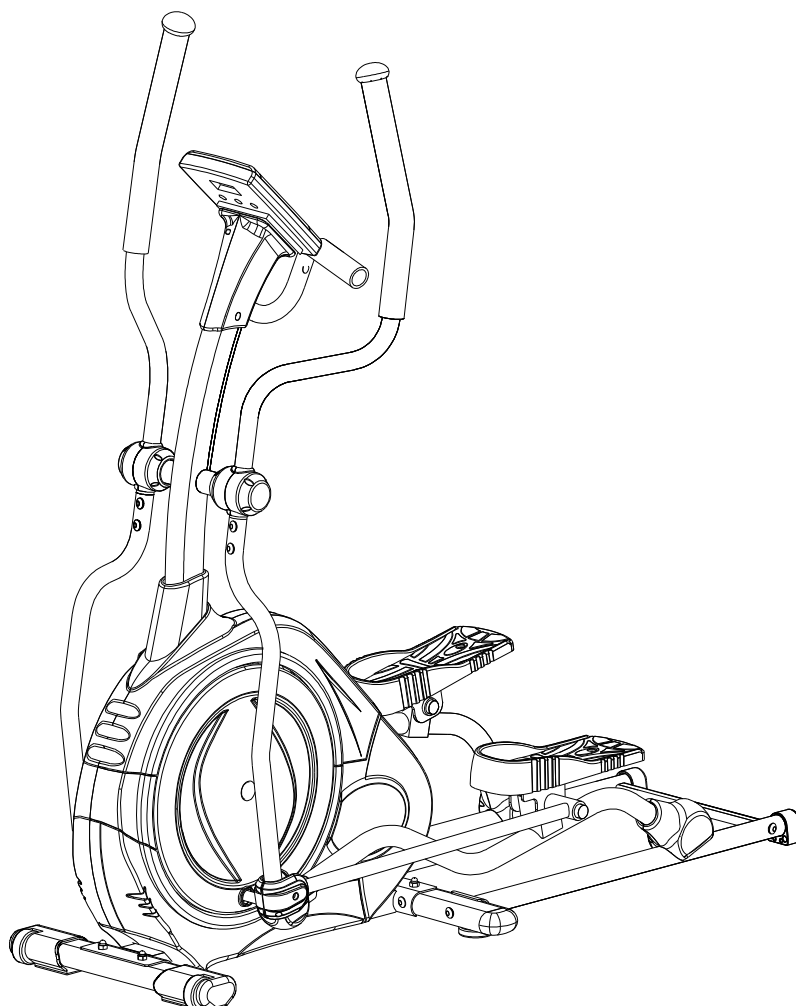




Használati útmutató - HU

IN 3586 inSPORTline DETROIT Ellipszis tréner



Biztonsági utasítások



Az edzés során a maximális biztonság biztosítása érdekében rendszeresen ellenőrizze és cserélje ki a sérült alkatrészeket.

- Amennyiben más felhasználónak átengedi a berendezés használatát, bizonyosodjon meg róla, hogy megismerkedett a jelen használati útmutatóban leírt tartalommal és útmutatással.
- A berendezésen egyszerre csupán egy személy edzzen.
- Használat előtt rendszeresen ellenőrizze, hogy valamennyi csavar és egyéb kötőelem megfelelően be van húzva, és biztosan tartanak.
- Edzés előtt távolítson el minden éles tárgyat – objektumot az edző személy környezetéből.
- A berendezést csak abban az esetben használja, amennyiben az rendeltetésszerűen működik.
- Bármilyen eltört, megepedt, elhasználódott alkatrészt azonnal cseréljen ki, vagy szüntesse be a berendezés használatát azok eltávolításáig, cseréjéig.
- A szülők és további felügyelő személyek legyenek tudatában felelősségükkel, tekintettel olyan helyzetekre, melyek a berendezés környezetében a gyermekek játssza során léphet fel a.
- Amennyiben engedélyezi, hogy gyermek használja a berendezést, vegye figyelembe azok fizikai és szellemi képességeit, fejlődését és mindenekelőtt vérmérsékletét. Gyermekek kizárólag felnőtt felügyelete mellett használja a berendezést, és legyen felvilágosítva a berendezés helyes használatával kapcsolatban. Ez a berendezés nem játék.
- Biztosítson elegendő helyet a berendezés körül.
- A lehetséges balesetek elkerülése érdekében ne engedje a gyermekeknek, hogy felügyelet nélkül megközelítsék a berendezést, mivel azt a rendeltetéstől eltérően más célokra használhatják.
- Kérjük, ügyeljenek arra, hogy a helytelen, mértéktelen edzés káros hatással lehet egészségére.
- Figyelmeztetjük, hogy a lengőkarok és más egyéb adaptációs mechanizmusok nem lóghatnak be az edzési területbe.

Ne próbálkozzon a használati utasításban leírtaktól eltérő, más karbantartással vagy javítással. Bármilyen nehézség esetén forduljon a forgalmazóhoz.

Legyen körültekintő a pedálokra történő fel-, vagy azokról lelépésnél, mindig kapaszkodjon. A pedál az ön oldalán legyen mindig a legalacsonyabb pozícióban, lépjen rá és tegye át mások lábát a másik pedálra. A berendezés használatakor mindig kapaszkodjon a kapaszkodókba és biztosítsa, hogy a kapaszkodók lendítésével a pedálok könnyen mozogjanak, majd a kezek és lábak összmunkájával lendítse a berendezést egyenletes mozgásba. Az edzés befejeztével engedje az egyik pedált a legalsó pozícióba, először emelje le lábát a magasabb pedálról, majd a másikról.

A berendezést ne használja a szabadban.

A berendezés csak otthoni használatra készült.

A berendezés használata során csak egy személy edzhet rajta.

Üzemelése idejében tartsa a gyerekeket, házi kedvenceket távol a berendezéstől. A berendezés csak felnőttek számára készült. A biztonságos használatához biztosítson legalább 2 m szabad területet a berendezés körül.

