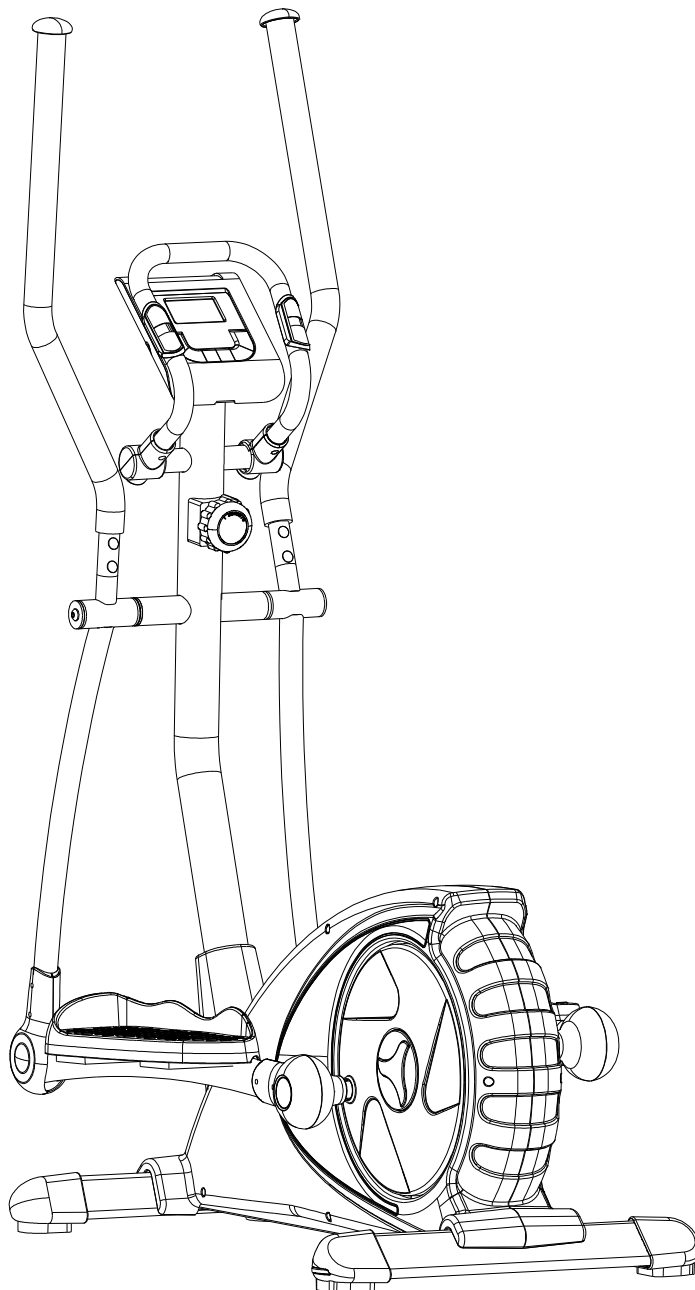


Használati utasítás inSPORTline TRENTON



A szervizért és az alkatrészekért az eladó cég felel.

Insportline Hungary kft. Kossuth Lajos u. 65, 2500 Esztergom

tel. +36 (33) 313242, +36 (70) 211 8227,

www.insportline.hu

Köszönjük, hogy termékünk megvásárlása mellett döntött. Annak ellenére, hogy igyekszünk minden gyártással kapcsolatos hibát elhárítani, azok mégis lehetségesek. Abban az esetben, ha bármi hibát észlel lépjen kapcsolatba az eladóval, vagy a szervizzel. A gép kimondottan otthoni használatra ajánlott. Abban az esetben, ha ipari célokra használja a jótállás automatikusan érvényét veszti.

Fontos információk:

- a gép kimondottan otthoni használatra ajánlott. Nem felel meg ipari célokra, ne tegye ki nagy terhelésnek.
- a helytelen használat károsíthatja egészségét.
- a torna megkezdése előtt konzultáljon orvosával
- a gyártó és az eladó nem vállal felelősséget, a sérülésekért, amit a gép helytelen összeszerelése okoz

Biztonsági információk:

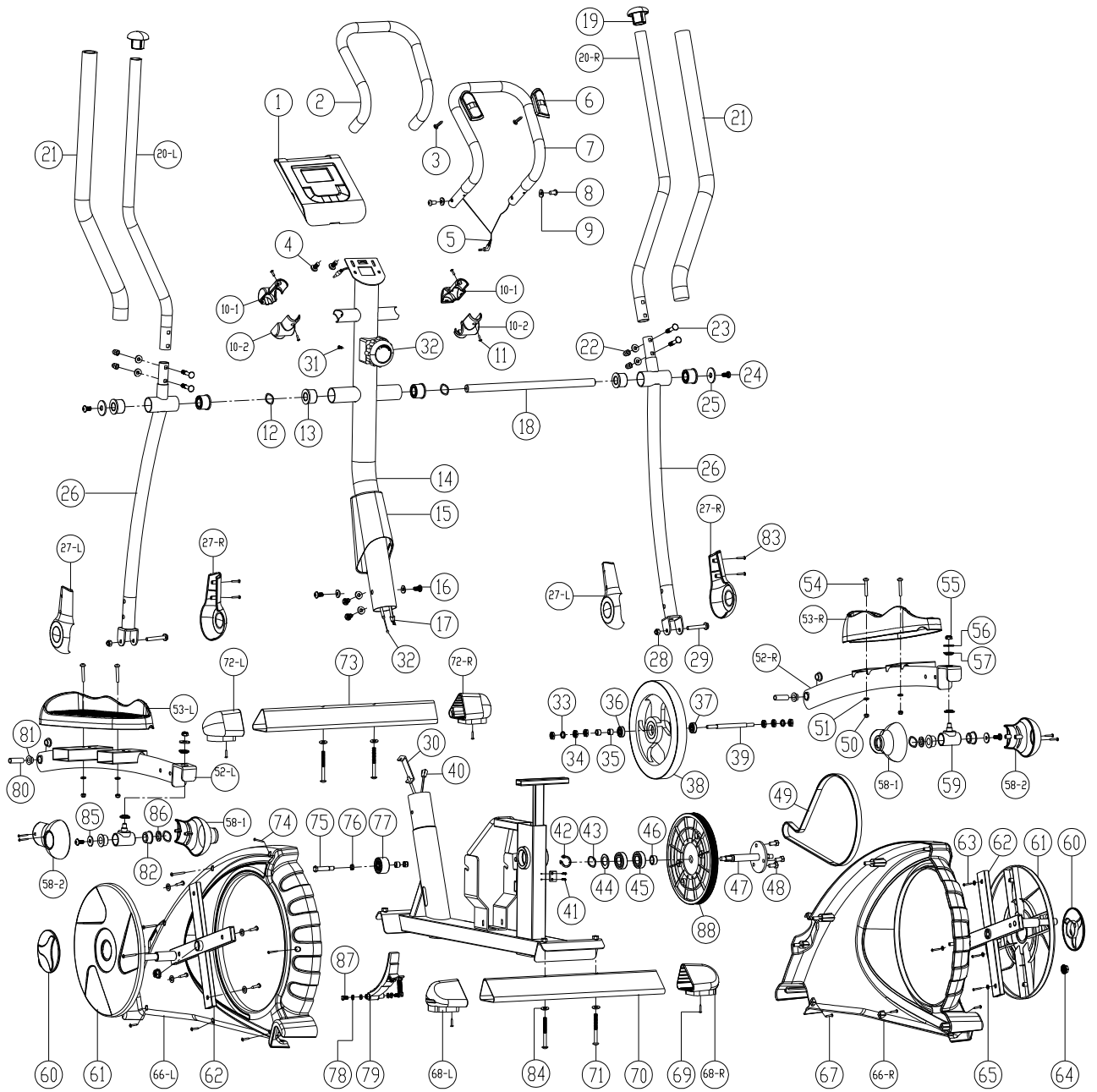
A balesetek elkerülése érdekében tartsa be a következő utasításokat:

- A gépet ne használja nem szellőző helységekből
- A gép maximális terherbirása 100 kg
- A gép EN957 tanúsítvánnyal rendelkezik és a HC osztályba tartozik. Csak otthoni használatra alkalmas
- Ügyeljen arra, hogy a gép ne legyen soha sem nedves, a nedvesség károsíthatja
- Használat előtt figyelmesen olvassa el a mellékelt használati utasítást
- A gépet egyenes és lapos felületen helyezze el
- Soha ne álljon a nyeregére, vagy a kormányra
- A gép körül hagyjon 2 m helyet
- Tartsa be a nyereg minimális magasságát, mely a használati utasításban megadott
- Bizonyosodjon meg róla, hogy edzés közben nincsenek a kerékpár körül éles tárgyak
- Rendszeresen ellenőrizze egyes részeket. Abban az esetben, ha hibát észlel ne használja tovább a gépet, amíg a hiba nincs kijavítva.
- Rendszeresen ellenőrizze a csavarokat és anyákat, hogy kellően meg vannak-e húzva
- Gyermeket ne hagyjon egyedül a gép közelében
- A használati utasítást ne dobja ki pótalkatrészek rendelése esetére
- Edzéshez megfelelő sport ruházatot válasszon
- Edzés előtt mindig melegítsen be
- Az edzést lassú tekeréssel kezdje meg, majd fokozza lassan tempót
- Ne étkezzen egy órával edzés előtt és két órával edzés után
- Abban az esetben, ha edzés közben bármiféle rosszulétet észlel, azonnal szakítsa meg az edzést és kérje ki orvos véleményét
- A túlzásba vitt, vagy helytelen edzés sérüléseket okozhat

Fontos:

Bármilyen edzésforma megkezdése előtt kérje ki orvos véleményét. Ez a figyelmeztetés főleg azon személyekre érvényes, akiknél megállapítottak egészségügyi problémákat valamint, aki elmúlt 35 éves.

Alaprajz



A gép részei

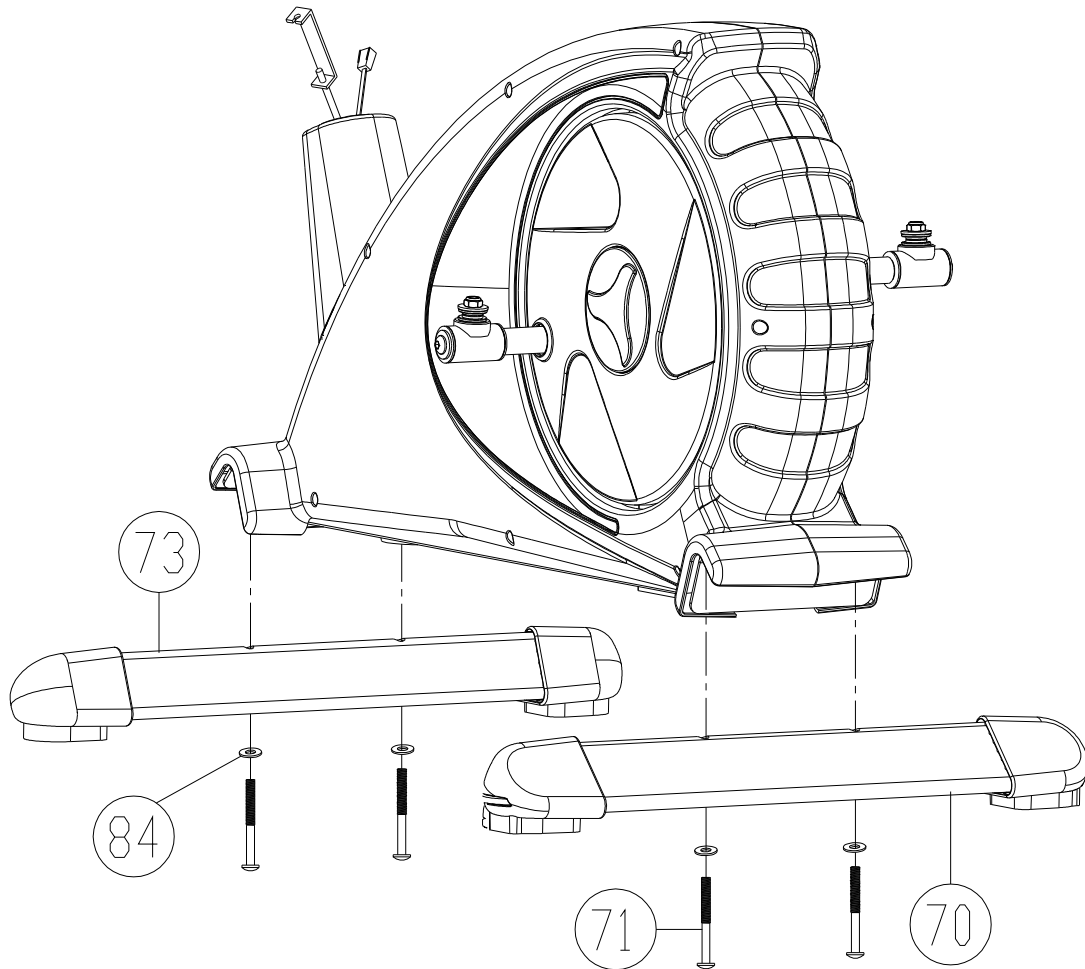
Number	Name	Size	Quantity
1	COMPUTER		1
2	Szivacs markolat		1
3	Csavar	M3.5*20mm	2
4	Csavar	M5*10mm	2
5	Pulzusérzékelő kábel		1
6	Pulzus érzékelő		2
7	Stabil markolat		1
8	Csavar	M8*38mm	2
9	Alátét	Φ8*Φ19*2mm	10
10	Takaró		2
11	Csavar	M5*12mm	4
12	Alátét	Φ19.5*Φ25*0.3mm	2
13	Kapocs		6
14	Kormányrúd		1
15	Első takaró		1
16	Csavar	M8*16mm	4
17	Felső kábel		1
18	Forgótengely		1
19	Mozgó markolat		2
20	Felső mozgó markolat		2
21	Szivacs markolat		2
22	Biztosító anya	M8	4
23	Csavar	M8*35mm	4
24	biztosítócsavar	M8*16mm	4
25	Lapos alátét	Φ8.2*Φ38*2.5mm	2
26	Alsó mozgó markolat		2
27	Takaró		2
28	Anya	M8	2
29	Csavar	M8*50mm	2
30	Alsó terhelés kábel		1
31	Csavar	M5*25mm	1
32	Terhelés beállítása		1
33	Alátét	φ10*φ17*1mm	2
34	Imbuszanya	3/8"-26*4.5mm	6
35	Acél rész	Φ10*Φ14*9mm	3
36	Csapágy	6300RS	1
37	Csapágy	6000RS	1
38	Lendkerék	Φ250 6KG	1
39	Lendkerék tengely	3/8"-26*134mm	1
40	Alsó pulzus kábel		1
41	Csavar	M3*8mm	2

42	C- klip	Φ17	1
43	Alátét	Φ17.5*Φ25*0.3mm	3
44	Lapos alátét	Φ17.5*Φ25*0.3mm	1
45	Csapágy	6203RS	2
46	Acél kapocs	Φ22*Φ17*10mm	1
47	Tengely	Φ17*150mm	1
48	Imbuszcavar	M8*12mm	3
49	Lánc	J6 380	1
50	Anyá	M6	4
51	Alátét	Φ6*Φ13*1mm	6
52	Pedáltámasz		1
53	Pedál		1
54	CARRIAGE BOLT	M8*43mm	4
55	Anyá	3/8"-16*7mm	2
56	Alátét	Φ10*Φ30*2mm	2
57	Alátét		4
58	Hátsó takaró		2
59	Összekötődiszk		2
60	Takaró		2
61	Forgótengely		2
62			2
63	Csavar	ST4.2*16mm	8
64	Anyá	M10*P1.25	2
65	Alátét	Φ5*Φ16*1mm	8
66	Takaró		1
67	Csavar	3/16" (#10)*5/8"	6
68	Végső takaró		1
69	Csavar	3/16" (#10)*3/4"	4
70	Hátsó stabilizáló rúd		1
71	Csavar	M8*P1.25*72mm	4
72	Első takaró		2
73	Első stabilizáló rúd		1
74	Csavar	ST4.2*50mm	5
75	Imbuszcavar	M10*48mm	1
76	Acél rész	Φ10*Φ14*3mm	1
77	Csiga kereke		1
78	Alátét	Φ6	2
79	Mágnes		1
80	Acél rész	Φ8*Φ11.8*33.7mm	2
81	Acél kapocs		4
82	Műanyag kapocs		4
83	Csavar	M3*14mm	8
84	Alátét	Φ8 *Φ19*2 mm	4
85	Alátét	Φ8.2*Φ32*2.5mm	2
86	Alátét	Φ17.1*Φ32*2.5mm	2

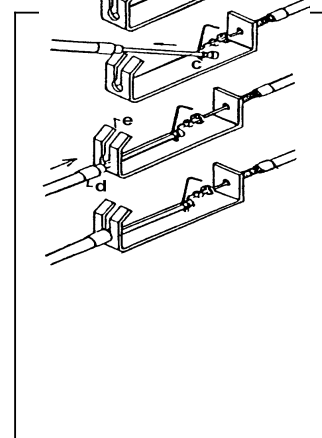
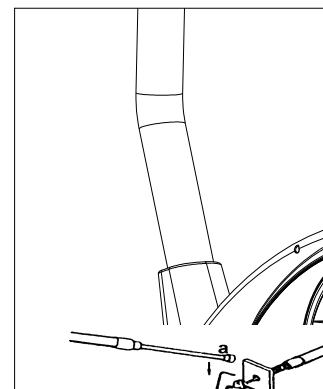
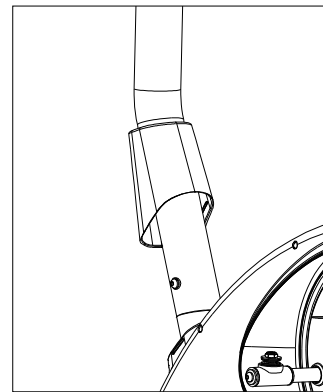
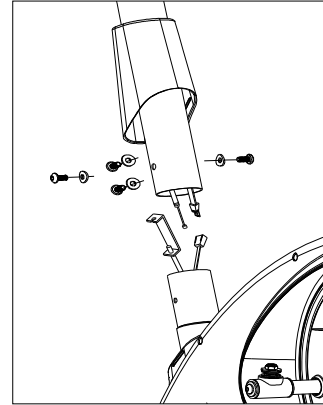
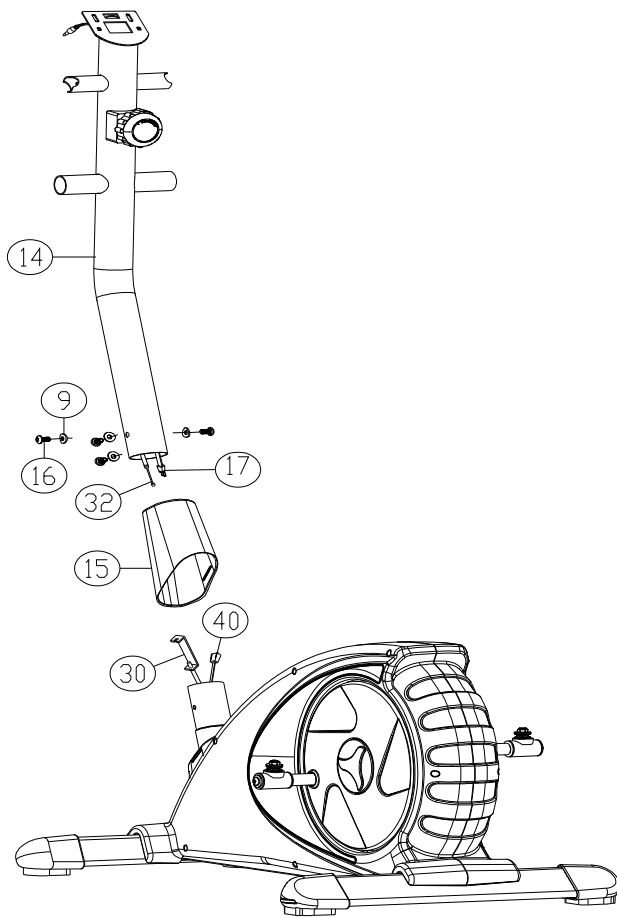
87	Csavar	M6*P1.0*16mm	2
88	Lánchoz csiga	Φ232	1

Összeszerelés

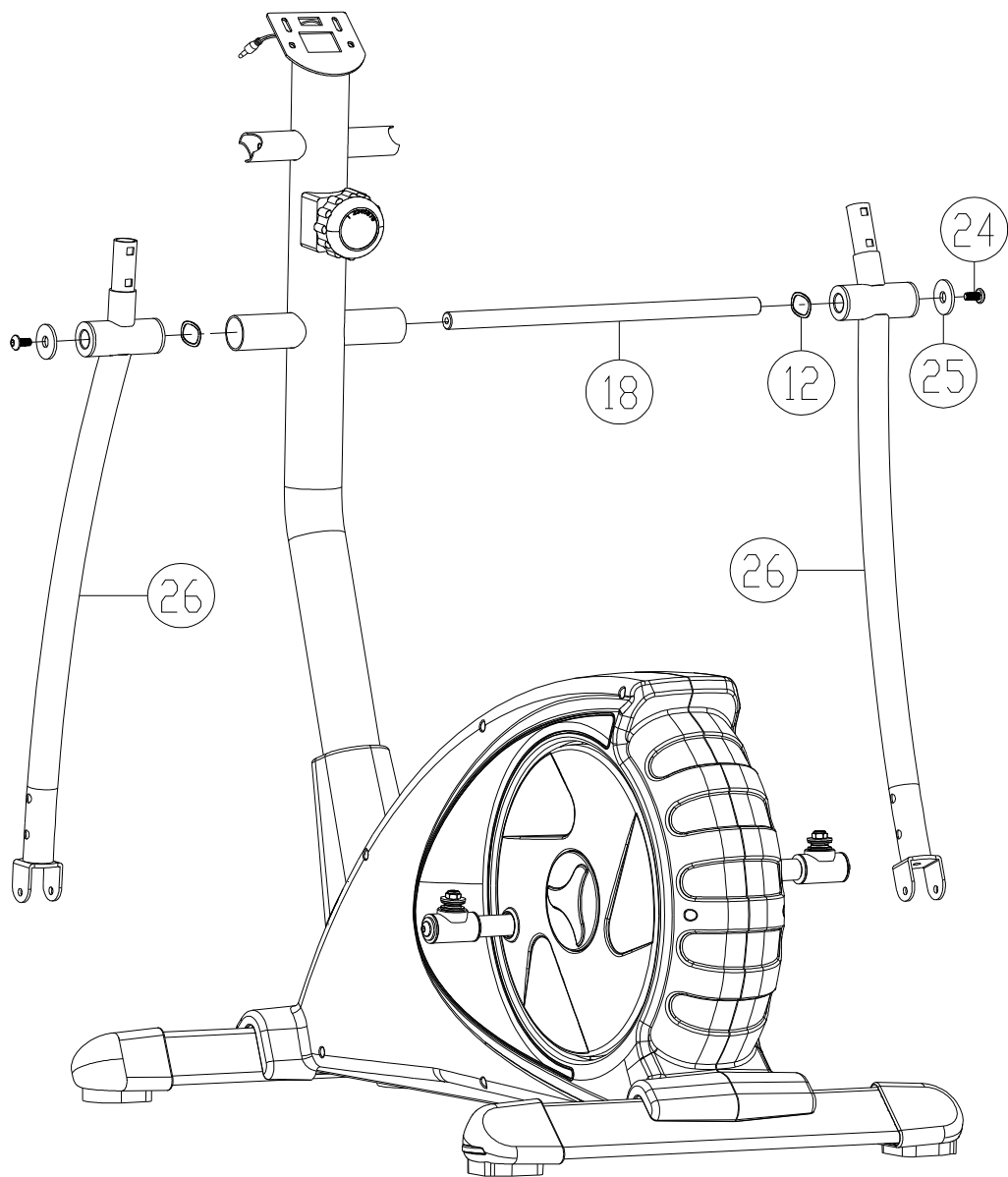
1.lépés



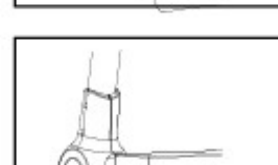
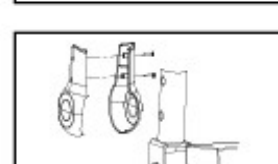
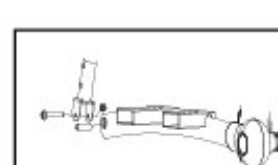
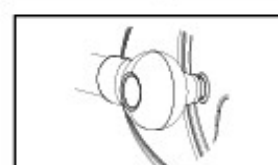
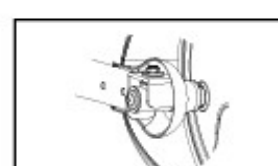
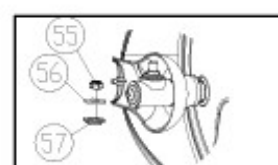
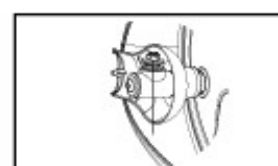
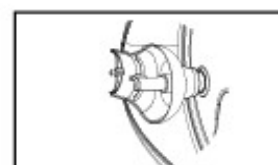
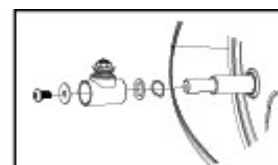
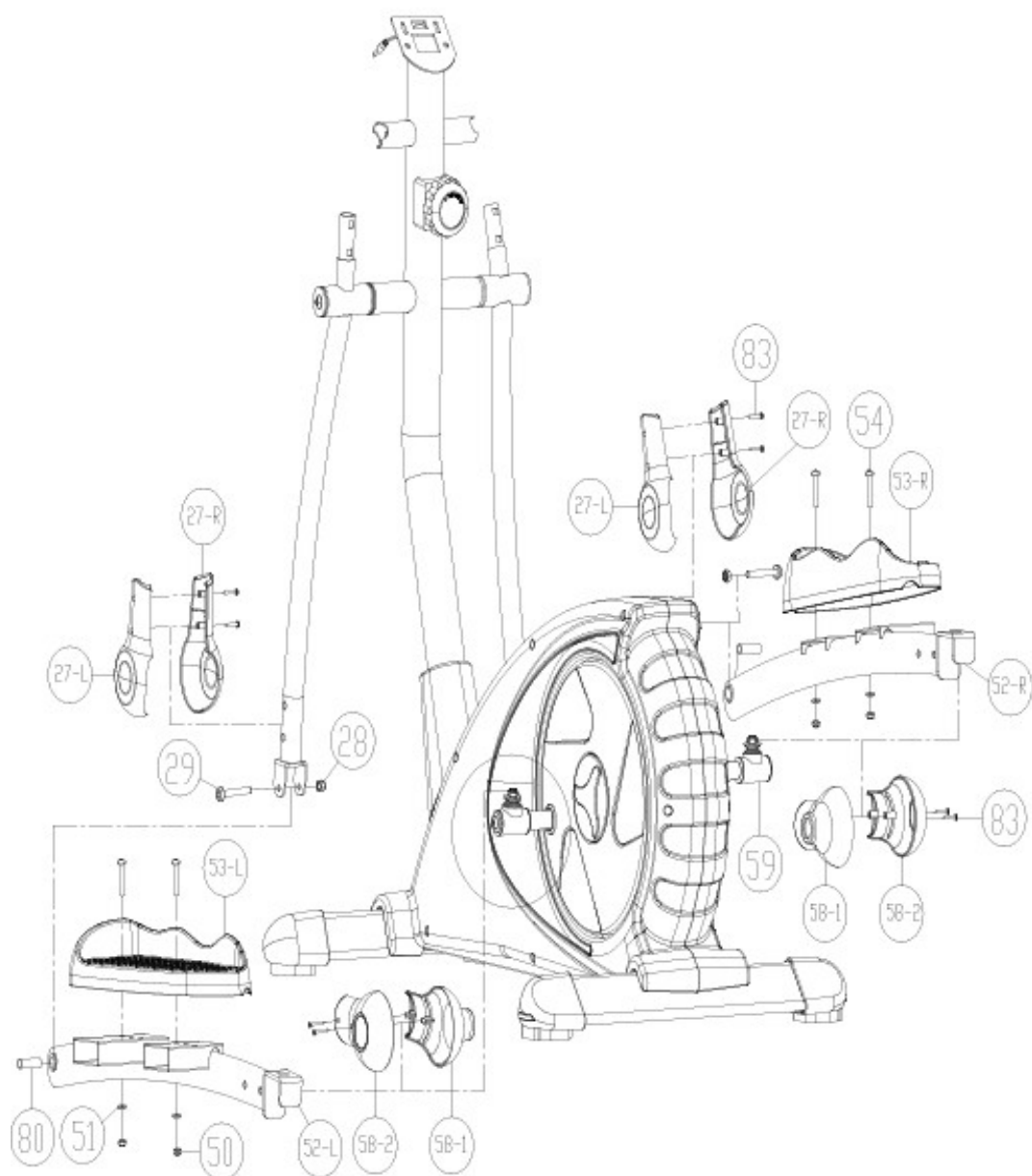
2.lépés



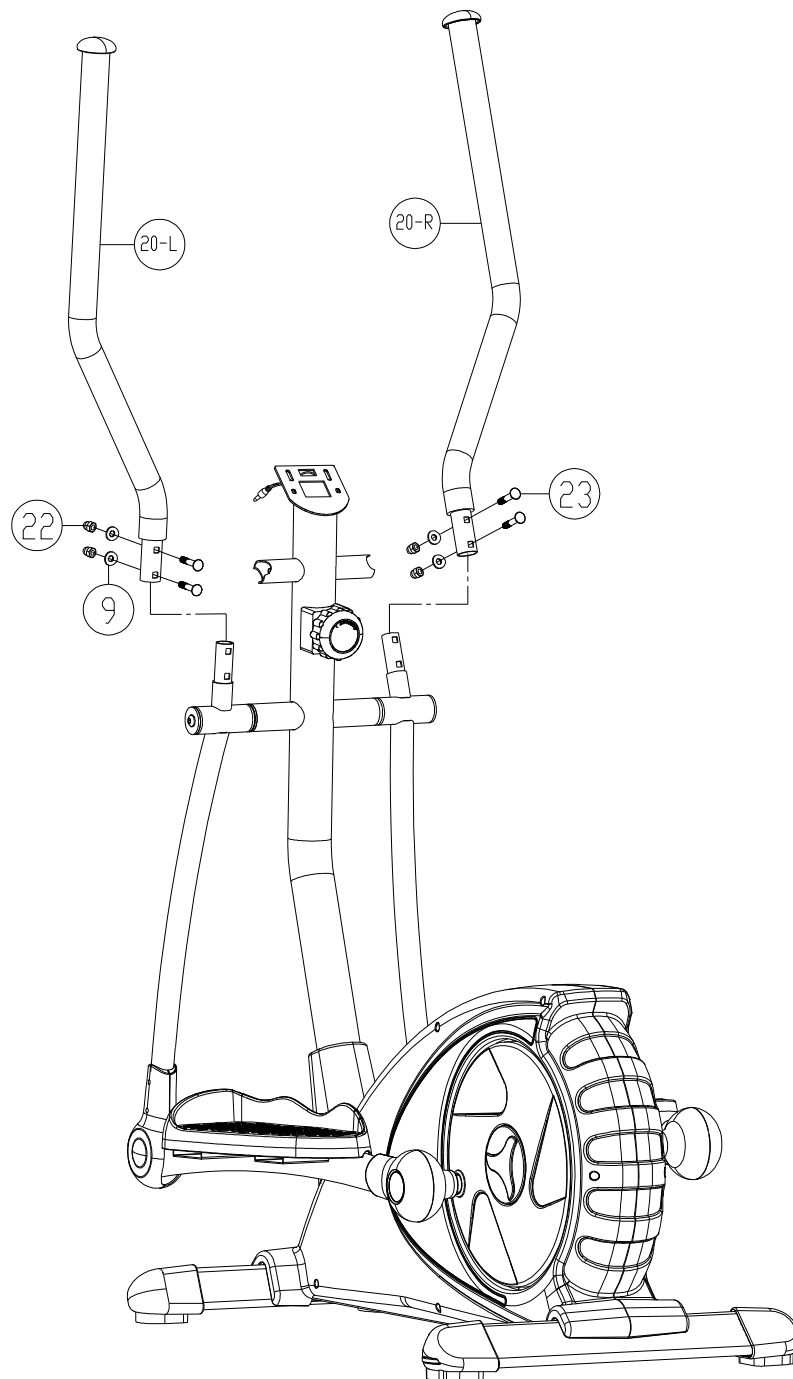
3.lépés



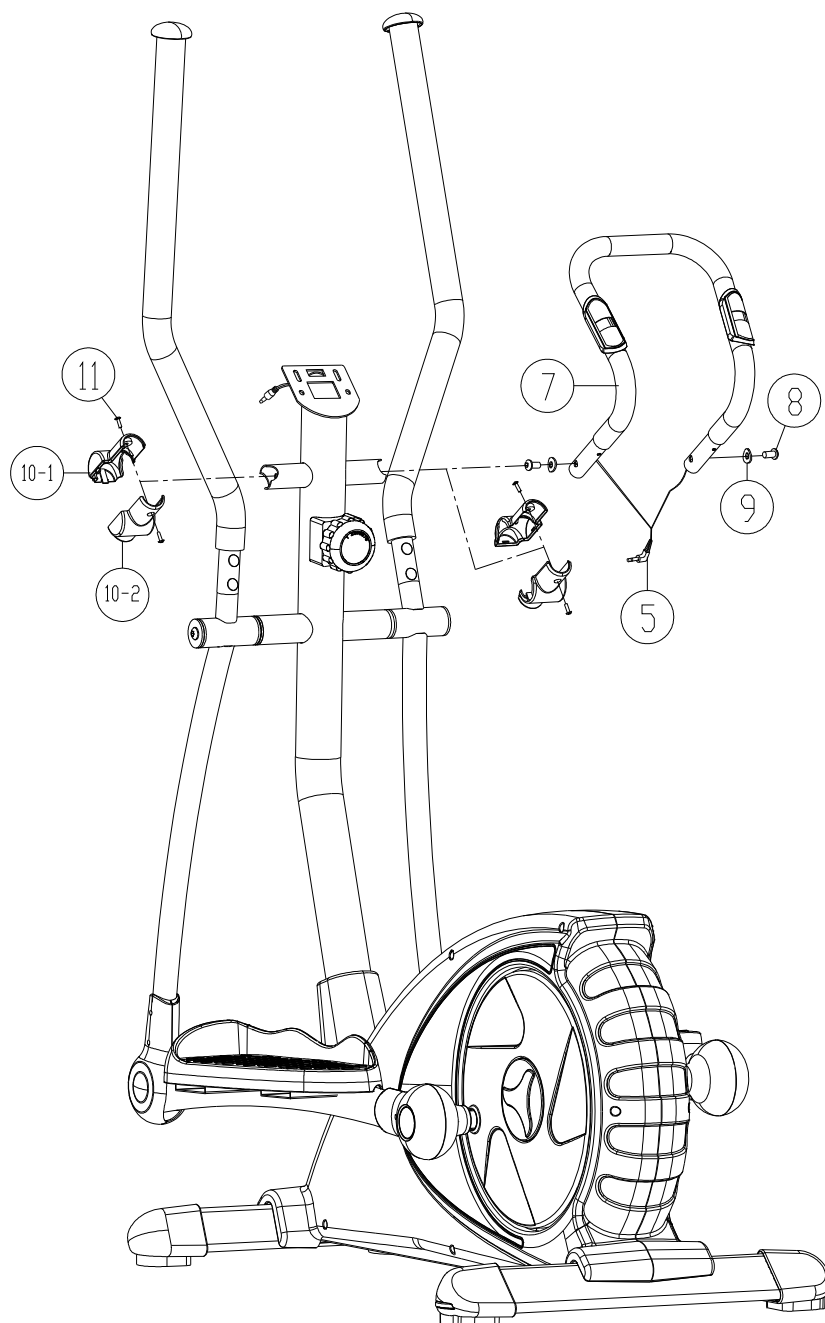
4.lépés



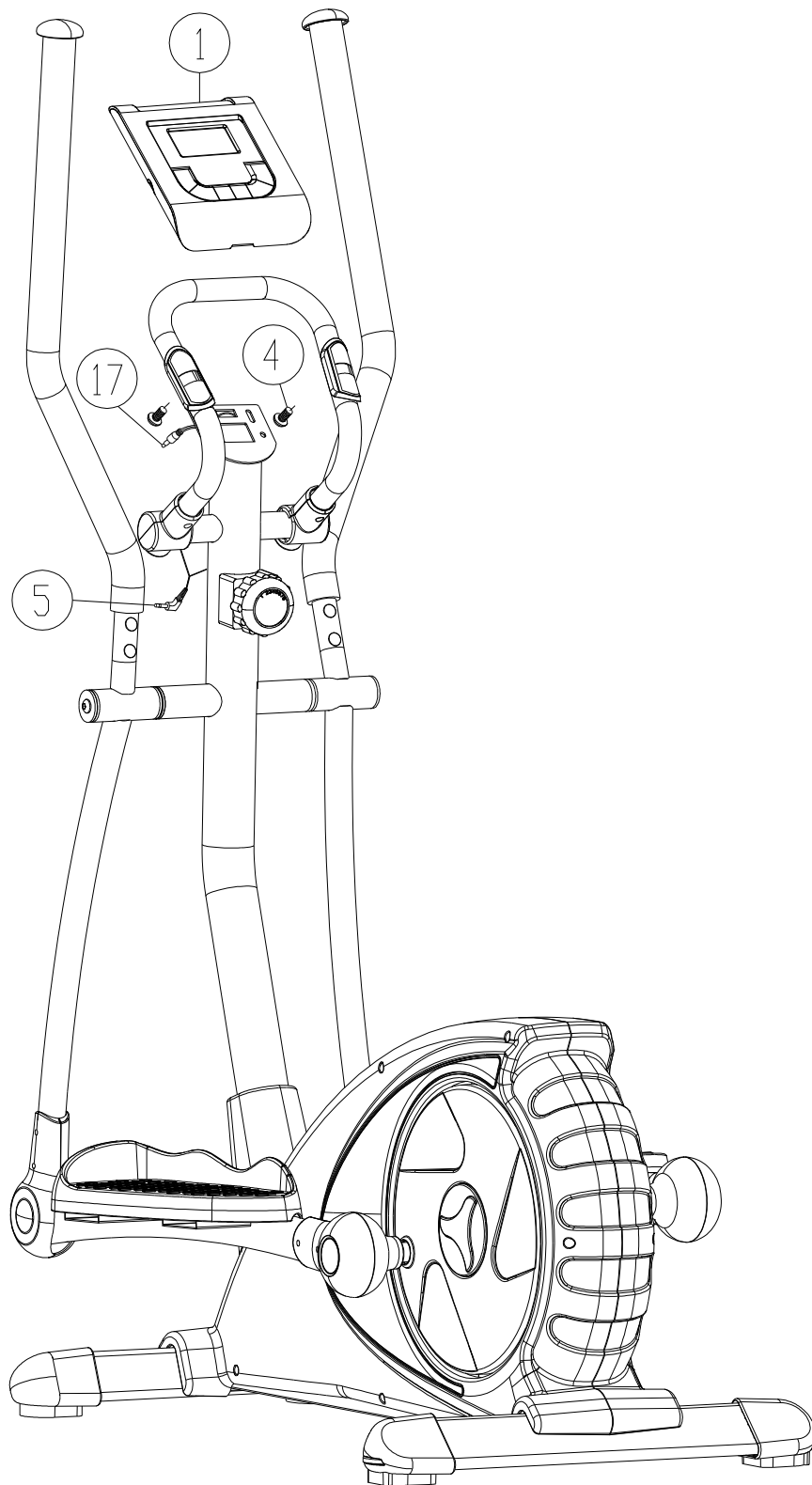
5.lépés

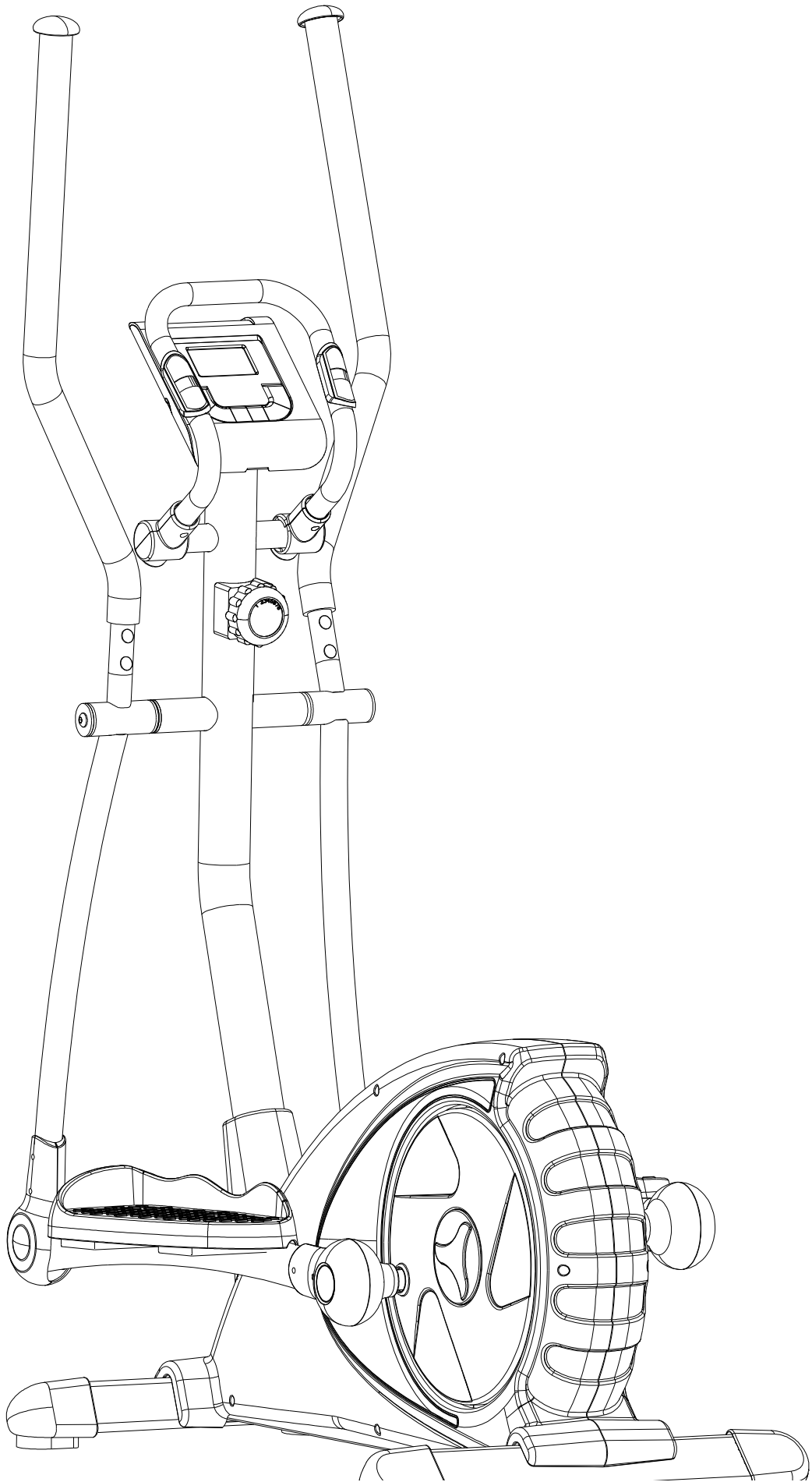


6.lépés



7.lépés





Számítógép



Bekapcsolás

Elemek:

Tegyen bele 2db AA 1,5 V elemet

Bekapcsolás:

Miután betettük az elemet vagy megnyomtuk egy gombot megjelenik a „8”as egy másodpercre.

Ha nem kapcsol be, cseréljük elemet.

Ha így sem kapcsol be, hívjuk a szervizt.

A számítógép gombjai

MODE	A különböző funkciók megjelenítésére szolgál.
SET	mennyiség vagy érték beállítására szolgál.
RESET	az adatok törlésére szolgál . Minden adat törléséhez tartsa a gombot 3 másodpercig.
RECOVERY	kondíció tesztelése.

A kijelző kivilágít ha elkezdi az edzést.

A számítógép funkciói

Scan:

Automatikusan átkapcsol az egyes funkciók között 6 mp-es intervallumokban: idő-sebesség-távolság-kalória-pulzus.

Time/idő:

Megmutatja az eltelt időt, ha megnyomjuk a MODE gombot

Distance/Távolság:

Megmutatja a megtett távolságot, ha megnyomjuk a MODE gombot.

Calories/Kalória:

Megmutatja az elégetett kalóriát, ha megnyomjuk a MODE gombot.

Speed/Sebesség:

Megmutatja az aktuális sebességet, ha megnyomjuk a MODE gombot.

Pulse/Pulzusszám:

Fogja a markolaton mindkét szenzort (előtte törölje meg a szenzort és a kezét is). A pulzusszám megjelenik kb 1 perc múlva. Hogy pontosabb eredményt kapjunk fogjuk erősen a markolatot.

A méréseredmények csak hozzávetőlegesek, orvosi célokra nem lehet felhasználni.

Recovery

A torna befejezése után nyomja meg a RECOVERY gombot. Minden funkció ki lesz kapcsolva. A kijelző elkezd visszaszámolni egy perctől egészen 0-ig. Amint befejezte megjelenik a teszt eredménye F1-től F6-ig. F1 a legjobb, F6 legrosszabb. A kondíciót teszteli, amit a pulzusszám segítségével számol ki. Azt méri mennyire csökken a pulzusszám egy perc alatt. NYOMJA MEG A RECOVERY GOMBOT A FŐMENÜBE VALÓ VISSZATÉRÉSHEZ

Tanácsok az edzéshez

Ha sokáig nem edzett és szeretné elkerülni az egészségügyi

problémákat, akkor ajánlott az orvosával konzultálni az edzéstervéről

Ahhoz, hogy jó eredményt érjünk el az edzések során, a következő faktorokat kell figyelembe venni:

Intenzitás

A legjobb eredmények elérése érdekében a megfelelő intenzitást kell választani. A pulzusszám mérvadóul fog önnek szolgálni:

Maximum pulzusszám = 220 – életkor

Edzés alatt a megfelelő a 60% - 85% a maximális pulzusszámnak.

A mellékelt tábla alapján határozza meg a megfelelő MPSZ-ot.

Amikor elkezd tornázni, akkor az első néhány hétben a pulzusszáma a 70%-a legyen a MPSZ.

A jobb kondíció elérése után ez az érték elérheti a 85%-át a MPSZ.

Az információk csak saját felhasználásra vannak. Keresse fel orvosát, ha pontos adatokat szeretne.

Zsírégetés

A test akkor kezd el zsírt égetni ha a pulzusszám a 65%-os MPSZ felé emelkedik.

A megfelelő zsírégetés 70-80%-os MPSZ-nál kezdődik. Az optimális edzés legalább 30 perc háromszor egy héten.

Példa:

52 éves és szeretne tornázni.

Max PSZ = 220- 52 = 168 verés/perc.

Alsó PSZ = 168x0.7 = 117 verés/perc.

Felső PSZ = 168x0.85 = 143 verés/perc.

Az első pár hétben ajánlott a 117-es pulzusszám, majd később a 143-as.

A folyamatos kondíciójavulással a max PSZ-nak meg kellene nőni a 75-80%-ra.

Edzésterv

Bemelegítés

Minden edzés előtt 5-10 perc bemelegítést ajánlunk.

A bemelegítésnél ajánlott:

A nyújtógyakorlatok segítenek a jó kondícióban maradáshoz. Edzés közben az izmok erősödnek ezért jobb a vérellátás.

Nyújtással az izmokat formában lehet tartani.

Ha ezt nem csinálja akkor az izmai nem lesznek rugalmasak és görcsölhetnek is.

Az izmok bemelegítésével megelőzhetjük a sérüléseket 8-10 perc gyaloglással, joggingal vagy könnyű futással a futószalagon. Próbáljon olyan gyakorlatokat csinálni, amik rövidizmait melegítik be. Az időtartam a kondíciótól és erőnlétől függ.

Torna

Maga az edzés alatt a maximális pulzusszám 70-85%-a az optimális.

Ajánlott edzés mennyiség:

naponta: hozzávetőlegesen 10 perc.

2-3 x hetente: hozzávetőlegesen 30 perc.

1-2 x hetente: hozzávetőlegesen 60 perc.

Levezető fázis

A szervezet megnyugtatásához az utolsó 5-10 percben csökkentjük az intenzitást.

A nyújtás segít abban, hogy kevésbé fájjanak az izmaink.

Siker

Egy kis idő elteltével tudatosítania kell, hogy folyamatosan növelnie kell a terhelést, hogy testét edzésben tartsa. Az edzésnek egyre könnyebbnek kellene lennie és jobban kellene magát éreznie.

Ahhoz, hogy jó eredményeket érjen el rendszeresen kell edzenie. Válasszon ki egy bizonyos időpontot amikor tornázni fog. Ne kezdje túl agresszívan.

Jó szórakozást és jó eredményeket kívánunk az új edzőgéppel.

Minden adat hozzávetőleges, orvosi használatra alkalmatlan.

Tréning pulzusszám alapján							
Kor	MAX/min.	60% PSZ MAX/min.	65% PSZ MAX/min.	70% PSZ MAX/min.	75% PSZ MAX/min.	80% PSZ MAX/min.	85% PSZ MAX/min.
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

Karbantartás

Rendszeresen ellenőrizze a gép állapotát, főleg minden használatban levő 20 óra után.

A karbantartás magába foglalja:

- Minden mozgó rész ellenőrzése, hogy a kenés megfelelő-e. Abban az esetben, ha a kenés nem megfelelő azonnal kenje be, szilikonos olajjal esetleg a varrógépekhez használt olaj is megfelel.
- Anyák és csavarok rendszeres ellenőrzése.
- Tisztításhoz szappanos vizet használjon, ne használjon higítószeret.
- A számlálót védje a nedvességtől és az izzadtságtól.
- Ügyeljen arra, hogy a számláló, a kábelek és az egész gép ne érintkezzen vízzel.
- A számlálót ne hagyja napon, az elemek kifolyhatnak és ezzel akár az egész computer tönkremehet
- A gépet mindig meleg és száraz helyen tárolja.

FIGYELMEZTETÉS

A kerékpárt egyenes és stabil felületen helyezze el. A megfelelő egyensúly a támaszokon levő tekerőkkel állítható be. Minden használat előtt ellenőrizze le a csavarokat kellően meg vannak-e húzva, vagy nem lazultak ki.

Jótállási feltételek:

- A vázra a megvásárlás napjától kezdve 60 hónap garancia érvényes.
- A computerre az eladás napjától kezdve 60 hónap garancia érvényes.
- A többi részre 24 hónap garancia érvényes.

A jótállás ideje alatt minden gyártással kapcsolatos hiba el lesz távolítva, hogy a termék kényelmesen használható legyen.

A jótállás a következő esetekben nem érvényes:

- nem megfelelő felhasználás, helytelen összeszerelés, a nyeregrúd nem megfelelő elhelyezése, a pedálok nem megfelelő rögzítése
- helytelen karbantartás
- mechanikai károsodás
- alkatrészek elhasználódása a mindennapi használat folyamán (pl a gumi vagy műanyag részek, mozgó részek stb.)
- természeti csapások
- nem hozzáértő beavatkozások
- nem megfelelő kezelés, rossz elhelyezés, túl magas vagy alacsony hőmérséklet, víz okozta károk, nagy nyomás ütés, megváltoztatott design, forma vagy méret

Figyelmeztetés:

- Az edzést kísérő kerékpár által kiadott hangok és súrlódás nem gátolják a gép működését és

használatát, így ez nem lehet reklamáció tárgya. Ezen jelenségeket általános karbantartással elkerülheti.

- Figyelmeztetés: Az alap modelleknél koszorús csapágyakat használnak. Ezen csapágyak élettartama rövidebb lehet, mint a jótállási idő. Az élettartamuk kb. 100 óra.
- Csak az írásban beadott reklamáció fogadható el, a hiba pontos megnevezésével
- A reklamációt a vásárlás helyén kell megtenni.

A jótállás a következő esetekben érvényét veszti:

- mechanikai meghibásodás
- természeti csapás
- nem hozzáértő kezelés
- nem megfelelő elhelyezés, nagyon alacsony vagy magas hőmérséklet, víz által okozott károk, nagy nyomás vagy ütés, megváltoztatott design, forma vagy méret
- a reklamációt írásban kell beadni a vásárlás helyén.
- a reklamációt csak a vásárlás helyén léptetheti érvénybe.

Eladás dátuma

pecsét és aláírás

Insportline Hungary kft.
Kossuth Lajos u. 65, 2500 Esztergom
Tel./Fax: +36 (33) 313242
Mobil: +36 (70) 211 8227
www.insportline.hu