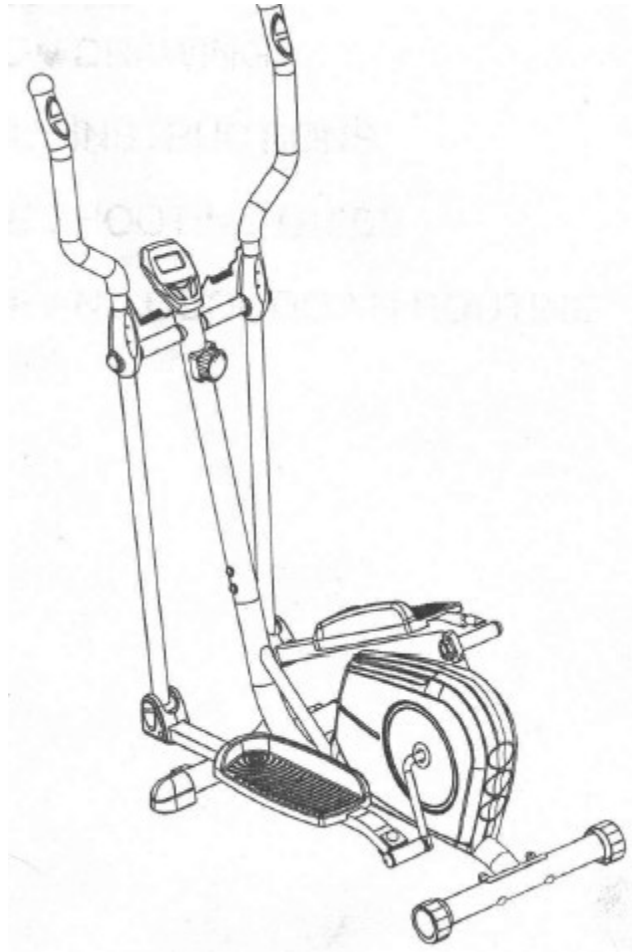


Mágneses Elipszistréner

Használati útmutató

Cikk szám: 1006




SPARTAN
SPORT

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÁS

Mindíg tartsa be az alapfokú intézkedéseket, beleértve a következő, a berendezés biztonságos használatára vonatkozó utasításokat. A berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el az összes instrukciót.

1. A berendezés használata előtt olvassa el a használati útmutató valamennyi instrukcióját és melegítsen be.
2. Az izomzat lehetséges sérülései kockázatának csökkentése érdekében az ellipszistréneren történő edzést megelőzően melegítse be egész testét (lásd „Bemelegítő és nyújtó gyakorlatok“).Az edzés befejezése képpen a megerőltetett izmok ellazítására és nyugtatására végezzen nyújtó gyakorlatokat.
3. Mielőtt használni kezdené a berendezést, ellenőrizze, valamennyi alkatrész sérülésmentes és jól be van e húzva. A berendezést helyezze egyenes felületre. A berendezés alá a padlóra javasolt alátétet vagy más védőanyagot helyezni.
4. Az edzéshez viseljen megfelelő sportcipőt. Ne viseljen hosszú, laza öltözetet, amely beleakadhat a berendezésbe.
5. Ne próbálja a berendezést a használati útmutatóban feltüntetettektől eltérő módon javítani, karbantartani vagy beállítani. Amennyiben komolyabb gondok fordulnak elő, hagyja abba az edzést és konzultáljon a márkaszervizzel.
6. Legyen óvatos a pedálokra való fel- és lelépésnél. Előtte mindig fogja meg a lengőkarokat. Amelyik oldalon fel szeretne lépni, állítsa a pedált a legalacsonyabb pozícióba. Lépjen fel, helyezze ugyanarra a lábára testsúlyát és másik lábával lépje át a fő vázat éshelyezze rá a másik pedálra. Az ellipszistréner használata során mindkét kezével kapaszkodjon a lengőkarokba, hogy kialakulhasson a folyamatos mozgás, valamint a karok és lábak összehangolása. Az edzés befejeztével lábával mozdítsa az egyik pedált a legalacsonyabb pozícióba. Helyezze testsúlyát az alsó lábára. Először tegye a földre a felső pedálon levő lábát, majd az alsó pedálon levőt.
7. A berendezést ne használja a szabadban.
8. A berendezés kizárólag házi használatra készült.
9. A berendezést egyszerre mindig csak egy személy használja.
10. A gyerekeket és házikedvenceket tartsa távol edzés során a berendezéstől. A berendezés kizárólag felnőttek számára készült. A biztonságos üzemeltetéshez a berendezés körül tartson legalább 2 m szabad területet.
11. Amennyiben mellkasi fájdalmat, szédülést, hányingert vagy légzési zavarokat érez, azonnal hagyja abba az edzést . A további folytatásról konzultáljon orvosával.
12. A berendezés maximális teherbírása 110 kg.

FONTOS: A berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el az összes intrukciót. Őrizze meg a használati útmutatót a későbbi használat esetére. A berendezés specifikációja eltérhet a fenti illusztrációtól.

FIGYELMEZTETÉS: A berendezés használata előtt konzultáljon házi orvosával egészségi állapotáról. Külön fontos ez a 35 év fölötti vagy meglévő egészségügyi problémával rendelkező személyeknél. Bármilyen fitness berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót.

FIGYELMEZTETÉS: A berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el az összes instrukciót. Őrizze meg a használati útmutatót a későbbi használat esetére.

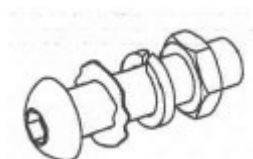
Alkatrészek listája

SZ	MEGNEVEZÉS	DB	SZ	MEGNEVEZÉS	DB
1	Föváz Ø50x1.5	1	51	Műanyag bushing Ø32xØ16x5xØ50	2
2L	Bal pedál rúd 40x20x1.5	1	52L	Bal lendítökar fedele-A	1
2R	Jobb pedál rúd 40x20x1.5	1	52R	Jobb lendítökar fedele-A	1
3L	Bal kézi lendítökar Ø32x1.5	1	53L	Bal lendítökar fedele-B	1
3R	Jobb kézi lendítökar Ø32x1.5	1	53R	Jobb lendítökar fedele-B	1
4L	Bal kézi lendítökar Ø32x1.5	1	54	Ellenállást szabályozó gomb 0325-BC66501-0101	1
4R	Jobb kézi lendítökar Ø32x1.5	1	55	Csavar ST2.9x12	8
5	Elülső állvány rúd Ø50x1.5	1	56	Számláló (JVT29104)	1
6	Vezeték dugó Ø12.1	2	57	Csavar M5x12	4
7	Csavar M6x10	1	58	Pulzusérzékelő szenzor	2
8	Csavar ST2.9x10	2	59	Lendítökar szivacsos markolata Ø31xØ37x480	2
9	Hex fejű csavar M8x20	1	60	Rugós alátét Ø8	6
10	Elülső stabilizáló Ø50x1.5	1	61	Lendítökar sapka/fedél Ø32x1.5	2
11	Hátsó stabilizáló Ø50x1.5	1	62	Pulzusérzékelő rugós vezeték	2
12	Csavar M10x57	4	63	Csavar ST4.2x20	2
13	Hátsó stabilizáló sapka Ø50X1.5	2	64	Íves alátét az ellenállást szabályozó gombhoz	1
14	Nagy íves alátét Ø10	4	65	Csavar az ellenállást szabályozó gombhoz	1
15	Anyasapka M10	4	66	Önvájó Phillips csavar ST4.2x25	8
16L	Bal U-profil csatlakozó csavarja 1/2"	1	67	Érzékelőkábel I L=1100	1
16R	Jobb U-profil csatlakozó	1	68	Érzékelőkábel II	1

	csavarja 1/2"			L=950	
17L	Bal nylon anya 1/2"	1	69	Pulzusérzékelő drót L=750	2
17R	Jobb nylon anya 1/2"	1	70	Bal fedél 540x366x74	1
18	Hullámos alátét Ø28xØ17x0.3	2	71	Jobb fedél 540x366x78	1
19	Fém hüvely Ø29xØ16x14	8	72	Tengely fémbélés	2
20	Rugós alátét Ø20	2	73	Golyóscsapágy	2
21	Csapágy 6000 2Z	2	74	Tengelytok I 15/16"	1
22	Alátét 7/8"	1	75	Tengelytok II 7/8"	1
23	U-alakú csatlakozó	2	76	Alátét 15/16"	1
24	Nylon anya M8	2	77	Hex anya 7/8"	1
25	Alátét Ø16xØ8x1.5	3	78	Ékszíjsiga kurblival Ø260	1
26	Csavar M8x50	2	79	Fém hüvely Ø18xØ8.5	4
27	Nylon anya M6	8	80	M10x1 Lendkerék anya	2
28	Alátét Ø6	6	81	Lendkerék Ø230x40x32	1
29	Csavar M6x40	6	82	Ékszij PJ330 J6	1
30	Feszültség kábel L=1600	1	83	Üres keréktartó	1
31	Sapka S13	2	84	Csavar M8x20	2
32	Csavar ST4.2x25	8	85	Állítható csavar M6x36	2
33L	Pedálrúd fedél -A	2	86	U tartó	2
33R	Pedálrúd fedél-B	2	87	Rugós alátét Ø6	2
34	Nagy alátét Ø26xØ8x2	2	88	Anya M6	2
35	Csavar Ø15.8x62.5	2	89	Csavar M8x10	1
36	Bal pedál 395x150x65	1	90	Fedő sapka Ø50x1.2t	1
37	Jobb pedál 395x150x65	1	91	Fedő sapka Ø50x10t	1
38	Első stabilizáló sapka Ø50	2			
39	Csavar M6x48	2			
40	Szállítási kerék Ø23xØ6x32	2			
41	Csavar M8x16	6			
42	Íves alátét Ø20xØ8	6			
43	Csavar M10x18	2			
44	Rugós alátét Ø18xØ10x2	2			
45	Alátét Ø28x5	2			