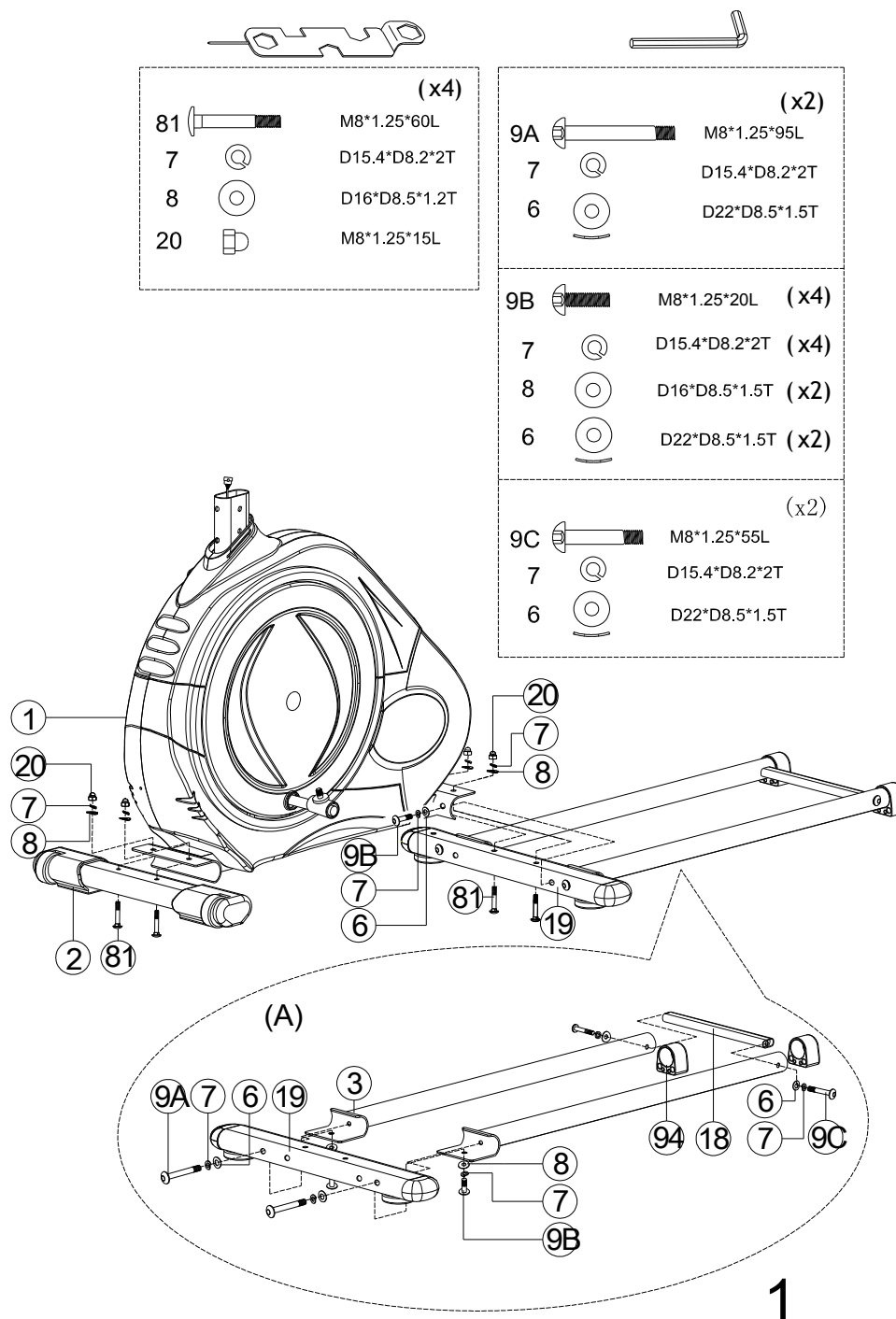
Amennyibe bármilyen mellkasi fájalmakat, szédülést, hányingert, vagy légzési zavarokat észlel, azonnal hagyja abba az edzést és mielőtt folytatná, konzultáljon háziorvosával.

FIGYELMEZTETÉS: Mielőtt elkezdené ezt, vagy akármilyen más edzésprogramot, konzultáljon háziorvosával egészségi állapotáról. Külön fontos ez a 35 év fölötti vagy meglévő egészségügyi problémával rendelkező személyeknél. Bármely fitness berendezés használata előtt részletesen olvassa el az összes instrukciót.

Őrizze meg ezt a használati útmutatót a későbbi szükség esetére.

Szerelési rajz:

1. lépés

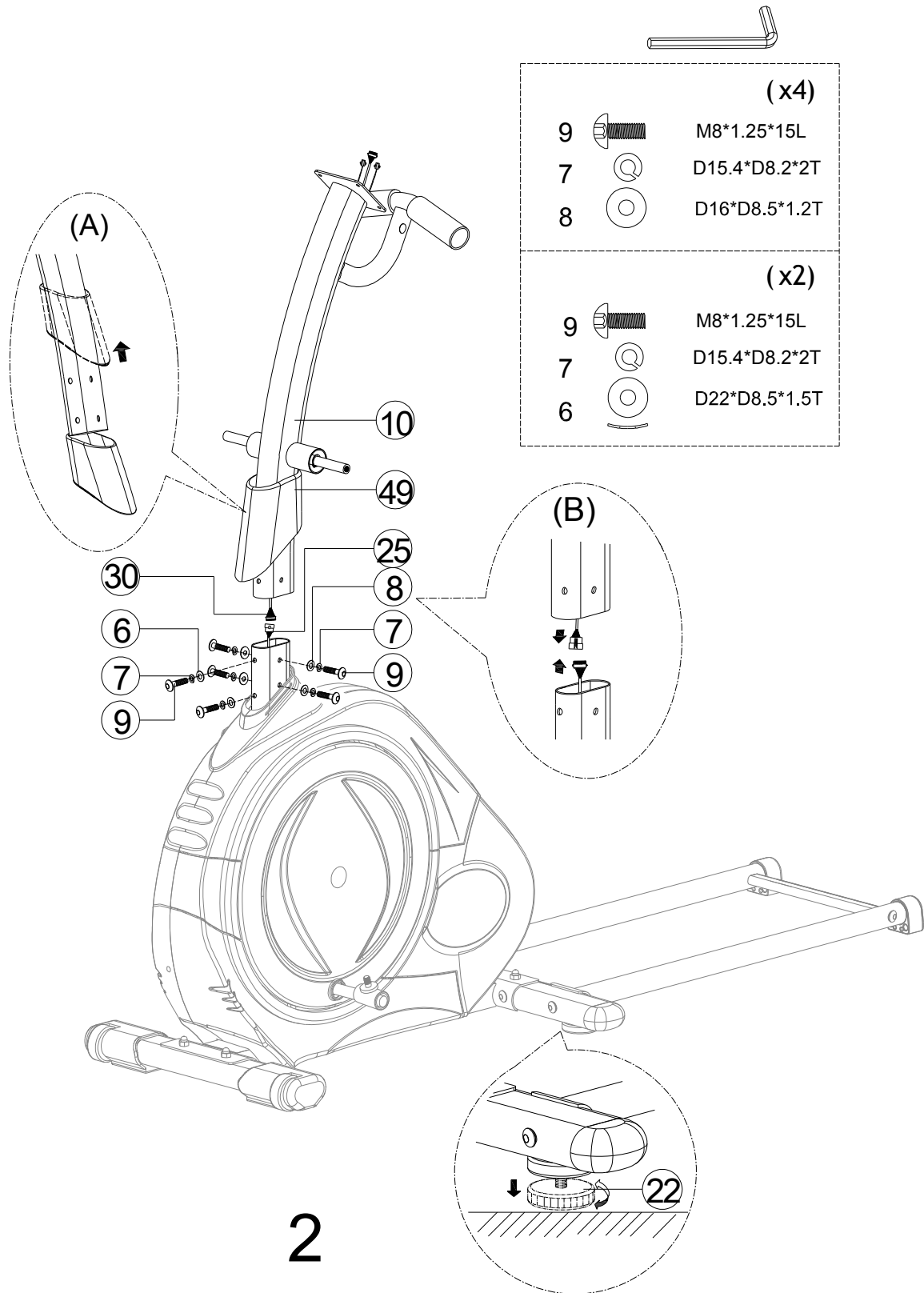


- 1) Illessze össze az eltolható váz (3) a hátsó stabilizátorhoz (19) az Allen csavar (9A) mellett, Allen csavar (9B), ívelt alátét (6), rugós alátét (7) és lapos alátét (8) segítségével (8).
- 2) Illessze össze a csatlakozó rudat (18) az eltolható vázhoz (3) az Allen csavar (9C), ívelt alátét (6) és rugós alátét (7) mellett.

