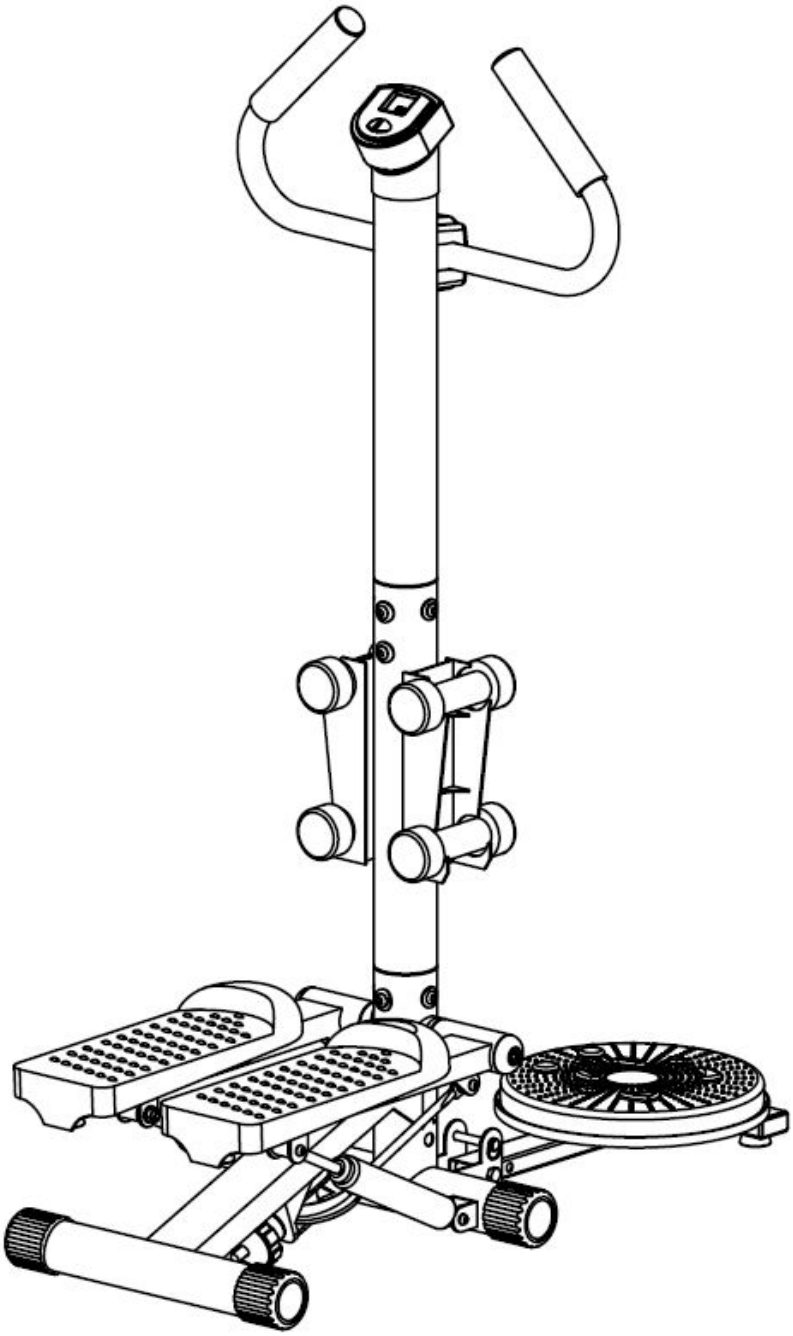
Felhasználói kézikönyv - HU
IN 3883 inSPORTline Easy step (KLJ-303) multifunkciós stepper



FONTOS!
A berendezés első használata előtt figyelmesen olvassa el ezt a használati útmutatót. Őrizze meg a használati útmutatót az esetleges későbbi használat esetére. Felhívjuk figylmét, hogy használati útmutatóban feltüntetett berendezés leírása nem feltétlenül felel meg az ön által megvásárolt berendezése leírásával. Ez az útmutató közös több modell részére.

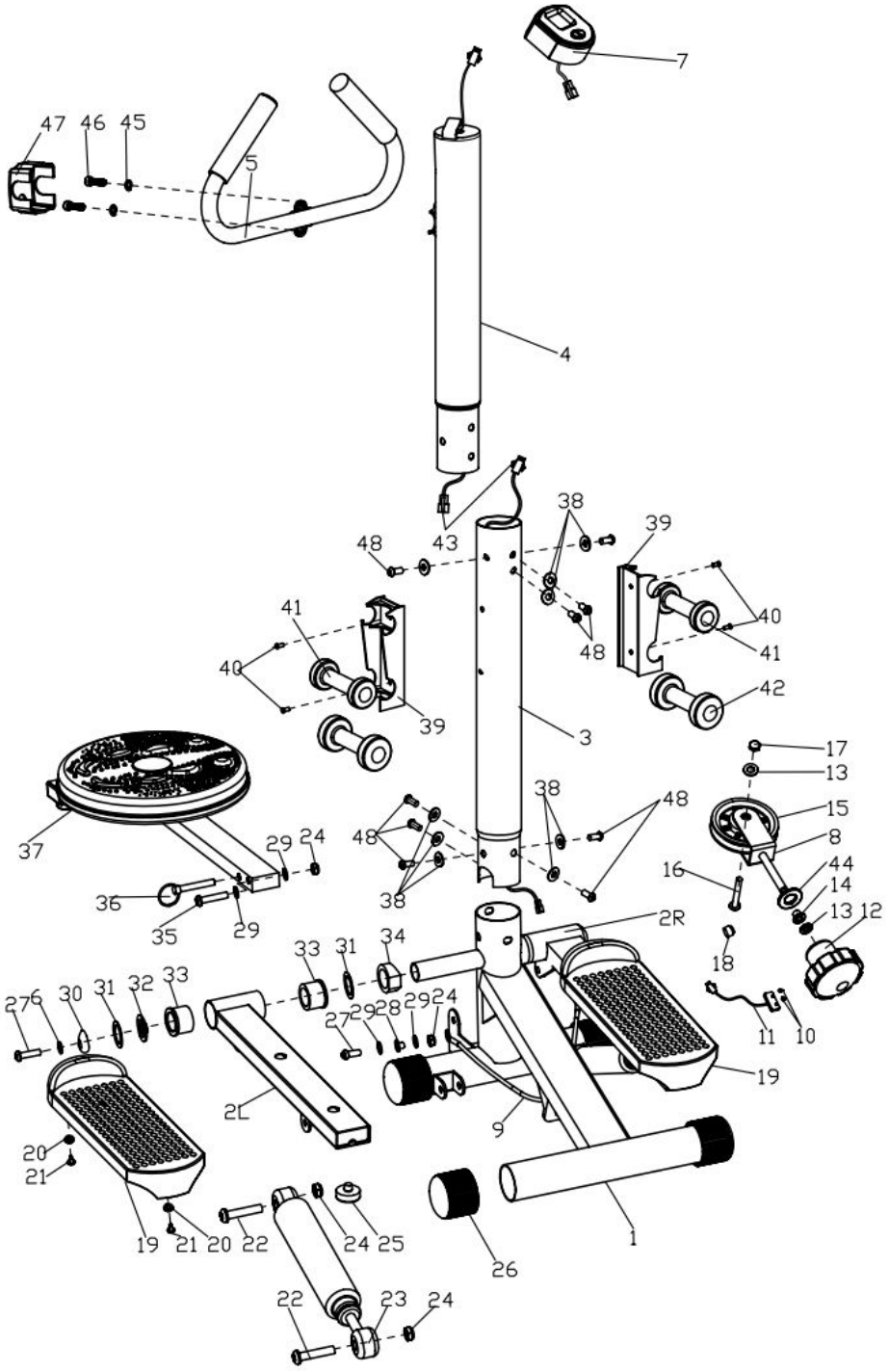
FONTOS BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK

A berendezés összeállítása és első használatba vétele előtt olvassa el az alábbi információkat.

