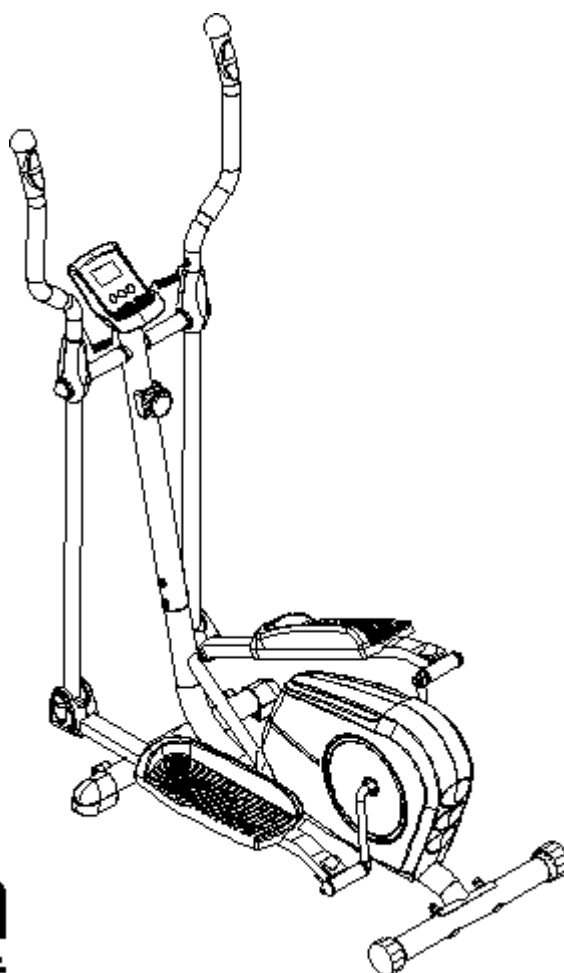


# Mágneses Elipszistréner

Cikkszám 1006



**FIGYELMEZTETÉS: A BERENDEZÉS HASZNÁLATA ELŐTT FIGYELMESEN OLVASSA EL AZ ÖSSZES INSTRUKCIÓT. ŐRIZZE MEG A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT A KÉSŐBBI HASZNÁLAT ESETÉRE. A SPECIFIKÁCIÓK ELTÉRHETNEK A FENTI ÁBRÁZOLTAKTÓL.**

**Az Elipszistréner használatakor az alapvető óvintézkedéseket mindig be kell tartani, beleértve a következőket: Olvasson el minden utasítást a felszerelés használata előtt.**

- Olvasson el a leírásban minden utasítást és a gépezet használata előtt végezzen bemelegítő gyakorlatokat.
- Testedzés előtt, az izomsérülések elkerülése érdekében, szükséges a test minden pozícióban történő bemelegítése. Lásd Bemelegítő és Levezető gyakorlatok oldalakat. Edzés után, a test pihentetése ajánlott levezető gyakorlatként.
- Kérjük, használat előtt bizonyosodjon meg róla, hogy az egyes részek nem sérültek és helyesen rögzítettek. A gépezetet használatkor helyezze egy lapos felületre. Ajánlatos a földre egy pokrócot vagy más anyagot teríteni.
- A gépezetet használatakor kérjük viseljen megfelelő ruházatot és cipőt; ne viseljen olyan ruhát, amely beakadhat a gépezet egyes részeibe; ne feledje megszorítani a pedálszíjakat.
- Ne kísérletet meg a könyvben leírtaktól eltérő karbantartási, illetve beállítási műveleteket.  
Bármilyen probléma esetén, szakítsa meg a bicikli használatát és forduljon a kereskedőhöz.
- Ne használja a gépezetet szabadtéren.
- A gépezet csak házi használatra ajánlott.
- Egyszerre csak egy személy számára ajánlott a gépezet használata.
- Használat közben gyermekektől és háziállatoktól távol tartandó. A gépezet kizárólag csak felnőttek használhatják. A biztonságos működéshez, a gépezet körüli minimális szabad távolság, nem kevesebb, mint 2 méter.
- Ha használat közben szédülésre, fájdalomra vagy légzési nehézségekre panaszodik, azonnal hagyja abba az edzést és folytatás előtt forduljon a kezelőorvosához.

**VIGYÁZAT: Mielőtt elkezdené az edzéseket, kérje ki kezelőorvosa véleményét. Ez főként a 35 év fölöttiekre, valamint azokra nézve fontos, akik már meglévő légzési problémákkal küzdenek. Olvasson el minden utasítást, mielőtt bármilyen testedző felszerelést használna.**

**FIGYELMEZTETÉS: Olvassa el figyelmesen az utasításokat, mielőtt használni kezdené a terméket. Tartsa meg ezt a Használati útmutatót a későbbi tájékozódás érdekében.**