1

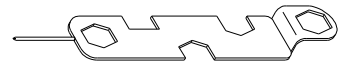
- 3) Rögzítse a lábak burkolatát (94) az eltolható vázra (3).
- 4) Rögzítse az első stabilizátort (2) és a hátsó stabilizátort (19) a fő vázra (1) négyzetű csavarok (81), rugós alátét (7), lapos alátét (8) és záróanya segítségével (20).
- 5) Rögzítse az első stabilizátort (19) a vázhoz (1) Allen csavarok (9B), ívelt alátét (6) és rugós alátét (7) segítségével.

2. lépés



- 1) Szerelje a kapaszkodók borítását (49) a kapaszkodó állványra (10) lásd A kép.
- 2) Csatlakoztassa a felső computer kábelt (30) és az alsó computer kábelt a motorhoz (25) lásd B kép.
- 3) Szerelje a kapaszkodó rudat (10) a fő vázhoz (1) alátétek (6), rugós alátétek (7), lapos alátétek (8) és Allen csavarok (9) segítségével.

3. lépés

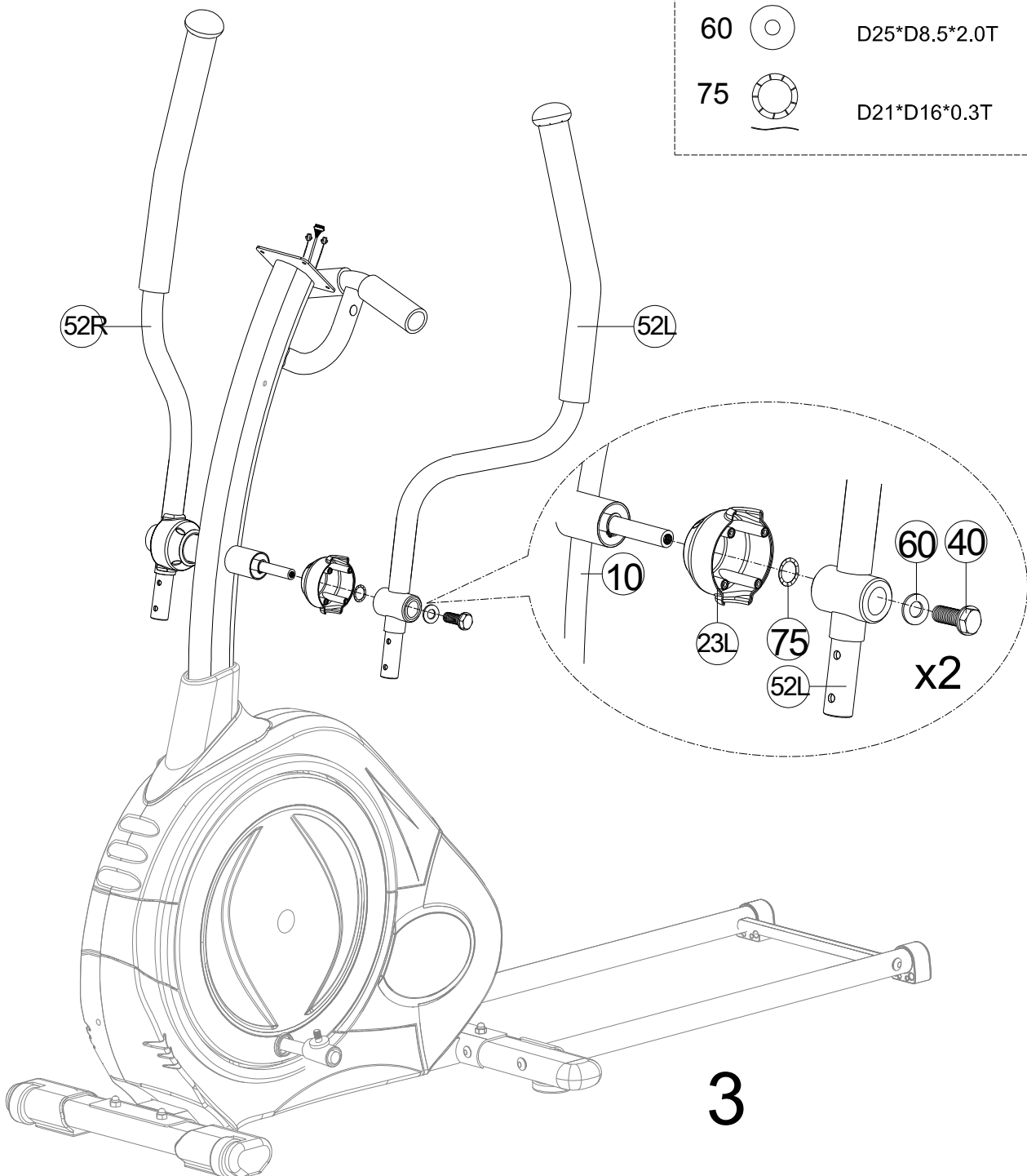


(x2)

