



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 26627 Ellipszis tréner inSPORTline Velocer ET



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
SZERKEZETI RAJZ	4
ALKATRÉSZ LISTA.....	5
TERMÉK LEÍRÁS.....	11
SZERSZÁMOK.....	12
ÖSSZESZERELÉS.....	13
HASZNÁLAT.....	22
SZÁMÍTÓGÉP	25
AZ ELLIPTIKUS TRÉNER HASZNÁLATA	41
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	41
KARBANTARTÁS.....	43

A SevenSport s.r.o. fenntartja magának a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül bármilyen változtatást és fejlesztést hajtson végre termékén. Látogasson el weboldalunkra: www.insportline.eu, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

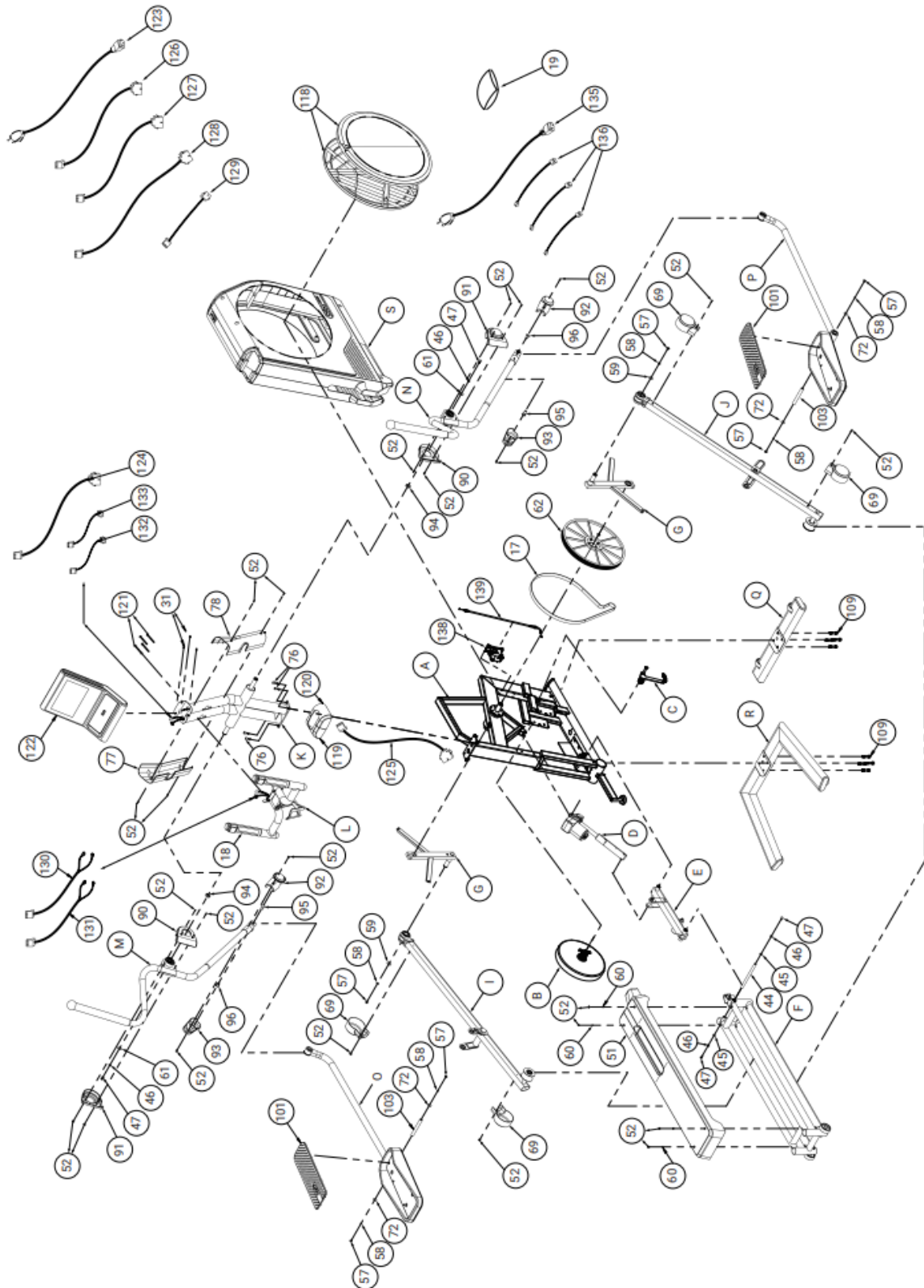
- Olvassa el figyelmesen a kézikönyvet, és őrizze meg ha a későbbiekben szüksége lenne.
- A felhasználó biztonsága érdekében rendszeresen ellenőrizze, hogy sérültek vagy kopottak-e az alkatrészek.
- Ha más személyek is használják az elliptikus tréneret, akkor tájékoztassa őket a gép helyes használatáról.
- Egyszerre csak egy ember használhatja az elliptikus tréneret.
- Az első használat előtt ellenőrizze, hogy az összes csavar, anya és egyéb csatlakozás megfelelően meg van-e húzva és szorosan rögzítve van.
- Az edzés megkezdése előtt távolítsa el a tréner körül minden éles tárgyat.
- Csak akkor használja a gépet, ha hibátlanul működik.
- A törött, kopott vagy hibás alkatrészeket azonnal ki kell cserélni, és / vagy az edzőgépet nem szabad addig használni, amíg meg nem javítják.
- A felnőtt személyek felelőssége, hogy gyermekek ne használják a gépet, valamint ne tartózkodjanak a közelében felnőtt felügyelete nélkül.
- Ha a gyermekek használják a tréneret, mindenképpen vegye figyelembe a gyermek mentális és fizikai állapotát, fejlettségét és mindenekelőtt temperamentumát. A gyermekek kizárólag felnőtt felügyelete alatt használhatják az elliptikus tréneret. Tájékoztassa őket a gép helyes és megfelelő használatáról. Az elliptikus tréner nem játék.
- Saját biztonsága érdekében mindig ellenőrizze, hogy edzés közben legalább 0,6 méter szabad hely van a gép körül minden irányból.
- Az esetleges balesetek elkerülése érdekében ne engedje, hogy a gyermekek felügyelet nélkül megközelítsék az elliptikus tréneret, mivel játékos természetükből fakadóan nem a célnak megfelelően használnák.
- Felhívjuk figyelmét, hogy a nem megfelelő és túlzásba vitt edzés az egészségre ártalmas lehet.
- A tréner összeszerelésekor ügyeljen arra, hogy stabilan álljon. Egyenetlen talaj esetén használja a gép talajkiegyenlítő rendszerét.
- Mindig viseljen edzés közben megfelelő ruházatot és cipőt. Ügyeljen arra hogy edzés közben ne viseljen túl laza sportruházatot, amik beleakadhatnak a gép egyes részeibe. Lehetőleg csúszásmentes talpú sportcipőt viseljen.
 - Egyszerre csak egy személy használhatja a gépet.
 - Ne eddzen közvetlenül evés után.
- Feltétlenül konzultáljon orvosával, mielőtt bármilyen edzésprogramot megkezdene. Megfelelő tippeket és tanácsokat adhat Önnek a terhelés intenzitását, valamint az edzés és az ésszerű étkezési szokásokat illetően.

Kategória – SA kereskedelmi használatra alkalmas

Terhelhetőség: 150 kg

- **FIGYELEM!** Előfordulhat, hogy a pulzusmérő rendszer nem pontos. Az edzés közbeni túlterhelés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha hányingert érez, azonnal hagyja abba az edzést!

SZERKEZETI RAJZ



ALKATRÉS Z LISTA

No.	név	db
A	főváz	1
1	Főkeret burkolat	1
2	Kapcsoló végzáró dugó	1
3	Foglalat	1
4	Túláram védelem	1
5	Kapcsoló	1
6	A hajtókar tengelye	1
7	Kommunikációs kábel	1
8	Csapágyak	2
9	Hullámos alátét	1
10	Alátét	1
11	M12*100 imbuszcsavar	1
12	Anya M12	1
13	Phillips csavar	5
14	Phillips csavar	2
16	Alsó vezérlőlá p	1
107	Gumi láb	1
134	Címke	2
151	Címke	1
B	Mágneses lendkerék	1
15	Mágneses lendkerék	1
20	Keréktartó	2
21	Rugós alátét M10	2
22	Anya M10*4T	2
C	Lendkerék	1
23	Lendkerék	1
24	Feszített tengely	1
25	Csapágyak	2
26	Alátét S10	2
27	Lapos alátét 10*19*1,5T	2
28	M6*75 imbuszcsavar	1
29	M6 anya	1
30	Lapos alátét 5*16*1T	1
31	M5*10 csavar	1

D	Kiegyensúlyozó motor	1
32	AC kiegyensúlyozó motor	1
33	Imbuszcsavar M10*40	1
34	Anya M10	1
E	Dőlésszög	1
34	Anya M10	1
35	Burkolat	1
36	Fix kézi beállító csavar	1
37	Lapos alátét 5*12*1T	1
38	Phillips csavar M5*8	1
39	Szállítócsavar M10*55	1
149	Matrica	1
F	Csúszósín	1
40	Burkolat	1
41	Rozsdamentes acél sínek	2
42	Kerekek	2
43	Kapcsoló	1
44	A sín forgástengelye	1
45	Lapos alátét 8,2*16*1,6	2
46	Rugós alátét M8	2
47	Imbuszcsavar M8*15	2
48	Phillips csavar M3x15	2
49	M8*75 imbuszcsavar	2
50	M8 anya	2
51	Hátsó burkolat	1
52	Phillips csavar M4*10	4
53	Imbuszcsavar	4
54	Kerek sapka	4
137	Lapos alátét 4,3*9*0,8T	4
G	Fogantyúkészlet	2
14	Phillips csavar	6
46	Rugós alátét M8	2
55	Fogantyúfedél	2
56	Lapos alátét 4,3*12*1T	6
57	Imbuszcsavar M6*12	4
58	Rugós alátét M6	4
59	Lapos alátét 6*32*2T	4
60	Imbuszcsavar M8*12	2

61	Lapos alátét 8,5*23,3T	2
H	Szíjtárcsa készlet	1
17	Szalag	1
50	M8 anya	4
62	Csiga	1
63	Mágneses csat	1
64	M8*20 imbuszcsavar	4
I	Pedálszerelvény - bal	1
34	Anya M10	1
52	Phillips csavar M4*10	2
57	Imbuszcsavar M6*12	1
58	Rugós alátét M6	1
65	Bal burkolat	1
66	Alsó burkolat	1
67	PU szíjtárcsa	1
68	Végzáró sapka	1
69	Tengelyburkolat	2
70	6004zz csapágó	2
71	6003zz csapágó	2
72	Lapos alátét 6*22*2T	1
73	M10*60 imbuszcsavar	1
141	Hullámos szőnyeg	1
142	Matrica	1
148	Matrica	1
J	Pedálszerelvény - jobb	1
34	Anya M10	1
52	Phillips csavar M4*10	2
57	Imbuszcsavar M6*12	1
58	Rugós alátét M6	1
66	Alsó burkolat	1
67	PU szíjtárcsa	1
68	Végzáró sapka	1
69	Tengelyfedél	2
70	6004zz csapágó	2
71	6003zz csapágó	2
72	Lapos alátét 6*22*2T	1
73	M10*60 imbuszcsavar	1
141	Hullámos alátét	1

142	Matrica	1
148	Matrica	1
K	Felső számítógép keret	1
52	Phillips csavar M4*10	4
75	Számítógép felső burkolata	1
76	M8*20 imbuszcsavar	4
77	Bal burkolat	1
78	Jobb burkolat	1
L	Fogantyúk	1
79	Fogantyúk	1
80	Palacktartó	1
81	Pulzuszámoló felső burkolat	2
82	Érintőpad PCB	2
83	Hőérzékelő fogantyú	2
84	Végzősapkák	2
85	Phillips csavar 3*14	4
86	Phillips csavar 3*10	2
121	M8*55 imbuszcsavar	4
144	Matrica	1
145	Matrica	1
M	Bal mozgatható fogantyú	1
46	Rugós alátét M8	1
47	Imbuszcsavar M8*15	1
52	Phillips csavar M4*10	6
61	Lapos alátét	1
70	6004zz csapágy	2
87	Bal burkolat	1
88	Végzősapka	1
89	Habszivacs fogantyú	1
90	Belső tengelyburkolat	1
91	Felső külső tengelyfedél	1
92	Jobb alsó tengelyfedél	1
93	Bal alsó tengelyfedél	1
94	Távtartó gyűrű	1
95	Belső összekötő csavar	1
96	Külső összekötő csavar	1
142	Matrica – bal	1
N	Jobb mozgó fogantyú	1

46	Rugós alátét M8	1
47	Imbuszcsavar M8*15	1
52	Phillips csavar M4*10	6
61	Lapos alátét	1
70	6004zz csapágó	2
88	Végzáró sapka	1
89	Habszivacs fogantyú	1
90	Belső tengelyburkolat	1
91	Felső külső tengelyfedél	1
92	Jobb alsó tengelyfedél	1
93	Bal alsó tengelyfedél	1
94	Gyűrű	1
95	Belső összekötő csavar	1
96	Külső összekötő csavar	1
97	Jobb oldali burkolat	1
143	Matrica – jobb	1
O	Bal pedálkészlet	1
14	Phillips csavar	6
47	Imbuszcsavar M8*15	4
57	Imbuszcsavar M6*12	2
58	Rugós alátét M6	2
72	Lapos alátét 6*22*2T	2
98	Burkolat	1
99	Pedál	1
100	Alsó pedálburkolat	1
101	Fellépő a pedálra	1
102	6002zz csapágó	2
103	Összekötő rúd	1
104	Lapos alátét 8*16*1,5T	4
142	Matrica – bal	1
146	Csapágó ütköző	1
147	Alátét R32	1
P	Jobb pedálkészlet	1
14	Phillips csavar	6
47	Imbuszcsavar M8*15	4
57	Imbuszcsavar M6*12	2
58	Rugós alátét M6	2
72	Lapos alátét 6*22*2T	2

