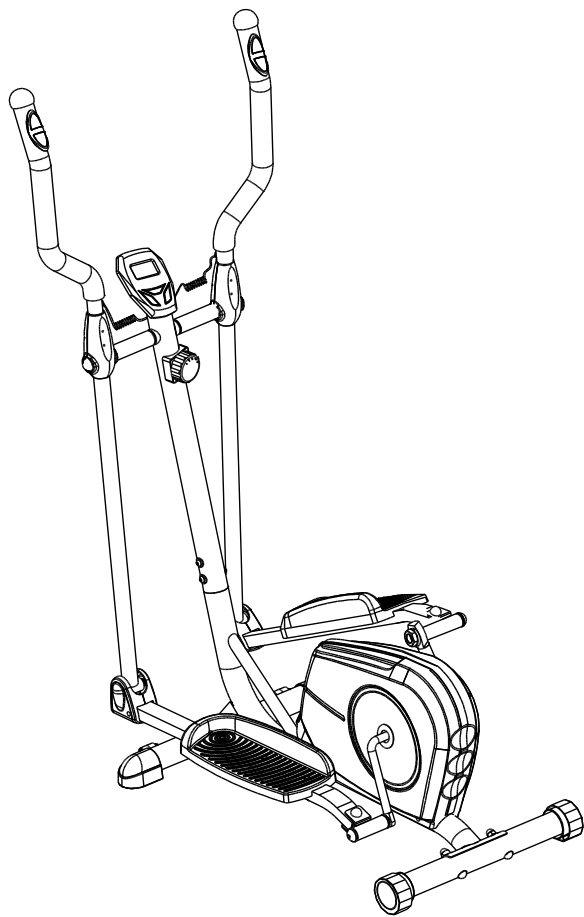




IN 2206

TUSCON ELLIPSZISTRÉNER



A SZERVIZT ÉS AZ ALKATRÉSZEKET AZ ELADÓ BIZTOSÍTJA!
Insportline Hungary kft., Kossuth Lajos utca 65, 2500 Esztergom
tel/fax: +36(06)33 313242

www.insportline.hu

A termék leírása előzetes figyelmeztetés nélkül eltérhet a képen szereplőtől.

TARTALOM

Biztonsági útmutató

Használati útmutató / számítógép használata

Gép részeinek listája

Alkatrészlista

Áttekinthető rajz

Szerelési útmutató

Hibajelzés

Bemelegítés és lazítás

Köszönjük, hogy termékünk megvásárlása mellett döntött. Annak ellenére, hogy igyekszünk minden gyártással kapcsolatos hibát elhárítani, azok mégis lehetségesek. Abban az esetben, ha bármi hibát észlel lépjen kapcsolatba az eladóval vagy a szervizzel. A gép kimondottan otthoni használatra ajánlott. Abban az esetben, ha ipari célokra használja a jótállás automatikusan értékét veszti.

Alap információk:

A gép kimondottan otthoni használatra ajánlott. Abban az esetben, ha ipari célokra használta a garancia érvényét veszti.

A túlzásba vitt edzés (hirtelen mozdulatok, túl sok edzés stb.) károsíthatják egészségét

Az edzés megkezdése előtt kérje ki orvosa véleményét

A gyártó nem felel az esetleges sérülésekért, amit a gép helytelen összeszerelése okozhat

BIZTONSÁGI INFORMÁCIÓK:

A balesetek elkerülése érdekében tartsa be a következő utasításokat:

- A gép otthoni használatra kifejlesztett, ne használja edzőtermekben.
- A gépet stabil és egyenes talajon helyezze el.
- Az edzéshez megfelelő öltözéket válasszon. A bő ruhák viselete nem ajánlott. A tornához megfelelő cipőt válasszon, mely stabilan tartja lábát és bokáját
- Gyermekeket soha ne hagyjon felügyelet nélkül a gép közelében
- rendszeresen ellenőrizze, hogy a csavarok elégségesen meg vannak-e húzva..
- Edzés előtt mindig melegítsen be kellőképp.
- Az edzés kezdetén lassan kezdjen tekerni, majd növelje a tempót, amíg el nem éri a kívánt sebességet. A tekerést ne hagyja abba hirtelen, lassítson a tampón mindaddig, amíg a pulzusszám vissza nem tér újra a normálisra.
- Ne tornázzon 2 órával evés után és 1 órával evés előtt.
- A kerékpáron ne álljon fel és ne dőlöngéljen, ezzel károsíthatja a gépet.
- Abban az esetben, ha a rosszulét bármilyen jelét érzékeli (hányinger, szédülés, stb) az edzést azonnal szakítsa meg és kérje ki orvosa véleményét
- A gép az EN957 norma által tesztelt és felel meg, HC osztályba tartozik. Csak otthoni használatra alkalmas.
- Maximális terhebíráás 110 kg.

Fontos:

Bármilyen edzésforma megkezdése előtt kérje ki orvosa véleményét. Ez a figyelmeztetés főleg azon személyekre érvényes, akiknél megállapítottak egészségügyi problémákat

valamint, aki elmúlt 35 éves. **Před použitím jakéhokoli fitness vybavení si přečtěte všechny instrukce.**

Uschovejte si tento manuál pro budoucí použití.

Használat előtt

Saját biztonsága érdekében figyelmesen olvassa el az egész használati utasítást. A szobakerékpárt az alábbi utasítások alapján szerelje össze.

Csomagolja ki az összes alkatrészt és ellenőrizze le, hogy minden megvan-e. ne dobja ki a csomagolást, amíg a gép nincs teljesen összeszerelve.

Az egyszerűbb összeszerelés érdekében vegye igénybe a mellékelt rajzokat.

Használati instrukciók

1. Mindig a saját kondíciójának megfelelő tempóban tornázzon
2. A nehézségi szint állítása:

Ha növelni szeretné a terhelést tekerje el a gombot az óramutatóval azonos irányban
A terhelés csökkentéséhez tekerje el a gombot a másik irányba

3. Stabilizáló beállítása:

Abban az esetben, ha a gép alatti talaj egyenetlen a stabilizálón található állvánnyal
köszöbölje ki a különbségeket

Computer használata

Elemek behelyezése:

1. Vegye le az ajtót a computer hátuljáról
2. Helyezzen 2 db "SIZE-AA" vagy "UM-3" elemet a nyílásba
Bizonyosodjon meg róla, hogy az elemek a megfelelő irányban helyezkednek el
3. Helyezze vissza az elemek takaróját
Abban az esetben, ha a kijelzőn hibásan jelennek meg az értékek vegye ki az elemeket, majd várjon 15 másodpercet a visszahelyezés előtt
4. Az elemek kivétele törli a memóriát.



Funkciók:

AUTO ON /OFF: Ahogy megkezdzi az edzést, vagy megnyomja a MODE gombot a computer bekapcsol. Abban az esetben, ha a computer nem érzékel jelet 4 percig

automatikusan kikapcsol.

SCAN: Nyomja meg a MODE gombot annyiszor, míg nem jelenik meg a SCAN felirat; a computer minden 5 másodpercben más mért értéket fog mutatni.

TIME: Nyomja meg a MODE gombot annyiszor, míg nem jelenik meg a TIME felirat; a computer jelezni fogja az edzéssel töltött idő hosszát

SPEED Nyomja meg a MODE gombot annyiszor, míg nem jelenik meg a SPEED felirat; a computeren megjelenik az edzés aktuális sebessége

CAL (CALORIES): Nyomja meg a MODE gombot annyiszor, míg nem jelenik meg a CAL felirat; a kijelzőn megjelenik az edzés ideje alatt elégetett kalóriák mennyisége

♥ **(PULSE):** Nyomja meg a MODE gombot, amíg nem jelenik meg a PULSE , majd fogja meg az érzékelőket mindkét kezével, A kijelzőn megjelenik a pulzusa. A pontosabb eredmény érdekében a markolatokat mindig két kézzel fogja.

DIST (DISTANCE): Nyomja meg a MODE gombot annyiszor míg nem jelenik meg a DIST felirat; a computer megmutatja az edzés alatt megtett távolságot

ODO (ODOMETER): Nyomja meg a MODE gombot annyiszor, míg nem jelenik meg az ODO felirat; a computer kijelzi az összes edzés ideje alatt megtett távolságot

RESET: Tartsa meg a MODE gombot 4 másodpercig, minden értéket töröl kivéve az ODO értéket

A gép részeinek listája

Sors zám	Leírás	Dar ab	Sors zám	Leírás	Dar ab
001	fő váz Ø50x1.8	1	024	nylon anya M8	2
002L	bal lábrúd 40x20x1.5	1	025	alátét Ø16xØ8x1.5	3
002R	jobb lábrúd 40x20x1.5	1	026	csavar M8x50	2
003L	bal vállrúd Ø32x1.5	1	027	nylon anya M6	8
003R	jobb vállrúd Ø32x1.5	1	028	alátét Ø6	6
004L	bal kapaszkodó Ø32x1.5	1	029	csavar M6x40	6
004R	jobb kapaszkodó Ø32x1.5	1	030	feszültség kábelL=1600	1

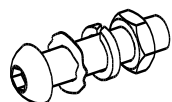
005	első rúd Ø50x1.5	1	031	záróelem S13	2
006	csatlakozó vezeték Ø12.1	2	032	csavar ST4.2x25	8
007	csavar M6x10	1	033L	pedálrúd burkolat-A	2
008	csavar ST2.9x10	2	033R	pedálrúd burkolat-B	2
009	hatszögletű csavar M8x20	1	034	nagy alátét Ø26xØ8x2	2
010	első stabilizátor Ø50x1.5	1	035	csavar Ø15.8x62.5	2
011	hátsó stabilizátor Ø50x1.5	1	036	bal pedál 395x150x65	1
012	csavar M10x57	4	037	jobb pedál 395x150x65	1
013	hátsó stabilizátor zárókupakja Ø50x1.5	2	038	első stabilizátor zárófedele Ø50	2
014	nagy alátét Ø10	4	039	csavar M6x48	2
015	záróanyaM10	4	040	mozgatható görgő Ø23xØ6x32	2
016L	csavar a bal U- alakú konzolnak1/2"	1	041	csavar M8x16	6
016R	csavar a jobb U- alakú konzolnak1/2"	1	042	íves alátét Ø20xØ8	6
017L	bal nylon anya 1/2"	1	043	csavar M10x18	2
017R	jobb nylon anya 1/2"	1	044	rugós alátét Ø18xØ10x2	2
018	hullámos alátét Ø28xØ17x0.3	2	045	alátét Ø28x5	2
019	por fém foglalatØ29xØ16x14	8	046	por fém foglalat Ø33xØ29xØ16x14x4	4
020	rugós alátét Ø20	2	047	csavar M6x35	4
021	csapágy 6000 2Z	2	048	íves alátét Ø6	4
022	alátét 7/8"	1	049	záróelem S16	2
023	U-alakú konzol	2	050	záróanya M6	4

A gép részeinek listája

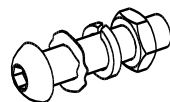
Sors szám	Leírás	Dar ab	Sors szám	Leírás	Dar ab
051	műanyag foglalat Ø32xØ16x5xØ50	2	071	jobb záróelem 540x366x78	1
052L	bal válrúd borítása-A	1	072	tengely foglalat	2
052R	jobb válrúd borítása-A	1	073	golyós csapágy	2
053L	bal válrúd borítása-B	1	074	tengely bilincs I 15/16"	1
053R	jobb válrúd borítása-B	1	075	tengely bilincs II 7/8"	1
054	feszültség szabályozógomb 0325-BC66501-0101	1	076	alátét 15/16"	1
055	csavar ST2.9x12	8	077	hatszögletű anya 7/8"	1
056	számítógép (JVT29104)	1	078	ékszíjtárcsa Ø260	1

057	csavar M5x12	4	079	por fém foglalat Ø18xØ8.5	4
058	kézi pulzus érzékelő	2	080	M10x1 lendkerék anya	2
059	szivacsos fogantyú Ø31xØ37x480	2	081	lendkerék Ø230x40x32	1
060	rugós alátét Ø8	6	082	öv PJ330 J6	1
061	fogantyú záróeleme Ø32x1.5	2	083	pótkerék hordozó	1
062	kézi pulzuszámoló vezeték	2	084	csavar M8x20	2
063	csavar ST4.2x20	2	085	állítható csavar M6x36	2
064	íves alátét szabályozógombbal Ø20xØ5.2	1	086	U konzol	2
065	csavar a szabályozógombhoz M5x25	1	087	rugós alátét Ø6	2
066	Phillips önvályó csavar ST4.2x25	8	088	anya M6	2
067	érzékelő vezeték I L=1100	1	089	csavar M8x10	1
068	érzékelő vezeték II L=950	1	090	záróelem Ø50x1.2t	1
069	kézi pulzuszámoló vezeték L=750	2	091	záróelem Ø50x10t	1
070	bal záróelem 540x366x74	1			

Szereléshez mellékelt alkatrészek és szerszámok



(16R) Jobb csatlakozó U-alakú konzol csavarja 1/2"
1 db



(16L) bal csatlakozó U-alakú konzol csavarja 1/2"
1 db

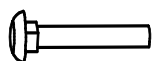
(17R) jobb nylon anya 1/2"
db

1 (17L) bal nylon anya 1/2"
db

1

(18) hullámos alátét

(18) hullámos alátét



(12) M10x57 csavar



(14) nagy íves alátét Ø10
4 db



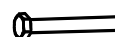
(15) záróanya M10



(27) Nylon anya M6



(28) alátét Ø6
6 db



(29) csavar M6x40



(31) záróelem S1



(47) csavar M6x35



(48) íves alátét Ø6
4 db



(49) záróelem



(50) záróanya M6



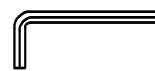
(55) csavar ST2.9x12



(66) Phillips önvályó csavar ST4.2x25
4 db



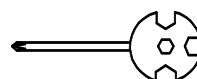
Allen imbusz kulcs 8mm



Allen imbusz kulcs 6mm

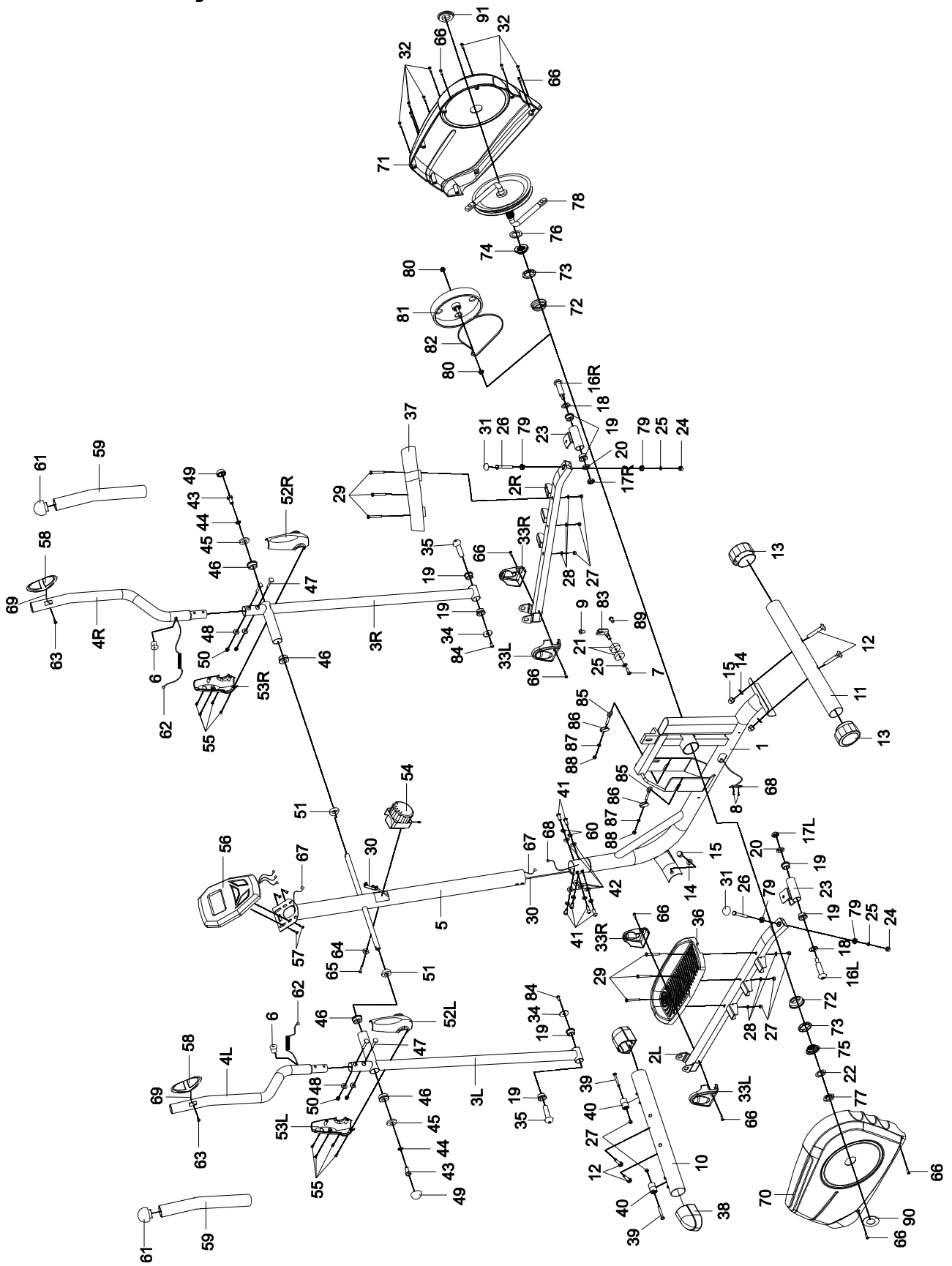


Multifunkciós hatszögletű



Multifunkciós hatszögletű kulcs Phillips csavarhúzóval S8, S13, S14, S15

Részletes rajz



Összeszerelés instrukciók

1. Első és hátsó stabilizáló szerelése

Szerelje fel az első stabilizálót (10) a fő vázra (1) 2 db M10x57 csavarral (12), Ø10 alátéttel (14), és M10 anyával (15).

Szerelje fel a hátsó stabilizálót (11) a fő vázra (1) 2 db M10x57 csavarral (12), Ø10 aláréttel (14), és M10 anyával (15).

2. Kormányrúd és a terhelés beállító gomb szerelése.

Vegye ki a 6 db M8x16 csavart (41), Ø8 alátétet (60), és Ø20xØ8 hajlított alátétet (42) a fő vázból (1).

Helyezze a terhelés kábelt (30) a lyukhoz, mely a kormányrúdon található (5), majd húzza azt ki a lyukon a kormányrúdon át (5). Kösse össze a szenzor kábelt (68), a fő vázból (1) a szenzor kábellel (67) a kormányrúdban (5).

Helyezze a kormányrudat (5) a fő vázhoz (1), majd rögzítse a 6 db M8x16 csavarral (41), Ø8 alátéttel (60), és Ø20xØ8 görbített alátétek (42).

Vegye le a Ø20xØ5.2 görbített alátétet a beállító csavarhoz (64) és M5x25 csavart a terhelés beállító csavarhoz (65) a terhelés beállító csavarról (54). Helyezze az ellenállás kábelt a terhelés beállító csavaron (54) található hurokba (30), ahogy a A figure 2 képen is látható. Tolja fel az ellenállás kábelt és rögzítse a csatlakozóban (30) a B figure 2 kép szerint. Szerelje fel a terhelés beállító gombot (54) a kormányrúdra (5) Ø20xØ5.2 alátéttel (64) és M5x25 csavarral (65), melyeket előzőleg már eltávolított.

3. A pedálok és lengőkarok szerelése

Vegye ki a 2 db M10x18 csavart (43), Ø18xØ10x2 alátétet (44), és Ø28x5 alátétet (45) a kormányrúd bal és jobb oldali horizontális részéből (5). Csatlakoztassa a bal oldali lengőkart (3L) bal oldali horizontális tengelyre a kormányrúdon (5) 1 db M10x18 csavarral (43), Ø18xØ10x2 alátéttel (44), és Ø28x5 alátéttel (45), melyeket már előzőleg eltávolított. Szerelje fel a S16 takarót (49) a M10x18 csavarra (43).

Csatlakoztassa az U formájú részt (23) a forgókarhoz (78) 1 db 1/2" csavarral (16L), Ø28xØ17x0.3 hullámos alátéttel (18), Ø20 alátéttel (20), és 1/2" nylon anyával (17L).

Helyezze fel az S13 kupakot (31) a M8x50 csavarra (26).

Szerelje fel a bal oldali pedált (36) a bal oldali pedálrúdra (2L) 3 db M6x40 csavarral (29), Ø6 alátéttel (28), és M6 nylon anyával (27).

Szerelje fel a rúdtakarókat-A/B (33L, 33R) a bal oldali pedálrúdra (2L) 2 db ST4.2x25 csavarral (66).

Ismételje meg a fenti lépéseket a jobb oldalra is.

4. Kormány szerelése

Szerelje fel a kormányt (4R, 4L) a lengőkarra (3R, 3L) 4 db M6x35 csavarral (47), Ø6 alátéttel (48), és M6 anyával (50).

5. A kormánytakarók szerelése

Csatlakoztassa a bal oldali takarót-A (52L) és jobb oldali takarót-B (53L) a lengőkarra (3L) 4 db ST2.9x12 csavarral (55).

Csatlakoztassa a bal oldali takarót-A (52R) és jobb oldali takarót-B (53R) a jobb oldali lengőkarra (3R) 4 db ST2.9x12 csavarral (55).

6. Computer elhelyezése

Vegye ki a 4 db M5x12 csavart (57) a computer hátuljából(56).

Kösse össze a szenzor kábeleket (67) és pulzus szenzor kábeleket (62) a computerrel (56), majd szerelje fel a computert (56) a kormányrúdra (5) 4 db M5x12 csavarral (57).

Hibajelzés

1. Bizonyosodjon meg róla, hogy minden csavart megfelelően rögzített, valamint hogy a gépen minden az előírásoknak megfelelően let összeszerelve.
2. A terméket csak szappanos vízzel tisztítsa, ne használjon maró anyagokat

Probléma	Lehetséges ok	Javítás
A gép nem stabil	1. A talaj nem egyenes, esetleg valamilyen tárgy található a stabilizáló alatt 2. A stabilizálók nem lettek a szerelés közben megfelelően beállítva.	C. Távolítsa el a tárgyat D. Állítsa be a stabilizálókat megfelelően.
A kormány, vagy a nyereg mozog	A stabilizáló csavarok nincsenek kellően behúzva	Húzza be a laza csavarokat
Hangos zaj a mozgó részekből	A távolság az egyes részek közt nem megfelelő	Húzza be azokat
Nincs ellenállás használat közben	1. A mágneses rezisztancia intervalluma nő. 2. A terhelés beállító gomb sérült 3. A hajtószíj csúszik. 4. A csapágycsukló sérült.	1. Állítsa be az egyes részeket. Cserélje ki a terhelés beállító csavart. 2. Állítsa be az egyes részeket 3. Cserélje ki a csapágycsuklót.

BEMELEGÍTÉS ÉS LAZÍTÁS

A minőségi edzésprogram magába foglalja az izmok bemelegítésének fázisát az aerób fázist, valamint a lazítást. Tornázzon heti 2-3 alkalommal, az egyes edzések között tartson 1 nap pihenőt. Néhány hónapon belül növelheti az edzés intenzitását, heti 4 - 5 alkalomra.

AERÓB EDZÉS- bármely kondíciós edzés, mely oxigént juttat izmaiba szíve és tüdeje segítségével. Az aerób edzés növeli szíve és tüdeje erőnlétét. Az aerób gyakorlatok bármely olyan gyakorlatot foglal magába, mely magába bevonja a fő izmokat, pl. karok, lábak, fenék. Pulzusa felgyorsul, mélyen lélegez. Az aerób edzés legyen minden edzésprogram része.

BEMELEGÍTÉS- fontos minden edzésnél. Ezzel a fázissal kezdje minden edzését, hogy testét felkészítse az igénybe vevő edzésre. Izmai bemelegítésével és nyújtásával növeli a vérkeringést, pulzust, valamint izmait oxigénnel látja el.

LAZÍTÁS- az edzés végén ismételje meg a gyakorlatokat, hogy csökkentse az izmok fájdalmát és fáradalmát.

FEJKÖRZÉS

Fordítsa fejét a jobb oldalra, hogy érezze a nyakizmok feszülését a bal oldalon, majd fordítsa vissza fejét. Hajlítsa fejét hátra és száját hagyja nyitva. Fordítsa fejét balra pár másodpercig, majd hajtsa fejét a mellkasához.

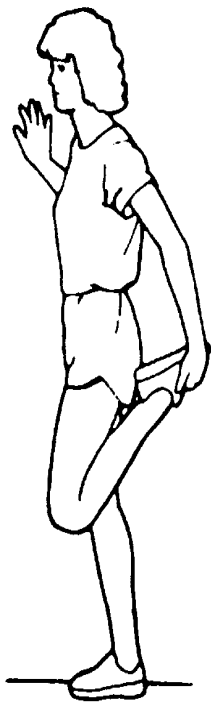
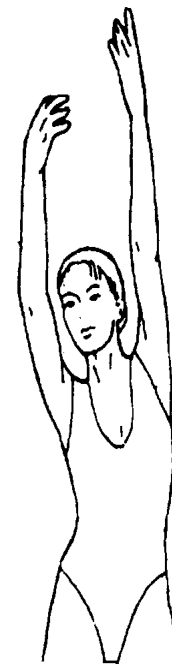


VÁLLHÚZÁS

Emelje fel jobb vállát a füléhez. Ezután húzza fel bal vállát, egyúttal jobb vállát engedje le a lehető legmélyebbre .

OLDALNYÚJTÁS

Emelje fel karjait a feje fölé. Felváltva nyújtsa karjait a mennyezet felé – enyhén dőljön meg derekával.

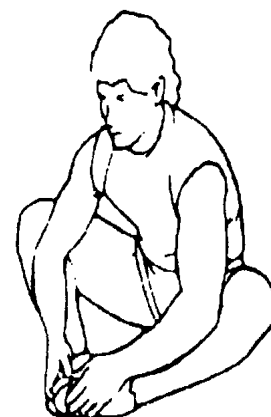


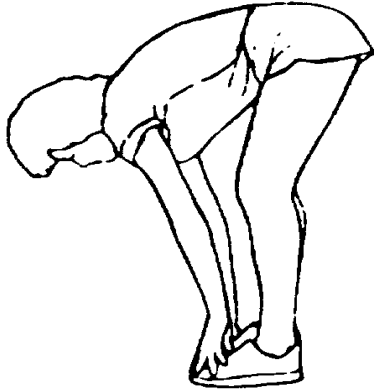
COMBIZMOK NYÚJTÁSA

Stabilitása érdekében támaszkodjon egyik kezével a falhoz, fogja meg lábfejét. Sarkát húzza a lehető legközelebb maga felé. Számoljon 15, majd ismétlje a másik lábával.

BELSŐ COMBOK NYÚJTÁSA

Üljön le, enyhén behajlított lábbal illessze össze talpait. A térdek kifelé néznek. A talpait húzza magához a lehető legközelebb az ülepéhez. Térdeit nyomja enyhén a padló felé. Tartson ki 15 másodpercig.



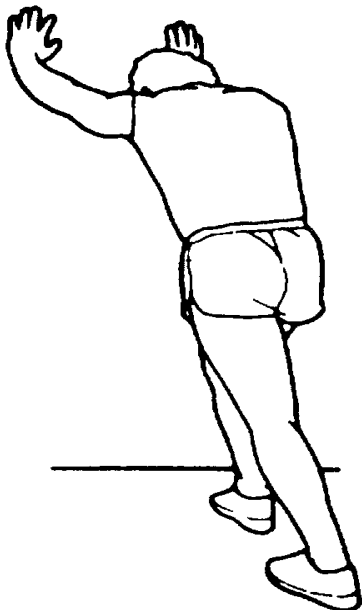
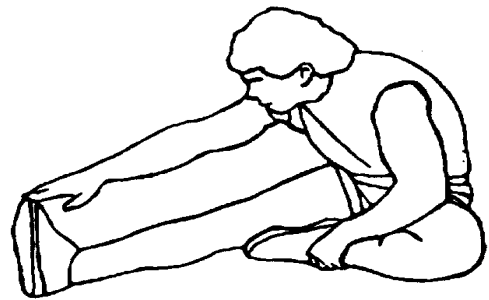


UJJAK ÉRINTÉSE

Lassan hajoljon előre, a hát és vállak legyenek lazák. Hajoljon a lehető legmélyebbre, érintse meg lábujjait. Tartson ki 15 mp-ig.

HÁTSÓ LÁBIZMOK NYÚJTÁSA

Üljön le és nyújtsa ki jobb lábát. Bal lábát hajlítsa be úgy, hogy talpa a jobb combja belső feléhez érjen. Húzza magát a lehető legközelebb a lába ujjaihoz. Tartsa meg 15 mp-ig, engedje vissza, majd ismételje a gyakorlatot a másik lábával.



ACHILLES ÍN NYÚJTÁSA

Kezével támaszkodjon a falhoz, a behajlított bal lába van elől. A jobb lábát kinyújtva, a bal láb talpát a padlón tartva. Csípőmozdulattal tolja előre a testsúlyát az első lábára és tartson ki 15 mp-ig. Majd cserélje fel a lábakat.

Karbantartás

Rendszeresen végezzen karbantartást, minimálisan azonban minden 20 óra használat után.

A karbantartás tartalmazza:

1. A mozgó alkatrészek ellenőrzése(tengelyek, mozgást elősegítő részek, stb.), megfelelő e a kenésük. Ha nem, azonnal kenje be. Kerékpár, varrógép olajat, vagy szilikon olajat ajánlunk.
2. Az összes alkatrész rendszeres ellenőrzése – anyák, csavarok megfelelő behúzása.
3. A tisztításhoz enyhén szappanos vizet használjon.
4. Ügyeljen arra, hogy a számítógép ne kerüljön kapcsolatba nedvességgel.
5. A számítógép, töltő, dugasz ne kerüljön kapcsolatba vízzel.
6. A számítógépet ne tegye ki közvetlen napfénynek, ezáltal csökkenhet az elemek minősége, és károsodhat az egész számítógép.
7. A berendezés száraz, tiszta környezetben tárolja.

FIGYELMEZTETÉS

A berendezést sima, szilárd talajra helyezze. Az egyenetlenséget a stabilizátor rúd műanyag kupakja elfordításával tudja beállítani. Minden használat előtt ellenőrizze a csavarokat.

Garanciális feltételek:

1. A berendezésre a vevő a vásárlás dátumától számított 24 hónap garanciát kap. A garancia időtartama alatt valamennyi, gyártási hibából vagy anyaghibából adódó meghibásodás megszüntetésre kerül, úgy, hogy a berendezés rendeltetésszerűen használható legyen.
2. A garancia nem vonatkozik a következő módon keletkezett károkra:
 - mechanikai károsodás
 - visszafordíthatatlan esemény
 - természeti katasztrófa
 - szakszerűtlen beavatkozás
 - helytelen használat, helytelen elhelyezés
 - alacsony, vagy magas hőmérséklet következtében, víz által, túlzott nyomás vagy ütés, szándékos design, alak vagy méret módosítás következtében létrejött meghibásodás
3. A reklamáció kizárólag csak írásban, a hiba feltüntetésével és az igazolt garancialevéllel érvényesíthető.
4. A garanciát az eladónál érvényesítheti.

Eladás dátuma:

Eladó bélyegzője és aláírása:

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