40  M8*1.25*20L

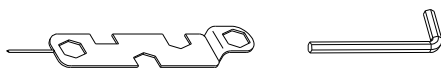
60  D25*D8.5*2.0T

75  D21*D16*0.3T

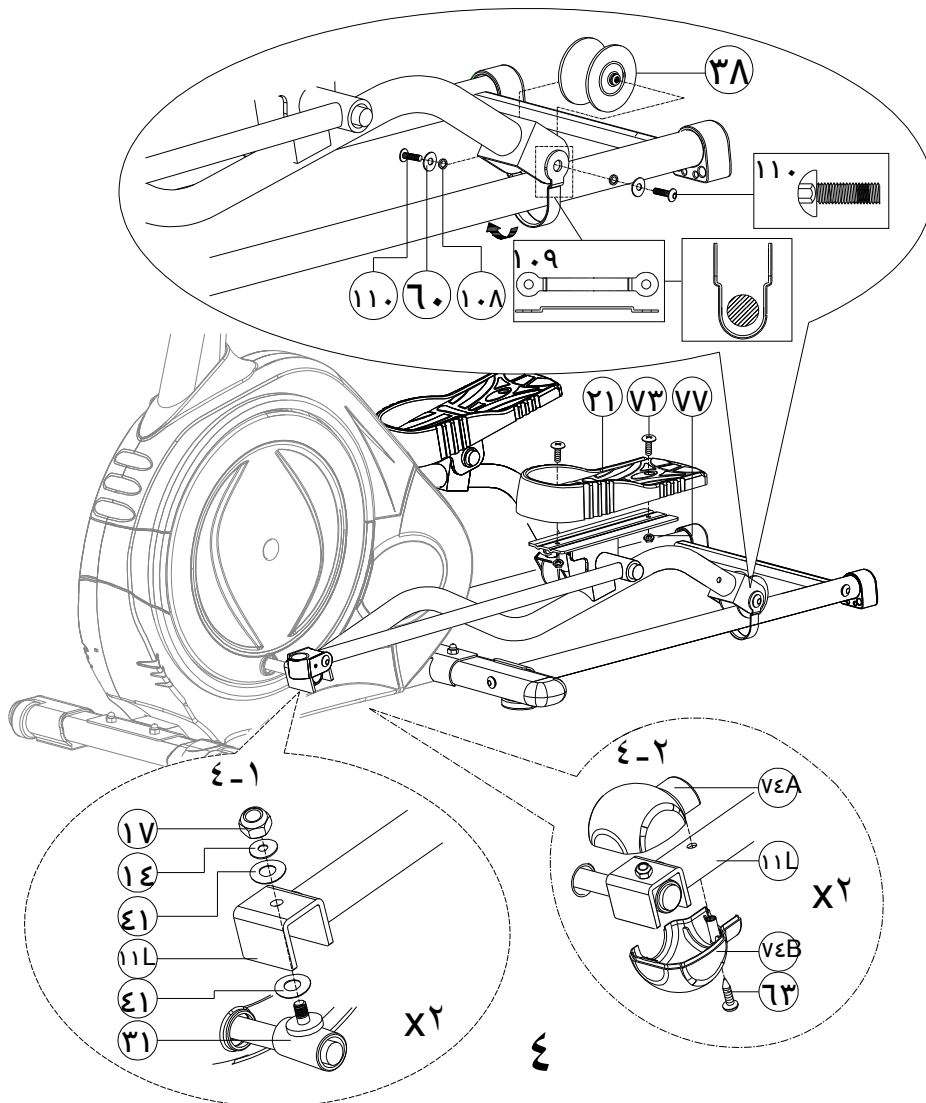


Szerelje a felső burkolatot (jobb) (23R), hullámos alátétet (75), job és bal kapaszkodót (52L&52R), lapos alátétet (60) és csavart (40) a futóműhöz .

4. lépés

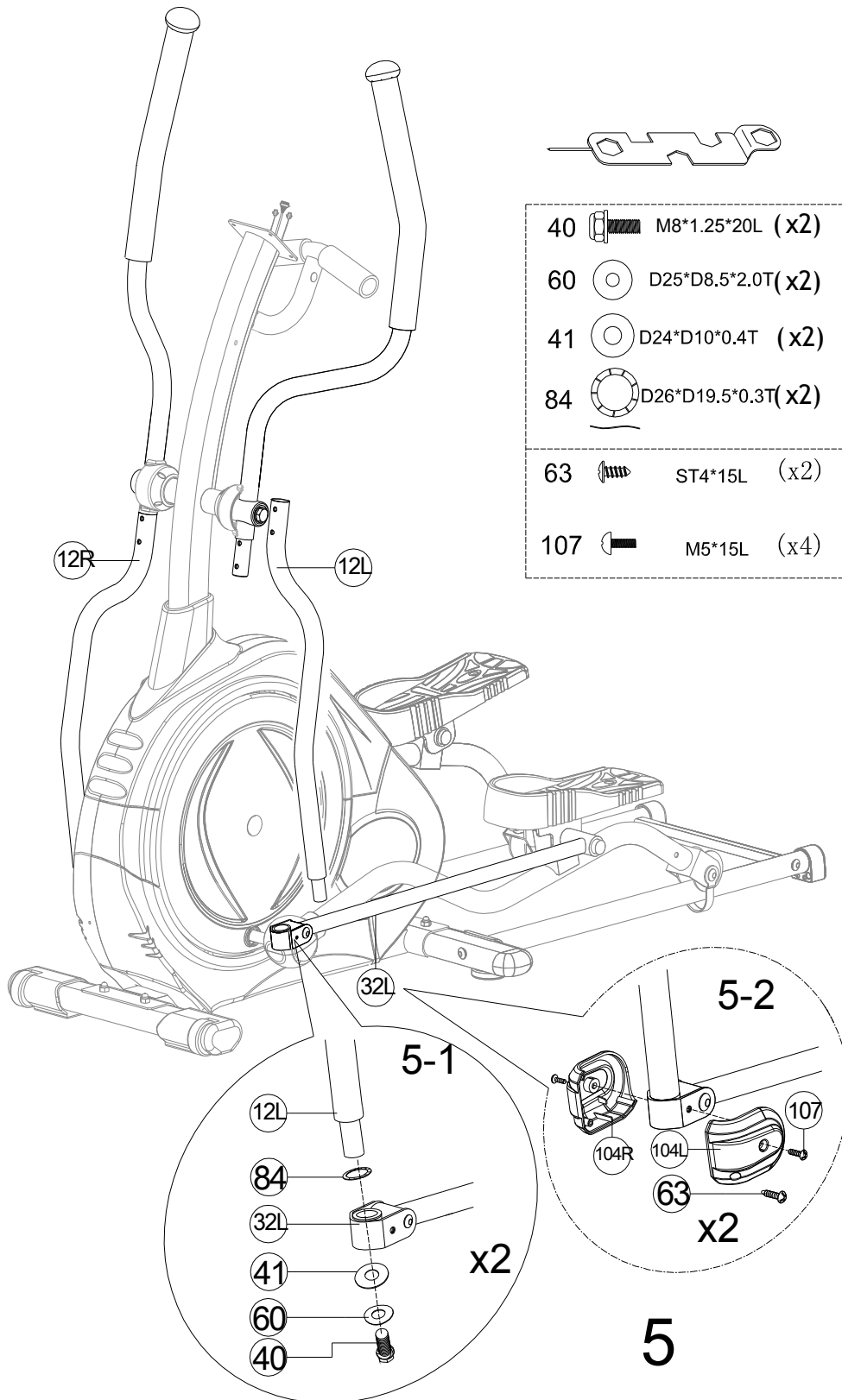


17	(x2)	M10*1.5*10T	63	ST4*15L (x2)	110	(x4)	M8*1.25*20L
14		D20*D11*2T	73	M6*1*15L (x4)	60		D25*D8.5*2.0T
41		D24*D10*0.4T	77	M6*1.0*5T(x4)	108		D11.5*D8*3.5T
41		D24*D10*0.4T					



