

Fontos!

Kérjük, figyelmesen olvassa végig a használati útmutatót és kövesse az abban leírtakat! Vegye figyelembe, hogy a garancia nem terjed ki a szállítási, helytelen összerakási és a nem megfelelő használatból eredő károkra.

Ez a termék otthoni használatra lett tervezve, ezért a garancia is csak otthoni használat esetén érvényesíthető

A termékre a gyártó 24 hónap garanciát biztosít, ami regisztrációval 12 hónappal meghosszabbítható.

A termék csak lakásban használható, szabadtéren nem.

A biztonságos használat érdekében kérjük, vegye figyelembe a következő utasításokat

- Amennyiben a készüléket tovább adja, vagy más személynek engedi használni, bizonyosodjon meg arról, hogy az a személy ennek a használati utasításnak a tartalmát ismeri-e.
- Ezt a gépet egyszerre csak 1 személy használhatja.
- Ellenőrizze az első használat előtt, majd később is rendszeresen, hogy minden csavar, kötés feszes-e.
- Távolítson el minden éles tárgyat a készülék közvetlen környezetéből, mielőtt megkezdje az edzést.
- Csak abban az esetben használja a készüléket, ha az kifogástalan állapotban van.
- A hibás részeket azonnal ki kell cserélni, és/vagy a készüléket a rendbehozatalig nem szabad használni.
- Amennyiben engedi gyermekét a készülékkel edzeni gyermeke testi és szellemi fejlődése érdekében, hívja fel gyermeke figyelmét a gép helyes használatára. A készülék nem játékszer.
- Ügyeljen arra, hogy a nem megfelelő edzés veszélyeztetheti az Ön egészségi állapotát.
- A készülék összeszerelésénél figyelni kell arra, hogy a készülék stabilan álljon.
- Viseljen mindig edzésre alkalmas szabadidő ruhát és cipőt, amennyiben Ön a készüléken edz. A cipőtalpának csúszásmentesnek kell lennie.
- A tréning megkezdése előtt kérjük konzultáljon orvosával. Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippet ad az edzéshez és a helyes táplálkozáshoz.
- Szerelje össze készülékét az összeszerelési rajz szerint, használja a csatolt alkatrész listát. A szerelés előtt ellenőrizze, hogy az alkatrész listában szereplő alkatrészek hiánytalanul rendelkezésre állnak-e.
- Helyezze a készüléket egy száraz sima helyre, és óvja készülékét a nedvességtől. Helyezzen a gépe alá csúszásmentes talapzatot.
- Egyetemesen érvényes, hogy a sportszer nem játékszer.
- Amennyiben szédülés, hányinger, rosszullet, vagy más szokatlan tünet lép fel, hagyja abba azonnal az edzést és konzultáljon orvosával.
- Ügyeljen arra, hogy az edzés idején más személy ne tartózkodjon a készülék közvetlen közelében, a baleset elkerülése érdekében.
- Ügyeljen arra, hogy az állítható részek beállításánál a készülék helyes pozícióba legyen beállítva.
- A készülék csak 10 és 35 Celsius fok közötti szoba hőmérsékleten használható. Ne használja a készüléket nagy nedvességtartamú, páradús környezetben (80% páratartalom felett).

Összeszerelési utasítás:

Vegye ki a dobozból a gépet, valamint a tartozékokat és helyezze el a földön maga előtt. Az összeszereléshez használja a dobozban lévő hét nyelvű útmutatóban található képes leírást (A leírást a 3-15 oldalon találja).

A készülék talajkiegyenlítésének helyes beállítása pedig a 16. oldalon (E kép) látható.

Az evezőpad használaton kívül összezsukható. Az összezsukás menetét az angol nyelvű leírás 18. oldalán (H kép) látható

Javaslatok az edzéshez

Mindenképpen melegítsen be az edzés megkezdése előtt. Fokozatosan növelje a terhelést és az edzés időtartamát.

A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során.

A pulzuszórást legpontosabban pulzus mérő övvel (5.0-5,4 kHz tudja végezni, az öv nem tartozéka a készüléknek.

Kezdőknek ajánlott a maximális pulzusérték 50-60%-án tartani a pulzusukat.

Edzésben levőknek ajánlott a maximális pulzusérték 60-70%-án tartani pulzusukat.

A pulzusértéknek folyamatosan a maximális pulzusérték 70-80%-on tartása , már **intenzív igénybe vételnek** teszi ki a szervezetet.

A maximális pulzusérték kiszámítása: **220 - életkor**

Intenzitás

Minél jobb az edzést végző személy kondíciója, annál több edzés követelményt kell emelni. Ez az edzés időtartam meghosszabbításával és /vagy a nehézségi fok emelésével lehetséges.

Gyakoriság

Egy normás felnőttnek hetente 2 alkalommal kell edzenie, azért, hogy kondícióját megtartsa. A kondíció javítása és a testsúly változtatása érdekében legalább 3 edzés egységre van szükség hetente.

Minden edzés egység 3 edzés fázisból áll:

Bemelegítő, edző és levezető fázis

Motiváció

Egy eredményes edzésprogram kulcsa a rendszeresség.

A készülék biztonsági szintjét csak akkor lehet megtartani, ha azt rendszeresen a károokra és kopásokra vonatkozóan átvizsgálja. Különleges figyelmet kell fordítani a zárókupakokra, görgőkre és stabilizátorokra, a taposó pedálra és a mozgó részekre.

Bemelegítés

Ahhoz, hogy elkerülhessen különböző izomsérüléseket vagy más egyéb sérüléseket, ajánljuk, hogy minden gyakorlat megkezdése előtt melegítsen be. A bemelegítés előkészíti izomzatát az elkövetkezendő gyakorlatsorozatok elvégzéséhez. A bemelegítésnek legalább 5-10 percesnek kell lennie ahhoz, hogy az izomzata készen álljon az erőteljesebb gyakorlatok végrehajtására is. A bemelegítő gyakorlatok egyike se legyen megerőltető, de mozgassa meg minden izomzatát és ízületeit. A bemelegítő gyakorlatoknak aerob mozgásoknak kell lenni.

Edzés a gépen

A bemelegítő gyakorlatot elvégzését követően elkezdheti az edzést. Ahhoz, hogy elérje azt a fittséget és egészséget amit elvár, az edzést fokozatosan tegye nehezebbé, ezzel érheti el, hogy izomzata erősebb és fittebbé válik.

Valószínű, hogy a mozgás elkezdése után pár napig, vagy akár pár hétig izomlása lesz. Ez teljesen normális és ha folytatja a mozgást, akkor az izomláz is eltűnik folyamatosan. Ha nem érez izomlázatot, vagy izomfáradtságot azt jelenti, hogy nem elég intenzív Önnek a gyakorlatok elvégzése, így annak sűrűségét illetve gyakoriságát fokoznia kell.

Levezetés és Nyújtás

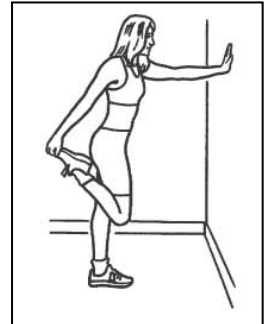
A nyújtással ellazíthatja izmait, ezzel elkerülve a későbbi sérüléseket, átlagban 10-15 perc nyújtás ajánlott naponta.

A nyújtó gyakorlatokat mindig lassan és könnyedén végezze, nehogy megerőltesse vele magát. Addig nyújtsa csak izmait amíg nem érez egy enyhe húzórást izmain, amint fájdalmas kezd lenni ne húzza tovább. Kb. 20-30 másodpercig tartson egy gyakorlat. Lassan és ritmikusan lélegezzen. Emlékezzon, a nyújtást a teste mindkét oldalán kell végeznie.

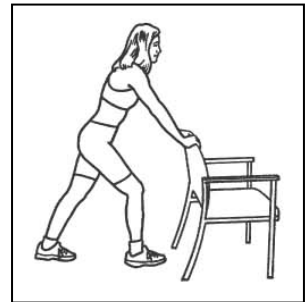
Kérem, kövesse a következő gyakorlatsorozatot a bemelegítéshez, illetve nyújtáshoz!.

1. Combizom nyújtása:

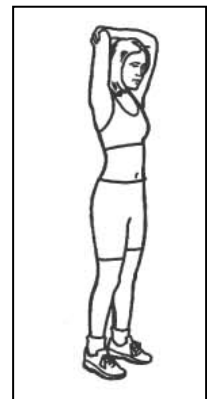
Álljon közel a falhoz, egyik kezével támaszkodjon annak, másikkal pedig megfogva hátrahajtott lábát húzza azt a fenekéhez gyengéden, úgy hogy ne fájjon. Ezt ismétlje meg a másik lábán is, kb. 20-30 másodperces különbségekkel. Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.

**2. Vádli és achilles nyújtás:**

Álljon egy székhöz és lépjen be az egyik lábával a szék hátsó lábai közé, a másikkal pedig enyhén lépjen hátra, hogy lábai 45 fokos szöveget zárjanak be. Így nyújthatja vádlijának izmait és achillesét.

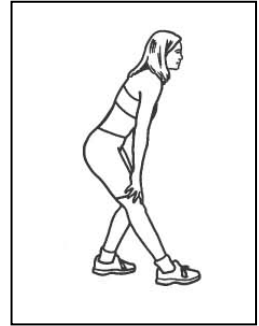
**3. Tricepsz nyújtás a fej felett:**

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



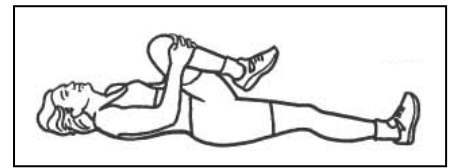
4. Hátsó combizom nyújtás

Álljon egyenesen, majd egyik lábával kissé lépjen előre. Ezután azt a lábát, amelyikkel nem lépett előre hajlítsa be, de a másik maradjon nyújtott helyzetben. Ezután törzsét hajlítsa enyhén a nyújtott lábára, amíg nem érzi, hogy hátsó combizma húzódik. Utána végezze el fordítva is a másik lábán. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



5. Farizom nyújtása

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



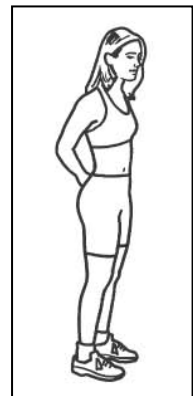
6. Belső combizom nyújtása

Üljön le a földre és hajlítsa be lábait, majd azt követően egyenletesen mindkét lábát nyomja a föld fölé, míg nem érzi, hogy belső combjai enyhén feszülnek. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



7. Karok nyújtása

Egyik karját rakja a feje mögé fel, a másikat pedig a háta mögé és próbálja összeérinteni azokat. Ha össze tudja érinteni, akkor húzza fel illetve lefelé enyhén karjait, amíg karizmai nem feszülnek.



Az evezés gyakorlatsora:

1. Gördüljön előre az üléssel, amíg kényelmesen tud, egyenes háttal és karokkal.



2. Nyomja hátrafelé magát a lábával, miközben a karok és a hát egyenesek maradnak.



3. Húzza hátrafelé a fogantyút a karjaival, miközben kinyújtja a lábait és felső test enyhén hátra dől.



4. Engedje vissza a fogantyút, miközben a hát a és karja kiegyenesedik.



5. Gördüljön előre az üléssel, amíg kényelmesen tud, egyenes háttal és karokkal a kiindulási pozícióba.



A Komputer (kijelző)

Óvja komputert a közvetlen napfénytől, továbbá ne tisztítsa vízzel vagy vegyszerekkel, mert az tönkretelheti a kijelzőket.

A komputer 2 db 1,5 voltos AA ceruzaelemmel működik, helyezze ezeket a komputer hátoldalán található helyükre a megfelelő pólusokkal (lásd összeszerelési képes leírás).

A komputer automatikusan bekapcsol, ha elkezd az edzést vagy megnyomja valamelyik gombot. A kijelző amennyiben 4 percig nem kap jelet Sleep (alvó) módba kerül és a szobahőmérsékletet jelzi



GOMBOK és KIJELEZŐ

Kezelő gombok:

1. MODE -VÁLASZTÓ GOMB

Megnyomva a beállított értéket vagy funkciót lehet elfogadni.(ENTER funkció)

2. START/STOP

Elindítani, szüneteltetni illetve megállítani lehet az edzést. Edzés közben megnyomva szüneteltetni lehet az edzést (max. 5 percig). Ismételt megnyomásra az edzés folytatható. Hosszan nyomva tartva befejezi az edzést.

3. RESET

Megnyomva visszalép a menübe. Nyomva tartva lenullázza az értékeket, újraindítja a kijelzőt.

4. RECOVERY

Kiszámítja a pulzus megnyugvás indexet.

5. UP ▲

A funkció értékeket lehet növelni.

6. DOWN ▼

A funkció értékeket lehet csökkenteni.

Kijelzők

- | | | |
|----------------------------------|---|--|
| 1. STROKES | – | A percenkénti csapásszámot jelzi, ezt az alatta lévő diagramm kijelzőn is nyomon követhető |
| 2. TIME | – | Az edzés idejét jelzi 00:00-99:59 1 másodpercenként váltva |
| 3. ♥ PULSE | – | Pulzusmérő öv segítségével jelzi az adott pulzus értéket (az öv nem tartozék) |
| 4. DISTANCE | – | Az edzés során megtett távolság értékét jelzi (km) |
| 5. Time/500m | – | Az adott csapásszámhoz kalkulált 500m-es szintidőt jelzi |
| 6. Calories | – | Az edzés során felhasznált energia értékét jelzi (kcal) |
| 7. Clock | – | Pontos idő |
| 8. Temperature | – | Szobahőmérséklet (Celsius) |
| 9. Humidity | – | Páratartalom (0-100%) |
| 10. Workout value | – | Középen a nagy kijelzőn a kiválasztott edzésfunkciót jelzi |
| 11. Workout profile | – | Program diagramm kijelzése |
| 12. Cumulative heart rate | – | Ha mérjük a pulzust az edzés alatt, akkor a pulzus változását mutatja diagram szerűen. |
- Buttery low warning** - Az elemek cseréjének szükségességét jelzi

Megjegyzések

- Amennyiben pulzusméréssel használja a készüléket (kézpulzus vagy öves pulzusméréssel), be tud állítani maximális pulzus értéket és ha a pulzusa eléri az értéket a készülék hangjelzéssel jelzi ezt.

Edzés során a nagy kijelzőn az értékek SCAN funkcióban 6 másodpercenként cserélődnek. A MODE gombot megnyomva a SCAN funkció megszűnik és a kiválasztott edzésadat értéke látszik folyamatosan a kijelzőn. A MODE gomb ismételt megnyomására a következő edzésadat értéke látszik a kijelzőn.

Értékek beállítása:

Amennyiben beállít valamilyen edzés értéket, az érték az edzés folyamán visszafelé fog számlálódni és ha bármelyik érték eléri a 0-t, a kijelző erre hangjelzéssel figyelmeztet és az edzés automatikusan befejeződik.

Nyomja meg valamelyik gombot és a készülék a SLEEP (alvó) módból automatikusan készenléti állapotba kerül.

1. MANUAL PROGRAM

A MODE gomb segítségével adja meg az idő (TIME), távolság (DISTANCE), kalória (CALORIES) és célpulzus (PULSE) értéket.

Használja az UP ▲ /DOWN ▼ az értékek megadásához. A megadandó funkció érték villog a kijelzőn. Elsőként az idő (TIME) értékét tudja beállítani.

Amennyiben beállította a megfelelő értéket, a MODE gomb megnyomásával el tudja fogadni azt.

Hasonlóan állítsa be a többi funkció (távolság, kalória célpulzus) értékét is

Indítsa el az edzést a START/STOP gomb megnyomásával. Ha beállította az értékeket, azok az edzés során visszafelé fognak számlálódni.

Az ellenállás értékét az edzés során az ellenállás a 8 fokozatú szabályzó gomb forgatásával tudja változtatni.

2. RECOVERY - Pulzus megnyugvás mérése

Az edzés végén a RECOVERY gomb megnyomásával a komputer megvizsgálja az Ön pulzusmegnyugvását (tulajdonképpen a szívének az edzetségi állapotát). Ehhez helyezze kezét 60 másodpercig a kézpulzus szenzorokon.

A pulzusmegnyugvás értékét a komputer F1 és F6 közötti értékekben jelzi ki. F1 a legjobb érték. Nyomja meg a RECOVERY gombot még egyszer, hogy visszajusson a menübe.

A pulzus megnyugvás mérésének eredménye:

<u>ÉRTÉK</u>	<u>JELENTÉSE</u>
<u>F1</u>	<u>KITÚNÓ</u>
<u>F2</u>	<u>JÓ</u>
<u>F3</u>	<u>MEGFELELŐ</u>
<u>F4</u>	<u>ÁTLAG ALATTI</u>
<u>F5</u>	<u>GYENGE</u>
<u>F6</u>	<u>SILÁNY</u>

Hibaelhárítás (felhasználó által végezhető)

- Amennyiben a készülék kijelzője halványodik, az annak a jele, hogy cserélni kell komputerben található elemeket.
- Amennyiben a pedálozás megkezdésével a komputer nem indul el, akkor ellenőrizze, hogy a kábelek jól vannak-e csatlakoztatva.
- Ha a komputer rendellenesen működik vegye ki, majd helyezze vissza az elemeket és próbálja újra.

Karbantartás

A készülék rendkívül csekély mértékű karbantartást igényel.

- Fontos, hogy időről időre ellenőrizze, hogy minden csavar feszes
- Ahhoz, hogy az ülés görgői simán fussanak időnként, de csak amennyiben szükséges érdemes megkenni a sít. A kenés módja az angol nyelvű leírás 17. oldalán (G kép) látható.

- Edzés után törölje le a készüléket puha nedvszívó anyaggal. Ne használjon vegyszert. Védje a készüléket a nedvességtől, mert korrodálódhat. Ajánljuk a fém részek tisztításánál teflon vagy gépkocsi wax használatát.
- Az erős mágneses mező károsíthatja az órát, mágneskártyákat, stb. Lehetőség szerint ne helyezzen ilyen jellegű dolgokat a készülék közelébe.

Technikai paraméterek:

Hosszúság	Szélesség	Magasság	Súly	Max. felhasználói súly
201 cm	54 cm	80 cm	32 kg	135 kg

Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget