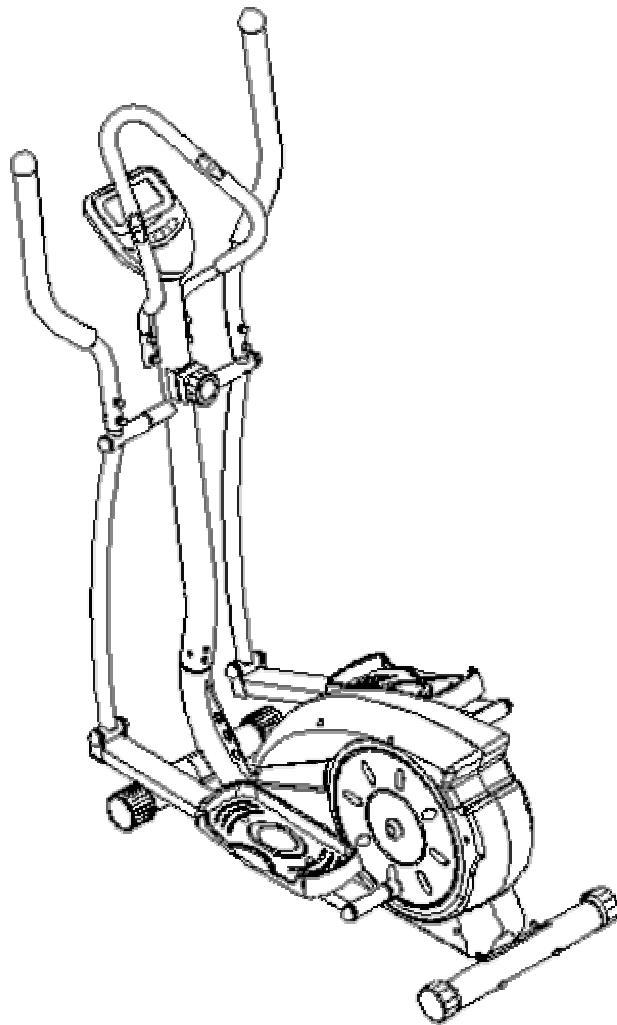


inSPORTline
fitness equipment

Insportline Houston
Magyar útmutató



Biztonsági előírások

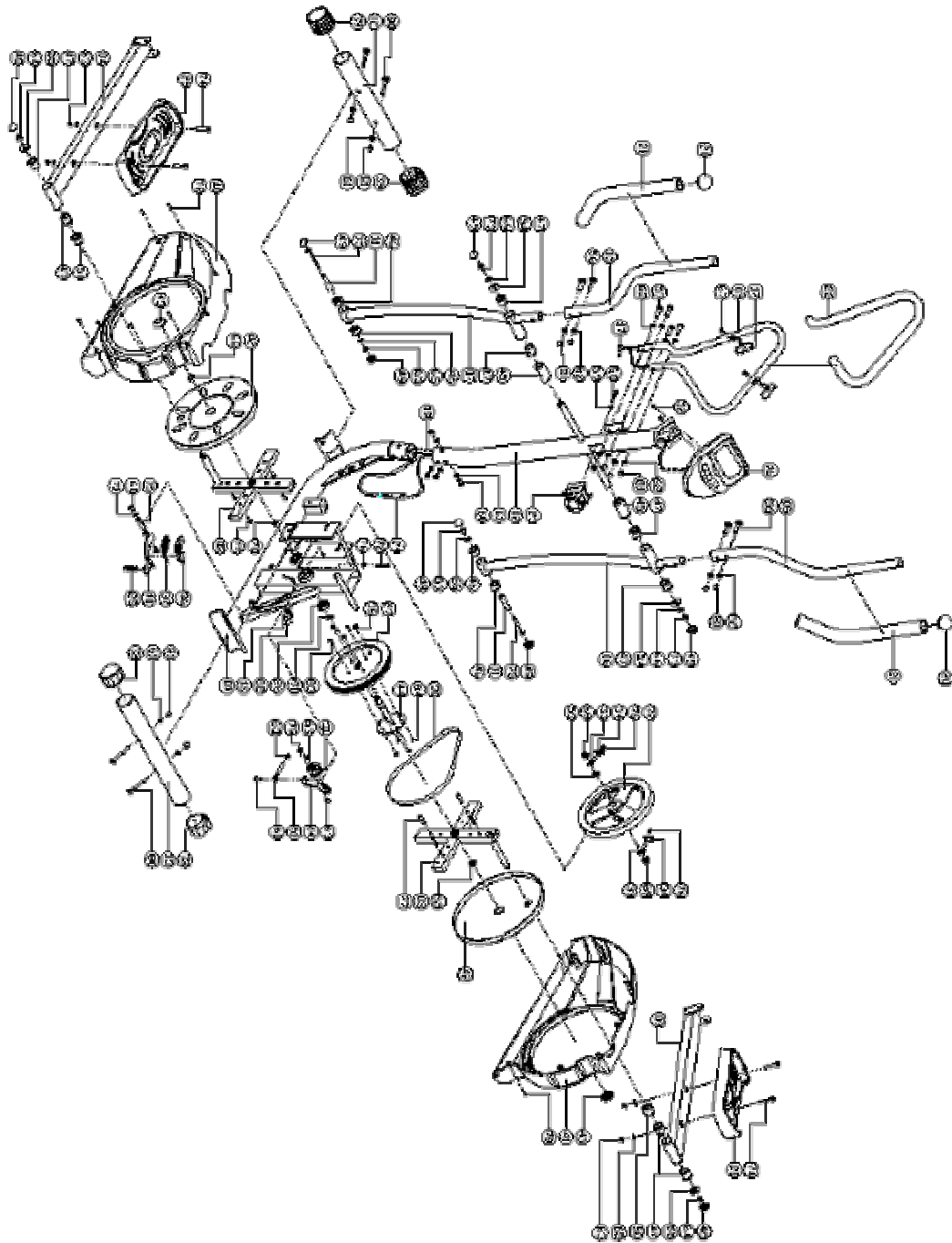


- A gép biztonságos használata érdekében rendszeresen ellenőrizze az alkatrészeket!
- Ha Önön kívül más is használja a gépet, bizonyosodjon meg róla, hogy a másik személy is tisztában van a biztonsági előírásokkal!
- Egyszerre csak egy személy használhatja a gépet!
- Az első használat előtt és azt követően rendszeresen ellenőrizze, hogy a csavarok és egyéb alkatrészek jól illeszkednek-e!
- Az edzés megkezdése előtt távolítson el minden éles tárgyat a gép közeléből!
- Csak akkor használja a gépet, ha működése egyenletes!
- A törött és/vagy meghibásodott alkatrészeket azonnal ki kell cserélni. A gépet csak a javítás után használja újra!
- A gép nem gyerekjáték. Ezért a szülők és más felügyelő személyek óvják a gyermeket a gép veszélyeitől!
- Gyermek csak szülői felügyelet mellett használhatja a gépet, mentális és fizikai fejlettségüktől függő intenzitással és időtartamban!
- A felállításkor gondoskodjon arról, hogy a gép körül elegendő tér legyen!
- A gyermekek természetes játékosztöne és kísérletezési vágy miatt soha ne hagyja gyermekét felügyelet nélkül a gép közelében, így elkerülheti az esetleges baleseteket!
- A túlzásba vitt és megerőltető edzés károsíthatja egészségét!
- Ügyeljen arra, hogy az egyes alkatrészek ne akadályozzák a mozgást az edzés folyamán!
 - A gép felállításkor bizonyosodjon meg róla, hogy az szilárd, sima felületre kerül!
 - Az edzés során viseljen kényelmes, biztonságos edzőruhát és edzőcipőt!
Ne viseljen olyan öltözetet, melynek részei beakadhatnak a gép alkatrészeibe, vagy akadályozhatják az egyenletes mozgást!
- Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt kérje ki orvosa véleményét. Hasznos tanácsokkal láthatja el Önt az étkezéssel és a gyakorlatokkal kapcsolatban!

Fontos tanácsok

- A gépet a megadott módon szerelje össze, az adott alkatrészeket csak a megfelelő helyen alkalmazza! A szállítást követően a lista alapján ellenőrizze az alkatrészek mennyiségét és épségét!
- A gépet száraz és sima felületen állítsa fel és óvja a nedvességtől! Ha a felületet szeretné megvédeni a gép nyomaitól, használjon csúszásgátló matt alátétet.
- Általános szabály, hogy a gép nem játék, ezért csak a megadott és előírt módon használja!
- Ha szédülést, mellkasi fájdalmat vagy egyéb nehézséget észlel, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvosához!
- Gyermekek és sérült felnőttek csak felügyelet mellett használhatják a gépet!
- Ügyeljen arra, hogy testrészei ne kerüljenek közel a mozgó részekhez a gép működése közben.
- Az összeszerelésnél vegye figyelembe az útmutatóban előírt utasításokat, ellenőrizze, hogy az alkatrészek jól illeszkednek-e!
- Ne kezdjen edzeni közvetlenül evés után!

Alkatrészek



Alkatrészek listája (eredeti angol)

E listát őrizze meg az esetleges javítások megkönnyítése miatt

NO	NAME	QT Y	NO	NAME	QT Y
1	Mainframe	1	43	Plastic insert	2
2	support tube	1	44	Axis	1
3	Right pedal tubing	1	45	Bushing	2
4	Left pedal tubing	1	46	Washer	4
5	handlebar(L&R)	2	47	Washer	8
6	Right coupler bar	1	48	Nut cap(M10)	2
7	Left coupler bar	1	49	Lock nut(M8)	6
8	Chain cover bracket	2	50	Washer($\Phi 32 \times \Phi 19 \times 26$)	2
9	Fixing handlebar	1	51	Bolt(M8x75xL50)	1
10	Magnetic bracket	1	52	Bolt(M5x10)	1
11	Steel tube	2	53	Nut(M10x1.0)	1
12	Front stabilizer	1	54	Washer($\Phi 32 \times \Phi 8.5 \times 2$)	2
13	Rear stabilizer	1	55	Washer($\Phi 32 \times \Phi 10.2 \times 2$)	2
14	Belt bracket	1	56	Square Bolt(M8x45xL20)	4
15	Axletree	1	57	Bolt(M8x35xL20)	4
16	Computer	1	58	Bolt(M5x55)	1
17	Handle pulse	1	59	U washer(d5,R30)	1
18	Inductor	1	60	Bolt(M8x16)	7
19	Inductor line	1	61	Arc washer(d8,R30)	8
20	End cap	2	62	Arc washer(d8,R16)	12
21	Handlebar foam	2	63	Locknut(M8)	9
22	foam	2	64	Locknut(M10)	2
23	Tension control	1	65	Washer(d8)	6
24	Tension line	1	66	Kopfring(d8)	2
25	Spring($\Phi 2.0 \times \Phi 12 \times 13 \text{md} \times 48$)	1	67	Bolt(ST4.2x20)	2
26	Axletree($\Phi 17 \times \Phi 40 \times 12$)	2	68	Nut(M10x1.25)	2
27	Flywheel	1	69	Nut(M10x1.0)	2
28	Right pedal	1	70	Washer	2
29	Left pedal	1	71	Washer	1
30	Belt	1	72	Bolt(M6x55)	1
31	Press flywheel	1	73	Bolt(M8x20)	2
32	Wheel($\Phi 270 \times 25$)	1	74	Bolt(M8x45xL20)	4
33	Bolt(M6)	2	75	Bolt(M8x75xL20)	2
34	U bracket	2	76	Nut(M6)	3
35	Induce magnetic($\Phi 12 \times 6$)	1	77	Screw(ST4.2x16)	8
36	Square magnetic(25x10x5)	8	78	Screw(ST4.2x20)	10
37	Rack of magnetic	1	79	Bolt(M8x20)	1
38	End cap	2	80	carriage bolt (M8x75xL20)	4
39	End cap	2	81	domed nut (M8)	12
40	Left chain cover	1	82	Screw(ST3.5x10)	10
41	Right chain cover	1	83	Bolt(M5x16)	4
42	Little chain cover	2	84	Locknut(M5)	4

ÖSSZESZERELÉS

Elkészítés

- A. Összeszerelés előtt bizonyosodjon meg róla, hogy elég helye van a szereléshez
- B. Használja a csomgolásban talált szerszámokat
- C. Szerelés előtt kérem ellenőrizze le, hogy minden rész megvan-e.

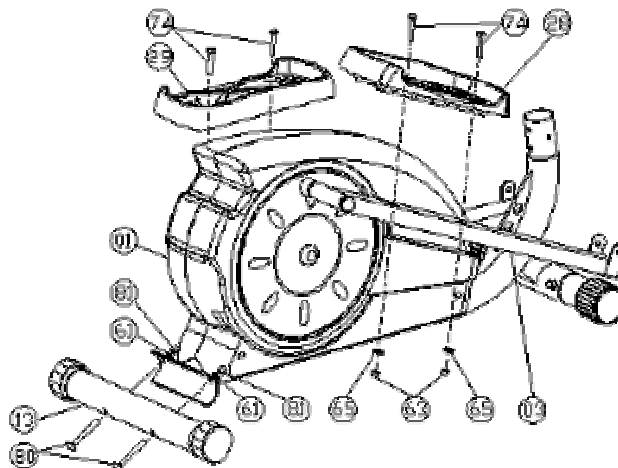


FIG.1

FIG.1:

Szerelje fel az első (12) és hátsó stabilizáló lábat (13) a fő részre (01) csavarokkal (80), alátéttel (81) és alátéttel(61)

Helyezze fel a pedálokat (29&28) a csavarokkal (74), anyákkal(63) és lapos alátétekkel (65)

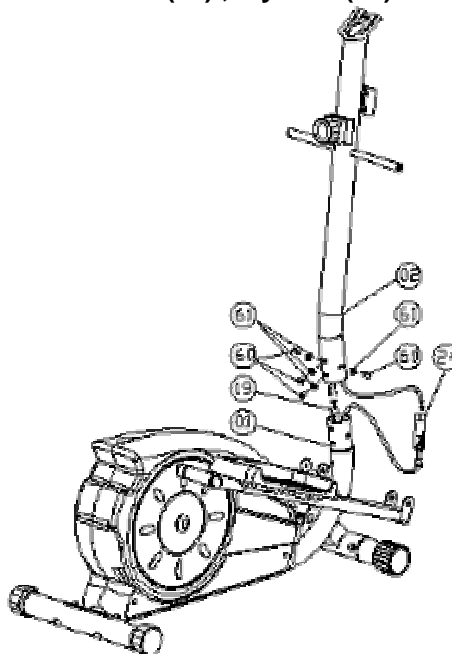


FIG.2

FIG.2:

Kösse össze a szenzor kábeleket, ahogy az a képen is látható FIG.2, majd helyezze fel a kormányrudat (02) a fő vázra(01) alátéttel (61) és csavarral (60)

Megjegyzés: Húzza meg a csavart (60) és az alátétet (61) a 2. lépés után.

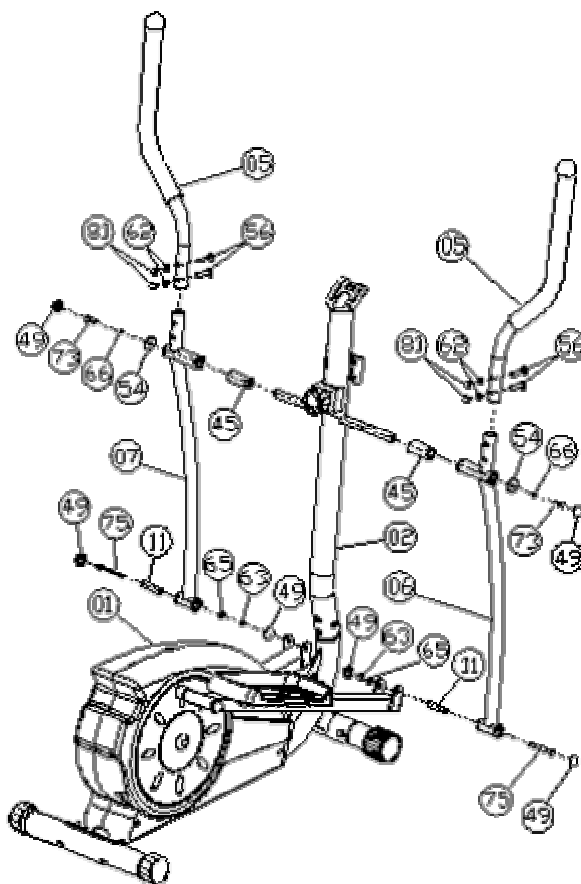


FIG.3

FIG.3:

Rögzítse a bal oldali (07) és jobb oldali lengőrudat (06) a kormányrúdhhoz(02) és a pedálok végéhez alátéttel (49), lapos alátétekkel (2 db), végtakaróval 1 , anyával (49), alátéttel (55) , műanyag résszel (43), anyával 2(49), csapágyersellyel (45), csavarral (49), alátéttel (54), és 1 csapágyersellyel (45).

Helyezze fel a markolatot (05) a szögletes csavarral (56) , anyával (81) és alátéttel (62).

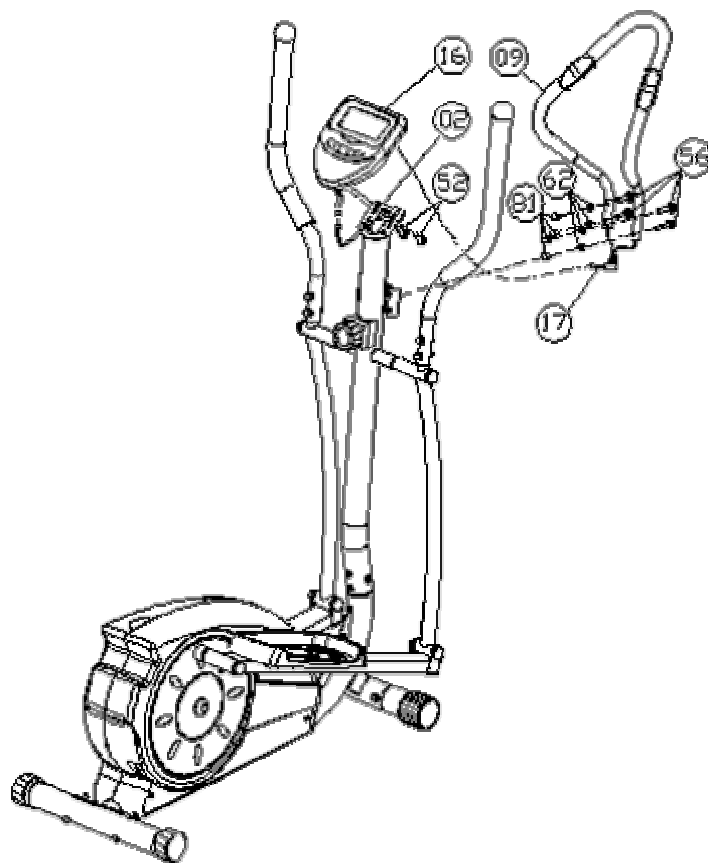


FIG.4

FIG.4:

Rögzítse a stabil markolatot (09) a kormányrúdhoz (02) csavarral (56), alátéttel (62) anyával (81)

Megjegyzés: A pulzusmérőkét a FIG.4 képen látható módon helyezze el

Kösse össze a szenzorokat. Ezek után vegye ki a csavarokat a (52) computerből, és helyezze a számlálót (16) a FIG.4 képen látható tartóba, majd húzza meg a csavarokkal.

FIGYELMEZTETÉS: ELLENŐRIZZE LE, HOGY MINDEN CSAVART KELLŐEN MEGHÚZOTT AZ EDZÉS KEZDETE ELŐTT.

A SZÁMÍTÓGÉP

Specifikációk:

Idő (TMR)-----	00:00~99:59MIN
Sebesség (SPD)-----	0.0~99.9KM/H(ML/H)
Távolság (DST)-----	0.00~999.9KM(ML)
Pulzus -----	60~220BPM
Calória (CAL)-----	0.00~999.9KCAL

Nyomógombok:

Mód:

- 1 A gomb megnyomásával választhatja ki a mutatandó értékeket.
- 2 A gomb 2 másodpercnél tovább tartva törli az összes értéket.

Használat:

1. AUTO ON/OFF

A számítógép az edzés megkezdésekor automatikusan elindul, vagy ugyanígy gombnyomásra is. 4 perc után kikapcsol automatikusan és törli a mért értékeket.

2. SCAN:

Nyomja meg a MODE gombot míg a jelzés a kijelző szélén nem jelenik meg a TIME értéknél. A jelzésnek villognia kell, s így a számítógép a SCAN módba kapcsol. A kijelző 5 másodpercenként más értéket mutat:

Idő-Sebesség-Távolság-Calória-Pulzus - sorrendben

A scan módban az UP-DOWN gombok blokkoltak.

Hogyan állítsuk be az időt, távolságot, kalóriát:

Nyomja meg a MODE gombot és tartsa nyomva míg a kívánt érték nem kezd villogni.

Válassza ki a kívánt értéket, melyet be szeretne állítani az UP-DOWN gombokkal. A használatkor a gép sípolással jelzi a kívánt értékek elérését. A sípolás 10 másodperccel a célérték elérése előtt indul. Gombnyomásra elhallgat. Ha a céladatok nincsenek beállítva, a kijelző felfele számol.

3 Idő:

A torna időtartamát jelzi ki.

4 SPEED:

A jelenlegi sebességet jelzi ki.

5 DISTANCE:

A megtett távolságot jelzi ki.

6 CALORIE:

Az elégetett kalóriát jelzi ki.

7 PULSE Célpulzus:

Nyomja meg a MODE gombot míg a jelzés a PULSE értéknél nem áll meg. A kijelző a jelenlegi pulzusszámot mutatja. Ha célértéket kíván beállítani, nyomja meg a MODE gombot míg a THR kijelzés nem jelenik meg és itt az UP-DOWN gombokkal beállíthatja az értéket.

Pulzuslimit:

Adja meg a limitet 60 és 220 között. A számítógép méri a szívverését. Amennyiben az eléri a megadott értéket a kijelző villogni fog amíg a mért érték nem csökken a beállított alá.

Note:

Amennyiben a gép 16 másodpercig nem érzékel értéket a P jelzés jelenik meg a kijelzőn, ami a takarékos üzemmód bekapcsolását jelzi. UP-DOWN gombok megnyomásával a gép újraindul.

Hogy helyezzük be az elemeket:

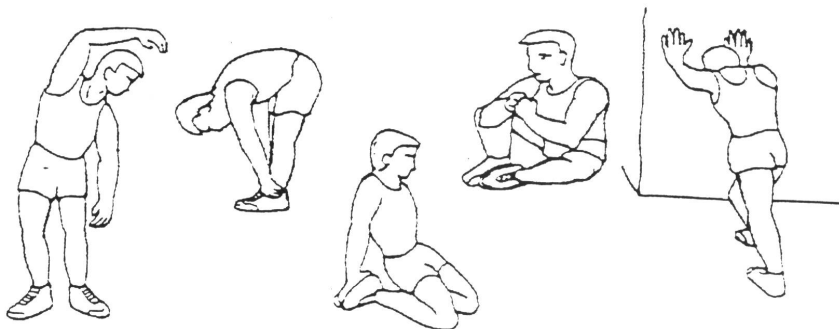
1. Az elemek a kijelző hátuljába helyezendők.
2. Győződjön meg arról, hogy az elemek szabályszerűen be lettek helyezve és érintkeznek mindkét végükön.
3. Az elemek kivétele után, minden érték törlődik.

Torna

Ezen gép használatával jobb kondícióra tehet szert, ugyanakkor formálja az izmait is. Fogyókúra esetén segít a súly csökkentésében.

1. Bemelegítő gyakorlatok

Biztosítják a megfelelő vérkeringést. Meggátolja a görcsöket és az izomfájdalmat. Minden nyújtógyakorlatnak 30 másodpercig kéne tartani. Az izmokat csak addig nyújtsa, amíg a fájdalom elfogadható. Ha a gyakorlat nagyon fáj, lazítson.



Az oldalsó hasizmok nyújtása

Comb hátsó része

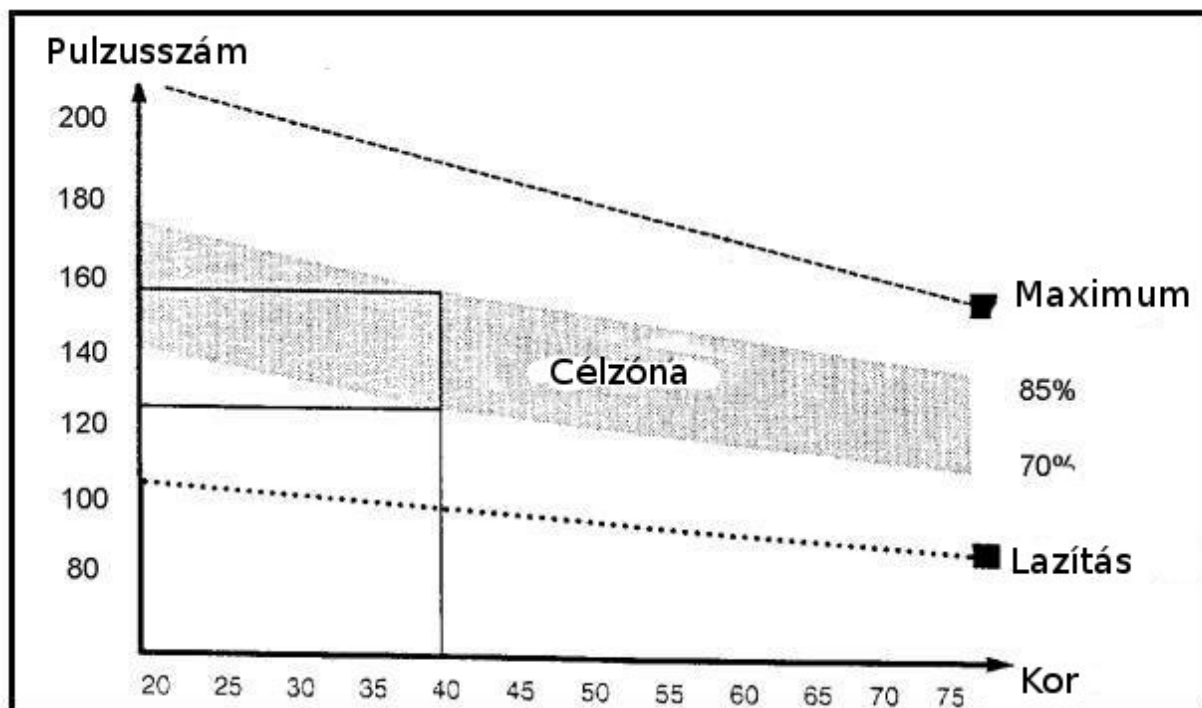
Comb első része

Comb belső része

Vádli és Achilleusz izom

2. Maga a torna

Edzés, mely közben meg kell erőltetni magát. A rendszeres edzésnek köszönhetően a lábai hajlékonyabbak lesznek. Fontos a tempó megtartása. Az edzés akkor a leghatékonyabb, ha a pulzusát a grafikonon látható maximumig emeli. Ennek a résznek 12 percig kéne tartani.



3. Lazítógyakorlatok

Ezek a gyakorlatok segítenek a kardio-vaszkuláris rendszernek megnyugodni. Ez lényegében a bemelegítő gyakorlatok megismétlése. A tempó és terhelés csökkentése, majd folytassa 5 percig. A

nyújtógyakorlatokat sem szabad abbahagyni. Ne feledkezzen meg róla, hogy a gyakorlatokat lassan kell elvégezni. 3-szor ajánlott naponta tornázni.

4. Izmok formázása

Az izmok formálásához a terhelés növelése szükséges. A bemelegítő és lazító gyakorlatok egyformák, csak az edzés végén növelje meg a terhelést. Időnként szabályozza a sebességet úgy, hogy megtartsa optimális pulzusát.

5. Súly csökkenése

Az alap faktor a megerőltetés. Minél tovább és keményebben fog edzeni, annál több kalóriát éget el, ugyanakkor jobb kondícióra is szert tehet.

Figyelmeztetés:

- Edzés előtt bizonyosodjon meg róla, hogy a csavarok és az anyák megfelelően meg vannak-e húzva.
- A használatról konzultáljon kezelőorvosával vagy házi orvosával
- Hordjon megfelelő öltözéket
- Ne hagyja a gyerekeket az ellipszistrénerrel felügyelet nélkül
- Evés után 1-2 órát ne tornázzon
- Abban az esetben, ha a felhasználó hányingert, fájdalmat vagy bármilyen kényelmetlenséget érez, azonnal szakítsa meg az edzést és kérje ki orvosa véleményét.

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 szappanosvizet használjon, ne használjon higítószeret.
- A számlálót védje a nedvességtől és az izzadságtól.
- 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

Az ellipszistréner 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:

1. a termékre 5 év garancia érvényes.
2. a jótállási idő alatt az összes gyártással kapcsolatos hiba meg lesz javítva.
3. a jótállás a következő esetekben érvényét veszti:
 - mechanikai meghibásodás
 - természeti csapás
 - nem hozzáértő kezelés
 - egyes részek elhasználódása a rendszeres használat miatt
 - nem megfelelő elhelyezés, nagyon alacsony vagy magas hőmérséklet, víz által okozott károk, nagy nyomás vagy ütés, megváltoztatott design, forma vagy méret
4. a reklamációt írásban kell beadni a megvásárlás helyén.
5. a reklamációt csak a megvásárlás helyén léptetheti érvénybe.