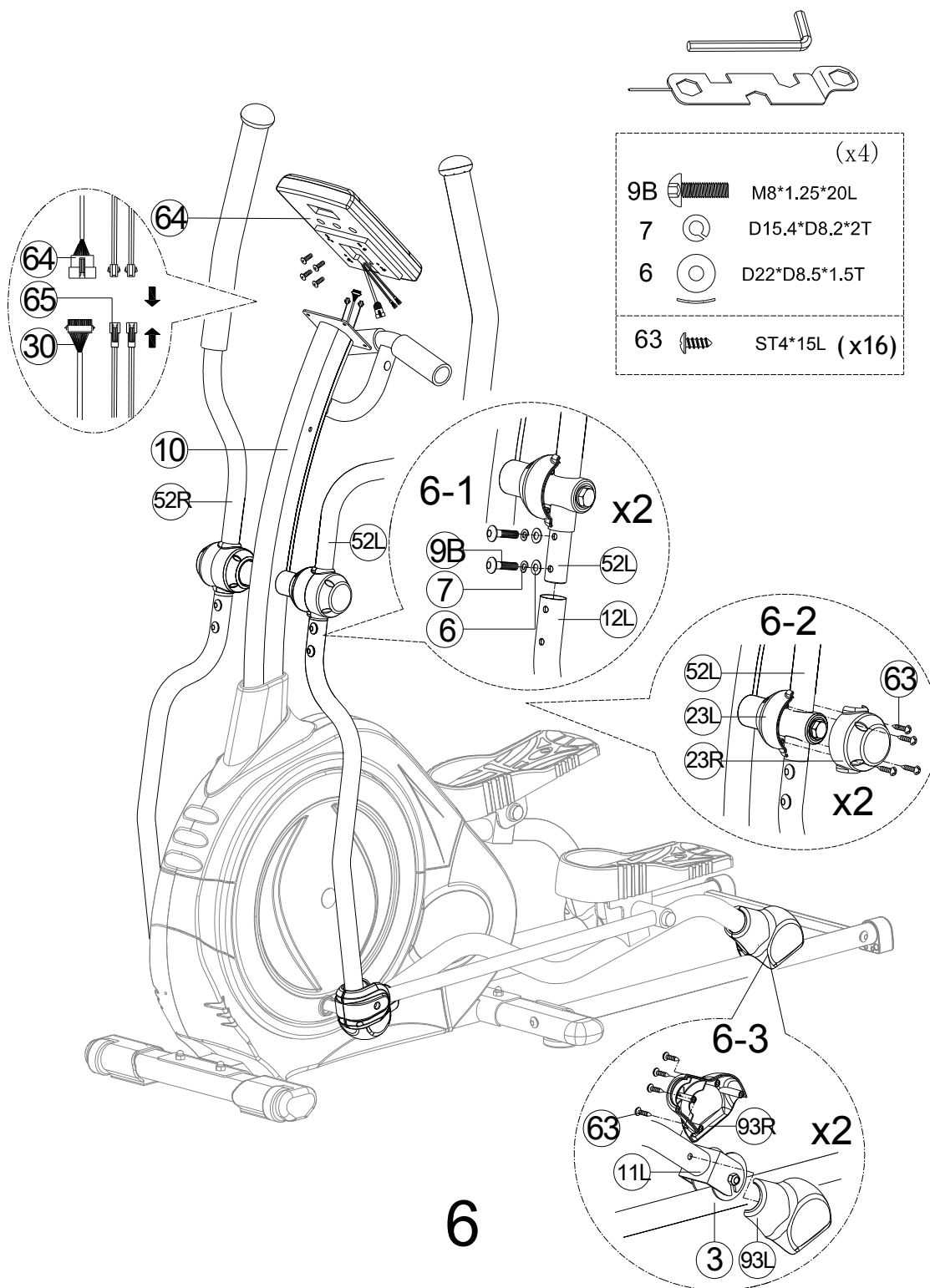
- 1) Szerelje a pedálok támasztó rúdjaikat (11L&11R) a futóműhöz (31) nylon alátét (17), lapos alátét (14) és műanyag lapos alátét segítségével (41) lásd a 4-1. képen.
- 2) Szerelje a futómű felső burkolatát (74A) és also burkolatát (74B) a jobb és bal taposó tartó rúdjaához (11L&11R) csavarok segítségével (63) lásd 4-2 kép.
- 3) Rögzítse a kereket (38) a pedál hordozó rúdhoz (11L&11R) csavarok (110), lapos alátétek (60), átmenetek (108) és kerékpár lánc segítségével. (109). Ügyeljen a lánc helyes krékre történő felhelyezésére (109) hlyes módja a képen látható mód.
- 4) Rögzítse a pedált (21) a pedal támasztó rúdjaához (11L&11R) csavarok (73) és anyák segítségével (77).

5. lépés



- 1) Szerelje össze a lengő kapaszkodók támasztó rúdjaikat (12L&12R) a pedáltartókhoz (32L&32R) hullámos alátét (84), lapos alátét (60), plastikus alátétek (41) és csavarok segítségével (40) lásd 5-1 kép.
- 2) Szerelje össze az univerzális csukló burkolatát (104L&104R) a pedál tartóhoz (32L&32R) csavarok (63) és csavarok segítségével (107).