1. A berendezést csak au útmutatóban leírtak szerint állítsa össze.
2. Az első edzés megkezdése előtt biztonsági okokból ellenőrizze, a csavarok, anyák megfelelően be vannak e húzva, és a berendezés megfelelően van összeállítva.
3. A berendezést helyezze száraz környezetbe, a víz, nedvessék kárt tehetnek benne.
4. Helyezze a berendezést megfelelő felületre (használhat gumi alátétet, fa deszkát, stb.) így megakadályozza a por bejutását a berendezés alsó részébe.
5. Az edzés megkezdése előtt távolítsa el a berendezés körül a 2 m-en belül levő tárgyakat.
6. A berendezés tisztításához ne használjon agresszív tisztítószereket. Az összeszereléshez és karbantartáshoz használja a berendezéshez tartozó, vagy megfelelő szerszámot. Az edzés befejeztével törölje le a berendezésről az izzadtság cseppeket.
7. A túlzott, vagy helytelen edzés ártalmas lehet az egészségre. Az edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Orvosa segít meghatározni személyes céljait és beállítani az edzés hosszát, megfelelő pulzus frekvencia értéket, teljesítményt, stb.
8. A berendezést csak teljesen működő állapotában használja. Bármilyen alkatrész cseréjéhez csak eredeti pótalkatrészt használjon.
9. A berendezésen egyszerre csak egy személy edzhet.
10. Az edzéshez viseljen megfelelő sport öltözéket és lábbelit. A megfelelő öltözék kiválasztása különösen fontos.
11. Amennyiben edzés közben szédülést, hányingert, vagy egyéb szokatlan jelet érez, azonnal hagyja abba az edzést, és a további edzésről konzultáljon orvosával.
12. Gyermekek és testi fogyatékos személyek a berendezést csak felnőtt kísérő felügyelet jelenlétében használhatják, aki szükség esetén segítséget tud nyújtani.
13. A taposások sebességének növekedésével növekszik a berendezés teljesítménye is, és fordítva. A berendezés elfordítható szabályzó gombbal van ellátva, melynek segítségével beállíthatja a terhelési szintet..
14. A felhasználó maximális testsúlya: 100 kg

FIGYELMEZTETÉS: Amennyiben nem követi a fenti utasításokat, az edzés veszélyekkel járhat.

SÉMA



MEGJEGYZÉS: A legtöbb alkatrész egyénileg van csomagolva, néhány alkatrész azonban már részben össze van szerelve. A szerelés folyamán előfordulhat, hogy ezeket az alkatrészeket szét kell szerelni, majd újra összerakni.

A berendezés összeállításakor kövesse a következő útmutatásokat és ellenőrizze, hogy valamennyi szükséges alkatrész rendelkezésére áll.

ALKATRÉSZ LISTA

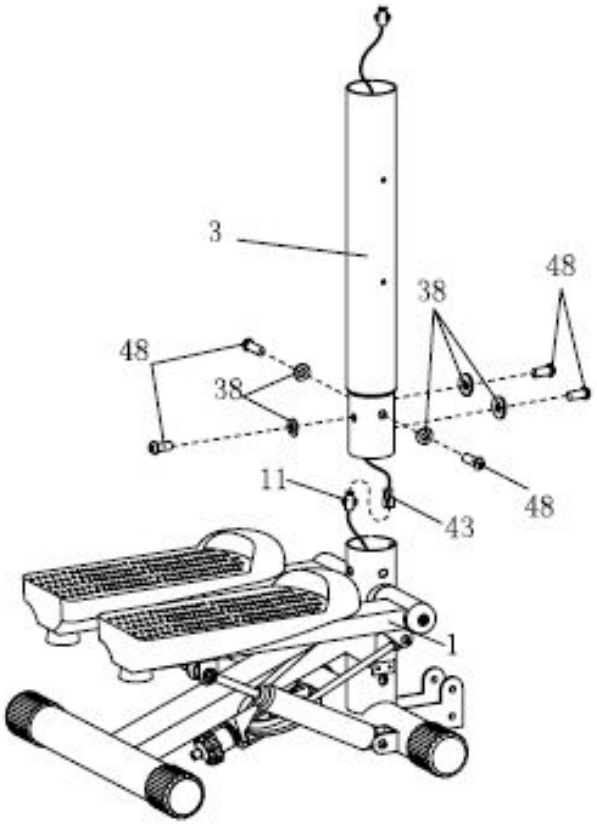
Szám	Alkatrész	Mennyiség	Szám	Alkatrész	Mennyiség
1	Fő váz	1	26	Váz burkolat	4
2	Pedál támasztó rúd J/B	1 pár	27	Imbusz csavar	4
3	Fő rúd alsó része	1	28	Foglalat	2
4	Fő rúd felső része	1	29	Lapos alátét	6
5	Rúd kapaszkodókkal	1	30	Fedél	2
6	Computer tartó	1	31	Nagy lapos alátét	4
7	Computer	1	32	Rugós alátét	2
8	Csiga villa	1	33	Műanyag foglalat	4
9	Acél drót	1	34	Műanyag íves alátét	2
10	Kereszt fejű csavar	2	35	Imbusz csavar	1
11	Érzéklő	1	36	Ék	1
12	Szabályzó	1	37	Rotációs berendezés	1
13	Kereszt fejű csavar	2	38	Íves alátét	9
14	Betét	1	39	Súly tartó	2
15	Csiga	1	40	Kereszt fejű süllyesztett csavar	4
16	Hatszögletű csavar	1	41	Súly (1 kg)	2
17	Nylon anya	1	42	Súly (1,5 kg)	2
18	Gömbölyű mágnes	1	43	Hosszabbító zsinór	2
19	Pedál	2	44	Alátét	1
20	Lapos alátét	4	45	Rugós alátét	2
21	Kereszt fejű csavar	4	46	Imbusz csavar	2
22	Imbusz csavar	4	47	Fedél	1
23	Karika	2	48	Imbusz csavar	9
24	Nylon anya M8	7	49	Lapos alátét	2
25	Alátét	2			

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

Mielőtt nekikezdene a berendezés összeállításának, csomagolja ki az elkatrészeket, és ellenőrizze, valamennyi részelem rendelkezésére áll.

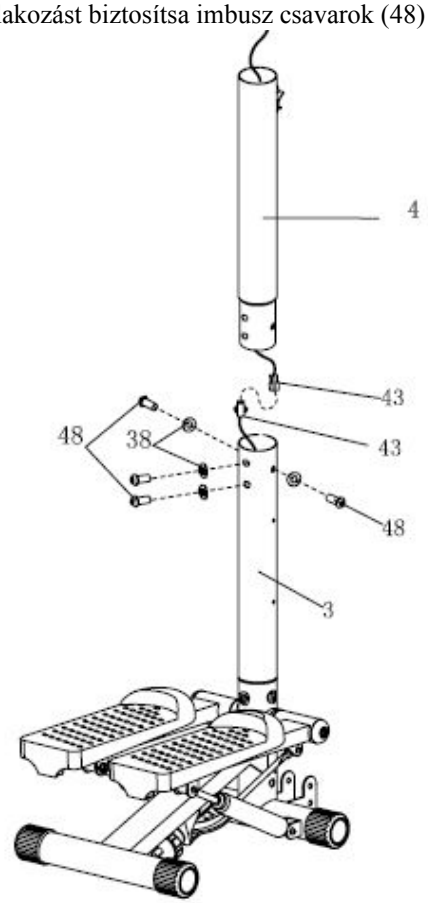
1. **LÉPÉS**

Csatlakoztassa a hosszabbító (a fő rúd felső részéből kijövő) zsinórt a fő rúd alsó részén levő érzékelővel (43). Ezután helyezze a rúd alsó részét (3) a fő vázba és rögzítse imbusz csavarok (48) és íves alátét (38) segítségével.



