegítés

Az izmok bemelegítésére szolgál. A rendszer érzékeli és a felhasználó mozgásához igazítja a görbét.



## A játék menete



### 6. Pontszám

A pontszám megjelenítése: amint a madár átrepül a narancssárga ponton, egy pontot kap.

### 7. Maradék idő

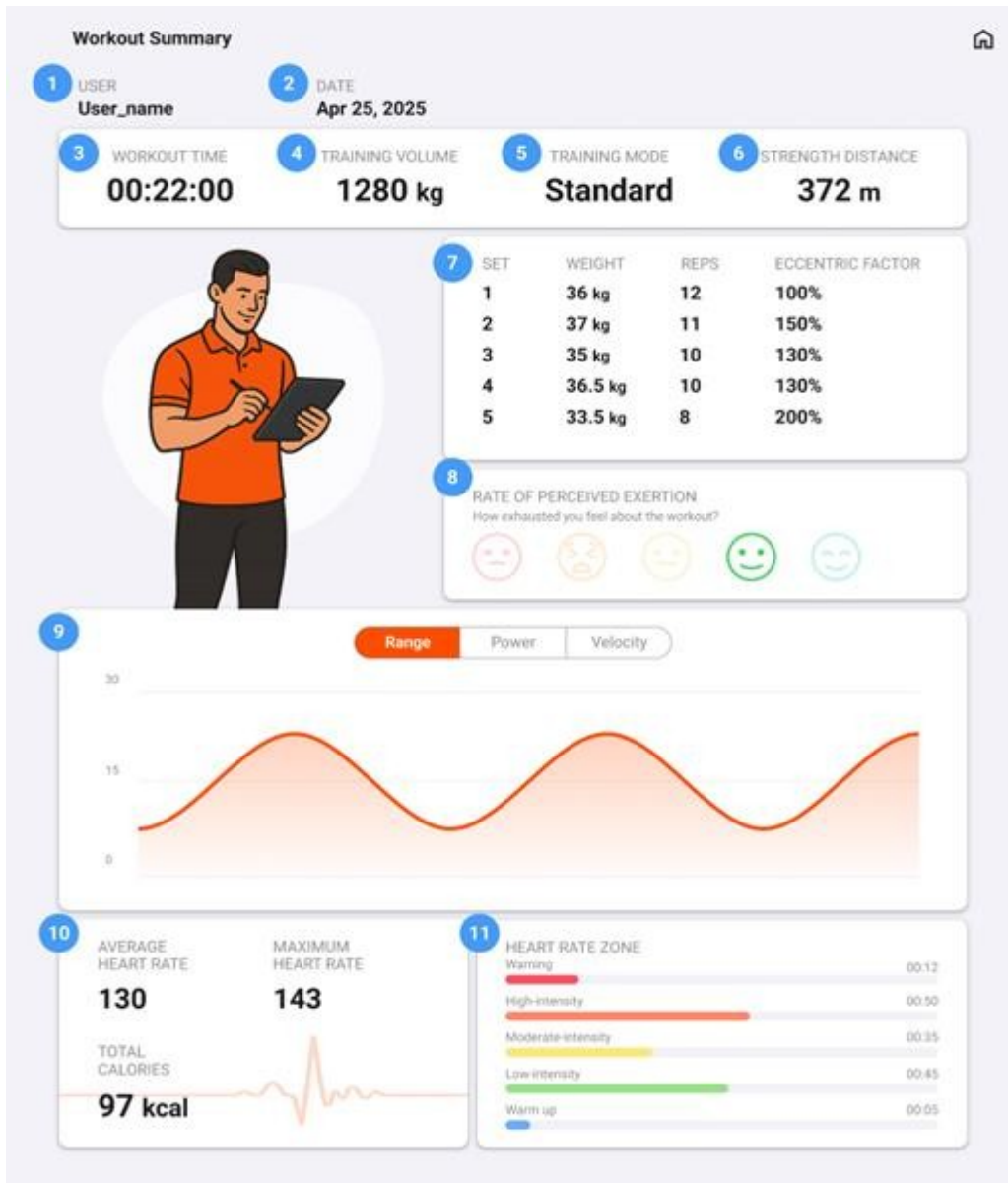
A játék hátralévő ideje vastag betűvel jelenik meg, és 0-ig visszaszámol.

### 8. Vezérlőgombok

Újraindítás: megnyomásával újraindítja az aktuális kört

Stop: megnyomásával befejezi a játékot, és megjelenik a gyakorlat összefoglalása.

## A gyakorlatok összefoglalása



|                     |                                     |                 |
|---------------------|-------------------------------------|-----------------|
| 1. Felhasználónév   | 5. Edzés típusa                     | 9. Grafikon     |
| 2. Edzés dátuma     | 6. Távolság                         | 10. Pulzusszám  |
| 3. Edzés időtartama | 7. Részletes bontás                 | 11. Pulzussávok |
| 4. Edzésmennyiség   | 8. Az edzés terhelésének érzékelése |                 |

## ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

1. A testmozgás jótékony hatással van egészségre, javítja a fizikai állapotot, formálja az izmokat, és kalória-kiegyensúlyozott étrenddel kombinálva fogyáshoz vezet.

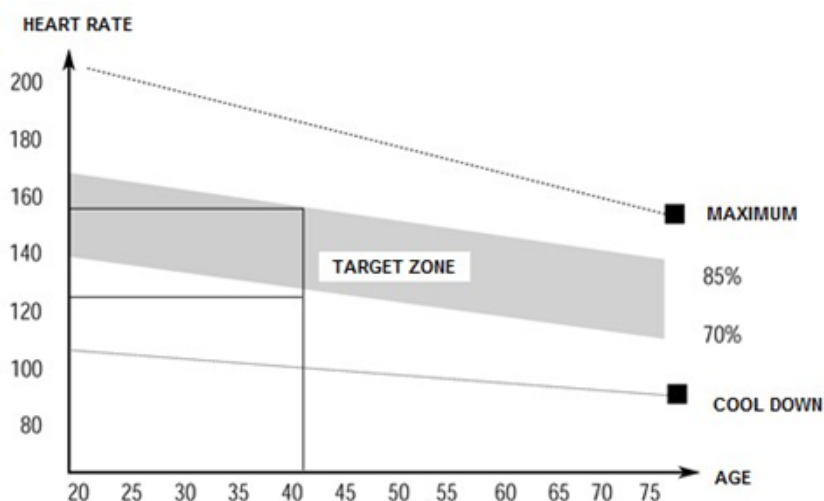
### BEMELEGÍTÉS

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.



## 2.2. 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.

## **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.

## **KARBANTARTÁS**

1. Az edzés befejezése után törölje le az esetleges izzadságot, hogy elkerülje a korróziót. A készüléket puha ruhával és enyhe tisztítószerrel tisztítsa. A műanyag alkatrészekben ne használjon súroló hatású tisztítószerket vagy oldószereket.
2. Ha a gép zajsintje megnő, ellenőrizze és megfelelően húzza meg az összes csavart és csatlakozást.
3. A terméket tiszta, szellőző és száraz helyiségben kell elhelyezni.
4. Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.



