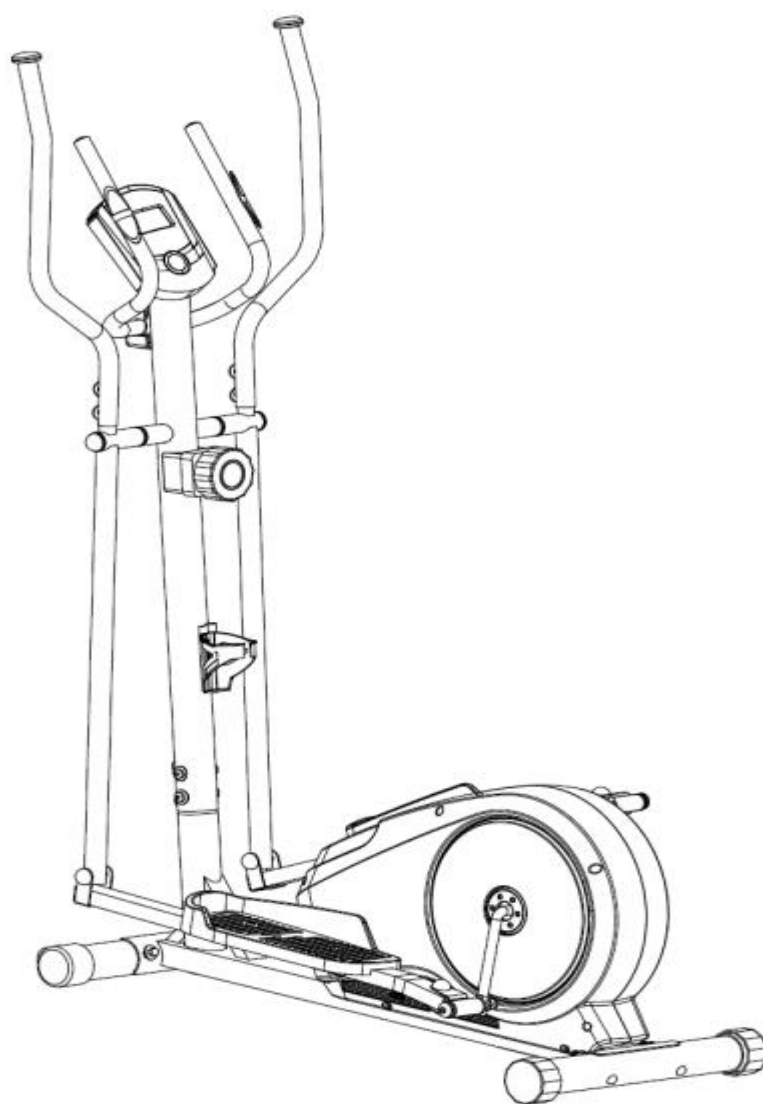




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 16528 Elliptikus tréner inSPORTline Sarasota Light II



