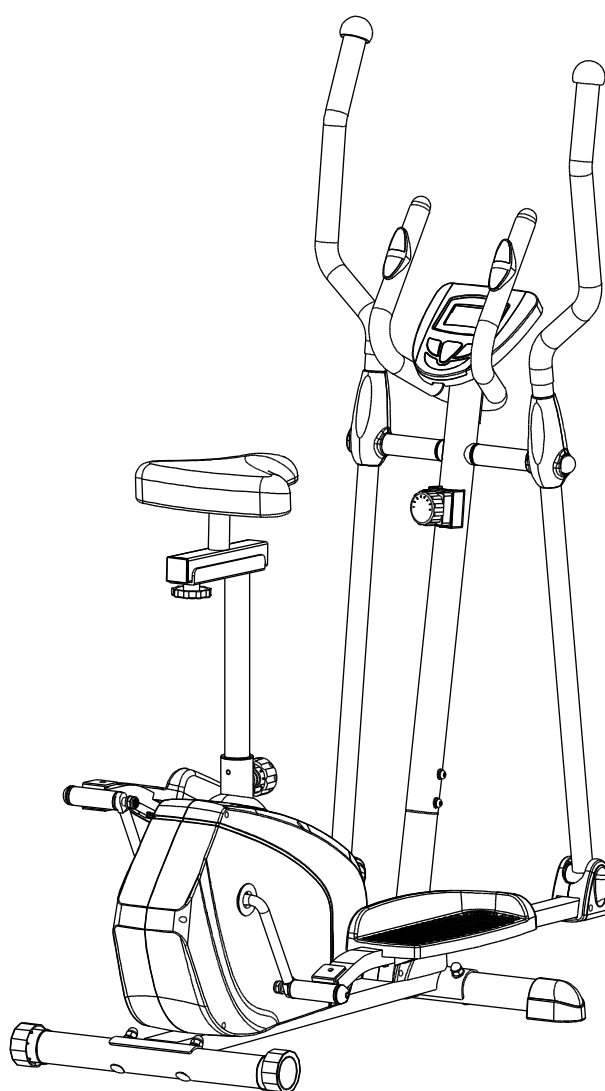




IN 3131

inSPORTline DAYTONA Ellipszis tréner 2 az 1-ben (93296)





Felhasználói kézikönyv

FONTOS: A berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el az összes instrukciót. Őrizze meg ezt az útmutatót a későbbi szükség esetére. A berendezés specifikációi némileg eltérhetnek a fenti képtől.

TARTALOM

BIZTONSÁGI INTÉZKEDÉSEK-----	2
BEÁLLÍTÁS-----	3
COMPUTER HASZNÁLATA-----	3
ALKATRÉSZ LISTA-----	5
ALKATRÉSZEK CSOMAGOLÁSA-----	7
SZERSZÁMOK-----	8
ÖSSZESZERELÉSI RAJZ-----	9
SZERELÉSI ÚTMUTATÓ-----	10
KARBANTARTÁS-----	17
PROBLÉMA MEGOLDÁSOK-----	17
BEMELEGÍTŐ ÉS NYÚJTÓ GYAKORLATOK-----	18

BIZTONSÁGI INTÉZKEDÉSEK

Tartsa be az általános intézkedéseket, beleértve a következő, a berendezés biztonságos használatának instrukcióit. A berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el az összes instrukciót.

1. A berendezés használata előtt olvassa el a használati útmutató valamennyi instrukcióját, majd melegítsen be.
2. A lehetséges izomsérülések kockázata csökkentése érdekében edzés előtt melegítse be egész testét (lásd Bemelegítő és nyújtó gyakorlatok). A megfeszült izmok ellazításához és lenyugtatásához az edzés végén nyújtógyakorlatok végzése javasolt.
3. Mielőtt használni kezdené a berendezést, ellenőrizze, valamennyi alkatrésze ép, és sérülésmentes e, valamint jól be vannak e húzva. A berendezést helyezze egyenes felületre. A berendezés alá a padlóra javasolt edzőszőnyeg, vagy egyéb védőanyag használata.
4. Edzéshez viseljen megfelelő sport ruházatot és lábbelit. Ne viseljen hosszú laza öltözetet, amely beakadhat a berendezésbe.
5. Ne próbálkozzon a felhasználói kézikönyben leírtaktól eltérő módon javítani, karbantartani a berendezést. Amennyiben komolyabb problémák lépnek fel, hagyja abba az edzést és konzultáljon a márkaszerviz képviselőivel.
6. Legyen óvatos a pedálokra történő első fellépéskor, valamint az utolsó lelépéskor. Először mindig fogja meg a kapaszkodókat. Azon az oldalon, amelyen a berendezés mellett áll, állítsa a pedált a legalsó helyzetbe. Lépjen rá, vigye át testsúlyát arra a lábára, másik lábával lépjen át fő vázra a másik oldalra, és helyezze lábát a másik pedálra. A berendezés használatakor mindig mindkét kezével kapaszkodjon a kapaszkodókba, hogy az edzés során a folyamatos mozgás és a karok és lábak összhangja biztosítva legyen. Az edzés végén lábával mozdítsa az egyik pedált a legalsó helyzetbe. Helyezze testsúlyát az alsó lábára. Először a felső pedálról vegye le a lábát és azzal lépjen a talajra, majd lépjen le az alsó pedálról.
7. Ne használja a berendezést a szabadban.
8. A berendezés csak otthoni használatra javasolt.
9. A berendezést egyszerre csak egy személy használja.
10. Edzés közben gyerekek és házi kedvencek ne tartózkodjanak a berendezés közelében. A berendezést csak felnőtt felhasználók használják. A biztonságos üzemeltetéshez a berendezés körül hagyjon szabadon legalább 2 m területet.
11. Amennyiben mellkasi fájdalmat, szédülést, hányingert, vagy légzési zavarokat észlel, azonnal hagyja abba az edzést. A további folytatásról konzultáljon orvosával.
12. A berendezés maximális teherbírása 110 kg.

FIGYELMEZTETÉS: A berendezés használata előtt konzultáljon egészségi állapotát illetően háziorvosával. Ez a figyelmeztetés különösen fontos a 35 évet betöltött, vagy egészségügyi problémákkal élő személyek számára. Bármely

fitness berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el annak használati útmutatóját.

FIGYELMEZTETÉS: Mielőtt használni kezdené a berendezést, figyelmesen olvassa el az összes instrukciót. Őrizze meg a felhasználói kézikönyvet a későbbi szükség esetére.

BEÁLLÍTÁS

Terhelés szabályzó gomb beállítása

A terhelés növeléséhez fordítsa a szabályzó gombot az óramutatóval megegyező irányba. A terhelés csökkentéséhez fordítsa a szabályzó gombot az óramutatóval ellentétes irányba.

Az eltolható terhelés szabályzó beállítása

Szükség szerint állítsa be az eltolható terhelés szabályzót a hátsó alsó váz fölött.

Nyereg magasság beállítása (függőleges)

Forgassa a kerek csavart a függőleges rúdon az óramutatóval ellentétes irányba, míg ki nem húzható. A csavar kihúzása után állítsa be a szükség szerint a nyereg magasságát. A nyereg tartó rudat mozgassa enyhén felfelé vagy lefelé, míg a csavar be nem ugrik az egyik, a nyereg tartó rúdon előre kiképzett lyukba. Ezután csavarja be a kerek csavart az óramutatóval megegyező irányba.

Megj.: A nyereg magasság beállításakor ügyeljen arra, hogy a maximálisan beállítható magasság jelölése ne legyen látható a műanyag foglalat felett.

Nyereg helyzet beállítása (vízszintesen)

Forgassa a nyereg alatti gombot, míg ki nem lazítja a vízszintes mozgatható rudat az előre-, vagy hátra igazításhoz. Állítsa be a kívánt nyereg pozíciót, majd újra húzza be a kerek csavart.

Megj: A kerek csavart addig csavarja, míg a nyereg rúd stabil és biztonságos nem lesz az edzéshez.

COMPUTER KEZELÉSE

FUNKCIÓK:

TIME (IDŐ)-----	0:00-99:59 MIN: SEC
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
PULSE (PULZUS FREKVENCIA)-----	40-240 PULZUS/MIN



FUNKCIÓ GOMBOK:

MODE: Nyomja meg a MODE gombot a funkciók kiválasztásához.

Nyomja meg és tartsa lenyomva a MODE gombot 3 mp-ig, valamennyiérték, kivéve az ODO (ODOMÉTER = TELJES TÁVOLSÁG) nullázódik.

COMPUTER FUNKCIÓK:

AUTO ON/OFF: Amennyiben edzeni kezd, vagy megnyomja a MODE gombot, a computer automatikusan bekapcsol. Amennyiben a berendezést 256 percig üzemben kívül hagyja, a computer automatikusan kikapcsol.

SCAN: Nyomja meg néhányszor egymás után a MODE gombot, míg a nyíl a SCAN funkcióra mutat, a computer automatikusan megmutatja egymás után az összes funkciót - TIME (IDŐ), SPEED (SEBESSÉG), DIST (TÁVOLSÁG), CAL (KALÓRIA), ODO (ODOMÉTER) és PULSE (pulzus frekvencia) minden 6 másodpercben.

TIME: Nyomja meg néhányszor a MODE gombot, míg a nyíl a TIME funkcióra mutat, a kijelzőm megjelenik a teljes, edzéssel töltött idő percekben és másodpercekben.

SPEED: Nyomja meg néhányszor a MODE gombot, míg a nyíl a SPEED funkcióra mutat; a kijelzőn megjelenik az ön aktuális edzési sebessége.

DIST (TÁVOLSÁG): Nyomja meg néhányszor a MODE gombot, míg a nyíl a DIST funkcióra mutat; a kijelzőn nyomon követheti a növekvő távolságot, melyet az edzés során megtesz.

CAL (KALORIE): Nyomja meg néhányszor a MODE gombot, míg a nyíl a CAL funkcióra mutat; a kijelzőn nyomon követheti a növekvő kalóriamennyiségeket, melyet az edzés

során eléget. (Ezek az adatok csupán mutató jellegűek az eltérő edzés módok összehasonlításához, nem alkalmasak egészségügyi célokra).

ODO (ODOMETR): Nyomja meg néhányszor a MODE gombot, míg a nyíl az ODO funkcióra mutat; a kijelzőn nyomon követheti a távolságot, mely minden edzés alatt hozzáadódik. A teljes távolság értékét nem tudja nullázni a MODE gomb megymomásával és lenyomva tartásával. A teljesen megtett távolságot csak úgy törölheti, ha a computerből kiveszi az elemeket.

PULSE: Nyomja meg néhányszor a MODE gombot, míg a nyíl a PULSE funkcióra mutat; amennyiben az edzés során kezeit az érzékelőkön tartja, a kijelzőn nyomon követheti az Ön aktuális szívfrekvenciáját. Amennyiben azt szeretné, hogy az eredmények pontosak legyenek, mindkét tenyerét tartsa mindig a pulzus érzékelőkön, ne csak az egyiket.

ELEM CSERE:

1. Emelje le az elem takaró fedelet a computer hátsó részén.
2. Helyezze be a 2 db AA típusú elemet.
3. Ellenőrizze, hogy az elemek helyesen vannak-e elhelyezve és a rugók az elemek megfelelő végével érintkeznek.
4. Illessze vissza az elem fedelet.
5. Amennyiben a kijelző olvashatatlan vagy az adatok csak részlegesen jelennek meg, vegye ki az elemeket, várjon 15 másodpercet, majd helyezze vissza azokat.

ALKATRÉSZ LISTA

Sz.	Tétel	db	Sz.	Tétel	db
001	Fő váz 60x30x2	1	028	Alátét Ø6	6
002L	Bal pedál rúd 40x25x1.5	1	029	Hatszögletű csavar M6x40	6
002R	Jobb pedál rúd 40x25x1.5	1	030	Terhelés vezeték L=1600	1
003L	Bar lengőkar Ø32x1.5	1	031	Záróelem S13	2
003R	Jobb lengőkar Ø32x1.5	1	032	Csavar ST4.2x25	9
004L	Bal kapaszkodó Ø32x1.5	1	033L	Pedál rúd burkolat-A	2

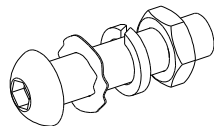
004R	Jobb kapaszkodó Ø32x1.5	1	033R	Pedál rúd burkolat-B	2
005	Első váz rúd	1	034	Nagy alátét Ø8	3
006	Kapaszkodó Ø28.6x1.5	1	035	Hatszögletű csavar Ø15.8x62.5	2
007	Állítható hatszögletű csavar M8x90	1	036	Bal pedál 395x150x65	1
008	Nagy alátét Ø10	2	037	Jobb pedál 395x150x65	1
009	Rugós alátét Ø8	6	038	Első alsó rúd záróeleme Ø50	2
010	Első alsó rúd Ø50x1.5x480	1	039	Hatszögletű csavar M6x48	2
011	Hátsó alsó rúd Ø50x1.5x480	1	040	Mozgató görgő Ø23xØ6x32	2
012	Hatszögletű csavar M10x57	4	041	Hatszögletű csavar M8x15	8
013	Hátsó alsó rúd záróeleme Ø50x1.5	2	042	Íves alátét Ø20xØ8	8
014	Nagy íves alátét Ø10	4	043	Hatszögletű csavar M10x18	2
015	Záróanya M10	4	044	Rugós alátét Ø18xØ10.5x3	2
016L	Bal csatlakozó U ½ szelvény hatszögletű csavarja	1	045	Alátét Ø28x5	2
016R	Jobb csatlakozó U ½ szelvény hatszögletű csavarja	1	046	Erős fé foglalat Ø33xØ29xØ16x14x4	4
017L	Bal nylon anya 1/2"	1	047	Hatszögletű csavar M6x35	4
017R	Jobb nylon anya 1/2"	1	048	Íves alátét Ø6	4
018	Hullámos alátét Ø28xØ17x0.3	2	049	Záróelem S16	2
019	Erős fém foglalat Ø24.8xØ16x14	8	050	Záróanya M6	4
020	Rugós alátét Ø20	2	051	Műanyag foglalat Ø32xØ16x5xØ50	2
021	Pót kerék	1	052L	Bal lengőkar burkolat-B	1
022	Alátét Ø40x24x3	1	052R	Jobb lengőkar burkolat-B	1
023	Csatlakozó U szelvény	2	053L	Bal lengőkar burkolat-A	1
024	Nylon anya M8	9	053R	Jobb lengőkar burkolat-A	1
025	Alátét Ø16xØ8x1.5	8	054	Terhelés szabályzó gomb	1
026	Hatszögletű csavar M8x50	2	055	Csavar ST2.9x12	10
027	Nylon anya M6	8	056	Computer JVT29120	1

ALKATRÉSZ LISTA

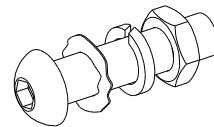
Sz.	Tétel	db	Sz.	Tétel	db
057	Hatszögletű csavar M5x12	4	080	M10x1x1 Lendkerék anya	2
058	Kézi pulzus érzékelő	2	081	Lendkerék Ø230x40x32	1
059	Kapaszkodó szivacsos markolata 1xØ37x480	2	082	Hatszögletű csavar PJ380 J6	1
060	Kapaszkodó szivacsos markolata Ø21xØ27x360	2	083	Pótkerék hordozó	1
061	Kapaszkodó záróeleme Ø32x1.5	2	084	Hatszögletű csavar M8x20	2
062	Kapaszkodó záróeleme Ø28.6x1.5	2	085	Állítható hatszögletű csavar M6x36	2
063	Phillips önvályó csavar ST4.2x20	2	086	U szelvény	2
064	Terhelés szabályzó gomb íves alátéte Ø20xØ5.2	1	087	Rugós alátét Ø6	2
065	Terhelés szabályzó gomb hatszögletű	1	088	Any M6	2

	csavarja M5x45				
066	Erős fém foglalat Ø18xØ8x10	4	089	Allen csavar M8x20	1
067	Érzékelő kábel I L=1100	1	090	Záróelem Ø40xØ26x10	2
068	Érzékelő kábel II L=1600	1	091	Bal dekorációs burkolat Ø50	1
069	Kézi pulzus érzékelő vezetékkel L=750	2	092	Jobb dekorációs burkolat Ø50	1
070	Bal burkolat 546x374x82	1	093	Phillips önvályó csavar ST4.2x25	2
071	Jobb burkolat 546x374x84	1	094	Nyereg rúd záróeleme (38x38)	2
072	Kerék tengely tok	2	095	Nyereg beállító csavar M8	1
073	Golyós csapágy	2	096	Függőleges nyeregrúd	1
074	Közép bilincs I 15/16"	1	097	Műanyag foglalat	1
075	Közép bilincs II 7/8"	1	098	Kerek csavar M16x1.5	1
076	Foglalat Ø34.5xØ23x2.5	1	099	Foglalat	1
077	Hatszögletű anya 7/8"	2	100	Párnázott nyereg DD-98-2AT	1
078	Ékkerék középtengellyel .5"/Ø240	1	101	Vízszintes nyeregrúd	1
079	Csavar ST4.2x20	4			

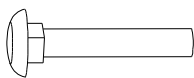
ALKATRÉSZ LISTA



- (16R) Jobb csatlakozó U szelvény 1/2"
hatszögletű csavarja 1 db
(17R) Jobb nylon anya 1/2" 1 db
(18) Hullámos alátét Ø28xØ17x0.3 1 db
(20) Rugós alátét Ø20 xØ13xB2 1 db



- (16L) Bal csatlakozó U szelvény 1/2"
hatszögletű csavarja 1 db
(17L) Bal nylon anya 1/2" 1 db
(18) Hullámos alátét Ø28xØ17x0.3 1 db
(20) Rugós alátét Ø20 xØ13xB2 1 db



(12) Hatszögletű csavar M10x75
4 db



(14) Nagy íves alátét Ø10 4 db



(15) Záróanya M10
4 db



(27) Nylon anya M6
6 db



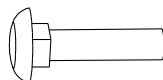
(28) Alátét Ø6
6 db



(29) Hatszögletű csavar M6x40
6 db



(31) Záróelem S13
2 db



(47) Hatszögletű csavar M6x35
4 db



(48) Íves alátét Ø6
4 db



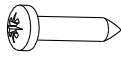
(49) Záróelem S16
2 db



(50) Záróanya M6
4 db



(55) Csavar ST2.9x12
8 db



(79) Csavar ST4.2x20
4 db

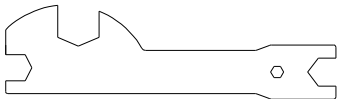
SZERSZÁMOK



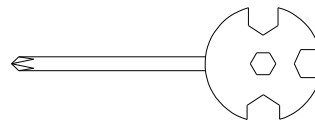
Allen imbus kulcs 8mm
1 db



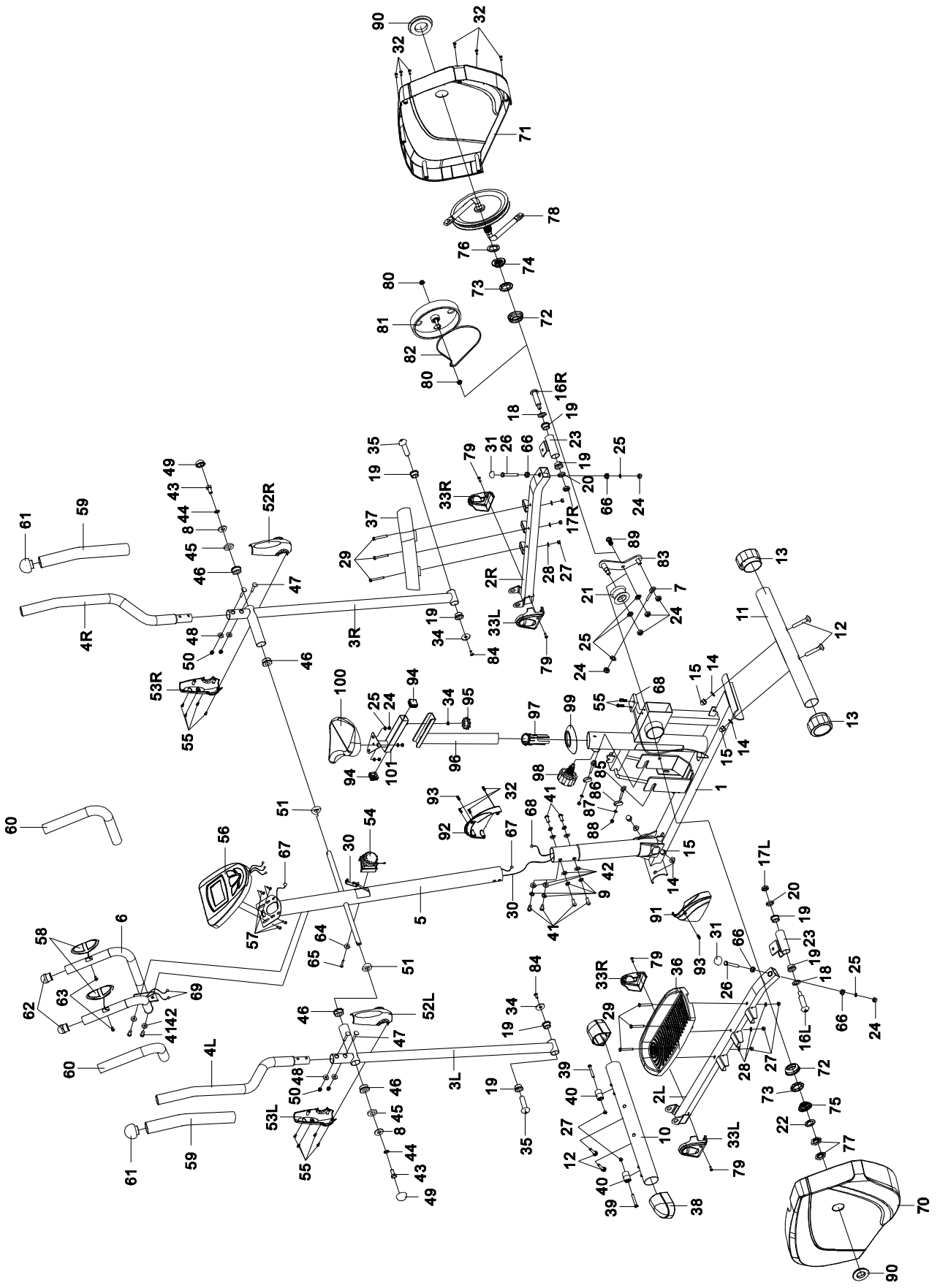
Allen imbus kulcs 6mm
1 db



Multifunkciós hatszögletű kulcs
1 db

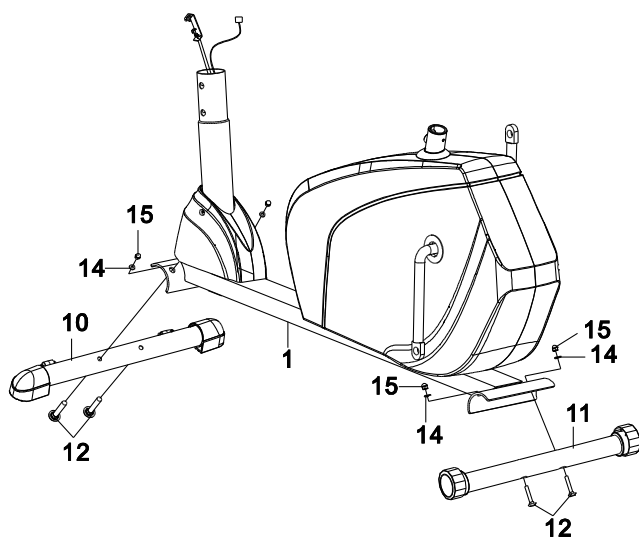


Multifunkciós hatszögletű kulcs
Phillips csavarhúzóval
S8, S13, S14, S15
1 db

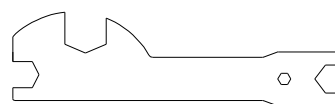


SZERELÉSI RAJZ

SZERELÉSI ÚTMUTATÓ



Szerszám:



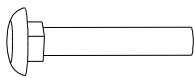
*Multifunkciós hatszögletű
kulcs*

1. Az első és hátsó rúd összeszerelése

Az első alsó rudat (10) helyezze a fő váz (1) alsó részéhez és illessze össze a csavarnyílásokat. Az első rudat (10) rögzítse a fő váz (1) első hajlatához két hatszögletű csavar M10x57 (12), nagy íves alátétek Ø10 (14) és záróanyák M10 (15) segítségével. A csavarokat húzza be a multifunkciós hatszögletű kulcs segítségével.

A hátsó alsó rudat (11) helyezze a fő váz (1) hátsó alsó részéhez és illessze össze csavarnyílásokat. A hátsó rudat (11) rögzítse a fő váz (1) hátsó hajlatához két hatszögletű csavar M10x57 (12), nagy íves alátétek Ø10 (14) és záróanyák M10 (15) segítségével. A csavarokat húzza be a multifunkciós hatszögletű kulcs segítségével.

Alkatrészek:



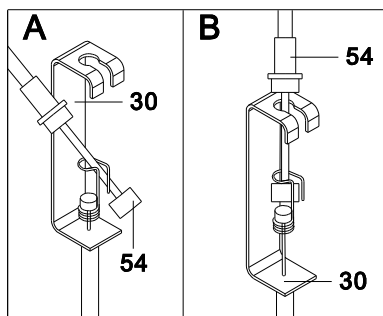
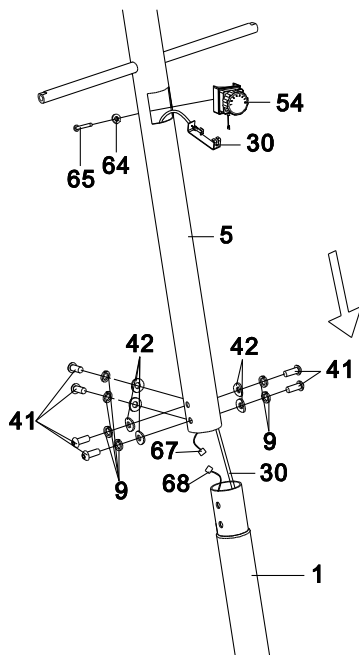
4 hatszögletű csavar
(M10x57)



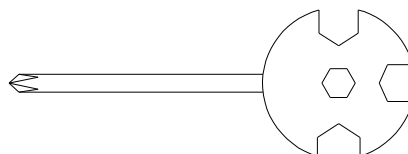
4 Nagy íves alátét (Ø10)



4 záróanya (M10)



Szerszám:



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



Allen imbus kulcs 6mm

2. A fő fáz első rúdja és a terhelés szabályzó gomb összeszerelése

A fő vázról (1) szerelje le a 6 hatszögletű csavart M8x15 (41), rugós alátétet Ø8 (9), és nagy íves alátétet Ø20xØ8 (42).

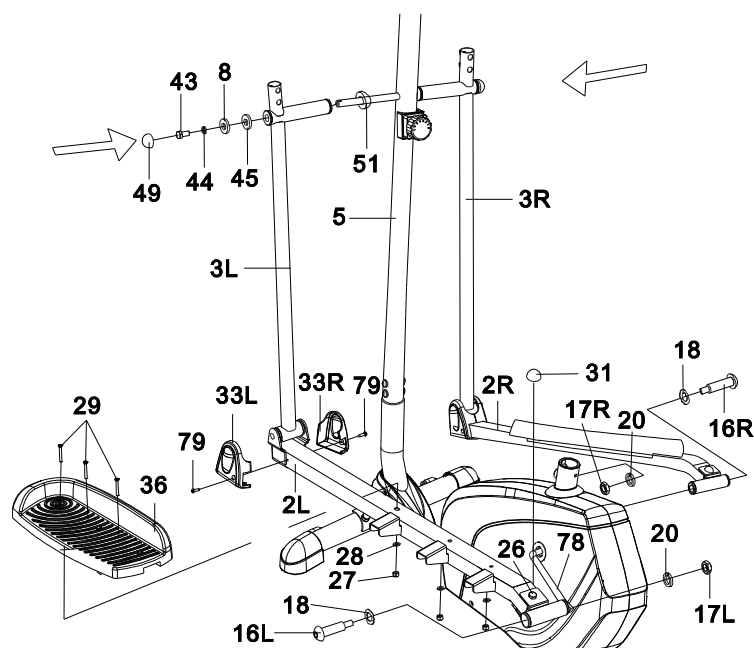
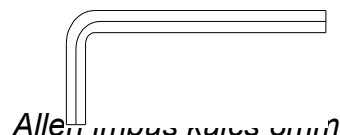
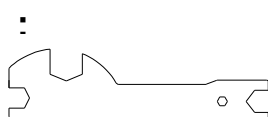
A fő váz első rúdjának (5) alsó nyílásán vezesse be a terhelési vezetékét (30) és húzza ki a fő váz első rúdjának négyszögletű nyílásán (5).

A fő vázból (1) kijövő érzékelő vezetékét II (68) csatlakoztassa a fő váz első rúdjaából kijövő érzékelő kábelhez II (67)

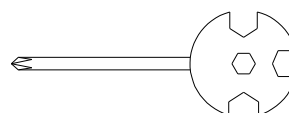
A fő váz első rúdját (5) illessze a fő váz csövébe (1) és rögzítse az előzetesen kiszertelt 6 hatszögletű csavart M8x15 (41), rugós alátétek Ø8 (9), és nagy íves alátétek Ø20xØ8 (42) segítségével.

A terhelés szabályzó gombból (54) szerelje le a terhelés szabályzó gomb íves alátétét Ø20xØ5.2 (64) és a terhelés szabályzó gomb hatszögletű csavarját M5x45 (65). A terhelés szabályzó gomb (54) kábelvégét helyezze a terhelési vezeték karabínerébe (30), az A képen látható módon. A terhelés szabályzó gomb (54) vezetékét húzza fel a terhelési vezeték fém konzoljának részébe, a B képen látható módon. A terhelés szabályzó gomb(54) rögzítse a váz első rúdjaához (5) az előzetesen leszerelt terhelés szabályzó gomb íves alátéte Ø20xØ5.2 (64) és a terhelés szabályzó gomb hatszögletű csavarja M5x45 (65) segítségével.

Szerszám



Multifunkciós hatszögletű kulcs



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

3. A jobb/bal lengőkar, jobb/bal pedálrúd, jobb/bal pedál, pedálrúd burkolatok A/B összeszerelése

A váz első rúdjának jobb és bal vízszintes tengelyéről (5) szerelje le a 2 hatszögletű csavart M10x18 (43), rugós alátétet Ø18xØ10.5x3 (44), nagy alátétet Ø10 (8) és alátétet Ø28x5 (45). Majd rögzítse a bal lengőkar alsó részét (3L) az első rúd vízszintes tengelyéhez (5)

egy, előzetesen az első rúd vízszintes tengelyéből leszerelt hatszögletű csavar M10x18 (43), rugós alátét Ø18xØ10.5x3 (44), nagy alátét Ø10 (8) és alátét Ø28x5 (45) segítségével. A záróelemet S16 (49) rögzítse a csavarra M10x18 (43).

A bal csatlakozó U szelvényt (23) rögzítse a bal középtengelyhez (78) a bal csatlakozó U szelvény egy hatszögletű csavarjával 1/2" (16L), hullám alátét Ø28xØ17x0.3 (18), rugós alátét Ø20 (20), és nylon anya 1/2" (17L) segítségével. A hatszögletű csavarra M8x50 (26) szerelje fel a záróelemet S13 (31).

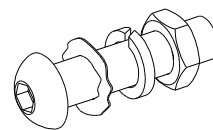
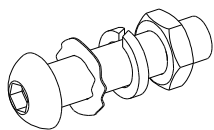
Megj: A csatlakozó bal (16L) és jobb (16R) U szelvény 1/2" hatszögletű csavarjai "R" –el vannak jelölve a jobb oldalra, „L”-el pedig a bal oldalra.

A bal pedált (36) rögzítse a bal pedálrúdra (2L) 3 nylon anya M6 (27), alátét Ø6 (28) és hatszögletű csavarok M6x40 (29) segítségével.

A bal pedálrúdra (2L) rögzítse a pedálrúd burkolatokat-A/B (33L, 33R) két csavar ST4.2x20 (79) segítségével.

Ismételje a felnti folyamatot a jobb lengőkar alsó részének rögzítéséhez (3R) az első rúd job vízszintes rúdjaához (5) és a jobb csatlakozó U szelvény rögzítéséhez (23) a jobb középtengelyhez (78).

Alkatrészek:



(16R) Jobb csatlakozó U szelvény 1/2" hatszögletű csavarja 1 db
 (17R) Jobb nylon anya 1/2" 1 db
 (18) Hullám alátét Ø28xØ17x0.3 1 db
 (20) Rugós alátét Ø20 1 db

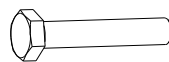
(16L) Bal csatlakozó U szelvény 1/2" hatszögletű csavarja 1 db
 (17L) Bal nylon anya 1/2" 1 db
 (18) Hullám alátét Ø28xØ17x0.3 1 db
 (20) Rugós alátét Ø20 1 db



6 Nylon anya (M6)



6 alátét (Ø6)



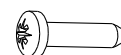
6 hatszögletű csavar (M6x40)



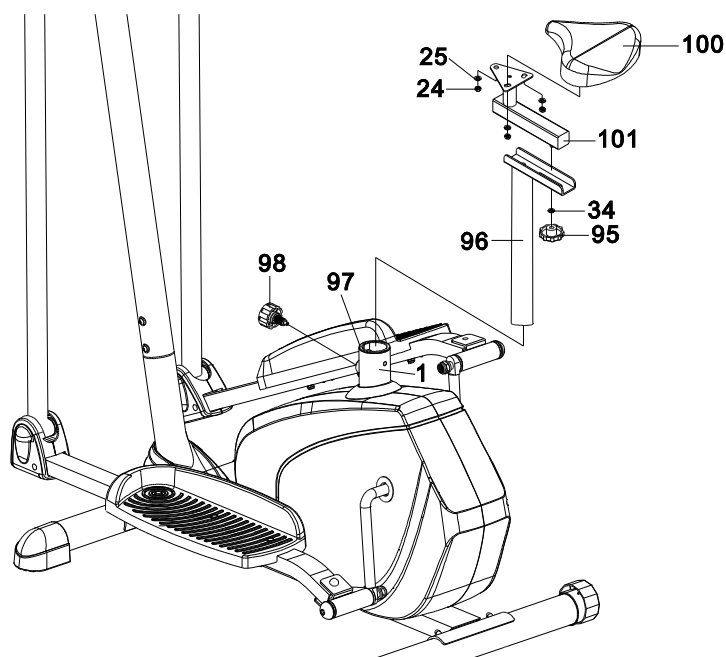
2 záróelem (S13)



2 záróelem (S16)

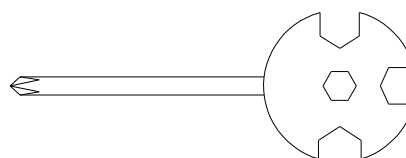


4 csavar (ST4.2x20)



Szerszám

:



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

4. A nyereg magasság és helyzetének beállítása, a nyereg párnázása és a nyeregrudak összeszerelése

A fő váz (1) műanyag csövébe (97) illessze be a nyeregrudat (96) és rögzítse kerek fejű csavar (98) segítségével. A csavart forgassa az óramutatóval megegyező irányba.

Nyereg magasságának beállítása (függőleges)

Forgassa a függőleges rúdon található kerek csavart (98) az óramutatóval ellentétes irányba, amíg az ki nem vehető. Kihúzása után állítsa be a nyereg tartó rúd (96) helyzetét szükség szerint.

Megj: A nyereg magasság beállításakor ügyeljen arra, hogy a maximálisan beállítható magasság jelölése ne legyen látható a műanyag foglalat felett.

A párnázott nyereg (100) alsó részéről szerelje le a 3 nylon anyát M8 (24) és alátétet Ø16xØ8x1.5 (25). A vízszintes nyeregtartó rúd (101) illessze a párnázott nyereg (100)

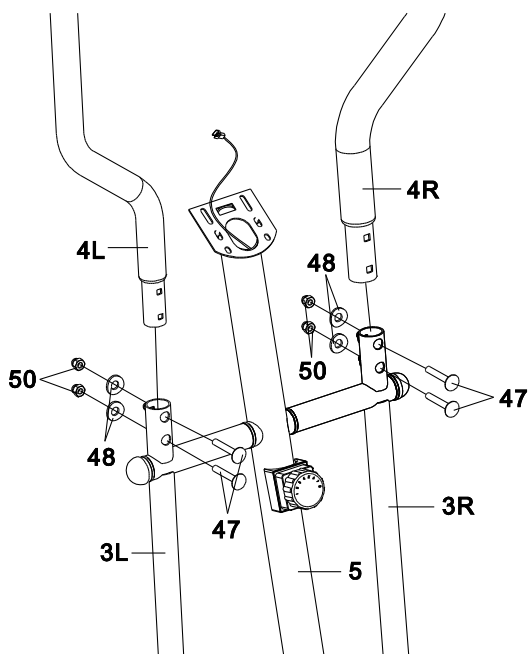
alsó részébe rögzített csavarokat. A csavarokat rögzítse a 3 nylon anya M8 (24) és alátétek Ø16xØ8x1.5 (25) segítségével.

A vízszintes nyeregrúd (101) alsó részéről szerelje le a nagy alátétet Ø8 (34) és a kerek csavart (95). A függőleges nyeregrúd (96) felső részén található nyílásába szerelje be a vízszintes nyeregrúd (101) alsó részén levő hatszögletű csavart, és rögzítse egy nagy alátét Ø8 (34), kerek csavar (95) segítségével és húzza be.

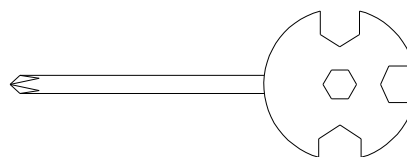
Nyereg helyzetének beállítása (vízszintes)

Forgassa a nyereg alatti kerek csavart (95) a vízszintes nyereg rúd kilazításáig (101) az előre- vagy hátra igazításához. Állítsa be a nyereg kívánt helyzetét és csavarja vissza a kerek csavart (95).

Megj: A kerek csavart addig csavarja, míg a nyereg rúd stabil és biztonságos nem lesz az edzéshez.



Szerszám:



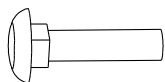
*Multi Hex Tool with Phillips
Screwdriver S8, S13, S14,
S15*

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

5. Jobb/bal kapaszkodó felső részének összeszerelése

A bal/jobb kapaszkodó (4L, 4R) felső részét rögzítse a bal/jobb kapaszkodó (3L, 3R) alsó részéhez 4 hatszögletű csavar M6x35 (47), íves alátét Ø6 (48) és záróanya M6 (50) segítségével.

Alkatrészek:



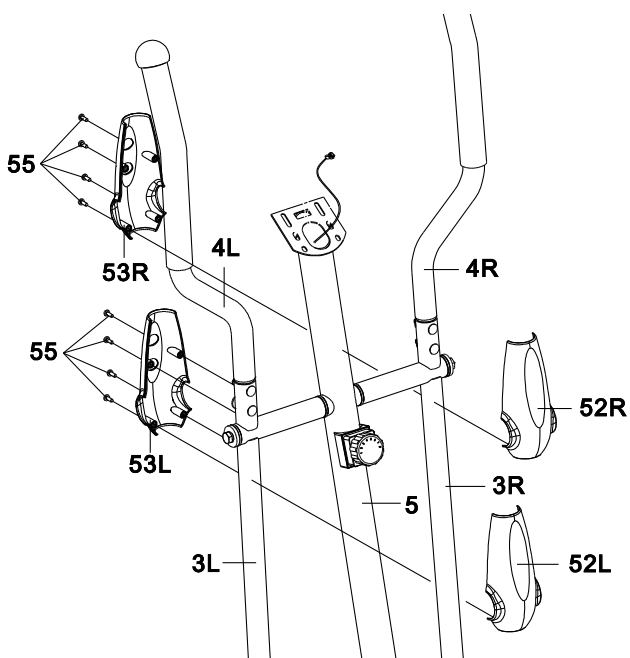
4 hatszögletű csavar
(M6x35)



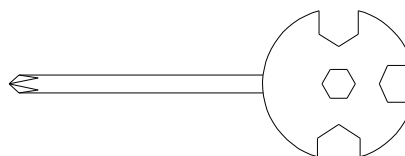
4 íves alátét (Ø6)



4 záróanya (M6)



Szerszám:



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

6. Jobb/bal kapaszkodó – A/B első/hátsó burkolatának szerelése

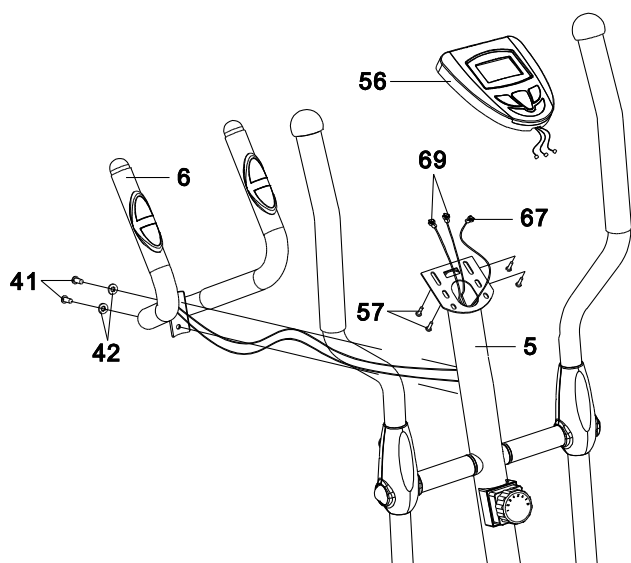
A bal kapaszkodó burkolatát-A (52L) és a bal kapaszkodó burkolatát-B (63L) rögzítse a bal kapaszkodóhoz (3L) 4 csavar ST2.9x12 (55) segítségével.

A jobb kapaszkodó burkolatát-A (52R) és a bal kapaszkodó burkolatát -B (53R) rögzítse a jobb kapaszkodóhoz (3R) 4 csavar ST2.9x12 (55) segítségével.

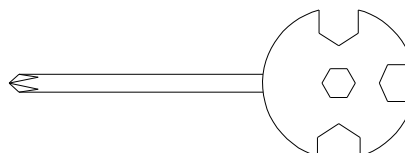
Alkatrészek:



8 csavar (ST2.9x12)



Szerszám:



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



Allen imbus kulcs 6mm

7. Computer és kapaszkodók összeszerelése

A computer (56) hátsó részéről (56) szerelje le a 4 hatszögletű csavart M5x12 (57).

A váz eszlő rúdjáról (5) szerelje le a 2 hatszögletű csavart M8x15 (41) és az íves alátéteket

Ø20xØ8 (42).

A kapaszkodók (6) kézi pulzus érzékelők vezetékét (69) illessze a fő váz első rúdjának (5) nyílásába és húzza fel az első rúd (5) csövén át.

A kapaszkodókat (6) rögzítse a váz első rúdjára (5) az előzetesen kisserelt 2 hatszögletű csavar M8x15 (41) és íves alátét segítségével Ø20xØ8 (42).

Az érzékelő kábeljeit I (67) és a kézi pulzus érzékelő vezetékét (69) csatlakoztassa a computerből (56) kivezető kábelekhez. Ezután csatlakoztassa a computert (56) az első rúd felső végéhez (5) az előzetesen kisserelt 4 hatszögletű csavar M5x12 (57) segítségével.

KARBANTARTÁS

Tisztítás

Az ellipszis tréneret tisztíthatja puha törlőronggyal és enyhe tisztítószerrel. A műanyag részekre ne használjon maró vagy oldó szereket. A berendezésről minden használat után törölje le a verejtéket. Ügyeljen arra, hogy a computer ne kerüljön kapcsolatba extrém nedvességgel. Elektromos zárlat keletkezhet, vagy meghibásodhat az elektronika.

A berendezést, de elsősorban a computer vezérlő kijelzőjét óvja a közvetlen napsugárzástól, hogy az ne tegyen kárt a kijelzőn.

Minden héten ellenőrizze, hogy valamennyi csavar és a pedálok megfelelően be vannak e húzva.

Tárolás

Az ellipszis tréneret tárolja tiszta száraz környezetben, gyermekektől elzárva.

PROBLÉMA MEGOLDÁS

PROBLÉMA: Az ellipszis tréner használat közben billeg, nem stabil.

MEGOLDÁS: Oforgassa a hátsó alsó rúd záróelemét a kívánt pozícióba állításhoz.

PROBLÉMA: A kijelzőn semmi sem jelenik meg.

MEGOLDÁS: Vegye ki a computerből a kijelzőt és ellenőrizze, hogy a kimenő kábelek megfelelően vannak csatlakoztatva a fő váz első rúdjából kimenő kábelekhez.

MEGOLDÁS: Ellenőrizze, hogy az elemek helyesen vannak elhelyezve és a rugók megfelelően érintkeznek az elemekkel.

MEGOLDÁS: A computer elemei lemerülhettek. Cserélje ki az elemeket.

PROBLÉMA: A berendezés egyáltalán nem méri a szív frekvenciát, vagy a mért pulzus érték változó – nem stabil.

MEGOLDÁS: Ellenőrizze, hogy a kézi pulzus frekvencia érzékelő csatlakozása rendben van e.

MEGOLDÁS: Amennyiben pontosabb mérési eredményeket szeretne, tartsa mindig mindkét tenyerét a pulzus érzékelőn, ne csak az egyiket, azt csak abban az esetben, ha a szívverés frekvenciáját szeretné megállapítani.

MEGOLDÁS: Az érzékelőket túl erősen markolja. Próbálja csökkenteni az érzékelőkre gyakorolt nyomást.

PROBLÉMA: Az ellipszis tréner edzés közben sípoló hangot ad ki.

MEGOLDÁS: Ki lehetnek lazulva a csavarok. Ellenőrizze az összes csavar állapotát, szükség szerint húzza be azokat.

BEMELEGÍTŐ ÉS LAZÍTÓ GYAKORLATOK

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

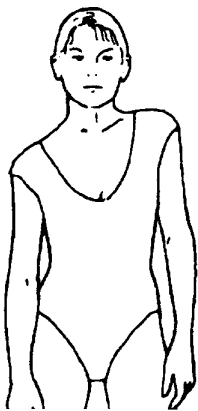
AERÓB EDZÉS bármilyen kondíciós edzés, mely oxigént juttat izmaiba szíve és tüdeje segítségével. Az aerób edzés növeli szíve és tüdeje erőnlétét. Bármely olyan gyakorlatot foglal magába, mely bevonja a fő izmokat, pl. karok, lábak, fenék. Pulzusa felgyorsul, mélyen lélegez. Az aerób edzés legyen minden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

BEMELEGÍTŐ FÁZIS 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.

LAZÍTÓ FÁZIS – az edzés végén ismétlje meg a gyakorlatokat, hogy csökkentse az izmok fájdalmát és fáradtságát.

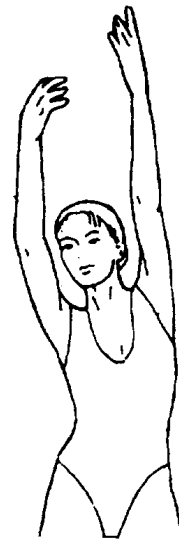
Fej és nyak nyújtása

Döntse fejét jobbra a válla felé, hogy érezze a nyak inak megfeszülését. Térjen vissza a kiinduló helyzetbe, majd ismétlje 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.



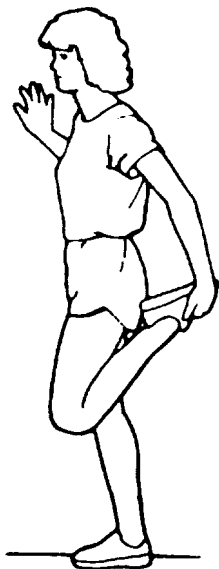
Vállak nyújtása

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



Oldalnyújtás

Enyhe terpeszben emelje fel karjait a feje fölé. Felváltva emelje nyújtsa karjait a mennyezet felé és enyhén dőljön meg derekával. Éreznie kellene az ellenkező oldalon a hátizmok nyúlását. Ismétlje a másik oldalra.

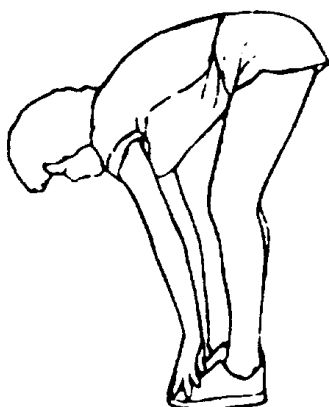
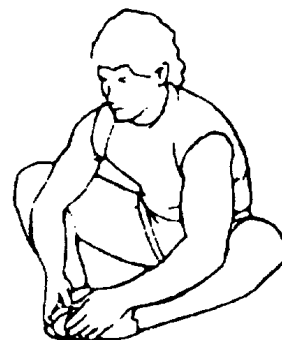


Combizmok nyújtása

Stabilitása érdekében támaszkodjon egyik kezével a falhoz, fogja meg lábát lábfejenél. Sarkát húzza a lehető leg közelebb maga felé. Számoljpn 15 mp-ig, majd ismétlje a másik lábával.

Belső combok nyújtása

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

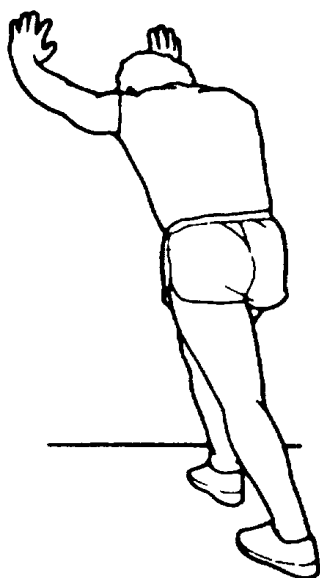
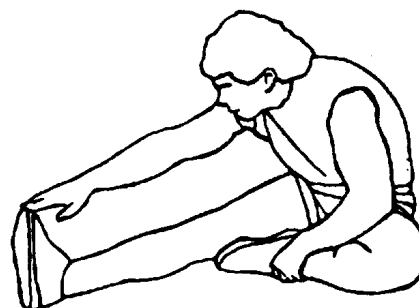


Ujjak érintése

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 ismétlje 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 padlón tartva. Csípőmozdulattal tolja előre a testsúlyát az első lábára és tartson ki 15 mp-ig. Majd cserélje fel a lábakat

Garanciális feltételek:

1. A berendezésre a vevő a vásárlástól számított 60 hónap garanciát élvez.
2. A garancia időtartama alatt valamennyi, gyártásai hibából vagy anyaghibából adódó meghibásodás megszüntetésre kerül, úgy, hogy a berendezés rendeltetésszerűen használható legyen..
3. A garancia nem vonatkozik a következő módon keletkezett károkra:
 - Mechanikus károk
 - Visszafordíthatatlan események
 - Teermészeti katasztrófák
 - Szakszerűtlen beavatkozások által
 - Helytelen használat, helytelen elhelyezés,
 - alacsony, vagy magas hőmérséklet következtében, víz által, túlzott nyomás vagy ütés, szándékos design, alak vagy méret módosítás következtében
3. A reklamáció kizárólag csak írásban, a hiba feltüntetésével és a leigazolt 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