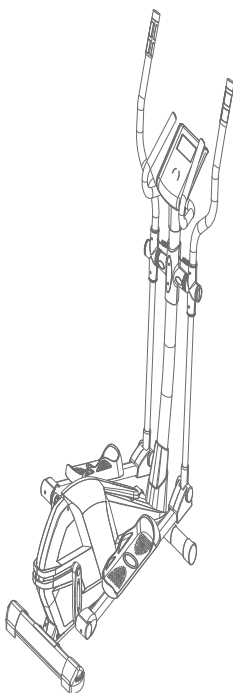




Használati utasítás AUSTIN ellipszistréner

STEP 6



A szervizért és az alkatrészekért az eladó cég felel.

Insportline Hungary kft. Kossuth Lajos u. 65, 2500 Esztergom

tel. +36 (33) 313242, +36 (70) 211 8227,

www.insportline.hu

Köszönjük, hogy termékünk megvásárlása mellett döntött. Annak ellenére, hogy igyekszünk minden gyártással kapcsolatos hibát elhárítani, azok mégis lehetségesek. Abban az esetben, ha bármi hibát észlel, lépjen kapcsolatba az eladóval, vagy a szervizzel. A gép kimondottan otthoni használatra ajánlott. Abban az esetben, ha ipari célokra használja, a jótállás automatikusan értékét veszti.

Fontos információk:

- a gép kimondottan otthoni használatra ajánlott. Nem felel meg ipari célokra, ne tegye ki nagy terhelésnek.
- a helytelen használat károsíthatja egészségét.
- a torna megkezdése előtt konzultáljon orvosával
- a gyártó és az eladó nem vállal felelősséget, a sérülésekért, amit a gép helytelen összeszerelése okoz

Biztonsági információk:

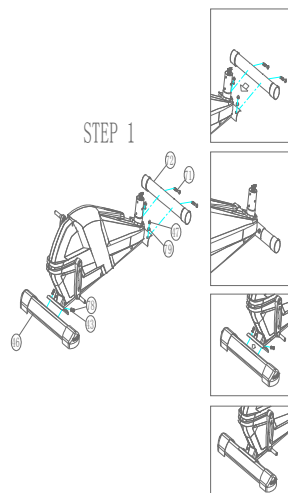
A balesetek elkerülése érdekében tartsa be a következő utasításokat:

- A gépet ne használja nem szellőző helységekből
- A gép maximális terherbírása 150 kg
- A gép EN957 tanusítvánnyal rendelkezik és a HC osztályba tartozik. Csak otthoni használatra alkalmas
- Ügyeljen arra, hogy a gép ne legyen soha sem nedves, a nedvesség károsíthatja
- A computer automatikusan leáll, amikor már nem edz
- Használat előtt figyelmesen olvassa el a mellékelt használati utasítást
- A gépet egyenes és lapos felületen helyezze el
- Soha ne álljon a nyeregére, vagy a kormányra
- A gép körül hagyjon ki 2 m helyet
- Tartsa be a nyereg minimális magasságát, mely a használati utasításban megadott
- A helytelen, vagy a túlzásba vitt edzés károsíthatja egészségét
- Bizonyosodjon meg róla, hogy edzés közben nincsenek a kerékpár körül éles tárgyak
- **Rendszeresen ellenőrizze az egyes részeket. Abban az esetben, ha hibát észlel ne használja tovább a gépet, amíg a hiba nincs elhárítva.**
- Rendszeresen ellenőrizze a csavarokat és anyákat, hogy kellően meg vannak-e húzva
- Gyermekeket ne hagyjon egyedül a gép közelében
- A használati utasítást ne dobja ki pótalkatrészek rendelése esetére
- Edzéshez megfelelő sport ruházatot válasszon
- Edzés előtt mindig melegítsen be
- Az edzést lassú tekeréssel kezdje meg, majd fokozza lassan a tempót
- Ne étkezzon egy órával edzés előtt és két órával edzés után
- Edzés közben a gépen ne álljon és ne hajlongjon, károsíthatja a gépet
- Abban az esetben, ha edzés közben bármiféle rosszulétet észlel, azonnal szakítsa meg az edzést és kérje ki orvosa véleményét
- A túlzásba vitt, vagy helytelen edzés sérüléseket okozhat

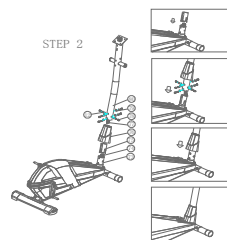
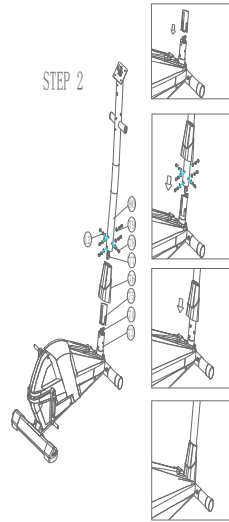
Fontos:

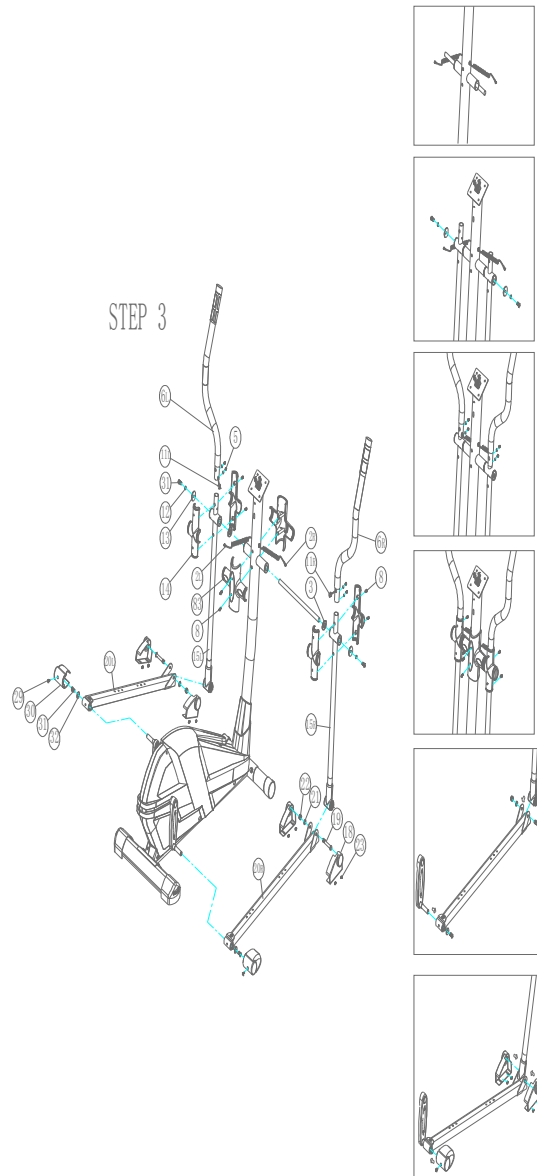
Bármilyen edzésforma megkezdése előtt kérje ki orvosa véleményét. Ez a figyelmeztetés főleg azon személyekre érvényes, akiknél megállapítottak egészségügyi problémákat valamint, aki elmúlt 35 éves.

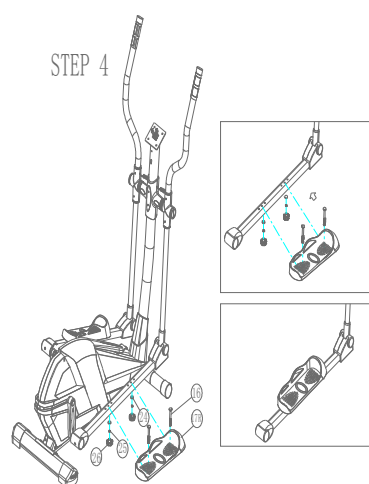
1 - lépés



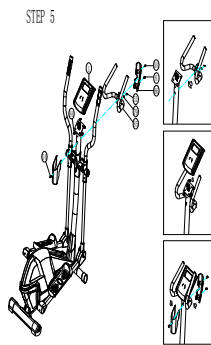
2 - lépés







5 - lépés

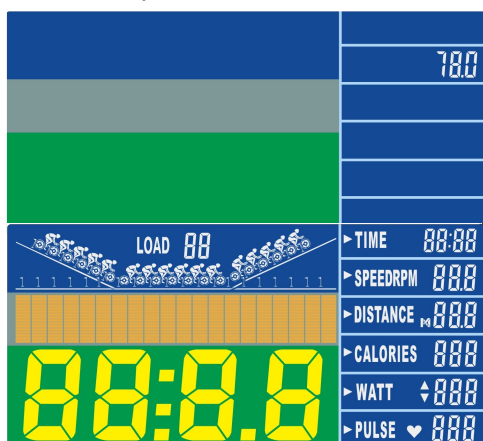


A computer használata



Bekapcsolás

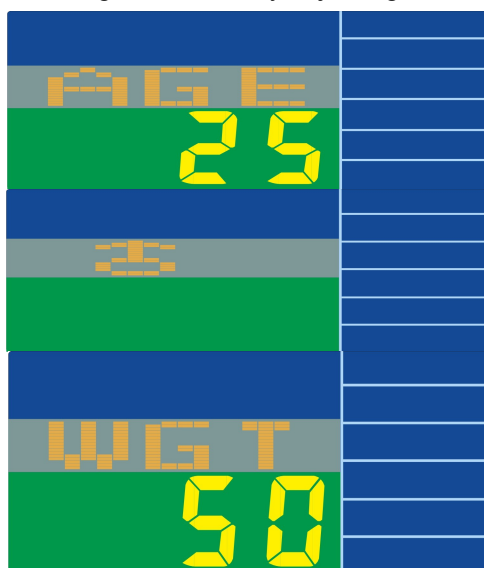
Az áramkörbe való csatlakoztatása után megjelenik a kijelzőn a 78- as szám, majd néhány másodperc után beáll az alap indító módba.



Ezek után beállíthatja a dátumot. Az év beállításához nyomja meg 2-szer, a MODE gomb megnyomásával igazolja. Ugyanezeket a lépéseket ismétlje meg a hónap, nap és idő beállításához

Felhasználói beállítások

U1 jelzés: Használja a számokat a felhasználó kiválasztásához (1 – 4). Adja meg személyes adatait (kor, súly, magasság, nem) a számok segítségével, az adatok igazolásához nyomja meg a MODE gombot.



Válassza ki a következő gombokat a fő gombbal: MANUAL, PROGRAM, H.R.C., USER, WATT, , vagy nyomja meg a START gombot az azonali kezdéshez.

Gombok funkciói

MODE megnyomásával bármilyen funkcióból választhat, ami megjelenik a kijelzőn

START/STOP az edzés vagy megkezdéséhez vagy befejezéséhez használja

RECOVERY A kondíció mérése. Edzés után, amikor a kijelző még aktív, nyomja meg a gombot, majd tartsa meg a szenzorokat mindkét kezével. A computer visszszámol 60-tól, majd megjelenik a kondíciója 1-6 skálán. 1- legjobb, 6 legrosszabb

RESET megnyomásával minden adat törölhető

BODY FAT megmutatja a BMI értéket

UP az értékek növelésére szolgál

DOWN az értékek csökkentésére szolgál

Funkciók leírása

Time:

A MODE gomb megnyomása után mutatja az edzéssel töltött idő hosszát. Visszaszámoláshoz állítson be egy adott értéket a forgatható számbeállítóval

Distance:

Mutatja a megtett távolságot a MODE gomb megnyomása után. Visszaszámoláshoz állítson be egy adott értéket a számbeállító segítségével

Calories:

Kalóriaégetés funkciója, a MODE gomb megnyomásával. Visszaszámoláshoz adja meg a kalóriák számát

Speed:

Mutatja az edzés közbeni sebességét

Watt:

Mutatja a terhelést a MODE gomb megnyomása után

Puls:

Fogja meg mindkét szenzort, melyek a kormányon találhatóak. Egy percen belül megjelenik a kijelzőn az Ön pulzusszáma. Fontos a stabil pozíció, valamint hogy mindkét szenzort megfelelően tartsa.

Tréning manuális programmal



Válassza a "MANUAL" módot,, a "MODE" gomb megnyomásával pedig igazolja.

- "TIME": Válassza az időzítésfunkciót. Abban az esetben, ha nem szeretne időt beállítani nyomja meg a MODE gombot
- "DISTANCE": Válassza a távolság funkciót. Abban az esetben, ha nem szeretne távolságot beállítani nyomja meg a MODE gombot továbblépéshez.
- "CALORIES": Válassza a kalóriák mennyiségét mutató funkciót. Abban az esetben, ha nem szeretne értéket beállítani nyomja meg a MODE gombot továbblépéshez
- "PULSE": Válassza ki a pulzuszámolást funkciót. Abban az esetben, ha nem szeretne értéket beállítani nyomja meg a MODE gombot
- A "ST/STOP" gomb megnyomásával kezdje meg az edzést.

Edzés előre beállított programmal - PROGRAM



- Válassza a "PROGRAM", funkciót, válasszon 1-12 közt, az ENTER gomb megnyomásával pedig igazolhatja.
- Nyomja meg a MODE gombot még egyszer, majd állítsa be a következő értékeket "TIME, DISTANCE, CALORIES és PULSE". A felfebb leírt manuális rendszer szerint folytassa a lépéseket. A WATT érték nincs előre beállítva.
- Abban az esetben, ha szeretné megkezdeni az edzést más értékek beállítása nélkül, nyomja meg a "ST/STOP" gombot.

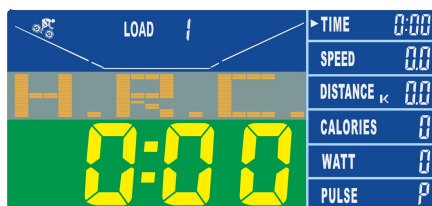
Tréning felhasználó szerint - USER



- Válassza a "USER" gombot, duplaérintéssel eléri a saját profil beállításokat

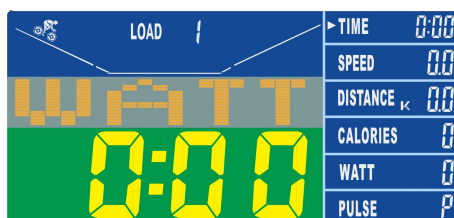
- A beállított értékeket mindig a "MODE" gomb megnyomásával igazolhatja és mentheti el.
- Az edzést a "ST/STOP" gomb megnyomásával kezdheti meg.

Training in TARGET H.R. mode



- Válassza "TARGET H.R." módot, állítsa be korát.
- Nyomja meg az "ENTER" gombot, "55%" fog villogni. Válasszon az 55, 75, 90 vagy THR értékek közül. A
- MODE gomb megnyomásával igazolja
- Abban az esetben, ha kiválasztotta 55, 75 vagy 90% értékeket, "TIME" felirat jelenik meg: a manuális részben leírt instrukciókat kövesse
- Abban az esetben, ha THR választotta, "100" villog: kétszeri megnyomással állítsa be a pulzust
- A MODE gomb megnyomásával igazolja
- Az edzést a "ST/STOP" gomb megnyomásával kezdje meg.
- Miután megadja a célpulzusszámot a terhelés a pillanatnyi pulzus szerint lesz regulálva. Az ellenállás automatikusan igazodik a szívveréshez. Abban az esetben, ha pulzusa alacsony a terhelés nő, abban az esetben, ha a pulzusa magasabb, mint a beállított érték a pulzusa csökken

WATT szerinti edzés



- Válassza a "WATT" programot, állítsa be a terhelést, majd a MODE gomb megnyomásával igazolja
- A terhelés automatikusan igazodni fog a WATT szerinti beállításokhoz.
- Abban az esetben, ha nem szeretne WATT értéket beállítani nyomja meg az "ENTER" gombot.

BODYFAT mérés

- Válassza a "BODYFAT" programot, majd nyomja meg a "START" gombot.
- Fogja meg mindkét szenzort, majd tartsa meg 10 másodpercig
- Az LCD kijelzőn megjelenik a mért BMI érték.

Tréning instrukciók

Abban az esetben, ha hosszabb ideig nem edzett aktívan kérje ki orvosa véleményét az edzésről.

A fizikai javuláshoz ajánlott a következő utasítások figyelembe vétele:

Intenzitás

A maximális eredmény eléréséhez megfelelő terhelést válasszon. A pulzusa egyfajta segédmutatóként működik. Használja a következőt segítségnek:

Maximális pulzusszám = 220 - kor

Edzés közben a pulzusnak mindig a következő keretek közt kellene maradni 60% - 85%.

A saját programja beállításához használja a mellékelt táblázatot.

Edzés megkezdésekor pulzusának a következő érték mellett kellene maradnia 70% az első néhány hétben.

A kondíciója növekedésével a pulzusát növelheti 85%-ra.

Abban az esetben, ha professzionális segítséget szeretne kérje ki orvosa, vagy szakember véleményét

Zsírégetés

A test 65% pulzusszám mellett kezdi meg a zsír égetését. Az optimális eredmény eléréséhez tartsa az értéket 70% – 80% közt

Az optimális tréning 3 alkalommal megismételt 30 perces

hosszúságú.

Példa:

Ön 52 éves és most kezdi meg az edzést

Max. puls = 220 - 52(kor) = 168 puls/min

Min. puls = 168 x 0.7 = 117 puls/min

Legmagasabb pulzus érték = 168 x 0.85 = 143 puls/min

Az első hetekben az ajánlott pulzusszám 117,.

Az Ön edzésének intenzitása nőjön 70-89% közé.

Tréning organizáció

Bemelegítés

Minden edzés előtt a testének 5-10 perces bemelegítésre van szüksége.

Az edzés megkezdéséhez alacsony terhelés ajánlott, hogy az izmok bemelegedjenek kellőképpen.

Torna

Edzés közben a maximális pulzusszám 70-85% határai közt ajánlott maradni.

Az edzés hosszát a következőképp tudja kiszámolni

naponta: kb 10 perc

2-3 x hetente: kb 30 perc

1-2 x hetente: kb 60 perc

Végső terhelés

A szervezet lelassításához és a pulzus normalizálása érdekében csökkentse a terhelést az edzés végén. A lassítás főleg az utolsó 5-10 percre érvényes.

A nyújtás szintén segít az izomláz elkerülésében.

Részek

Szám.	Leírás	Db	Szám	Leírás	Db
1	Computer	1	48	Motor tension cable	1
2	Spojovací kabel (L+R)	1 sada	49	Belt wheel	1
3	Φ19×Φ38×0.5T těsnění	2	50	Drive wheel shaft	1
4	Φ19×Φ38 Obal	6	51	M8×15 Anti-loose Allen Bolt	4
5	M8 Šroub proti-uvolňovacíAnti-loose	4	52	M5×15 Screw	6
6	Upper handlebar (L+R)	1 sada	53	M8×50 Bolt	2
7	Handle pulse pads	2 sada	54	Junction	2
8	M4×15 Screw	11	55	Φ8×Φ16×2T Washer	2
9	End cap	2	56	M8 Anti-loose nut	2
10	Upper handlebar foam	2	57	Sensor	1
11	Handle pulse cable (L+R)	2	58	M5×15 Screw	1
12	Φ8 Spring washer	8	59	M10×40 Bolt	1
13	Φ8.5×Φ36×3T Washer	2	60	Tube spacer	1
14	Plastic cover	2 set	61	M10 Anti-loose nut	1
15	Lower handlebar (L+R)	2	62	Motor	1
16	M6×55 Carriage bolt	4	63	Screw	3
17	Footplate (L+R)	1 sada	64	Fly wheel	1
18	Plastic cover	2 sada	65	Belt	1
19	M10×78 Allen bolt	2	66	Belt adjustment set	2
20	Footplate support bar (L+R)	1 sada	67	Washer	2
21	Φ10×Φ19×2T Washer	2	68	Nut	2
22	M10 Anti-loose nut	2	69	Side cover	2
23	M5×15 Screw	8	70	Front end cap	2
24	Φ6×Φ14×2T Washer	4	71	M8 Carriage Bolt	2
25	Φ6 Spring washer	4	72	Front stabilizer	1
26	Knob	4	73	Main Frame	1
27	Φ11.5×Φ18×15 Sleeve	4	74	Lower computer cable	1
28	M5×15 Screw	3	75	Rubber bushing	1
29	M5×5.5	2	76	Front cover	1
30	Plastic cover	2	77	Upper computer cable	1
31	M8×20 Anti-loose Allen Bolt	6	78	M8×20 Allen Bolt	8
32	Φ8×Φ21×2T Washer	2	79	Φ8×Φ19×1.5T Curved washer	14
33	Φ11.5×Φ18×15 Sleeve	4	80	Handlebar post	1
34	M5×20 Screw	6	81	Rotation rod	1
35	Plastic cover	2	82	Plastic cover	4
36	M8×25 Anti-loose Bolt	2	83	Plastic cover	1 sada
37	Crank (L+R)	1 sada	84	Screw	4
38	M4.5×25 Self-tapping screw	7	85	Front handlebar	1
39	Chain cover (L+R)	1 sada	86	Plastic cover	1 sada
40	Washer	2	87	End cap	2
41	Washer	2	88	Handlebar foam	2
42	Bearing	4	89	Φ10×Φ26×8 Sleeve	4
43	Φ8×Φ19×2T Washer	2	90	Plastic cover	2 sada
44	Mains adaptor socket	1	91	Sleeve	2
45	Rear end cap	2	92	Allen key wrench	2
46	Rear stabilizer	1	93	Combination Wrench	1
47	cap nut	2			

Karbantartás

Rendszeresen ellenőrizze a gép állapotát, főleg minden használatban levő 20 óra után.

A karbantartás magába foglalja:

- Minden mozgó rész ellenőrzése, hogy a kenés megfelelő-e. Abban az esetben, ha a kenés nem megfelelő azonnal kenje be, szilikonos olajjal esetleg a varrógépekhez használt olaj is megfelel.
- Anyák és csavarok rendszeres ellenőrzése.
- Tisztításhoz szappanosvizet használjon, ne használjon higítószeret.
- A számlálót védje a nedvességtől és az izzadtságtól.
- Ügyeljen arra, hogy a számláló, a kábelek és az egész gép ne érintkezzen vízzel.
- A számlálót ne hagyja napon, az elemek kifolyhatnak és ezzel akár az egész computer tönkremehet
- A gépet mindig meleg és száraz helyen tárolja.

FIGYELMEZTETÉS

A kerékpárt egyenes és stabil felületen helyezze el. A megfelelő egyensúly a támaszokon levő tekerőkkel állítható be. Minden használat előtt ellenőrizze le a csavarokat kellően meg vannak-e húzva, vagy nem lazultak ki.

Jótállási feltételek:

- A vázra a megvásárlás napjától kezdve 60 hónap garancia érvényes.
- A computerre az eladás napjától kezdve 60 hónap garancia érvényes.
- A többi részre 24 hónap garancia érvényes.

A jótállás a következő esetekben nem érvényes:

- nem megfelelő felhasználás, helytelen összeszerelés, a nyeregrúd nem megfelelő elhelyezése, a pedálok nem megfelelő rögzítése
- helytelen karbantartás
- mechanikai károsodás
- alkatrészek elhasználódása a mindennapi használat folyamán (pl a gumi vagy műanyag részek, mozgó részek stb.)
- természeti csapások
- nem hozzáértő beavatkozások
- nem megfelelő kezelés, rossz elhelyezés, túl magas vagy alacsony hőmérséklet, víz okozta károk, nagy nyomás ütés, megváltoztatott design, forma vagy méret

Figyelmeztetés:

- Az edzést kísérő kerékpár által kiadott hangok és súrlódás nem gátolják a gép működését és használatát, így ez nem lehet reklamáció tárgya. Ezen jelenségeket általános karbantartással elkerülheti.
- Figyelmeztetés: Az alap modelleknél koszorús csapágyakat használnak. Ezen csapágyak élettartama rövidebb lehet, mint a jótállási idő. Az élettartamuk kb. 100 óra.
- A jótállás ideje alatt minden gyártással kapcsolatos hiba el lesz távolítva, hogy a termék kényelmesen használható legyen.
- Csak az írásban beadott reklamáció fogadható el a hiba pontos megnevezésével
- A reklamációt a vásárlás helyén kell megtenni.

Eladás dátuma

pecsét és aláírás

Insporthline Hungary kft.
Kossuth Lajos u. 65, 2500 Esztergom
Tel./Fax: +36 (33) 313242 Mobil: +36 (70) 211 8227
www.insportline.hu