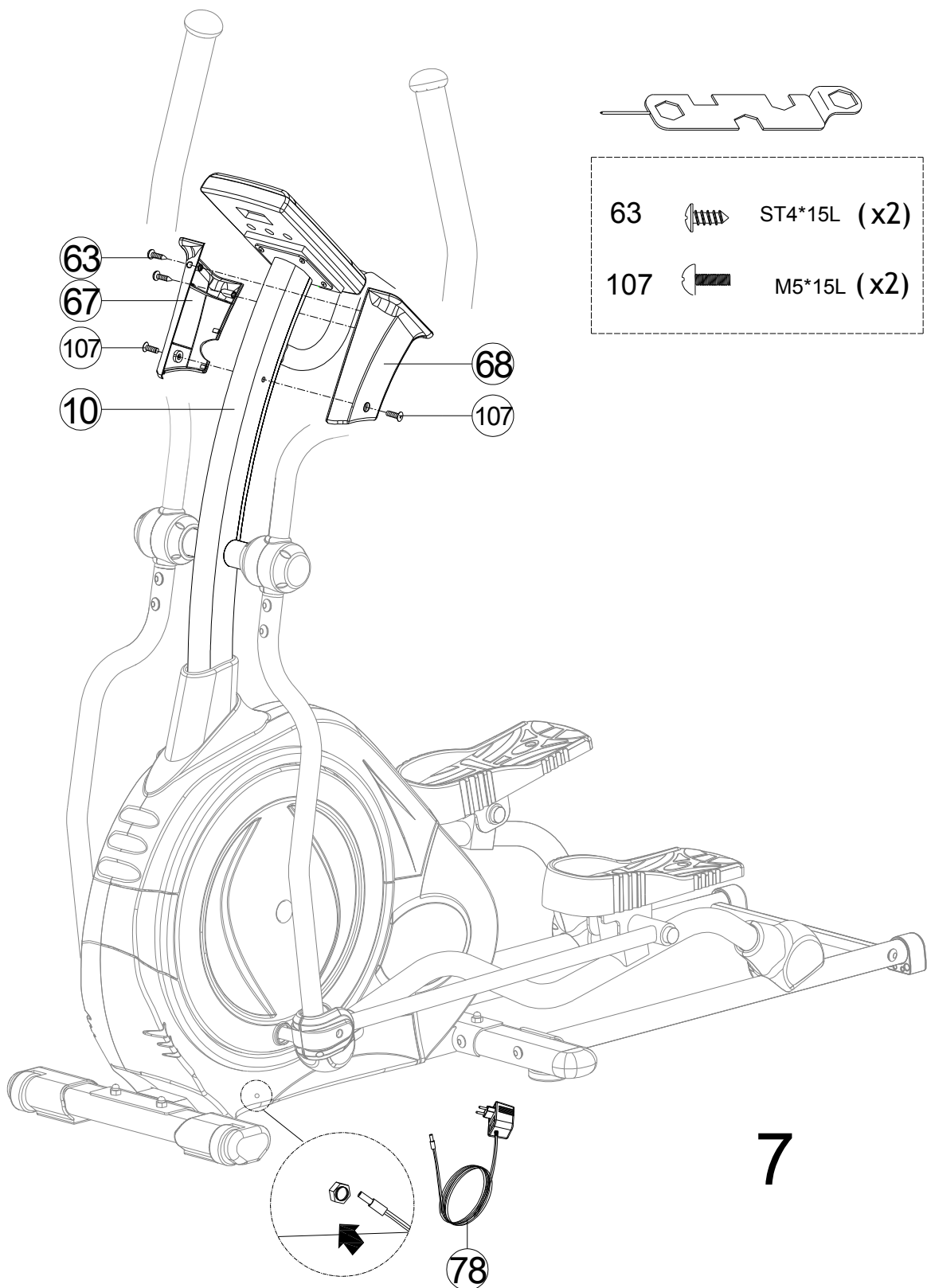
6. lépés



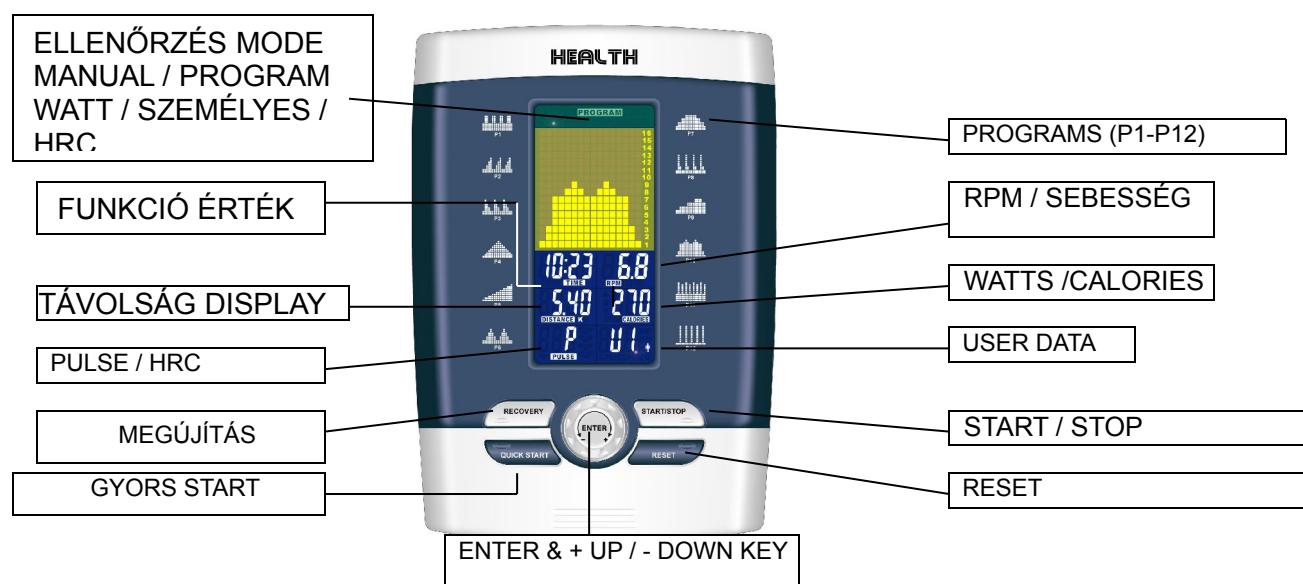
6

- 1) Rögzítse a computer kábelt (30) és a pulzus mérő kábelt (65) a computerhez (64).
- 2) Rögzítse a computert (64) a kapaszkodók rúdjaához (10) a komputerhez fogatott csavarok segítségével.
- 3) Szerelje össze a lengőkarok támasztó rúdjaait (12L&12R) a lengő kapaszkodókhoz (52L&52R) alátétek (6), rugós alátétek (7) és Allen csavarok (9B) segítségével, lásd 6-1 kép.
- 4) Szerelje össze a felső burkolatot (23L&23R) a lengő kapaszkodókra (52L&52R) csavarok (63) segítségével, lásd 6-2 kép.
- 5) Szerelje a futómű hátsó burkolatát (93L&93R) a támasztó rudakhoz (11L/11R) csavarok (63) segítségével, lásd 6-3 kép.

7. lépés



- 1) Rögzítse a bal computer tartót (68) és job computer tartót (67) a kapaszkodó rúdjaához (10) csavarok (63) és csavarok (107) segítségével.
- 2) Szerelje fel az adaptert (78) és kapcsolja be a computert.



6.1 FUNKCIÓK

SCAN	: váltakozik a WATTS/Kalória és RPM/sebesség között. 6 másodpercenként.
RPM	: 0~15~999
SPEED-sebességt	: 0.0~99.9 km/h
TIME-idő	: 0:00~99:59.
DISTANCE-távolság	: 0.00~99.99 km
CALORIES-kalorie	: 0~999.
PULSE-pulzus	: P~30~240
HEART SYMBOL-szív szimbólum	: ON-bekapcsolva / OFF kikapcsolva villog
MANUAL-manuális mód	: 1~16 szint
PROGRAM-program	: P1~P12
WATTS CONSTANT-konstans	: 10~350
PERSONAL-személy/felhasználó	: U1~U4
FITNESS(OPTION-választható)	: F1~F5
H.R.C	: 55%、75%、90%、IND (TARGET-cél)
PULSE-pulzus	: P~30~240 , rendelkezésre álló max érték.
USER DATA-felhasználói adatok	: U0 ~U4 (U1 ~ U4 felhasználó mentett adatai
◆ AGENDA / SEX-nem	: GIRL-lány / BOY-fió SZIMBÓLUM kiválasztás



- ◆ AGE-kor : 10-25-99
- ◆ HEIGHT-magasság : 100-160-200 (CM) / 40-60-80 (INCH)
- ◆ WEIGHT-súly : 20-50-150 (KG) / 40-100-350 (LB)

6.2 Leírás

Ez a termék motoros rendszerű.

1. Állítsa be a felhasználói értékeket/nem/kor/magasság/súly

A felhasználó elmenti saját reális felhasználói adatait (nem/kor/magasság/súly) a számítógépbe az adatok kalkulációja céljából.

2. Válasszon a következők közül MANUÁLIS/PROGRAMOK/ WATT KONSTANS/SZEMÉLYES/FITNESS(VÁLASZTHATÓ)/H.R.C

A felhasználónak az edzés megkezdése előtt lehetősége van több vezérlési mód közül választani. Közelebbi információkért az egyes módokkal kapcsolatban tekintse meg a lenti táblázatot.

