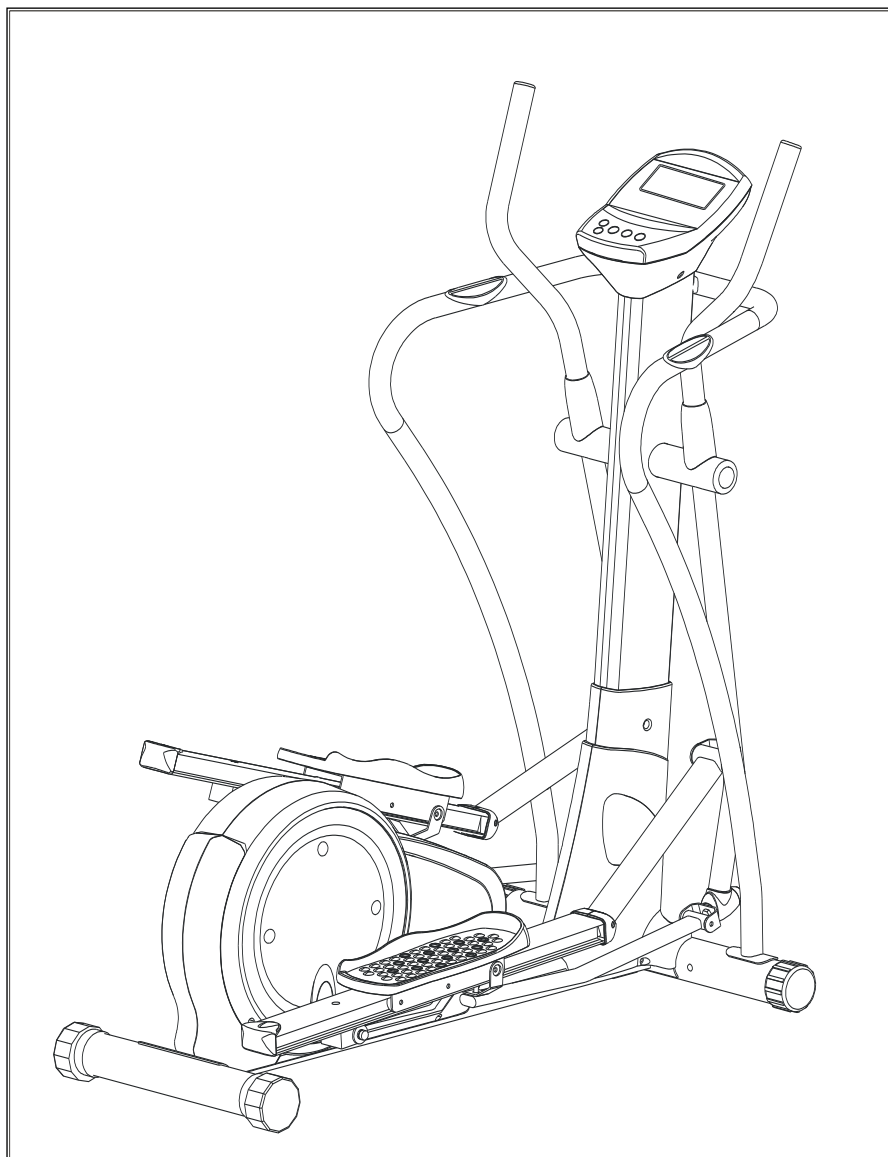


inSPORTline

fitness equipment

SEG-1658 Elipszis tréner használati útmutatás



FIGYELMEZTETÉS



A tornázás egészségi kockázattal járhat. Az edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon egészségi állapotáról háziorvosával. Amennyiben gyengeséget vagy émelygést érez, azonnal szakítsa meg az edzést. Amennyiben a gép nem megfelelően van összeszerelve, vagy nem megfelelően követik az utasításokat, az súlyos sérülésekhez vezethet..

Használata közben a gép közelében más személyek vagy állatok ne tartózkodjanak. Mindíg bizonyosodjon meg arról, hogy valamennyi csavar és anya erősen be legyen húzva. Kövesse a jelen használati utasítás valamennyi útmutatását.

A GARANCIÁLIS ÉS GARANCIÁN TÚLI SZERVIZT A FORGALMAZÓ

BIZTOSÍTJA:

Insportline Hungary Kft.
2500 Esztergom, Kossuth Lajos u. 65.
www.insportline.hu

Köszönjük, hogy termékünk megvásárlása mellett döntött. Bár nagy erőfeszítéseket teszünk valamennyi termékünk minőségbiztosítása érdekében, egyedi esetekben előfordulnak hiányzó vagy hibás termékek. Bármilyen hiba észlelése, vagy a gép alkatrészének hiánya esetén vegye fel velünk a kapcsolatot annak pótlása érdekében (lásd elérhetőség a használati útmutatás első oldalán). Jelen gép kizárólag otthoni használatra készült. A garancia nem érvényesíthető, amennyiben a gépet professzionális céllal kondicionáló termékekben használják.

Általános információk:

- Ez a gép kizárólag otthoni használatra készült. A gép nem használható kommersz célokra és nagy teljesítményű terhelésre
- A helytelen használata (pl. túlzott edzés, erős mozdulatok bemelegítés nélkül, rossz beállítás) kárt tehetnek egészségében.
- Az edzés megkezdése előtt konzultáljon egészségi állapotáról – szív és érrendszer, vérnyomás, ortopédiai problémák.
- A gyártó nem vállal felelősséget semmi olyan, a jelen gép helytelen összeszerelése vagy karbantartása következtében, használata során, a gép helytelen összeszerelése vagy karbantartása következtében keletkezett sérülésért, kárért .

Javasoljuk a gép összeszerelését szakszervízre bízni. Információk a forgalmazónál. (lásd a használati útmutatás első oldala)

Biztonsági információk:

A balesetek vagy a gép sérüléseinek elkerülése érdekében kövessék a következő szabályokat:

- A gép maximális terhelhetősége 150 kg.
- A gép a HA osztályba van besorolva. A gépet ne használják szellőztetés nélküli helyiségben.
- Magas hővel, nedvességgel és vízzel a gép ne kerüljön kapcsolatba.
- A számítógép automatikusan megáll, mikor abbahagyja a pedálok hajtását.
- Használat előtt alaposan olvassa el a használati útmutatót.
- Helyezze a gépet stabil, egyenes talajra. Bizonyosodjon meg róla, hogy elhelyezése stabil és biztonságos.
- Ne álljon a nyeregre vagy a lengőkarokra .
- Hagyjon a gép körül legalább 2-2 m szabad területet valamennyi oldalon.
- Tartsa be a nyeregrúd az útmutatásban meghatározott minimális behelyezését. A helytelen, vagy túlzásba vitt edzés komoly kárt tehet egészségében.
- Bizonyosodjon meg arról, hogy a karok és a többi beállító mechanizmus nem akadályoznak az edzésben.
- **Valamennyi alkatrészt rendszeresen ellenőrizze. Amennyiben sérültek, ne használja a gépet, és azonnal cserélje ki a sérült alkatrészeket vagy vegye fel a kapcsolatot a forgalmazó szervizzel (lásd a útmutatás első oldala)**
- Rendszeresen ellenőrizze a csavarokat, anyákat, be vannak e húzva rendesen.
- Ne hagyja a gyerekeket, házi kedvenceit felügyelet nélkül a gépen, vagy annak közelében.
- Ez a gép nem játék.
- Tartsa meg ezt a használati útmutatót az esetleges jövőbeni pótalkatrészek rendeléséhez.

Fontos:

A terméket csak az eredeti, vagy biztonságos szállításra alkalmas csomagolásban vigye vissza, hogy a gép ne sérülhessen.

FONTOS

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.

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÁS

FIGYELMEZTETÉS: Az Elliptical / Stepper 2 az 1-ben gépen történő edzés során előfordulható súlyos egészségügyi problémák kockázatának csökkentése érdekében olvassa el a következő biztonsági utasításokat

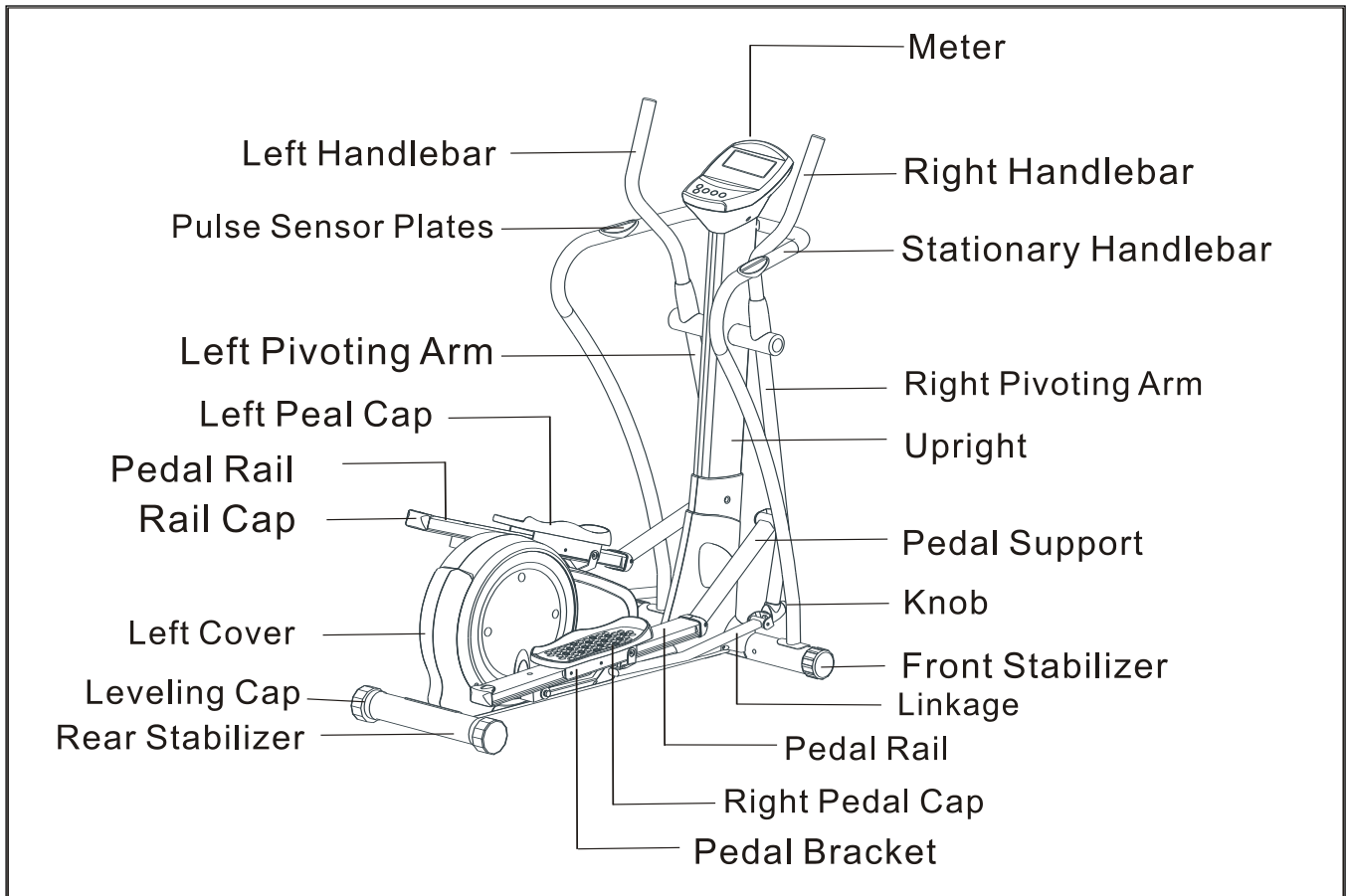
1. Olvassa el az Elliptical / Stepper 2 az 1-ben géphez feltüntetett valamennyi figyelmeztetést. .
2. Az Elliptical / Stepper 2 az 1-ben használata előtt olvassa el a következő biztonsági információkat. Használata előtt bizonyosodjon meg róla, hogy a termék helyesen van összeszerelve, a szerelvények erősen be vannak húzva.
3. Javasoljuk, hogy berendezés összeszerelésében két személy vegyen részt.
4. Tartsa távol a gyerekeket az Elliptical / Stepper 2 az 1-ben-től. Ne engedjék a gyerekeknek, hogy a gépen játsszanak. A gép használata során, más személyek, gyerekek, állatok ne tartózkodjanak a közelében.
5. Javasoljuk a terméket alátétre helyezni.
6. Állítsa az Elliptical / Stepper 2 az 1-ben-t stabil egyenes felületre és így használja. Ne helyezze szabadon a szőnyegre vagy egyenetlen felületre.
7. Állítsa a szintező fedeleket a hátsó stabilizátorra úgy, hogy az Az Elliptical / Stepper 2 az 1-ben a talajon ne billegjen.
8. Ellenőrizze az Az Elliptical / Stepper 2 az 1-ben-t az alkatrész kopások vagy a működéshez szükséges hiányzó alkatrészek miatt.
9. Húzza be/pótolja valamennyi elhasznált vagy hiányzó, az Az Elliptical / Stepper 2 az 1-ben üzemeltetéséhez szükséges összes alkatrészt.
10. Edzés előtt jól húzza be mindkét, a pedál támasztót védő beállító gombot.
11. Az edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon egészségi állapotáról házi orvosával. Amennyiben edzés közben gyengeséget, szédülést, fájdalmat érez, azonnal függessze fel az edzést és konzultáljon egészségügyi állapotáról házi orvosával.
12. Saját személyes fitness programjának fejlesztésében tartsa be orvos tanácsait.
13. A body Fat (P8) program, vagy bármelyik szívfrekvenciát figyelő program (P9-P12) kapcsán konzultáljon egészségi állapotáról házi orvosával. A felsorolt programok leírása a 11. és 17. oldalon található.
14. Mindig olyan programot válasszon, mely leginkább megfelel testi adottságainak és flexibilitásának. Tudatosítsa saját határait és saját lehetőségeihez mérten edzzen. Edzés közben használja józan esztét.
15. Soha ne edzzen csupasz lábbal vagy zokniban, viseljen megfelelő lábbelit, pl. futó-, szabadidő-, vagy crosscipőt. Bizonyosodjon meg róla, hogy jól fekszik lábain, a lábának megfelelő támaszt nyújt és csúszásgátló talppal van ellátva.
16. Edzés, fellépés, lelépés közben vagy az Elliptical / Stepper 2 az 1-ben szerelésénél ügyeljen a stabilitásra, a stabilitás elvesztése eséssel, és ezzel komoly fizikai sérüléssel járhat.
17. Edzés közben talpát tartsa stabilan és biztonságosan a pedálon.
18. Edzés közben az Elliptical / Stepper 2 az 1-ben-t lehetőleg csak egy ember használja.

FIGYELMEZTETÉS: Az edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon egészségi állapotáról házi orvosával, annak megállapítása érdekében, szükséges e teljes körű fizikai kivizsgálás. Ez fontos a 35 éven felüli személyeknek, akik eddig még soha nem tornáztak, valamint az állapotos vagy valamilyen betegségben szenvedő személyeknek. **OLVASSA EL A KÖVETKEZŐ BIZTONSÁGI INTÉZKEDÉSEKET, EZEK ELHANYAGOLÁSA SÚLYOS FIZIKAI SÉRÜLÉSEKHEZ VEZETHET.**

EDZÉS MEGKEZDÉSE ELŐTT

Az Elliptical / Stepper 2 az 1-ben kényelmes és egyszerű módját kínálja annak, hogyan támadjuk meg testünket, hogyan ériük el annak elvárt alakját és teremtsünk boldogabb, egészségesebb életstílust.

Mielőtt tovább olvasna, nézze át a termékrajzot és ismerkedjen meg a megjelölt részekkel. Az Elliptical / Stepper 2 az 1-ben használata előtt figyelmesen olvassa el az útmutatót.



AZ ÖSSZESZERELÉSHEZ A KÖVETKEZŐ SZERSZÁMOK VANNAK BECSOMAGOLVA



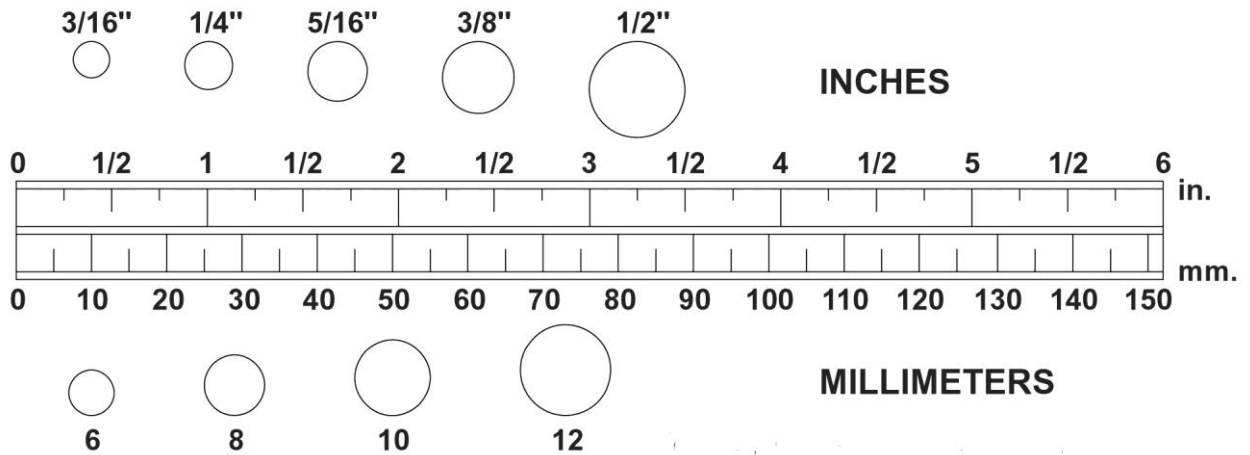
WRENCH – VILLÁS KULCS

ALLEN WRENCH – IMBUSZ KULCS

COMBINATION WRENCH – KOMBINÁLT KULCS

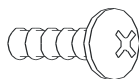

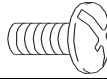



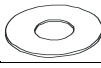

ALKATRÉSZ AZONOSÍTÓ LISTA

Ez a lista az összeszerelési folyamatban használt alkatrészek könnyebb azonosítására szolgál. Helyezze az alátéteket vagy a csavarfejeket a körökbe és ellenőrizze a megfelelő átmérőt. A kis hossz mértéket használja a csavarok hosszúságának méréséhez.



A megfelelő méret ellenőrzéséhez helyezze az alátéteket, csavarfejeket a körre.

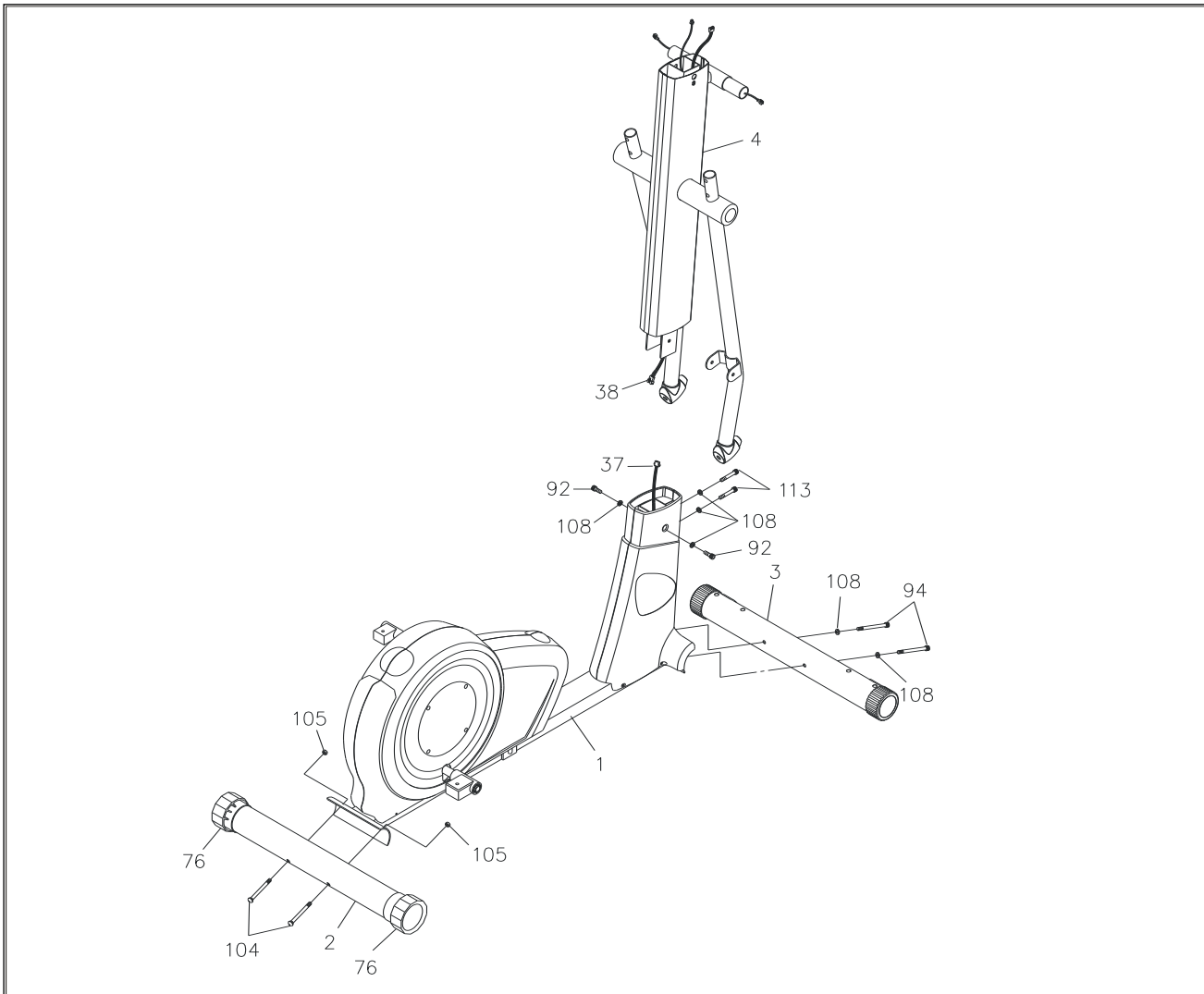
A csavarok hosszúságát a hossz mértékkel ellenőrizze.

	Alkatrész szám és leírás		Menny.
	86	Kerek fejű csavar (M5x12mm)	2
	90	Belső hatszögletű kulcsnyílású csavar (M6x35mm)	4
	92	Belső hatszögletű kulcsnyílású csavar (M8x25mm)	4
	94	Belső hatszögletű kulcsnyílású csavar (M8x90mm)	2
	113	Belső hatszögletű kulcsnyílású csavar (M8x50mm)	2
	97	Kerekfejű csavar (M8x16mm)	4
	100	Gombfejű csavar (M8x90mm)	2
	101	Gombfejű csavar (M10x85mm)	2
	114	Gombfejű csavar (M6x12mm)	2
	115	Gombfejű csavar (M8x15mm)	4
	102	Önzáró anya (M6)	4
	105	Önzáró anya (M8)	4
	106	Önzáró anya (M10)	2
	104	Pánt csavar (M8x85mm)	2
	110	Alátét (M10)	2
	108	Rugós alátét (M8)	12
	117	Rugós alátét (M6)	2

MEGEGYZÉS: Némely felsorolt kötőelem már hozzá lehet csatolva valamelyik alkatrészhez.

SZERETÉSI ÚTMUTATÓ

Vegye ki az összes alkatrészt a dobozból és helyezze maga elé a talajra. Rakja vissza az összes csomagolóanyagot a dobozba . Ne váljon meg a csomagolóanyagtól, míg az összeszerelést be nem fejezi. Mielőtt szerelésbe kezdene, figyelmesen olvassa el az egyes lépéseket.



1.LÉPÉS:

Rögzítse a HÁTSÓ MEREVÍTŐT (2) az egyik 76mm-es szintező fedéllel (76) a FŐ KERETHEZ (1) a PÁNT CSAVAROK (8x85mm) (104) és ÖNZÁRÓ ANYÁK (M8) (105) segítségével.

2. LÉPÉS

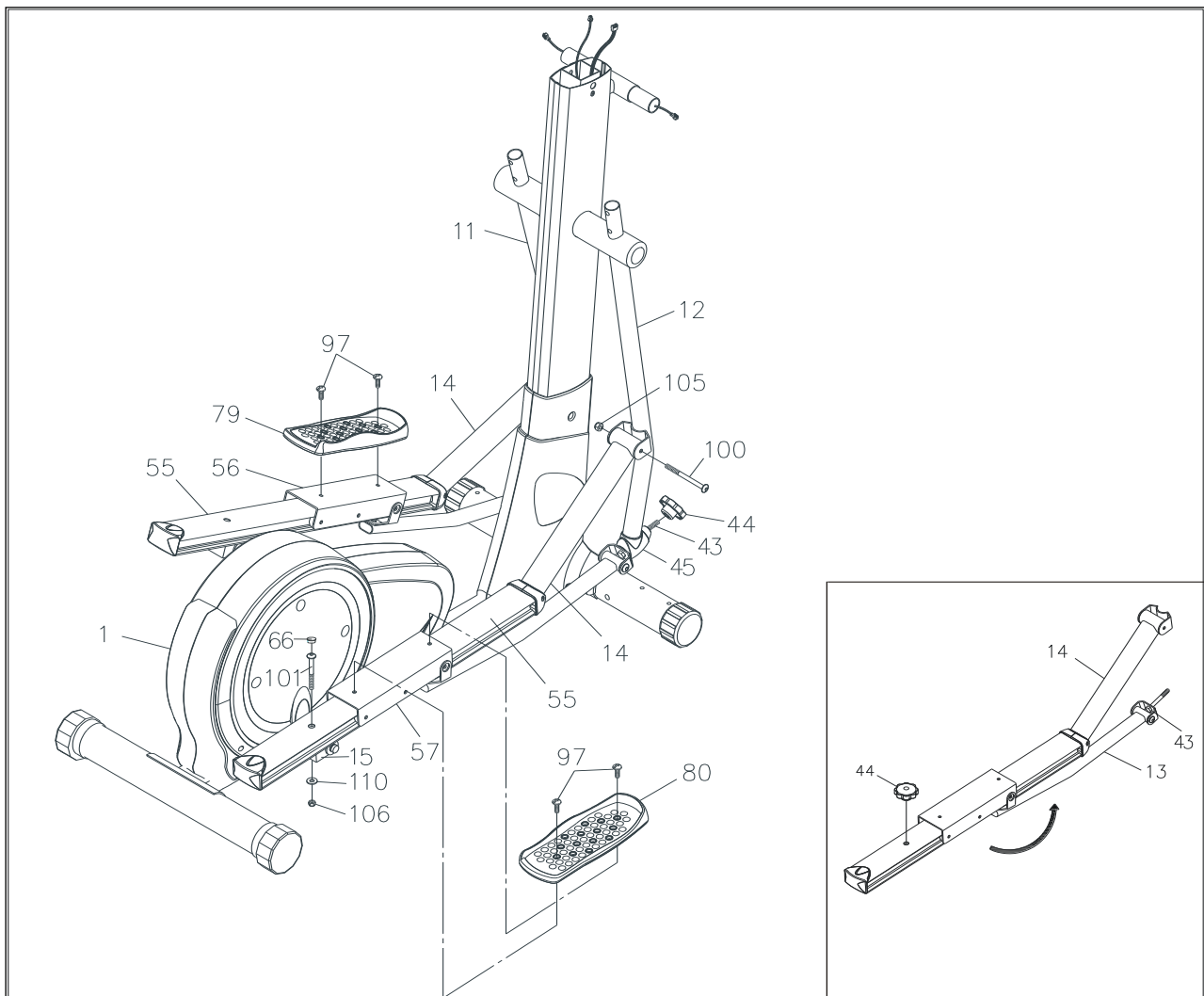
Rögzítse az ELSŐ MEREVÍTŐT (3) a FŐ KERETHEZ (1) a belső hatszögletű kulcsnyílású csavarral (M8x90mm)(94) és RUGÓS ALÁTÉTTTEL (M8)(108).

MEGJEGYZÉS: Az Elliptical / Stepper 2 az 1-ben stabilitása érdekében felhelyezhetik a SZINTEZŐ FEDELEKET 76mm(76) a HÁTSÓ EREVÍTŐRE (2).

3 LÉPÉS

Kösse össze a FELSŐ CSATLAKOZÓ VEZETÉKET (37) a KÖZÉPSŐ CSATLAKOZÓ VEZETÉKKEL (38). Helyezze az ÁLLVÁNYT (4) a FŐ KERETBE (1) és rögzítse M8x25mm –es HATSZÖGLETŰ KULCSNYÍLÁSÚ CSAVARRAL (92), M8x50mm-es HATSZÖGLETŰ

SZERELÉSI ÚTMUTATÓ



4. LÉPÉS

Csatolja a PEDÁLKART (14) a JOBB LENGŐ KARHOZ (12) a GOMBFEJŰ CSAVAR (M8x90mm)(100) és ÖNZÁRÓ ANYÁK (M8)(105) segítségével.

5.LÉPÉS

Utalás a rajzra: Vegye ki a BLOKKOLÓ GOMBOT (44) a CSATLAKOZÓ DUGALJBÓL (43). Ezután mozgassa meg előre a CSATLAKOZÓ ELEMET (13). Helyezze be a CSATLAKOZÓ DUGALJAT (43) a DUGALJON keresztül (45) és biztosítsa a BLOKKOLÓ GOMBBAL (44).

6. LÉPÉS

Rögzítse a PEDÁLSÍNT (55) a JOBB SÍN DUGALJÁHOZ (15) a GOMBFEJŰ CSAVAR (M10x85mm)(101), ALÁTÉTEK (M10)(110) és ÖNZÁRÓ ANYA (M10)(106) segítségével.

FIGYELMEZTETÉS: (15) A JOBB SÍN DUGALJA: A derékszögű rész álljon hátra felé, a feltüntetettek szerint. Nyomja be a FORGÓKAR TAKARÓT (66) a PEDÁLSÍN (55) a nyílásba..

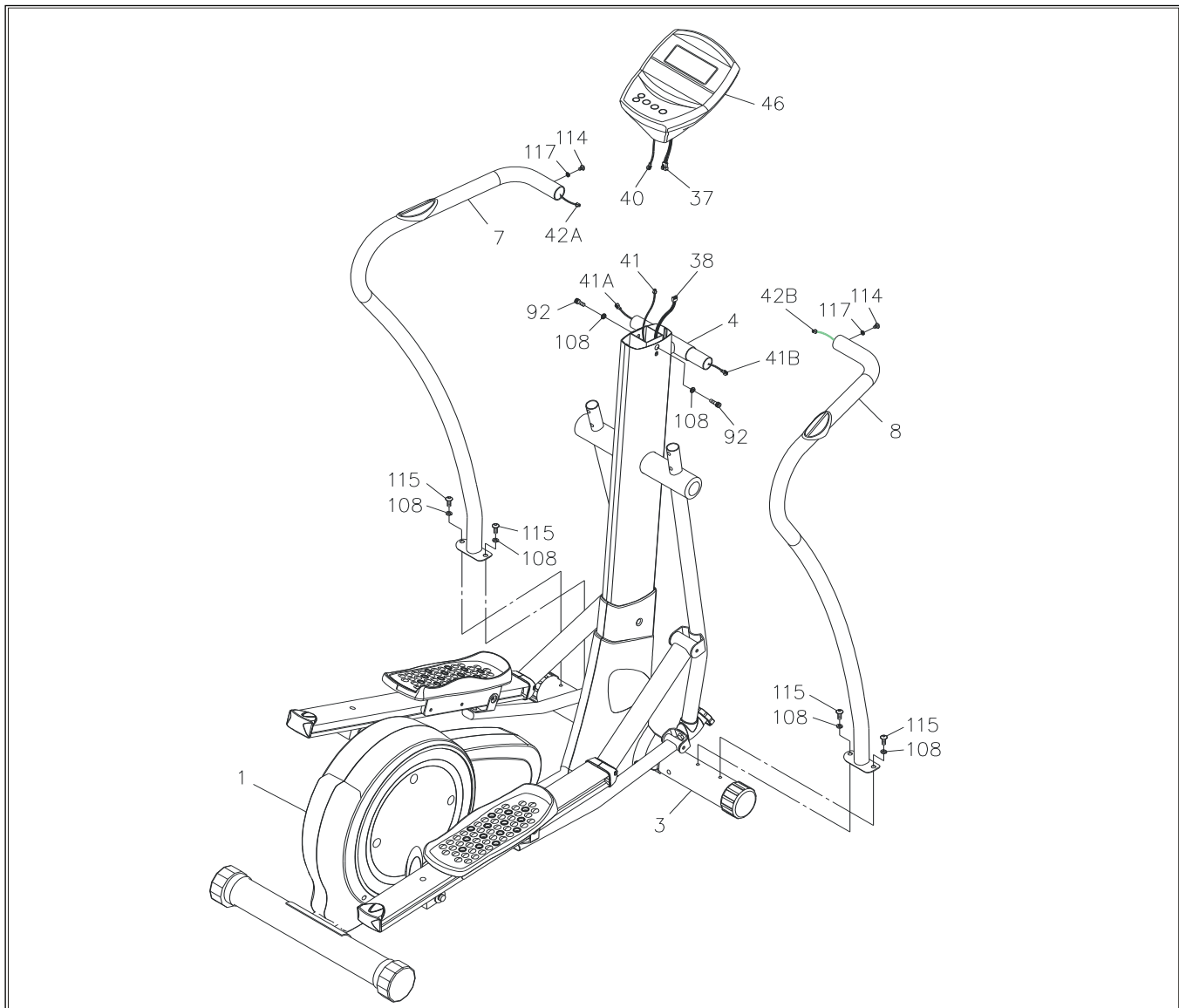
7 LÉPÉS

A BAL PEDÁL FEDELÉN (79) található egy "L" jel, a JOBB PEDÁL FEDELÉN (80) pedig egy "R" jel.

Rögzítse a JOBB PEDÁL FEDELÉT (80) k a JOBB PEDÁLVEZETŐRE (57) KEREK FEJŰ CSAVAR (M8x16mm)(97) segítségével.

Ismételje a fenti 4.-7. LÉPÉST a bal oldalon.

SZERELÉSI ÚTMUTATÓ



8.LÉPÉS

Csatlakoztassa a PULZUS ÉRZÉKELŐ VEZETÉKET (41A) a SZÍVFREKVENCIA CSATLAKOZÓ VEZETÉKÉVEL (42A).

Catlakoztassa a PULZUS ÉRZÉKELŐ VEZETÉKET (41B) a SZÍVFREKVENCIA CSATLAKOZÓ VEZETÉKÉVEL (42B).

Helyezze be a STABIL MARKOLATOT (7,8) az ÁLLVÁNY (4) felső csövébe GOMBFEJŰ CSAVAR (M6x12mm)(114) és a RUGÓS ALÁTÉT(M6)(117) segítségével. **A 8.LÉPÉS végéig ne húzza be teljesen a csavarokat. FIGYELMEZTETÉS: Ügyeljen arra, hogy ne tegyen kárt a drótokban.**

Rögzítse a STABIL MARKOLATOT (7,8) az ELSŐ MEREVÍTŐRE (3) a GOMBFEJŰ CSAVAROK (M8x15mm)(115) és a RUGÓS ALÁTÉTEK (M8)(108) segítségével. Húzza be a GOMBFEJŰ

CSAVAROKAT (M6x12mm)(114) és a RUGÓS ALÁTÉTEKET (M6)(117) a STABIL MARKOLAT (7,8) mindkét felső részén.

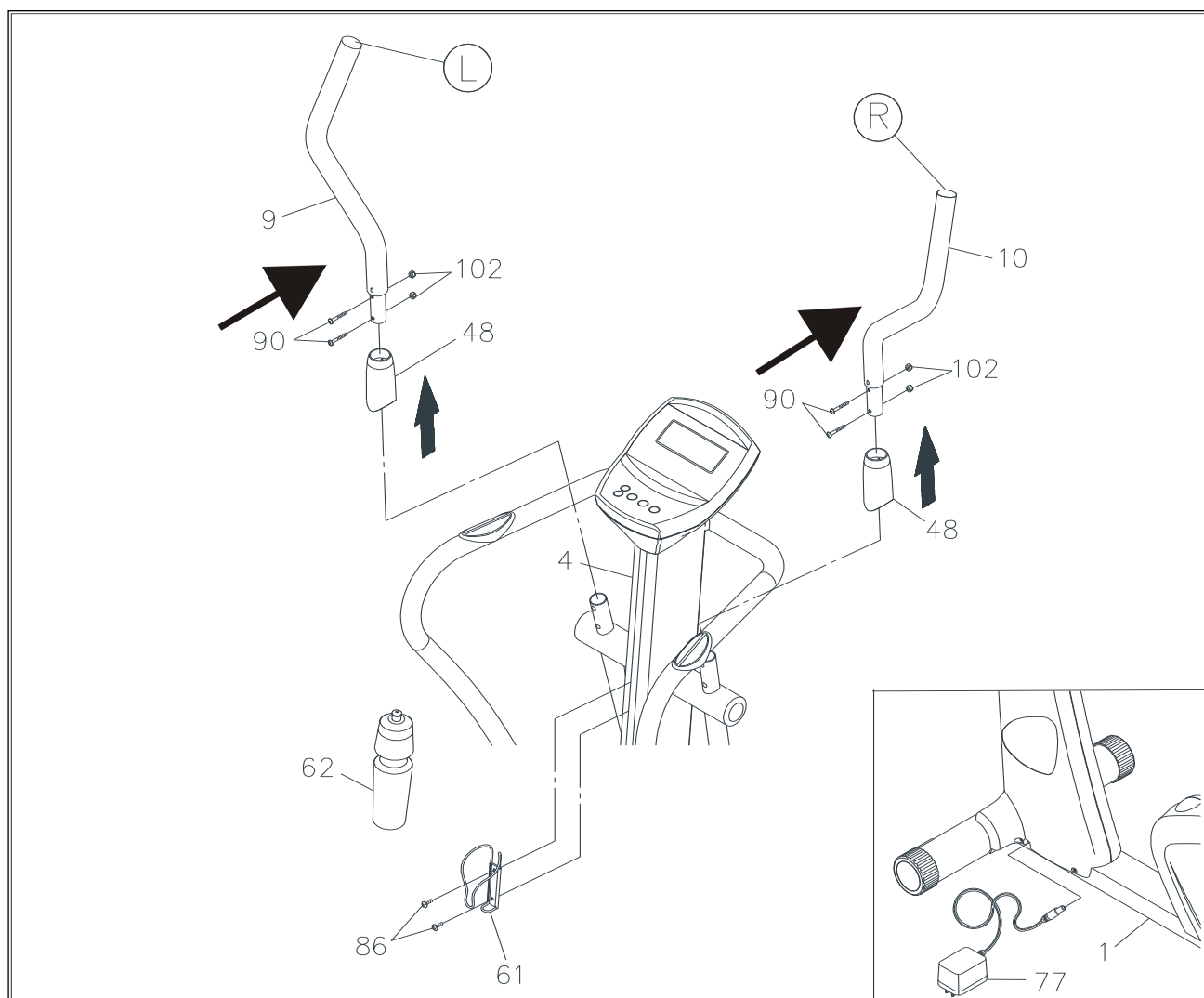
9 LÉPÉS

Illessze a KÖZÉPSŐ CSATLAKOZÓ VEZETÉKET (38) a FELSŐ CSATLAKOZÓ VEZETÉKHEZ (37). Csatlakoztassa a SENZOR PLUS VEZETÉKET (41) a PUZUS VEZETÉKKEL (40).

Csatlakoztassa a MÉRŐT (46) az ÁLLVÁNYRA (4) a BELSŐ HATSZÖGLETŰ KULCSNYÍLÁSÚ CSAVAR (M8x25mm)(92) és a RUGÓS ALÁTÉTEK (M8)(108) segítségével.

FIGYELMEZTETÉS: Ügyeljen arra, hogy ne tegyen kárt a drótokban.

SZERELÉSI ÚTMUTATÓ



10. LÉPÉS

A BAL MARKOLATON (9) található egy "L" jel, a JOBB MARKOLATON (10) egy "R". Illessze a MARKOLAT FOGLALATOT (48) a JOBB MARKOLATBA (10). Rögzítse a JOBB MARKOLATOT (10) a JOBB LENGŐKARRA (12) a BELSŐ HATSZÖGLETŰ KULCSNYÍLÁSÚ CSAVAR (M6x35mm)(90) és ÖNZÁRÓ ANYA (M6)(102) segítségével.

MEGJEGYZÉS: A BELSŐ HATSZÖGLETŰ KULCSNYÍLÁSÚ CSAVAROKAT (M6x35mm)(90) a képen a nyilak által mutatott folyamatok szerint szereljük. A JOBB MARKOLAT (10)

rögzítéséhez a csavar fejének át kell haladnia a JOBB LENGŐKAR (12) nyílásán. Nyomja le a MARKOLAT FOGLALATOT (48) a JOBB MARKOLATON (10) levő csavar lefedéséhez.

Ismételje a fenti lépést a bal oldalon.

11. LÉPÉS

Erősítse a TARTÓ ELEMET (61) az ÁLLVÁNYRA (4) a KEREKFEJŰ CSAVAROK SEGÍTSÉGÉVEL. (M5x12mm)(86). Helyezze el a VIZES PALACKOT (62) a TARTÓ ELEMBE (61).

12. LÉPÉS

Hivatkozás a rajzra. Csatlakoztassa az ADAPTERT (77) a FŐ KERET (1) aljára erősített dugaljhoz . Csatlakoztassa az ADAPTERT (77) az elektromos dugaljba.

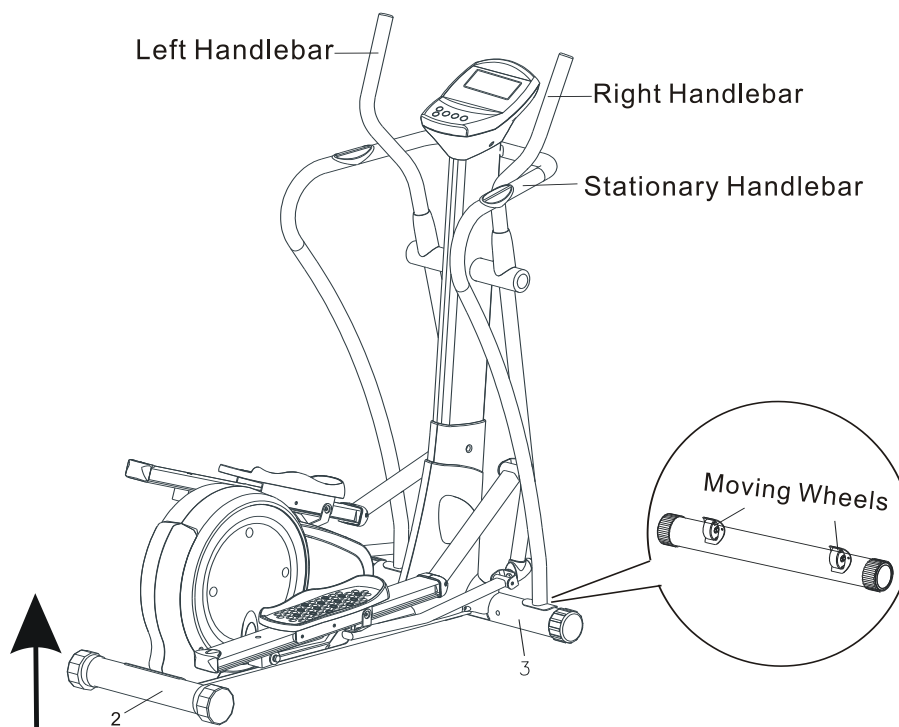
ELHELYEZÉSI ÚTMUTATÓ

Helyezze az Elliptical / Stepper 2 az 1-ben-t a használati helyén az alátétre. Az Elliptical / Stepper 2 az 1-ben maximális méretei hozzávetőlegesen 175 cm hosszúság, x 75 cm szélesség x 159 cm magasság. (A méretek maximálisas 3 cm-el eltérhetnek.) Az Elliptical / Stepper 2 az 1-ben általános használatához javasolt területigény 4 m x 7 m . Bizonyosodjon meg róla, hogy az Elliptical / Stepper 2 az 1-ben berendezés körü mind a megközelítésre, mind pedig a vele történő edzéshez elegendő hely áll rendelkezésre.

SZINTEZÉS: Helyezze a SZINTEZŐ FEDELEKET (76) a HÁTSÓ MEREVÍTŐRE (2) úgy, hogy az Elliptical / Stepper 2 az 1-ben ne billegjen. Vegye ki és helyezze át a SZINTEZŐ FEDELEKET (76) a HÁTSÓ MEREVÍTŐRE (2) az Elliptikal / Stepper 2 az 1-ben kiegyenlítéséhez.

ÁTHELYEZÉS: Az Elliptical /Stepper 2 az 1-ben az ELSŐ MEREVÍTŐJÉN (3) egy pár MOZGATÓ KERÉKKEL (75) van felszerelve. AZ áthelyezéshez javasoljuk a HÁTSÓ MEREVÍTŐT (2) megmenni és előre tolni.

FIGYELMEZTETÉS: Áthelyezéskor az Elliptical / Stepper 2 az 1-ben legyen az ELLIPTIKAL MÓD-ban beállítva.



Life up the Rear Stabilizer to move

FUNKCIÓK ELLENŐRZÉSE:

Az Elliptical / Stepper 2 az 1ben vizuális ellenőrzése az összeszerelés megfelelő kivitelezését illetően a fenti képen van ábrázolva. Ellenőrizze le az Elliptical / Stepper 2 az 1-ben funkcióit. Lépjen a pedálokra, helyezze kezét kényelmes helyzetben a markolatokra. Lassan mozgassa lábait előre, magasabb helyzetbe és kövesse a gép természetes mozgásvonalát. Lassan fordítsa el a kart a teljes rotáció eléréséig, hogy megbizonyosodjon a hajtó berendezés megfelelő működéséről. Használja a MÉRŐBERENDEZÉSEN (46) a “+/-” gombokat a programváltáshoz, hogy ellenőrizze, a mágneses rendszer eltérő erősségű terhelést biztosít e. Lásd ÚTMUTATÓ A SZÁMLÁLÓHOZ a 11 - 17.

FIGYELMEZTETÉS: Helyezze el és olvassa el az Elliptical / Stepper 2 az 1-ben figyelmeztető matricáját és győződjön meg róla, hogy valamennyi felhasználója elolvasta azt.

ÜZEMELTETÉSEL KAPCSOLATOS INSTRUKCIÓK

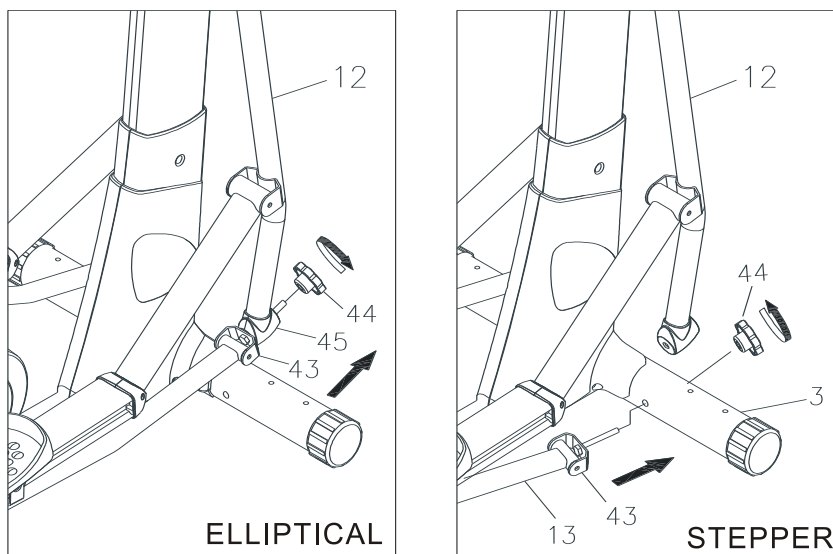
ELLIPTICAL MÓD ÉS STEPPER MÓD

Az Elliptical / Stepper 2 az 1-ben ELLIPTICAL valamint STEPPER módban is használható. A STEPPER vagy ELLIPTICAL módot a lenti kép alapján tudja beállítani.

STEPPER MÓD: Rögzítse a CSATLAKOZÓ DUGALJAKAT (43) az ELSŐ STABILIZÁTORHOZ (3.) fogja.

ELLIPTICAL MÓD: Rögzítse a CSATLAKOZÓ DUGALJAKAT (43) a LENDÍTŐ KAROKON (11,12) levő DUGALJAKHOZ (45)

FIGYELMEZTETÉS: Edzés előtt húzza be mindkét BLOKKOLÓ GOMBOT (44).



EDZÉS

Az edzés megkezdéséhez az Elliptical / Stepper 2 az 1-ben-en ELLIPTICAL módban lépjen a pedálokra, fogja meg a markolatokat és magasabb pozícióhoz mozgassa előre lábait, majd kövesse a gép mozgásvonalát. Az edzés megkezdéséhez az Elliptical / Stepper 2 az 1-ben-en

STEPPER módban lépjen a pedáloka, fogja meg a stabil markolatokat és magasabb pozícióhoz mozgassa lefelé lábati, majd kövesse a gép mozgásvonalát. **MEGJEGYZÉS: STEPPER módban legjobb hátra forgó forgatókarral dolgozni.**

A gép kipróbálását kezdje kényelmes szinten. Ezután a megfelelő edzés eléréséhez kezdje beállítani a terhelési szinteket.

A terhelési szintek beállítása

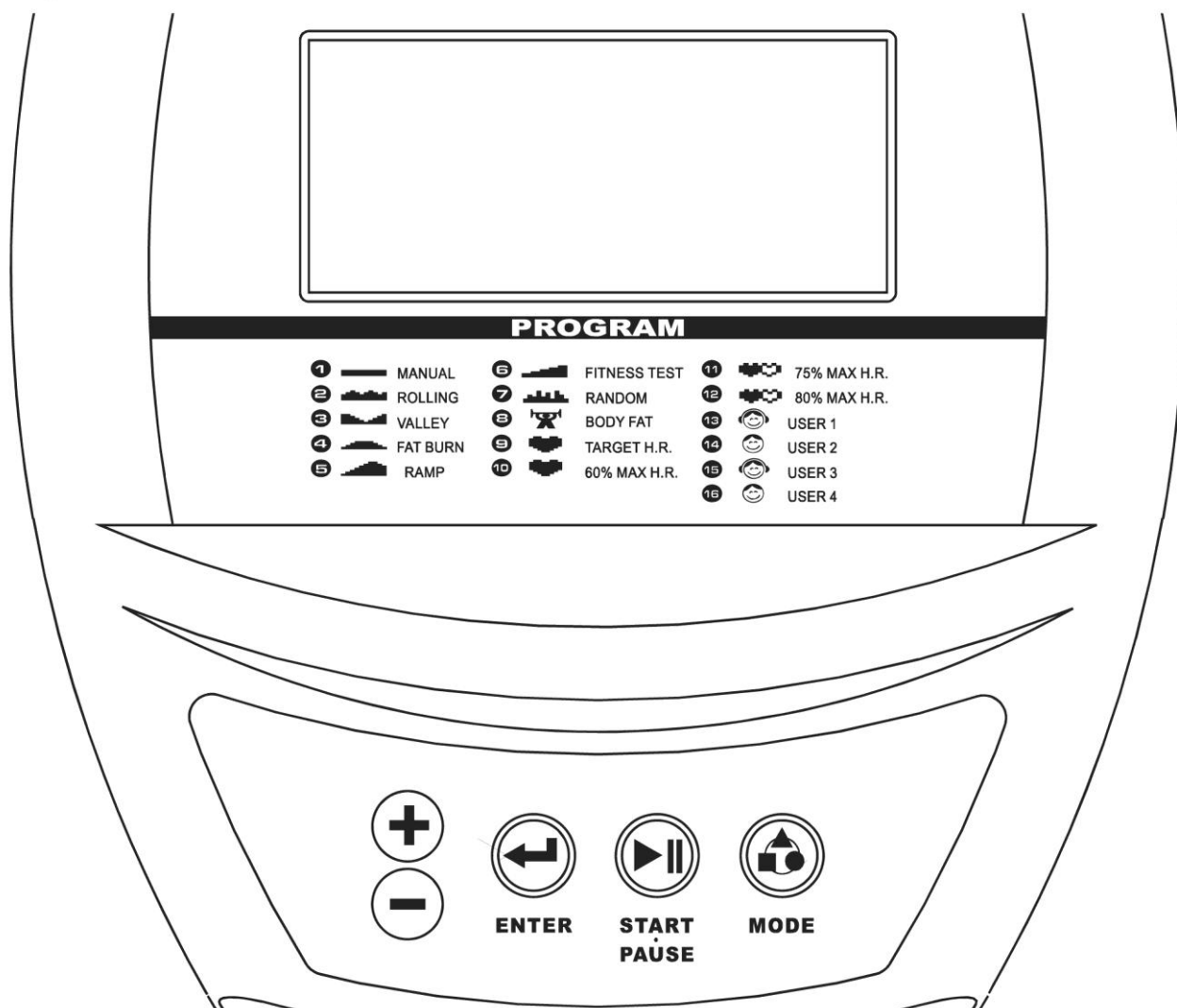
Az Elliptical / Stepper 2 az 1-ben szintjeit az edzés folyamán bármikor változtatni lehet. A szint beállítása hozzásegít a terhelés növeléséhez vagy csökkentéséhez. Használja a „+” gombot a terhelés növeléséhez, a „-” gombot a terhelés csökkentéséhez.

Előre és hátra funkciók

Az Elliptical / Stepper 2 az 1-ben Elliptical módban használható előre és hátra, attól függően, mely izmait szeretné erősíteni. Továbbá segít az edzés alatti motiváció megőrzésében is. Irányváltáshoz csak lassan csökkentse a pedálok sebességét a gép teljes megállásáig, majd váltson irányt.

STEPPER módban legjobb hátra forgó forgatókarral dolgozni.

ÚTMUTATATÓ A SZÁMLÁLÓ HASZNÁLATÁHOZ



A monitor a programozható mágneses kerékpárokhoz lett tervezve, és a következő kategóriákra bonthatjuk:

- Billentyű funkciók
- Megjelenítés
- Munka területek
- Mit kell tudnunk, mielőtt az edzés megkezdénénk
- Üzemeltetési utasítások

● Billentyű funkció

Összesen 5 pillentyűt különböztetünk meg, mégpedig START/STOP, ENTER(BELÉPÉS), MODE(MÓD), UP(FEL), a DOWN(LE).

A. START/STOP: Elindítja illetve leállítja a programot. Újraindítja a számítógépet a gomb 2mp-ig tartó megnyomásával.

B. ENTER: Kiválasztja az egyes funkciókat, pl. PROGRAMS(programok), GENDER(nem), TIME(idő), HEIGHT(magasság), WEIGHT(súly), DISTANCE(távolság), WATT, TARGET HEART RATE(cél szívfrekvencia), AGE(kor) valamint 10 oszlopot. A kiválasztott funkció villogni

kezd. Vegyék figyelembe, hogy nem mindegyik funkció választható a programtípustól függően.

C. MODE: Az RPM vagy SPEED (gyorsaság), KJOULE/CAL vagy WATT közötti értékek megjelenítését váltja. Az RPM és WATT értékeket a gomb megnyomásával egyszerre jeleníti meg. Ugyanez érvényes a SPEED és KJOULE/CAL-ra.

D. UP (▲): Kiválasztja, vagy növeli a PROGRAMS(programok), GENDER(nem), TIME(idő), HEIGHT(magasság), WEIGHT(súly), DISTANCE(távolság), WATT, TARGET HEART RATE(megcélzott szívfrekvencia), AGE(kor) értékeit és 10 oszlopát.

E. DOWN (▼): Kiválasztja, vagy csökkenti a PROGRAMS(programok), GENDER(nem), TIME(idő), HEIGHT(magasság), WEIGHT(súly), DISTANCE(távolság), WATT, TARGET HEART RATE(megcélzott szívfrekvencia), AGE(kor) értékeit és 10 oszlopát

● **Megjelenítés**

A. START: Jelzi, hogy a kiválasztott program el lett indítva.

START

B. STOP: Jelzi, hogy a kiválasztott program le lett állítva. A felhasználó szabadon kiválaszthatja a kívánt programot és funkció értéket.

STOP

PROGRAM 18

C. PROGRAM n: A kiválasztott programot jelzi PROGRAM 1 –től PROGRAM 16-ig

D. LEVEL n: A terhelési szintet jelzi LEVEL 1-től LEVEL 16-ig.

LEVEL 18

E. GENDER: A kiválasztott nemet jelzi (nő vagy férfi).



F. TIME/HEIGHT/WEIGHT: Csak egy értéket jelez, TIME(idő), HEIGHT(magasság), vagy WEIGHT(súly) a programtól függően.



G. RPM/SPEED/KMH (MPH): Csak egy értéket jelez, RPM, SPEED(sebesség) vagy KMH (MPH) a programtól függően.



H. DISTANCE/FAT%: Csak egy értéket jelez, DISTANCE(távolság) vagy FAT%(zsír % a programtól függően.



I. CAL/WATT/BMR: Csak egy értéket jelez, CAL(kalória), WATT vagy BMR(alapanyagcsere) a programtól függően.



J. TARGET H.R./BMI/AGE: Csak egy értéket jelez TARGET HEART RATE(cél szív frekvencia), BMI vagy AGE(kor) a programtól függően.



K. HEART RATE/BODY TYPE: Csak egy értéket jelez HEART RATE(szívfrekvenció) vagy BODY TYPE(testalkat típus) a programtól függően.



L. LOADING(terhelési) profilok: A terhelési táblázat 10 oszlopból és minden oszlopban 8 sorból áll. Minden oszlop 3 perc edzést jelent (a TIME érték módosítása nélkül), az egyes sorok edig 2 terhelési szintet.



● Munkaterületek

Értékek	Terület (Hozzáadás)	Levonás	Beállítás	Növekedés (Csökkenés)
PROGRAM	1 ~ 16	16 ~ 1	1	1
LEVEL(szint)	1 ~ 16	16 ~ 1	N/A	1
GENDER(nem)	Férfi,nő	N/A	Férfi	N/A
TIME(idő)	0:00 ~ 99:59	99:00 ~ 5:00	0:00	1:00
HEIGHT(magasság) (cm)	110.0 ~ 199.5	199.5 ~ 110.0	175.0	0.5
WEIGHT(súly)(kg)	10.0 ~ 199.8	199.8 ~ 10.0	70.0	0.2
DISTANCE(távolság)	0.0 ~ 999.0	999.0 ~ 1.0	0.0	1.0
TARGET H.R.(CSF)	60 ~ 220	220 ~ 60	90	1
AGE(kor)	10 ~ 99	99 ~ 10	30	1

A. Mit kell tudnunk, mielőtt az edzést megkezdzenénk

B. A kiszámolt vagy kimért értékek csupán az edzéshez szolgálnak, **orvosi célokra nem.**

C. A változók a program módosítást jelenthetik

Programok	Változók
P1 ~ P7	TIME(idő), DISTANCE(távolság), AGE(kor)
P8	GENDER(nem), HEIGHT(magasság), WEIGHT(súly), AGE(kor)
P9	TIME(idő), DISTANCE(távolság), TARGET H.R.(cél szívfrekv.)
P10 ~ P12	TIME(idő), DISTANCE(távolság), AGE(kor)
P13 ~ P16	TIME(idő), DISTANCE(távolság), AGE(kor), 10 intervallum

Kérem, vegyék figyelembe, hogy csak egy értéket lehet beállítani, TIME vagy DISTANCE. Mindkét beállítás nem létezik egy időben. Például a DISTANCE érték "0.0", míg a TIME érték bármilyen értékre van beállítva, a "0.0" kivételével.

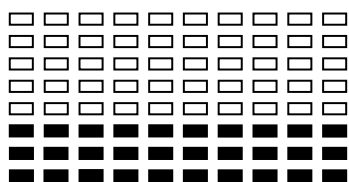
D. Program kiválasztása:

16 programot különböztetünk meg, ezek 1 manuális, 6 előre beállított, 1 Body Fat Program, 4 szívfrekvencia ellenőrző program és 4, a felhasználó által beállítható program.

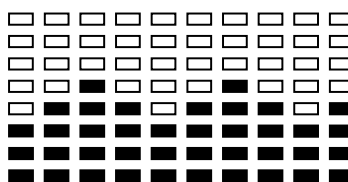
E. Program grafikon :

Az egyes megjelenített grafikon a szint profilját mutatja minden intervallumban (oszlop). Ha nem állítjuk be az idő értéket, minden intervallum 3 percet fog jelenteni, tehát egy program összesen 30 percig fog tartani. Amennyiben beállítja az idő értéket, minden intervallum a beállított idő tized részét fogja képezni. Például ha az időérték 40 percre van állítva, a 40 perc 10 intervallumra bontva adja ki a 4 perces intervallumokat ($40/10=4$).

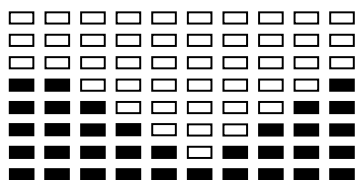
Program 1 (Manual)



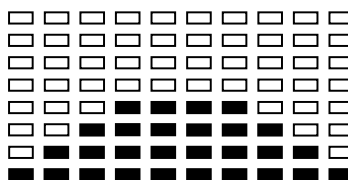
Program 2 (Körzés)



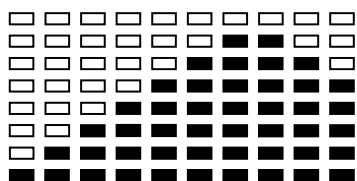
Program 3 (Völgy)



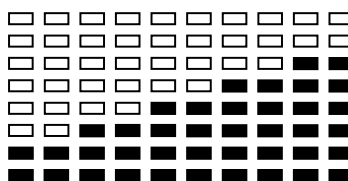
Program 4 (Zsírégetés)



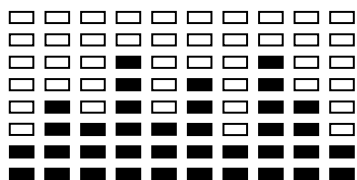
Program 5 (Emelkedő)



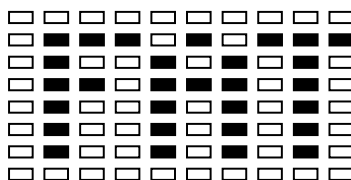
Program 6 (Hegy)



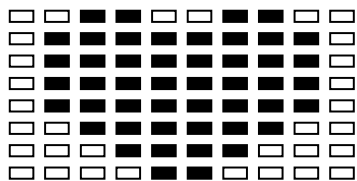
Program 7 (Véletlenszerű)



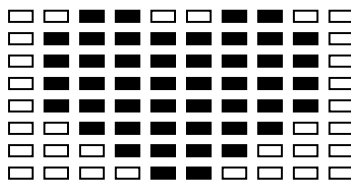
Program 8 (Testzsír)



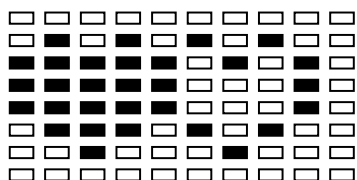
Program 9 (cél szívfrekv.)



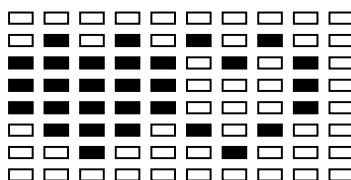
Program 10 (60% szívfrekv.ellenőrzés)



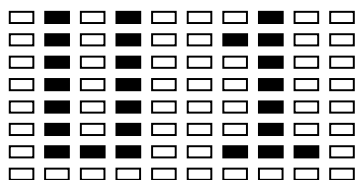
Program 11 (75% szívfrekv.ellenőrzés)



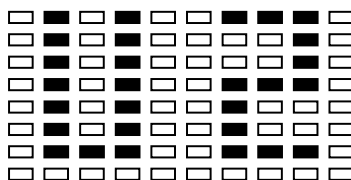
Program 12 (80% szívfrekv.ellenőrzés)



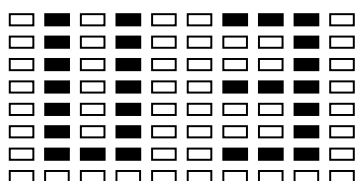
Program 13 (Felhasználói beállítás)



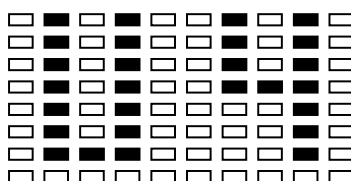
Program 14 (Felhasználói beállítás)



Program 15 (Felhasználói beállítás)



Program 16 (Felhasználói beállítás)



F. Testtípusok:

9 testtípust különböztetünk meg, a kiszámolt zsírszázalék alapján. 1-es típus 5% -9%. 2-es Típus 10% - 14%. 3-as Típus 15% - 19%. 4-es típus 20% - 24%. 5-ös típus 25% - 29%. 6-os típus 30% - 34%. 7-es típus 35% - 39%. 8-as típus 40% - 44%. 9-es típus 45% - 50%.

G. BMR:alapanyagcsere

H. BMI: Testtömeg index

● Üzemeltetési utasítások

A. Pontos céllal történő edzés:

1. TIME(idő) ellenőrzése: Az edzés időtartamának beállítása (a 8-as program kivételével)
2. DISTANCE(távolság) ellenőrzése: A program meghatározott távolságának beállítása (a 8-as program kivételével)
3. BODY FAT(testzsír):ellenőrzése A számítógép a különböző zsírszázalékú felhasználóknak eltérő programot javasol.
4. WATT ellenőrzés: A kívánt WATT szinten különböző égetést tart fenn.

5. Heart Rate (szívfrekvencia) ellenőrzés: A felhasználó edzését megfelelő pulzusszint alatt tartja.

B. Pulzus frekvencia:

A szívfrekvencia érzékelő szett mindkét oldalon egy-egy érzékelőt tartalmaz. Mindkét érzékelő egy egy fémfelületet tartalmaz. A helyes jelzéshez mindkét oldalon lazán fogja meg kezeivel a fém felületet. Megfelelő érzékelés esetén a számítógép kijelzőjén villogni kezd a SZÍVFREKVENCIA/TEST TÍPUS jel.

(Lehetőségek: A másik, vezeték nélküli pulzus rendszer szabadon választható. A mellkas szallag a vezeték nélküli pulzusrendszerhez szabadon választható. Amennyiben a vezeték nélküli pulzusrendszer módosítva van, kövesse a tájékoztató füzet erre vonatkozó részét. Nem tartozéka valamennyi modellnek, csak ha ezt a választási lehetőséget a számítógép is tartalmazza.)

C. Manuális program:

Az 1-es PROGRAM manuális program. Nyomja meg az "ENTER" gombot a TIME(idő), DISTANCE(távolság) és AGE(kor) kiválasztásához. Ezután nyomja meg a ▲ vagy ▼ gombot az értékek igazításához. A terhelés standard szintje a 6 szint. Az edzéshez a "START/STOP" gomb megnyomását követően tovább használja szívfrekvencia indikátort. A felhasználó valamennyi szinten edzhet (az edzés során a ▲ vagy ▼ gombok segítségével) egy meghatározott időtartamban vagy meghatározott távolságon. A kor megadásával a számláló javasolhatja az edzés cél szívfrekvenciáját. A javasolt szívfrekvencia 85%(220 – kor). Tehát, amennyiben a szívfrekvencia indikátor megegyezik, vagy nagyobb mint a TARGET H.R (cél szívfrekvencia), a SZÍVFREKVENCIA ÉRTÉKEI villogni kezdenek. **Ne feledje, ez figyelmeztetés a felhasználó számára, hogy lassítson, vagy csökkentse a terhelési szintet.**

D. Előre beállított programok:

A 2.PROGRAM-tól a 7esPROGRAM-ig előre beállított programok Nyomja meg az ENTER gombot a TIME(idő), DISTANCE(távolság) és AGE(kor) beállításához. Majd nyomja meg a ▲ vagy ▼ gombot az értékek beállításához. A felhasználó profil szerint különböző terhelési fokokon, intervallumokban edzhetnek. Az edzéshez a "START/STOP" gomb megnyomását követően használja a szívfrekvencia indikátort. A felhasználó valamennyi szinten edzhet (az edzés során a ▲ vagy ▼ gombok segítségével) egy meghatározott időtartamban vagy meghatározott távolságon. A kor megadásával a számláló javasolhatja az edzés cél szívfrekvenciáját. A javasolt szívfrekvencia 85%(220 – kor). Tehát, amennyiben a szívfrekvencia indikátor megegyezik, vagy nagyobb mint a TARGET H.R (cél szívfrekvencia), a SZÍVFREKVENCIA ÉRTÉKEI villogni kezdenek. **Ne feledje, ez figyelmeztetés a felhasználó számára, hogy lassítson, vagy csökkentse a terhelési szintet.**

E. Testzsír program :

A 8-as Program speciálisan a felhasználó testzsírszázaléka kiszámítására és ahhoz specifikus szintprofil megtervezésére készült. 9 eltérő testtípussal a számítógép 9 különböző profilt tud kialakítani minden egyes típus számára. Nyomja meg az "ENTER"billentyűt a GENDER(nem), HEIGHT(magasság), WEIGHT(súly) és AGE(kor) kiválasztásához. Majd nyomja meg a ▲ vagy ▼ gombot az értékek beállításához. A "START/STOP" gomb megnyomása után a zsírszázalék kiszámításához, kérem, használja a szívfrekvencia indikátort. Amennyiben az érzékelő nem tud jelet fogni, "E3" hibajelzés jelenik meg a profilmegjelenítésnél. Ebben az esetben ismét nyomja meg a "START/STOP"billentyűt az ismételt számításhoz. Ezután röviden megjelennek a kiszámolt FAT%(zsír), BMR, BMI, BODY TYPE(testtípus) értékek valamint a javasolt profil. Nyomja meg a "START/STOP" gombot az edzés megkezdéséhez. A kijelzőn speciálisan az Ön testalkatának

megfelelő profil jelenik meg.

F. Szívfrekvencia ellenőrző program:

A 9-12 es Programok a szívfrekvencia ellenőrző programok. A 9-es programban nyomja meg az "Enter" gombot a TIME(idő), DISTANCE(távolság) a TARGET H.R(cél szívfrekvencia) kiválasztásához. A felhasználók beállíthatják a szívfrekvenciát a meghatározott időtartamú és távolságú edzéshez.. A 10-12 programoknál nyomja meg az "Enter" gombot a TIME(iő), DISTANCE(távolság) és AGE(kor) kiválasztásához. Majd nyomja meg a ▲ vagy ▼ gombot az értékek beállításához. A felhasználók meghatározott időben vagy meghatározott távolságon a 10-es programban max 60%-os szívfrekvenciával , a 11-es programban max 75%-os szívfrekvenciával és a 12-es programban max 85% -os szívfrekvenciával edzhetnek. A "START/STOP" gomb lenyomása után a zsírszázalék kiszámításához használja a szívfrekvencia indikátort. Ezekben a programokban a számítógép hozzáigazítja a terhelési szintet a detektált szívfrekvenciához. Pl. A terhelési szint nőhet, míg a detektált szívfrekvencia alacsonyabb mint a CÉL SZÍVFREKVENCIA. Továbbá a terhelési szint csökkenhet, míg a detektált szívfrekvencia magasabb, mint a CÉL SZÍVFREKVENCIA. Ennek eredményeképpen a felhasználó szívfrekvenciája a CÉL SZÍVFREKVENCIAHOZ közelebb lesz beállítva a CÉL SZÍVFREKVENCIA-5/ CÉL SZÍVFREKVENCIA +5 tartományban.

F. Felhasználó által beállított programok:

A 13 – 16 Programok felhasználó által beállított programok. A felhasználó szabadon módosíthatja a z adatokat TIME(idő), DISTANCE(távolság), AGE(kor) sorrendben, valamint a terhelési szinteket 10 intervallumban. Az értékek és profilok a memóriában elmentésre kerülnek. A zsírszázalék kiszámításához a "START/STOP" billentyű megnyomása után használja a szívfrekvencia érzékelőt. A felhasználó minden intervallumban módosíthatja a terhelést a ▲ vagy ▼ gombok megnyomásával, és így nem módosítják a memóriában elmentett terhelési szintet. A kor megadásával a számláló megadhatja az edzés során javasolt cél szívfrekvenciát. A javasolt szívfrekvencia 85%(220 – kor). Tehát, amennyiben a szívfrekvencia indikátor megegyezik, vagy nagyobb mint a TARGET H.R (cél szívfrekvencia), a SZÍVFREKVENCIA ÉRTÉKEI villogni kezdenek. **Ne feledje, ez figyelmeztetés a felhasználó számára, hogy lassítson, vagy csökkentse a terhelési szintet.**

Hibák

PROBLÉMA	LEHETSÉGES OK	MEGOLDÁS
E1	Nincs jeladás sebességi	1) Nézzeeát a szerelési útmutatót és ellenőrizze, valamennyi elektronikai vezeték megfelelően illesztve van e. 2) Ellenőrizze a kerék mágneses ellenállás rendszerét, megfelelően van e beállítva és lehetséges e, hogy lazára van állítva a nehezék. Az előző probléma jele, hogy a motor harcol a beállított ellenállással, és a jellegzetestől eltérő hangot ad ki. Ha ez megtörténik, a motor baavatkozással vagy meghibásodással tönkremehet. A hiba elhárítását követően a motort ellenőrizni kell, hogy továbbra is rendben van e. 3) Motorikus problémák a. Az előjelek a motorból jövő, a jellegzetestől eltérő hangot adnak ki, ami azt jelenti, hogy a hajtó berendezés nem megfelelően működik. Próbálja meg visszaváltani, csökkenteni az ellenállást és próbálkozzon újra. b. Ha a motor teljesen leállt, ellenőrizze a fenti megoldások szerint. Amennyiben így sem működik, cseréljen motort.

E2	A számláló nem tud kommunikálni az IC chippel.	Húzza ki az adaptert és/vagy cseréljen elemeket. Ismét csatlakoztassa az adaptert és/vagy elemeket. Ez újraindítja az IC chipet és segíthet a számlálóval való kommunikációban.
		Vegye kis és helyezze vissza újra az IC chipet.
		Ha az újraindítás nem működik, cserélje ki az IC chipet egy újra.
E3	Ha a testzsírszázalék analízis első 8 mp-ében nincs szívjel, kérem ellenőrizze a következőket:	Mindkét artsa stabilan a kormányon. Ellenőrizze, hogy mindkét kezét stabilan a kormányon tartja.
E5	Az automatikus számlálás folyamatosan nullát jelez.	1) Ellenőrizze a kerék mágneses ellenállás rendszerét, megfelelően van e beállítva és lehetséges e, hogy lazára van állítva a nehezék. Az előző probléma jele, hogy a motor harcol a beállított ellenállással, és a jellegzetestől eltérő hangot ad ki. Ha ez megtörténik, a motor baavatkozással vagy meghibásodással tönkremehet. A hiba elhárítását követően a motrot ellenőrizni kell, hogy továbbra is rendben van e.
		2) Motorikus problémák a. Az előjelek a motorból jövő, a jellegzetestől eltérő hangot adnak ki, ami azt jelenti, hogy a hajtó berendezés nem megfelelően működik. Próbálja meg visszaváltani, csökkenteni az ellenállást és próbálkozzon újra. b. Ha a motor teljesen leállt, ellenőrizze a fenti megoldások szerint. Amennyiben így sem működik, cseréljen motort.
Nincs pulzus jel vagy hibás jel	A számláló nem kapott pulzus jelet	Ellenőrizze a kézi pulzus dugóját és ERŐSEN nyomja a dugaljba.
	A számláló hibás vagy szaggatott pulzusjelet fog.	1) Ha bőre extrém száraz, a pulzus érzékelő NEM FOG megfelelően működni. Nedvesítse be kicsit a kezeit és próbálja meg újra.
		2) A kézi érzékelő erős fogáshoz lett tervezve. Ha az edzés során mozgatja kezeit, a számláló szaggatott jelet kaphat. Hogy elkerülje a nem kívánt megszakítást, edzés közben végig erősen fogja a pulzusérezékelőt. Ha edzés közben elmozdítja a kezét, hagyjon a számlálónak pár másodpercet, míg újra beolvassa és kijelzi az Ön helyes szívfrekvencia értékeit.
		3) Tisztítsa meg a kézi pulzus érzékelőt, hogy megbizonyosodjon az Ön teste és az érzékelő közötti jó kontaktusról.
		4) Vegye ki a kézi pulzus érzékelőt és ellenőrizze, hogy a sebesség vezetékek jól vannak e bekötve.
		Ezután fejezze be az összes fent feltüntetett ellenőrzést. Amennyiben a probléma nem szűnik meg, vegye fel a kapcsolatot eladójával.
Sérült a számláló	Lépjen kapcsolatba eladójával és cserélje ki a számlálót.	

PROBLÉMA	LEHETSÉGES OK	MEGOLDÁS
Az LCD kijelző nem jelenít meg semmit.	Rosz az adapter vagy az elemek?	Ellenőrizze az elemeket vagy az adapter műszaki feltételeit, melyeknek meg kellene egyeznie a használati utasítás műszaki feltételeivel.
	Ki van kapcsolva a fő hálózati kapcsoló?	Ellenőrizze, be van e kapcsolva a fő hálózati kapcsoló és valóban ad teljesítményt.
	Nincs bekötve az adapter?	Ellenőrizze, hogy az adapter megfelelően be van e kötve a számlálóba.
	Hiányoznak az elemek? Az elemek helytelen polaritással vannak behelyezve?	Ellenőrizze, hogy be lettek e helyezve az elemek. Ellenőrizze, hogy az elemek megfelelő polaritásukkal (-+) lettek e behelyezve.
	Sérült számláló	Lépjen kapcsolatba eladójával és cserélje ki a számlálót.
A sebesség megjelenítő 0 értéket mutat.	A számláló nem fog jelet a sebesség érzékelőtől?	1) Ellenőrizze, hogy az érzékelő mágnes helyesen lett e elhelyezve és az érzékelő első felén halad át.
		2) Ellenőrizze, hogy az érzékelő és a mágnes közötti hézag helyesen 5 mm vagy annál kevesebb.
		3) Ellenőrizze, hogy valamennyi számláló vezeték ERŐSEN és helyesen illeszkedik.
		4) Ellenőrizze, nem sérültek e a számláló vezetékai.
	Sérült érzékelő	Amennyiben egyik ellenőrzés sem vezet eredményhez, cserélje ki az érzékelőt.
Sérült számláló	Lépjen kapcsolatba eladójával és cserélje ki a számlálót.	
Az LCD kijelző csak részben mutat értékeket.	Az LCD kijelző körlapja és membrámja közti csatlakozás meglazult, enyhén nyomja meg az LCD kijelzőt. Ha a részleges kijelzés eltűnik, a csatlakozással van gond.	Ellenőrizze, hogy a körlap biztonságosan csatlakoztatva van e a számlálószekrényhez és húzza be a csavart. Legyen óvatos, ne húzza túl a csavart. Ez kárt tehet a körlapban. A rögzítés akkor helyes, amennyiben a STOP ütközővel találkozik.
	Az LCD kijelző körlapja és membrámja közti csatlakozás nem párhuzamos. Ebben az esetben az látható, hogy az LCD képernyő egy kicsit kidől, és NINCS egy síkban a számlálószekrényvel	Nyissa fel a számlálószekrényt, vegye ki a körlapok csavarjait, egyenesítse ki az LCD kijelzőt és/vagy membránt. Szerelje vissza az LCD kijelzőt és /vagy membránt, óvatosan, hogy a membrán ne csússzon el, mielőtt a körlap csavarjait visszahúzza. Helyezze vissza a körlap csavarjait és húzza be azokat. Ügyeljen rá, hogy ne húzza túl a csavarokat. Kárt tehet a körlapban. A rögzítés akkor helyes, amennyiben a STOP ütközővel találkozik
	Sérült számláló	Lépjen kapcsolatba eladójával és cserélje ki a számlálót.

EDZÉSI SZABÁLYOK

Az Ön fizikai kondíciójától függ, hogy kezdi edzésprogramját. Amennyiben több évet nem volt aktív, vagy túlsúlyos, kezdje lassan és fokozatosan néhány percnként növelje a szintet az edzés során.

Eleinte a célzónájában néhány percet kellene tudnia edzeni, viszont ez az aerób kapacitás hatnyolc héten belül növekedni fog. Ne veszítse el bátorságát, ha ez esetleg tovább fog tartani. Fontos, hogy saját tempójában edzzen. Végül képes lesz folyamatosan 30 percet edzeni. Minél jobb lesz az aerób testi adottsága, annál tovább képes majd a céltartományban maradni. Kérem, ne feledje ezeket a tényeket.

- Edzése és diétás programja véleményezése orvosával.
- Lassú kezdetű edzésprogram reális célokkal, melyeket orvosával közösen határoznak meg.
- Ismételten ellenőrizze pulzusát. Állítsa be cél szívfrekvenciáját kora és kondíciója alapján.
- Az Elliptical Stepper 2 az 1-ben-t állítsa egyenes talajra, vízszintes felületre legalább 3 lábnyira a faltól és a bútoroktól.

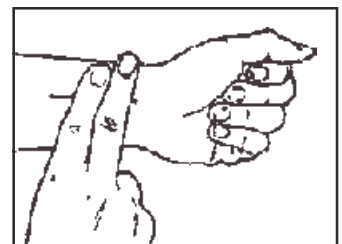
EDZÉS INTENZITÁSA

A maximalizást teljesítmény érdekében fontos, hogy megfelelő intenzitással edzzen. A helyes terhelési intenzitás kiválasztásához mutatóul figyelje szívfrekvenciáját. A tökéletes aerób edzéshez igyekezzen szívfrekvenciáját edzés közben 70-85% között tartani. Maximális szívfrekvenciája megegyezik a célfrekvenciával. Célzónáját megtalálhatja a lenti táblázatban. Mindkét feltételezett és nem feltételezett személy számára megtalálhatj a célzónát, kor szerint.

AGE	UNCONDITIONED TARGET ZONE (BEATS/MIN.)	CONDITIONED TARGET ZONE (BEATS/MIN.)
20	138~167	133~162
25	136~166	132~160
30	135~164	130~158
35	134~162	129~156
40	132~161	127~155
45	131~159	125~153
50	129~156	124~150
55	127~155	122~149
60	126~153	121~147
65	125~151	119~145
70	123~150	118~144
75	122~147	117~142
80	120~146	115~140
85	118~144	114~139

Edzésprogramja első pár hónapjában tartsa szívfrekvenciáját a célzónája alsó határa közelében. Néhány hónap múlva a szívfrekvenciát az edzés folyamán fokozatosan emelheti akár a célzóna közepe felé.

Szívfrekvenciája manuális méréséhez hagyja abba az edzést, de folytassa a lábmozgást. Két-három ujját helyezze csuklójára és hat másodpercen keresztül számolja pulzusát. Az eredményt szorozza meg tízzel



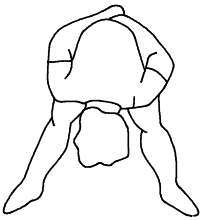
szívfrekvenciája megállapításához. Például ha 6 másodperc alatt 14 pulzust számol, szívfrekvenciája gyorsan csökken majd az edzés befejeztével. Igazítsa az edzés intenzitását, míg szívfrekvenciája nem kerül újra a helyes szintre.

BEMELEGÍTŐ ÉS NYUGALMI FÁZIS

Bemelegítés A bemelegítés feladata felkészíteni testét az edzésre és minimalizálni a sérüléseket. A bemelegítés tartson kettő-öt percig erősítéssel vagy aerób gyakorlatokkal. Olyan tevékenységet végezzen, mely növeli szívfrekvenciáját és bemelegíti izmait. Lehet ez járás, futás, ugrálás, ugrókötelezés, helyben futás.

Streccing Nyújtás, amitől izmai a megfelelő bemelegítés során bemelegednek, továbbá az erősítést vagy aerób gyakorlatokat követően nagyon fontos. Ezután izmai könnyebben nyúlnak magasabb hőfokok miatt, ami nagy mértékben csökkenti a sérülés kockázatát. A streccing tartson legalább 15-30 másodpercig. Ne rugózzon.

Javasolt streccing gyakorlatok



Az alsó test nyújtása

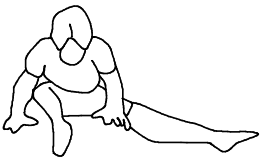
Talppal stabilan a földön álljon terpeszállásba, kezeit kulcsolja össze háta mögött és igyekezzen fejével a lehető legmélyebben térdei közé hajolni.

Tartson ki ebben a testhelyzetben 30 másodpercig. Használja saját testsúlyát természetes nehezékként a hátsó combizmok nyújtásánál. NE RUGÓZZON! Fokozatosan igyekezzen minél mélyebbre kerülni..



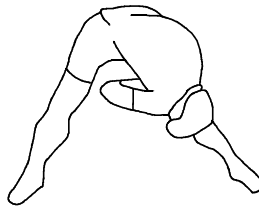
Streccing a talajon

Üljön a talajra, tegye szét lábait amennyire csak bírja. Húzza felsőtestét a jobb térdéhez. Használja karjait mellkasa combjához húzásához. Vebben a helyzetben tartson ki 10-30 másodpercet. NE RUGÓZZON! Ismételje 10x mindkét oldalon.



Belső comb nyújtása

Üljön a talajra, tegye szét lábait, miközben az egyik lábát kiegyenesíti, másikat pedig térdben behajlítja. Húzza előre mellkasát, úgy, hogy érintse a behajlított lába combját és egyúttal forduljon ki derékban. Tartson ki ebben a helyzetben legalább 10 másodpercig. Ismételje 10X mindkét oldalon.



