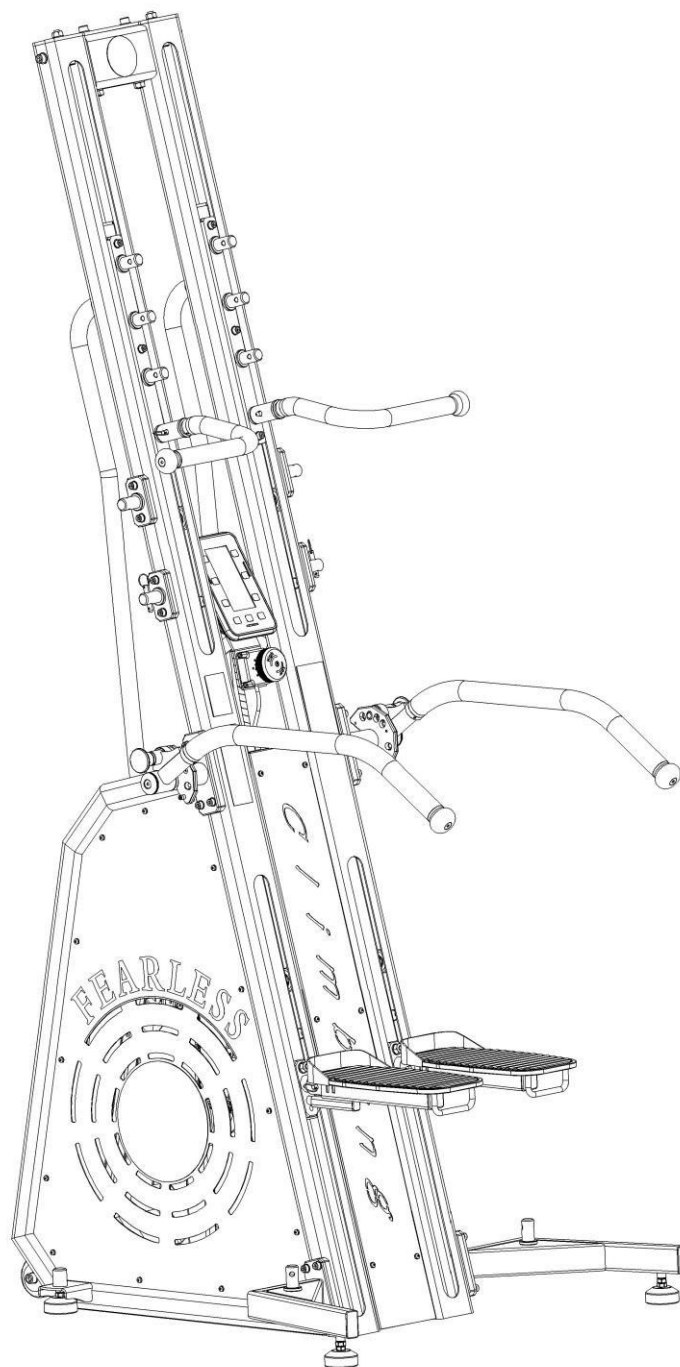




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 21965 Taposó-mászó gép Verticon inSPORTline Profi



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
TERMÉK LEÍRÁS.....	4
ÖSSZESZERELÉS.....	5
SZÁMÍTÓGÉP.....	11
HASZNÁLAT.....	11
KARBANTARTÁS.....	12
SZERKEZETI RAJZ.....	13
ALKATRÉSZ LISTA.....	14
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	16

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

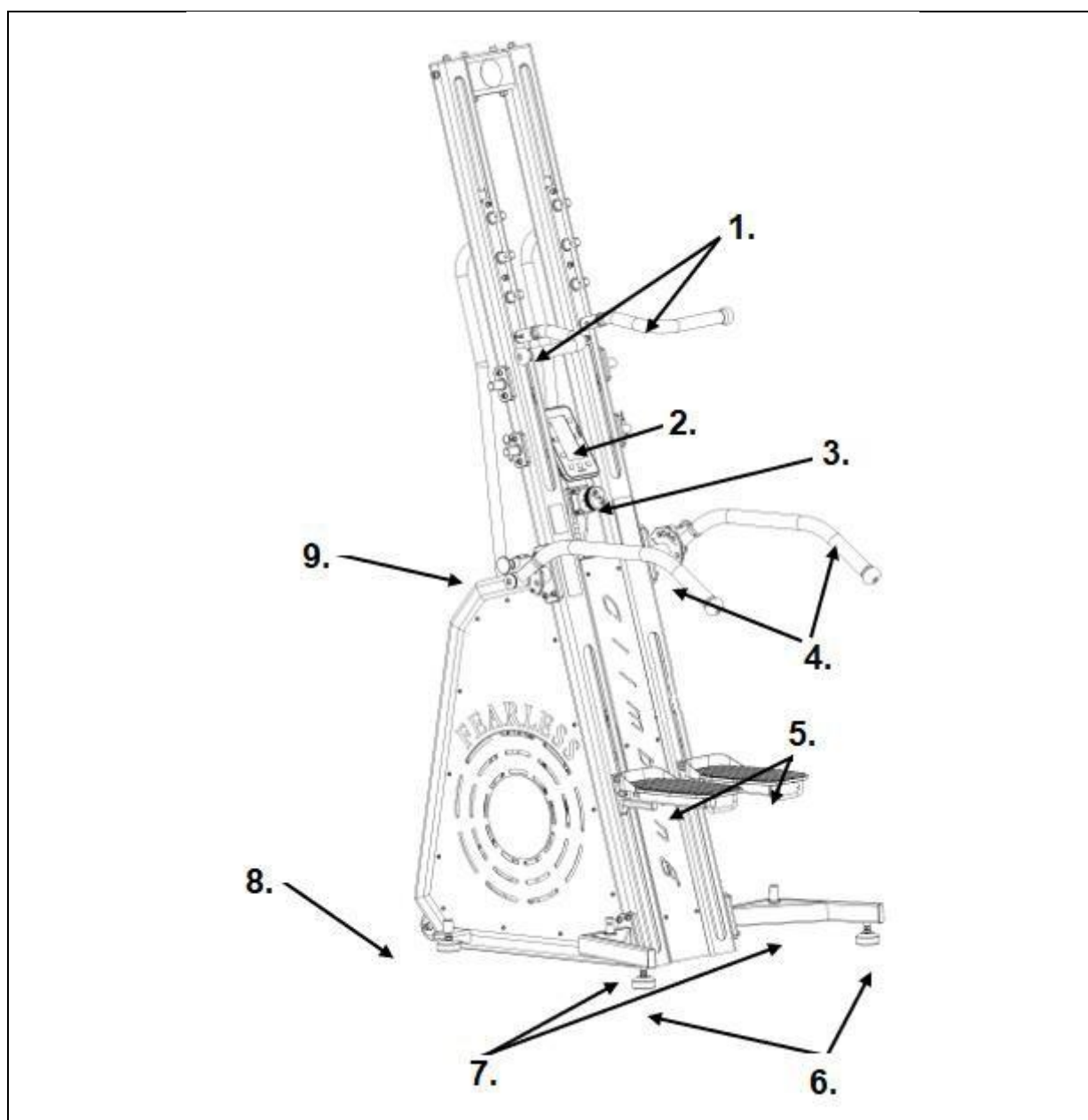
- Az első használat és összeszerelés előtt gondosan olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg ha a későbbiekben
- A készüléket csak sík és tiszta felületre szerelje, hogy ne befolyásolja annak működését.
- Rendszeresen tisztítsa a készüléket. A fém alkatrészek könnyen rozsdásodhatnak.
- A készülék használata előtt konzultáljon orvosával az egészségi állapotáról. Ez különösen fontos, ha egészségügyi problémákkal küzd.
- Az edzés intenzitásának meg kell felelnie a fizikai képességeinek és kondíciójának. Ha fájdalmat érez vagy szédül, azonnal hagyja abba a testmozgást.
- Minden gyakorlat előtt ellenőrizze, hogy minden csavar és anya szorosan meg van e húzva. Azonnal cserélje ki a sérült vagy kopott alkatrészeket. Ha éles szélek jelennek meg a készüléken, ne használja. Ne edzzen, ha a készülék atipikus hangokat ad ki.
- Ne használja a készüléket szabadban.
- Semmilyen állítható alkatrész nem lóghat ki, hogy ne korlátozza a felhasználó mozgását.
- Tartsa távol a gyermekeket és a háziállatokat a készüléktől. Ne hagyjon gyermekeket felügyelet nélkül a készülék közelében.
- Ne tegye a kezét, a lábát a mozgó alkatrészek közelébe. Csak a kijelölt helyekre tegye a kezét.
- Ne vigye túlzásba az edzést és ügyeljen arra, hogy ne erőltesse meg magát
- A készüléket csak a kézikönyvnek megfelelően használja. Csak akkor használja a készüléket, ha teljesen össze van szerelve. Ha bizonytalan, forduljon szakemberhez.
- Helyezze a készüléket sima és tiszta felületre. A nagyobb biztonság érdekében tartson min. 0,6 m szabad teret a gép körül.
- Viseljen megfelelő sportruházatot a testmozgáshoz. Ne viseljen túl laza ruhát, amely könnyen beleakadhat a gépbe. Mindig viseljen zárt cipőt.
- A gép nem alkalmas olyan személyek számára, akiknek bármilyen egészségügyi problémája van. A készüléket nem használhatják késleltetett reakcióval vagy szellemi/fizikai fogyatékkal élő személyek. Azok számára, akiknek nincs kellő gyakorlati tapasztalatuk, kerülniük kell a készülék használatát is.
- A készülék nem alkalmas várandós nők számára.
- A készüléket egyszerre csak egy személy használhatja.
- Ne helyezzen éles tárgyakat a készülékre vagy annak közelébe. Összeszerelés közben ügyeljen rá, hogy ne sértse meg a kezét. Ha rendellenes hangokat hall a gép felől vagy a készülék nem működik megfelelően, azonnal hagyja abba a készülék használatát, amíg meg nem javítják.
- Ha a készülék nem működik megfelelően, vagy megsérült, forduljon a forgalmazóhoz.
- A javításhoz csak eredeti pótalkatrészeket használjon.

