



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 14332 Test erősítő inSPORTline AB Rider



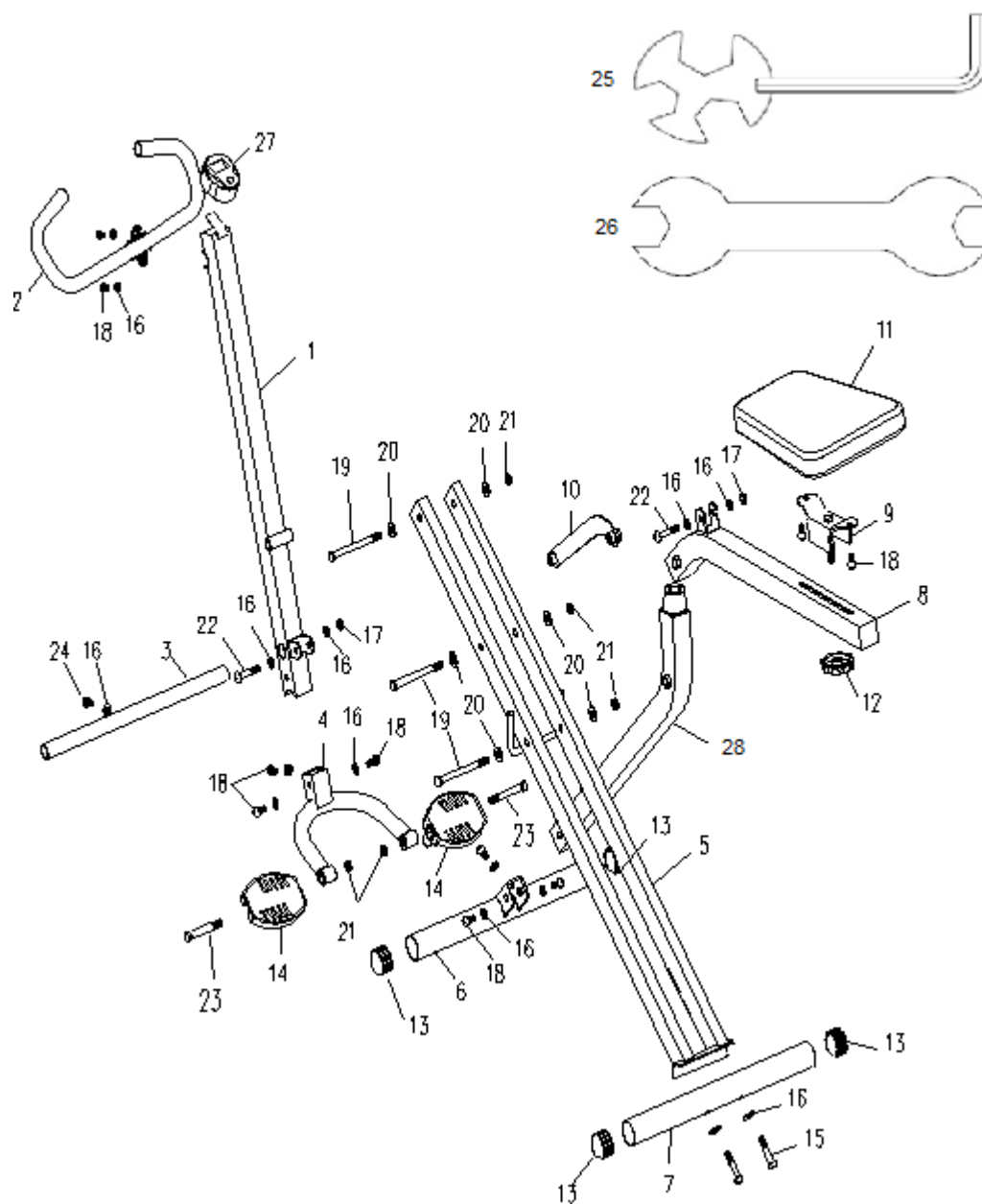
TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
SZERKEZETI RAJZ	4
ALKATRÉSZ LISTA.....	4
CSAVAR LISTA.....	5
ÖSSZESZERELÉS.....	6
GYAKORLATOK	10
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	10
BEMELEGÍTÉS.....	10
GYAKORLATI FÁZIS.....	11
LAZÍTÁS.....	12
IZOMNÖVELÉS	12
SZÁMÍTÓGÉP	12
GOMBOK	12
FUNKCIÓK	13

