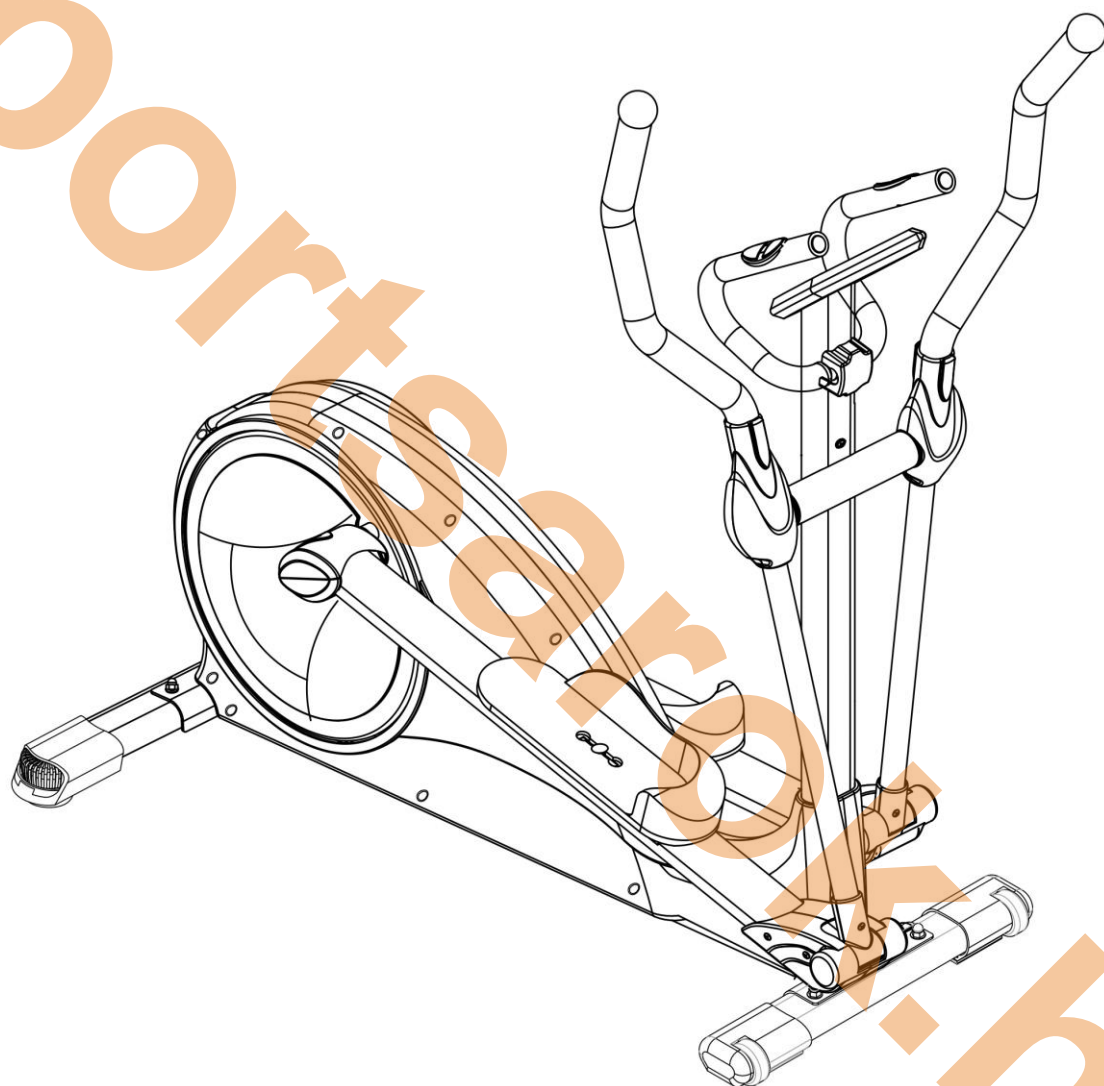


Mágneses elliptikus tréner

BE91



HASZNÁLATI UTASÍTÁS

Ezt a minőségi terméket a legújabb technikai ismeretek alapján fejlesztették ki és a legmodernebb technológiával gyártották.

Manapság, amikor a mozgásszegény életmód igencsak jellemző, ez a gép remek kiegészítő lehet az egészségünk és fizikai állapotunk fenntartásában.

Mielőtt a terméket üzembe helyezne, kérjük, figyelmesen olvassa el az alábbi összeszerelési és üzemeltetési utasításokat, még akkor is, ha már volt korábban hasonló gépe.

A telepítés megkezdése előtt óvatosan távolítsa el a csomagolást, és az egyes alkatrészeket a dobozból.

Ellenőrizze azok épségét, és az utasításoknak megfelelően készüljön elő az összeszereléshez.

Hisszük, hogy elégedett lesz a megvásárolt termékkel és a gép hozzájárul az Ön egészségének és jólétének megszilárdításához.

Kívánunk sok sikert, kitartást és erőt a sport céljainak elérésében!

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK (SZÁMÍTÓGÉPEL ELLÁTOTT ERŐSÍTŐ GÉPEKHEZ)

1. A gép összeszerelése és használata előtt fontos, hogy részletesen elolvassa ezeket az utasításokat. Biztonságos és hatékony edzés érhető el, ha minden alkatrész megfelelően össze van szerelve és meghúzva. Az Ön felelőssége, hogy a gép minden egyes felhasználóját tájékoztassa a gép megfelelő rögzítéséről és használatáról, valamint az edzőgép nem megfelelő rögzítésével és használatával kapcsolatos összes lehetséges veszélyről.

2. Ha egészségügyi problémái vannak, konzultáljon orvosával a gép használatba vétele előtt mindenképpen. Orvosi véleményre van szükség, ha olyan gyógyszert szed, amely befolyásolja a szívritmusát, a vérnyomását vagy a koleszterinszintjét.

3. Figyelje meg a teste reakcióit. A helytelen vagy túlzott testmozgás negatívan befolyásolhatja az egészséget! Hagyja abba az edzést, ha fájdalmat, mellkasi nyomást, szabálytalan szívverést, légzési nehézséget, szédülést, hányingert érez. Ha ilyen problémák jelentkeznének, tájékoztassa kezelőorvosát.

4. Tartsa a gépet gyermekektől (a gépet csak felnőttek számára tervezték) és állatoktól elzárva! Védje a gépet az időjárás viszontagságaitól, különösen a víztől, portól, erős napsütéstől és a túl alacsony/magas hőmérséklettől. Tartsa a gépet szárazon és tisztán, tisztítsa száraz vagy enyhén nedves ruhával.

5. A maximális teherbírás 150 kg.

6. A gépet mindig a jelen utasításoknak megfelelően használja. Ha a gép összeszerelése vagy ellenőrzése során hibás alkatrészeket talál, vagy ha a gép használata közben szokatlan zajt hall, hagyja abba a gép összeszerelését vagy használatát.

Ne használja a gépet a hiba elhárításáig vagy a hibás alkatrészek cseréjéig! A garancia nem terjed ki a felhasználó vagy harmadik fél szakszerűtlen beavatkozása (javítása) által okozott hibákra.

7. A gépet szilárd, síkfelületen használja, valamint a padlózat megvédése érdekében alkalmazzon sportburkolatot, vagy védőalátétet. A biztonság kedvéért legalább 0,5 m távolságot kell hagyni a gép körül.

8. A biztonságos használatot csak úgy lehet fenntartani, ha rendszeresen ellenőrzik a lehetséges sérüléseket és az elhasználódás mértékét, például a kötelek, a csatlakozási pontok stb. tekintetében. A gép használata előtt ellenőrizze, hogy minden anya és csavar megfelelően meg van-e húzva!

9. Edzés közben viseljen megfelelő ruházatot, kerülje az olyan ruházatot, amely beakadhat a gép mozgó részeibe, vagy korlátozhatja a mozgását.

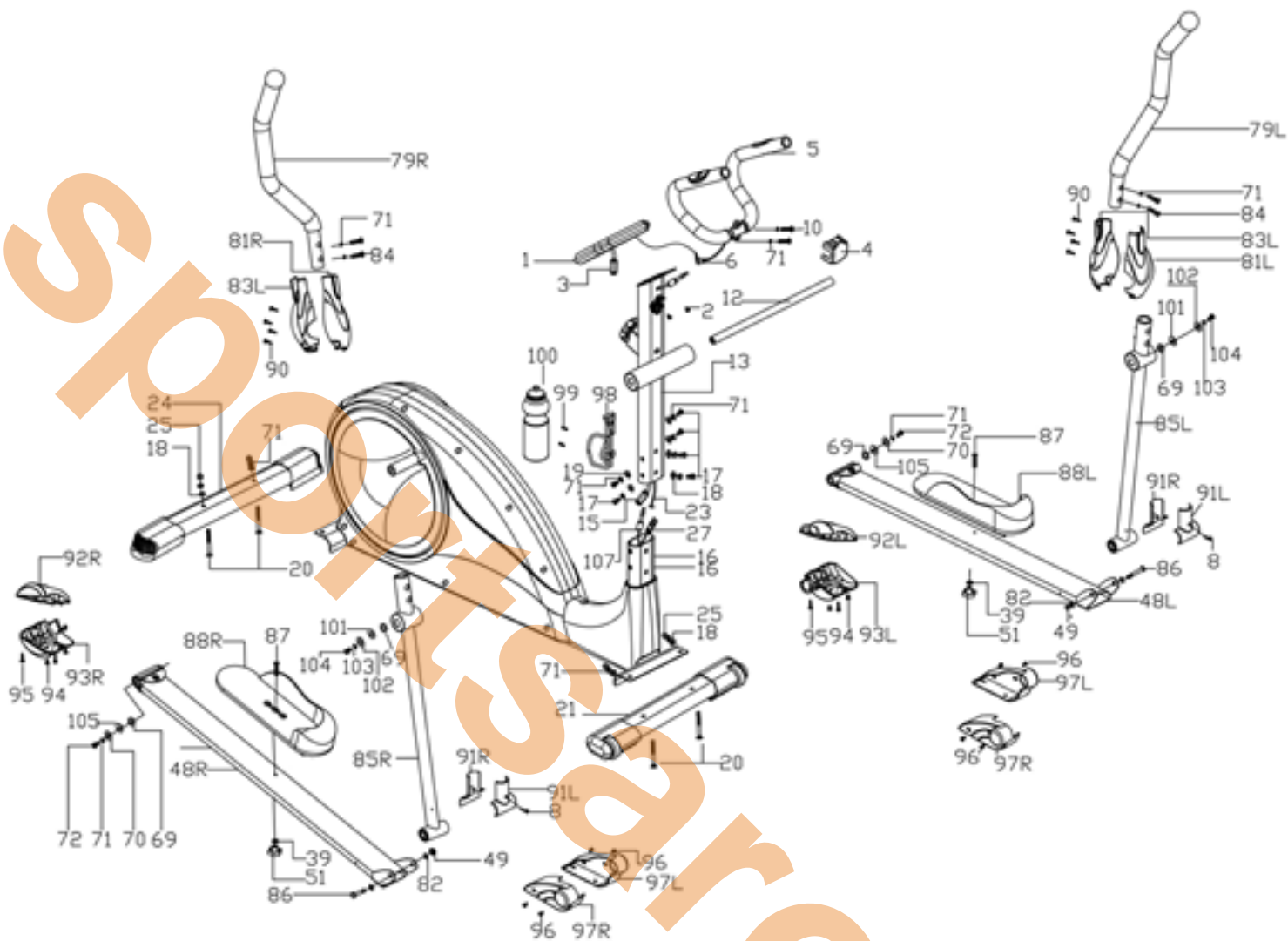
10. A gép mozgatásakor ügyeljen arra, hogy ne sérüljön meg a háta. Mindig alkalmazza az emelési technikát, vagy a gépet mindig egy másik személy segítségével mozgassa.

11. A termék az EN957 szabvány szerint tesztelt és tanúsított, és megfelel az otthoni használatra vonatkozó H (Home) osztálynak.

12. Az elektromos berendezéseket (számítógép) nem szabad a kommunális szeméttárolóba helyezni, hanem az erre kijelölt gyűjtőhelyen kell elhelyezni, csakúgy, mint a számítógépben használt akkumulátorokat.

13. Őrizze meg gondosan ezt a használati útmutatót a biztonsági utasításokkal, a jótállási jegyet és a vásárlást igazoló bizonylatot!

Összeszerelési rajz



Alkatrészlista

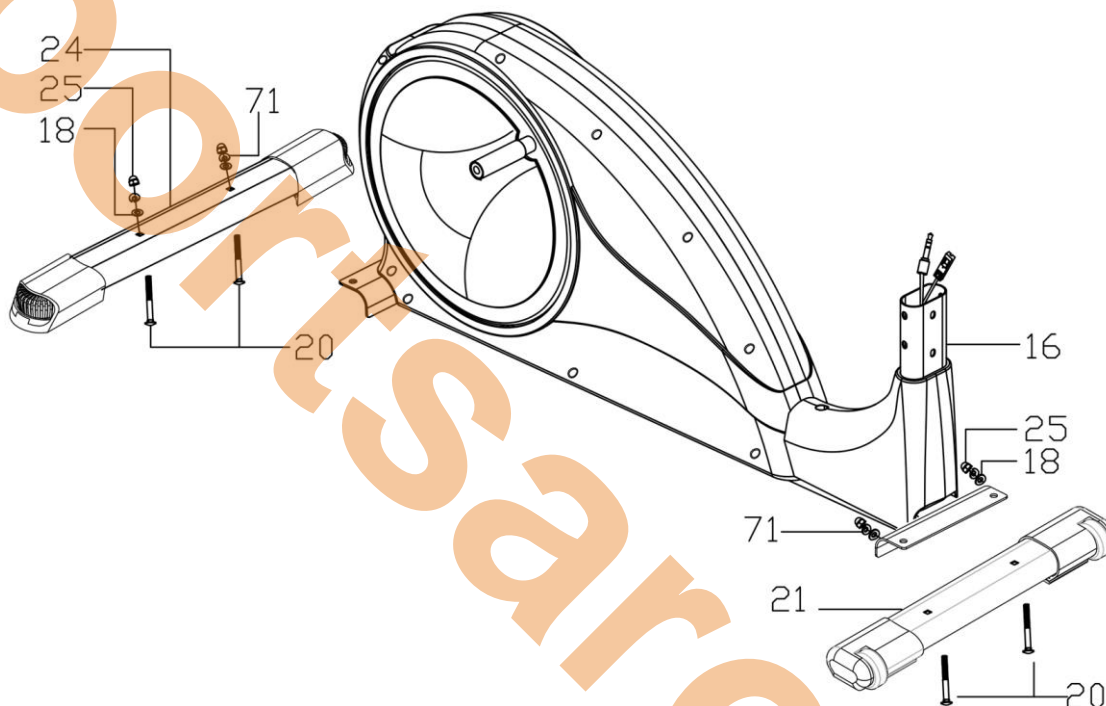
Szám	Megnevezés	Tulajdonságok	Mennyiség
1	Vezérlőegység		1
2	Csavar M5	M5*10L	12
3	Vezérlőegység kábel		1
4	Kormányfedél impulzus érzékelőkkel		1
5	Impulzus érzékelővel ellátott kormányrudak		1
6	Kábel az érzékelőkhöz		1
7	Felső dugó a felső vezérlőegységkábelhez		1
8	M4 csavar	M4*30L	2
10	M6 csavar	M6*50L	4
12	Kormánytengely		1
13	Kormány keret		1
15	Alsó dugó az alsó vezérlőegységkábelhez		1

16	Főkeret		1
17	M8 csavar	M8*16L	8
18	Alátét	$\varnothing 20 * \varnothing 8 * 1.2T$	10
19	Ívelt alátét	$\varnothing 20 * \varnothing 8 * 1.2T$	4
20	M8 csavar	M8*55L	4
21	Elülső stabilizátor		1
23	Felső feszültség kábel		1
25	Ívelt anya M8	M8	4
27	Alsó feszültségkábel		1
39	Alátét	$\varnothing 18 * \varnothing 6.2 * 1.0T$	9
48	Pedál kar (L&R)		1
49	M10 rögzítőanya	M10	3
51	Anyacsavar	M6	2
69	Ívelt alátét	$\varnothing 16$	6
70	Alátét	$\varnothing 28 * \varnothing 8 * 2.0T$	2
71	Tömítő alátét	$\varnothing 8$	16
72	Önmetsző csavar M8	M8*25L	2
79	Markolat (L&R)		1
81	Első fogantyúburkolat (L&R)		1
82	Alátét	$\varnothing 20 * \varnothing 10 * 1.5T$	4
83	Fogantyú burkolat (L&R)		1
84	Önmetsző csavar M8	M8*45L	4
85	Csatlakozó kar (L&R)		1
86	Önmetsző csavar M10	M10*100L	2
87	Rögzítő csavar a pedálhoz M6	M6*45L	2
88	Pedál (L&R)		1
90	Keresztirányú hornyolt csavar M4	M4*16L	8
91	Belső burkolatok a csatlakozó karhoz (L&R)		2
92	Pedál kar felső fedlap (L&R)		1
93	Alsó fedlap a pedálos karhoz (L&R)		1
94	Keresztcsavar M5	M5*10L	4
95	M4 keresztcsavar	M4*16L	4
96	Keresztcsavar M5	M5*10L	8
97	Összekötő kar burkolat (L&R)		2
98	Palack tartó		1
99	Keresztcsavar M5	M5*14L	2
100	Kulacs		1
101	D-gyűrű	$\varnothing 28 * \varnothing 16 * 4.5T$	2
102	Alátét	$\varnothing 28 * \varnothing 10 * 2.0T$	2
103	Tömítés	$\varnothing 10$	2
104	Önmetsző csavar M10	M10*25L	2
105	D-gyűrű	$\varnothing 28 * \varnothing 16 * 2.0T$	2
107	Kisfeszültségű vezetékek		1

Összeszerelési útmutató

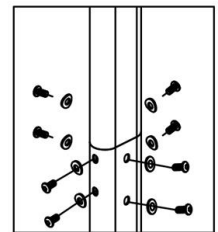
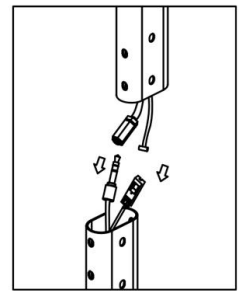
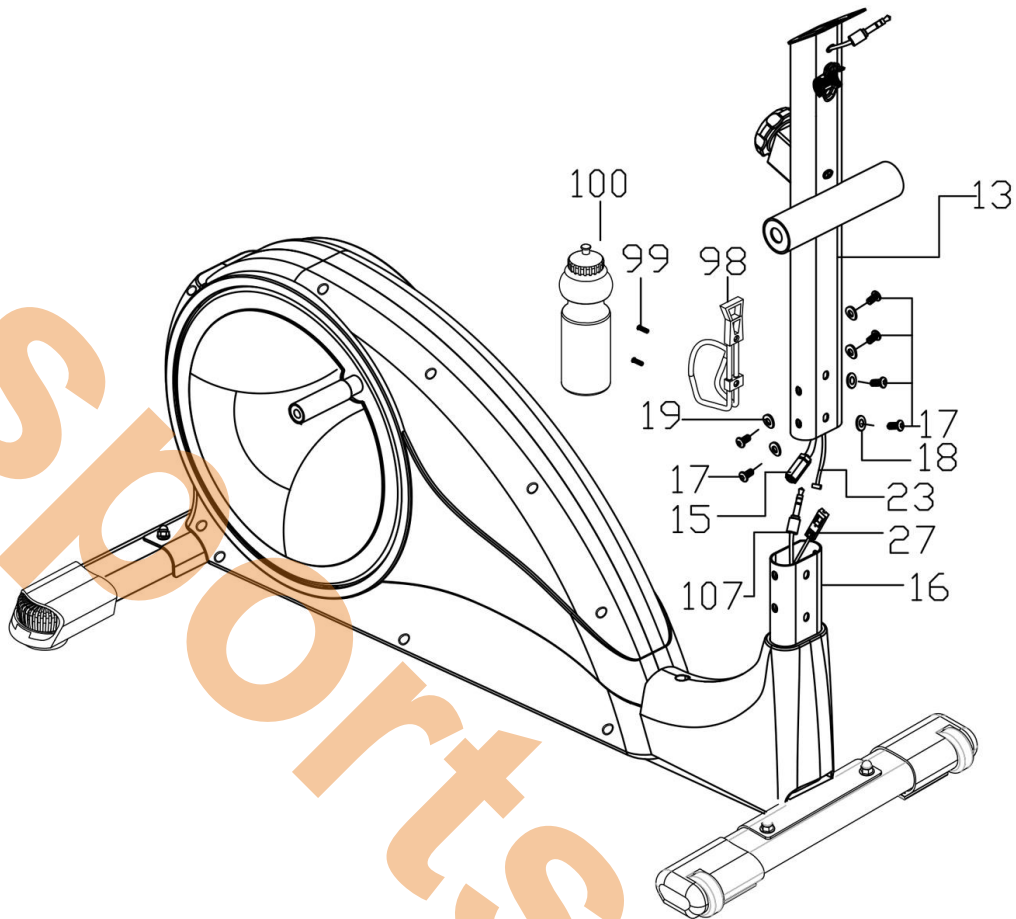
1.lépés