Terhelhetőség: 170 kg

Kategória: SC – kereskedelmi és klub felhasználásra is alkalmas

FIGYELEM! A pulzsmérő rendszer nem orvosi pontosságú. A túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket vagy halált okozhat. Ha hányingere van vagy bármilyen rosszul érez, azonnal hagyja abba a gyakorlatot

TERMÉK LEÍRÁS



1.	Fogantyúk
2.	Számítógép
3.	Ellenállás beállítása
4.	Fogantyúk
5.	Pedálok
6.	Támasztó oszlop
7.	Szintező lábak
8.	Szállító kerekek
9.	Fogantyú beállítása

ÖSSZESZERELÉS

- Az összeszerelés előtt ellenőrizze, hogy van-e elegendő hely a művelethez.
- Helyezzen minden alkatrészt egy üres helyre, és távolítsa el minden csomagolóanyagot.
- Ügyeljen arra, hogy gondosan kövesse az összes utasítást.
- Az összeszerelés után ellenőrizze, hogy minden csavar megfelelően meg van e húzva.
- Csomagolja ki az összes alkatrészt és ellenőrizze, hogy a csomag tartalma hiánytalan.

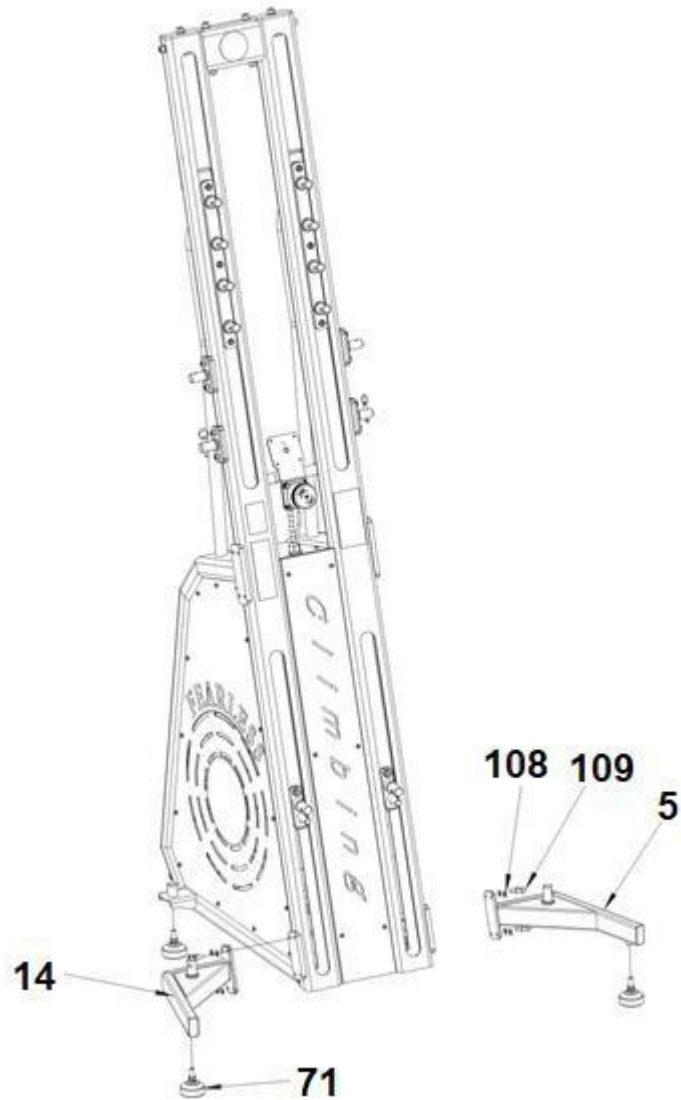
Alkatrész lista:

- Szintező láb 2x
- Támasztó oszlop 1x – bal, 1x – jobb
- Pedálok 2x
- Markolatok 1x – bal, 1x – jobb
- Markolatok 1x – bal, 1x – jobb
- Számítógép 1x
- Szerszámok 1x

1. Lépés

Csatlakoztassa a szintező lábakat (71) a jobb és a bal támasztó oszlophoz (5 és 14), majd rögzítse a jobb és bal támasztó oszlopot (5 és 14) a fővázhoz 4x csavarral (109) és 4x alátéttel (108). Állítsa szintbe a készüléket a szintező lábakkal.

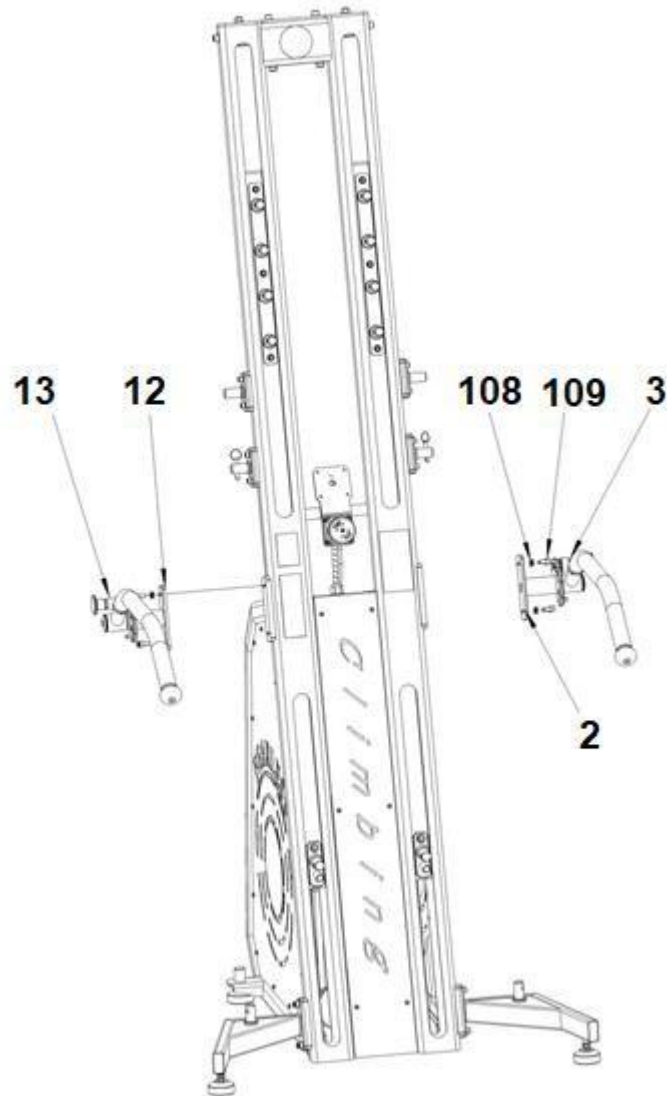
A készüléknek nem szabad dőlőngélnie, és szilárdan kell állnia a talajon.



2. Lépés

Csatlakoztassa a jobb és a bal fogantyút (3 és 13) a főkerethez lemezekkel (2 és 12), 4x csavarral (109) és 4x alátéttel (108).

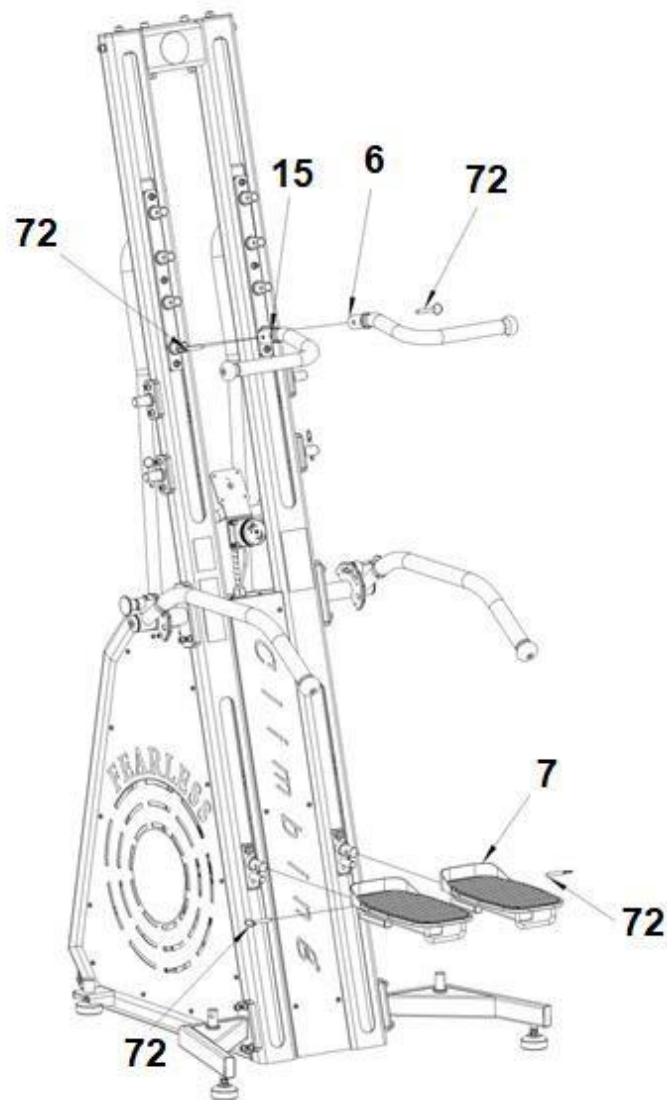
Húzza meg a fogantyúkat, hogy ne mozduljanak el.



f

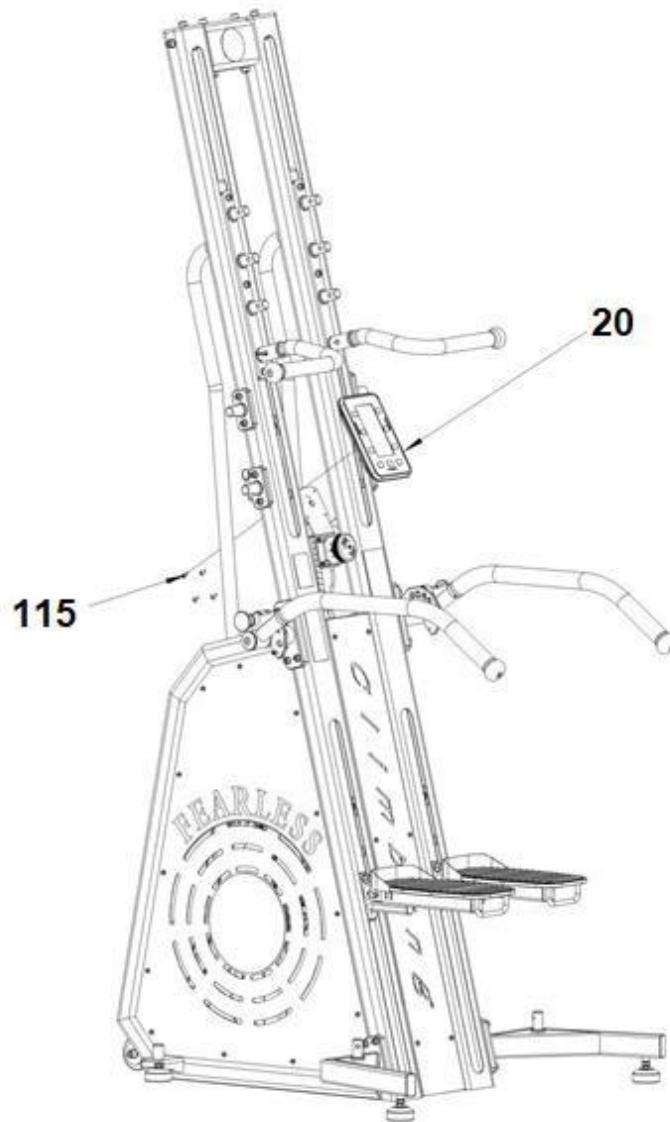
3. Lépés

Rögzítse a fogantyúkat (6 és 15) a fővázhoz 2x csapszeggel (72). Csatlakoztassa a pedálokat (7) 2x csapszeggel(72).



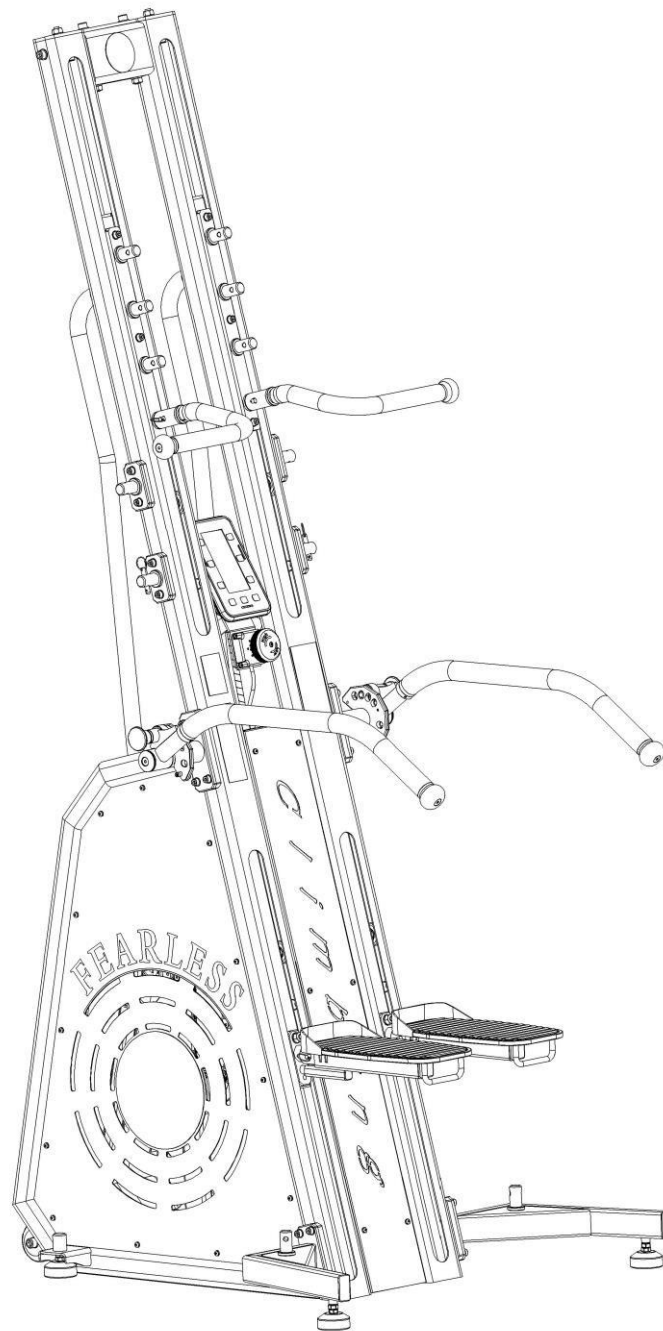
4. Lépés

Csatlakoztassa a számítógép kábeleit (20) a főkeret kábeléhez. Rögzítse a számítógépet (20) 4x csavar (115) segítségével.



5. Lépés

Győződjön meg, hogy minden rész megfelelően működik és minden csavar meg van húzva.



SZÁMÍTÓGÉP

A számítógép 4x elemmel működik. A számítógépnek egy kijelzője van 6x gombbal ellátva.



1. TIME / CALORIES - Beállíthatja az idő visszaszámlálását vagy az elégetett kalóriákat.
2. INTERVAL / DISTANCE - Beállíthatja az intervallum edzés és a távolság visszaszámlálás időértékeit.
3. A nyílombokkal ← → kiválaszthatja, hogy mely értékeket kívánja megváltoztatni, a ↑ ↓ gombokkal pedig 1-gyel növelheti/csökkentheti be az értékeket.
4. START / STOP - a gombbal indítsa el a számítógépet vagy a programot. Nyomja meg a gombot a futó program szüneteltetéséhez, majd nyomja meg újra az összes adat törléséhez.
5. RETURN - Visszatérés az előző beállításokhoz. Tartsa lenyomva az összes adat megjelenítéséhez, majd lépjen a wake-u felületre, és minden adat törlődik.
6. ENTER - Nyomja meg a megerősítéshez.

Interval program: Az intervallum program elindításához nyomja meg az INTERVAL / DISTANCE gombot. Állítsa be az edzés és a pihenés idejét (pl. 10-es edzés és 5-es pihenés). Nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez, majd a

3 másodperces visszaszámlálás indul. Megjelenik az edzés visszaszámlálása, amint a visszaszámlálás eléri a 0 értéket, a második sorban 1 jelenik meg, jelezve az első ciklust, és elindul a többi visszaszámlálás. A pihenő visszaszámlálása után az edzés ideje újra kezdődik. Az adatok befejezéséhez és megtekintéséhez nyomja meg a stop gombot

HASZNÁLAT

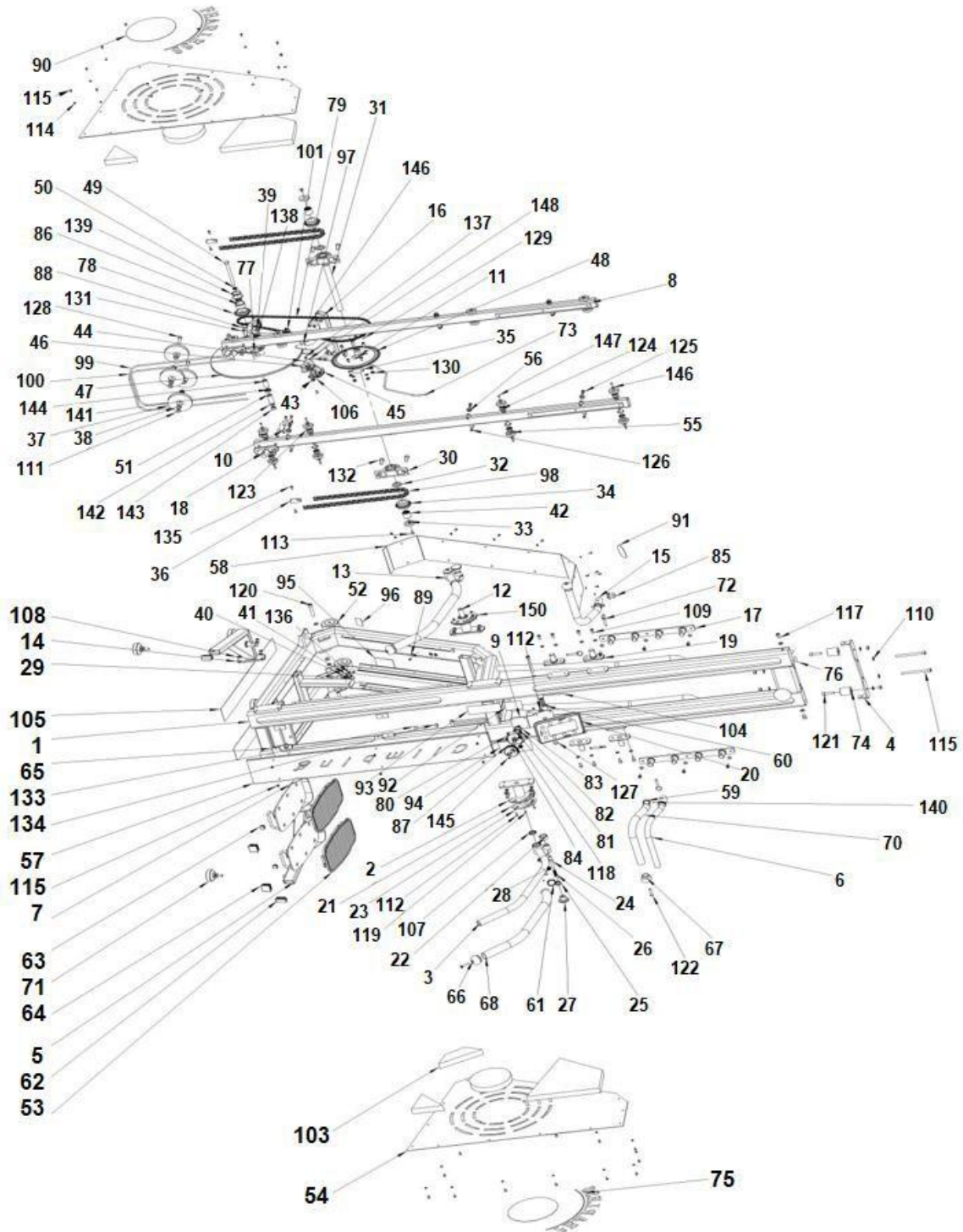
A készüléket úgy tervezték, hogy ugyanazt a mozgást tudjuk végezni rajta, mint mászáskor. A test felső és alsó részét erősíti, javítja az anyagcserét és segít több kalóriát elégetni. A testtömeg elegendő ellenállást biztosít a testmozgáshoz.

Tartsa a lábát a pedálokon, hogy érezze a fenék és a comb izmait a testmozgás során. Ha meg a vádli izmokat is erősíteni szeretné, álljon közelebb a lábujjaihoz a pedálon. Fogja meg az állítható fogantyúkat, és hagyja, hogy a karok, a vállak, a mellkas és a hát részt vegyenek az edzésben. Ha edzés közben fáj a válla, tegye a kezét a stabil fogantyúkra. Ügyeljen arra, hogy a fejét egyenesen tartsa, és előre nézzen, edzés közben kerülje a nyak feszítését. Ha növelni akarja a gyakorlat intenzitását, emelje magasabbra a lábát, vagy az edzés gyakoriságát növelje.

KARBANTARTÁS

- Összeszereléskor húzza meg megfelelően az összes csavart, és állítsa vízszintes helyzetbe a készüléket.
- 10 óra használat után ellenőrizze a csavarok feszességét.
- Edzés után törölje le az izzadságot. Tisztítsa a készüléket ruhával és enyhe mosószerrel. Ne használjon oldószereket vagy agresszív tisztítószereket műanyag alkatrészeken.
- Fokozott zaj esetén ellenőrizni kell az összes csatlakozás megfelelő meghúzását.
- Helyezze a terméket tiszta, jól szellőző és száraz helyiségbe.
- Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.

SZERKEZETI RAJZ



PARTS LIST

No.	név	db	No.	név	db
1	Főváz	1	36	Kötél	2
2	Jobb kormány tartó	1	37	Csiga 105	4
3	Jobb kormány	1	38	Patkószeg	8
4	Felső lemez	1	39	Mágnes	2
5	Jobb tartóoszlop	1	40	Érzékelő tartó	2
6	Jobb kormány	1	41	Érzékelő	2
7	Szintező lábak	2	42	Egyirányú csiga	2
8	Jobb sín	2	43	TZ-7022-0128B	2
9	Számítógép lemez	1	44	TZ-7022-0128A	1
10	Fogaskerekek lánchoz	2	45	Beállító ülés	1
11	Láncburkolat	1	46	Mágneses blokk	2
12	Bal kormány tartó	1	47	Nagy fogaskerék	1
13	Bal kormány	1	48	Patkószeg	1
14	Bal lábtartó lemez	1	49	Középső alumínium rúd	1
15	Bal kormány	1	50	Alumínium hüvely 2	1
16	Mágneses vezérlő egység	1	51	Alumínium hüvely	1
17	Fogaskerék-készlet	2	52	Szállító kerekek	2
18	Láb csatlakozás	2	53	Lábgumi	2
19	Fogaskerék-készlet	4	54	Oldalsó burkolat	2
20	Számítógép	1	55	Vezetőhenger	16
21	Kapaszkodó díszlap	1	56	Oldalsín kerekek	12
22	Nejlon hüvely	2	57	Elülső dekorációs burkolat	1
23	Kartámasz hüvely	4	58	Hátsó fém burkolat	1
24	Hüvely	2	59	Kormány alumínium gyűrű	2
25	Biztonsági zár	2	60	Számítógép nejlonhüvely	2
26	Rugó	2	61	Kormány alumínium gyűrű	2
27	Alumínium zárókupak	2	62	Végzáró	2
28	Alumínium zárókupak	2	63	Négyzet alakú zárókupak 20x20	2
29	Fém lemez	1	64	Négyzet alakú zárókupak 40x40	2
30	Csapágy szett	2	65	Alaplemez	1
31	Lánckerék tengely	1	66	Alumínium markolat zárókupak	2
32	Tengely nejlon távtartó	2	67	Alumínium markolat zárókupak	2
33	Alsó nejlon burkolat	2	68	Gumi hüvely a kapaszkodóhoz	2
34	Kis fogaskerekek	2	70	Gumihüvely a markolathoz	2
35	Lánclemez tengelyhüvely	1	71	Szintező lábak	4

72	Dugó	6	110	Tömítés $\Phi 10$	18
73	Csavar	1	111	Anyá M10x9	12
74	Stop blokk	2	112	Imbuszcsavar M5x15	4
75	Betűjel	2	113	Imbuszcsavar M8x15	4
76	Betűjel	1	114	Tömítés $\Phi 10 \times \Phi 5.5 \times \Phi 1.0t$	50
77	Alumínium lemez	1	115	Csavar M5x10	56
78	Kis lánckerék	1	116	Imbuszcsavar M10x120	2
79	Lánc	1	117	Imbuszcsavar M10x12	4
80	Ellenállásszabályozó burkolat	1	118	Csavar M4x8	5
81	Ütközéses tömítés	6	119	Imbuszcsavar M5x8	2
82	TZ-7022-S32	1	120	Imbuszcsavar M12x60	2
83	TZ-7022-S33	1	121	Imbuszcsavar M12x60	2
84	Szabályozó tengely	1	122	Imbuszcsavar M8x40	4
85	Csukló	1	123	Csapágy 6000	16
86	Egyirányú csiga	1	124	Rugó $\emptyset 26$	16
87	Alumínium gomb	1	125	Csavar 8x12	12
88	Nylon távtartó	2	126	Anyá M6x6	12
89	Szög	2	127	Imbuszcsavar M10x90	2
90	Dekorációs címke	2	128	Imbuszcsavar M10x85	2
91	Kerek címke	2	129	Imbuszcsavar M6x25	2
92	Bilincs kézi címke	1	130	Anyá M8x7t	5
93	Figyelmeztető címke	1	131	Imbuszcsavar M8x20	8
94	Piros figyelmeztető címke	1	132	Imbuszcsavar M12x30	4
95	Karbantartó címke	1	133	Imbuszcsavar M10x50	2
96	Vonalkód	1	134	Anyá M10x8t	2
97	TZ-7022-0214	1	135	Imbuszcsavar M6x12	8
98	TZ10 lánc	2	136	Csavar M4x10	2
99	Acélkábel $\Phi 6 - 1$	1	137	Csavar M6x16	2
100	Acélkábel $\Phi 6 - 2$	1	138	Csavar M6x12	2
101	Fékkábel csat	1	139	Tengely $\emptyset 35$ rögzítő gyűrűvel	1
102	Huzalvédő	1	140	M5x4 csavarok	8
103	betét	2	141	Csapágy 6001	2
104	Tekercselő cső $\Phi 10$	1	142	Tömítés $\Phi 22 \times \Phi 13 \times 1.5t$	1
105	Csúszásgátló pad	2	143	Anyá M12x11t	1
106	7022 rugó	1	144	Távtartó hüvely	1
107	Csapágy 61804	4	145	Csavar M4x25	1
108	Tömítés $\Phi 16 \times \Phi 9 \times 1.0t$	47	146	Nagy alátét $\Phi 6$	16
109	Imbuszcsavar M8x16	30	147	Imbuszcsavar M5x12	16

148	alátét $\Phi 3$	1	150 tok	1
149	csavar M8x40	4		

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.