

Fontos!

Kérjük, figyelmesen olvassa végig a használati útmutatót és kövesse az abban leírtakat! Vegye figyelembe, hogy a garancia nem terjed ki a szállítási, helytelen összerakási és a nem megfelelő használatból eredő károkra.

Ez a termék otthoni használatra lett tervezve, ezért a garancia is csak otthoni használat esetén érvényesíthető

A termékre a gyártó 24 hónap garanciát biztosít.

A termék csak lakásban használható, szabadtéren nem.

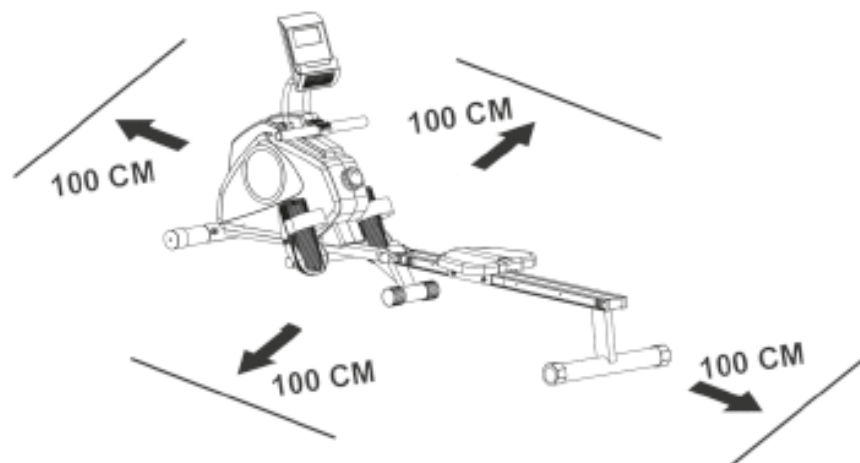
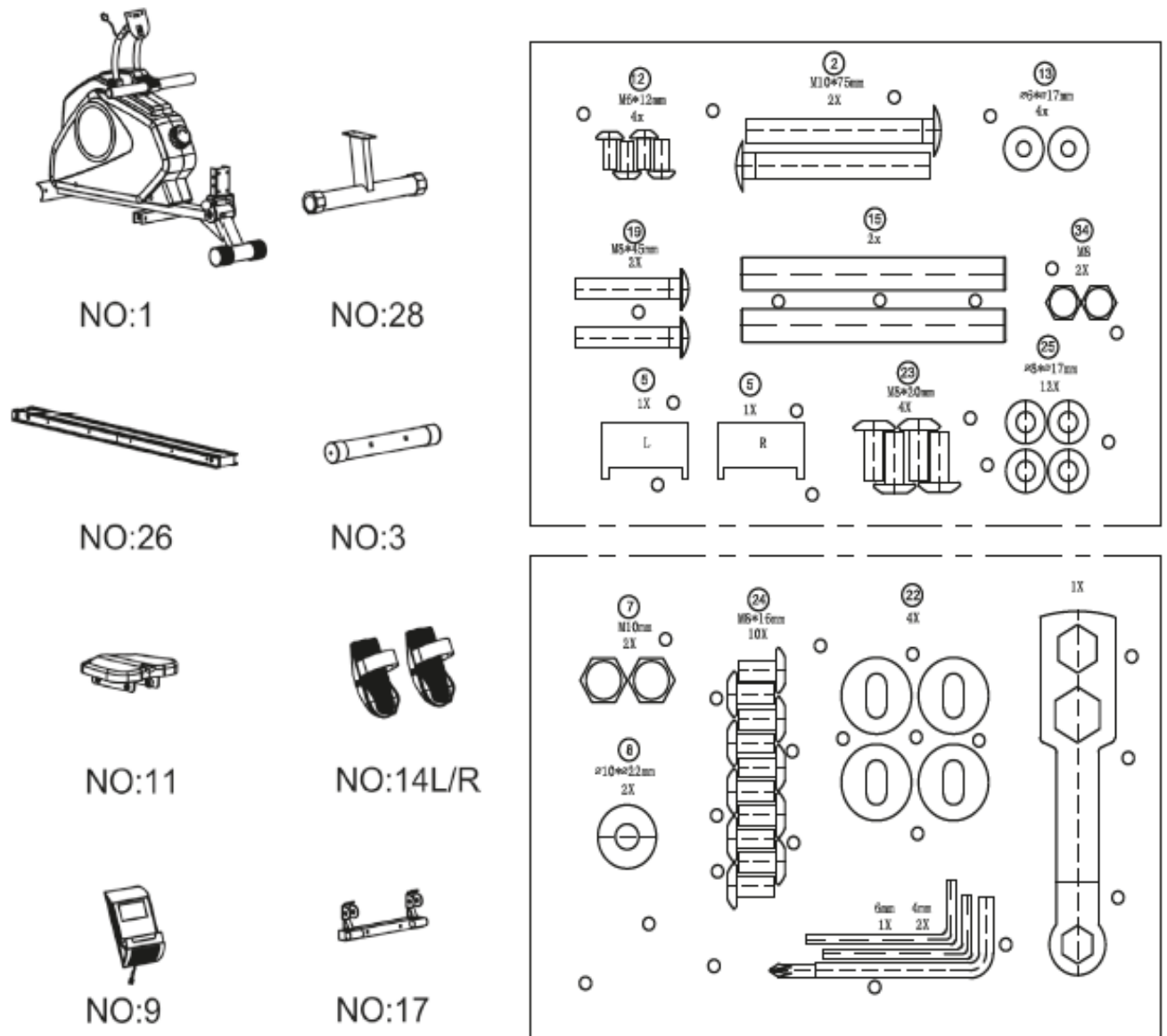
A biztonságos használat érdekében kérjük, vegye figyelembe a következő utasításokat

- Amennyiben a készüléket tovább adja, vagy más személynek engedi használni, bizonyosodjon meg arról, hogy az a személy ennek a használati utasításnak a tartalmát ismeri-e.
- Ezt a gépet egyszerre csak 1 személy használhatja.
- Ellenőrizze az első használat előtt, majd később is rendszeresen, hogy minden csavar, kötés feszes-e.
- Távolítson el minden éles tárgyat a készülék közvetlen környezetéből, mielőtt megkezdje az edzést.
- Csak abban az esetben használja a készüléket, ha az kifogástalan állapotban van.
- A hibás részeket azonnal ki kell cserélni, és/vagy a készüléket a rendbehozatalig nem szabad használni.
- Amennyiben engedi gyermekét a készülékkel edzeni gyermeke testi és szellemi fejlődése érdekében, hívja fel gyermeke figyelmét a gép helyes használatára. A készülék nem játékszer.
- Ügyeljen arra, hogy a nem megfelelő edzés veszélyeztetheti az Ön egészségi állapotát.
- A készülék összeszerelésénél figyelni kell arra, hogy a készülék stabilan álljon.
- Viseljen mindig edzésre alkalmas szabadidő ruhát és cipőt, amennyiben Ön a készüléken edz. A cipőtalpának csúszásmentesnek kell lennie.
- A tréning megkezdése előtt kérjük konzultáljon orvosával. Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippet ad az edzéshez és a helyes táplálkozáshoz.
- Szerelje össze készülékét az összeszerelési rajz szerint, használja a csatolt alkatrész listát. A szerelés előtt ellenőrizze, hogy az alkatrész listában szereplő alkatrészek hiánytalanul rendelkezésre állnak-e.
- Helyezze a készüléket egy száraz sima helyre, és óvja készülékét a nedvességtől. Helyezzen a gépe alá csúszásmentes talapzatot.
- Egyetemesen érvényes, hogy a sportszer nem játékszer.
- Amennyiben szédülés, hányinger, rosszullet, vagy más szokatlan tünet lép fel, hagyja abba azonnal az edzést és konzultáljon orvosával.
- Ügyeljen arra, hogy az edzés idején más személy ne tartózkodjon a készülék közvetlen közelében, a baleset elkerülése érdekében.
- Ügyeljen arra, hogy az állítható részek beállításánál a készülék helyes pozícióba legyen beállítva.
- A készülék csak 10 és 35 Celsius fok közötti szoba hőmérsékleten használható. Ne használja a készüléket nagy nedvességtartamú, páradús környezetben (80% páratartalom felett).

Összeszerelési utasítás:

Vegye ki a dobozból a gépet, valamint a tartozékokat és helyezze el a földön maga előtt.

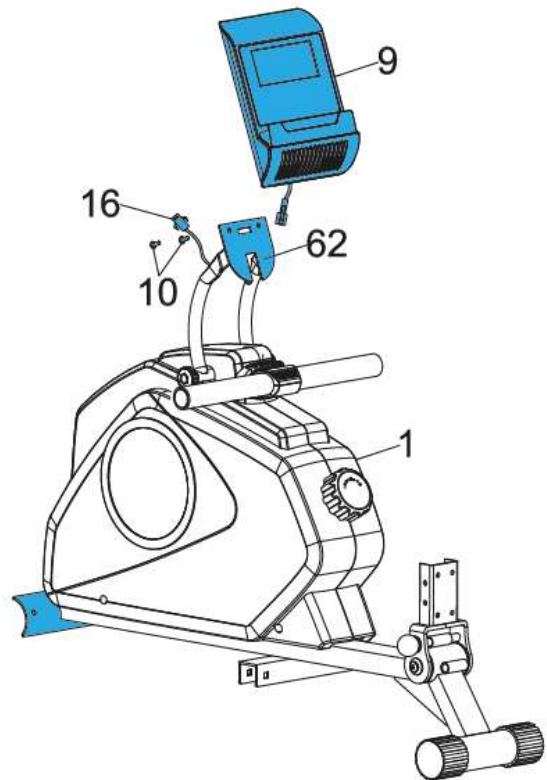
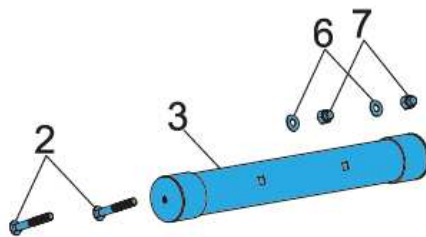
Az összeszereléshez szükséges főbb alkatrészek, valamint csavar és kulcskészlet:



1. Első láb és komputer felszerelése.

Rögzítse az első lábat (3) a fővázhhoz (1) a megfelelő csavarok (2) alátétek (6) és anyacsavarok (7) felhasználásával.

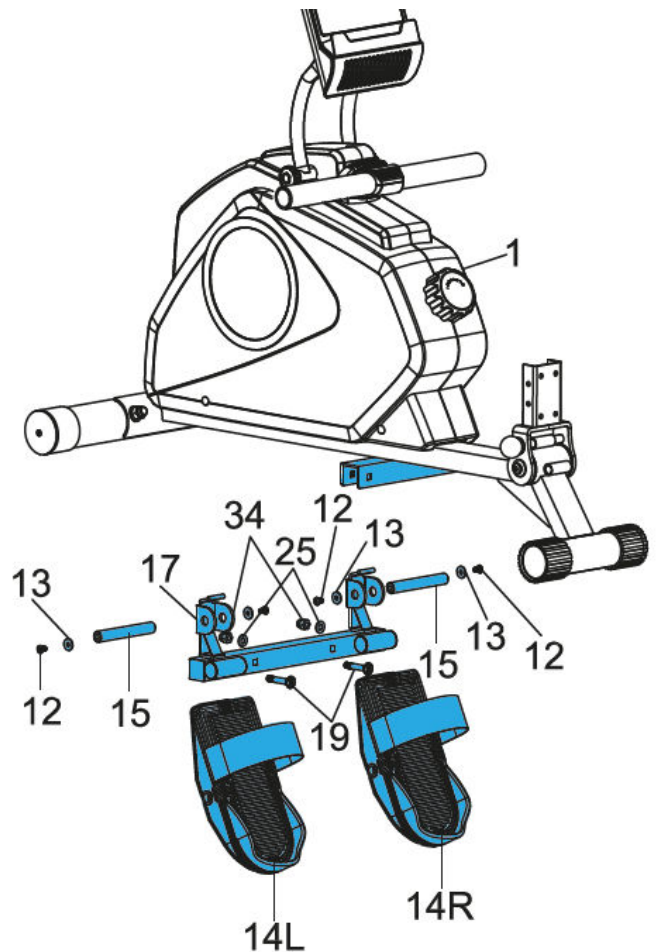
Csatlakoztassa a komputer (9) kábelt az alsóval (16), majd rögzítse a komputert a fővázon (1) található helyére a két csavar (10) segítségével.



2. Lábtartók felszerelése

Illessze a lábtartó vasat (17) a fővázon lévő helyére, majd rögzítse azt a megfelelő csavarok (19), alátétek (25) és anyacsavarok (34) felhasználásával.

Helyezze a bal (14L) és jobb (14R) oldali lábtartót a helyére, majd rögzítse azt a keresztvasak (15), valamint a megfelelő alátétek (13) és csavarok (12) segítségével.

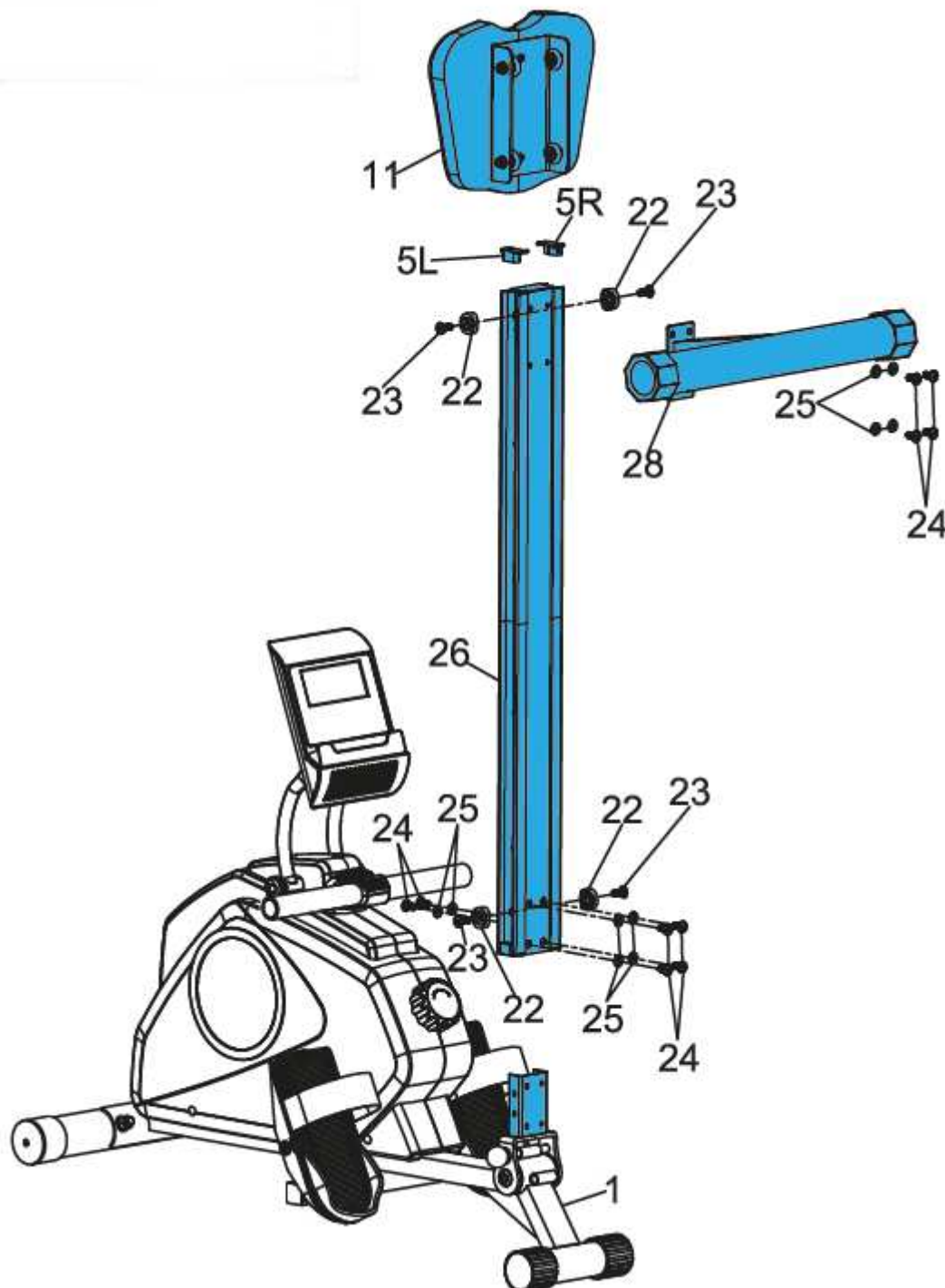


3. A vezető sín, az ülés és a hátsó talp felszerelése

Illessze a vezető sít (26) a fővázon (1) lévő helyére, majd rögzítse azt a megfelelő csavarok (24), alátétek (25) felhasználásával. Tegye a helyére az első ülés ütközőket (22) és rögzítse a megfelelő csavarokkal (23).

Csúsztassa a helyére az ülést, majd tegye a helyére a hátsó ülés ütközőket (22) és rögzítse a megfelelő csavarokkal (23). Illessze a helyére a sínzáró kupakokat (5L és 5R).

Végül rögzítse a hátsó lábat (28) a sínhez (26) a megfelelő csavarok (24) alátétek (25) felhasználásával.



Javaslatok az edzéshez

Intenzitás

Minél jobb az edzést végző személy kondíciója, annál több edzés követelményt kell emelni. Ez az edzés időtartam meghosszabbításával és /vagy a nehézségi fok emelésével lehetséges.

Gyakoriság

Egy normás felnőttnek hetente 2 alkalommal kell edzenie, azért, hogy kondícióját megtartsa. A kondíció javítása és a testsúly változtatása érdekében legalább 3 edzés egységre van szükség hetente.

Minden edzés egység 3 edzés fázisból áll:

Bemelegítő, edző és levezető fázis

Motiváció

Egy eredményes edzésprogram kulcsa a rendszeresség.

A készülék biztonsági nívóját csak akkor lehet megtartani, ha azt rendszeresen a károokra és kopásokra vonatkozóan átvizsgálja. Különleges figyelmet kell fordítani a zárókupakokra, görgőkre és stabilizátorokra, a taposó pedálra és a mozgó részekre.

Bemelegítés

Ahhoz, hogy elkerülhessen különböző izomsérüléseket vagy más egyéb sérüléseket, ajánljuk, hogy minden gyakorlat megkezdése előtt melegítsen be. A bemelegítés előkészíti izomzatát az elkövetkezendő gyakorlatsorozatok elvégzéséhez. A bemelegítésnek legalább 5-10 percesnek kell lennie ahhoz, hogy az izomzata készen álljon az erőteljesebb gyakorlatok végrehajtására is. A bemelegítő gyakorlatok egyike se legyen megerőltető, de mozgassa meg minden izomzatát és ízületeit. A bemelegítő gyakorlatoknak aerob mozgásoknak kell lenni.

Edzés a gépen

A bemelegítő gyakorlatot elvégzését követően elkezdheti az edzést. Ahhoz, hogy elérje azt a fittséget és egészséget amit elvár, az edzést fokozatosan tegye nehezebbé, ezzel érheti el, hogy izomzata erősebbé és fittebbé válik.

Valószínű, hogy a mozgás elkezdése után pár napig, vagy akár pár hétig izomláza lesz. Ez teljesen normális és ha folytatja a mozgást, akkor az izomláz is eltűnik folyamatosan. Ha nem érez izomlázat, vagy izomfáradtságot azt jelenti, hogy nem elég intenzív Önnek a gyakorlatok elvégzése, így annak sűrűségét illetve gyakoriságát fokoznia kell.