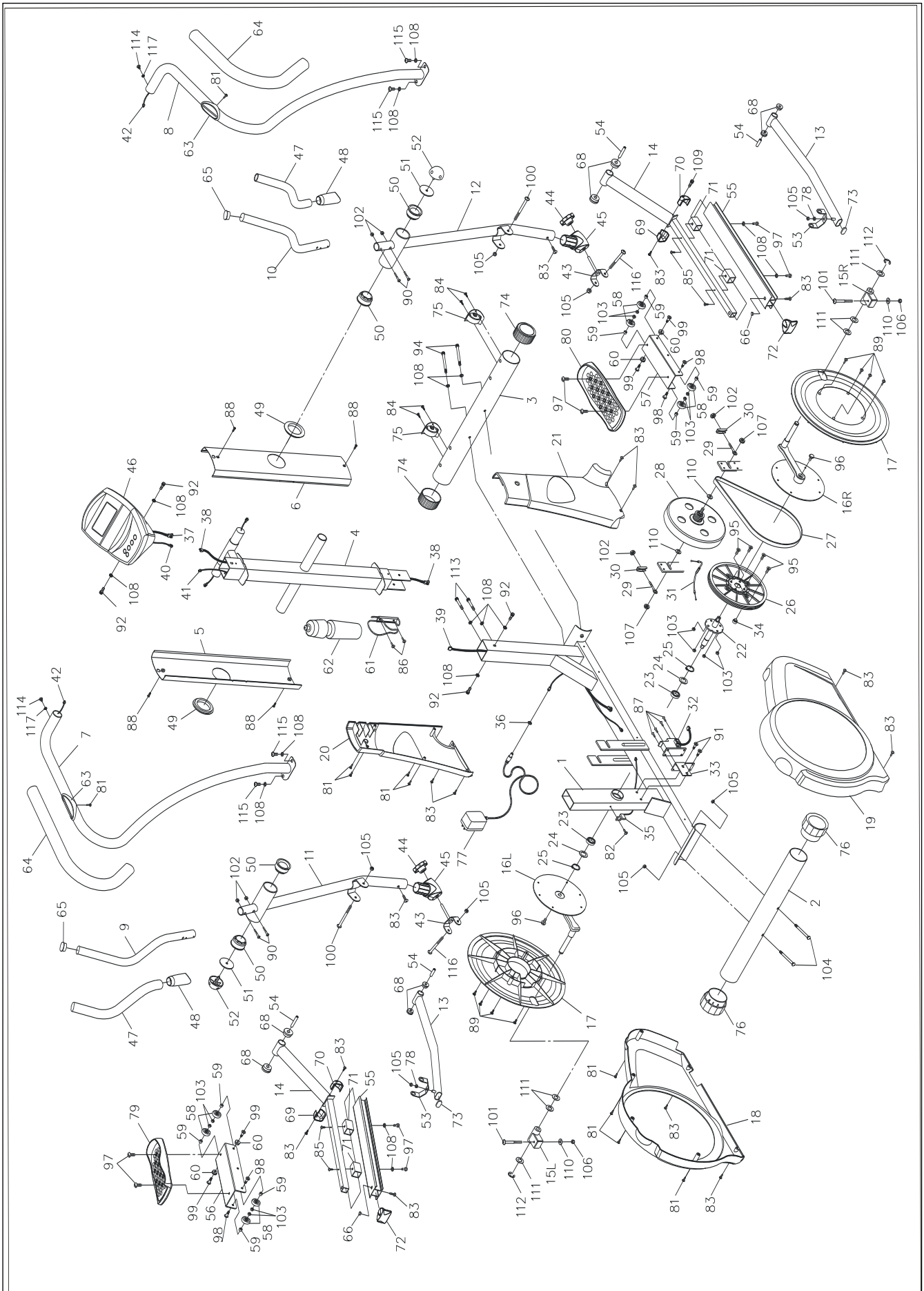
Nyújtások nyújtott lábhoz

Álljon széles terpeszben és hajoljon előre, ahogy a képen látható. Karjai sebítségével lazán húzza magát a jobb lábához. Fejét tartsa lehajtvá. NE RUGÓZZON! Tartson ki ebben a helyzetben legalább 10 másodpercig. Ismételje lassan néhányszor mindkét oldalon.

Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt kérje ki kezelőorvosa véleményét egészségi állapotát illetően.

Nyugalmi fázis A nyugalmi fázis célja a testet a normális állapotba vagy ahhoz közeli állapotba visszajuttatni minden egyes edzés után.. A helyes nyugalmi fázis lassan csökkenti szívfrekvenciáját és segíti a vér

visszaáramlását a szívbe. Nyugalmi fázisa tartalmazza a fent említett stretchinget és ezzel fejéze erősítő gyakorlatait is.



Sz.	MEGEVEZÉS	MENNY:
1	Fő keret	1
2	Első merevítő	1
3	Hátsó merevítő	1
4	Állvány	1
5	Bal AL állvány	1
6	Jobb AL állvány	1
7	Bal stabil markolat	1
8	Jobb stabil markolat	1
9	Bal markolat	1
10	Jobb markolat	1
11	Bal lengőkar	1
12	Jobb lengőkar	1
13	Csatlakozó elem	2
14	Pedálkar	2
15	Pedálsín dugalj	2
16	Forgatókar	2
17	Forgatókar takaró	2
18	Bal takaró	1
19	Jobb takaró	1
20	Bal állvány fedél	1
21	Jobb állvány fedél	1
22	Foglalat	1
23	Csapágy (6004Z)	2
24	Alátét M20	2
25	C karika 20mm	2
26	Csiga	1
27	V-bordázott szíj	1
28	Mágneses rendszer	1
29	Szemes csavar	2
30	Szorító nehezék	2
31	Vezeték	1
32	Ellenőrző motor	1
33	Motor támaszték	1
34	Mágnes	1
35	Érzékelő vezetéke	1
36	Tömítő anya	1
37	Felső csatlakozó vezeték	1
38	Középső csatlakozó vezeték	1
39	Alsó csatlakozó vezeték	1
40	Pulzus vezeték	1
41	Pulzus érzékelő vezeték	1
42	Szívfrekvencia csatlakoztató	2

Sz.	Megnevezés	MENNY:
43	Csatlakozó dugalj	2
44	Blokkoló gomb	2
45	Dugalj	2
46	Mérő	1
47	Szivacsos markolat	2
48	Markolat foglalat	2
49	Üreges ráóelem	2
50	Lengőkar foglalat	4
51	Nagy alátét M8x60mmx3t	2
52	Biztonsági gomb	2
53	U tartó	2
54	Távtartó ϕ 12 x ϕ 8.2x74mm	4
55	Pedál sín	2
56	Pedálvezető (L)	1
57	Pedálvezető (P)	1
58	PU Kerék	8
59	Távtartó ϕ 8x7.5mm	8
60	Távtartó ϕ 8.2x ϕ 25mm	4
61	Tartó elem	1
62	Vizes palack	1
63	Pulzusérzékelő felületi lapja	2
64	Hosszú szivacsos markolat	2
65	Gömbölyű dugó 32mm	2
66	Forgókar takaró	2
68	Foglalat 38mm	8
69	Első sín takaró (L)	2
70	Hátsó sín takaró (P)	2
71	Foglalat	4
72	Sín hátsó fedele	2
73	Ovális fedél	2
74	Gömbölyű zárófedél 76mm	2
75	Mozgatható kerék	2
76	Nivelizációs fedél 76mm	2
77	Adapter	1
78	Távtartó ϕ 8.2x ϕ 16mm	2
79	Bal pedál takaró	1
80	Jobb pedál takaró	1
81	Csavar, M4x20mm	10
82	Csavar, M5x12mm	1
83	Kerek fejű csavar M5x20mm	15
84	Csavar, M4x16mm	4
85	Csavar, M4x20mm	4

Č.	NÁZEV ČÁSTI	MN
86	Kerek fejű csavar M5x12mm	2
87	Csavar, M5x10mm	4
88	Csavar, M5x20mm	4
89	Csavar, M6x10mm	8
90	Belső hatszögletű kulcsnílású csavar, M6x35mm	4
91	Csavar, M8x16mm	2
92	Belső hatszögletű kulcsnílású csavar, M8x25mm	4
93	Csavar, M8x35mm	2
94	Belső hatszögletű kulcsnílású csavar, M8x90mm	2
95	Csavar, M8x16mm	4
96	Csavar, M8x25mm	2
97	Kerek fejű csavar M8x16mm	8
98	Csavar, M8x25mm	4
99	Csavar M8x30mm	4
100	Gombfejű csavar M8x90mm	2
101	Gombfejű csavar M10x85mm	2
102	Önzárforgókarba anya M6	6
103	Anyá M8x6mm	12
104	Pánt csavar M8x85mm	2
105	Önzáró anya M8	8
106	Önzáró anya M10	2
107	Rugós anya M10	2
108	Rugós anya M8	16
109	Csavar M5x15mm	1
110	M10 Alátét	4
111	M17 Alátét	6
112	E karika (17mm)	2
113	Belső hatszögletű kulcsnílású csavar, M8x50mm	2
114	Gombfejű csavar M6x12mm	2
115	Gombfejű csavar M8x15mm	4
116	Gombfejű csavar M8x75mm	2
117	Ellenanya, M6	2

Karbantartás

Rendszeresen végezze el a gép általános karbantartását a gép igénybevétele szerint, de legalább 20 óra üzemelést követően.

A karbantartás megálla foglalja:

1. A berendezés valamennyi mozgó alkatrészek (tengelyek, mozgásátvivő fejek) kenésének ellenőrzése. Amennyiben nem elegendő, kenje meg. Javasoljuk a hagyományos kerékpárolajat, varrógépolataj vagy szilikonolajat.
2. Alkatrészek –csavarok, anyák,- rendszeres ellenőrzése és rendszeres behúzása.
3. Tisztaság karbantartásához csak szappan oldatot használjon, semmiképpen se abrasivumot tartalmazó tisztítószereket.
4. Védje a számlálót a folyadékkal vagy izzadsággal való érintkezéstől és esetleges megrongálódástól.
5. A számláló, adapter, dugalj és az egész berendezés nem érintkezhet vízzel.
6. A számlálót ne tegye ki napsugárzásnak és ellenőrizze az elemek működőképességét, hogy az elemek neohy kifolnyanak és ezzel megrongálhassák a számlálót.
7. A berendezést tárolja száraz meleg helyen.

FIGYELMETETÉS

A berendezés legyen egyenes stabil szőnyeglapon legyen elhelyezve. A helyes szintezést a stabilizáló rudak végén levő műanyag fedelek elforgatásával lehet beállítani. Minden használat előtt ellenőrizze a csavarokat, jól be vannak e húzva.

Garanciális feltételek:

Az eladó erre a termékre az alábbi garanciákat biztosítja:

- Az acélkeretre az első tulajdonos számára 60 hónapos garancia az eladás napjától számítva.
- A számlálóra és az elektromos berendezésekre 60 hónapos garancia az eladás napjától számítva.
- A többi alkatrésze a garancia 24 hónap az eladás napjától.

A garancia nem vonatkozik a következő módon keletkezett károkért:

- A felhasználó által okozott kár, pl. szakszerűtlen összeszeillesztéssel, szereléssel, a nyeregrúd nem megfelelő beillesztése a keretbe, a pedálok nem elegendő behúzása a forgatókarba és a forgatókarok hiányos behúzása a középtengelybe
- Helytelen karbantartással
- Mechanikus károkkal
- Alkatrészek elhasználódása hagyományos felhasználás során (pl gumi és műanyag alkatrészek, mozgó mechanizmusok, stb.)
- Visszafordíthatatlan esemény, természeti katasztrófa által
- Szakszerűtlen bavatkozások által
- Helytelen használat, helytelen elhelyezés, alacsony, vagy magas hőmérséklet következtében, víz által, túlzott nyomás vagy ütés, szándékor design, alak vagy méret módosítás következtében.

Figyelmeztetés:

1. az edzést kísérő hangeffektusok, esetleges nyekergések nem minősülnek hibának, amely akadályozná a berendezés rendeltetésszerű használatát. És szintúgy nem képezheti reklamáció tárgyát sem. Ez a tünet karbantartással megszüntethető.
2. figyelmeztetés: az alap modelleknél mélyhornyú golyóscsapágyak vannak használva. Ezen csapágyak élettartama rövidebb lehet, mint a garancia ideje. Ezen csapágyak élettartama kb 100 üzemóra.

3. a jótállás időtartama alatt a termék valamennyi gyártási-, vagy anyaghibából származó hibáját eltávolítjuk úgy, hogy a berendezés rendeltetésszerűen használható legyen.
4. Reklamáció csakis írásban, a hiba pontos leírásával, leigazolt vásárlást igazoló szelvénnel érvényesíthető.
5. Reklamáció csak az eladónál érvényesíthető

Eladás dátuma:

Eladó bélyegzője és aláírása:

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