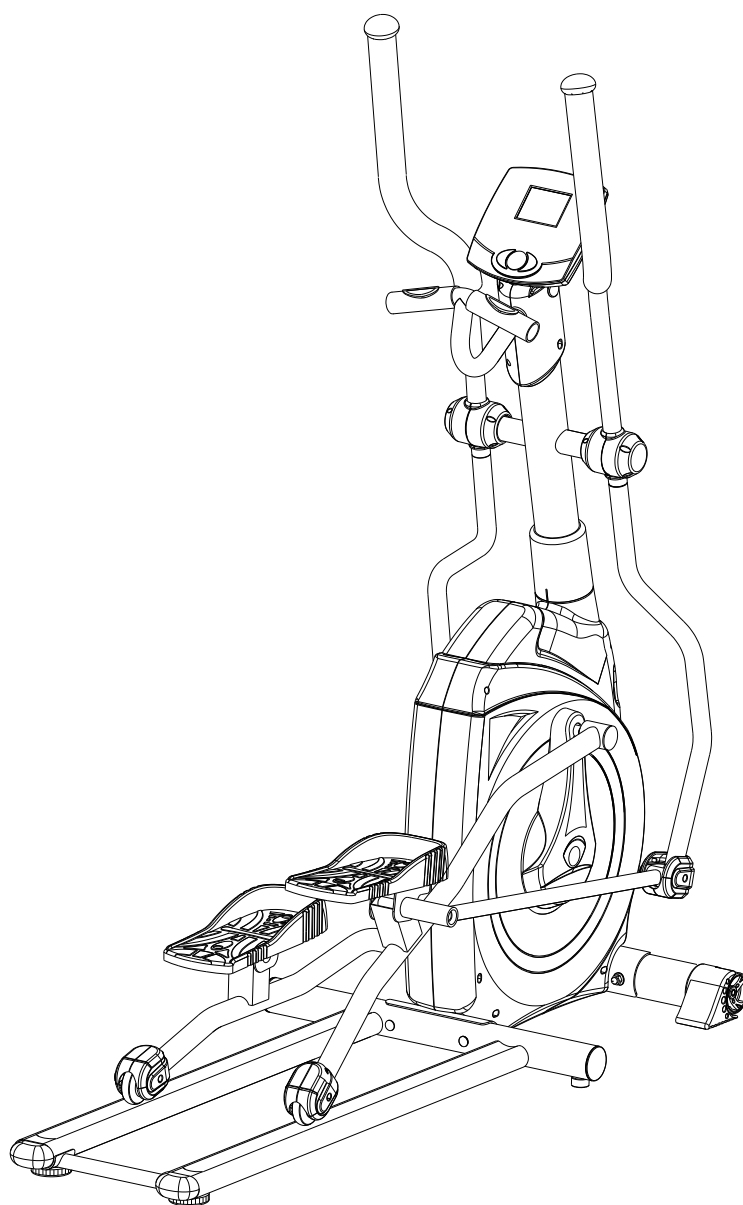




Használati útmutató - HU

IN 3585 inSPORTline TACOMA Ellipszis tréner



Biztonsági utasítások

Az edzés során a maximális biztonság biztosítása érdekében rendszeresen ellenőrizze és cserélje ki a sérült alkatrészeket.

- Amennyiben más felhasználónak átengedi a berendezés használatát, bizonyosodjon meg róla, hogy megismerkedett a jelen használati útmutatóban leírt tartalommal és útmutatással.
- A berendezésen egyszerre csupán egy személy edzzen.
- Használat előtt rendszeresen ellenőrizze, hogy valamennyi csavar és egyéb kötőelem megfelelően be van húzva, és biztosan tartanak.
- Edzés előtt távolítsa el minden éles tárgyat – objektumot az edző személy környezetéből.
- A berendezést csak abban az esetben használja, amennyiben az rendeltetésszerűen működik.
- Bármilyen eltört, megrepedt, elhasználódott alkatrészt azonnal cseréljen ki, vagy szüntesse be a berendezés használatát azok eltávolításáig, cseréjéig.
- A szülők és további felügyelő személyek legyenek tudatában felelősségükkel, tekintettel olyan helyzetekre, melyek a berendezés környezetében a gyermekek játszása során léphet fel a.
- Amennyiben engedélyezi, hogy gyermek használja a berendezést, vegye figyelembe azok fizikai és szellemi képességeit, fejlődését és mindenekelőtt vérmérsékletét. Gyermekek kizárólag felnőtt felügyelete mellett használja a berendezést, és legyen felvilágosítva a berendezés helyes használatával kapcsolatban. Ez a berendezés nem játék.
- Biztosítson elegendő helyet a berendezés körül.
- A lehetséges balesetek elkerülése érdekében ne engedje a gyermekeknek, hogy felügyelet nélkül megközelítsék a berendezést, mivel azt a rendeltetéstől eltérően más célokra használhatják.
- Kérjük, ügyeljenek arra, hogy a helytelen, mértéktelen edzés káros hatással lehet egészségére.
- Figyelmeztetjük, hogy a lengőkarok és más egyéb adaptációs mechanizmusok nem lóghatnak be az edzési területbe.

Ne próbálkozzon a használati utasításban leírtaktól eltérő, más karbantartással vagy javítással. Bármilyen nehézség esetén forduljon a forgalmazóhoz.

Legyen körültekintő a pedálokra történő fel-, vagy azokról lelépésnél, mindig kapaszkodjon. A pedál az ön oldalán legyen mindig a legalacsonyabb pozícióban, lépjen rá és tegye át mások lábát a másik pedálra. A berendezés használatakor mindig kapaszkodjon a kapaszkodókba és biztosítsa, hogy a kapaszkodók lendítésével a pedálok könnyen mozogjanak, majd a kezek és lábak összmunkájával lendítse a berendezést egyenletes mozgásba. Az edzés befejeztével engedje az egyik pedált a legalsó pozícióba, először emelje le lábát a magasabb pedálról, majd a másiktól.

A berendezést ne használja a szabadbad.

A berendezés csak otthoni használatra készült.

A berendezés használata során csak egy személy edzhet rajta.

Üzemelése idejében tartsa a gyerekeket, házi kedvenceket távol a berendezéstől. A berendezés csak felnőttek számára készült.

A biztonságos használatához biztosítson legalább 2 m szabad területet a berendezés körül.

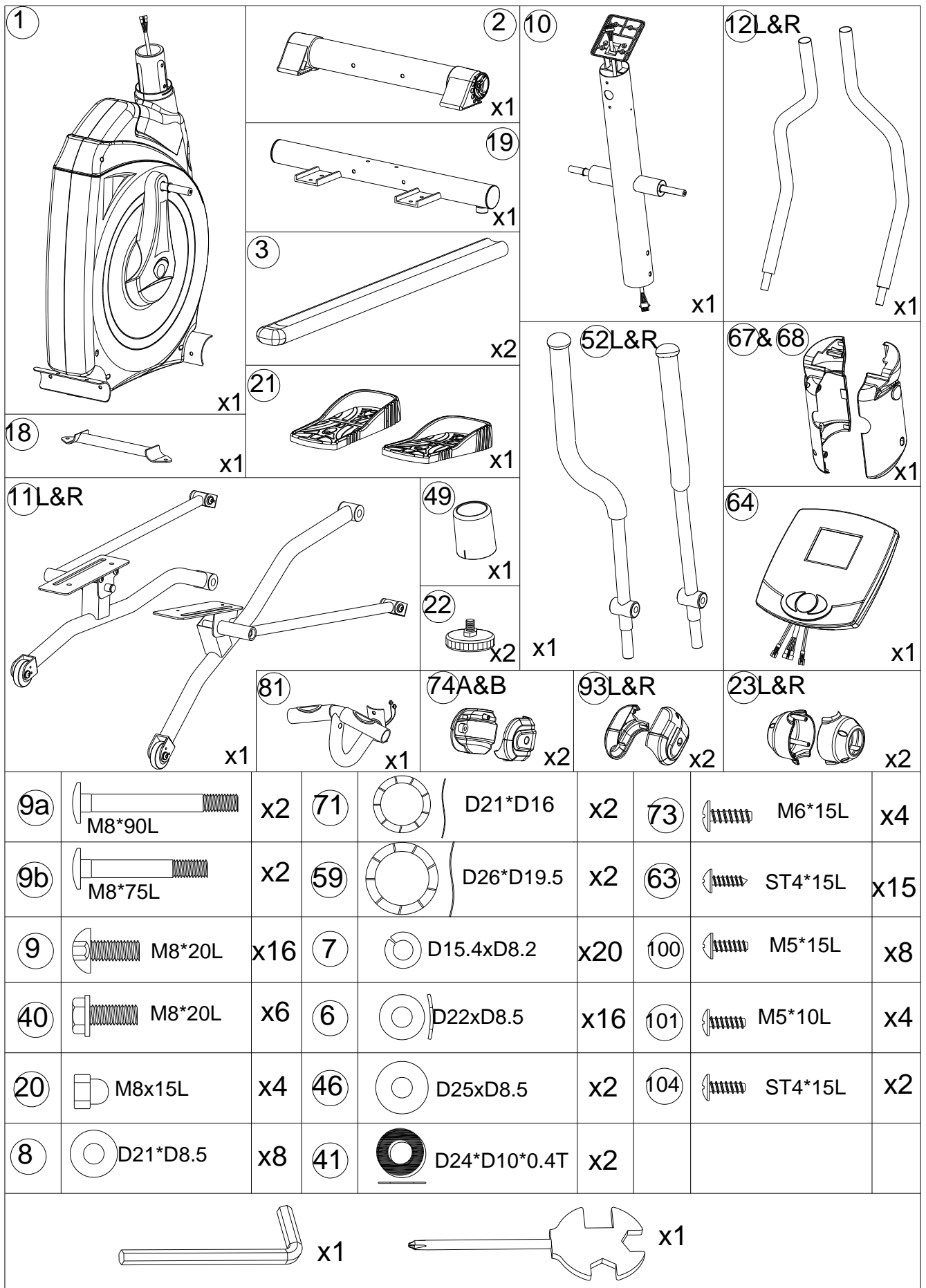
Amennyibe bármilyen mellkasi fájdalmakat, szédülést, hányingert, vagy légzési zavarokat észlel, azonnal hagyja abba az edzést és mielőtt folytatná, konzultáljon házi orvosával.

FIGYELMEZTETÉS: Mielőtt elkezdené ezt, vagy akármilyen más edzésprogramot, konzultáljon házi orvosával egészségi állapotáról. Külön fontos ez a 35 év fölötti vagy meglévő egészségügyi problémával rendelkező személyeknél. Bármely fitness berendezés használata előtt részletesen olvassa el az összes instrukciót. Őrizze meg ezt a használati útmutatót a későbbi szükség esetére.

Részletes rajz:



Lista ellenőrzés:



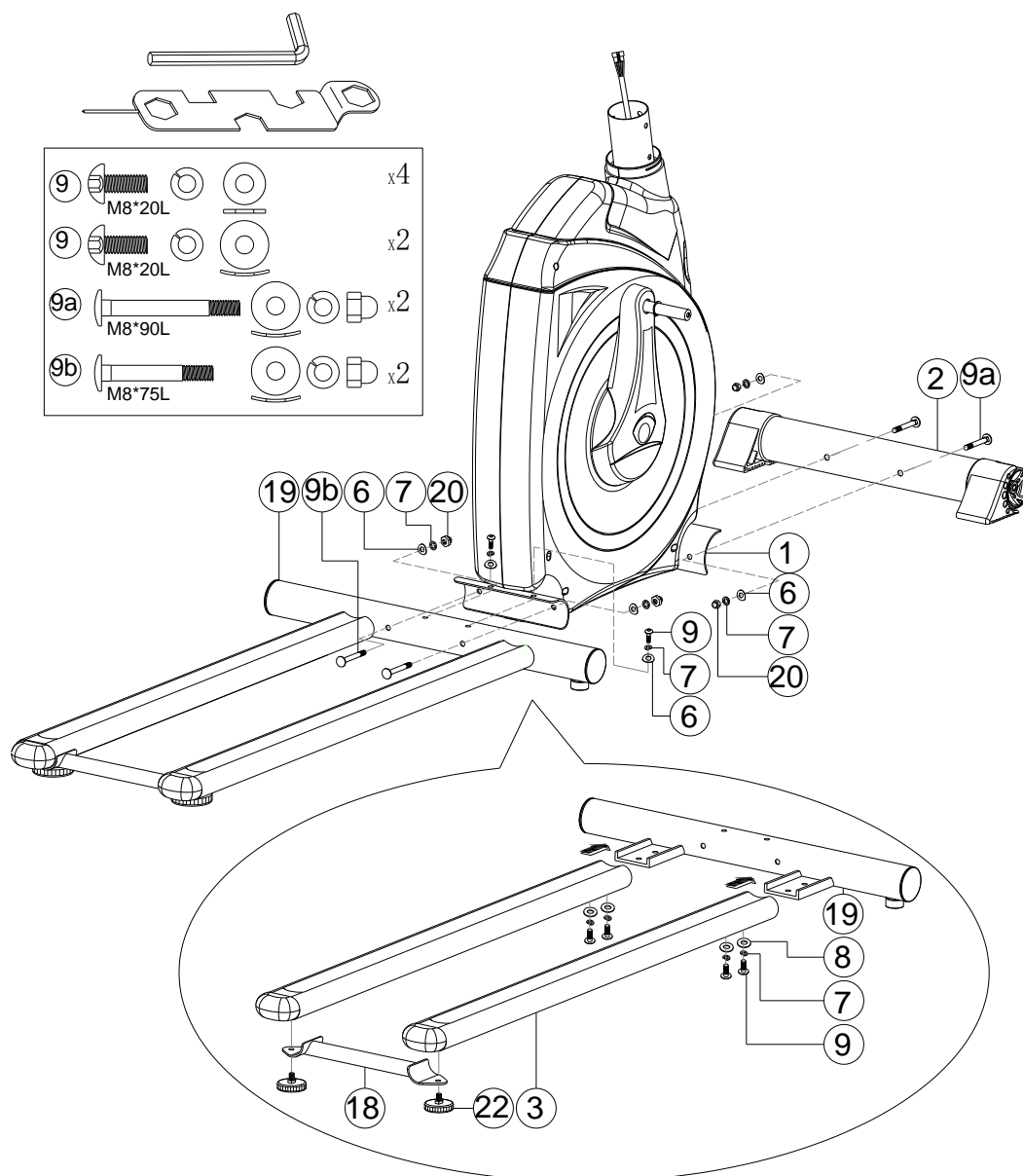
Alkatrész lista:

| SZÁM | MEGNEVEZÉS | DB | SZÁM | MEGNEVEZÉS | DB |
|------|-----------------------------------|----|------|--------------------------------|----|
| 1 | Fő váz | 1 | 52L | Bal markolat | 1 |
| 2 | Első talpazat | 1 | 52R | Jobb markolat | 1 |
| 3 | Mozgatható hordozó | 2 | 53 | Szivacs (HDR) D30*3T*500L | 2 |
| 4 | Ovális záródugasz | 2 | 54 | Szivacs (HDR) D30*4T*125L | 2 |
| 5L | Bal láb burkolat | 1 | 55 | Kupak D1 1/4"*45L | 2 |
| 5R | Jobb láb burkolat | 1 | 56 | Rugó D2.2*D14*55L | 1 |
| 6 | Íves alátét D22*D8.5*1.5T | 16 | 57 | Csavar M6*1.0*15L | 4 |
| 7 | Rugós alátét D15.4*D8.2*2T | 28 | 58 | C-gyűrű D21.5*D17.5*1.2T | 6 |
| 8 | Lapos alátét D21*D8.5*1.5T | 12 | 59 | Hullámos alátét D26*D19.5*0.3T | 6 |
| 9 | Allen csavar M8*1.25*20L | 20 | 60 | Lapos alátét D22*D10*2T | 1 |
| 9a | Négyszögletű csavar M8*1.25*90L | 2 | 61 | Hajtókar tengely | 1 |
| 9b | Négyszögletű csavar M8*1.25*75L | 2 | 62 | Kerék szij | 1 |
| 9c | Allen csavar M8*1.25*15L | 4 | 63 | Csavar 1.41*15L | 15 |
| 10 | Kapaszkodók | 1 | 64 | Computer VM6618 | 1 |
| 11L | Bal pedal támasztó rúdja | 1 | 65 | Markolat | 2 |
| 11R | Jobb pedal támasztó rúdja | 1 | | Kábel 600L | 2 |
| 12L | Bal kapaszkodó támasztó rúdja | 1 | 66 | Allen csavar M8*1.25*50L | 2 |
| 12R | Jobb kapaszkodó támasztó rúdja | 1 | 67 | Computer bal tartója | 1 |
| 13 | Csapágy #99502ZZ | 4 | 68 | Computer jobb tartója | 1 |
| 14 | Lapos alátét D16*D8.5*1.2T | 8 | 69 | Spoj | 2 |
| 15 | Záródugasz D1 1/4"*29L | 2 | 70 | Kerék rögzítő lap | 1 |
| 16 | Kerék | 1 | 71 | Hullámos alátét D21*D16*03T | 2 |
| 17 | Nylon anyaM10*1.5*10T | 2 | 72 | Áthidaló | 14 |
| 18 | Csatlakoztató cső | 1 | 73 | Csavar M6*1*15L | 4 |
| 19 | Hátsó talpazat | 1 | 74A | Csatlakozó bal fedele | 2 |
| 20 | Íves anyák M8*1.25*15L | 4 | 74B | Csatlakozó job fedele | 2 |
| 21 | Pedál | 2 | 75 | C-klipp | 2 |
| 22 | Állítható kerék | 2 | 76 | Gúla alakú alátét | 4 |
| 23L | Felső burkolat (bal) | 2 | 77 | Lapos alátét D26*D21*1.5T | 1 |
| 23R | Felső burkolat (jobb) | 2 | 78 | Csapágy 608ZZ | 4 |
| 24 | Szabad anyák M10*1.25*7T | 2 | 79 | Burkolat csomagolás | 2 |
| 25 | Kontroller | 1 | 80L | Bal pedállap | 1 |
| 26 | C-gyűrű D22.5*D18.5*1.2T | 2 | 80R | Jobb pedállap | 1 |
| 27 | Rögzítő lap | 2 | 81 | Markolat | 1 |
| 28 | Állítható krerek | 2 | 82 | Nylon anya M8*1.25*8T | 3 |
| 29 | Computer kábel | 1 | 83 | Áthidaló D17.9*10L | 2 |
| 30 | Computer kábel | 1 | 84 | Kábel dugalj | 2 |
| 31 | Kruhový vršek | 2 | 85 | Nylon anya10*1.5*10T | 1 |
| 32L | Bal pedal tartó | 1 | 86 | Rögzítő lap | 1 |
| 32R | Jobb pedal tartó | 1 | 87 | Computer rögzítő lap | 1 |
| 33 | Hajtókar | 2 | 88 | Nylon anya M6*1.0*6T | 4 |
| 34 | Nylon anya M8*1.25*8T | 1 | 89 | Anyá M8*1.25*6T | 1 |
| 35 | Szójék | 1 | 90 | Axle fedél | 2 |
| 36L | Bal lánc takaró | 1 | 91 | Allen csavar M8*1.25*45L | 1 |
| 36R | Jobb lánc takaró | 1 | 92 | Ék | 4 |
| 37 | Generátor | 1 | 93L | A futómű bal hátsó burkolata | 2 |
| 38 | Kerék | 2 | 93R | A futómű job hátsó burkolata | 2 |
| 39 | Oldalsó burkolat | 2 | 94 | Csavar M6*1.0*15L | 1 |
| 40 | Csavar M8*1.25*20 | 6 | 95 | Anyá M6*1*6T | 1 |
| 41 | Műanyag lapos alátét D10*D24*0.4T | 7 | 96 | Hullámos alátét D27*D21*0.3T | 1 |
| 42 | Futómű | 2 | 97 | Áthidalók D32.5*20L | 4 |
| 43 | Csapágy #6004ZZ | 2 | 98 | Pedál tengely burkolat | 4 |
| 44 | Csavar M6*1.0*15L | 4 | 99 | Csavar 4.2*1.4*20L | 8 |

| | | | | | |
|----|-----------------------------------|---|-----|---------------------|---|
| 46 | Lapos alátét D25*D8.5*2.0T | 3 | 100 | Csavar N5*0.8*15L | 8 |
| 47 | Műanyag lapos alátét D50*D10*1.0T | 1 | 101 | CSavar M5*0.8*10L | 4 |
| 48 | Lapos alátét D13*D6.5*1.0T | 4 | 102 | Csavar M6*1.0*10L | 2 |
| 49 | Kapaszkodók burkolata | 1 | 103 | Csavar ST4*1.41*15L | 4 |
| 50 | Műanyag fedél | 2 | 104 | Csavar ST4*1.41*15L | 2 |
| 51 | Rugós alátét D10.5*D6.1*1.3T | 4 | 105 | Burkolat | 1 |

Szerelési rajz:

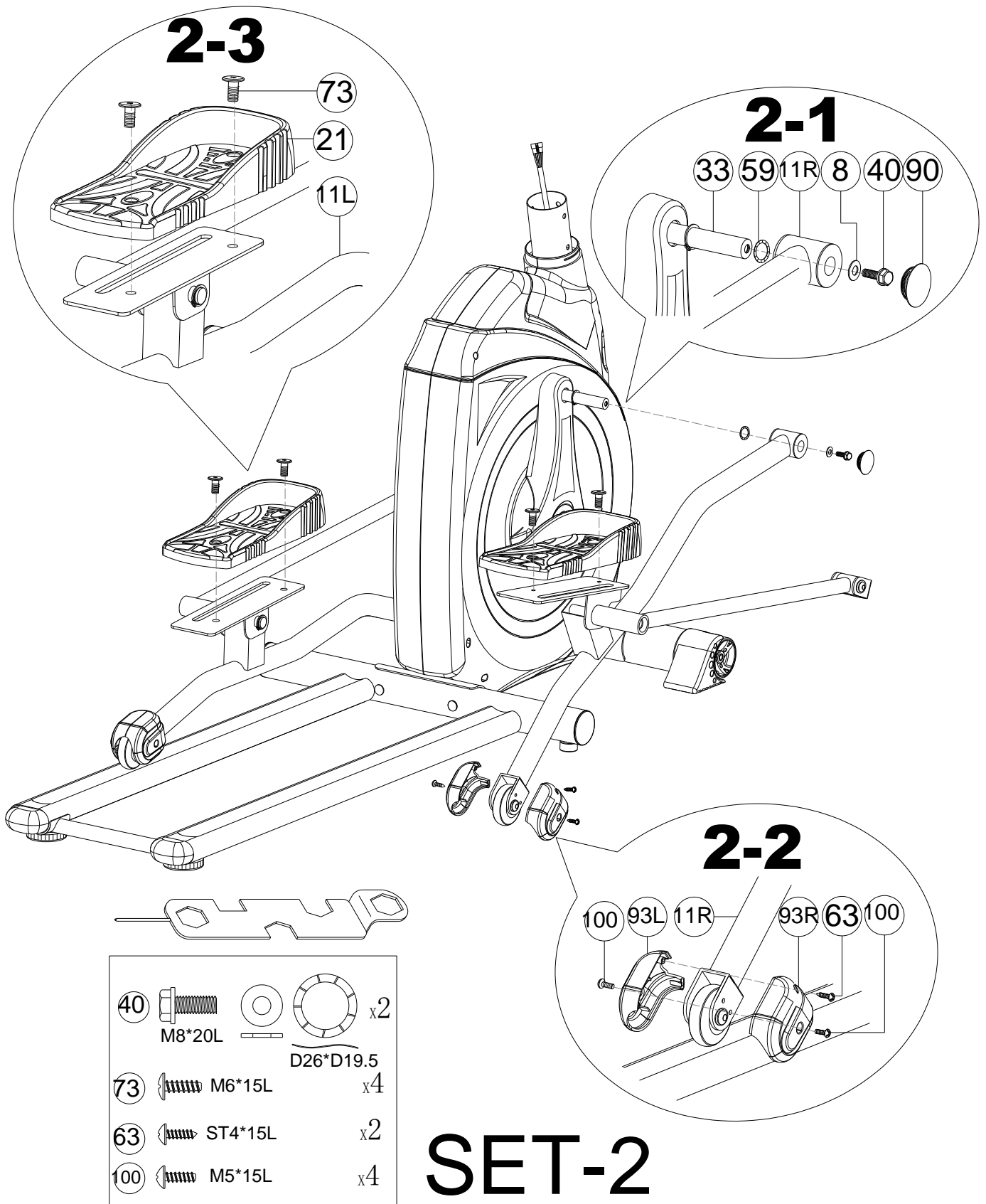
1. lépés



SET-1

- 1) Illessze a mozgatható vázat (3) a hátsó talpazatra (19) az Allen csavar mellett (9A), Allen csavar (9B), hajlított alátét (6), rugós alátét (7) és lapos alátét (8) segítségével.
- 2) Illessze a csatlakoztató csövet (18) a mozgatható vázhoz (3) a Allen csavar mellett (9C), íves alátét (6) és rugós alátét (7) segítségével.
- 3) Rögzítse a láb fedeleket (94) a mozgatható vázra (3).
- 4) Állítsa össze az első talpazataot (2) és hátsó talpazatot (19) a fő vázzat (1) négyszögletű csavarok (81), rugós alátét (7), lapos alátét (8) és íves anya (20) segítségével.
- 5) Rögzítse a hátsó talpazatot (19) a vázhoz (1) Allen csavarok (9B), íves alátét (6) és rugós alátét (7) segítségével.

2. lépés

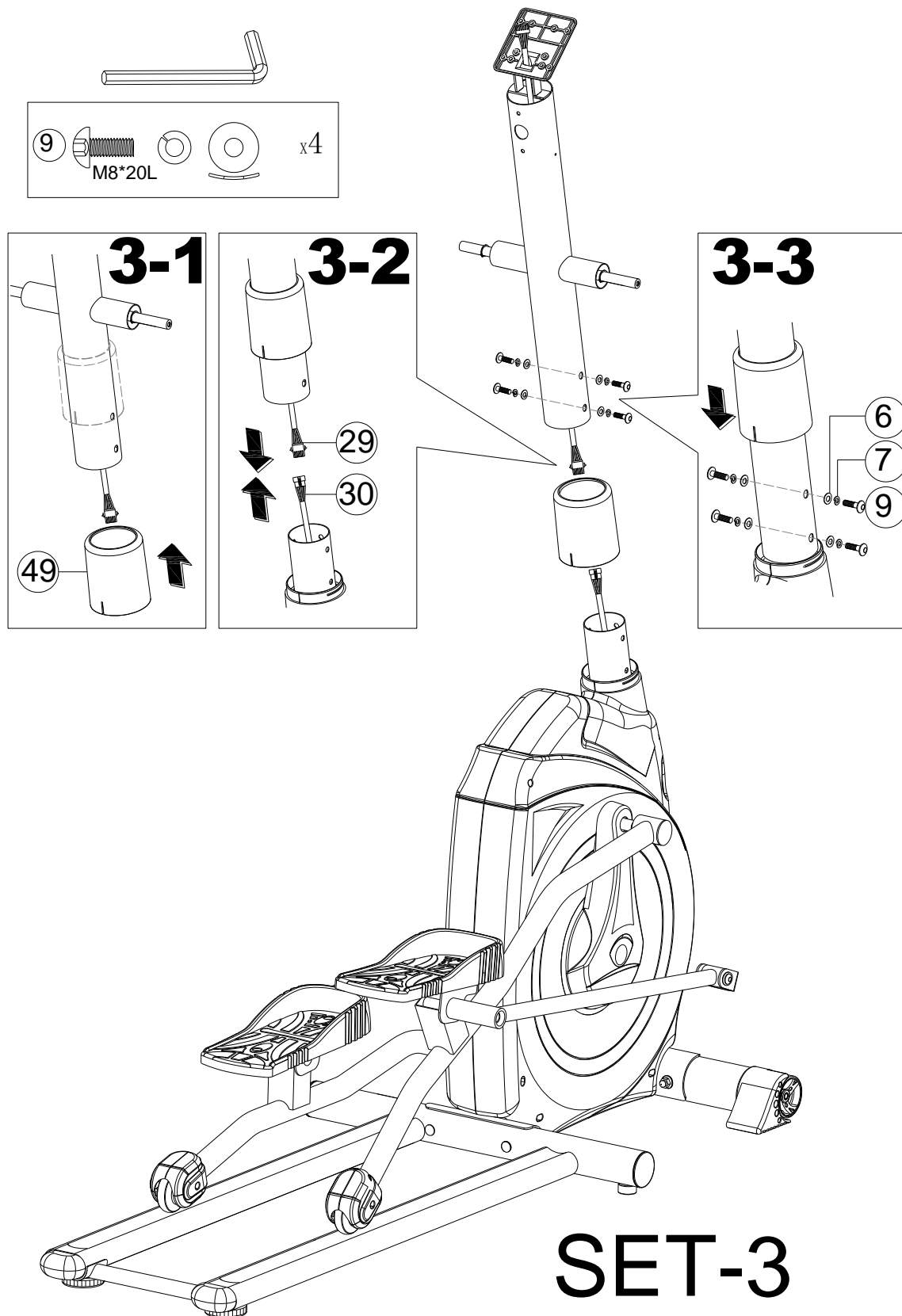


- 1) Szerelje össze a job és bal pedal támasz rúdját (11J&B) a tengely (33), hullámos alátét (59), lapos alátét (8), csavar (40) és a fedél (90) segítségével, lásd a 2-1 képen.
- 2) Szerelje a hajtómű hátsó burkolatát (93J&B) a bal és job pedal támasz rúdjaához (11J&B) csavarok (63) és csavarok (100)

segítségével, lásd a 2-2 képen.

3) Állítsa össze a pedálokat (21) a csavarok (73) segítségével, lásd a 2-3 képen .

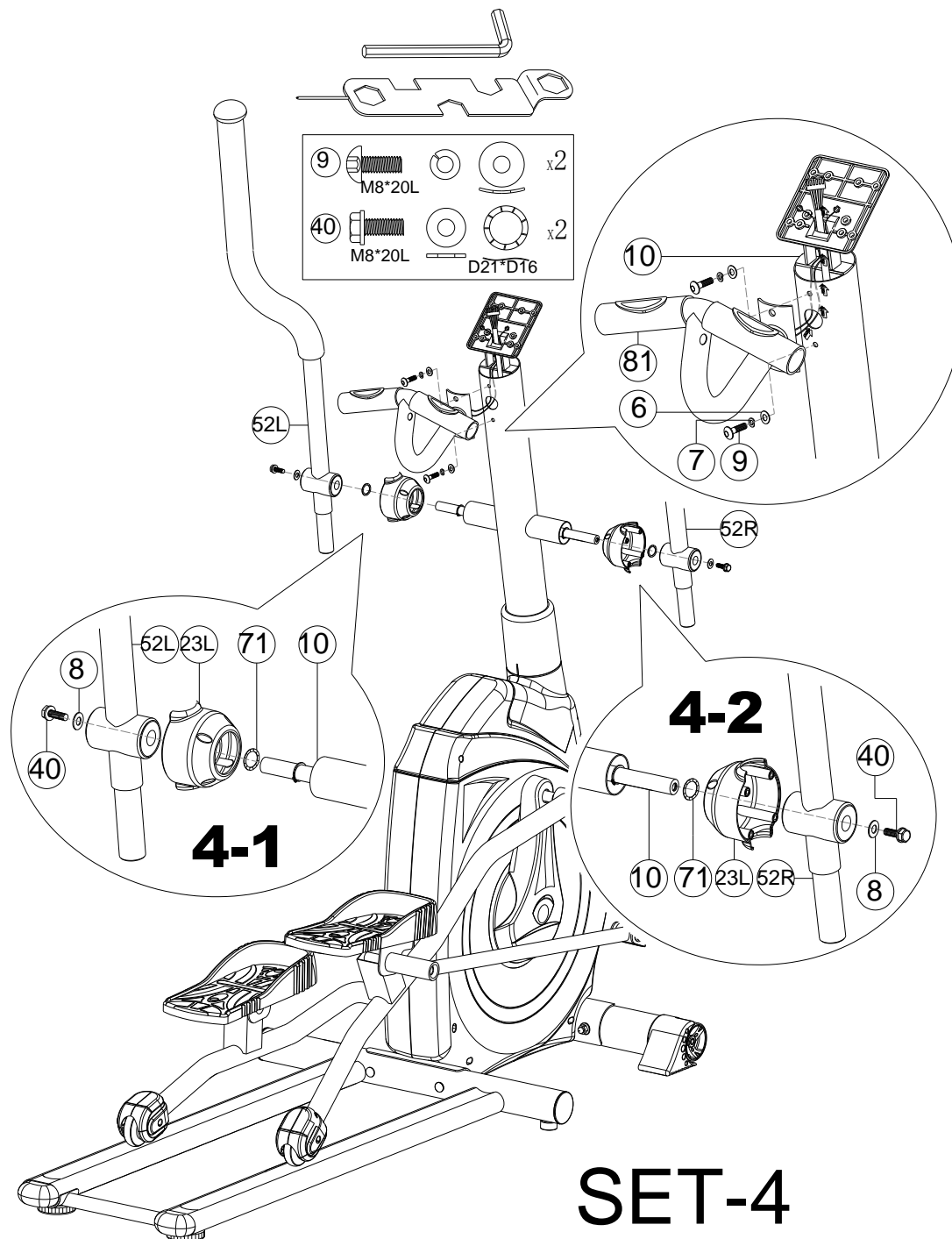
3 lépés



1) Szerelje fel a felső burkolatot (49) a kapaszkodó rúdjára (10) a 3-1 .kép alapján

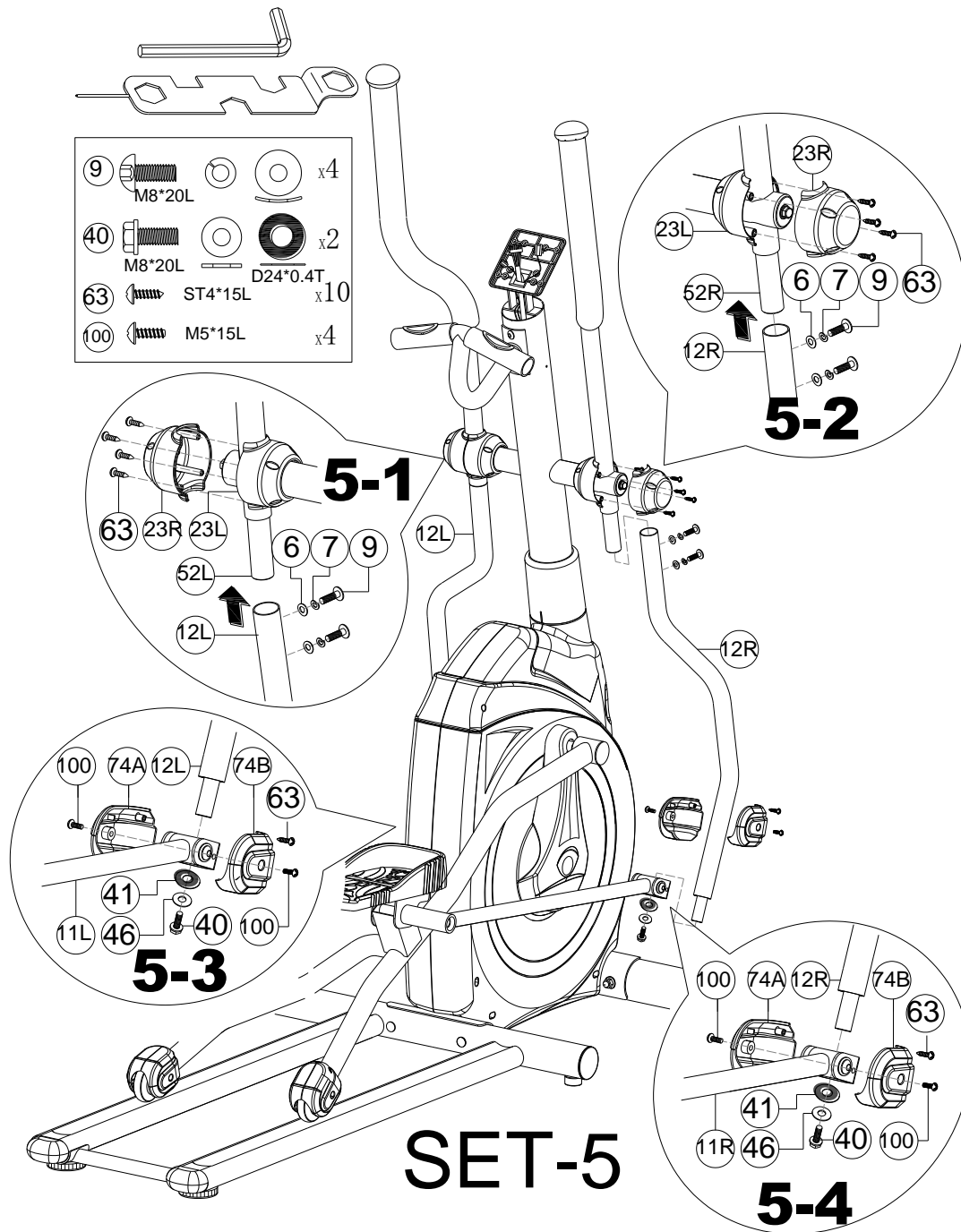
- 2) Csatlakoztassa a felső computer kábelt (29) és az also computer kábelt (30) a 3-2 kép alapján
- 3) Szerelje össze a kapaszkodó rudat (10) a fő vázzal (1) alátétek (6), rugós alátétek (7) és allen csavarok (9) segítségével a 3-3 kép alapján.

4. lépés



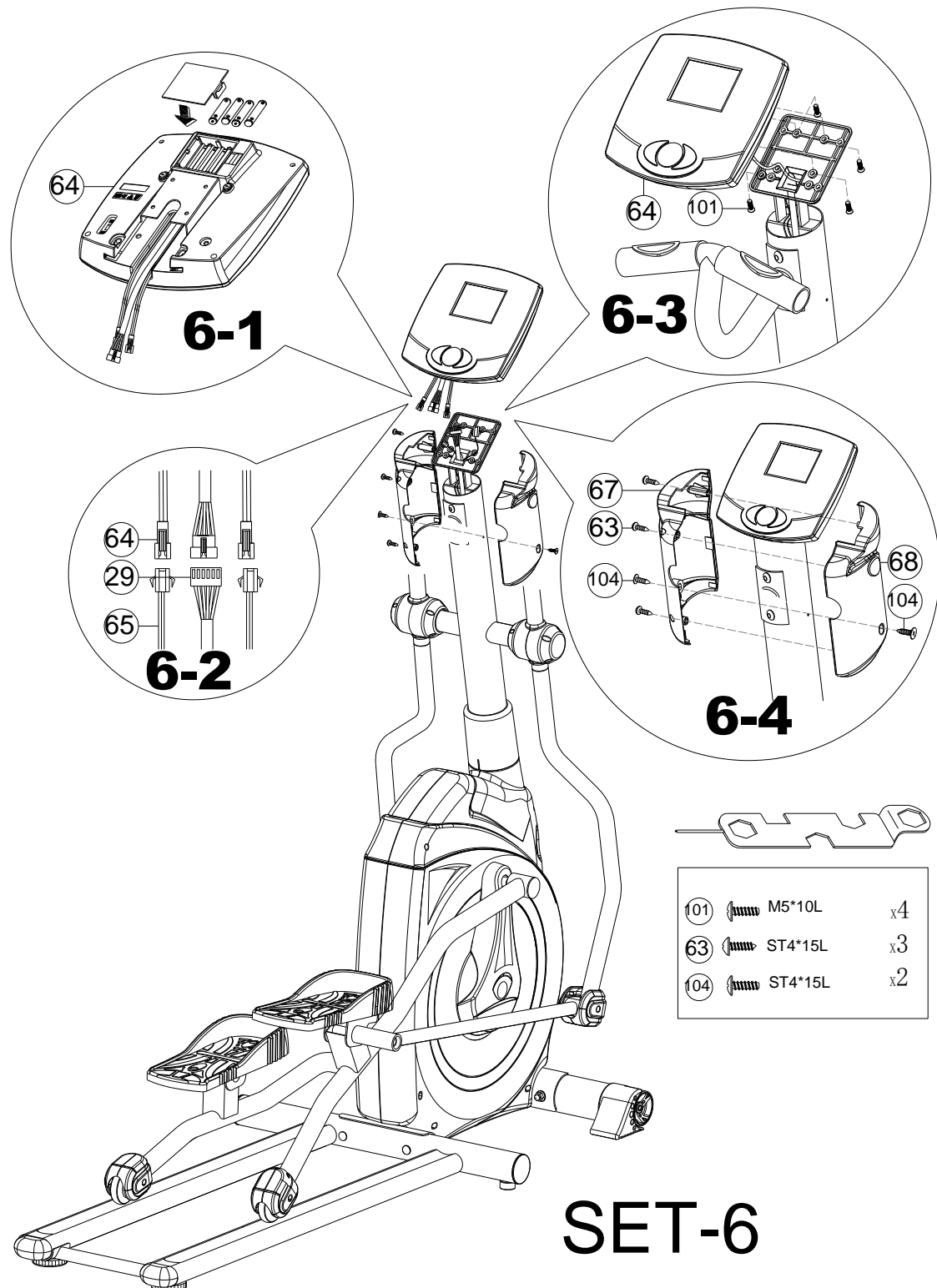
- 1) Rögzítse a bal és job kapaszkodót (52B&J) a kapaszkodó rúdjára (10) csavarok (40), lapos alátétek (8), felső láb burkolatok (23B) és hullámos alátétek (71) segítségével a 4-1 ,4-2 képek alapján.
- 2) Rögzítse a kapaszkodókat (81) a kapaszkodó rúdjára (10) alátétek (6), rugós alátétek (7) és allen csavarok (9) segítségével.

5. lépés



- 1) Szerelje a felső láb burkolatot (J) a bal és job kapaszkodóra (52B&J) a csavarok (63) segítségével, és szerelje össze a kapaszkodót (52B&J) a mozgatható kapaszkodó rúd (11B&J) segítségével, alátét (6), rugós alátét (7) és allen csavarok segítségével (9) lásd a 5-1,5-2 képen .
- 2) Szerelje össze a mozgatható kapaszkodó támasztó rúdjaikat (12B&J) a pedál támasztó rúdjaival (11B&J) csavarok (40), lapos alátétek (46) és műanyag lapos alátétek segítségével (41) . Majd rögzítse az univerzális tengely burkolatát (74A&B) a pedál támasztórúdjaikhoz csavarok (63) és csavarok (100) segítségével, lásd a 5-3 ,5-4 képen.

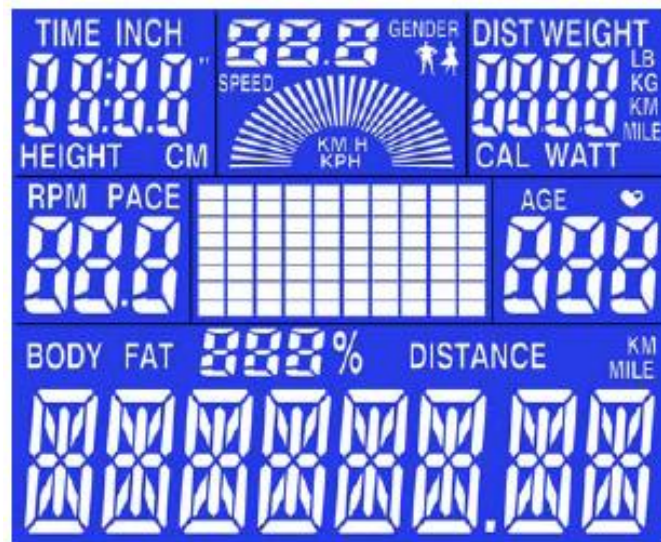
6. lépés



- 1) Helyezzen elemet a computerbe (64), lásd a 6-1 képen .
- 2) Csatlakoztassa a computer kábelt a felső computer kábellel (29) és a kapaszkodónál levő kábelekkel (65) lásd a 6-2 képen .

- 3) Rögzítse a computert a kapaszkodó vázra (10) csavarok segítségével (101) lásd a 6-3 képen .
- 4) Szerelje össze a computer tartót (67&68) csavarok (63) és csavarok (104) segítségével, lásd a 6-4 képen .

Használati útmutató a VM 6608 vezérlő egységhez software VM100



1. Kijelző

1.1 A kijelzőként külön külön megjelenik:

TIME-idő, RPM-fordulat/perc, SPEED-sebesség, DISTANCE-távolság, CALORIES-kalória (DISTANCE-távolság, WATT-), PULSE-pulzus.

1.2 Pontos LCD kijelző:

- különálló világító pontokból áll, 8 sorban és 10 oszlopban
- ez a pont kijelzésű LCD kijelző az egyes funkciók aktív programban történő kijelzésére szolgál.

2. Módok

2.1 Bekapcsolás mód – WAKE UP MODE:

- amint bekapcsolja a vezérlő egységet, egy hosszú sípolás hallatszik és a vezérlő egység manuális módba kapcsol, lásd a Fig-1 és Fig 2 képeket.

2.2 Alvás mód – SLEEP MODE:

- mikor több, mint 4 percen keresztül nem érkezik RPM jel vagy más adat a vezérlő egységbe, a vezérlő egység automatikusan átkapcsol alvás módba.

2.3 Ébredés mód – WAKE UP MODE:

- amint ismét taposni kezd, vagy bármely gombot megnyomja, elindul, vagy ha valamennyi érték PAUSE módban van, jóváhagyásul nyomja meg bármelyik billentyűt.

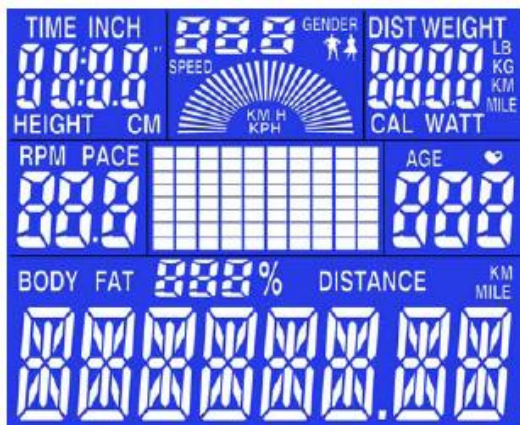




Fig -1

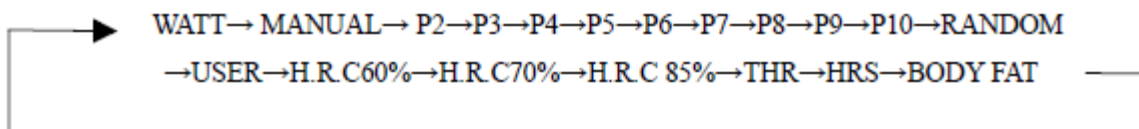


Fig-2

3. A vezérlő egység kezelése

3.1 Program kiválasztás

A kijelzőn megjelenik a „WATT“ míg el nem végzi a kiválasztást. A  vagy  gombok segítségével mozoghat a menüben. A következő programok közül választhat:



3.2 Manuális program

Ha megnyomja a MODE gombot a WATT mód, Manuális program (P2-P10), Random véletlenszerűen kiválasztott program jóváhagyásához, a kijelzőn megjelenik az „ENTER TIME-adja meg az időt“ míg a

kívánt választást meg nem adja. A vagy gombok segítségével állítsa be a kívánt TIME- idő-t. Nyomja meg a MODE gombot az idő jóváhagyásához.

A kijelzőn megjelenik az „ENTER DISTANCE-adja meg a távolságot“míg nincs megadva a kívánt kiválasztás. A vagy gombok segítségével állítsa be a kívánt DISTANCE-távolság értékeket. Nyomja meg a MODE gombot a távolság jóváhagyásához.

A kijelzőn megjelenik az „ENTER CALORIES“ míg nincs megadva a kívánt kiválasztás. A vagy gombok segítségével állítsa be a kívánt CALORIES-kalória értékeket.

3.3 Felhasználói program

A MODE megnyomásával a USER PROGRAM – felhasználói program (U1-U4) elfogadásához.

A kijelzőn megjelenik az „U1“ míg meg nem adja a kívánt kiválasztást. A vagy választhat az U1-U4 programok közül.

Nyomja meg a MODE gombot a felhasználói program (U1-U4) kiválasztásának jóváhagyására.

A kijelzőn megjelenik az „ENTER TIME-adja meg az időt“míg a kívánt választást meg nem adja. A vagy gombok segítségével állítsa be a kívánt TIME- idő értéket.

Nyomja meg a MODE gombot az idő jóváhagyásához.

A kijelzőn megjelenik az „ENTER DISTANCE-adja meg a távolságot“ míg a kívánt kiválasztást meg nem adja. A vagy gombok segítségével állítsa be a kívánt DISTANCE-távolság értéket. Nyomja meg a MODE gombot a távolság jóváhagyásához.

A kijelzőn megjelenik az „ENTER CALORIES“ míg a kívánt kiválasztást meg nem adja. A vagy gombok segítségével állítsa be a kívánt CALORIES-kalória értéket.

Majd nyomja meg a START gombot és kezdje el az edzést.

SPECIÁLIS FUNKCIÓK

U1-U4 személyes profil:

Minden felhasználó profilja számára létezik elmentési lehetőség (U1-U4). A személyes profil módosításához először tartsa lenyomva a MODE gombot legalább 3 másodpercig. A vagy gomb segítségével állítsa be kívánt terhelési szintet – RESISTANCE LEVEL, a profil valamennyi szegmensében. A terhelési szint jóváhagyásához nyomja meg a MODE gombot amivel a következő szegmensbe ugrik. Nyomja meg és tartsa lenyomva a MODE gombot legalább három másodpercre a változtatások jóváhagyásához és lépjen a felhasználó kiválasztásához.



3.4 H.R.C. Program – pulzus frekvencia kezelő mód

Nyomja meg a MODE gombot a H.R.C. PROGRAM – pulzus frekvencia kezelő mód 60% (70%, 85%) elfogadásához.

A kijelzőn megjelenik a „PRESS START-nyomja meg a start-ot“ míg a kívánt kiválasztást meg nem adja.

A  vagy  gombok segítségével módosíthatja a kor – AGE értéket..

Majd nyomja meg a „START-start“ gombot és kezdje el az edzést.

60% max HRC – cél pulzus frekvencia = (220-kor) x 60%



70% max HRC – cél pulzus frekvencia = (220-kor) x 70%

85% max HRC – cél pulzus frekvencia = (220-kor) x 85%

3.5 T.H.R. Program – cél pulzus frekvencia mód

Amennyiben megnyomja a MODE gombot a T.H.R. PROGRAM – cél pulzus frekvencia mód elfogadásához.

A kijelzőn megjelenik a „TARGET HR – cél pulzus frekvencia“míg a kívánt kiválasztást meg nem adja. A



 vagy  gombok segítségével módosíthatja a cél pulzus frekvencia értéket – TARGET HEART VALUE.

Majd nyomja meg a „START-start“ gombot és kezdje el az edzést.

Cél pulzus frekvencia – a cél pulzus frekvencia szerint fog edzeni.

3.6 T.H.S. Program – pulzus frekvencia kiválasztás mód (C1-C3)

Amennyiben megnyomja a MODE gombot a T.H.S. PROGRAM – pulzus frekvencia mód kiválasztásához.

A kijelzőn megjelenik a „C1“míg a kívánt kiválasztást meg nem adja. A  vagy  gombok segítségével választhat a C1-C3 közül. Jóváhagyáshoz nyomja meg a MODE gombot.

A kijelzőn megjelenik a „PRESS START-nyomja meg a start-ot“ míg a kívánt kiválasztást meg nem adja.

A  vagy  gombok segítségével módosíthatja a kor – AGE értéket..

Majd nyomja meg a „START-start“ gombot és kezdje el az edzést.

C1 THR– cél pulzus frekvencia = (220-kor) x 60%

C2 THR – cél pulzus frekvencia = (220-kor) x 70%

C3 HRC – cél pulzus frekvencia = (220-kor) x 85%

3.7 BODY FAT Program – test zsír


Amennyiben megnyomja a MODE gombot a BODY FAT PROGRAM – test zsír program, be kell állítania a HEIGHT-magasság, WEIGHT-súly, AGE-kor, GENDER-nem értékeit is.

A kijelzőn megjelenik az „ENTER HEIGHT-adja meg a magasságot“ míg a kívánt kiválasztást meg nem

adja. A  vagy  gombok segítségével beállíthatja a HEIGTH-magasság értékeit.

Jóváhagyáshoz nyomja meg a MODE gombot.

A kijelzőn megjelenik az „ENTER WEIGHT-adja meg a súlyt“ míg a kívánt kiválasztást meg nem adja. A



 vagy  gombok segítségével beállíthatja a WEIGTH-súly értékeit.

Jóváhagyáshoz nyomja meg a MODE gombot.

A kijelzőn megjelenik az „ENTER AGE-adja meg a kort“míg a kívánt kiválasztást meg nem adja. A

 vagy  gombok segítségével beállíthatja a AGE-kor értékeit.

Jóváhagyáshoz nyomja meg a MODE gombot.

A kijelzőn megjelenik az „PRESS START TO TEST-nyomja meg a startot a teszteléshez“míg a kívánt kiválasztást meg nem adja. A  vagy  gombok segítségével beállíthatja a GENDER-nemet, FEMALE - nő, MALE-férfi.

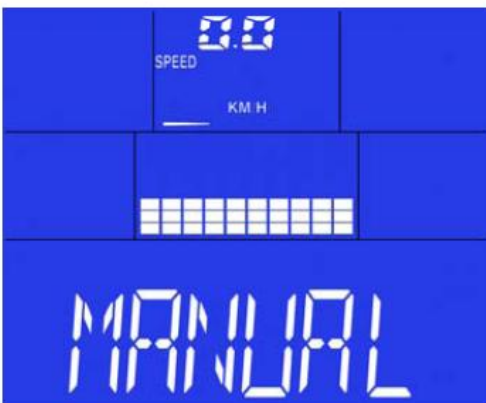
Nyomja meg a START gombot a tesztelés elindításához.

4. Elődefiniált program profilok

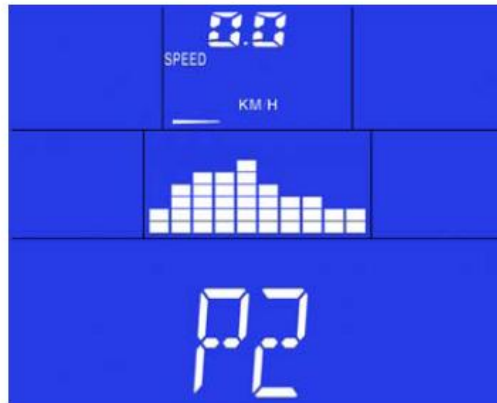
- WATT



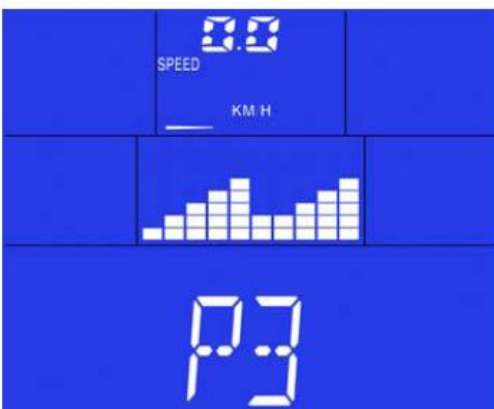
- MANUAL



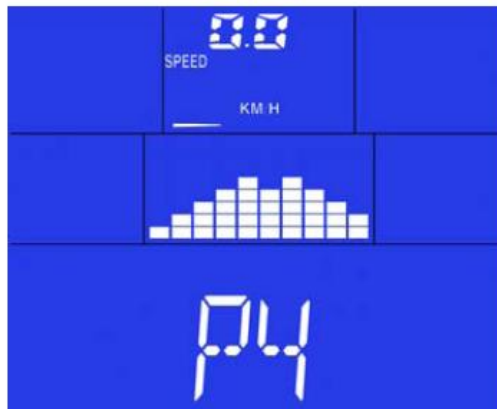
- P2



- P3



- P4



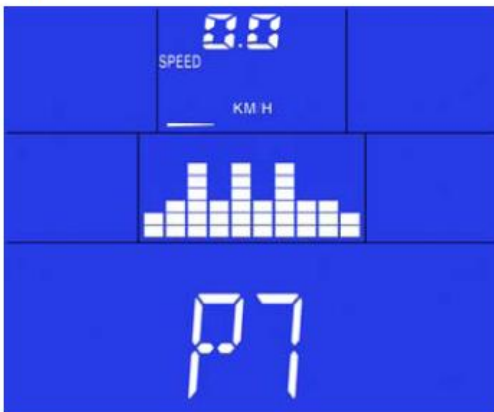
• P5



• P6



• P7



• P8



• P9



• P10



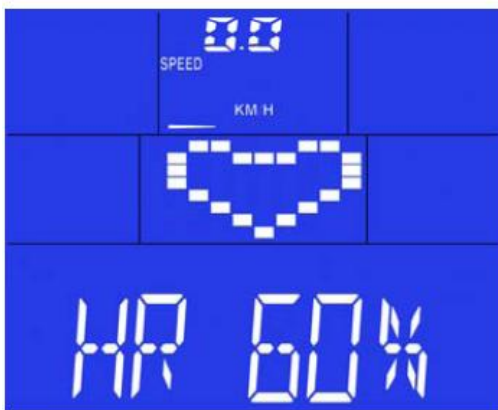
• RANDOM



• USER



• H.R.C 60%



• H.R.C 70%



• H.R.C 85%



• T.H.R



• H.R.S



• BODY FAT



5. Recovery test – frissítés, normális állapotba visszatérés teszt

A START-start vagy PAUSE-szünet módban, tartsa kezeit az pulzus érzékelőkön vagy helyezzen a mellkasára pulzus érzékelő pántot és nyomja meg a PULSE RECOV gombot, a kijelzőn levő valamennyi funkció leáll, kivéve a “TIME- idő” funkció. Az idő 00:59-től 00:00-ig visszaszámlálni kezd. Amint eléri a 00:00, a kijelzőn megjelenik az Ön pulzusának frissítési értéke A+ -tól C-ig terjedő skálán.

Megjegyzés: Az Ön ezönléte a kijelzőn a következő táblázatban feltüntetett hivatkozás alapján jelenik meg.

| Érték | Az Ön erőnléte |
|-------|----------------|
| A+ | kiváló |
| A | nagyon jó |
| B+ | jó |
| B | elfogadható |
| C+ | gyenge |
| C | nagyon gyenge |

6. Body fat test – test zsír teszt

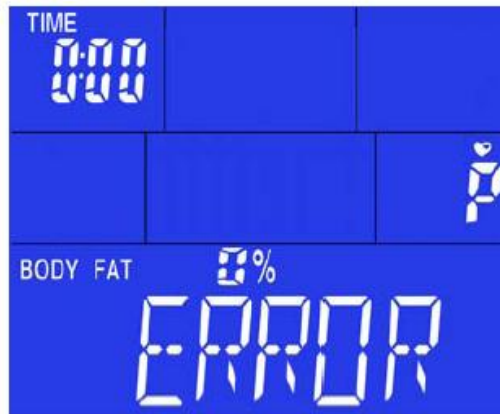
Nyomja meg a BODY FAT gombot majd nyomja meg a START-STOP gombot a test zsír teszt jóváhagyásához és elindul a tesztelés (alapértelmezetten beállított idő 25:00). Nyomja meg ezt a gombot és megújul az előző mód.

Amennyiben a pulzus = 0, „ERROR-hiba“ jelzés jelenik meg.

Eredmény:





Hiba:



Megjegyzés: Az Ön erőnléte a kijelzőn a következő táblázatban feltüntetett hivatkozás alapján jelenik meg.

| Érték | Az Ön erőnléte |
|----------|------------------|
| LEAN | túl sovány |
| HYPO | ideális |
| MODERATE | átlagos |
| FAY | enyhén elhízott |
| HYPER | túlzott elhízott |

7. Nyomógomb funkciók

- PULSE RECOV. – pulzus frissítés gomb:
 - Nyomja meg a gombot a pulzus frissítés funkció aktiválásához
 - Nyomja meg és tartsa lenyomva három másodpercig a hang ki/be kapcsolásához
- START/STOP – start-stop gomb:
 - Nyomja meg a gombot az edzés elindításához sport módban, vagy az edzés folyamán nyomja meg a gombot az edzés megállításához. Valamennyi érték elmentésre kerül. Nyomja meg újra a gombot az edzés folytatásához.
 - Nyomja meg és tartsa lenyomva három másodpercig a kijelző teljes nullázásához
- MODE –mód gomb:
 - Az érték jóváhagyásához és a beállított érték egy következő szintjére lépéshez
-  és  gombok :
 - GENDER-nem, AGE-kor, HEIGHT-magasság, WEIGHT-súly, TIME-idő, DISTANCE-távolság, CALORIES-kalória, TARGET HRC – cél pulzus frekvencia értékeihez és az edzés szintjéhez használatos.

- Az edzés szint az edzés folyamán is módosítható
- BODY FAT – test zsír mérés gomb:
 - Nyomja meg a gombot a HEIGHT-magasság, WEIGHT-súly, GENDER-nem és AGE-kor értékeinek megadásához, majd a test zsír érték méréséhez

8. Funkciók jelentése

| Sz.. | ablak | terjedelem | alapértelmezett | mentés |
|------|--------------------------|----------------------------------|-----------------|--------|
| 1 | TIME-idő | 0:00-99:99 (perc vagy másodperc) | 0:00 | nem |
| 2 | DISTANCE-távolság | 0.0-99.09 (mérőöld vagy km) | 0.00 | nem |
| 3 | CALORIES-kalória | 0-999 kalória | 0 | nem |
| 4 | AGE-kor | 10-100 év | 30 | nem |
| 5 | GENDER-nem | nem | ne | nem |
| 6 | WEIGHT-súly | 20-330 Lb | 150 | nem |
| | | 10-150 kg | 70 | nem |
| 7 | HEIGHT-magasság | 36-84 inch | 70 | nem |
| | | 90-210 cm | 150 | nem |
| 8 | SPEED-sebesség | 0.0-99.9 (mérőöld vagy km/ó) | 0.0 | nem |
| 9 | PULSE-pulzus | 50-200 bpm – szívverés 6perc. | 0 | nem |
| 10 | RPM-percenkénti fordulat | 0-250 rpm | 0 | nem |
| 11 | PACE-tempo | 0.0-99.9 (átlagos sebesség/óra) | 0.0 | nem |
| 12 | BODY FAT-testzsír | 0%-50% | 0 | nem |
| 13 | GRADE-szint | L1-L6 (fék ellenállás szintje) | | nem |
| 14 | USER-felhasználó | U1-U4 (4felhasználói program) | U1 | igen |

Bemelegítő gyakorlatok

Minden minőségi program magába foglalja a bemelegítő gyakorlatokat, aerób gyakorlatokat és a levező gyakorlatokat. Az egész programot hetente legalább kétszer-háromszor végezze el. Az edzések között tartson egy nap szünetet. Néhány hónap elteltével edzhet akár heti négy-öt alkalommal is.

Az izomzat bemelegítése fontos része minden edzésnek ezért tartsa be minden edzés elején. Az izmokat azok bemelegítésével és ellazításával előkészíti magasabb teljesítmény elérésére. Felgyorsul a vérkeringés, gyorsul a pulzus és több oxigénhez jutnak az izmok. Ezzel a gyakorlattal megelőzi az izomhúzódásokat. A következő bemelegítő és nyújtó gyakorlatokat javasoljuk:

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. Végezze el 15 ször



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.



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.



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 cseréle fel a lábakat



Ujjak érintése

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

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



Garanciális feltételek

Garancia időtartama

Az eladó a vevőnek a termék minőségére 24 hónap garanciát nyújt, amennyiben a termék garancia levele, számlája, esetleg egyéb irata nem rendelkezik másként. A vevőnek nyújtott, törvény által meghatározott garanciális időszak ezzel nincs megsértve. A garanciával az eladó garanciát vállal arra, hogy a termék egy meghatározott ideig megfelel a rendeltetés szerű, esetleg szerződés szerinti használatnak és megőrzi általános, vagy szerződés szerinti tulajdonságait.

A garancia nem vonatkozik a következő módon keletkezett károkra:

A felhasználó által okozott kár, pl. szakszerűtlen összeillesztéssel, szereléssel, a nyeregrúd nem elegendő beillesztésével a vázba, nem elegendő behúzása a forgatókarba és a forgató karok hiányos behúzása a középtengelybe

Helytelen karbantartás

Mechanikus károk

Alkatrészek elhasználódása hagyományos felhasználás során (pl. gumi és műanyag alkatrészek, mozgó mechanizmusok, stb.)

Visszafordíthatatlan esemény, természeti katasztrófa által

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.

Eladás dátuma:

Eladó bélyegzője és aláírása:

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