TARTALOM

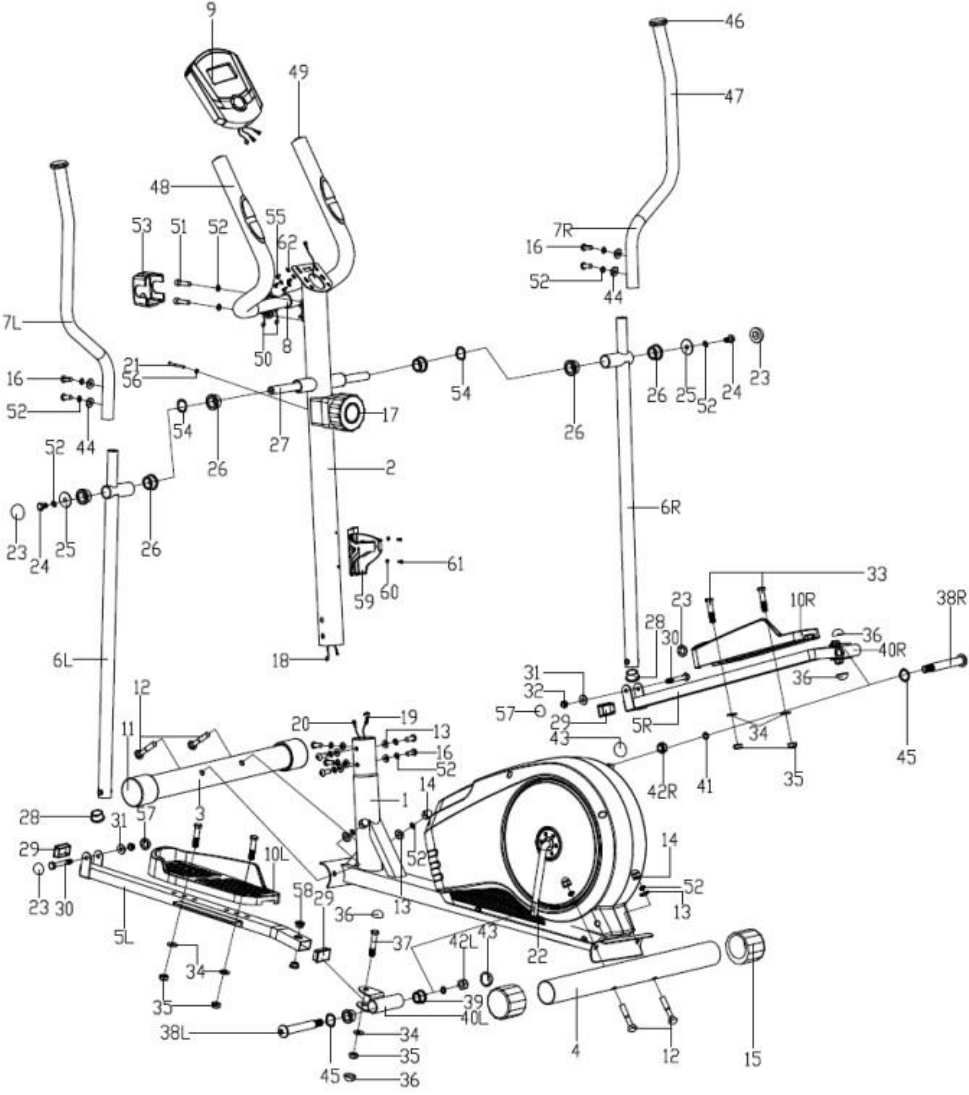
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
SZERKEZETI RAJZ	4
ALKATRÉSZ LISTA.....	5
ÖSSZESZERELÉS.....	6
1. LÉPÉS.....	6
2. LÉPÉS.....	6
3. LÉPÉS.....	7
4. LÉPÉS.....	8
5. LÉPÉS.....	9
ELLIPSZIS TRÉNER HASZNÁLATA	10
BEMELEGÍTÉS.....	10
NYÚJTÁS.....	10
GYAKORLATOK.....	11
LAZÍTÁS.....	11
SZÁMÍTÓGÉP FUNKCIÓK	12
FUNKCIÓK:.....	12
GOMBOK:.....	12
FUNKCIÓK:.....	12

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Első használat előtt olvassa el figyelmesen a használati útmutatót és őrizze meg azt.
- Edzés előtt mindig melegítsen be.
- A maximális biztonság érdekében végezzen rendszeres ellenőrzést, nem történt e sérülés, alkatrészfelhasználódás a berendezésen.
- Ha Önön kívül más felhasználó is használni fogja a berendezést, fontos, hogy ismertesse vele a használati utasításban szereplő utasításokat.
- A berendezésen egyszerre csak egy felhasználó edzhet.
- Használat előtt ellenőrizze a csavarok állapotát, csuklók összekötését.
- Edzés előtt távolítsa el az ellipszis körül lévő éles tárgyakat.
- A berendezést csak teljesen hibátlan állapotban használja.
- Sérült, elhasználódott vagy rossz alkatrészsel tilos a berendezést használni, és a meghibásodott részeket azonnal cseréljük ki.
- Ne végezzen módosításokat a gépen.
- Gyermek csak felnőtt felügyelete mellett használhatja a berendezést. Az elliptikus tréner nem játék.
- Az egész berendezés körül biztosítson legalább 0,6m szabad teret.
- A helytelenül végzett, vagy túlzásba vitt edzés egészségkárosodáshoz vezethet.
- Az elliptikus tréner használat előtt be kell állítani az elmozdulás ellen az állítható lábakkal.
- Edzéshez használjon megfelelő öltözéket és cipőt. A nagyon hosszú, bő ruha beakadhat. Csúszásmentes talpú cipőt ajánlunk.
- Bárminemű edzésprogram elkezdése előtt konzultáljon orvosával.
- A berendezést egyenes, száraz, nedvességtől mentes felületre helyezze. Szükség esetén használjon csúszásmentes alátétet a berendezés alá, így elkerülhető a talaj sérülése.
- Kültéri használatra nem alkalmas az ellipszis tréner.
- Amennyiben az edzés során mellkasi fájdalmat érez, légzési zavar, vagy más rendellenesség lép fel, azonnal hagyja abba az edzést és a további lépésekről konzultáljon orvosával.
- Gyermek és fogyatékkal élők csak felügyelet mellett használhatja a berendezést.
- Használat közben ne közelítsen a berendezés mozgó részeihez.
- Minden beállítható alkatrésznek a megfelelő pozícióban kell lennie.

- Közvetlenül étkezés után ne tornázzon.
- Ne használjon erős maróhatású vegyszereket az ellipszis tréner tisztításához.
- A verejtéket törölje közvetlenül az edzés után.
- Az ellipszis tréner ellenállása beállítható egy gomb segítségével.
- **Lépéshossz: 330 mm**
- **Súlykorlát: 120 kg**
- **Kategória: HC (az EN957 normának megfelelően) otthoni használatra alkalmas.**
- **FIGYELEM! A pulzusszám kijelző nem feltétlenül pontos. A túlzásba vitt edzés komoly sérülésekhez, akár halálhoz vezethet. Ha szédülést, hányingert érez haladéktalanul hagyja abba az edzést és keresse fel kezelőorvosát.**

SZERKEZETI RAJZ



ALKATRÉS Z LISTA

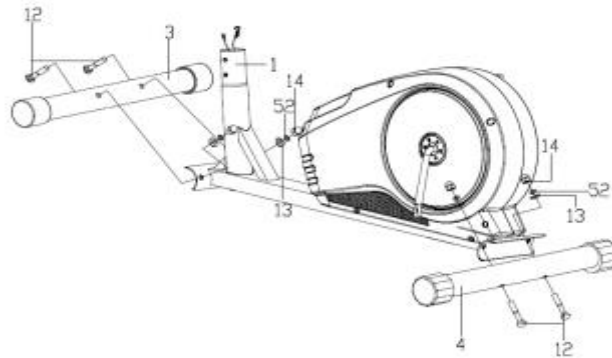
sorszám	MEGNEVEZÉS	DB	sorszám	MEGNEVEZÉS	DB
1	Főváz	1	32	Nylon anyacsavar M8	2
2	Kormányrúd	1	33	Csavar M10x45	4
3	Első stabilizáló	1	34	Lapos alátét D10x1.5	6
4	Hátsó stabilizáló	1	35	Nylon anyacsavar M10	6
5 L/R	Pedál tartó	1 par	36	Sapka S17	4
6 L/R	Mozgó kar	1 par	37	csavar M10x50	2
7 L/R	Kormány	1 par	38 L/R	Pedál csavar	1 par
8	Markolat	1	39	Persely $\Phi 24 \times 20 \times \Phi 16.1$	4
9	Számítógép	1	40 L/R	Pedál csöcsatlakozó	1 par
10 L/R	Pedál	1 par	41	Rugós alátét $\Phi 13 \times B2$	2
11	Első végzáró	2	42 L/R	Nylon anyacsavar	1 par
12	Csavar M8x76	4	43	Sapka S19	2
13	Íves alátét $\Phi 20 \times \Phi 8.5 \times R30$	10	44	Íves alátét $\Phi 20 \times d8.5 \times R12.5$	4
14	anyacsavar M8	4	45	Hullámos alátét d13x0.3	2
15	Hátsó végzáró	2	46	Gombafejű végzáró	2
16	Csavar M8x16	10	47	Szivacs markolat	2
17	Ellenállás szabályozó	1	48	Szivacs markolat	2
18	Érzékelő kábel	1	49	Köralakú végzáró $\Phi 25 \times 1.5$	2
19	Feszítő kábel	1	50	Pulzusérzékelő kábel	2
20	Érzékelő kábel	1	51	csavar M8x30	2
21	Kereszttartó csavar M5x55	1	52	Rugós alátét	18
22	Hajtókar	1	53	Burkolat	1
23	Sapka S14	4	54	Hullámos alátét $\Phi 20 \times \Phi 28 \times 0.3$	2
24	csavar M8x20	2	55	Kereszttartó csavar M4x12	4
25	Lapos alátét $\Phi 8.2 \times \Phi 32 \times 2$	2	56	Íves alátét	1
26	Tengely persely $\Phi 32 \times 2.5$	6	57	Sapka S13	2
27	Hosszú tengely	1	58	Persely $\Phi 14 \times 10 \times \Phi 10.1$	4
28	Kerek végzáró $\Phi 32 \times 1.5$	2	59	Kulacstartó	1
29	Szögletes végzáró $\square 40 \times 25 \times 1.5$	4	60	Lapos alátét	2
30	csavar M8x55	2	61	Kereszttartó csavar	2
31	Lapos alátét D8x1.5	2	62	Lapos alátét	4

ELŐKÉSZÍTÉS: A felsorolt elemek többségét külön csomagolták, de egyes alkatrészeket már előre beszereltek. Ebben az esetben egyszerűen távolítsa el majd helyezze vissza az alkatrészt a kézikönyvben leírt módon. A szerelés előtt győződjön meg róla, hogy elegendő hely van a termék összeszereléséhez. Csak a mellékelt szerszámokat használja. A sérülés elkerülése érdekében ajánlatos két vagy annál több személy segítségét kérni.

ÖSSZESZERELÉS

1. LÉPÉS

Csatlakoztassa az elülső stabilizátort (3) és a hátsó stabilizátort (4) a fővázhoz (1) a csavar (12), a rugós alátét(52), íves alátét (13) és csavaranya (14) segítségével a kép alapján.

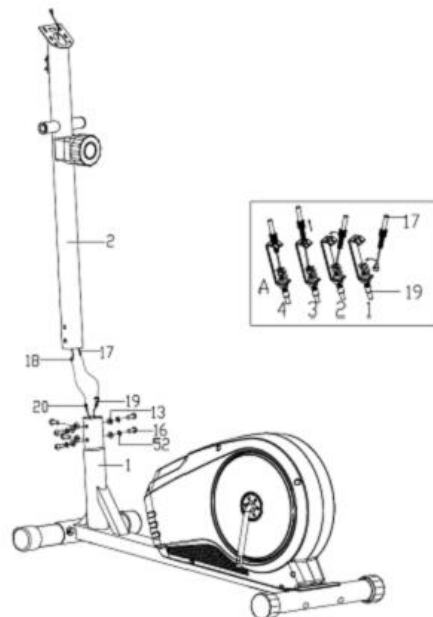


2. LÉPÉS

A: Csatlakoztassa az érzékelőkábeleket (18), (20).

B: Helyezze a ellenállásszabályozó (17) kábelét a feszítőhuzal (19) rugós horogjába az A. ábrán látható módon. Ezután húzza felfelé a feszítővezérlő (17) ellenállókábelét, és húzza meg a feszítőhuzal (19) az alátéten keresztül.

C: Győződjön meg róla, hogy a vezetékek jól vannak csatlakoztatva, majd rögzítse a kormányrudat (2) a fővázhoz (1) anyacsavar (16), rugós alátét (52) és íves alátét (13) segítségével.



3. LÉPÉS

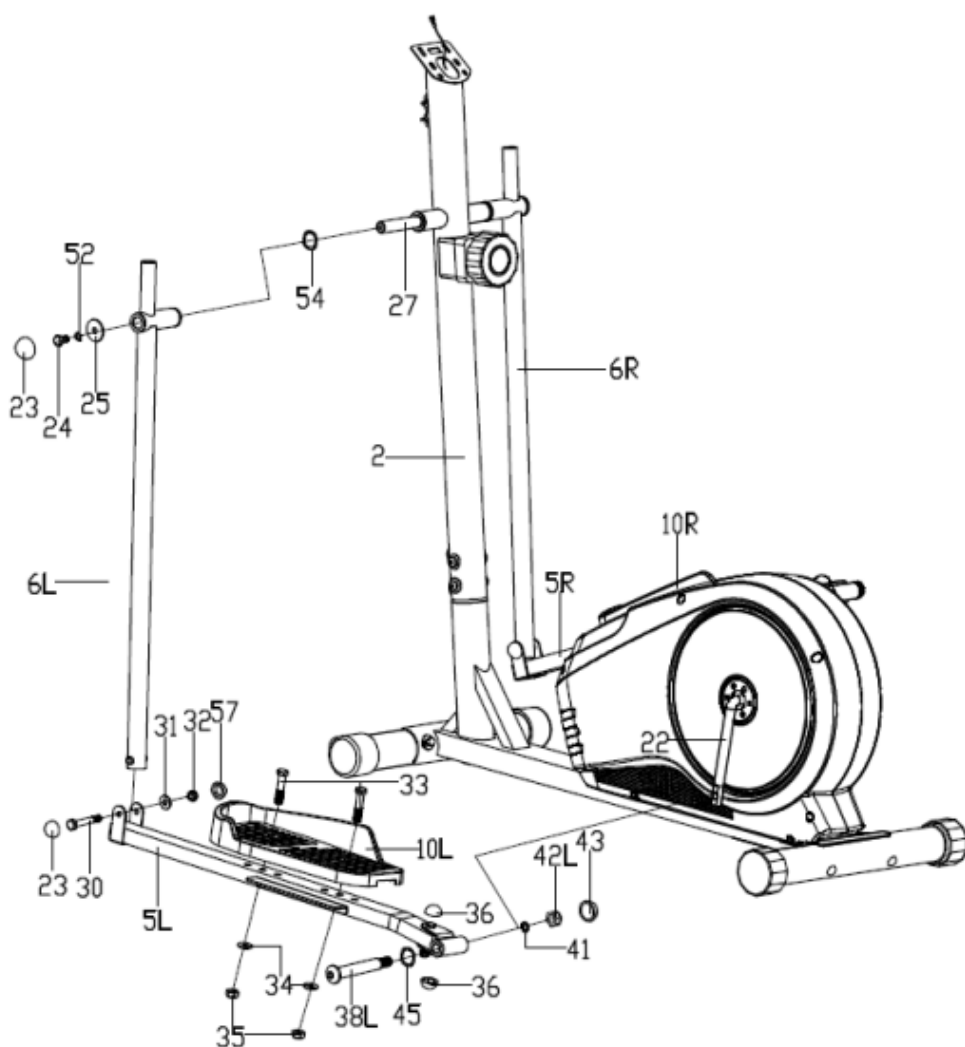
A: Rögzítse a bal mozgókart (6) a kormányrúd tengelyére (2) csavar (24), rugós alátét (52), lapos alátét (25), hullámos alátét (54) és hosszú tengely (27) segítségével. Ne húzza meg szorosan őket ebben a fázisban.

B: Csatlakoztassa a bal pedáltartót (5L) a hajtókarhoz (22) bal pedál csavarral (38L), hullámos alátéttel (45). Ezután rögzítse a rugós alátétet (41) és a bal oldali nejlont anyát (42L). Ne húzza meg szorosan őket ebben a lépésben.

C: Csatlakoztassa a bal mozgókart (6L) és a bal pedáltartót (5L) csavarral (30), lapos alátéttel (31) és nejlont anyával (32). Húzza meg a hatlapú csavart (24,30) és a bal oldali nejlont anyát (42L), majd a sapkákat (23), (57), (43), (36).

D: Rögzítse a jobb pedáltartót (5R) és a jobb mozgókart (6R) a hajtókarhoz (22) és a kormány rúd (2) tengelyéhez ugyanolyan módon mint a balt.

E: Csatlakoztassa a pedált (10 L / R) a pedáltartóhoz (5L / R) a hatlapú csavarral (33), a lapos alátéttel (34) és a nylon anyával (35).

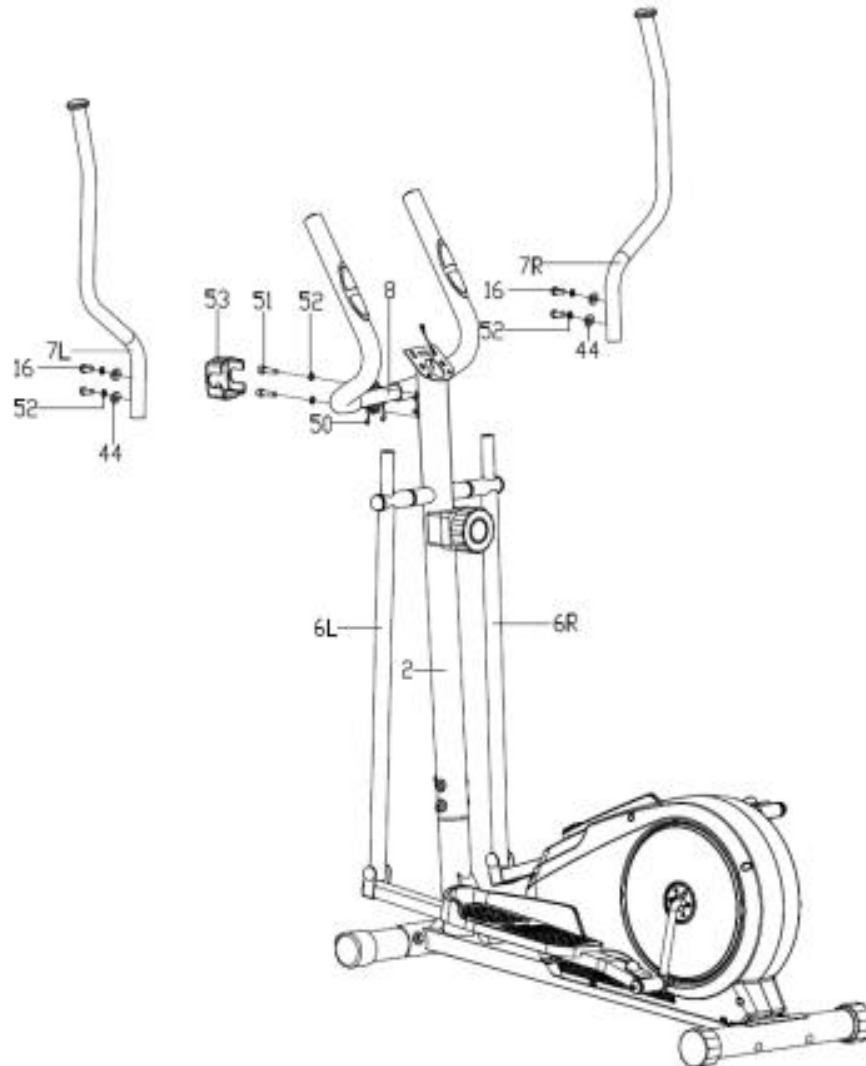


4. LÉPÉS

A: Húzza ki a pulzusérzékelő kábelt (50) a kormányrúdon (2) keresztül a számítógép tartójának tetejéhez.

B: Csatlakoztassa a markolatot (8) a kormányrúdra (2) Allen csavarokkal (51), rugós alátéttel (52). Ezután helyezze rá a burkolatot (53).

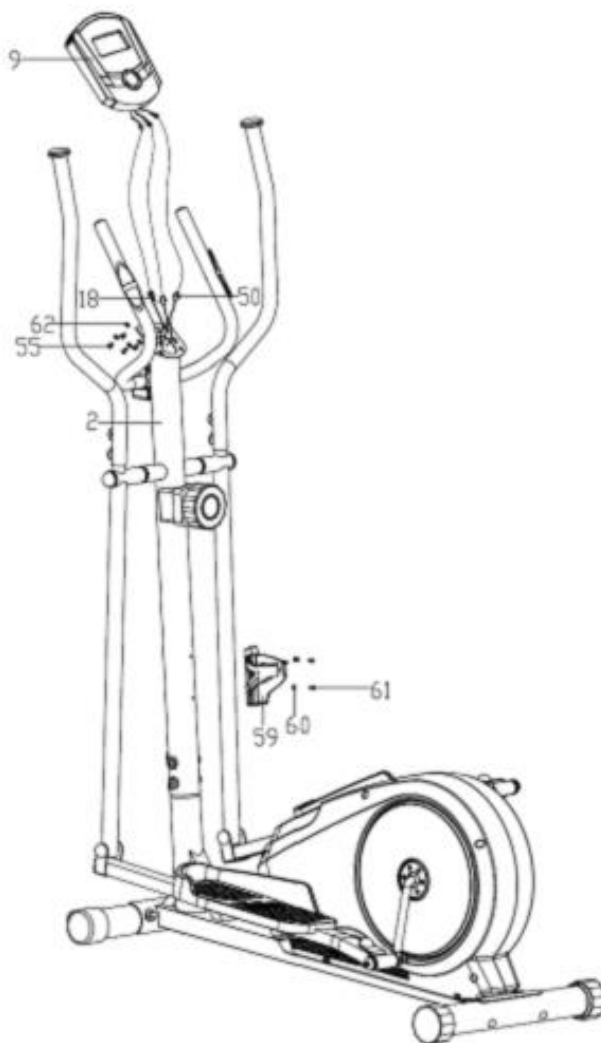
C: A markolatot (7 L/R) rögzítse a lengőkarhoz (6 L / R) csavar (16), rugós alátét (52) és íves alátét (44) segítségével.



5. LÉPÉS

A: Csatlakoztassa az érzékelő kábelt (18) és a pulzusérzékelő kábelt (50) számítógép kábeleivel (9), majd rögzítse a számítógépet (9) a kormányrúdhoz (2) tartójához keresztartó csavarral (55).

B: Helyezze a kulacstartót (59) a kormányrúdra (2) keresztartó csavar (61) és lapos alátét(60) segítségével.



AZ ELLIPTIKUS TRÉNER HASZNÁLATA

A készülék használata számos előnyökkel jár. Javítja az állóképességet, növeli az erőnlétet és ellenőrzött diétával kiegészítve segít a fogyásban.

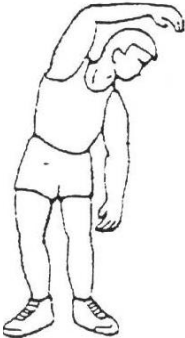
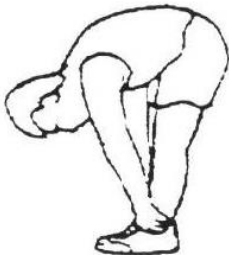

BEMELEGÍTÉS


A bemelegítés célja, hogy felkészítse testét a testmozgásra és a sérülések minimalizálására. Edzés előtt 2-5 percig melegítsen be. Olyan gyakorlatokat végezzen, amelyek növelik a pulzusszámát, és bemelegítik az izmokat. A tevékenységek közé tartozhatnak: gyors séta, kocogás stb.

NYÚJTÁS

Nyújtsa le az izmokat a bemelegítés után, valamint az edzés után. Az izmok könnyebben nyúlnak meg a magasabb hőmérséklet miatt, ami nagymértékben csökkenti a sérülések kockázatát. A nyújtó gyakorlatokat 15-30 másodpercig kell tartani.

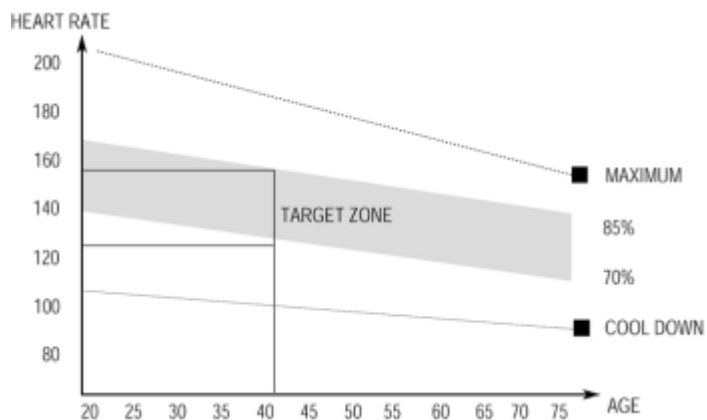
MEGJEGYZÉS: BÁRMIFÉLE EDZÉSPROGRAM MEGKEZDÉSE ELŐTT KONZULTÁLJON ORVOSÁVAL.

	Oldalak és csípő
	Derék
	Külső combok

	<p>Belső combok</p>
	<p>A vádli és az Achilles nyújtása</p>

GYAKORLATOK

Ez az a fázis, amelybe minden erőt és kitartást bele kell fektetni. A rendszeres edzés után a lábizmok rugalmasabbak lesznek. Tartson állandó tempót az edzés során. Az edzés intenzitása elegendő ahhoz, hogy a szívverést a célzónába emelje, ahogy az az alábbiakban látható.



LAZÍTÁS

Ez a fázis segít a testnek visszakerülni a normális kiindulási állapotába. A helyesen elvégzett lazító gyakorlatok segítenek visszaállítani a pulzust és a test hőmérsékletét a normál állapotba.

SZÁMÍTÓGÉP FUNKCIÓK

FUNKCIÓK:

TIME/IDŐ	00:00 – 99:59 (min:sec)
SPEED/SEBESSÉG	0.0 – 999.9 KM/H or ML/H
DISTANCE/TÁVOLSÁG	0.00 – 99.99 KM or ML
CALORIES/KALÓRIA	0.0 – 999.9 KCA
ODOMETER (ha lehetséges)/TELJES TÁV	0.00 – 99.99 KM or ML
PULSE (ha lehetséges)/PULZUS	40-200 BEATS/MIN

GOMBOK:

MODE/SELECT: A kívánt funkció kiválasztására alkalmas. Tartsa lenyomva a gombot 4 másodpercig az összes funkció visszaállításához, kivéve az ODOMETER (teljes táv).

SET (ha van): A célérték beállítására alkalmas, kivéve az ODOMETER (teljes táv)

RESET / CLEAR: A kiválasztott érték visszaállításához alkalmas, kivéve az ODOMETER (teljes táv)

AUTO ON/OFF: A számítógép automatikusan kikapcsol 4 perc semmittevés után. A számítógép visszakapcsol egy tetszőleges gomb megnyomásával vagy az edzés megkezdésével.

FUNKCIÓ:

TIME(TMR)	Edzési idő
SPEED (SPD)	Aktuális sebesség
DISTANCE(DST)	Aktuális távolság
CALORIES (CAL)	Elégetett kalória
ODOMETER(TOTAL) ha lehetséges	A teljes távot mutatja, a felhasználó ezt az értéket csak az elemek cseréjével törölheti.
PULSE(PUL) ha lehetséges	A felhasználó pulzusszámát mutatja az edzés során. Mindkét kézzel tartani kell az érzékelőket.
SCAN	Automatikus átkapcsolás a funkciók között.
BATTERY	A számítógép két AA vagy egy AAA elemmel vagy egy 1.5 V gombelemmel működik.