HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 21511 Testerősítő kondigép inSPORTline AB Rider

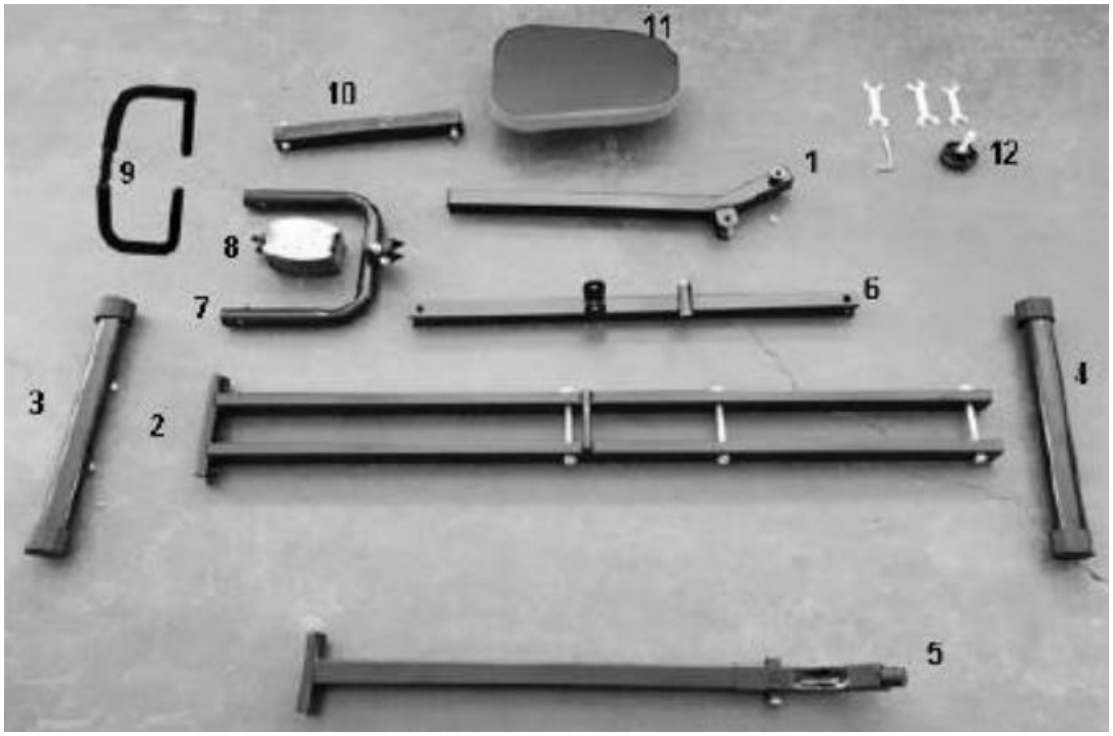
TARTALOM

FONTOS BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ……3
CSOMAGOLÁS……4
ALKATRÉSZ LISTA……4
ÖSSZESZERELÉS……5
SZÁMíTÓGÉP……7
GOMBOK……7
FUNKCIÓK……7
A TESTERŐSÍTŐ HASZNÁLATA……8
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ……8
BEMELEGÍTŐ FÁZIS……8
GYAKORLATOK……9
LAZÍTÓ FÁZIS……9
IZOMFORMÁLÁS……9
KÖRNYEZETVÉDELEM……..10