3. MANUÁLIS/PROGRAMOK/ WATT KONSTANS/SZEMÉLYES/FITNESS(VÁLASZTHATÓ)/H.R.C módok teljesítése

A kiválasztott mód elindítása.

4. Végezz el az alapbeállításokat: IDŐ/TÁVOLSÁG/KALÓRIA/WATTS/SZÍV RITMUS

A fenti módokba az adatok beállítása és bevitele a felhasználó igényei szerint, a funkciók értéke fokozatosan lefele visszaszámlál a nulál értéke felé, vagy a felhasználónak nem szükséges megadnia a funkció adatait, egyszerűen hagyja ki az értékek beállítását, a számítógép feleismeri, hogy nullától az érték eléréséig kíván edzeni.

5. Nyomja meg az ENTER/UP-föl/DOWN-le/START-start/PAUSE-szünet gombot

Az UP/DOWN gombokkal növeli/csökkenti a funkció értékeket.

Az egyes funkciókban minden beállítás után nyomja meg az ENTER gombot az adatok jóváhagyásához.

START / PAUSE- Befejezi az előző beállítást majd nyomja meg a START gombot az elindításhoz, a felhasználó megnyomhatja a PAUSE gombot, amennyiben kis szünetet szeretne tartani.

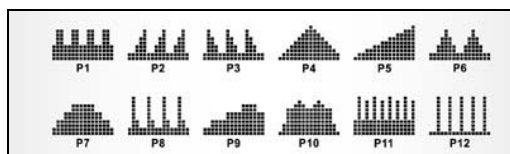
6. MEGÚJÍTÁS TEST

Nyomja meg a RECOVERY-megújítás gombot, a számítógép kiszámolja az ön megújított értékeit a normális módba az Ön által megadott adatok, valamint edzési módja alapján, amit meg is jelenít a kijelzőn.

Funkciók leírása

MANUÁLIS Állítsa be az ellenállási terhelési szintet a pontos kijelző segítségével, majd (amennyiben szükséges) állítsa be a TIME-idő/DISTANCE-távolság/CALORIES-kalória/PULSE-pulzus, majd nyomja meg a START/STOP gombot a manuális program elindításához.

PROGRAM 12 automatikusan beállítható program, a vezérlő pult segítségével válassza ki a P1~P12 edzőprogramokat, A terhelési szintet akkor állíthatja be, amennyiben a prograhez tartozó kép/diagram villog.



Teljesítmény konstans – a felhasználó beállíthatja a WATTS teljesítmény értéket saját igényei szerint 10-350 watts terjedelemben, az UP-fel/DOWN-le gombok segítségével. Rögzítse a WATTS értéket, majd nyomja meg a START/STOP gombot. Alkalmazza a WATTS módot különböző WATTS szinteken történő edzéshez.

PERSONAL-személy ,felhasználó:

Készítsen saját adatlapot az U1~U4 pozíciókon az egyes individuális szegmens ellenállási szintjének beállításával. Ezután a program automatikusan mentésre kerül a további használat esetére. Az U0 is be lehet úgy állítva, mint az U1~U4, de ezt a programot nem lehetséges elmenteni a memóriába.

FITNESS (választható)

Ez egy speciális edző program, mely figyelembe veszi a felhasználó korát és nemét, mely az edzést vezeti az F1-F5 szinteken 12 percen keresztül. Az 1-4 felhasználó a FITNESS módot az UP-fel/DOWN-le gombok segítségével választhatja ki, majd nyomja meg a START/STOP gombot. Amikor az edző személy pulzusa eléri a30 mp-ig tartó 100%-ot, a mód automatikusan leáll. A FITNESS mód befejeztével ellenőrizze a lenti „FITNESS“ referencia táblázatot.

Megjegyzés:

1. Amennyiben a felhasználó eléri az F1 szintet, és a pulzusszám nem éri el a 100% H.R.C.-t, a számítógép megáll.
2. Amennyiben a felhasználó nem éri el az F5 szintet és a pulzusszám nem több, min 100% H.R.C., a számítógép leáll.
3. Amennyiben a felhasználó végig halad az F1-F4 szinteken és a pulzusszám nem több, mint 100% H.R.C, a számítógép 12 perc után leáll és az F1 szintet jelzi ki.

LEVEL	ANEMDA		AGE < 30	AGE=30~39	AGE=40~49	AGE > 50
F5	MALE	DISTANCE	< 3.2KM	< 3KM	< 2.8KM	< 2.6KM
		SPEED	16KM	15KM	14KM	13KM
	FEMALE	DISTANCE	< 3KM	< 2.8KM	< 2.4KM	< 2.2KM
		SPEED	15KM	14KM	12KM	11KM
F4	MALE	DISTANCE	3.2~4KM	3~3.8KM	2.8~3.4KM	2.6~3.2KM
		SPEED	20KM	19KM	17KM	16KM
	FEMALE	DISTANCE	3~3.6KM	2.8~3.4KM	2.4~3KM	2.2~2.8KM
		SPEED	18KM	17KM	15KM	14KM
F3	MALE	DISTANCE	4~4.8KM	3.8~4.6KM	3.4~4.2KM	3.2~4KM
		SPEED	24KM	23KM	21KM	20KM
	FEMALE	DISTANCE	3.6~4.4KM	3.4~4KM	3~3.8KM	2.8~3.4KM
		SPEED	22KM	20KM	19KM	17KM
F2	MALE	DISTANCE	4.8~5.6KM	4.6~5.4KM	4.2~5KM	4~4.8KM
		SPEED	28KM	27KM	25KM	24KM
	FEMALE	DISTANCE	4.4~5.4KM	4~5KM	3.8~4.6KM	3.4~4.4KM
		SPEED	27KM	25KM	23KM	22KM
F1	MALE	DISTANCE	> 5.6KM	> 5.4KM	> 5KM	> 4.8KM
		SPEED	28KM	27KM	25KM	24KM
	FEMALE	DISTANCE	> 5.4KM	> 5KM	> 4.6KM	> 4.4KM
		SPEED	27KM	25KM	23KM	22KM

Level-szint, Age-kor, Male-férfi, Female-nő, Distance-távolság, Speed-sebesség

H.R.C HEART RATE CONTROL (pulzus vezérlés)- Állítsa be magának saját pulzusszám célértékét az 55%, 75% vagy 95% programok kiválasztásával. Adja meg korát a felhasználói adatoknál, annak ellenőrzéséhez, hogy a pulzusszám célértéke helyesen van beállítva. A PULSE-pulzus kijelző villogni kezd, amint elérte az Ön által beállított pulzusszám célértéket a kiválasztott program alapján.

- I. 55% -- DIET PROGRAM –diéta program
- ii. 75% -- HEALTH PROGRAM –egészségmegőrző program
 - iii. 90% -- SPORTS PROGRAM – sportoló program
 - iv. TARGET cél — a felhasználó beállítja a pulzusszám célértéket.