Levezetés és Nyújtás

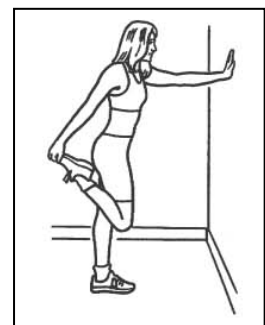
A nyújtással ellazíthatja izmait, ezzel elkerülve a későbbi sérüléseket, átlagban 10-15 perc nyújtás ajánlott naponta.

A nyújtó gyakorlatokat mindig lassan és könnyedén végezze, nehogy megerőltesse vele magát. Addig nyújtsa csak izmait amíg nem érez egy enyhe húzórást izmain, amint fájdalmas kezd lenni ne húzza tovább. Kb. 20-30 másodpercig tartson egy gyakorlat. Lassan és ritmikusan lélegezzen. Emlékezzon, a nyújtást a teste mindkét oldalán kell végeznie.

Kérem, kövesse a következő gyakorlatsorozatot a bemelegítéshez, illetve nyújtáshoz!.

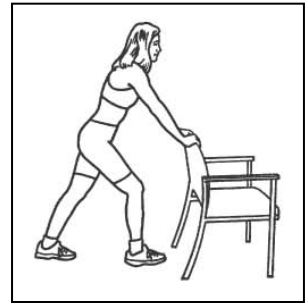
1. Combizom nyújtása:

Álljon közel a falhoz, egyik kezével támaszkodjon annak, másikkal pedig megfogva hátrahajtott lábát húzza azt a fenekéhez gyengéden, úgy hogy ne fájjon. Ezt ismétlje meg a másik lábán is, kb. 20-30 másodperces különbségekkel. Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.



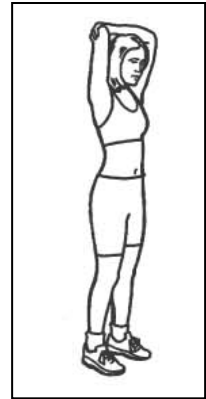
2. Vádli és achilles nyújtás:

Álljon egy székhöz és lépjen be az egyik lábával a szék hátsó lábai közé, a másikkal pedig enyhén lépjen hátra, hogy lábai 45 fokos szöget zárjanak be. Így nyújthatja vádlijának izmait és achillesét.



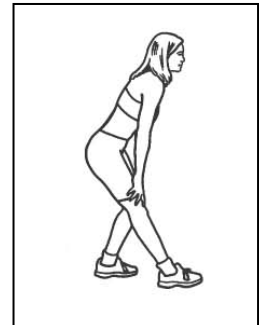
3. Tricepsz nyújtás a fej felett:

Egyik kezével fogja meg a másik könyökét a feje felett, és enyhén húzza azt, hogy tricepsz izmát nyújthassa.



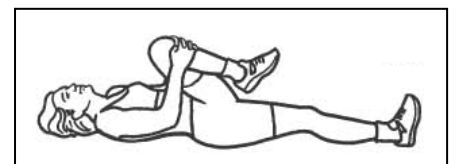
4. Hátsó combizom nyújtás

Álljon egyenesen, majd egyik lábával kissé lépjen előre. Ezután azt a lábát, amelyikkel nem lépett előre hajlítsa be, de a másik maradjon nyújtott helyzetben. Ezután törzsét hajlítsa enyhén a nyújtott lábára, amíg nem érzi, hogy hátsó combizma húzódik. Utána végezze el fordítva is a másik lábán. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



5. Farizom nyújtása

Feküdjön le a földre egyenes testtel, majd egyik lábát behajlítva húzza fel. Ezt követően fogja meg térdét és húzza a teste felé vagy mellé enyhén. Ezt végezze el a másik lábával is, hogy a nyújtás tökéletes legyen. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



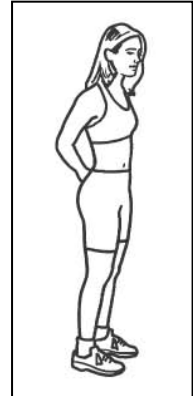
6. Belső combizom nyújtása

Üljön le a földre és hajlítsa be lábait, majd azt követően egyenletesen mindkét lábát nyomja a föld fölé, míg nem érzi, hogy belső combjai enyhén feszülnek. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



7. Karok nyújtása

Egyik karját rakja a feje mögé fel, a másikat pedig a háta mögé és próbálja összeérinteni azokat. Ha össze tudja érinteni, akkor húzza fel illetve lefelé enyhén karjait, amíg karizmai nem feszülnek.



