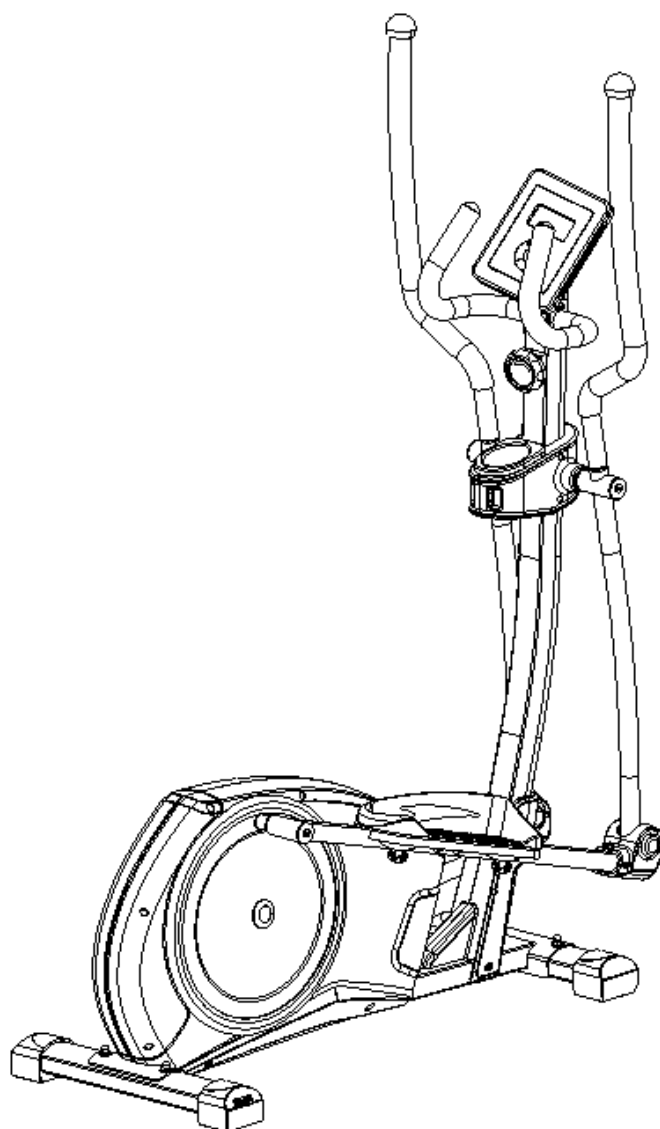




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

IN 5558 Elliptikus tréner Grand GP524H



TARTALOM

TARTALOM	2
BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK	3
ÖSSZEKÖTŐ ELEM	5
ÖSSZESZERELÉS.....	6
SZÁMÍTÓGÉP HASZNÁLATA LB1066.....	17
RAJZ	20
ALKATRÉSZLISTA.....	21
GARANCIÁLIS FELTÉTELEK, REKLAMÁCIÓ	25

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

1. A maximális biztonság érdekében végezzen rendszeres ellenőrzést, nem történt e sérülés, alkatrész elhasználódás a berendezésen.
2. Ha önön kívül más felhasználó is használni fogja a berendezést, fontos, hogy ismertesse vele a használati utasításban szereplő utasításokat.
3. A berendezésen egyszerre csak egy felhasználó edzhet.
4. Használat előtt ellenőrizze a csavarok állapotát, csuklók összekötését.
5. Edzés előtt távolítsa el az ellipszis körül lévő éles éllel rendelkező tárgyat.
6. A berendezést csak teljesen hibátlan állapotban használja.
7. Sérült, elhasználódott vagy rossz alkatrészsel tilos a berendezést használni, és a meghibásodott részeket azonnal cseréljük ki.
8. Gyermek csak felnőtt felügyelete mellett használhatja a berendezést. Az elliptikus tréner nem játék.
9. Az egész berendezés körül biztosítson elég szabad teret.
10. A helytelenül végzett, vagy túlzásba vitt edzés egészségkárosodáshoz vezethet.
11. Az elliptikus tréner használat előtt be kell állítani az elmozdulás ellen az állítható lábakkal.
12. Edzéshez használjon megfelelő öltözetet és cipőt. A nagyon hosszú, bő ruha beakadhat. Csúszásmentes talpú cipőt ajánlunk.
13. Bárminemű edzésprogram elkezdése előtt konzultáljon orvosával.
14. A berendezést egyenes, száraz, nedvességtől mentes felületre helyezze. Szükség esetén használjon csúszásmentes alátétet a berendezés alá, így elkerülhető a talaj sérülése.
15. Amennyiben az edzés során mellkasi fájdalmat észlel, légzési zavar, vagy más rendellenesség lép fel, azonnal hagyja abba az edzést és a további lépésekről konzultáljon orvosával.
16. Gyermek és fogyatékkal élők csak felügyelet mellett használhatja a berendezést.
17. Használat közben ne közelítsen a berendezés mozgó részeihez.
18. Minden beállítható alkatrésznek a megfelelő pozícióban kell lennie.
19. A felhasználó maximális testsúlya 100 kg lehet.

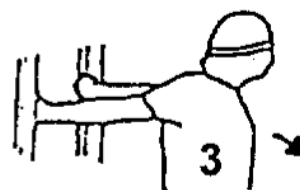
BEMELEGÍTŐ FÁZIS



Az adott pozícióban maradjon 15 mp (váltogassa karjait)



Az adott pozícióban maradjon 20 mp



Az adott pozícióban maradjon 20 mp



Az adott pozícióban maradjon 25 mp



Az adott pozícióban maradjon 20 mp



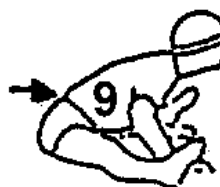
Az adott pozícióban maradjon 20 mp



Az adott pozícióban maradjon 30 mp



Az adott pozícióban maradjon 25 mp



Az adott pozícióban maradjon 30 mp



Az adott pozícióban maradjon 20 mp



Az adott pozícióban maradjon 5 mp
Ismételje a gyakorlatot 3x



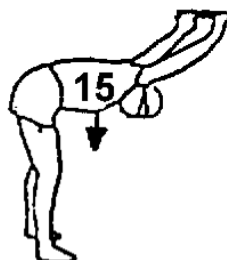
Az adott pozícióban maradjon 20 mp



Az adott pozícióban maradjon 20 mp
(váltogassa lábait)

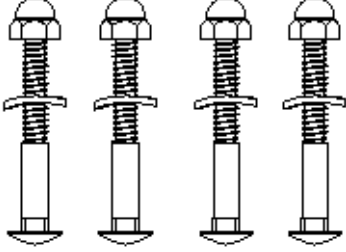
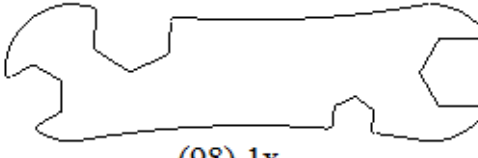
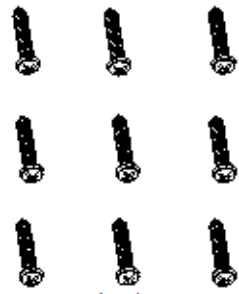
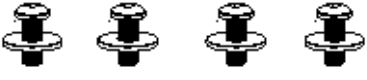
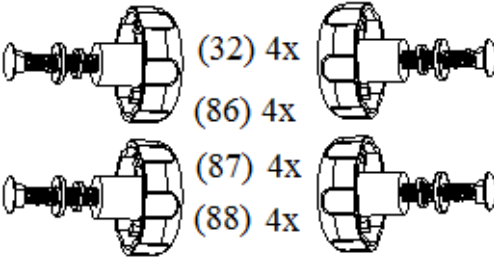
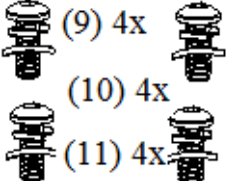
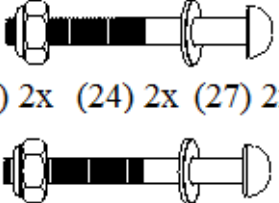
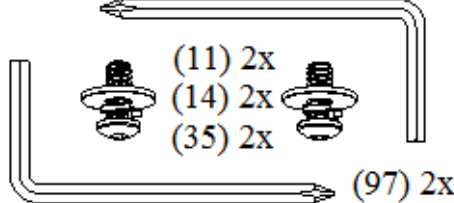



Ismételje a gyakorlatot 5x



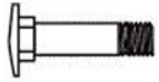


Az adott pozícióban maradjon 15 mp

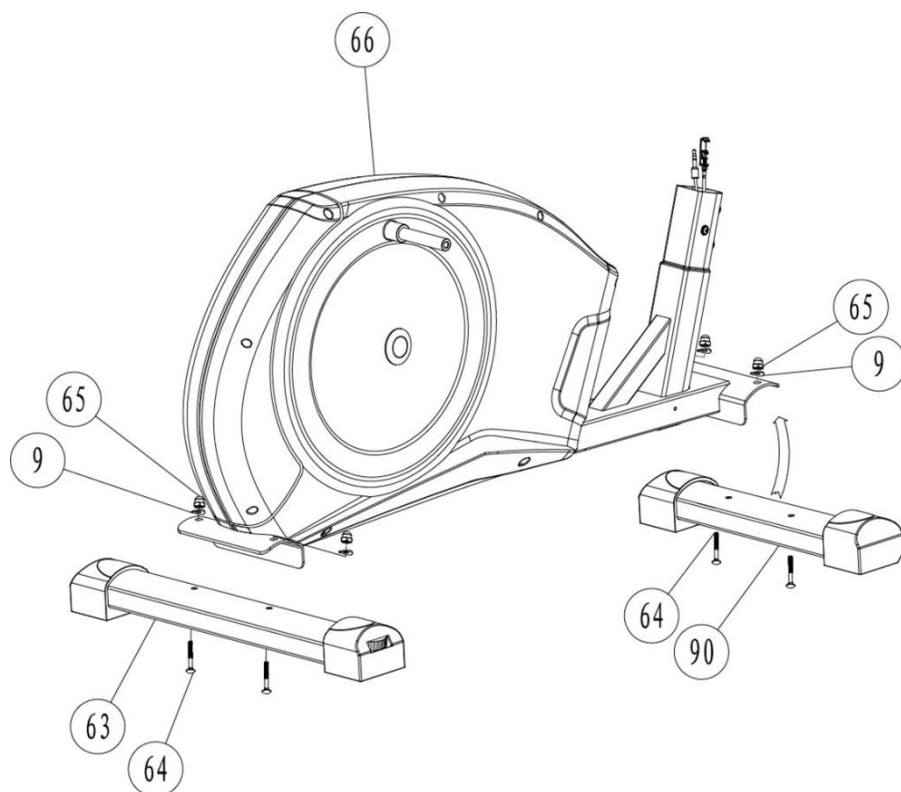
ÖSSZEKÖTŐ ELEMEEK

<p>(9) 4x (64) 4x (65) 4x</p> 	 <p>(98) 1x</p>	 <p>(29) 9x</p>
 <p>(14) 4x (91) 4x</p>	 <p>(32) 4x (86) 4x (87) 4x (88) 4x</p>	 <p>(9) 4x (10) 4x (11) 4x</p>
 <p>(23) 2x (24) 2x (27) 2x</p>	 <p>(11) 2x (14) 2x (35) 2x (97) 2x</p>	 <p>(22) 1x</p>




ÖSSZESZERELÉS




1. LÉPÉS




#64	#9	#65	X4
			





2. LÉPÉS

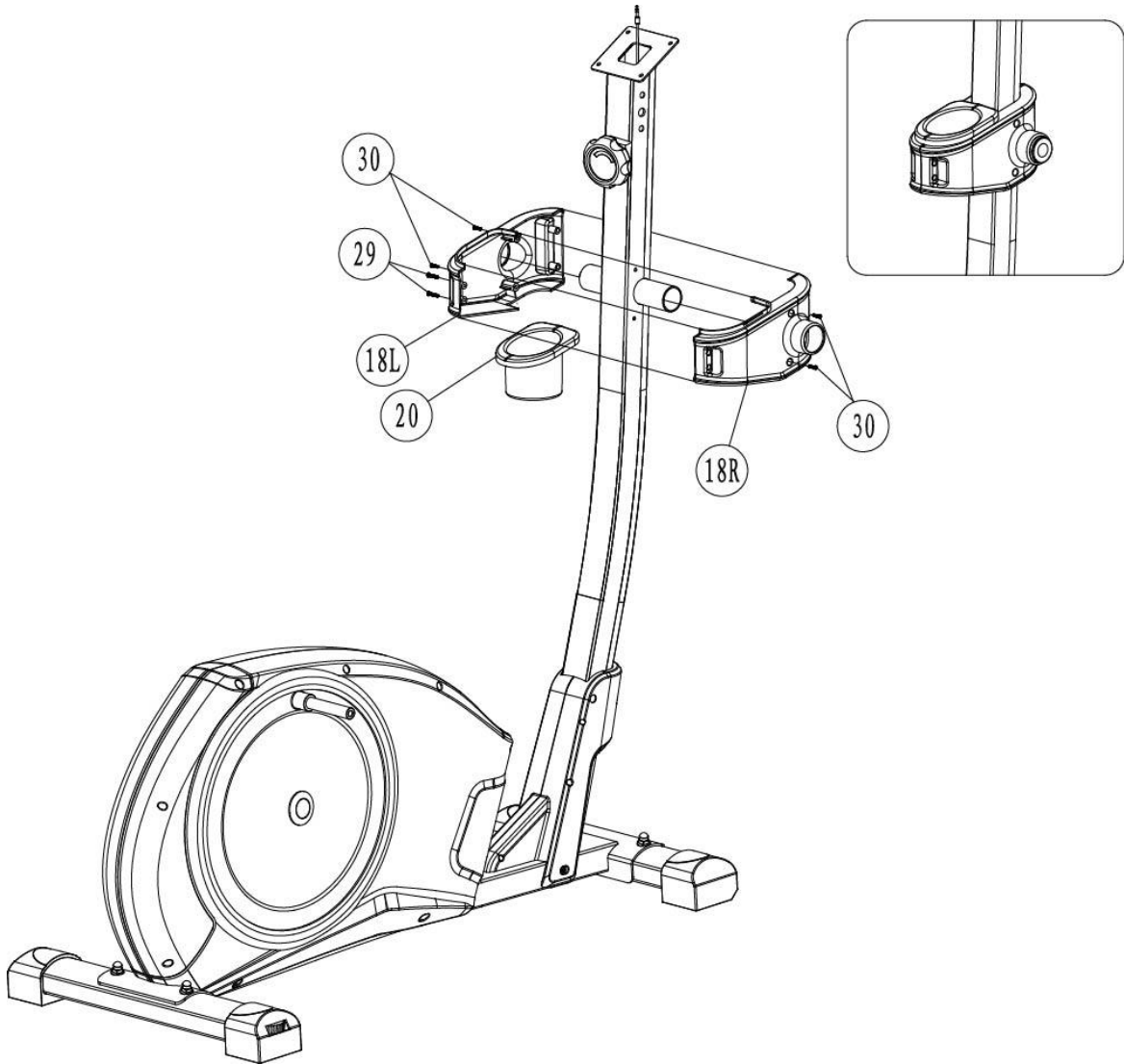
#10	#11	#9	X2
			

#10	#11	#91	X2
			





#29	X3	#30	X2	#22	X1
					

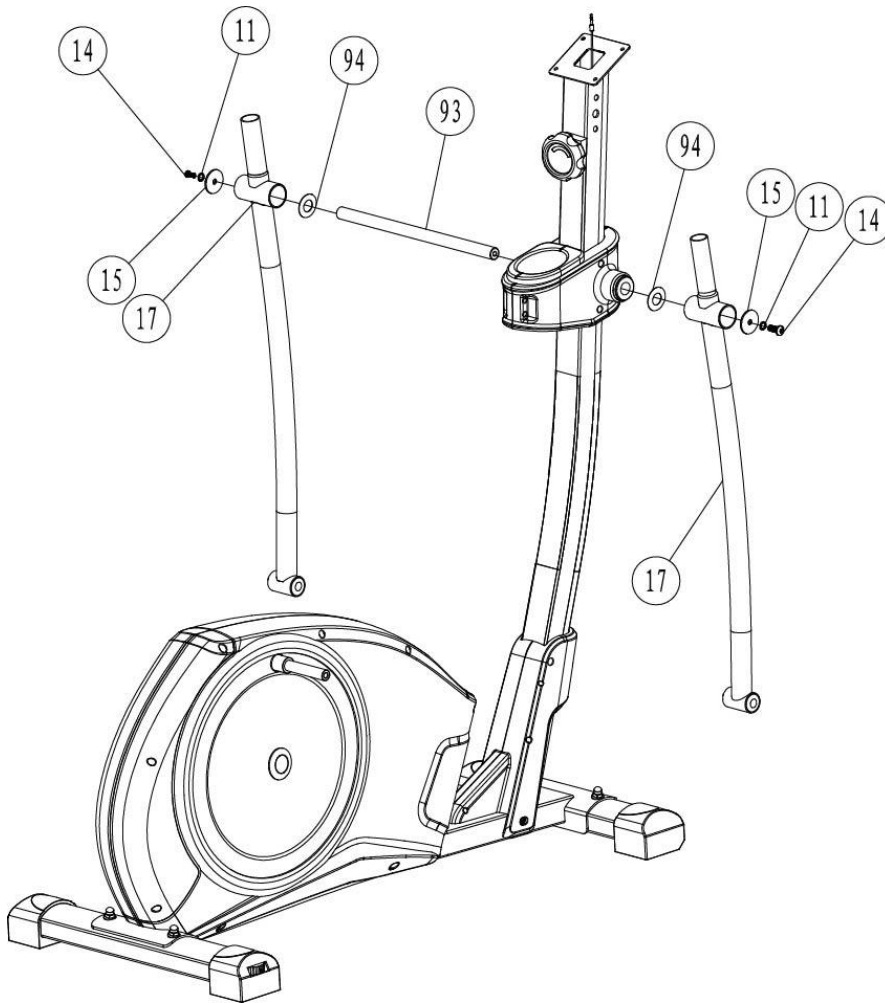
3. LÉPÉS

#29	X2	#30	X4
			






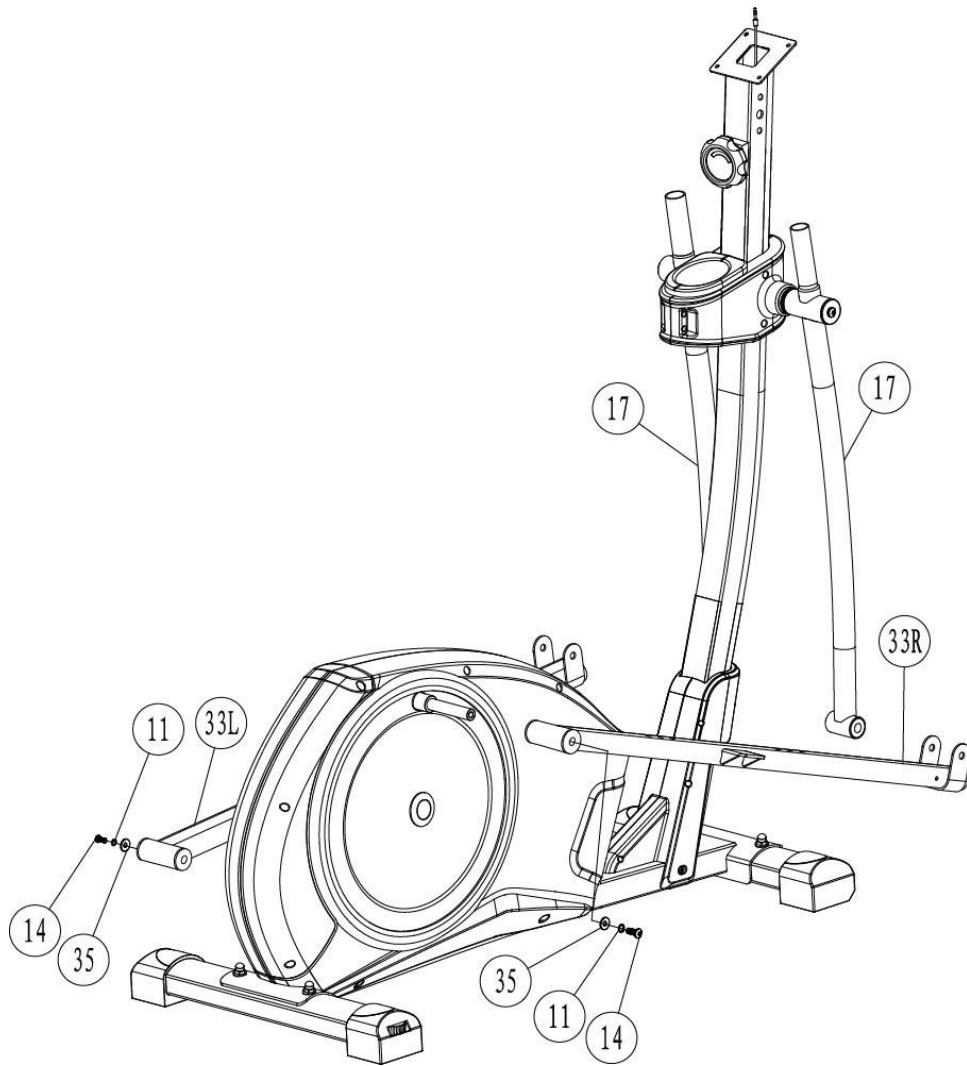
4. LÉPÉS

#14	#11	#15	#94	X2
				



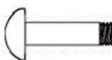




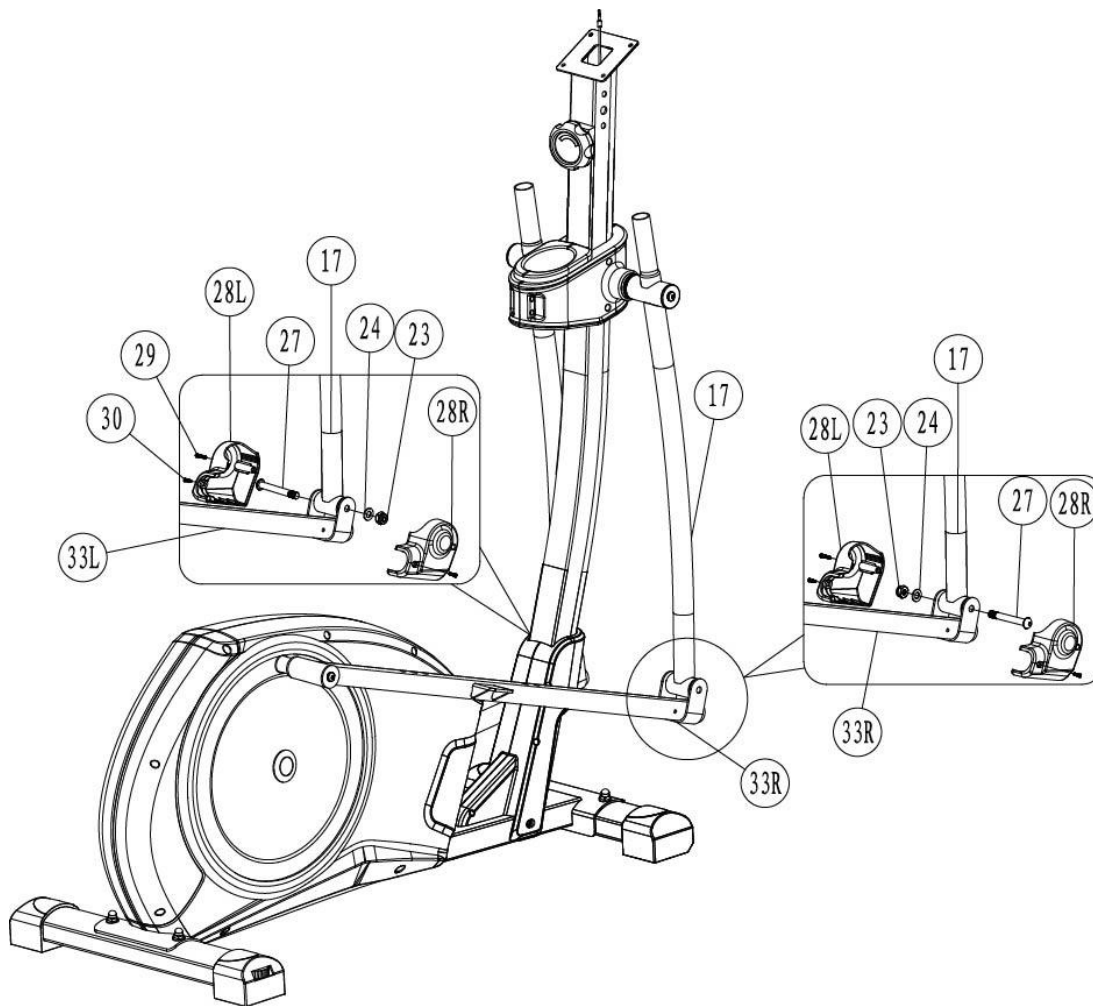
5. LÉPÉS

#14	#11	#35	X2
			





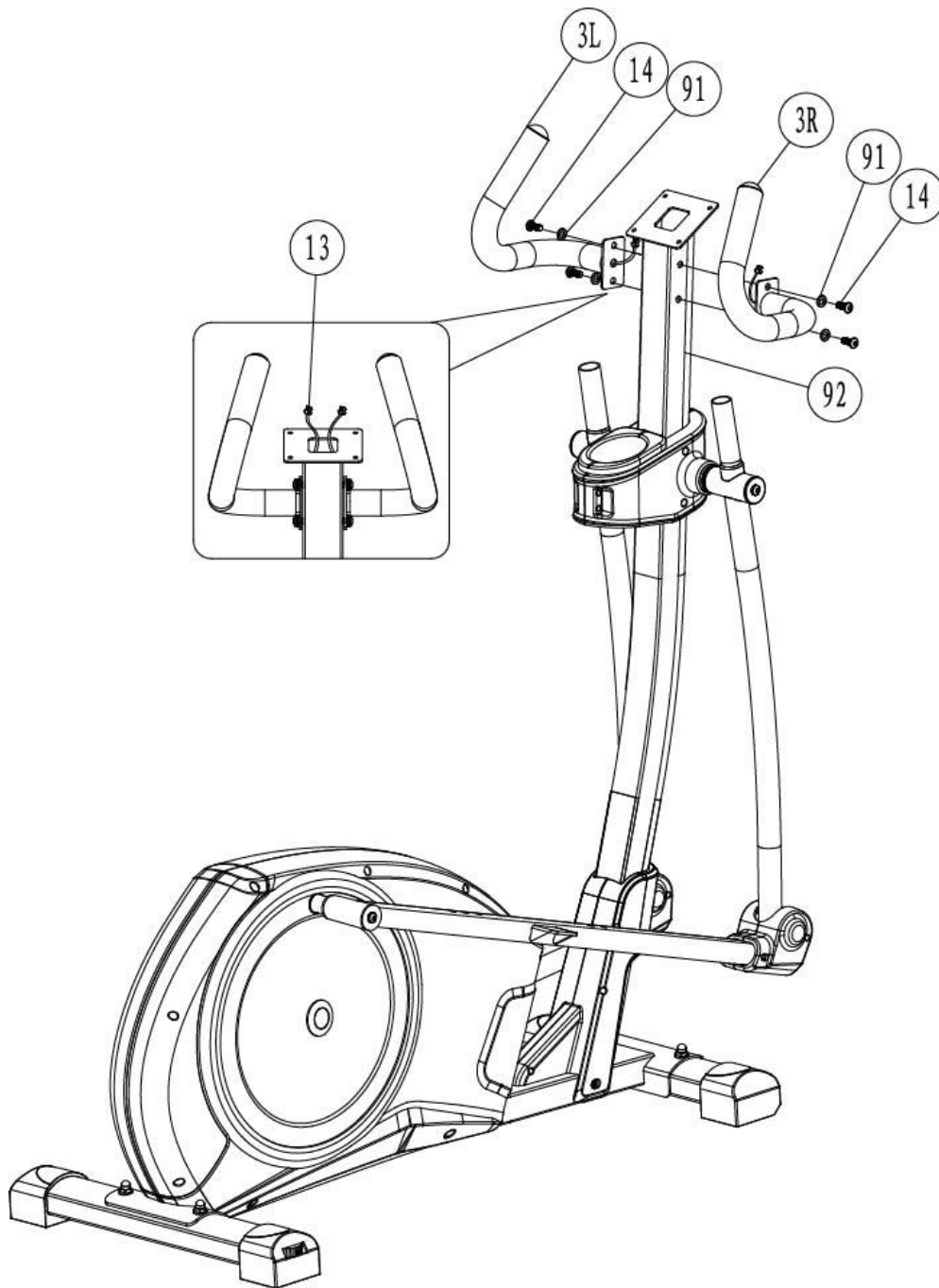
6. LÉPÉS

#30	X2	#29	X2	#27	#24	#23	X2
							



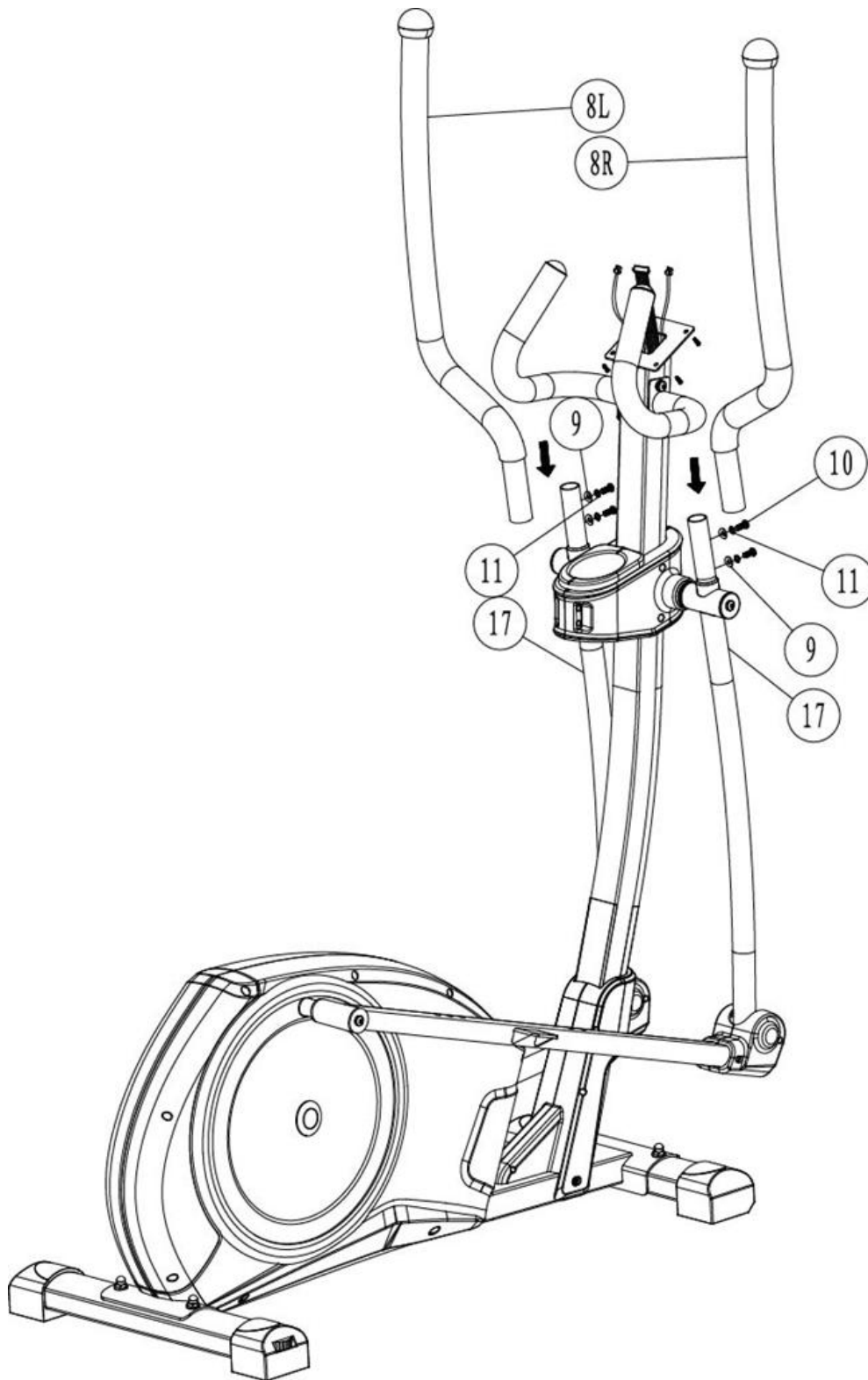
7. LÉPÉS

#14	#91	X4
		



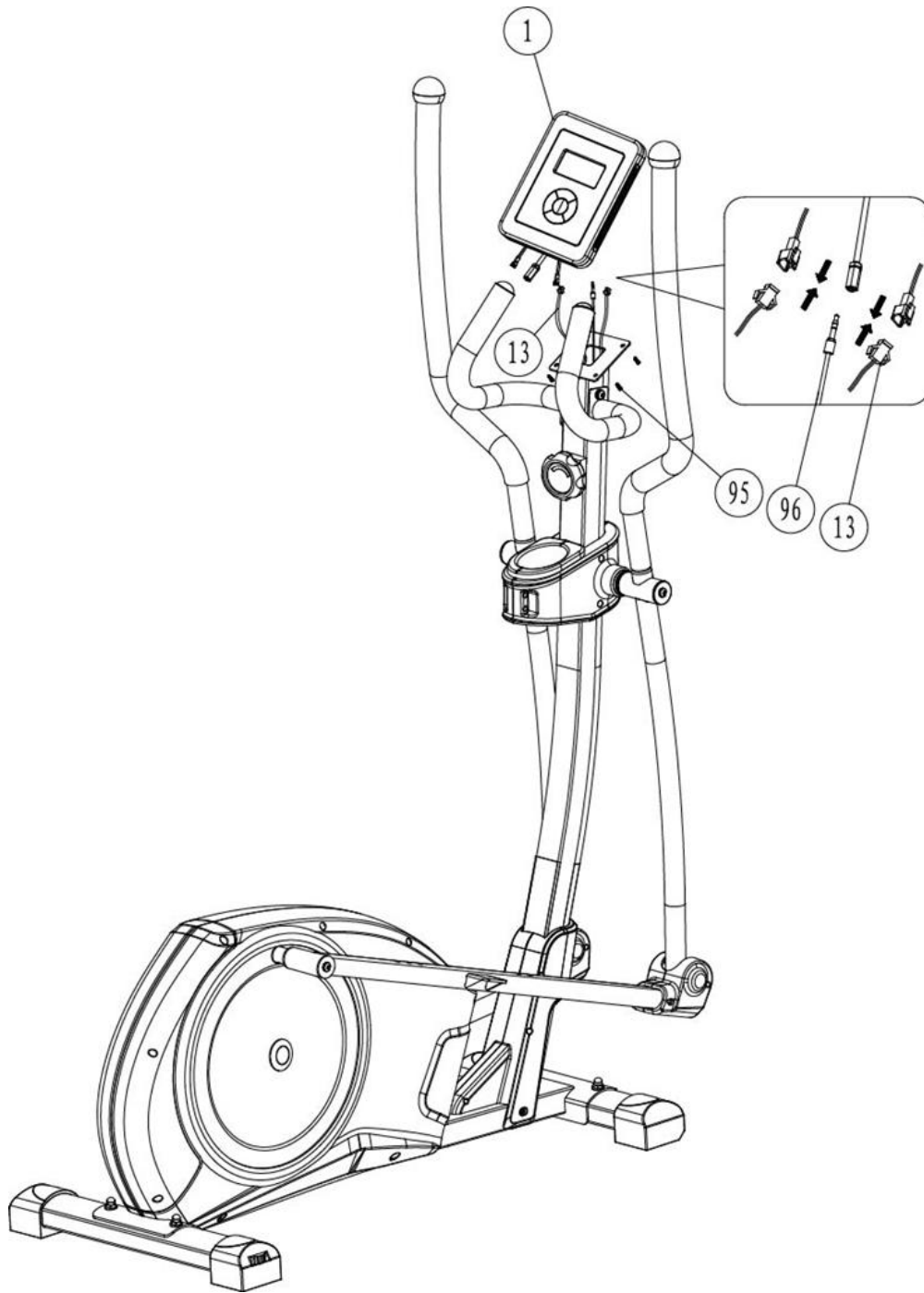
8. LÉPÉS

#10	#11	#9	X4
			







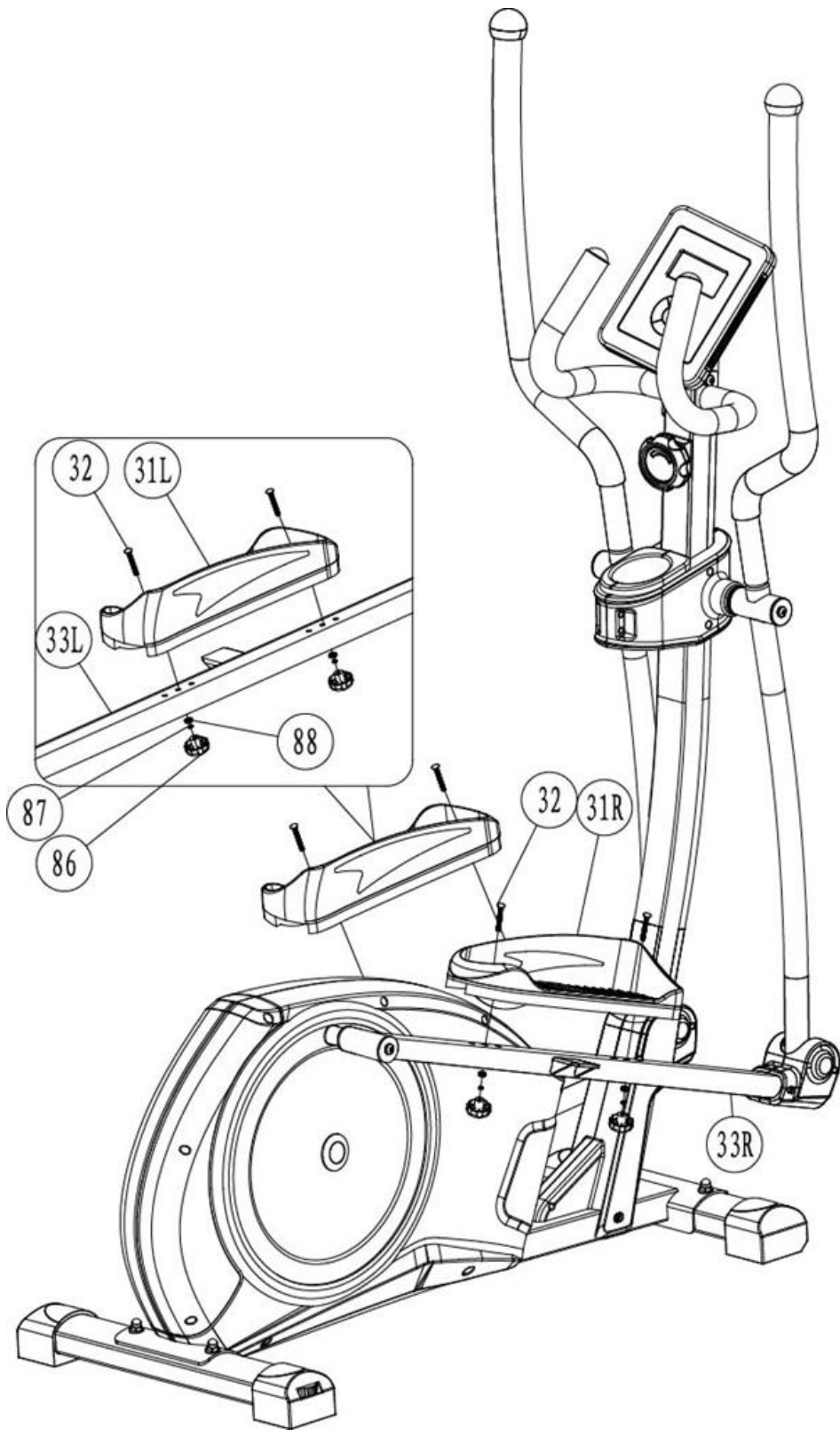
9. LÉPÉS

#95	X4
	



10. LÉPÉS

#32	#88	#87	#86	X4
				



SZÁMÍTÓGÉP HASZNÁLATA LB1066



GOMBOK

PULSE RECOVERY: Ez a gomb a testi kondíció kiértékelésére szolgál, az edzés utáni pulzusfrekvencia alapján.

ENTER:

1. Funkciók közötti átkapcsolás. Funkciók sorrendje: NORMAL (normál mód) – TIME (idő) – DIST (távolság) – CAL (kalória) – T.H.R. (cél pulzus frekvencia)
2. A beállított paraméterek jóváhagyására szolgáló gomb.
3. Ha a gombot 3 másodpercig megnyomva tartja, a számítógép újraindítása történik (a paraméterek a kiinduló értékre állnak).

UP: A paraméter értékek növelésére szolgáló gomb: TIME (idő) – DIST (távolság) – CAL (kalória) – T.H.R. (cél pulzusfrekvencia)

DOWN: A paraméter értékek csökkentésére szolgáló gomb: TIME (idő) – DIST (távolság) – CAL (kalória) – T.H.R. (cél pulzusfrekvencia)

RESET: Összes érték kinullázására szolgáló gomb.

FUNKCIÓK ÉS HASZNÁLAT

AUTO ON/OFF (automatikus ki/bekapcsolás)

A számítógép automatikusan bekapcsol, ha rálépünk a pedálra. Négy perc üzemben kívüli állapot után a számítógép automatikusan kikapcsol és a paraméterek kinullázódnak.

TIME (idő)

Az ENTER gombbal válassza ki ezt a funkciót, és az UP és DOWN gombbal állítsa be a kívánt paraméterek értékét.

Hozzászámolás:

Ha az idő nincs beállítva előre, akkor automatikusan mérődni fog 00:00-99:59 perc terjedelemben.

Leszámolás:

Az edzés időtartamát be lehet állítani az edzés elkezdése előtt, 1:00-99:00 terjedelemben (hozzászámolás/leszámolás egysége: 1 perc). Edzés alatt az idő a beállított értéktől fog leszámolódni. A számítógép hangjelzéssel figyelmeztet a beállított edzési idő leteltére.

SPEED (sebesség)

A sebesség mérföldben/kilométerben jelenik meg, 0.00-99.9km/mi terjedelemben.

RPM (fordulatszám egy perc alatt)

A kijelzőn az egy perc alatt lévő fordulatszám 15-999 terjedelemben jelenik meg.

DISTANCE (távolság)

Az ENTER gombbal válassza ki a DIS funkciót és az UP és DOWN gombbal állítsa be a kívánt paraméterek értékét.

Hozzászámolás:

Ha a távolság nincs beállítva előre, akkor automatikusan mérődni fog 0.1-999.9km/mi terjedelemben.

Leszámolás:

A kívánt távolságot be lehet állítani az edzés elkezdése előtt 0.1-999.9km/mi terjedelemben. Edzés alatt a távolság a beállított értéktől fog leszámolódni. A számítógép hangjelzéssel figyelmeztet a beállított távolság elérésére.

CALORIES (edzés alatt elégetett kalória)

Az ENTER gombbal válassza ki a CAL funkciót és az UP és DOWN gombbal állítsa be a kívánt paraméterek értékét.

Hozzászámolás:

Ha a kalória értéke nincs előre beállítva, a felhasznált kalóriák száma automatikusan mérődni fog 1.0-999 terjedelemben.

Leszámolás:

Az edzés alatt elégetni kívánt kalória száma beállítható az edzés elkezdése előtt 1.0-999 terjedelemben. Edzés során az elégetett kalória a beállított értéktől fog leszámolódni. A számítógép hangjelzéssel figyelmeztet az elért értékre.

PULSE (cél pulzus frekvencia)

Az ENTER gombbal válassza ki a T.H.R. Funkciót és az UP és DOWN gombokkal állítsa be a kívánt paraméterek értékét.

Határérték:

A cél pulzus frekvencia értéke beállítható 60-220 terjedelemben. A számítógép mérni fogja az ön pulzusszámát. Ha túllépi a beállított értéket, a kijelzőn az aktuális érték villogni fog. A helyes mérésért mindkét fogantyút meg kell fogni. A pulzusszám értéke ütés/percben van mérve.

MEGJEGYZÉS:

Ha az edzés megkezdése után több mint 16 mp nincs mérve a pulzus frekvencia, a kijelzőn megjelenik a „P” hibajelentés. Ez csupán az energiatakarékosság miatt van. Az új mérésért nyomja meg a RESTART gombot.

PULSE RECOVERY (kondíció kiértékelése)

Az edzés befejeztével a kondíció kiértékelésére nyomja meg a RECOVERY gombot, és mindkét kezével fogja meg a pulzusérzékelő fogantyúkat. A mérés egy perces, és mindvégig fogni kell az érzékelőket. A mérés végén a kijelzőn megjelenik az eredmény 1.0-6.0 skálán (leszámolás/hozzászámolás egysége: 0.1). 1.0 a legjobb, 6.0 a legrosszabb eredmény.

FIGYELEM

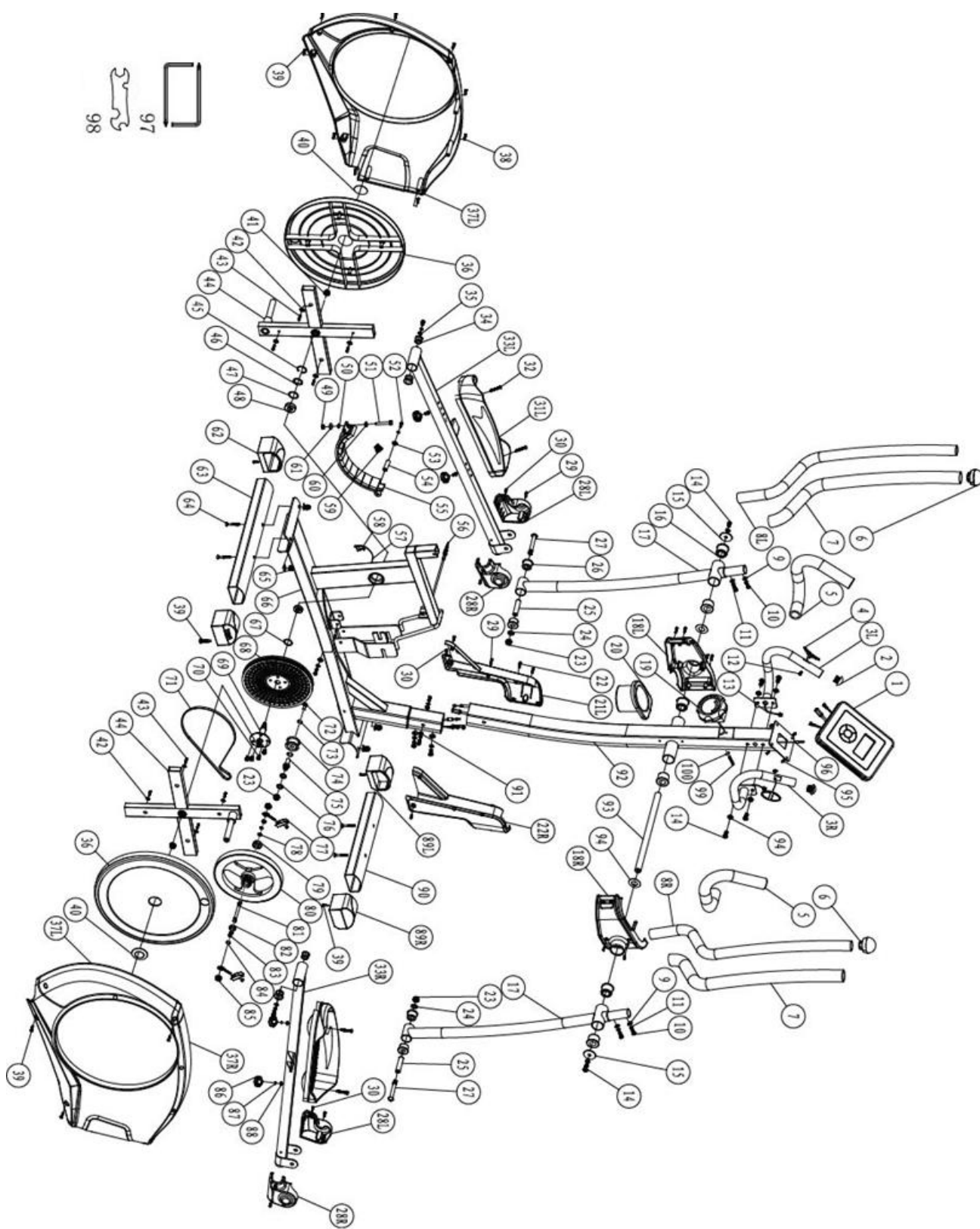
Működési hőmérséklet: 0°C- +50°C

Tárolási hőmérséklet: -10°C- +60°C

ELEMCSERE

1. A számítógép hátuljáról vegye le az elemek borítását, és helyezzen be kettő AA vagy UM-3 típusú elemet.
2. Győződjön meg róla, hogy helyesen helyezte be az elemeket, és érintkeznek a rugókkal.
3. Helyezze vissza a borítást.
4. Az elemek élettartama rendszeres használatnál egy év.
5. Ha a kijelző olvashatatlan, vagy az adatok egy része hiányos, vegye ki az elemeket 15 másodpercre, majd helyezze újra vissza.
6. Az elemek kivételekor a számítógép memóriájából kitörölődnek az adatok.

RAJZ



ALKATRÉSZLISTA

Sorszám	Alkatrész neve	Darabszám
1	Vezérlőpult	1
2	Záróborítás – szilárd fogantyú	2
3L	Bal szilárd fogantyú	1
3R	Jobb szilárd fogantyú	1
4	Pulzusérzékelő	2
5	Markolat – szilárd fogantyú	2
6	Záróborítás – mozgó fogantyú	2
7	Markolat – mozgó fogantyú	2
8L	Bal mozgó fogantyú	1
8R	Jobb mozgó fogantyú	1
9	Ívelt alátét M8	10
10	Imbusz csavar M8*20	8
11	Rugós alátét M8	12
12	Csavar M3.5*20	2
13	Pulzusérzékelő kábele	2
14	Imbusz csavar M8*20	8
15	Lapos alátét $\Phi 8.5 * \Phi 36 * 3T$	2
16	Távtartó	6
17	Mozgó rúd karja	2
18L	Fő rúd borítása – bal	1
18R	Fő rúd borítása – jobb	1
19	Feszítő huzal – felső rész	1
20	Üvegtartó	1
21L	Első alsó borítás – bal oldal	1
21R	Első alsó borítás – jobb oldal	1
22	Csavar M3*15	1

23	Önzáró anya M10	3
24	Lapos alátét M10*19*2	2
25	Távtartó elem 14*59.5	2
26	Mozgó rúd alsó csuklójának távtartója	4
27	Imbusz csavar M10*78	2
28L	Pedálrúd bal műanyag borítása	2
28R	Pedálrúd jobb műanyag borítása	2
29	Csavar M4*15	7
30	Csavar M5*15	10
31L	Bal pedál	1
31R	Jobb pedál	1
32	Szállítás csavar M6*50	4
33L	Bal pedálrúd	1
33R	Jobb pedálrúd	1
34	Távtartó	4
35	Lapos alátét 8*28*2T	2
36	Oldalborítás – lemez	2
37L	Szerkezet bal borítása	1
37R	Szerkezet jobb borítása	1
38	Csavar M4.5*25	6
39	Csavar M5*15	10
40	Műanyag borítás	2
41	Anyag M10*1.25	2
42	Alátét 5*16*1	8
43	Csavar M4*15	8
44	Fogantyú	2
45	Nyitott alátét C Φ 18	1
46	Hullámos alátét Φ 20.5*25*0.5T	1

47	Alátét 20*25*1	1
48	Csapágy 6004RS	2
49	Anya M6	1
50	Lapos alátét 6.5*19*1.5T	1
51	Hatszögletű csavar M6*75	1
52	Imbusz csavar M6*16	2
53	Lapos alátét 6*13*1.5T	2
54	Tengely – mágneses fékrendszer	1
55	Mágneses fékrendszer	1
56	Alsó feszítőhuzal	1
57	Alsó érzékelő	1
58	Csavar M5*15	1
59	Kúpos rugó	1
60	Anya M6	1
61	Műanyag alátét 6.5*22*1.5T	1
62	Hátsó tartóoszlop borítása	2
63	Hátsó tartóoszlop	1
64	Szállítás csavar M8*55	4
65	Kalapos anya M8	4
66	Fő váz	1
67	Alátét 20*25*2	1
68	Hajtókerék	1
69	Pedáltengely	1
70	Biztosító imbusz csavar M8*12	4
71	Szíj	1
72	Hatszögletű csavar M6*12	1
73	Lapos alátét 6*13*1T	1
74	Vezető csiga	1

75	Vezető csiga tengely	1
76	Lapos alátét 10*19*1.5	2
77	Szík feszítő mechanizmusa	2 szett
78	Hullámos alátét $\Phi 10*15*0.3T$	2
79	Csapágy 6300RS	1
80	Hajtókerék	1
81	Hajtókerék tengely	1
82	Csapágy 6000RS	1
83	Nyitott alátét C $\Phi 9$	2
84	Hatszögletű anya M10*1.25*4T	2
85	Anyá M10*1.25	2
86	Kézi csavar M6	4
87	Rugós alátét M6	6
88	Lapos alátét 6*16*2	4
89L	Első tartóoszlop bal borítása	1
89R	Első tartóoszlop jobb borítása	1
90	Első tartóoszlop	1
91	Lapos alátét 8*19*1.5T	6
92	Első oszlop	1
93	Mozgó rudak tengelye	1
94	Lapos alátét $\phi 19.5*\phi 38*0.5$	2
95	Csavar a vezérlőpult rögzítésére M5*12	4
96	Érzékelő kábel – középső összekötő elem	1
97	Multifunkciós kulcs + kereszt csavarhúzó	2
98	Multifunkciós kulcs	1
99	Imbusz csavar M5*60mm	1
100	Ívelt alátét $\phi 20*5.5*2mm$	1

GARANCIÁLIS FELTÉTELEK, REKLAMÁCIÓ

Garanciális feltételek

Jótállás

Az eladó 24 hónapos garanciát nyújt a vevőnek, kivéve ha a jótállási számlán, vagy egyéb dokumentumon más garanciális idő szerepel. A kötelező jótállás időtartama nem érinti a vevőt.

Az eladó garanciát vállal a minőségre, ha az eladott termék a normál célnak megfelelően van felhasználva, és megtartja a szerződésben elfogadottakat.

A garanciális feltételek nem érvényesek a következő esetekben:

a felhasználó által okozott károk, pl. nem szakszerű szerelés, az áru megrongálása helytelen javítással

helytelen karbantartás

mechanikai károsodás

elhasználódott alkatrészek a mindennapi használat során (pl. gumi és műanyag alkatrészek, mozgó mechanizmusok, stb.)

elkerülhetetlen esemény, természeti katasztrófa

szakszerűtlen beavatkozás

szakszerűtlen kezelés, helytelen elhelyezés, magas illetve alacsony hőfokhatás, víz, aránytalan nyomás, szándékosan átalakított alak és nagyság változtatás

Reklamáció igénylés

Reklamációkérelem eljárása

A vevő köteles az eladó által eladott árut mihamarabb átnézni. A vevő az ellenőrzést lehetőleg úgy végezze, hogy az esetleges hibákat észrevegye.

Reklamáció esetén a vevőnek be kell mutatni a vásárlást igazoló dokumentumot a gyártási számmal. Amennyiben az igazolószelvény hiányos, az eladónak jogában áll elutasítani a reklamációs kérelmet.

Amennyiben a vevő olyan hibabejelentést tesz, melyre nem vonatkozik a jótállás (pl. nem teljesítették a garanciális feltételeket, a hiba tévedésből lett jelente, stb.) az eladó jogosult a költségtérítésre. A szerelési költség az érvényben lévő árlista alapján lesz elszámolva.

Ha az eladó a tesztelés során nem találja hibásnak az árut, jogában áll a reklamációt érvénytelennek tekinteni, és jogosult az érvénytelen reklamációkor felmerülő költségek visszatérítésére.

Amennyiben a vevő olyan hibabejelentést tesz, melyre vonatkozik a jótállás, az eladónak kötelessége a hibát elhárítani, esetlegesen új árut adni. Az eladó a vevő beleegyezésével más termékre is cserélheti a hibás árut. A kártérítés rendezése e bekezdés alapján az eladóra vonatkozik.

Az eladó a reklamációt az áru kézhezvételétől számított legkésőbb 30 napon belül rendezi, amennyiben nincs más idő megegyezve. Az érvényes nap az eladó által eladott, de cserére kerülő termék eladásánál feltüntetett nap. Amennyiben az eladó nem tudja elrendezni a reklamációkérelmet, megegyezik a vevővel

más alternatív lehetőségben. Ha ilyen megegyezés nem jön létre, az eladó köteles anyagi kártérítést fizetni a vevőnek.

Eladás dátuma:

Eladó bélyegzője és aláírása:

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