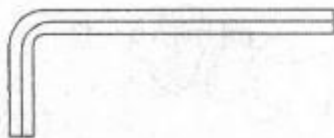
## Alkatrészek listája

SZ	MEGNEVEZÉS	DB	SZ	MEGNEVEZÉS	DB
1	Főváz	1	51	Műanyag bushing Ø32xØ16x5xØ50	2
2L	Bal pedál rúd	1	52L	Bal lendítőkar fedele-A	1
2R	Jobb pedál rúd	1	52R	Jobb lendítőkar fedele-A	1
3L	Bal kézi lendítőkar	1	53L	Bal lendítőkar fedele-B	1
3R	Jobb kézi lendítőkar	1	53R	Jobb lendítőkar fedele-B	1
4L	Bal kézi lendítőkar	1	54	Ellenállást szabályozó gomb 0325-BC66501-0101	1
4R	Jobb kézi lendítőkar	1	55	Csavar ST2.9x12	8
5	Elülső állvány rúd	1	56	Számláló (JVT29104)	1
6	Vezeték dugó Ø12.1	2	57	Csavar M5x12	4
7	Csavar M6x10	1	58	Pulzusérzékelő szenzor	2
8	Csavar ST2.9x10	1	59	Lendítőkar szivacsos markolata Ø31xØ37x480	2
9	Hex fejű csavar	1	60	Rugós alátét Ø8	6
10	Elülső stabilizáló	1	61	Lendítőkar sapka/fedél Ø32x1.5	2
11	Hátsó stabilizáló	1	62	Pulzusérzékelő rugós vezeték	2
12	Csavar	4	63	Csavar ST4.2x20	2
13	Hátsó stabilizáló sapka	2	64	Íves alátét az ellenállást szabályozó gombhoz	1
14	Nagy íves alátét	4	65	Csavar az ellenállást szabályozó gombhoz	1
15	Anyasapka M10	4	66	Önvájó Phillips csavar ST4.2x25	8
16L	Bal U-profil csatlakozó csavarja	1	67	Érzékelőkábel I L=1100	1
16R	Jobb U-profil csatlakozó	1	68	Érzékelőkábel II	1
17L	Bal nylon anya 1/2"	1	69	Pulzusérzékelő drót L=750	2
17R	Jobb nylon anya 1/2"	1	70	Bal fedél 540x366x74	1
18	Hullámos alátét	2	71	Jobb fedél 540x366x78	1
19	Fém hüvely	8	72	Tengely fémbélés	2
20	Rugós alátét	2	73	Golyóscsapágy	2
21	Csapágy	2	74	Tengelytok I 15/16"	1
22	Alátét	1	75	Tengelytok II 7/8"	1
23	U-alakú csatlakozó	2	76	Alátét 15/16"	1
24	Nylon anya	2	77	Hex anya 7/8"	1
25	Alátét Ø16xØ8x1.5	3	78	Ékszíjcsiga kurblival Ø260	1
26	Csavar M8x50	2	79	Fém hüvely Ø18xØ8.5	4
27	Nylon anya M6	8	80	M10x1 Lendkerék anya	2
28	Alátét Ø6	6	81	Lendkerék Ø230x40x32	1

29	Csavar M6x40	6	82	Ékszij PJ330 J6	1
30	Feszültség kábel L=1600	1	83	Üres keréktartó	1
31	Sapka S13	2	84	Csavar M8x20	2
32	Csavar ST4.2x25	8	85	Állítható csavar M6x36	2
33L	Pedálrúd fedél -A	2	86	U tartó	2
33R	Pedálrúd fedél-B	2	87	Rugós alátét $\varnothing 6$	2
34	Nagy alátét $\varnothing 26 \times \varnothing 8 \times 2$	2	88	Anya M6	2
35	Csavar $\varnothing 15.8 \times 62.5$	2	89	Csavar M8x10	1
36	Bal pedál 395x150x65	1	90	Fedő sapka $\varnothing 50 \times 1.2t$	1
37	Jobb pedál 395x150x65	1	91	Fedő sapka $\varnothing 50 \times 10t$	1

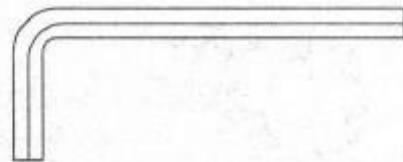
38	Első stabilizáló sapka $\varnothing 50$	2
39	Csavar M6x48	2
40	Szállítási kerék $\varnothing 23 \times \varnothing 6 \times 32$	2
41	Csavar M8x16	6
42	Íves alátét $\varnothing 20 \times \varnothing 8$	6
43	Csavar M10x18	2
44	Rugós alátét $\varnothing 18 \times \varnothing 10 \times 2$	2
45	Alátét $\varnothing 28 \times 5$	2
46	Fém hüvely $\varnothing 33 \times \varnothing 29 \times \varnothing 16 \times 14 \times 4$	4
47	Csavar M6x35	4
48	Íves alátét $\varnothing 6$	4
49	Sapka S16	2
50	Anya-sapka M6	4

