

VECTOR  **FITNESS**

550 professzionális lépcsőgép

Használati útmutató



Kérjük, figyelmesen olvassa el a használati útmutatóban leírtakat és
következetesen tartsa be azokat!

A Maximális felhasználói súly 180 kg. Ezért a készüléket 180 kg-nál nehezebb felhasználó ne használja, mert az a készülék meghibásodásához vezethet!

A biztonságos használat érdekében kérjük, vegye figyelembe a következő utasításokat

- Ezt a gépet egyszerre csak 1 személy használhatja.
- 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.
- 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.
- 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.
- A tréning megkezdése előtt kérjük konzultáljon orvosával. Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippeket ad az edzéshez és a helyes táplálkozáshoz.
- Ez különösen fontos a 35 év felettiek számára, akiknek korábban egészségügyi problémái voltak és azoknak is, akik már évek óta nem sportoltak.

Figyelmeztetések a tulajdonos/üzemeltető részére:

Ez a termék kereskedelmi használatra készült.

Használat előtt olvassa el a kézikönyvben szereplő összes utasítást és tartsa meg ezt a használati útmutatót.

A tulajdonos felelőssége biztosítani, hogy a készülék minden használója megfelelő tájékoztatást kapjon a használat előtti összes biztonsági óvintézkedésre.

Szerelje össze a gépet pontosan a szerelési utasításban leírtak szerint és csak a mellékelt megfelelő

kéziszerszámokkal használja a mellékelt alkatrészeket.

Ellenőrizze és megfelelően húzza meg az összes alkatrészt rendszeresen. Ha bármilyen hibát vagy károsodást észlel forduljon a szervizhez segítségért.

Győződjön meg arról, hogy minden felhasználó keresse fel orvosát egy teljes fizikális vizsgálat céljából, mielőtt bármilyen fitneszprogramot elkezdene, különösen, ha magas vérnyomása, magas koleszterinszintje vagy szívbetegsége van; családi anamnézisében szerepel az előző állapotok bármelyike. Továbbá, ha 35 évesnél idősebb; dohányzik; elhízott; nem edzett rendszeresen az elmúlt évben vagy bármilyen gyógyszert szed.

Mindig tartsa be az alapvető biztonsági óvintézkedéseket a berendezés használatakor, hogy csökkentse a sérülések, tűz vagy károk kockázatát. A kézikönyv más részei további részleteket tartalmaznak a biztonsági funkciókról. Feltétlenül olvassa el ezeket a részeket és tartsa be az összes biztonsági utasítást.

Ezek az óvintézkedések a következőket foglalják magukban:

A berendezés üzembe helyezése és használata előtt olvassa el az útmutatóban található összes utasítást és kövesse a berendezésen található címkéket.

Győződjön meg arról, hogy minden felhasználó orvoshoz fordul egy teljes fizikális vizsgálatra, mielőtt bármilyen fitneszprogramot elkezd.

Ne engedjen gyermekeket vagy olyan személyeket a gépre, akik nem ismerik ennek a berendezésnek a használatát.

Ne hagyjon gyermekeket felügyelet nélkül a berendezés körül.

Győződjön meg arról, hogy minden felhasználó megfelelő edzőruhát, cipőt visel az edzéshez és kerülje a laza vagy lógó ruházatot.

A felhasználók ne viseljenek magassarkú vagy bőrtalpú cipőt és ellenőrizniük kell cipőik talpát, hogy eltávolítsák a szennyeződések és a beágyazott köveket.

A hosszú hajat is hátra kell kötni a használat során.

Soha ne hagyja felügyelet nélkül a berendezést, ha az be van dugva.

Húzza ki a készüléket az áramforrásból, ha nem használja, tisztítás előtt és a hivatalos szervizelés előtt.

Használja a berendezéshez mellékelt hálózati adaptert.

Csatlakoztassa a hálózati adaptert egy megfelelő, földelt konnektorhoz a berendezésen feltüntetett módon.

Biztonsági óvintézkedések

Legyen körültekintő a berendezés fel- és leszerelésekor.

Használat előtt olvassa el, értse meg és tesztelje a vészleállítási eljárásokat.

Tartsa távol a tápkábelt vagy az opcionális hálózati adaptert és a dugót a fűtőfelületektől.

A tápkábeleket úgy vezesse el, hogy ne sétáljanak rajta át, ne csípjék be vagy ne sértsék meg a rájuk helyezett vagy ellenük helyezett tárgyak, beleértve magát a berendezést is.

Gondoskodjon a berendezés megfelelő szellőzéséről. Ne helyezzen semmit a berendezés tetejére vagy fölé. Ne használja párnázott felületen, amely elzárhatja a szellőzőnyílást.

Aberendezést szilárd, vízszintes felületre szerelje össze és működtesse.

Helyezze az egységet vízszintes felületre, mindkét oldalon 2 méter szabad térnek kell lennie.

Tartsa távol a berendezést víztől és nedvességtől.

Az áramütés vagy az elektronika károsodásának elkerülése érdekében kerülje el, hogy bármit beleejtsen vagy beleöntsen a berendezés belsejébe.

Ne működtesse az elektromos meghajtású berendezést vizes vagy nedves helyen.

Ne használja a készüléket szabadban.

Soha ne támaszkodjon a kijelzőre.

Figyelem: Ne távolítsa el a fedelet, különben áramütés miatti sérülés veszélye áll fenn.

Használat előtt olvassa el az összeszerelési és karbantartási útmutatót. A készülék belsejében nincsenek felhasználó által javítható alkatrészek.

Forduljon az ügyfélszolgálathoz, ha a berendezés javításra szorul.

Ne kísérelje meg saját maga megjavítani a berendezést, kivéve a kezelési útmutatóban található karbantartási utasítások betartását.

Soha ne ejtsen le vagy helyezzen be tárgyakat semmilyen nyílásba. Tartsa távol a kezét a mozgó alkatrészekről.

Ne helyezzen semmit az álló korlátokra, kormányra, vezérlőkonzolra vagy burkolatokra.

Helyezzen folyadékokat, folyóiratokat és könyveket a megfelelő tartókba.

Ne működtesse a berendezést olyan helyen, ahol aeroszolos (spray) termékeket használnak, vagy ahol oxigén adagolnak.

A berendezést csak a jelen kézikönyvben leírt rendeltetésének megfelelően használja.

Ne használjon nem ajánlott tartozékokat. Az ilyen rögzítések sok sérülést okoznak.

Tartsa karban a berendezést, - hogy jó állapotban maradjon - a használati útmutató karbantartási szakaszában leírtak szerint.

Rendszeresen vizsgálja meg a berendezést, hogy nincsenek-e hibás, kopott vagy laza alkatrészek, majd használat előtt javítsa ki, cserélje ki vagy húzza meg.

Soha ne használja a berendezést, ha a kábele vagy a csatlakozódugója sérült.

Ha a készülék nem működik megfelelően, megsérült vagy víz érte, azonnal hívja a szervizt!

EDZÉSI UTALÁSOK

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 szintjét csak akkor lehet megtartani, ha azt rendszeresen a károkra 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 izomlása lesz. Ez teljesen normális és ha folytatja a mozgást, akkor az izomláz is eltűnik folyamatosan. Ha nem érez izomláz, 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.

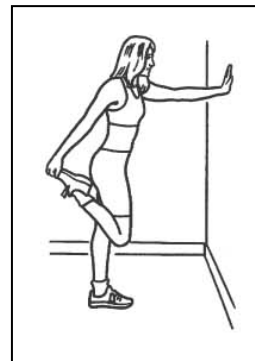
Emlékezzon, a nyújtást a teste mindkét oldalán kell végeznie.

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

1. Combizom nyújtása:

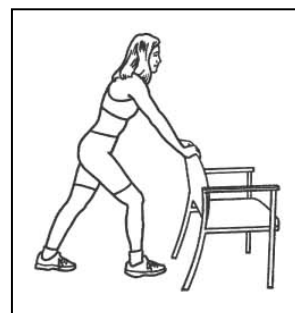
Álljon közel a falhoz, egyik kezével támaszkodjon annak, másikkal pedig megfogva hátrahajtott lábát húzza azt a fenekéhez gyengéden, úgy hogy ne fájjon. Ezt ismételje meg a másik lábán is, kb. 20-30 másodperces különbségekkel.

Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.



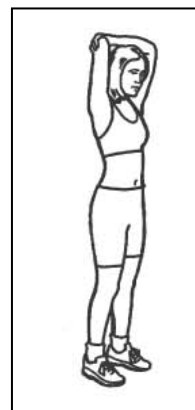
2. Vádli és achilles nyújtás:

Álljon egy székhez 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.



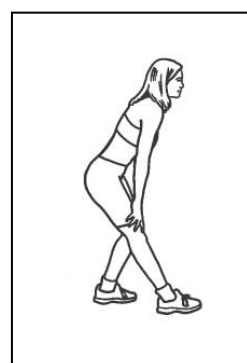
3. Tricepsz nyújtás a fej felett:

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



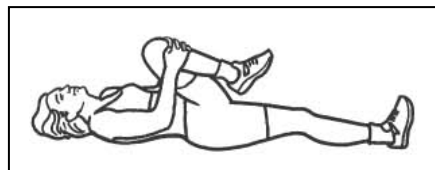
4. Hátsó combizom nyújtás

Álljon egyenesen, majd egyik lábával kissé lépjen előre. Ezután azt a lábát, amellyikkel 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.

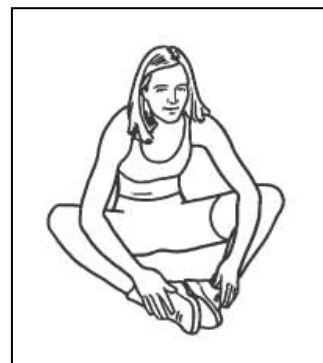


5. Farizom nyújtása

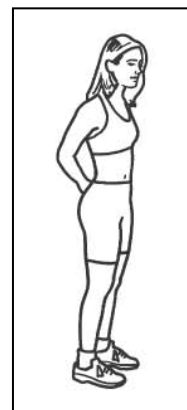
Feküdjön le a földre egyenes testtel, majd egyik lábát behajlítva húzza fel. Ezt követően fogja meg térdét és húzza a teste felé vagy mellé enyhén. Ezt végezze el a másik lábával is, hogy a nyújtás tökéletes legyen. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.

**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.

**Összeszerelés:**

Ellenőrizze a kézikönyvben feltüntetett valamennyi alkatrészt. Csak eredeti alkatrészt használjon, a biztonságos működés nem áll fenn, ha nem jóváhagyott alkatrészeket használtak.

Győződjön meg róla, hogy a készülék környezete mentes minden olyan tárgytól, amely sérülést okozhat, valamint nincs felügyelet nélküli gyermek, háziállatok, fogyatékkal élő a közelben az összeszerelés során.

Összeszerelési előtt:

A berendezést kemény, vízszintes felületen szerelje össze és működtesse a használatra szánt területen.

Nyissa ki a dobozt és szerelje össze az alkatrészeket az útmutatóban bemutatott sorrendben.

Rögzítse az összes rögzítőelemet és részben húzza meg őket. Ne húzza meg teljesen a rögzítőket, amíg erre utasítást nem kap.

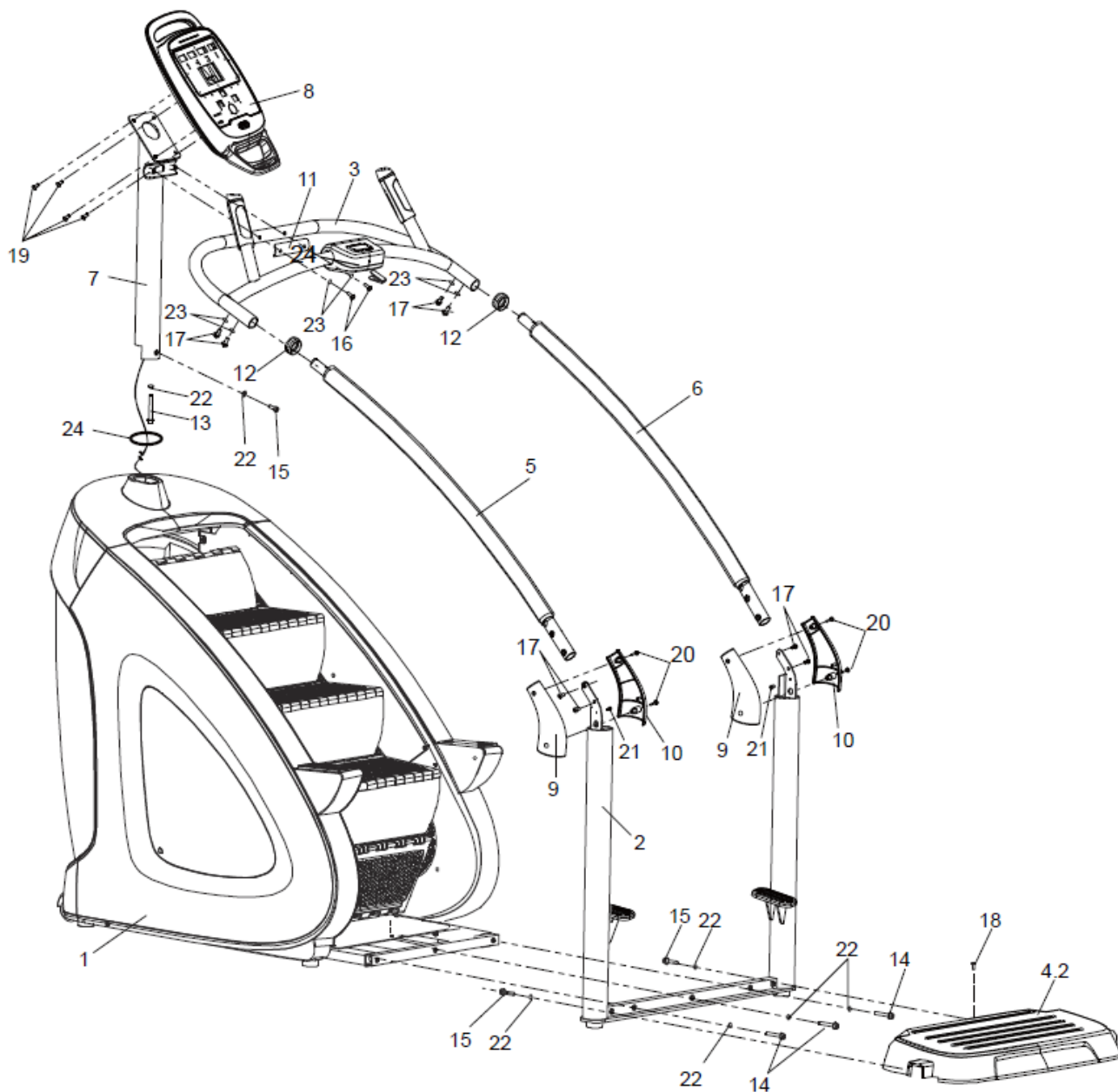
Ne kísérelje meg egyedül mozgatni a berendezést.

Kérjen legalább egy másik személyt, aki segít Önnek és használjon biztonságos emelési technikákat.

Az egység felemelése vagy mozgatása közben ne fogja meg a készülék műanyag részeit.

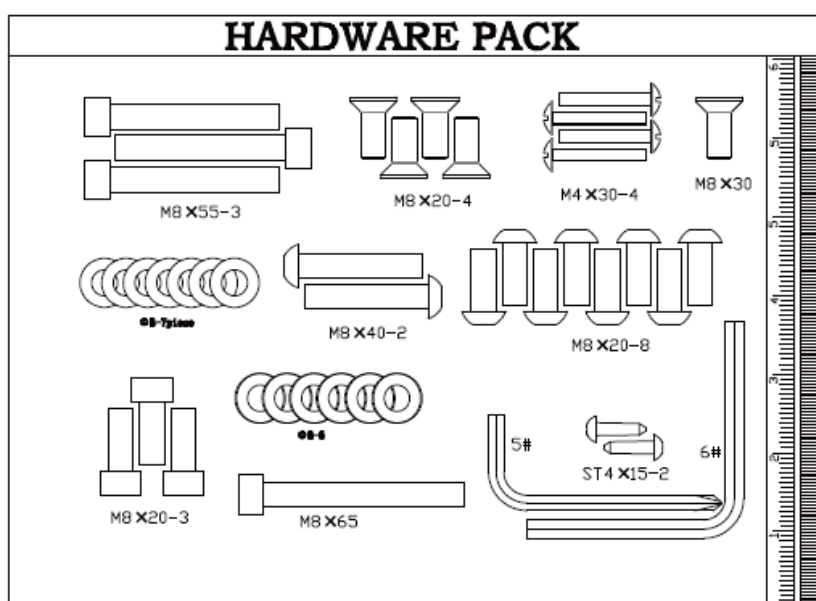
A műanyag részek nem szerkezeti burkolatok, és nem képesek elbírní az egység súlyát.

Bontott alkatrész rajz :



Alkatrész lista:

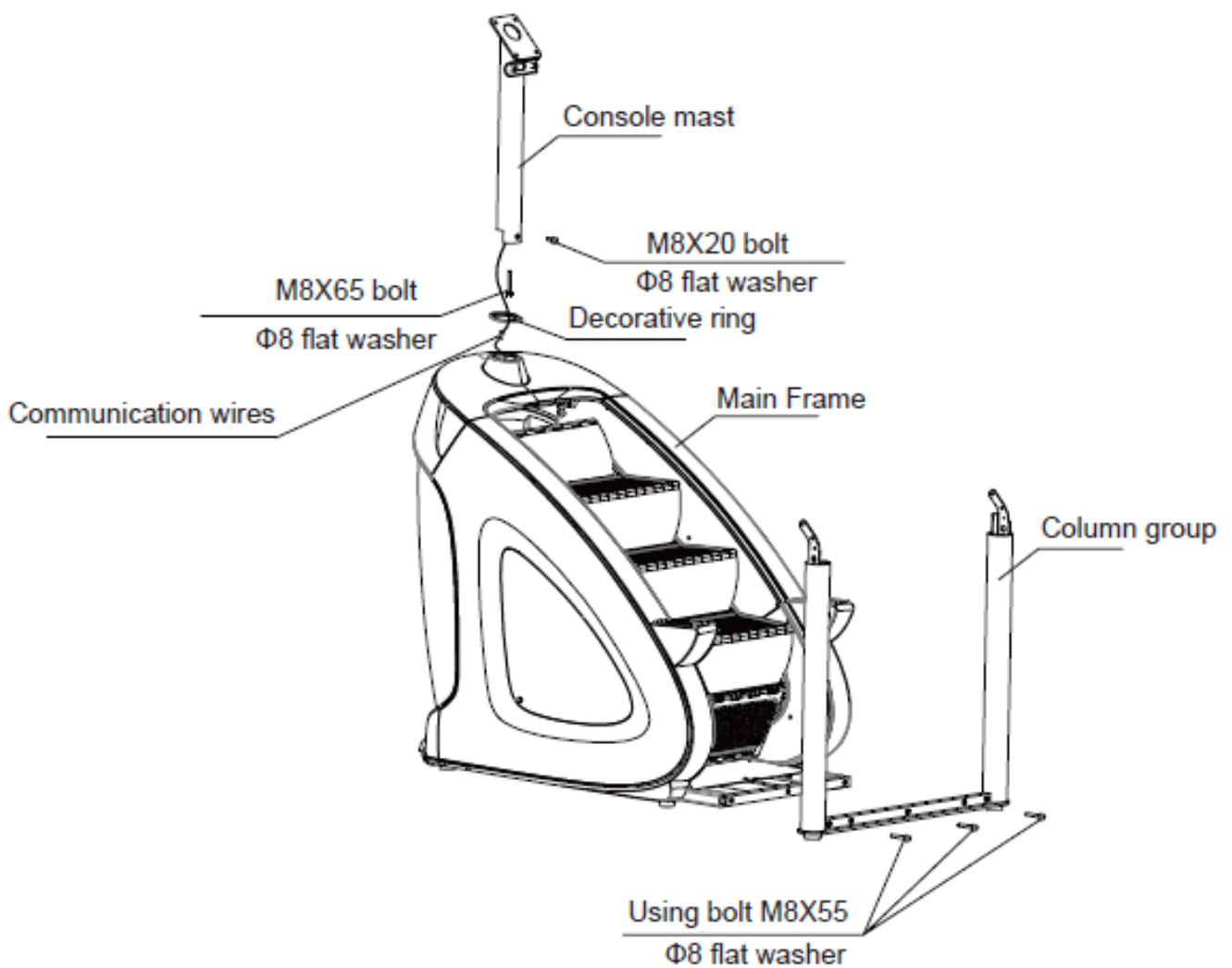
Items#	Part name	Pecifications	Qty
1	Host combination		1
2	Column combination		1
3	Horizontal handrail Assembly		1
4	Tiptoe assembly		1
5	Front left armrest assembly		1
6	Right front armrest assembly		1
7	Console assembly welding		1
8	Console		1
9	Left armrest guard	196.3×156.1×45.1	2
10	Right armrest guard	196.3×156.1×43.6	2
11	Handrial reinforcement seat	140×43.2×4	1
12	Decorative ring	Φ43×20	2
13	Bolts	M8X65	1
14	Bolts	M8X55	3
15	Bolts	M8×20	3
16	Bolts	M8X40	2
17	Bolts	M8X20	8
18	Bolts	M8X30	1
19	Bolts	M8X20	4
20	Bolts	M4×30	4
21	Bolts	ST4.2×16	2
22	Flat washers	Φ8.5×Φ16×1.5	7
23	Φ8 curved washers	Φ8.5×Φ16×1.5×R23.5	6
24	Decorative ring	Φ108×8.5	1

A dobozban található összeszereléshez szükséges csavarok és szerszámok

Az összeszerelés lépései:

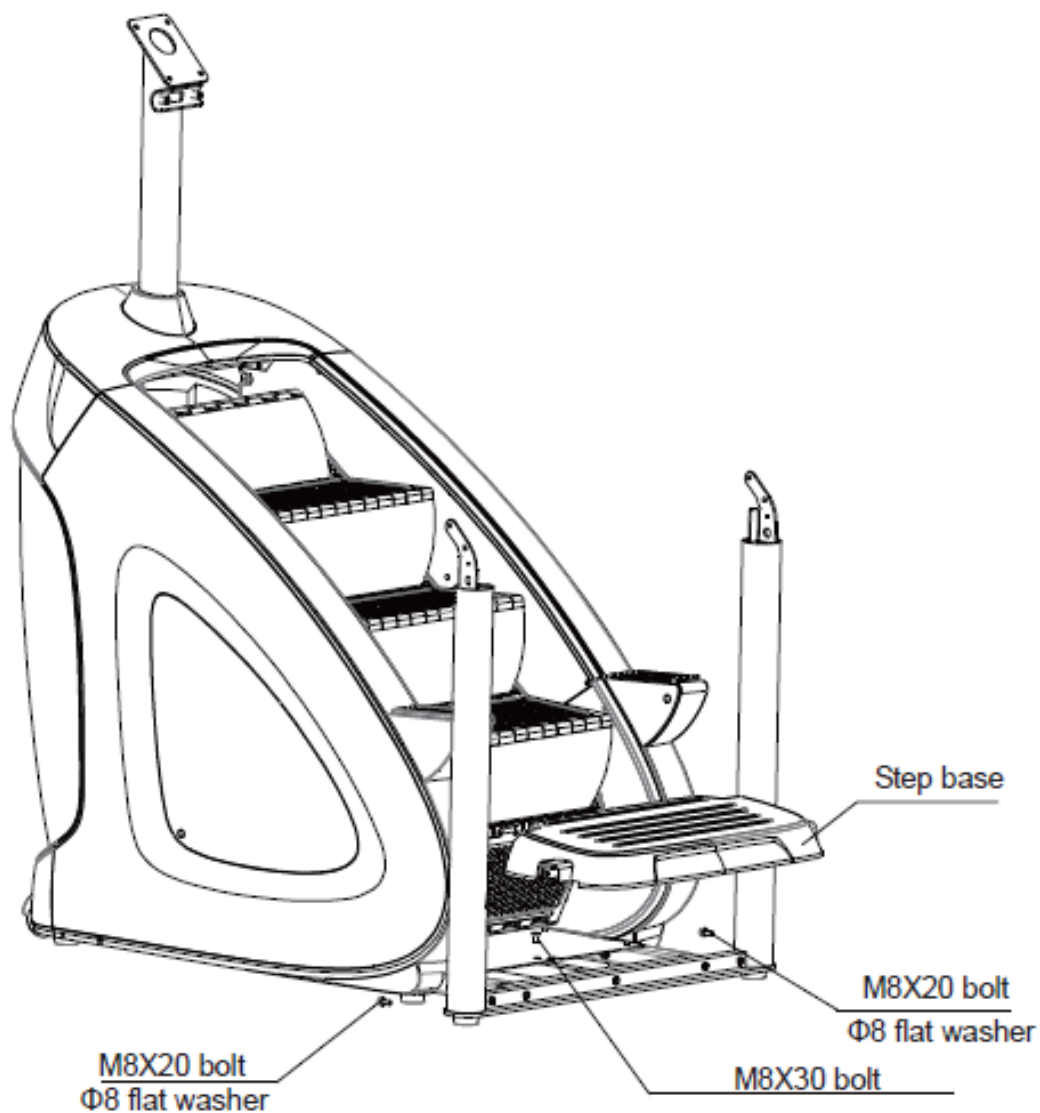
1. lépés

- ① Csatlakoztassa össze a váz és a kijelző tartó oszlop vezetékeit.
- ② Illessze fel a dekoratív gyűrűt és rögzítse a kijelző tartó oszlopot a vázhoz az M8X20 (1db) és M8X65(1db) csavarok és $\Phi 8$ lapos alátétek felhasználásával.
- ③ Rögzítse az elülső tartóoszlopokat a vázhoz az M8X55 csavarok (3db) és $\Phi 8$ lapos alátétek (3db) segítségével.



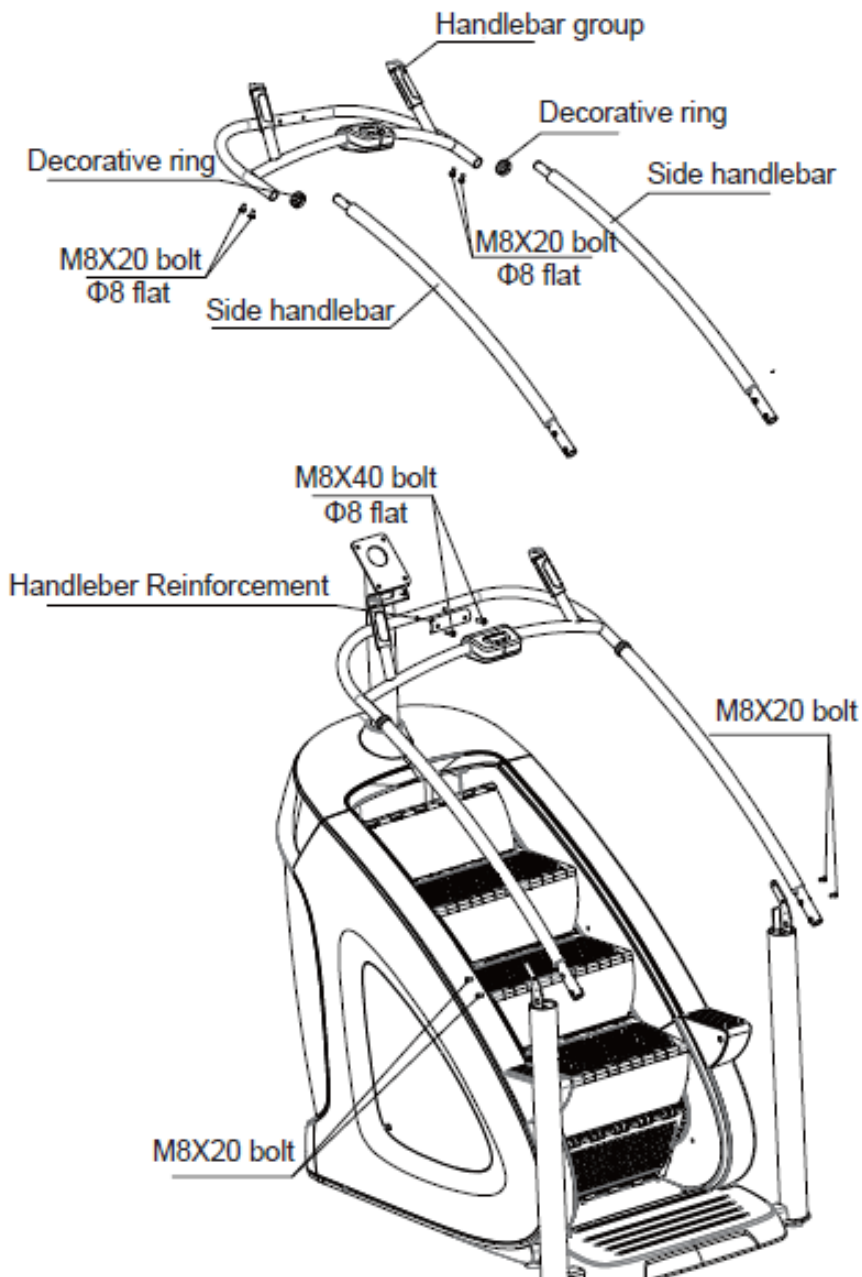
2. lépés

- ① Rögzítse az alap lépcsőt a vázhoz az M8X20 csavarok (2db), $\Phi 8$ alátétek (2db) és M8X30 csavar (1db) segítségével.



3. lépés

- ① Csatlakoztassa össze megfelelő vezetékeket.
- ② Rögzítse az oldalsó kormányrudakat a felső kereszt kormányhoz a dekoratív gyűrűk, valamint az M8X20 csavarok (2db), $\Phi 8$ alátétek (2db) és M8X30 csavar (1db) segítségével.
- ③ Rögzítse a kormánycsoportot a kijelző tartó oszlophoz az erősített talppal, a megfelelő M8X40 csavarok (2db) és $\Phi 8$ alátétek (2db) felhasználásával.
- ④ Rögzítse a kormánycsoportot az elülső tartóoszlopokhoz, amihez használjon M8X20 csavarokat (2-2 db).

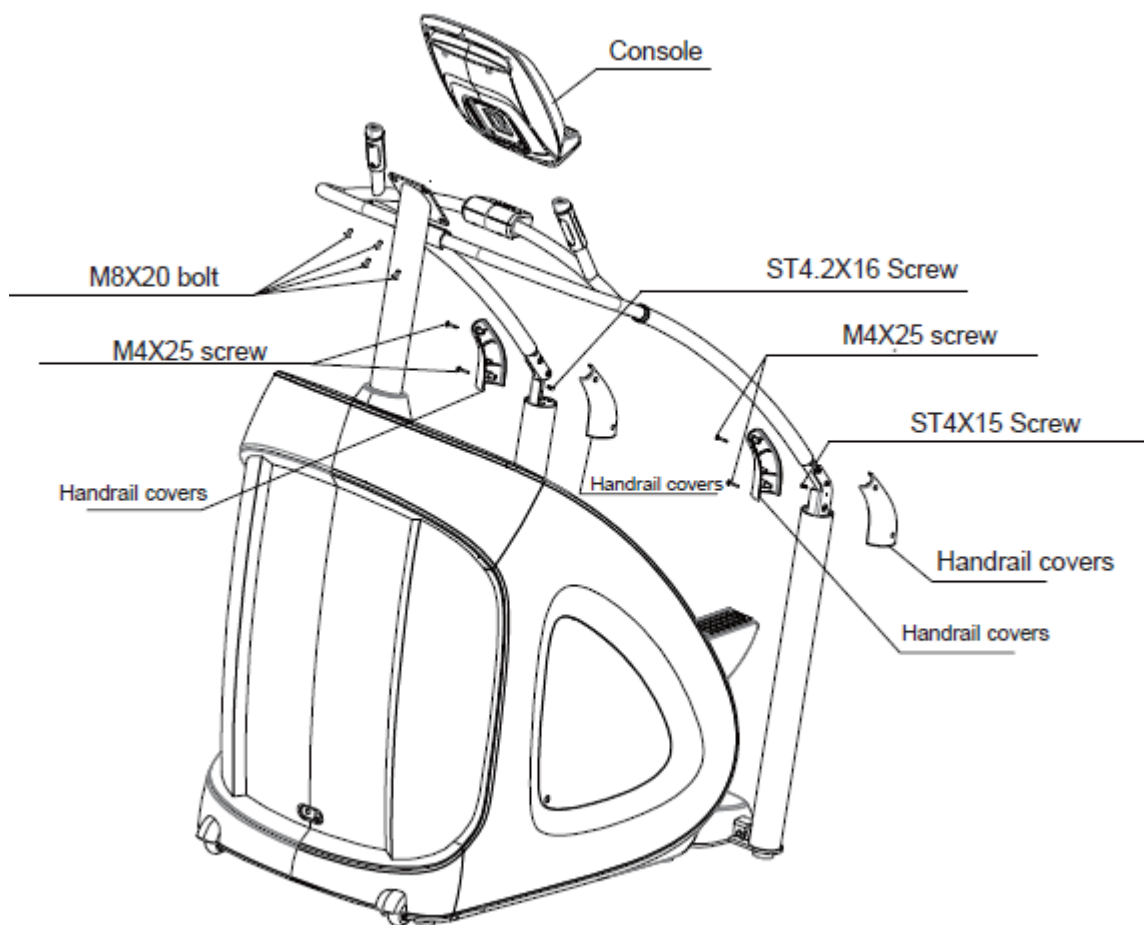


4. lépés

① Rögzítse a kijelzőt a kijelző tartó oszlophoz az M8X20 csavarokkal (4db).

Húzzon meg most minden eddig használt csavart feszesre!

② Rögzítse kapaszkodó fedelet, amihez használjon M4X25 csavart (4 db) és ST4.2X16 csavart (2 db)



Az összeszerelés ezzel kész, a készülék a hálózatra csatlakoztatható.

Kijelző

A LED kijelző a következő információkat jelzi ki:

Idő (Time) (S): kijelzett érték: "00:00-99:59" ; Az edzés megtett idejét mutatja - előre számolva – 1 másodperces növekedéssel.

Távolság (Distance) (Km): kijelzett érték: "0-99,9" ; Az edzés megtett távolságát mutatja - előre számolva – 0,1 km-es növekedéssel.

Kalória (Kcal): kijelzett érték: „0-99,9” Az edzés során elégetett kalória értékét mutatja - előre

számolva – 0,1 Kcal növekedéssel.

Sebesség (Speed) (Km/h): kijelzett érték: „0-100 km/h” Az érték 0,1 km/h-val növelhető

Intenzitás: kijelzett érték: „1-20” ;

A kijelző felépítése



A kijelző felépítése

SZám	Leírás	Részletek
①	Fények, színek jelentése	Kék (3 másodperc): Bekapcsolás Légző kék: Készenlét Villogó kék: Bluetooth keresése/Bejelentkezés a rendszerbe Zöld: Sikeres bejelentkezés a rendszerbe Villogó piros (2 másodperc): Sikertelen bejelentkezés a rendszerbe Sárga (60 másodperc): Szünet állapot Kék (1 másodperc): Levezetés Piros (1 másodperc): Leállítás Piros (2 másodperc): Kilépés a rendszerből
②	Distance Heart Rate Step Frequency	 Távolság, Pulzus Lépés frekvencia Használja ezt a gombot a változtatáshoz
③	Kcal Kcal/h Power	 Kalória, Teljesítmény Használja ezt a gombot a változtatáshoz
④	Used Time Remaining Time System Time	 Felhasznált, fennmaradó és rendszeridő Használja ezt a gombot a változtatáshoz
⑤	Speed Average Speed Steps	 Sebesség, Átlagsebesség, Lépésszám Használja ezt a gombot a változtatáshoz
⑥	LED kijelző	Információ az edzésről
⑦	Program	6 beépített edzésprogram egygombos indítása
⑧	Szám billentyűzet	Életkor, testúly, jelszó, stb. megadásához.  törlés, OK érték elfogadása
⑨	Megtekintés	Az adott edzés végén az adatok mentésre kerülnek. A gomb megnyomásával az elvégzett edzés adatait jeleníti meg a kijelző.
⑩	Ventillátor	A ventilátor sebességének állítására : low-alacsony, high-magas
⑪	LEVEL	A   gombokkal állítható az edzés nehézségi fokozata
⑫	Target Program	Célprogram - program idő,távolság, kalória célértékkel
⑬	User Program	Felhasználó által szerkeszthető program
⑭	Start/Stop	Álló helyzetben a gombbal elindíthatja a készüléket Működő helyzetben a gombbal megállíthatja a készüléket
⑮	NFC Identification	NFC system (verzió) azonosító

Kijelző használata

Gyorsindítás

Nyomja meg a **START-STOP** gombot, minden adat számlálni kezd, A kijelző alsó sora világít, a kijelző lámpák és az intenzitás beállítás működik.

nyomja meg a **- és +** gombokat a nehézségi szint (intenzitás) beállításához, az adatok változtathatóak.

Nyomja meg a **START-STOP** gombot az összes adat törléséhez és a kijelzőn megjelenik az „ANYKEY TO CONTINUE OR PRESS OK TO QUIT” felirat.

Nyomja meg bármelyik gombot a készülék használatának folytatásához, vagy nyomja meg az OK gombot a kilépéshez.

Előre beállított program indítása



WARM UP



FAT BURNING



TRAINING



ROLLING HILLS



CHALLENGE



INTERVAL

Válasszon ki egy programot, ekkor a LED kijelzőn megjelenik a „START OR PRESS OK TO SET UP” (Indítás vagy nyomja meg az OK gombot a beállításokhoz)

Nyomja meg a **START-STOP** gombot, az előre beállított program elindításához, alapértelmezett idő 30 perc, a nehézségi szint állítható.

Nyomja meg az OK gombot, a program beállításához:

- 1, Életkor beállítása (10-90): „Enter your age” (adja meg életkorát), a kijelzőn az alapértelmezett „35” év látható. Nyomja meg a **- és +** gombokat az életkor kiválasztásához vagy közvetlen megadásához, majd nyomja meg az OK gombot következő lépéshez
- 2, Felhasználói súly beállítása (30-180): kijelző emlékeztető: „Enter your weight” (adja meg súlyát) a kijelzőn az alapértelmezett "65"kg látható. N nyomja meg a **- és +** gombokat a súly közvetlen kiválasztásához és megadásához, majd nyomja meg az OK gombot a következő lépéshez;
- 3, Idő beállítása (5-99): a kijelzőn az „ENTER TIME” (idő megadás) és az alapértelmezett beállítás „30 perc” látható. Nyomja meg a **- és +** gombokat az idő közvetlen kiválasztásához és megadásához, nyomja meg az OK gombot.

A kijelzőn „PRESS START TO BEGIN” (nyomja meg a START gombot az indításhoz) felirat látható.

A célérték program indítása

IDŐ célérték

Nyomja meg a  TARGET gombot és a kijelzőn az „SET TIME OR ENTER THE NEXT TARGET „(IDŐ BEÁLLÍTÁSA VAGY A KÖVETKEZŐ CÉLÉRTÉK MEGADÁSA) emlékeztető jelenik meg és villog a TIME (idő) ablak.

Alapértelmezett idő 30 perc; beállítási intervallum 5:00-99,00.

Állítsa be a - és + gombokkal célidőt (1 perc lenyomásonként), vagy használja a numerikus billentyűzetet az idő értékének beállításához.

Nyomja meg az OK gombot, a kijelzőn megjelenik a „PRESS START TO BEGIN” (nyomja meg a START gombot az indításhoz) , nyomja meg a START gombot az edzés elindításához.

TÁVOLSÁG célérték

Nyomja meg a  TARGET gombot és a kijelzőn megjelenik a „SET DISTANCE OR ENTER THE NEXT TARGET”(TÁVOLSÁG BEÁLLÍTÁSA VAGY ADJA MEG A KÖVETKEZŐ CÉLÉRTÉKET” felirat.

Az DISTANCE (távolság) ablak villog. Alapbeállítás 1,0 Km, beállítási intervallum 1-99;

Állítsa be a - és + gombokkal a távolság célértékét, 1 km minden megnyomásra, vagy használja a numerikus billentyűzetet a távolság értékének beállításához.

Nyomja meg az OK gombot, a kijelzőn megjelenik a „PRESS START TO BEGIN” (nyomja meg a START gombot az indításhoz), nyomja meg a START gombot az edzés elindításához.

KALÓRIA célérték

Nyomja meg a  TARGET gombot és a kijelzőn megjelenik a „SET CALORIES OR ENTER THE NEXT TARGET” (KALÓRIA ÉRTÉK BEÁLLÍTÁSA VAGY ADJA MEG A KÖVETKEZŐ CÉLÉRTÉKET” felirat.

A CALORIES (kalória) ablak villog, alapértelmezett beállítás 50Kcal; beállítási intervallum 50-990.

Állítsa be a - és + gombokkal a távolság célértékét, 10 Kcal minden megnyomás, vagy használja a numerikus billentyűzetet a kalória célérték beállításához.

Nyomja meg az OK gombot, a kijelzőn megjelenik a „PRESS START TO BEGIN” (nyomja meg a START gombot az indításhoz), nyomja meg a START gombot az edzés elindításához.

USER – FELHASZNÁLÓI PROGRAM (felhasználó által szerkeszthető program)

Nyomja meg a  USER PROG gombot, a kijelzőn megjelenik a "USER PROGRAM" (FELHASZNÁLÓI PROGRAM) felirat.

Az információs felirat befejezése után, a kijelző első edzésegysége jelenik meg és villog. Állítsa be a - és + gombokkal minden edzésegység nehézségi szintjét egymást követően, 1 szintet emel vagy csökkent minden megnyomásra, vagy használja a numerikus billentyűzetet a nehézségi szint értékének beállításához.

Nyomja meg az OK gombot a következő egységre lépéshez.

Amikor befejezte az utolsó lépést is, nyomja meg ismét az OK gombot.

A kijelzőn az „ENTER TIME” (idő megadás) felirat jelenik meg.

Adja meg az edzés idejét, majd nyomja meg az OK gombot.

A kijelzőn megjelenik a „PRESS START TO BEGIN” (nyomja meg a START gombot az indításhoz), nyomja meg a START gombot az edzés elindításához.

Gyakorlati utasítások

Orvosi kutatási eredmények azt mutatják, hogy bizonyos testmozgás elősegítheti a szív- és tüdőrendszerünk, valamint izomszövetünk erősítését és regenerálódását.

Ugyanakkor biztonságos és hatékonyan használathoz, az edzés intenzitását a maximális pulzusszám 60-85%-án szükséges tartani a fitness edzés közben.

Maximális pulzusszám és edzési pulzusintervallum

Kérjük, használja a következő képletet a maximális pulzusszám kiszámításához (például 35 éves kor esetén):

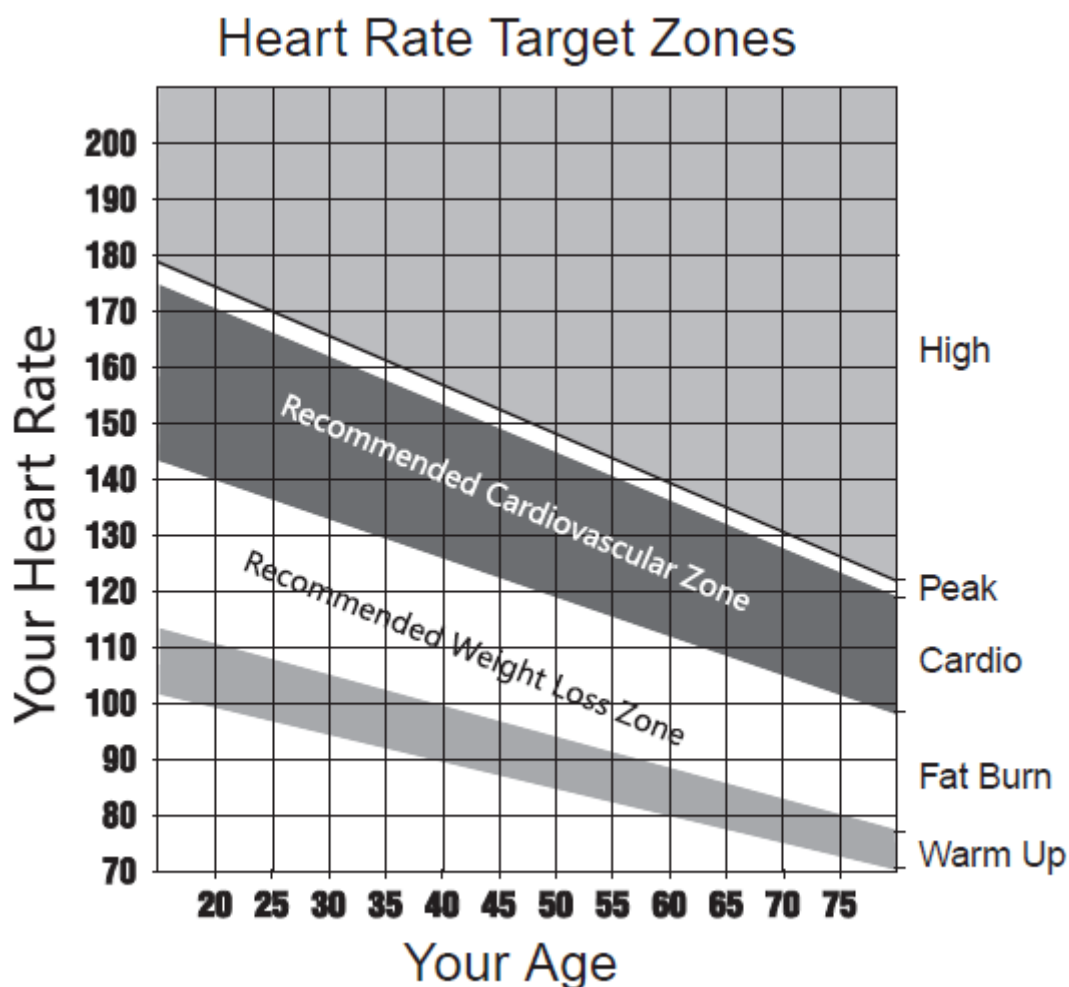
Max pulzus = $220 - \text{életkor}$ ($220 - 35 = 185$ ütés/perc)

Az edzés pulzusszámának felső határa = $\text{maximális pulzusszám} \times 85\%$ ($185 \times 85\% = 157$ ütés/perc)

Az edzés pulzusszámának alsó határa = $\text{maximális pulzusszám} \times 60\%$ ($185 \times 60\% = 111$ ütés/perc)

Vagyis egy 35 éves felhasználónak az edzés közbeni pulzusszáma 111-157 ütés/perc között ajánlott és biztonságos

Az ajánlott pulzusszám változása életkor alapján:



A KÉSZÜLÉK KARBANTARTÁSA

Karbantartás:

A berendezés biztonsága csak akkor tartható fenn, ha a berendezést rendszeresen ellenőrzik.

A készülék rendszeres karbantartást igényel a jobb teljesítmény és a termék élettartama érdekében.

Mindig kövesse az alábbi utasításokat, bármilyen hiba vagy gondatlanság előfordulása károkat vagy sérüléseket okozhat Önnek vagy készülékének.

A nem megfelelő karbantartás miatt a garancia érvényét vesztheti!

Kérjük, kövesse az eljárásokat a készülék karbantartásához:

- Helyezze a készüléket szellőző, száraz és hűvös helyre
- Rendszeresen vizsgálja meg és húzza meg az összes csavart (naponta felmérést, hetente karbantartást és szakember által végzett ellenőrzést ajánlunk fél évente).
- Rendszeresen tisztítsa meg a lépcsők felületét.
- Törölje le a kijelzőt, a fogantyúkat enyhén nedves törlőkendővel, majd törölje szárazra.

FIGYELEM: Ne használjon semmilyen kémiai oldószert vagy vegyszert a tisztítás során.

MEGJEGYZÉS: A belső elemeket a készülék burkolata védi, hogy megakadályozza a nem szándékos hozzáférést, így ezeknek az elemeknek a karbantartása nem szükséges, de ha szokásos használat során szokatlan zaj keletkezik, akkor elképzelhető, hogy az ékszíjak már kopottak vagy a csapágyak elhasználódtak. Ez esetben kérjük, forduljon a megfelelő szakemberhez vagy szervizhez!

Napi karbantartás

Készülékét mindig tartsa tisztán és szárazon minden edzés után.

Távolítsa el a port tiszta puha tisztítókendővel amihez használhat nem maró folyékony tisztítószert.

Törölje le a kijelzőt.

Fontos: Ne spriccelje a tisztítószert közvetlen a kijelzőre.

Ellenőrizze, hogy a készülék sima padlón van-e és elég stabilan áll.

Havi karbantartás

Porszívózzon a készülék alatt és környezetében.

Ellenőrizze és húzza meg ha szükséges a komputer és a készülék csavarjait.

Ellenőrizze a komputer kijelzőjét és nyomógombjait hogy nem használódtak-e el.

Tisztítsa meg az összes alkatrészt: a vázat, a kapaszkodó karokat, lépcsőket és a többi elemet.

Meghibásodás: Mindig kérje a forgalmazó segítségét, ha bármilyen sérülés vagy hiba jelentkezik.

A készülék használatához jó egészséget kívánunk!