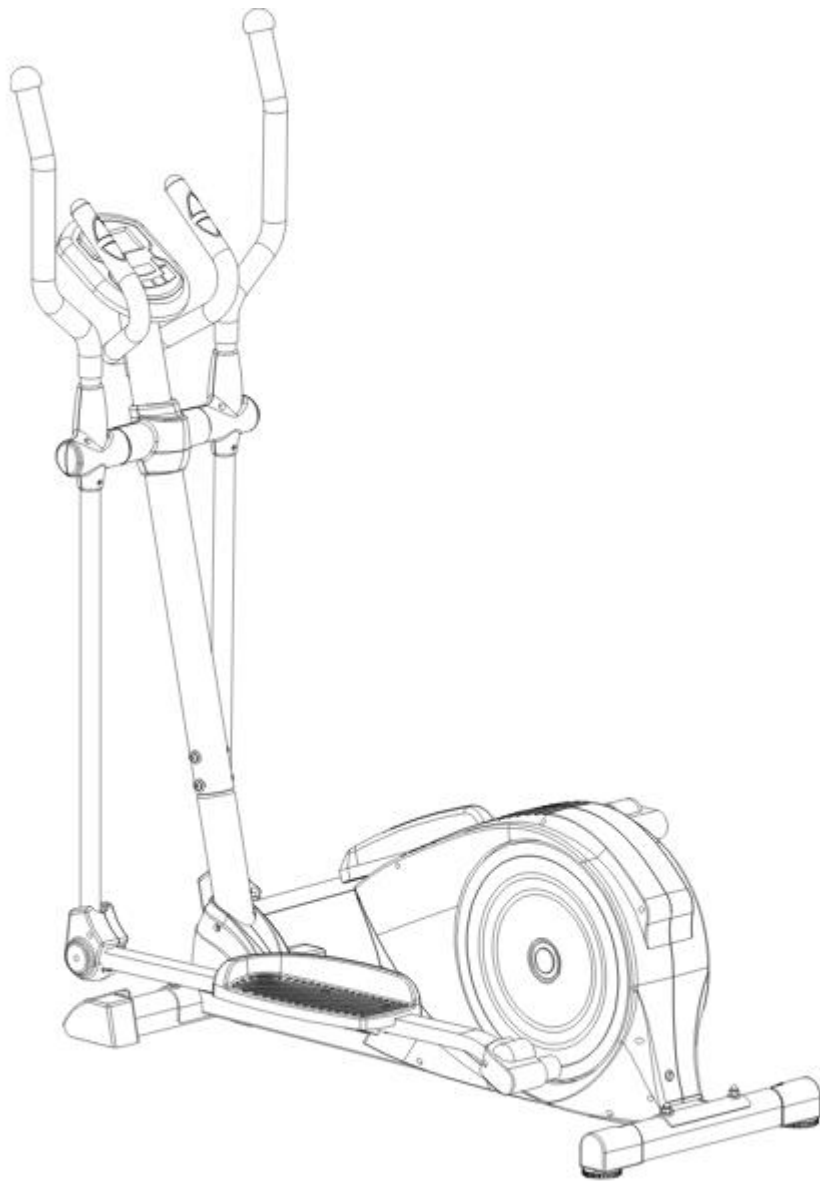


MÁGNESES ELLIPTIKUS TRÉNER

Termék száma: 1012




SPARTAN
SPORT

Fontos, hogy a használati leírást figyelmesen elolvassa, mielőtt a terméket elkezdene használni. Őrizze meg ezt a leírást a későbbi kérdések felmerülésének megválaszolásának céljából.

Fontos biztonsági útmutatás

Mindig és mindenkor tartsa be az alapfokú biztonsági intézkedéseket, beleértve a következő, a berendezésre vonatkozó utasításokat is. A berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el az alábbi leírást.

- A használat előtt olvassa el az utasításokat és ami még fontosabb, melegítsen be minden gyakorlat előtt.
 - Hogy az izom sérülést és egyéb más károkat lekerüljön, mindig be kell melegítenie (lásd bemelegítő és nyújtó gyakorlatok). Az edzés befejezése alkalmával ne sajnálja az időt a nyújtó gyakorlatokra sem.
 - Használat előtt minden esetben ellenőrizze először a készüléket, hogy minden rendben van-e, nem-e lazultak csavarok, és hogy minden működő képes-e. A berendezés felállításához válasszon egyenes felületet. Javasolt a készülék alá szőnyeget vagy valamilyen anyagdarabot rakni.
 - Az edzéshez mindig viseljen megfelelő sportcipőt. Ügyeljen az öltözékére, vagyis ne viseljen laza, lógó ruhadarabokat a sérülésveszély elkerülése érdekében.
 - Ne kísérletezzen a használati útmutatóban feltüntetettektől eltérő módon javítani, karbantartani vagy beállítani. Amennyiben komolyabb problémák merülnek fel, hagyja azonnal abba az edzés és forduljon márka szervízhez vagy az eladóhoz.
 - Legyen óvatos amikor a pedálokra fellép, mindig fogja kezével a lengőkarokat is. Állítsa a legalacsonyabb helyzetben a pedált, amelyre fel szeretne lépni, fogja meg a kart is, majd helyezze lábát keresztül a fővázon. Az ellipszistréner használata során mindkét kezével fogja a lengőkarokat, hogy egy folyamatos mozgás kialakulhasson és a kezek, lábak egy hangba kerüljenek. A leszállásnál is vigyázni kell; hasonlóan, mint ahogy azt felszállásnál is leírtunk.
 - Ezt a terméket szabadban (outdoor) nem tudja használni, ez nem alkalmas rá.
 - A berendezés kizárólag otthoni használatra alkalmas, tervezett.
 - Egyidejűleg csak egy személy gyakorlatozhat ezen a terméken.
-
- Ez a termék kizárólag csak felnőttek számára lett kialakítva, tervezve. Gyakorlatozás közben tartsa távol a gyermekeket és a házi kedvenceket a készüléktől, ezenkívül ügyeljen rá, hogy elegendő hely legyen a berendezés körül (minimum 2 méter); a biztonságos üzemeltetés érdekében.
 - Amennyiben mellkasi fájdalmat, szédülést, hányingert vagy légzési zavarokat észlel, azonnal hagyja abba az edzést és konzultáljon orvosával.
 - A berendezés maximum terhelhetősége: 120 kg.

FONTOS: a berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el az összes utasítást, amely a személyes biztonságára vonatkozik. Őrizze meg a használati leírást, esetleges kérdések megválaszolása céljából.

FIGYELMEZTETÉS: a berendezés használata előtt mindenképpen konzultáljon kezelő orvosával egészségi állapotáról. Különösen fontos ez 35 éven felüliek és már meglévő egészségi problémákkal rendelkező személyek számára. Bármilyen edzőgépet vesz igénybe, mindig figyelmesen olvassa el a leírást.

ALKATRÉSZEK

SZ	MEGNEVEZÉS	DB	SZ	MEGNEVEZÉS	DB
1	Lengőkar végsapka	2	18L	Pedálrúd fedél-A	2
2L	Bal lengőkar	1	18R	Pedálrúd fedél-B	2
2R	Jobb lengőkar	1	19	Hex. Fejű csavar Ø10x46	2
3	Lengőkar szivacs - markolat	2	20	Nagy alátét Ø6xØ18x1.5	2
4	Süllyesztett lemezcsavar	8	21	Süllyesztett lemezcsavar	6
5	Bal lengőkar fedele Cover-A	1	22	Hex. Csavar M6x40	6
6	Nylon anya M6	16	23L	Bal pedál	1
7	Íves alátét	4	23R	Jobb pedál	1
8	Karrírte csavar	4	24	Alátét Ø6xØ12x1	7
9	Csavar	18	25	Hex. Csavar M8x50	2
10	Bal lengőkar fedele Cover-B	1	26	Fém hüvely	4
11	Hex. Fejű csavar M8x20	4	27L	Bal Pedálrúd 40x25x1.5	1
12	Rugós alátét Ø8	10	27R	Jobb Pedálrúd 40x20x1.5	1
13	Nagy alátét	4	28	Alátét	2
14	Alátét	4	29	Nylon anya M8	2
15	Fém hüvely	8	30	Pedálrúd Bracket fedél	2
16	Bal lengőkar	1	31	Kormány végsapka	2
L-R	Jobb lengőkar	1			
17	Fém persely	4	32	Pulzusérzékelő dróttal	2

SZ	MEGNEVEZÉS	DB	SZ	MEGNEVEZÉS	DB
33	Hex. Fejű csavar	8	63 L	Bal fedél	1

34	Íves alátét	2	63 R	Jobb fedél	1
35	Csapoló csavar	2	64	Láb konzol Ø38x3	2
36	Kormány szivacs markolat	2	65	Műanyag spacer Ø38xØ19x40	2
37	Kormány Ø28.6x2	1	66	Hajtókar lemez Ø391x21	2
38	Computer SM-3720	1	67	Hajtókar 40x20x3	2
39	Érzékelő vezeték L=1100m	1	68	Süllyesztett keresztfejú lemezcsavar	16
40	Süllyesztett fejű csavar M5x10	4	69	Rugós csipesz Ø17x1.0	2
41	Elülső dekor fedél	1	70	Hullám alátét Ø28xØ17x0.3	1
42	Hátsó dekor fedél	1	71	Csapágy 6003-2Z	2
43	Motor	1	72	Főváz 80x40x2	1
44	Motor érzékelő vezeték L=500mm	1	73 L	Bal műanyag fedél	1
45	Hosszabbító érzékelő vezeték L=1250mm	1	73 R	Jobb műanyag fedél	1
46	Tápfeszültség kábel L=300m	1	74	Gumilap	2
47	Állvány Ø60x1.5	1	75	Érzékelő vezeték L= 300 mm	1
48	Nagy íves alátét	10	76	Süllyesztett keresztfejú lemezcsavar	2
49	Műanyag persely	2	77	Hex. Anya M6	2
50	Jobb kapaszkodó fedele Cover-A	1	78	Rugós alátét Ø6	6
51	Jobb kapaszkodó fedele Cover-B	1	79	Feszültség bracket 31x30xδ1	2
52	Szállítási kerék	2	80	Szemcsavar M6x36	2
53	Süllyesztett fejű csavar	2	81	Anya M10x1x6	2
54	Anya sapka	4	82	Lengőkerék Ø260	1
55	Állítható szintmérő	2	83	Süllyesztett fejű csavar	1
56	Karrírte csavar M8x65	4	84	Csapágy 600-2Z	2
57	Bal első stabilizáló végsapka	1	85	Alátét Ø10xØ14x1	2
58	Elülső stabilizáló	1	86	Hex. Foglalat csavar M8x25	1
59	Jobb első stabilizáló végsapka	1	87	Előtét kar	1

60	Süllyesztett keresztfejű lemezcsavar	11	88	Hex. Foglalat csavar M8x10	1
61	Műanyag lemez sapka	2	89	Ékszíjtárcsa Ø260	1
62	Anyacsavar M10x1.25x6	2	90	Ékszíz PJ400	1

SZ	MEGNEVEZÉS	DB
91	Műanyag csavaros Anchor Ø8x32	1
92	Hátsó bal stabilizáló végsapka	1
93	Hátsó stabilizáló 55x50x1.5	1
94	Jobb hátsó stabilizáló végsapka	1
95	Hex. Anya M10	2
96	Hex. Anya M 1/2"	1
97	Adapter - Töltő	1

KIS ALKATRÉSZEK KÉPEI



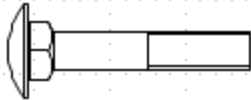
(4) Süllyesztett lemezcsavar (8db)



(6) Nylon anya M6 (10db)



(7) Íves alátét (4db)



(8) Karrírte csavar M6x35 (4db)



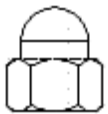
(22) Hex. Fejű csavar M6x40 (6db)



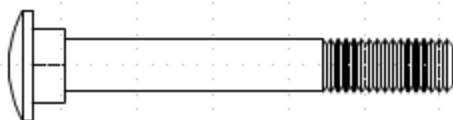
(24) Alátét Ø6xØ12x1 (6db)



(48) Nagy íves alátét Ø8xØ20x2 (4db)

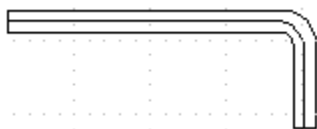


(54) Anyasapka M8 (4db)

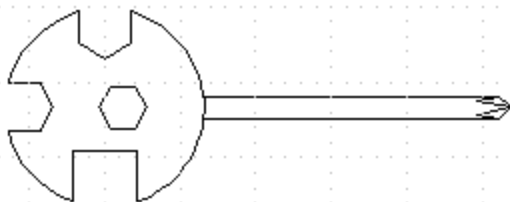


(56) Karrírte csavar M8x65 (4db)

SZERSZÁMOK

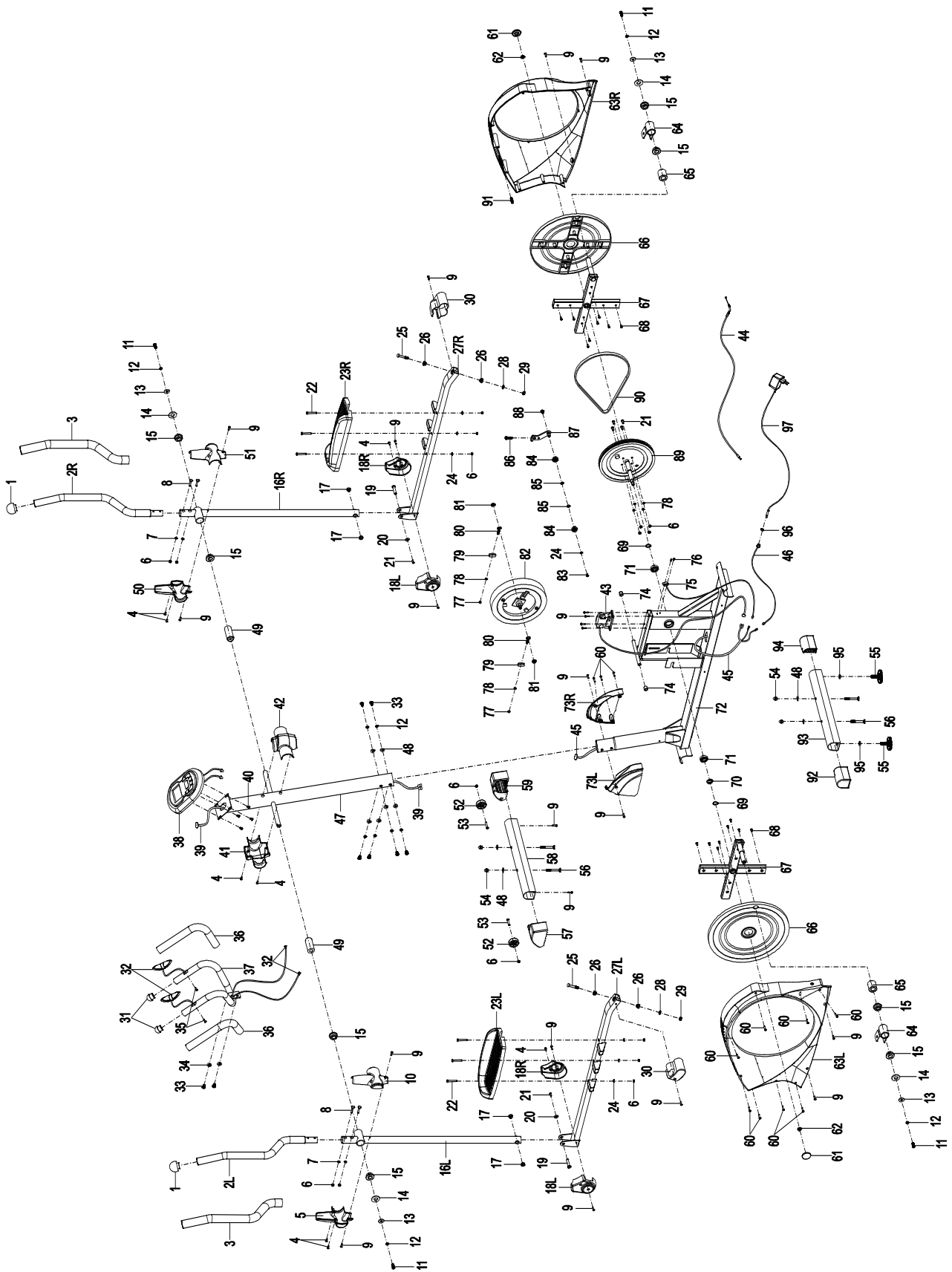


Imbuszkulcs (1db) mellékelt

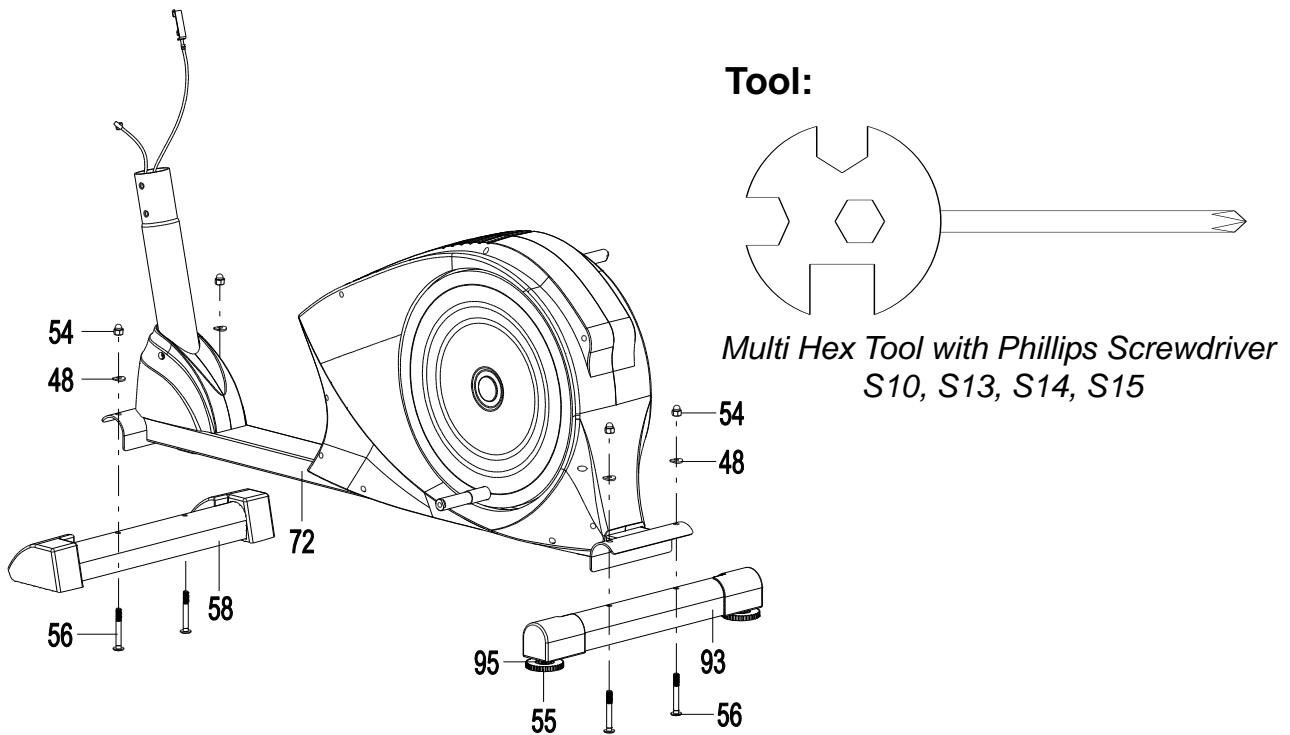


Multifunkcionális csavarkulcs (1db) mellékelt

FELÜLNÉZETI RAJZ



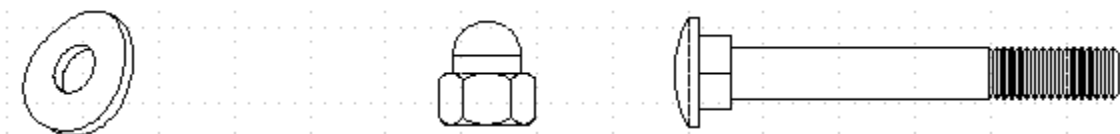
ÖSSZESZERELÉSI UTASÍTÁSOK

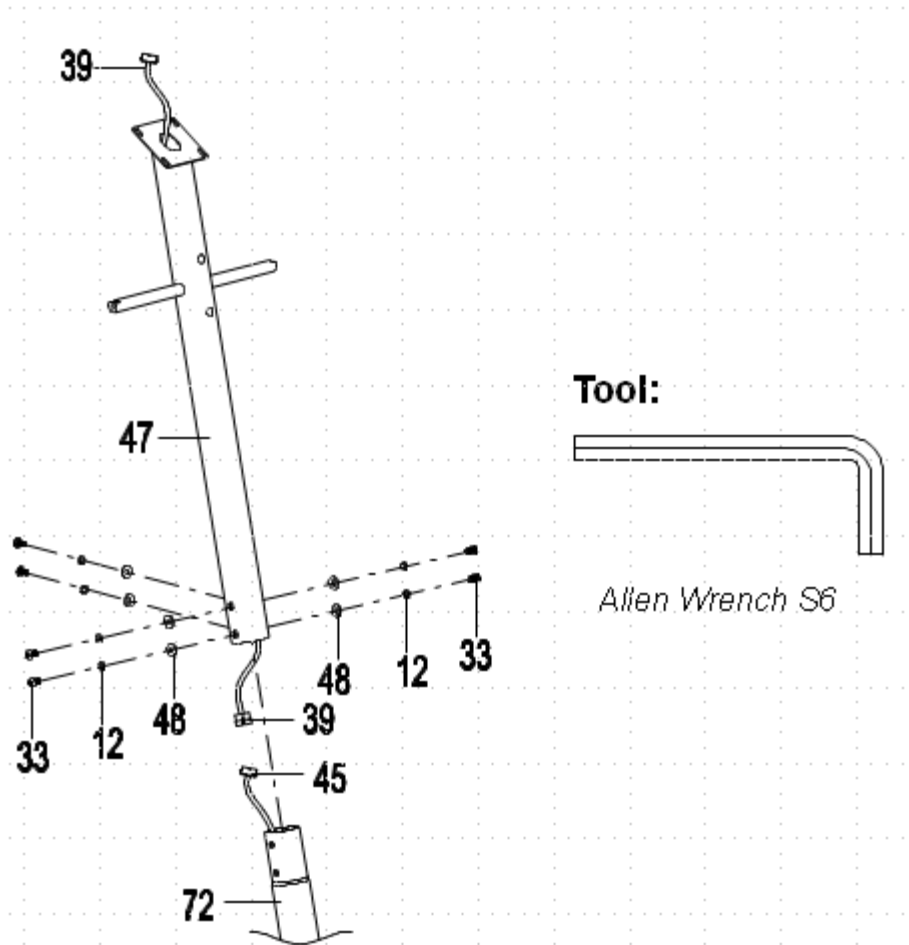


1. Elülső és hátsó stabilizátor

Helyezze az elülső stabilizátort (58) a főváz elejére (72) és illesszük össze a lyukakat. Rögzítse a stabilizátort (58) az elülső íves részbe a fővázon (72) két darab Ø8xØ20x2 nagy íves alátéttel (48), 2db M8-as anyasapkával (54) és két darab M8x65 csavarral (56). A rögzítéshez használja a mellékelt csavarkulcsot. Ezután helyezze a hátsó stabilizátort (93) a főváz (72) hátsó részén található íves részbe és illessze össze a lyukakat. Rögzítse a stabilizátort (93) a fővázhoz (72) két darab Ø8xØ20x2 nagy íves alátét (48), 2db M8 anyasapka (54), és két darab M8x65 csavarral (56) segítségével. Használja a mellékelt szerszámot.

Kellékek képei:



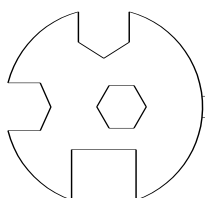


2. Állvány szerelése

Távolítsa el a 6db M8x15 hex fejű csavart (33), 6db rugós alátétet (12) és 6db nagy íves alátétet (48) a fővázból (72). Az eltávolításhoz használja a mellékelt Imbuszkulcsot.

Ezután, kösse össze a hosszabbító érzékelő vezetékét (45) a fővázból (72) az érzékelő vezetékkel (39), amely az állványból (47) lóg ki. Majd illessze az állványt (47) a fővázra (72) és rögzítse őket össze 6db hex. Fejű csavarral (33), 6db rugós alátéttel (12) és 6db nagy íves alátéttel, amelyeket előzőleg eltávolítottunk. Használja a mellékelt szerszámot.

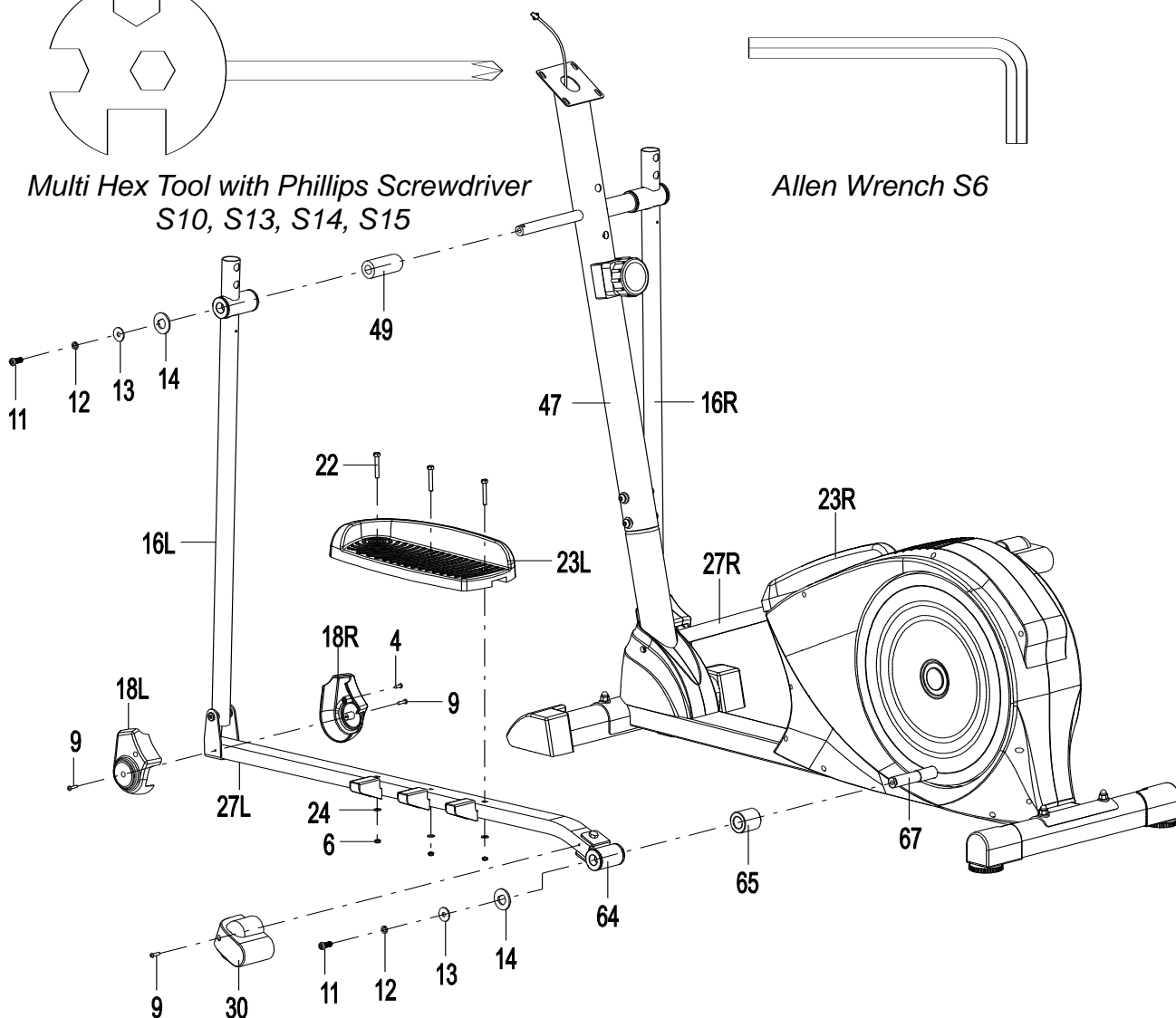
Tools:



Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
S10, S13, S14, S15



Allen Wrench S6



3. Bal/Jobb- kapaszkodó karok, láb rudak, pedálok, pedálrúd fedelek A-B és a lépő felület

Távolítson el egy darab M8x20-as hex fejű csavart (11), 1db rugós alátétet (12), 1db Ø8xØ25x2 nagy alátétet (13), és egy darab alátétet (14) az állvány bal vízszintes tengelyéből (47). A mellékelt Imbuszkulcs segítségével lehet.

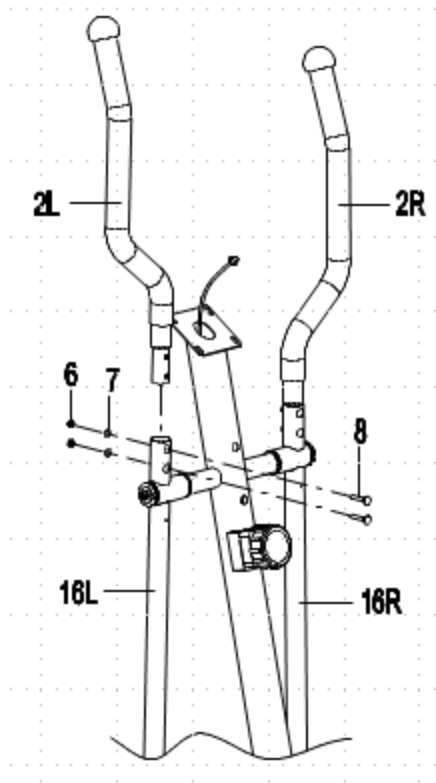
Helyezze a bal kapaszkodó kart (16L) a bal vízszintes tengelyre az állványon (47), és rögzítse az eltávolított hozzátartozókkal; csavarral (11), rugós alátéttel (12), nagy alátéttel (13), alátéttel (14).

Távolítson el egy darab M8x20-as hex fejű csavart (11), 1db rugós alátétet (12), 1db Ø8xØ25x2 nagy alátétet (13), és egy darab alátétet (14) a bal oldali hajtókarból (67). Helyezze a bal lábkonzolt (64) a bal hajtókarhoz (67) és rögzítse össze őket az előzőleg eltávolított kellékekkel (11,12,13,14).

Rögzítse a bal oldali pedált (23L) a bal pedálrúdhöz (27L) 3darab M6-os nylon anyával (6), 3db alátéttel (24), és 3 darab szögletes fejű csavarral (22). Használja hozzá a mellékelt csavarkulcsot.

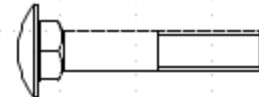
Távolítson el a 2db csavart (9) a bal pedálrúd (27L) elejéből. Helyezze fel a pedálrúd

fedeleket (18L-18R) a bal pedálrúd (27L) elülső részére és biztosítsa őket össze egy darab csavarral (9) és 1db süllyesztett lemezcsavarral (4). Távolítsa el 1db csavart (9) a bal pedálrúd (27L) hátsó végéből. Helyezze fel a pedálrúd fedelet (30) a bal pedálrúd hátsó végéhez és biztosítsa azt egy darab csavar (9) segítségével. Majd ismétlje meg a leírtakat csak az ellenkező irányba; azaz a jobb kapaszkodó kart (16R) a jobb oldali vízszintes tengelyre rögzítse az állványon (47) és jobb láb konzolát (64) a jobb oldali hajtókarhoz (67).

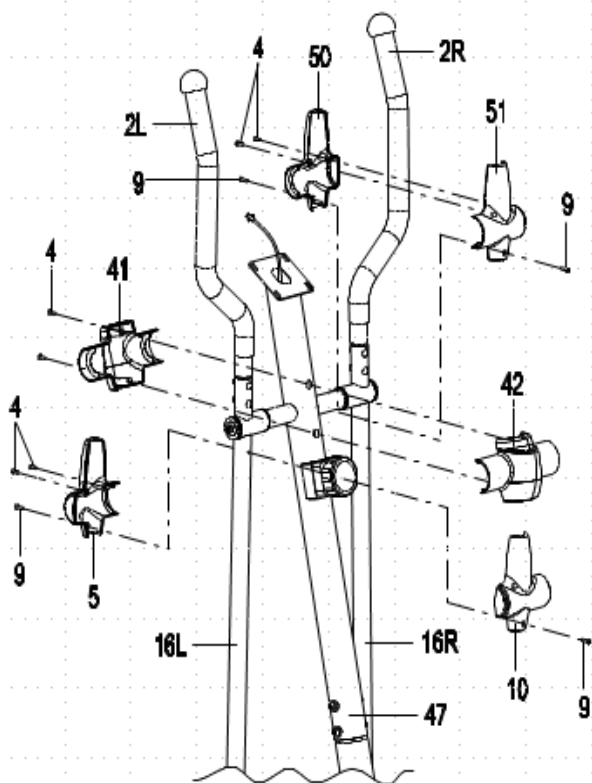


4. Bal és jobb kapaszkodó karok

Helyezze a Bal/Jobb lengőkar fogantyút (2L, 2R) a Bal/Jobb kapaszkodókarra (16L, 16R) és rögzítse azt 4db nylon anyá (6), 4db íves alátét (7) és 4db karrírte csavar (8) segítségével.



Kellék
ek:

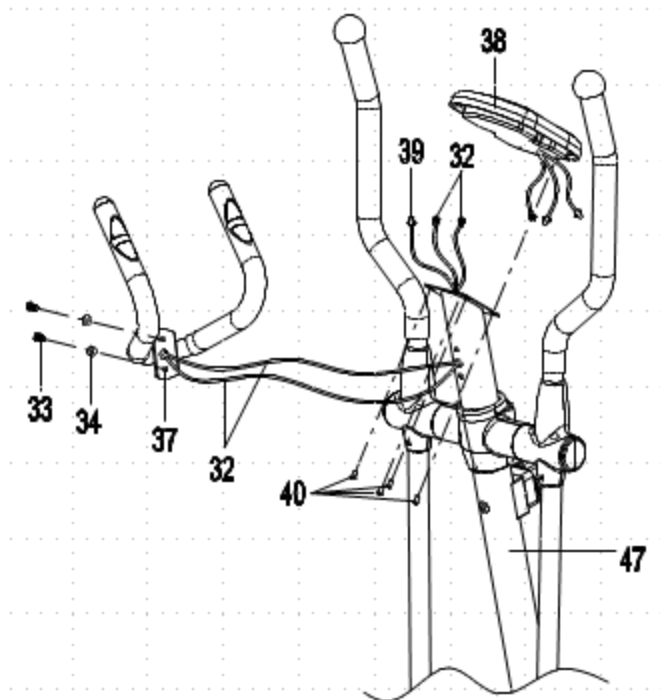


5. Bal és jobb kapaszkodókar fedele -A/B és elülső/hátsó dekor fedele az állványnak

Távolítson el 2db csavart (9) a bal kapaszkodókarból (16L). Majd helyezze a bal lengőkar/kapaszkodókar fedelét – B (10) a kapaszkodókarra (16L) és biztosítsa azt az eltávolított 2db csavarral (9) és 2db süllyesztett lemezcsavarral (4). Ugyanígy járjon el a jobb oldali kapaszkodókar fedelével is.

Helyezze az elülső dekor fedelet (41) és a hátsó is (42) az állványra (47), majd rögzítse őket a 2db süllyesztett csavarral (4).

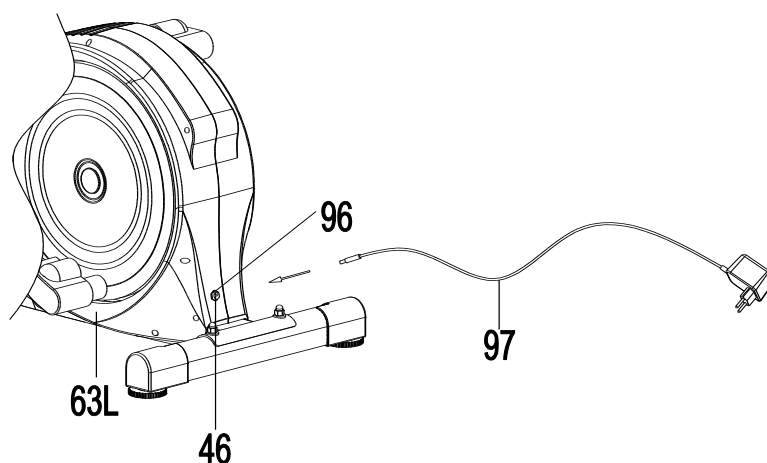
Ezen műveletek elvégzéséhez használja a mellékelt csavarkulcsot.



6. Kormány (középső kapaszkodó) és számláló

Távolítson el 2db hatszög fejű csavart (33) és két darab íves alátétet (34) az állványból (47). Húzza keresztül a pulzus érzékelő drótot (32) az állvány (47) csövéből. Helyezze a kormányt (37) az állványra (47) és rögzítse azt 2db, az előzőleg már kiszerelt csavar (33) és alátét (34) segítségével.

Távolítson el 4db süllyesztett fejű csavart (40) a számláló (38) hátsó részéből, majd kösse össze a pulzusérzékelő vezetékét (32) és az érzékelő vezetékét (39) azzal a dróttal, mely a számlálóból (38) áll ki. Ezután óvatosan tolja vissza a kábeleket az állványba (47), majd rögzítse a számlálót (38) az állványra (47) 4db csavarral (40), melyet első lépésként kiszereltünk.



7. AC Adapter / töltő illesztése

Dugja az adapter (97) végét a berendezés hátulján található bemenetbe (46). Mielőtt bedugná bizonyosodjon meg róla, hogy az adapter specifikációi alkalmasak e. A másik végét az adapternek helyezze az konnektorba.

SZÁMLÁLÓ / COMPUTER



Gombok funkciói

UP: nyomja ezt a gombot, hogy kiválassz a gyakorlatozás módját (MANUEL, PROGRAM, USER, PROGRAM és H.R.C. És WATT PROGRAM)

Nyomja az UP billentyűt, hogy felfelé haladva kiválassza a gyakorlatozás különböző értékeit. Ezzel a billentyűvel tudja állítani a növelési szintet.

DOWN: a gyakorlatozás módjának kiválasztásához is használhatja ezt a gombot. Funkciója, mint az UP- gombbé.

RECOVERY: összehasolítja a hozzávetőleges pulzusszámot edzés előtt és után. Ez a funkció használható közvetlenül edzés után. Ahhoz, hogy ez a program működjön:

1. fogja meg a pulzus érzékelőt mindkét kézzel
2. nyomja meg a recovery gombot
3. két kézzel fogja az érzékelőket
4. az idő elkezd visszaszámolni 60-tól 0-ig.
5. A személyes pulzusszintje jelenik meg a képernyőn. Amikor a visszaszámlálás komplett kész, akkor a pulzus fokozat jelenik meg a kijelzőn.

Az értékelés a következő:

F1 = kitűnő	F4 = Átlag alatt
F2 = Jó	F5 = nem jó
F3 = Fair	F6 = elégtelen

6. nyomja a Recovery billentyűt, hogy elhagyja ezt a programot vagyis a kilépéshez.

RESET: a reset gomb segítségével tudja a funkcionális értékeket nullára állítani. Tartva nyomva ezt a gombot, hogy több mint két másodpercig, hogy a kijelzőn megjelenjen a kezdeti kép (U1... vagy U4)

MODE: a kiválasztás megerősítéséhez használjuk

BODY FAT: jelzi a testzsírt százalékban és a BMI-t. Nyomja ezt a gombot és fogja meg két kézzel a pulzus érzékelő szenzort, majd megjelenik a kijelzőn zsír szimbólum, a százalékban jelzett testzsír és a BMI.

Megjegyzés: a testzsírt becslés alapján számolja, azaz a nem, a kor, a magasság és a súly értékek segítenek a számolásban. Ez az érték csak tájékoztató jellegű.

B.M.I. (Body mass index) integrated

B.M.I SCALE	LOW	LOW/MED	MEDIUM	MED/HIGH
RANGE	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

BODY FAT:

SYMBOL	—	+	▲	◆
FAT% SEX	LOW	LOW/MED	MEDIUM	MED/HIGH
MALE	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
FEMALE	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

A számláló kijelzőjének funkciói:

TIME: az edzés idejét jelzi.

SPEED: a sebességet jelzi ki

RPM: jelenlegi forgást jelzi ki percenként

WATT: az edzés ideje alatti áramfogyasztást jelzi

LOAD: a kiválasztott terhelési szintet jelzi 1-től 16-ig.

LOAD PROFILES: 20oszlop bárokra van osztva és egy oszlopban 8 bar van.

Minden oszlop második szintű terhelés.

PULSE: a felhasználó jelenlegi pulzusszámát jelzi ki (ütés percenként)

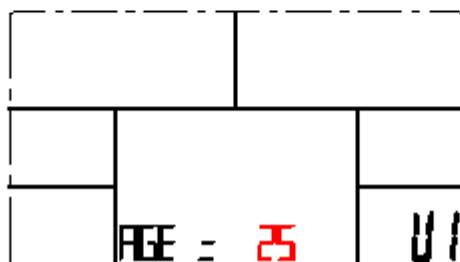
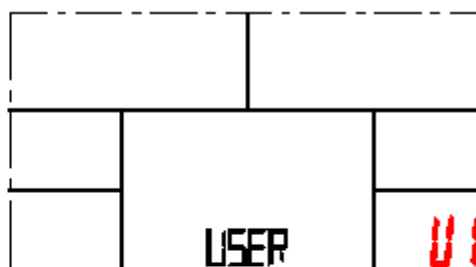
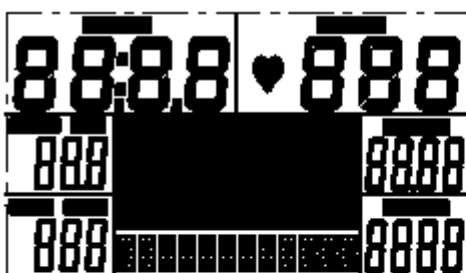
DISTANCE: a becsült megtett távolságot jelzi. Amennyiben cél-érték van megadva, akkor a Distance visszszámol.

CALORIES: a felhasználó elégetett kalóriának a számát jelzi az edzés ideje alatt. Ha célérték lenne megadva, akkor a kalóriák visszszámolva lesznek kijelezve.

Kezdjük hozzá:

Dugja be az adaptert csatlakozóját a berendezés hátsó részén található bemenetbe majd az adapter másik végét a konnektorba. A számláló kijelzője U1-et fog kiírni és egy hosszú sípoló hangot fog kiadni, nyomja az UP vagy DOWN billentyűt a felhasználó számának (U1-U4) kiválasztásához. Majd nyomja meg a MODE gombot, hogy igazolja a választását. Ezután az UP és DOWN gombok segítségével adja meg a felhasználói adatokat (nemet, kort, súlyt és magasságot), amelyet a MODE gombbal kell igazolnia. A számláló a MANUEL módot jelzi ki, az UP és DOWN billentyűvel tudja a különböző funkciós módokat kiválasztani, amelyet a végén a MODE billentyűvel igazol.

Megjegyzés: U1-U4 felhasználói adatok mentésre kerülnek a későbbi használatra.



Edzés a Manual módban:

Ebben a módban két lehetőségünk van. Amikor a computer kijelzője a MANUAL feliratot kijelzi, akkor az UP vagy DOWN billentyűk segítségével tud módot választani, amelyet a MODE gombbal tud igazolni. Gyors kezdéshez „Quick start” nyomja meg egyszerűen a START/STOP billentyűt.

A második lehetőség a MANUAL módban, ha előre megadjuk a célértékeket „GOAL”. Amikor a MODE gombot nyomja, hogy programot válasszon a Manual módban, akkor a TIME felirat villogni kezd. Ha az idő célértékét szeretné megadni, akkor az UP vagy DOWN gombbal tudja azt megadni; de ugyanígy lehetséges a DISTANCE, CALORIES vagy PULSE értékének programozása is, de a végén ne felejtsük el a választásunkat a MODE gombbal igazolni. A beállított PULSE célértékének elérésekor vagy túllépésénél sípoló hanggal jelez a computer. Kérjük mindig két kézzel fogja a pulzus érzékelőket az edzés ideje alatt. Amennyiben az idő célértéke meg van adva, akkor a tréning megkezdésekor a kijelzőn megjelenik a maximum érték, melyet megadott, és a computer elkezd visszaszámlálni nulla felé. Ajánlatunk, hogy mindig csak egy célértéket programozzon be egy-egy gyakorlathoz (TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE). Ne feledje, ha nincs

semmilyen célérték megadva (idő, távolság, kalória, pulzus), minden érték 0-án van, akkor az összes érték a 0-tól felfelé számol a Start gomb megnyomása által. Edzés közben, mielőtt a célértéket elértük, akkor a kijelző villogni kezd, ezzel jelezve, hogy a célt elértük.



Tréning a Program módban:

Az UP vagy DOWN billentyűk segítségével tud programot választani, amelyet a MODE gombbal kell igazolnia. 12 előre beállított program található a computerben, amelyek segítségével különböző edzések lehetségesek. Az Up vagy Down billentyűvel tudja az Önnek megfelelő programot kiválasztani. Választásának igazolásához, használja a MODE gombot és ezután a idő villogni fog a kijelzőn. Ekkor nyomja meg a Start, Stop gombok valamelyikét a kezdéshez, vagy az idő célértékét tudja megadni a fent leírtak szerint.



Edzés a felhasználói módban:

A felhasználói mód kiválasztásához használja az Up vagy Down gombot, majd választását igazolja a MODE billenyűvel. A felhasználói program első intervallumában a grafika elkezd villogni, hogy a terhelési szintet beállítsuk. A fel és le gombok segítségével tudja a terhelési szintet a felhasználói profilban beállítani. A terhelési szint beállításához 20 intervallum áll rendelkezésre. Ismétlje meg a fent leírtakat, hogy a 2.-dik intervallumtól a 20.-ig eljusson. A beállítás után tartsa nyomva a MODE gombot 2 másodpercig, az idő a kijelzőn villogni kezd. Ezen a ponton nyomjon Start gombot az edzés kezdéséhez vagy adja meg az idő célértékét, a Manuel módban leírtak alapján.

Edzés a H.R.C. módban:

A H.R.C. (HEART RATE CONTROL) mód kiválasztásához használja az Up gombot, majd igazolja választását a Mode billentyűvel. Négy különböző HRC-mód áll rendelkezésre. A felhasználó adatok előzetes megadása alapján (kor, nem, magasság, súly) a pulzusszám megjelenik az osztott ablakban, amennyiben a felhasználó a HRC 55-öt választja. Az igazoláshoz, megerősítéshez használja a MODE gombot.

Például, ha a felhasználó életkora (25), akkor a kalkuláció a következő képpen fog kinézni:

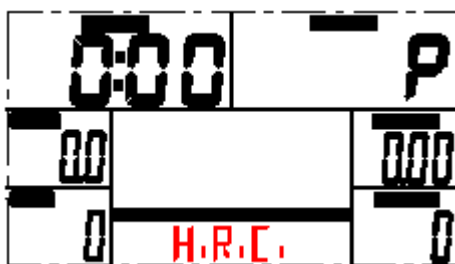
$$220 - 25 = 195$$

$$195 \times 55\% (0.55) = 107 \text{ (55\% maximális pulzusszám)}$$

25 éves férfi (THR) Target Heart Rate lenne 107

Ezen a ponton nyomja meg a Start gombot a kezdéshez vagy az idő célértékének megadásához. A start gomb megnyomása után, kérjük mindkét kézzel fogja meg a pulzus érzékelőt az edzés ideje alatt. A computer igazítani, javítani fogja a terhelési szintet az észlelt szívfrekvencia alapján. Például a terhelési szint növekedni fog, amennyiben az a mért pulzusszám alacsonyabb. Továbbá a terhelési szint növekedni fog, ha az észlelt szívfrekvencia magasabb mint a megadott célérték. Ennek eredményeként a felhasználó szívritmusa igazodni fog a Target Heart Rate-hez. Ugyanezzel az eljárással működik a HRC 75 vagy a HRC 90 is. A fent leírtak alapján.

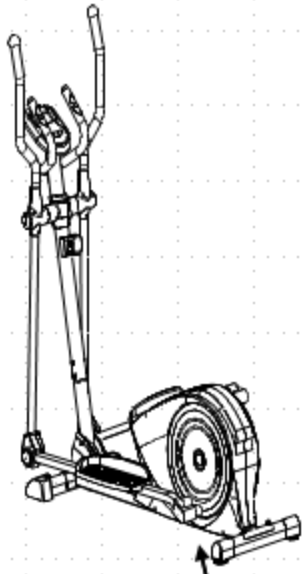
Ha a felhasználó a HRC TAG-ot választja és az osztott ablakban az impulzus jelenik meg, akkor a célérték 100. Az igazoláshoz használja a Mode gombot. A felhasználó az Up gomb segítségével tudja a kívánt célértéket a pulzusszámot illetően megadni. Ezen a ponton nyomjon startot a kezdéshez vagy állítsa be a kívánt idő célértékét és igazolja választását a mode gombbal. A Start gomb megnyomása után a számítógép igazítani fogja a terhelési szintet a mért szívfrekvencia alapján. Például, a terhelési szint csökkeni fog, ha a mért szívfrekvencia értéke magasabb mint a pulzus célértéke. Ennek eredményeként, a felhasználó pulzusszámát a computer igazítani fogja a megadott pulzus célértékhez.



Edzés a Watt módban:

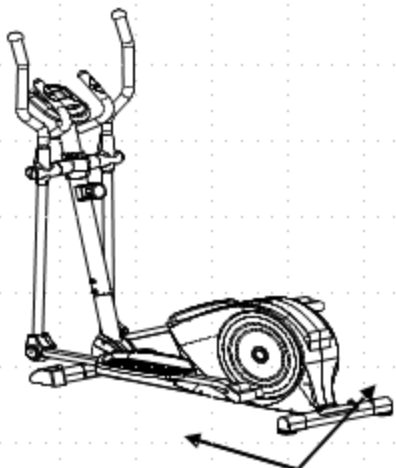
Az Up vagy Down gomb használatával lehetséges a programok kiválasztása a Watt módban. Itt se felejtsük el az igazolást a MODE billentyűvel. Az osztott ablakban a WATT felirat fog villogni a beállításhoz. Nyomja az Up vagy Down gombot, hogy előre beállítsa az értéket, melyet a MODE gombbal igazol. A Start gombbal tudja az edzést kezdeni vagy az idő célértékét megadni a manual módban. A start gomb nyomása után a terhelési szintet automatikusan beállítja a számítógép, hogy lezárja a Watt előre beállított értékét. Ha az osztott ablakban megjelenik a WATT, ez egy emlékeztető jellegű információ, amely a magasabb vagy legalacsonyabb, a beállított értéknél, és hogy a sebességet lassítani vagy gyorsítani kell. Beep hangot fogunk hallani.

BEÁLLÍTÁSOK



Tension Control Knob

Amennyiben növelni szeretné az ellenállást fordítsa el az ellenállást szabályozó gombot az óra járásával egyező irányba.



Adjustable Leveler

A hátsó stabilizátor alsó részén található a szintező, amellyel könnyedén egy szintbe tudja hozni a berendést.

TISZTÍTÁS KARBANTARTÁS

Ez a termék nem szorul különösebb tisztításra. Indokolt esetben egy puha anyagdarabbal tudja a készüléket rendben tartani. Soha ne használjon erős kémiai tisztító szereket. **KÜLÖNÖSEN VIGYÁZZON A SZÁMLÁLÓRA ÉS A PULZUSÉRZÉKELŐ PONTOKRA.**

A számlálót ne tegye ki erős, agresszív napsugárzásnak. Kérjük, hetente ellenőrizze a csavarokat, anyákat, pedálokat, hogy nem e lazult valamely rész, elem.

Tárolás: tárolja a készüléket tiszta és száraz környezetben.

Hibaelhárítás

Hiba	Lehetséges ok	Hiba elhárítás
A számítógép kijelzője nem jelez ki.		1. Ellenőrizze a computer kábelét, hogy rendesen össze van e kötve. 2. Ellenőrizze az elemeket, ha szükséges cserélje ki azokat.
A pulzusmérő nem jelez ki vagy nem pontosan teszi azt		1. Ellenőrizze a pulzusmérő kábelét 2. Tartsa a sensorokat mindig szorosan a két kezével 3. Lehetséges, hogy a sensorok túl szorosak, ebben az esetben kerülje az erős nyomást
Használat közben hangos az eszköz	Az alkatrészek nem lettek megfelelően rögzítve.	Vegye le a fedelet és rögzítse őket újra.

Bemelegítő és Levezető gyakorlatok

Minden minőségi edzésnek része a bemelegítő gyakorlat, az aerób edzés és a nyújtás. A teljes programot végezze el legalább heti 2-3 alkalommal. Az edzések között tartson egy nap szünetet. Néhány hónap elteltével edzhet heti 4-5 alkalommal is.

Aerób edzés bármilyen tartós aktivitás, mely szíve és tüdeje segítségével izmait oxigénnel dúsítja. Az aerób edzés javítja szíve és tüdeje kondícióját. Az aerób kondíciót valamennyi olyan aktivitás segíti, mely bevonja nagy izmait, pl. láb-, kar-

és comb izmait. Szíve gyorsabban ver, lélegzete mélyebb. Az aerób edzés legyen része a komplett edzésprogramának.

Bemelegítés

Az izmokat bemelegítése minden edzés fontos része. Végezze el minden edzés előtt, hogy a teste felkészüljön a terhelésre. Az izomzat bemelegítésével és nyújtásával felgyorsul a vérkeringés, növekszik a pulzusfrekvencia és az izomzat oxigénnel dúsul.

Lazítás

Minden edzés fontos befejezése. Ismételje a gyakorlatokat az elfáradt izomzat fájdalmi csökkentése érdekében.

FEJ NYÚJTÁSA

Döntse fejét jobbra a válla felé, hogy érezze a nyakinak megfeszülését. Térjen vissza a kiinduló helyzetbe, majd ismételje meg. Majd hajlítsa fejét hátra, az állak felfelé néznek, a száj enyhén nyitva. Következő ütemre térjen vissza a kiinduló helyzetbe majd hajlítsa fejét balra. Ezután térjen vissza a kiinduló helyzetbe. Ezután hajlítsa fejét a melle felé majd újra vissza a kiinduló helyzetbe.

VÁLLAK NYÚJTÁSA

Emelje fel jobb vállát a füléhez. Ezután húzza fel bal vállát egyúttal jobb vállát engedje le.

OLDALNYÚJTÁSOK

Emelje fel karjait feje fölé. Egy ütemre nyújtsa jobb vállát a lehető legfeljebb a mennyezet felé, majd engedje vissza. A gyakorlatot ismételje a másik vállával is.

COMBIZOM NYÚJTÁSA

Álljon jobboldalával a fal mellé. Jobb kezével támaszkodjon a falnak, bal kezével fogja meg a bal lábát és próbálja a combjához húzni. Tartsa meg 15mp-ig, majd ismételje meg a másik lábával.

BELSŐCOMBIZMOK NYÚJTÁSA

Üljön le, enyhén behajlított lábbal illessze össze talpait. A térdek kifelé néznek. A talpait húzza magához a lehető legközelebb az ülepéhez. Térdeit nyomja enyhén a padló felé. Tartsa meg 15mp-ig.

UJJAK ÉRINTÉSE

Lassan hajoljon előre a bokájához. Kezével igyekezzen megérinteni a lábujjait. A hát és a vállak legyenek lazák. Hajoljon a lehető legmélyebbre és tartson ki 15mp-ig.

VÁDLIK NYÚJTÁSA

Üljön le és nyújtsa ki a jobb lábát. Bal lábát hajlítsa be, úgy hogy talpa a jobb combja belső feléhez nézzen. Húzza magát a lehető legközelebb a lába ujjaihoz. Tartsa meg 15 mp-ig. Engedje vissza majd ismétlje meg a másik lábával.

ACHILLES IN NYÚJTÁSA

Kezével támaszkodjon a falhoz, a behajtott bal lába elől van. A jobb láb kinyújtva, a bal láb talpát tartsa a padlón. Csípőmozdulattal tolja előre a testsúlyát az első lábára és tarsa meg 15mp-ig. Majd cserélje fel a lábakat.