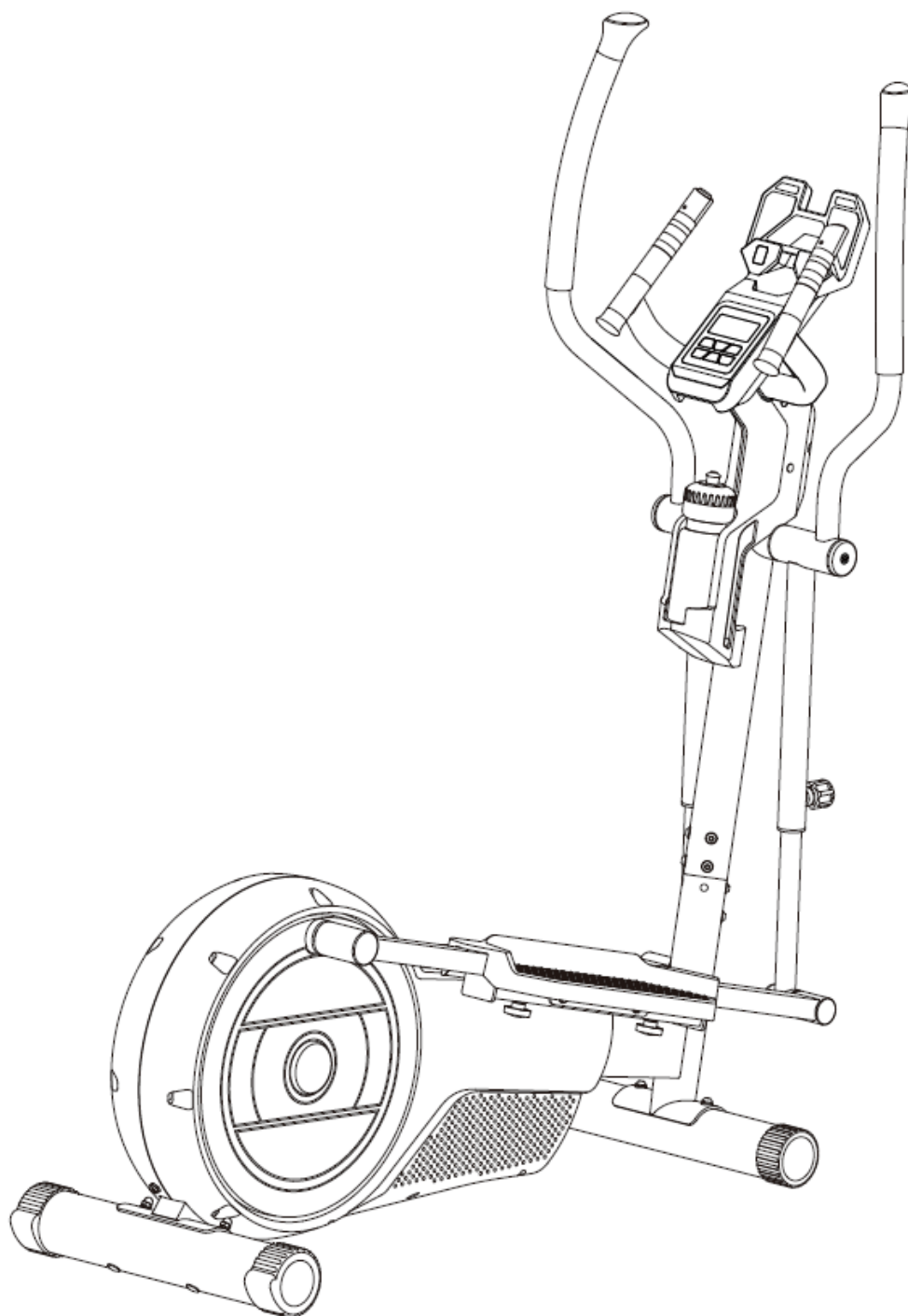




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 27568 Ellipszis tréner inSPORTline ZenStride 300



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
ALKATRÉSZ LISTA.....	4
ÖSSZESZERELÉS.....	5
VEZÉRLŐPANEL	10
GOMBOK.....	10
KIJELZŐ.....	11
PROGRAMOK	12
iCARDIO APPLIKÁCIÓ	20
iCONSOLE APPLIKÁCIÓ.....	25
BEJELENTKEZÉS	26
HISTORY	28
REST HR TEST	29
SUPPORT.....	30
SETTING.....	31
QUICK START.....	32
INTERVAL.....	34
MAP MY ROUTE	36
CONSTANT POWER.....	37
PROGRAMOK	39
AI TRAINING.....	41
GYM CENTER.....	43
AZ ELLIPTIKUS TRÉNER HASZNÁLATA	43
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	43
KARBANTARTÁS.....	45
KÖRNYEZETVÉDELEM	45

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.

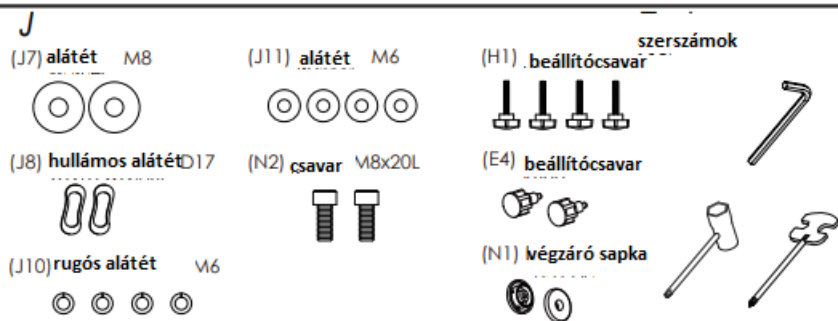
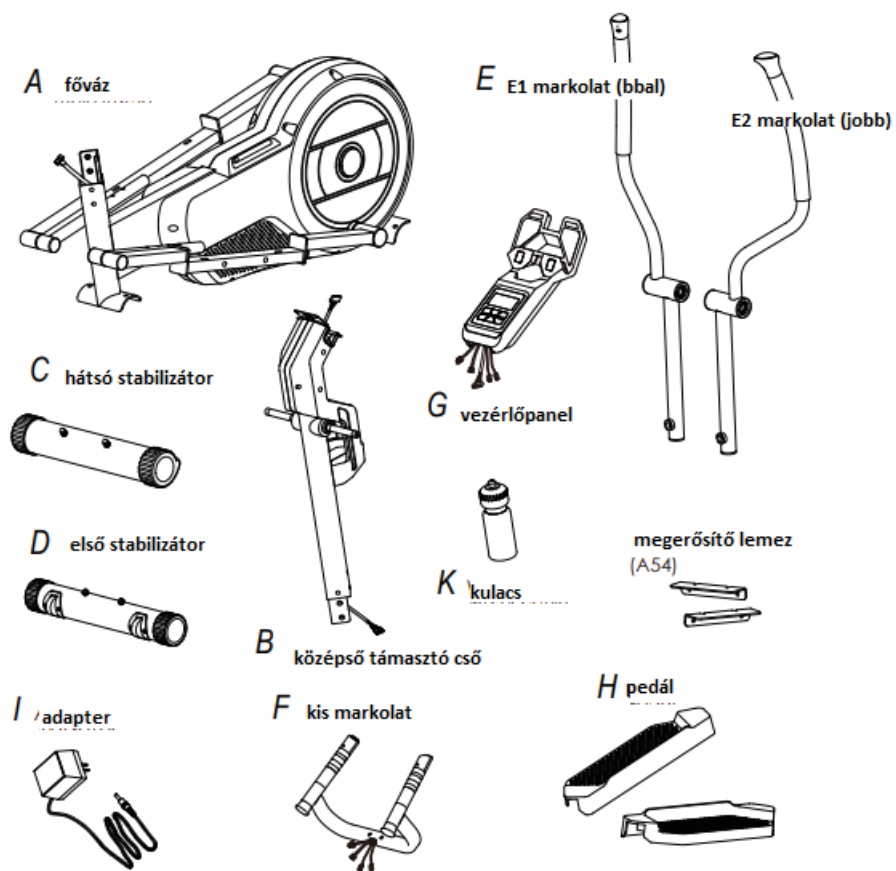
Ne eddzen közvetlenül étkezés után.

Kategória - HC otthoni használatra.

Terhelhetőség: 150 kg

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

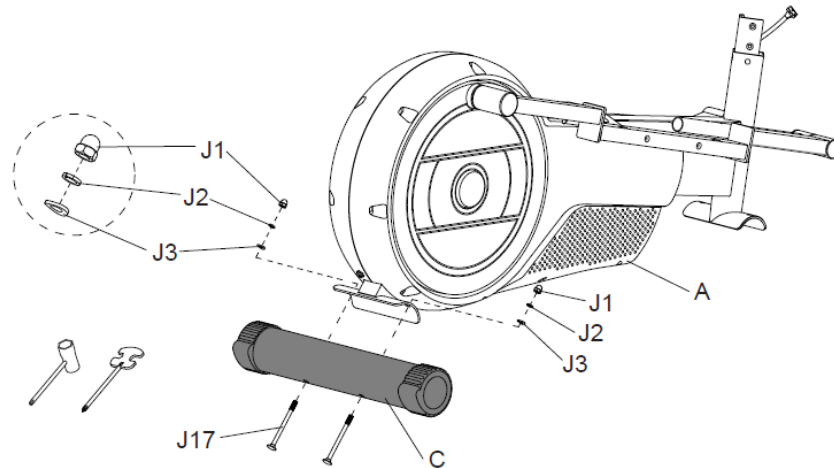
ALKATRÉS Z LISTA



ÖSSZESZERELÉS

Távolítsa el az anyákat (J1), a rugós alátéteket (J2), az alátéteket (J3) és a csavarokat (J17) a hátsó stabilizátorról (C).

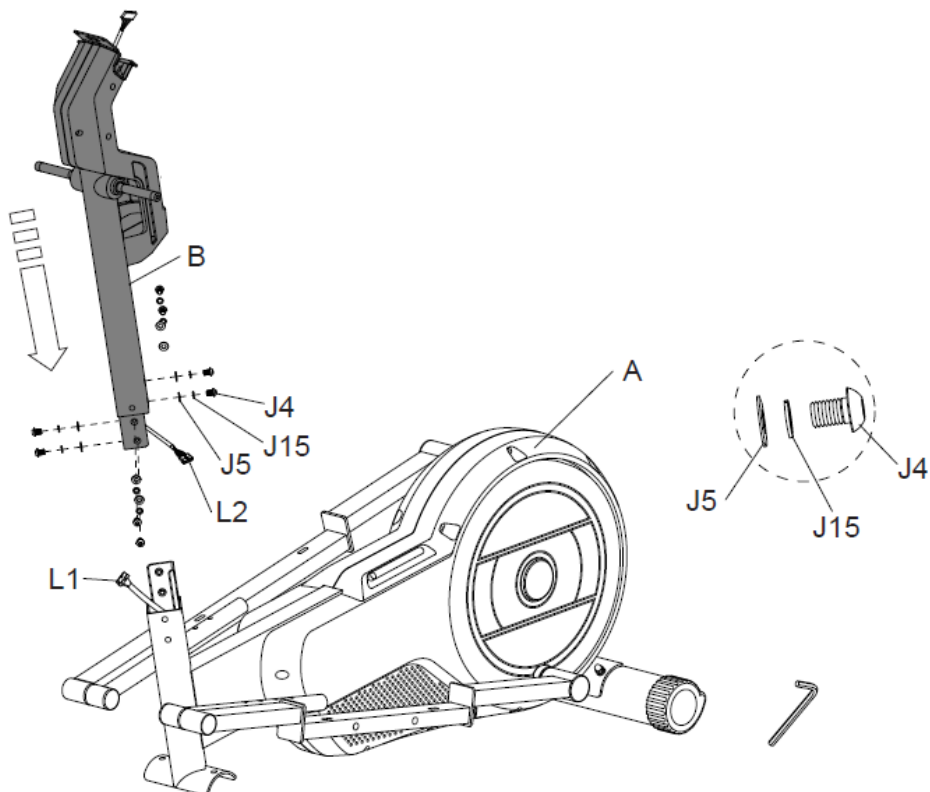
Rögzítse a hátsó stabilizátort (C) a fő kerethez (A) az anyával (J1), a rugós alátéttel (J2), az alátéttel (J3) és a csavarral (J17).



Távolítsa el a csavarokat (J4), az alátéteket (J5) és a rugós alátéteket (J15) a fő keretből (A).

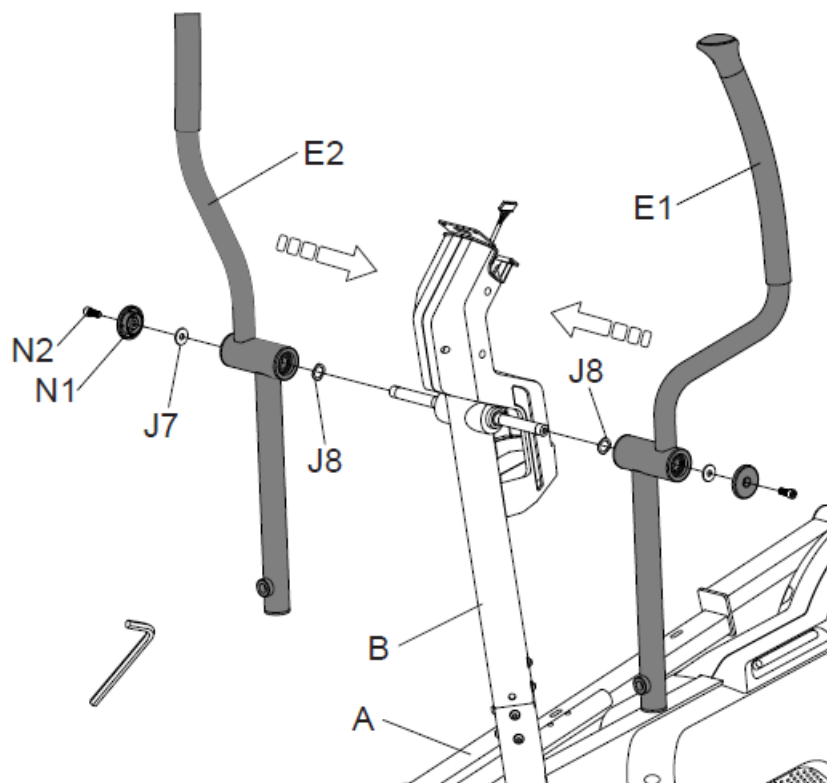
Csatlakoztassa az érzékelő kábeleit (L1 és L2). Ezután csúsztassa a fogantyúoszlopot (B) a fő keretbe (A), és rögzítse csavarokkal (J4), alátéttel (J5) és rugós alátéttel (J15).

Ügyeljen arra, hogy ne csípje be a kábeleket.

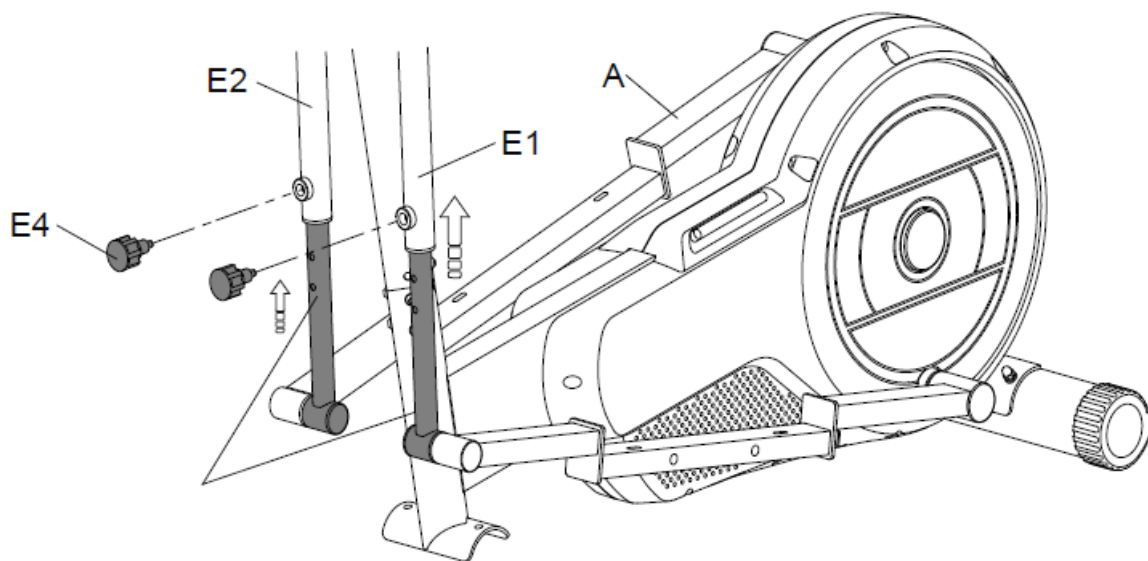


Csúsztassa az alátéteket (J8) az oszloptengelyekre. Csúsztassa a fogantyút (E2) a tengelyre, majd rögzítse az alátéttel (J7), a sapkával (N1) és a csavarral (E1).

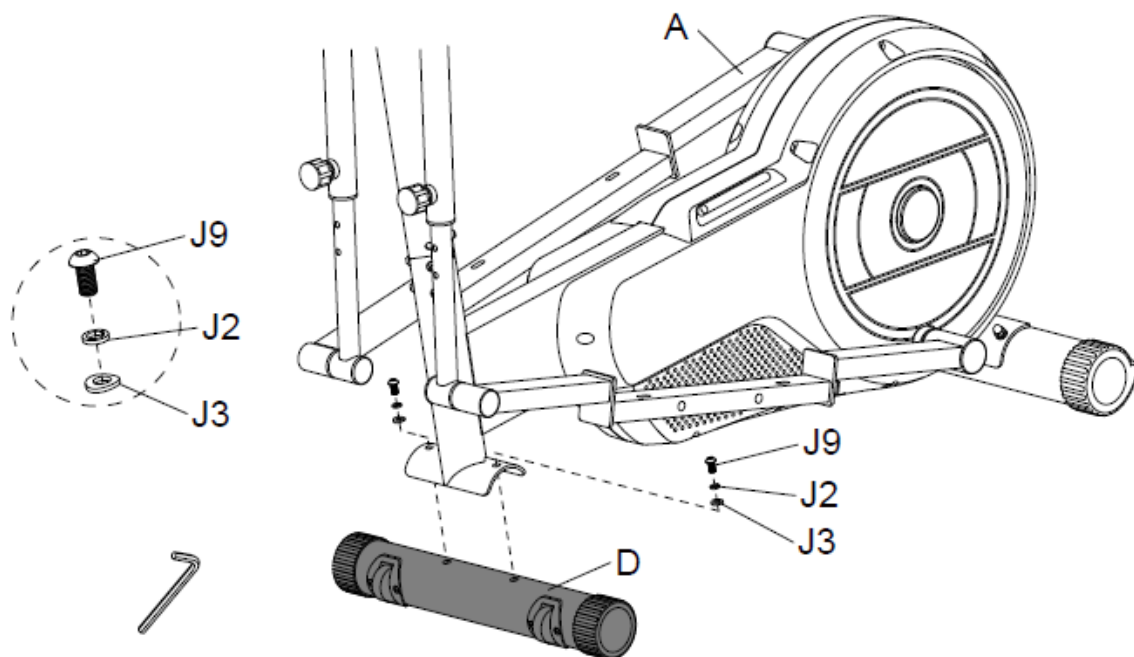
Ismételje meg a másik oldalon.



Csatlakoztassa a pedálokat a fogantyúkhöz a kézi beállítócsavar (E4) segítségével. Állítsa be egyenletesen az oldalakat. Ügyeljen arra, hogy meghúzza a kézi beállítócsavart.



Csavarja ki a csavarokat (J9), a rugós alátéteket (J2) és az alátéteket (J3) az első stabilizátorokról (D). Rögzítse az első stabilizátort (D) a fő kerethez (A), és rögzítse csavarokkal (J9), rugós alátétekkel (J2) és alátétekkel (J3).

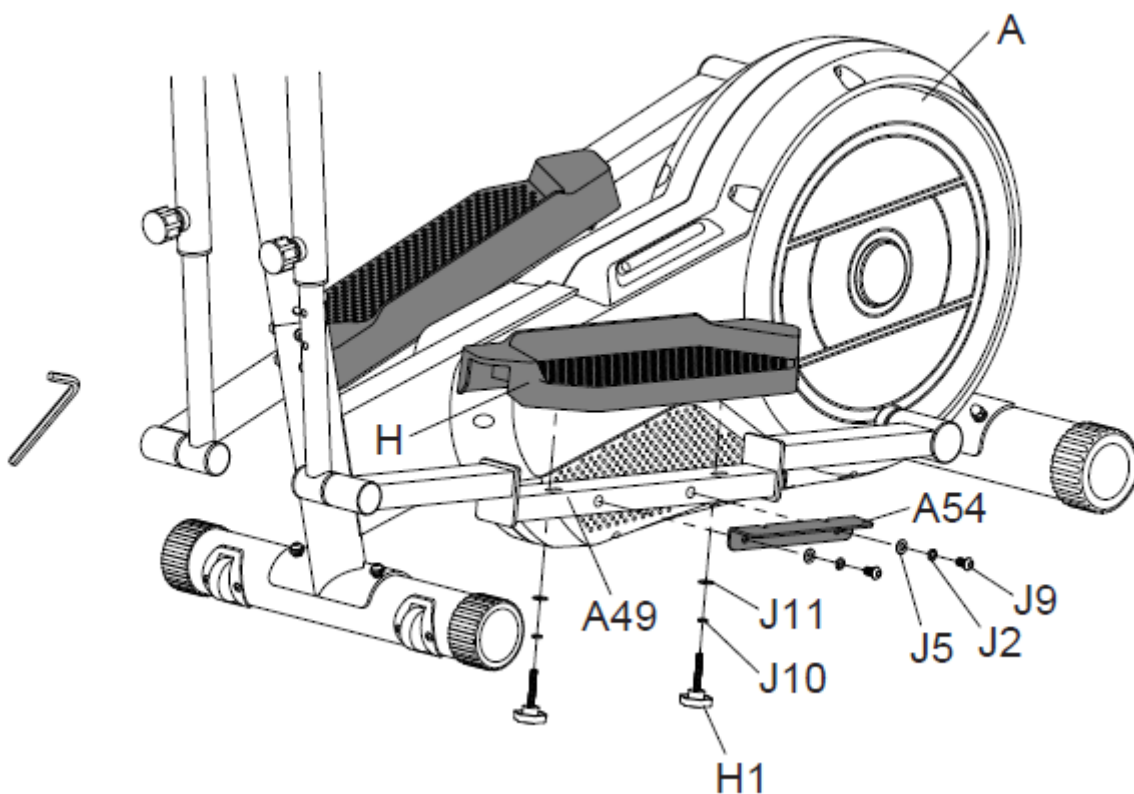


Csavarja ki a csavarokat (J9), rugós alátéteket (J2), alátéteket (J5) a pedálkeretből (A49).

Rögzítse a megerősítő lemezt (A54) a pedálkerethez (A49) csavarokkal (J9), rugós alátéttel (J2), alátéttel (J5).

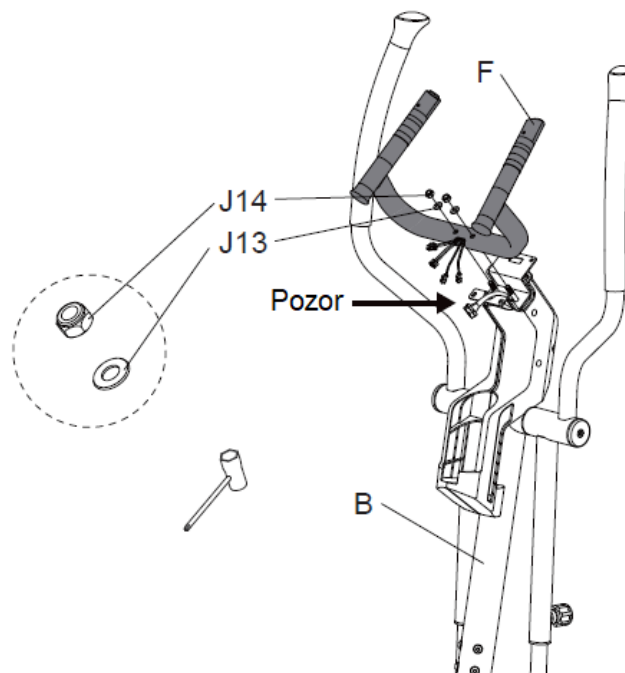
Rögzítse a pedálokat (H) kézi beállítócsavarokkal (H1), rugós alátétekkel (J10) és alátétekkel (J11).

Ismételje meg a más



Távolítsa el az alátéteket (J13) és az anyákat (J14) a fogantyúról (B). Csavarja a fogantyúkat (F) a fogantyúhoz (B) alátétekkel (J13) és anyával (J14).

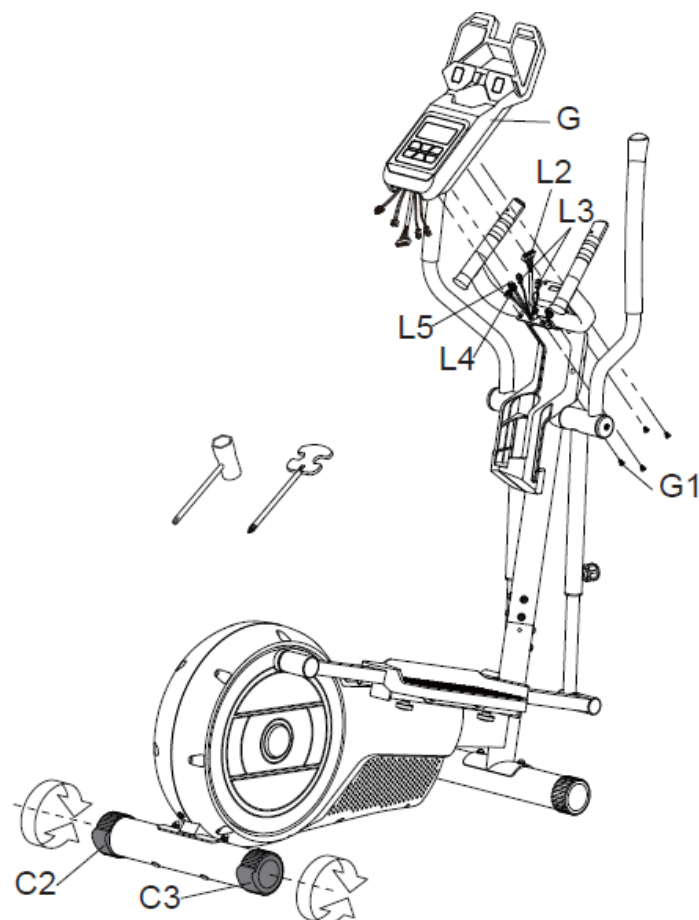
Ügyeljen arra, hogy ne csípje be a kábeleket.



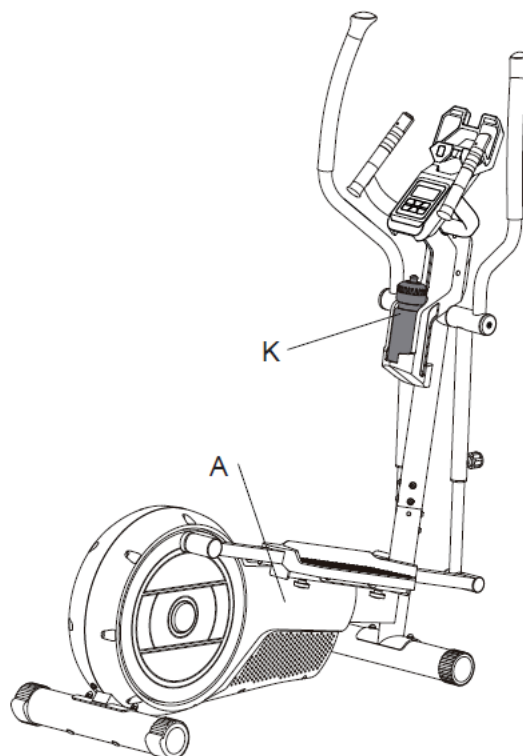
Csavarja ki a csavarokat (G1) a konzolról (G). Csatlakoztassa a kábeleket (L2, L3, L4, L5).

Rögzítse a számítógépet (G) a számítógéptartóhoz az eltávolított csavarokkal (G1). Ügyeljen arra, hogy ne csípje be a kábeleket.

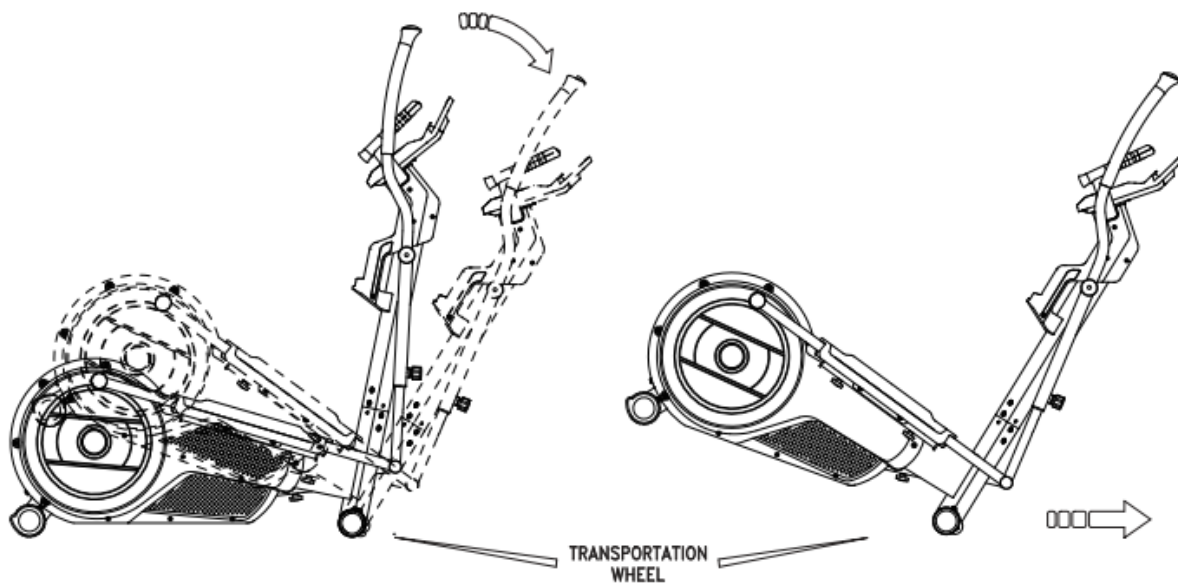
Az oktatót a szintező lábakkal (C2 és C3) vízszintbe állíthatja.



Helyezze a palackot (K) a tartóba (A).



Az ellipszis tréner az első stabilizátoron lévő kerekre billentve mozgatható.
Mindig kérjen segítséget egy másik személytől.



VEZÉRLŐPANEL



GOMBOK

Gomb	Funkció
UP (+)	Érték növelése pl. terhelés, teljesítmény, idő Navigációs gomb
DOWN (-)	Érték csökkentése pl. terhelés, teljesítmény, idő Navigációs gomb
MODE	Funkció vagy beállítás kiválasztása
RESET	Tartsa lenyomva 2 másodpercig a számítógép újraindításához Nyomja meg a gombot a főmenübe való visszatéréshez, ha a program szünetel
START/STOP	Program elindítása vagy leállítása
RECOVERY	Pulzusszám helyreállítási teszt

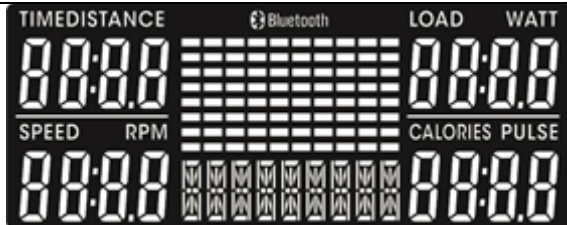
KIJELZŐ

Funkció	Leírás
SPEED	Jelenlegi sebesség Tartomány: 0,0 ~ 99,9
RPM	Percenkénti fordulatszám Tartomány: 0-999
TIME	Edzési idő Tartomány: 0:00 ~ 99:59
DISTANCE	Távolság Tartomány: 0.0 ~ 99.9
CALORIES	Elégetett kalória Tartomány: 0~9999
WATT	Erő Tartomány: 0~999
PULSE	Pulzus Tartomány: 0-30~230
U1~U4	U1 ~ U4 profilok Nem: férfi/nő Életkor (A): 1~99 (eredeti érték 25) Magasság (H): 100 ~ 200 (eredeti érték 160) (cm) Súly (W): 20 ~ 150 (eredeti érték 50) (kg)
MANUAL	Manuális program
WATTS	Teljesítményprogram, az ellenállás a célteljesítménytől / fordulatszámtól függően változik
H.R.C	Cél pulzusszám program, az ellenállás a célpulzustól függően változik
USER	Profilok létrehozása, legfeljebb 4
PROGRAM	12 előre beállított program közül választhat
RESISTANCE	Tartomány: 1-16
BLUETOOTH	Igen

PROGRAMOK

TURN ON

- Csatlakoztassa a tápfeszültséget (vagy tartsa lenyomva a RESET gombot 2 másodpercig), a számítógép elindul, és a kijelzőn 2 másodpercig minden szegmens látható (1. ábra).
- Az LCD kijelző 1 másodpercig megjeleníti a kerék átmérőjét, mértékegységét (Km vagy mérföld) (2. ábra), az ellenállás 1 szintre lesz állítva.



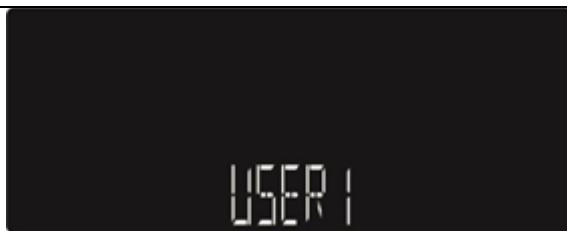
1. ábra



2. ábra

PROGRAM VÁLASZTÁS

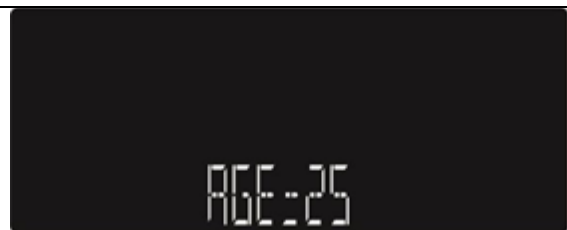
- Ki kell választani az U1 ~ U4 felhasználói programot (3. ábra), majd be kell állítani a nemet, életkort, magasságot, súlyt (4. ábra ~ 7), majd kiválasztani a programot (8. ábra).



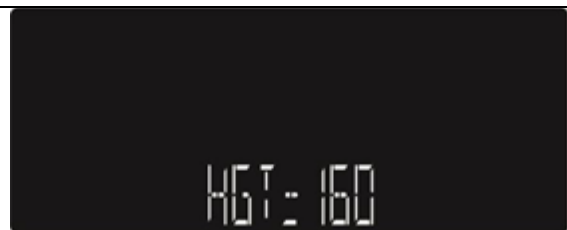
3. ábra



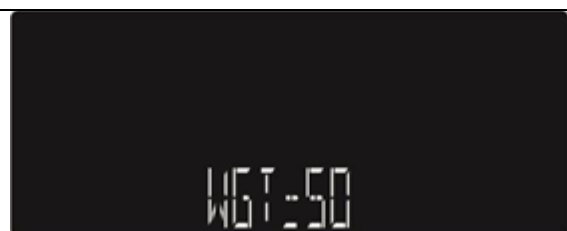
4. ábra



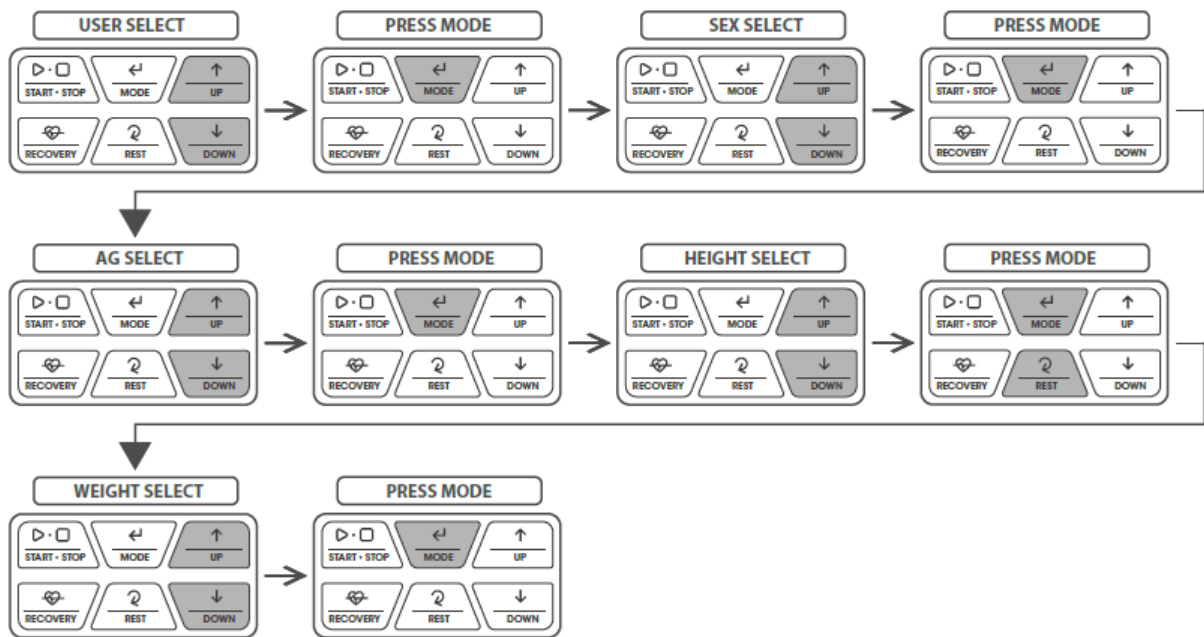
5. ábra



6. ábra



7. ábra



- Az LCD kijelzőn megjelenik a MANUAL (8. ábra), a felhasználó a navigációs gombokkal kiválaszthatja a WATT (9. ábra) – H.R.C (10. ábra) – USER (11. ábra) – PROGRAM (12. ábra) programokat. – MANUAL. Erősítse meg a programválasztást a MODE gomb megnyomásával.



8. ábra



9. ábra



10. ábra



11. ábra



12. ábra

Manual program/Manuális program

- Nyomja meg a START/STOP gombot a program azonnali elindításához.
- A navigációs gombokkal válassza ki a MANUAL lehetőséget, majd a MODE/ENTER megnyomásával erősítse meg a programot.
- Nyomja meg a navigációs gombokat a terhelés beállításához (13. ábra), erősítse meg a terhelést a MODE megnyomásával.
- A navigációs gombok segítségével beállíthatja a célértékeket: idő (14. ábra), távolság (15. ábra), kalória (16. ábra), pulzusszám (17. ábra).
- Nyomja meg a STAR/STOP gombot a program elindításához (18. ábra). A felhasználó az edzés során beállíthatja a terhelést. Az aktuális terhelés megjelenik a kijelzőn.
- Az edzés közben a START/STOP gomb megnyomásával szüneteltetheti a programot, ekkor minden érték megjelenik. A pulzus érzékelése továbbra is folytatódik. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.



13. ábra



14. ábra



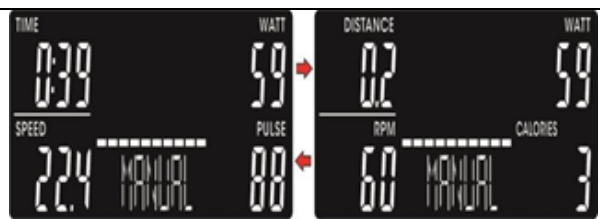
15. ábra



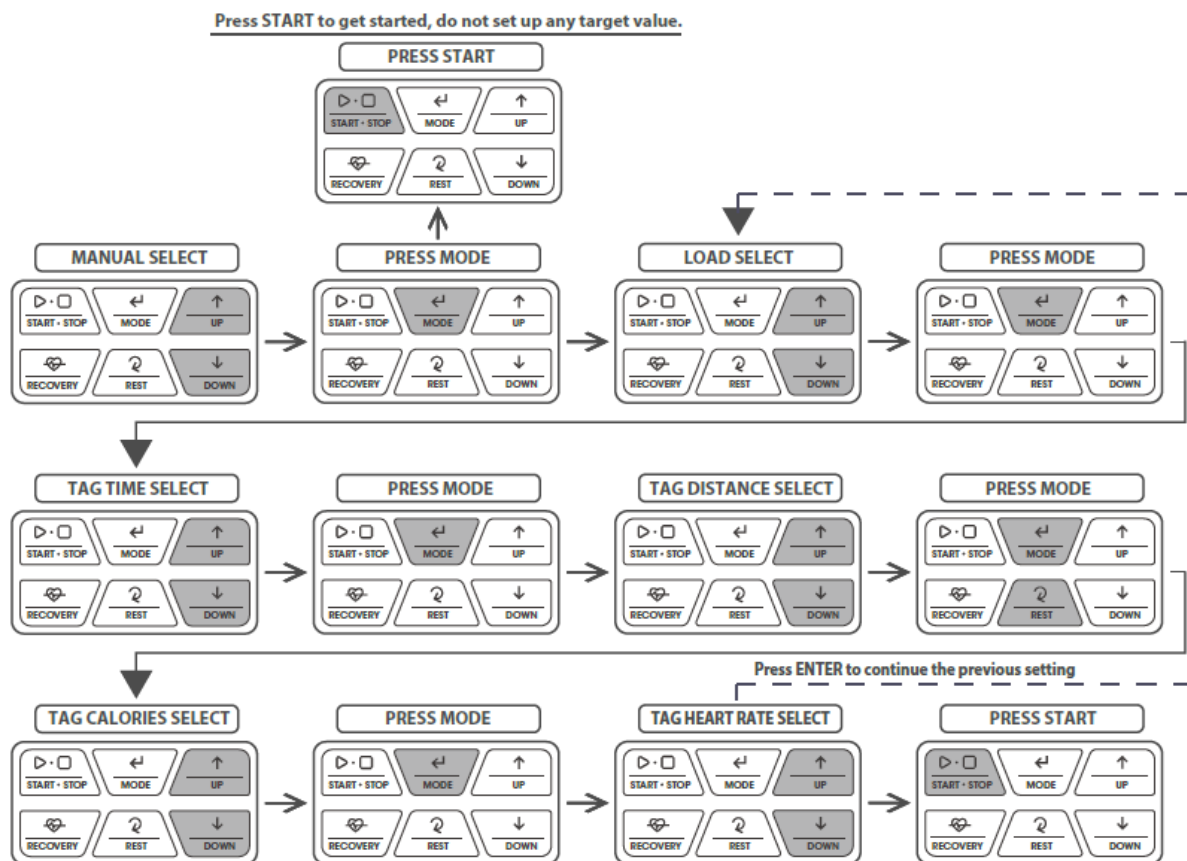
16. ábra



17. ábra



18. ábra

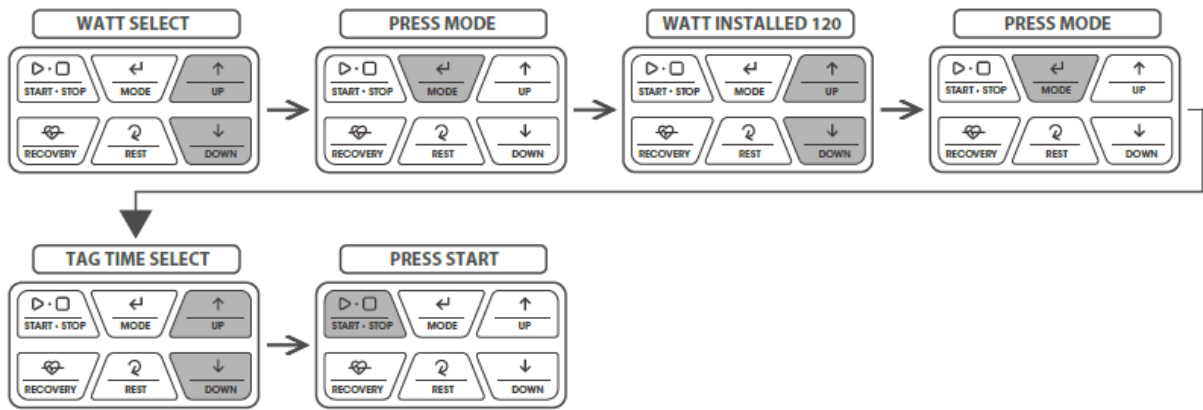


WATT program

- A navigációs gombokkal válassza ki a WATT programot, és erősítse meg a MODE gomb megnyomásával (9. ábra).
- A WATT érték villogni kezd, állítsa be az értéket (az eredeti érték 120, 19. ábra). Állítsa be az értéket a navigációs gombokkal. Nyomja meg a MODE gombot az érték megerősítéséhez. Túllép az időbeállításon.
- A navigációs gombokkal állítsa be az időt, nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához.
- Indítás után a terhelés a céljelzésítmény beállított értékéhez igazodik. A felhasználó a navigációs gombokkal is módosíthatja az értéket.
- Az edzés közben a START/STOP gomb megnyomásával szüneteltetheti a programot, ekkor minden érték megjelenik. A pulzus érzékelése továbbra is folytatódik. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.



19.ábra



HRC program

- A navigációs gombokkal válassza ki a HRC programot (10. ábra). Erősítse meg a MODE gomb megnyomásával.
- A navigációs gombokkal válassza ki az 55%, 75%, 90% és a TARGET értéket (20-23. ábra). Az eredeti érték a profilban megadott életkorból kerül kiszámításra, és a PULSE kijelzőn jelenik meg.
- A navigációs gombokkal állítsa be a célértéket (30-230). Ezután nyomja meg a MODE gombot. Lépjen az időbeállításokhoz.
- Használja a navigációs gombokat az idő beállításához. Az idő beállítása után nyomja meg a STAR/STOP gombot, a terhelés az aktuális pulzusszámnak megfelelően változik.
- Az edzés közben a START/STOP gomb megnyomásával szüneteltetheti a programot, ekkor minden érték megjelenik. A pulzus érzékelése továbbra is folytatódik. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.



20. ábra



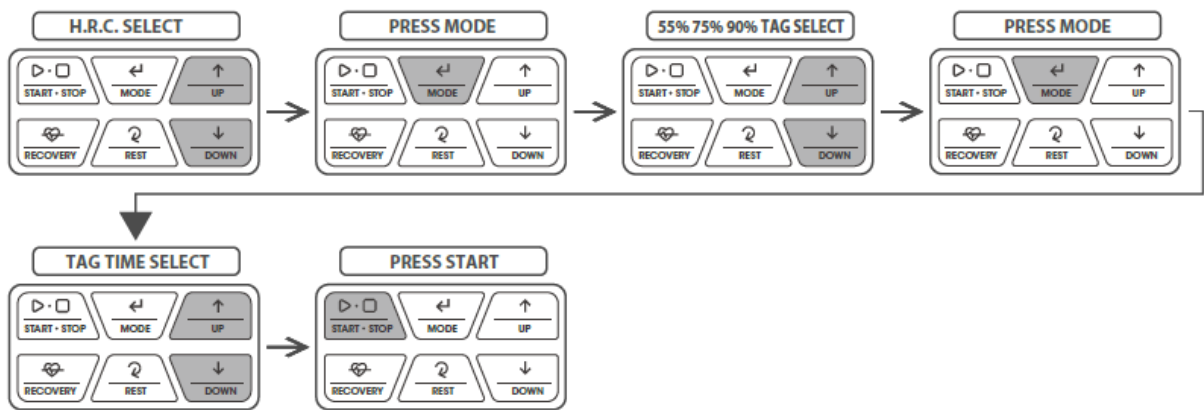
21. ábra



22. ábra



23. ábra



USER program/Felhasználói program

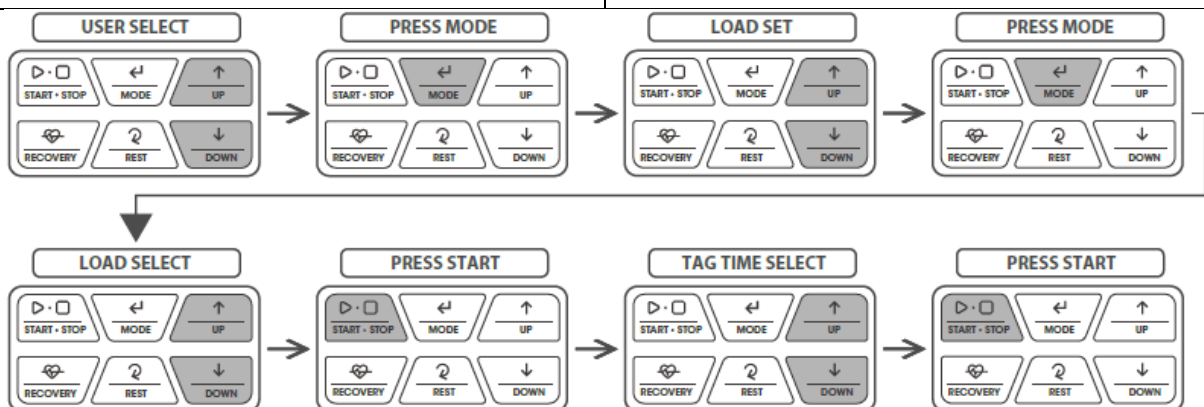
- A navigációs gombokkal válassza ki a USER menüpontot (11. ábra), majd erősítse meg a MODE (24. ábra) megnyomásával.
- A navigációs gombokkal állítsa be a terhelést (25. ábra). Minden értéket meg kell erősíteni a MODE gomb megnyomásával. 10 szegmenst kell beállítani. Mind a 10 szegmens beállítása után be kell állítani az edzési időt. Ha nem állítja be az összes szegmens terhelését, a rendszer az utolsó beállítás értékeit használja fel.
- Állítsa be az edzési időt a navigációs gombokkal.
- Nyomja meg a STAR/STOP gombot a program elindításához. A felhasználó az edzés során beállíthatja a terhelést. Az aktuális terhelés megjelenik a kijelzőn.
- Az edzés közben a START/STOP gomb megnyomásával szüneteltetheti a programot, ekkor minden érték megjelenik. A pulzus érzékelése továbbra is folytatódik. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.



24. ábra



25. ábra



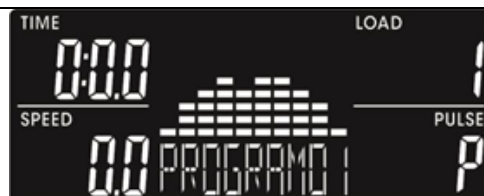
12 PRESET PROGRAMS/12 előre beállított program

- A navigációs gombokkal válassza ki a PROGRAM menüpontot (12. ábra), és hagyja jóvá a MODE gomb megnyomásával.
- Ezután válassza ki a P01, P02, P03, P04,, P12 programot (a programok grafikusán láthatók alább).

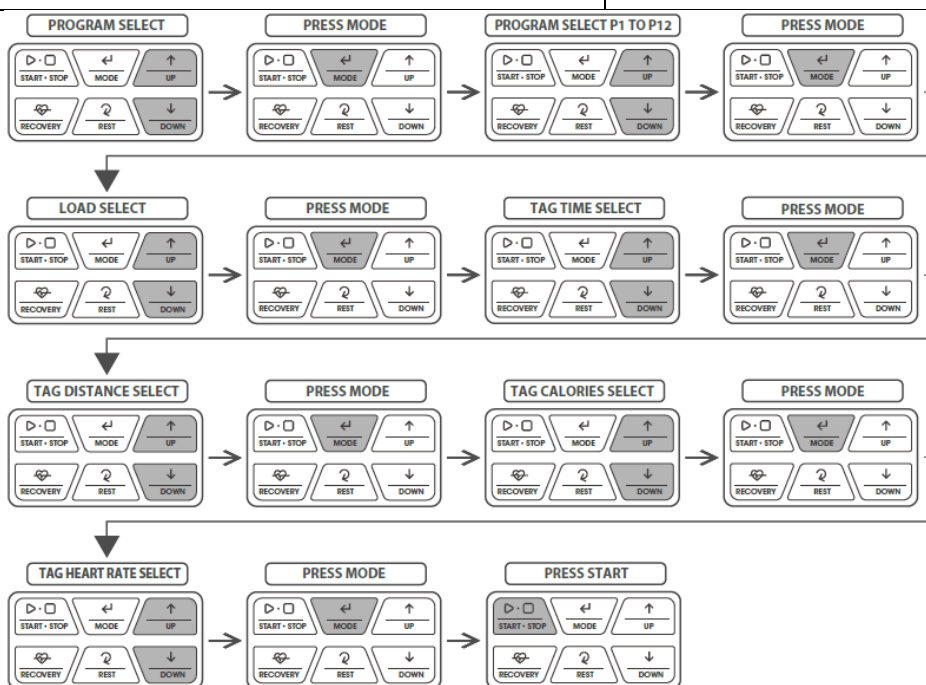
- A program kiválasztása után a terhelési értékek villognak, az eredeti érték 1 (27. ábra). Az értéket a navigációs gombokkal állíthatja be, és a MODE megnyomásával erősítheti meg.
- Beállíthatja az idő, a távolság, a kalória és a pulzusszám értékeit.
- Nyomja meg a STAR/STOP gombot a program elindításához. A felhasználó az edzés során beállíthatja a terhelést. Az aktuális terhelés megjelenik a kijelzőn.
- Az edzés közben a START/STOP gomb megnyomásával szüneteltetheti a programot, ekkor minden érték megjelenik. A pulzus érzékelése továbbra is folytatódik. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.



26.ábra

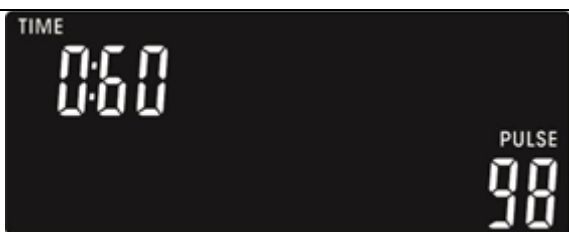


27.ábra

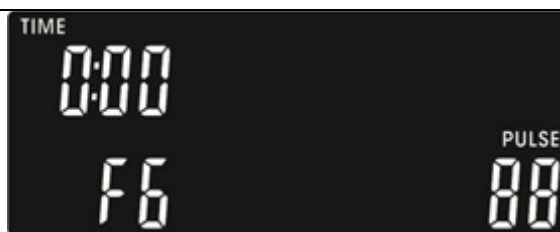


RECOVERY program

- Edzés után viselje a mellkaspántot, vagy fogja meg a pulzuszámérőket, és nyomja meg a RECOVERY gombot. A visszaszámlálás 00:60-tól 00:00-ig kezdődik (28. ábra). A számítás befejezése után az F1 ~ F6 eredmény jelenik meg (29. ábra). Az F1 a legjobb eredmény, az F6 a legrosszabb.
- FIGYELEM! Előfordulhat, hogy a pulzusszám-figyelő rendszer nem pontos. Az edzés közbeni túlterhelés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha bármilyen kellemetlenséget érez, azonnal hagyja abba a gyakorlatot!

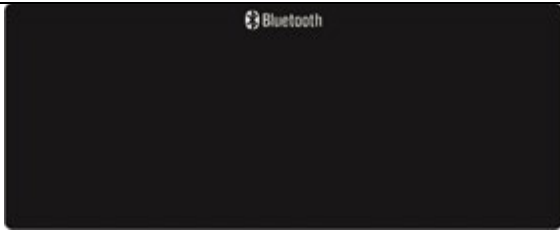


28.ábra

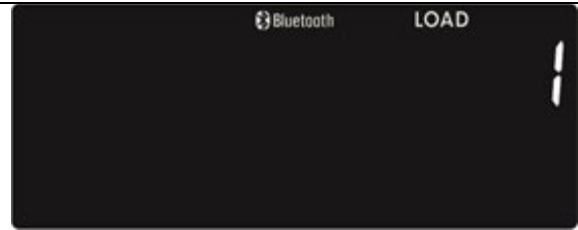


29.ábra

Bluetooth



Nincs csatlakoztatva (31.ábra)



Csatlakoztatva (32.ábra)

Preset programs/Előre beállított programok





iCARDIO APPLIKÁCIÓ

- Töltse le az iCARDIO alkalmazást okoseszközére.
- *Az alkalmazás kompatibilis az Android 9 / iOS 13 és újabb rendszerekkel

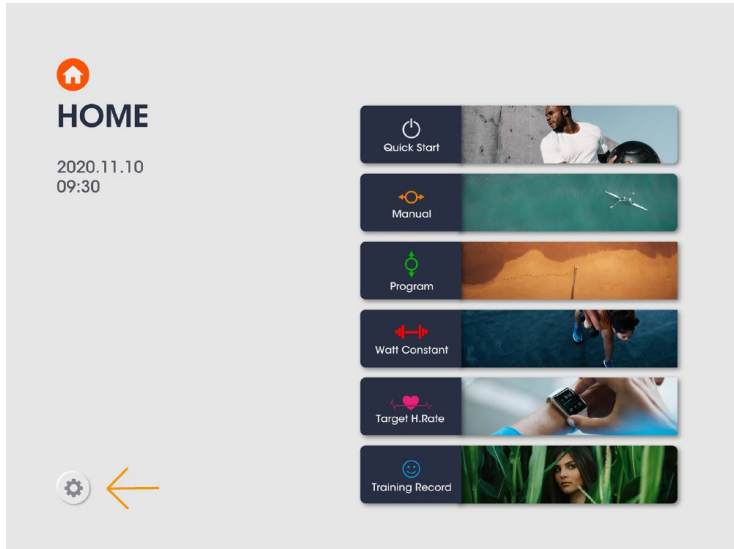


iOS

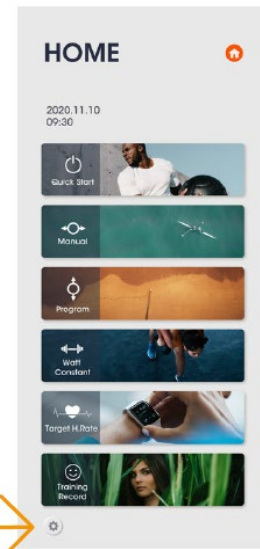


Android

- Indítsa el a Bluetooth-t okoseszközén.
- Indítsa el az alkalmazást, és adja meg az iCardio jelszót, a jelszót csak az alkalmazás első indításakor kell megadni.
- Az iCardio alkalmazás és a számítógép párosítása
- Nyomja meg a fogaskerék ikont a bal alsó sarokban.

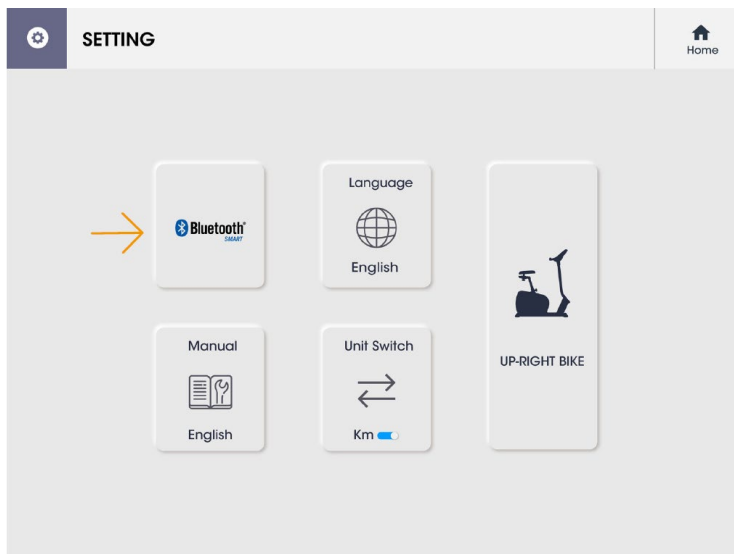


Tablet

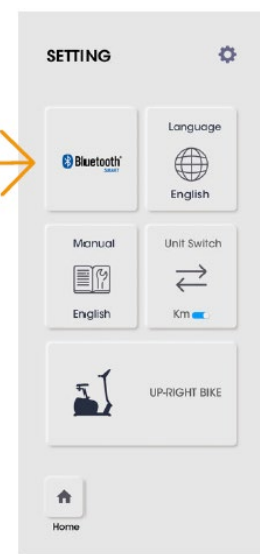


Okostelefon

Válassza a Bluetooth lehetőséget



Tablet



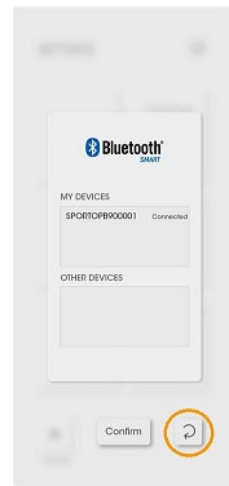
Okostelefon

Ellenőrizze, hogy a gép hátulján lévő számok megegyeznek-e az alkalmazásban szereplő számokkal, ha igen, erősítse meg a megerősítés gomb megnyomásával.



Ha az eszköz nem jelenik meg az alkalmazásban, próbálkozzon a következő lépésekkel:

1. Nyomja meg a nyíl ikont a jobb alsó sarokban.



2. Húzza ki és csatlakoztassa a gép adapterét.



3. Indítsa újra az okoseszközt.

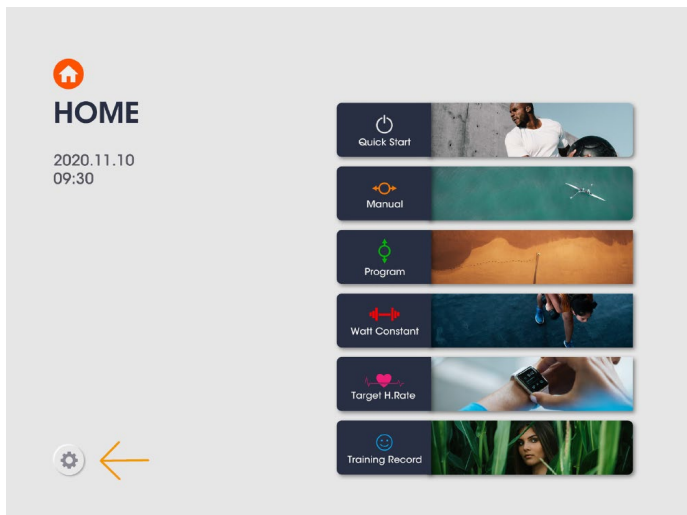


*Győződjön meg arról, hogy a Bluetooth be van kapcsolva az okoseszközén.

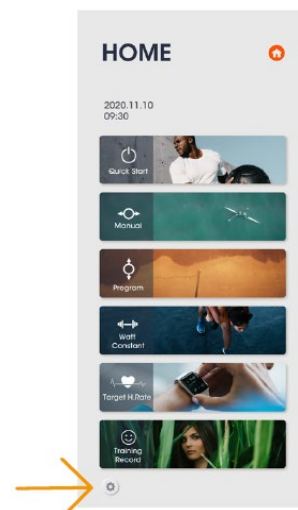
*Ha a fenti három lehetőség egyike sem működik, forduljon a szervizközponthoz.

A nyelv megváltoztatása

Nyomja meg az ikont a bal sarokban.

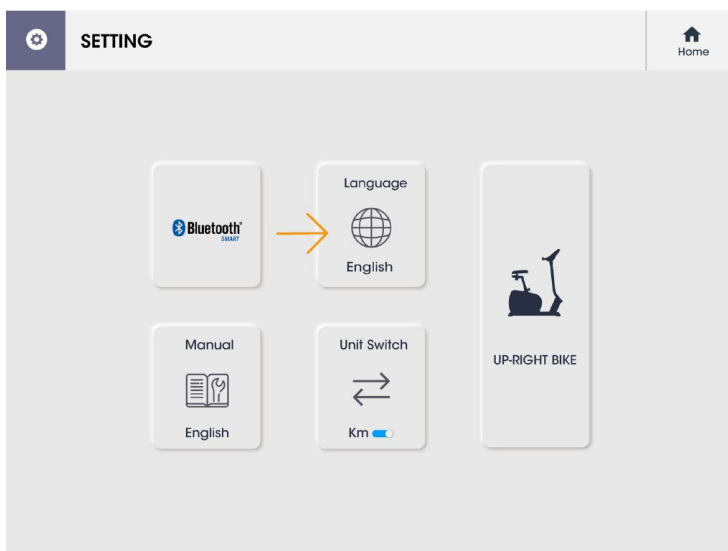


Tablet

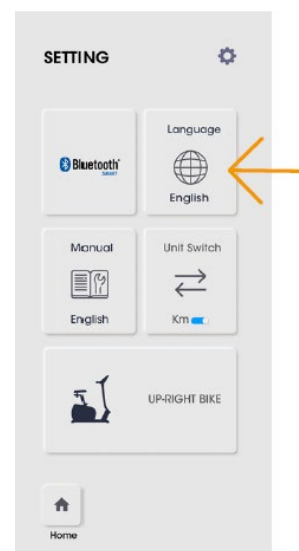


Smartphone

Nyomja meg a  gombot és válasszon nyelvet.



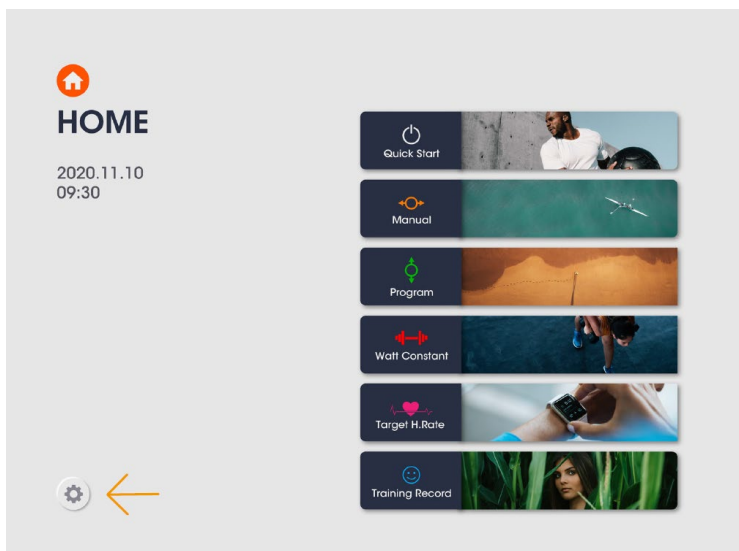
Tablet



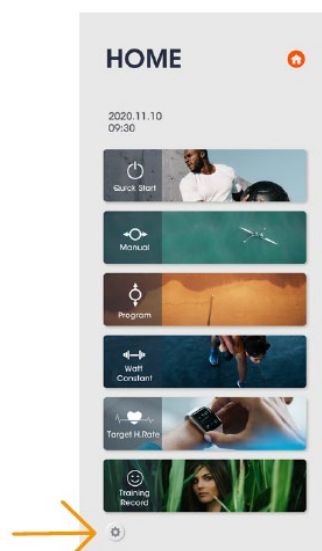
Okostelefon

Kézikönyv az iCardio alkalmazáshoz

Nyomja meg az ikont a bal sarokban.

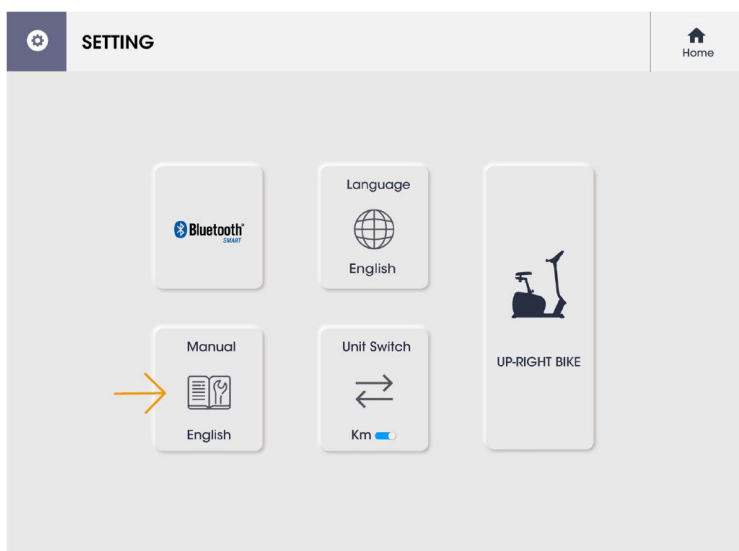


Tablet



Okostelefon

Nyomja meg a  ikont.



Tablet



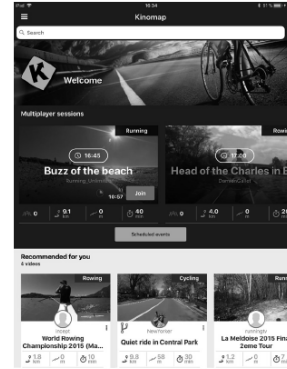
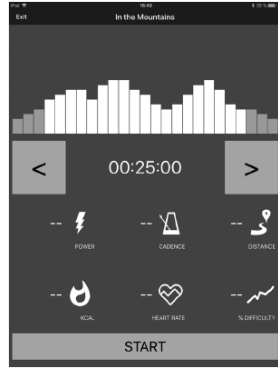
Okostelefon

*A kézikönyv nyelve az alkalmazás beállított nyelvének megfelelően változik.

Az iCardio alkalmazáson kívül lehetőség van a gép Bluetooth kapcsolaton keresztül történő párosítására a KINOMAP és a Zwift alkalmazásokkal.

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.



*Miután az alkalmazás csatlakozik a számítógéphez, két rövid hangjelzést fog hallani.

*Miután az alkalmazás lecsatlakozik a számítógépről, egy hosszú sípolást fog hallani.

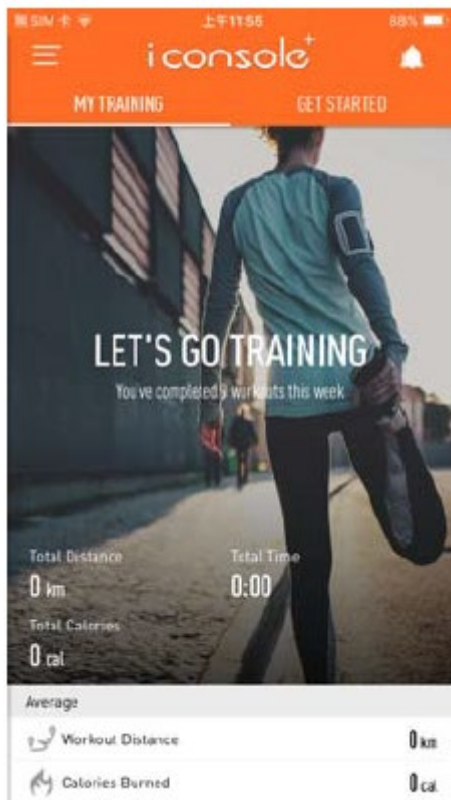
iCONSOLE APPLIKÁCIÓ



iOS

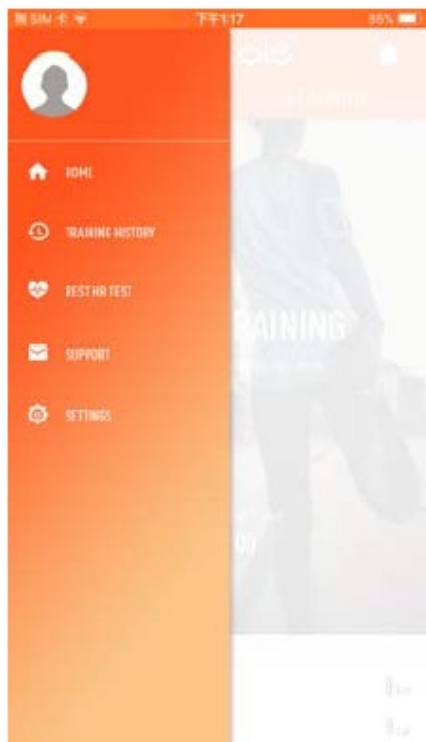


Android



Az iConsole + alkalmazásban válassza a MY TRAINING lehetőséget. Itt láthatja az edzés összefoglalóját (teljes távolság, teljes idő, elégetett kalóriák)

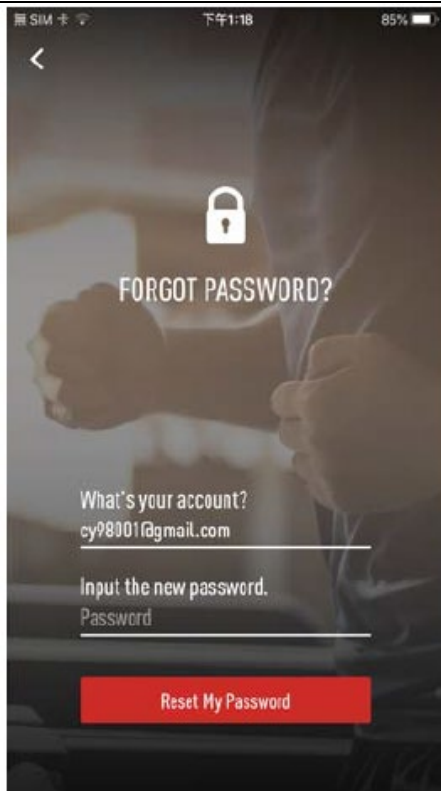
BEJELENTKEZÉS



1. A profilbeállítások megadásához válassza ki az avatarod a bal oldalon



2. Jelentkezzen be Facebook, Gmail vagy WeChat fiókjával



3. Ha elfelejtette jelszavát, válassza a Reset my password lehetőséget. Új jelszavát elküldjük e-mail címére.

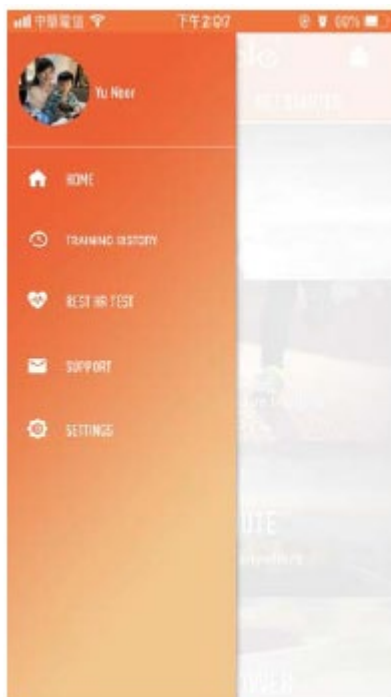
TAGSÁG

- Válassza ki a profilképét a profilbeállítások megadásához.
- Megváltoztathatja profilképét vagy frissítheti profiladatait. (Ha nem adja meg az összes szükséges információt, előfordulhat, hogy a számított adatok kiszámítása nem megfelelő.)

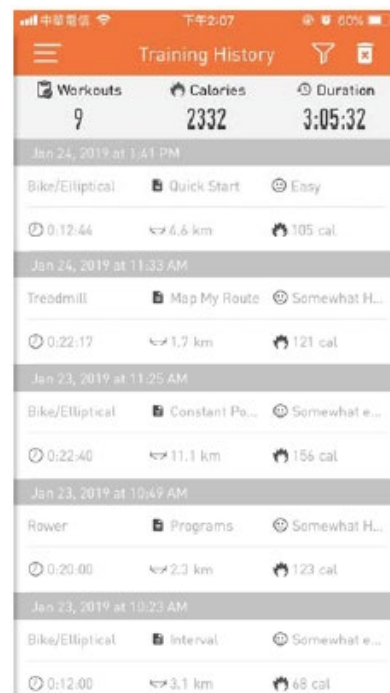
KIJELENTKEZÉS

- Válassza ki a profilképét a profilbeállítások megadásához.
- A kijelentkezéshez válassza a jobb felső sarokban található ikont. (Bejelentkezés nélkül is edzhet, de az adatok nem kerülnek mentésre.)

HISTORY



Válassza ki a profilképét, majd válassza az TRAINING HISTORY lehetőséget.



Megjelennek a mért adatok: edzések száma, kalória, edzési idő és az edzések listája.

Válassza az  ikont adatok törléséhez.

A használt eszköz, program, fordulatszám, idő, távolság és kalória adatok rögzítésre kerülnek.

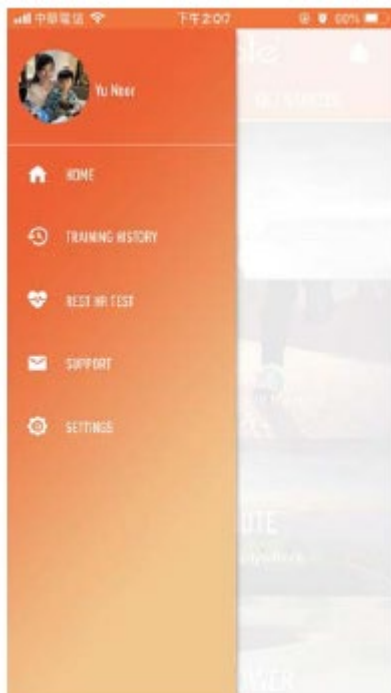
Az információ megjelenítéséhez válasszon edzésprogramot.

Az összes eszköz és program adatai tárolva vannak.

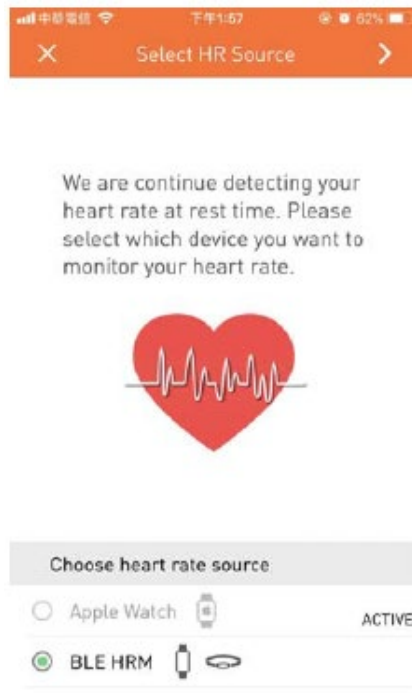


REST HR TEST

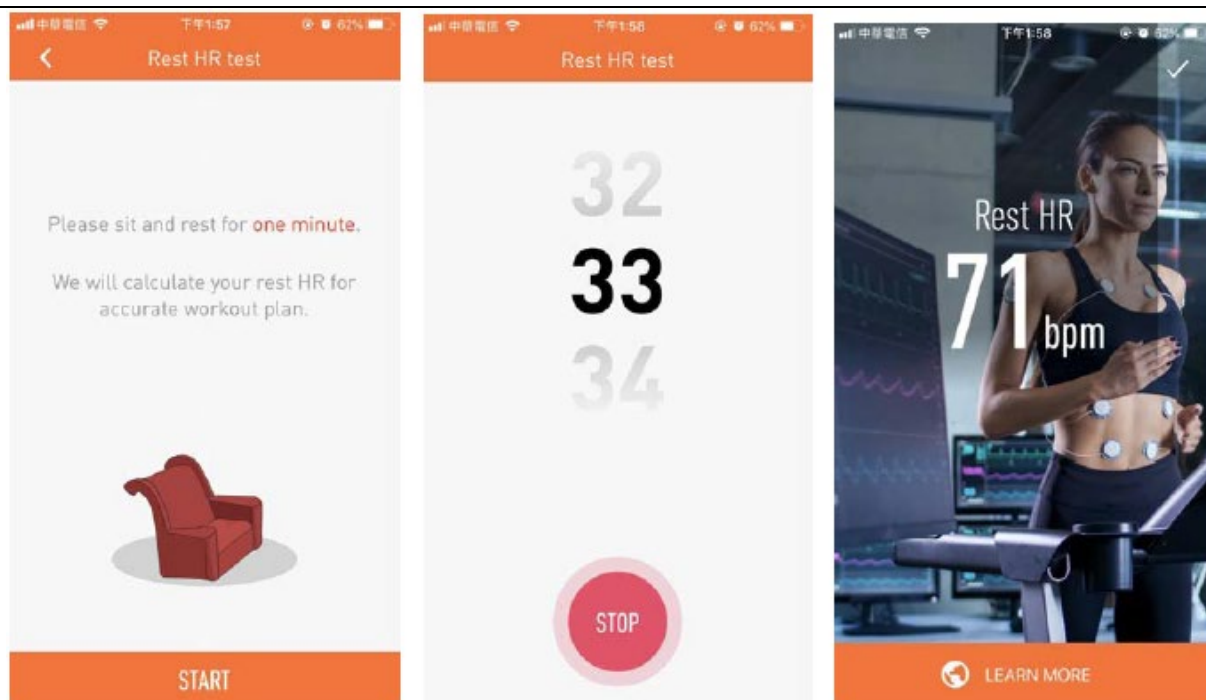
FIGYELMEZTETÉS! Előfordulhat, hogy a pulzusszám-érzékelő rendszer nem pontos. Az edzés közbeni túlterhelés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha bármilyen kellemetlenséget, rosszullétet érez, azonnal hagyja abba a gyakorlatot!



Válassza ki profilképét a menü megnyitásához.
Válassza a REST HR TEST lehetőséget.

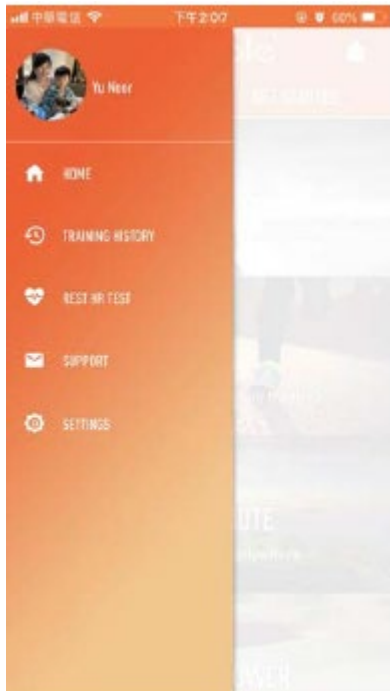


Válassza ki a forrást: Apple Watch vagy BLE HRM



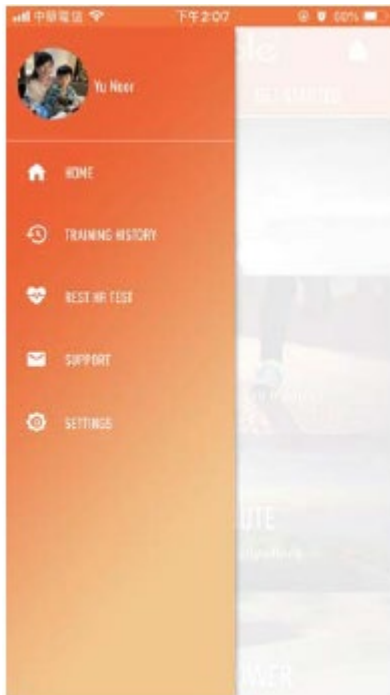
A csatlakozás után válassza a START lehetőséget, és elindul a 60 másodperces visszaszámlálás. A visszaszámlálás után a nyugalmi pulzusszám jelenik meg, és a pulzusszám kiszámítása a legpontosabb edzésprogramhoz történik.

SUPPORT

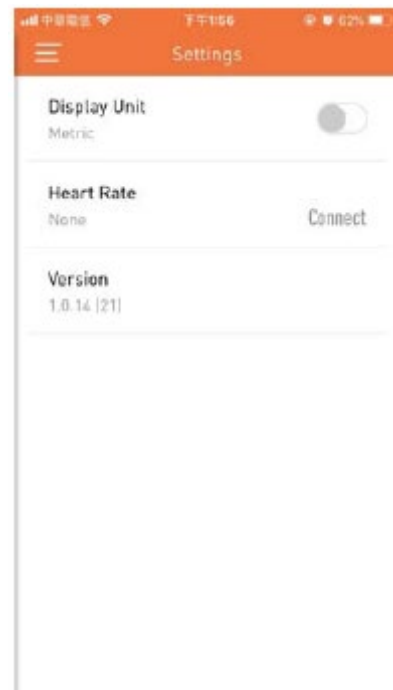


Válassza ki profilképét a menü megnyitásához.
Válassza a SUPPORT lehetőséget.

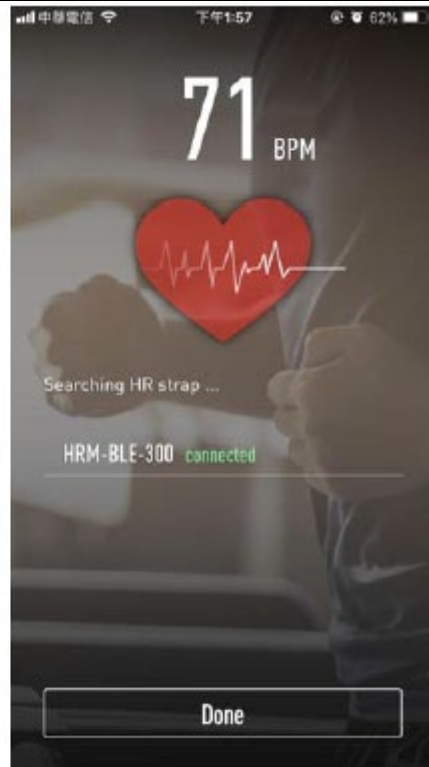
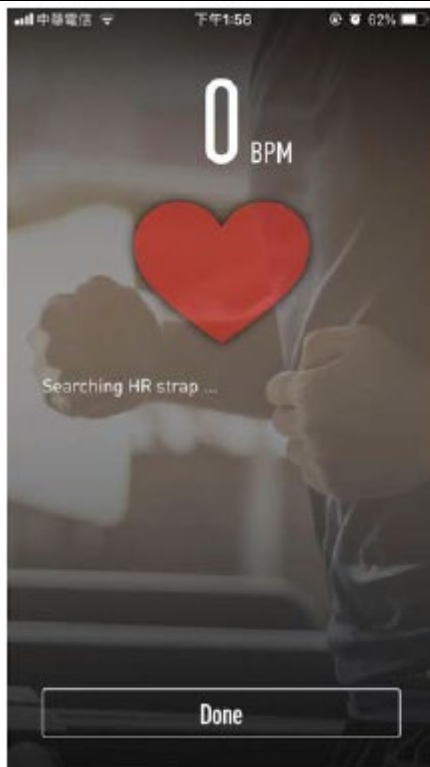
SETTING



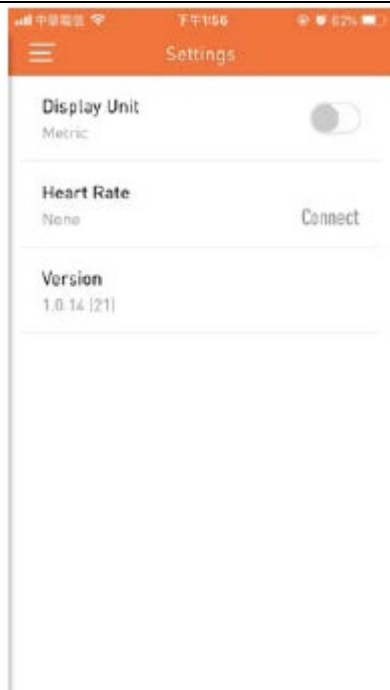
Válassza ki profilképét a menü megnyitásához.
Válassza a SETTING lehetőséget.



Válasszon mértékegységet: metrikus vagy
angolszász.



Válassza ki a forrást: Apple Watch vagy BLE HRM

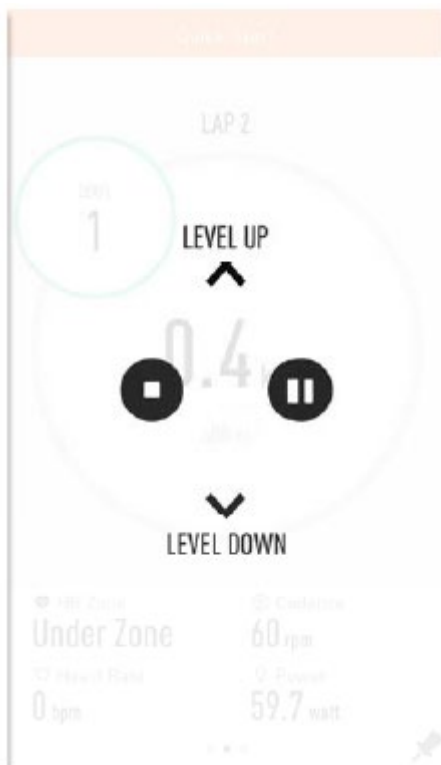


Ellenőrizze a program verzióját

QUICK START



1. Bluetooth kapcsolat: Válassza ki a használt eszközt. Ha pulzusmérőt használ, az alábbiakban kiválaszthatja.
2. Az eszközök párosítása után kattintson a > ikonra a jobb felső sarokban.
3. Ha nem találja az eszközt, ellenőrizze, hogy a Bluetooth be van-e kapcsolva. A következő csatlakozás automatikus.



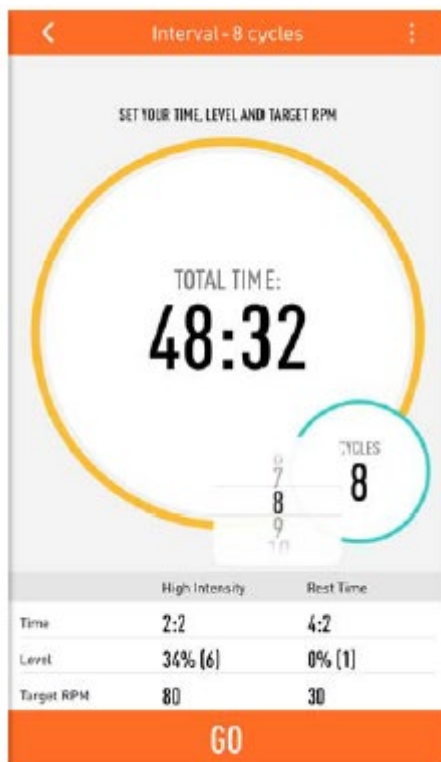
4. A program bekapcsolása után beállíthatja a terhelést vagy szüneteltetheti / leállíthatja a programot.



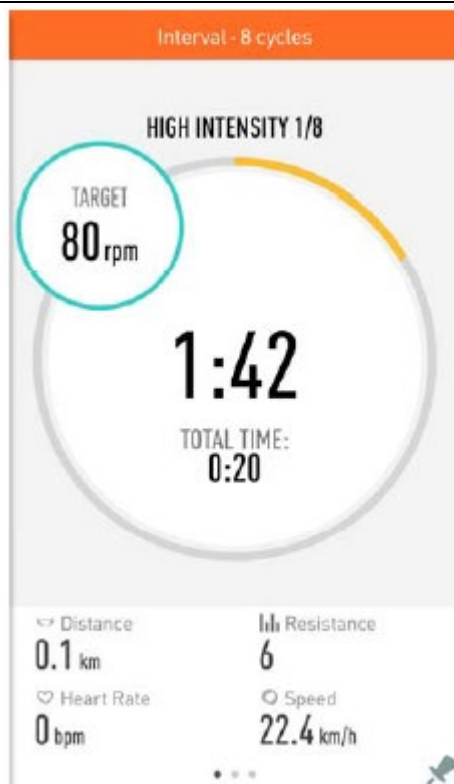
5. Az adatok rögzítéséhez válassza ki a kitűző ikont.

6. Amikor befejezi a gyakorlatot, megjelenik az edzés összefoglalója. Összehasonlíthatja az eredményeket a korábbi edzésekkel.

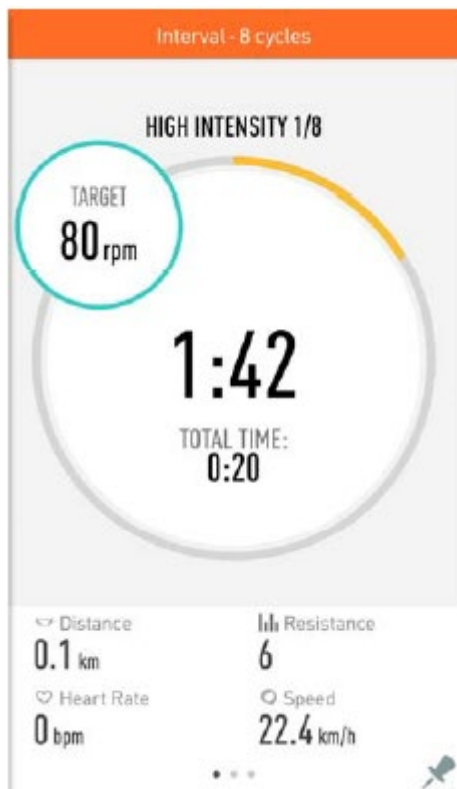
INTERVAL



1. Kiválaszthatja az ismétlések számát (intervallumciklusok) (a szám zöld körben), az időt (edzésidő és pihenőidő), a szintet, a cél RMP-t, a program indításához válassza a go gombot.



2. A program bekapcsolása után beállíthatja az intenzitást vagy szüneteltetheti / leállíthatja a programot.



3. Válassza ki a kitűző ikont az adatok rögzítéséhez.



4. Amikor befejezi a gyakorlatot, megjelenik az edzés összefoglalója. Összehasonlíthatja az eredményeket a korábbi edzésekkel.

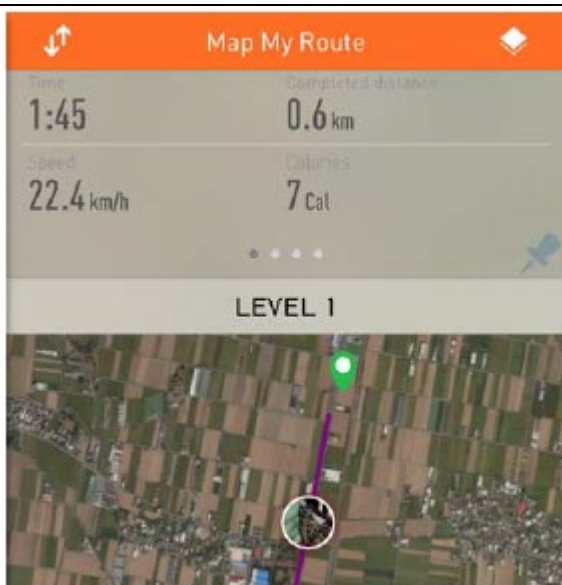
MAP MY ROUTE



1. Válasszon ki egy helyet.
2. Válasszon ki egy kezdőpontot.
3. Válassza ki az útvonalat, és húzza balra a sárga GO gombot. Az útvonalat a zöld gombbal állíthatja vissza.

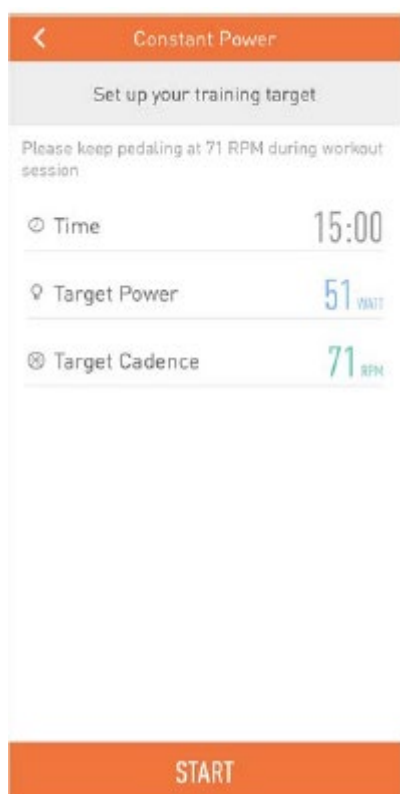


4. Ha nem kívánja saját maga beállítani az útvonalat, kiválaszthatja az előre beállított útvonalak egyikét. Választhat a kínai vagy más világszertei útvonalak közül.



5. A program bekapcsolása után beállíthatja a betöltést vagy szüneteltetheti / leállíthatja a programot.
6. Válassza ki a nyilakat a menü megjelenítéséhez vagy elrejtéséhez. A térkép nézet megváltoztatásához válassza a gyémánt ikont.
7. Amikor befejezi a gyakorlatot, megjelenik az edzés összefoglalója. Összehasonlíthatja az eredményeket a korábbi edzésekkel.

CONSTANT POWER



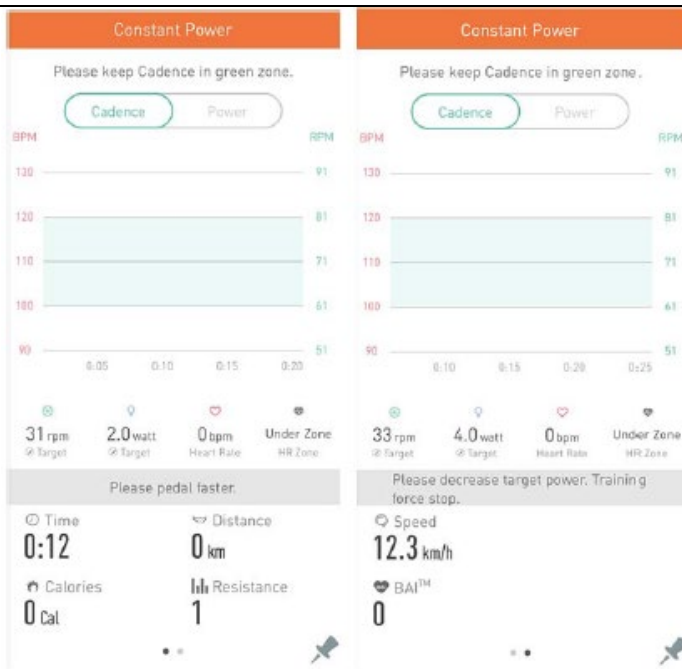
1. A Bluetooth-os párosítás után állítsa be az időt, a célteljesítményt, a célfordulatszámot.



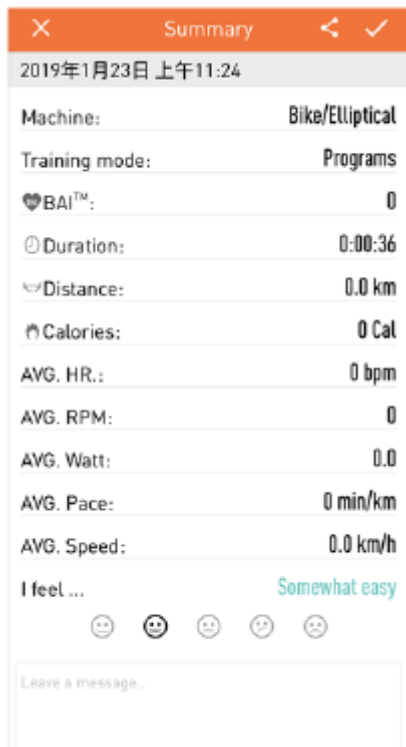
2. Megjelennek az edzési grafikonok, válassza ki a két grafikon egyikét (Cadence / Power). A következő információk jelennek meg, vagy a pin gombbal rögzíthetők



3. Érintse meg a kijelzőt az edzés szüneteltetéséhez vagy leállításához.

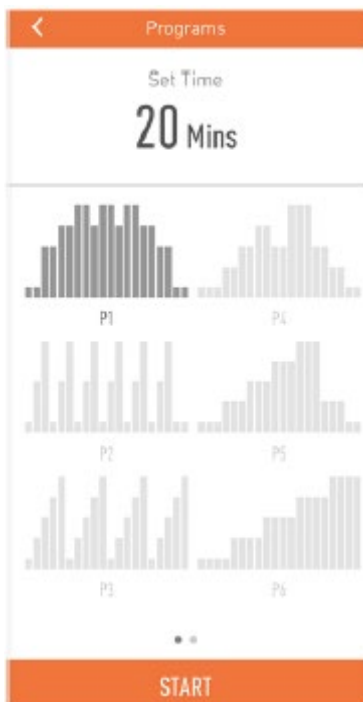


3. Edzés állandó sebességgel.

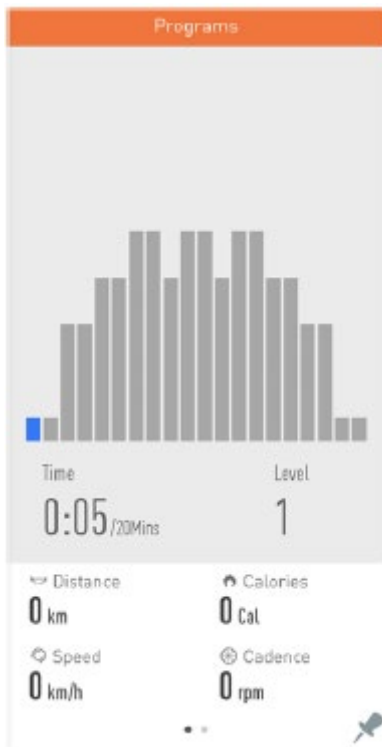


5. Amikor befejezi a gyakorlatot, megjelenik az edzés összefoglalója. Összehasonlíthatja az eredményeket a korábbi edzésekkel.

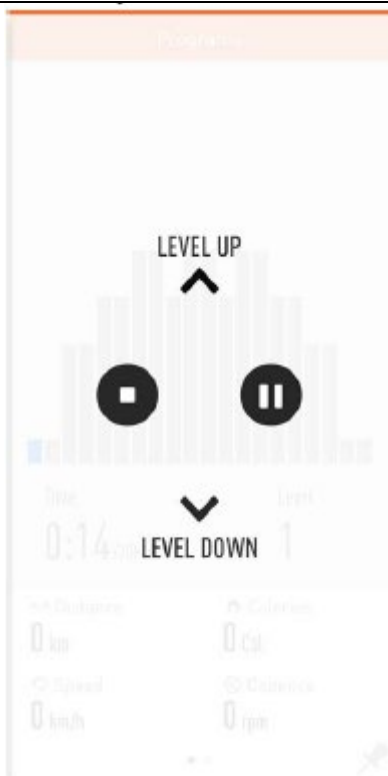
PROGRAMOK



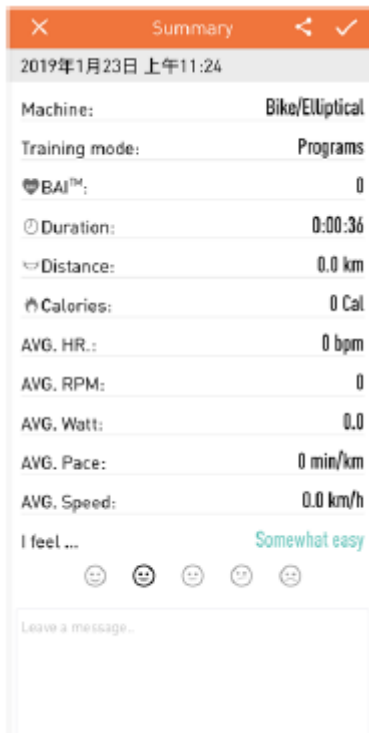
1. A Bluetooth-os párosítás után válassza ki a programot. 12 előre beállított program jelenik meg.



1. A kijelző az edzés előrehaladását mutatja.
2. Válassza ki a kitűző ikont az adatok rögzítéséhez.

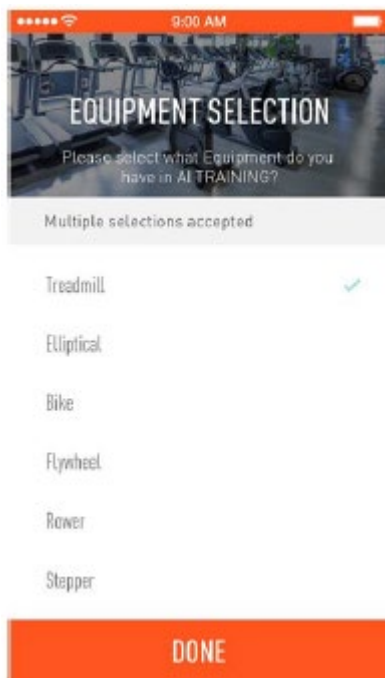


3. Érintse meg a képernyőt a program leállításához vagy szüneteltetéséhez, illetve a betöltés kiválasztásához.

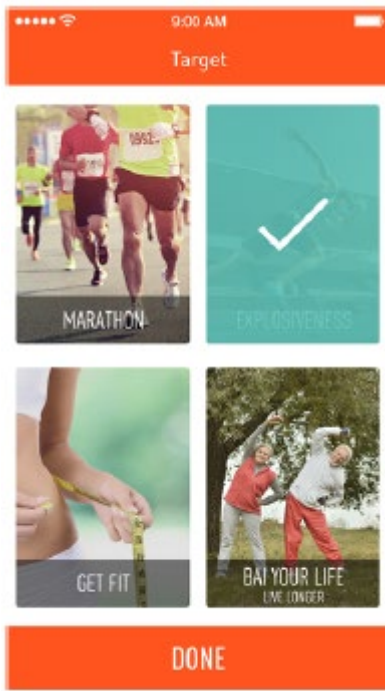


4. Amikor befejezi az edzést, megjelenik az edzés összefoglalója. Összehasonlíthatja az eredményeket a korábbi edzésekkel.

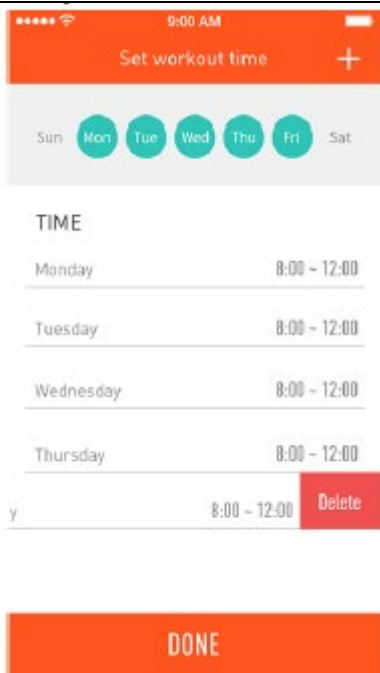
AI TRAINING



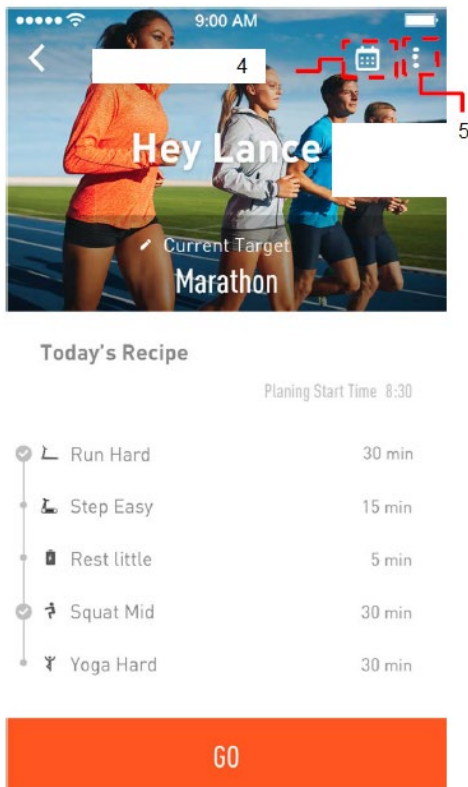
1. A Bluetooth-os párosítás után válassza ki a gépet (több gépet is kiválaszthat).



2. Válassza ki a célt/programot



3. Állítsa be az edzés ütemezést.



4. Edzés áttekintése

5. Edzésidő, gép és cél/program változás

GYM CENTER

A GYM CENTER-ben a felhasználó különféle edzésprogramokat tölthet le.

1. Töltse le a kiválasztott programot
2. Kapcsolja be az iRoute + programot
3. Az iRoute + (Google Maps) képzéshez a felhasználónak be kell kapcsolnia a wifit és be kell jelentkeznie.

AZ ELLIPTIKUS TRÉNER HASZNÁLATA

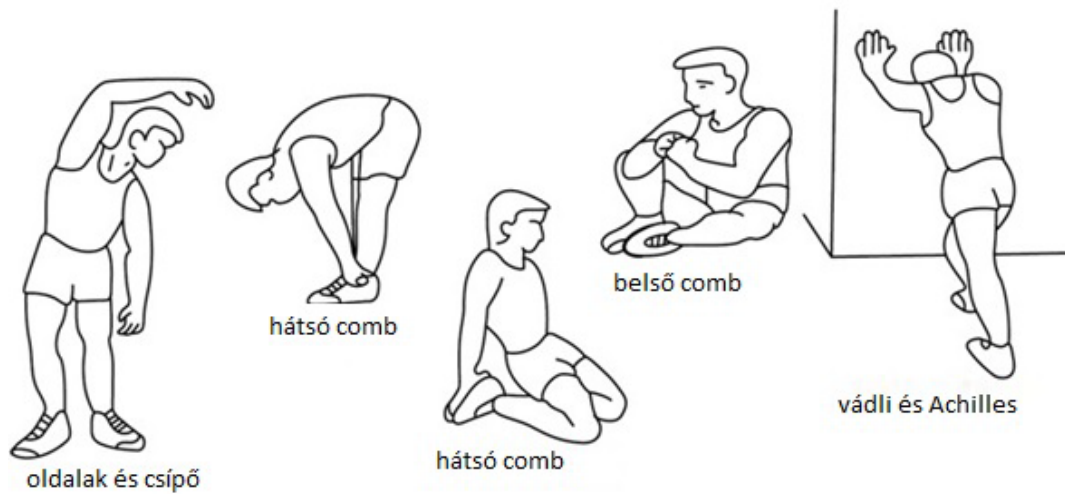
Az elliptikus tréner népszerű fitnessgép, az egyik legújabb és leghatékonyabb otthoni edzőgép. Amikor ellipszis tréneren edz, a lábak az elliptikus görbe mentén mozognak. Az elliptikus tréner gyakran helyettesíti a kerékpárokat és a futópadokat, mivel jobban kíméli az ízületeket. A markolatokkal eközben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

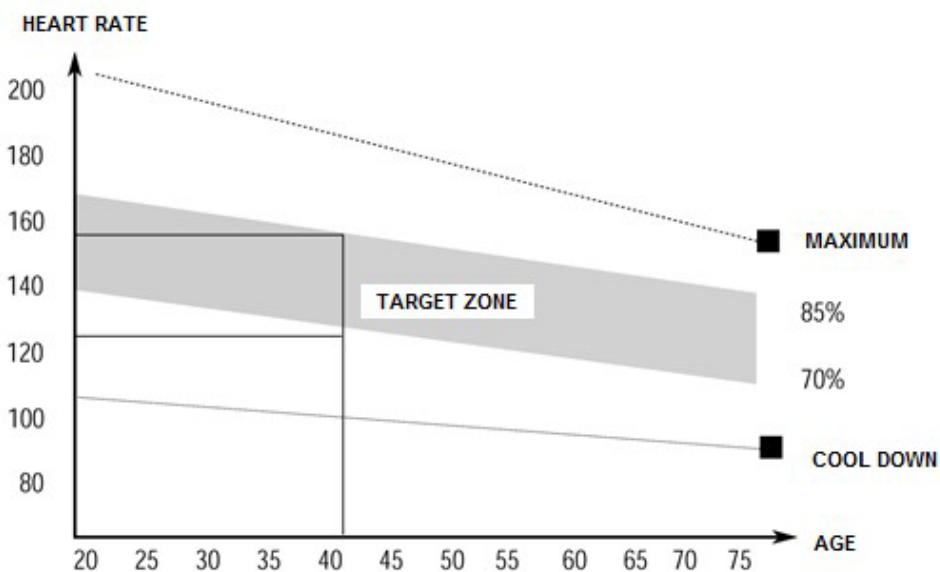
BEMELEGÍTÉS

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 fitness 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.