98	Burkolat	1
99	Pedál	1
100	Alsó pedálburkolat	1
101	Fellépő a pedálra	1
102	6002zz csapágy	2
103	Összekötő rúd	1
104	Lapos alátét 8*16*1,5T	4
142	Matrica – bal	1
146	Csapágy ütköző	1
147	Alátét R32	1
Q	Első stabilizátor	1
42	Kerekek	2
106	Burkolat	1
107	Gumi lábak	2
108	Végzáró sapkák	2
109	M8*40 imbuszcsavar	6
R	Hátsó stabilizátor	1
107	Gumi lábak	3
108	Végek	2
109	M8*40 imbuszcsavar	4
111	Burkolat	1
S	Védőburkolat	1
13	Phillips csavar	6
14	Phillips csavar	5
56	Lapos alátét 4,3*12*1T	1
112	Bal burkolat	1
113	Bal logó	1
114	Jobb burkolat	1
115	Egyéb	1
116	PCB	1
117	Phillips csavar	4
118	Fogantyúfedél	2
119	Bal számítógép burkolat	1
120	Jobb számítógép burkolat	1
152	Figyelmeztető matrica	1
140	Modell matrica	2
18	Pulzusfogantyú	2

19	Szerszám készlet	1
31	Phillips csavar M5*10	3
122	Számítógép	1
123	Tápkábel	1
124	Vezérlő huzal-számítógép vezeték középső szakasza 6PIN*740L	1
125	Számítógép vezérlő huzal-vezető alsó rész 6PIN*950L	1
126	Számítógép vezetékközpont 5PIN*740L	1
127	A számítógép alj vezetéke 5PIN*600L	1
128	A kapcsoló összecusukható vezetékének felső része-2PIN*1730L	1
129	A kapcsoló alj összecusukható huzal-2PIN*160L	1
130	Pulzusrő kábel bal alsó 6PIN*500L	1
131	Pulzusrő kábel-jobb alsó 6PIN*500L	1
132	Pulzusrő kábel-bal középső 6PIN*220L	1
133	Pulzusrő kábel-jobb középső 6PIN*220L	1
134	Ellenállás kábel-18AWG*2PIN*380L	1
135	Tápkábel -18AWG*2PIN*650L	1
136	Tápcsatlakozó kábel 18AWG*1PIN*100L	3
138	Motor-YJ-9900	1
139	Motor kábel	1

TERMÉK LEÍRÁS

	1. Számítógép
	2. Számítógép keret burkolata
	3. Tápkábel
	4. Első stabilizátor
	5. Hátsó stabilizátor
	6. Pulzusérzékelő
	7. Fogantyúk
	8. Palacktartó
	9. Középső oszlop
	10. Pedálok

SZERSZÁMOK



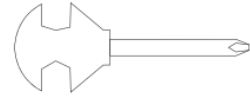
5mm imbuszkulcs

1x



6 mm imbuszkulcs

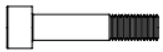
1x



#13 és #15 csavarkulcs
csavarhúzóval

1x

1.lépés



csavar M8*40

8x



alátét
8,2*16*1,2

2x



Rugós alátét
M8

4x

2.lépés



csavar M8*15

2x



Közép tengely D12*180

1x

3.lépés



alátét 6*32*2

2x



Rugós alátét
M6

2x



csavar
M6*12

2x

4.lépés



alátét
4,3*9,0*8

4x



csavar M4*10

8x

5.lépés



csavar M8*20

4x

Step 6



csavar M8*55

4x

Step 7



csavar M5*10

3x

Step 8



csavar
M4*10

4x

Step 9



alátét 6*22*2

4x



Rugós alátét
M6

4x



csavar M6*12

4x

9.lépés



Közép tengely 15*118,1 (1:2)

2x

10.lépés



csavar
M8*12

2x



Rugós alátét
M8

2x



alátét
8,5*23*3

2x



csavar 2x

10.lépés



anya

2x



gyűrű 26*6

2x



csavar
M4*10

4x

Step 11



csavar M4*10

8x



MEGJEGYZÉS:

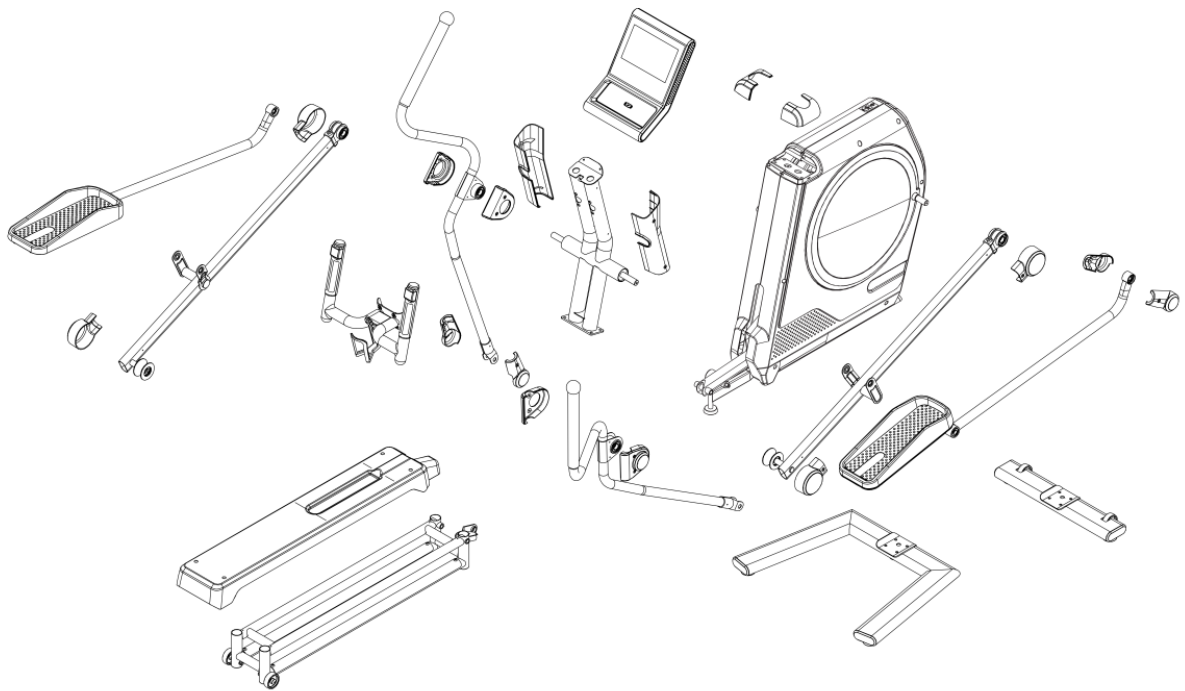
Az összeszerelés előtt győződjön meg arról, hogy minden alkatrész rendelkezésre áll.



FIGYELMEZTETÉS

A készülék körül legalább 0,6 m szabad helyet kell hagyni. Rendszeresen ellenőrizze az összes csatlakozást. Ha bármilyen meghibásodás vagy sérülés történik, azonnal hagyja abba a használatát, és forduljon a szervizhez. Helyezze a készüléket sima és szilárd felületre. Csak beltéri használatra alkalmas.

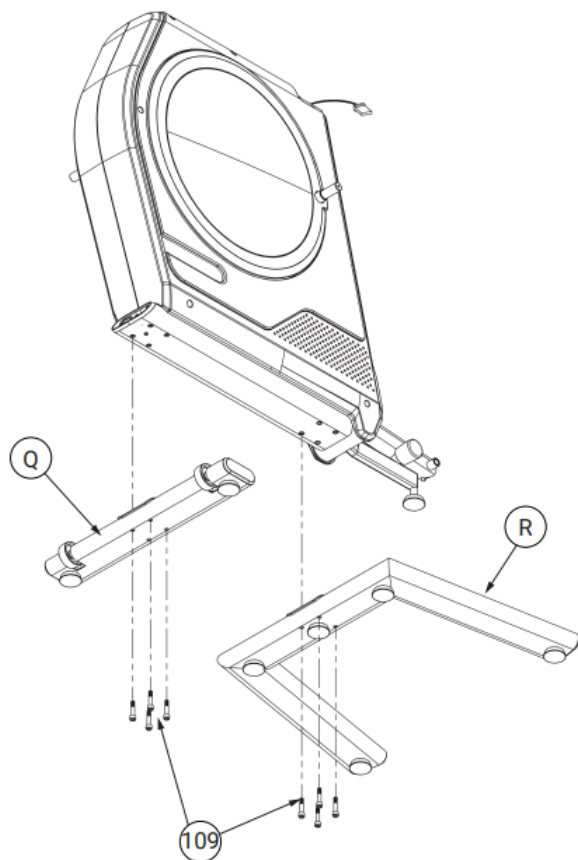
ÖSSZESZERELÉS



1.lépés

Rögzítse a stabilizátorokat (Q és R) a fő kerethez csavarokkal (109).

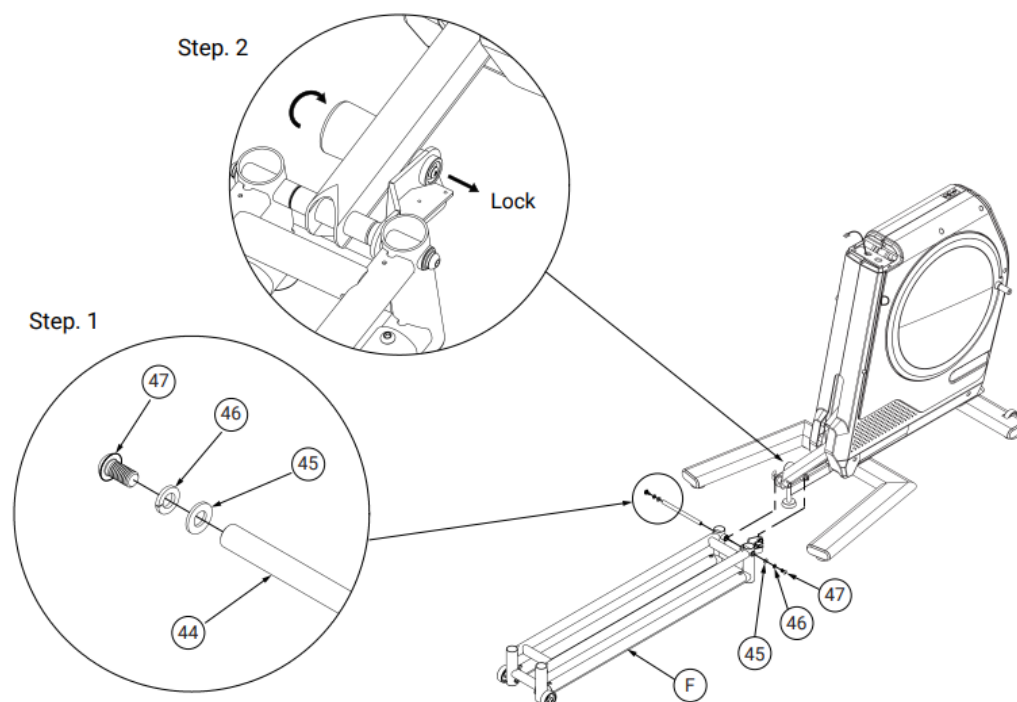
Q	Első stabilizátor	1x
R	Hátsó stabilizátor	1x
109	M8*40 imbuszcsavar	8x



2.lépés

Rögzítse a sínt (F) a tengellyel (44), az alátétekkel (45 és 46) és a csavarokkal (47) mindkét oldalon.

Rögzítse kézi beállítócsavarral.

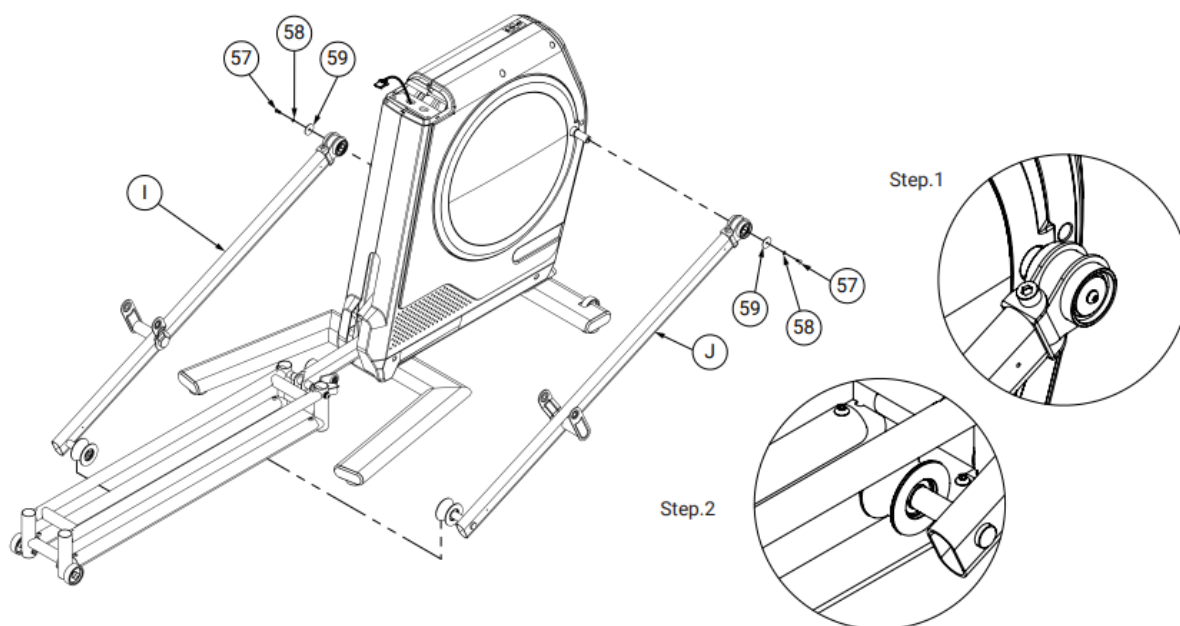


F	Csúszósín	1x
44	Sí tengely	1x
45	Lapos alátét 8,2*16*1,6	2x
46	Rugalmas alátét M8	2x
47	Imbuszcsavar M8*15	2x

3.lépés

Rögzítse a pedálkereteket (I és J) a fő kerethez alátétekkel (59 és 58) és csavarral (57) mindkét oldalon.

Igazítsa a görgőket a sínhez, és csúsztassa el. Győződjön meg arról, hogy a szíjtárcsák egyenesek.



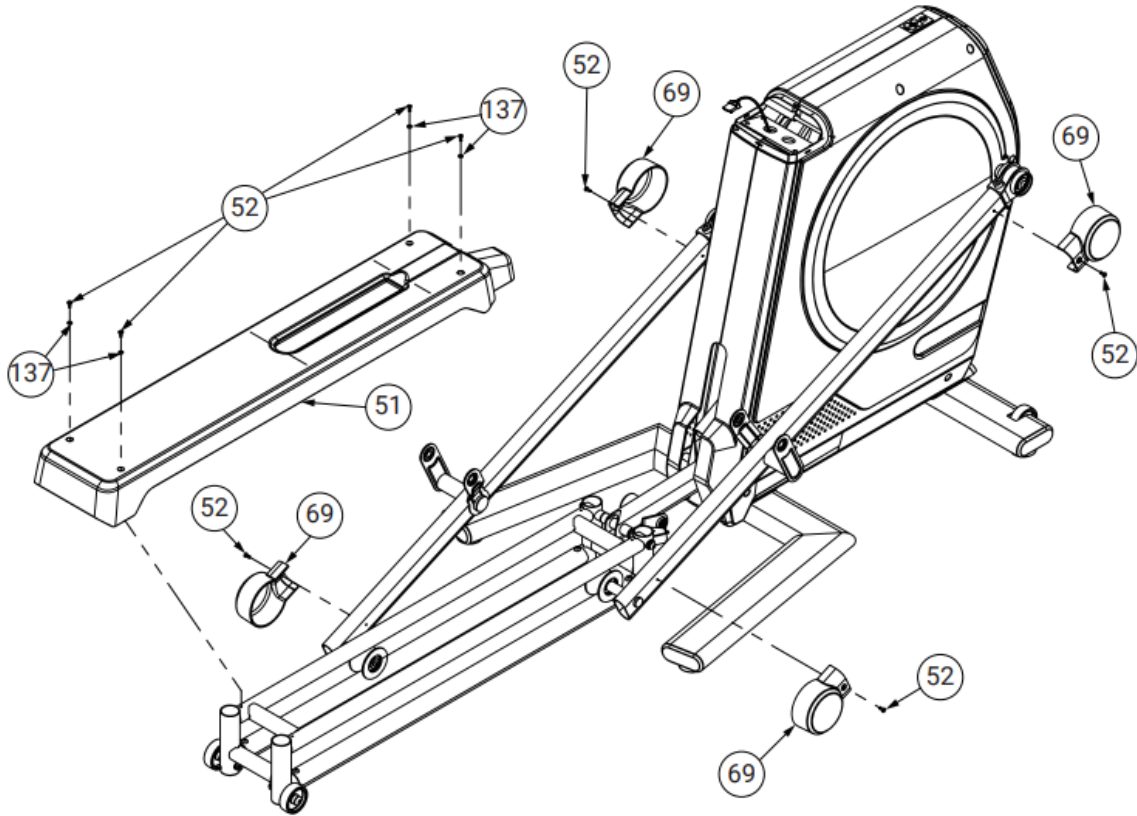
I	Bal pedálkeret	1x
J	Jobb pedálkeret	1x
57	Imbuszcsavar M6*12	2x
58	Rugalmas alátét M6	2x
59	Lapos alátét 6*32*2T	2x

4.lépés

Rögzítse a burkolatokat (52) és a felületeket (51) csavarokkal (137).

Rögzítse a burkolatokat (69) csavarokkal (52).

Ne húzza meg a burkolatok csavarjait, mert fennáll a műanyag repedésének veszélye.

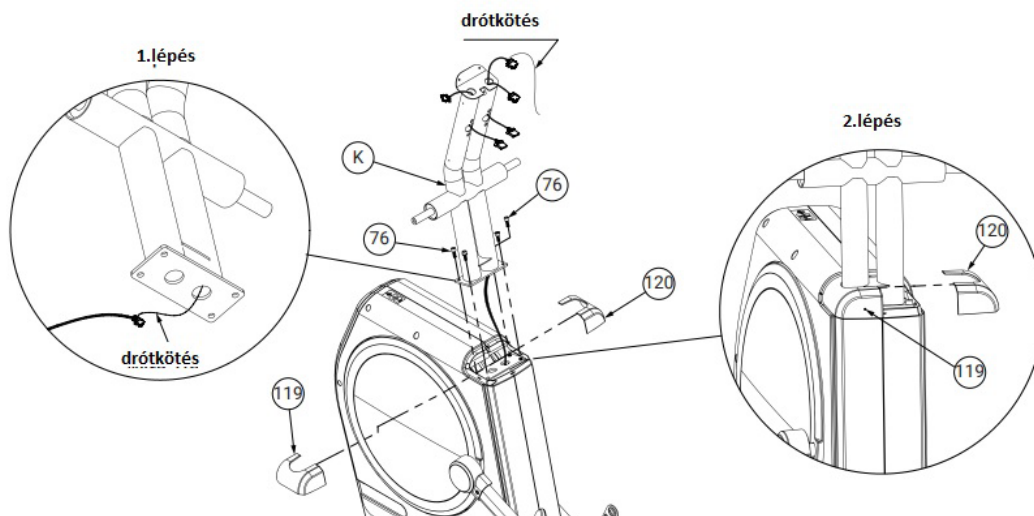


51	Hátsó burkolat	1x
69	Tengelyburkolat	4x
137	Lapos alátét 4,3*9*0,8T	4x
52	Phillips csavar M4*10	8x

5.lépés

Rögzítse a számítógép keret (K) csavarokkal (76). Húzza át a kábelt a felső lyukon a számítógép kábelhez rögzített zsinór segítségével.

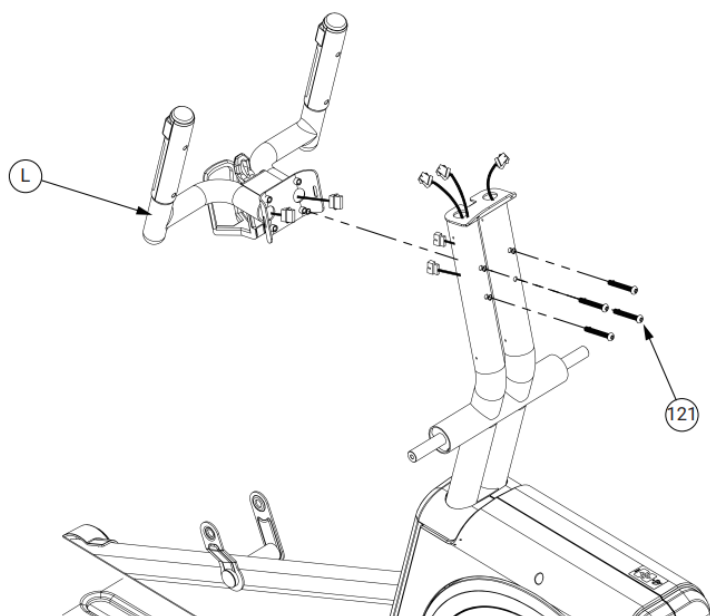
Rögzítse a bal oldali számítógép keret fedelét (119), majd a jobb oldali számítógép keret fedelét (120).



K	Felső számítógép keret	1x
76	M8*20 imbuszcsavar	4x
119	Bal számítógép keret burkolat	1x
120	Jobb számítógép keret burkolat	1x

6.lépés

Először csatlakoztassa az azonos színű (piros és kék) kábeleket, majd csavarokkal (121) rögzítse a fogantyúkat (L) a kerethez (K). Ügyeljen arra, hogy ne csípjé be a kábeleket a keretek közé.



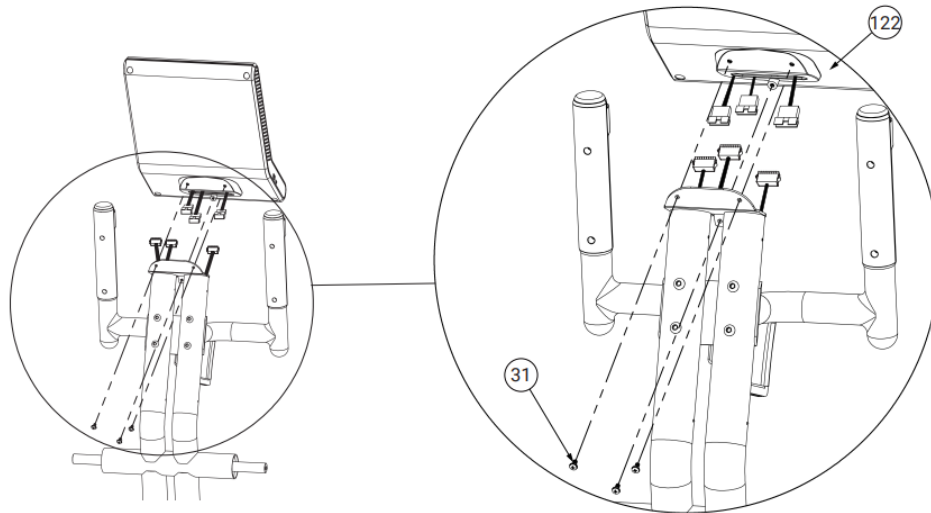
L	Fogantyúk	1
121	M8*55 imbuszcsavarok	4

7.lépés

A számítógép (122) rögzítése előtt csatlakoztassa az azonos színű (kék, piros, fekete) kábeleket, majd csavarokkal (31) rögzítse a számítógépet (122) a kerethez.

Ügyeljen arra, hogy ne csípje be a kábeleket a keretek közé.

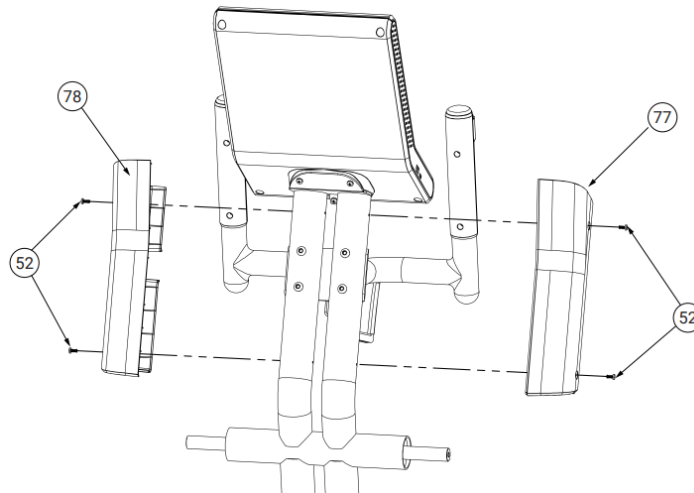
Húzza meg egyenként a számítógép csavarokat, először helyezze fel őket, és ellenőrizze, hogy a számítógép egy vonalban van-e. Csak ezután húzza meg.



122	Számítógép	1x
31	Phillips csavar M5*10	3x

8.lépés

Rögzítse a burkolatokat (79 és 77) csavarokkal (52). Ne húzza túl a burkolatok csavarjait, mert fennáll a műanyag repedésének veszélye.



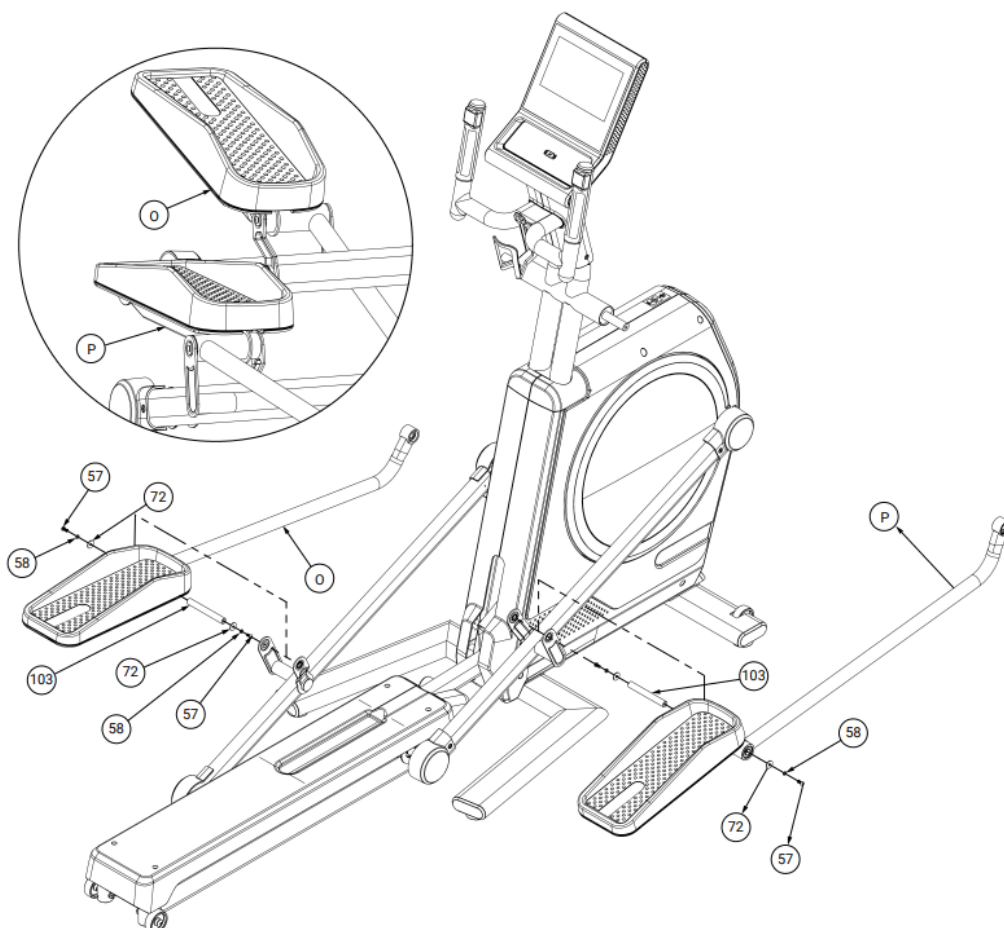
77	Bal oldali burkolat	1x
78	Jobb oldali burkolat	1x
52	Phillips csavar M4x10	4x

9.lépés

Rögzítse a bal (O) és a jobb (P) pedálkészletet a tengely (103), a lapos alátét (72), a rugós alátét (58) és a csavar (57) segítségével.

O	Bal pedálkészlet	1x
P	Jobb pedálkészlet	1x
103	Csatlakozó tengely	2x

72	Lapos alátét 6*22*2T	4x
58	Rugalmas alátét M6	4x
57	Imbuszcsavar M6*12	4x



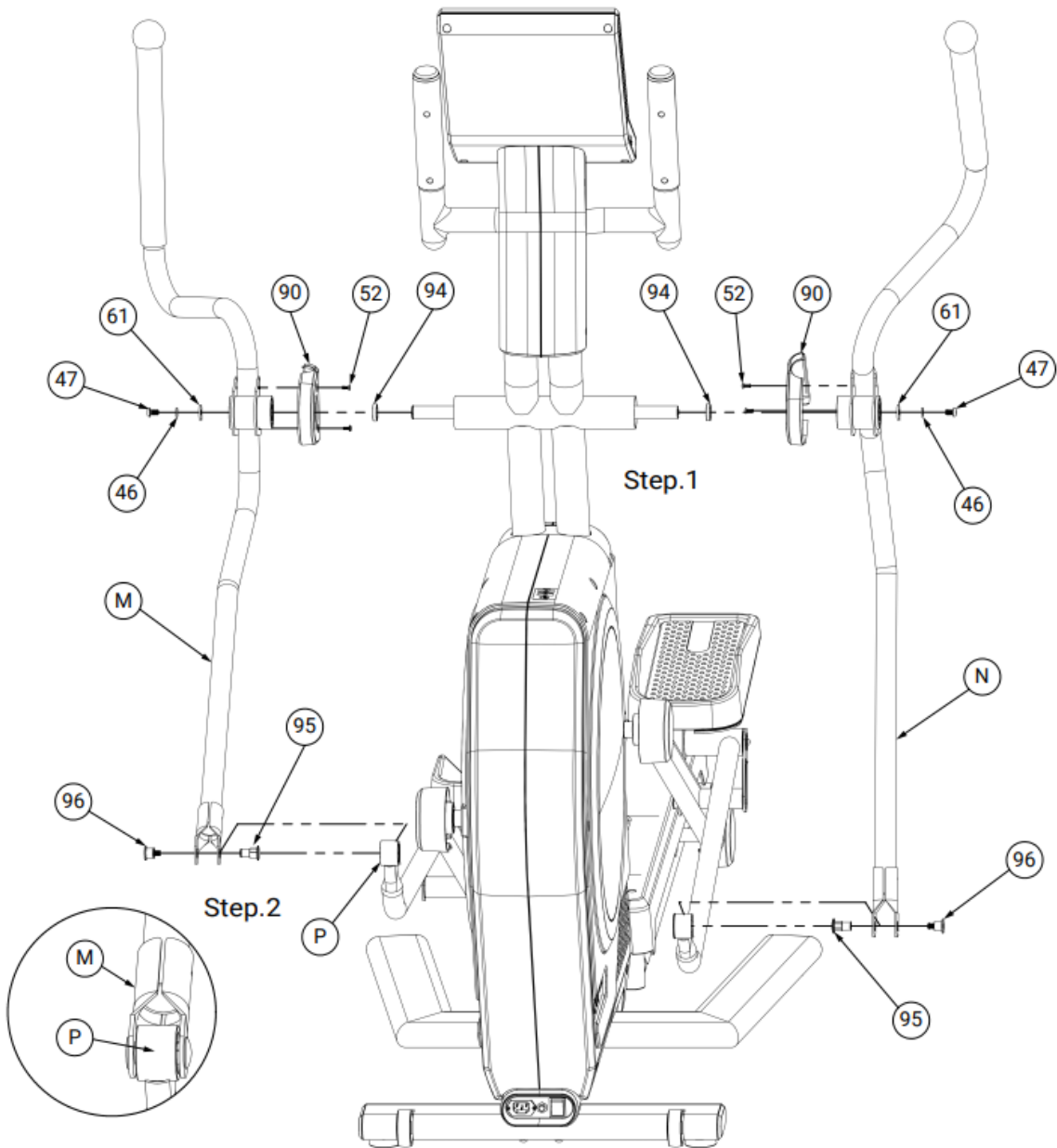
10.lépés

Rögzítse a burkolatokat (90) a mozgatható fogantyúkhöz (M és N) csavarokkal (52). Rögzítse a távtartó gyűrűt (94) az oszlophoz, majd rögzítse a mozgatható fogantyúkat az oszlophoz alátétekkel (46 és 61) és csavarral (47). Ne húzza túl a burkolatok csavarjait, mert fennáll a műanyag repedésének veszélye.

Rögzítse a mozgatható fogantyúkat (M és N) a pedálokhoz (P), és rögzítse csavarokkal (96 külső) és (95 belső).

M	Bal mozgatható fogantyú	1x
N	Jobb oldali mozgatható fogantyú	1x
47	Imbuszcsavar M8*15	2x
46	Rugós alátét M8	2x
61	Lapos alátét	2x

96	Külső összekötő csavar	2x
95	Belső összekötő csavar	2x
94	Távtartó gyűrű	2x
90	Belső tengelyburkolat	2x
52	Phillips csavar M4*10	4x

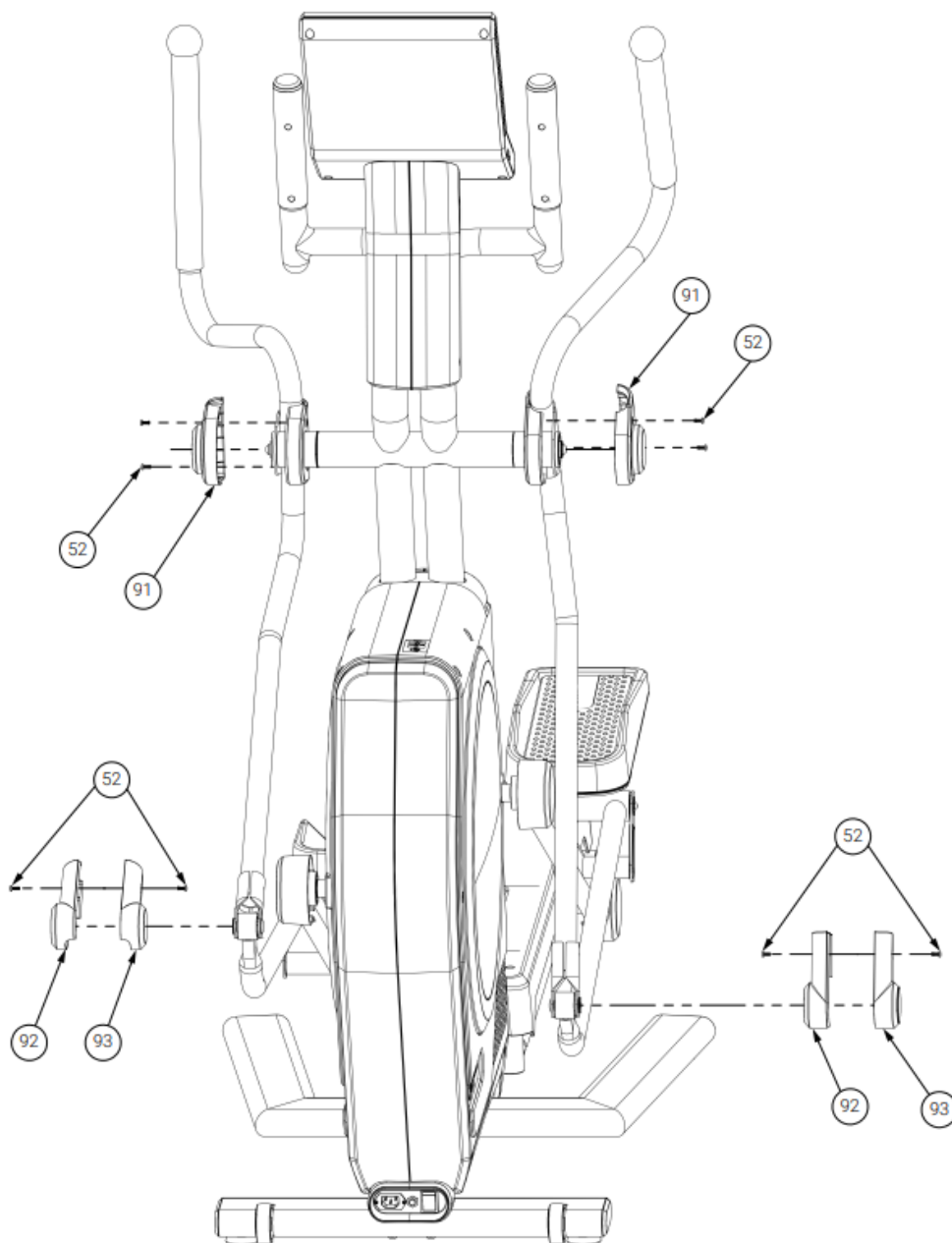


11.lépés

Rögzítse a burkolatokat (91, 92 és 93) a mozgatható fogantyúkhöz csavarokkal (52). Ne húzza túl a burkolatok csavarjait, mert fennáll a műanyag repedésének veszélye.

91	Felső burkolat	2x
93	Bal alsó burkolat	2x

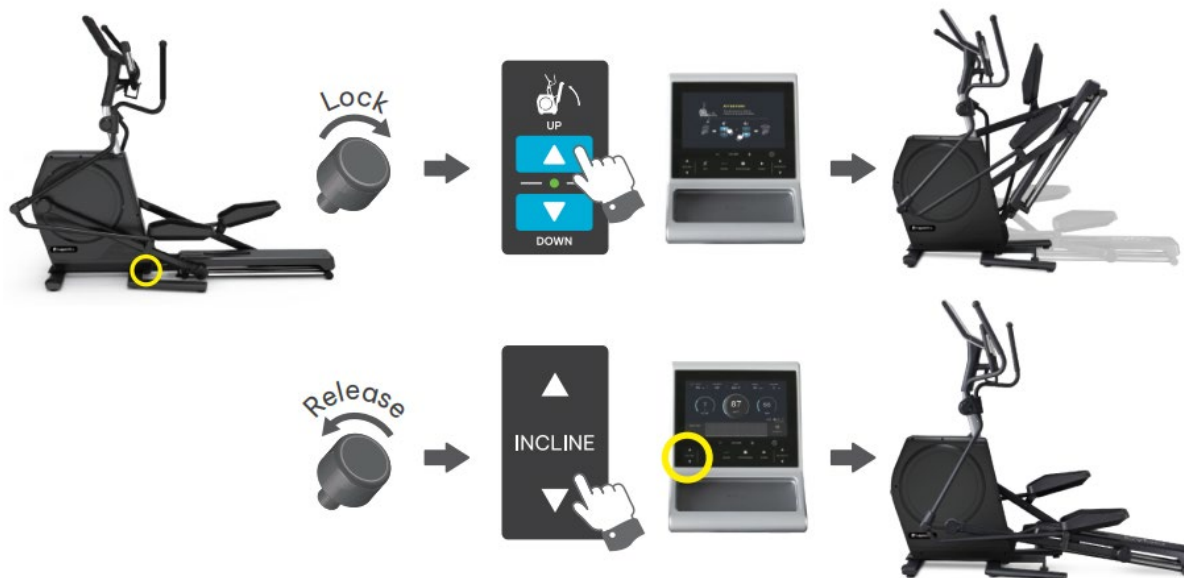
92	Jobb alsó burkolat	2x
52	Csavar M4*10	8x



HASZNÁLAT

ELEKTRONIKUS RÉSZEK

Az elektronikus összecusukható keret segít helyet spórolni, amikor a gépet nem használják.



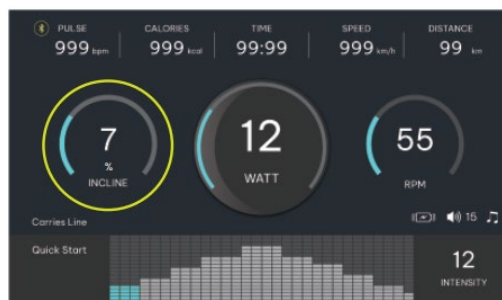
GYORSVEZÉRLŐ

Bal oldal

DŐLÉSSZÖG



Nyomja meg a gombot a dőlésszög növeléséhez vagy csökkentéséhez.

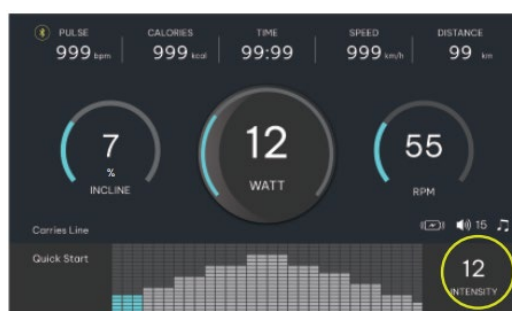


Jobb oldal

ELLENÁLLÁS + / -



Nyomja meg a pedállenállás módosításához



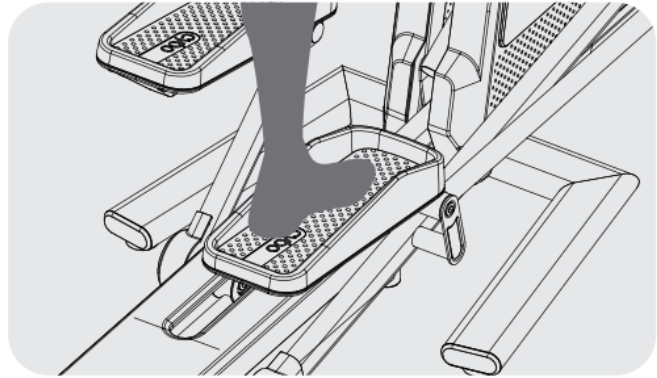
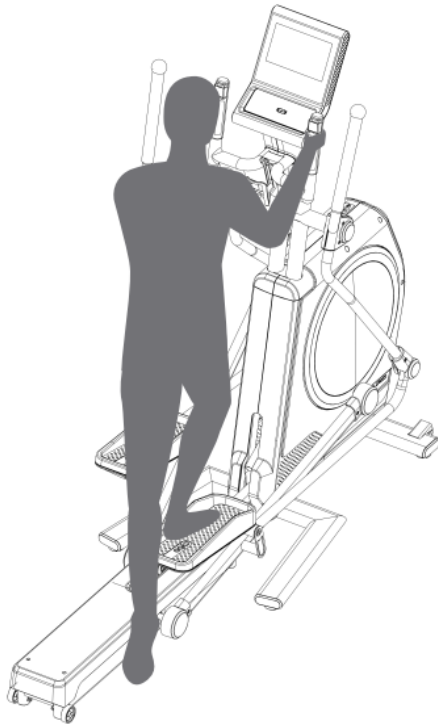
LÁB POZÍCIÓ

Nyomja
módosításához

meg

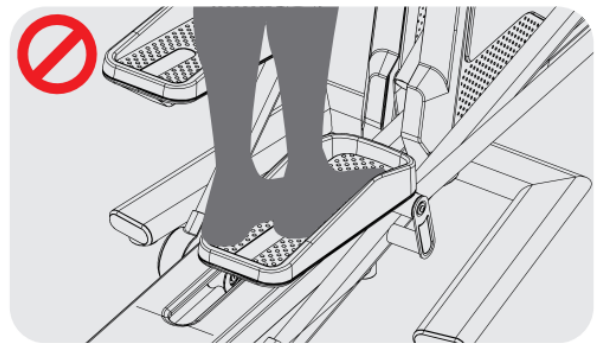
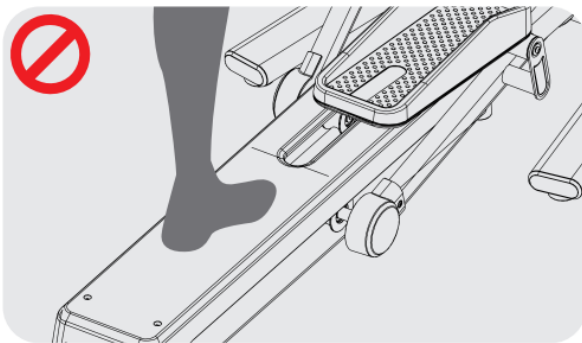
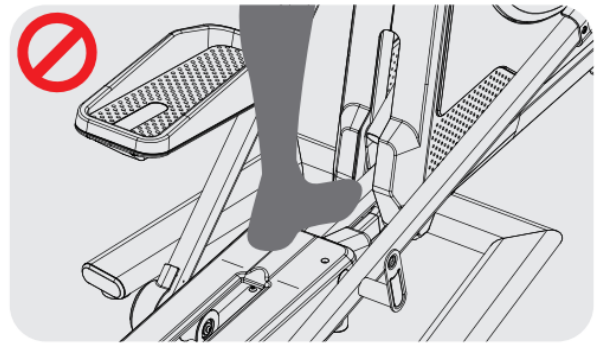
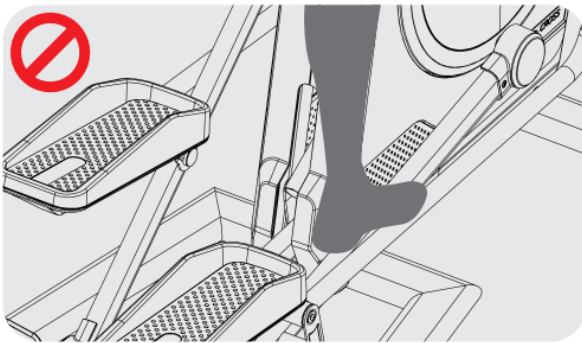
a

pedállenállás



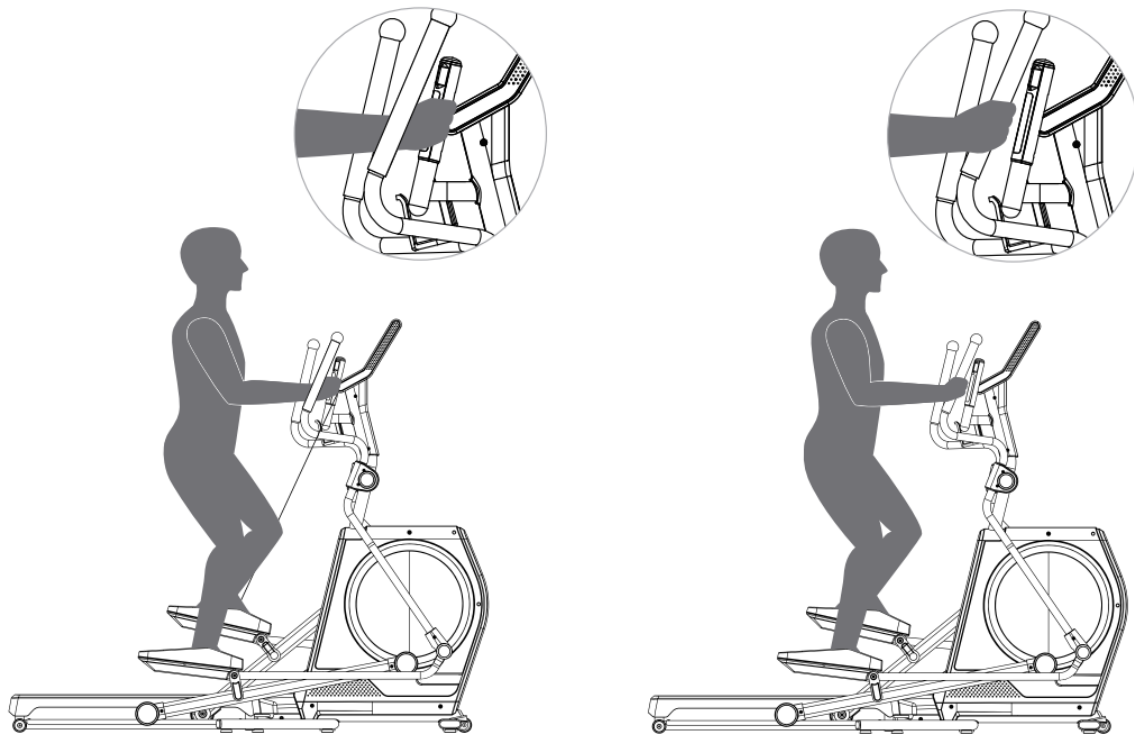
FIGYELMEZTETÉS

Kerülje ezt a lábpozíciót.



Markolat fogása

Kezdje alacsonyabb sebességgel és intenzitással. Fontos a helyes testtartás megtartása. Ne dőljön előre, a fejét tartsa egyenesen, a vállakat és a csípőt egy vonalba kell helyezni. Mindig nézzen előre. Ne helyezze előre a súlyát.



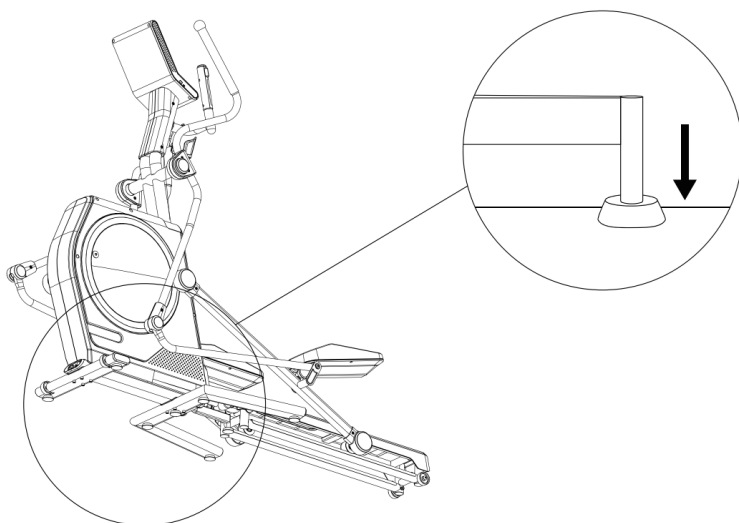
Csak a lábak mozgásához fogja meg az álló fogantyúkat.

Fogja meg a mozgatható fogantyúkat a lábak és a karok mozgásához.



Megjegyzés:

1. A gépnek nincs üresjárata, így a mozgó alkatrészek nem állnak le azonnal, ha abbahagyja a pedálozást.
2. A kijelző mechanikai teljesítménye eltérhet attól, amit a felhasználó produkál.



FIGELMEZTETÉS

A gépet használat előtt vízszintbe kell állítani.

SZÁLLÍTÁS

Győződjön meg arról, hogy az ellipszis tréner szét van nyitva, mielőtt elmozdítja. Emelje fel a hátsó keretet, amíg az egység fel nem fekszik az első oszlop szállítókerekeire.

Soha ne mozgassa a gépet, kivéve, ha a dőlésszöge 0°, és nincs szétnyitva.

1 – 1 lépés

Állítsa be a dőlésszöget 0°-ra.



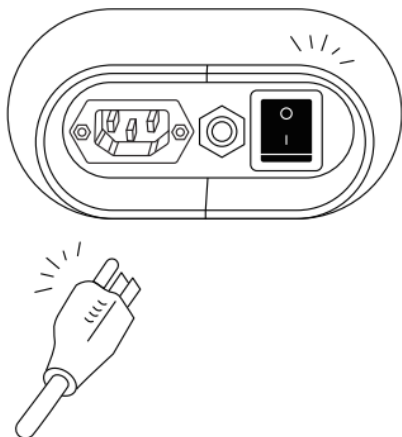
1 – 2 lépés

Zárja le a vázat a kézi beállítócsavarral.



2.lépés

Kapcsolja ki a kapcsolót, és húzza ki a tápfeszültséget.



3.lépés

Emelje fel a hátsó keretet az első stabilizátoron található kerekre.



SZÁMÍTÓGÉP

Kábelnélküli töltő

A 24*9,4 cm-es vezeték nélküli töltővel akár 7,2 hüvelykes kijelzővel rendelkező okoseszközöket is tölthet.

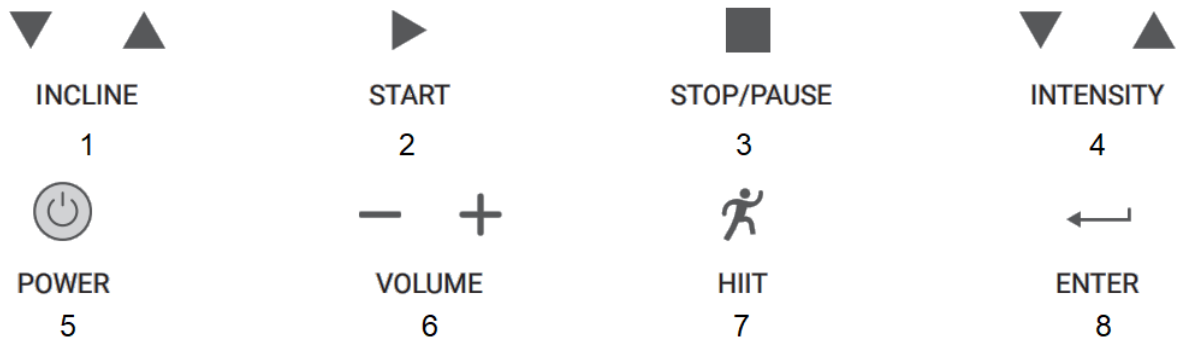
Győződjön meg arról, hogy okoseszköze megfelelően van elhelyezve. Ha a töltés aktív, a  szimbólum jelenik meg.



Megjegyzés: ha fémet tartalmazó burkolatokat, matricákat vagy gyűrűket használ, azokat a töltő használata előtt el kell távolítani.



1. Analóg LCD kijelző	5. USB-C port
2. Gombok	6. Energiamegtakarítás
3. Dőlésszög gombok	7. Ellenállás gombok
4. USB-A port	8. Vezeték nélküli töltő



1. Dőlésszög változtatás	5. Bekapcsológomb
2. A program indítása	6. A hangerő beállítása
3. A program leállítása / szüneteltetése	7. HIIT program
4. Ellenállás beállítása	8. Megerősítő gomb

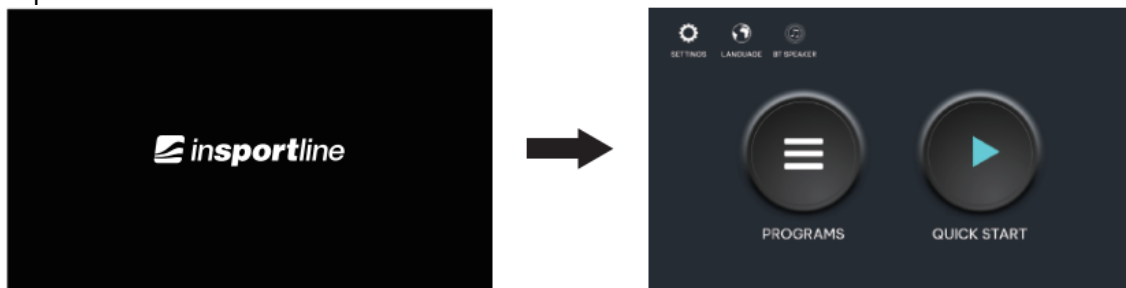
POWER ON

A számítógép elindításakor megjelenik a logó, majd készenléti módba kerül.

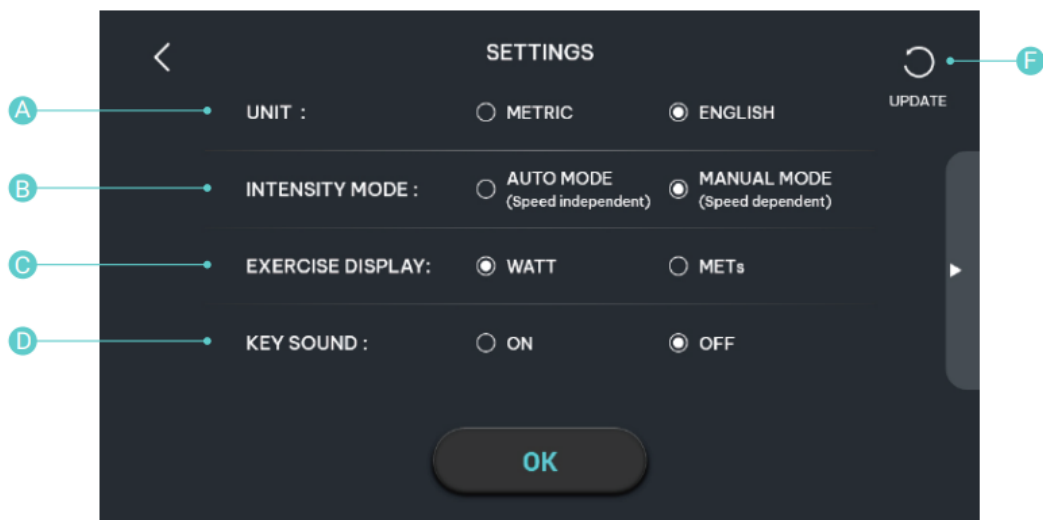
QUICK START: Lépjen be a programválasztásba, és válassza a Quick start lehetőséget.

PROGRAMS: Létre kell hoznia egy fiókot, vagy ki kell választania egy már létrehozott fiókot

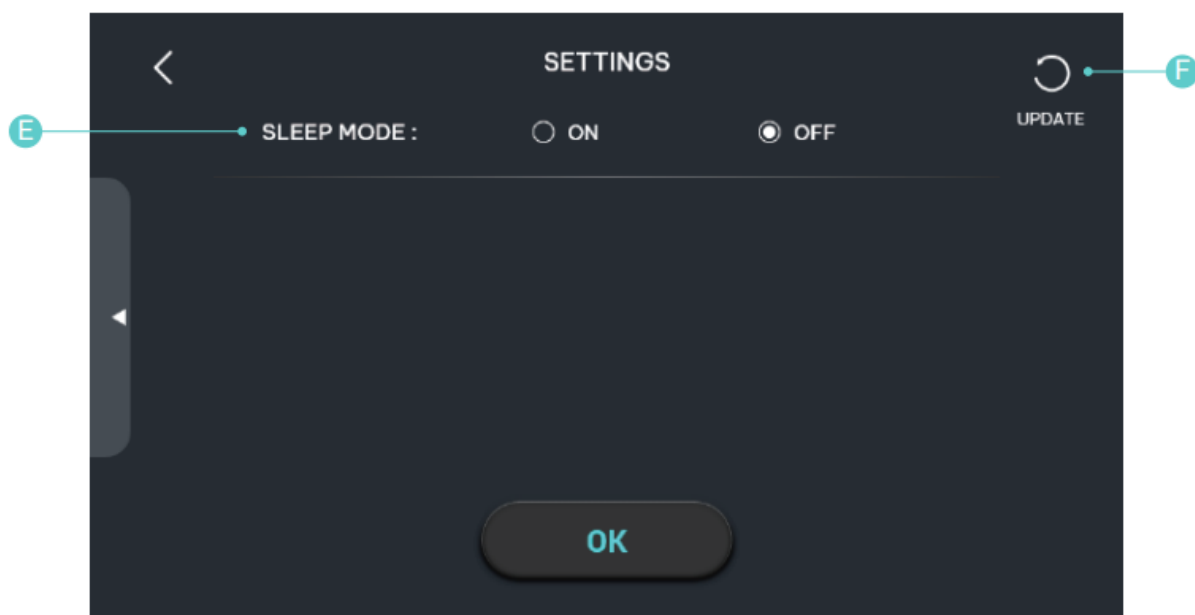
SLEEP MODE: 300 másodpercnyi inaktivitás után a számítógép alvó módba kapcsol.



BEÁLLÍTÁSOK



- A. Mértékegysége: metrikus / birodalmi
- B. Ellenállás beállítása
Auto mód: precíz teljesítményt érhet el a terhelés és a pedálozási sebesség változtatásával
Manuális üzemmód: eltérő teljesítmény elérése pontosan megadott terhelés és pedálozási sebesség segítségével
- C. Teljesítmény kijelzés: Manuális üzemmódban választhat WATT vagy MET mértékegységet
- D. Gomb hangok
- F. Frissítse, ha a frissítéssel ellátott USB csatlakoztatva van



- E. SLEEP MODE: az alvó üzemmód engedélyezése vagy letiltása
- F. Frissítse, ha a frissítéssel ellátott USB csatlakoztatva van



NYELV

Több nyelv közül lehet választani.








BT HANGSZÓRÓ



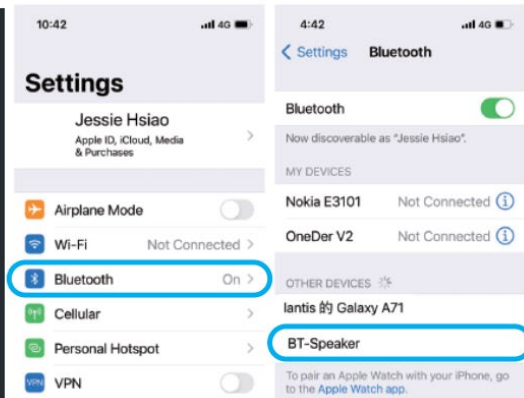
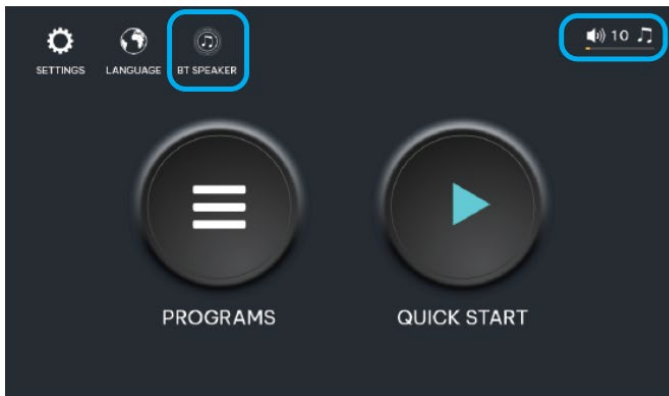
IOS ZENE KAPCSOLAT

1.lépés


Válassza ki a  ikont bekapcsoláshoz. Párosítás közben az  **10**  ikon villogni fog. Az ikon eltűnik, ha a párosítás 30 másodpercen belül nem fejeződik be.

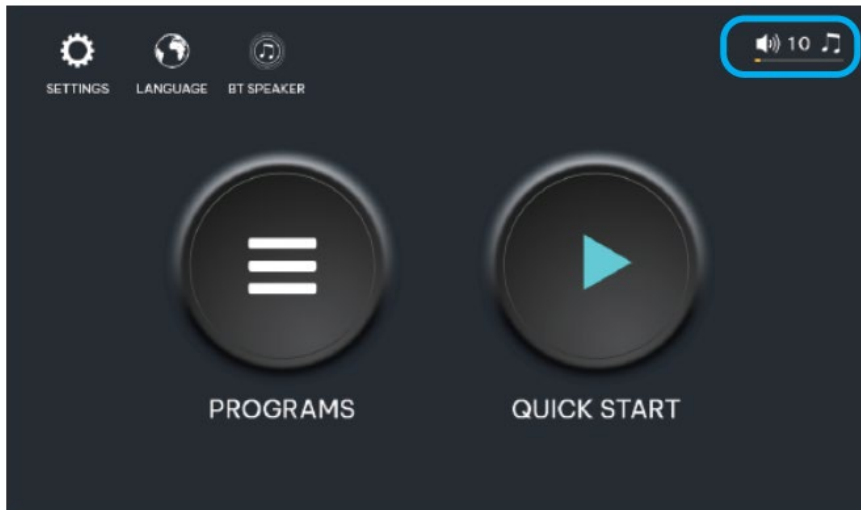
2.lépés

Kapcsolja be a Bluetooth funkciót az eszközön, és válassza a BT-Speaker lehetőséget.



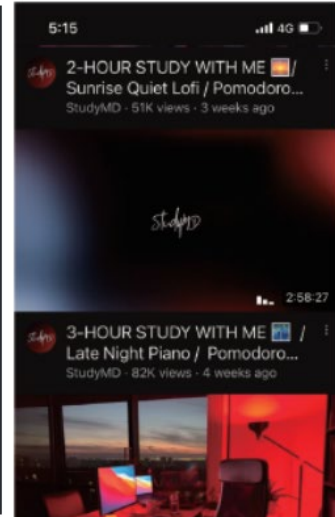
3.lépés

Ha az  ikon látható, a hangszóró csatlakoztatva van, és Ön szabályozhatja a hangerőt.





4.lépés

Válasszon zenét.



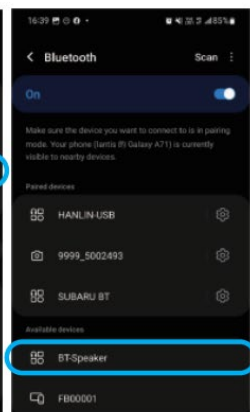
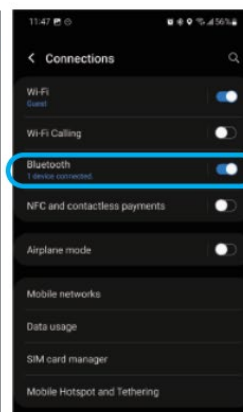
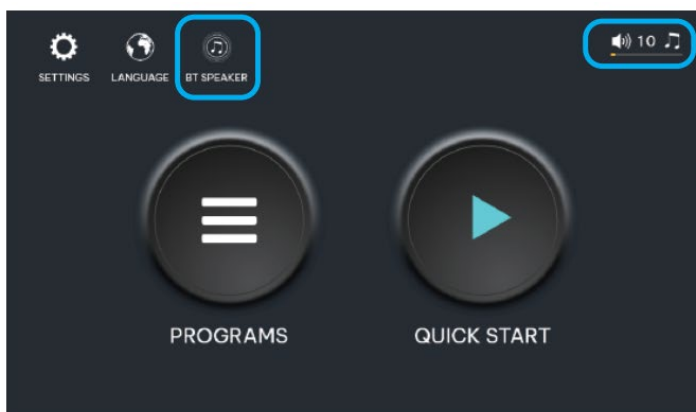
ANDRIOD

1.lépés


Válassza ki az  ikont a bekapcsoláshoz. Párosítás közben az  ikon villogni fog. Az ikon eltűnik, ha a párosítás 30 másodpercen belül nem fejeződik be.

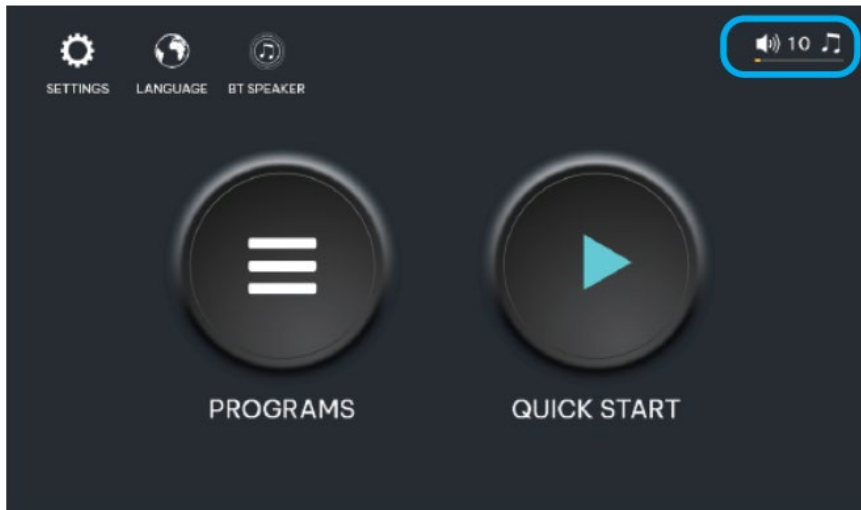
2.lépés

Kapcsolja be a Bluetooth funkciót az eszközön, és válassza a BT-Speaker lehetőséget.



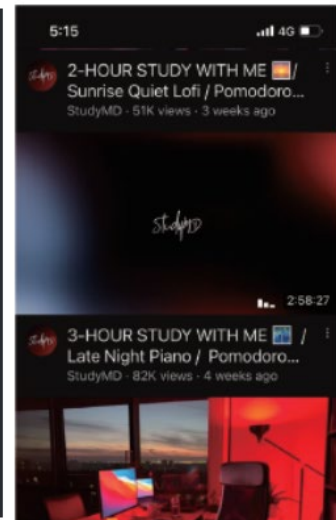
3.lépés

Ha az  ikon látható, a hangszóró csatlakoztatva van, és Ön szabályozhatja a hangerőt.



4.lépés

Válasszon zenét.



FIÓK LÉTREHOZÁSA

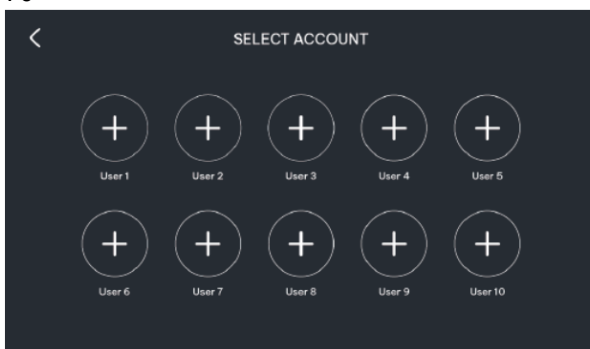
Hozzon létre egy felhasználót. Meg kell adnia a nevét, magasságát, súlyát és nemét.

Név (név) – max. 10 karakter

Életkor (életkor) – tartomány: 10 – 90, alapértelmezett érték: 35

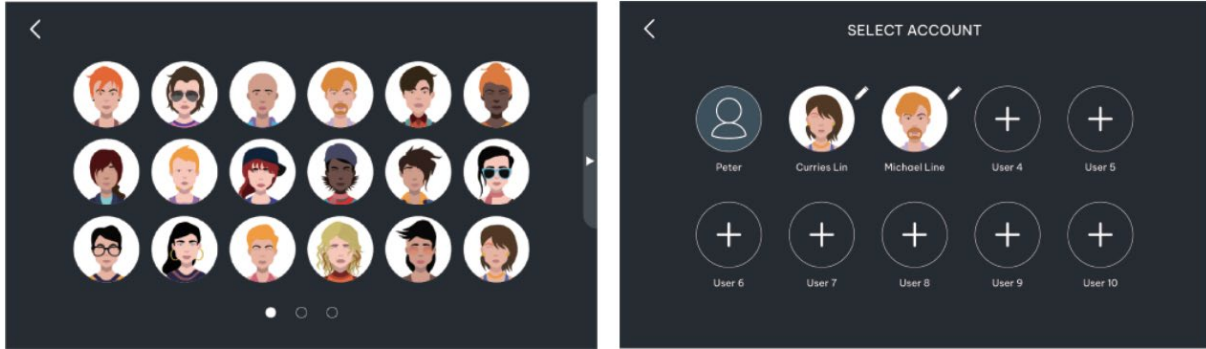
Magasság (magasság) – tartomány: 100 – 250, alapértelmezett érték: 160


Súly – tartomány: 20 – 200, alapértelmezett érték: 70



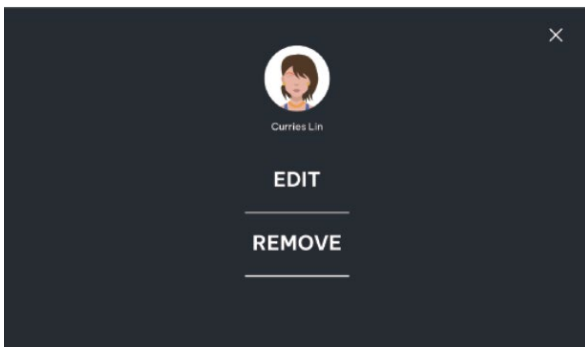
Nyomja meg a + gombot az 54 avatar egyikének kiválasztásához. Ha nem választ egyet, a rendszer véletlenszerűen hozzárendel Önhöz

egyet.



Az összes adat beállítása után nyomja meg a  gombot.

A profil létrehozása után kiválaszthat egy felhasználói profilt.

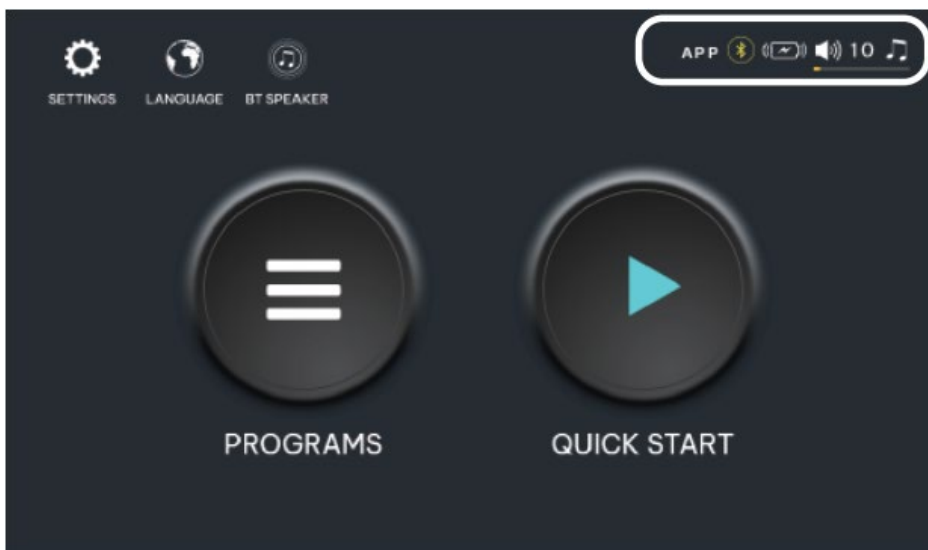



A ceruza megnyomásával profilt készíthet:

EDIT – adatértékek szerkesztése


REMOVE – profil törlése



IKON MEGNEVEZÉS



APP  A számítógép csatlakoztatása FTMS protokollal rendelkező alkalmazások segítségével.

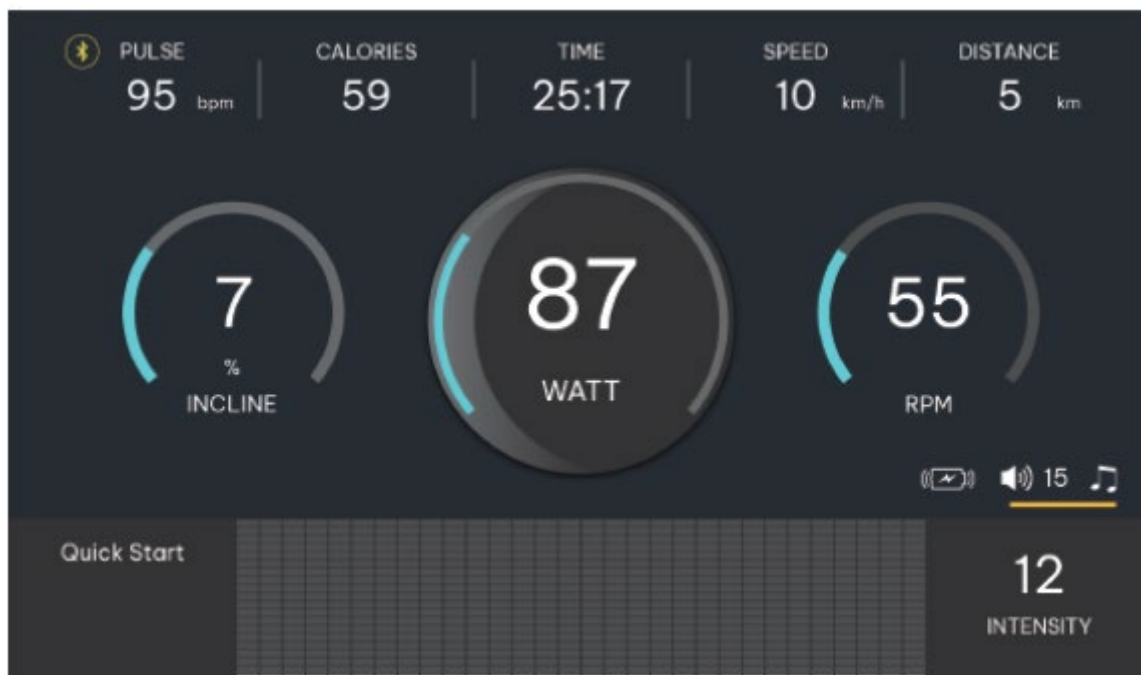
 Csatlakozás Bluetooth mellkasi övvel.

 Csatlakozás vezeték nélküli töltővel.

 10  A telefon és a hangszórók csatlakoztatása



QUICK START



PULSE: Ha viseli a mellkasi övet, vagy a fogantyúkon fogja a pulzusérzékelőket, megjelenik a pulzusszám

BLUETOOTH: Ha a mellkasi öv harmadik féltől származó alkalmazáshoz csatlakozik, megjelenik egy ikon

CALORIE: Edzés közben elégetett kalóriák száma

TIME: Edzés ideje

RPM/SPEED: Percenkénti fordulatszám vagy sebesség

DISTANCE: edzés közbeni távolság

INCLINE: Aktuális dőlésszög

WATT: Edzés közben kifejtett erő

INTENSITY: Edzés ellenállás

WIRELESS CHARGER: Vezeték nélküli töltés közben az ikon jelenik meg

VOLUME: Hangszóró hangereje



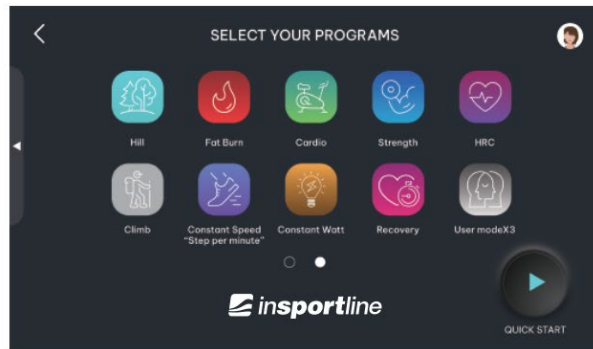
PROGRAMOK

25
választhat.

különböző

program

közül



MANUAL



TIME COUNTDOWN



DISTANCE COUNTDOWN



CALORIES COUNTDOWN



WARM UP



INTENSITY INTERVAL



VALLEY



SLOPE



MOUNTAIN



CONSTANT



HILLS



FAT BURNING



CARDIO



STRENGTH



HRC



CLIMB



RECOVERY



USER PROGRAM X3



CONSTANT SPEED



CONSTANT WATT

QUICK START

A program minden értéket hozzáad. Amikor a program elindul, egy 3 másodperces visszaszámlálás jelenik meg.

A gyakorlat befejezése után az összes mért érték megjelenik (EDZÉS ÖSSZEFOGLALÁSA)

WORKOUT SUMMARY	
DURATION	01:03
DISTANCE	10.5 KM
CALORIES	123 KCAL
AVG. PULSE	120 BPM
MAX. PULSE	131 BPM
AVG. SPEED	10.0 KM/H
AVG. WATT	87 WATT
TOTAL. KJ	68 KJ

SKIP SAVE



KÉZIKÖNYV

Gyors indító edzésprogram.

VISSZASZÁMLÁLÓ PROGRAMOK



Idő
visszaszámlálás




Távolság
visszaszámlálás



Kalória
visszaszámlálás

Egyszerre csak egy visszaszámláló programot állíthat be.

1. lépés: Válassza a TARGET lehetőséget
2. lépés: Állítsa be a kívánt értéket a számbillentyűzet segítségével.
3. lépés: Erősítse meg a gombbal .



A gyakorlatok összefoglalója a program végén jelenik meg.



BEMELEGÍTÉS

3 perces bemelegítés edzés előtt.



Intensity interval



Constant



Ramp



Strength



Valley



Mountain



Hills



Fat burning



Cardio



Climb

10 előre beállított program közül választhat, különböző ellenállásokkal.

1. lépés: Válasszon ki egy programot.

2. lépés: Állítsa be az edzési időt.

3. lépés: Erősítse meg a programot.

4. lépés: A program befejezése után megjelenik a gyakorlatok összefoglalója.

SET YOUR WORKOUT VALUE

WORKOUT DURATION : 30 MIN

PROGRAM LEVEL : 1 LEVEL

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	✓
↶	0		

MOUNTAIN

DURATION 01:03

DISTANCE 10.5 KM

CALORIES 123 KCAL

AVG. PULSE 120 BPM

MAX. PULSE 131 BPM

AVG. SPEED 10.0 KM/H

AVG. WATT 87 WATT

TOTAL. KJ 68 KJ

SKIP SAVE



ÁLLANDÓ SEBESSÉG

A program automatikusan beállítja az ellenállást a beállított sebességérték eléréséhez.

1. lépés: Válasszon programot

2. lépés: Állítsa be a sebességcél.

3. lépés: Erősítse meg.

4. lépés: A gyakorlat befejezése után megjelenik a gyakorlat összefoglalója.

SET YOUR WORKOUT VALUE

WORKOUT DURATION : 30 MIN

TARGET SPEED : 30 RPM

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	✓
↶	0		

CONSTANT SPEED

DURATION 01:03

DISTANCE 10.5 KM

CALORIES 123 KCAL

AVG. PULSE 120 BPM

MAX. PULSE 131 BPM

AVG. SPEED 10.0 KM/H

AVG. WATT 87 WATT

TOTAL. KJ 68 KJ

SKIP SAVE



ÁLLANDÓ WATT

A program automatikusan úgy állítja be a terhelést, hogy elérje a beállított teljesítményértéket.

1. lépés: Válasszon programot

2. lépés: Állítson be egy watt-célt.

3. lépés: Erősítse meg.

4. lépés: A gyakorlat befejezése után megjelenik a gyakorlat összefoglalója.

SET YOUR WORKOUT VALUE

WORKOUT DURATION : 30 MIN

TARGET WATT : 30 W

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	
↶	0		✓

CONSTANT WATT

DURATION 01:03

DISTANCE 10.5 KM

CALORIES 123 KCAL

AVG. PULSE 120 BPM

MAX. PULSE 131 BPM

AVG. SPEED 10.0 KM/H

AVG. WATT 87 WATT

TOTAL. KJ 68 KJ

SKIP SAVE



HRC

A három program közül választhat 60% / 80% / Cél HR (egyedi). A program mindig úgy állítja be az ellenállást, hogy az a beállított célértéken belül legyen.

A célpulzusszám mindig a következő egyenlet szerint kerül kiszámításra: $(220 \text{ éves kor}) \cdot (\text{a beállított érték } 0, \%-a)$.

A felhasználónak mellkaspántot kell viselnie, vagy folyamatosan a fogantyúkon kell tartania a pulzuszámérőket.

1. lépés: Válasszon programot.
2. lépés: Állítsa be a program időtartamát.
3. lépés: Állítsa be a 60% / 80%-ot vagy a saját célpulzusát.
4. lépés: Erősítse meg.
5. lépés: Ha a mellkasheveder csatlakoztatva van, megjelenik a pulzusszám ikon és a Bluetooth.
6. lépés: A gyakorlat befejezése után megjelenik a gyakorlat összefoglalása.

SET YOUR WORKOUT VALUE

WORKOUT DURATION 30 MIN

TARGET HEART RATE 90 BPM

HEART RATE 60% 96 BPM

HEART RATE 80% 120 BPM

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	
↶	0		✓

HRC 80%

DURATION 01:03

DISTANCE 10.5 KM

CALORIES 123 KCAL

AVG. PULSE 120 BPM

MAX. PULSE 131 BPM

AVG. SPEED 10.0 KM/H

AVG. WATT 87 WATT

TOTAL. KJ 68 KJ

SKIP SAVE

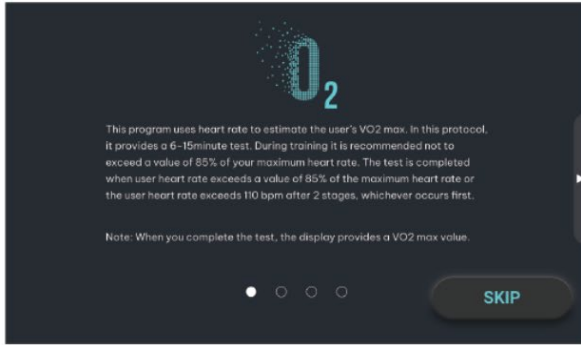


RECOVERY

A vizsgálathoz állandó pulzuszámérés szükséges, javasoljuk a mellkasi öv viselését.

1. lépés: Válassza ki a Recovery programot.
2. lépés: Az első használat előtt javasoljuk, hogy olvassa el a képernyőn megjelenő utasításokat, vagy kihagyhatja az utasításokat a SKIP gomb

megnyomásával.



1. fázis: Ha a pulzusszám 3 perc elteltével meghaladja az értékének 85%-át, a teszt sikeresnek minősül.

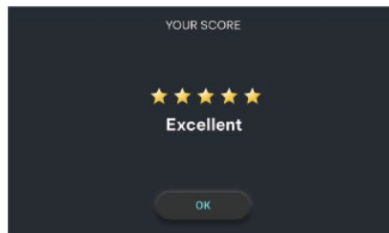
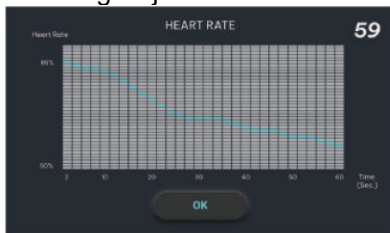
2. fázis: Ha a pulzusszám meghaladja a 110 ~ HR85%-os értéket, a program 4 percre meghosszabbodik.

TEST COMPLETED: A teszt akkor fejeződik be, ha a HR85% vagy a 110-HR85% között van, a program 3 percre pihenő üzemmódba kapcsol.

3. lépés: A teljes program befejezése után megjelenik a pulzusszám és 60 másodpercig figyeljük a változást.

4. lépés: Ezután az 1 (legrosszabb) és 5 (legjobb) csillag közötti eredmény jelenik meg.

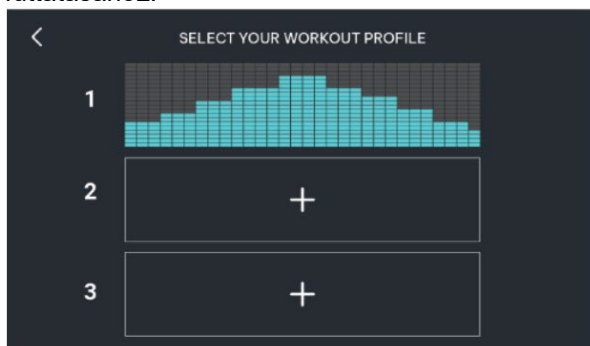
5. lépés: Megjelenik az edzés összefoglalója.



USER MODE X3

Állítsa be saját edzésprogramját (legfeljebb 3 program), amely 30 szegmensre van felosztva.

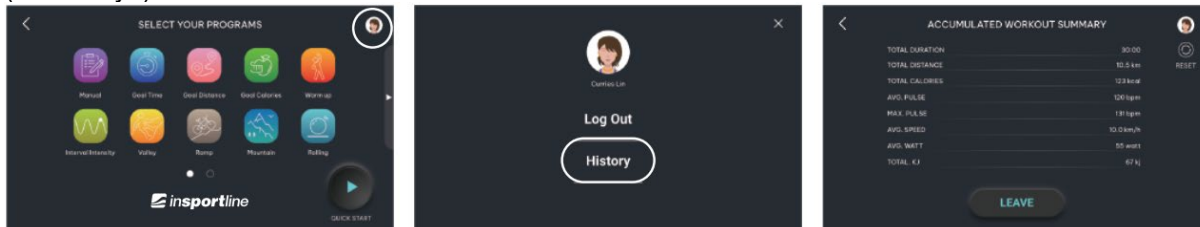
1. lépés: Válassza a USER MODE X3 lehetőséget.
2. lépés: Válassza ki a három felhasználói program egyikét.
3. lépés: Balról jobbra állítsa az összes szegmens intenzitását.
4. lépés: Állítsa be az összes szegmens dőlését balról jobbra.
5. lépés: Nyomja meg az OK gombot a program mentéséhez és futtatásához.





ACCUMULATED WORKOUT SUMMARY

A profilkép megnyomásával megjelenik a kijelentkezési felület és a gyakorlat összefoglalója (előzménye).



Log out: fiók kijelentkezés

History: gyakorlatok összefoglalójának megjelenítése

Reset: minden adat visszaállítása



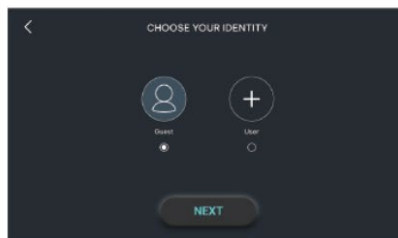
HIIT

A HIIT program 4 nehézségi szintet tartalmaz: elsődleges, középhaladó, haladó és kihívás. Minden nehézség 8, 10, 12 és 14 szegmensre osztható, az egyes intenzitásváltások között 30, 60 és 90 másodperces pihenőt állíthatunk be.

1. lépés: Válasszon ki egy HIIT programot.

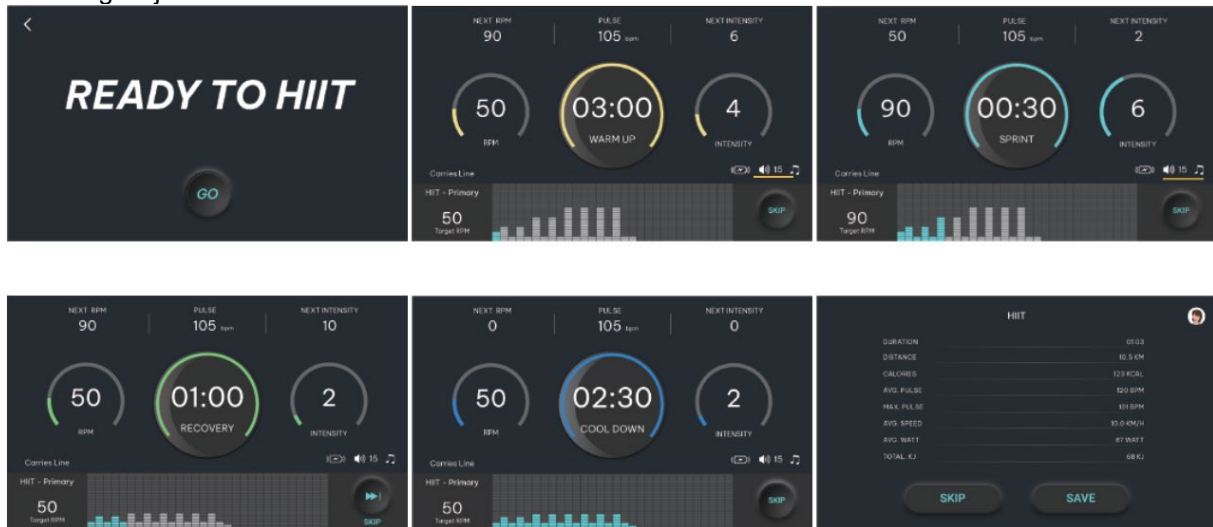
2. lépés: Válasszon ki egy felhasználót vagy edzen vendégként.

3. lépés: Válassza ki a programértékeket.



4. lépés: Nyomja meg a Next gombot a program elindításához. A HIIT program színek szerint szegmensekre oszlik: bemelegítés (sárga), sprint (kék-zöld), felépülés (zöld), nyugalom (kék). Nyomja meg a SKIP gombot a következő képernyőre lépéshez.

5. lépés: A gyakorlat befejezése után megjelenik az edzés összefoglalója.



AZ ELLIPTIKUS TRÉNER HASZNÁLATA

Az elliptikus tréner népszerű fitnessgép, az egyik legújabb és leghatékonyabb otthoni edzőgép. Amikor ellipszis tréneren edz, a lábak az elliptikus görbe mentén mozognak. Az elliptikus tréner gyakran helyettesíti a kerékpárokat és a futópadokat, mivel jobban kíméli az ízületeket. A markolatokkal eközben a felső testet is erősíti. Edzés közben áthelyezi a súlyt az egyik lábáról a másikra. Próbáljon fenntartani egyenes és természetes testhelyzetet. A markolatok segítenek. Keresse meg az Ön számára legidálisabb pozíciót markolat tartásához, és próbálja meg a lehető legtermészetesebben mozogni.

ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

Az **ELLIPTIKUS TRÉNER** jótékony hatással van egészségre, javítja a fizikai állapotot, formálja az izmokat, és kalória-kiegyensúlyozott étrenddel kombinálva fogyáshoz vezet.

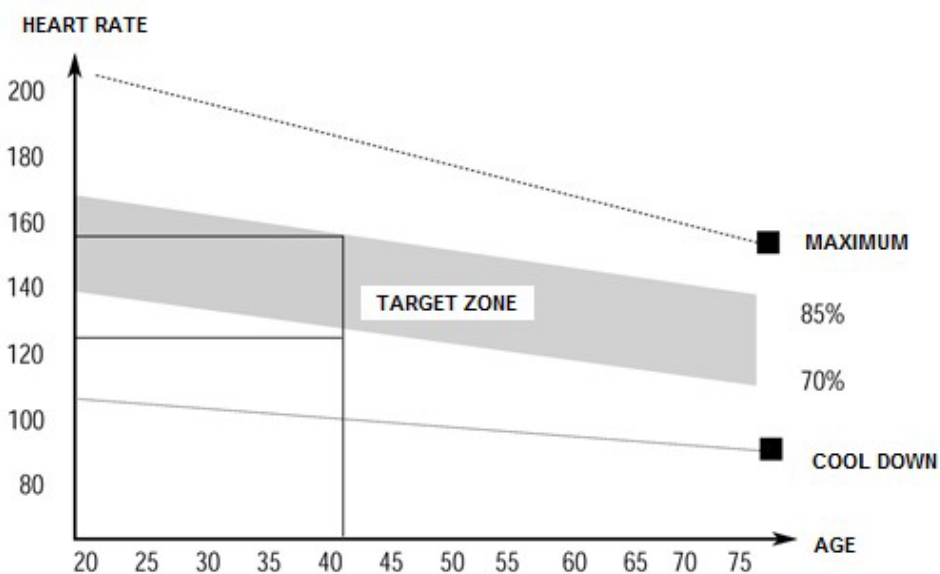
BEMELEGÍTÉS

Ez a fázis az egész test vérkeringésének javítását és az izmok bemelegítését szolgálja, csökkenti a görcsök és izomsérülések kockázatát. Javasoljuk az alábbi nyújtási gyakorlatok elvégzését. Nyújtás közben maradjon kb. 30 másodpercig az adott pozícióban, ne végezzen hirtelen mozdulatokat és ne rugózzon a pozíció megtartása közben



GYAKORLAT

Ez a szakasz a fizikailag leginkább megterhelő rész. A rendszeres testmozgás erősíti az izmokat. A tempót Ön határozhatja meg, de nagyon fontos, hogy a gyakorlat során azonos tempo legyen. A pulzusnak a célzónán belül kell lennie (lásd az alábbi ábrát).



Ennek a szakasznak legalább 12 percig kell tartania. A legtöbb ember 15-20 percig edz.

LAZÍTÁS

Ez a fázis a szív- és érrendszer lenyugtatására és az izmok ellazítására szolgál. Körülbelül 5 percet vesz igénybe. Ismételheti a bemelegítő gyakorlatokat, vagy folytathatja az edzés során végzett gyakorlatokat, csak lassabb tempóban. Az izmok nyújtása edzés után rendkívül fontos - kerülni kell a hirtelen mozgásokat és rugózásokat.

A fitnessz javításával meghosszabbíthatja és növelheti a testmozgás intenzitását. Rendszeresen edzen, legalább hetente háromszor.

IZOMFORMÁLÁS

Az izmok formálásához fontos a nagy terhelés beállítása. Az izmok jobban megterhelődnek, ami azt eredményezheti, hogy a szokásosnál rövidebb ideig tudja a gyakorlatokat elvégezni. Ha egy időben szeretné kondiját is javítani, akkor módosítania kell az edzését. Eddzen a szokásos módon az edzés bemelegítő és utolsó szakaszában, de növelje a készülék ellenállását a gyakorlat végén. Lehet, hogy lassítania kell a sebességet, hogy a pulzus a célterületen maradjon.

SÚLYVESZTÉS

Az elégetett kalóriák száma a gyakorlat hosszától és intenzitásától függ. A lényeg ugyanaz, mint az erőnléti gyakorlatban, de a cél más.

KARBANTARTÁS

1. Edzés után törölje le az izzadságot a korrózió elkerülése érdekében.
2. Tisztítsa a készüléket puha ronggyal és enyhe tisztítószerrel. Ne használjon súrolószert vagy oldószert műanyag alkatrészekben.
3. Óvja a készüléket nedvességtől és szélsőséges hőmérséklettől.
4. Óvja a készüléket, számítógépet a közvetlen napfénytől.
5. Rendszeresen ellenőrizze az összes csavar és anya feszesességét.
6. Tárolja száraz és tiszta helyen, gyermekektől elzárva.

KÖRNYEZETVÉDELEM

Miután a termék élettartama lejárt, vagy ha a lehetséges javítás nem gazdaságos, a helyi törvényeknek megfelelően és környezetbarát módon dobja el a legközelebbi gyűjtőhelyen. Ezáltal megóvja a környezetet és a természetes forrásokat. Ezenkívül hozzájárulhat az emberi egészség védelméhez. Ha nem biztos a hulladék helyes eltávolításában, kérjen tájékoztatást a helyi hatóságoktól, hogy elkerülje a törvényszegést vagy a szankciókat. Ne tegye az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem vigye az újrahasznosítási helyre.