RECOVERY-megújítás:

Amennyiben befejezte az edzést, nyomja meg a RECOVERY-megújítás gombot. A RECOVERY helyes működéséhez a számítógépnek helyes bemeneti adatokra – az Ön pulzusszáma - van szüksége. A TIME-idő 1 perctől visszaszámlálásba kezd, majd megjelenik az Ön szintje az F1-F6 terjedelemben.

Megjegyzés: a RECOVERY mód során nem működnek a kijelzők.

F1 ~ F6 = RECOVERY- a szív6pulzus frekvencia megújítási szintje

Elérhető eredmények F1-től F6-ig.

íció	Szint	Szívverés
Kiváló	F1	Több, mint 50
Jó	F2	40 ~ 49
Átlag alatti	F3	30 ~ 39
Gyenge	F4	20 ~ 29
Rossz	F5	10 ~ 19
Nagyon rossz	F6	alatt 10

6.3 Számítógép kezelése

1. Bekapcsolása után megjelenik az alapbeállított U1 felhasználó U1, de bármely felhasználót kiválaszthatja az UP-fel/DOWN-le gombok segítségével. Jóváhagyáshoz nyomja meg az ENTER gombot. Adja meg a bemeneti adatokat (nem, kor, magasság, súly) a felső jobb ablakban, majd jóváhagyáshoz nyomja meg az ENTER gombot.
2. A funkciók verélő kijelzője villogni kezd, ami azt jelenti, választhat a P1-P12 programok közül az UP-fel/DOWN-le gombok segítségével, jóváhagyásul nyomja meg az ENTER-t. Bármely alapbeállított értéke megváltoztatható az ENTER gomb segítségével, míg el nem éri a kívánt programot, amely villog. Jóváhagyásul nyomja meg ismét az ENTER-t.
3. Amennyiben kiválasztotta a programot és megadta a többi adatot is, nyomha meg a STRART/STOP gombot az edzés megkezdéséhez.

Funkció gombok

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1. ENTER | : kiválasztáshoz és jóváhagyáshoz szolgál – nyomja meg |
| 2. UP-fel/DOWN-le tekerő gomb | : az értéke növeléséhez, vagy csökkentéséhez, ill. Kiválasztáshoz szolgál – fordítsa el |
| 3. RESET | : valamennyi adatot visszaállítja az elapbeállított értékre |
| 4. START/STOP | : start/stop gomb |
| 5. RECOVERY-obnova | : Fitness test a megújítás szint mérése segítségével |
| 6. QUICKSTART gyors start | : gyors start gomb |

TIPPEK

1. Választható: csatlakoztassa az adaptert AC (**6 V, 1A**).
2. Ügyeljen arra, hogy a berendezés ne legyen nyirkos környezetben.

Bemelegítő gyakorlatok

Minden minőségi program magába foglalja a bemelegítő gyakorlatokat, aerób gyakorlatokat és a levező gyakorlatokat. Az egész programot hetente legalább kétszer-háromszor végezze el. Az edzések között tartson egy nap szünetet. Néhány hónap elteltével edzhet akár heti négy-öt alkalommal is.

Az izomzat bemelegítése fontos része minden edzésnek ezért tartsa be minden edzés elején. Az izmokat azok bemelegítésével és ellazításával előkészíti magasabb teljesítmény elérésére. Felgyorsul a vérkeringés, gyorsul a pulzus és több oxigénhez jutnak az izmok. Ezzel a gyakorlattal megelőzi az izomhúzódásokat. A következő bemelegítő és nyújtó gyakorlatokat javasoljuk:

Belső combok nyújtása

Üljön le, enyhén behajlított lábbal illessze össze talpait. A térdek kifelé néznek. A talpait húzza magához a lehető legközelebb az ülepéhez. Térdeit nyomja enyhén a padló felé. Végezze el 15 ször.



Vádlík nyújtása

Üljön le és nyújtsa ki a jobb lábát. Bal lábát hajlítsa be, úgy hogy talpa a jobb combja belső feléhez nézzen. Húzza magát a lehető legközelebb a lába ujjaihoz Tartsa meg 15 mp-ig. Engedje vissza majd ismétlje meg a másik lábával.



Fej és nyak nyújtása

Döntse fejét jobbra a válla felé, hogy érezze a nyak inak megfeszülését. Térjen vissza a kiinduló helyzetbe, majd ismétlje meg. Majd hajlítsa fejét hátra, az állak felfelé néznek, a száj enyhén nyitva. Következő ütemre térjen vissza a kiinduló helyzetbe majd hajlítsa fejét balra. Ezután térjen vissza a kiinduló helyzetbe. Ezután hajlítsa fejét a melle felé majd újra vissza a kiinduló helyzetbe.



Vállak nyújtása

Emelje fel jobb vállát a füléhez. Ezután húzza fel bal vállát egyúttal jobb vállát engedje le a lehető legmélyebbre.



Achilles in nyújtása

Kezével támaszkodjon a falhoz, a behajtott bal lába elől van. A jobb láb kinyújtva, a bal láb talpát a padlón tartva. Csípőmozdulattal tolja előre a testsúlyát az első lábára és tartson ki 15 mp-ig. Majd cseréle fel a lábakat



Ujjak érintése

Lassan hajoljon előre a bokájához. Kezével igyekezzon megérinteni a lábujjait. A háta és vállak legyenek lazák. Hajoljon a lehető legmélyebbre és tartson ki 15 mp-ig.

Oldalnyújtás

Enyhe terpeszben emelje fel karjait a feje fölé. Felváltva emelje nyújtsa karjait a mennyezet felé és enyhén dőljön meg derekával. Éreznie kellene az ellenkező oldalon a hátizmok nyúlását. Ismételje a másik oldalra

Garanciális feltételek

Garancia időtartama

Az eladó a vevőnek a termék minőségére minimum 24 hónap garanciát nyújt, amennyiben a termék garancia levele, számlája, esetleg egyéb irata nem rendelkezik másként. A vevőnek nyújtott, törvény által meghatározott garanciális időszak ezzel nincs megsértve. A garanciával az eladó garanciát vállal arra, hogy a termék egy meghatározott ideig megfelel a rendeltetés szerű, esetleg szerződés szerinti használatnak és megőrzi általános, vagy szerződés szerinti tulajdonságait.

A garancia nem vonatkozik a következő módon keletkezett károkra:

- A felhasználó által okozott kár, pl. szakszerűtlen összeillesztéssel, szereléssel, a nyeregrúd nem elegendő beillesztésével a vázba, nem elegendő behúzása a forgatókarba és a forgató karok hiányos behúzása a középtengelybe
- Helytelen karbantartás
- Mechanikus károk
- Alkatrészek elhasználódása hagyományos felhasználás során (pl. gumi és műanyag alkatrészek, mozgó mechanizmusok, stb.)
- Visszafordíthatatlan esemény, természeti katasztrófa által
- Szakszerűtlen beavatkozások által
- Helytelen használat, helytelen elhelyezés, alacsony, vagy magas hőmérséklet következtében, víz által, túlzott nyomás vagy ütés, szándékos design, alak vagy méret módosítás következtében.

Eladás dátuma:

Bélyegző, eladó aláírása: