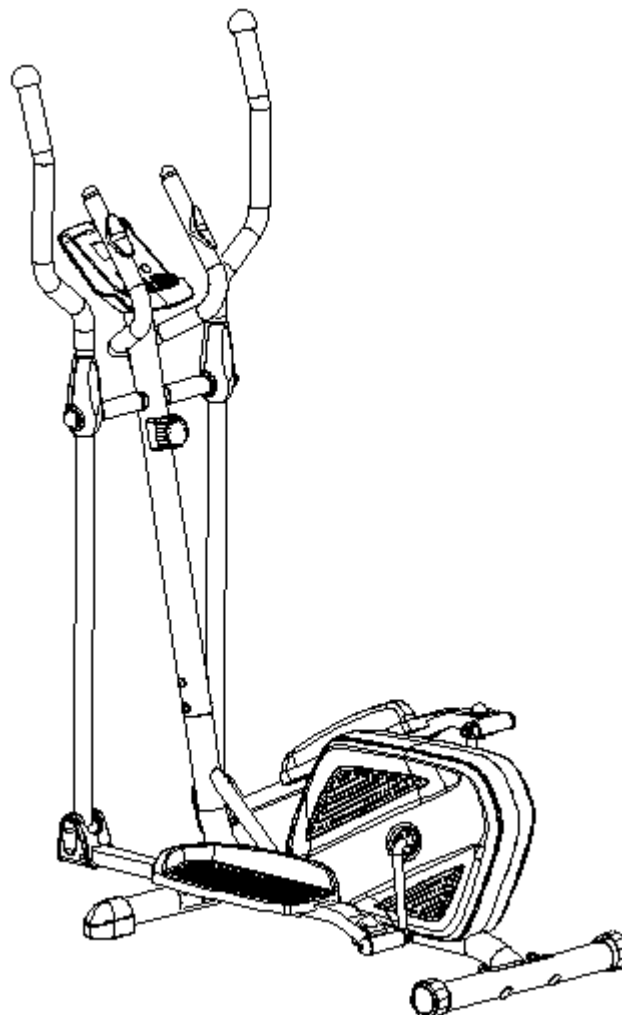


Ellipszistréner

Termék szám:1331




SPARTAN
SPORT



FONTOS: A termék használata előtt olvassa el figyelmesen az összes utasítást. Tartsa meg ezt a tulajdonos kézikönyvét a jövőben. A termék műszaki adatai ettől a fényképtől eltérhetnek, és előzetes értesítés nélkül változhatnak.

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÁS

Mindig tartsa be az alapfokú intézkedéseket, beleértve a következő, a berendezés biztonságos használatára vonatkozó utasításokat. A berendezés használatára vonatkozó utasításokat. A berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el az összes instrukciót.

1. A berendezés használata előtt olvassa el a használati útmutató valamennyi instrukcióját és melegítsen be.
2. Az izomzat lehetséges sérülései kockázatának csökkentése érdekében az ellipszistréneren történő edzést megelőzően melegítse be az egész testét (lásd „bemelegítő és nyújtó gyakorlatok“). Az edzés befejezése képpen a megerőltetett izmok ellazítására végezzen nyújtó gyakorlatokat.
3. Mielőtt használni kezdené a berendezést, ellenőrizze, valamennyi alkatrész sérülésmentes és jól be van e húzva. A berendezést helyezze egyenes felületre. A berendezés alá a padlóra javasolt alátétet vagy más védőanyagot helyezni.
4. Az edzéshez viseljen megfelelő sportcipőt. Ne viseljen hosszú, laza öltözetet, amely beleakadhat a berendezésbe.
5. Ne próbálja a berendezést a használati útmutatóban feltüntetettől eltérő módon javítani, karbantartani vagy beállítani.
6. Legyen óvatos a pedálokra való fel és lelépésnél. Előtte mindig fogja meg a lengőkarokat. Amelyik oldalon fel szeretne lépni, állítsa a pedált a legalacsonyabb pozícióba. Az ellipszistréner használata közben mindkét kezével kapaszkodjon a lengőkarokba, hogy kialakulhasson a folyamatos mozgás, valamint a karok és a lábak összehangolása. Az edzés befejeztével lábával mozdítsa az egyik pedált a legalacsonyabb pozícióba. Helyezze a testsúlyát az alsó lábára. Először tegye a földre a felső pedálon levő lábát, majd az alsó pedálokra lépjen.
7. A berendezést ne használja szabadban.
8. A berendezés kizárólag otthoni használatra készült.
9. A berendezést egyszerre mindig csak egy személy használhatja.
10. A gyerekeket és házi kedvenceket tartsa távol edzés során a berendezéstől. A berendezés kizárólag csak felnőtteknek készült. A biztonságos üzemeltetéshez a berendezés körül tartson legalább 2 m szabad területet.
11. Amennyiben mellkasi fájdalmat, szédülést, hányingert vagy légzési zavarokat érez, azonnal hagyja abba az edzést. A további folytatásról konzultáljon orvosával.
12. A berendezés maximális teherbírása 110 kg.

FONTOS: A berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el az összes instrukciót. Őrizze meg a használati útmutatót a későbbi használat esetére. A berendezés specifikációja eltérhet a fenti illusztrációtól.

FIGYELMEZTETÉS: A berendezés használata előtt konzultáljon háziorvosával egészségi állapotáról. Külön fontos ez a 35 év fölötti vagy meglévő egészségügyi problémával rendelkező személyeknél. Bármilyen fitness berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót.

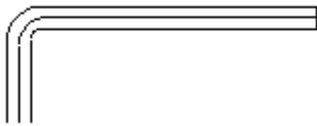
ALKATRÉSZ LISTA

No.	Description	Qty	No.	Description
001	Main Frame Ø50x2	1	021	Bearing 6000 2Z
002L	Left Foot Bar 40x25x1.5	1	022	Washer Ø40xØ24xØ2.5
002R	Right Foot Bar 40x25x1.5	1	023	U Shape Bracket
003L	Left Handrail Arm Ø32x1.5	1	024	Nylon Nut M8
003R	Right Handrail Arm Ø32x1.5	1	025	Washer Ø16xØ8x1.5
004L	Left Handrail Ø32x1.5	1	026	Hexagon Head Bolt M8x50
004R	Right Handrail Ø32x1.5	1	027	Nylon Nut M6
005	Front Post Ø50x1.5	1	028	Washer Ø6
006	Handlebar Ø28x1.5	1	029	Hexagon Head Bolt M6x40
007	Cross Recessed Pan Head Bolt M6x10	1	030	Tension Cable L=1600 mm
008	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST2.9x10	2	031	Bolt Cap S13
009	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt M8x30	1	032	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x25
010	Front Stabilizer Ø50x1.5x480	1	033L	Foot Bar Cover-A
011	Rear Stabilizer Ø50x1.5x480	1	033R	Foot Bar Cover-B
012	Carriage Bolt M10x57	4	034	Big Washer Ø20xØ8x2
013	Rear Stabilizer End Cap Ø50x1.5	2	035	Hexagon Socket Flat Head C Bolt Ø15.8x62.5
014	Big Curve Washer Ø10	4	036	Left Foot Pedal 395x150x65
015	Cap Nut M10	4	037	Right Foot Pedal 395x150x65
016L	Bolt for left U Shape Bracket Ø16x88.5xL23	1	038	Front Stabilizer End Cap Ø50x1.5
016R	Bolt for right U Shape Bracket Ø16x88.5xL23	1	039	Hexagon Head Bolt M6x48
017L	Left Nylon Nut 1/2"	1	040	Transport Wheel Ø23xØ6x32
017R	Right Nylon Nut 1/2"	1	041	Hexagon Socket Pan Head C Bolt M8x16
018	Wave Washer Ø28xØ17x0.3	2	042	Curve Washer Ø20xØ8
019	Powder Metal Bushing Ø29xØ16x14	8	043	Hexagon Head Bolt M10x18
020	Spring Washer Ø12	2	044	Spring Washer Ø18xØ10x2

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
045	Washer Ø28x5	2	065	Cross Recessed Pan Head Tapping Bolt M5x25	1
046	Powder Metal Bushing Ø33xØ29xØ16x14x4	4	066	Cross Recessed Pan Head Drilling Screw with Tapping Screw Thread ST4.2x25	4
047	Carriage Bolt M6x35	4	067	Extension Sensor Wire L=1100 mm	1
048	Curve Washer Ø6	4	068	Sensor with Wire L=950 mm	1
049	Bolt Cap S16	2	069	Cross Recessed Pan Head Drilling Screw with Tapping Screw Thread ST4.2x20	4
050	Cap Nut M6	4	070	Left Cover 544x345x86	1
051	Plastic Bushing Ø32xØ16x5xØ50	2	071	Right Cover 544x345x84	1
052L	Left Handrail Arm Cover-A	1	072	Bearing Cup Ø51.5	2
052R	Right Handrail Arm Cover-A	1	073	Ball Bearing	2
053L	Left Handrail Arm Cover-B	1	074	Bearing Nut I 15/16"	1
053R	Right Handrail Arm Cover-B	1	075	Bearing Nut II 7/8"	1
054	Tension Control Knob	1	076	Washer Ø34.5xØ23x2.5	1
055	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST2.9x12	8	077	Hexagon Nut 7/8"	1
056	Computer	1	078	Belt Pulley with Crank Ø240	1
057	Cross Recessed Pan Head Bolt M5x12	4	079	Powder Metal Bushing Ø18xØ8x5	4
058	Hand Pulse Sensor L=750 mm	2	080	M10x1 Nut for Flywheel M10x1.25	2
059	Handrail Foam Grip Ø31xØ37x480	2	081	Flywheel Ø230x40x32	1
060	Spring Washer Ø8	6	082	Belt PJ330 J6	1
061	Handrail End Cap Ø32x1.5	2	083	Idle Wheel Bracket	1
062	Handlebar End Cap Ø28x1.5	2	084	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt M8x20	2
063	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x20	2	085	Eyebolt M6x36	2
064	Curve Washer Ø20xØ5.2	1	086	Tension Bracket 31x31xØ1.0	2

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
087	Spring Washer Ø6	2	092	Big Washer Ø20xØ10x2	2
088	Nut M6	2	093	Curve Washer Ø16xØ8x1.5	2
089	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt M8x10	1	094	Washer Ø10.2xØ14xØ1.0	2
090	Handlebar Foam Grip Ø33xØ27x360	2	095	Rubber Cover	2
091	Cover Cap Ø40xØ25x10	2			

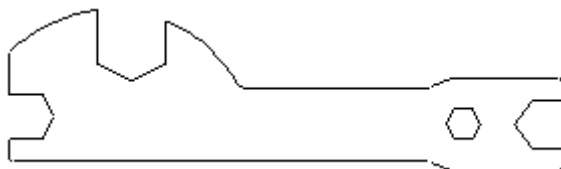
Szerszámok:



