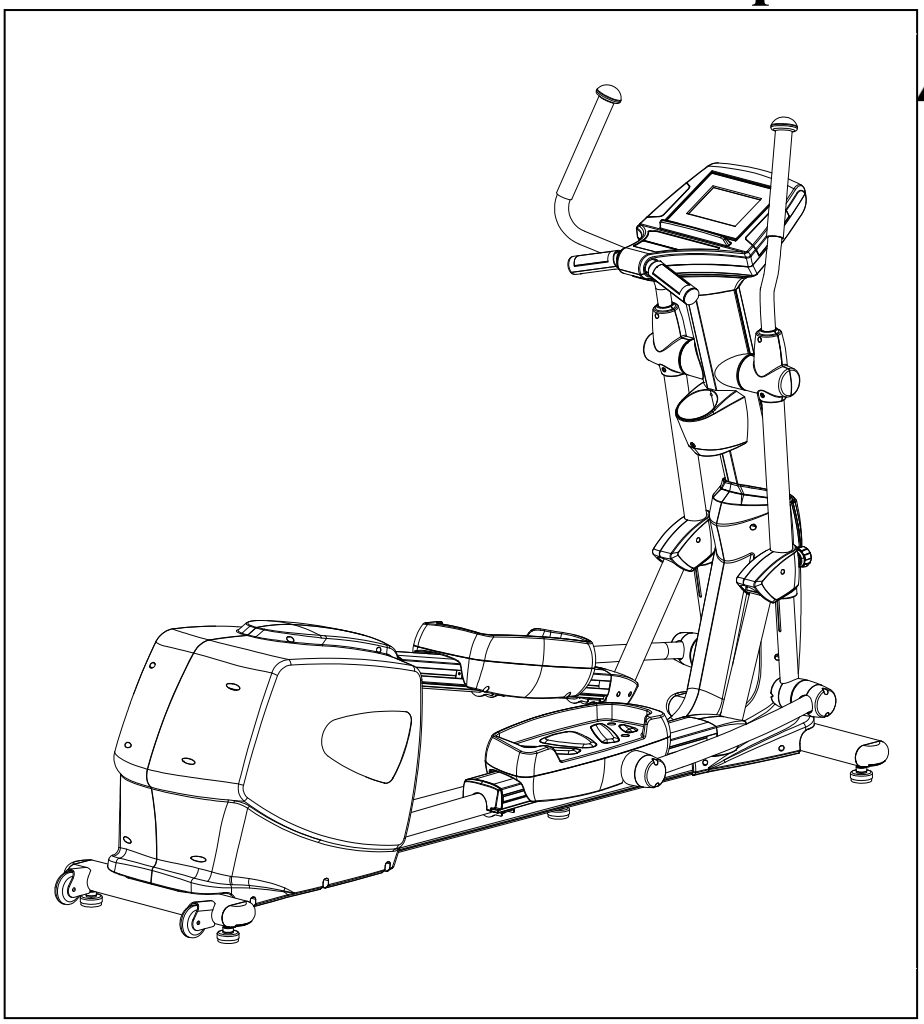
Használati útmutató
SEG-7520 Ellipszis tréner



FIGYELMEZTETÉS

Az edzés egészségi kockázattal járhat. Az edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon egészségi állapotáról háziorvosával. Amennyiben gyengeséget vagy émelygést érez, azonnal szakítsa meg az edzést. Amennyiben a berendezés nem megfelelően van összeszerelve, vagy nem megfelelően követik az utasításokat, az súlyos sérülésekhez vezethet.
A berendezés használata közben a közelében más személyek vagy házi állatok ne tartózkodjanak. Mindíg bizonyosodjon meg arról, hogy valamennyi csavar és anya erősen be legyen húzva. Kövesse a jelen használati utasítás valamennyi útmutatását.

A GARANCIÁLIS ÉS GARANCIÁN TÚLI SZERVIZT A FORGALMAZÓ

BIZTOSÍTJA:

Insportline Hungary Kft.
2500 Esztergom, Kossuth Lajos u. 65.
www.insportline.hu
tel./fax: 0633-313-242

Köszönjük, hogy termékünk megvásárlása mellett döntött. Bár nagy erőfeszítéseket teszünk valamennyi termékünk minőségbiztosítása érdekében, egyedi esetekben előfordulnak hiányzó vagy hibás termékek. Bármilyen hiba vagy észlelése, vagy a gép alkatrészének hiánya esetén vegye fel velünk a kapcsolatot annak pótlása érdekében (lásd elérhetőség a használati útmutatás első oldalán). Jelen gép kizárólag otthoni használatra készült. A garancia nem érvényesíthető, amennyiben a gépet professzionális céllal edzőtermekben használják.

Általános információk:

1. Ez a berendezés kizárólag otthoni használatra készült. A gép nem használható kommersz célokra és nagy teljesítményű terhelésre
2. A helytelen használata (pl. túlzott edzés, erős mozdulatok bemelegítés nélkül, rossz beállítás) kárt tehetnek egészségében.
3. Az edzés megkezdése előtt konzultáljon egészségi állapotáról – szív és érrendszer, vérnyomás, ortopédiai problémák.
4. A gyártó nem vállal felelősséget semmilyen, a jelen berendezés használata során a berendezés helytelen összeszerelése vagy karbantartása következtében keletkezett sérülésért, kárért .

Javasoljuk a gép összeszerelését szakszervízre bízni. Információk a forgalmazónál. (lásd a használati útmutatás első oldala)

Biztonsági információk:

A balesetek vagy a gép sérüléseinek elkerülése érdekében kövessék a következő szabályokat:

- A berendezés maximálni terhelhetősége 180 kg.
- A gépet ne használják szellőztetés nélküli helységben.
- Magas hővel, nedvességgel és vízzel a gép ne kerüljön kapcsolatba.
- A számítógép automatikusan megáll, mikor abbahagyja a pedálok hajtását.
- Használat előtt alaposan olvassa el a használati útmutatót.
- Helyezze a gépet kemény egyenes talajra. Bizonyosodjon meg róla, hogy elhelyezése stabil és biztonságos.
- Ne álljon a nyeregre vagy a lengőkarokra .
- Hagyjon a gép körül legalább 2-2 m szabad területet valamennyi oldalon.
- Tartsa be a nyeregrúd az útmutatásban meghatározott minimális behelyezését.
- A helytelen, vagy túlzásba vitt edzés komoly kárt tehet egészségében.
- Bizonyosodjon meg, hogy a karok és a többi beállító mechanizmus nem akadályozák az edzésben.
- **Valamennyi alkatrészt rendszeresen ellenőrizze. Amennyiben sérültek, ne használjaa gépet, és azonnal cserélje ki a sérült alkatrészeket vagy vegye fela kapcsolatot a forgalmazó szervizzel (lásd a útmutatás első oldala)**
- Rendszeresen ellenőrizze a csavarokat, anyákat, be vannak e húzva rendesen.
- Ne hagyja a gyerekeket,házi kedvenceit felügyelet nélkül a gépen, vagy annak közelében.
- Ez a gép nem játék.
- Őrizze meg ezt a használati útmutatást az esetleges jövőbeni pótalkatrészek rendeléséhez.

Fontos:

A terméket csak az eredeti, vagy biztonságos szállításra alkalmas csomagolásban vigye vissza, hogy a gép ne sérülhessen.

BIZTONSÁGI INTÉZKEDÉSEK

FIGYELMEZTETÉS: Figyelmesen olvassa el az alábbi biztonsági intézkedéseket még mielőtt az edzést megkezdené, hogy csökkentse a komolyabb sérülések kockázatát.

1. Olvassa el a berendezésen feltüntetett valemennyi figyelmeztetést.
2. Figyelmesen olvassa el a jelen használati útmutatót, és kövesse azt, mielőtt a berendezésen edzeni kezdene. Használata előtt ellenőrizze, hogy minden megfelelően lett összeszerelve és behúzva.
3. A berenedezés összeszereléséhez két személy jelenlétét javasoljuk.
4. Tartsa távol a gyerekeket a berendezéstől. Ne engedjék a gyerekeknek, hogy a gépen játsszanak. Mikor használja a gépet, más személyek, gyerekek, állatok ne tartózkodjanak a közelében.
5. Javasoljuk a berendezést alátétre helyezni.
6. Állítsa a berendezést stabil egyenes felületre és így használja. Ne helyezze szabadon a szőnyegre vagy egyenetlen felületre.
7. Ellenőrizze a berendezés elhasználódott vagy kilazult alkatrészeit.
8. Húzza be/cserélje ki a kilazult vagy elhasználódott alkatrészeket.
9. Az edzés megkezdése előtt konzultáljon egészségi állapotáról háziorvosával. Amennyiben edzés közben gyengeséget, szédülést, fájdalmat érez, azonnal függessze fel az edzést és konzultáljon egészségügyi állapotáról háziorvosával.
10. Edzésprogramja fejlesztésénél kövesse az orvosi javaslatokat.
11. Mindíg olyan programot válasszon, mely leginkább megfelel testi adottságainak és flexibilitásának. Tudatosítsa saját határait és saját lehetőségeihez mérten edzzen. Edzés közben használja józan eszét.
12. Az edzés megkezdése előtt végeztessen orvosával általános felmérést.
13. Edzéshez ne viseljen laza öltözéket.
14. Ne edzzen mezítláb vagy zokniban, mindíg viseljen megfelelő lábbelit, pl. futócipőt..
15. Edzés, fellépés, lelépés közben vagy szerelésénél ügyeljen a stabilitásra, a stabilitás elvesztése eséssel, ezzel komoly fizikai sérüléssel járhat.
16. Edzés közben talpát tartsa stabilan és biztonságosan a pedálon.
17. Ne használja a berendezést 180 kg-nál nehezebb személy.
18. A berendezést egyszerre csak egy személy használja.
19. A szereléshez két személy szükséges.
20. Javítás: Azonnal cserélje ki a hibás alkatrészeket és/vagy ne használja a berendezést, amíg azt meg nem javítják.
21. Ellenőrizze, hogy elegendő terület áll rendelkezésre a berendezés megközelítésére és körülötte, tartson legalább 1 m távolságot minden objektumtól, ami útban lehet az edzés során.
22. A berendezés alkalmas fitness cetrumokban történő használatra (SA besorolás).

FIGYELMEZTETÉS: Mielőtt elkezdené ezt,vagy akármilyen más edzésprogramot, konzultáljon háziorvosával egészségi állapotáról, nem szükséges e teljeskörű kivizsgálás. Különösen fontos ez a 35 év fölötti, azelőtt nem edző, terhes vagy meglévő egészségügyi problémával rendelkező személyeknél.

OLVASSA EL ÉS KÖVESSE A KÖVETKEZŐ BIZTONSÁGI INTÉZKEDÉSEKET. EZEK BE NEM

TARTÁSA KOMOLY SÉRÜLÉSEKHEZ VEZETHET.

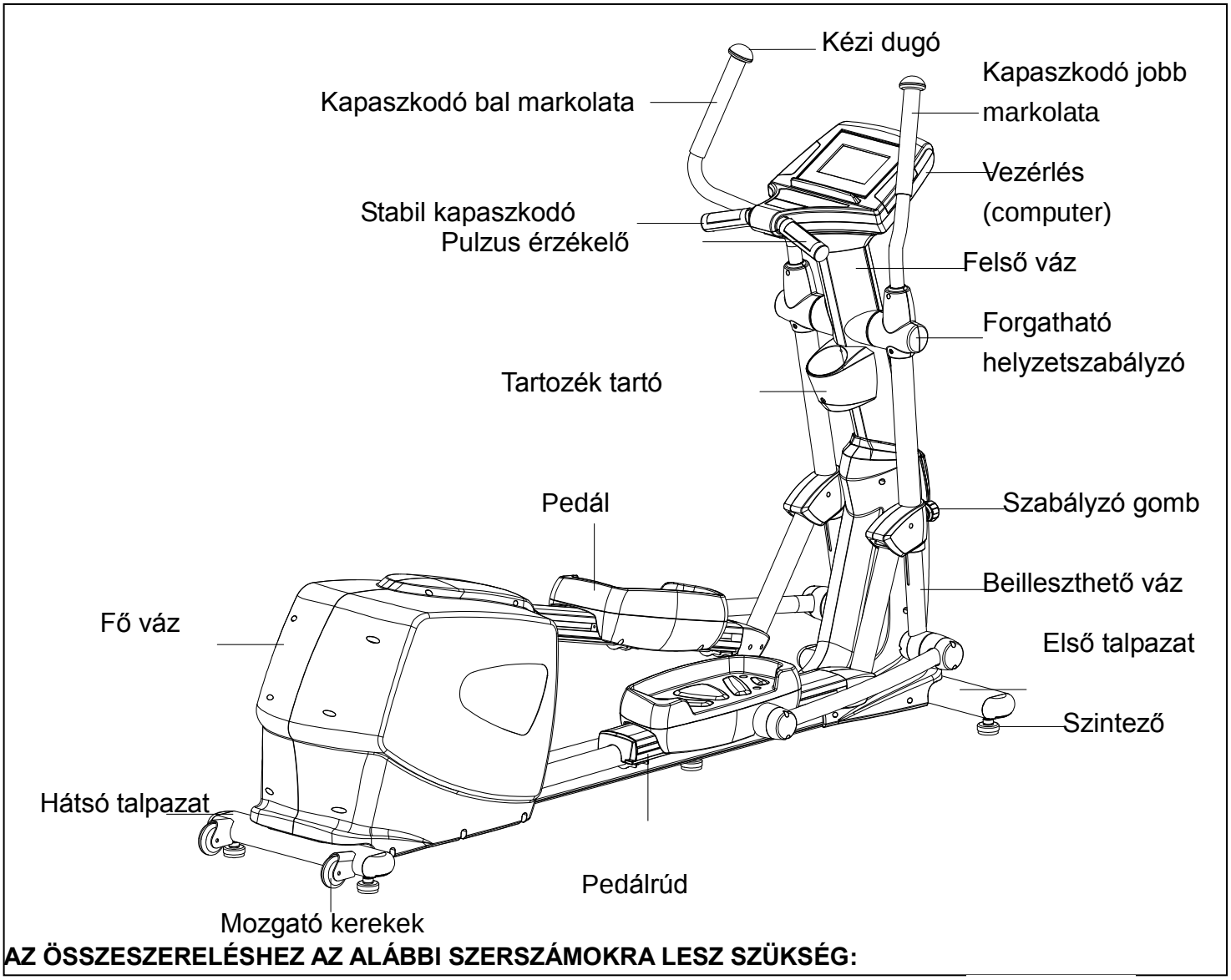
AZ EDZÉS MEGKEZDÉSE ELŐTT

Köszönjük, hogy a **Self-Powered Elliptical Trainer** megvásárlása mellett döntött. Nagy figyelmet fordítunk a jó minőségű termékek gyártására és bízunk benne, hogy ezzel rengeteg minőségi edzéssel töltött órát nyújthatunk az Ön jobb közérzete, jobb kinézete, az élet jobb élvezése érdekében.

Igen, bizonyított, hogy a rendszeres edzésprogram javítja fizikai és szellemi egészségét.

A rohanó vagy megterhelő életstílus elveszi az edzés lehetőségét. A **Self-Powered Elliptical Trainer** p egyszerű, előnyös módját nyújtja az alakformálásnak és a boldogabb, egészségesebb életstílus eléréssének.

Mielőtt tovább olvasna, kérjük, tekintse át az alábbi rajzot az alkatrészek megjelölésével. A berendezés használata előtt, kérjük, gondosan olvassa el a használati útmutatót.



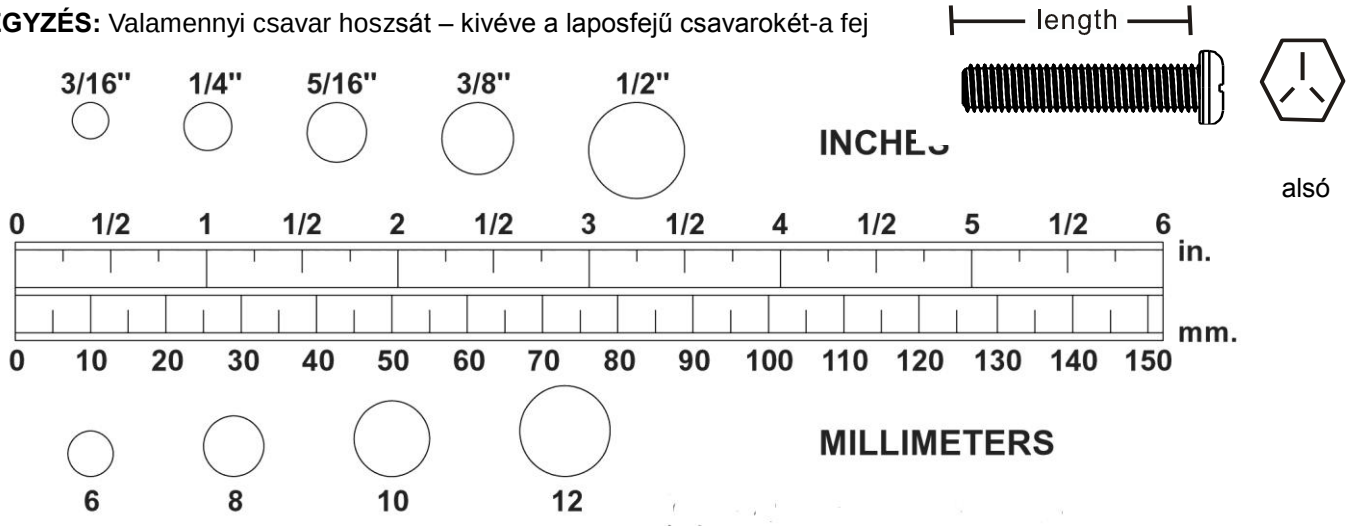
AZ ÖSSZESZERELÉSHEZ AZ ALÁBBI SZERSZÁMOKRA LESZ SZÜKSÉG:

„T“ ALAKÚ CSŐKULCS | **KOMBINÁLT KULCS** | **FRANCIA KULCS (4 mm * 6 mm)** | **CSŐKULCS** | **KULCS (17mm)**

ALKATRÉSZ TÁBLÁZAT

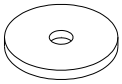
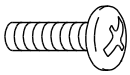
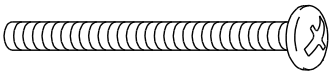
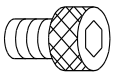
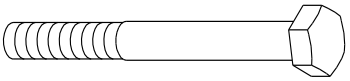
A táblázat segítségével megismerkedhetnek az összeszereléshez szükséges alkatrészekkel. Helyezze az alátéteket, csavarok végeit a kijelölt körökre a megfelelő átmérő meghatározásához. A csavarok megfelelő hosszának méréséhez a lenti mérőeszközt használja.

MEGJEGYZÉS: Valamennyi csavar hosszát – kivéve a laposfejű csavarokét-a fej



alsó részétől a csavar végéig mérjük. A lapos fejű csavarokat a fej felső részétől a csavar végig mérjük.

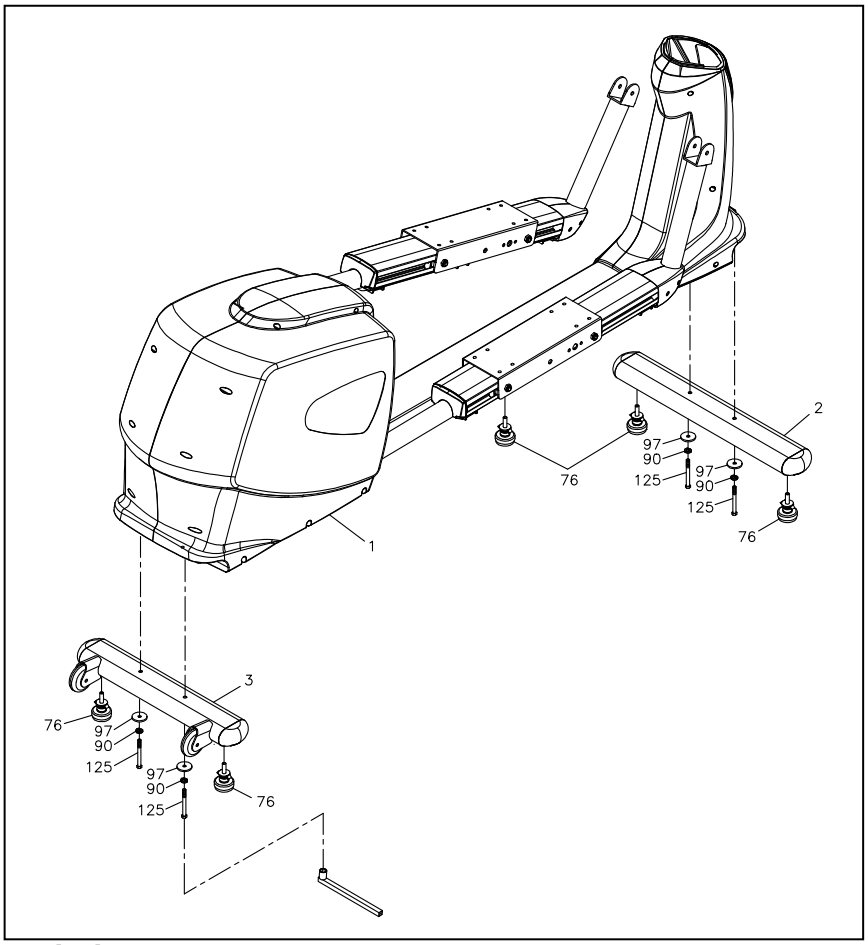
A berendezés kicsomagolását követően bontsa ki az alkatrészeket tartalmazó zacskót, és ellenőrizze, valamennyi alábbi alkatrész megvan. Némely alakatrész már előre fel lehet szerelve.

	ALKATRÉSZ SZÁM ÉS LEÍRÁS	**MENNYISÉG**
	90 Alátét (M8)	4
	97 Alátét (8x38x2.0t)	4
	108 Félig kerek fejű csavar (M5xp0.8x15mm)	19
	109 Félig kerek fejű csavar (M5xp0.8x50mm)	2
	114 Hatszögletű imbusz csavar (M8xp1.25x10mm)	8
	125 Tizenhatos csavar (M8xp1.25x65mm)	4
	127 Tizenhatos csavar (M10xp1.5x50mm)	2

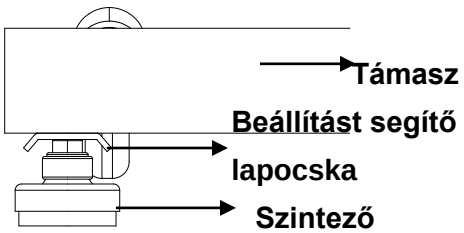
SZERELÉSI ÚTMUTATÓ

Vegye ki az összes alkatrészt a dobozból és helyezze maga elé a talajra. Rakja vissza az összes csomagolóanyagot a dobozba . Ne váljon meg a csomagolóanyagtól, míg az összeszerelést be nem fejezi. Mielőtt szerelésbe kezdene, figyelmesen olvassa el az egyes lépéseket

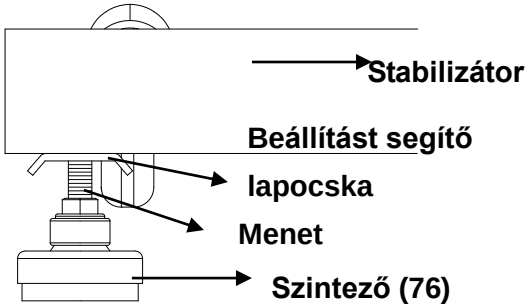
---



Szintező részletezése – 1. rajz



Szintező részletezése – 2. rajz



1 LÉPÉS

- rögzítse a **szintezőt (76)** az **első talpazathoz (2)** ésa **hátsó talpazathoz (3.)**
- Elegendően húzza be a **szintezőt (76)** a **talpazatokon (2, 3)** amíg a menet úgy nem áll, mint az **1 képen** balra fent.

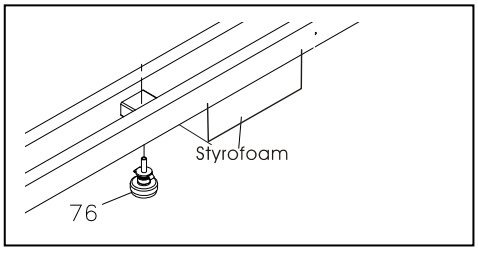
2 LÉPÉS

Csatlakoztassa az **első talpazatot (2)** és **hátsó talpazatot (3)** a **fő vázhoz (1)** és biztosítsa **alátéttel (8x38x2.0t) (97),** alátéttel **(M8) (90)** és **tizenhatos csavarral (M8xp1.25x65mm) (125)** imbuszkulcs segítségével, mint ahogy azt az összeszerelési rajz mutatja.

- Amennyiben a berendezés nincs kiegyenlítve, olvassa el a **SZINTEZÉS** megjegyzést jobbra.

3 LÉPÉS

Elegendően húzza be a **szintezőt (76)** a **fő vázhoz (1.)**
MEGJEGYZÉS: Egyszerűbb, ha a **szintező (76)** a fő **fő vázhoz (1**) rögzítésékor szivacsot (vagy más stabil tárgyat) helyez a **fő váz (1.)** egyik oldala alá.



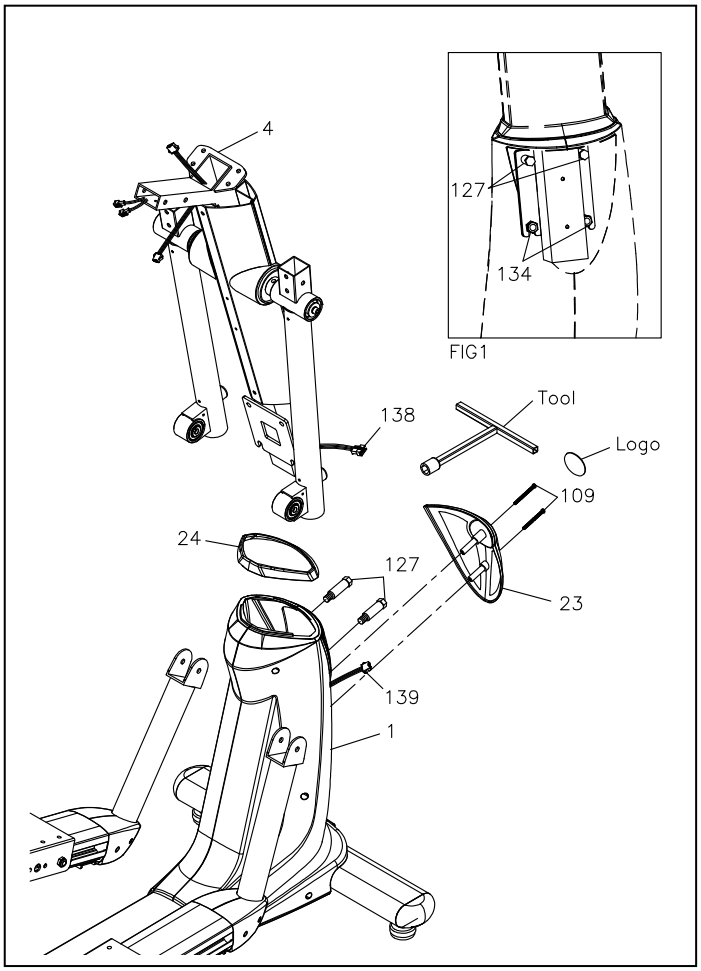
SZINTEZÉS: A berendezés az edzés kívánt helyére való elhelyezését követően ellenőrizze annak stabilitását. Amennyiben a berendezés nincs kiegyenlítve, olvassa ela következő információkat.

Lazítsa ki a szintezőt (76) hogy a beállítást segítő lapocska kilazuljon.

Állítsa be a szabályzót (76).

Húzza be a beállítást segítő lapocskát a talpazathoz a szabályzó (76) megfelelő stabil pozícióban maradásához (76) lásd 2. kép.

SZERELÉSI ÚTMUTATÓ



4 LÉPÉS

FIGYELMEZTETÉS: Ügyeljen arra, hogy ne sérüljön a **középső csatlakoztató drót (138)** a szerelés közben a 4-6 lépések alapján.

Illessze a **függőleges foglalatot (24)** a **függőleges rúdba (4.)**

- Ellenőrizze a fenti kép alapján. Bizonyosodjon meg, hogy a **függőléges foglalat (24)** a helyes helyzetben van.

5 LÉPÉS

a. Elenőrizze, hogy a két db **anya (M10xp1.25x8t) (134)** a **fő vázba (1)** a kép jobb felső sarkán látható FIG1 alapján lett beszerelve.

b. Helyezze a **függőleges rudat (4)** a **fő vázba (1)** és rögzítse **tizenhatos csavarral (M10xp1.5x50mm) (127) „T" alakú csőkulcs** segítségével

6 LÉPÉS

a. Csatlakoztassa a **középső csatlakoztató drótot (138)** az **alsó csatlakoztató dróthoz (139.)**

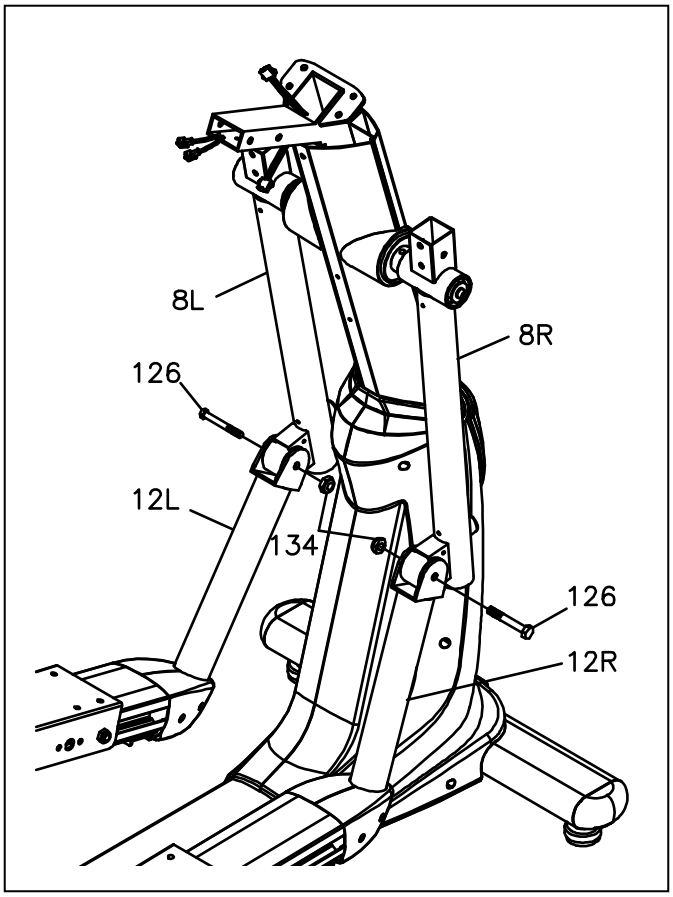
b. Csatlakoztassa az **első díszburkolatot (23)** a **fő vázhoz (1**) **félig kerek fejű csavarok (M5xp0.8x50mm) (109.)** segítségével.

c. Az **első díszburkolat (23)** felületére ragassza fel a logoval ellátott matricát.

- A doboznak tartalmaznia kellene egy logoval ellátott matricát.

d. Tolja le a **függőleges foglalatot (24)** úgy, hogy kitöltse a **fő váz (1.)** szabad területét.

SZERELÉSI ÚTMUTATÓ



MEGJEGYZÉS: A szállítás miatt a **tizenhatos csavar (M10xp1.5x55mm) (126)** és **anyák (M10xp1.5x8t)(134)** előzetesen rögzítve lettek a **lengőkarokhoz(L&R) (8.)**

7 LÉPÉS

a. Szerelje ki a **tizenhatos csavart (M10xp1.5x55mm) (126)** és **anyát (M10xp1.5x8t)(134)** a **bal lengőkarból (8L)**

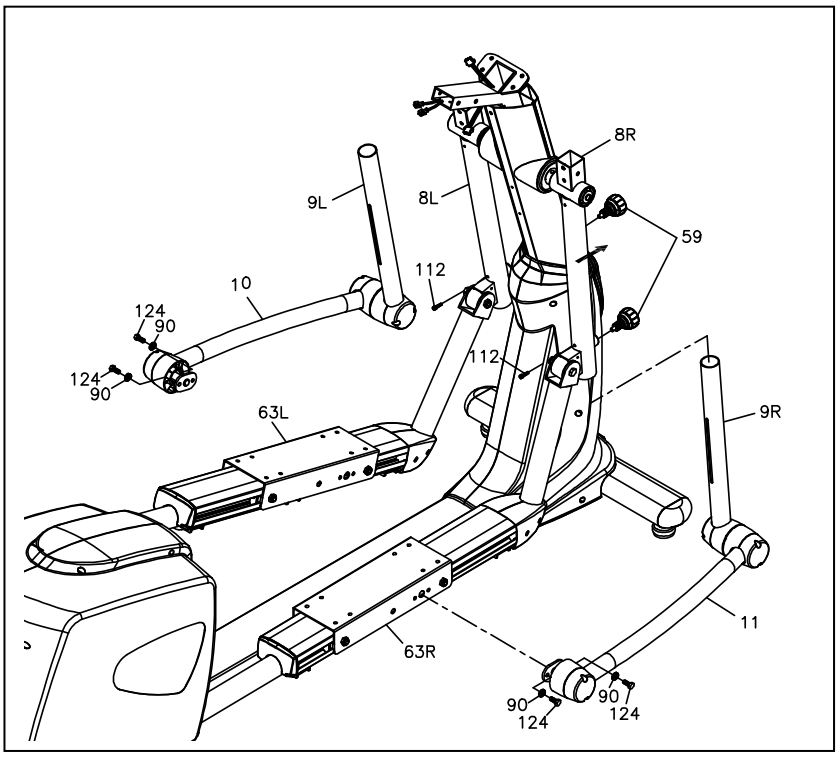
b. Rögzítse a **bal pedálkar támaszát (12L)** a **bal lengőkarhoz (8L)** és rögzítse **tizenhatos csavarral (M10xp1.5x55mm) (126)** és **anyával (M10xp1.5x8t) (134.)**

c. Szerelje ki a **tizenhatos csavart (M10xp1.5x55mm) (126)** és **anyát (M10xp1.5x8t)(134)** a **jobb lengőkarból (8R.)**

d. Ismételje a folyamatot a **jobb pedálkar támaszának (12R)** a **jobb lengőkarhoz (8R.)** rögzítéséhez.

SZERELÉSI ÚTMUTATÓ

MEGJEGYZÉS: A szállítás miatt a hatszögletű imbusz csavarok **(M5xp1.0x15mm) (112)** már rögzítve lettek a **bal és jobb lengőkarhoz (8L, 8R.)**



8 LÉPÉS

a. Illessze a **bal beilleszthető támaszt (9L)** a **jobb lengőkarba (8L)** a **szabályzó gomb (59.)** segítségével. **MEGJEGYZÉS:** Egyszerűbben behelyezheti a **bal beilleszthető támaszt (9L)** a **bal lengőkarba (8L)** ha enyhén megemeli a **bal lengőkart (8L)**.

b. Kövesse a képet. Ellenőrizze, hogy a **szabályzó gomg (59)** menete a **lengőkar (8L)** és **beilleszthetős támasz (9L)** nyílásába jut és húzza be a **szabályzó gombot (59)** az óramutatóval megegyező irányba **a bal lengőkarba (8L)** és **beilleszthető támaszba (9L.)**

Ne húzza be a szabályzó gombot teljesen a 10. lépés előtt

c. Ismételje a folyamatot a **jobb beilleszhető támasz (9R)** a **jobb lengőkarba (8R.)** illesztésével

9 LÉPÉS

MEGEGYZÉS: A szállítás miatt a **tizenhatos imbusz csavar (M8xp1.25 x15mm) (124)** és **az alátét (M8) (90)** már rögzítve lettek a **pedáltalpakhoz (L&R) (63.)**

a. Szerelje ki a **tizenhatos csavart (M8xp1.25x15mm) (124)** és az **alátétet (M8) (90)** a **pedáltalpakról (L&R) (63.)**

b. Csatlakoztassa a **bal összekötést (10)** a **bal pedáltalphoz (63L)** ésrögzítse a **tizenhatos csavarral (M8xp1.25x15mm) (124)** és **alátéttel (M8) (90.)**

c. Ismételje ugyanezt a **jobb összekötés (11)** a **jobb pedáltalphoz (63R.)** rögzítéséhez**.**

10 LÉPÉS

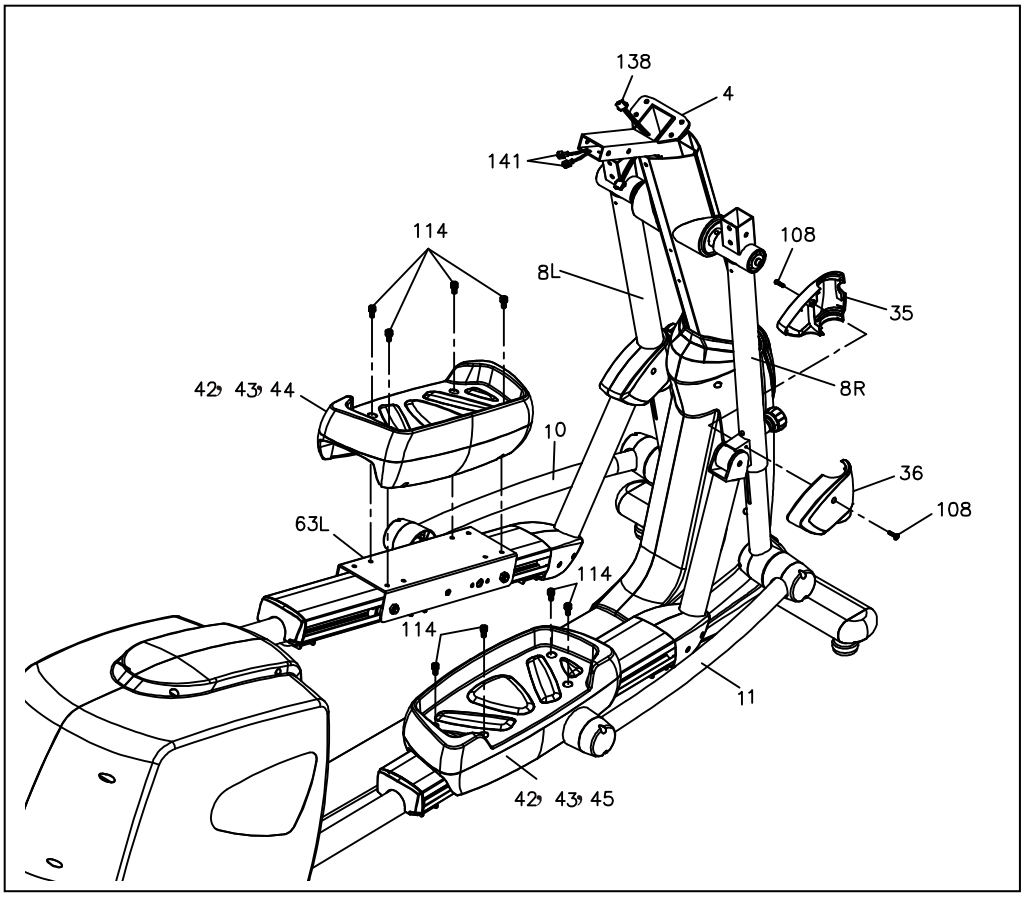
a. Húzza be a **szabályzó gombot (59)** az óramutatóval megegyező irányban a **bal és jobb lengőkarhoz (8L, 8R.)**

b. Majd rögzítse **tizenhatos csavarral (M5xp1.0x15mm) (112)** hogy **a bal beilleszthető támasz (9L & 9R)** le ne essen.

c. Ellenőzizze, hogy a **bal és jobb beilleszthető támasz (9L & 9R)** azonos pozícióban/magasságban van e beállítva.

Beállításhoz lazítsa ki és fordítsa el a szabályzó gombot (59). Állítsa be a beilleszthető támasz pozícióját (9L, 9R). Ezután húzza be a szabályzó gombot (59).

SZERELÉSI ÚTMUTATÓ



11 LÉPÉS

a. Helyezze a **bal lengőkar manzsettát (35)** és a **jobb lengőkar manzsettát (36)** a **bal lengőkar (8L.)** két oldalára

b. Csavarozza össze a **bal lengőkar manzsettát (35)** és a **jobb lengőkar manzsettát (36)** félgömbölyű fejű csavarok **(M5xp0.8x15mm) (108.**) segítségével.

c. Ismételje ugyanezt a **bal lengőkar manzsetta (35)** és a **jobb lengőkar manzsetta (36)** elhelyezésénél a **jobb lengőkar (8R.)** két oldalára**.**

12 LÉPÉS

a. Illessze **a bal pedálszerelvényt (42, 43, 44)** a **bal pedálsínre (63L)** és rögzítse **belső hatszögletű fejű csavar (M8xp1.25x10mm) (114.)** segítségével.

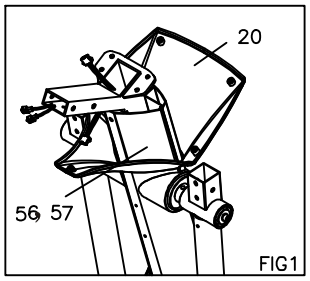
b. Ismételje ugyanezt a **jobb pedálszerelvény (42, 43, 45)** rögzítésénél a **jobb pedálsínre (63R.)**

SZERELÉSI ÚTMUTATÓ

13 LÉPÉS

FIGYELMEZTETÉS: Ügyeljen Arra, hogy a 13. lépésnél ne sérüljön a **középső pulzus érzékelő (141)**.

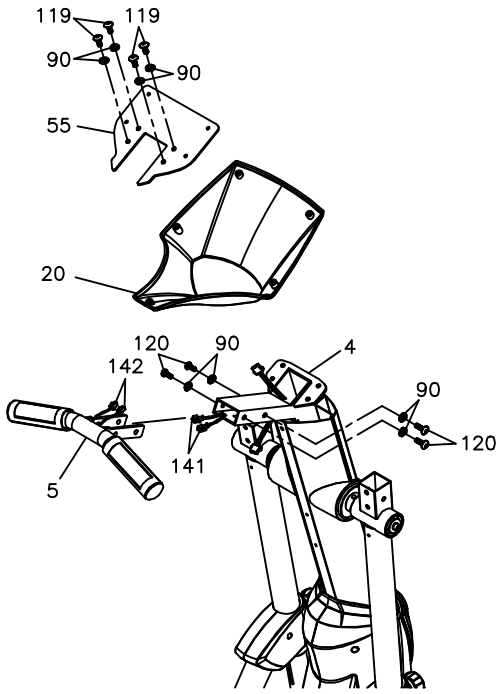
Tolja be a **computer tartót (20)** az **első és hátsó burkolatba (56, 57)** a kép bal felső sarkán található FIG1 rajz alapján**.**



14 LÉPÉS

MEGJEGYZÉS: A szállítás miatt a **csavar (M8xp1.25x12mm) (119)** és **alátét (M8) (90)** előzetesen rögzítve lett a **függőleges állványhoz (4.)**

a. Szerelje ki a **csavart (M8xp1.25x12mm) (119)** és az **alátétet (M8) (90)** a **függőleges állványból (4.)**
b. Rögzítse a **computer stabil támaszát (55)** a **függőleges állványhoz (4)** a **csavar (M8xp1.25x12mm) (119)** és **alátét (M8) (90.)** segítségével.



15 LÉPÉS

MEGJEGYZÉS: A szállítás miatt a **csavar (M8xp1.25x16mm) (120)** és **alátét (M8) (90)** előzetesen rögzítve lett a **stabil kapaszkodókhoz (5.)**

a. Szerelje ki a **csavart (M8xp1.25x16mm) (120)** és az **alátétet (M8) (90)** a **stabil kapaszkodókból (5.)**
b. Illessze a **középső pulzus érzékelőt (141)** és **alsó pulzus érzékelőt (142)** a **stabil kapaszkodókhoz (5.)**
c. Kövesse a képet. Illessze a **stabil kapaszkodókat (5)** a **függőleges állványba (4)** és rögzítse a **csavarral (M8xp1.25x16mm) (120)** és **alátéttel (M8) (90.)**

SZERELÉSI ÚTMUTATÓ

16 LÉPÉS

a. Lazítsa ki a **csavartr (M3x10mm) (102)** a computer végén a kombinált kulcs segítségével az **elemtakaró (22.)** felnyitásához.

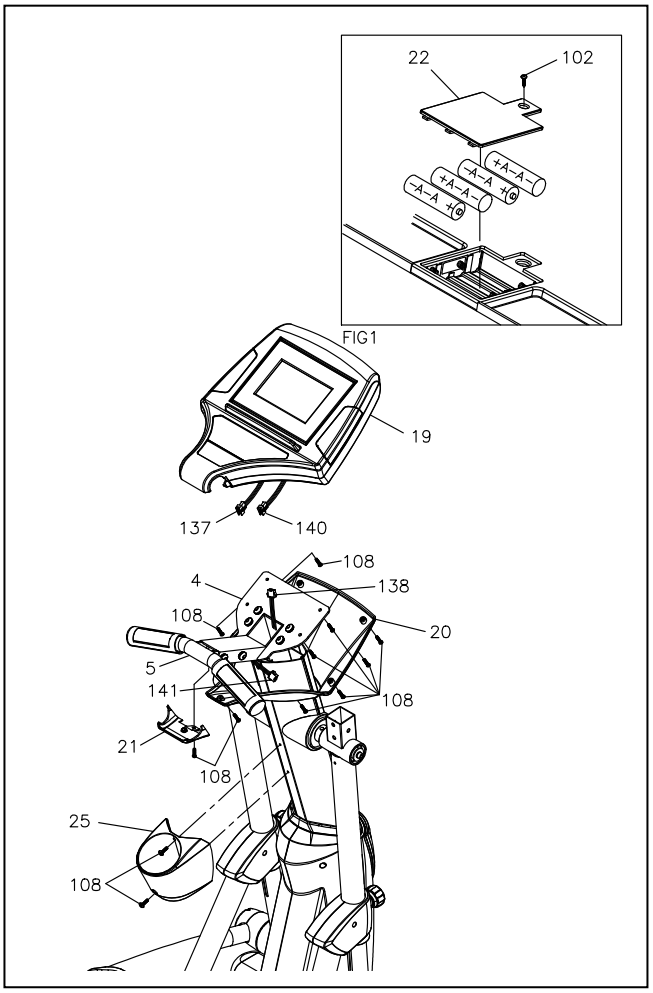
b. **A computer (19) négy** AA akumulátoros elemmel működik, a négy elem a csomagolás részét képezi.

FIGYELMEZTETÉS: A computer működéséhez csak Nickel-Metal Hybird / NI-MH típusú akkumulátoros elemek alkalmasak.

- **A meghibásodás elkerülése végett nem engedélyezett a hagyományos elemek, vagy más típusú elemek használata.**

c. Helyezze az akkumulátoros elemeket a **computerbe (19.)**
   - Ellenőrizze, hogy az elemek negatív és pozitív pólusait a megfelelő helyzetben helyezte el.

d. Zárja vissza az **elemtakarót (22)** a **computer (19**) hátsó részém és rögzítse a **csavar (M3x10mm) (102.)** segítségével.

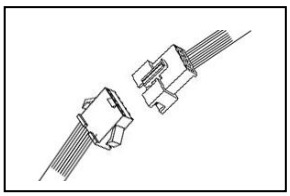


17 LÉPÉS

a. Csatlakoztassa a **felső pulzus érzékelőt (140)** a **középső pulzusérzékelővel (141.)**

b. Csatlakoztassa a **felső csatlakoztató drótot (137)** a **középső csatlakozó dróttal (138.)**

MEGJEGYZÉS: Az összeillesztett drótok számának meg kell egyeznie mindkét csatlakoztató vezeték esetében, ahogy azt a kép mutatja.



18 LÉPÉS

a. Helyezze a **computert (19)** a **függőleges állványba (4)** és rögzítse **félgömb fejű csavarokkal (M5xp0.8x15mm) (108.)**

b. Rögzítse az **alsó computer tokot (21)** a **computerhez (19)** a **stabil kapszkodók (5)** alatt és rögzítse **félgömb fejű csavar (M5xp0.8x15mm) (108.)** segítségével.

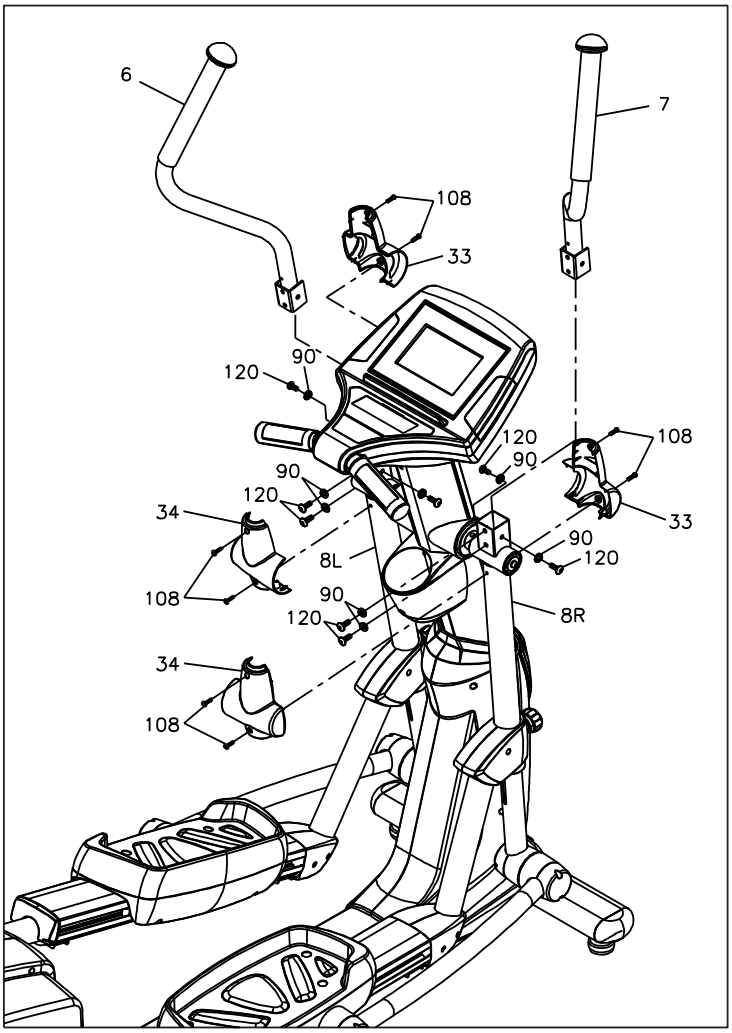
19 LÉPÉS

Tolja be a **computer támaszt (20)** a **computerbe (19)** és rögzítse **félgömb fejű csavar (M5xp0.8x15mm) (108.)** segítségével.

20 LÉPÉS

MEGJEGYZÉS: A szállítás miatt a **félgömb fejű csavarok (M5xp0.8x15mm) (108)** előzetesen rögzítve lettek a **függőleges állványhoz (4.)** Szerelje ki a **félgömb fejű csavarokat (M5xp0.8x15mm) (108)** a **függőleges állványból(4.)**

Illessze a **tartozék tartót (25)** a **függőleges állványhoz (4)** és rögzítse **félgömb fejű csavarral (M5xp0.8x15mm) (108.)**



21 LÉPÉS

MEGJEGYZÉS: A szállítás miatt a **félgömb fejű csavar (M8xp1.25x16mm) (120)** és **alátét (M8) (90)** előzetesen már a **bal és jobb felső markolathoz (6, 7.)** lett szerelve**.**

a. Szerelje ki a **félgömb fejű csavart (M8xp1.25x16mm) (120)** és az **alátétet (M8) (90)** a **bal és jobb felső markolatból (6, 7.)**
b. Kövesse a rajzot. Illessze a **bal felső markolatot (6)** a **bal lengőkarra (8L)** és rögzítse a **félgömb fejű csavar (M8xp1.25x16mm) (120)** és **alátét (M8) (90.)** segítségével.
c. Ismételje a folymatot a **jobb markolat (7)** a **jobb lengőkarra (8R.)** szereléséhez.

22 LÉPÉS

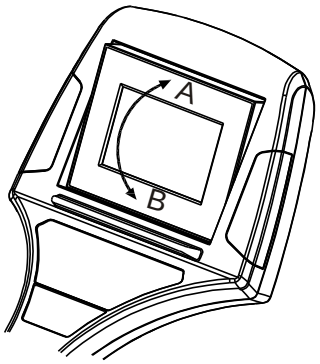
a. Helyezze a **lengőkar első manzsettáját (33)** és a **lengőkar hátsó manzsettáját (34)** a **jobb lengőkar (8R.)** két oldalára.
b. Csavarozza össze a manzsettákat **félgömb fejű csavar (M5xp0.8x15mm) (108.)** segítségével.
c. Ismételje a folyamatot a **lengőkar első manzsettájának (33)** és a **lengőkar hátsó manzsettájának (34)** a **bal lengőkar (8L.)** két oldalára szereléséhez..

Végül ellenőrizze, hogy valamennyi csavar és anya alaposan be van e húzva, még mielőtt a berendezést használni kezdené.

KEZELÉSI INSTRUKCIÓK

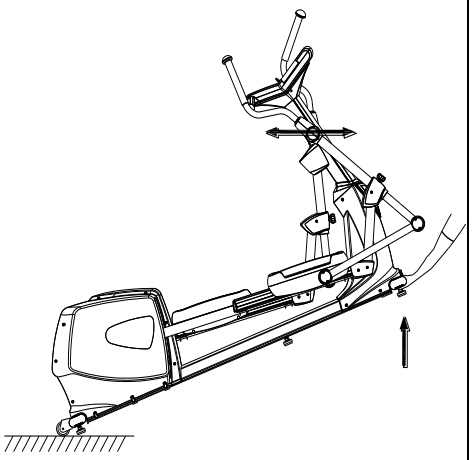
A. COMPUTER DŐLÉSSZÖGÉNEK BEÁLLÍTÁSA

A legmegfelelőbb szög kiválasztásához szükség szerint nyomja meg az A vagy B területet.



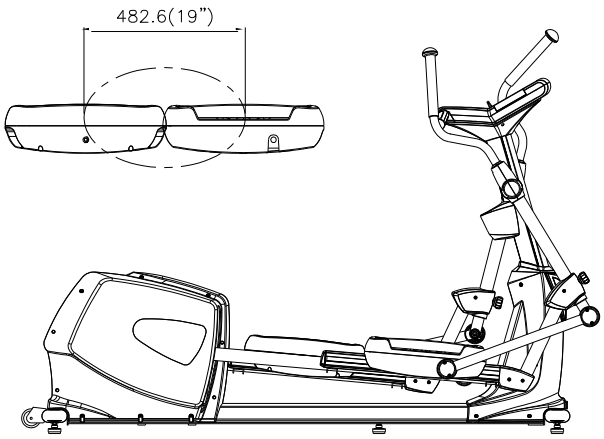
B. HOGYAN MOZGASSUK BIZTONSÁGOSAN AZ AUTOMATIKUS ELLIPSZIS TRÉNERT

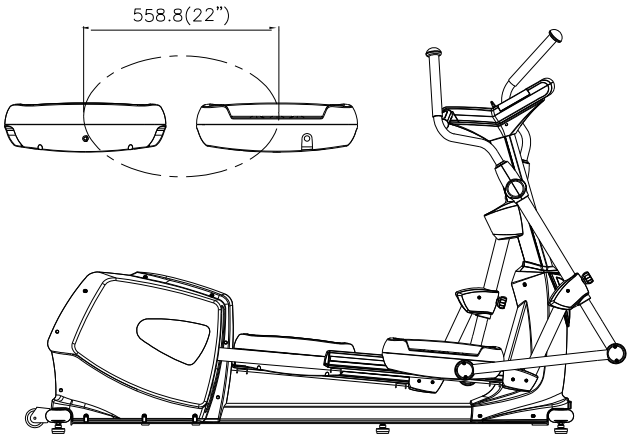
- Tolja el az **automatikus ellipszis trénert** a a **hátsó talpazaton (3.)** található mozgató kerekek segítségével**.**
- Emelje meg az **első talpazatot (2)** két kézzel és húzza el az **automatikus ellipszis trénert.**
- Az **automatikus ellipszis tréner** mozgatása két személyt igényel.
- Bizonyosodjon meg róla, hogy az **automatikus ellipszis tréner** mozgatásához egyenes talaj áll rendelkezésére.



C.

- **Az automatikus ellipszis tréner négy állítható hosszal rendelkezik 19'' (482.6mm) től 22'' (558.8mm.)-ig.**
- Beállításhoz fordítsa el és lazítsa ki a **szabályzó gombot (59.)** Állítsa be a **betolható támasz (9L & 9R.)** helyzetét. Lazítsa ki a **szabályzó gombot (59)** Győződjön meg róla, hogy a szabályzó gomb éke beilleszkedik a **betolható támaszon (9L & 9R.)** levő lyukba.
- A **jobb és bal betolható támaszt (9L & 9R)** mindíg azonos pozícióba/magasságra állítsa.
- Alaposan húzza be a **szabályzó gombot (59)** az edzés előtt.





KEZELÉSI INSTRUKCIÓK

HOGYAN HELYEZZÜK BE ÉS CSERÉLJÜK KI AZ ELEMEKET:

a. <u>Computer támasz kihúzása (20):</u>

Lazítsa ki a **félgömb fejű csavart (M5xp0.8x15mm) (108) a computer támasz (20)** alsó részén**.**

b. <u>Elemtakaró felnyitása (22):</u>

Lazítsa ki a **csavart (M3x10mm) (102)** a **computer (19)** alsó részén a kombinált kulcs segítségével, hogy az **elem takaró fedelet (22.)** felnyithassa.

c. <u>Az elemek behelyezése és cseréje:</u>

- **A computer (19) négy** AA akumulátoros elemmel működik, a négy elem a csomagolás részét képezi. Helyezze a négy AA akkumulátoros elemet a **computerbe (19.)**
- Győződjön meg róla, hogy az elemek pozitív és negatív pólusát a megfelelő helyzetbe helyezte el.
- Illessze vissza az **elemtakaró fedelet (22)** a **computer (19**) hátsó részén és rögzítse a **csavar (M3x10mm) (102.)** segítségével.

FIGYELMEZTETÉSÍ: A computer működéséhez csak Nickel-Metal Hybird / NI-MH típusú akkumulátoros elemek alkalmasak.

- **A meghibásodás elkerülése végett nem engedélyezett a hagyományos elemek, vagy más típusú elemek használata.**

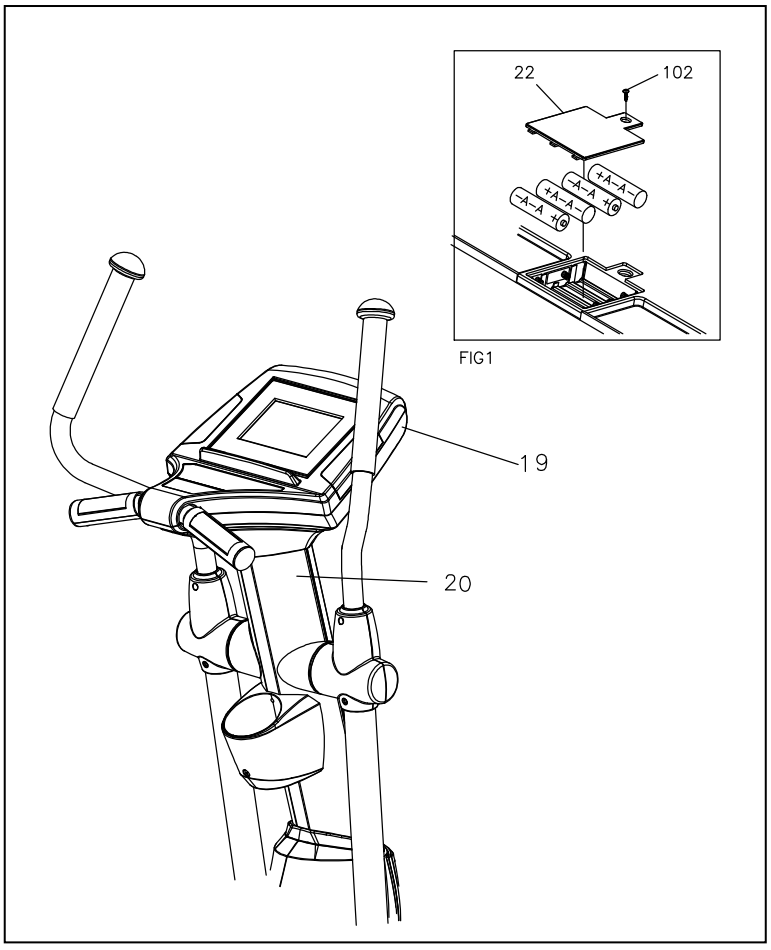
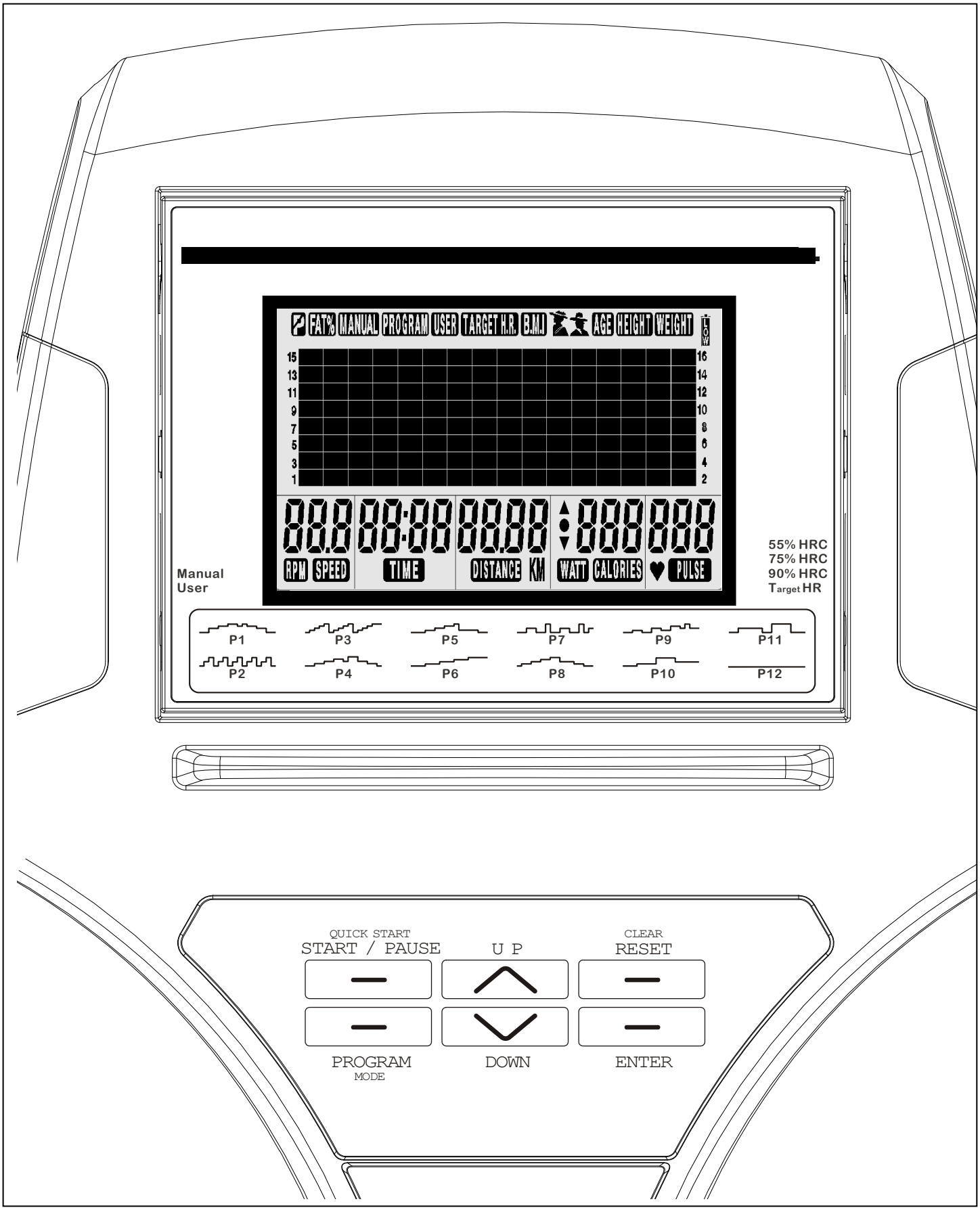


FIG1

COMPUTER ÁBRÁZOLÁSA

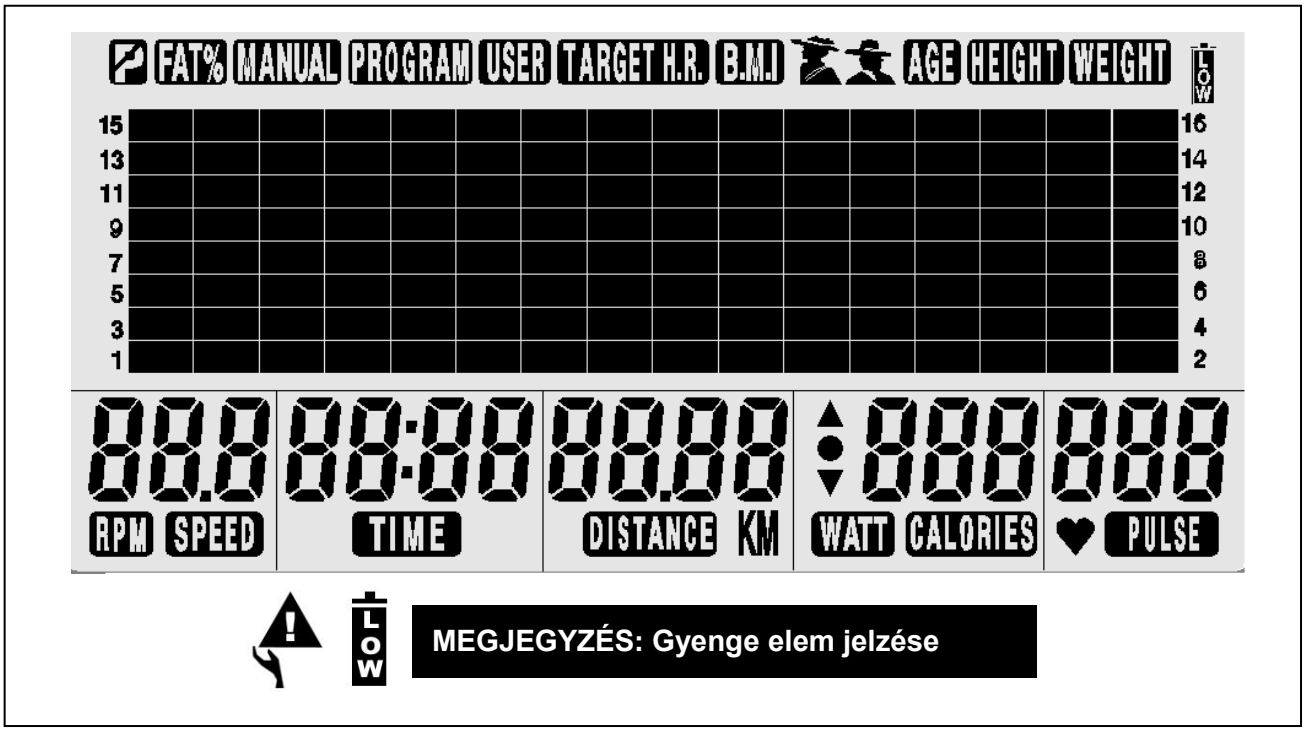


COMPUTER KEZELÉSE

BEKAPCSOLÁS:

a. A computer aktiválásához kezdje el taposni a pedálokat.

b. Az aktivált LCD kijelző felfénylik egy hosszú hangjelzés kíséretében. Megjelenik a következő diagramm:



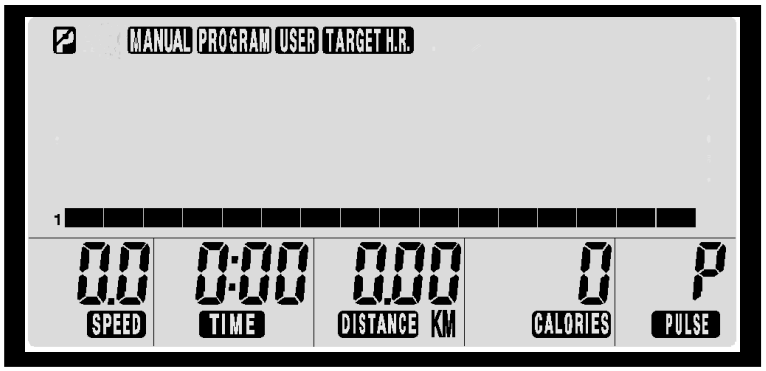
c. Kb. Két másodperc múlva belép a kezdő beállítás módba:

KIKAPCSOLÁS:

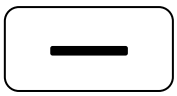
A computer 30 mp tétlenség után automatikusan kikapcsol.

MEGJEGYZÉS: A computer azonnal kikapcsol, amennyiben lemerülnek az elemek.

- **NYOMÓGOMB FUNKCIÓK:**

Nyomógomb megnevezés	Funkció leírása
PROGRAM MODE	Nyomja meg a gombot a kívánt mód kiválasztásához – **MANUAL** , **PROGRAM** , **USER** , **TARGET H.R.** a feltüntetettek szerint:  ◆ Nyomja meg az ENTER –t a beállított értékek jóváhagyásához.
ENTER	****A nyomógombnak két funkciója van **** a. Nyomja met a gombot a kívánt mód jóváhagyásához és az abba való belépéshez (**MANUAL** , **PROGRAM** , **USER** , **TARGET H.R.** .) b. Nyomja meg következő funkció értékek megjelenítésének kiválasztásához: **TIME** , **DISTANCE** , **CALORIES** , **PULSE** , **AGE** . ◆ Az UP(fel) vagy DOWN(le) gombok segítségével növeli, vagy csökkenti a következő funkciók értékét: **TIME** , **DISTANCE** , **CALORIES** , **PULSE** , **AGE** .
QUICK START **START/PAUSE**	**** A nyomógombnak három funkciója van **** a. **QUICK START:** Nyomja meg a gombot az azonnali **MANUAL MODE** –ba lépéshez az alábbi funkciók kiválasztása nélkül: **TIME** , **DISTANCE** , **CALORIES** , **PULSE** . b. **START/PAUSE gomb:** 1. Nyomja meg az edzés megkezdéséhez. 2. Nyomja meg a program megállításához. ◆ A computer megjeleníti az alábbi funkciók elért értékeit: **TIME** , **DISTANCE** , **CALORIES** , **PULSE** . 3. A START/PAUSE újra megnyomásával folytatja az aktuális programot. **MEGJEGYZÉS: Valamennyi, a memóriába mentett "TIME", "DISTANCE", "CALORIES", "PULSE" értékek átváltjat a kezdő értékre, melyekre a kikapcsolás, vagy más módba("MANUAL", "PROGRAM", "USER", "TARGET H.R.") kapcsolás előtt be lettek állítva.**

- **NYOMÓGOMB FUNKCIÓK:**

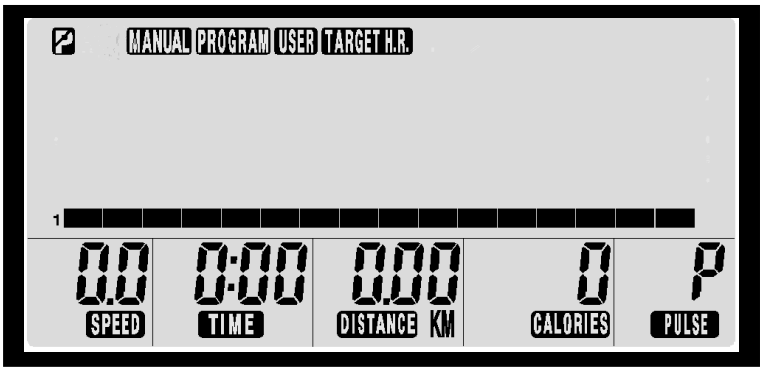
Nyomógomb megnevezés	**Funkció leírása**
RESET 	**** A nyomógombnak két funkciója van ****

a. **NULLÁZÁS FUNKCIÓ:** Nyomja meg a gombot valamennyi funckió értékeinek nullázásához a beállítás során.

A RESET gomb csak megállított módban működik .

b. **KIVÁLASZTOTT MÓD MÓDOSÍTÁSA- MANUAL , PROGRAM , USER , TARGET H.R. :**

- A PAUSE gomb megnyomása után tartsa lenyomva a gombot **NÉGY MÁSODPERCRE** a kezdő beállítás módba lépéshez.



A RESET gomb csak megállított módban működik .

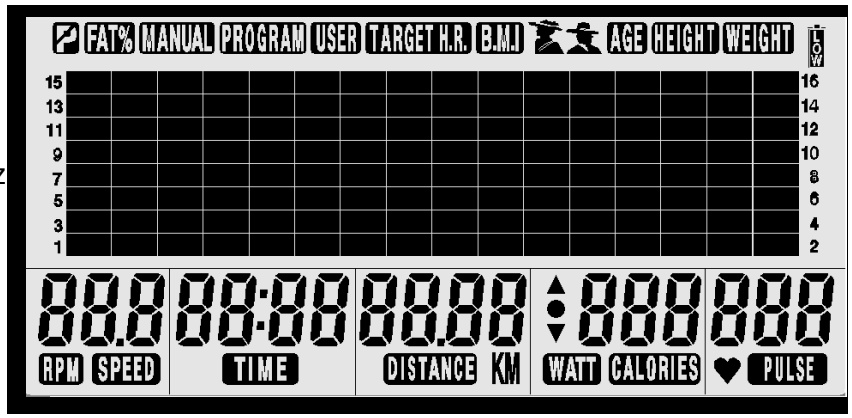
COMPUTER KEZELÉSE

A **MANUAL** módba lépésnek négy módja létezik:

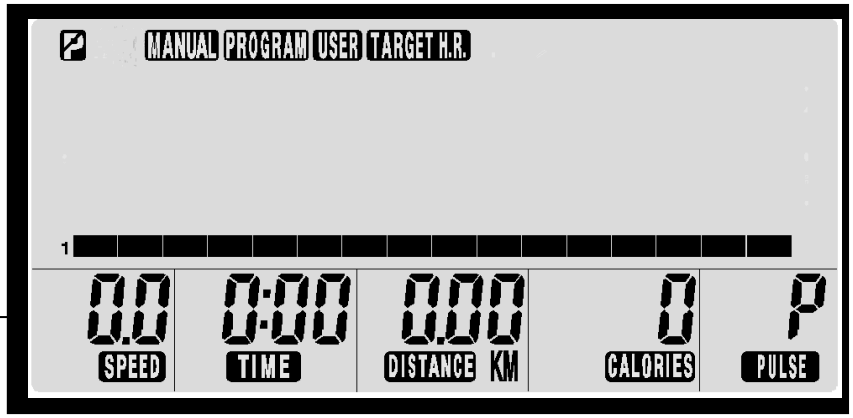
MANUAL MODE

1. A computer aktiválását követően (Az LCD grafikon eltűnik a computer képernyőjéről):

a. A computer aktiválásához tapossa a pedálokat.
b. Az aktivált LCD kijelző kivilágosodik egy hosszú hangjelzés kíséretében. Megjelenik az LCD grafikon:



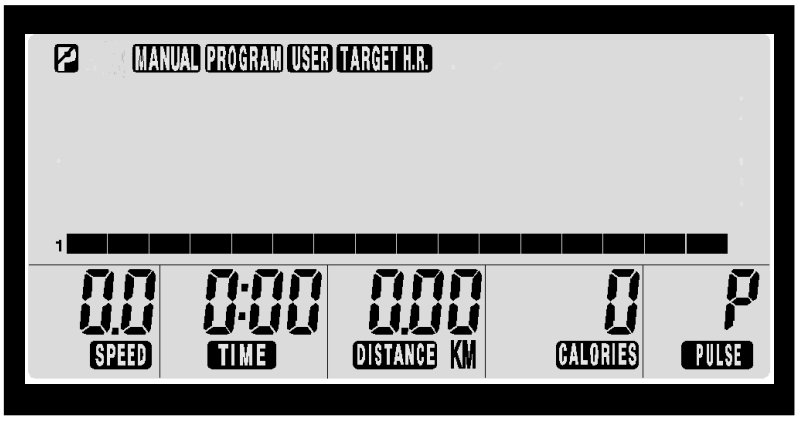
c. Kb két m ásodperc múlva belép a kezdő módba:



2. RESTART FUNKCIÓ:

a. Nyomja meg a START/PAUSE gombot az aktuális program megállításához.

b. Tartsa lenyomva a RESET gombot **NÉGY MÁSODPERCIG** a kezdő módba lépéshez, ahogy az mutatva van.



RESET

A RESET funkció csak szüneteltetés módban működik .

c. Folytatáshoz lépjen az **ÁLTALÁNOS MŰVELETEK b.lépés-**éhez.

FOLYTASSA A KÖVETKEZŐ OLDALON

MANUAL MODE

3. QUICK START:

a. START/PAUSE : Nyomja meg a START/PAUSE gombot a **MANUAL MODE** –ban történő edzés megkezdéséhez, az adatok megadása nélkül.

b. START/PAUSE : Nyomja meg a START/ PAUSE gombot az aktuális program szüneteltetéséhez.

c. Lépjen az **ÁLTALÁNOS MŰVELETEK c.lépés-é**hez a **TIME** , **DISTANCE** , **CALORIES** , **PULSE** funkciók kiválasztásához.

A PAUSE vagy START módnál az értékeket megadhatja az UP vagy DOWN gombok segítségével.

4. ÁLTALÁNOS MŰVELETEK:

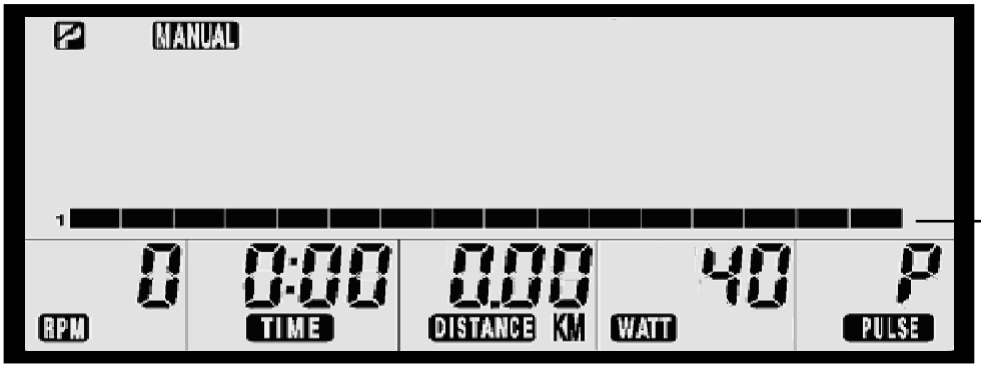
a. START/PAUSE : Nyomja meg a START/ PAUSE gombot az aktuális program szüneteltetéséhez.

PROGRAM : Nyomja meg a PROGRAM bombot a **MANUAL MODE** kiválasztásához, ha éppen más módban **(USER , PROGRAM , TARGET H.R.)** tartózkodik.

c. ENTER : Nyomja meg a ENTER gombot a jóváhagyáshoz és a belépéshez a funkciók beállításához.

d. A “SZÜNETELTETETT MÓD” a kijezőn a beállítások ablakában jelenik meg a kijelzőn.

e. Az LCD kijelző ezután megjeleníti az “edzési szintet” ahogy az fel van tüntetve.



f. UP vagy DOWN : Nyomja meg az UP vagy DOWN gombokat az edzésszint növeléséhez vagy csökkentéséhez (1~16 szint, 2 szint emelkedéssel.)

g. START/PAUSE : Nyomja meg a START/PAUSE gombot az edzés megkezdéséhez az értékek beállítása nélkül

(**TIME** , **DISTANCE** , **CALORIES** , **PULSE** .)

Vagy ENTER : Nyomja meg az ENTER –t más funkcióértékek kiválasztásának folytatásához az edzés beállításánál.

FOLYTASSA A KÖVETKEZŐ OLDALON

COMPUTER KEZELÉS

MANUAL MODE

h. Az [ENTER] megnyomását követően a kijelzőn felvillan a **TIME** .

i. [UP] vagy [DOWN] : Nyomja meg az [UP] vagy [DOWN] –t a kívánt idő magadásához.

MEGJEGYZÉS: A computer a követező funkciókat fogja váltan egymás utáni és lehetővé teszi a felhasználó számára a kívánt értékek kiválasztását.

TIME (01:00 - 99:00; 1 percenként) → **DISTANCE** (0.1 - 99.9km; 0.1km-enként)→ **CALORIES** (10 - 990 Kcal; 10 Kcal-onként) → **PULSE** (70 - 240 ütés/perc; 1 ütésenként)

- Nyomja meg az [ENTER] -t a funkció érték jóváhagyásához és a belépéshez a következő funkció beállításhoz.
- Nyomja meg az [UP] vagy [DOWN] -t a funkció értékek (**TIME** , **DISTANCE** , **CALORIES** , **PULSE** .) kiválasztásához
- A funkció értékek nullázásához nyomja meg a [RESET] gombot.

j. [START/PAUSE] : Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a [START/PAUSE] gombot.

- A **PAUSE** vagy **START** módban az [UP] vagy [DOWN] megnyomásával beállíthatja az edzési szintet.

a. PULZUS NÉLKÜLI ÉRTÉK:

“♥” a világító szimbólum megjelenik, amyennyiben érzékeli az Ön pulzusát. Amennyiben nem visel mellkaspántot, mindíg győződjön meg arról, hogy az edzés alatt mindkét kezével fogja a markolatot.

b. AZ EDZÉS ALATT FOLYAMATOSAN FIGYELMEZTETŐ HANGJELZÉS HALLATSZIK:

Amennyiben az edzés során az Ön pulzusa magasabb, mint a KÍVÁNT PULZUS ÉRTÉK, az edzés során rendszeres rövid figyelmeztető hangjelzés hallatszik

Ne feledje, hogy ez a figyelmezetés Önnek szól, hogy lassítson, vagy csökkentse az edzés szintet.

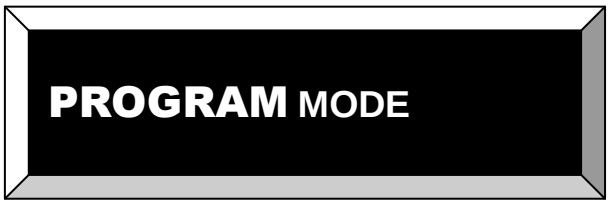
COMPUTER KEZELÉS

BEÁLLÍTOTT ÉRTÉKEK ÁTTEKINTÉSE:

Megnecezés a kijelzőn	Terjedelem	Memória	Nullázás	Leírás és apró tanácsok
TIME	0:00 -99:00	Igen (Edzés alatt. Kikapcsolás után nullázódik a beállított érték.)	Igen (A RESET gomb segítségével)	1. Az idő 99:00-től fog visszaszámolni és beállítás nélkül megy a programba. 2. Az idő 0-tól fog számolni, a felhasználó által beállított értéktől fuggően. Két rövid hangjelzés hallatszik figyelmeztetésül, hogy a beállított értéktől a nullát elérte.
DISTANCE	0.0 - 99.9km	Igen (Edzés alatt. Kikapcsolás után nullázódik a beállított érték.)	Igen (A RESET gomb segítségével)	1. A távolság 99:90km-től fog számolni beállítás nélkül megy a programba . 2. A távolság 0-tól fog számolni, a felhasználó által beállított értéktől fuggően. Két rövid hangjelzés hallatszik figyelmeztetésül, hogy a beállított értéktől a nullát elérte.
CALORIES	10 - 990 Kcal	Igen (Edzés alatt. Kikapcsolás után nullázódik a beállított érték.)	Igen (A RESET gomb segítségével)	1. A kalória 990 Kcal-tól fog számolni beállítás nélkül megy a programba 2. A kalória 10-től fog számolni, a felhasználó által beállított értéktől fuggően. Két rövid hangjelzés hallatszik figyelmeztetésül, hogy a beállított értéktől a nullát elérte
❤ **PULSE**	70 - 240 BPM	Igen (Edzés alatt. Kikapcsolás után nullázódik a beállított érték.)	Igen (A RESET gomb segítségével)	**1. PULZUS NÉLKÜLI ÉRTÉK:** "❤" a világító szimbólum megjelenik, amyennyiben érzékeli az Ön pulzusát. **2. AZ EDZÉS ALATT FOLYAMATOSAN FIGYELMEZTETŐ HANGJELZÉS HALLATSZIK:** Amennyiben az edzés során az Ön pulzusa magasabb, mint a KÍVÁNT PULZUS ÉRTÉK, az edzés során rendszeres rövid figyelmeztető hangjelzés hallatszik Ne feledje, hogy ez a figyelmezetés Önnek szól, hogy lassítson, vagy csökkentse az edzés szintet.
WATT		Igen (Edzés alatt. Kikapcsolás után nullázódik a beállított érték.)	Igen (A RESET gomb segítségével)	**6 MÁSODPERCENKÉNT A KIJELZŐN MEGJELENHETNEK A WATT/ CALORIES, RPM/ SPEED ADATOK**
RPM	0 - 250	Nincs	Igen (Automatikus)	

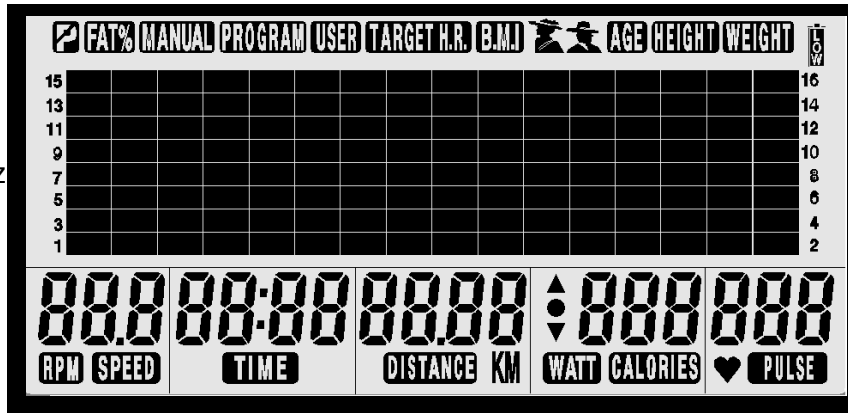
COMPUTER KEZELÉS

Három módja van a **PROGRAM MODE** – ba történő belépésnek

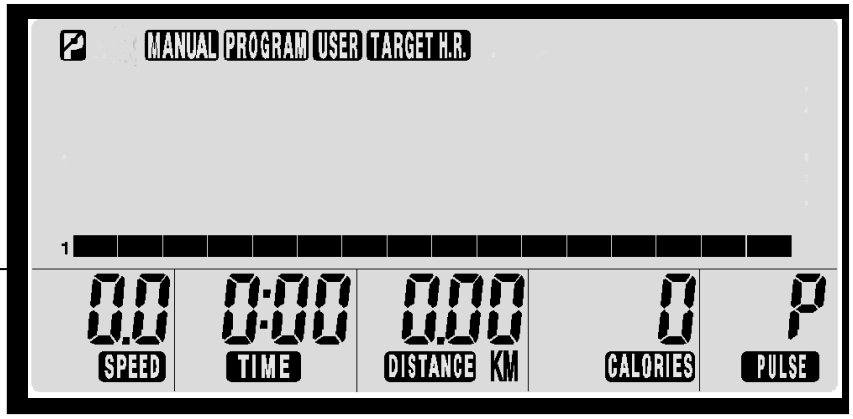


1. A computer aktiválását követően (az LCD grafikon eltűnik a képernyőről):

a. A computer aktiválásához tapossa a pedálokat.
b. Az aktivált LCD kijelző kivilágosodik egy hosszú hangjelzés kíséretében. Megjelenik az LCD grafikon:



c. Kb két m ásodperc múlva belép a kezdő módba:

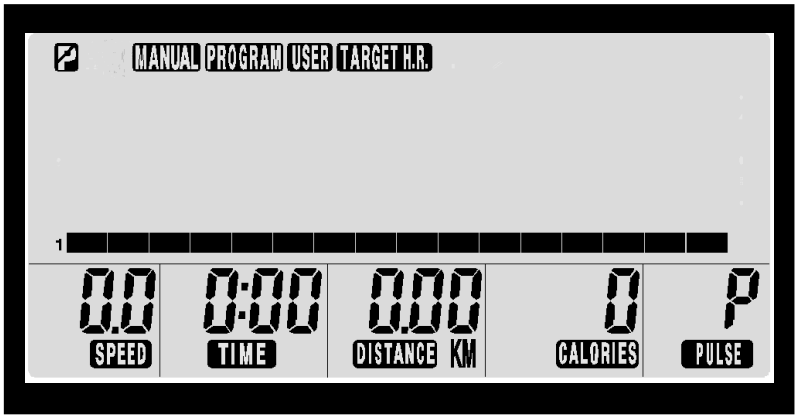


2. RESTART FUNKCIÓ:

a. Nyomja meg a START/PAUSE gombot az aktuális program megállításához

b. Tartsa lenyomva a RESET gombot **NÉGY MÁSODPERCIG** a kezdő módba lépéshez, ahogy az mutatva van.

RESET



A RESET gomb csak szüneteltetett módban működik .

c. Folytatáshoz lépjen az **ÁLTALÁNOS MŰVELETEK b.lépés-**éhez

FOLYTASSA A KÖVETKEZŐ OLDALON

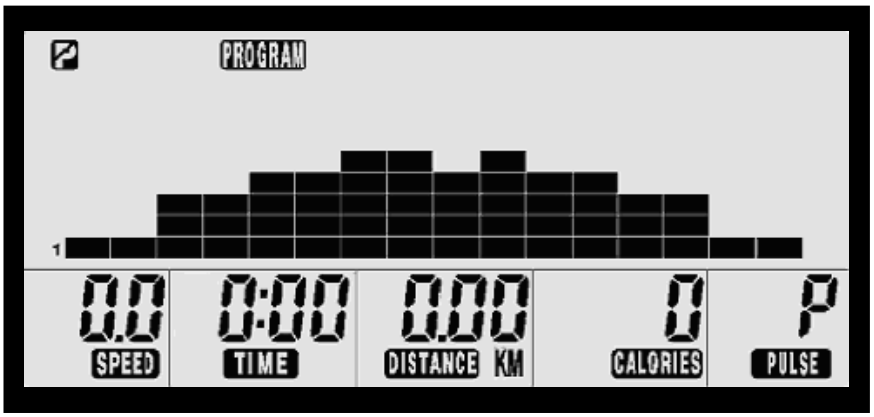
COMPUTER KEZELÉSE

PROGRAM MODE

3. ÁLTALÁNOS MŰVELETEK:

a. START/PAUSE : Nyomja meg a START/ PAUSE gombot az aktuális program szüneteltetéséhez.

b. PROGRAM : Nyomja meg a PROGRAM gombot a **PROGRAM MODE** kiválasztásához, amennyiben más módba **(MANUAL , USER , TARGET H.R.)** tartózkodik.



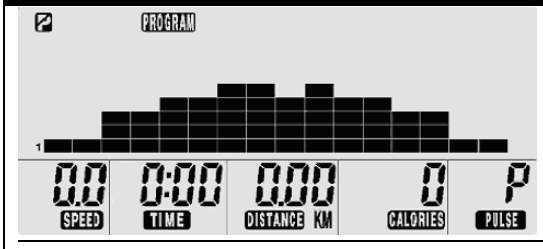
c. ENTER : Nyomja meg a ENTER gombot a jóváhagyáshoz és a belépéshez a funkciók beállításához

d. A “SZÜNETELTETETT MÓD” a kijezőn a beállítások ablakában jelenik meg a kijelzőn.

e. START/PAUSE : A “P1” megjelenése után nyomja meg a START/PAUSE gombot az edzés megkezdéséhez a funkció értékek (Profil (P1~P12), **TIME , DISTANCE , CALORIES , PULSE** .) megadása nélkül.

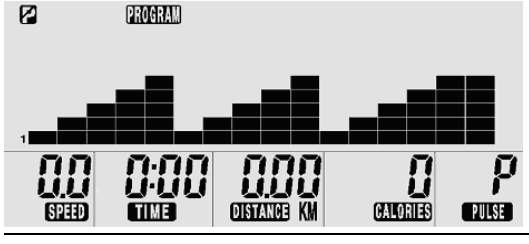
Vagy UP vagy DOWN : Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a kívánt profil (P1 - P12) kiválasztásához, ahogy az fel van tüntetve.

P1 - P12 létező automatikus programo. A profilok megjelennek az LCD kijelzőn.

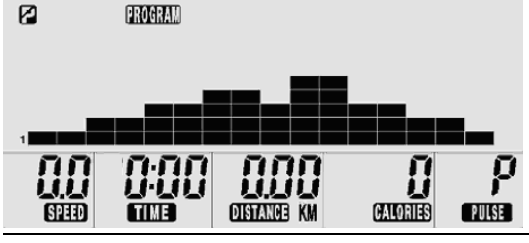


P1

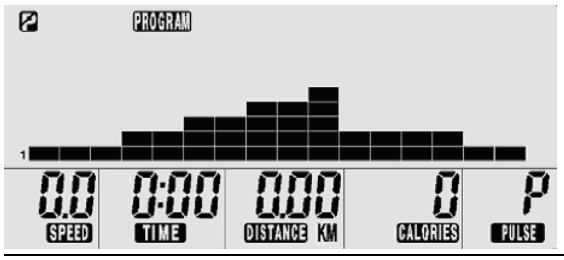
P2



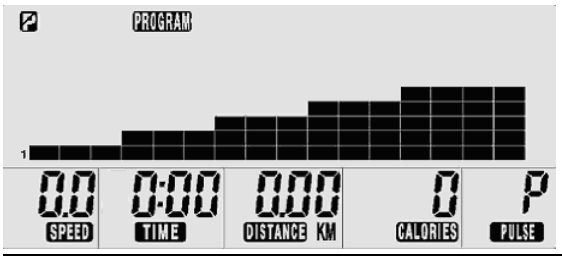
P3



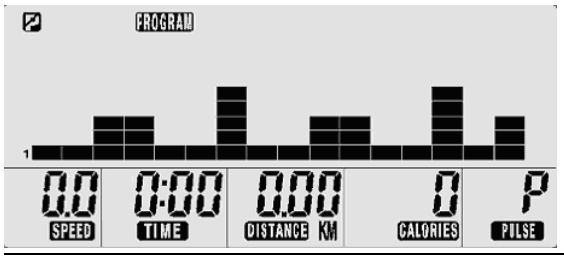
P4



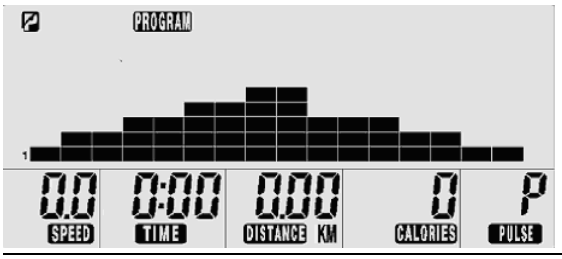
P5



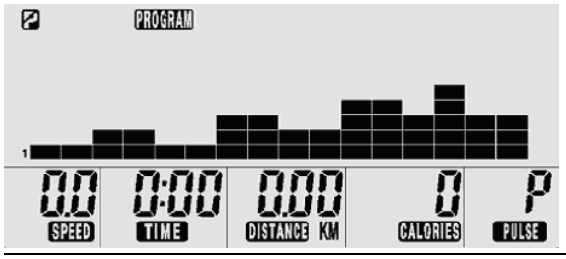
P6



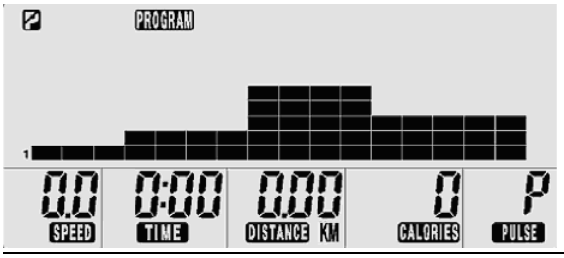
P7



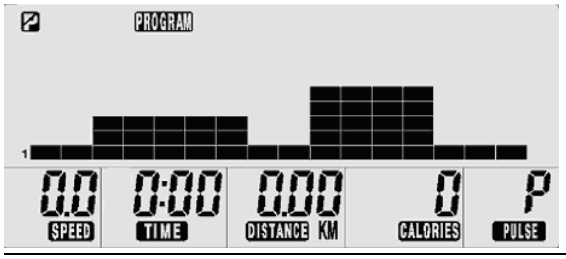
P8



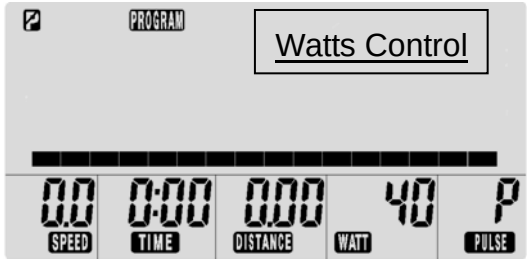
P9



P10



P11



P12

f. Az [ENTER] megnyomása után a kijelzőn felfénylik a **TIME**.

g. [UP] vagy [DOWN] : Nyomja meg az [UP] vagy [DOWN] gombot a kívánt program kiválasztásához.

MEGJEGYZÉS: A computer a követező funkciókat fogja váltan egymás utáni és lehetővé teszi a felhasználó számára a kívánt értékek e kiválasztását.

TIME (01:00 - 99:00; 1 percenként) → **DISTANCE** (0.1 - 99.9km; 0.1km-enként)→ **CALORIES** (10 - 990 Kcal; 10 Kcal-onként) → **PULSE** (70 - 240 ütés/perc; 1 ütésenként)

- Nyomja meg az [ENTER] -t a funkció érték jóváhagyásához és a belépéshez a következő funkció beállításhoz
- Nyomja meg az [UP] vagy [DOWN] -t a funkció értékek (**TIME** , **DISTANCE** , **CALORIES** , **PULSE** .) kiválasztásához
- A funkció értékek nullázásához nyomja meg a [RESET] gombot.

➡ FOLYTASSA A KÖVETKEZŐ OLDALON

COMPUTER KEZELÉSE

PROGRAM MODE

h. START/PAUSE : Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a START/PAUSE gombot.

a. **PULZUS NÉLKÜLI ÉRTÉK:**
"♥" a világító szimbólum megjelenik, amyennyiben érzékeli az Ön pulzusát. Amennyiben nem visel mellkaspántot, mindíg győződjön meg arról, hogy az edzés alatt mindkét kezével fogja a markolatot.

b. AZ EDZÉS ALATT FOLYAMATOSAN FIGYELMEZTETŐ HANGJELZÉS HALLATSZIK:

Amennyiben az edzés során az Ön pulzusa magasabb, mint a KÍVÁNT PULZUS ÉRTÉK, az edzés során rendszeres rövid figyelmeztető hangjelzés hallatszik

Ne feledje, hogy ez a figyelmezetés Önnek szól, hogy lassítson, vagy csökkentse az edzés szintet.

P12 (WATT CONTROL) UNDER PROGRAM MODE

A computer **LEVEL CONTROL(edzés szint)** és **WATT CONTROL(tejesítmény)** funkciókkal van ellátva. A **Program 12** –ban a **PROGRAM** módban rendelkezésre áll a **WATT CONTROL** funkció.

Mielőtt a **P12** programmal dolgozna, nézze meg a **CONSTANT POWER** és **CONSTANT TORQUE** programok közötti eltéréseket**.:**

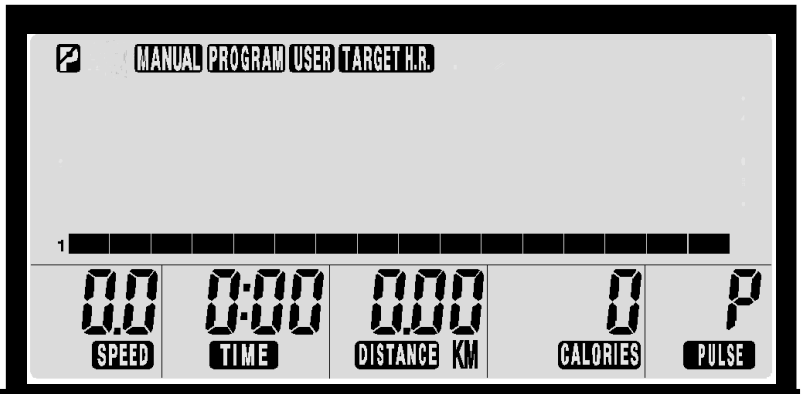
Level Control (Constant Torque)	**Watt Control (Constant Power)**
RPM↓↑ RESISTANCE(odpor)—	A változó ellenállás az **RPM (percenkénti fordulatszám)** értéktől függ.
Az ellenállás nem változik, **RPM (percenkénti fordulatszám)** az edzés alatt növekszik, vagy csökken a **Constant Torque Mode** módban**.** Nem függ a taposás sebességétől, az ellenállás be van állítva.	**RPM↑ RESISTANCE↓ ; RPM↓ RESISTANCE ↑** A **Watt Control** értékek megőrzése érdekében, az **RPM (percenkénti fordulatszám) érték növekszik** (amint gyorsabban kezd taposni), míg a **Resistence(ellenállás) érték csökken** (kissebb ellenállásra vált.) Ezzel ellentétben a **Resistence (ellenállás)** érték növekszik (nagyobb ellenállásra vált), ha az **RPM** érték csökken (ha lassabban kezd taposni).

COMPUTER KEZELÉSE

PROGRAM MODE

a. Nyomja meg a START/PAUSE gombot az aktuális program megállításához.

b. RESET : Tartsa RESET lenyomva **NÉGY MÁSODPERCRE** a kezdő beállításba lépéshez, ahogy az fel van tüntetve.

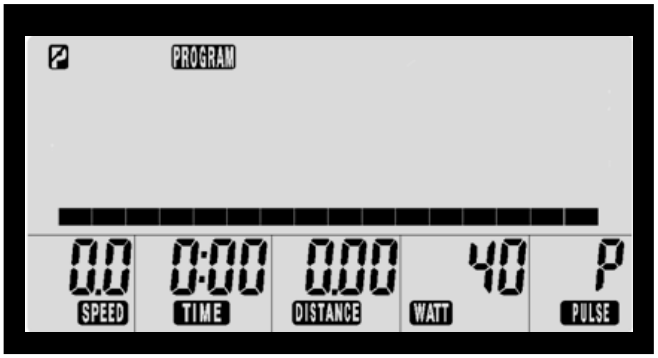


A RESET gomb csak szüneteltetés módban működik [P].

c. PROGRAM : **MANUAL** felvillan a kijelzőn. Nyomja meg a PROGRAM gombot a **PROGRAM MODE** kiválasztásához.

d. ENTER : Nyomja meg az ENTER gombot a jóváhagyáshoz és a funkció értékek beállításához.

e. UP vagy DOWN : Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a **P12** kiválasztásához, ahogy az a képen látható.



f. ENTER : Nyomja meg az ENTER gombot a **Program 12** –be való belépéshez.

g. UP vagy DOWN : Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a **Watt Control value** (40 ~ 400 Watt; po10 Watt) kívánt értékének kiválasztásához.

h. ENTER : Nyomja meg az ENTER gombot a további funkció értékek kiválasztásához.

MEGJEGYZÉS: A computer a követező funkciókat fogja váltan egymás utáni és lehetővé teszi a felhasználó számára a kívánt értékek kiválasztását.

TIME (01:00 - 99:00; 1 percenként) → **DISTANCE** (0.1 - 99.9km; 0.1km-enként)→ **CALORIES** (10 - 990 Kcal; 10 Kcal-onként) → **PULSE** (70 - 240 ütés/perc; 1 ütésenként)

- Nyomja meg az ENTER -t a funkció érték jóváhagyásához és a belépéshez a következő funkció beállításhoz.
- Nyomja meg az UP vagy DOWN -t a funkció értékek (**TIME** , **DISTANCE** , **CALORIES** , **PULSE** .) kiválasztásához
- A funkció értékek nullázásához nyomja meg a RESET gombot.

i. START/PAUSE : Az összes funkció érték beállítását követően nyomja meg a START/PAUSE gombot az edzés megkezdéséhez. Mindíg fogja mindkét kezével a markolatokon levő pulzus érzékelőket.

- A **PAUSE** vagy **START** módban megnyomhatja az UP vagy DOWN gombot a teljesítmény (40 ~ 400Watt.) kívánt értékének beállításához.

a. **PULZUS NÉLKÜLI ÉRTÉK:**
"♥" a világító szimbólum megjelenik, amyennyiben érzékeli az Ön pulzusát. Amennyiben nem visel mellkaspántot, mindíg győződjön meg arról, hogy az edzés alatt mindkét kezével fogja a markolatot.

b. AZ EDZÉS ALATT FOLYAMATOSAN FIGYELMEZTETŐ HANGJELZÉS HALLATSZIK:

Amennyiben az edzés során az Ön pulzusa magasabb, mint a KÍVÁNT PULZUS ÉRTÉK, az edzés során rendszeres rövid figyelmeztető hangjelzés hallatszik

Ne feledje, hogy ez a figyelmezetés Önnek szól, hogy lassítson, vagy csökkentse az edzés szintet.

COMPUTER KEZELÉSE

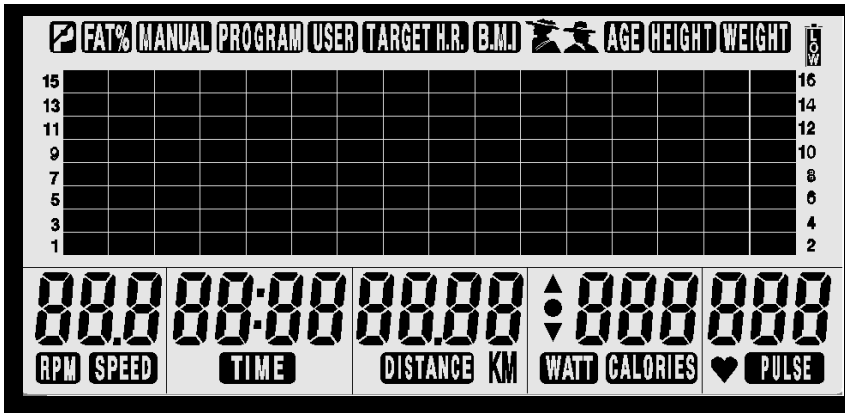
Három módja van a **USER MODE**-ba lépésnek:

1. A computer aktiválását követően (az LCD grafikon eltűnik a képernyőről):

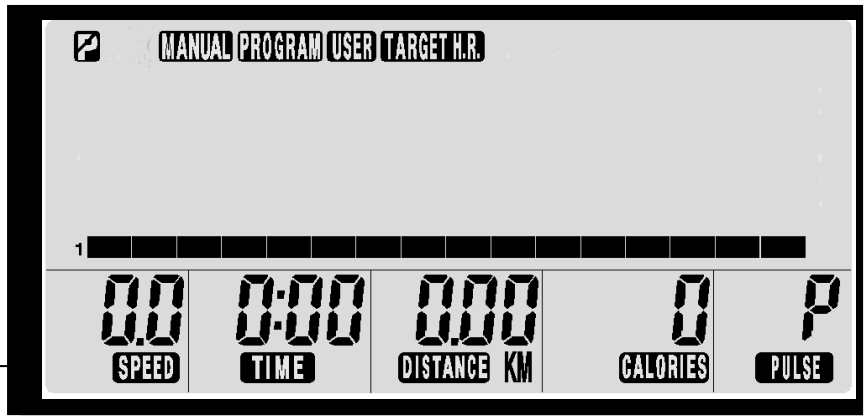
a. A computer aktiválásához tapossa a pedálokat.

b. Az aktivált LCD kijelző kivilágosodik egy hosszú hangjelzés kíséretében.

Megjelenik az LCD grafikon:



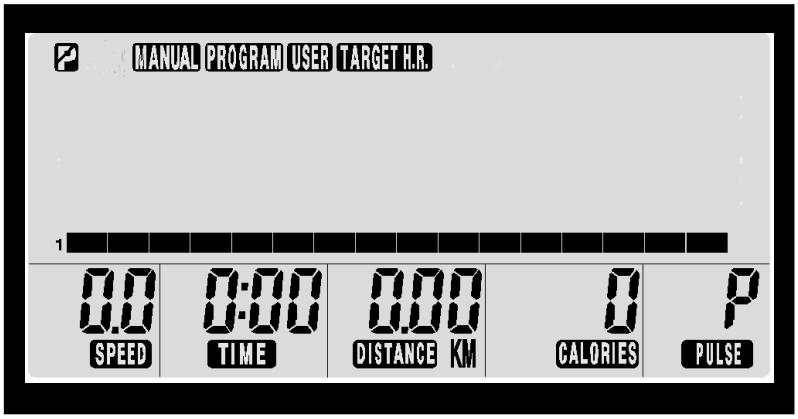
c Kb két másodperc múlva belép a kezdő módba:



2. RESTART FUNKCIÓ:

a. Nyomja meg a START/PAUSE gombot az aktuális program megállításához

b. Tartsa lenyomva a RESET gombot **NÉGY MÁSODPERCIG** a kezdő módba lépéshez, ahogy az mutatva van.



RESET

A RESET gomb csak szüneteltetett módban működik P.

c. Folytatáshoz lépjen az **ÁLTALÁNOS MŰVELETEK b.lépés-**éhez.

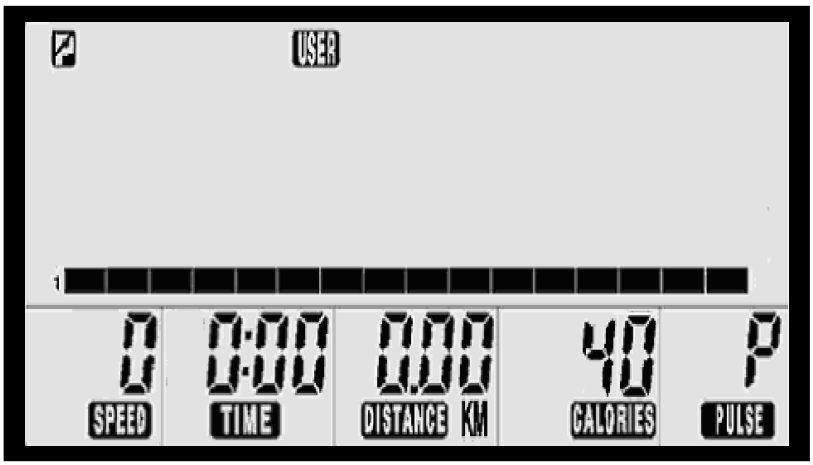
FOLYTASSA A KÖVETKEZŐ OLDALON

COMPUTER KEZELÉSE

3. ÁLTALÁNOS MŰVELETEK:

a. START/PAUSE : Nyomja meg a START/ PAUSE gombot az aktuális program szüneteltetéséhez.

b. PROGRAM : Nyomja meg a PROGRAM gombot a **PROGRAM MODE** kiválasztásához, amennyiben más módba **(MANUAL , USER , TARGET H.R.)** tartózkodik

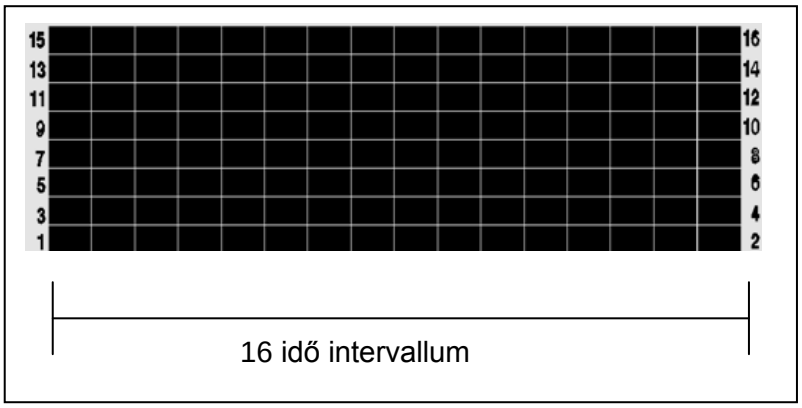


c. ENTER : Nyomja meg a ENTER gombot a jóváhagyáshoz és a belépéshez a funkciók beállításához

d. A “SZÜNETELTETETT MÓD” a kijezőn a beállítások ablakában jelenik meg a kijelzőn.

e. START/PAUSE : Miután a kijelzőn villpgni kezd az “ az edzés szint első időintervalluma ” nyomja meg a START/PAUSE gombot az edzés megkezdéséhez a funkciók (**TIME INTERVAL1 … TIME INTERVAL 16** , **TIME , DISTANCE , CALORIES , PULSE** .) értékeinek magadása nélkül

Vagy UP vagy DOWN : Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot az edzés kívánt szintjének beállításához minden időintervallumban (a computer az időt 16 intervallumra osztja.)



COMPUTER KEZELÉSE

USER MODE

e. START/PAUSE Nyomja meg a START/PAUSE gombot
Az edzés megkezdéséhez az értékek
(**TIME** , **DISTANCE** , **CALORIES** ,
PULSE .) megadása nélkül

Tartsa lenyomva az "ENTER" gombot 3 másodpercre a további funkciók TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE értékeinek megadása folytatásához

.

g. Az ENTER gomb 3 mpig tartó lenyomásával a kijelzőn felfénylik a **TIME** .

h. UP vagy DOWN : Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a kívánt idő kiválasztásához.

MEGJEGYZÉS: A computer a követező funkciókat fogja váltan egymás utáni és lehetővé teszi a felhasználó számára a kívánt értékek kiválasztását.

TIME (01:00 - 99:00; 1 percenként) → **DISTANCE** (0.1 - 99.9km; 0.1km-enként)→ **CALORIES** (10 - 990 Kcal; 10 Kcal-onként) → **PULSE** (70 - 240 ütés/perc; 1 ütésenként)

- Nyomja meg az ENTER -t a funkció érték jóváhagyásához és a belépéshez a következő funkció beállításhoz.
- Nyomja meg az UP vagy DOWN -t a funkció értékek (**TIME** , **DISTANCE** , **CALORIES** , **PULSE** .) kiválasztásához

i. Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a START/PAUSE gombot.

j. A **PAUSE** vagy **START** módnál megnyomhatja az UP vagy DOWN gombot az edzés szint beállításához.

a. **PULZUS NÉLKÜLI ÉRTÉK:**
"♥" a világító szimbólum megjelenik, amyennyiben érzékeli az Ön pulzusát. Amennyiben nem visel mellkaspántot, mindíg győződjön meg arról, hogy az edzés alatt mindkét kezével fogja a markolatot.

b. AZ EDZÉS ALATT FOLYAMATOSAN FIGYELMEZTETŐ HANGJELZÉS HALLATSZIK:

Amennyiben az edzés során az Ön pulzusa magasabb, mint a KÍVÁNT PULZUS ÉRTÉK, az edzés során rendszeres rövid figyelmeztető hangjelzés hallatszik

COMPUTER KEZELÉSE

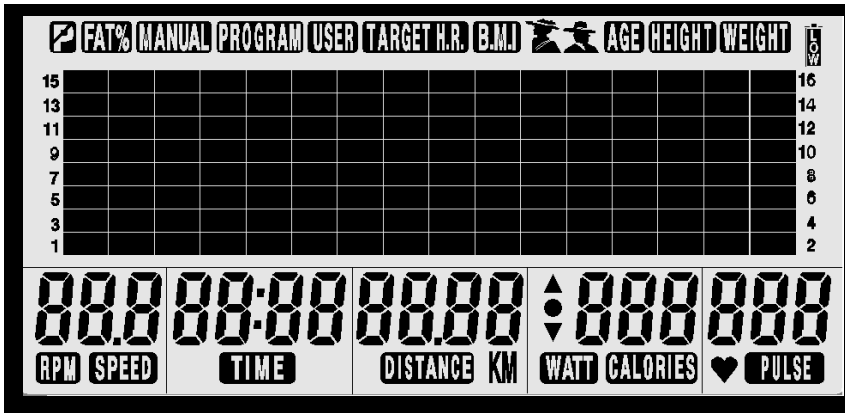
Három módja van a **TARGET H.R. MODE** módba való belépésnek:

1. A computer aktiválását követően (az LCD grafikon eltűnik a képernyőről)):

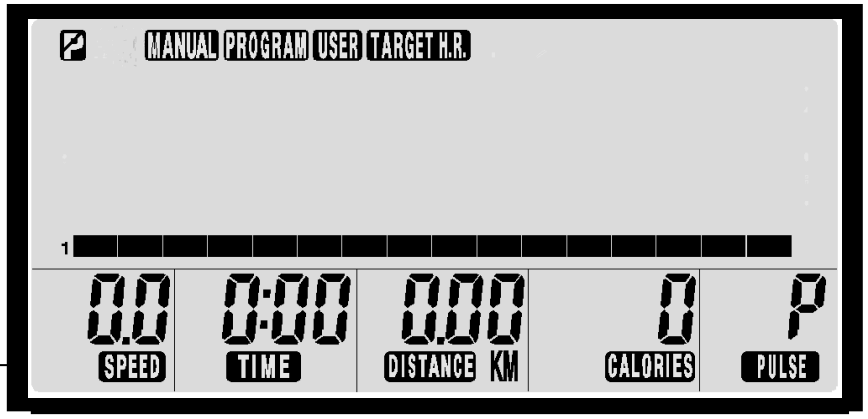
a. A computer aktiválásához tapossa a pedálokat.

b. Az aktivált LCD kijelző kivilágosodik egy hosszú hangjelzés kíséretében.

Megjelenik az LCD grafikon:



c c Kb két másodperc múlva belép a kezdő módba:



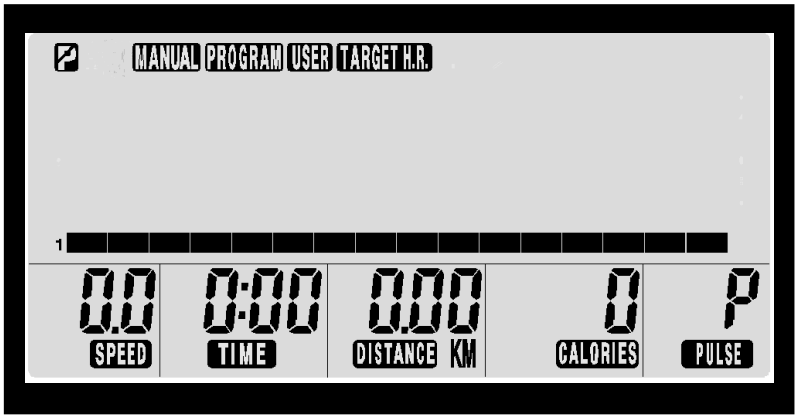
2. RESTART FUNKCIÓ:

a. Nyomja meg a START/PAUSE gombot az aktuális program megállításához

b. Tartsa lenyomva a RESET gombot **NÉGY MÁSODPERCIG** a kezdő módba lépéshez, ahogy az mutatva van

RESET

A RESET gomb csak szüneteltetett módban működik .



c. Folytatáshoz lépjen az **ÁLTALÁNOS MŰVELETEK b.lépés-**éhez**.**

FOLYTASSA A KÖVETKEZŐ OLDALON

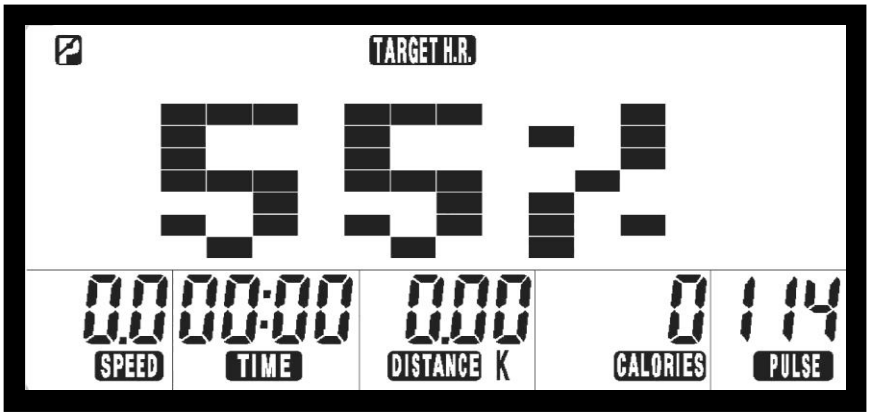
COMPUTER KEZELÉS

TARGET H.R. MODE

3. ÁLTALÁNOS MŰVELETEK:

a. START/PAUSE : Nyomja meg a START/ PAUSE gombot az aktuális program szüneteltetéséhez

b. PROGRAM : Nyomja meg a PROGRAM gombot a **TARGET H. R** ” ahogy az ábrázolva van.



c. ENTER : Nyomja meg az ENTER gombot a funkció értékek beállításába való belépéshez.

d. A “SZÜNETELTETETT MÓD” a kijezőn a beállítások ablakában jelenik meg a kijelzőn

e. UP vagy DOWN : Az életkor értéke felvillanását követően nyomja meg az UP vagy DOWN gombot az Ön életkorának kiválasztásához.

Megjegyzés: ne feledje, hogy bár a computerben az életkor érték 10 évnél kezdődik, a berendezés nem alkalmas gyerekek számára.

f. ENTER : Nyomja meg az ENTER gombot afelhasználó életkorának jóváhagyásához.

g. UP vagy DOWN :Folytassa a TARGET H.R. (55%, 75%, 90%, THR) kiválasztását az UP vagy DOWN gombok segítségével.

- Amennyiben a TARGET H.R. 55%, 75%, 90% választja, ugorja át a **h lépést.** És dolgozzon az **i lépéssel.**

EGYSZERŰ KÉPLET ÁTTEKINTÉSE:

55% = **(220 – KOR) 55%a**
75% = **(220 –KOR) 75%a**
90% = **(220 –KOR) 90%a**
THR = **Felhasználó által beállítva (70 ~ 240 BPM)**

COMPTER KEZELÉSE

TARGET H.R. MODE

h. UP vagy DOWN : Amennyiben a **THR** módot választja, a pulzus funkció értékei (70 - 240 RPM)felvillannak a kijelzőn. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a p **target heart rate** (cél pulzus frekvencia) kívánt értéke kiválasztásához.

i. Az ENTER gomb megnyomása után a kijelzőn felvillaz a **TIME** .
UP vagy DOWN : Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a kívánt **TIME** funkció érték kiválasztásához.

MEGJEGYZÉS: A computer a követező funkciókat fogja váltani egymás utáni és lehetővé teszi a felhasználó számára a kívánt értékek kiválasztását.

TIME (01:00 - 99:00; 1 percenként) → **DISTANCE** (0.1 - 99.9km; 0.1km-enként)→ **CALORIES** (10 - 990 Kcal; 10 Kcal-onként) → **PULSE** (70 - 240 ütés/perc; 1 ütésenként)

- Nyomja meg az ENTER -t a funkció érték jóváhagyásához és a belépéshez a következő funkció beállításhoz.
- Nyomja meg az UP vagy DOWN -t a funkció értékek (**TIME** , **DISTANCE** , **CALORIES** , **PULSE** .) kiválasztásához

k. START/PAUSE : Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a START/PAUSE gombot.

a. **PULZUS NÉLKÜLI ÉRTÉK:**
"♥" a világító szimbólum megjelenik, amyennyiben érzékeli az Ön pulzusát. Amennyiben nem visel mellkaspántot, mindíg győződjön meg arról, hogy az edzés alatt mindkét kezével fogja a markolatot.

b. AZ EDZÉS ALATT FOLYAMATOSAN FIGYELMEZTETŐ HANGJELZÉS HALLATSZIK:

Amennyiben az edzés során az Ön pulzusa magasabb, mint a KÍVÁNT PULZUS ÉRTÉK, az edzés során rendszeres rövid figyelmeztető hangjelzés hallatszik

EDZÉSI ÚTMUTATÓ

Hogy hogyan kezdi edzésprogramját, az Ön fizikai erőnlététől függ. Amennyiben Ön néhány évig nem volt aktív, vagy Ön túlsúlyos, fokozatosan emelje az edzésidő: edzésenként pár percet.

Eleinte csak néhány percig lesz képes a target zónában (cél pulzus frekvencia) edzeni, azonban fizikai erőnléte 6-8 hét alatt javulni fog. Ne keseredjen el, amennyiben ez az idő tovább tartana. Fontos, hgy saját üteme szerint edzzen. Végül majd képes lesz egyhuzomban 30 percen keresztül edzeni. Minél jobb a fizikai erőnléte, annál nagyobb erőfeszítésébe fog kerülni, hogy a cél pulzus frekvenciáját elérje. Kérem, ne feledje az alábbi fontos elvárásokat:

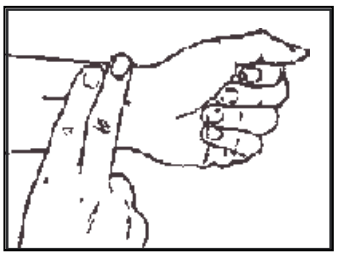
· Konzultáljon orvosával edzésprogramját és diéta programját illetően.
· Kezdje lazán, reális célokkal, melyeket orvosával közösen állítanak be.
· Ellenőrizze pulzusát. Határozza meg saját cél pulzus frekvenciáját életkorának és erőnlétének megfelelően.
· Állítsa a berendezést egyenes alátétre, legalább 3 lábra a faltól és bútoroktól.

EDZÉS INTENZITÁSA

Az edzés maximális hatékonyságának kihasználásához fontos, hogy megfelelő intenzitással edzzen. A megfelelő intenzitást cél pulzus frekveciája alapján találhatja meg. A hatékony edzéshez tartsa pulzusát az Ön maximális pulzusa 70-80%-án. Ezzel jut saját célzónájába. Cél zónáját megtalálhatja a lenti táblázatban. A célzónák az edző és éppen edzeni kezdők számára is fel vannak tüntetve, életkor szerint elosztva.

Életkor	Cél zóna (max pulzus 55% ~ 90%-a)	Átlagos maximális pulzus érték 100%
20	110-180 ütés/perc	200 ütés/perc
25	107-175 ütés/perc	195 ütés/perc
30	105-171 ütés/perc	190 ütés/perc
35	102-166 ütés/perc	185 ütés/perc
40	99-162 ütés/perc	180 ütés/perc
45	97-157 ütés/perc	175 ütés/perc
50	94-153 ütés/perc	170 ütés/perc
55	91-148 ütés/perc	165 ütés/perc
60	88-144 ütés/perc	160 ütés/perc
65	85-139 ütés/perc	155 ütés/perc
70	83-135 ütés/perc	150 ütés/perc

Edzésprogramja első pár hónapjában tartsa szívfrekvenciáját a célzónája alsó határa közelében. Néhány hónap múlva a szívrekvenciát az edzés folyamán fokozatosan emelheti akár a célzóna közepe felé.



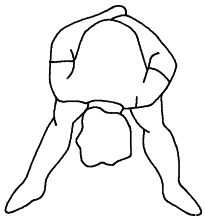
Szívrekvenciája manuális méréséhez hagyja abba az edzést, de folytassa a lábmozgást. Két-három ujját helyezze csuklójára és hat másodpercen keresztül számolja pulzusát. Az eredményt szorozza meg tízzel szívfrekvenciája megállapításához. Például ha 6 másodperc alatt 14 pulzust számol, szívfekvenciája gyorsan csökken majd az edzés befejeztével. Igazítsa az edzés intenzitását, míg szívfrekvenciája nem kerül újra a helyes szintre

BEMELEGÍTÉS ÉS LAZÍTÁS

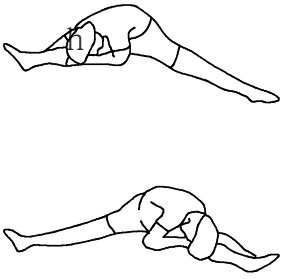
Bemelegítés A bemelegítés feladata felkészíteni testét az edzésre és ezzel minimalizálni a sérüléseket. A bemelegítés tartson kettő - öt percig erősítéssel vagy aerób gyakorlatokkal. Olyan tevékenységet végezzen, mely növeli szívfrekvenciáját és bemelegíti izmait. Lehet ez járás, futás, ugrálás, ugrókötelezés, helyben futás.

Stretching Nyújtás, amitől izmai a megfelelő bemelegítés során bemelegednek, továbbá az erősítést vagy aerób gyakorlatokat követően nagyon fontos. Ezután izmai könnyebben nyúlnak magasabb hőfokuk miatt, ami nagy mértékben csökkenti a sérülés kockázatát. A stretching tartson legalább 15-30 másodpercig. A gyakorlatokat végezze lassan és folyamatosan.

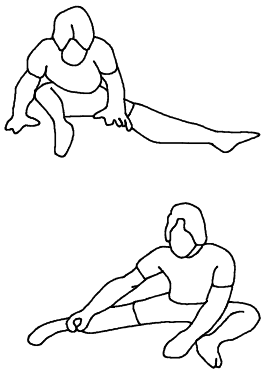
Javasolt stretching gyakorlatok



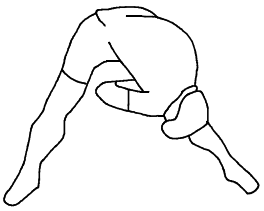
Az alsó test nyújtása
Álljon vállszélességű terpeszállásba és hajoljon előre. Tartson ki ebben a testhelyzetben 30 másodpercig. Használja saját testsúlyát természetes nehezékként a hátsó combizmok nyújtásánál. NE RUGÓZZON! Fokozatosan igyekezzen minél mélyebbre kerülni..



Nyújtás a talajon
Üljön a talajra, tegye szét lábait amennyire csak bírja. Húzza felsőtestét a jobb térdéhez. Használja karjait mellkasa combjához húzásához. Ebben a helyzetben tartson ki 10-30 másodpercet. NE RUGÓZZON! Ismételje 10x mindkét oldalon.



Csípő elfordítás
Üljön a talajra, tegye szét lábait, miközben az egyik lábát kiegyenesíti,másikat pedig térdben behajlítja. Húzza előre mellkasát, úgy, hogy érintse a behajlított lába combját és egyúttal forduljon ki derékban. Tartson ki ebben a helyzetben legalább 10 másodpercig. Ismételje 10X mindkét oldalon.



Nyújtott lábhoz húzódzkodás
Álljon széles terpeszben és hajoljon előre, ahogy a képen látható. Karjai segítségével **lazán** húzza magát a jobb lábához. Fejét tartsa lehajtva. NE RUGÓZZON! Tartson ki ebben a helyzetben legalább 10 másodpercig. Ismételje lassan néhányszor mindkét oldalon.

Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt kérje ki kezelőorvosa véleményét egészségi állapotát illetően.

Nyugalmi fázis A nyugalmi fázis célja a testet a normális állapotba vagy ahhoz közeli állapotba visszajuttatni minden egyes edzés után.. A helyes nyugalmi fázis lassan csökkenti szívfrekvenciáját és segíti a vér visszaáramlását a szívbe. Nyugalmi fázisa tartalmazza a fent említett stretchinget és ezzel fejezze be erősítő gyakorlatait is.

ALKATRÉSZ LISTA

SZÁM	MEGNEVEZÉS	MENNY.
1	Fő váz	1
2	Első talpazat	1
3	Hátsó talpazat	1
4	Függőleges állvány	1
5	Stabil kapaszkodó	1
6	Bal felső markolat	1
7	Jobb felső markolat	1
8	Lengő kar	2
9L	Jobb beilleszthető támasz	1
9R	Bal beillesztehtő támasz	1
10	Bal csatlakozás	1
11	Jobb csatlakozás	1
12	Pedáltámasz	2
13	Jobb oldal első burkolata	1
14	Bal oldal első burkolata	1
15	Bal oldal hátsó burkolata	1
16	Jobb oldal hátsó burkolata	1
17	Pedálkar burkolat	2
18	Fő váz burkolat	1
19	Computer	1
20	Computer támasz	1
21	Alsó computer tok	1
22	Elemtakaró fedél	1
23	Első dekorációs burkolat	1
24	Függőleges foglalat	1
25	tartozék tartó	1
26	Pulzus érzékelő felső része	2
27	Pulzus érzékelő alsó része	2
28	Pulzus érzékelő elosztó	4
29	Szivacs elosztó (40mm)	2
30	Zásuvka statických řidítek (ψ31.8mm)	2
31	Szivacs elosztó (225mm)	2
32	Belső kar manzsetta	2
33	Lengőkar első manzsettája	2
34	Kar hátsó manzsettája	2
35	Bal lengő manzsetta	2
36	Jobb lengő manzsetta	2
37	Belső manzsetta csatlakozás	6
38	Külső manzsetta csatlakozás	6
39	Bal pedál burkolat	2
40	Jobb pedál burkolat	2
41	Fedél	2
42	Pedál felső tokja	2
43	Csúszásmentes alátét	2
44	Pedál bal alsó tokja	1
45	Pedál jobb alsó tokja	1
46	Foglalat kar pedál támasza	2
47	Csigás elosztó (49.9mm)	8
48	Mozgató kerék	2
49	Záróelemí (50x100mm)	4
50	Ék (120mm)	1
51	Ék (235mm)	1
52	Mágnes	1
53	Szíj (864mm J8)	1
54	Szíj (914mm J8)	1
55	Computer stabil támasza	1
56	Első alumínium burkolat	1
57	Hátsó alumínium burkolat	1
58	Lengőrúd felső távtartója	2
59	Helyzetszabályzó gomb (JA-893A)	2
60	Lengőrúd középső távtartója	2
61	Lengőrúd középső fedele	4
62	Pedál rúd	2
63	Pedál sín	2
64	Csiga tengely	8
65	Pedálsín nyél	2
66	Pedáltámasz dugalj	2
67	Bal pedálkar	1
68	Jobb pedálkar	1

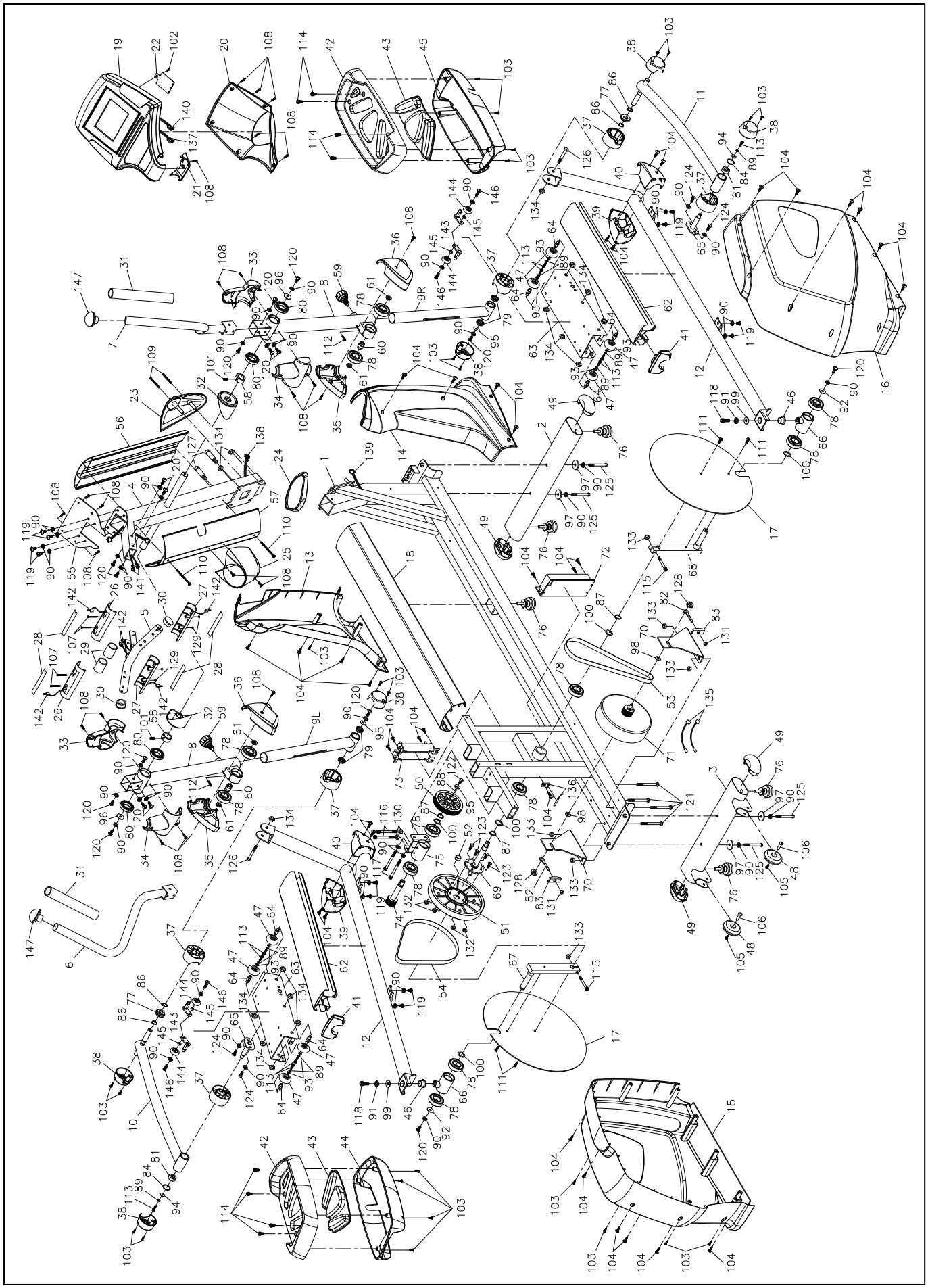
ALKATRÉSZ LISTA

SZÁM	MEGNEVEZÉS	MENNY.
69	Tengely fogantyú	1
70	Szerelő lap	2
71	Generátor	1
72	Kontroller	1
73	Rezistor	1
74	Vezérlő kapaszkodó	1
75	Csapágy támasz	1
76	Kiegyenlítő (ψ50mm)	5
77	Összekötő alátét	2
78	Csapágy (6004)	12
79	Csapágy (6903)	4
80	Csapágy (6905)	4
81	Összekötő foglalat (ψ12mm)	2
82	Szemes csavar	2
83	Elektromos feszültség konzol	2
84	Belső biztonsági karika (ψ30mm)	2
86	„C“ karika (ψ17mm)	4
87	„C“karika (ψ20mm)	3
88	Kulcs (6×6×16mm)	1
89	Biztonsági alátét (M6)	10
90	Biztonsági alátét (M8)	45
91	Biztonsági alátét (M10)	2
92	Biztonsági alátét (ψ21mm)	2
93	Alátét (6×13×2.0t)	8
94	Alátét (6×19×2.0t)	2
95	Alátét (8×23×2.0t)	3
96	Alátét (8×30×2.0t)	2
97	Alátét (8×38×2.0t)	4
98	Alátét (10×23×2.0t)	2
99	Alátét (10×28×2.0t)	2
100	Alátét (21×30×1.0t)	7
101	Csavar (M8×1.25×10mm)	2
102	Csavar (M3×10mm)	1
103	Csavar (M4×20mm)	25
104	Csavar (M5×18mm)	36
105	Csavar (M6×p1.0×12mm)	2
106	Csavar (35mm)	2
107	Csavar (M3×35mm)	4
108	Csavar (M5×p0.8×15mm)	24
109	Csavar (M5×p0.8×50mm)	2
110	Csavar (M5×p0.8×75mm)	2
111	Csavar (M6×p1.0×15mm)	4
112	Csavar (M5×p0.8×15mm)	2
113	Csavar (M6×p1.0×15mm)	10
114	Csavar (M8×p1.25×10mm)	8
115	Csavar (M8×p1.25×50mm)	2
116	Csavar (M8×p1.25×70mm)	2
117	Csavar (M8×p1.25×75mm)	2
118	Csavar (M10×p1.5×20mm)	2
119	Csavar (M8×p1.25×12mm)	16
120	Csavar (M8×p1.25×16mm)	18
121	Önvályó csavar (M8×p1.25×75mm)	4
122	Csavar (M8×p1.25×10mm)	1
123	Csavar (M8×p1.25×15mm)	4

ALKATRÉSZ LISTA

Szám	Megnevezés	Mennyiség
124	Csavar (M8×p1.25×15mm)	4
125	Csavar (M8×p1.25×65mm)	4
126	Csavar (M10×p1.5×55mm)	2
127	Csavar (M10×p1.5×50mm)	2
128	Karikás anya (M5)	2
129	Anya (M3)	4
130	Anya (M8×p1.25)	2
131	Anya (M6×p1.0)	2
132	Anya (M8×p1.25×6.2t)	4
133	Anya (M8×p1.25)	6
134	Anya (M10×p1.5×8t)	16
135	Forrás drót (3pin×700mm)	2
136	Érzékelő drót és talpazat (2pin×600mm)	1
137	Felső csatlakozó drót (4pin×300mm)	1
138	Középső csatlakozó drót (4pin×900mm)	1
139	Alsó csatlakozó drót (4pin×2100mm)	1
140	Felső pulzus érzékelő (4pin×300mm)	1
141	Középső pulzus érzékelő (4pin×300mm)	1
142	Alsó pulzus érzékelő (2pin×300mm/400mm)	2
143	Szintező talpazat	4
144	Kladkový rozváděč (37.5mm)	4
145	Állítható távtartó lemez (8x12x4t)	4
146	Lapos fejű csavar (M8xp1.25x20mm)	4
147	Csatlakozás	2

RAJZ



Karbantartás

Rendszeresen végezze el a berendezés általános karbantartását a berendezés igénybevétele függvényében, de legalább 20 óra üzemelést követően.

A karbantartás megába foglalja:

1. A berendezés alamennyi mozgó alkatrészek (tengelyek, mozgásátvivő fejek) kenésének ellenőrzése. Amennyiben nem elegendő, kenje meg. Javasoljuk a hagyományos kerékpárolajat, varrógépolataj vagy szilikonolajat.
2. Alkatrészek –csavarok, anyák,- rendszeres ellenőrzése és rendszeres behúzása.
3. Tisztaság karbantartásához csak szappan oldatot használjon, semmiképpen se abrasivumot tartalmazó tisztítószereket.
4. Védje a számlálót a folyadékkal vagy izzadtsággal való érintkezéstől és esetleges megrongálódástól.
5. A számláló, adapter, dugalj és az egész berendezés nem érintkezhet vízzel.
6. A számlálót ne tegye ki napsugárzásnak és ellenőrizze az elemek működőképességét, hogy az elemek nehogy kifollyanak és ezzel megrongálhassák a számlálót.
7. A berendezést tárolja száraz meleg helyen.

FIGYELMEZTETÉS

A kerékpár legyen egyenes stabil szőnyeglapon elhelyezve. A helyes szintezést a stabilizáló rudak végén levő műanyag fedelek elforgatásával lehet beállítani. Minden használat előtt ellenőrizze a csavarokat, jól be vannak e húzva.

Garanciális feltételek:

Az eladó erre a termékre az alábbi garanciákat biztosítja:

- Az acélkeretre az első tulajdonos számára 60 hónapos garancia az eladás napjától számítva.
- A számlálóra és az elektromos berendezésekre 60 hónapos garancia az eladás napjától számítva.
- A többi alkatrészre a garancia 24 hónap az eladás napjától.

A garancia nem vonatkozik a következő módon keletkezett károkért:

- A felhasználó által okozott kár, pl. szakszerűtlen összeszeillesztéssel, szereléssel, a nyeregrúd nem megfelelő beillesztése a keretbe, a pedálok nem elegendő behúzása a forgatókarba és a forgató karok hiányos behúzása a középtengelybe
- Helytelen karbantartással
- Mechanikus károkkal
- Alkatrészek elhasználódása hagyományos felhasználás során (pl gumi és műanyag alkatrészek, mozgó mechanizmusok, stb.)
- Visszafordíthatatlan esemény, természeti katasztrófa által
- Szakszerűtlen bavatkozások által
- Helytelen használat, helytelen elhelyezés, alacsony, vagy magas hőmérséklet következtében, víz által, túlzott nyomás vagy ütés, szándékor design, alak vagy méret módosítás következtében

Figyelmeztetés

1. az edzést kísérő hangeffektusok, esetleges nyekergések nem minősülnek hibának, amely akadályozná a berendezés rendeltetésszerű használatát. És szintúgy nem képezheti reklamáció tárgyát sem. Ez a tünet karbantarrtással megszüntethető.
2. figyelmeztetés: az alap modelleknél mélyhornyú golyóscsapágyak vannak használva. Ezen csapágyak élettartama rövidebb lehet, mint a garancia ideje. Ezen csapágyak élettartama kb 100 üzemóra.
3. a jótállás időtartama alatt a termék valamennyi gyártási-, vagy anyaghibából származó hibáját eltávolítjuk úgy, hogy a berendezés rendeltetésszerűen használható legyen.
4. Reklamáció csakis írásban, a hiba pontos leírásával, leigazolt vásárlást igazoló szelvénnyel érvényesíthető.
5. Garancia csak az eladónál érvényesíthető

Eladás dátuma: Eladó bélyegzője és aláírása:

Forgalmazó:
Insportline Hungary Kft.
2500 Esztergom, Kossuth Lajos u. 65.
www.insportline.hu
tel./fax: 0633-313-242