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

1. Kérjük, figyelmesen olvassa el a kézikönyvet a gép első használata előtt, és őrizze meg azt ha a későbbiekben szüksége lenne rá.
2. Az összeszerelés és a készülék használata előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót, hogy elkerülje a sérüléseket. Más felhasználót is tájékoztasson a gép biztonságos használatáról.
3. Az edzés megkezdése előtt kérje ki kezelőorvosa véleményét. Orvosa tanácsot adhat Önnek az optimális terhelésről és az edzés gyakoriságáról, különösképpen ha a vérnyomását, szív működését vagy koleszterin szintjét befolyásoló gyógyszert szed.
4. A nem megfelelő használat sérülést okozhat. Konzultáljon az állapotáról, ha gyógyszert szed, vagy bármilyen sérülése van.
5. Ha hányingert vagy más rendellenességet tapasztal, hagyja abba az edzést. Ne eddzen, ha mellkasi fájdalmat, szabálytalan szívverést, légszomjat, hányingert vagy szédülést tapasztal. Ha bármilyen egészségügyi problémát észlel, azonnal forduljon orvosához.
6. A készüléket csak felnőttek használhatják. Ne hagyja a gyermekeket vagy háziállatokat felügyelet nélkül a készülék közelében.
7. Helyezze a gépet egyenes és szilárd felületre. A padló védelme érdekében használjon talajvédőt. Hagyjon min. 0,6 m szabad helyet a gép körül.
8. Minden használat előtt győződjön meg róla, hogy minden csavar megfelelően van-e meghúzva. A sérült alkatrészeket vagy az elhasználódott alkatrészeket azonnal cserélje ki. A megfelelő karbantartás meghosszabbítja a berendezés élettartamát.
9. A készüléket csak a használati útmutatónak megfelelően használja. Ne végezzen rajta átalakításokat. A kopott alkatrészeket azonnal cserélje ki. Ne eddzen sérült készüléken. Ha bármilyen furcsa hangot hall használat közben, azonnal hagyja abba az edzést.
10. Viseljen megfelelő ruhát edzés közben. Kerülje a túl laza ruhákat, amelyek könnyen elakadhatnak. Viseljen sportcipőt.
11. Vigyázzon a mozgó alkatrészekkel a sérülések elkerülése érdekében.
12. Egyszerre csak egy felhasználó veheti igénybe a gépet.
13. Ne használja a készüléket szabadban vagy víz közelében. Csak benti használatra alkalmas.
14. A készülék nem alkalmas terápiás célokra.
15. Ne használja a gépet kb. 1 órával étkezés előtt és után.
16. Az edzés megkezdése előtt végezzen bemelegítő gyakorlatokat.
17. A fékezés a sebességtől függ. Mindig ügyeljen a sebességére.
18. Ügyeljen arra, hogy a gép elmozdítása közben ne sérüljön meg a háta. Ha szükséges, kérjen segítséget egy másik felnőttől.
19. **Maximális terhelhetőség:** 100 kg
20. **Kategória:** HC (megfelel az EN957 normának) otthoni használatra alkalmas
21. **FIGYELEM!** A pulzusmérő által mutatott érték csak tájékoztató jellegű, nem orvosi pontosságú. A túlzásba vitt edzés komoly sérüléseket vagy halált okozhat. Ha szédül, hagyja abba az edzést azonnal és forduljon orvosához.

SZERKEZETI RAJZ

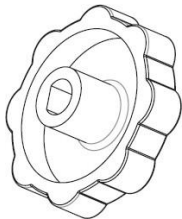





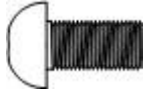
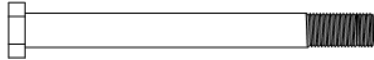





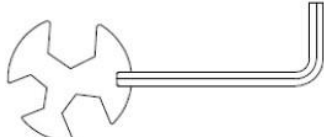

ALKATRÉSZ LISTA

sorszám	megnevezés	db
1	elülső oszlop	1
2	kormány	1
3	cső	1
4	láb cső	1
5	főváz	1
6	elülső stabilizáló	1

7	hátsó stabilizáló	1
8	nyeregcső	1
9	nyereg lemez (U-alakú)	1
10	ívelt lap	1
11	nyereg	1
12	beállító gomb	1
13	végzáró	4
14	pedál	2 (szett)
15	csavar M8*50	2
16	alátét ø8	15
17	anyacsavar M8	2
18	csavar M8*16	10
19	csavar M10*110	3
20	alátét ø10	6
21	anyacsavar M10	5
22	csavar M8*40	2
23	csavar M10*120	2
24	csavar M8*20	1
25	csavarkulcs S13-14-15	1
26	csavarkulcs EN L S5	1
27	számítógép	1
28	főváz cső	1

CSAVAR LISTA

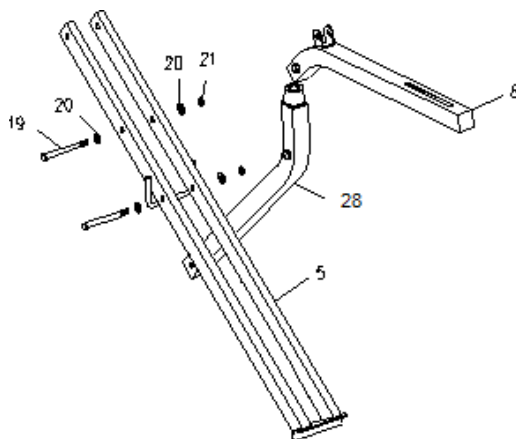
SORSZÁM	KÉP	MEGNEVEZÉS	DB
12		beállító gomb	1
15		csavar M8*50	2
16		alátét ø8	15
17		anyacsavar M8	2

18		csavar M8*16	10
19		csavar M10*110	3
20		alátét ø10	6
21		anyacsavar M10	5
22		csavar M8*40	2
23		csavar M10*120	2
24		csavar M8*20	1
25		csavarkulcs S13-14-15	1
26		csavarkulcs EN L S5	1

ÖSSZESZERELÉS

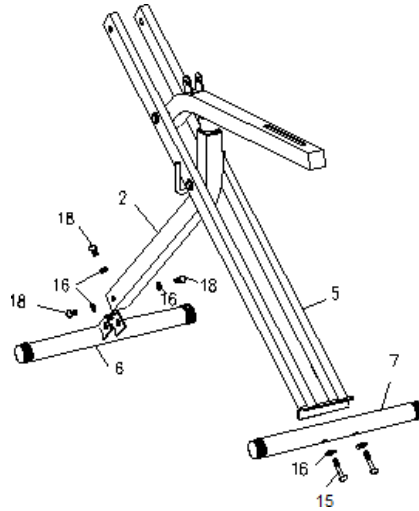
1.LÉPÉS

- Helyezze a főváz csövet (28) és a nyereg támasztékot (8) a főváz középső részébe (5). Rögzítse két M10*110 csavarral (19), négy ø10 alátéttel (20) és két M10 anyacsavarral (21).
- Húzza meg a csavarokat szorosan a mellékelt csavarkulccsal.



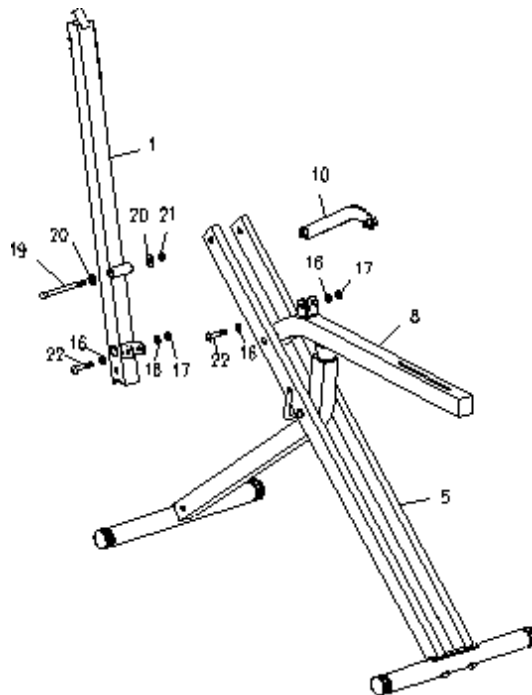
2. LÉPÉS

- Rögzítse a hátsó stabilizálót (7) a főváz végéhez (5) két $\varnothing 8$ alátét (16) és két M8*50 csavar (15) segítségével.
- Csatlakoztassa az elülső stabilizálót (6) a főváz cső végéhez (28) és rögzítse azt három $\varnothing 8$ alátét (16) és három M8*16 csavar(18) segítségével.
- Húzza meg a csavarokat szorosan a mellékelt csavarkulccsal.



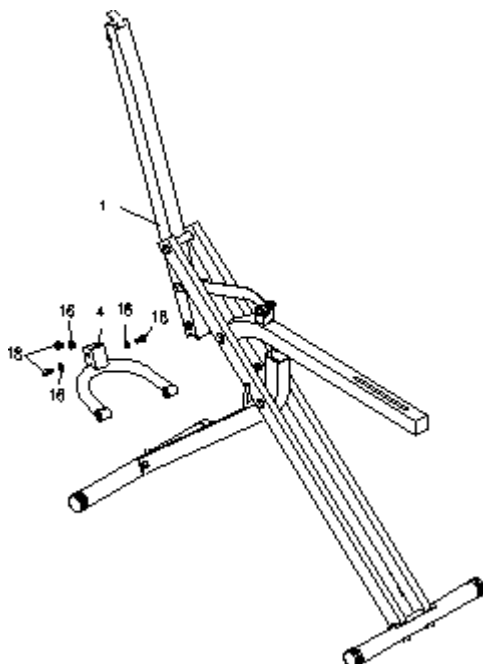
3. LÉPÉS

- Rögzítse az elülső oszlopot (1) a főváz középső pozíciójához (5). Használjon egy M10*110 csavart (19), két $\varnothing 10$ alátétet (20) és egy M10 anyacsavart(21) a rögzítéshez.
- Rögzítse az ívelt részt (10) az elülső oszlophoz (1) és a nyereg támasztóhoz (8). Biztosítsa két M8*40 csavar (22), négy $\varnothing 8$ alátét (16) és két M8 anyacsavar (17) segítségével.
- Húzza meg a csavarokat szorosan a mellékelt csavarkulccsal.



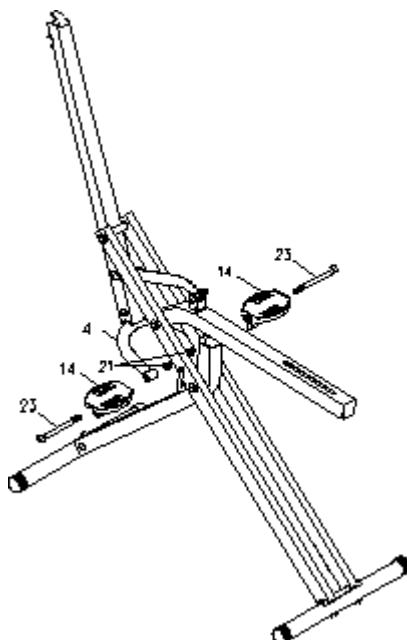
4. LÉPÉS

Csatlakoztassa a lábcsővet (4) az első oszlophoz (1). Használjon három $\varnothing 8$ alátétet (16) és három M8*16 csavart (18) a rögzítéshez.



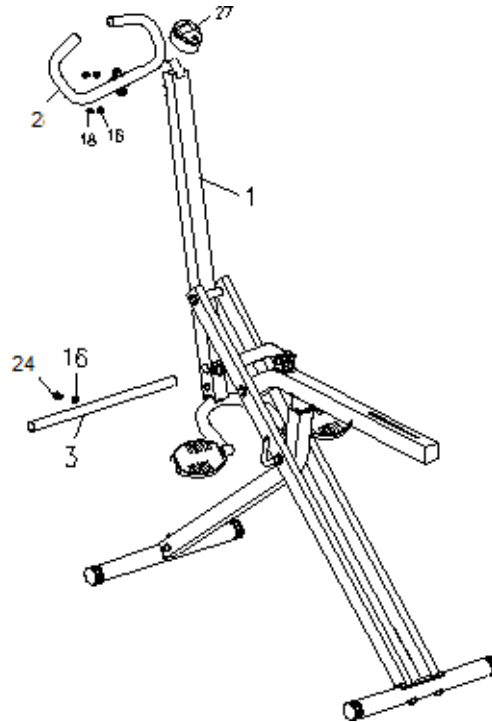
5. LÉPÉS

- Rögzítse a pedálokat (14) a lábcsőhöz (4) két M10*120 csavar (23) és két M10 anyacsavar(21) segítségével.
- Húzza meg a csavarokat szorosan a mellékelt csavarkulccsal.



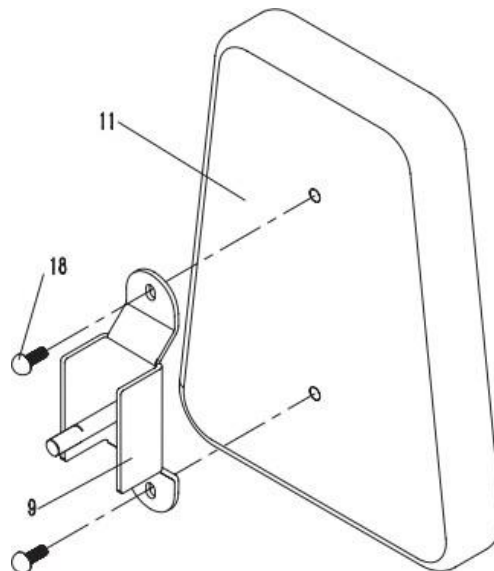
6. LÉPÉS

- Rögzítse a csövet (3) az elülső oszlophoz (1) és biztosítsa egy M8*20 csavarral (24), valamint egy $\varnothing 8$ alátéttel (16). Húzza meg a csavarokat szorosan a mellékelt csavarkulccsal.
- Rögzítse a kormányt (2) az elülső oszlop felső részéhez (1) két $\varnothing 8$ alátét (16) és két M8*16 csavar (18) segítségével. Húzza meg a csavarokat szorosan a mellékelt csavarkulccsal.
- Helyezze a számítógépet (27) az elülső oszlop felső részéhez (1) és illeszze be jól.



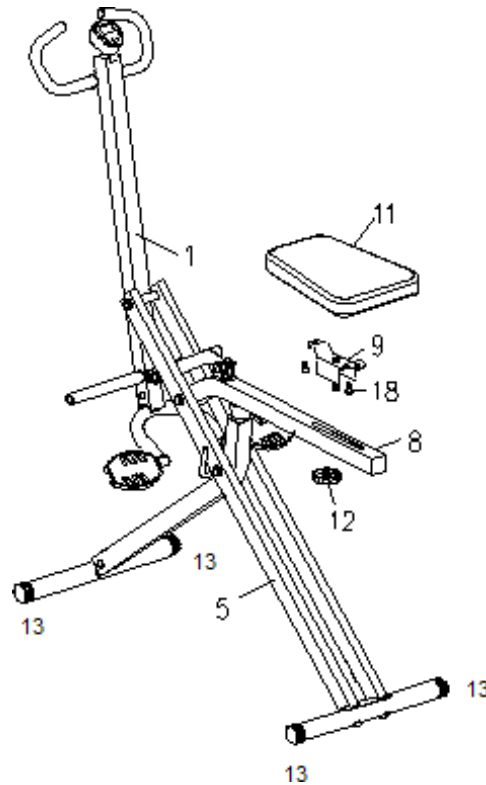
7. LÉPÉS

Rögzítse a nyereg lemezt (9) a nyereghez (11) két M8*16 csavar (18) segítségével. Húzza meg a csavarokat szorosan a mellékelt csavarkulccsal.



8. LÉPÉS

- Rögzítse a nyeret (11) a nyeregcsőhöz (8) és illessze a megfelelő pozícióba a beállító csavar (12) segítségével.
- Csúsztassa a végzáró sapkákát (13) a stabilizálók végeire.



AZ ERŐSÍTŐ HASZNÁLATA

Ezzel az eszközzel az egész test erősíthető a saját testsúlyunk segítségével. Csak üljön a nyeregre, helyezze a lábát a pedálokra, és ragadja meg a kormányt. Húzza az oszlopot maga felé, majd vissza. Ezt a mozgulatot ismétlje. A gomb segítségével könnyen beállíthatja az ülést.

Figyeljen rá, hogy ne húzza meg magát. A helytelen edzés súlyos sérülést, akár még halált is okozhat.

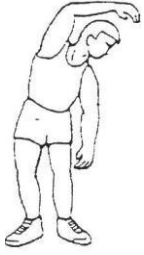
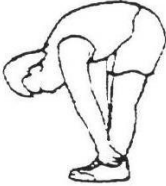


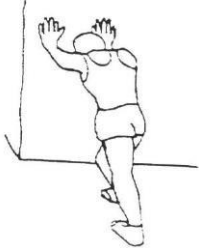
Megfelelő gyakorisággal használja a gépet. Csak a használati útmutatóban előírtak szerint alkalmazza az erősítőt.

ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

Az edzés jótékony hatással van az egészségre, javítja a fizikai állapotot, erőnlétet, formázza az izmokat, és kalória-szegény étrenddel együtt súlyvesztést eredményez.

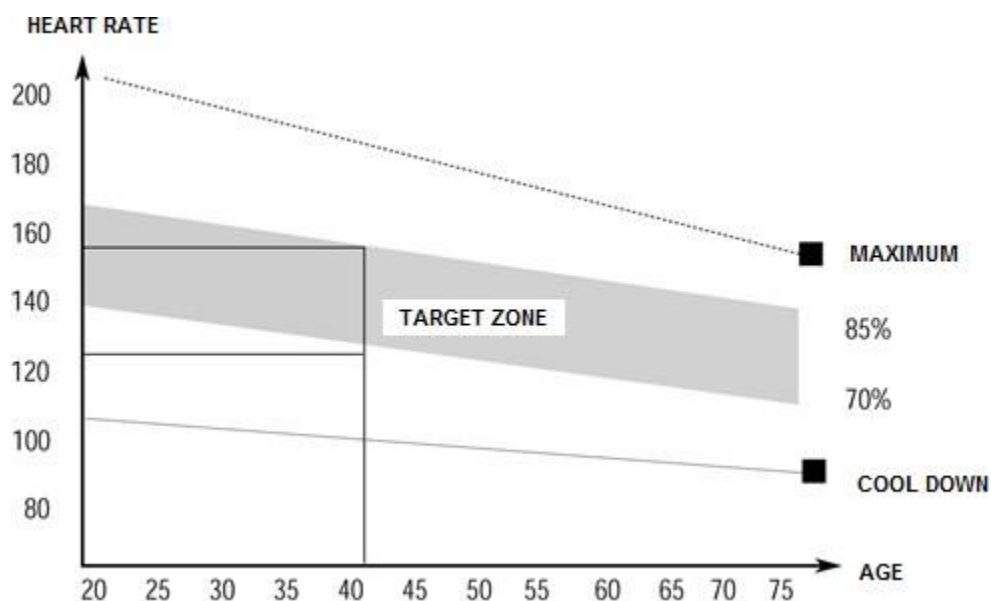
BEMELEGÍTÉS

Ez a fázis az egész test vérkeringésének javítására és az izmok bemelegítésére szolgál, hogy csökkentse a görcsök és az izomkárosodás kockázatát. Javasoljuk, hogy hajtsa végre az alábbi nyújtási gyakorlatokat. Minden nyújtó gyakorlatot tartson ki kb 30 másodpercig. Ügyeljen azonban arra hogy ne húzza meg az izmait. Ha fájdalmat érez azonnal hagyja abba.

	<p>oldalra dőlés</p>
	<p>előre hajlás</p>
	<p>külső combizmok</p>
	<p>belső combizmok</p>
	<p>Vádli /Achilles szalag nyújtás</p>

ERŐSÍTŐ FÁZIS

Ez a rész jár a legnagyobb fizikai igénybevétellel. A rendszeres testmozgás erősíti az izmokat. Ön határozza meg a tempót az edzés során, de nagyon fontos, hogy ezt a tempót tartsa végig. A pulzusszámnak a célzónán belül kell maradnia (lásd az alábbi ábrát).



Ennek a szakasznak legalább 12 percig kell tartania, általában a legtöbben 15-20 perces edzéssel kezdik.

3. LAZÍTÁS

Ez a fázis az izmok lazítására szolgál. Körülbelül 5 percet vesz igénybe. Megismételheti a bemelegítő gyakorlatokat, vagy folytassa az edzést lassabb tempóban.

Ahogy javul a kondíciója és állóképessége, azzal párhuzamosan hosszabbíthatja és növelheti az edzés intenzitását. Rendszeresen, legalább háromszor hetente végezze el a gyakorlatokat. Legalább háromszor egy héten tanácsos edzeni.

IZOMFEJLESZTÉS

Az izomformáláshoz fontos a nagy terhelés beállítása. Az izmok sokkal nagyobb terhelésnek lesznek kitéve, ami azt eredményezheti, hogy a szokásostól eltérő módon nem tud majd olyan hosszan edzeni mint általában. Ha egyszerre próbál javítani az állóképességén, akkor módosítania kell az edzését. Végezze a gyakorlatokat a szokásos módon a bemelegítő és végső szakaszban, de növelje az eszköz ellenállását az edzés végén. Lehet, hogy lassítania kell majd, hogy a pulzusszám a célterületen belül maradjon.

SZÁMÍTÓGÉP

A számítógép az alábbi adatokat jelzi ki:

ADAT	TARTOMÁNY
TIME/IDŐ	00:00 ~99:59 MIN
REPS/MIN- ISMÉTLÉS/MIN	0 ~9999
COUNT/SZÁMLÁLÁS	0 ~9999
CALORIES/KALÓRIA	0 ~9999 KCAL

GOMBOK

MODE – ezzel a gombbal kiválaszthatja és rögzítheti a kívánt funkciót.
A monitor alaphelyzetbe állítja az akkumulátort. A művelet elvégzéséhez megnyomhatja a „PUSH AND HOLD TO RESET” gombot 3–4 másodpercig .



FUNKCIÓK

1. TIME – Nyomja meg a „MODE” gombot, amíg meg nem jelenik a „TIME” felirat. Az edzés teljes ideje megjelenik, amikor elkezd az edzést.
2. SPEED – Nyomja meg a „MODE” gombot amíg meg nem jelenik a „STRIDES/MIN” felirat. Az aktuális sebességet jeleníti meg az edzés során.
3. COUNT – Automatikusan összegyűjti az edzések számát a gyakorlat kezdetekor
4. CALORIES – Nyomja meg a „MODE” gombot amíg meg nem jelenik a „CALORIES” felirat. Megmutatja az elégetett kalóriák számát az edzés elején.

AUTO SCAN – A kijelző 4 másodpercenként a következő diagramra vált. A következő funkciókat jeleníti meg automatikusan ebben a sorrendben: TIME - CALORIES - REPS / MIN.

MEGJEGYZÉS:

- • Az LCD kijelző automatikusan kikapcsol, ha 4 – 5 percen belül nincs jelbevitel.
- • A jel bemenet után a monitor automatikusan bekapcsol.
- • Ha a képernyőn nem jelennek meg az adatok megfelelően, cserélje ki az akkumulátort.
- • Ahhoz, hogy a számítógép működjön, helyezzen egy 1,5V AA elemet az elemtartóba.