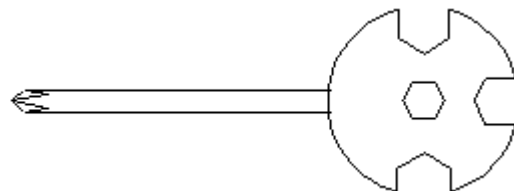
Imbusz kulcs S6 1DB



Imbusz kulcs S8 1DB

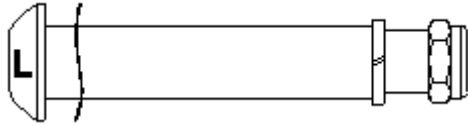


Csavarkulcs
S10,S13,S17,S19 1DB



Csavarhúzó csavarkulcs
S10,S13,S14,S15 1DB

Alkatrész lista

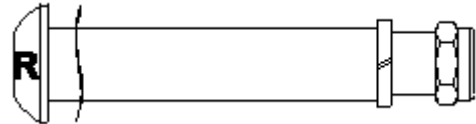


(16L) Bal összekötő csavar 1 db

(17L) Bal nylon anya 1 db

(18) Hullám alátét 1 db

(20) Rugós alátét 1 db

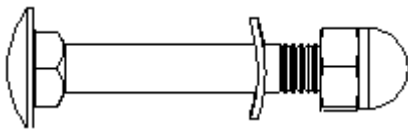


(16R) Jobb összekötő csavar 1 db

(17R) Jobb nylon anya 1 db

(18) Hullám alátét 1 db

(20) Rugós alátét 1 db



(9) Csavar 2 db

(11) Nagy íves alátét 2 db

(12) Anya sapka 2 db



(27) Nylon Anya 6 db

(28) Alátét 6 db

(29) Hatszögletű Csavar 6 db



(47) Nylon Anya 4 db

(48) Csavar 4 db

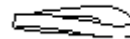
(50) Íves alátét 4 db



(31) Hatlapú aljzat 2 db



(49) Fedél 2 db



(11) Nagy íves alátét 2 db

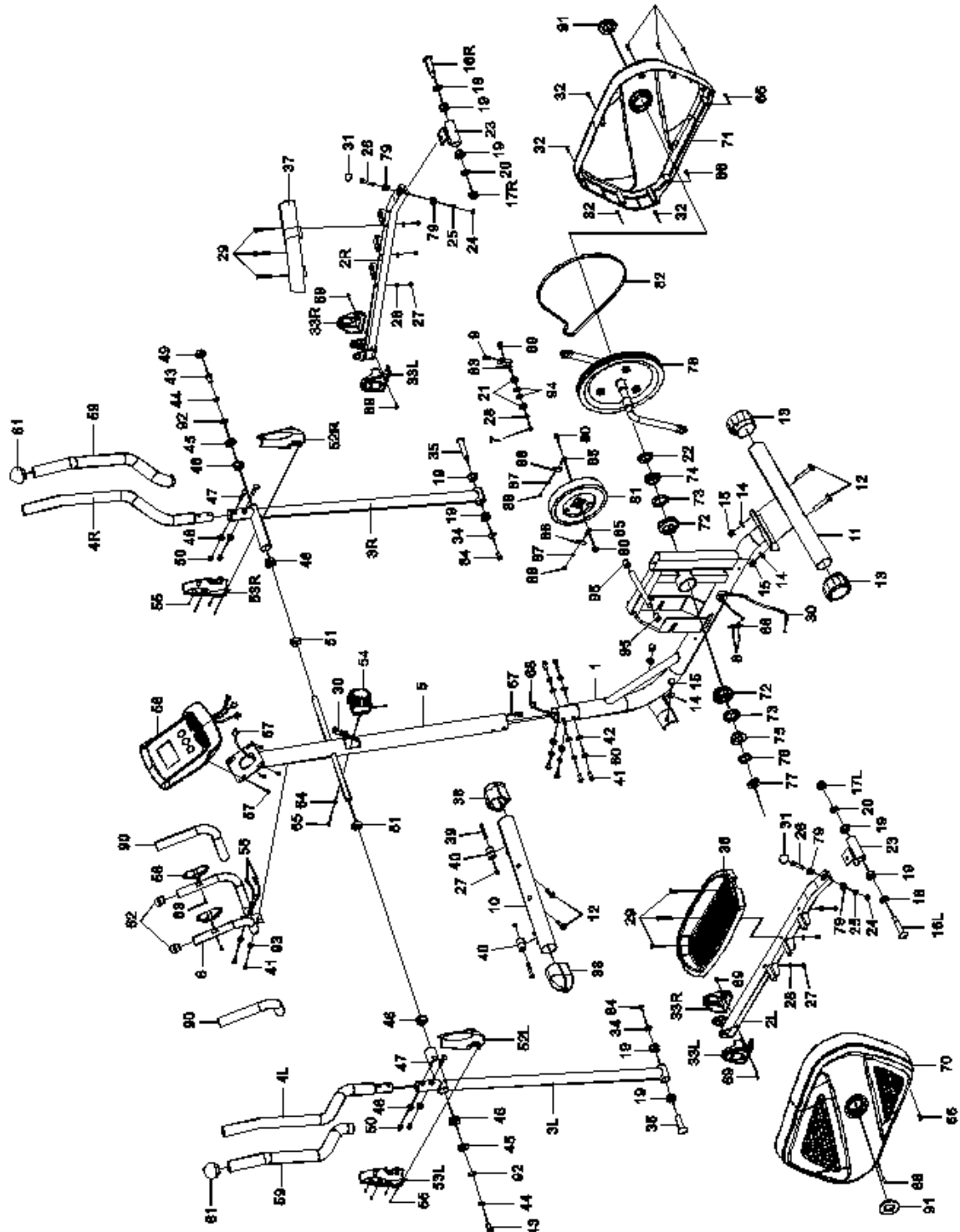


(55) Keresztmetszetű csavar 8 db

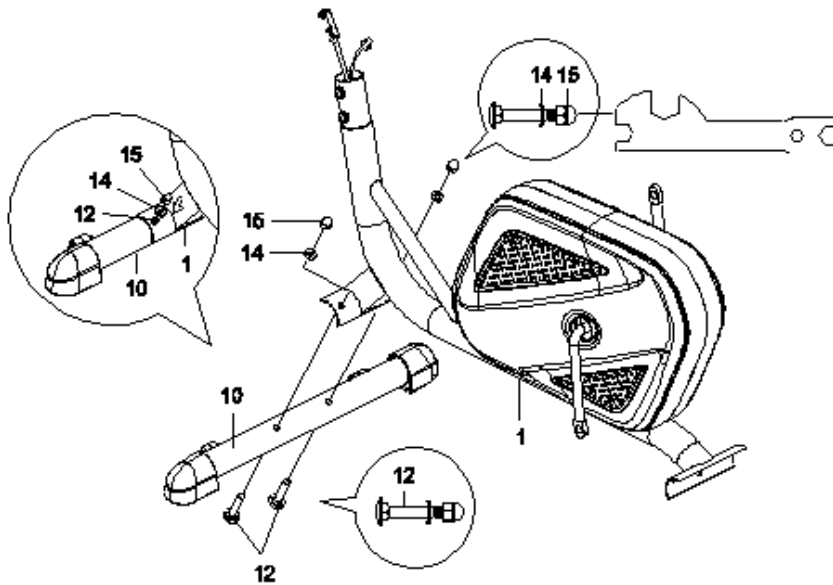


(69) Csavar 4 db

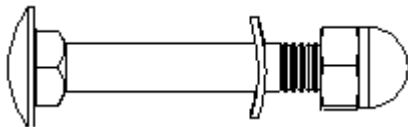
Robbantott rajz



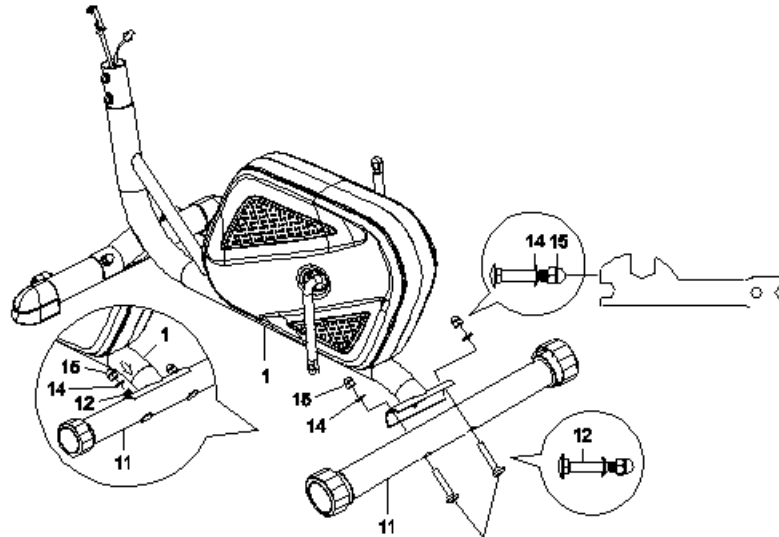
SZERELÉSI ÚTMUTATÓ



1. Illessze az első rudat (10) a fő váz első részéhez (1) és igazítsa össze a csavarnylásokat. Az első rudat (10) rögzítse a fő váz (1) hajlatához két csavarral (12), két nagy görbe alátéttel (14), és két anyasapkával (15). Húzza meg az anyákat a multi funkciós csavarhúzóval.

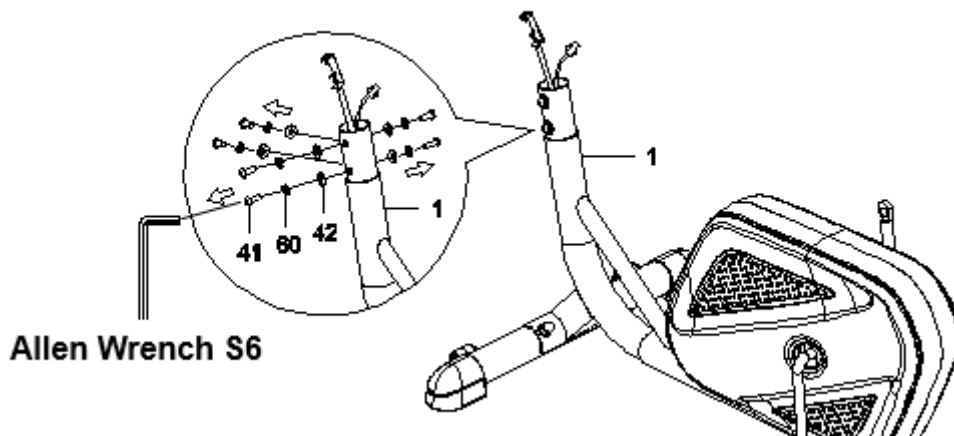


- (12) Csavar 2 db
- (14) Nagy íves alátét
- (15) Anya sapka

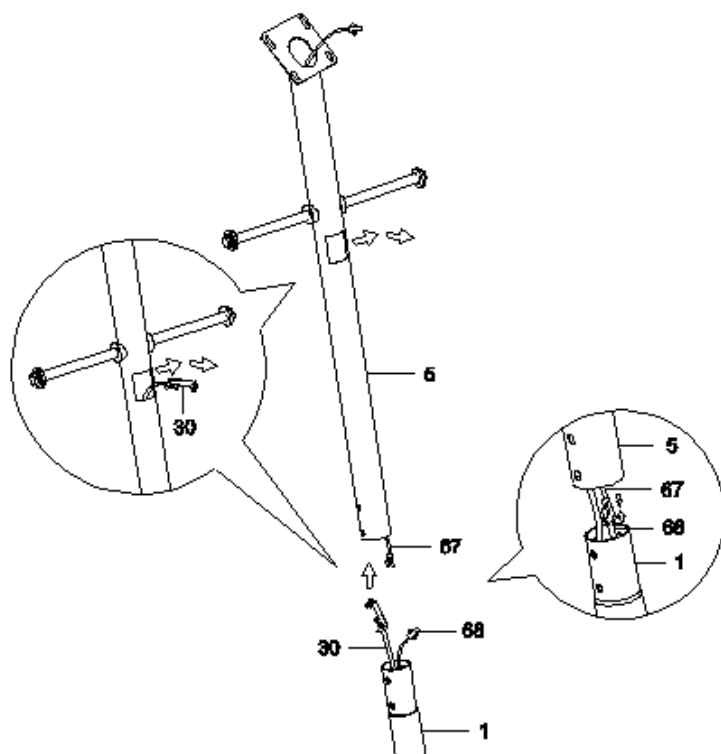


2.

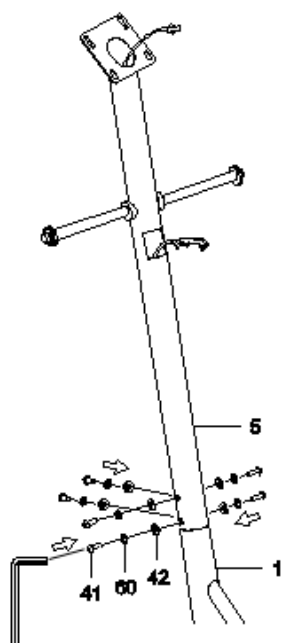
Helyezze a hátsó stabilizátort (11) a főkeret (1) mögé, és igazítsa a csavarlyukakat. Rögzítse a hátsó stabilizátort (11) a főkeretre (1) és rögzítse két csavarral (12) és két nagy görbe alátéttel (14) és két db (15) anyasapkával. Húzza meg a multi funkciós csavarhúzóval.



3. Távolítsa el a hatszögletű csavarokat (41), és hat rugós (60) és hat görbe alátétet (42) a fő vázból.

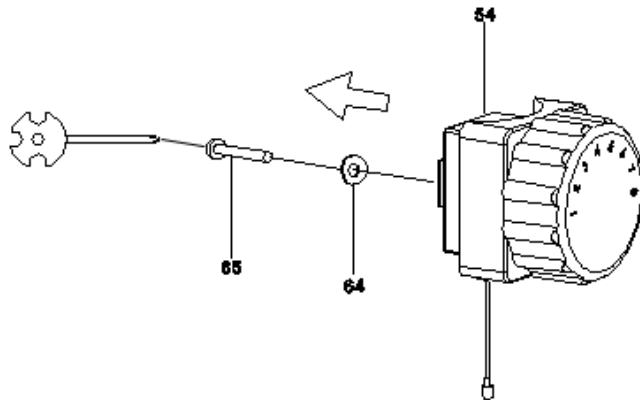


4. Javasoljuk, hogy egy második személy segítsen ebben a lépésben. Egy személynek tartania kell az első rúd (5) a helyén, míg a másik személy a vezetéket csatlakoztatja. Helyezze be a feszítővezeték (30) az első rúd (5) alsó furatába, és húzza ki az első rúd négyzet alakú lyukából (5). Csatlakoztassa az érzékelő vezeték (68) a főkeretről (1) a hosszabbító érzékelő vezetékéhez (67) az első rúdhöz (5).



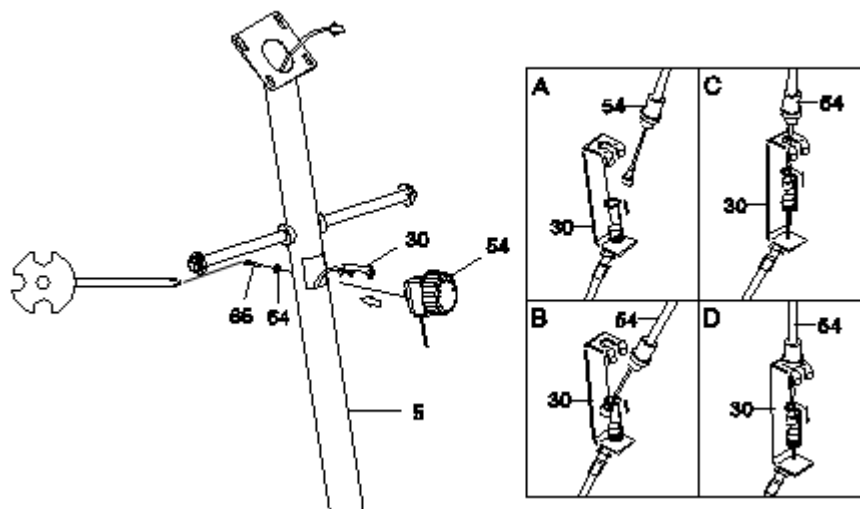
Allen Wrench S6

5. Helyezze be a váz első rúdját (5) a főkeret csőjébe (1), és rögzítse a hat hatszögletű csavarral (41) és a rugós alátéttel (60) és a hat nagy görbe alátéttel (42). Húzza meg a csavarokat a mellékelt S6-os csavarkulcs segítségével.

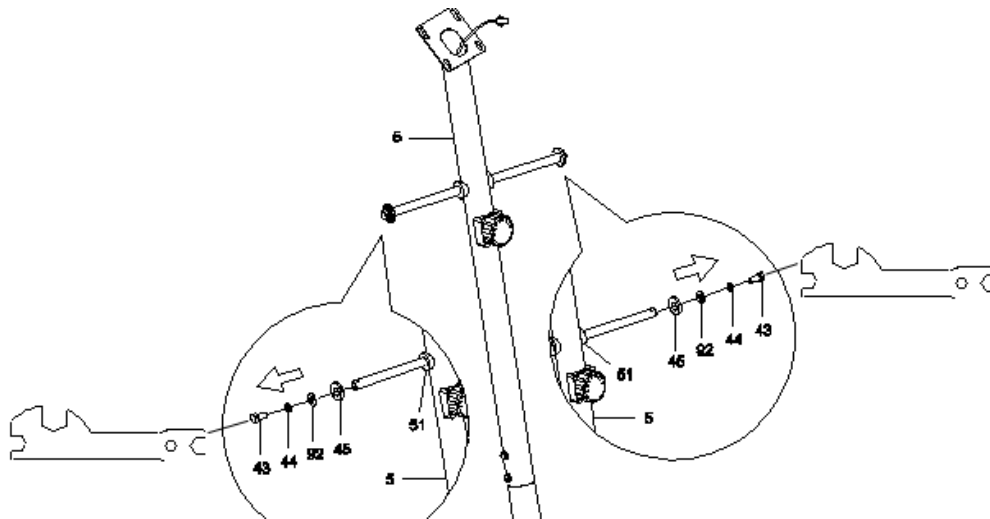


6. Távolítson el egy keresztmetszetű fejcsavart (65) és egy görbe alátétet (64) a terhelés szabályzó gombból (54). Ebben segítségére lehet a Multi Hex szerszám.

11

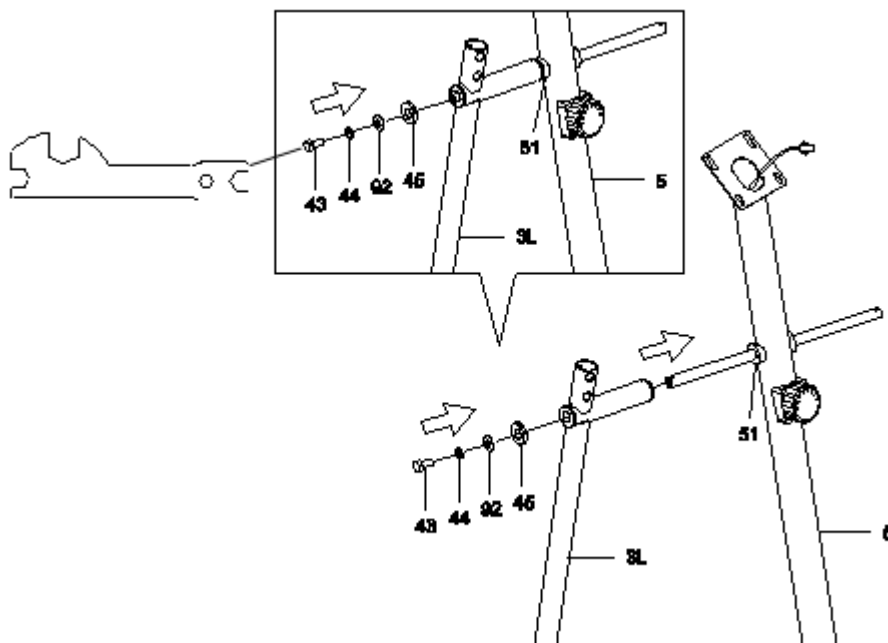


7. A terhelés szabályzó gomb (54) vezeték záró elemét illessze a terhelési vezeték karabinerébe (30). Lásd A kép. A terhelés szabályzó gomb (54) vezetékét húzza felfelé és illessze a terhelési vezeték (30) fémkonzoljába. Lásd B kép. A terhelés szabályzó gombot rögzítse (54) a váz első rúdjaához (5) az előzőleg kiszedett csavarokkal és alátéttel.

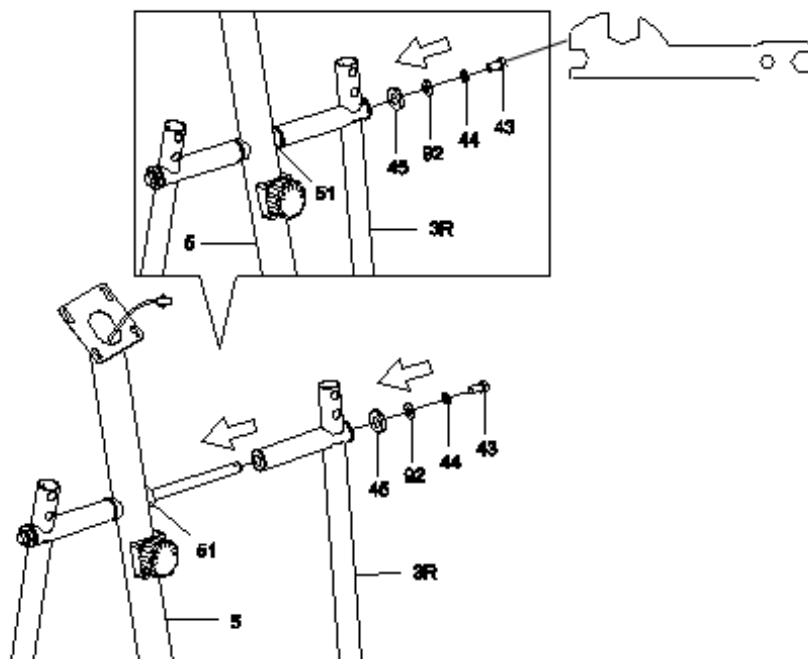


8. A váz első rúdjának (5) bal és jobb horizontális tengelyéből szerelje le a 2 db csavart (43), két db rugós alátétet (44), két nagy db alátétet (92) és két darab alátét (45)

12

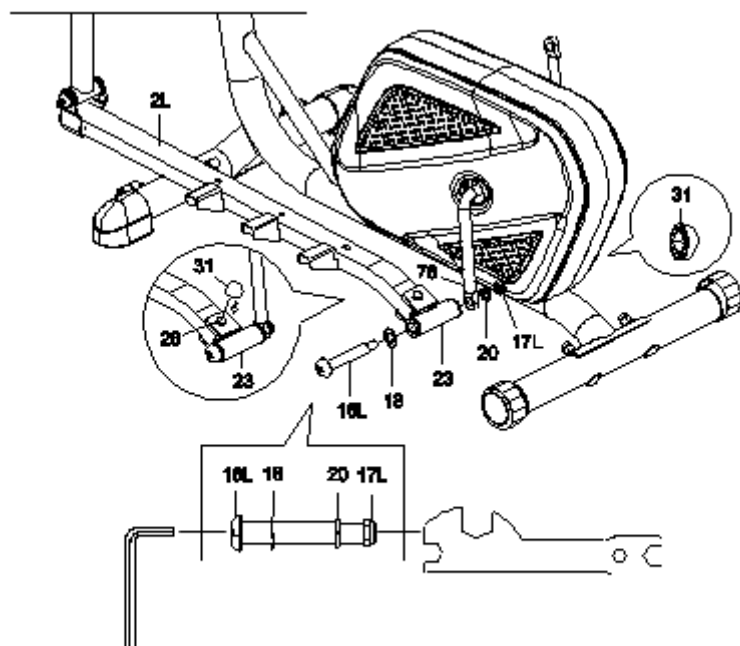


9. Ezután rögzítse a bal kézi lengőkart (3L) alsó részét az első rúd (5) bal horizontális tengelyéhez az egyik csavarral (43), rugós alátéttel (44) és egy darab nagy alátéttel (45). Használja a mellékelt csavarhúzóhoz hozzá.



10. Ezután rögzítse a jobb kézi lengőkart (3R) alsó részét az első rúd (5) jobb horizontális tengelyéhez az egyik csavarral (43), egy rugós alátéttel (44) és egy darab nagy alátéttel (92).

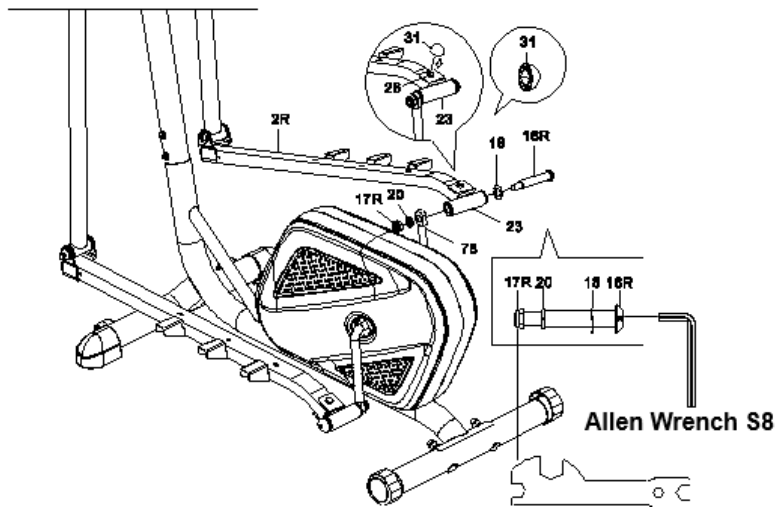
13



Allen Wrench S8

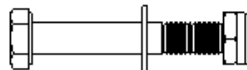
11. A bal U csatlakozó profilt (23) rögzítse a bal pedálkarhoz (78), a bal U profil hatszögletű csavarral (16L) egy hullám alátéttel (18), és egy rugós alátéttel (20) és a bal nylon anyával(17L). Használja az S8-as imbusz kulcsot. A bal oldali konzol (16L)

