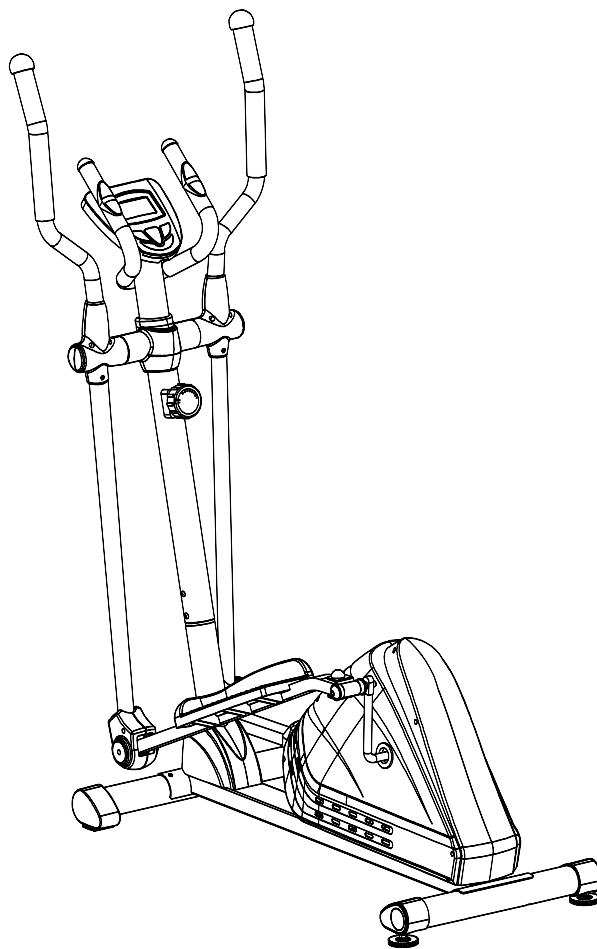




ORLANDO ELLIPSZISTRÉNER

IN 3130 (93390)



FONTOS: A berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el az összes instrukciót. Őrizze meg a használati útmutatót a későbbi használat esetére. A berendezés specifikációja eltérhet a fenti illusztrációtól.

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÁS

Mindíg tartsa be az alapfokú intézkedéseket, beleértve a következő, a berendezés biztonságos használatára vonatkozó utasításokat. A berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el az összes instrukciót.

1. A berendezés használata előtt olvassa el a használati útmutató valamennyi instrukcióját és melegítsen be.

2. Az izomzat lehetséges sérülései kockázatának csökkentése érdekében az ellipszistréneren történő edzést megelőzően melegítse be egész testét (lásd „Bemelegítő és nyújtó gyakorlatok“).Az edzés befejezése képpen a megerőltetett izmok ellazítására és nyugtatására végezzen nyújtó gyakorlatokat.
3. Mielőtt használni kezdené a berendezést, ellenőrizze, valamennyi alkatrész sérülésmentes és jól be van e húzva. A berendezést helyezze egyenes felületre. A berendezés alá a padlóra javasolt alátétet vagy más védőanyagot helyezni.
4. Az edzéshez viseljen megfelelő sportcipőt. Ne viseljen hosszú, laza öltözéket, amely beleakadhat a berendezésbe.
5. Ne próbálja a berendezést a használati útmutatóban feltüntetettektől eltérő módon javítani, karbantartani vagy beállítani. Amennyiben komolyabb gondok fordulnak elő, hagyja abba az edzést és konzultáljon a márkaszervizzel.
6. Legyen óvatos a pedálokra való fel- és lelépésnél. Előtte mindig fogja meg a lengőkarokat. Amelyik oldalon fel szeretne lépni, állítsa a pedált a legalacsonyabb pozícióba. Lépjen fel, helyezze ugyanarra a lábára testsúlyát és másik lábával lépje át a fő vázat éshelyezze rá a másik pedálra. Az ellipszistréner használata során mindkét kezével kapaszkodjon a lengőkarokba, hogy kialakulhasson a folyamatos mozgás, valamint a karok és lábak összehangolása. Az edzés befejeztével lábával mozdítsa az egyik pedált a legalacsonyabb pozícióba. Helyezze testsúlyát az alsó lábára. Először tegye a földre a felső pedálon levő lábát, majd az alsó pedálon levőt.
7. A berendezést ne használja a szabadban.
8. A berendezés kizárólag házi használatra készült.
9. A berendezést egyszerre mindig csak egy személy használja.
10. A gyerekeket és házikedvenceket tartsa távol edzés során a berendezéstől. A berendezés kizárólag felnőttek számára készült. A biztonságos üzemeltetéshez a berendezés körül tartson legalább 2 m szabad területet.
11. Amennyiben mellkasi fájdalmat, szédülést, hányingert vagy légzési zavarokat érez, azonnal hagyja abba az edzést . A további folytatásról konzultáljon orvosával.
12. A berendezés maximális teherbírása 110 kg.

FIGYELMEZTETÉS: A berendezés használata előtt konzultáljon házi orvosával egészségi állapotáról. Külön fontos ez a 35 év fölötti vagy meglévő egészségügyi problémával rendelkező személyeknél. Bármilyen fitness berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót.

FIGYELMEZTETÉS: A berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el az összes instrukciót. Őrizze meg a használati útmutatót a későbbi használat esetére.

BEÁLLÍTÁS

A terhelést irányító gomb beállítása

A terhelés növeléséhez fordítsa a gombot az óramutató járásával megegyező irányba.

A terhelés csökkentéséhez fordítsa a gombot az óramutató járásával ellentétes irányba..

A terhelés tolóregulátorának beállítása

Állítsa be szükség szerint a terhelés tolóregulátorát az alsó vázon.

A SZÁMLÁLÓ KEZELÉSE

FUNKCIÓ:

TIME (IDŐ)-----	0:00-99:59 PERC: MP
SPEED (SEBESSÉG)-----	0.0-999.9 KM/H
DIST (TÁVOLSÁG)-----	0.0-999.9 KM
CAL (KALÓRIA)-----	0.0-999.9 KCAL
ODO (ODOMÉTER) -----	0.0-999.9 KM
♥ (PULZUS FREKVENCIA)-----	40-240 PULZUS/PERC



FUNKCIÓ GOMBOK:

MODE: Nyomja meg ezt a gombot a funkció kiválasztásához.

Nyomja meg és tartsa a MODE gombot 3 másodpercig, valamennyi érték, kivéve az ODO (ODOMÉTER = TELJES TÁVOLSÁG) kinullázódik.

SET: Nyomja meg ezt a gombot az idő (TIME), távolság (DIST), kalória (CAL) vagy pulzusfrekvencia (♥) beállításához.

RESET: Nyomja meg ezt a gombot az idő (TIME), távolság (DIST), kalória (CAL) vagy pulzusfrekvencia (♥) kinullázásához.

Nyomja meg és tartsa 3 másodpercig a RESET gombot, valamennyi érték, kivéve az ODO kinullázódik.

SZÁMLÁLÓ FUNKCIÓK:

AUTO ON/OFF: Ha az edzés kezdetekor bármelyik gombot megnyomja, a számláló automatikusan elindul. Amennyiben a berendezés 4 percen keresztül üzemben kívül van, a számláló automatikusan kikapcsol.

SCAN: Nyomja meg párszor a MODE gombot, míg a kijelzőn SCAN funkció meg nem jelenik. A számláló automatikusan elkezd beolvasni az összes funkciót - TIME (IDŐ), SPEED (SEBESSÉG), DIST (TÁVOLSÁG), CAL (KALÓRIA), ODO (ODOMÉTER), és ♥ (PULZUS), mindezt 6 másodpercenként.

TIME: Nyomja meg néhányszor a MODE gombot, míg a kijelzőn a TIME funkció meg nem jelenik. A kijelzőn az ön teljes, edzéssel eltöltött ideje jelenik meg, percekben és másodpercekben. Edzés közben fokozatosan hozzászámolódik az idő, másodperces bontásban, 0:00-tól 99:59-ig terjedő intervallumban.

Az edzés megkezdése előtt szabadon megválaszthatja és beállíthatja az edzés hossz megcélzott idejét. Először nyomja meg a MODE gombot a TIME funkció kiválasztásához, majd nyomja meg a

SET gombot a megcélzott idő beállításához. Amennyiben ki szeretné nullázni az előzőleg beállított időt, nyomja meg a RESET gombot. A megcélzott időt a 0:00-tól 99:00 perc terjedelemben állíthatja be. Ahogy beállította a megcélzott időt és edzeni kezd, az idő másodpercekben automatikusan visszaszámolni kezd a 0:00 érték felé. Amint elérte a 0:00 időt, a számláló sípolni kezd, és az idő azonnal hozzászámolni kezd.

SPEED: Nyomja meg néhányszor a MODE gombot, míg a kijelzőn a SPEED funkció meg nem jelenik, a kijelzőn megjelenik az ön aktuális edzési sebessége.

DIST (TÁVOLSÁG): Nyomja meg néhányszor a MODE gombot, míg a DIST funkció meg nem jelenik, a kijelzőn nyomon követheti az edzés során megtett fokozatosan növekvő távolságot. Az edzés során a megtett távolság fokozatosan növekszik, 0,1 Km-től 999,9 km-ig. Az edzés előtt itt is beállíthatja a tervezett megcélzott távolságot. Először nyomja meg a MODE gombot a DIST funkció kiválasztásához, majd nyomja meg a SET gombot a megcélzott távolság beállításához. Amennyiben ki szeretné nullázni az előzőleg beállított távolságot, nyomja meg a RESET gombot. A megcélzott távolságot a 0,0-től 999,0 km terjedelemben állíthatja be. Ahogy beállította a megcélzott távolságot és edzeni kezd, a távolság 0,1 km-enként automatikusan visszaszámolni kezd a 0,0 érték felé. Amint elérte a 0,0 km-t, a számláló sípolni kezd, és a távolság azonnal hozzászámolni kezd.

CAL (KALÓRIA): Nyomja meg néhányszor a MODE gombot míg a CAL funkció meg nem jelenik, a kijelzőn nyomon követheti az edzés során elégetett kalória mennyiségét. Az edzés során az elégetett kalória mennyiség fokozatosan növekszik, 0.0-től 999.9 kalóriáig. Az edzés előtt itt is beállíthatja a tervezett megcélzott elégetett kalóriát. Először nyomja meg a MODE gombot a CAL funkció kiválasztásához, majd nyomja meg a SET gombot a megcélzott elégetett kalória beállításához. Amennyiben ki szeretné nullázni az előzőleg beállított elégetett kalória mennyiséget, nyomja meg a RESET gombot. A megcélzott távolságot a 0.0-től 999.0 km terjedelemben állíthatja be. Ahogy beállította a megcélzott elégetett kalóriát és edzeni kezd, az idő 0,1 km-enként automatikusan visszaszámolni kezd a 0.0 érték felé. Amint elérte a 0.0 kalóriát, a számláló sípolni kezd, és a kalória azonnal hozzászámolni kezd. (Ezek az adatok csak hozzávetőleges mutatók az eltérő edzés módok összehasonlításához, ne használják orvosi célokra)

ODO (ODOMÉTER): Nyomja meg néhányszor a MODE gombot míg a kijelzőn az ODO funkció meg nem jelenik, a kijelzőn nyomonkövetheti a növekvő össztávolságot, mely minden egyes edzés megtett távolságát összesíti. Az össz távolság értéke nem kinullázható sem a MODE gomb megtartásával, sem a RESET gomb segítségével. A teljes össztávolság csak akkor nullázódik ki, ha kivesszük az elemeket a számlalóból.

♡ **(PULZUS FREKVENCIA):** Nyomja meg néhányszor a MODE gombot míg a ♡ szívszimbólum meg nem jelenik a kijelzőn. Amennyiben edzés során a kezeit az érzékelőkön tartja, a kijelzőn nyomon követheti az ön aktuális pulzusfrekvenciáját. A pontos eredmények érdekében mindig tartsa mindkét tenyerét az érzékelőkön, ne csak az egyiket. Az edzés előtt itt is beállíthatja a tervezett megcélzott pulzusfrekvenciát. Először nyomja meg a MODE gombot a ♡ PULSE funkció kiválasztásához, majd nyomja meg a SET gombot a megcélzott pulzusfrekvencia

beállításához. Amennyiben ki szeretné nullázni az előzőleg beállított pulzusfrekvenciát, nyomja meg a RESET gombot. A megcélzott pulzusfrekvenciát 40-től 240 pulzus/perc terjedelemben állíthatja be. Ahogy beállította a megcélzott pulzusfrekvenciát és edzeni kezd, tegye mindkét kezét az érzékelőre. Amint elérte a 0.0 kalóriát, a számláló sípolni kezd.

ELEMEK BESZERELÉSE:

1. Vegye le az elem fedelet a számláló hátsó részén.
2. Illesszen be 2 db AA típusú elemet
3. Ellenőrizze, az elemek helyesen illeszkednek e és a rugók a megfelelő oldalon illeszkednek az elemhez.
4. Illessze vissza az elem fedelet.
5. Amennyiben a kijelző nem olvasható vagy az adatok csak részben jelennek meg, vegye ki az elemeket és várjon 15 másodpercet az ismételt behelyezés előtt.

ALKATRÉSZLISTA

Sz	Leírás	Db	Sz.	Leírás	Db
00 1	Fő váz 80x40x2	1	024	Nylon anya M6	10
00 2L	Bal pedálrúd 40x25x1.5	1	025	Alátét Ø6	6
00 2R	Jobb pedálrúd 40x25x1.5	1	026	Hatszögletű csavar M6x40	6
00 3L	Bal kézi lendítőkar Ø32x1.5	1	027	Terhelés kábel L=1800	1
00 3R	Jobb kézi lendítőkar Ø32x1.5	1	028	Fedél S13	2
00 4L	Bal lendítőkar Ø32x1.5	1	029	Csavar ST4.2x25	15
00 4R	Jobb lendítőkar Ø32x1.5	1	030L	Pedálrúd fedél-A	2
00 5	Váz első rúdja Ø60x1.5	1	030R	Pedálrúd fedél-B	2
00 6	Fogantyúk Ø25x1.5	1	031	Nagy alátét Ø20xØ8.5x1.5	2
00 7	Első alsó rúd Ø60x1.5x480	1	032	Hatszögletű csavar Ø10x46	2
00 8	Hátsó alsó rúd Ø60x1.5x480	1	033	Bal pedál 395x150x65	1
00 9	Hatszögletű csavar M8x70	4	034	Jobb pedál 395x150x65	1
01 0L	Hátsó alsó rúd bal zárófedele Ø60	1	035	Első alsó rúd bal zárófedele Ø60	1
01 0R	Hátsó alsó rúd jobb zárófedele Ø60	1	036	Első alsó rúd jobb zárófedele Ø60	1
01	Nagy íves alátét Ø20xØ8	10	037	Fedél Ø40xØ25x10	2

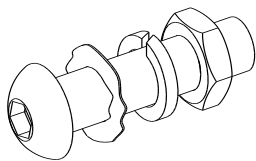
1					
01 2	Anya takaró M8	4	038	Hatszögletű csavar M8x15	8
01 3L	Bal csatlakozó U profil hatszögletű csavarja 1/2"	1	039	Erős fém hüvely Ø14.2xØ10.2x10	4
01 3R	Jobb csatlakozó U profil hatszögletű csavarja 1/2"	1	040	Hatszögletű csavar M8x20	2
01 4L	Bal nylon anya 1/2"	1	041	Rugós alátét Ø8	8
01 4R	Jobb nylon anya 1/2"	1	042	Alátét Ø38x3	2
01 5	Hullám alátét Ø28xØ17x0.3	2	043	Erős fém hüvely Ø38xØ32xØ19x14	4
01 6	Erős fém hüvely Ø24.5xØ16x14	4	044	Hatszögletű csavar M6x35	4
01 7	Rugós alátét Ø20	2	045	Íves alátét Ø6	4
01 8	Csapágy 6000 2Z	2	046	Nagy alátét Ø10	2
01 9	Alátét 7/8"	1	047	Hatszögletű csavar M6x10	1
02 0	Csatlakozó U profil	2	048	Műanyag hüvely Ø32xØ16x5xØ50	2
02 1	Nylon anya M8	2	049L	Jobbkézi lendítőkár fedele-A	1
02 2	Alátét Ø16xØ8x1.5	2	049R	Jobb kézi lenfítőkár fedele-A	1
02 3	Hatszögletű csavar M8x45	2	050L	Bal kézi lendítőkár fedele-B	1

ALKATRÉS LISTA

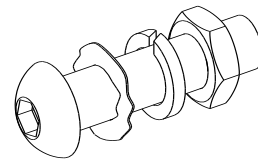
Sz	Leírás	Db	Sz.	Leírás	Db
050	Jobb lendítőkár fedele-B	1	074	Hatszögletű anya 7/8"	1
051	Terhelés kezelő gomb	1	075	Ékszíjkerék pedálkar tengellyel 6.5"/Ø260	1
052	Csavar ST4.2x20	2	076	Nagy alátét Ø6	1
053	Számláló (JVT29121)	1	077	M10x1 Lendítőkerék anya	2
054	Hátsó dekorációs fedél Ø60	1	078	Lendítőkerék Ø230x40x32	1
055	Kézi pulzus érzékelő dróttal L=750	2	079	Hatszögletű csavar PJ380 J6	1
056	Fogókar szivacsos markolata Ø31xØ37x4	2	080	Pótkeréktartó	1
057	Fogókar szivacsos markolata Ø27xØ33x360	2	081	Hatszögletű csavar M6x15	2
058	Fogókar zárófedele Ø32x1.5	2	082	Állítható hatszögletű csavar M86x36	2
059	Fogókar zárófedele Ø28x1.5	2	083	Csatlakozó U profil	2
060	Önvájó Phillips csavar ST4.2x25	8	084	Anyá M6	2
061	Íves alátét a terhelés kezelő gombhoz Ø20xØ5.2	1	085	Rugós alátét Ø6	2
062	Hatszögletű csavar a terhelés kezelő	1	086	Erős fém hüvely Ø18xØ8x5	4

	gombhoz M5x55				
063	Állítható terhelés regulátor M10	2	087	Anya M10	2
064	Érzékelő kábel I L=1100	1	088	Hatszögletű csavar M5x10	4
065	Érzékelő kábel II L=1300	1	089	Hatszögletű csavar M8x10	1
066	Csavar ST2.9x12	2	090	Első dekorációs fedél Ø60	1
067	Bal fedél	1	091	Hátsó dekorációs fedél Ø60	1
068	Jobb fedél	1	092	Jobb dekorációs fedél Ø60	1
069	Keréktengely persely	2	093	Íves alátét Ø16xØ8	2
070	Golyós csapágy	2	094	Csavar ST4.2x12	8
071	Közép perem I 15/16"	1	095	Alátét Ø14xØ10x1	2
072	Közép perem II 7/8"	1	096	Hatszögletű csavar M8x25	1
073	Alátét Ø34.5xØ23x2.5	1			

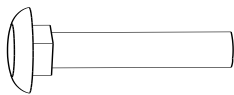
ALKATRÉSZEK CSOMAGOLÁSA



- (13R) Jobb összekötő 1/2"U profil hatszögletű csavarja 1 db
 (14R) Jobb nylon anya 1/2" 1 db
 (15) Hullámos alátét Ø28xØ17x0.3 1 db
 (17) Rugós alátét Ø20 1 db



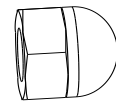
- (13L) Bal összekötő 1/2"U profil hatszögletű csavarja 1 db
 (14L) Bal nylon anya 1/2" 1 db
 (15) Hullámos alátét Ø28xØ17x0.3 1 db
 (17) Rugós alátét Ø20 1 db



- (9) Hatszögletű csavar M8x70
4 db



- (11) Nagy íves alátét Ø20xØ8
4 db



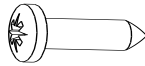
- (12) Záróanya M8
4 db



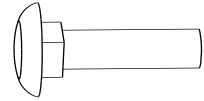
(24) Nylon anya M6
10 db



(25) Alátét Ø6
6 db



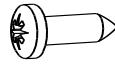
(26) Hatszögletű csavar M6x40
6 db



(28) Fedél S13
2 db



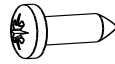
(29) Csavar ST4.2x25
4 db



(44) Hatszögletű csavar M6x35
4 db

(45) Íves alátét Ø6
4 db

(94) Csavar ST4.2x12
8 db



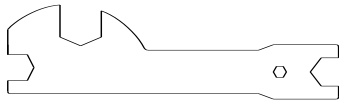
SZERSZÁMOK



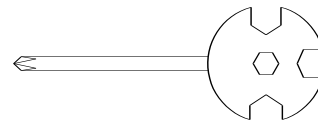
Allen imbusz kulcs 8mm
1 db



Allen imbusz kulcs 6mm
1 db

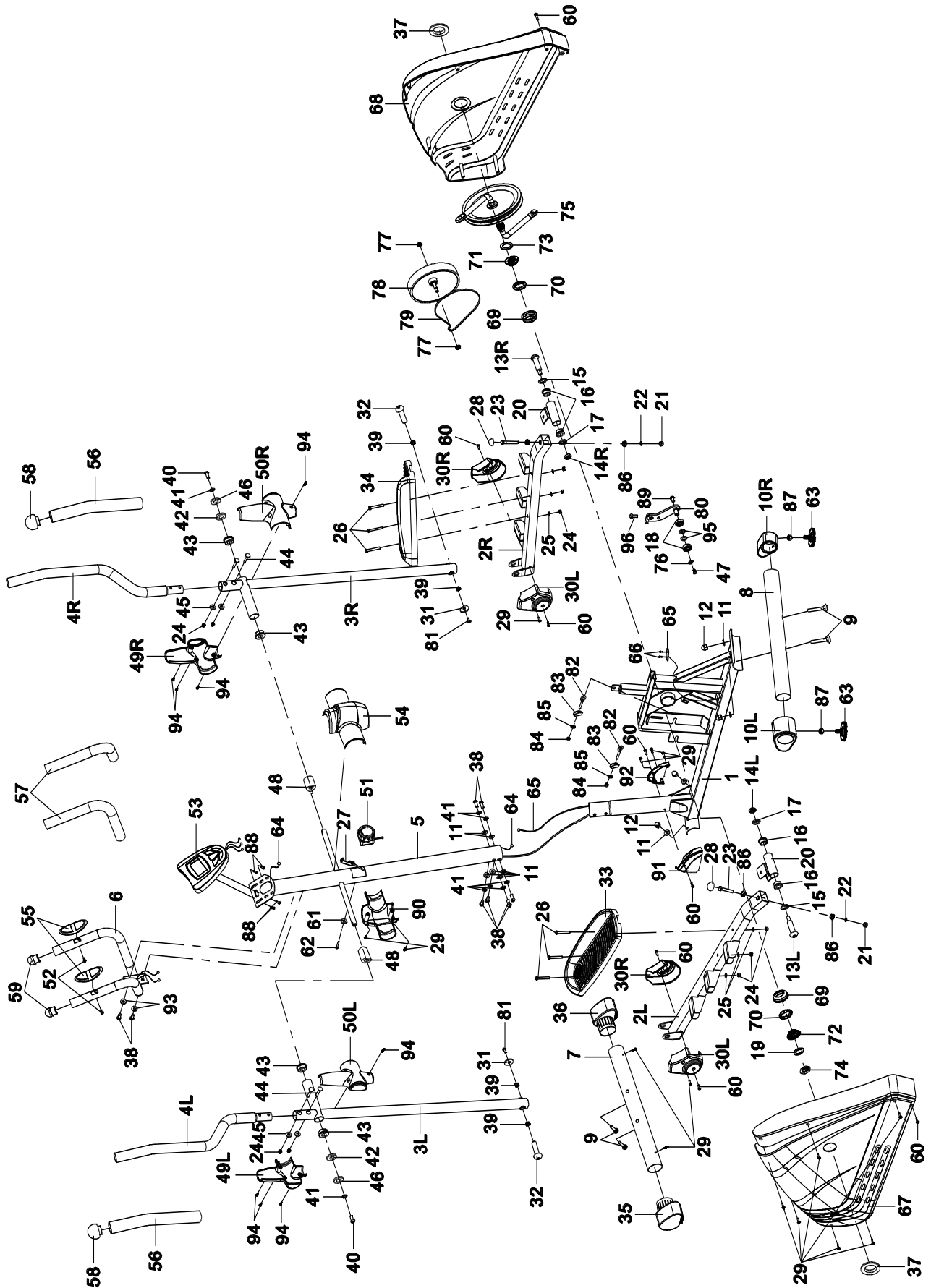


Multifunkciós hatszögletű kulcs
1 db

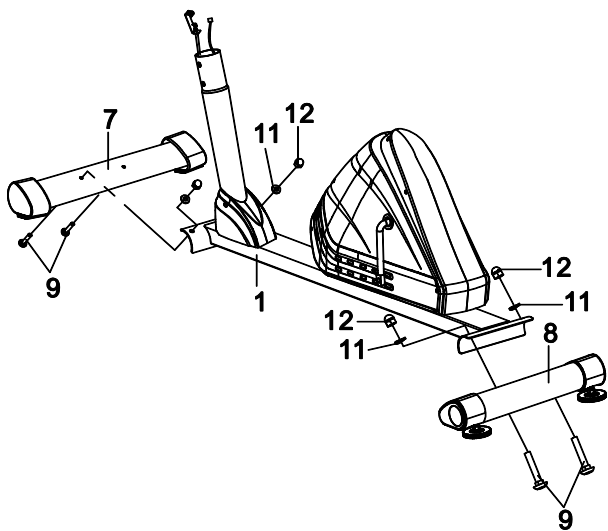


Multifunkciós hatszögletű kulcs Phillips csavarhúzóval
S8, S13, S14, S15
1 db

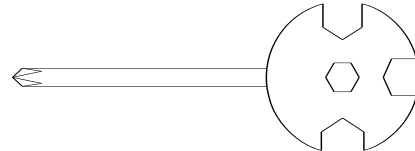
SZERELÉSI RAJZ



SZERELÉSI ÚTMTATÓ



Szerszám:



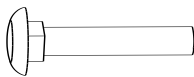
Multifunkciós hatszögletű kulcs Phillips csavarhúzóval S8, S13, S14, S15

1. Első és hátsó rúd összeszerelése

Illessze az első alsó rudat (7) a fő váz első részéhez (1) és igazítsa össze a csavar nyílásokat. Az első rudat (7) rögzítse a fő váz (1) hajlatához két hatszögletű csavar M8x70 (9), Ø20xØ8 nagy íves alátét (11) és M8 ellenanya segítségével (12). A csavarokat húzza be a mellékelt Phillips csavarhúzó multifunkciós hatszögletű kulcs segítségével.

Illessze a hátsó alsó rudat (8) lent a fő váz (1) hátsó részéhez és igazítsa össze a csavarnyílásokat. A hátsó rudat (8) rögzítse a fő keret (1) hátsó hajlatához két hatszögletű csavar M8x70 (9), Ø20xØ8 nagy íves alátét (11) és M8 ellenanya segítségével (12). A csavarokat húzza be a mellékelt Phillips csavarhúzó multifunkciós hatszögletű kulcs segítségével.

Alkatrészek:



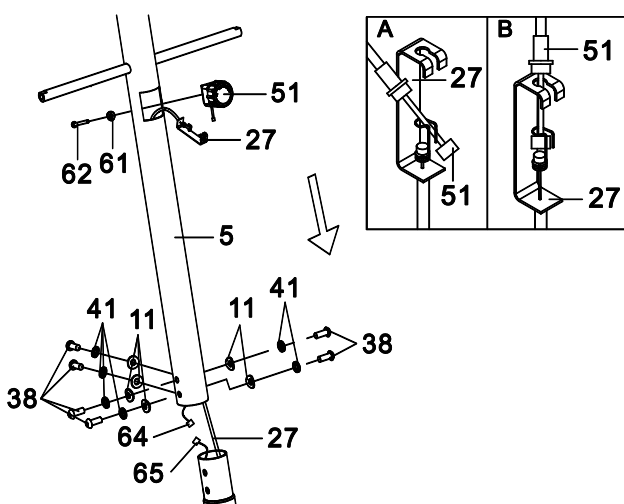
4 hatszögletű csavar (M8x70)



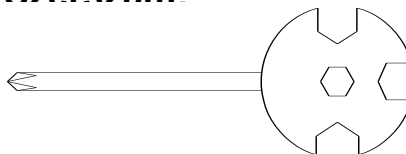
4 Nagy íves alátét (Ø20xØ8)



4 Ellenanya (M8)



Szerszám:



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



Allen imbusz kulcs 6mm

2. A fő váz első rúdja és a terhelés szabályzó drót összeszerelése

A fő vázból (1) szerelje ki a 6db hatszögletű csavart M8x15 (38), Ø8 rugós alátétet (41), és nagy ív alátétet Ø20xØ8 (11).

A váz első rúdjának (5) alsó nyílásán vezesse be a terhelési vezeték (27) és húzza ki a fő váz első rúdjának (5) négyszögletű nyílásán..

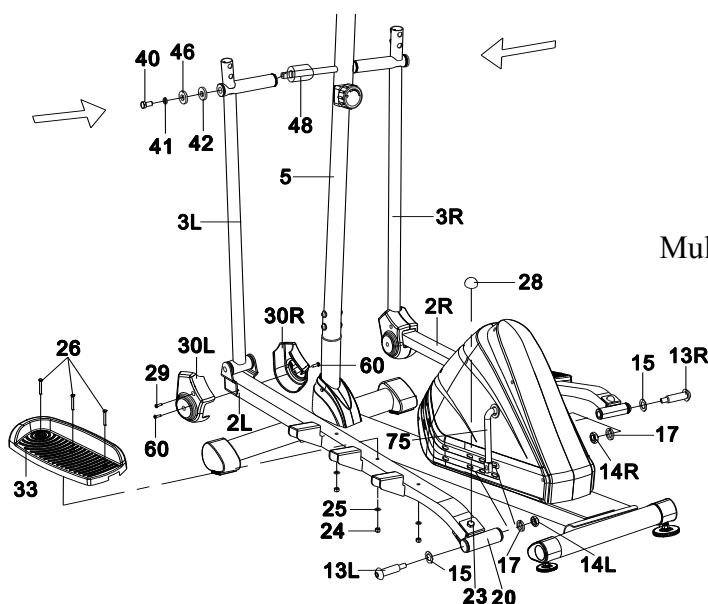
A fő vázból (1) kivezető II érzékelő vezeték (65) csatlakoztassa a fő váz első rúdjától (5) kivezető I érzékelő vezetékhez (64)

A váz első rúdját (5) illessze a fő váz (1) csövébe és rögzítse a 6 db hatszögletű csavar M8x15 (38), Ø8 rugós alátét (41), és nagy íves alátétek Ø20xØ8 (11) segítségével, melyeket előzetesen a vázból kisereltünk.

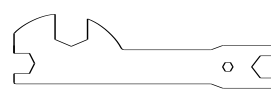
A terhelés szabályzó gombból (51) szerelje le a terhelés szabályzó gomb íves alátétét Ø20xØ5.2 (61) és a terhelés szabályzó gomb hatszögletű csavarját M5x55 (62). A terhelés szabályzó gomb (51) vezeték záróelemét illessze a terhelési vezeték karabínerébe (27) az A képen feltüntetettek alapján.

A terhelés szabályzó gomb (51) vezetékét húzza ki felfelé és illessze a terhelési vezeték (27) fémkonzoljába, a B képen feltüntetettek alapján.

A terhelés szabályzó gombot (51) rögzítse s váz első rúdjához (5) a terhelés szabályzó gomb íves alátéte Ø20xØ5.2 (61) a terhelés szabályzó gomb hatszögletű csavarja M5x55 (62) segítségével, melyeket előzetesen a vázból kisereltünk.



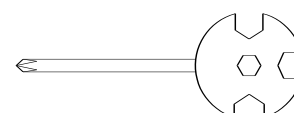
Szerszámj:



Multifunkciós hatszögletű
kulcs



Allen imbusz kulcs 8mm



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

3. Jobb/bal kézi lengőkar alsó részének, jobb/bal pedálrúd, pedálrúdfedél - (A/B) összeszerelése

A váz első rúdjának (5) bal és jobb horizontális tengelyéről szerelje le a 2 hatszögletű csavart M8x20 (40), rugós alátétet Ø8 (41), nagy alátétet Ø10 (46) és alátétet Ø38x3 (42). Ezután rögzítse a bal kézi lengőkar (3L) alsó részét az első rúd (5) bal horizontális tengelyéhez az egyik hatszögletű csavar M8x20 (40), rugós alátét Ø8 (41), nagy alátét Ø10 (46) és alátét Ø38x3 (42) segítségével, melyeket előzetesen az első rúd bal tengelyéről leszerelt.

A bal U csatlakozó profilt (20) rögzítse a bal pedálkarhoz (75) a bal U profil hatszögletű csavar 1/2" (13L), hullám alátét Ø28xØ17x0.3 (15), rugós alátét Ø20 (17), és bal nylon anya 1/2" (14L) segítségével. A hatszögletű csavarral M8x45 (23) szerelje fel a fedelet S13 (28).

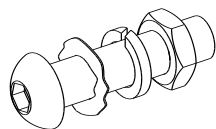
Megj.: A bal összekötő U profil (13L) és jobb összekötő U profil (13R) hatszögletű csavarjai 1/2" „R“ betűvel vannak jelölve a jobb és „L“ betűvel a bal oldal számára.

A bal pedált (33) rögzítse a bal pedálrúdra (2L) 3 nylonanya M6 (24), alátét Ø6 (25) és hatszögletű csavar M6x40 (26) segítségével.

A bal pedálrúdról szerelje le a 2 önvájó Phillips csavart ST4.2x25 (60). A bal pedálrúdra (2L) rögzítse fel a pedálrúd fedelet -A/B (30L, 30R) a ST4.2x25 (29) csavar, és a 2 önvájó Phillips csavart ST4.2x25 (60) segítségével, melyeket előzetesen leszerelt.

Ismételje a fenti folyamatot a jobb lengőkar (3R) alsó része rögzítésénél az első rúd (5) jobb horizontális tengelyéhez és a jobb csatlakozó U profil (20) rögzítésénél a jobb pedálkarhoz (75).

Alkatrészek:



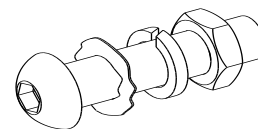
(13R) Jobb csatlakozó U profil hatszögletű csavarja 1/2" 1 db

(14R) Jobb nylon anya 1/2" 1 db

(15) Hullám alátét

Ø28xØ17x0.3 1 db

(17) Rugós alátét Ø20 1 db



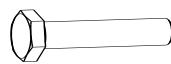
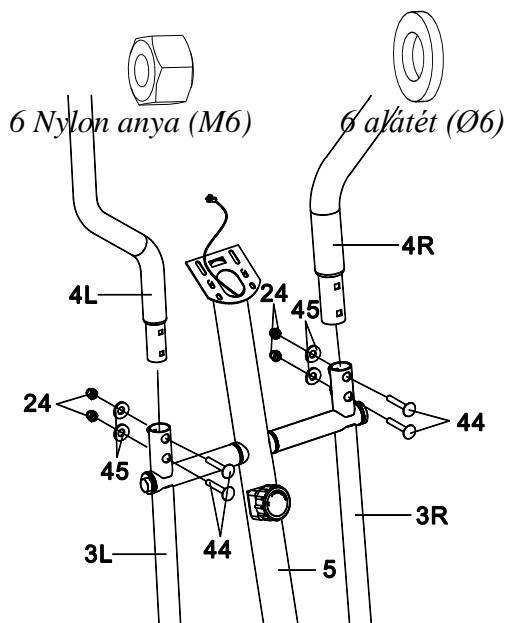
(13L) Jobb csatlakozó U profil hatszögletű csavarja 1/2" 1 db

(14L) Bal nylon anya 1/2" 1 db

(15) Hullám alátét

Ø28xØ17x0.3 1 db

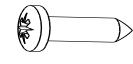
(17) Rugós alátét Ø20 1 db



6 hatszögletű csavar (M6x40)

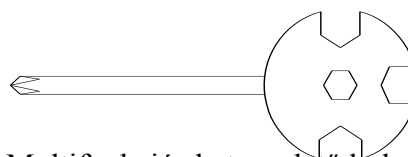


2 fedél (S13)



2 csavar (ST4.2x25)

Szerszám:

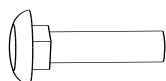


Multifunkciós hatszögletű kulcs Phillips csavarhúzóval S8, S13, S14, S15

4. Bal/jobb kézi lengőkar felső részének összeszerelése

A bal/jobb lengőkar felső részét (4L, 4R) rögzítse a bal/jobb kézi lengőkar alsó részéhez (3L, 3R) 4 db hatszögletű csavar M6x35 (44), íves alátét Ø6 (45) és nylon anya M6 (24) segítségével.

Alkatrész:



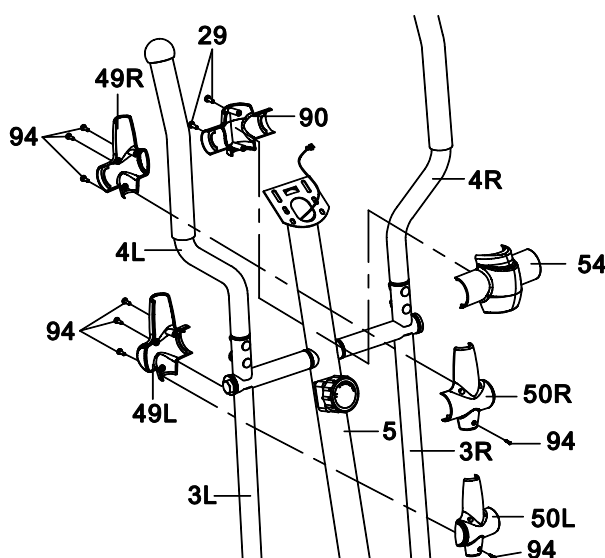
4 hatszögletű csavar
(M6x35)



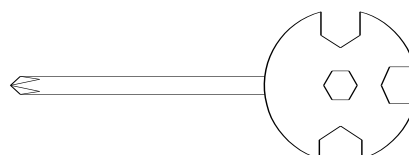
4 Íves alátét (Ø6)



4 Nylon anya (M6)



Szerszám:



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

5. A bal/jobb kézi lengőkar – A/B első/hátsú dekorációs fedelének és fedelének összeszerelése

Az első és hátsó dekorációs fedelet (90, 54) rögzítse a váz első rúdja (5) két csavar ST4.2x25 (29) segítségével.

A bal kézi lengőkar fedelét-A (49L) és a bal kézi lengőkar fedelét-B (50L) rögzítse a bal kézi lengőkarhoz (3L) 4 db csavar ST4.2x12 (94) segítségével.

A jobb kézi lengőkar fedelét-A (49R) és a jobb kézi lengőkar fedelét-B (50R) rögzítse a jobb kézi lengőkarhoz (3R) 4 db csavar ST4.2x12 (94) segítségével.

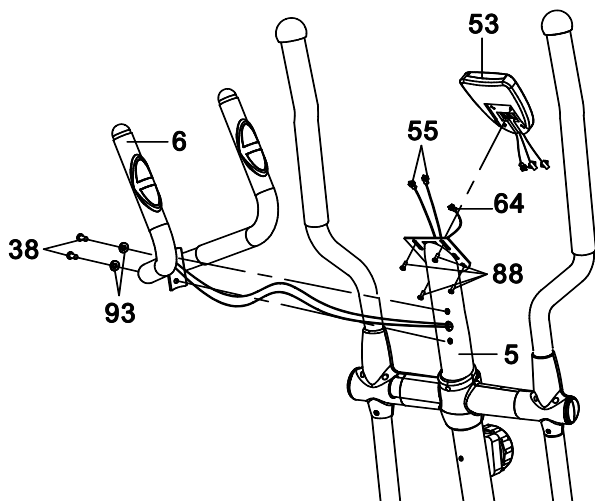
Alkatrészek:



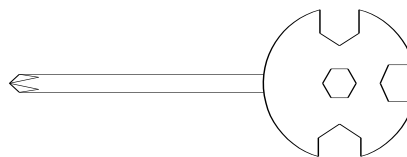
2 csavar (ST4.2x25)



8 csavar (ST4.2x12)



Szerszám:



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



Allen imbusz kulcs 6mm

6. Számláló és fogantyúk összeszerelése

A számláló (53) hátsó részén szerelje le a 4 hatszögletű csavart M5x10 (88).

A váz első rúdjáról (5) szerelje le a 2 hatszögletű csavart M8x15 (38) és íves alátéteket Ø16xØ8 (93).

A fogantyún (6) levő kézi pulzusérzékelő vezetékeket (55) illessze a fő váz első rúdjának (5) nyílásába és húzza át felfelé az első rúd (5) csövén.

A fogatyúkat (6) rögzítse a váz első rúdjához 2 db hatszögletű csvar M8x15 (38) és íves alátét Ø16xØ8 (93) segítségével, melyeket előzetesen leszerelt.

Az érzékelő I vezetékét (64) és a kézi pulzus érzékelő vezetékét (55) csatlakoztassa a számlálóból (53) kivezető vezetékekkel. Ezután csatlakoztassa a számlálót (53) az első rúd (5) felső végéhez 4 db hatszögletű csavar M5x10 (88) segítségével, melyeket előzetesen kiserelt.

Tisztítás

Az ellipszistrénert tisztítsa puha ronggyal és enyhe tisztítószerrel. A műanyag részekre ne használjon oldószereket. A berendezésről minden használat után törölje le veritékét.

Ügyeljen arra, hogy a számláló kijelzőjét ne érje extrém nedvesség, az elektromos zárlatot okozhat vagy tönkretelheti az elektronikát.

A berendezést, de különösen a számlálót ne tegye ki közvetlen napfénynek, hogy a kijelző ne menjen tönkre.

Minden nap ellenőrizze, hogy a berendezés csavarjai és a pedálok jól be vannak e húzva.

Tárolás

Az ellipszistréneret tiszta, száraz környezetben, gyermekektől elzárva tárolja.

PROBLÉMA MEGOLDÁSOK

PROBLÉMA: Az ellipszistréner használat közben billeg, nem stabil.

MEGOLDÁS: Szükség szerint állítsa be az eltolható regulátort a hátsó alsó rúdon.

PROBLÉMA: Nem működik a számláló kijelzője.

MEGOLDÁS: Vegye ki a számláló vezérlőt és ellenőrizze, hogy a vezérlőből kijövő vezetékek megfelelően vannak e csatlakoztatva a fő váz első rúdjából kijövő vezetékekkel.

MEGOLDÁS: Ellenőrizze, hogy az elemek helyesen lettek e beillesztve és a rugók az elem odaillő felével érintkeznek.

MEGOLDÁS: A számláló elemei lemerülhettek. Cseréljen elemeket.

PROBLÉMA: A berendezés nem méri a pulzusfrekvenciát, vagy a mért érték hullámzó esetleg ellentmondó.

MEGOLDÁS: Ellenőrizze, hogy a kézi pulzusérzékelő kábelcsatlakozása rendben van e.

MEGOLDÁS: Ha pontosabb mérési adatokat szeretne, mindig mindkét tenyerét helyezze a pulzus érzékelőkre, ne csak az egyiket, és csak abban az esetben, ha pulzusát szeretné megállapítani.

MEGOLDÁS: Túl erősen fogja az érzékelőket. Próbálja meg csökkenteni a tenyere szenzorra gyakorolt nyomását.

PROBLÉMA: Az ellipszistréner edzés közben sípoló hangot ad ki.

MEGOLDÁS: Meglazulhattak a csavarok. Ellenőrizze és a laza csavarokat szükség szerint húzza be.

BEMELEGÍTŐ ÉS NYÚJTÓ GYAKORLATOK

Minden minőségi edzésnek része a bemelegítő gyakorlat, az aerób edzés és a nyújtás. A teljes programot végezze el legalább heti két-három alkalommal. Az edzések között tartson egy nap

szünetet. Néhány hónap elteltével edzhet heti négy- öt alkalommal is.

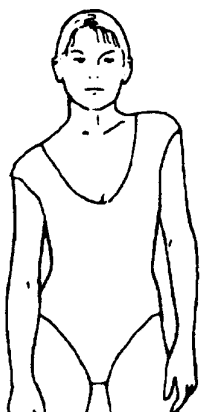
AERÓB EDZÉS bármilyen tartós aktivitás, mely szíve és tüdeje segítségével izmait oxigénnel dúsítja. Az aerób edzés javítja szíve és tüdeje kondícióját. Az aerób kondíciót valamennyi olyan aktivitás segíti, mely bevonja nagy izmait, pl. láb-, kar- és comb izmait. Szíve gyorsabban ver, lélegzete mélyebb. Az aerób edzés legyen része a komplett edzésprogramjának.

BEMELEGÍTÉS Az izomzat bemelegítése minden edzés fontos része. Végezze el minden edzés előtt, hogy teste felkészüljön a terhelésre. Az izomzat bemelegítésével és nyújtásával felgyorsul a vérkeringés, növekszik a pulzusfrekvencia és az izomzat oxigénnel dúsul.

SZTRECSING , vagy lazítás minden edzés fontos befejezése. Ismételje a gyakorlatokat az elfáradt izomzat fájdalmai csökkentése érdekében.

FEJ NYÚJTÁSA

Döntse fejét jobbra a válla felé, hogy érezze a nyak inak megfeszülését. Térjen vissza a kiinduló helyzetbe, majd ismételje meg. Majd hajlítsa fejét hátra, az állak felfelé néznek, a száj enyhén nyitva. Következő ütemre térjen vissza a kiinduló helyzetbe majd hajlítsa fejét balra. Ezután térjen vissza a kiinduló helyzetbe. Ezután hajlítsa fejét a melle felé majd újra vissza a kiinduló helyzetbe.

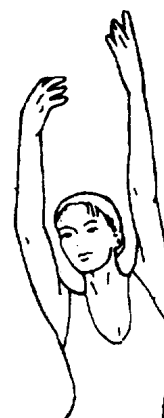


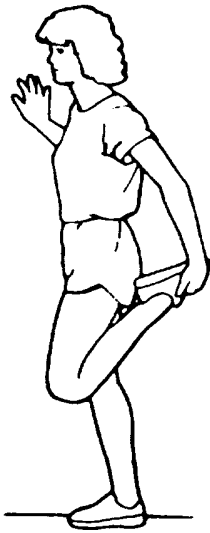
VÁLLAK NYÚJTÁSA

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

OLDALNYÚJTÁSOK

Emelje fel karjait feje fölé. Egy ütemre nyújtsa jobb vállát a lehető legfeljebb a mennyezet felé, majd engedje vissza. A gyakorlatot ismételje a másik vállával is.





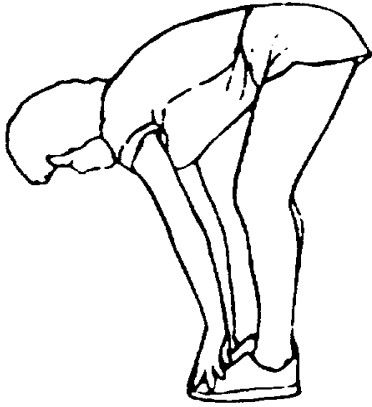
QUADRICEPSZ (COMMBIZOM) NYÚJTÁSA

Álljon jobboldalával a fal mellé. Jobbk ezével támaszkodjon a falnak, bal kezével fogja meg bal lábát és próbálja a combjához húzni. Tartsa meg 15 mp-ig, majd ismétlje meg a másik lábával.

BELSŐ COMBIZMOK NYÚJTÁSA

Üljön le, enyhén behajlított lábbal illessze össze talpait. A térdek kifelé néznek. A talpait húzza magához a lehető legőzelebb az ülepéhez. Térdeit nyomja enyhén a padló felé. Tartsa meg 15 mp-ig.



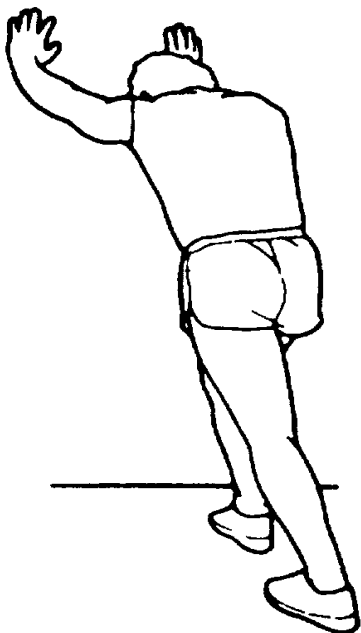
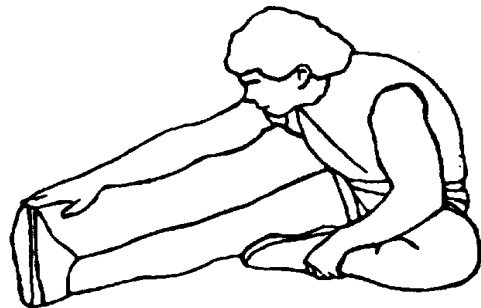


UJJAK ÉRINTÉSE

Lassan hajoljon előre a bokájához. Kezével igyekezzon megérinteni a lábujjait. A hátak és vállak legyenek lazák. Hajoljon a lehető legmélyebbre és tartson ki 15 mp-ig.

VÁDLIK NYÚJTÁSA

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



ACHILLES IN NYÚJTÁSA

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

Garanciális feltételek:

Az eladó a termékre a következő garanciákat biztosítja:

- 1、 Az acélvázra az első tulajdonosnak a vásárlástól számított 60 hónap garancia.
- 2、 A számlálóra és elektromos berendezésre a vásárlástól számított 60 hónap garancia
- 3、 A többi alkatrésze a vásárlástól számított 24 hónap garancia.

A garancia nem vonatkozik a következő módon keletkezett károkra:

1. A felhasználó által okozott kár, pl. szakszerűtlen összeszeillesztéssel, szereléssel, a gép további alkatrészeinek nem elegendő rögzítése
2. Helytelen karbantartással
3. Mechanikus károk
4. Alkatrészek elhasználódása hagyományos felhasználás során (pl gumi és műanyag alkatrészek, mozgó mechanizmusok, stb.)
5. Visszafordíthatatlan esemény, természeti katasztrófa által
6. Szakszerűtlen beavatkozások által
7. Helytelen használat, helytelen elhelyezés, alacsony, vagy magas hőmérséklet következtében, víz által, túlzott nyomás vagy ütés, szándékos design, alak vagy méret módosítás következtében

Figyelmeztetés

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 karbantartással megszüntethető.

A jóállás időtartama alatt a termék valamennyi gyártási-, vagy anyaghibából származó hibáját eltávolítjuk úgy, hogy a berendezés rendeltetésszerűen használható legyen.

Reklamáció csakis írásban, a hiba pontos leírásával, leigazolt vásárlást igazoló szelvényvel érvényesíthető.

Reklamáció 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