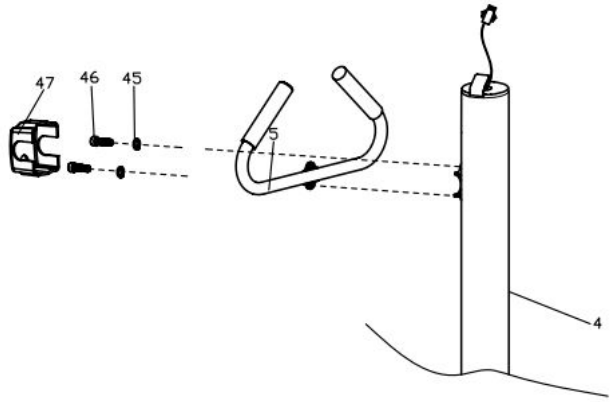
2. Lépés

A hosszabbító kábel (43) csatlakoztatása után illessze a fő rúd felső végét (4) a fő rúd alsó végébe (3), a csatlakozást biztosítsa imbusz csavarok (48) és íves alátétek (38) segítségével.



3. Lépés

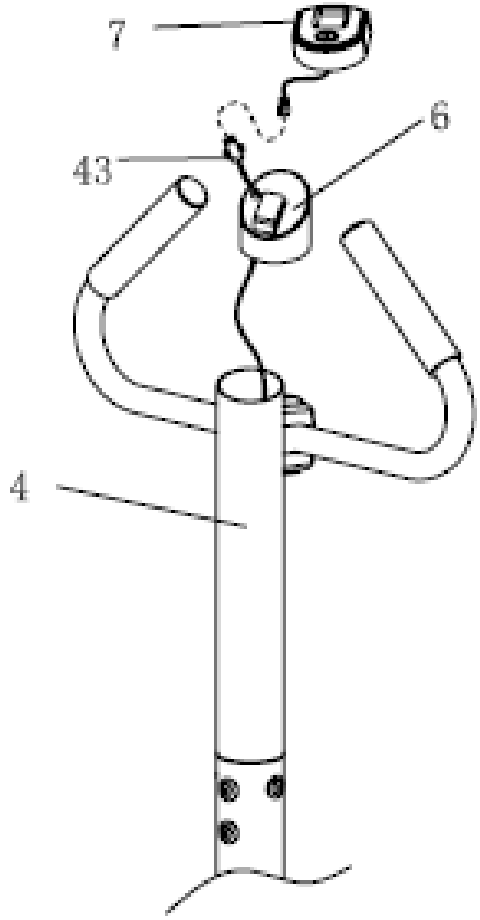
Rögzítse a kapaszkodós rudat (5) a fő rúd felső részéhez (4) imbusz csavarok (46) és rugós alátétek (45) segítségével. Ezután rögzítse a burkolatot (47).



4. Lépés

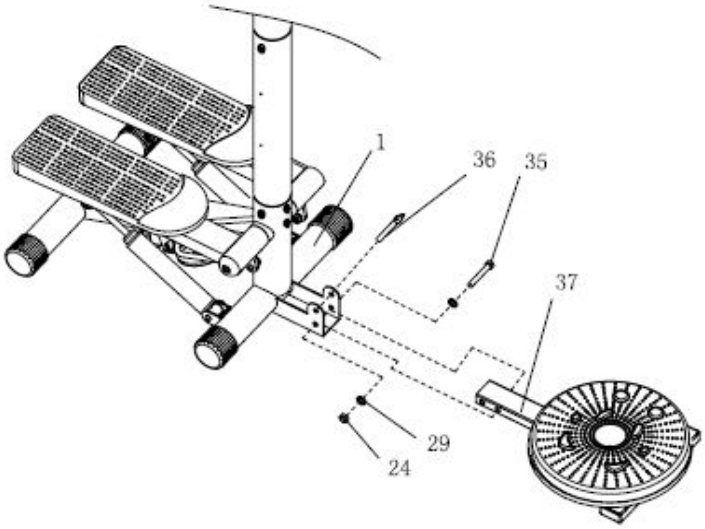
a. Húzza át a hosszabbító vezetéket (43) a computer tartó nyílásán (6) és helyezze a computer tartót (6) a fő rúd felső részére (4).

b. Csatlakoztassa a hosszabbító vezetéket (43) a computerből kimenő vezetékhez (7). Helyezze a computert (7) a tartóba (6).