### Eszközök



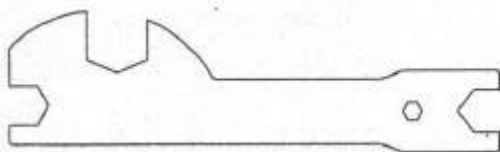
Imbuszkulcs 8mm

1db

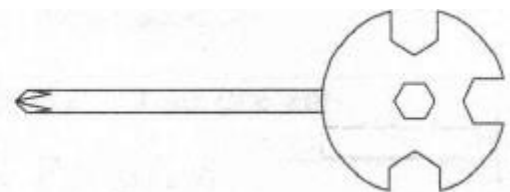


Imbuszkulcs 6mm

1db

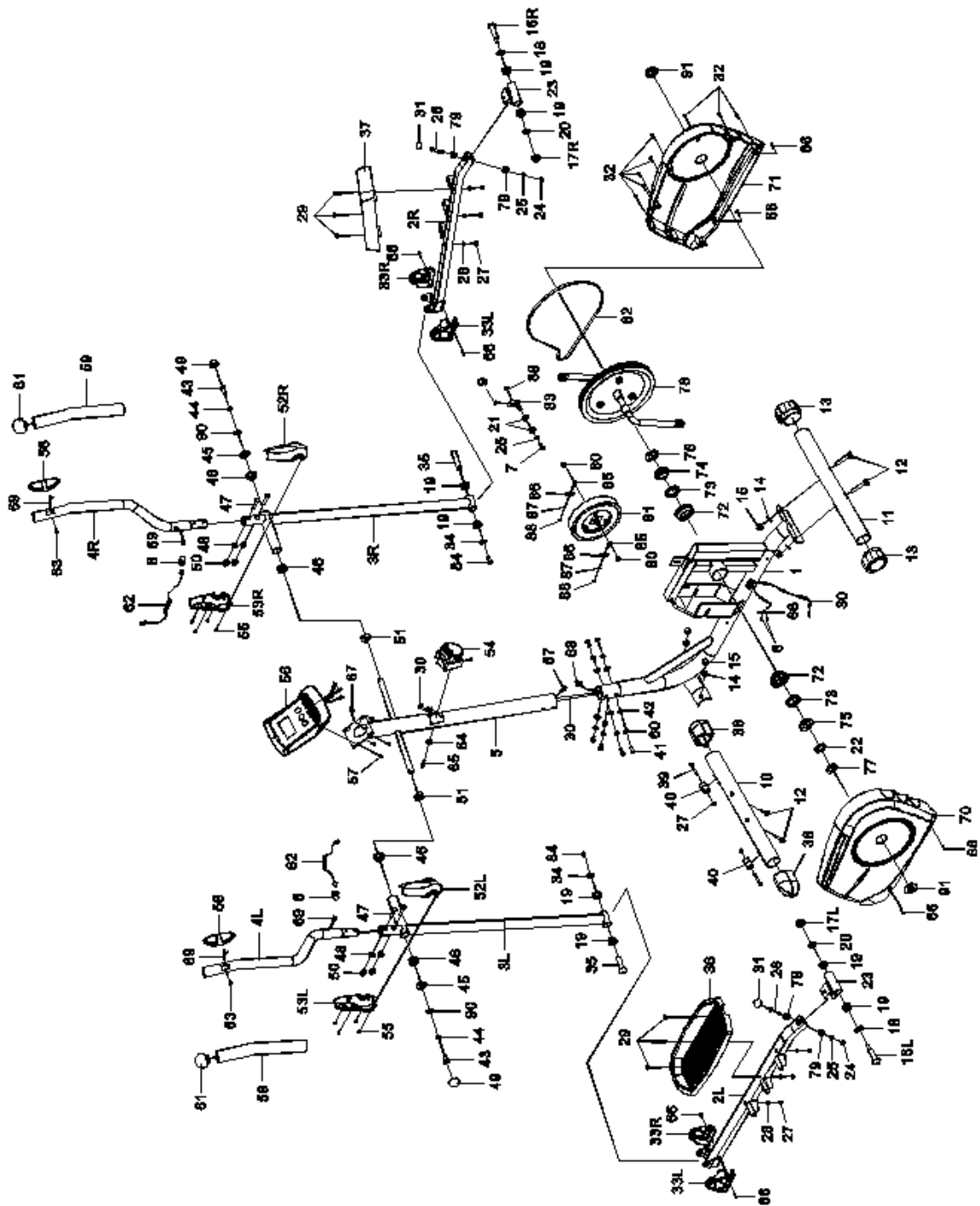


Csavarkulcs 1db

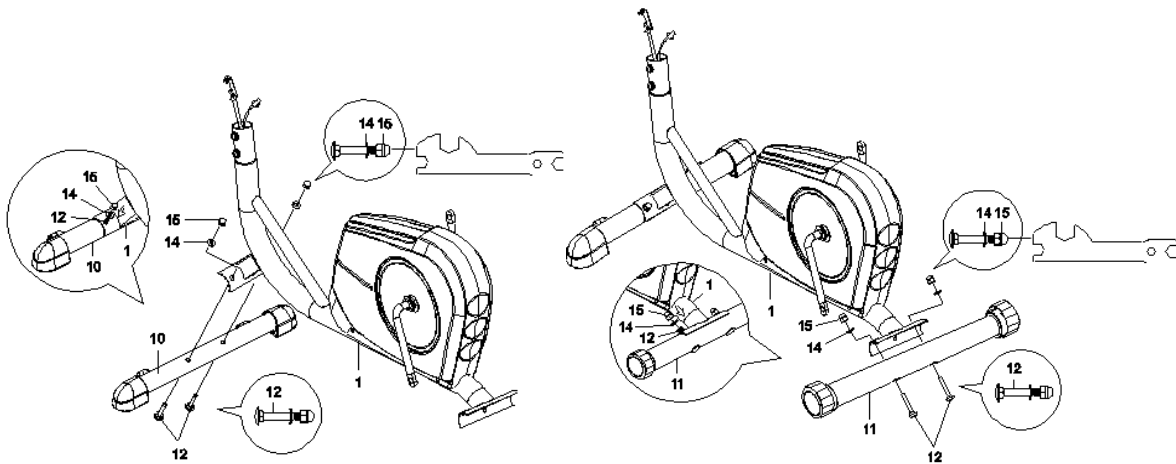


Csavarkulcs/húzó 1db

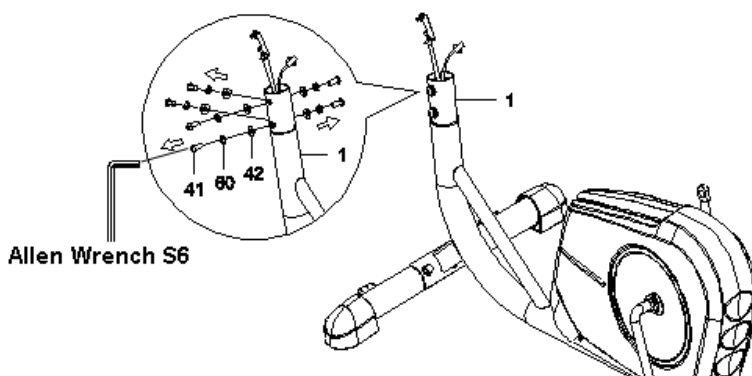
# ROBBANTOTT RAJZ



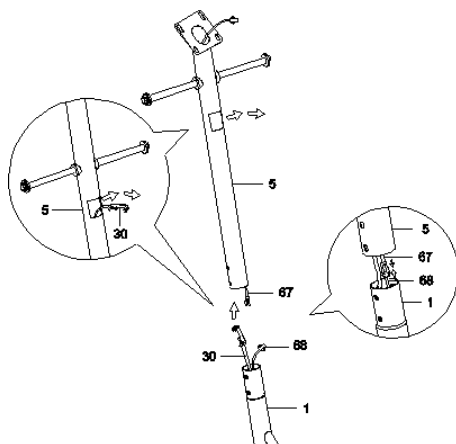
## Szerelési Útmutató



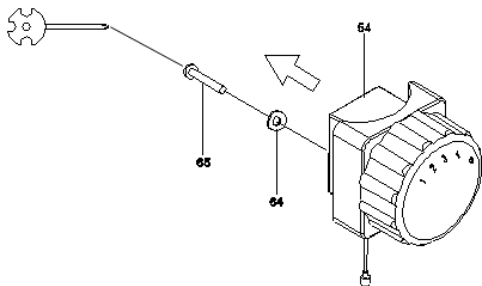
Lépés 1: Szerelje az első stabilizátort (10) az elülső hajlított lemezre a fővázon (1) a két M10x57 csavar (12), Ø10 nagy íves alátét (14), és M10-es anyasapka (15) segítségével. Hasonlóan járjon el a hátsó stabilizátornál is. Rögzítse a hátsó stabilizátort (11) a hátsó hajlított lemezhez