46	Fém hüvely Ø33xØ29xØ16x14x4	4			
47	Csavar M6x35	4			
48	Íves alátét Ø6	4			
49	Sapka S16	2			
50	Anya-sapka M6	4			

Alkatrészek csomagolási listája

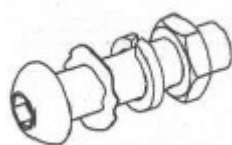


(16R) Jobb u-profil csatlakozó csavarja 1/2" **1db**

(17R) Jobb nylon anya **1db**

(18) Hullámos alátét
Ø28xØ17x0.3 **1db**

(20) Rugós alátét Ø20 **1db**

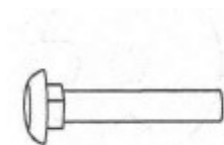


(16L) Bal u-profil csatlakozó csavarja 1/2" **1db**

(17L) Bal nylon anya **1db**

(18) Hullámos alátét
Ø28xØ17x0.3 **1db**

(20) Rugós alátét Ø20 **1db**



(12) Csavar M10x57
4db



(14) Nagy íves alátét
4db



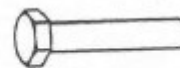
(15) Anyasapka
4db



(27) Nylon anya
6db



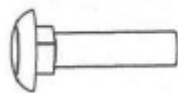
(28) Alátét Ø6
6db



(29) Csavar M6x40
6db



(31) Sapka S13
2db



(47) Csavar M6x35
4db



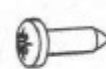
(48) Íves alátét Ø6
4db



(49) Sapka S16



(50) Anyasapka M6

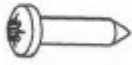


(55) Csavar

ST2.9x12
2db

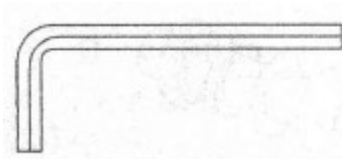
4db

8db

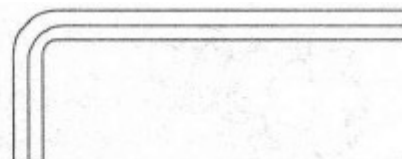


(66) Önvájó Phillips
csavar 2db

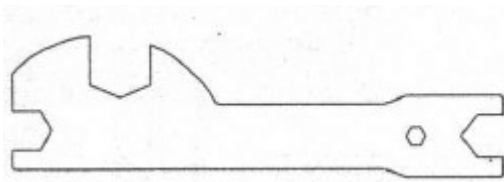
Eszközök



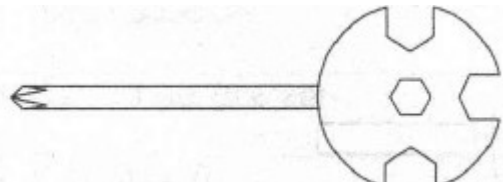
Imbuszkulcs 8mm
1db



Imbuszkulcs 6mm
1db

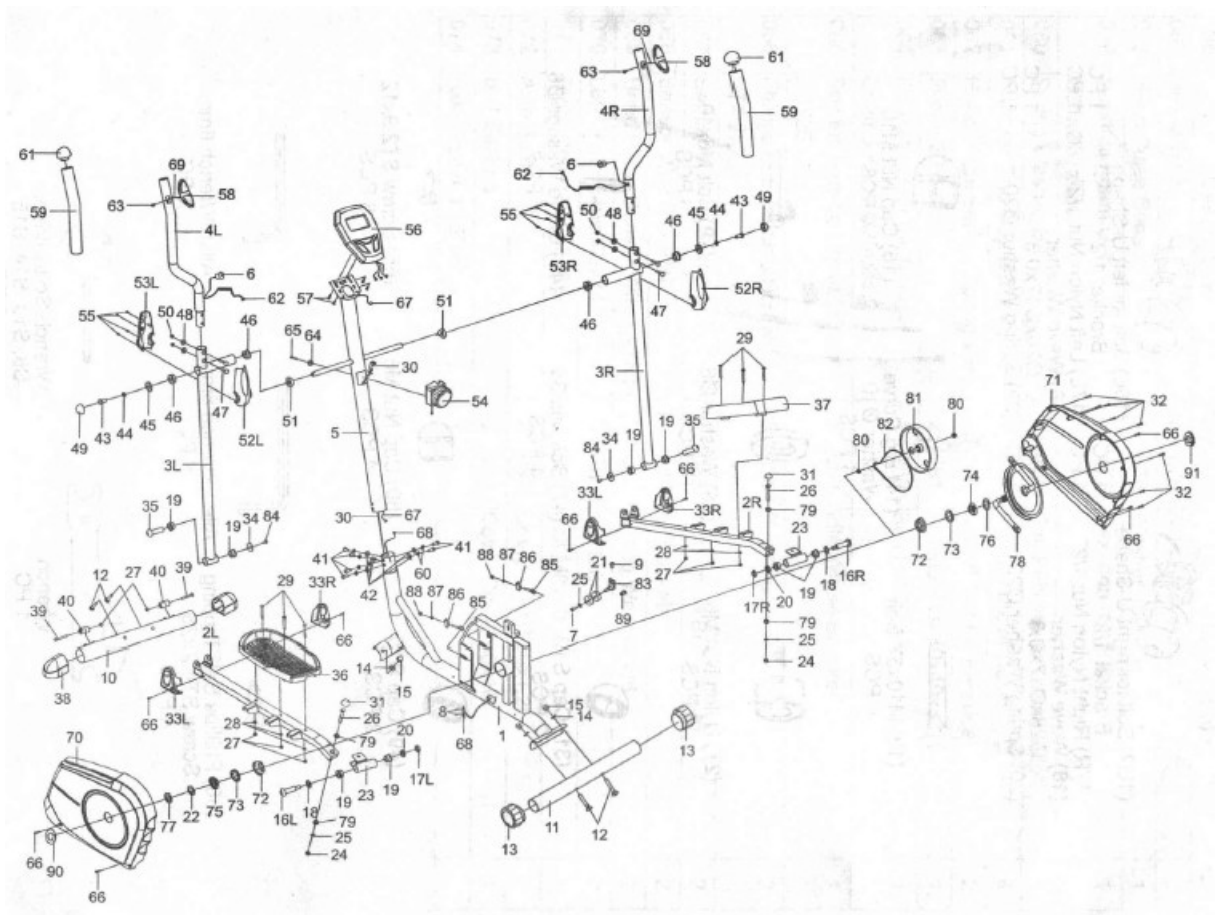


Csavarkulcs 1db



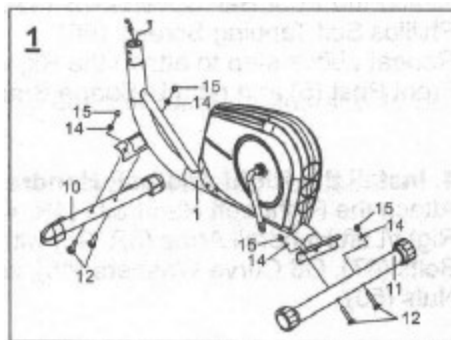
Csavarkulcs/húzó 1db

Felületi rajz



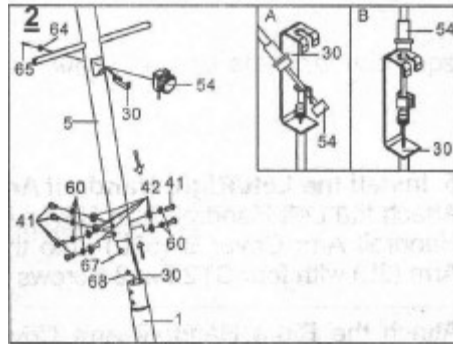
SZERELÉSI ÚTMUTATÓ

Lépés 1:



Szerelje az első stabilizátort (10) az elülső hajlított lemezre a fővázon (1) a két M10x57 csavar (12), Ø10 nagy íves alátét (14), és M10-es anyasapka (15) segítségével. Hasonlóan járjon el a hátsó stabilizátornál is. Rögzítse a hátsó stabilizátort (11) a hátsó hajlított lemezhez a fővázon (1) a két darab M10x57 csavar (12), Ø10 nagy íves alátét (14), és M10-es anyasapka (15) segítségével.

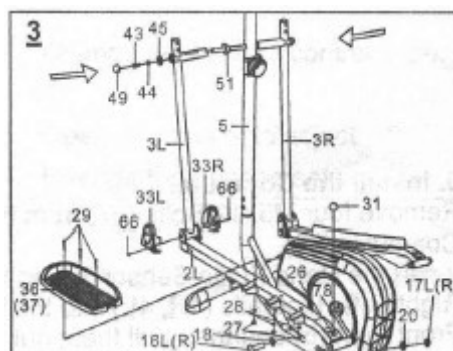
Lépés 2:



A fővázból távolítsa el a 6db M8x16 csavart (41), Ø8 rugós alátétet (60), és Ø20xØ8 hullámos alátétet (42). A váz elülső rúdjának (5) alsó nyílásán vezesse be a terhelési vezetékét (30) és vezesse azt ki a főváz elülső rúdjának (5) nyégyszögletű nyílásán. A fővázból (1) kivezető érzékelő vezetékét II (68) csatlakoztassa a főváz elülső rúdjától (5) kivezető érzékelő I vezetékéhez (67). A váz elülső rúdját (5) illessze a főváz csövébe (1) és rögzítse azt az előzőleg eltávolított 6db M8x16 csavarral (41), Ø8 rugós alátéttel (60), és Ø20xØ8 íves alátéttel (42).

Távolítsa el az ellenállást szabályozó gombból (54) a M5x25 csavart (65) és az íves alátétet Ø20xØ5.2 (64). Az ellenállást szabályozó gomb (54) vezeték záróelemét illessze a feszültség vezeték (30) horgába úgy, ahogy az ábra A mutatja. A terhelést szabályozó gomb (54) vezetékét húzza ki felfelé és illessze a terhelési vezeték (30) fémkonzoljába, a B ábrán feltüntetettek alapján. Majd rögzítse az ellenállást szabályozó gombot (54) az elülső állvány rúdjára (5) az előzőleg eltávolított Ø20xØ5.2 íves alátéttel (64), és a M5x25-ös csavarral (65).

Lépés 3:



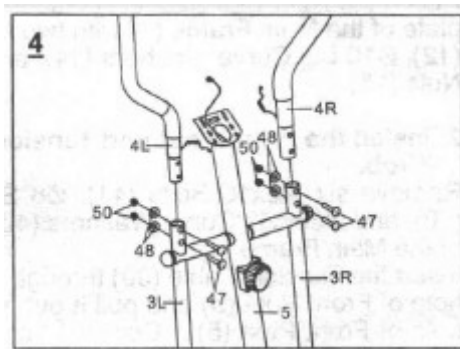
Távolítsa el a váz elülső rúdjának horizontális tengelyéből a 2db M10x18-as csavart (43), a Ø18xØ10x2 rugós alátétet (44), és a Ø28x5-ös alátétet (45). Ezután rögzítse a bal lengőkar (3L) alsó részét az első rúd bal horizontális tengelyéhez a M10x18 csavarral (43), Ø18xØ10x2 rugós alátéttel (44), és a Ø28x5 alátéttel (45). Majd szerelje az S16 sapkát (49) a M10x18-as csavarra (43). A bal U csatlakozót (23) rögzítse a bal pedálkarhoz (78) a 1/2" csatlakozó csavarral (16L), Ø28x Ø17x0.3 íves/hullámos alátéttel (18), Ø20 rugós alátéttel (20), és 1/2" bal nylon anyával (17L).

Rögzítse a S13 sapkát is a M8x50 csavarra (26).

Megjegyzés: 1/2" bal csatlakozó U profil csavarja (16L) és a 1/2" jobb összekötő U profil csavarja (16R) „R” betűvel vannak jelölve és „L” betűvel pedig a bal oldal van jelölve.

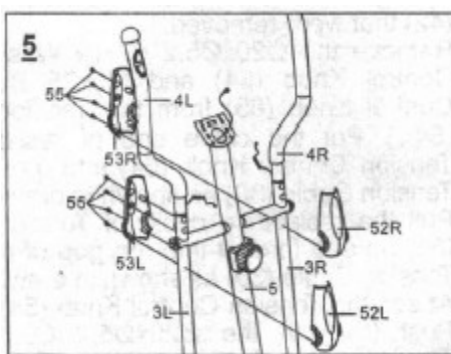
A bal pedált (36) rögzítse a bal pedálrúdhoz (2L) a három darab M6x40-es csavar (29), Ø6 alátét (28) és M6 nylon anya segítségével (27). A bal pedálrúdra (2L) rögzítse a pedálrúd fedelét – A/B (33L, 33R) a két önvájó Phillips csavar felhasználásával (66). Ismételje meg a fenti folyamatot a jobb lengőkar (3R) alsó rögzítésénél, az első rúd jobb horizontális tengelyéhez és a jobb csatlakozó U profil rögzítésénél a jobb pedálhoz.

Lépés 4:



Illessze a jobb/bal lendítőkart (4R, 4L) a jobb/bal oldali karokra (3R, 3L) a 4db M6x35-ös csavar (47), Ø6 íves alátét (48), és az M6-os anya-sapka segítségével.

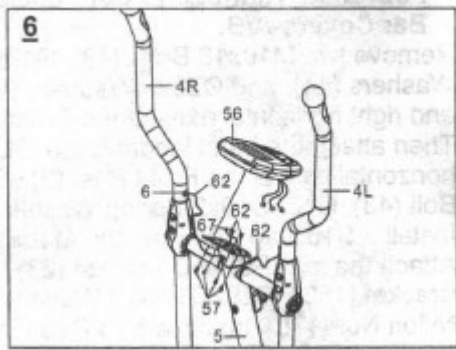
Lépés 5:



Illessze a bal lendítőkar fedelét-A (52L) és a a bal lendítőkar fedelét-B (53L) a bal lendítőkarra (3L) a 4 db ST2.9x12 csavarral (55).

Majd illessze a jobb lendítőkar fedelét-A (52R) és a jobb lendítőkar fedelét-B (53R) a jobb oldali lengőkarra (3R) a négy csavarral (55).

Lépés 6:



Csavarozza ki a számlálóból (56) hátoldalából a 4darab M5x12-es csavarokat (57). Illessze a pulzusérzékelő rugós vezetékét (62) a jobb/bal lendítőkorból (4R, 4L) a főváz elülső rúdjának (5) nyílásába és húzza át felfelé a vezetékeket a rúdon (3). Kösse össze az érzékelő vezetékét I. (67) és a kézi pulzusérzékelő vezetékét (62) a kábelekkel, amelyek a számlálóból (56) jönnek és után rögzítse a számlálót (56) az elülső rúd tetejére (arra kijelölt hely) a negy M5x12-es csavarral (57).

A SZÁMLÁLÓ ÜZEMBEHELYEZÉSE



AUTOMATIKUS BE/KI KAPCSOLÁS: A gyakorlat kezdetén, vagy a MODE gomb megnyomása esetén, a számítógép bekapcsol. Ha a gépezetet 4 percig nem használja, akkor automatikusan kikapcsol.

SCAN: Tartsa nyomva a MODE gombot, amíg a nyíl a SCAN opcióra nem mutat; a számítógép automatikusan átfuttatja az alkalmazást minden 5 másodpercen.

TIME: Tartsa nyomva a MODE gombot, amíg a nyíl a TIME opcióra nem mutat; a számítógép kijelzi az eltelt időt percekben és másodpercekben.

SPEED: Tartsa nyomva a MODE gombot, amíg a nyíl a SPEED opcióra nem mutat; a számítógép kijelzi az aktuális edzési sebességet.

CAL (CALORIES): Tartsa nyomva a Mode gombot, amíg a nyíl a CAL opcióra nem mutat; a számítógép kijelzi az edzés alatt elégetett összkalória mennyiségét.

♥(**PULSE**): Tartsa nyomva a Mode gombot, amíg a nyíl a PULSE opcióra nem mutat; majd mindkét kezével fogja meg a kormány markolatérzékelőjét, a képernyő kijelzi az Ön aktuális pulzusszámát és egy szív szimbólumot. A pulzusszám leolvasásának pontossága érdekében, a pulzusszám zesztelésekor mindig tartsa mindkét kezét a kormány markolatérzékelőjén.

DIST (DISTANCE): Tartsa nyomva a MODE gombot, amíg a nyíl a DIST opcióra nem mutat; a számítógép kijelzi az edzés alatt megtett össztávolságot.

ODO (ODOMETER): Tartsa nyomva a MODE gombot, amíg a nyíl az ODO opcióra nem mutat; a számítógép kijelzi a megtett össztávolságot.

RESET: Tartsa nyomva a MODE gombot kb. 4 másodpercig, ezáltal minden érték lenullázódik, kivéve az ODO funkciót.

AZ ELEMÉK BEHELYEZÉSE:

- Távolítsa el az elemek fedőlapját a digitális készülék hátoldaláról.
- Helyezzen be két „AA MÉRETŰ” elemet az elemházba.
- Vigyázzon, hogy az elemek megfelelően legyenek elhelyezve és, hogy a csatlakozók megfelelően kapcsolódjanak az elemekhez.
- Helyezze vissza az elemek fedőlapját.
- Ha a kijelző olvashatatlan vagy csak részlegesen olvasható, távolítsa el az elemeket, majd várjon 15 másodpercet mielőtt visszahelyezné azokat.
- Az elemek eltávolítása törölni fogja a műszer memóriáját.

HIBAEHÁRÍTÁS

PROBLÉMA: az ellipszistréner használat közben billeg, nem stabil.

MEGOLDÁS: szükség szerint állítsa be az eltolható regulátor a hátsó alsó rúdon.

PROBLÉMA: Nem működik a számláló kijelzője.

MEGOLDÁS: vegye ki a számláló vezérlőt és ellenőrizze, hogy a vezérlőből kijövő vezetékek megfelelően vannak e csatlakoztatva a fő váz első rúdjaiból kijövő vezetékekkel.

MEGOLDÁS: ellenőrizze, hogy az elemek helyesen lettek e beillesztve és a rugók az elem odaillo felével érintkeznek.

MEGOLDÁS: a számláló elemei lemerülhettek. Cseréljen elemeket.

PROBLÉMA: a berendezés nem méri a pulzusfrekvenciát, vagy a mért érték hullámzó esetleg ellentmondó.

MEGOLDÁS: ellenőrizze, hogy a kézi pulzusérzékelő kábelcsatlakozása rendben van-e.

MEGOLDÁS: ha pontosabb mérési adatokat szeretne, mindig mindkét tenyerét helyezze a pulzus érzékelőre, ne csak az egyiket, és abban az esetben, ha pulzusát szeretné megállapítani.

MEGOLDÁS: túl erősen fogja az érzékelőket. Próbálja meg csökkenteni a tenyere szenzorra gyakorolt nyomását.

Bemelegítő és Levezető gyakorlatok

Minden minőségi edzésnek része a bemelegítő gyakorlat, az aerób edzés és a nyújtás. A teljes programot végezze el legalább heti 2-3 alkalommal. Az edzések között tartson egy nap szünetet. Néhány hónap elteltével edzhet heti 4-5 alkalommal is. Aerób edzés bármilyen tartós aktivitás, mely szíve és tüdeje segítségével izmait oxigénnel dúsítja. Az aerób edzés javítja szíve és tüdeje kondícióját. Az aerób kondíciót valamennyi olyan aktivitás segíti, mely bevonja nagy izmait, pl. láb-, kar- és comb izmait. Szíve gyorsabban ver, lélegzete mélyebb. Az aerób edzés legyen része a komplett edzésprogramának.

Bemelegítés

az izmokat bemelegítése minden edzés fontos része. Végezze el minden edzés előtt, hogy a teste felkészüljön a terhelésre. Az izomzat bemelegítésével és nyújtásával felgyorsul a vérkeringés, növekszik a pulzusfrekvencia és az izomzat oxigénnel dúsul.

Lazítás

minden edzés fontos befejezése. Ismételje a gyakorlatokat az elfáradt izomzat fájdalmi csökkentése érdekében.

FEJ NYÚJTÁSA



Döntse fejét jobbra a válla felé, hogy érezze a nyakinak megfeszülését. Térjen vissza a kiinduló helyzetbe, majd ismételje meg. Majd hajlítsa fejét hátra, az állak felfelé néznek, a száj enyhén nyitva. Következő ütemre térjen vissza a kiinduló helyzetbe majd hajlítsa fejét balra. Ezután térjen vissza a kiinduló helyzetbe. Ezután

hajlítsa fejét a melle felé majd újra vissza a kiinduló helyzetbe.

VÁLLAK NYÚJTÁSA



Emelje fel jobb vállát a füléhez. Ezután húzza fel bal vállát egyúttal jobb vállát engedje le.

OLDALNYÚJTÁSOK



Emelje fel karjait feje fölé. Egy ütemre nyújtsa jobb vállát a lehető legfeljebb a mennyezet felé, majd engedje vissza. A gyakorlatot ismételje a másik vállával is.

COMBIZOM NYÚJTÁSA



Álljon jobboldalával a fal mellé. Jobb kezével támaszkodjon a falnak, bal kezével fogja meg a bal lábát és próbálja a combjához húzni. Tartsa meg 15mp-ig, majd ismételje meg a másik lábával.

BELSÖCOMBIZMOK NYÚJTÁSA



Üljön le, enyhén behajlított lábbal illessze össze talpait. A térdék kifelé néznek. A talpait húzza magához a lehető legközelebb az ülepéhez. Térdeit nyomja enyhén a padló felé. Tartsa meg 15mp-ig.

UJJAK ÉRINTÉSE



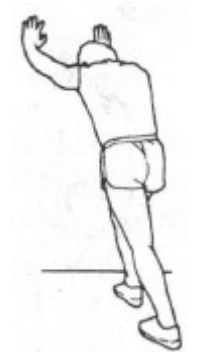
Lassan hajoljon előre a bokájához. Kezével igyekezzon megérinteni a lábujjait. A hát és a vállak legyenek lazák. Hajoljon a lehető legmélyebbre és tartson ki 15mp-ig.

VÁDLIK NYÚJTÁSA



Üljön le és nyújtsa ki a jobb lábát. Bal lábát hajlítsa be, úgy hogy talpa a jobb combja belső feléhez nézzen. Húzza magát a lehető legközelebb a lába ujjaihoz. Tartsa meg 15 mp-ig. Engedje vissza majd ismételje meg a másik lábával.

ACHILLES IN NYÚJTÁSA



Kezével támaszkodjon a falhoz, a behajtott bal lába elől van. A jobb láb kinyújtva, a bal láb talpát tartsa a padlón. Csípőmozdulattal tolja előre a testsúlyát az első lábára és tarsa meg 15mp-ig. Majd cserélje fel a lábakat.