A Komputer

Óvja komputert a közvetlen napfénytől, továbbá ne tisztítsa vízzel vagy vegyszerekkel, mert az tönkretelheti a kijelzőket.

A komputer automatikusan bekapcsol, ha elkezd az edzést vagy megnyomja valamelyik gombot. A kijelző amennyiben 4 percig nem kap jelet Sleep (alvó) módba kerül.

Nehézség szabályzás:

A készüléken az edzés közben a nehézség a főoszlopon található nehézség állító gomb elforgatásával állítható.

A 8 különböző nehézségi szint jelzés, segít az optimális ellenállás kiválasztásában.

GOMBOK és KIJELZŐ

Kezelő gombok:

1. MODE

Kiválaszthatja a kijelzett funkció értéket az edzés során:

2. SET

Előre beállíthat egy funkció értéket, amennyiben a készülék nem SCAN módban van.

Beállítható funkció értékek: TIME (idő), COUNT (percenkénti csapásszám) és CAL (kalória)

Beállítás menete:

- Nyomja meg a SET gombot a beállítás elkezdéséhez
- A MODE gomb segítségével válassza ki a beállítandó funkciót. A kiválasztott funkció értéke villog a kijelzőn.
- A SET gomb segítségével adja meg a kívánt értéket.
- A RESET gombbal törölheti az aktuális értéket
- A MODE gomb megnyomásával elfogadhatja a beállított értéket és a következő funkcióra léphet



Amennyiben beállít valamilyen edzés értéket (egyszerre többet is beállíthat), az érték az edzés folyamán visszafelé fog számlálódni és ha bármelyik érték eléri a 0-t, a kijelző erre hangjelzéssel figyelmeztet. Ezután az érték előre fog tovább számlálódni.

3. RESET

Egyszer megnyomva az aktuális funkció értékét törli. Folyamatosan nyomva tartva törli az összes funkció értékét.

Kijelző

Az edzés során a kijelzőn nyomon tudja kísérni a következő funkciók adatait:

- **TIME** : az edzés idejét
Tartomány: 00:00 – 99:59 (perc : mperc), Beállítható érték: 1 – 99
1 –es lépésközzel
- **COUNT**: a percenkénti csapásszámot
Tartomány: 0 – 9999 Beállítható érték: 10 – 9990 10-es lépésközzel
- **TOTAL COUNT** : a megtett összes csapásszámot
Nem beállítható érték
- **CALORIES**: a becsült energia felhasználást
Tartomány: 1 – 999, Beállítható érték: 1 – 999 1-es lépésközzel
Megjegyzés: Ez az adat csak tájékoztató jellegű, nem összehasonlítható más eszközök adataival és nem használható fel orvosi célokra!

Edzés során a nagy kijelzőn az értékek SCAN funkcióban 4 másodpercenként cserélődnek. A MODE gombot megnyomva a SCAN funkció megszűnik és a kiválasztott edzésadat értéke látszik folyamatosan a kijelzőn. A MODE gomb ismételt megnyomására a következő edzésadat értéke látszik a kijelzőn.

Nyomja meg valamelyik gombot vagy kezdjen el pedálozni és a készülék automatikusan bekapcsol.

Karbantartás

A készülék rendkívül csekély mértékű karbantartást igényel.

- Fontos, hogy időről időre ellenőrizze, hogy minden csavar feszes
- Edzés után törölje le a készüléket puha nedvszívó anyaggal. Ne használjon vegyszert. Védje a készüléket a nedvességtől, mert korrodálódhat. Ajánljuk a fém részek tisztításánál teflon vagy gépkocsi wax használatát.

Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget