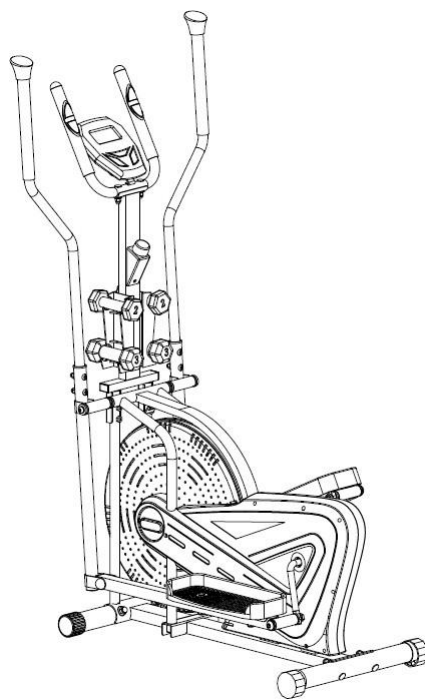




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 16147 Elliptikus tréner inSPORTline Airgym



TARTALOM



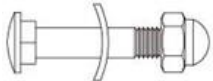
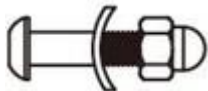



BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
SZERSZÁM LISTA	4
SZERSZÁMOK	4
ALKATRÉSZ LISTA.....	5
SZERKEZETI RAJZ	7
ÖSSZESZERELÉS.....	8
1. ELSŐ ÉS HÁTSÓ STABILIZÁLÓ TALP	8
2. BAL/JOBB KAR ÉS LÁBTARTÓK	8
3. JOBB/BAL MARKOLAT	9
4. MARKOLAT TARTÓ VÁZ, PULZUSÉRZÉKELŐ MARKOLAT, SZÁMÍTÓGÉP	10
5. SZÁMÍTÓGÉP AND DUMBBELL RACK	10
SZÁMÍTÓGÉP	11
AKKUMULÁTOR BESZERELÉSE	11
FUNKCIÓK	12
KARBANTARTÁS.....	12
HIBAEHÁRÍTÁS	12
GYAKORLATOK	13
BEMELEGÍTÉS.....	13
AEROBIC	14
LAZÍTÁS.....	14

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ





Használat előtt olvassa el figyelmesen a teljes használati útmutatót és őrizze meg azt. A kép eltréhet az eredetitől.

- A biztonságos használat érdekében tartson be minden előírást és figyelmeztetést. Csak rendeltetésszerűen használja a készüléket.
- A sérülések elkerülése érdekében mindig melegítsen be edzés előtt.
- Ne végezzen átalakításokat a gépen. Ha elromlik vegye fel a kapcsolatot a szervízzel.
- Első használat előtt konzultáljon orvosával. A berendezés által mért értékek pontosak, de nem orvosi pontosságúak.
- Bizonyosodjon meg, hogy minden csavar szorosan meg van húzva, valamint nincs sérült vagy elhasználódott alkatrész. Ha a gép bármely része elhasználódott vagy sérült, ne használja addig a szerkezetet míg ki nem cseréli azt.
- Összeszerelés előtt ellenőrizze az alkatrész listát és a doboz tartalmát, hogy minden alkatrész hiánytalanul meg van.
- Csak eredeti alkatrészeket használjon.
- Gyermekektől tartsa távol a készüléket. Gyermek nem használhatja a gépet. Bekapcsolt állapotban gyerekek felnőtt felügyelet nélkül nem tartózkodhatnak a gép közelében.
- Ne viseljen laza ruhát edzés közben - beakadhatnak a gép mozgó részeibe.
- Mindig viseljen gumitalpú sportcipőt.
- Az edzés megkezdése előtt mindig végezzen bemelegítő gyakorlatokat.
- Helyezze a gépet sima, egyenes felületre. Nem ajánlott a gép használata vagy tárolása nedves környezetben. A gép néhány része rozsdásodhat.
- Hagyjon legalább 0.6 m szabad helyet a gép körül.
- Rendszeresen ellenőrizze a gép állapotát a biztonságos használat érdekében.
- Vigyázzon a fel-és lelépésnél. Először fogja meg a markolatot, majd lépjen a pedálra, a másik lábával lépjen át a fővázon és lépjen a másik pedálra. Edzés közben tartsa a markolaton a kezét, és hagyja, hogy a pedálok simán csússzanak, miközben a markolatot tolja vagy húzza. Hagyja, hogy a kezei és a lábai együttműködjenek. Kültéri használatra nem alkalmas.
- Terápiás célokra nem alkalmas a szerkezet..
- A fékrendszer az edzés sebességétől függ.
- Mindig győződjön meg, hogy a fék megfelelően működik.
- Kültéri használatra nem alkalmas a gép.
- Az edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen akkor szükséges, ha 35 évnél idősebb vagy ha valamilyen egészségügyi problémája van. Figyelje testének reakcióit. Ha rosszul érzi magát, hagyja abba az edzést. Ne erőltesse meg magát.
- **Maximális terhelhetőség:** 110 kg
- **Lendkerék terhelhetősége:** 2,5 kg
- **Kategória:** HC (az EN957 szabvány alapján) otthoni használatra alkalmas
- **FIGYELEM!** A pulzusérzékelő nem mutat teljesen pontos értékeket. A túlzásba vitt edzés sérüléshez vagy halálhoz vezethet. Ha szédülést érez, azonnal hagyja abba az edzést.

SZERSZÁM LISTA

kép	megnevezés	db
	#54 csavar a bal hajtókarhoz 16x89xL23	1
	#56 rugós alátét $\varnothing 20 \times \varnothing 13 \times 2.0$	1
	#55 hullámos alátét $\varnothing 28 \times \varnothing 17 \times 0.3$	1
	#57 nylon anya bal hajtókarhoz 1/2"	1
	#65 csavar jobb hajtókarhoz 16x89xL23	1
	#56 rugós alátét $\varnothing 20 \times \varnothing 13 \times 2.0$	1
	#55 hullámos alátét $\varnothing 28 \times \varnothing 17 \times 0.3$	1
	#64 nylon anya jobb hajtókarhoz 1/2"	1
	#3 csavar M10x57	4
	#4 nagy alátét $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2.0$	4
	#5 kalapos anya M10 S17	4
	#74 anyacsavar M8x38	4
	#75 nagy alátét $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 2.0$	4
	#76 kalapos anya M8	4
	#59 csavar M10x45	4
	#31 záró anya M10	4
	#82 csavar M8*35	2
	#75 nagy alátét $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 2.0$	2
	#76 kalapos anya M8	2
	#61 kalap S16	4

SZERSZÁMOK

kép	megnevezés	db
	csavarkulcs S8	1
	csavarkulcs S6	1
	csavarkulcs S6	1
	Multifunkcionális kulcs S10-13-17-19	1

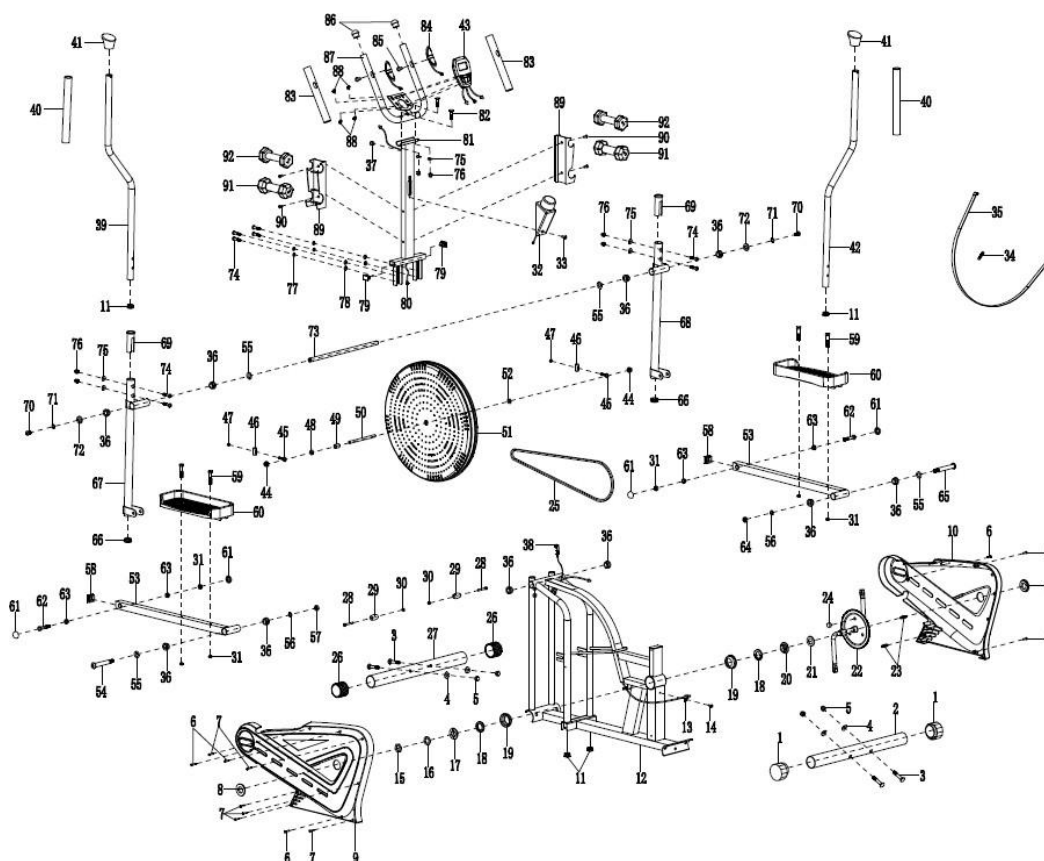
ALKATRÉSZ LISTA

No.	megnevezés	db
1	hátsó stabilizáló végsapka	2
2	hátsó stabilizáló	1
3	csavar M10x57	4
4	nagy alátét $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2.0$	4
5	kalapos anya M10 S17	4
6	önmetsző csavar ST4.2x20	6
7	csavar ST4.2x25	6
8	burkolat sapka $\varnothing 40 \times \varnothing 25 \times 10$	2
9	bal burkolat	1
10	jobb burkolat	1
11	végsapka $\varnothing 25 \times 1.5$	4
12	főváz	1
13	érzékelő L900 mm	1
14	önmetsző csavar ST4.8x20	1
15	hajtókar anya 7/8"	1
16	alátét $\varnothing 34.5 \times \varnothing 23 \times 2.5$	1
17	csapágyanya 7/8"	1
18	csapágy	2
19	csapágy sapka	2
20	süllyesztett anya 15/16"	1
21	alátét $\varnothing 40 \times \varnothing 24 \times 3.0$	1
22	láncos tárcsa hajtókarral	1
23	műanyag csavar $\varnothing 8 \times 32$	2
24	mágnes	1
25	lánc	1
26	első stabilizáló végsapka	2
27	első stabilizáló	1
28	csavar M6x45	2
29	szállítókerék $\varnothing 23 \times \varnothing 6 \times 32$	2
30	záróanya M6	2
31	záróanya M10	6
32	terhelésszabályozó gomb	1
33	csavar M5x15	1
34	visszahúzó rugó	1
35	szíj	1
36	persely $\varnothing 24.5 \times \varnothing 16 \times 14$	10

37	dugó ø12.1	1
38	terhelésszabályozó kábel	1
39	bal markolat	1
40	szivacs markolat ø24xø34x280	2
41	végzáró ø25	2
42	jobb markolat	1
43	számítógép	1
44	anyacsavar M10x1.0 S15	2
45	csavar M6x33	2
46	U konzol	2
47	anyacsavar M6	2
48	anyacsavar M10x1*B5 S17	1
49	persely ø16xø10x20	1
50	ventillátor tengely	1
51	ventillátor	1
52	anyacsavar M10x1*B5 S17	1
53	tengely	2
54	csavar jobb hajtókarhoz ø16x89xL23	1
55	hullámos alátét ø28x ø17x0.3	4
56	rugós alátét ø20x ø13x0.2	2
57	nylon anyacsavar jobb hajtókarhoz ½"	1
58	végzáró 30*30*1.5	2
59	anyacsavar M10x45	4
60	pedál	2
61	sapka S16	4
62	csavar M10x55	2
63	persely ø14x ø10x10	4
64	nylon anyacsavar jobb hajtókarhoz ½"	1
65	csavar jobb hajtókarhoz ø16x89xL23	1
66	végzáró ø32	2
67	bal kar	1
68	jobb kar	1
69	műanyag persely ø28.5x ø25.4x84	2
70	csavar M10x18	2
71	rugós alátét ø10x ø18x3.0	2
72	D alátét ø28xø16x5.0	2
73	forgó rúd ø16x396	1
74	csavar M8x38	8

75	nagy íves alátét $\varnothing 8 \times 20 \times 2.0$	6
76	kalapos anya M8	6
77	rugós alátét $\varnothing 8$	4
78	alátét $\varnothing 8$	4
79	végzáró $30 \times 20 \times 2.0$	2
80	hosszabbító kábel L650 mm	1
81	markolat tartó váz	1
82	csavar M8*35	2
83	szivacs markolat $\varnothing 24 \times \varnothing 30 \times 240$	2
84	pulzusérzékelő	2
85	önmetsző csavar ST4.2x20	2
86	végzáró $\varnothing 25 \times 1.5$	2
87	pulzusérzékelő markolat	1
88	csavar M5x10	4
89	súlytartó	2
90	csavar M6*15	4
91	súly	2
92	súly	2

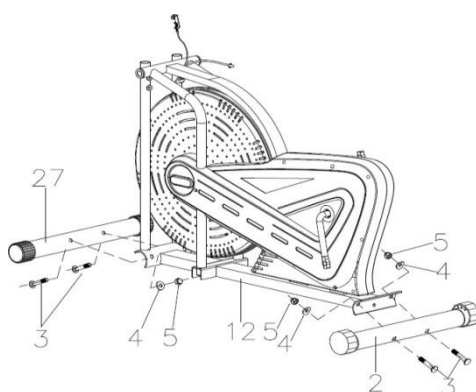
SZERKEZETI RAJZ



ÖSSZESZERELÉS

1. ELSŐ ÉS HÁTSÓ STABILIZÁLÓ

- Helyezze az elülső stabilizátort (27) a főváz (12) elülső részébe. A csavarfuratoknak igazodniuk kell.
- Csatlakoztassa az elülső stabilizátort (27) a főváz (12) elülső részéhez két M10 kalapos anya (5), két íves alátét $\varnothing 10 \times 2.0 \times \varnothing 25$ (4) és két M10x57 csavar (3) segítségével.
- Húzza meg az összes anyát a mellékelt multikulcs segítségével.
- Helyezze a hátsó stabilizátort (2) a főváz hátsó részére (12). A csavarfuratoknak igazodniuk kell.
- Csatlakoztassa a hátsó stabilizátort (2) a főváz(12) hátsó részére két M10 kalapos anya (5), két $\varnothing 10 \times 2.0 \times \varnothing 25$ íves alátét (4) és két M10x57 csavar (3) segítségével.
- Húzza meg az összes anyát a mellékelt multikulcs segítségével.

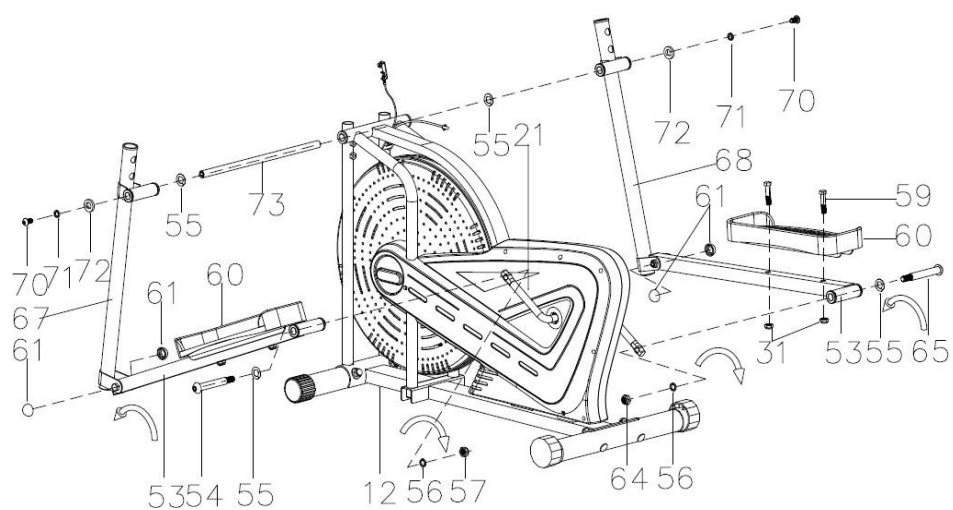


2. BAL/JOBB KAR ÉS LÁBTARTÓK

- Helyezze a forgó rudat (73) a főváz(12) nyílásába.
- Csúsztassa a bal és a jobb oldali kart (67,68) a forgó rúdra (73) és rögzítse őket két csavar M10x18 (70), két $\varnothing 18 \times 10 \times 3$ rugós alátét (71), két D alátét $\varnothing 28 \times \varnothing 16$ (72), két $\varnothing 28 \times \varnothing 17 \times 0.3$ hullámos alátét (55) segítségével.
- Húzza meg az összes csavart két csavarkulccsal(6 mm).
- Rögzítse a bal lábtartót (53) a bal hajtókarhoz (21) egy $\varnothing 16 \times \varnothing 89 \times L23$ csavarral (54), egy hullámos alátét $\varnothing 28 \times \varnothing 17 \times 0.3$ (55), egy rugós alátét $\varnothing 20 \times \varnothing 13 \times 2$ (56) és egy anya (57) segítségével.
- Húzza meg az összes csavart és csavaranyát egy 8 mm-es csavarkulcs és egy multikulcs segítségével. Húzza meg a csavarokat az óramutató járásával ellentétes irányba.
- Ugyanígy járjon el a jobb oldali pedál (53) rögzítésénél a jobb oldali tengelyhez (21).
- A jobb pedált (53) csavarral (65), hullámos alátéttel $\varnothing 28 \times \varnothing 17 \times 0.3$ (55), rugós alátéttel $\varnothing 20 \times \varnothing 13 \times 2$ (56) és egy anyával (64) rögzítse. Húzza meg a csavarokat az óramutató járásával megegyező irányban.

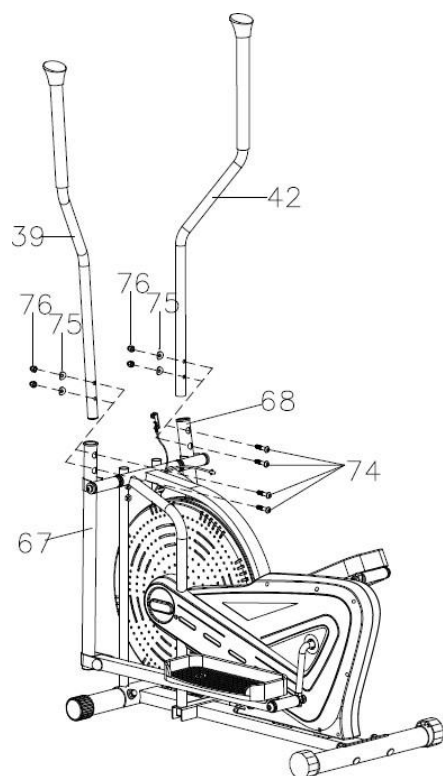
MEGJEGYZÉS: A jobb hajtókarhoz tartozó csavar (65) "R" jelzéssel és a bal hajtókarhoz tartozó csavar "L" jelzéssel van ellátva.

- Rögzítsen négy kalapos anyát S16 (61) az M10x55 csavarokra (62) és a M10 záró anyát (31) a lábcsőre (53).
- Csatlakoztassa a bal pedált (60) a bal lábtengelyhez (53) két M10x45 csavar (59) és M10 nylon anya (31) segítségével. Húzza meg az összes anyát a mellékelt multikulccsal.
- Ugyanígy járjon el a jobb pedál (60) rögzítésénél a jobb lábtengelyre (53).



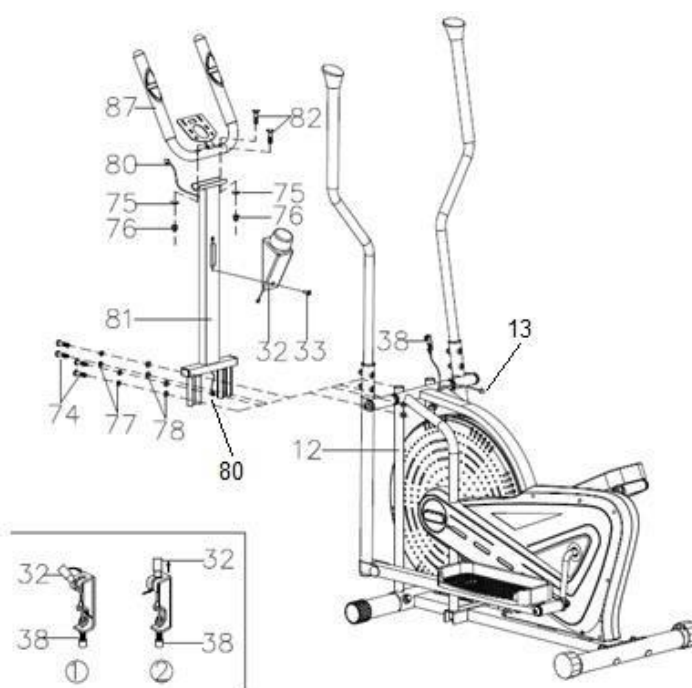
3. JOBB/BAL MARKOLAT

- Dugja be a bal oldali kormányrudat (39) a karba (67) lévő. Biztosítsa azt két csavarral (74), két kalapos anyával (76) és két nagy alátéttel (75).
- Kövesse ugyanazokat a lépéseket a lépéseket a jobb oldali kormányrud (42) jobb karba (68) történő illesztésénél.



4. MARKOLAT TARTÓ VÁZ, PULZUSÉRZÉKELŐ MARKOLAT, SZÁMÍTÓGÉP

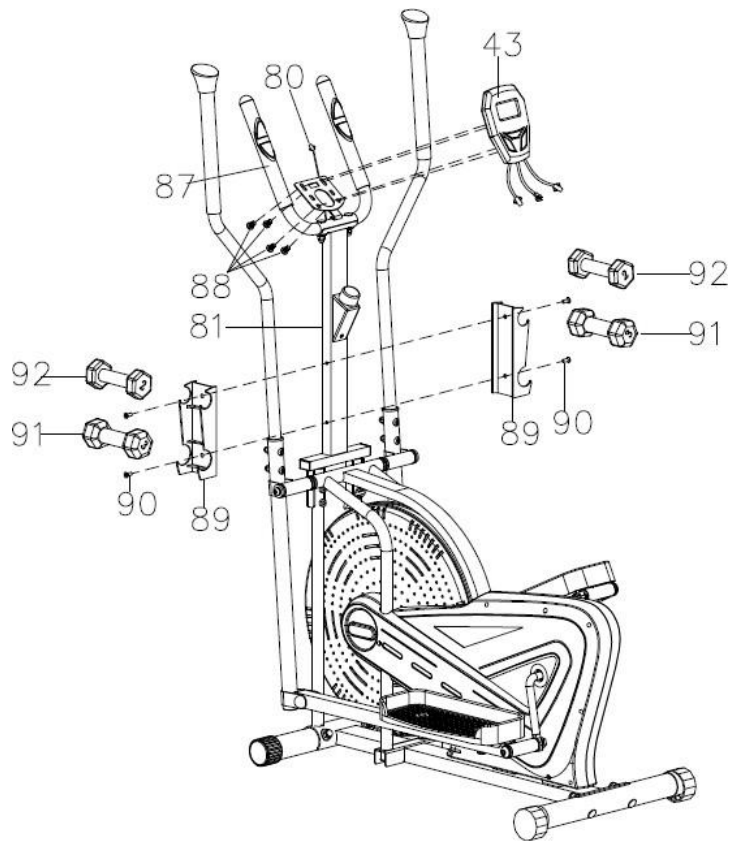
- Távolítsa el négy M8x38 csavart (74), négy rugós alátétet $\varnothing 8$ (77) és négy alátétet (78) a fővázból(12).
- Csatlakoztassa a középső kormány tartó vázat (81) a fővázra (12) négy M8x38 csavar (74), négy rugós alátét $\varnothing 8$ (77) és négy $\varnothing 8$ alátét (78) segítségével. Használja az S6-os csavarkulcsot a Phillips csavarhúzóval és húzza meg megfelelően a csavarokat.
- Csatlakoztassa a középső kormány tartó váz érzékelőit (80) a főváz érzékelőivel (13).
- Helyezze a terhelésszabályozó gomb (32) ellenállókábelének végét a rugóhorog feszítő kábelére (38) az 1. rajzon látható módon. Húzza meg a terhelésszabályozó gomb ellenállókábelét (32) felfelé, és a helyezze a feszítő kábelen (38) található részbe a 2. ábrán látható módon.
- Rögzítse a terhelésszabályozó gombot (32) a kézi pulzusérzékelő markolat támasztó vázára (81) M5x15 csavar (33) segítségével. Használja a csavarhúzót, és húzza meg mindkét csavart M5x15 (33) szorosan.



- Csatlakoztassa a középső kormányt (87) a középső kormánytámasz vázára (81) két M8x35 csavar (82), nagy íves alátét $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 2.0$ (75) és két M8 kalapos anya (76) segítségével. Használjon csavarkulcsot a kalapos anyák meghúzásához.

5. SZÁMÍTÓGÉP ÉS SÚLYTARTÓ

- Csatlakoztassa az érzékelő kábelt (80) és a kézi pulzusérzékelő kábelt (84) a számítógéphez (43) tartozó vezetékhez.
- Távolítsa el négy csavart (88) a számítógép hátulján (43), majd csatlakoztassa a számítógépet (43) a középső kormánylap lemezére, a négy eltávolított csavarral (88).
- Távolítsa el az M6 * 15 csavarokat (90) a középső kormányrögzítő vázból (81), és rögzítse a két súlytartót (89) a középső kormánytartó vázra (81) négy M6 * 15 csavar (90) segítségével. Csavarhúzóval húzza meg az M6x15 csavarokat (90). Végül helyezze a súlyokat (2 és 3 kiló, 92/91) a súlytartóra (89).



SZÁMÍTÓGÉP

ELEM BESZERELÉSE

1. Távolítsa el az akkumulátor fedelét a számítógép hátulján.
2. Helyezzen két "AA" vagy "UM - 3" elemet az elemtartóba.
3. Győződjön meg arról, hogy az elemek megfelelően vannak elhelyezve és a rugók megfelelően érintkeznek.
4. Rögzítse ismét a fedelet.
5. Ha a kijelző nem megfelelően működik, vegye ki az elemeket és 15 másodperc múlva telepítse újra őket.
6. Az elemek eltávolítása után a számítógép memóriája törlődni fog.

FUNKCIÓK

AUTO ON/OFF	Az edzés megkezdésével vagy a MODE gomb megnyomásával a számítógép bekapcsol. 4 perc semmittevés után automatikusan leáll.
SCAN	Nyomja meg a MODE gombot, amíg a nyíl a SCAN-re nem mutat. A számítógép automatikusan ellenőrzi a funkciókat 5 másodpercenként.
TIME	Nyomja meg a MODE gombot, amíg a nyíl TIME-ra nem kerül. A számítógép megjeleníti az edzésidőt percekben és másodpercekben.
SPEED	Nyomja meg a MODE gombot, amíg a nyíl a SPEED-re nem kerül. A számítógép megjeleníti az aktuális edzési sebességet.
CAL (CALORIES)	Nyomja meg a MODE gombot, amíg a nyíl a CAL-ra nem mutat. A számítógép megjeleníti a teljes kalóriát, amelyet az edzés során elégett.
PULSE	Nyomja addig a MODE gombot, amíg a nyíl a PULSE-ra mutat, ezután mindkét kezével fogja meg a markolatokon található érzékelőket. A számítógép megjeleníti az aktuális pulzusszámot. A pontosabb érték mérése érdekében mindkét kézzel fogja az érzékelőket.
DIST (DISTANCE)	Nyomja meg a MODE gombot, amíg a nyíl a DIST-re mutat. A számítógép megjeleníti az edzés során megtett teljes távolságot.
ODO (ODOMETER)	Nyomja meg a MODE gombot, amíg a nyíl az ODO-ra mutat. A számítógép megjeleníti a teljes távolságot.
RESET	Nyomja meg a MODE gombot több mint 4 másodpercig, és minden érték nullára áll vissza.

KARBANTARTÁS ÉS TÁROLÁS

- A tisztításhoz csak puha törlőrongyot és nem maró hatású tisztítózert használjon.
- Soha ne tisztítsa a műanyag részeket oldószerekkel.
- Minden használat után törölje le a verejtéket a gépről.
- A számítógépet és az elektromos alkatrészeket óvja a nedvességtől és a szélsőséges hőmérséklet különbségtől.
- Óvja a készüléket, különösen a számítógépet a közvetlen napfénytől.
- Rendszeresen ellenőrizze, hogy az összes csavar és anya jól meg legyen húzva.
- Csak száraz és tiszta helyen tárolja a gépet, valamint tartsa gyermekektől távol.

HIBAELHÁRÍTÁS









PROBLÉMA	MEGOLDÁS
Nem működik a számítógép kijelzője.	<ul style="list-style-type: none"> • Távolítsa el a számítógépet, és ellenőrizze, hogy a vezetékek megfelelően vannak-e csatlakoztatva. • Ellenőrizze, hogy az elemek megfelelően vannak-e behelyezve, és hogy a rugók nem deformálódtak el. • Ellenőrizze az elemek töltöttségi állapotát, cserélje ki ha szükséges.
Csikorgó, szokatlan zajok.	Ellenőrizze az összes csavart, ha szükséges, húzza meg őket.

GYAKORLATOK

Minden edzésnek három fázisból kell állnia: bemelegítés, aerob szakasz, lazítás. Próbáljon heti két-három edzést beiktatni, köztük eg-egy napos szünetekkel. Néhány hónap múlva már heti négy-öt edzést is tervezhet az edzésprogramjába

BEMELEGÍTÉS

Az edzést megelőző bemelegítés nagyon fontos a sérülések elkerülése érdekében. Az izmok felmelegednek és rugalmasabbak. Emellett meg kell növelni a pulzusszámot és javítani a vérkeringést.

	Fejkörzés Forgassa jobbra a fejét, amíg a nyak bal oldalán érzi hogy feszülnek az izmok. Ezután döntse hátra a fejét. Fordítsa a fejét balra és döntse a fejét a mellkasa felé.
	Vállmelés Húzza fel a jobb vállát a füle felé. Ezután emelje fel a bal vállát, közben egyidejűleg lefelé tolja a jobb vállát.
	Oldal nyújtás Emelje fel mindkét kezét a feje fölé. Nyújtsa a jobb karját a mennyezetig a lehető legmagasabbra. Ismételje meg mindezt a bal kezével is.
	Quadriceps nyújtás Egy kézzel támaszkodjon a falnak, hogy megtartsa az egyensúlyát. A másik kezével húzza fel a jobb lábát. Húzza a sarkát a fenéke felé. Tartsa 15 másodpercig a pozíciót, és ismételje meg a bal lábával is.
	Belső combizom nyújtása Üljön le, talpait illessze össze úgy hogy térdjei kifelé nézzenek. Húzza lábait az ágyéka irányába és kissé nyomja a térdét a padló felé. Tartsa 15 másodpercig a pozíciót.
	Lábujjak megérintése Lassan hajoljon előre, és hagyja, hogy a háta és a vállak ellazuljanak. Próbálja megérinteni lábujjait nyújtott lábbal. Tartsa 15 másodpercig a pozíciót.
	Lábnyújtás Nyújtsa ki a jobb lábát. A bal lábát hajlítsa be a belső combhoz. Próbálja megérinteni a lábujját, amennyire csak lehetséges. Tartsa 15 másodpercig a pozíciót, lazítson és ismételje meg a másik lábával is.
	Vádli lazítása Támaszkodjon a falnak, hajlítsa be bal lábát, a jobbat pedig nyújtsa hátra. Tartsa meg 15 másodpercig a pozíciót, majd ismételje meg a másik lábával.

AEROBIC SZAKASZ

Ennek során növelni kell az izmok és a vér oxigén ellátását. Az edzés során a szív gyorsabban ver, a légzés pedig szaporább lesz. Ez a fázis nélkülözhetetlen része az edzésprogramnak.

LAZÍTÁS

Az edzés végén az izmok lazítása érdekében ismételje meg a bemelegítő gyakorlatokat. Így csökken a fájdalom a megfeszült izmokban.