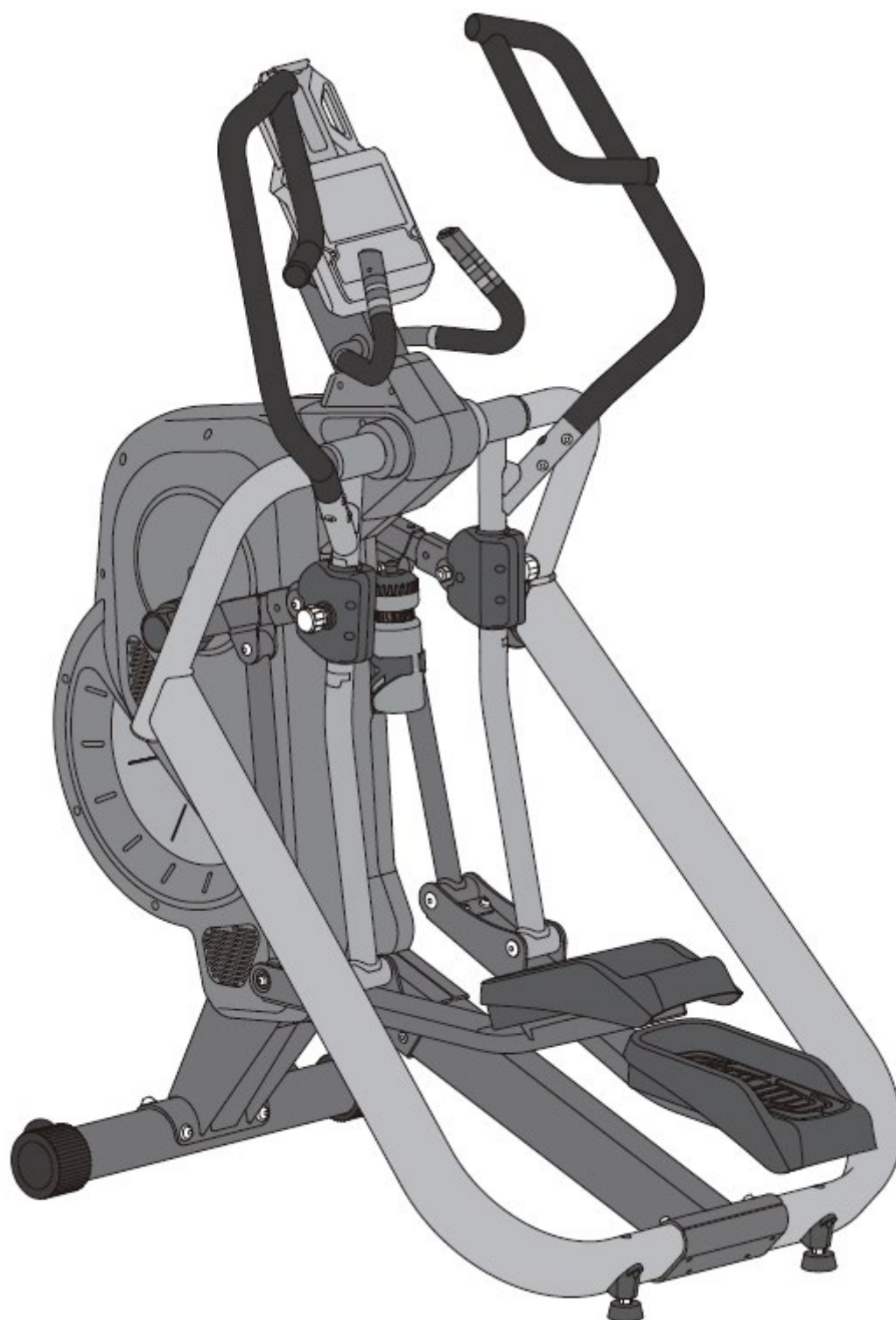




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 26792 Ellipszis tréner inSPORTline ZenStride 1000



TARTALOM

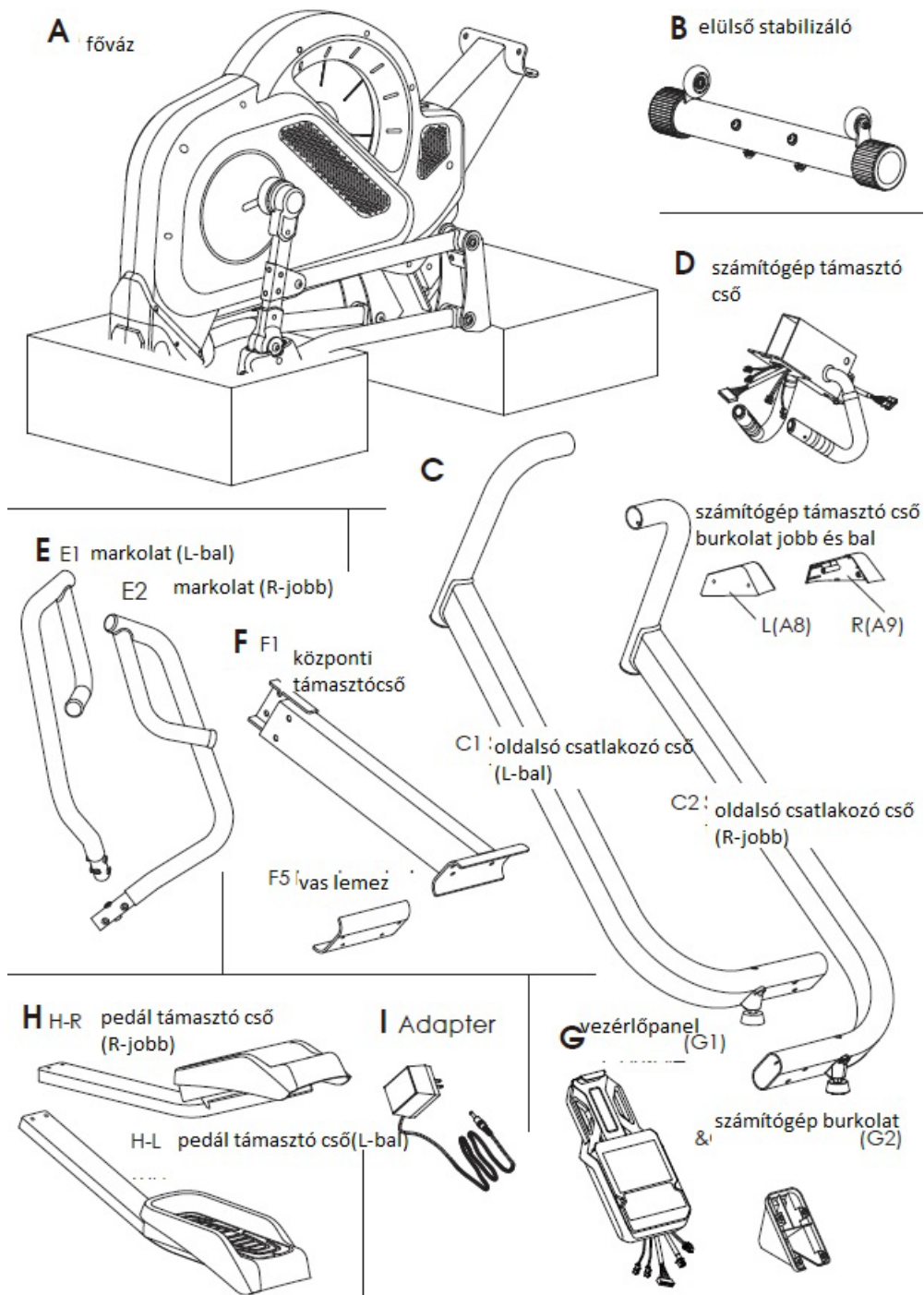
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
ALKATRÉSZ LISTA.....	4
ÖSSZESZERELÉS.....	6
SZÁMÍTÓGÉP	13
BEKAPCSOLÁS	14
PROGRAM VÁLASZTÁS.....	16
QUICK START/GYORSINDÍTÁS.....	16
MANUÁLIS PROGRAM	17
WATT PROGRAM	19
RECOVERY PROGRAM	21
AZ ELLIPTIKUS TRÉNER HASZNÁLATA	25
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	25
KARBANTARTÁS.....	27

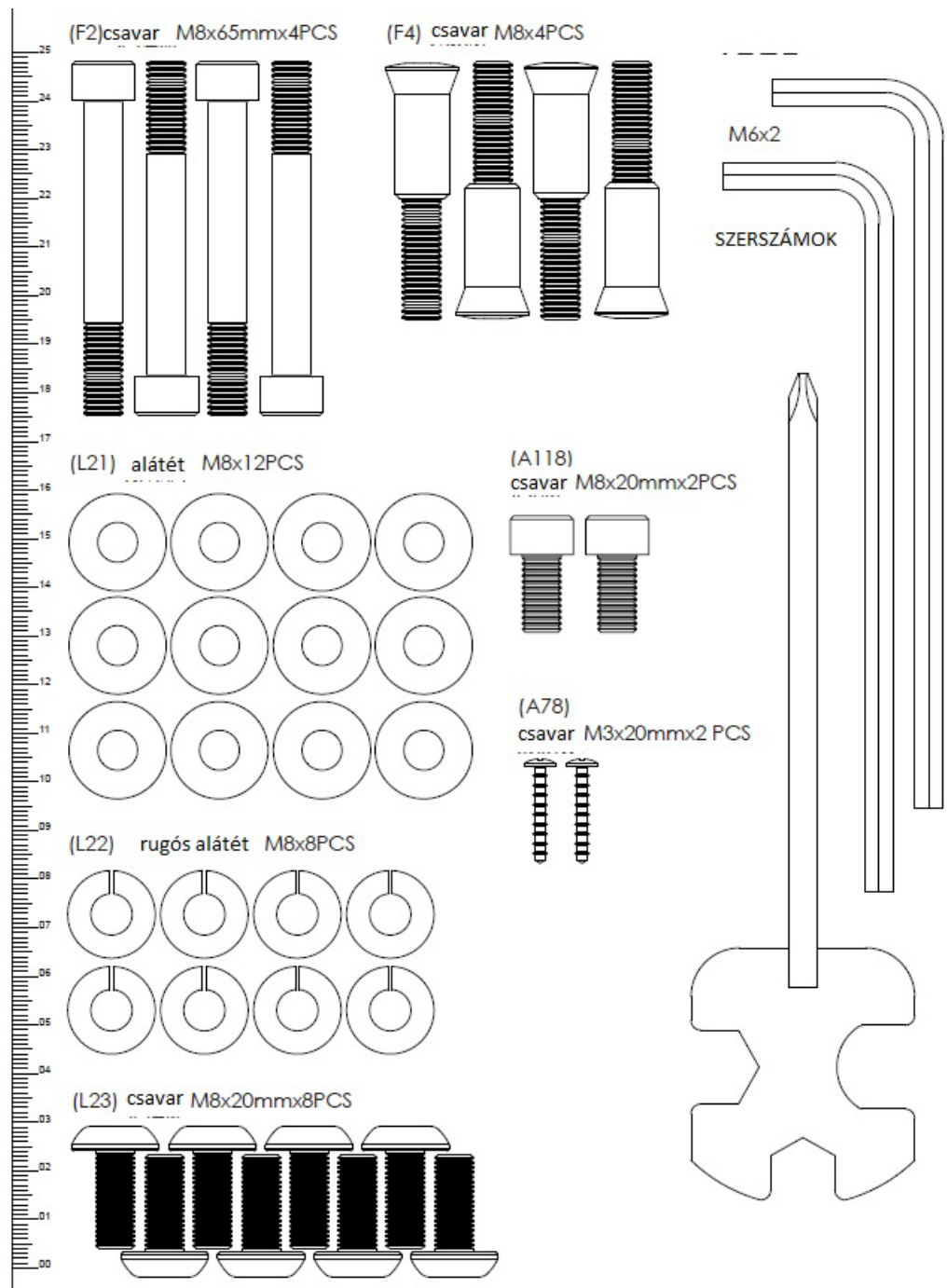
A SevenSport s.r.o. fenntartja magának a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül bármilyen változtatást és fejlesztést hajtson végre termékén. Látogasson el weboldalunkra: www.insportline.eu, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

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.
- 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.
 - Ne **eddzen** közvetlenül étkezés után.
 - **Számítógép:** 2x AA 1,5 V-os elemmel működik
 - Kategória - HC otthoni használatra.
 - 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!

ALKATRÉSZ LISTA



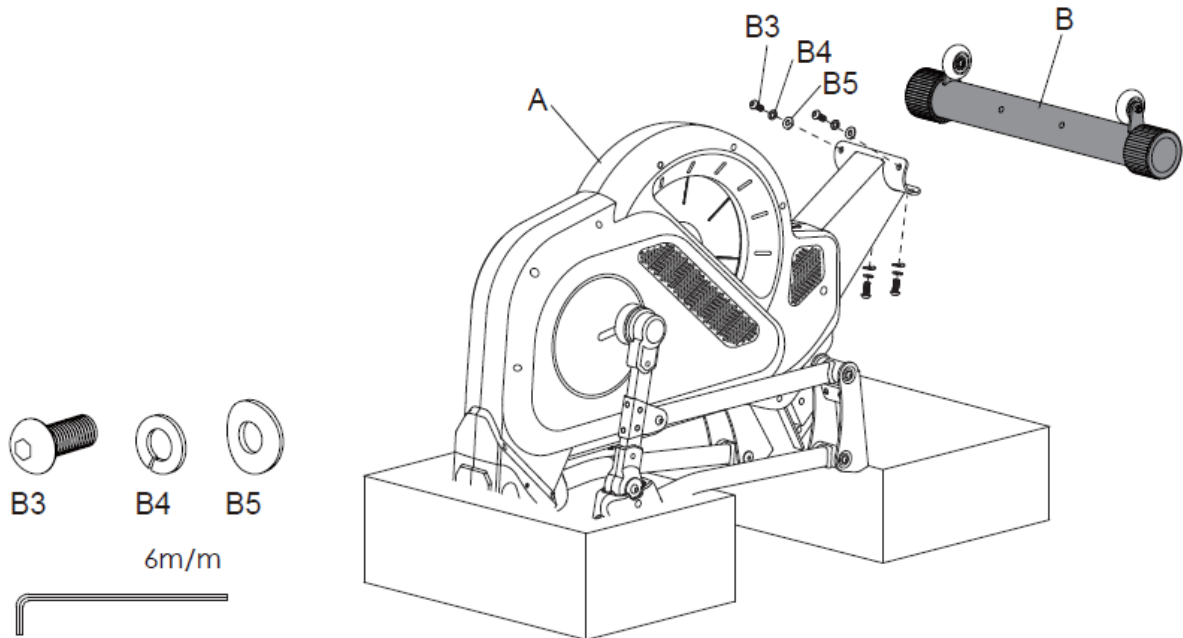


ÖSSZESZERELÉS

1. lépés

Csavarja ki a csavarokat (B3), a rugós alátéteket (B4) és az alátéteket (B5) az első stabilizátorról (B).

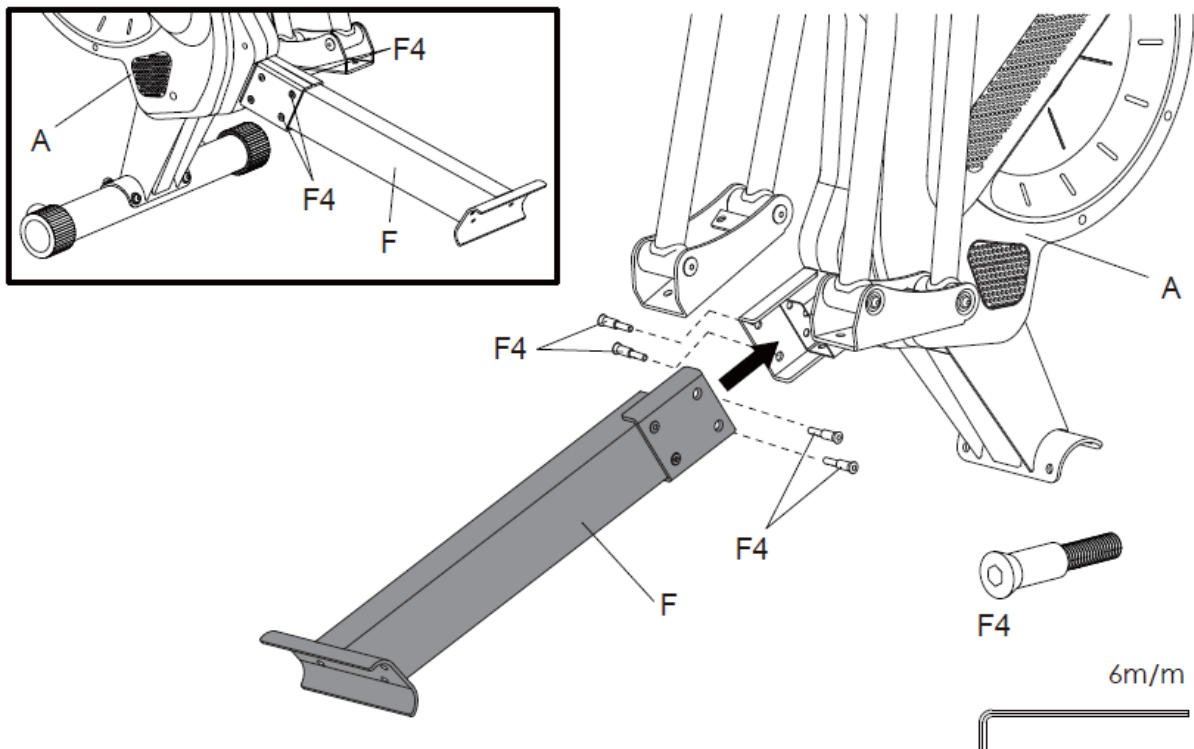
Rögzítse az első stabilizátort (B) a fő kerethez (A) csavarokkal (B3), rugós alátéttel (B4) és alátéttel (B5).



2.lépés

Rögzítse a központi keretet (F) a fő kerethez (A) 4x csavarral (F4).

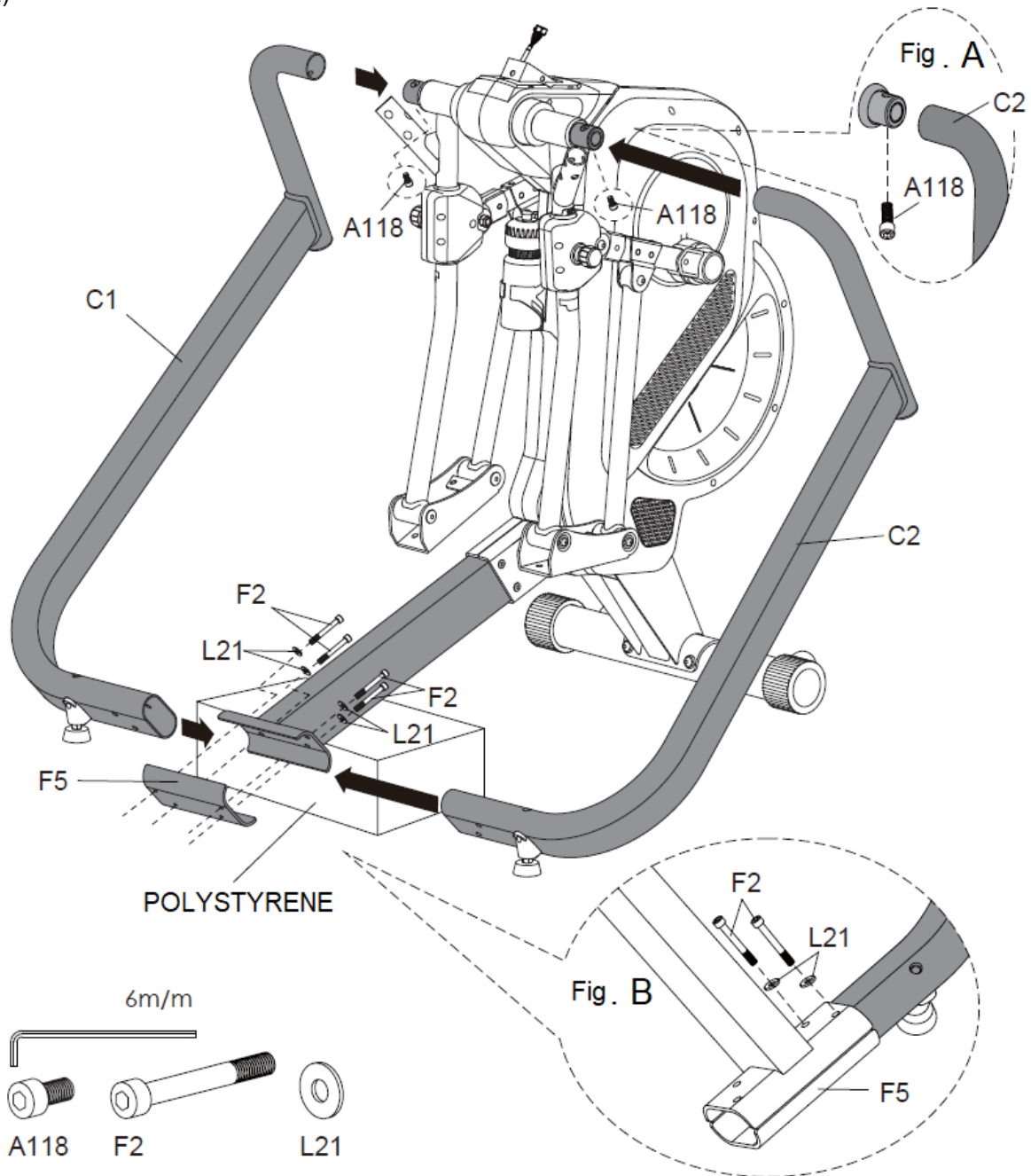
A csavarokat (F4) csak akkor húzza meg, ha a keret kissé fel van emelve.



3.lépés

Felül rögzítse az oldalkereteket (C1 és C2) a fő kerethez (A) csavarokkal (A118). (A ábra)

Alul kösse össze az oldalkereteket (C1 és C2) a középső keret (F), a lemez (F5), a csavarok (F2) és az alátétek (L21) segítségével. (B ábra)

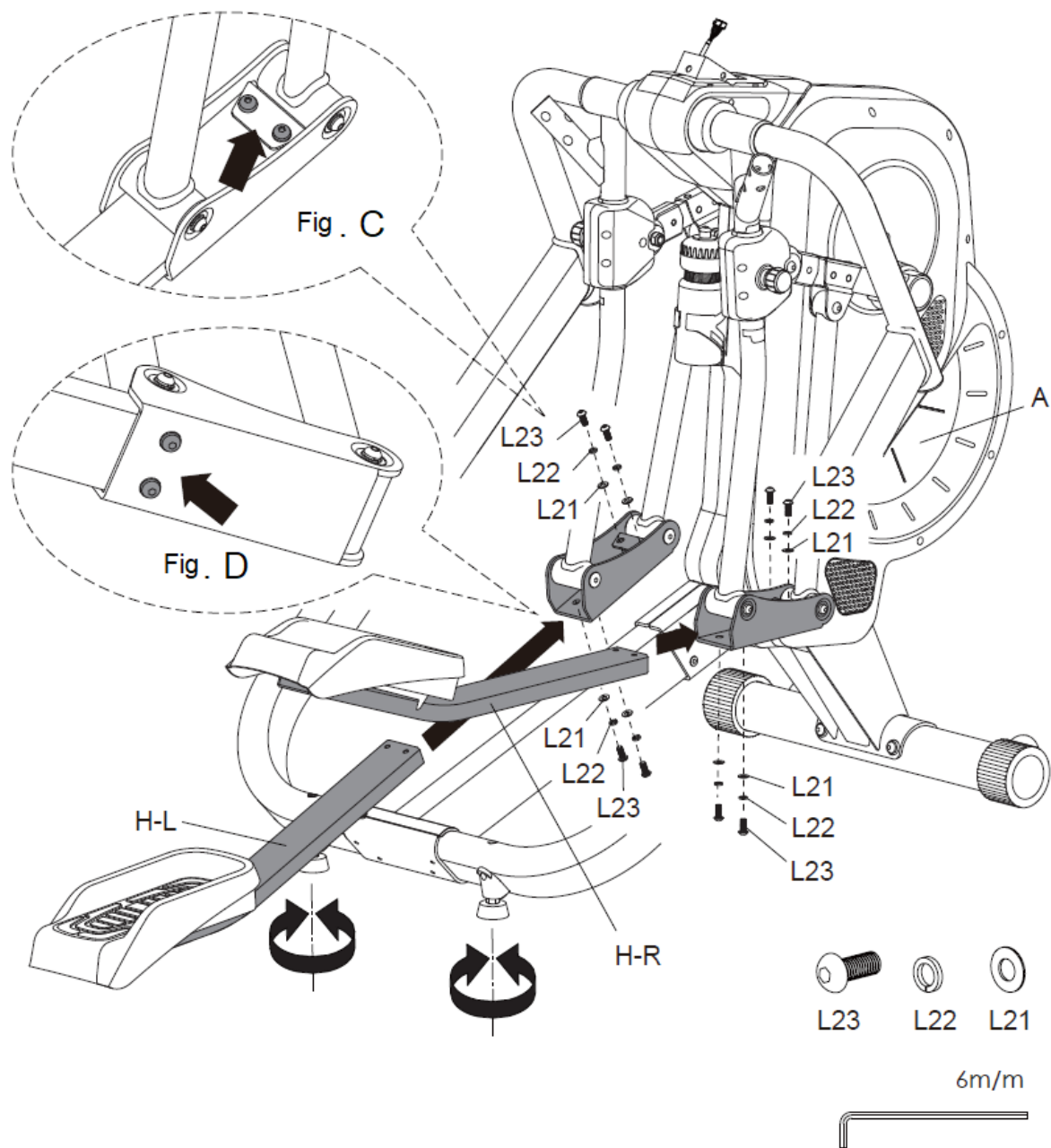


4.lépés

Rögzítse a pedálkereteket (H-L és H-R) a fő kerethez (A) csavarokkal (L23), rugós alátétekkel (L22) és alátétekkel (L21) a tetején. (C. ábra).

Rögzítse a pedálkereteket (H-L és H-R) a fő kerethez (A) csavarokkal (L23), rugós alátétekkel (L22) és alátétekkel (L21) az alján. (D ábra).

Használja a szintező lábakat az ellipszis tréner stabilizálásához.



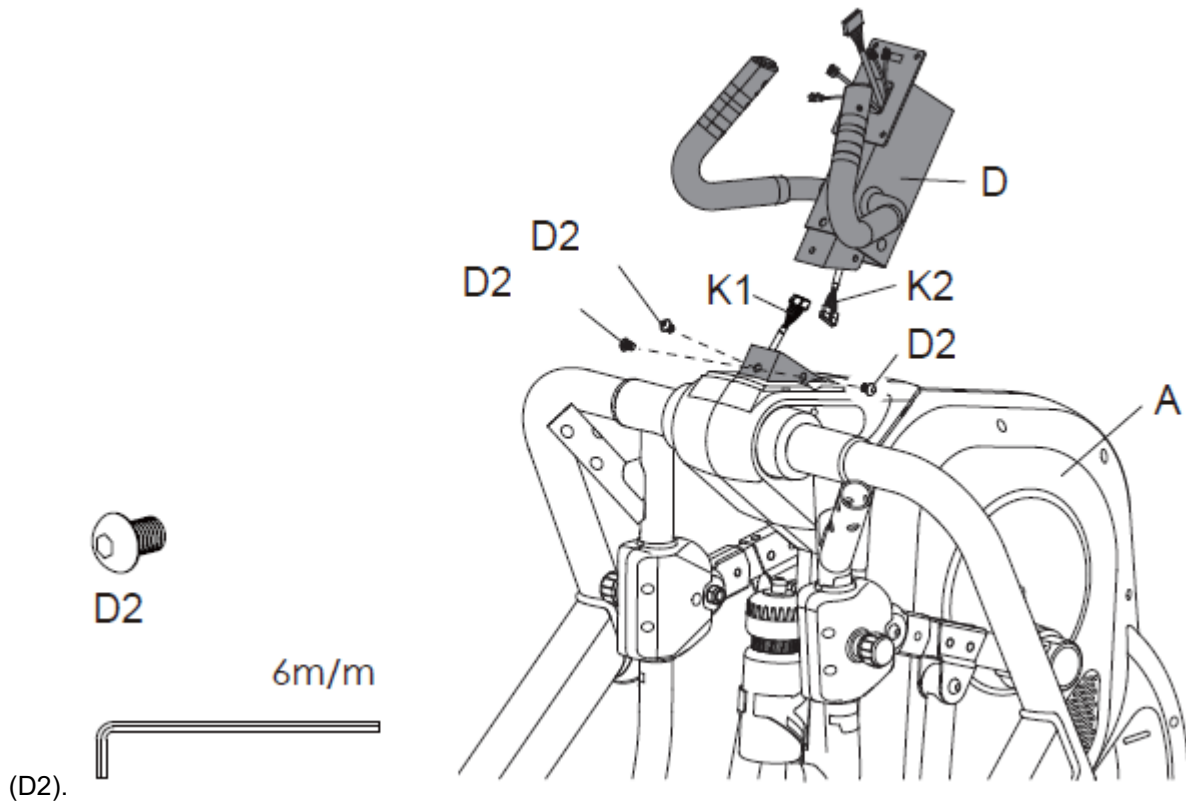
5.lépés

Csavarja ki a csavarokat (D2) a számítógép tartójából (D)

Csatlakoztassa a kábeleket (K1 és K2).

Rögzítse a számítógép tartót (D) a fő kerethez (A) csavarokkal (D2).

Igazítsa egy vonalba a fő keret furatát (A) és a számítógép konzolt (D), és csavarja be a középső csavart



(D2).

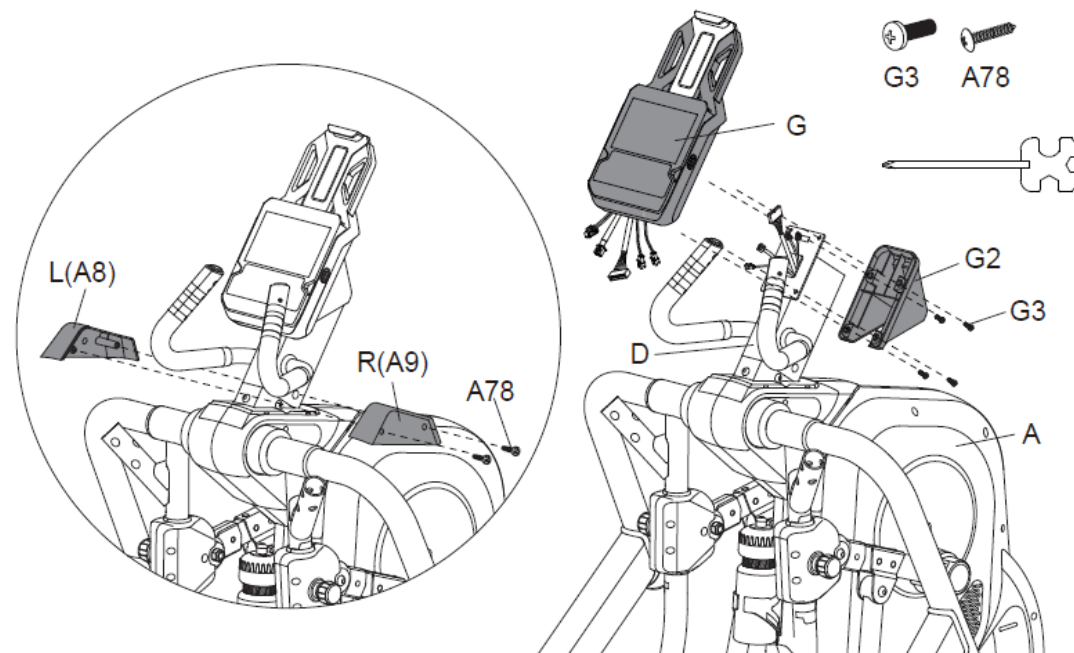
6.lépés

Csavarja ki a 4x csavarokat (G3) a számítógépről (G).

Csatlakoztassa az összes kábelt.

Rögzítse a vezérlőpanelt (G) a számítógép tartójához (D). Csúsztassa a számítógépburkolatot (G2) a számítógéptartóra (D). Rögzítse a vezérlőpanel fedelét (G2) a számítógéphez (G) 4x csavarral (G3).

Rögzítse az oldalsó burkolatokat (A8 és A9) csavarokkal (A78).

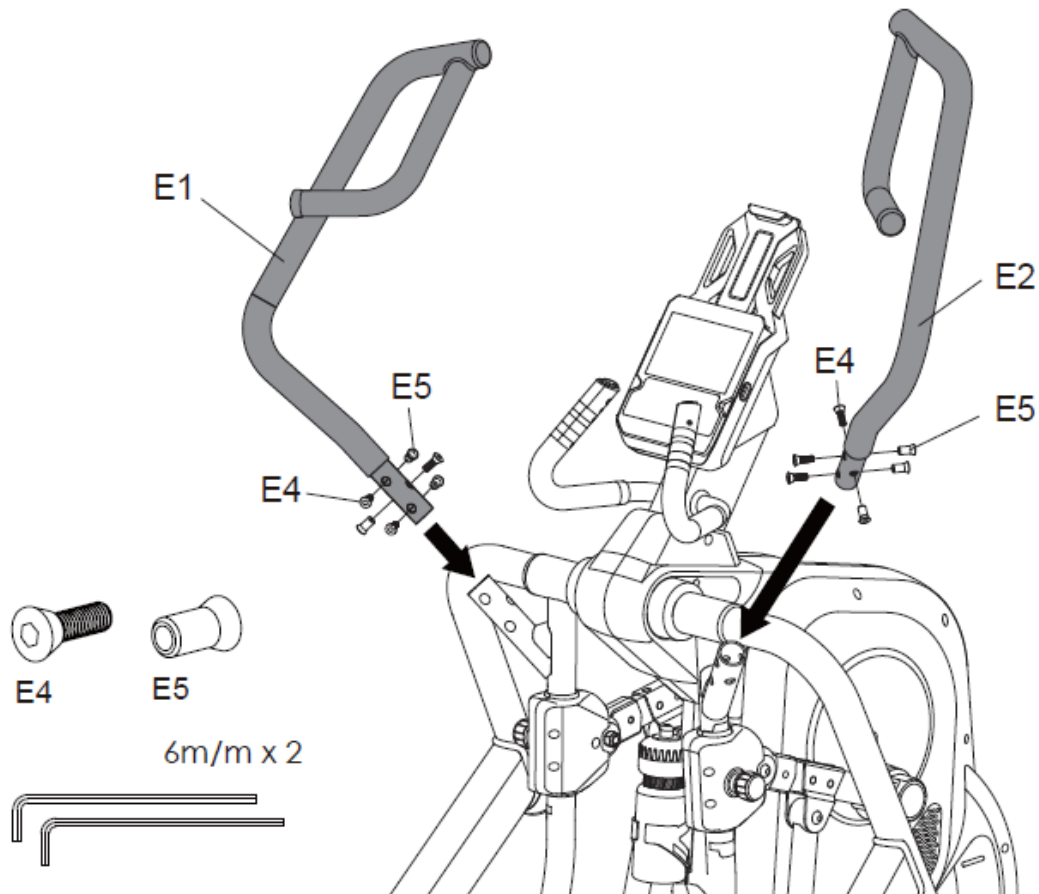


7.lépés

Csavarja ki a csavarokat (E4 és E5) a fogantyúkról (E1).

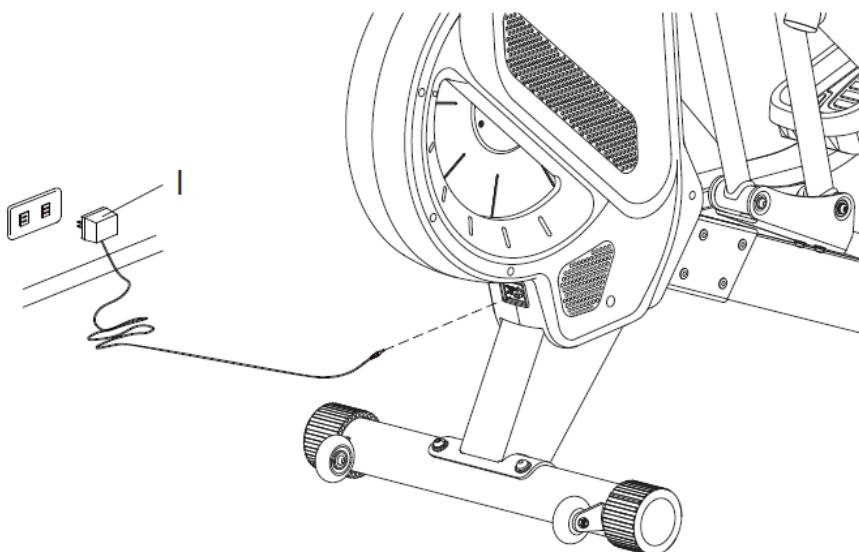
Csavarja ki a csavarokat (A108) a fő keretből (A). Rögzítse a fogantyúkat (E1) a fő kerethez (A) csavarokkal (E4 és E5).

Csavarokkal (A108) rögzítse a fedelet (A66 és A67) a fő kerethez.



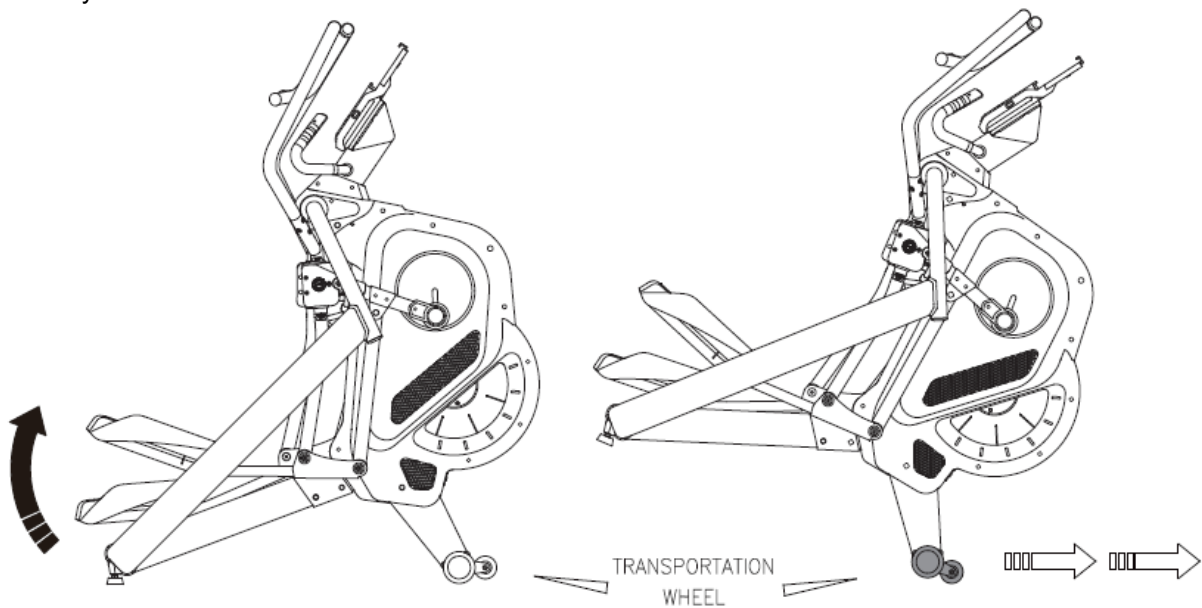
8.lépés

Csatlakoztassa a tápegységhez.



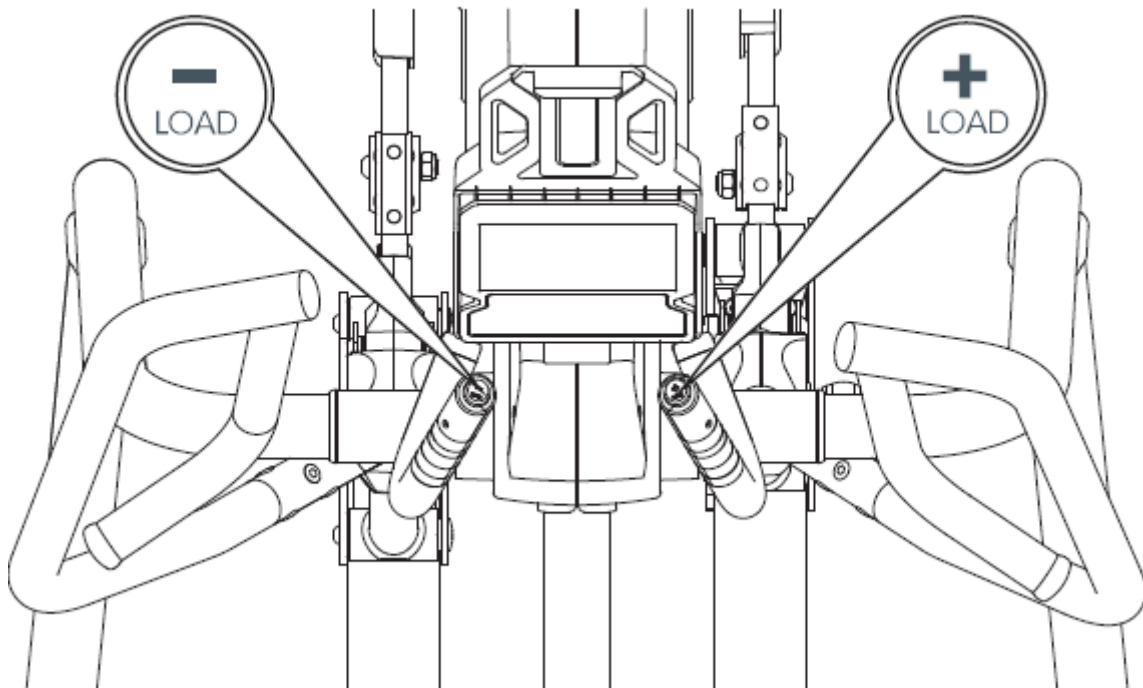
9.lépés

Mozgassa a gépet az első stabilizátoron lévő szállítókerekekkel. Mindig kérjen segítséget egy másik személytől.



10.lépés

Az ellenállást a kis fogantyúkon lévő gombokkal módosíthatja, jobb oldalon LOAD + (ellenállás növelése), bal oldalon LOAD – (ellenállás csökkentése).



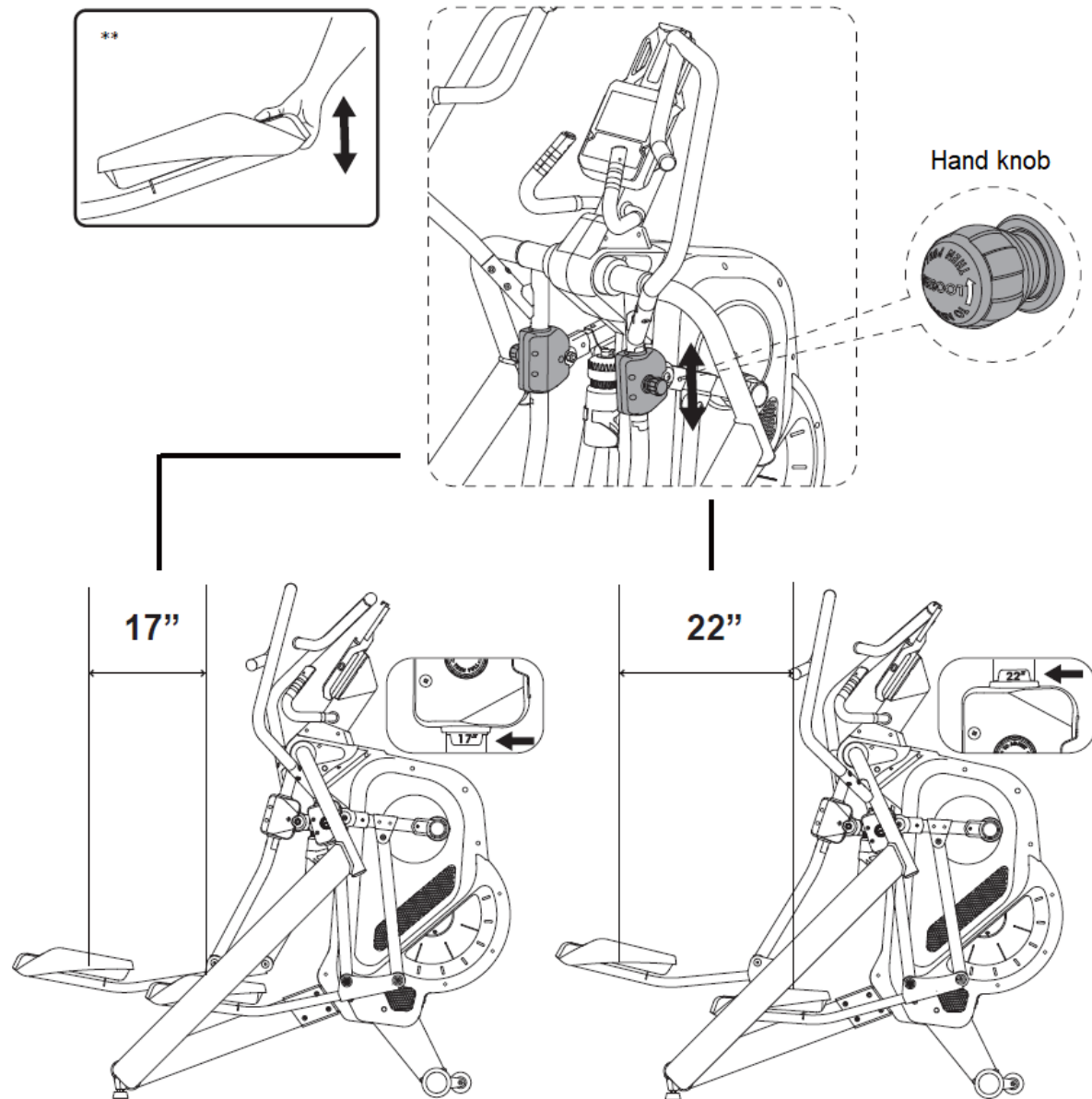
11.lépés

Választhat 17" vagy 22" lépéshosszt. Ha a 17"-ot választja, egy narancssárga jelölést fog látni a pedálkeret elején. Ha a 22"-t választja, fehér jelet fog látni a pedálkeret elején.

Lazítsa meg a kézi beállítócsavart, és állítsa be a lépéshosszt. A beállítás után húzza meg ismét a kézi beállítócsavart.

Mindig állítsa a lépéshosszt azonos hosszúságra mindkét oldalon.

** Lazítsa meg a kézi beállítócsavart, majd fogja meg a pedált. Mozgassa a pedált fel/le a lépéshossz beállításához.



SZÁMÍTÓGÉP



Gombok

UP	Navigációs gomb felfelé, vagy érték/ellenállás növelése
DOWN	Navigációs gomb lefelé, vagy csökkentse az értéket / ellenállást
ENTER	Erősítse meg a beállításokat
START / STOP	Indítsa el / állítsa le a programot Nyomja meg a gombot készenléti állapotban a kézi program elindításához
RESET	Állítsa vissza az aktuális beállítást. Ha készenléti módban 2 másodpercig lenyomva tartja a gombot, az összes mért érték visszaáll.
RECOVERY	Indítsa el a helyreállítási programot.
RECORDED DATA	Ha nem fut program, nyomja meg a gombot az elmentett mért értékek megtekintéséhez.
SAVE / DELETE	MENTÉS: A gyakorlat befejezése után elmenti a mért értékeket. TÖRLÉS: Ha a mért értékeket nézi, nyomja meg a gombot a mért érték törléséhez, a törlést meg kell erősítenie az ENTER gombbal.
PROGRAM MODE	Programválasztás

HEART RATE CONTROL	Pulzusszám program.
WATT	Watt program
Display	
TIME	Az idő megjelenítése 00:00 és 99:59 között, 1 perces lépésekben.
SPEED	Jelenítse meg az aktuális sebességet, a maximum 99,9 km/h vagy mph
RPM	RPM 0 és 999 RPM között.
DISTANCE	Megjelenítési távolság 0:0 és 999,9 km vagy mérföld között. A felhasználó a FEL és LE gombokkal állíthatja be a távolság visszaszámlálását, az értékek 0,1 km-rel vagy mérfölddel változnak.
CALORIES	Az elégetett kalóriák hozzávetőleges száma 0-9999 kalória. Az érték beállítása 10 kalóriával. (Az értékek tájékoztató jellegűek, nem szolgálnak orvosi vagy egészségügyi célokat.)
PULSE	A felhasználó beállíthatja a célpulzust 0-30 és 230 között
WATTS	Az aktuális edzési teljesítményt 0 és 999 watt között jeleníti meg.

BEKAPCSOLÁS

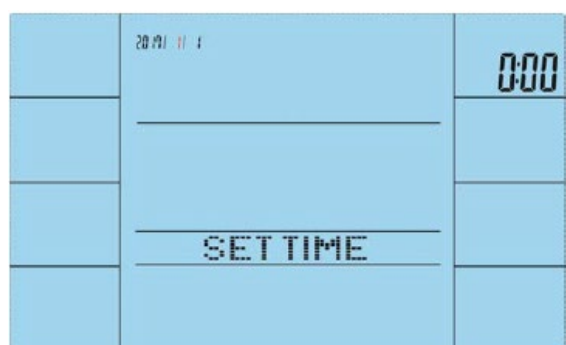
Dugja be vagy tartsa lenyomva a RESET gombot 2 másodpercig. Az LCD kijelző világít, az összes szegmens megjelenik, és 2 másodpercig hangjelzés hallható (1. ábra).



1.ábra



2.ábra



3.ábra



4.ábra

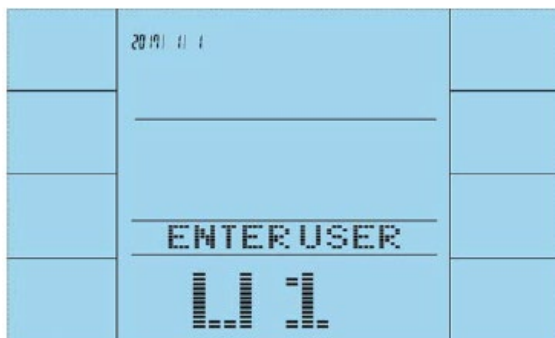


5. ábra

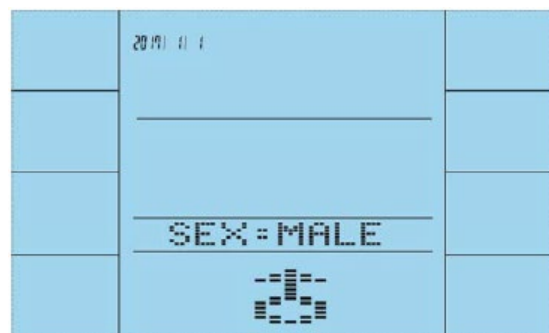
Ezután be kell állítani a dátumot és az időt (3-5. ábra). Állítsa be az értékeket a FEL / LE gombokkal, és hagyja jóvá az ENTER gombbal.

Ezután a navigációs gombokkal válassza ki az U1-U4 felhasználókat, és erősítse meg az ENTER megnyomásával (6. ábra).

Ezután állítsa be a nemet (SEX), az életkort (AGE), a magasságot (HEIGHT) és a súlyt (WEIGHT) (7-10. ábra).



6. ábra



7. ábra



8. ábra



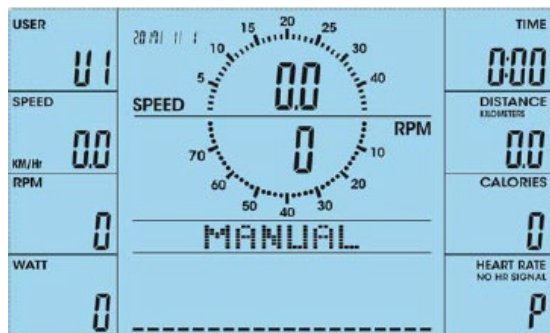
9. ábra



10. ábra

PROGRAM VÁLASZTÁS

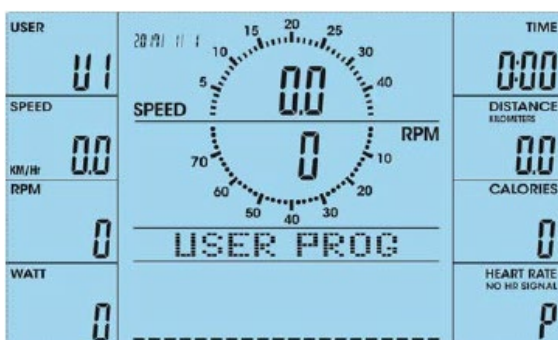
A programok sorrendje MANUAL (manuális) – PROGRAM (előre beállított) – USER PROG (felhasználói program) – WATT (watt program) – H.R.C (pulzusszám program) (11 – 15. ábra).



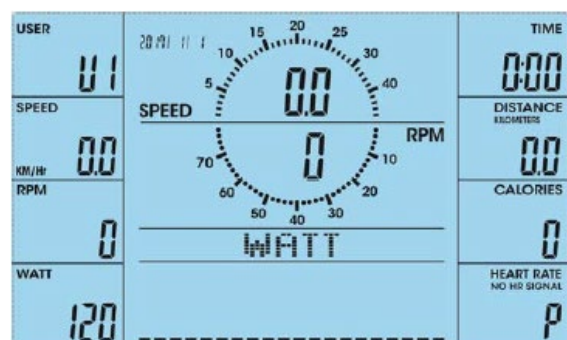
11. ábra



12. ábra



13. ábra



14. ábra



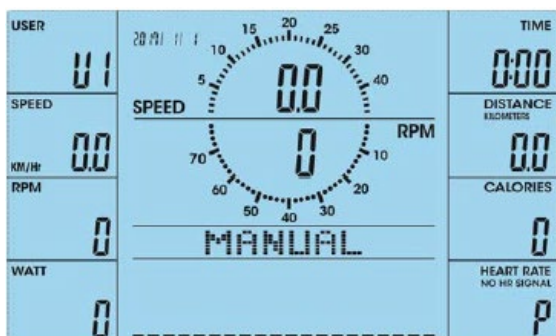
15. ábra

QUICK START/GYORSINDÍTÁS

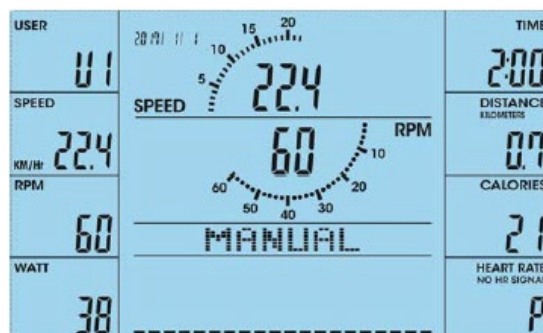
Erősítse meg a MANUAL programot az ENTER gomb megnyomásával (16. ábra).

Nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához (17. ábra). Az ellenállás a program során állítható.

A START/STOP gomb használatával.



16.ábra



17.ábra

MANUÁLIS PROGRAM

A MANUÁLIS program kiválasztása után nyomja meg az ENTER-t (16. ábra), a felhasználó a navigációs gombokkal állíthatja be az ellenállást (1 – 16), erősítse meg az ENTER megnyomásával.

A felhasználó beállíthatja a célidőt/távolságot/kalóriát/pulzusszámot. Nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához (17. ábra).

Nyomja meg a RESET gombot a programbeállításokhoz való visszatéréshez.

Az ellenállás edzés közben állítható.

ELŐRE BEÁLLÍTOTT PROGRAM

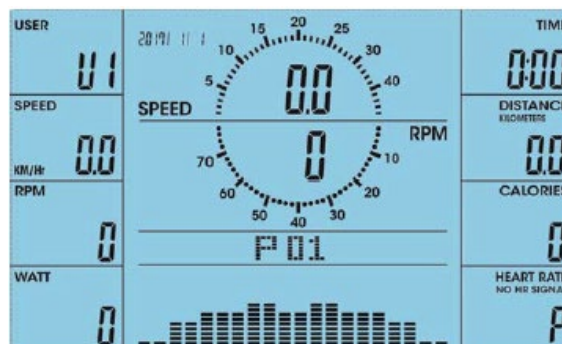
Az előre beállított programok (PROGRAMOK, 18. ábra) beírása után a navigációs gombokkal válassza ki az 1 – 12 (19 – 30. ábra) előre beállított programok egyikét. Nyomja meg az ENTER gombot a program kiválasztásához.

A felhasználó beállíthatja az edzés hosszát és a START / STOP gomb megnyomásával elindíthatja a programot (31. ábra).

Az idő letelte után hangjelzés hallható, és a kijelzőn az értékek villognak, a kikapcsoláshoz nyomja meg bármelyik gombot.



18.ábra



19. ábra



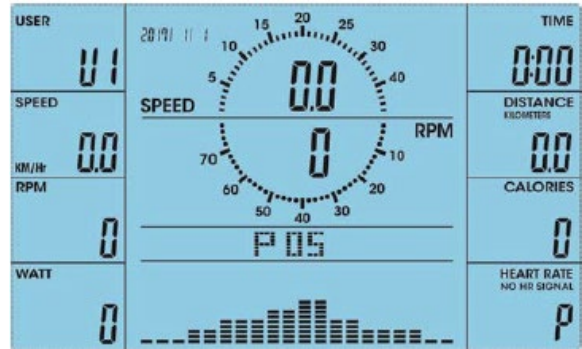
20. ábra



21. ábra



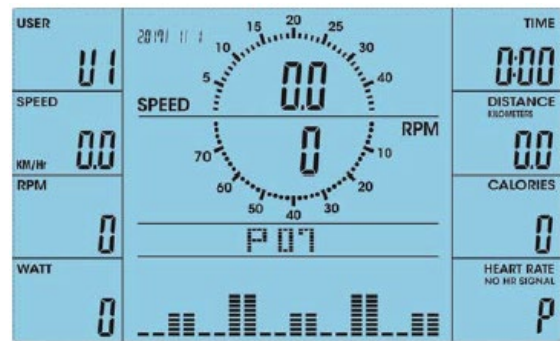
22. ábra



23. ábra



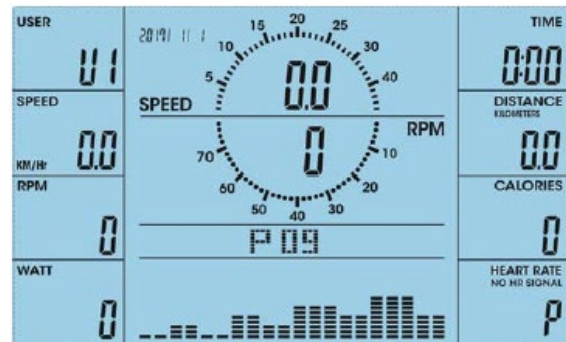
24. ábra



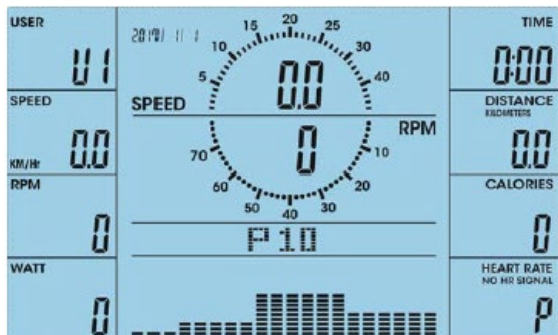
25. ábra



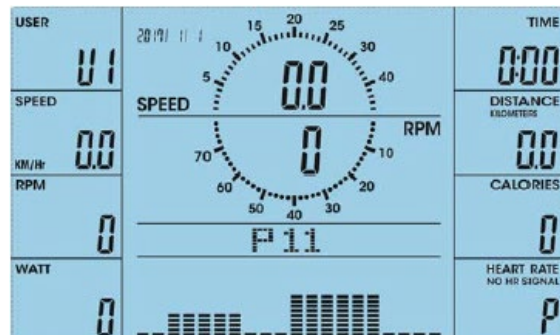
26. ábra



27. ábra



28. ábra



29. ábra



30. ábra



31. ábra

FELHASZNÁLÓI PROGRAM

A felhasználói programba való belépés után (USER PROGRAM, 32. ábra) az első oszlop villogni kezd (33. ábra). A felhasználó a navigációs gombok segítségével létrehozhatja saját programját. A navigációs gombokkal állítsa be az összes szegmens ellenállását (1 – 20), az értékeket az ENTER megnyomásával erősítse meg. Ezután tartsa lenyomva a MODE gombot 2 másodpercig, és állítsa be az edzés időtartamát.

Beállíthatja a célidőt/távolságot/kalóriát/pulzust is, vagy módosíthatja az ellenállást. Indítsa el a programot a START/STOP gomb megnyomásával (34. ábra).



32. ábra



33. ábra

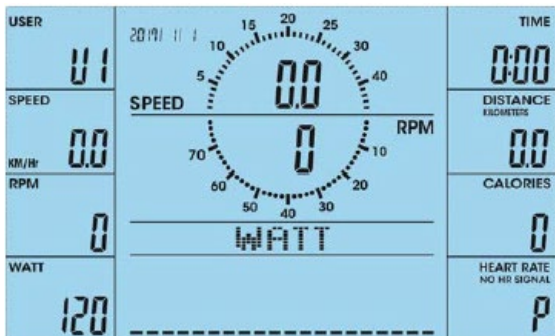


34. ábra

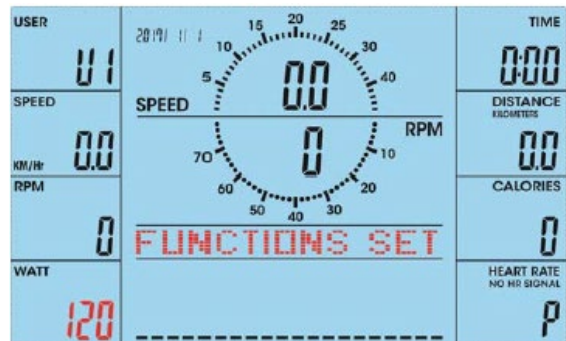
WATT PROGRAM

A WATT programba való belépés után (35. ábra) a 120-as érték villog, a navigációs gombokkal ezt az értéket 10 és 350 között állíthatja be (36. ábra). Nyomja meg a START gombot a program elindításához.

Beállíthatja a célidőt/távolságot/kalóriát/impulzust, vagy módosíthatja az ellenállást. Indítsa el a programot a START gomb megnyomásával (37. ábra).



35. ábra



36. ábra



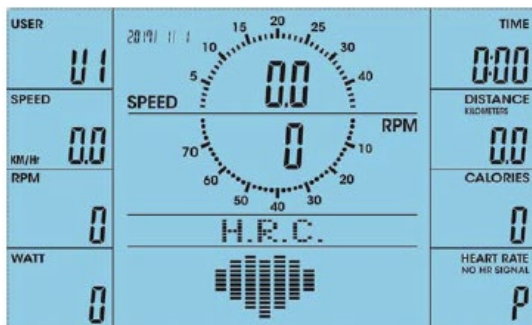
37. ábra

PULZUSSZÁM PROGRAM

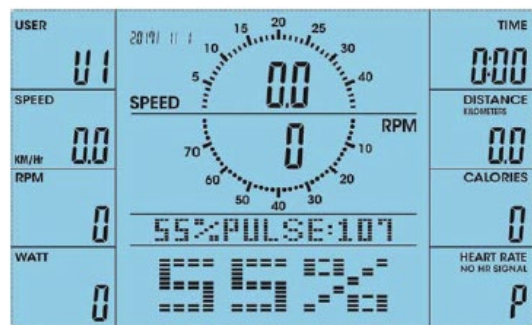
A pulzusszám programba való belépés után (38. ábra) a kijelzőn megjelenik az 55%, 75%, 90% célpulzusszám és a TARGET (saját célfrekvencia, 39 – 42. ábra). A felhasználó a navigációs gombok segítségével állíthatja be az értéket.

Az edzés hosszának beállítása után nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához.

Amikor a visszaszámlálás eléri a 0-t, a kijelzőn az értékek villogni kezdenek, és hangjelzés hallható. Nyomja meg bármelyik gombot a hangjelzés kikapcsolásához. Ha a számítógép 6 másodpercig nem érzékel pulzusszámot, a kijelzőn a PULSE INPUT felirat jelenik meg (43. ábra).



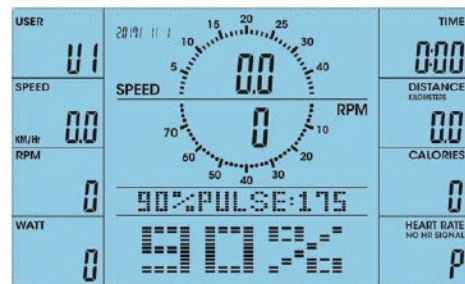
38. ábra



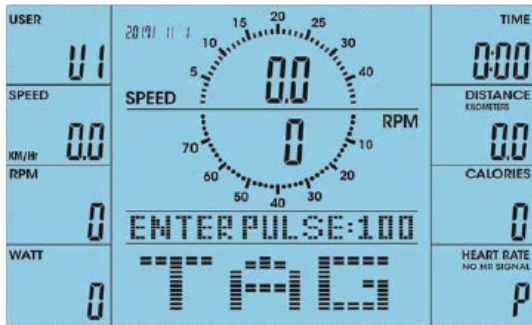
39. ábra



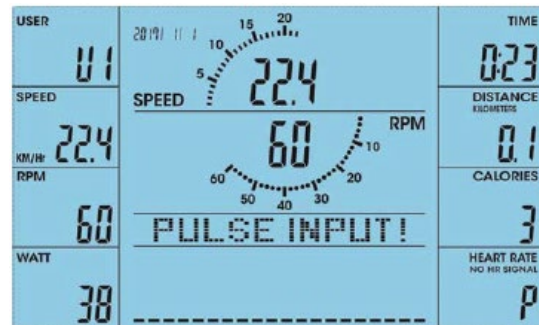
40. ábra



41. ábra



42. ábra



43. ábra

RECOVERY PROGRAM

Edzés után elindíthat egy helyreállítási programot (RECOVERY), amely méri azt az időt, amely alatt a pulzusszám eléri a nyugalmi állapotot.

A mérésekhez fogni kell a pulzusérzékelőket.

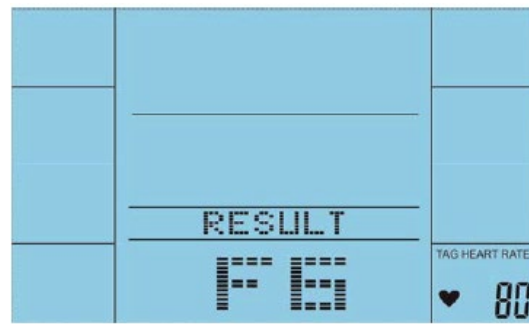
A visszaszámlálás 00:60-tól 00:00-ig kezdődik (44. ábra). Ha a számítógép pulzust észlel, megjelenik a RECOVERY SCANNING felirat. Ha a pulzus nem számítógép, akkor a PULSE INPUT felirat jelenik meg.

A számítás befejezése után az F1 (legjobb) és F6 (legrosszabb) közötti eredmények jelennek meg (45. ábra).

Az értékek tájékoztató jellegűek, nem egészségügyi vagy gyógyászati célokat szolgálnak.



44. ábra



45. ábra

MENTETT ADATOK MEGTEKINTÉSE VAGY TÖRLÉSE

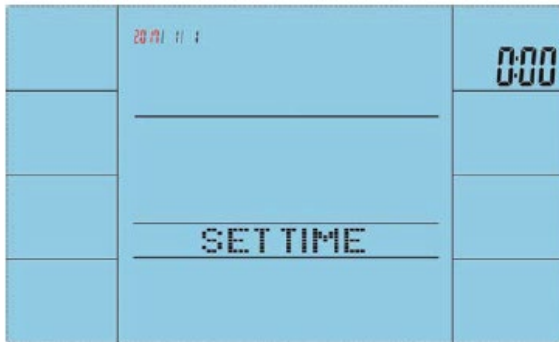
Indítás után helyesen kell beállítani a dátumot, az időt és az U1 – U4 felhasználót (46 - 55. ábra).

Az edzés befejezése vagy a START/STOP megnyomása és a program szüneteltetése után nyomja meg a SAVE/DELETE gombot. A kijelzőn megjelenik a SAVE FINISH felirat (56. ábra), és az adatok mentésre kerülnek.

Ha meg szeretné tekinteni a rögzített adatokat, nyomja meg a RECORDED gombot, és használja a navigációs gombokat a rögzített adatok megtekintéséhez (57. ábra).

Ha törölni szeretné az elmentett adatokat, nyomja meg a SAVE / DELETE gombot, és hagyja jóvá az ENTER megnyomásával (58. ábra).

Az összes érték törléséhez tartsa lenyomva a SAVE / DELETE gombot 6 másodpercig, ekkor megjelenik a DELETE ALL felirat!! (59. ábra). Nyomja meg az ENTER gombot az összes adat törlésének megerősítéséhez (60. ábra). 15 másodperc elteltével a számítógép újraindul, és a dátum visszaáll a gyári 20170101 értékre.



46. ábra



47. ábra



48. ábra



49. ábra



50. ábra



51. ábra



52. ábra



53. ábra



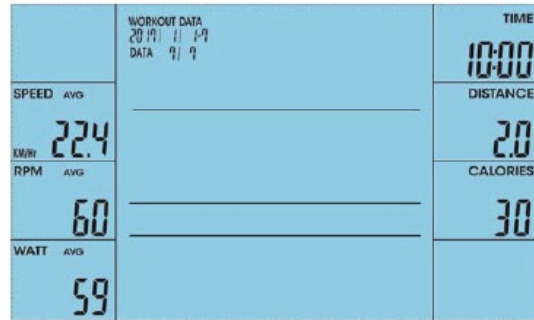
54. ábra



55. ábra



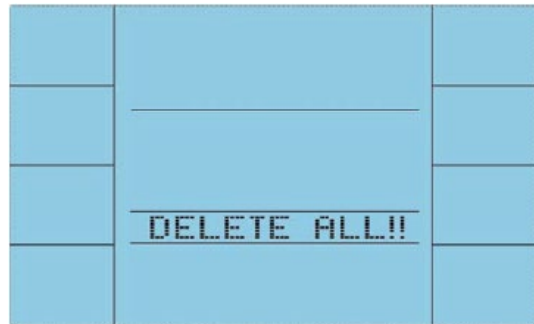
56. ábra



57. ábra



58. ábra



59. ábra



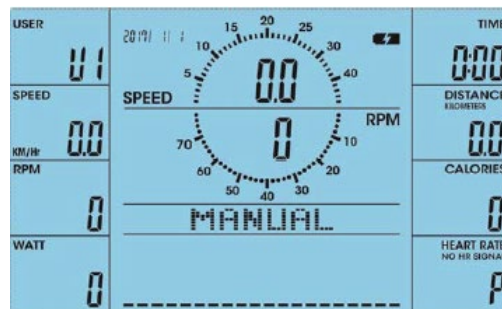
60. ábra

BLUETOOTH ÉS USB KAPCSOLAT

Bluetooth jelző (61. ábra), USB jelző (62. ábra).



61.ábra



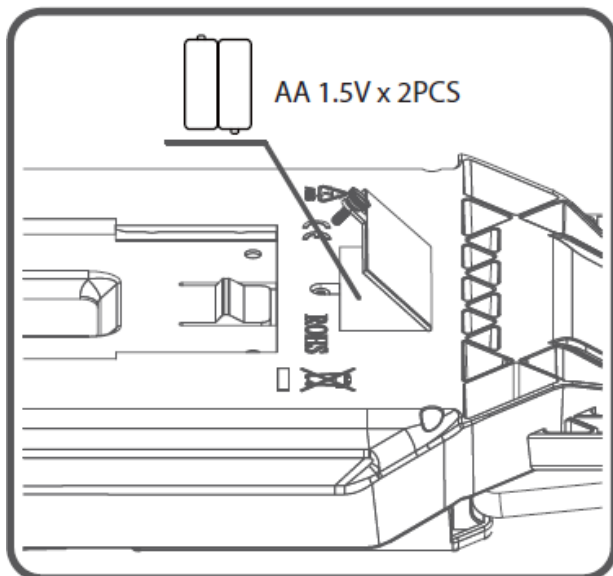
62.ábra

AKKUMULÁTOR

Az akkumulátor a számítógépben van a naptár futtatásához. Ha módosítani szeretné a dátumot, vegye ki és helyezze be az akkumulátort, és húzza ki a tápfeszültséget (63. ábra).



63.ábra



1. Lazítsa meg az elemtartó fedelén lévő csavart.
2. Távolítsa el az elemtartó fedelét.
3. Helyezzen be új elemeket, és tegye vissza a fedelet.

MEGJEGYZÉS:

- Ha a számítógép 4 percig nem érzékel mozgást, automatikusan készenléti módba kapcsol. Minden adat mentésre kerül mindaddig, amíg Ön úgy dönt, hogy ismét edzést folytat.
- Ha az értékek mérése nem megfelelő, válassza le, majd csatlakoztassa újra a készüléket az elektromos áramhoz.

A készülék Bluetooth-on keresztül párosítható a KINOMAP és a Zwift alkalmazásokkal. Bluetooth-os okostelefon vagy tablet szükséges a párosításhoz, majd kövesse az alkalmazás utasításait, az eszköz nevét a számítógép hátulján találja.

Alkalmazásokat a Google vagy az Apple Store-ban találhat. Az alkalmazásokat harmadik fél üzemelteti, és az eladó nem vállal felelősséget ezen alkalmazások működéséért vagy funkcionalitásáért.



AZ ELLIPTIKUS TRÉNER HASZNÁLATA

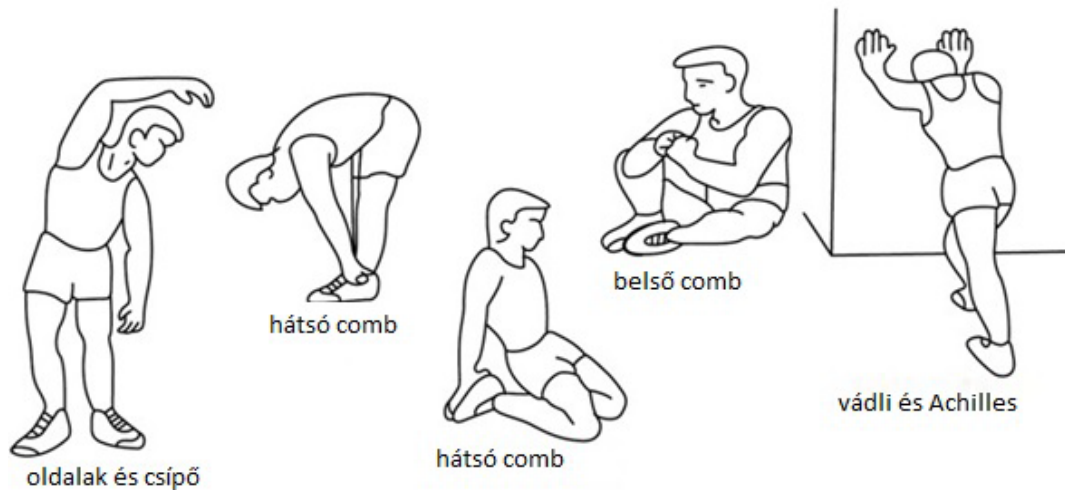
Az elliptikus tréner népszerű fitnessgép, az egyik legújabb és leghatékonyabb otthoni edzőgép. Amikor ellipszis tréneren edz, a lábak az elliptikus görbe mentén mozognak. Az elliptikus tréner gyakran helyettesíti a kerékpárokat és a futópadokat, mivel jobban kíméli az ízületeket. A markolatokkal eközben 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.

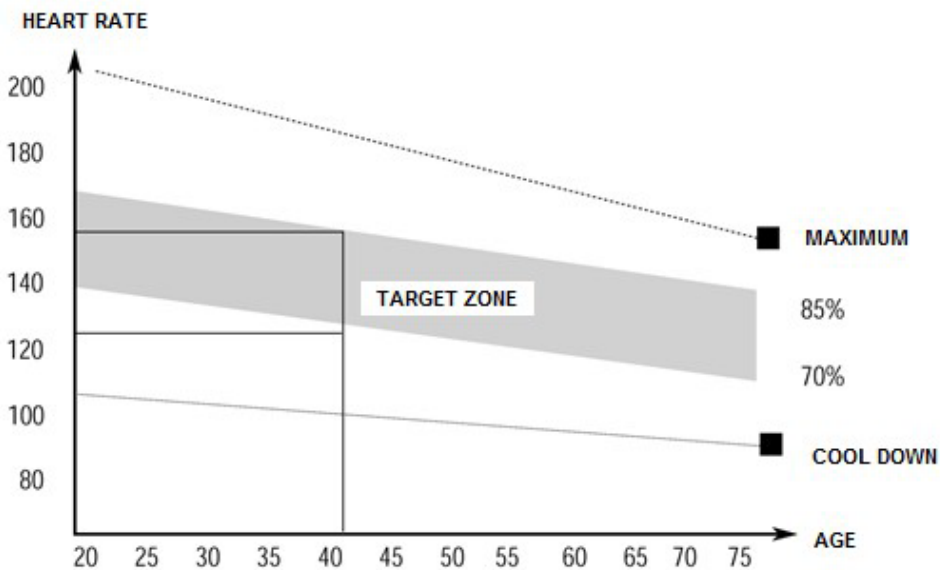
BEMELEGÍTÉS

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.