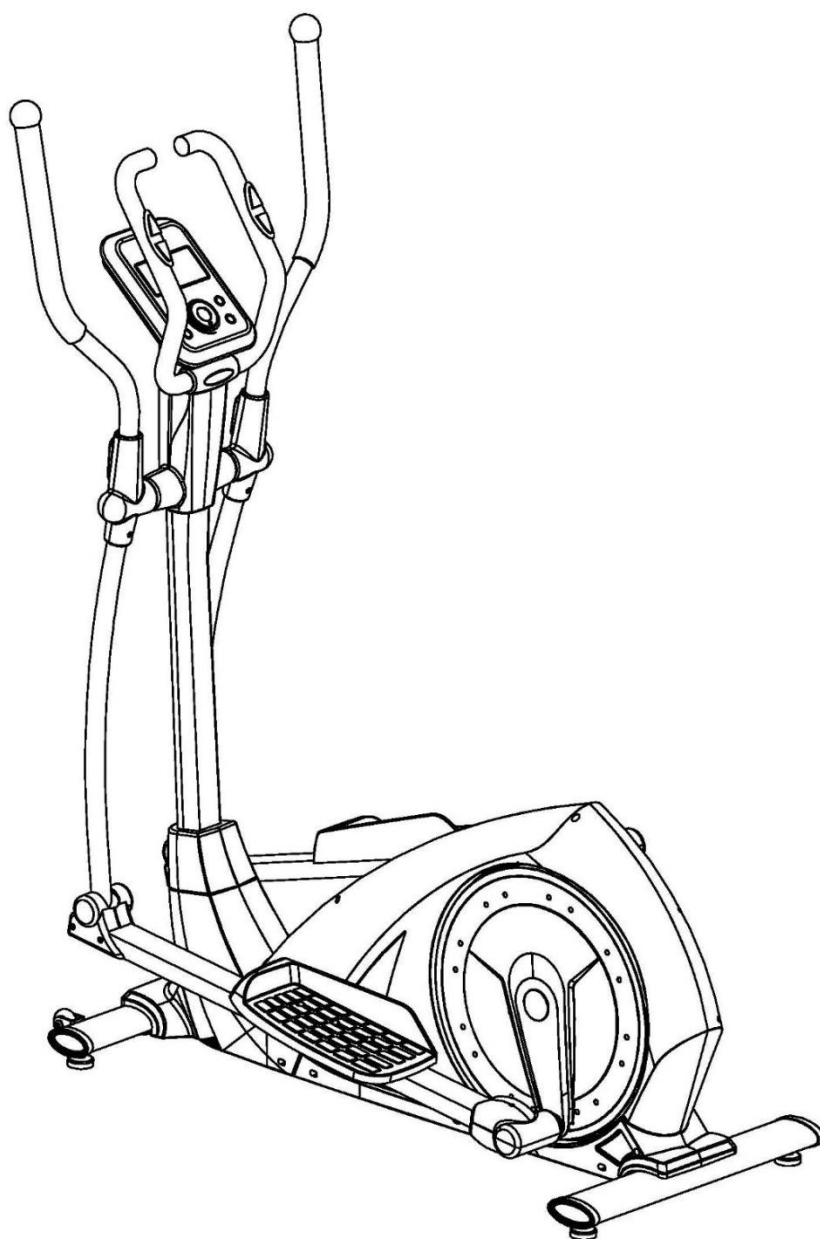




## Használati útmutató

### IN 5559 Elliptikus tréner inSPORTline Cruzz



## BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

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

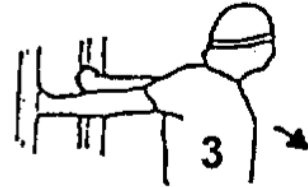
## Bemelegítő fázis



Az adott pozícióban maradjon 15 mp.(váltogassa karjait)



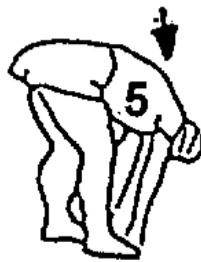
Az adott pozícióban maradjon 20 mp.



Az adott pozícióban maradjon 20 mp.



Az adott pozícióban maradjon 25 mp.



Az adott pozícióban maradjon 20 mp.



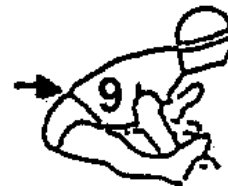
Az adott pozícióban maradjon 20 mp.



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 3x.



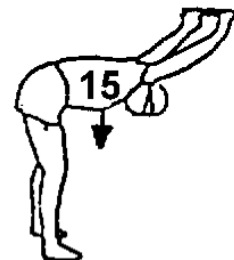
Az adott pozícióban maradjon 20 mp.



Az adott pozícióban maradjon 15 mp.  
(váltogassa lábait)

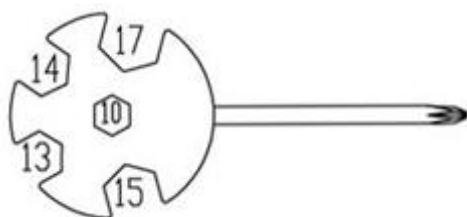


Ismételje 5x a gyakorlatot.



Az adott pozícióban maradjon 15 mp.

## SZERSZÁMOK



(Nagyság mm-ben: 10,13,14,15,17) 1 db



(Nagyság mm-ben: 17,19) 1 db



(Nagyság mm-ben: 6) 2 db

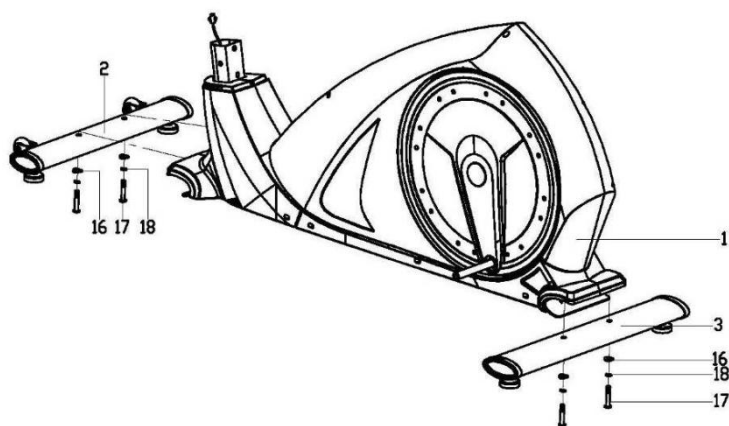
## ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

1. Lépés



#17	#18	#19

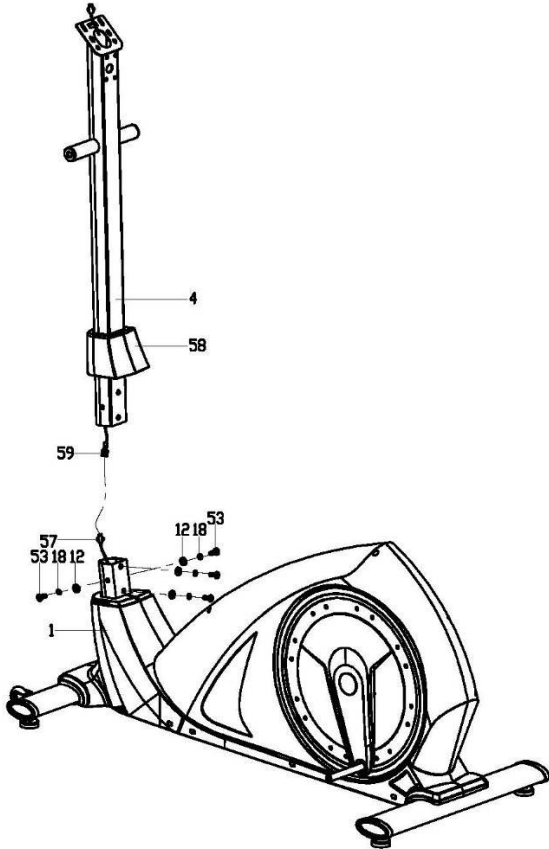
**4x**



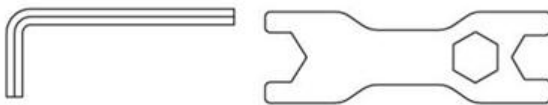
2. Lépés



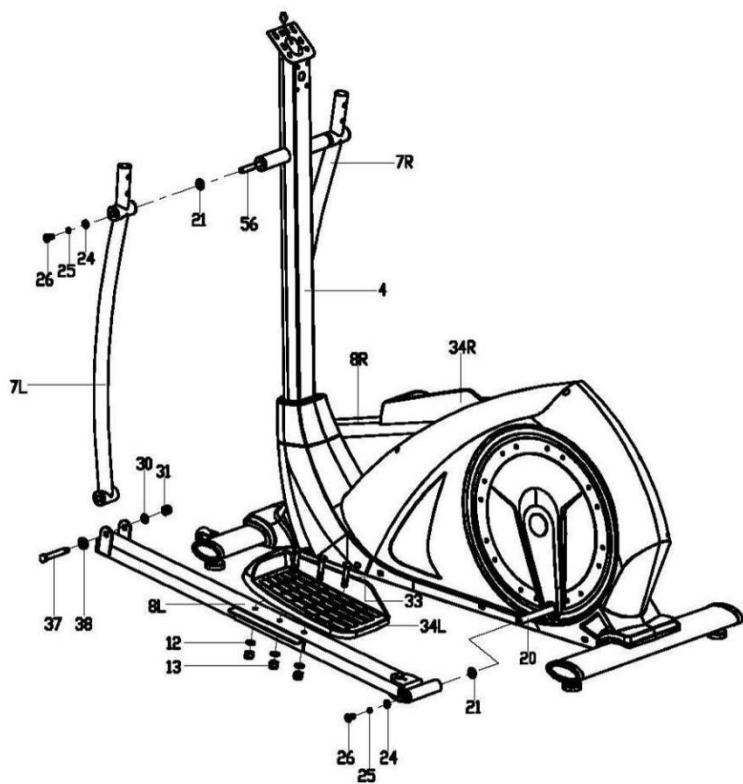
#53	#18	#12



3. Lépés

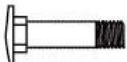






#37	#30	#38	#31	<b>2x</b>
#26	#25	#24	#21	<b>4x</b>
#33	#12	#13	<b>6x</b>	

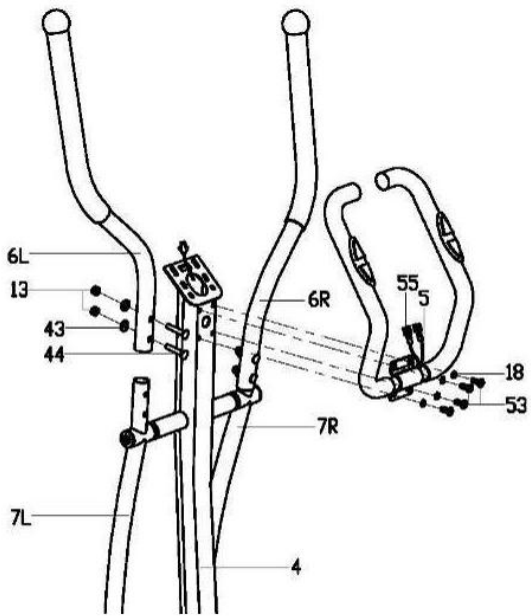


4. Lépés

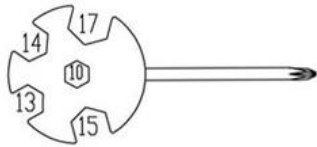





#44	#43	#13	<b>4x</b>
			

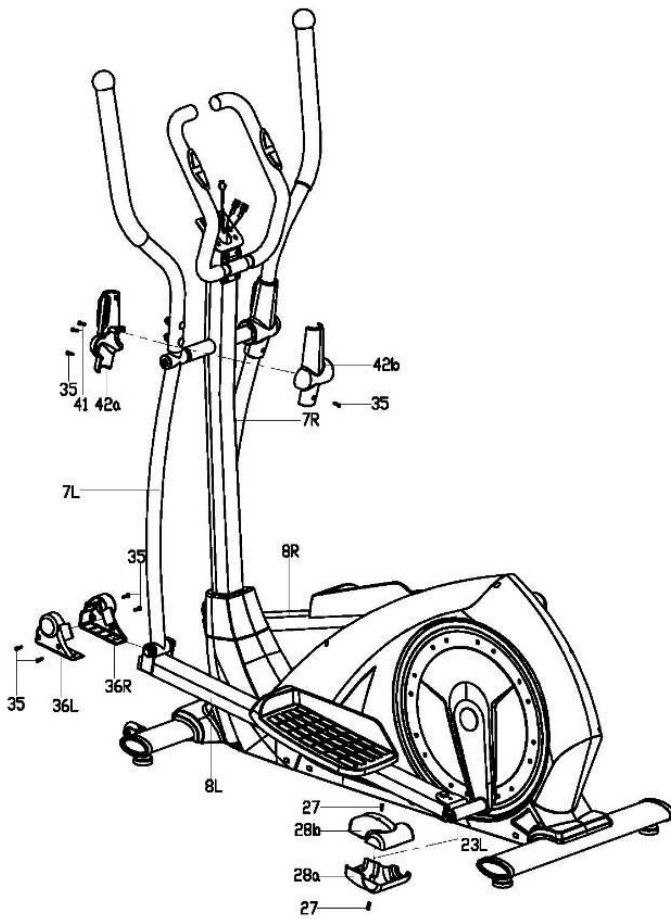
#53	#18	<b>4x</b>
		



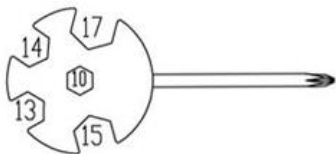
5. Lépés





#35	#27	#41
		
<b>12x</b>	<b>4x</b>	<b>4x</b>

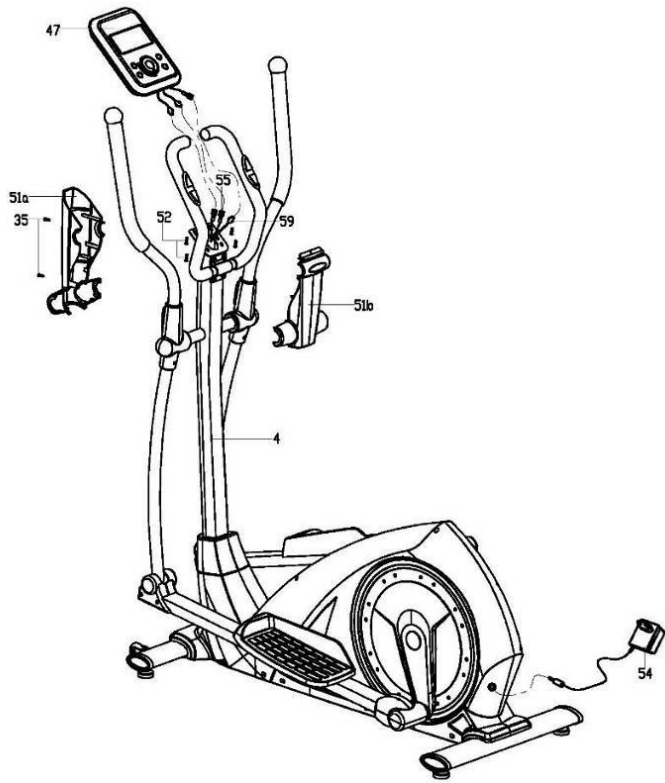


6. Lépés



#35	#52
	
<b>2x</b>	<b>4x</b>





## SM8900 SZÁMÍTÓGÉP HASZNÁLATA



### GOMBOK FUNKCIÓI

UP (a középső gomb elfordítása az óramutató irányában)	Az adott érték vagy terhelés növelése.
DOWN (a középső gomb elfordítása az óramutató járásával ellentétesen)	Az adott érték vagy terhelés csökkentése.
MODE	Beállított érték jóváhagyása.
STAR/STOP	Edzés elkezdése vagy befejezése.
RESET	Az értékek beállítása a kiinduló értékre, és a kijelző átkapcsolása.
RECOVERY	A kondíció kiértékelése a pukzusfrekvencia alapján.
BODY FAT	Testzsír mérése %-ban.  Készletléti módban nyomja meg a gombot, és állítsa be az adatait.

### KIJELZŐ FUNKCIÓI

TIME (IDŐ)	Idő hozzászámolása: ha nincs beállítva az edzés hossza, az idő 00:00 fog hozzászámolódni, míg el nem éri a 99:59 értéket. Idő leszámolása: ha be van állítva az edzéshossz, akkor az idő ettől az értéktől fog leszámolódni, míg el nem éri a 00:00. Mindig hozzászámolhat, vagy leszámolhat 1 perccel. (01:00-99:00 terjedelemben)
SPEED (SEBESSÉG)	Az aktuális sebesség kijelzése. A legnagyobb sebesség 99.9 km/h vagy mph.
RPM	Egy perc alatt megtett fordulatszám kijelzése. 0-15-999 terjedelemben.
DISTANCE (TÁVOSÁG)	Edzéssel a távolság hozzászámolódik (terjedelemben 00:00-99.99 km vagy mi). A felhasználó beállíthatja a megtenni kívánt távolságot az (UP/DOWN) gombbal. Beállításakor hozzászámolódik vagy leszámolódik az érték 0.1 km vagy mi.
CALORIES (KALORIA)	Edzés alatt elégetett kalória 0-9999 terjedelemben. (Az érték csupán tájékoztató jellegű, egészségügyi célokra nem alkalmas)
PULSE (PULZUSFREKVENCIA)	Beállítható a célpulzusfrekvencia 0-30-230 terjedelemben. Ha ezt az értéket túllépi, hangjelzés jelzi.
WATTS	Aktuális teljesítmény jelzése 0-999 terjedelemben.

## HASZNÁLAT

### BEKAPCSOLÁS

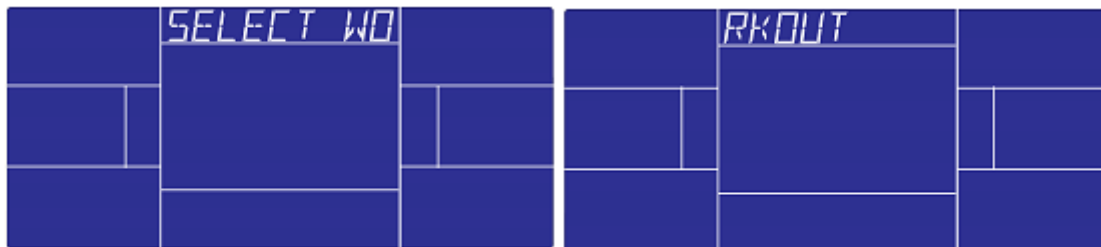
1. Csatlakoztassa a berendezéshez a kábelt( DC JACK dugasz). A RESET gomb 2 mp megtartásával a számítógép újraindul (az összes paraméter a kiinduló értékre áll vissza). Hangjelzés kíséretében 2 mp megjelenik az összes kijelzés. A középső fenti oszloppal megjelenik a 78\*átmérő.



2. Állítsa be az időt és a dátumot (UP/DOWN) gombbal és hagyja jóvá a MODE/ENTER gombbal.
3. Megjelenik a „SELECT USER“ kijelzés (felhasználó kiválasztása), a MODE/ENTER gombbal belép a felhasználói programba. Válasszon egyet az U1-U4 programok közül, és a kiválasztott programot hagyja jóvá a MODE/ENTER gombbal. Állítsa be a paramétereiket: SEX (nem), AGE (életkor), HEIGHT (magasság), WEIGHT (súly).



4. Készenléti módban a kijelzőn a „SELECT WORKOUT“ (edzéstípus kiválasztása) jelenik meg, a MODE/ENTER gomb megnyomása után belép a beállítási programba. Ezután válasszon egyet a programok közül: MANUAL (manuális) – PROGRAM (előre beállított) – USER (felhasználói) – H.R.C. (pulzusfrekvencia ellenőrzése) – WATT (teljesítmény).

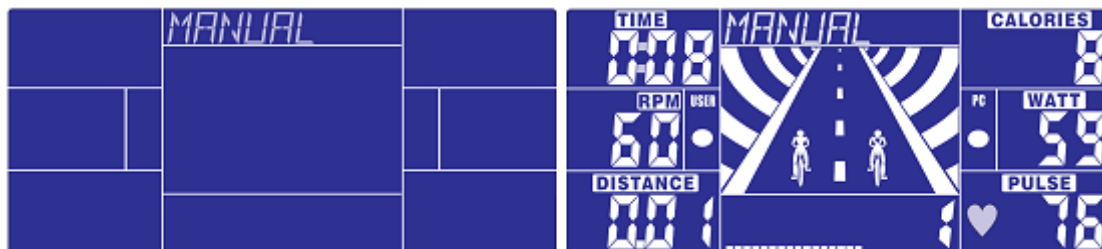


### EDZÉS MANUÁLIS PROGRAMBAN

Készenléti módban válassza ki a manuális (MANUAL) programot, és a a MODE/ENTER gombbal hagyja jóvá.

**Gyors kezdés (Quick start):** A START/STOP gombbal indítsa el az edzést, minden érték nullától számolódik.

Fokozatosan állítsa be a paramétereiket: TIME (idő) – CALORIES (kalória) – PULSE (pulzusfrekvencia) – RESISTANCE LEVEL (terhelés fozata). A kiválasztott érték villogni kezd, és a START/STOP gombbal indítsa el. Az értékek nullától számlálódnak. Az értékek kinullázását a RESET gombbal tudja elvégezni. 3 km elérése után a kerékpáros rajza előre csúszik, és a sebesség mérődni kezd.



### EDZÉS ELŐRE BEÁLLÍTOTT PROGRAMBAN

Készenléti módban válassza ki az előre beállított programot (PROGRAM), a belépésre használja a MODE/ENTER gombot.

Válasszon egyet a tizenkét program közül, és a MODE/ENTER gombbal hagyja jóvá. Kivillan a pálya profilja, a nehézségi fokot beállíthatja az (UP/DOWN) gombbal.

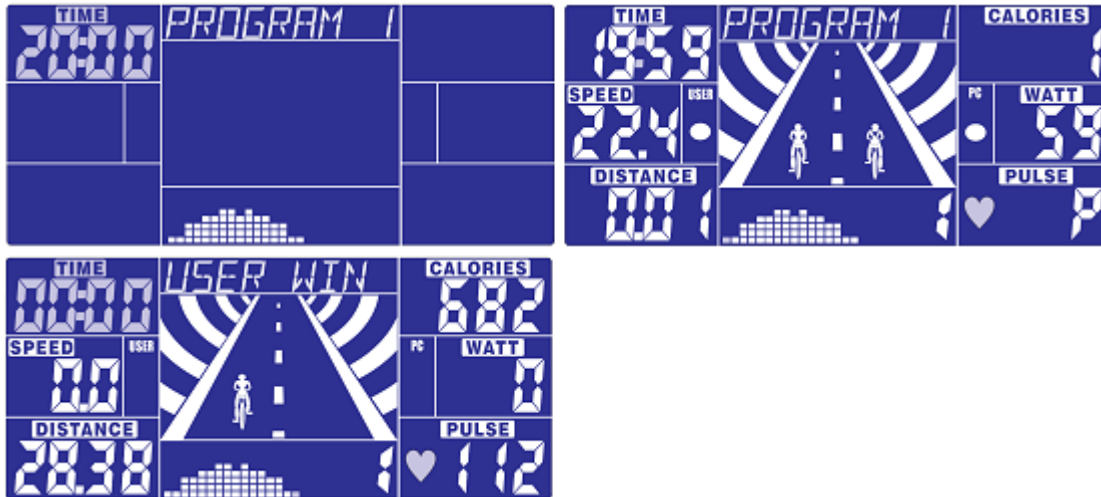
Az idő(TIME) 20:00 van beállítva, é snem lehet megváltoztatni. Az edzés és verseny elkezdésére nyomja meg a START/STOP gombot.

Az idő az egy perc alatt megtett fordulatszám alapján fog leszámolódni (RPM). A helyes befejezés érdekében a sebességet jelző szimbólumok szerint kell eljárni:

- ▲ : Felhasználó sebessége (USER speed) > Egy perc alatt tett fordulat (PC RPM) – csökkenteni kell a sebességet

- : Felhasználó sebessége ( (USER speed) = Egy perc alatt tett fordulat (PC RPM) – csökkenteni kell a sebességet
- ▼ : Felhasználó sebessége (USER speed) < Egy perc alatt tett fordulat (PC RPM) – csökkenteni kell a sebességet

Ha az időintervallum letelik, 8mp hangjelzés hallatszik, és megjelenik a verseny eredménye: PC WIN (a versenyben a számítógép győzött) vagy USER WIN (a versenyben a felhasználó győzött).



### **EDZÉS FELHASZNÁLÓI PROGRAMBAN**

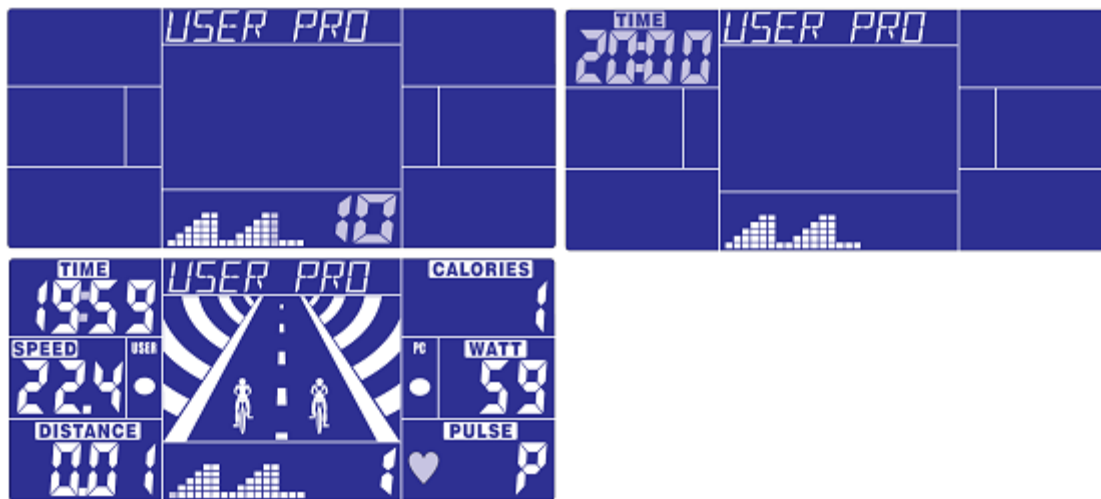
Készenléti módban válassza ki a felhasználó programot (USER PRO) és hagyja jóvá a MODE/ENTER gombbal.

Az UP és DOWN gombbal készíthet saját pályaprofílt – megterhelés fokozatot. A beállítást a MODE/ENTER gombbal hagyja jóvá, m és ezzel befejezheti a beállítást is.

Az edzés alatt az idő leszámolódik, és az animáció a fordulat szerint fog beállítódni (RPM). A helyes befejezés érdekében a sebességet jelző szimbólumok szerint kell eljárni:

- ▲ : Felhasználó sebessége (USER speed) > Egy perc alatt tett fordulat (PC RPM) – csökkenteni kell a sebességet
- : Felhasználó sebessége ( (USER speed) = Egy perc alatt tett fordulat (PC RPM)
- ▼ : Felhasználó sebessége (USER speed) < Egy perc alatt tett fordulat (PC RPM) – csökkenteni kell a sebességet

Ha az időintervallum letelik, 8mp hangjelzés hallatszik, és megjelenik a verseny eredménye: PC WIN (a versenyben a számítógép győzött) vagy USER WIN (a versenyben a felhasználó győzött).

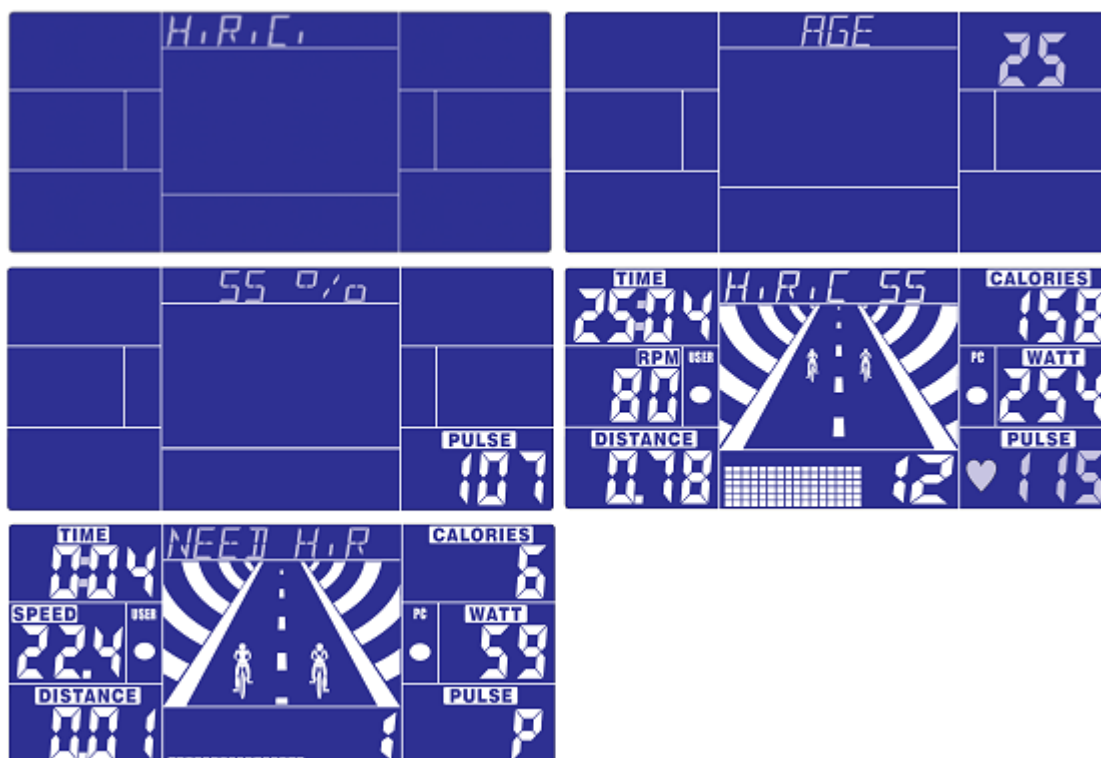


### EDZÉS PULZUSFREKVENCIA ELLENŐRZÉS PROGRAMBAN

A készenléti módban válassza ki a programot (H.R.C.) és hagyja jóvá a MODE gombbal.

A program kiválasztásakor kivillan az életkor (AGE), kiinduló értéke 25 év. Az (UP/DOWN) gombbal állítsa be az életkort és hagyja jóvá a MODE gombbal. Az életkor alapján a számítógép kiszámolja a felhasználó pulzusfrekvenciáját. A kijelzőn megjelenik 55%, 75%, 90% a pulzusfrekvencia érték és a célpulzusfrekvencia érték (TARGET HEART RATE). Válassza ki a pulzusfrekvencia értékét, és nyomja meg az ENTERT az edzés elkezdésére.

Ha 5 mp nincs érzékelve a pulzus, a kijelzőn megjelenik a „NEED H.R.“ kiírás. Ha újra mérni kezdi a pulzust, a kiírás eltűnik.



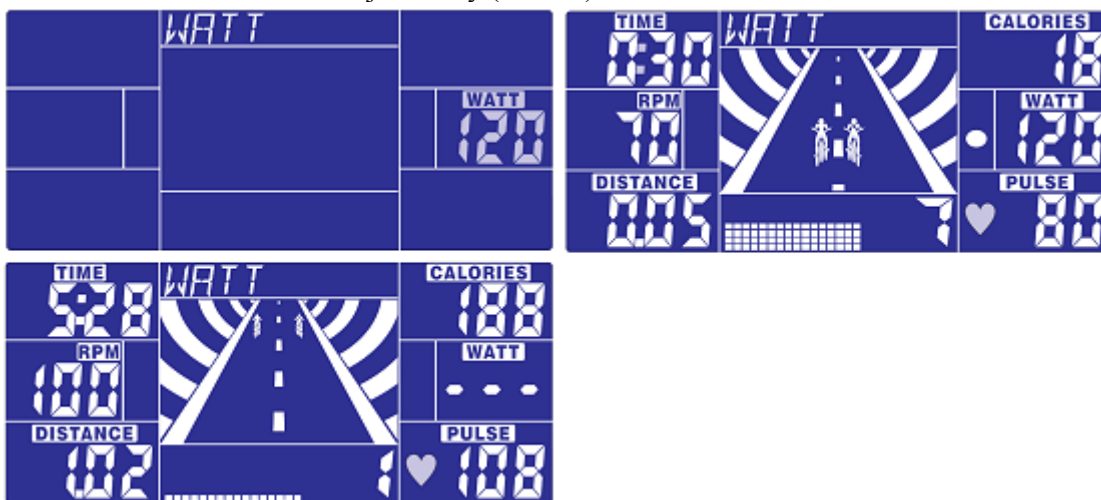
### EDZÉS TELJESÍTMÉNYTŐL FÜGGŐEN

Készenléti módban válassza ki a programot (WATT), és a MODE gombbal hagyja jóvá.

Megjelenik a 120 érték, az UP/DOWN gombbal állítsa be a kívánt értéket 1-350 értékben. Az ENTER hagyja jóvá és nyomja meg a STARTot az edzés elkezdéséhez.

Edzés alatt a terhelés változni fog a fordulattól függően.

- ▲ : Aktuális teljesítmény (WATT) > beállított érték + 25% – le kell vonni
- : Aktuális teljesítmény (WATT) = beállított értékek között (± 25%)
- ▼ : Aktuális teljesítmény (WATT) < beállított érték– 25% – hozzá kell adni
- : Aktuális teljesítmény (WATT) nincs az értékben ± 50% beállított érték



### TESTSÍR MÉRÉSE

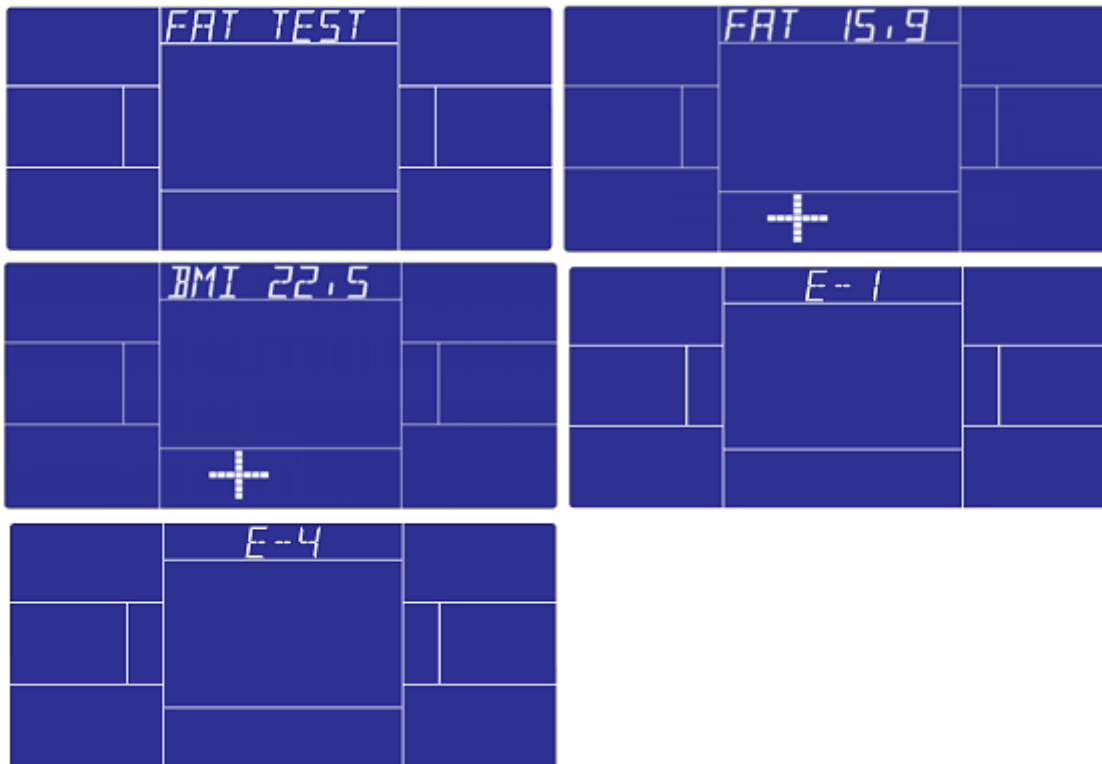
Ha a számítógép le van állítva, lemérheti a testsírt %-ban és BMI (testsúly index). A következőképp járjon el:

1. Nyomja meg a BODY FAT gombot, és mindkét kézzel fogja meg a pulzusérzékelőt a mérés elkezdéséért.
2. A kijelzőn megjelenik a „\_ \_ \_ \_ \_” szimbólum, és elkezdődik a mérés. Utána megjelenik az eredmény BODY FAT %-ban, és a testsúly index (BMI) és az állapotát jelző jel.
3. A kijelzőn a következő jelek lehetnek:  
 „E-1“ – az érzékelőt rosszul fogja a felhasználó. Tartsa helyesen az érzékelőt.  
 „E-4“ – a megengedett értékek túllépése.

A BODY FAT gomb megnyomása után a számítógép a mérés előtti módba áll, és az értékek kitörlődnek.

<b>SZIMBÓLUM</b>				
<b>Felhasználó neve</b>	KICSI	KICSI/KÖZEPES	KÖZEPES	KÖZEPES/MAGAS

	ZSÍRMENNYISÉG	ZSÍRMENNYISÉG	ZSÍRMENNYISÉG	ZSÍRMENNYISÉG
Férfi	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
Nő	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%



### **RECOVERY FUNKCIÓ (KONDÍCIÓ KIÉRTÉKELÉSE)**

Az edzés befejezése után nyomja meg a RECOVERY gombot és tartsa a pulzusérzékelőt. A számítógép - az idő( TIME) leszámolásán kívül – 60 mp intervallumban elkezdi leszámolni. Ezután megjelenik a kiértékelés a pulzusfrekvencia alapján, az F1-F6. F1 skálán. A legjobb érték F1, a legrosszabb F6. (A visszatérését nyomja meg a RECOVERY gombot.)



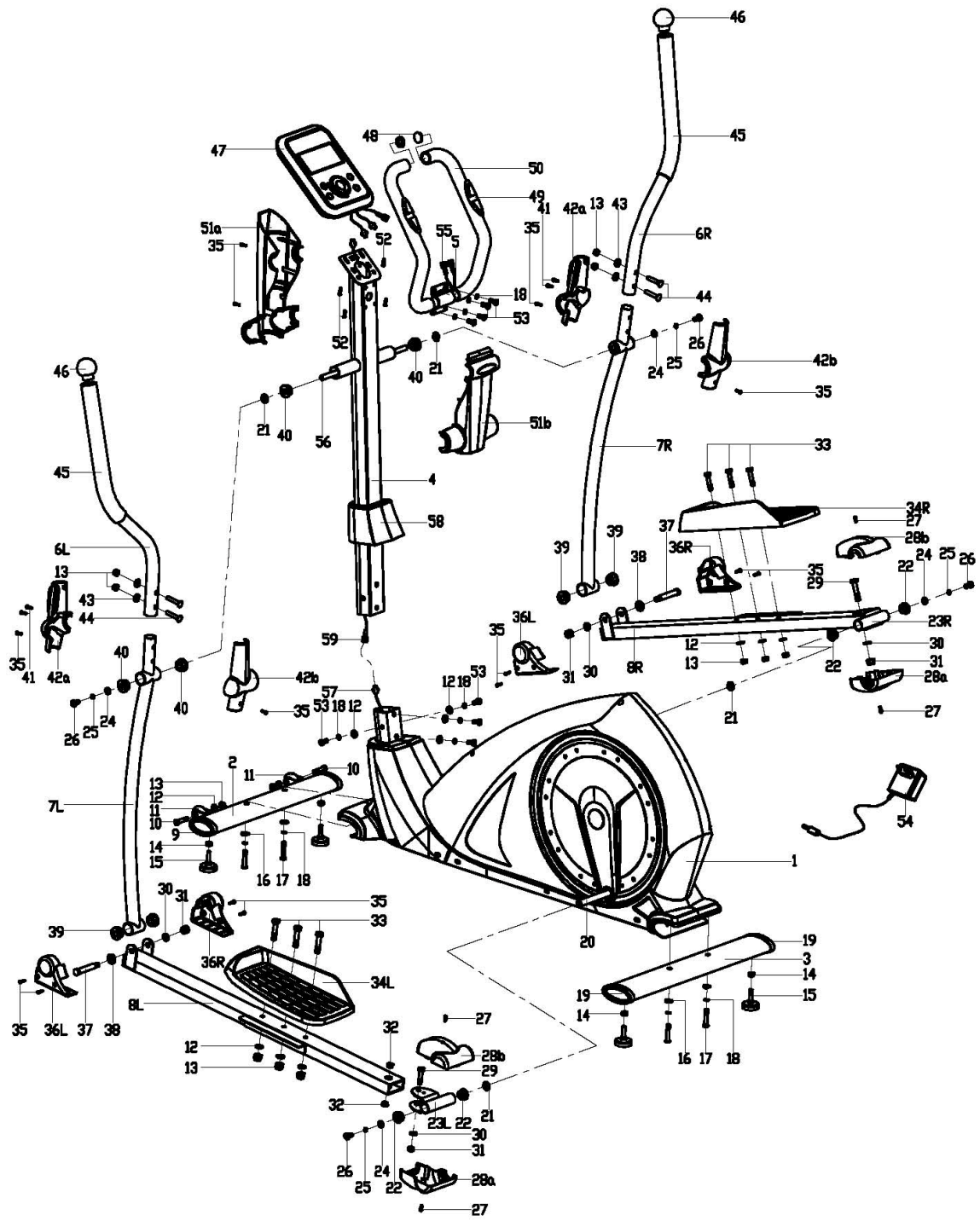
### **MEGJEGYZÉS:**

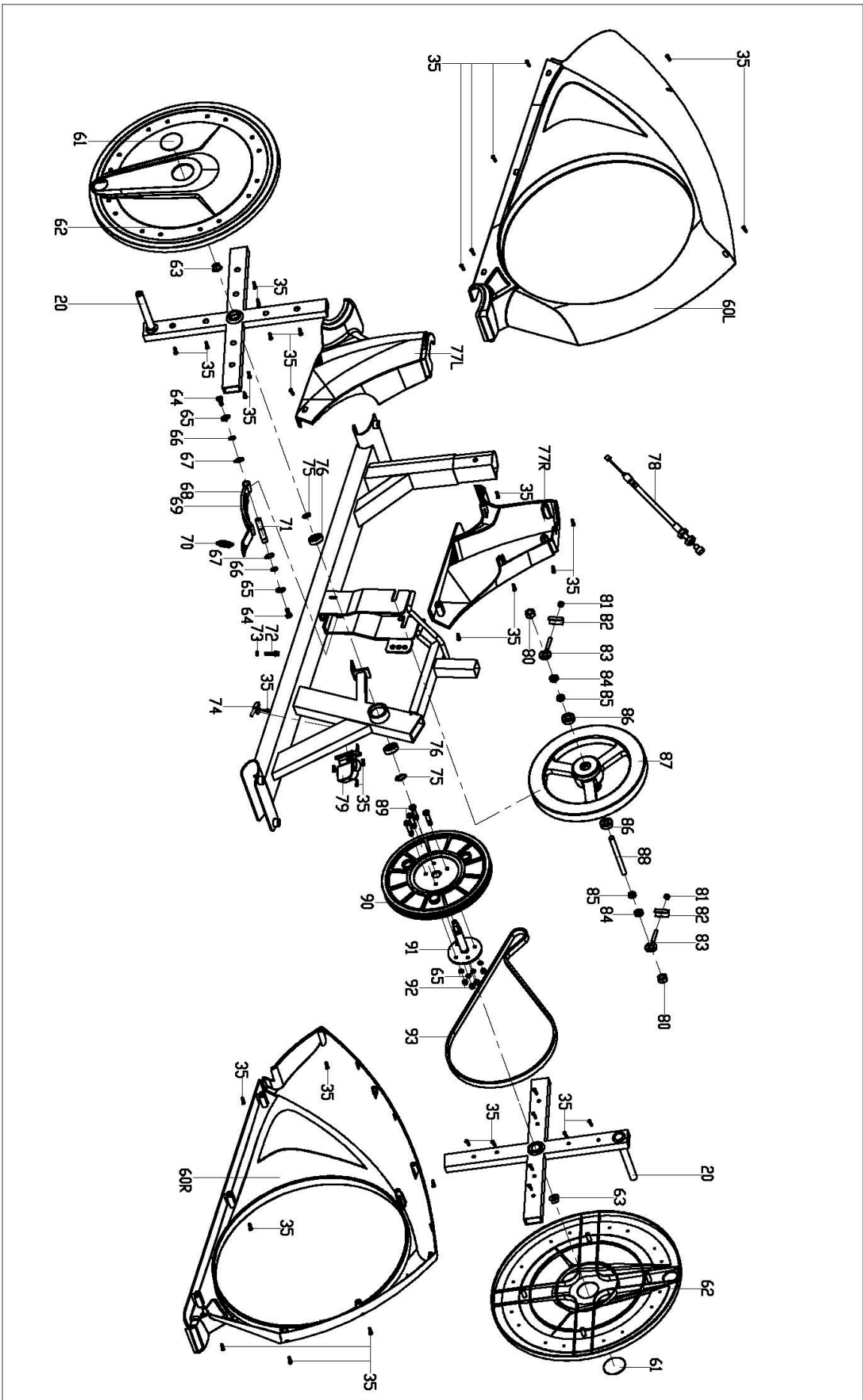
1. Használjon 9V, 1A vagy 9V, 0.5 A adaptert.
2. Ha a gépen nem tornázik négy percre, a számítógép takarékmódba kapcsol, és az összes érték elmentődik a számítógép memóriájába.
3. Ha a számítógéppel gond van, kapcsolja le, majd újra kapcsolja be az adaptert.



4. Ha a vezeték meghibásodott, a kijelzőn „E2” jelenik meg. A felhasználó ellenőrizze a vezetékeket, és szükség esetén hívjon szakembert.

# RAJZ





## ALKATRÉSZLISTA

Sorszám	Alkatrész neve	Darabszám	Sorszám	Alkatrész neve	Darabszám
1	Fő váz	1	48	Záróborítás	2
2	Elso tartó	1	49	Pulzusérzékelő	2
3	Hátsó tartó	1	50	Szivacsfogantyú	2
4	Fő rúd	1	51a/b	Védőborítás	1 pár
5	Szilárd fogantyú	1	52	Csavar M4x10	4
6L/R	Mozgó fogantyú rúdja	1 pár	53	Hatszögletű csavar M8x16	8
7L/R	Mozgó rúd	1 pár	54	Adapter	1
8L/R	Pedál rúd	1 pár	55	Pulzusérzékelő kábel	2
9	Záródoritás	2	56	Mozgó rúd tengelye	1
10	Hatszögletű csavar	2	57	Alsó érzékelő kábel	1
11	Kerék	2	58	Védőborítás	1
12	Lapos alátét D8xΦ16x1.5	12	59	Összekötő kábel	1
13	Önzáró anya M8	12	60L/R	Oldalborítás	1 pár
14	Anyá M10	4	61	Gömbölyű borítás	2
15	Állítható láb	4	62	Oldalborítás - lemez	2
16	Hajlított alátét d8x2xΦ25XR39	4	63	Anyá gyűrűvel	2
17	Hatszögletű csavar	4	64	Hatszögletű csavar	2
18	Rugós alátét D8	12	65	Rugós alátét	6
19	Záróborítás	2	66	Lapos alátét	2
20	Fogantyú	2	67	Rugós alátét	2
21	Hullámos alátét	4	68	Mágnes	1
22	Műanyag kiegyenlítő alátét	4	69	Mágneses fékrendszer	14
23L/R	Csuklós összekötés-	1 pár	70	Rugó	1
24	D formájú alátét	4	71	Tengely – mágneses	1
25	Rugós alátét D10	4	72	Hatszögletű csavar	1
26	Hatszögletű csavar	4	73	Hatszögletű anya	2
27	Csavar M5x10	4	74	Érzékelő	1
28a/b	Védőborítás	2 páry	75	Rugós alátét	2
29	Hatszögletű csavar	2	76	Csapágy	2
30	Lapos alátét D10xΦ20x2	4	77L/R	Védőborítás	1 pár
31	Önzáró anya M10	4	78	Kábel a terhelés beállítására	1
32	Alátét Φ18xΦ10x11	4	79	Motor	1
33	Hatszögletű csavar M8x45	6	80	Hatszögletű anya	2
34L/R	Pedál	1 pár	81	Hatszögletű anya	2
35	Csavar ST4.2x18	14	82	U alakú alátét	2
36L/R	Védőborítás	2 páry	83	Csavar	2
37	Csavar Φ12xM10x80	2	84	Alacsony anya	2
38	Lapos alátét D12xΦ24x1.5	2	85	Kiegyenlítő alátét	2
39	Kiegyenlítő alátét Φ12xΦ32x15	4	86	Csapágy	2
40	Műanyag kiegyenlítő alátét Φ16xΦ31x23	6	87	Lendkerék	1
41	Csavar ST3.5x10	4	88	Lendkerék tengelye	1
42a/b	Védőborítás	2 páry	89	Csavar	4

43	Ívelt alátét D8xΦ19x1.5xR30	4	90	Hajtókerék	1
44	Menetes csavar M8xL45	4	91	Tengely	1
45	Szivacsfogantyú	2	92	Önzáró anya	4
46	Gombölyű záróborítás	2	93	Öv	1
47	Számítógép	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, a nyereg rossz beillesztése a keretbe, a pedálok elégtelen behúzása a hajtókar középvonalán

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 jelentve, 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](http://www.insportline.hu)

tel./fax: 0633-313-242