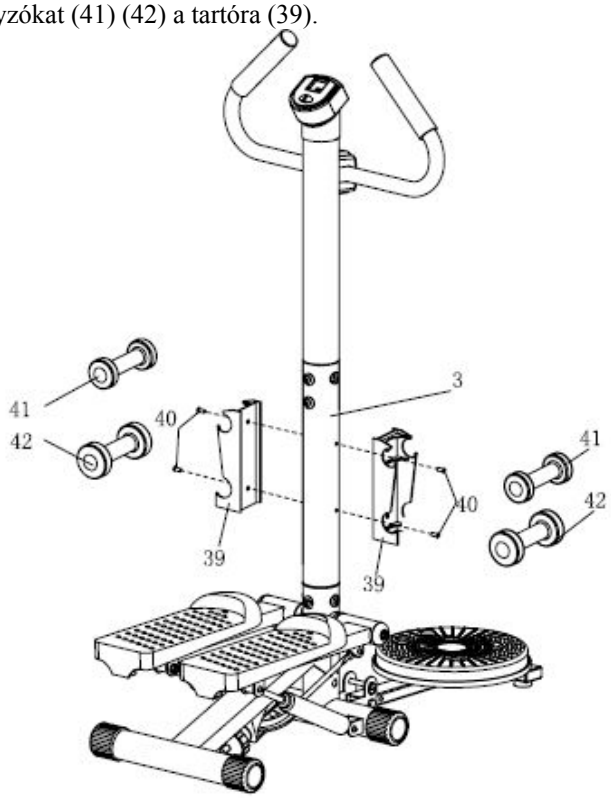
5. Lépés

Rögzítse a rotációs berendezést (37) a fő vázhoz (1) imbusz csavarok (35), lapos alátétek (29) és nylon anyák (24) segítségével.



6. Lépés

Rögzítse a súlyzó tartót (39) a fő rúd alsó részéhez (3) kereszt fejes csavarok segítségével (40) majd helyezze a súlyzókat (41) (42) a tartóra (39).



Computer

Specifikáció:

Computer

Specifikáció:
TIME-idő----------00:00 - 99:59 PERC:MÁSODPERC
COUNT-számlálás----------0 - 9999 szr
CALORIES-kalória----------0 - 9999 KCAL
STRIDES-lépés/PERC----------0 - 9999 lépés/PERC
NYOMÓGOMBOK:
MODE/SELECT-mód kiválasztása: a kívánt funkció kiválasztásához. Tartsa lenyomva a gombot az egyes funkciók értékinek nullázásához (teljes törlés)
Számláló kezelése:
AUTO ON-bekapcsolva/OFF-kikapcsolva. A kijelző automatikusan kikacsol, amennyiben nem kap jelet több mint 4 percig. A kijelző automatikusan bekapcsol, ha elkezd edzni, vagy bármely billentyűt megnyomja.

Funkciók:
<1>.TIME(TMR)-idő, automatikusan feljegyzi az edzés időtartamát.
<2>.COUNT(CNT)-számlálás, az edzés során lelépett tépések számlálása
<3>.CALORIES(CAL)-kalória – automatikusan feljegyzi az elégetett kalóriát
<4>.STRIDES/MIN(SPD)-lépés/perc- az edzés alatt megtett percenkénti lépésszámot jeleníti meg
<5>.SCAN-skennelés - automatikusan átvált az egyes funkciók között ①TIME-idő②CALORIES-kalória③STRIDES/MIN-lépés /perc④
. **Elemek** – amennyiben a kijelző kezd olvashatatlanná válni, a jobb eredmény érdekében cserélje ki az elemet. Használjon "AA" típusú ceruzaelemet. Az elemeket kicsélheti egyszerre is.

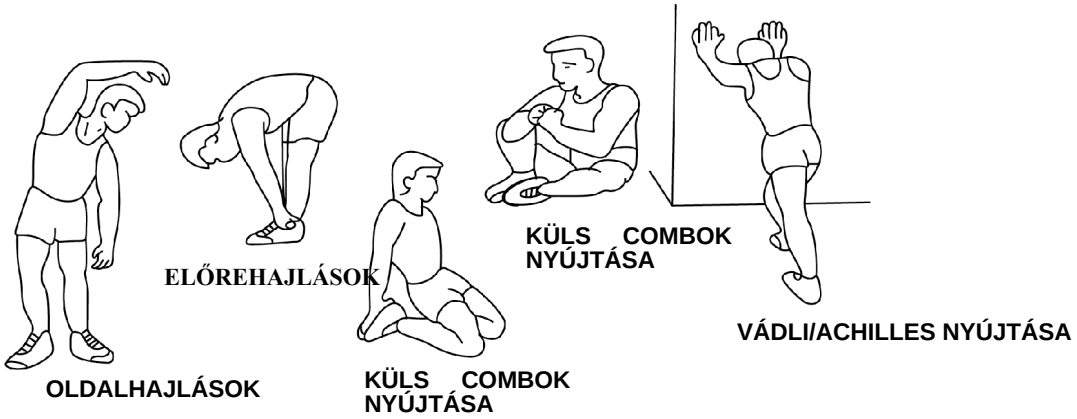
A STEPPER HASZNÁLATA

A stepper használata hasznos egészségének, javítja a fizikai erőnlétet, formálja izmait, kiegyensúlyozott kalóriájú étrend mellett súlycsökkenéshez vezethet.

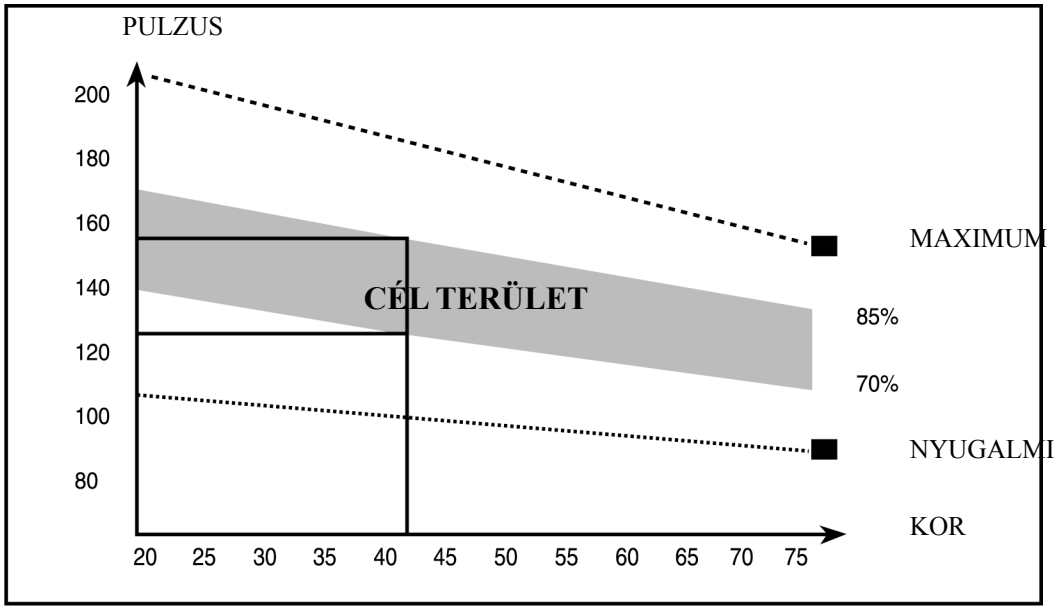
BEMELEGÍTÉSI FÁZIS
Az edzésnek ez a fázisa segíti a véráramlat növelését és az izmok helyes mozgását, továbbá csökkenti az izomgörcsök és izomsérülések kockázatát. Javasoljuk a bemelegítő gyakorlatokat 2-5 percen át végezni. A pulzusnövelő és izom bemelegítő gyakorlatok a megfelelőek. Ezek közé tartozik pl. a gyaloglás, kocogás, ismételt terpeszugrások és karemelések, ugráló kötélen ugrálás, vagy helyben futás.

NYÚJTÁS
A bemelegítő fázist alapos nyújtás követi. A berendezésen történő edzés előtt mindíg nyújtsa meg izmat, végezzen nyújtó gyakorlatokat. Ugyanezt végezze el az edzést követően is. A megfelelően bemelegített izmokkal elkerüli a baleset veszélyét. A nyújtásnoknál a legfeszítettebb pózban tartson ki kb 30 másodpercig, ne tegyen hirtelen mozdulatokat, és ne rugózzon.

Bármely edzésprogram megkezdése előt konzultáljon orvosával.



EDZÉS FÁZIS
Ez az a fázis, ahol erőt fejt ki. Rendszeres használatával izmai és lábai rugalmasabbá válnak. Edzzen saját tempójában, de ne feledje az egész edzés alatt a stabil tempó megtartását. Akkor elegendő a mozgás gyorsasága, ha szívtevékenységét a célzónában tudja tartani – lásd lenti grafikon.



KIHŰLÉSI FÁZIS
Ez a fázis segíti a szív- és érendszer, valamit az izmok munkájának befejezését. Tulajdonképpen a bnmelegítő fázis ismétlése, ezért csökkentse a tempót és folytassa az edzést még 5 percig. Ismételje meg a nyújtó gyakorlatokat, itt is figyelve arra, hogy az izmokat ne húzza meg, vagy ne terhelje lendületből. Minél jobban nő a teljesítőképessége, annál jobban érzi majd a több edzés igényét. Heti 3 alkalommal javasolt edzeni, de ha lehetősége van rá, edzzen a hét bármelyik napján.
.

XLG COMPUTER HASZNÁLATI ÚTMUTATÓJA

Computer

Specifikáció:
TIME-idő----------00:00 - 99:59 PERC:MÁSODPERC
COUNT-számlálás----------0 - 9999 szr
CALORIES-kalória----------0 - 9999 KCAL
STRIDES-lépés/PERC----------0 - 9999 lépés/PERC
NYOMÓGOMBOK:
MODE/SELECT-mód kiválasztása: a kívánt funkció kiválasztásához. Tartsa lenyomva a gombot az egyes funkciók értékinek nullázásához (teljes törlés)
Számláló kezelése:
AUTO ON-bekapcsolva/OFF-kikapcsolva. A kijelző automatikusan kikacsol, amennyiben nem kap jelet több mint 4 percig. A kijelző automatikusan bekapcsol, ha elkezd edzni, vagy bármely billentyűt megnyomja.

Funkciók:
<1>.TIME(TMR)-idő, automatikusan feljegyzi az edzés időtartamát.
<2>.COUNT(CNT)-számlálás, az edzés során lelépett tépések számlálása
<3>.CALORIES(CAL)-kalória – automatikusan feljegyzi az elégetett kalóriát
<4>.STRIDES/MIN(SPD)-lépés/perc- az edzés alatt megtett percenkénti lépésszámot jeleníti meg
<5>.SCAN-skennelés - automatikusan átvált az egyes funkciók között ①TIME-idő②CALORIES-kalória③STRIDES/MIN-lépés /perc④
. **Elemek** – amennyiben a kijelző kezd olvashatatlanná válni, a jobb eredmény érdekében cserélje ki az elemet. Használjon “AA” típusú ceruzaelemet. Az elemeket kicsélhti egyszerre is.

Garanciális feltételek
Garancia időtartama
Az eladó a vevőnek a termék minőségére 24 hónap garanciát nyújt, amennyiben a termék garancia levele, számlája, esetleg egyéb irata nem rendelkezik másként. A vevőnek nyútott, törvény által meghatározott garanciális időszak ezzel nincs megsértve. A garanciával az eladó garanciát vállal arra, hogy a 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,
- 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: