



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

IN 5667 Ellipszis tréner inSPORTline Austin MG



TARTALOM

BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK	3
SZERELÉSI ÚTMUTATÓ.....	4
VEZÉRLŐPULT	9
EDZÉSI ÚTMUTATÓ	11
RAJZ	15
ÖSSZEKÖTŐ ELEMELK	16
ALKATRÉSZLISTA	17
GARANCIÁLIS FELTÉTELEK, REKLAMÁCIÓ	21

BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK

A berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el a használati utasítást, és őrizze meg a későbbiekre.

- A berendezés csak otthoni használatra alkalmas. A felhasználó testsúlya nem haladhatja túl a 150 kg.
- Összeszereléskor az utasítás szerint járjon el. Csak eredeti alkatrészeket használjon. Összeszerelés előtt ellenőrizze az alkatrészeket, hogy mindet tartalmazza a csomag. Csak megfelelő szerszámokat használjon, és szükség esetén kérjen segítséget.
- A berendezést sima, csúszásmentes felületre helyezze. Ne tegye ki nedves környezetnek, a rozsdásodás károsodást okozhat a berendezésen.
- Első használat előtt ellenőrizze, hogy minden rész helyesen van, és a csavarok és anyák jól vannak rögzítve. Hasonló ellenőrzést végezzen kéthavonta.
- A károsodott alkatrészt a következő használat előtt ki kell cserélni.
- A cseréhez csak eredeti alkatrészeket használjon. A további információkért keresse fel eladóját.
- Tisztításhoz ne használjon agresszív tisztítószereket.
- Minden használat előtt győződjön meg, hogy a berendezés jó állapotban van.
- A beállítható részekre ügyeljen.
- A berendezést csak felnőtt személy használhatja. Gyermek csak felnőtt felügyelete mellett használhatja a berendezést.
- A gyermekeket tanítsuk meg az alap biztonsági utasításokra (pl. Ne menjenek a mozgó részekhez).
- FIGYELMEZTETÉS: A helytelen, vagy túlzásba vitt edzés egészségügyi problémát okozhat.
- Tartsa be az utasításban szereplő előírásokat.

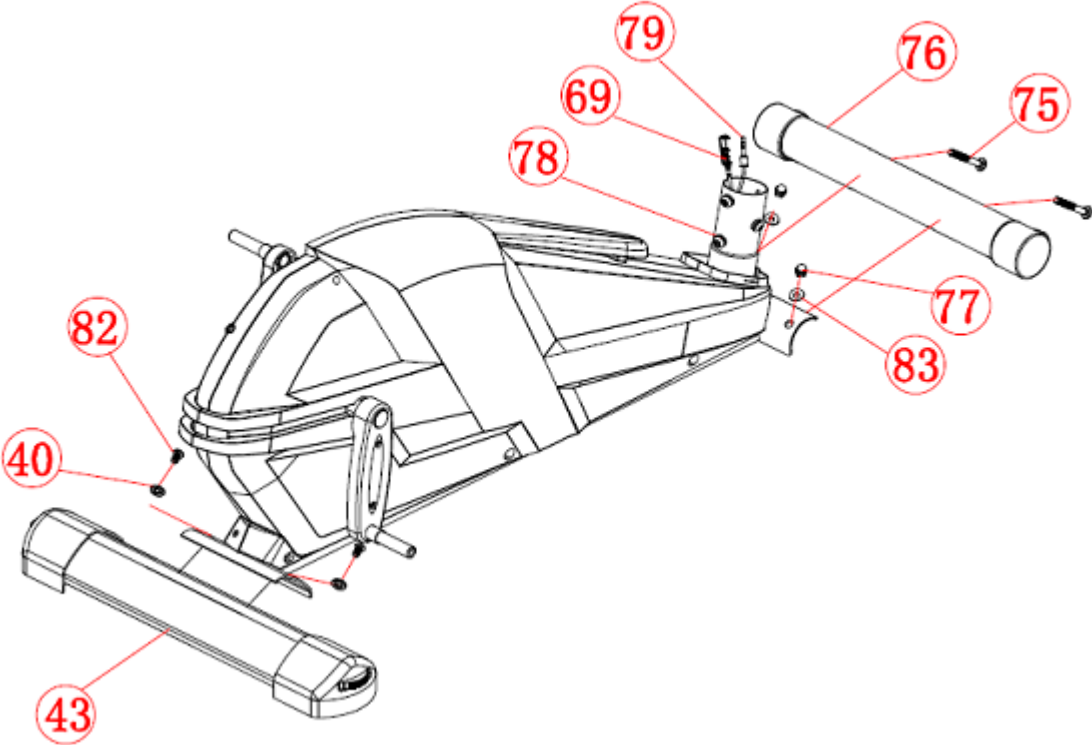
Bármilyen edzésprogram elkezdése előtt konzultáljon orvosával.

- A használati utasítás a felhasználó részére van, és a berendezéssel való balesetmentes, könnyebb használatra szolgál.
- Az eladó nem felelős a más nyelvből eredő hibás fordításokért, technikai adatokért.

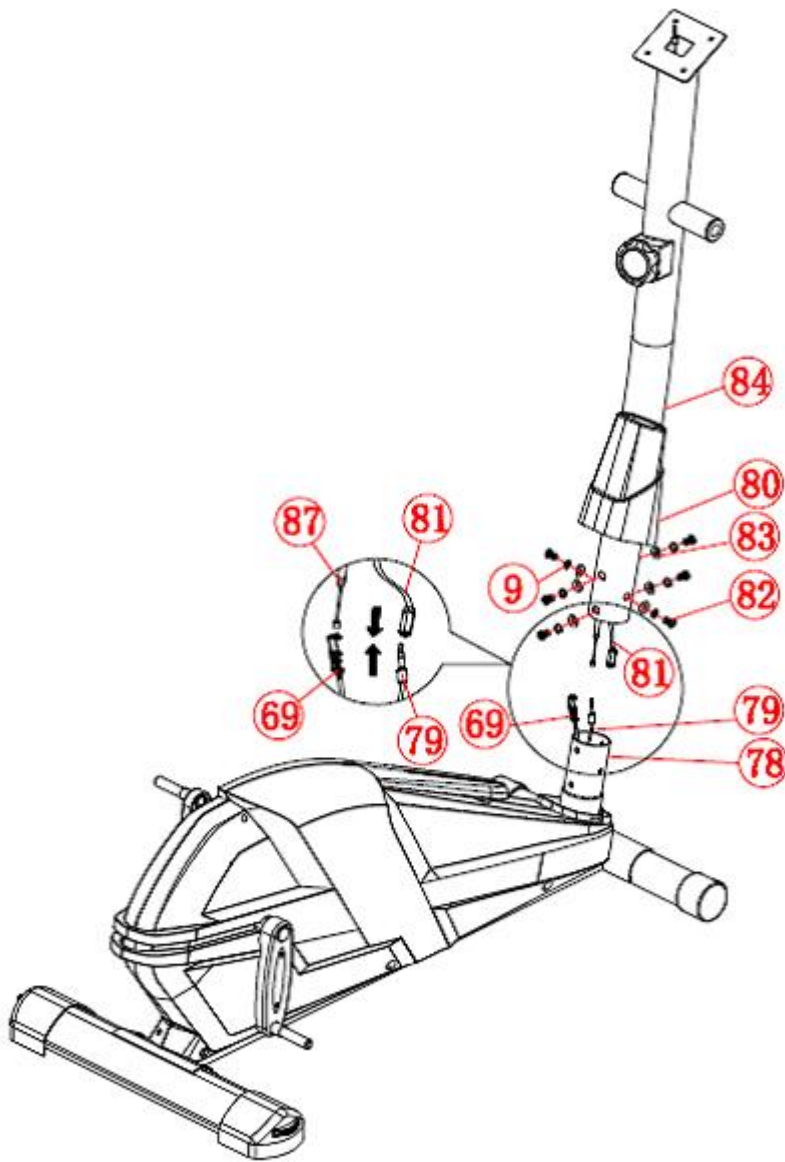
A számítógéppel végzett mérések csupán tájékoztató jellegűek, nem megfelelő a felhasználó egészségi állapotának kiértékelésére.

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

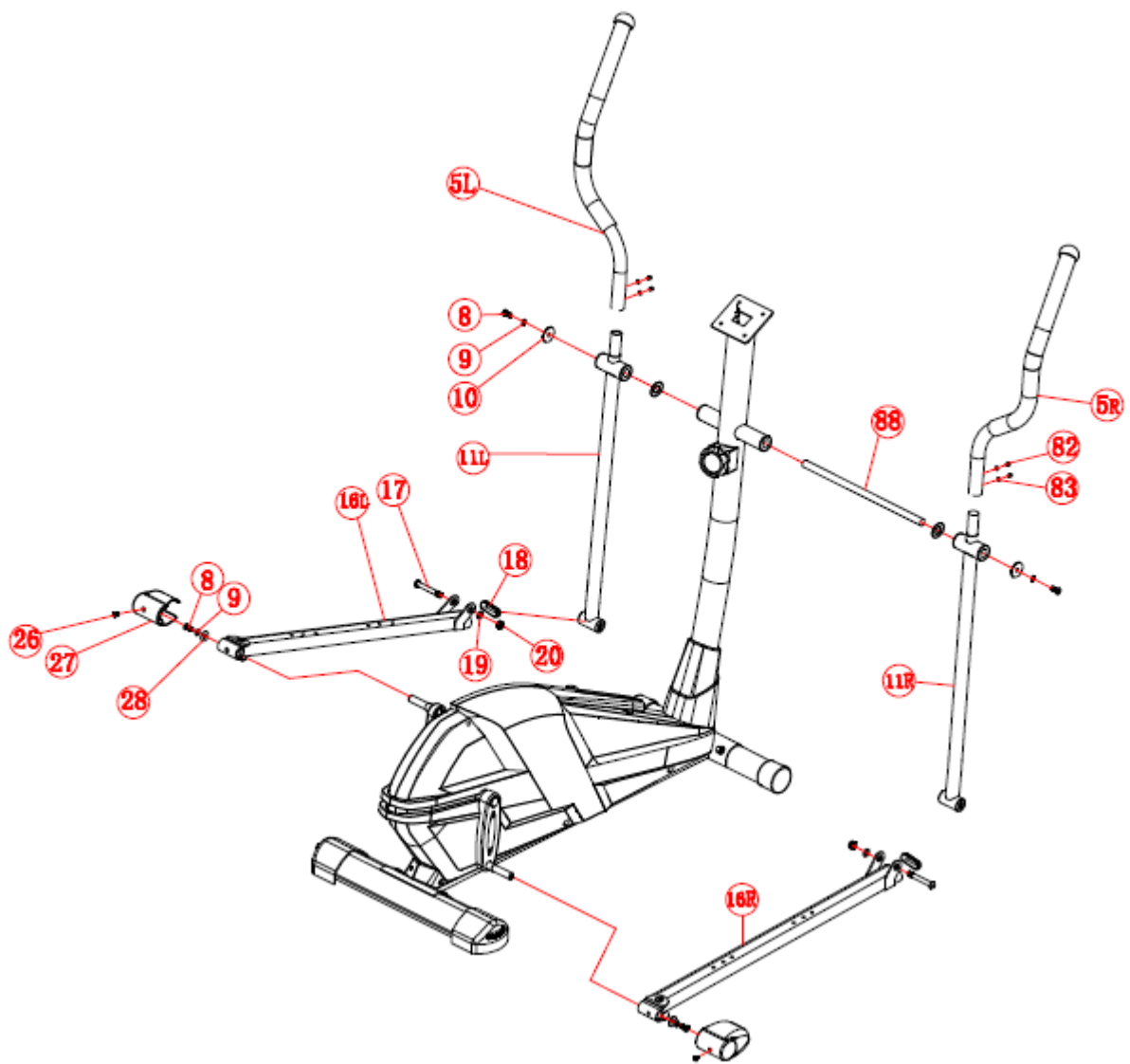
1. LÉPÉS



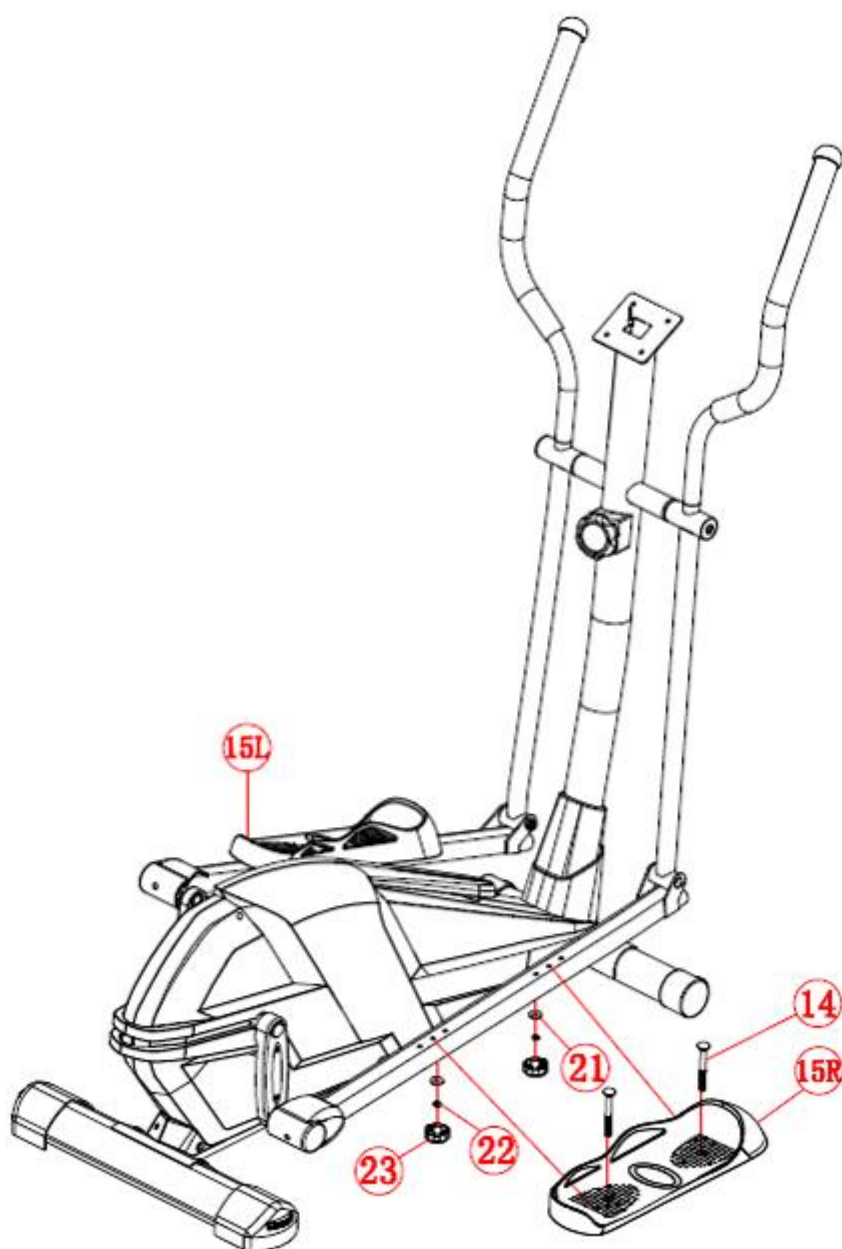
2. LÉPÉS



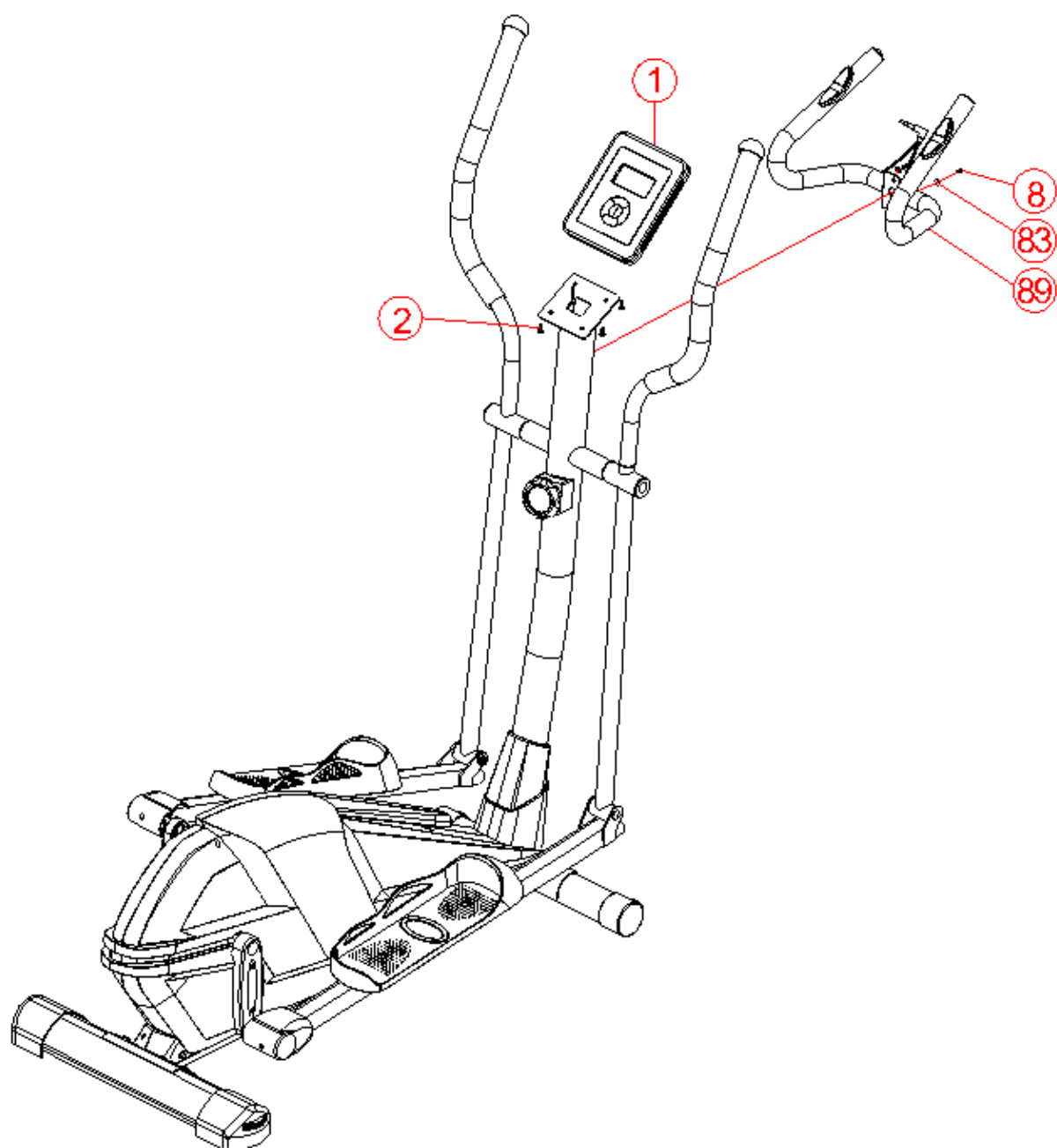
3. LÉPÉS



4. LÉPÉS



5. LÉPÉS



VEZÉRLŐPULT



GOMBOK

PULSE RECOVERY: Az edzés végén lévő pulzus frekvencia alapján történő kondíció kiértékelésére szolgál.

ENTER:

1. A funkciók közötti átkapcsolásra szolgáló gomb. Funkciók sorrendje: NORMAL (egyszerű mód) – TIME (idő) – DIST (távolság) – CAL (kalória) – T.H.R. (cél pulzus frekvencia)
2. Gomb az értékek jóváhagyására.
3. Ha ezt a gombot megtartja 3 mp, a számítógép újraindítása történik (az értékek a kiinduló értékre állítódnak).

UP: A paraméterek megnövelésére szolgáló gomb: TIME (idő) – DIST (távolság) – CAL (kalória) – T.H.R. (cél pulzus frekvencia)

DOWN: A paraméterek csökkentésére szolgáló gomb: TIME (idő) – DIST (távolság) – CAL (kalória) – T.H.R. (cél pulzus frekvencia)

RESET: A paraméterek kinullázására szolgáló gomb.

FUNKCIÓK ÉS HASZNÁLAT

AUTO ON/OFF (automatikus ki/be kapcsolás)

A számítógép automatikusan bekapcsol, ha rálép a pedálra. Négy perc üzemen kívüli állapot után a számítógép automatikusan kikapcsol és az értékek 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 leszámolódnival. 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 leszámolódnival. 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 leszámolódnival. 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 kivételkor a számítógép memóriájából kitörölődnek az adatok.

EDZÉSI ÚTMUTATÓ

Az edzés mindig egy picit egészségügyi veszélyt is jelent, ezért konzultáljon orvosával az edzésprogramjáról, főként, ha már hosszabb ideje nem sportolt.

A legjobb eredmények elérése érdekében tartsa be a következő utasításokat:

EDZÉS INTENZITÁSA

A legjobb eredmények eléréséhez elengedhetetlen a helyes edzési intenzitás kiválasztása. A legmegfelelőbb a pulzus frekvenciától függő edzés.

A maximális pulzusfrekvencia érték kiszámolására, mely edzés alatt ne legyen túllépve, a következő példa szolgál:

Maximális pulzusfrekvencia = 220 – életkor

Edzés alatt a pulzusfrekvencia 60%-85% maximális pulzusfrekvencia közötti értéken kellene, hogy mozogjon.

Az optimális pulzusfrekvencia meghatározására a lejjebb szereplő táblázat szolgál.

Az első pár hétben ezt az értéket 70% maximális pulzusfrekvencia értéken kellene tartani.

A javuló kondícióval növelheti ezt a szintet 85% maximális pulzusfrekvencia szintre.

Ez csupán ajánlott zóna, ezért tanácsos orvosával konzultálni, mely pulzusfrekvencia zóna lenne megfelelő önnek.

ZSÍRÉGETÉS EDZÉS KÖZBEN

Az emberi szervezet elkezd a zsírégetést, ha eléri a 65% maximális pulzusfrekvenciát.

Az optimális zóna a zsírégetésre 70%-80% maximális pulzusfrekvencia.

Az ideális a heti háromszori, 30 perces edzés.

Példa:

Ha ön 52 éves, és most kezd tornázni:

Maximális pulzusfrekvencia érték = $220 - 52(\text{életkor}) = 168$ ütés/perc

Optimális pulzusfrekvencia alsó határértéke = $168 \times 0,7 = 117$ ütés/perc

Optimális pulzusfrekvencia felső határértéke = $168 \times 0,85 = 143$ ütés/perc

Az első pár hétben tanácsos a pulzusfrekvenciát 117 ütés/percen tartani. Fokozatosan térjen át 143 ütés/percre.

Amint javulni kezd a kondíciója, fokozatosan elkezdheti növelni az edzés intenzitását, és fokozatosan átléphet a 70%-85% maximális pulzusfrekvencia zónába.

A pulzusfrekvencia növelése történhet az edzés intenzitásának növelésével, terhelés növelésével, taposás növelésével vagy az edzés hosszának megnövelésével.

A HELYES EDZÉS EGYES FÁZISAI

BEMELEGÍTŐ FÁZIS

Minden edzés előtt végezzen 5-10 perces bemelegítést.

Bemelegítő gyakorlatok alatt nyújtó gyakorlatok ill. alacsony fokozaton való taposás értendő.

A nyújtógyakorlatok rugalmasabbá teszik az izmokat, inakat, melyek fontosak az egészség megőrzéséhez. Valamint segítik a vérkeringést, és jótékonyan hatnak az izmokra, formálják az alakot.

Ha edzés előtt nem végzett nyújtógyakorlatokat, akkor lassan kezdje az edzést. Rendszeres edzés mellett fokozatosan megnövelheti a gyakorlatok hosszát, és tovább tornázhat az adott gyakorlatsorban.

Hogy ne történjen sérülés, minden edzés előtt fel kell készíteni a szervezetet a terhelésre, ezért bemelegítő gyakorlatokat kell végezni. A bemelegítő fázis 8-10 percig tartson. Helyben gyaloglás, szobakerékpározás, futópadon való gyaloglás, vagy ellipszis tréneren való bemelegítés megfelelő. A meggyengült izmokat jól meg kell nyújtani az edzés előtt. A bemelegítés hosszát az edzés intenzitása, és testi kondíció szerint kell megállapítani.

SAJÁT EDZÉS

A saját edzésünkben a maximális pulzusfrekvencia 70%-85% zónában mozogjon.

Ajánlott edzés hossz:

Mindennapi edzésnél: 10 perc

Heti 2x-3x edzésnél: 30 perc

Kevesebb, mint heti 2x edzésnél: 60 perc

ZÁRÓFÁZIS A SZERVEZET MEGNYUGTATÁSÁRA

Ez a fázis az anyagcserére és izomzatra nagyon jó hatással van, ezért az utolsó 5-10 percben kevésbé intenzív legyen.

Az izomfájdalmak csökkentésére a nyújtógyakorlatok is jótékony hatással vannak.

AZ EDZÉS POZITÍV HATÁSA A SZERVEZETRE

Pár hét rendszeres edzés után észreveszi a kondíció javulását. Ez abban nyilvánul majd meg, hogy meg kell növelnie a terhelést az edzés során, hogy a pulzusfrekvencia az optimális zónában legyen.

Az edzések kevésbé lesznek megterhelőek, egészségesebbnek fogja magát érezni.

A legjobb eredmények eléréséért rendszeresen kell edzeni.

A sportolók kedvenc mottója:

„Az edzésre elszánni nehéz magunkat, és elkezdni nehéz“

Kívánjuk, hogy sok kellemes percet töltsön el az ellipszis trénerrel, és elérje a kitűzött célokat.

Az összes lemért adat csupán tájékoztató jellegű, nem szolgál az egészségügyi állapot kiértékelésére.

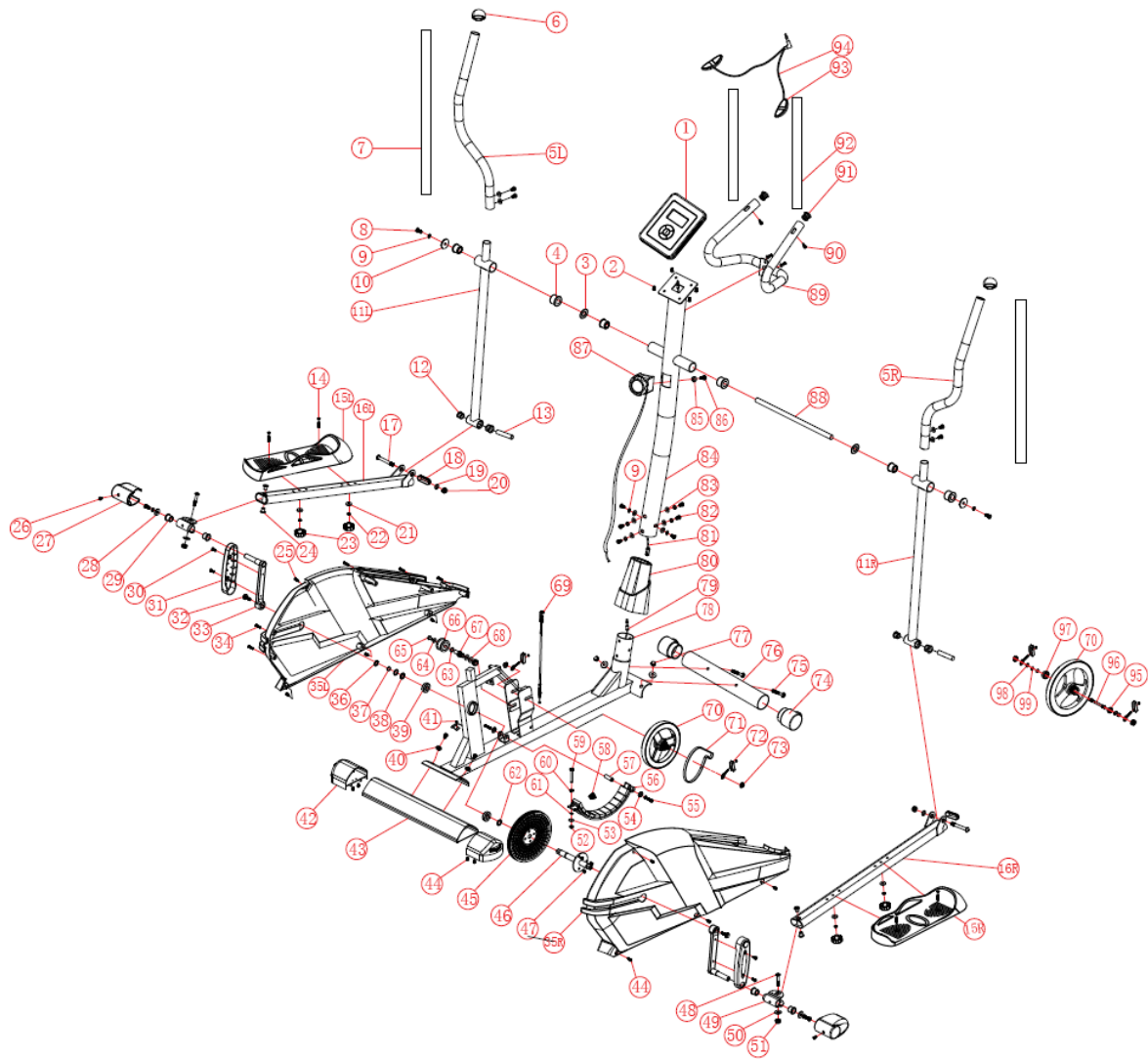
A lemért pulzusfrekvencia is csak a felhasználó tájékoztatására szolgál.

OPTIMÁLIS PULZUSFREKVENCIA TÁBLÁZAT ÉLETKOR ALAPJÁN

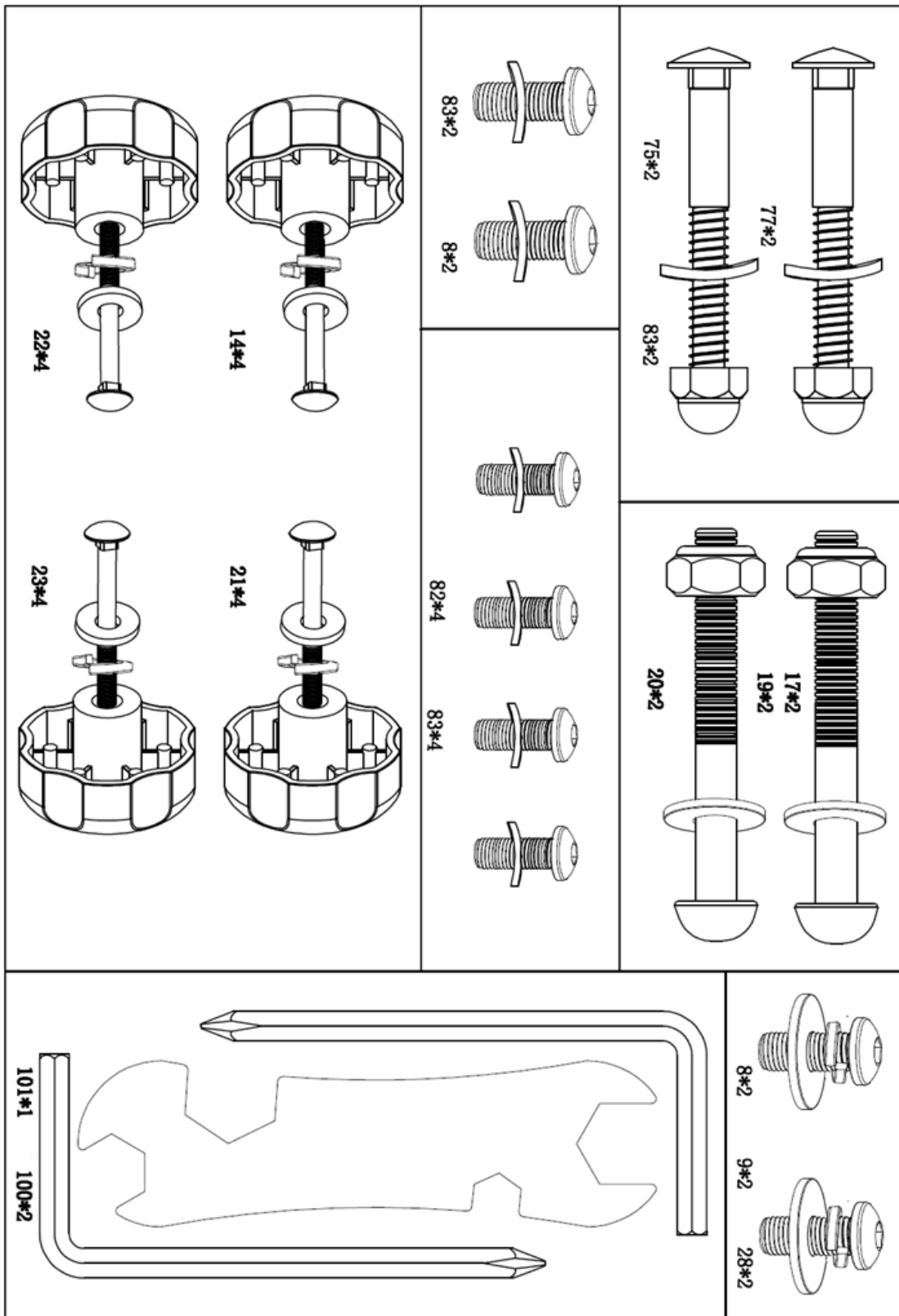
ÉLETKOR	MAX. PULZUSFREKVENCIA	60%	65%	70%	75%	80%	85%
20	200	120	130	140	150	160	170
25	195	117	127	137	146	156	166
30	190	114	124	133	143	152	162
35	185	111	120	130	139	148	157
40	180	108	117	126	135	144	153
45	175	105	114	123	131	140	149
50	170	102	111	119	128	136	145
55	165	99	107	116	124	132	140
60	160	96	104	112	120	128	136

65	155	93	101	109	116	124	132
70	150	90	98	105	113	110	128

RAJZ



ÖSSZEKÖTŐ ELEMEEK



ALKATRÉSZLISTA

Sorszám	Alkatrész megnevezése	Darabszám
1	Vezérlőpult LB 1066	1
2	Csavar M5*12MM	4
3	Alátét Ø19*Ø38*0.5T	2
4	Kiegészítő betét Ø19*Ø38	6
5	Mozgó fogantyú – felső rúd (L+R)	2
6	Záróborítás	2
7	Szivacsfogantyú	2
8	Imbusz csavar M8	6
9	Rugós alátét Ø8	10
10	Lapos alátét Ø8.5*Ø36*3T	2
11	Mozgó fogantyú rúdja (L+R)	2
12	Kiegészítő betét Ø14*32	4
13	Kiegészítő tengely Ø14*59.5	2
14	Szállító csavar M6*55	4
15	Pedál (L+R)	2
16	Pedálrúd (L+R)	2
17	Imbusz csavar M10*78	2
18	Távtartó elem 30*60	2
19	Lapos alátét Ø8*Ø19*2	2
20	Önzáró anya M10	3
21	Lapos alátét Ø6*Ø14*2T	4
22	Rugós alátét Ø6	6
23	Kézi anya	4
24	Kiegészítő betét	4
25	Csavar M5*25	2
26	Csavar M5*7.5	2

27	Műanyag borítás	2
28	Alátét Ø8*21*2T	2
29	Kiegyenlítő betét Ø16.3*Ø22.4	4
30	Csavar M5*20	4
31	Műanyag borítás	2
32	Csavar M5*25	2
33	Fogantyú (L+R)	2
34	Csavar M4.5*25	5
35	Oldalborítás (L+R)	2
36	Seeger rögzítő gyűrű Ø15	1
37	Hullámos alátét Ø17.5*22*0.5	1
38	Alátét 17*22*1T	2
39	Csapágy 6003	2
40	Alátét Ø8*Ø19*1.5T	2
41	Csavar M5*12	1
42	Hátsó tartó borítás – állítható stabilizációs	2
43	Hátsó tartó	1
44	Csavar M5*12	10
45	Hajtókerék	1
46	Tengely	1
47	Imbusz csavar M8*12	3
48	Imbusz csavar M8*50	2
49	Összekötő elem	2
50	Alátét Ø8*Ø19*2T	2
51	Önzáró anya M8	2
52	Anya M6	1
53	Alátét 6.5*19*1.5T	1
54	Alátét 6*13*1.5T	2
55	Csavar M6*16	2

56	Mágneses fékrendszer – fékpofa mágnessel	1
57	Tengely	1
58	Kúp alakú rugó	1
59	Csavar M6*75	1
60	Anya M6	1
61	Műanyag alátét 6.5*22*1.5T	1
62	Alátét 17*22*2T	2
63	Hullámos alátét Ø10*Ø15*0.3T	3
64	Alátét Ø6*13*1T	1
65	Csavar M6*12	1
66	Vezető csiga Ø37*20.5L	1
67	Vezető csiga tengelye	1
68	Alátét 10*19*1.5T	2
69	Feszültség huzal – alsó rész	1
70	Lendkerék	1
71	Szj	1
72	Mechanizmus kiigazítására való szj	2
73	Anya M10*1.25	2
74	Első tartó borítása	2
75	Szállító csavar M8*70	2
76	Első tartó	1
77	Kalapos anya M8	2
78	Fő váz	1
79	Érzékelő kábel – alsó rész	1
80	Első műanyag borítás	1
81	Érzékelő kábel – felső rész	1
82	Imbusz csavar M8*20	12
83	Konvex alátét Ø8*19*1.5T	14
84	Fő rúd	1

85	Hullámos alátét Ø6*18*1T	1
86	Csavar M5*65L	1
87	Kézi csavar huzallal – terhelés szabályozása	1
88	Mozgó rudak tengelye	1
89	Szilárd fogantyú	1
90	Csavar M3.5*25	2
91	Záróborítás	2
92	Szilárd fogantyú szivacsos kapaszkodója	2
93	Pulzus frekvencia érzékelő	2
94	Pulzus frekvencia érzékelő kábele	1
95	Csapágy 6000RS	1
96	Tengely	1
97	Csapágy 6300RS	1
98	Anya M10*1.25*4T	2
99	Seeger rögzítő gyűrű	1
100	Imbusz kulcs + csillagcsavarhúzó	2
101	Csavarkulcs	1

GARANCIÁLIS FELTÉTELEK, REKLAMÁCIÓ

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 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