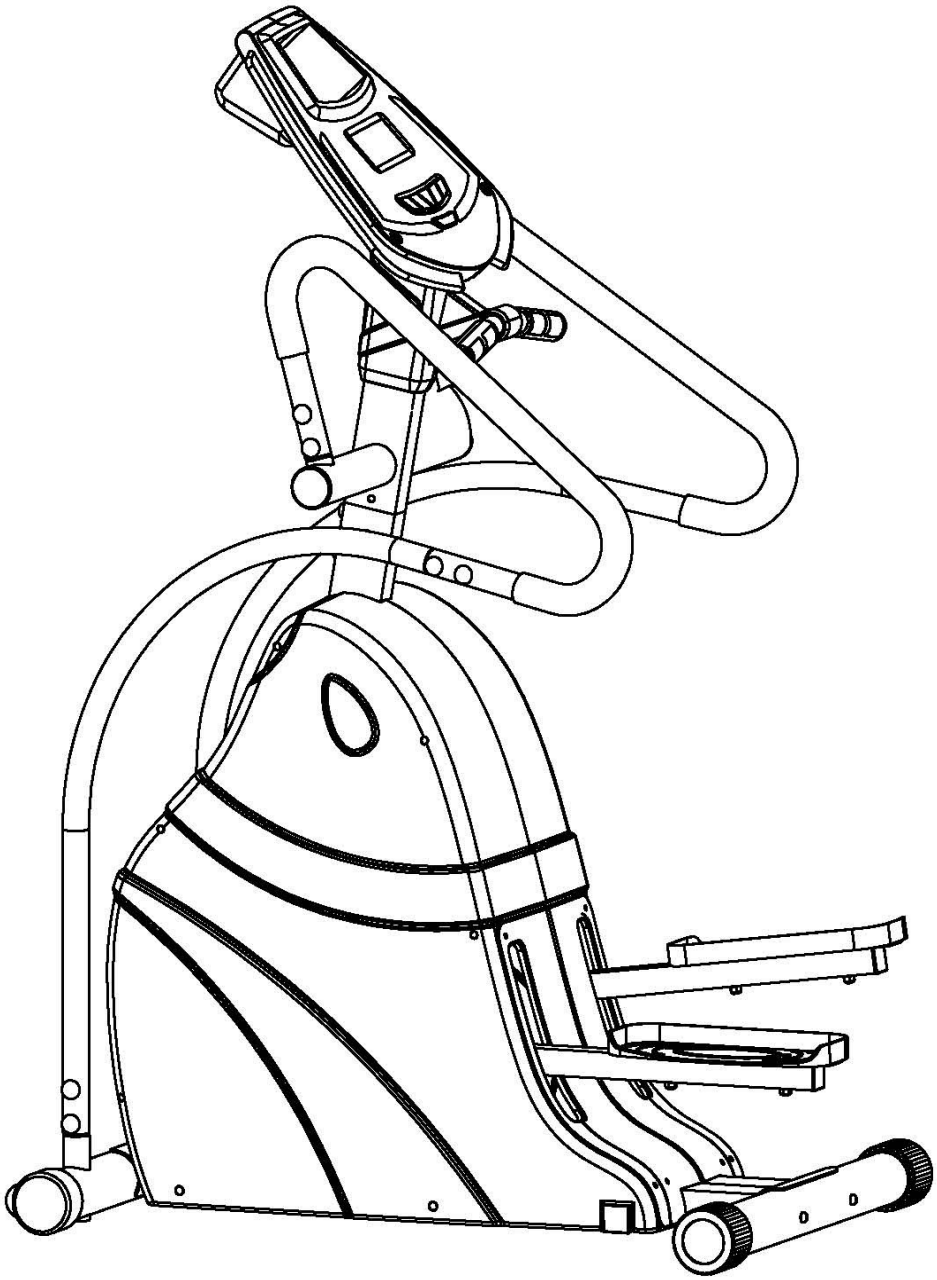
Használati útmutató
IN 3881 Stepper inSPORTline Imperial



FONTOS!
A berendezés első használata előtt figyelmesen olvassa el ezt a használati útmutatót. Őrizze meg a használati útmutatót az esetleges későbbi használat esetére. Felhívjuk figylmét, hogy használati útmutatóban feltüntetett berendezés leírása nem feltétlenül felel meg az ön által megvásárolt berendezése leírásának. Ez az útmutató közös több modell részére.

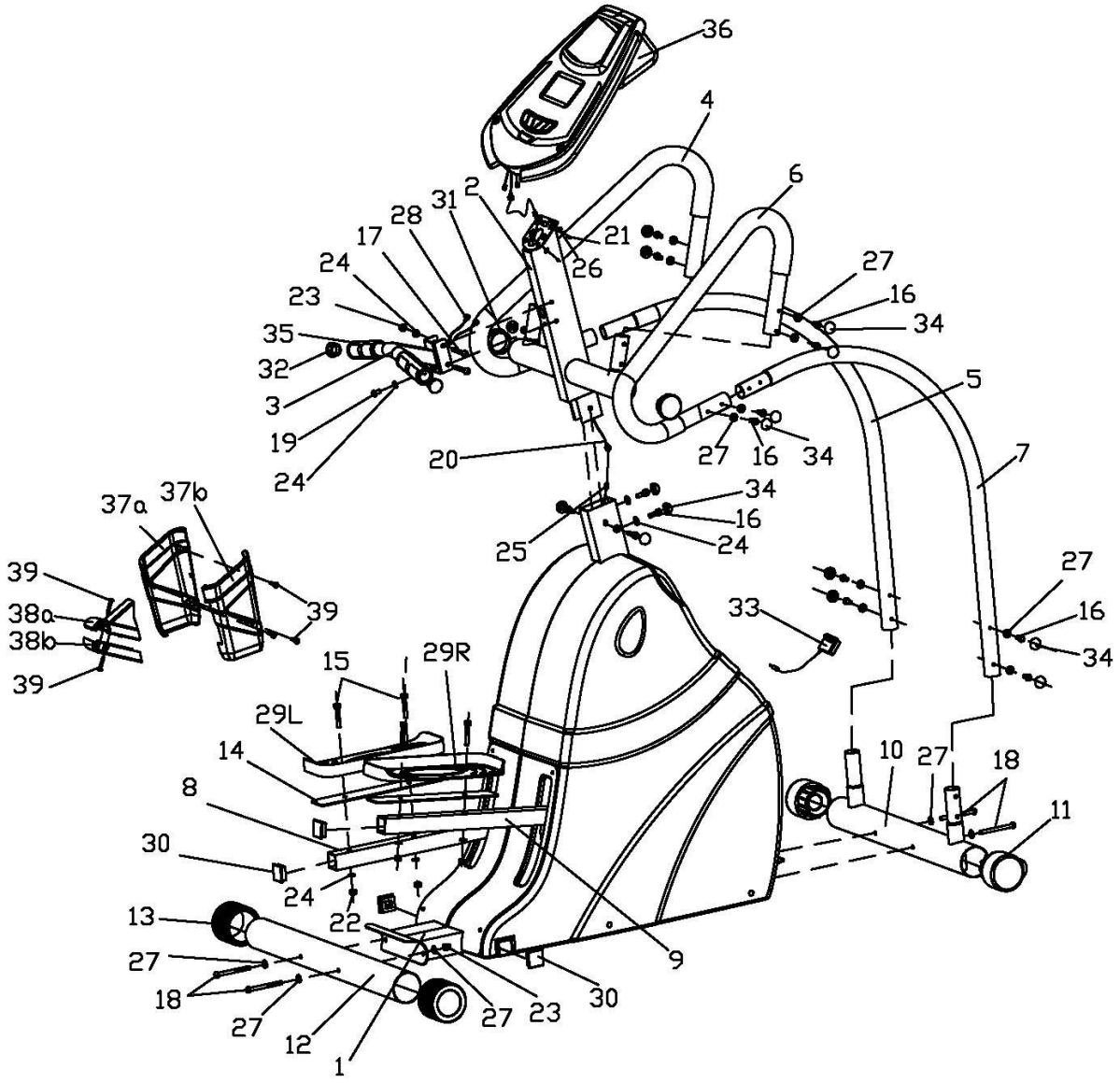
FONTOS BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK

A berendezés összeállítása és első használatba vétele előtt olvassa el az alábbi információkat.

1. A berendezést csak az útmutatóban leírtak szerint állítsa össze.
2. Az első edzés megkezdése előtt biztonsági okokból ellenőrizze, a csavarok, anyák megfelelően be vannak e húzva, és a berendezés megfelelően van e összeállítva.
3. A berendezést helyezze száraz környezetbe, a víz, nedvesség kárt tehetnek benne.
4. Helyezze a berendezést megfelelő felületre (használhat gumi alátétet, fa deszkát, stb.) így megakadályozza a por bejutását a berendezés alsó részébe.
5. Az edzés megkezdése előtt távolítsa el a berendezés körül a 2 m-en belül levő tárgyakat.
6. A berendezés tisztításához ne használjon agresszív tisztítószereket. Az összeszereléshez és karbantartáshoz használja a berendezéshez tartozó, vagy megfelelő szerszámot. Az edzés befejeztével törölje le a berendezésről az izzadtság cseppeket.
7. A túlzott, vagy helytelen edzés ártalmas lehet az egészségre. Az edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával, különösen, amennyiben Ön 35 évnél idősebb vagy valamilyen egészségi problémái vannak. Orvosa segít meghatározni személyes céljait és beállítani az edzés hosszát, megfelelő pulzus frekvencia értéket, teljesítményt, stb.
8. A berendezést csak teljesen működő állapotában használja. Bármilyen alkatrész cseréjéhez csak eredeti pótalkatrészt használjon.
9. A berendezésen egyszerre csak egy személy edzhet.
10. Az edzéshez viseljen megfelelő sport öltözéket és lábbelit. A megfelelő öltözék kiválasztása különösen fontos.
11. Amennyiben edzés közben szédülést, hányingert, vagy egyéb szokatlan jelet érez, azonnal hagyja abba az edzést, és a további edzésről konzultáljon orvosával.
12. Gyermekek és testi fogyatékos személyek a berendezést csak felnőtt kísérő felügyelet jelenlétében használhatják, aki szükség esetén segítséget tud nyújtani.
13. A taposások sebességének növekedésével növekszik a berendezés teljesítménye is, és fordítva. A berendezés elfordítható szabályzó gombbal van ellátva, melynek segítségével beállíthatja a terhelési szintet..
    A felhasználó maximális testsúlya: 120 kg

FIGYELMEZTETÉS: Amennyiben nem követi a fenti utasításokat, az edzés veszélyekkel járhat.

SÉMA


36
4
6
2
31
28
17
24
23
35
32
3
19
24
21
26
27
16
34
5
20
27
16
34
7
34
16
24
25
37a
37b
39
38a
38b
39
39
33
27
16
34
15
29R
29L
14
8
30
24
22
13
27
18
27
12
1
27
23
30
9
10
27
18
11

ALKATRÉSZ LISTA

Szám	Alkatrész	Mennyiség	Szám	Alkatrész	Mennyiség
1	Fő váz	1	21	Keresztfejű csavar M4*12	4
2	Fő oszlop	1	22	Nylon anya M8	4
3	T alakú kapaszkodó	1	23	Zárósapkás anya	4
4	Kapaszkodó (B)	1	24	Lapos alátét d8	11
5	A kapaszkodót és első lábazatot összekötő rúd (B)	1	25	Kábel - vezérlés	1
6	Kapaszkodó (J)	1	26	Lapos alátét d4	4
7	A kapaszkodót és első lábazatot összekötő rúd (J)	1	27	Íves alátét	18
8	Pedál rúd (B)	1	28	Kábel – pulzus frekvencia mérése	2
9	Pedál rúd (J)	1	29	Pedál (L/P)	1 pár
10	Első lábazat	1	30	Szögletes fedél 38*38	4
11	Kerék	2	31	Φ60 Kerek fedél	2
12	Hátsó	1	32	Φ32 Kerek fedél	2
13	Hátsó kerék	2	33	Adapter	1
14	Pedál rögzítő lap	2	34	Sapka	16
15	Hatszögletű csavar M8*55	4	35	Pulzus frekvencia érzékelő	2
16	Hatszögletű csavar M8*15	16	36	Computer	1
17	Imbusz csavar M8*58	2	37ab	Nagy fedél	1pár
18	Imbusz csavar M8*90	4	38ab	Kis fedél	1pár
19	Imbusz csavar M8*15	1	39	Kereszt fejű csavar	5
20	Hosszabbító kábel	1			

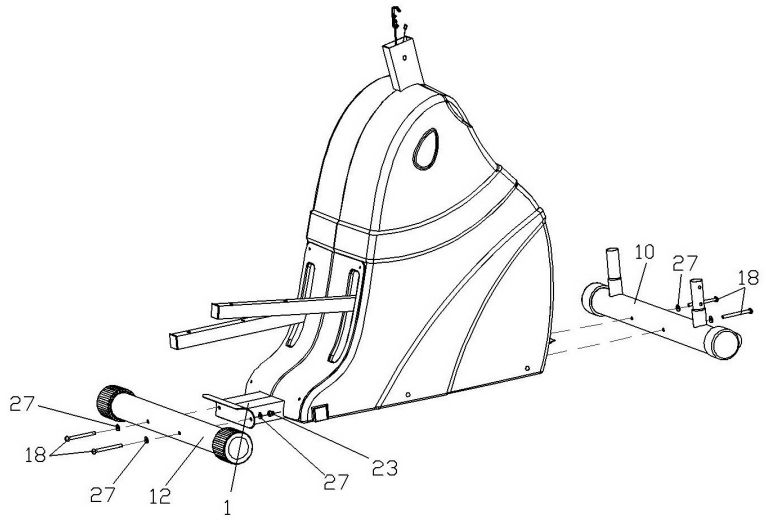
MEGJEGYZÉS: Az alkatrészek nagyrészt önállóan kerültek csomagolásra, de némely elemek már részben összeszerelt állapotban vannak. Az összeszerelés során előfordulhat, hogy ezeket az elemeket szét -, majd újra össze kell szerelnie.

A berendezés összeállítása során kövesse az alábbi utasításokat és ellenőrizze, hogy valamennyi szükséges alkatrész a rendelkezésére áll.

SZERELÉSI ÚTMUTATÓ

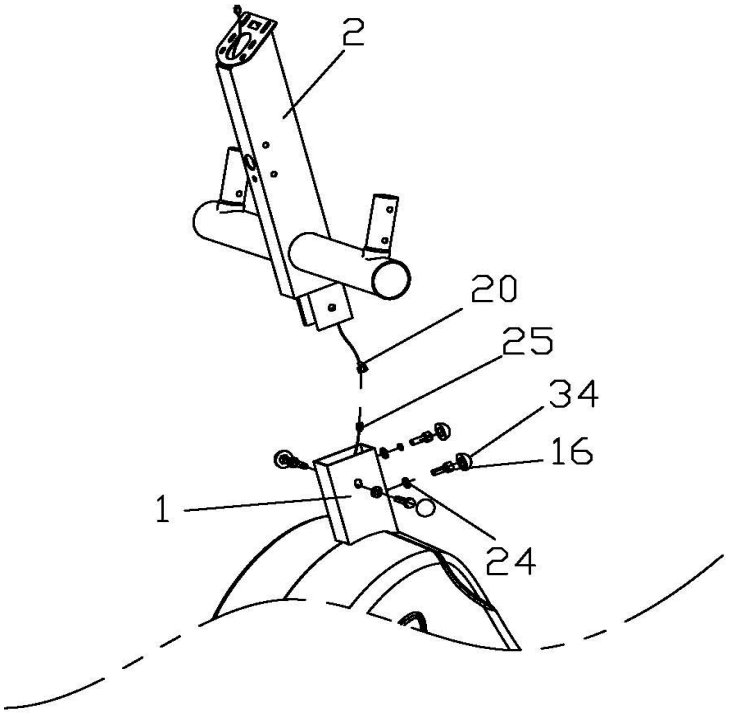
1. Talpazatok rögzítése

Rögzítse a talpazatot (10, 12) a fő vázhoz (1) imbusz csavarok (18), íves alátétek (27) és zárósapkás anyák segítségével (23).



2. Fő osztlop rögzítése

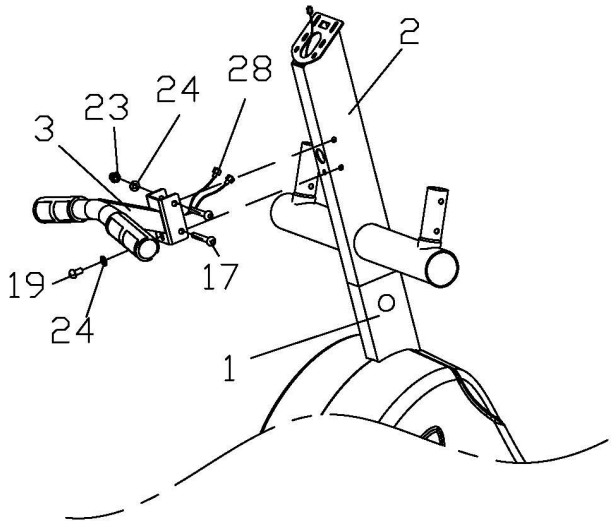
Csatlakoztassa a hosszabító kábelt (20) és a berendezést vezérlő kábelt (25), majd rögzítse a fő oszlopot (2) a fő vázhoz (1) hatszögletű csavarok (16), lapos alátétek (24) segítségével, majd takarja le a csavarokat a csavartakaró sapkákkal. (34).



Először illessze be az összes alátétet és lazán húzza be a csavarokat, csak az után kezdje a csavarokat egyenként alaposan behúzni.

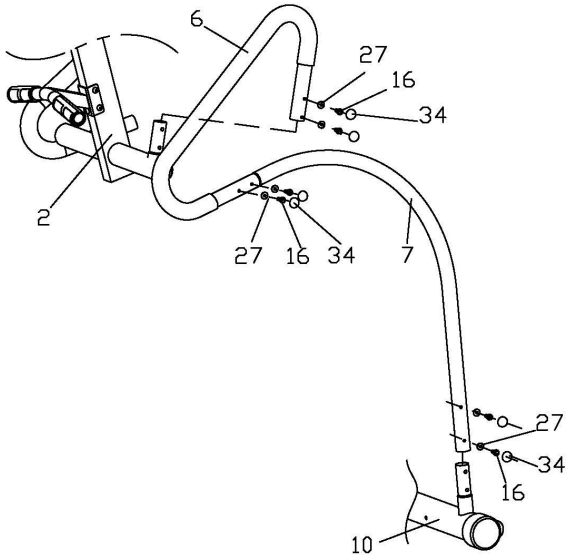
3. Rögzítse a T alakú kapaszkodókat

Vezesse át a pulzus frekvencia érzékelő kábelt (28) a fő oszlopon levő megfelelő nyíláson (2). Rögzítse a kapaszkodót (3) a fő oszlophoz imbusz csavarok (17), lapos alátétek (24) és zárósapkás anyák segítségével (23). Ezután rögzítse a kapaszkodót (3) imbusz csavar (19) és lapos alátét (24) segítségével.



4. Kapaszkodók rögzítése

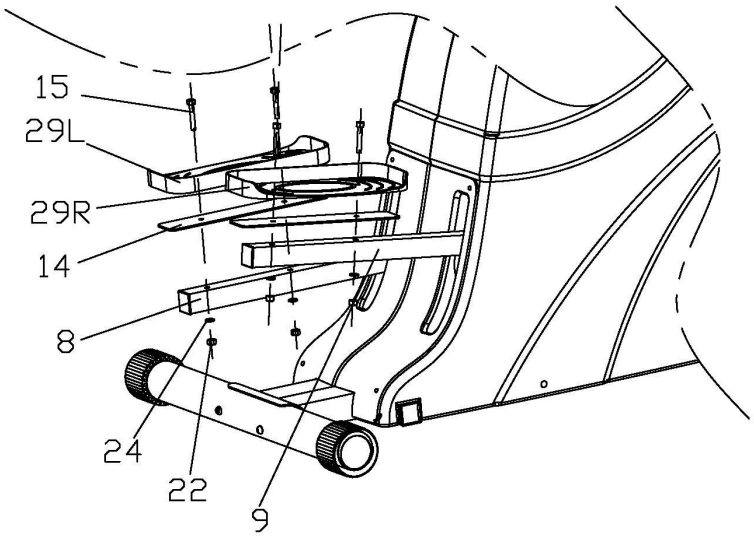
Óvatosan illessze a kapaszkodót és talpazatot csatlakoztató rúd felső végét (7) a kapaszkodóba (6). A rudat rögzítse a kapaszkodóhoz hatszögletű csavarok (16) és íves alátétek (27) segítségével. Ezután rögzítse az íves rúd alsó végét (7) az első talpazathoz hatszögletű csavarok (16) és íves alátétek (27) segítségével (lásd a képen). Végül fedje le a csavarok végeit zárósapkával. (34).



Ugyanezen módon rögzítse a másik rudat is.

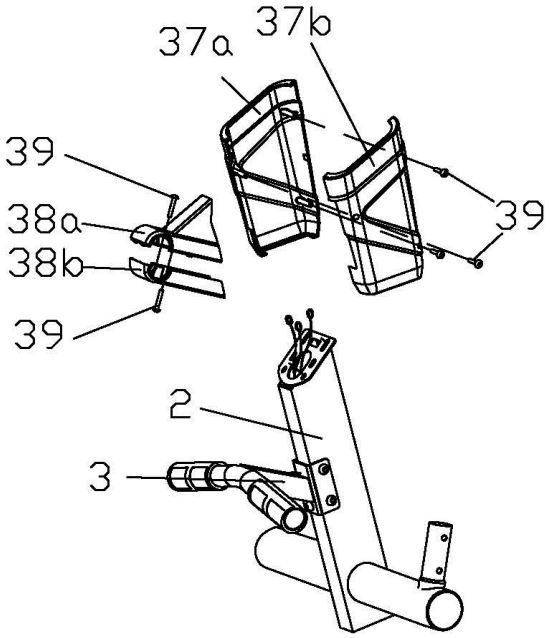
5. **Pedálok rögzítése**

Helyezze a pedálrudakra (8/9) a lapokat (14) majd azokra a pedálokat (29). Rögzítse a pedálokat hatszögletű csavarok (15), lapos alátétek (24) és nylon anyák (22) segítségével (lásd a képen).



6. Burkolatok rögzítése

Rögzítse a kis burkolatot (38 a,b) a kapaszkodóhoz (3) és a nagy burkolatot (37 a,b) a fő oszlophoz. Ellenőrizze, hogy a burkolatok megfelelően illeszkednek és csavarozza össze őket keresztfejű csavarok segítségével (39).



7. Computer rögzítése

Illessze össze a hosszabbító kábelt (20) és a pulzus frekvencia érzékelő kabelt (28) a computer kábeljeivel (36). Rögzítse a computert a a tartóhoz lapos alátétek (26) és a computerhez rögzített keresztfejes csavarok (21) segítségével.

COMPUTER HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

A computert a programozható mágneses ergométerekhez, szobakerékpárokhoz, taposókhoz tervezték.

Automatikus kikapcsolás/bekapcsolás (AUTO ON/OFF)
A computer automatikusan bekapcsol, amint rálép a pedálra, vagy megnyomja az ENTER, START/STOP vagy MODE billentyűk valamelyikét. Ha a berendezés több, mint 256 másodpercig nyugalomban van, a computer automatikusan kikapcsol.

(Ez a használati útmutatú csak irányadó. A *-al jelölt funkciók nem megegyezőek valamennyi modellnél.)

Nyomgombok
A computeren 6 nyomógomb található: START/STOP, ENTER, MODE, UP, DOWN és RECOVERY.
START/STOP: A nyomógomb az edzés megkezdésére vagy befejezésre szolgál. Megnyomásával, és 2 másodpercig nyomva tartásával restartolja a berendezést (a kiinduló paraméterek értékei kerülnek beállításra).
ENTER: Ennek a gombnak a segítségével átkapcsolgathat a program, nem, idő, magasság, súly távolság, teljesítmény, cél pulzus frekvencia , kor, és a 10 oszlop beállítása között. A kiválasztott értéke mindig villogni kezd. Némely programoknál nem lehetséges valamennyi paraméter beállítása.
MODE: A gomb megnyomásával kiválasztja, hogy a taposás frekvencia (RPM), az aktuális sebesség (SPEED), KJOULE/CAL vagy WATT egység legyen látható. A kijelzős egyszerre jelenik meg a taposás frekvencia és a teljesítmény (WATT), vagy a sebesség és kalória felhasználás..
UP (▲):A beállítási mód során ez a gomb a paraméterek növeléséhez és a nem kiválasztásához szolgál. A gombbal beállíthatja az időt (TIME), magasságot (HEIGHT), súlyt (WEIGHT), távolságot (DISTANCE), teljesítményt (WATT), cél pulzus frekvenciát (TARGET HEART RATE), kort (AGE) és a terhelési szintet a 10 téglalp segítségével.
DOWN (▼):A beállítási mód során ez a gomb a paraméterek csökkentéséhez és a nem kiválasztásához szolgál. A gombbal beállíthatja az időt (TIME), magasságot (HEIGHT), súlyt (WEIGHT), távolságot (DISTANCE), teljesítményt (WATT), cél pulzus frekvenciát (TARGET HEART RATE), kort (AGE) és a terhelési szintet a 10 téglalap segítségével.
*** RECOVERY:** A gomb az erőnlét kiértékeléséhez szolgál (PULSE RECOVERY).

Kijelző
START : Jelzés a kiválasztott program elindításáról.

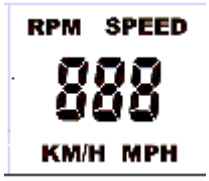
STOP : Jelzés a program megállításáról. Kiválaszthat más programot és beállíthatja a paramétereket.

PROGRAM+(SZÁM): Kiválasztott program mutatója. 15-17 programból választhat (PROGRAM 1-PROGRAM 15(17)).

GENDER : A kiválasztott nem– férfi (MALE), nő (FEMALE) Megjelenítése.

TIME/HEIGHT/WEIGHT : A következő paraméterek egyikének megjelenítése: idő (TIME), magasság (HEIGHT), súly (WEIGHT).A paraméter megjelenítése a kiválasztott programtól függ.

RPM/SPEED/KMH (MPH): A következő paraméter egyikének megjelenítése: taposás frekvencia (RPM), sebesség (SPEED). A sebesség egységeként beállíthatja a kilométer per órát (KM/H), vagy mérföld per órát (MPH). A paraméterek megjelenítése a kiválasztott programtól függ.



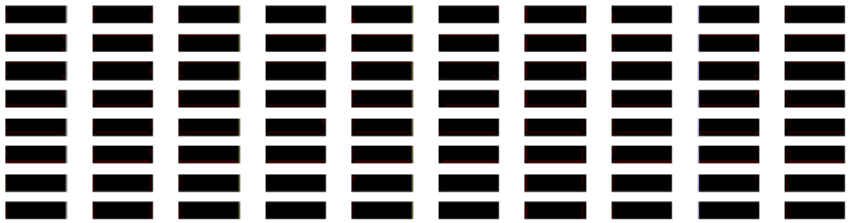
CAL/WATT/BMR: A következő paraméterek egyikének megjelenítése: kalória (CAL), teljesítmény (WATT), bazális metabolikus felhasználás (BMR). A paraméterek megjelenítése a kiválasztott programtól függ.

TARGET H.R./BMI/AGE: A következő paraméterek egyikének megjelenítése: cél pulzus frekvencia (TARGET HEART RATE), test tömeg index (BMI), kor (AGE). A paraméterek megjelenítése a kiválasztott programtól függ.

HEART RATE/BODY TYPE: A következő paraméterek egyikének megjelenítése: pulzus frekvencia (HEART RATE), test típus (BODY TYPE). A paraméterek megjelenítése a kiválasztott programtól függ..

Terhelési program beállítása

A programot a 10 oszlop segítségével állítható be, ahol minden oszlop 8 téglalapból áll. Minden oszlop 3 perc edzésnek felel meg (amennyiben nem módosítja ennek az intervallumnak a hosszát) és minden téglalap beállított terhelés 2 szintjét jelenti.



Paraméter tulajdonságok

Paraméter	**Terjedelem (Előre számolás)**	**Terjedelem (Vissza-számlálás)**	**Kiinduló érték**	**Előreszámolás, visszaszámlálás egysége**
PROGRAM	1 ~ 17	17 ~ 1	1	1
Terhelés (LEVEL)	1 ~ 16	16 ~ 1	--	1
Nem (GENDER)	Férfi (Male), Nő (Female)	--	Férfi (Male)	--
Idő (TIME)	0:00 ~ 99:59	99:00 ~ 5:00	0:00	1:00
Magasság cm (HEIGHT)	110.0 ~ 199.5	199.5 ~ 110.0	175.0	0.5
Súly kg WEIGHT	10.0 ~ 199.8	199.8 ~ 10.0	70.0	0.2
(Távolság) DISTANCE	0.0 ~ 999.0	999.0 ~ 1.0	0.0	1.0
Teljesítmény (WATT)	30 ~ 300	300 ~ 30	100	10
Cél pulzus frekvencia (TARGET H.R.)	60 ~ 220	220 ~ 60	90	1
Kor (AGE)	10 ~ 99	99 ~ 10	30	1

Edzés előtti útmutatás

a. A computer által mért, vagy kalkulált adatok csak az edzéssel könnyebben elérhető célokhoz ad segítséget. Az így nyert adatok alapján nem értékelhető az egészségi állapot.

b. A különböző programoknál némely paramétert be kell állítani:

Program	**Paraméter**
P1 ~ P7	Idő (TIME), Távolság (DISTANCE), Kor (AGE)
P8	Nem (GENDER), Magasság (HEIGHT), Súly (WEIGHT), Kor (AGE)
P9	Idő (TIME), Távolság (DISTANCE), Cél pulzus frekvencia (TARGET H.R.)
P10 ~ P12	Idő (TIME), Távolság (DISTANCE), Kor (AGE)
P13 ~ P16	Idő (TIME), Távolság (DISTANCE), Kor (AGE), 10 Időintervallum
P17	Idő (TIME), Távolság (DISTANCE), Teljesítmény (WATT), Kor (AGE)

Figyelje meg, hogy mindíg csak az idő (TIME), vagy távolság (DISTANCE) beállítható. Nem lehetséges egyszerre mindkét paraméter beéllítása. Amennyiben a távolság (DISTANCE) 0.0 értékre van beállítva, beállítható az idő (TIME) bármilyen értékre a 00:00 –n kívül.

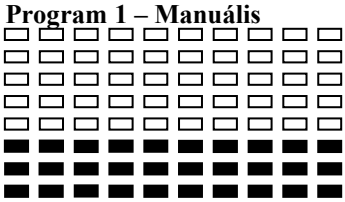
c. Program kiválasztás

17 program közül választhat: 1 felépülés program, 1 manuális program, 6 alapértelmezetten beállított program, 1 zsírégető program, 4pulzus frekvencia ellenőrző program, 4 felhasználói program, 1 sebességtől független program, 1 erőnlét kiértékelő program.

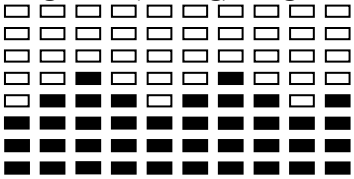
d. Grafikus megjelenítés

Minden oszlop téglalapokból áll, melye a beállított terhelési szintet jelentik. Minden oszlop 3 perc időintervallumot jelent, az edzés hossza tehát 30 perc. Amennyiben beállítja az idő visszaszámlálást, ez az idő 10 intervallumra osztódik. Ha az edzés hosszát pl. 40 percre állítja be, minden oszlop 4 perc edzést jelenít meg. A terhelési szint beállítás minden intervallum alatt a következőképp jelenik meg:

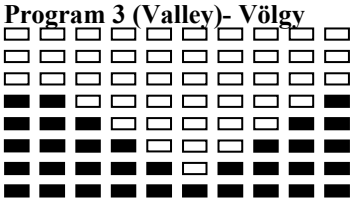
Program 1 – Manuális



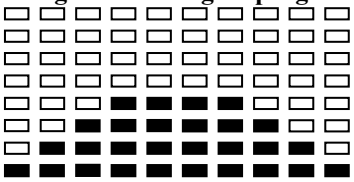
Program 2 (Rolling) – Ingadozás



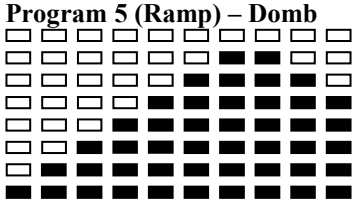
Program 3 (Valley)- Völgy



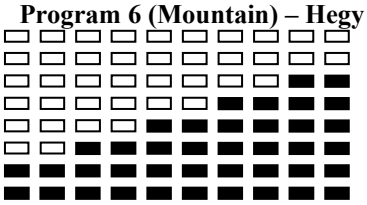
Program 4 Zsírégető program (Fat Burn)



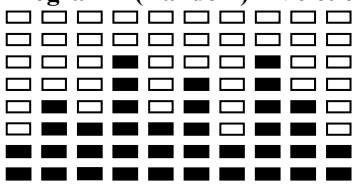
Program 5 (Ramp) – Domb



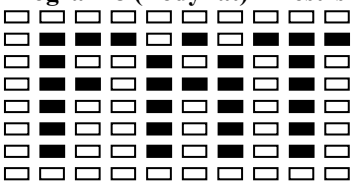
Program 6 (Mountain) – Hegy



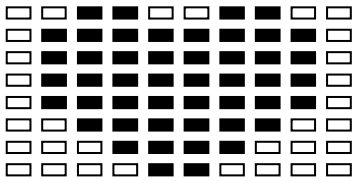
Program 7 (Random) – Véletlenszerű



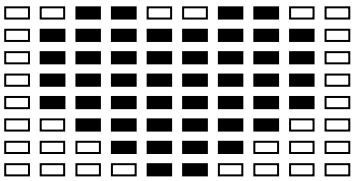
Program 8 (Body fat) – Testzsír



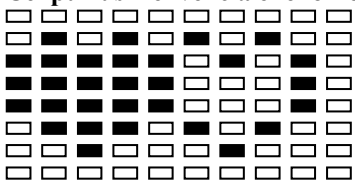
Program 9 (Target H.R.) – Cél. pulzus frekvencia



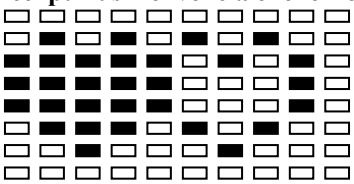
Program 10 (60% H.R.C.) – 60% pulzus frekvencia ellenőrzés



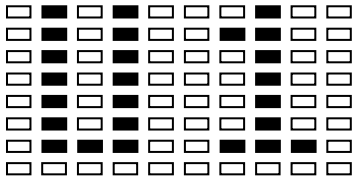
Program 11 (75% H.R.C.) – 75% Cél pulzus frekvencia ellenőrzés



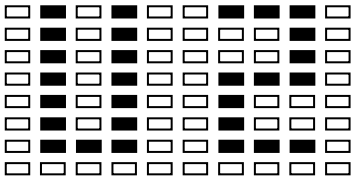
Program 12 (85% H.R.C.) – 85% cél pulzus frekvencia ellenőrzés



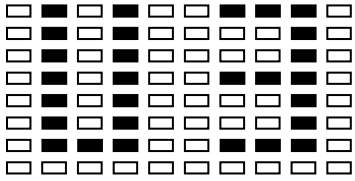
Program 13 (User Setting) – Felhasználói



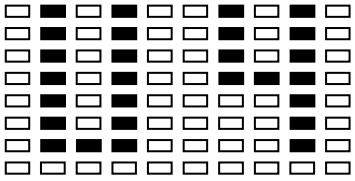
Program 14 (User Setting) – Felhasználói



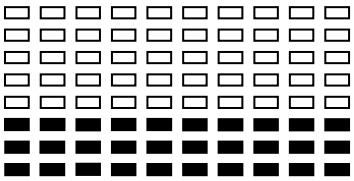
Program 15 (User Setting) – Felhasználói



Program 16 (User Setting) – Felhasználói



Program 17 (Watt Control) – Teljesítmény



e. testtípus

A test zsír % alapján a test típusokat 9 kategóriába osztjuk:

1. Típus – Nagyon karcsú (5%-9%)
2. Típus – Ideális (10%-14%)
3. Típus – Kimagasló sport alkat (15%-19%)
4. Típus – Sportalkat (20%-24%)
5. Típus – Egészséges (25%-29%)
6. Típus – Karcsú (30%-34%)
7. Típus – Enyhén elhízott (35%-39%)
8. Típus – Elhízott (40%-44%)
9. Típus – Nagyon elhízott (45%-50%)

f. BMR: Bazális metabolikus felhasználás

g. BMI: Testtömeg index

A. Edzés előre maghatározott céllal

1. Idő (TIME): Beállítható az edzés időtartama (csak a 8. programnál nem lehetséges).
2. Távolság (DISTANCE): Beállítható az elérni kívánt távolság (csak a 8. programnál nem lehetséges).
3. Test zsír (BODY FAT): A computer segítségével különféle programok javasolatóak az egyes testtípusok számára.
4. Teljesítmény (WATT): Beállítható az elvégzett munka mennyisége.
5. Pulzus frekvencia (HEART RATE CONTROL): Beállítható a megfelelő pulzus frekvencia.

B. Pulzus frekvencia

A pulzus frekvencia érzékelő mindkét oldalon 2-2 fém részből áll. A pulzus frekvencia méréséhez markolja meg mindkét érzékelő részt. A mérés folyamán villogni fog a HEART RATE/BODY TYPE jelzés.

*** (Érzékelő választási lehetőség: A mellkasi pulzus frekvencia mérő érzékelő nem áll rendelkezésre a berendezés valamennyi modelljénél.).**

C. Manuális program

Az 1. program manuális. Nyomja meg az ENTER gombot az idő (TIME), távolság (DISTANCE) és kor (AGE) beállításához. A paraméter értékeket a ▲ és ▼gombok segítségével állíthatja be. A terhelés a 6. szintre van beállítva. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez/befejezéséhez. Ügyeljen a pulzus frekvencia érzékelők helyes markolására is. Az edzés során igazíthatja a terhelés szintjét a ▲ és ▼ gombok segítségével. Amennyiben beállítja saját korát (AGE), a computer meghatározza az edzéshez a cél pulzus frekvencia értéket. A cél pulzus frekvencia a maximális pulzus frekvencia 85%-át jelenti ((220-kor)x85%). Amennyiben az Ön pulzus frekvenciája eléri a cél pulzus frekvenciát, villogni kezd. **Ha a pulzus frekvencia értlke villog, csökkentse a tempót, vagy a terhelést.**

D. Alapértelmezett programok

A 2-7 programok alapértelmezetten bellított programok. Nyomja meg az ENTER-t az idő (TIME), távolság (DISTANCE) és kor (AGE) beállításához. A paraméter értékeket a ▲ és ▼gombok segítségével állíthatja be. A terhelési szint mind a 10 időintervallum számára beállítható. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez/befejezéséhez. Ügyeljen a pulzus frekvencia érzékelők helyes markolására is. Az edzés során igazíthatja a terhelés szintjét a ▲ és ▼ gombok segítségével. Amennyiben beállítja saját korát (AGE), a computer meghatározza az edzéshez a cél pulzus frekvencia értéket. A cél pulzus frekvencia a maximális pulzus frekvencia 85%-át jelenti ((220-kor)x85%). Amennyiben az Ön pulzus frekvenciája eléri a cél pulzus frekvenciát, villogni kezd. **Ha a pulzus frekvencia értéke villog, csökkentse a tempót, vagy a terhelést.**

E. Test zsír égető programok (BODY FAT)

A 8. program speciális program, mely a testzsír arány alapján megtervezi az útvonal profilját. A test típusok 9 csoportba osztottak és a computer valamennyi számára meg tudja tervezni a specifikus profilt. Nyomja meg az ENTER az idő (TIME), távolság (DISTANCE) és kor (AGE) beállításához. A paraméter értékeket a ▲ és ▼gombok segítségével állíthatja be. A START/STOP gomb megnyomása után a computer megméri a test zsír százalékot, ügyeljen a pulzus frekvencia érzékelők helyes markolására. Amennyiben a computer nem kap jelet, a kijelzőn az E3 hibajelzés jelenik meg. Amennyiben ez a hiba előfordul, ismét nyomja meg a START/STOP gombot a testzsír méréséhez. Ezután megjelenik a test zsír (FAT%), bazális metabolikus felhasználás (BMR), testtömeg index (BMI), test típus (BODY TYPE) érték él az ön testtípusa alapján került megtervezésre.

F. Pulzus frekvencia ellenőrző programok (HEART RATE CONTROL)

Ezek a 9-12 programok. A 9. programban az ENTER gomb megnyomását követően beállítható az idő (TIME), távolság (DISTANCE) és cél pulzus frekvencia (TARGET HEART RATE). Ennél a programnál beállíthatja az edzés időtartamát vagy a megtenni kívánt távolságot. A 10-12 programoknál beállítható az idő (TIME), távolság (DISTANCE) és kor (AGE). Válassza ki a paramétert az ENTER megnyomásával, az értékeket a ▲ és ▼gombok segítségével állíthatja be. A 10.-12. programokban beállíthatja az edzésidőt, vagy a megtenni kívánt távolságot, miközben a cél pulzus frekvencia a maximális pulzusfrekvencia 60%-a (10. program), 75% -a (11. program), vagy 85%-a (12. program) lehet. A START/STOP gomb megnyomásával elindítja az edzést. Ügyeljen a pulzus frekvencia érzékelők helyes markolására is. Ezekben a programokban a computer a terhelést a pulzus frekvencia alapján igazítja.. Amennyiben a pulzus frekvencia alacsonyabb a cél pulzus frekvenciánál, a terhelés növekedik. Ha azonban a pulzus frekvencia nagyobb, mint a cél pulzus frekvencia, a terhelés csökken. Ennek eredményeképpen az Ön pulzus frekvenciája az edzés során a cél pulzus frekvencia intervallumban fog mozogni (±5).

G. Felhasználói programok

Ezek a 13-16 programok. A felhasználók maguk beállíthatják az idő (TIME), távolság (DISTANCE), kor (AGE) paramétereket és a terhelési szintet a 10 oszlopban. A beállítást követően az adatok mentésre kerülnek a computer memóriában. A START/STOP gomb megnyomásával elindítja az edzést. Ügyeljen a pulzus frekvencia érzékelők helyes markolására is. A felhasználó a 10 idő intervallum mindegyikében módosíthatja a terhelési szintet a ▲ és ▼gombok segítségével, miközben a computer memóriájában elmentett érték nem változik. Amennyiben a felhasználó beállítja életkorát, a computer ki tudja számolni a cél pulzus frekvenciát. A cél pulzus frekvencia értéke a a maximális pulzus frekvencia 85%-a lesz ((220-kor)x85%). Amennyiben az Ön pulzus frekvenciája eléri a cél pulzus frekvenciát, villogni kezd. **Ha a pulzus frekvencia értéke villog, csökkentse a tempót, vagy a terhelést**

H. *Sebességtől függelten program

A 17. program a sebességtől független. Válassza ki a paramétert az ENTER gomb megnyomásával és a ▲ és ▼gombok segítségével állítsa be az idő (TIME), távolság (DISTANCE), teljesítmény (WATT) és kor (AGE) adatait. A START/STOP gomb megnyomásával elindítja az edzést. Ügyeljen a pulzus frekvencia érzékelők helyes markolására is. Az edzés alatt nem szabályozható a terhelési szint, a computer ugyanis a terhelést a beállított teljesítmény alapján szabályozza. Amennyiben a sebesség túl magas, a terhelési szint automatikusan csökkenhet. Ugyanazt a teljesítményt fogja elérni, amit előzetesen beállított. Az életkora alapján a computer ki tudja számolni a cél pulzus frekvenciát. A cél pulzus frekvencia értéke a a maximális pulzus frekvencia 85%-a lesz ((220-kor)x85%). Amennyiben az Ön pulzus frekvenciája eléri a cél pulzus frekvenciát, villogni kezd. **Ha a pulzus frekvencia értéke villog, csökkentse a tempót, vagy a terhelést**

I. *Erőnlét kiétékelés (PULSE RECOVERY)

Ez a funkció az erőnlét kiértékelésére szolgál az edzés utáni pulzus frekvencia alapján. Az eredmény 1.0-6.0 skálán jelenik meg, ahol a 1.0 a legjobb erőnlétet, a 6.0 a leggyengébb erőnlétet jelenti. A növekedési egység 0.1. A pontos kiértékelés érdekében az edzés befejeztével azonnal nyomja meg a RECOVERY gombot és ügyeljen a a pulzus frekvencia érzékelők helyes markolására. A teszt 1 percig tart, ezután megjelenik az eredmény a kijelzőn.

A STEPPER HASZNÁLATA

A stepper használata hasznos egészségének, javítja a fizikai erőnlétet, formálja izmait, kiegyensúlyozott kalóriájú étrend mellett súlycsökkenéshez vezethet.

BEMELEGÍTÉSI FÁZIS

Az edzésnek ez a fázisa segíti a véráramlat növelését és az izmok helyes mozgását, továbbá csökkenti az izomgörcsök és izomsérülések kockázatát. Javasoljuk a bemelegítő gyakorlatokat 2-5 percen át végezni. A pulzusnövelő és izom bemelegítő gyakorlatok a megfelelőek. Ezek közé tartozik pl. a gyaloglás, kocogás, ismételt terpeszugrások és karemelések, ugráló kötélen ugrálás, vagy helyben futás.

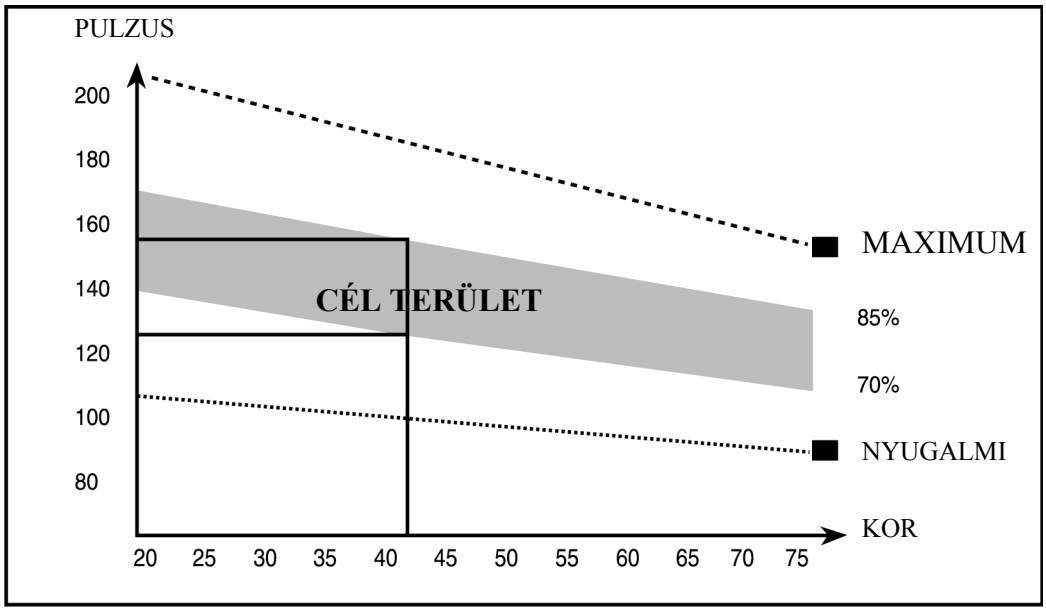
NYÚJTÁS

A bemelegítő fázist alapos nyújtás követi. A berendezésen történő edzés előtt mindíg nyújtsa meg izmat, végezzen nyújtó gyakorlatokat. Ugyanezt végezze el az edzést követően is. A megfelelően bemelegített izmokkal elkerüli a baleset veszélyét. A nyújtásnoknál a legfeszítettebb pózban tartson ki kb 30 másodpercig, ne tegyen hirtelen mozdulatokat, és ne rugózzon.

Bármely edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával.

EDZÉS FÁZIS

Ez az a fázis, ahol erőt fejt ki. Rendszeres használatával izmai és lábai rugalmasabbá válnak. Edzzen saját tempójában, de ne feledje az egész edzés alatt a stabil tempó megtartását. Akkor elegendő a mozgás gyorsasága, ha szívtevékenységét a célzónában tudja tartani – lásd lenti grafikon.



KIHŰLÉSI FÁZIS
Ez a fázis segíti a szív- és érendszer, valamit az izmok munkájának befejezését. Tulajdonképpen a bemelegítő fázis ismétlése, ezért csökkentse a tempót és folytassa az edzést még 5 percig. Ismételje meg a nyújtó gyakorlatokat, itt is figyelve arra, hogy az izmokat ne húzza meg, vagy ne terhelje lendületből. Minél jobban nő a teljesítőképessége, annál jobban érzi majd a több edzés igényét. Heti 3 alkalommal javasolt edzeni, de ha lehetősége van rá, edzzen a hét bármelyik napján.
.

Garanciális feltételek

Garancia időtartama
Az eladó a vevőnek a termék minőségére 24 hónap garanciát nyújt, amennyiben a termék garancia levele, számlája, esetleg egyéb irata nem rendelkezik másként. A vevőnek nyútott, törvény által meghatározott garanciális időszak ezzel nincs megsértve. A garanciával az eladó garanciát vállal arra, hogy a a termék egy meghatározott ideig megfelel a rendeltetés szerű, esetleg szerződés szerinti használatnak és megőrzi általános, vagy szerződés szerinti tulajdonságait.

A garancia nem vonatkozik a következő módon keletkezett károkra:

- 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 forgató karok hiányos behúzása a középtengelybe
- Helytelen karbantartással
- Mechanikus károk
- Alkatrészek elhasználódása hagyományos felhasználás során (pl gumi és műanyag alkatrészek, mozgó mechanizmusok, stb.)
- Visszafordíthatatlan esemény, természeti katasztrófa által
- Szakszerűtlen beavatkozások által
- Helytelen használat, helytelen elhelyezés, alacsony, vagy magas hőmérséklet következtében, víz által, túlzott nyomás vagy ütés, szándékos design, alak vagy méret módosítás következtében

Eladás dátuma: Eladó bélyegzője és aláírása:

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