a bal oldali „L” jelzéssel van ellátva,

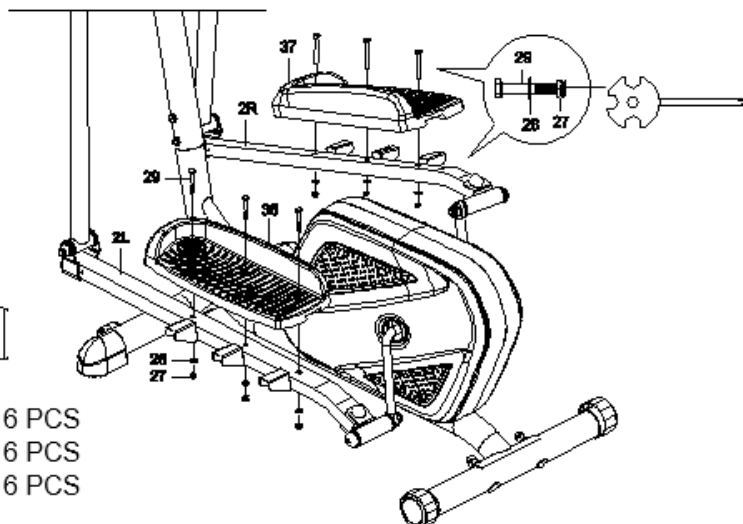


12. Csatlakoztassa a bal oldali U alakzatot (23) jobbra a forgattyút (78) egy csavarral a jobb U alakzathoz Tartó (16R), egy hullámмос alátét (18), egy rugós alátét (20) és egy jobb nylon anya(17R). Húzza meg a csavart és a nylon anyát az S8 Allen Wrench és Multi Hex szerszámmal. Szereljen be egy csavaros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

Hardware:



- | | |
|------------------------|-------|
| (27) Nylon Nut | 6 PCS |
| (28) Washer | 6 PCS |
| (29) Hexagon Head Bolt | 6 PCS |

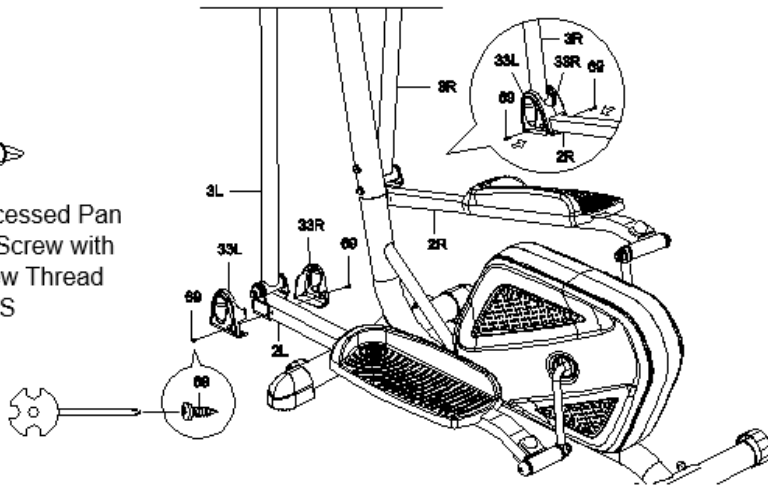


13. A bal pedált (36) rögzítse a bal pedálrúdhoz (2L) 3 darab csavarral (29) 3 db alátéttel (28), és 3 db nylon anyával (27). A bal pedálrúdra (2L) rögzítse fel a pedálrúd fedelet. Majd végezze el ugyanezt a jobb oldalon.

Hardware:



(69) Cross Recessed Pan Head Drilling Screw with Tapping Screw Thread
4 PCS

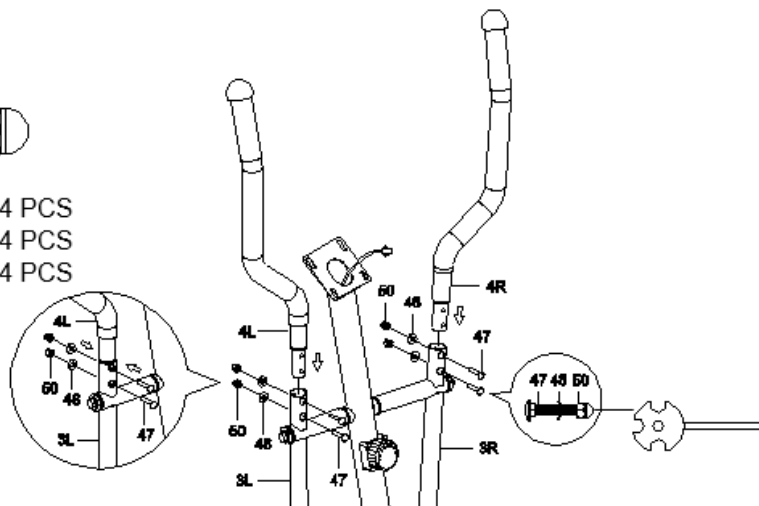


14. Csatlakoztassa a két láb léc-A (33L) és a két lábléc-B (33R)-et a bal és jobb lábrúd (2L,2R) két keresztmetszetű csavarral és négy csavarral (69) amit előzőleg eltávolított. Húzza meg a csavarokat a mellékelt Multi Hex szerszámmal.

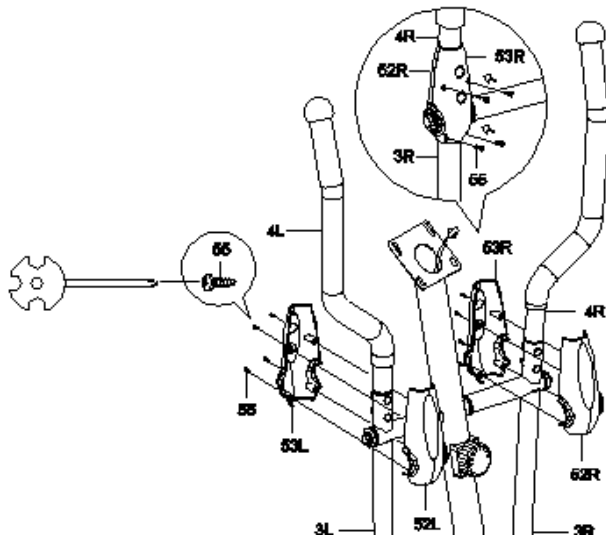
Hardware:



(47) Carriage Bolt 4 PCS
(48) Curve Washer 4 PCS
(50) Cap Nut 4 PCS



15. A bal és jobb lengőkar felső részét (4R,4L) rögzítse a bal és jobb kézi lengőkar alsó részéhez 4db csavarral (47), 4 db íves alátéttel (48) és 4 db M6-os anyával (50).

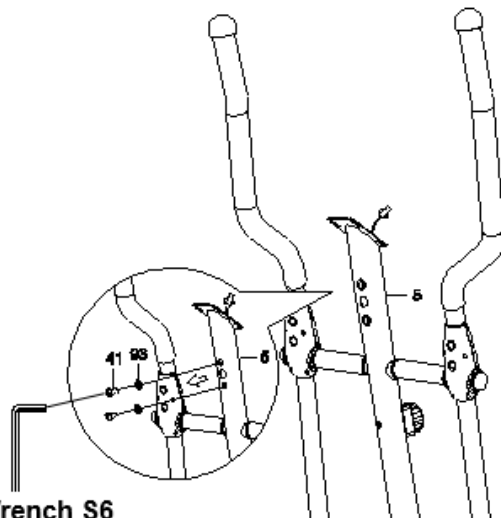


Hardware:



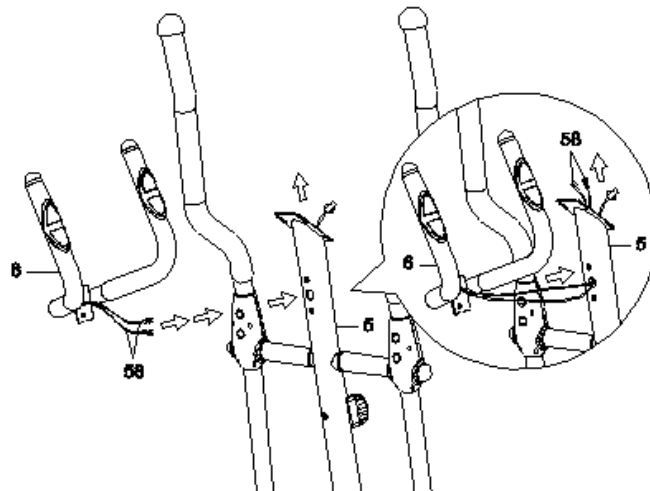
(55) Cross Recessed Pan
Head Tapping Screw
8 PCS

16. Csatlakoztassa a bal oldali burkolatot-A (52L) és a bal oldali kapaszkodó kar B- (53L) a Bal oldali kapaszkodó kar (3L) négy keresztmetszetű csavarral (55). Majd a jobb burkolatot-A (52R) és a jobb oldali kapaszkodó kar B-burkolatát (53R) a jobb oldali kapaszkodó karhoz (3R) négy keresztmetszetű csavarral (55). Szereljen be két csavaros kupakot (49) két hatlapfejű csavarra (43).

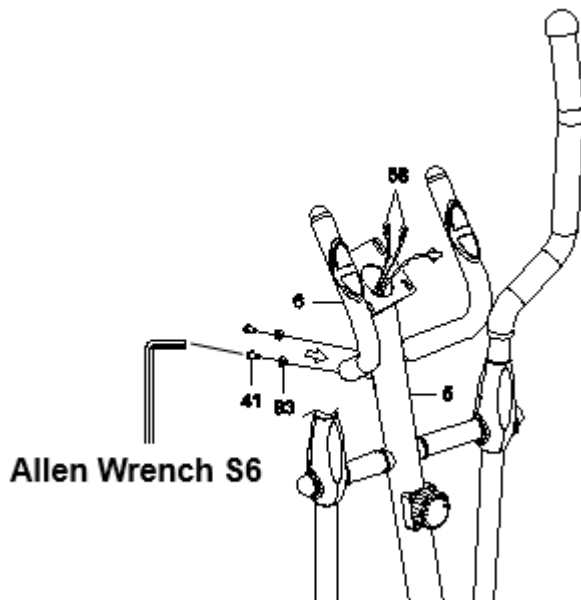


Allen Wrench S6

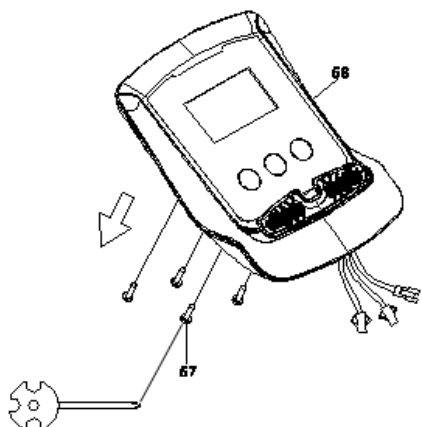
17. Távolítsa el a csavarokat (41) és két görbe alátétet (93) a fő rúdból (5) az S6-os szerszámmal.



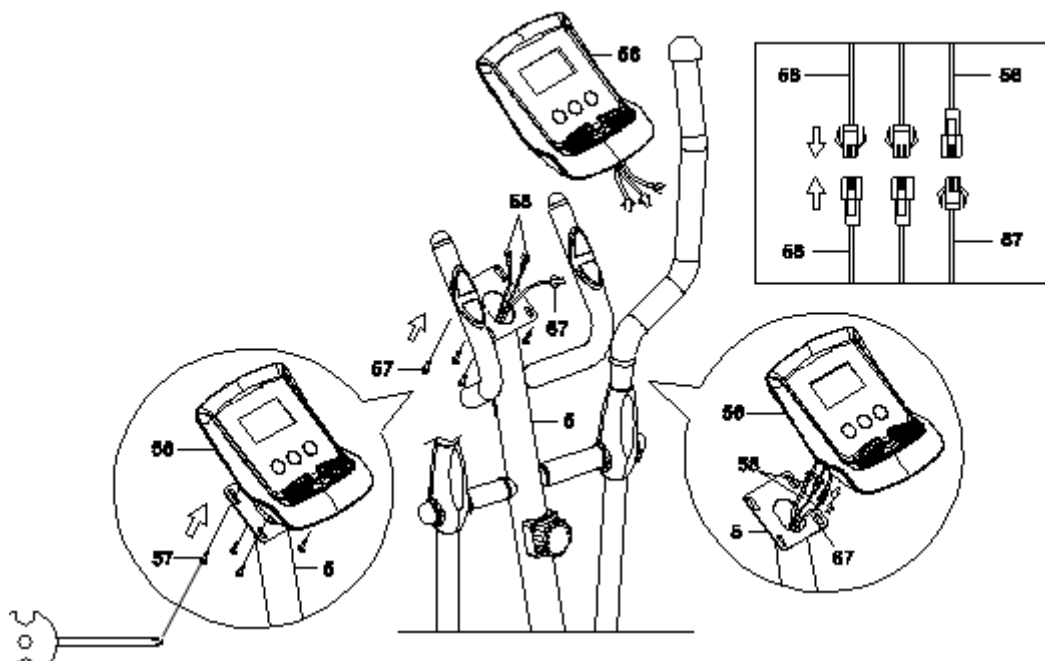
18. A fogantyún (6) levő kézi pulzusérzékelő vezetékét (58) illessze a fő váz első rúdjának (5) nyílásába és húzza át felfelé az első rúd csövén (5).



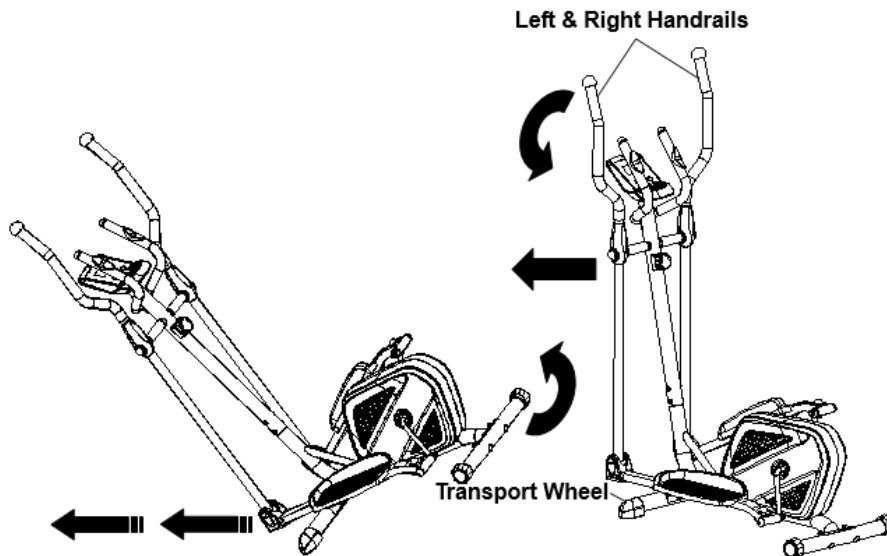
19. A fogantyúkat (6) rögzítse a váz első rúdjához 2 db csavarral (41) és két íves alátéttel (93), amelyet előzőleg eltávolítottunk.



20. A számláló (53) hátsó részén szerelje ki a 4 darab csavart (57).



21. Csatlakoztassa az érzékelő kábelt (58) és a kézi pulzusérzékelő vezetékét (67) csatlakoztassa a számlálóból (56) kivezető vezetékkel. Ezután csatlakoztassa a számlálót (56) az első rúd (5) felső végéhez 4 db csavarral.



Ez az ellipszistréner szállító görgökkel van ellátva. Így könnyebben mozgathatja és tárolhatja.

A kormányt fogja meg erősen és döntse meg az ellipszistrénert

Vigyázat: Kérjük, hogy egy második személy segítségét is vegye igénybe.

A számláló üzembe helyezése



A számítógép használata:

A számítógép aktiválásához csak meg kell nyomnia 1 gombot a 3 közül vagy pedálozni. Ha a gépezetet négy percre nincs használatban, akkor automatikusan kikapcsol.

A gombok funkciói:

MODE: Nyomja meg a számítógépen a MODE gombot a funkciók kiválasztásához.

Nyomja meg és tartsa lenyomva a MODE gombot 3 másodpercig, hogy az összes adatérték nullára álljon.

SET: Nyomja meg a SET gombot a TIME, DIST (DISTANCE), CAL adatok adatértékeinek beállításához (CALORIES) vagy PULSE beállításához.

RESET: Nyomja meg a RESET gombot, ha törölni szeretné az adatokat pl. TIME, PULSE, CAL, DIST.

SZÁMÍTÓGÉP FUNKCIÓK:

SCAN: Nyomja meg a MODE gombot, amíg a képernyőn megjelenik a SCAN, a számítógép automatikusan megvizsgálja az egyes funkciókat sorrendben 6 másodpercenként.

TIME: Megjeleníti az eltelt edzési időt percekben és másodpercekben.

Előre beállíthatja a célidőt STOP módban az edzés előtt. A TIME beállításához nyomja meg a MODE gombot, amíg a képernyőn megjelenik a TIME. Nyomja meg a SET gombot az idő módosításához. Minden alkalommal, amikor megnyomja a SET gombot, az idő 1 perccel változik. Nyomja meg a RESET gombot a célidő nullára történő törléséhez.

Az előre beállított időintervallum 0:00 és 99:00 perc között van.

Miután előre beállította a célidőt és elkezdte a gyakorlatot, az idő elkezdődik az előre beállított célidőtől 0 másodpercig 1 másodpercenként.

SPEED: Megjeleníti az aktuális sebességet.

DIST (DISTANCE): Megjeleníti az edzés során megtett összesített távolságot. Előre beállíthatja a céltávolságot STOP üzemmódban az edzés előtt. A DISTANCE beállítása nyomja meg a MODE gombot, amíg a képernyőn megjelenik a DIST. Nyomja meg a SET gombot a beállítás módosításához távolság. Nyomja meg a RESET gombot a céltávolság nullára történő törléséhez. Az előre beállított cél a távolságtartomány 0,00 és 99,50 km között van az edzéshez a távolság elkezd számolni az előre beállított távolságtól 0,00-ig. Amikor az előre beállított céltávolság 0,00-re csökken, számítógép hangjelzést ad, hogy emlékeztesse Önt.

CAL (CALORIES): Az edzés során égetett kalóriák hozzávetőleges mennyiségét jeleníti meg. Előre beállíthatja a cél kalóriákat STOP módban az edzés előtt. A CALORIES beállításához nyomja meg a MODE gombot, amíg a képernyőn megjelenik a CAL. Nyomja meg a SET gombot a beállítás módosításához. Nyomja meg a RESET gombot a cél kalóriák nullára való törléséhez. Az előre beállított célkalória tartománya 0,0-999,0. Miután előzetesen beállította a cél kalóriát, majd indítsa el az edzéshez elkezd számolni az előre beállított kalóriákból 0,0-ra. Amikor az előre beállított kalóriák száma 0,0-ra csökken, a kalóriákat azonnal elkezd számolni, és a számítógép hangjelzést ad, hogy emlékeztesse Önt. (Ez az adat durva útmutató az összehasonlításhoz különböző edzéseken, és nem szabad orvosi kezelésben használni).

TOTAL: Megjeleníti a teljes halmozott távolságot. A TOTAL adatok értéke nem lehet le nullázni a MODE vagy a RESET gombbal.

Vegye ki az elemeket a számítógépről, a TOTAL adatok értéke nullára áll vissza.

(PULSE): Megjeleníti az aktuális pulzusszámokat, miután megfogta a kormányérzékelőket mindkét kezével edzés közben. Előre beállíthatja a cél pulzusszámot STOP módban is. A PULSE beállításához nyomja meg a MODE gombot, amíg a képernyőn megjelenik a szimbólum.

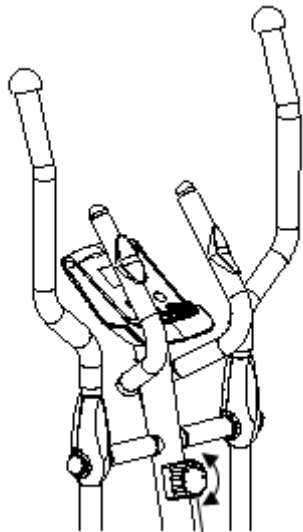
Nyomja meg a SET gombot, hogy előre beállítsa a pulzusszámot. Nyomja meg a RESET gombot a törléshez.

Miután előzetesen beállította a cél pulzusszámát, és elkezdte a testmozgást, kérjük, fogja meg a kezelőérzékelőket mindkét kezével edzés közben. Ha az észlelt szívfrekvencia nagyobb, mint a cél pulzusszám, a számítógép hangjelzést ad.

Az elemek behelyezése:

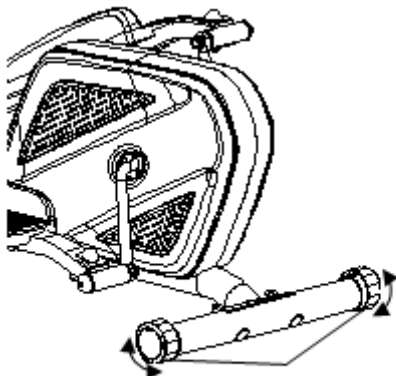
1. Távolítsa el az elemek fedőlapját a digitális készülék hátuljáról.
2. Helyezzen be két „AA“ méretű elemet az elemházba.
3. Vigyázzon, hogy az elemek megfelelően legyenek elhelyezve és hogy a csatlakozók megfelelően kapcsolódjanak az elemekhez.
4. Helyezze vissza az elemek fedőlapját.
5. Ha a kijelzőn olvashatatlan vagy csak részlegesen olvasható, távolítsa el az elemeket, majd várjon 15 másodpercet mielőtt visszahelyezné azokat.
6. Az elemek eltávolítása térélni fogja a műszer memoriáját.

Beállítások:



Tension Control Knob

Amennyiben növelni szeretné az ellenállást fordítsa el az ellenállás szabályzót az óra járásával egyező irányba.



Rear Stabilizer End Cap

A hátsó stabilizátor alsó részén található a szintező, amellyel kényvedén egy szintbe tudja hozni a berendezést.

Tisztítás és tárolás:

Az ellipszistrénert tisztítsa puha ronggyal és enyhe tisztítószerrel. A műanyag részekre ne használjon oldószereket. A berendezésből minden használat után térélje le a verítéket. Ügyeljen arra, hogy a számláló kijelzőjét ne érje extrém nedvesség, az elektromos zárlatot okozhat vagy ténkre teheti az elektronikát.

HIBAELHÁRITÁS

PROBLÉMA: az ellipszistréner használat közben billeg, nem stabil. **MEGOLDÁS:** szükség szerint állítsa be az eltolható regulátort 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 rúdjaiból kijövő vezetékekkel.

MEGOLDÁS: ellenőrizze, hogy az elemek helyesen lettek e beillesztve és a rugók az elem odaillo 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.

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. Ismétlje 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 ismétlje 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.