a fővázon (1) a két darab M10x57 csavar (12), Ø10 nagy íves alátét (14), és M10-es anyasapka (15) segítségével.



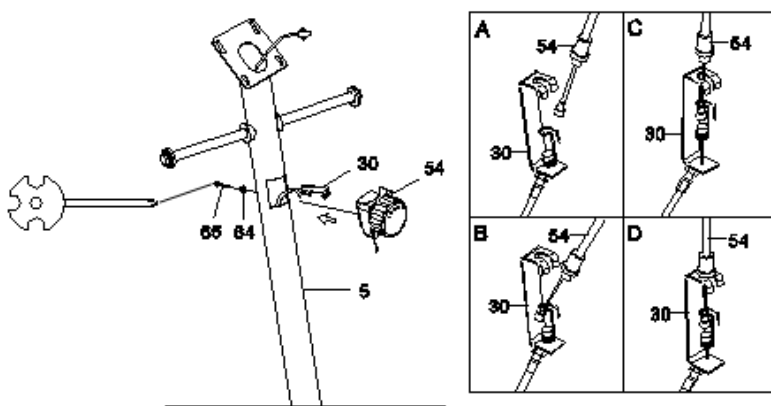
Lépés 2: A fővázból távolítsa el a 6db M8x16 csavart (41), Ø8 rugós alátétet (60), és Ø20xØ8 hullámos alátétet (42).



A váz elülső rúdjának (5) alsó nyílásán vezesse be a terhelési vezetékét (30) és vezesse azt ki a főváz elülső rúdjának (5) négyzetű nyílásán. A fővázból (1) kivezető érzékelő vezetékét II (68) csatlakoztassa a főváz elülső rúdja (5) kivezető érzékelő I vezetékéhez (67). A váz elülső rúdját (5) illessze a főváz csővébe (1) és rögzítse azt az előzőleg eltávolított 6db M8x16 csavarral (41), Ø8 rugós alátéttel (60), és Ø20xØ8 íves alátéttel (42).

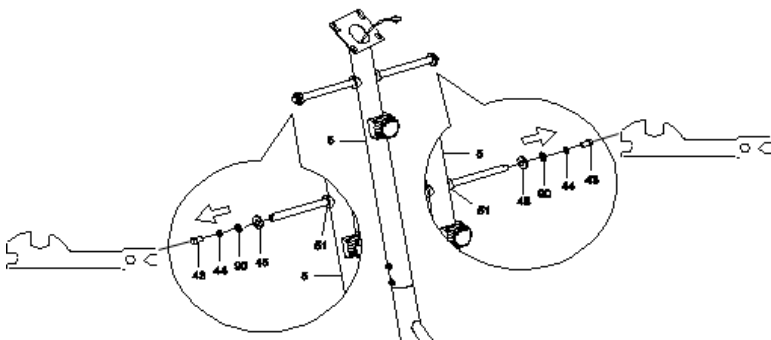


**Lépés 3:** Távolítsa el az ellenállást szabályozó gombból (54) a M5x25 csavart (65) és az íves alátétet  $\text{Ø}20 \times \text{Ø}5.2$  (64).

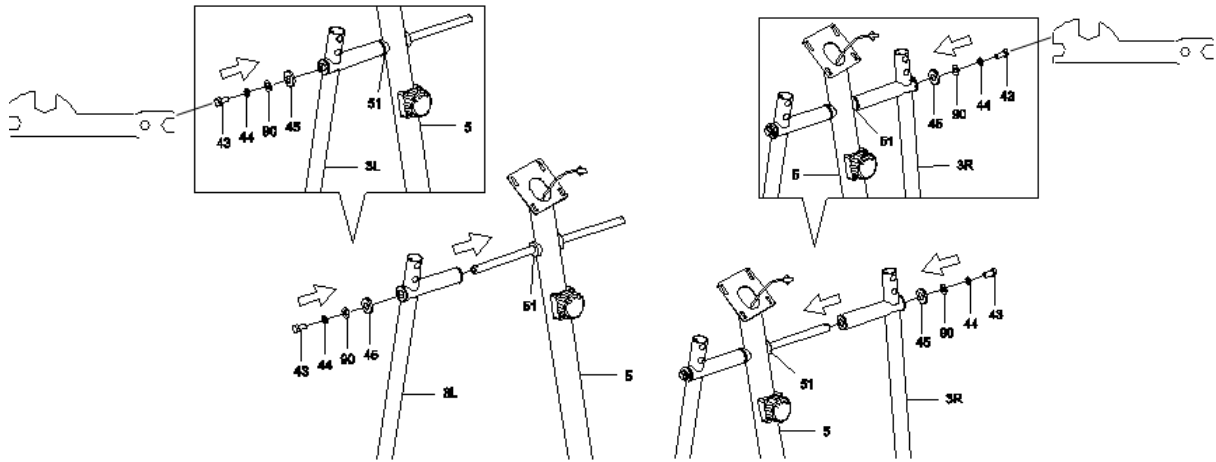


**Lépés 4:**

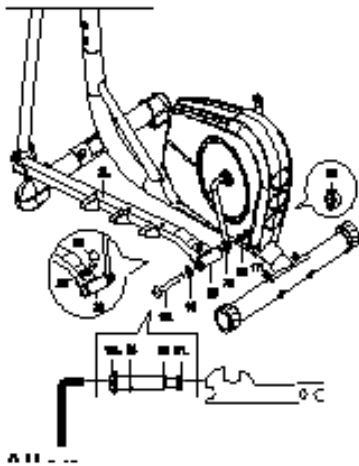
Az ellenállást szabályozó gomb (54) vezeték záróelemét illesse a feszültség vezeték (30) horgába úgy, ahogy az ábra A mutatja. A terhelést szabályozó gomb (54) vezetékét húzza ki felfelé és illesse a terhelési vezeték (30) fémkonzoljába, a B ábrán feltüntetettek alapján. Majd rögzítse az ellenállást szabályozó gombot (54) az elülső állvány rúdja (5) az előzőleg eltávolított  $\text{Ø}20 \times \text{Ø}5.2$  íves alátéttel (64), és a M5x25-ös csavarral (65).



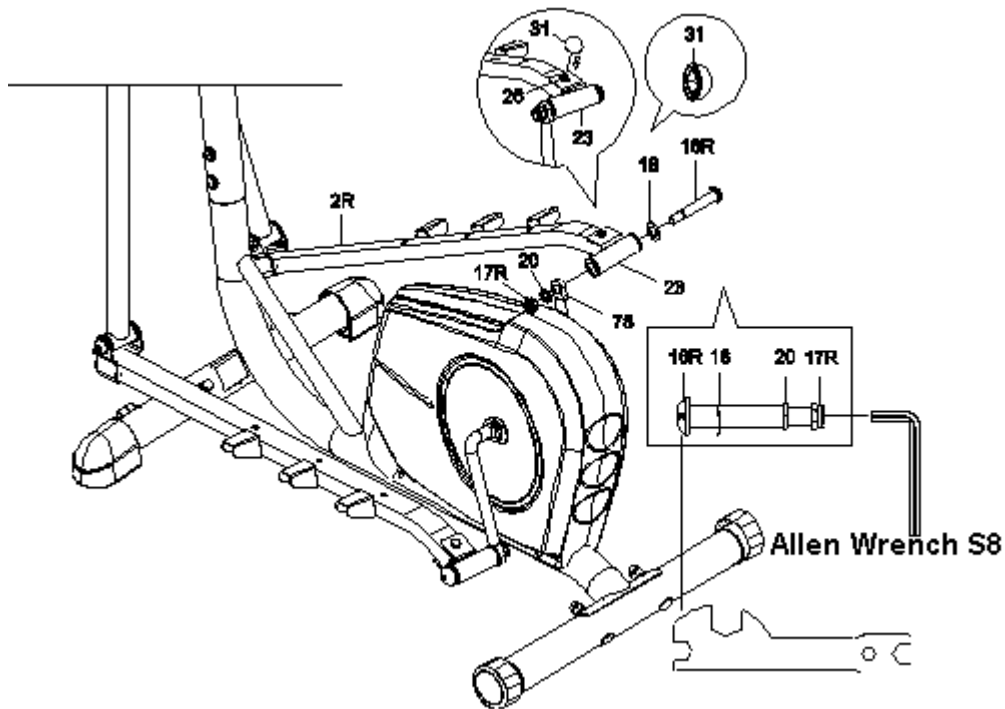
**Lépés 5:** Távolítsa el a váz elülső rúdjának horizontális tengelyéből a 2 db M10x18-as csavart (43), a  $\text{Ø}18 \times \text{Ø}10 \times 2$  rugós alátétet (44), és a  $\text{Ø}28 \times 5$ -ös alátétet (45).



**Lépés 6:** . Ezután rögzítse a bal lengőkar (3L) alsó részét az első rúd bal horizontális tengelyéhez a M10x18 csavarral (43),  $\varnothing 18 \times \varnothing 10 \times 2$  rugós alátéttel (44), és a  $\varnothing 28 \times 5$  alátéttel (45). Majd szerelje az S16 sapkát (49) a M10x18-as csavarra (43). A bal U csatlakozót (23) rögzítse a bal pedálkarhoz (78) a 1/2" csatlakozó csavarral (16L),  $\varnothing 28 \times \varnothing 17 \times 0.3$  íves/hullámos alátéttel (18),  $\varnothing 20$  rugós alátéttel (20), és 1/2" bal nylon anyával (17L). Rögzítse a S13 sapkát is a M8x50 csavarra (26).







### Lépés 7

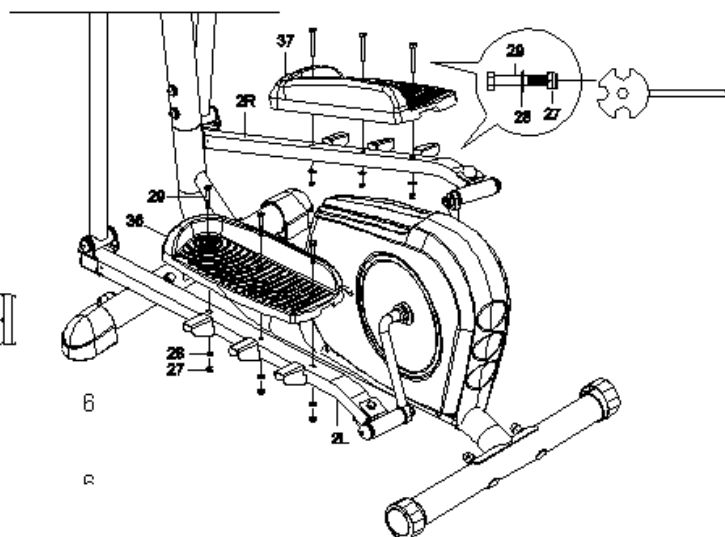
Csatlakoztassa a bal oldali U alakzatot (23) jobbra a forgattyút (78) egy csavarral a jobb U alakzathoz Tartó (16R), egy hullámosalátét (18), egy rugós alátét (20) és egy jobb nylon anya (17R). Húzza meg a csavart és a nylon anyát az S8 Allen Wrench és Multi Hex szerszámmal. Szereljen be egy csavaros sapkát (31) a hatlapfejű csavarra (26).  
**MEGJEGYZÉS:** A jobb oldali U alakzatokhoz (16R) tartozó csavar „R” jelzéssel van jelölve.

### Hardware:



(27) Nylon Nut  
 PCS

(29) Washer



### Lépés 8

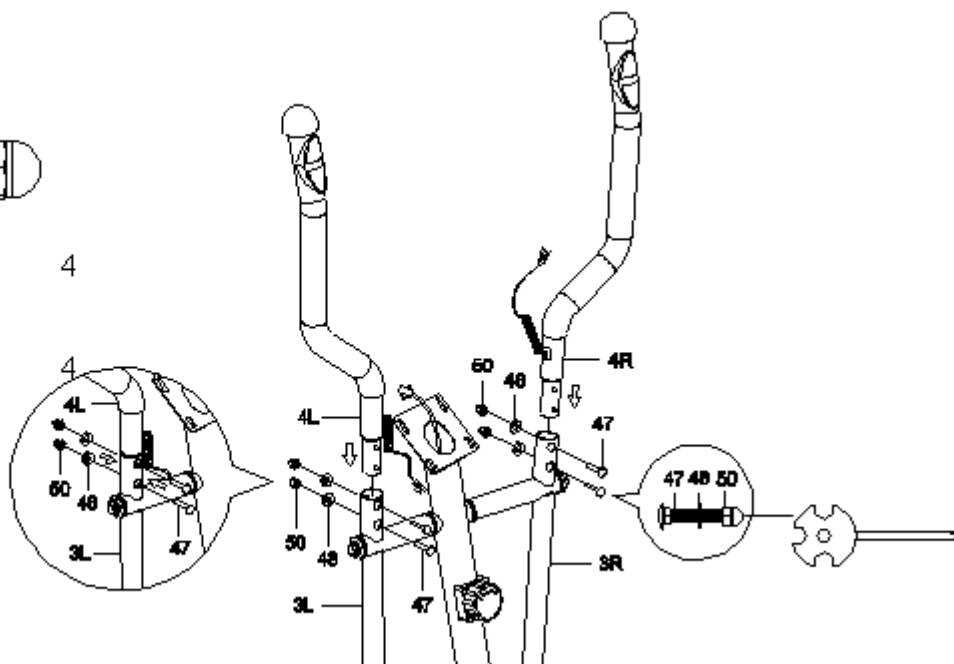
A bal pedált (36) rögzítse a bal pedálrúdhoz (2L) a három darab M6x40-es csavar (29), Ø6 alátét (28) és M6 nylon anya segítségével (27). A bal pedálrúdra (2L) rögzítse a pedálrúd fedelét – A/B (33L, 33R) a két önvájó Phillips csavar felhasználásával (66). Ismételje meg a fenti folyamatot a jobb lengőkar (3R) alsó rögzítésénél, az első rúd jobb horizontális tengelyéhez és a jobb csatlakozó U profil rögzítésénél a jobb pedálhoz.

## Hardware:



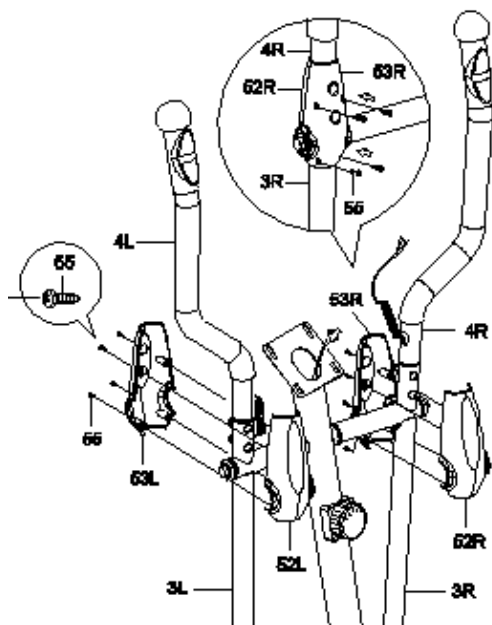
(47) Carriage Bolt 4  
PCS

(48) Curve Washer 4



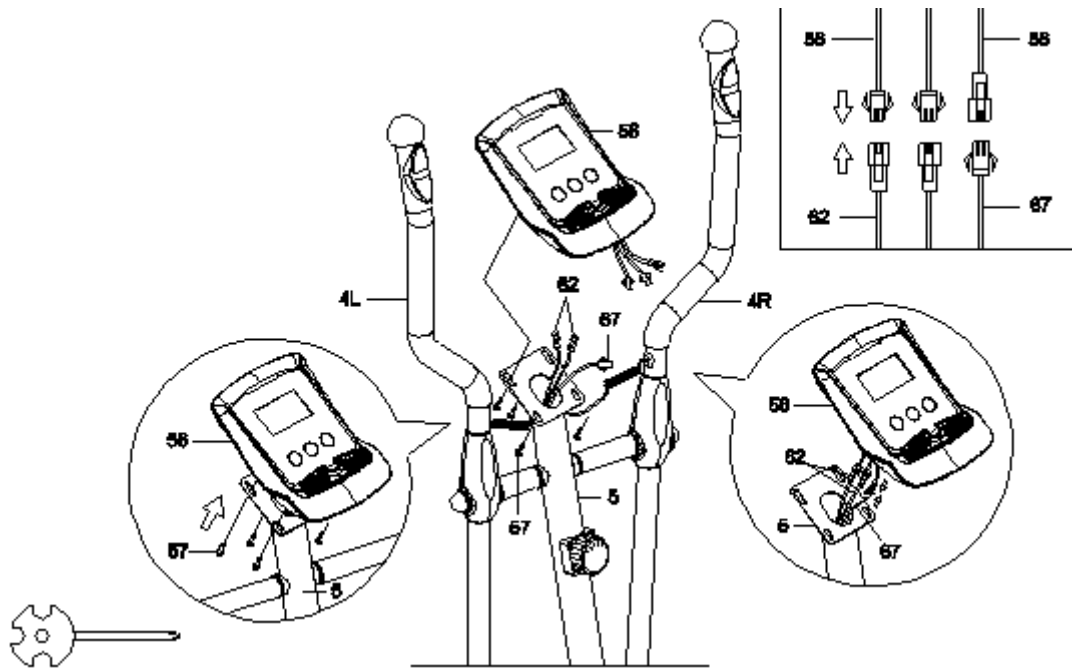
### Lépés 9

Illesse a jobb/bal lendítőkart (4R, 4L) a jobb/bal oldali karokra (3R, 3L) a 4db M6x35-ös csavar (47), Ø6 íves alátét (48), és az M6-os anya-sapka segítségével.



### Lépés 10

Illesse a bal lendítőkár fedelét-A (52L) és a bal lendítőkár fedelét-B (53L) a bal lendítőkarrá (3L) a 4 db ST2.9x12 csavarral (55). Majd illesse a jobb lendítőkár fedelét-A (52R) és a jobb lendítőkár fedelét-B (53R) a jobb oldali lengőkarrá (3R) a négy csavarral (55).



### Lépés

Csavarozza ki a számlálóból (56) hátoldalából a 4darab M5x12-es csavarokat (57). Illessze a pulzusérzékelő rugós vezetékét (62) a jobb/bal lendítőkarból (4R, 4L) a főváz elülső rúdjának (5) nyílásába és húzza át felfelé a vezetékeket a rúdon (3). Kösse össze az érzékelő vezetéket I. (67) és a kézi pulzusérzékelő vezetéket (62) a kábelekkel, amelyek a számlálóból (56) jönnek és után rögzítse a számlálót (56) az elülső rúd tetejére (arra kijelölt hely) a négy M5x12-es csavarral (57)

### A számítógép használata



A gyakorlat kezdetén, vagy a MODE gomb megnyomása esetén, a számítógép bekapcsol. Ha a gépezet 4 percig nem használja, akkor automatikusan kikapcsol.

MODE: Nyomja meg a Mode gombot, hogy kiválassza a funkciókat.

SET: Nyomja meg a set gombot, hogy előre beállítsa az időt, Distance, és a kalóriát.

RESET: Nyomja meg a RESET gombot, ha az összes értéket pl. Idő, cal törölni szeretné. Tartsa 3 másodpercig lenyomva.

## Funkciók:

**SCAN:** Tartsa nyomva a MODE gombot, amíg a nyíl a SCAN opcióra nem mutat; a számítógép automatikusan átfuttatja az alkalmazást minden 5 másodpercben.

**TIME:** Tartsa nyomva a MODE gombot, amíg a nyíl a TIME opcióra nem mutat; a számítógép kijelzi az eltelt időt percekben és másodpercekben.

**SPEED:** Tartsa nyomva a MODE gombot, amíg a nyíl a SPEED opcióra nem mutat; a számítógép kijelzi az aktuális edzési sebességet.

**CAL (CALORIES):** Tartsa nyomva a Mode gombot, amíg a nyíl a CAL opcióra nem mutat; a számítógép kijelzi az edzés alatt elégetett összkalória mennyiségét.

**♥(PULSE):** Tartsa nyomva a Mode gombot, amíg a nyíl a PULSE opcióra nem mutat; majd mindkét kezével fogja meg a kormány markolatérzékelőjét, a képernyő kijelzi az Ön aktuális pulzusszámát és egy szív szimbólumot. A pulzusszám leolvasásának pontossága érdekében, a pulzusszám tesztelésekor mindig tartsa mindkét kezét a kormány markolatérzékelőjén.

### TOTAL:

Megjeleníti a teljes halmozott távolságot. A TOTAL adatokat nem tudja lenullázni a gombokkal. Ha kiveszi az elemeket akkor nullázodik csak az érték.

**AZ ELEMÉK BEHELYEZÉSE:** • Távolítsa el az elemek fedőlapját a digitális készülék hátoldaláról. • Helyezzen be két „AA MÉRETŰ” elemet az elemházba. • Vigyázzon, hogy az elemek megfelelően legyenek elhelyezve és, hogy a csatlakozók megfelelően kapcsolódjanak az elemekhez. • Helyezze vissza az elemek fedőlapját. • Ha a kijelző olvashatatlan vagy csak részlegesen olvasható, távolítsa el az elemeket, majd várjon 15 másodpercet mielőtt visszahelyezné azokat. • Az elemek eltávolítása törölni fogja a műszer memóriáját.

## HIBAEHÁRÍTÁS

**PROBLÉMA:** az ellipszistréner használat közben billeg, nem stabil.

**MEGOLDÁS:** szükség szerint állítsa be az eltolható regulátor a hátsó alsó rúdon.

**PROBLÉMA:** Nem működik a számláló kijelzője.

**MEGOLDÁS:** vegye ki a számláló vezérlőt és ellenőrizze, hogy a vezérlőből kijövő vezetékek megfelelően vannak e csatlakoztatva a fő váz első rúdjából kijövő vezetékekkel.

**MEGOLDÁS:** ellenőrizze, hogy az elemek helyesen lettek e beillesztve és a rugók az elem odailió felével érintkeznek.

**MEGOLDÁS:** a számláló elemei lemerülhettek. Cseréljen elemeket.

**PROBLÉMA:** a berendezés nem méri a pulzusfrekvenciát, vagy a mért érték hullámzó esetleg ellentmondó.

**MEGOLDÁS:** ellenőrizze, hogy a kézi pulzusérzékelő kábelcsatlakozása rendben van e.

**MEGOLDÁS:** ha pontosabb mérési adatokat szeretne, mindig mindkét tenyerét helyezze a pulzus érzékelőre, ne csak az egyiket, és abban az esetben, ha pulzusát szeretné megállapítani.

**MEGOLDÁS:** túl erősen fogja az érzékelőket. Próbálja meg csökkenteni a tenyere szenzorra gyakorolt nyomását.