FONTOS BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Használat előtt gondosan olvassa el ezt a kézikönyvet, és őrizze meg ha a későbbiekben szüksége lenne rá.
- Első használat előtt olvassa el ezt a kézikönyvet. Csak a jelen kézikönyv szerint állítsa össze és használja. Tájékoztassa a többi felhasználót az összes figyelmeztetésről és óvintézkedésről.
- Mielőtt bármilyen testmozgást elkezdene, kérjen tanácsot orvosától. A sérülések elkerülése érdekében konzultáljon orvosával az egészségi állapotáról. Orvosa tanácsa elengedhetetlen, ha olyan gyógyszert szed, amely befolyásolja a pulzusát, a vérnyomást vagy a koleszterinszintet.
- Figyelje teste jelzéseit. A helytelen vagy túlzásba vitt edzés károsíthatja az egészségét. Hagyja abba az edzést, ha az alábbi tünetek bármelyikét tapasztalja: fájdalom, mellkasi szorítás, szabálytalan szívverés, rendkívüli légszomj, fejfájás, szédülés vagy émelygés. Ha ezen tünetek bármelyikét tapasztalja, hagyja abba a testmozgást, és az újrakezdés előtt forduljon orvosához.
- Tartsa távol a gyermekeket és háziállatokat a készüléktől. Ez az eszköz csak felnőttek számára készült.
- Helyezze a készüléket szilárd, sima, sík felületre, és tartson a gép körül min. 0,6 m szabad helyet. A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében használjon védőszőnyeget.
- Minden edzés előtt ellenőrizze, hogy minden anya és csavar jól meg van-e húzva.
- Rendszeresen ellenőrizze, hogy nincs-e rajta sérülés vagy kopás. A sérült vagy kopott alkatrészeket azonnal ki kell cserélni.
- Ezt a készüléket csak a kézikönyv szerint használja. Ne végezzen helytelen beállítást, módosítást vagy karbantartást. Ha hibás alkatrészeket talál, ne használja a gépet. Hagyja abba az edzést, ha szokatlan zajokat hall a berendezésből.
- Viseljen megfelelő ruhát. Kerülje a túl laza ruhákat, amelyek beleakadhatnak a készülékbe. Mindig viseljen sportcipőt.
- Sérülés elkerülése érdekében ne tegye a kezét a mozgó alkatrészekhez.
- Egyetlen állítható alkatrész sem akadályozhatja a felhasználó mozgását.
- Egyszerre csak egy személy használhatja ezt az eszközt.
- Csak otthoni használatra alkalmas. Csak beltéren használja.
- Ez az eszköz nem alkalmas terápiás célokra.
- **Maximális terhelhetőség:** 100 kg (220 lbs).
- **Kategória:** HC (EN957 norma alapján) otthoni használatra alkalmas
- **FIGYELMEZTETÉS** A pulzusérzékelő monitorozása (ha rendelkezésre áll) nem orvosi pontosságú. Az edzés közbeni túlterhelés súlyos sérüléshez vagy akár halálhoz is vezethet. Ha rosszul érzi magát, azonnal hagyja abba a gyakorlatot.

CSOMAG TARTALMA



ALKATRÉSZ LISTA

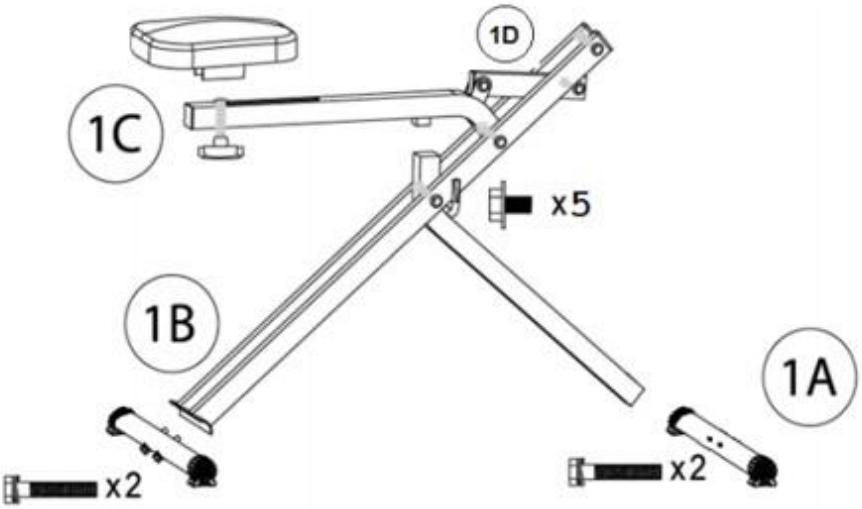
NO	NÉV	DB
1	Nyeregcső	1
2	Főváz	1
3	Hátsó stabilizátor	1
4	Első stabilizátor	1
5	Első stabilizátor oszlop	1
6	Függőleges rúd	1
7	Pedál tartó	1
8	Pedálok	2
9	Kormány	1
10	Rúd	1
11	Ülés	1
12	Kézi gomb	1

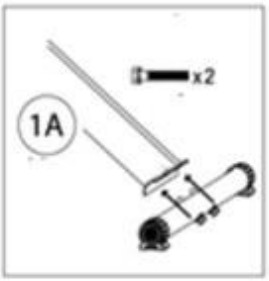
ÖSSZESZERELÉS

Néhány alkatrész előre össze lehet szerelve.

1. **LÉPÉS**

• Csatlakoztassa a hátsó és az első stabilizátorokat (3/4) a főkerethez (2) és az első stabilizátoroszlophoz (5), mindegyikhez 2x csavarral.
• Rögzítse a nyeregcsövet (1) rúddal (10) a főkerethez (2). A nyeregcsövön (1) rögzítse az ülést (11) a kézi gombbal (12).

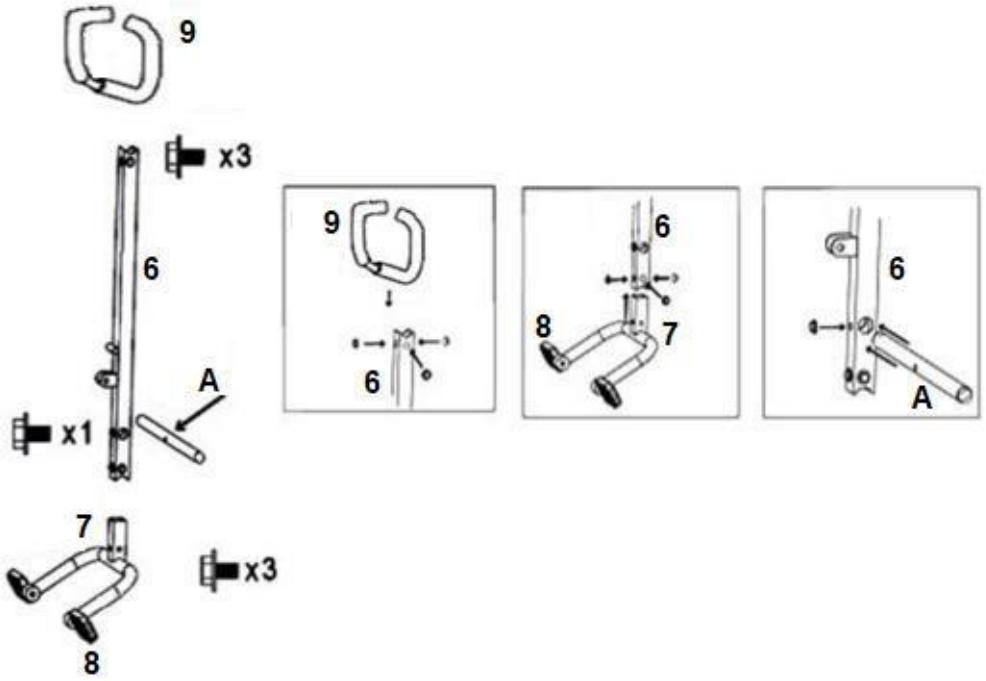




2. LÉPÉS

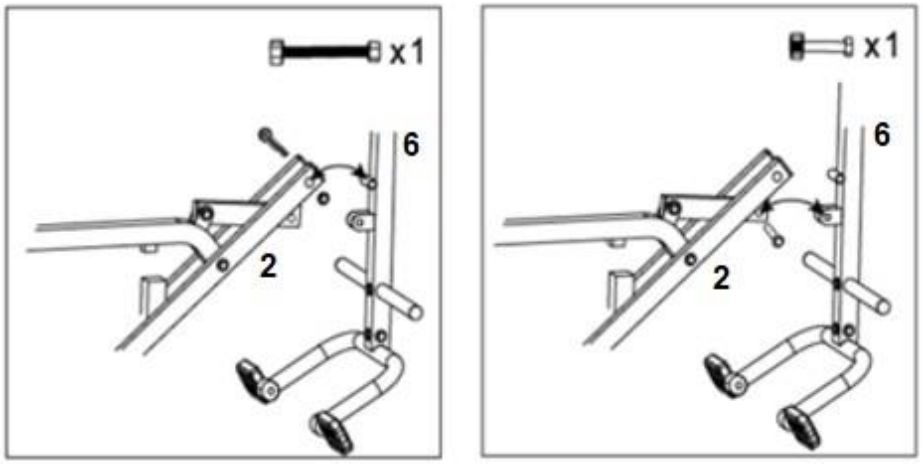
• A függőleges rúdra (6) rögzítse a kormányt (9) 3x csavarral. Csatlakoztassa a rudat (A) a függőleges rúdhoz (6) és rögzítse 1x csavarral. Az ábrán látható módon végezze el.

• Rögzítse a pedáltartókat (7) a függőleges rúdhoz (6) 3x csavarral.



3.LÉPÉS

Csatlakoztassa a főkeretet (2) függőleges rúddal (6), 1x hosszú és 1x rövid csavarral.



Csúsztassa le a számítógépet a számítógép tartón a kormányon.

SZÁMÍTÓGÉP

A számítógép az alábbi adatokat jelzi ki:

KIJELZŐ	TARTOMÁNY
TIME (idő)	00:00 ~99:59 MIN
NUMBERS/MINUTE (számok/perc)	40 ~220 bpm
COUNT (számlálás)	0 ~9999
CALORIES (kalória)	0 ~9999 KCAL

GOMBOK

MODE – ezzel a gombbal kiválaszthat és bezárhat egy kívánt funkciót.

A monitor alaphelyzetbe állítja az akkumulátor cseréjét. Ehhez 3-4 másodpercig megnyomhatja a „MODE” gombot is.

RESET – A számláló visszaállítása 0-ra.

FUNKCIÓK

2. TIME – Addig nyomja a „MODE” gombot, amíg a mutató „TIME” feliratot nem mutatja. Az edzés teljes ideje akkor jelenik meg, amikor elkezd edzeni.
3. NUMBERS/MINUTE - nyomja meg a „MODE” gombot, amíg a mutatón a „STRIDES / MIN” felirat megjelenik. Megjeleníti az átlagos lépésszámot percenként.
4. COUNT – Az edzés indításakor automatikusan számlál.
5. CALORIES – Nyomja meg a „MODE” gombot, amíg a mutatón a „CALORIES” felirat megjelenik. Ez megmutatja az elégetett kalóriák számát az edzés kezdetekor.
6. AUTO SCAN – A kijelző 4 másodpercenként vált a következő diagramra. A következő funkciókat jeleníti meg automatikusan ebben a sorrendben: NUMBERS/MIN - TIME - CAL

.

MEGJEGYZÉS:

- Az LCD-kijelző automatikusan kikapcsol, ha 4-5 percen belül nincs jel.

- A monitor jelbemenet után automatikusan bekapcsol.
- Ha úgy látja, hogy a képernyő nem megfelelően jelenik meg, cserélje ki az elemet.
- A számítógép működéséhez tegyen egy 1,5 V-os AA elemet az elemtartó rekeszbe .

A TESTERŐSÍTŐ HASZNÁLATA

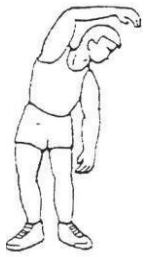
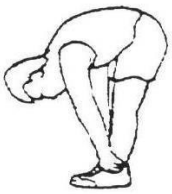
Ennek az eszköznek a segítségével a teljes test erősíthető a saját testsúly használatával. Csak üljön az ülésre, tegye a lábát a pedálokra és fogja meg a kormányt. Húzza az egyenes oszlopot saját maga irányába, majd engedja vissza. A gombnak köszönhetően könnyen beállíthatja az ülés helyzetét. Figyeljen teste jelzéseire, és ne erőltesse meg magát. A helytelen testmozgás súlyos, akár halálos sérüléseket okozhat. Tartsa a megfelelő tempót, a gépet csak a kézikönyvnek megfelelően használja.

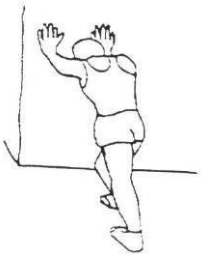
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

Ennek a terméknek a használatával kiválóan javíthatja a kondícióját. A testmozgás jótékony hatással van egészségre, javítja a fizikai állapotot, formálja az izmokat, és kalória-kiegyensúlyozott étrenddel kombinálva fogyáshoz vezet.

BEMELEGÍTŐ FÁZIS

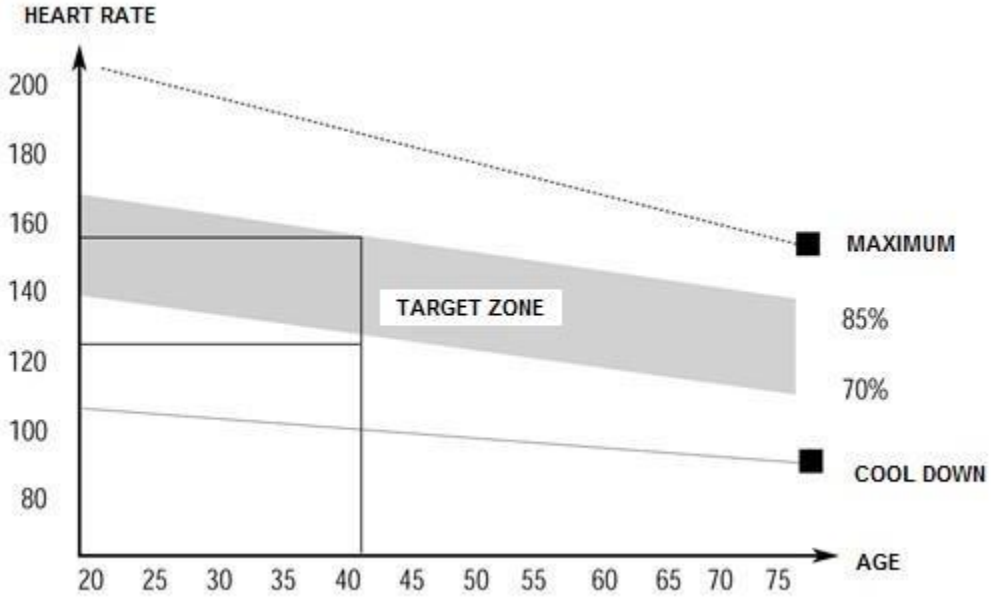
Ez a fázis az egész test vérkeringésének javítását és az izmok bemelegítését szolgálja, csökkenti a görcsök és izomsérülések kockázatát. Javasoljuk az alábbi nyújtási gyakorlatok elvégzését. Nyújtás közben maradjon kb. 30 másodpercig az adott pozícióban, ne végezzen hirtelen mozdulatokat és ne rugózzon a pozíció megtartása közben.

	**oldalra dőlés**
	**előre hajolás**
	külső combizom
	belső combizom

	**vádli/Achilles ín**

GYAKORLAT

Ez a szakasz a fizikailag leginkább megterhelő rész. A rendszeres testmozgás erősíti az izmokat. A tempót Ön határozhatja meg, de nagyon fontos, hogy a gyakorlat során azonos tempo legyen. A pulzusnak a célzónán belül kell lennie (lásd az alábbi ábrát).



Ennek a szakasznak legalább 12 percig kell tartania. A legtöbb ember 15-20 percig edz.

LAZÍTÓ FÁZIS

Ez a fázis a szív- és érrendszer lenyugtatására és az izmok ellazítására szolgál. Körülbelül 5 percet vesz igénybe. Ismételheti a bemelegítő gyakorlatokat, vagy folytathatja az edzés során végzett gyakorlatokat, cask lassabb tempóban. Az izmok nyújtása edzés után rendkívül fontos - kerülni kell a hirtelen mozgásokat és rugózásokat.

A fitnesz javításával meghosszabbíthatja és növelheti a testmozgás intenzitását. Rendszeresen edzen, legalább hetente háromszor.

IZOMFORMÁLÁS

Az izmok formálásához fontos a nagy terhelés beállítása. Az izmok jobban megterhelődnek, ami azt eredményezheti, hogy a szokásosnál rövidebb ideig tudja a gyakorlatokat elvégezni. Ha egy időben szeretné kondiját is javítani, akkor módosítania kell az edzését. Eddzen a szokásos módon az edzés bemelegítő és utolsó szakaszában, de növelje a készülék ellenállását a gyakorlat végén. Lehet, hogy lassítania kell a sebességet, hogy a pulzus a célterületen maradjon.

KÖRNYEZETVÉDELEM

Miután a termék élettartama lejárt, vagy ha a lehetséges javítás nem gazdaságos, a helyi törvényeknek megfelelően és környezetbarát módon dobja el a legközelebbi gyűjtőhelyen.
Ezáltal megóvja a környezetet és a természetes forrásokat. Ezenkívül hozzájárulhat az emberi egészség védelméhez. Ha nem biztos a hulladék helyes eltávolításában, kérjen tájékoztatást a helyi hatóságoktól, hogy elkerülje a törvényszegést vagy a szankciókat.
Ne tegye az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem vigye az újrahasznosítási helyre.