- Rögzítse a hátsó stabilizátort (24) a főkerethez (16) M8*55L csavarok (20), alátétek (18), (71) és M8 anyák (25) segítségével.
- Ezután rögzítse az első stabilizátort (21) M8*55L csavarok (20), ívelt alátétek (19), alátétek (71) és M8 anyák (25) segítségével a főkerethez (16).

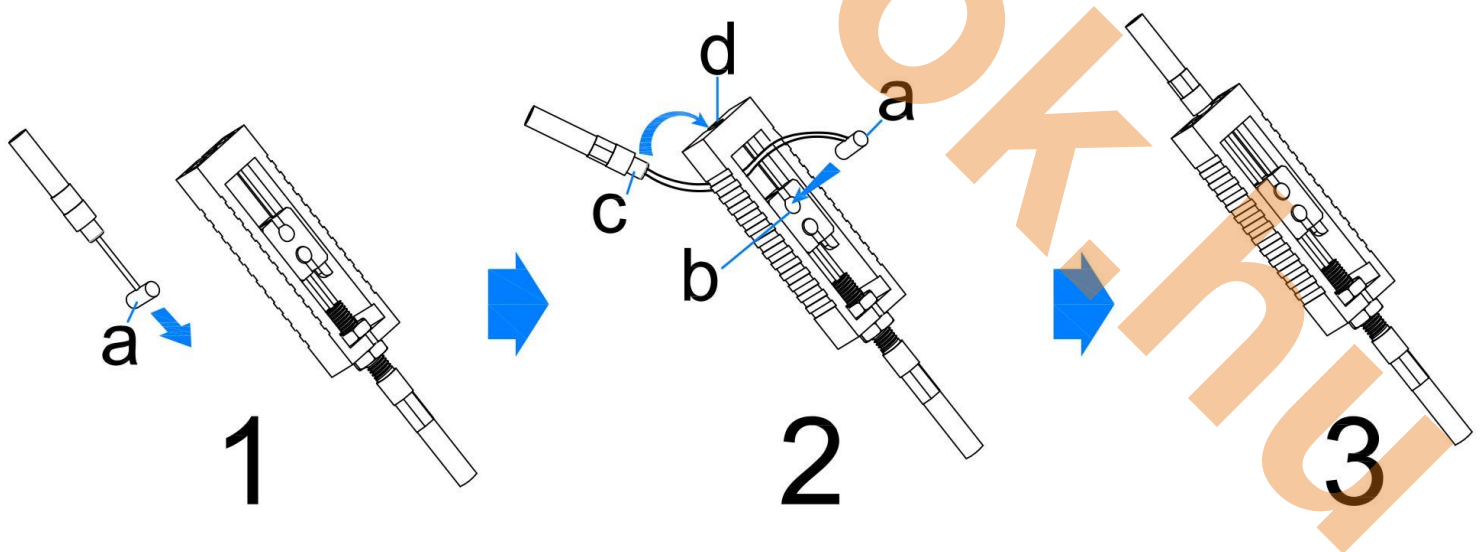


2.lépés

- Tartsa a kormánykeretet (13) lehetőleg egy másik személy segítségével! Csatlakoztassa az alsó számítógékábel (15) alsó csatlakozóját az alsó számítógékábelhez (107).
- Csatlakoztassa a felső feszültségkábelt (23) az alsó feszültségkábelhez (27).
- Csatlakoztassa a kormánykeretet (13) a főkerethez (16).
- Rögzítse a kormánykeretet (13) az M8-as csavarok (17), az alátétek (18) és a hajlított alátétek (19) segítségével. Hatszögkulccsal húzza meg biztonságosan.
- Rögzítse a palacktartót (98) az M5-s keresztcsavarok (99) segítségével a kormánykerethez (13).
- Helyezze a palackot (100) a palacktartóba (98).



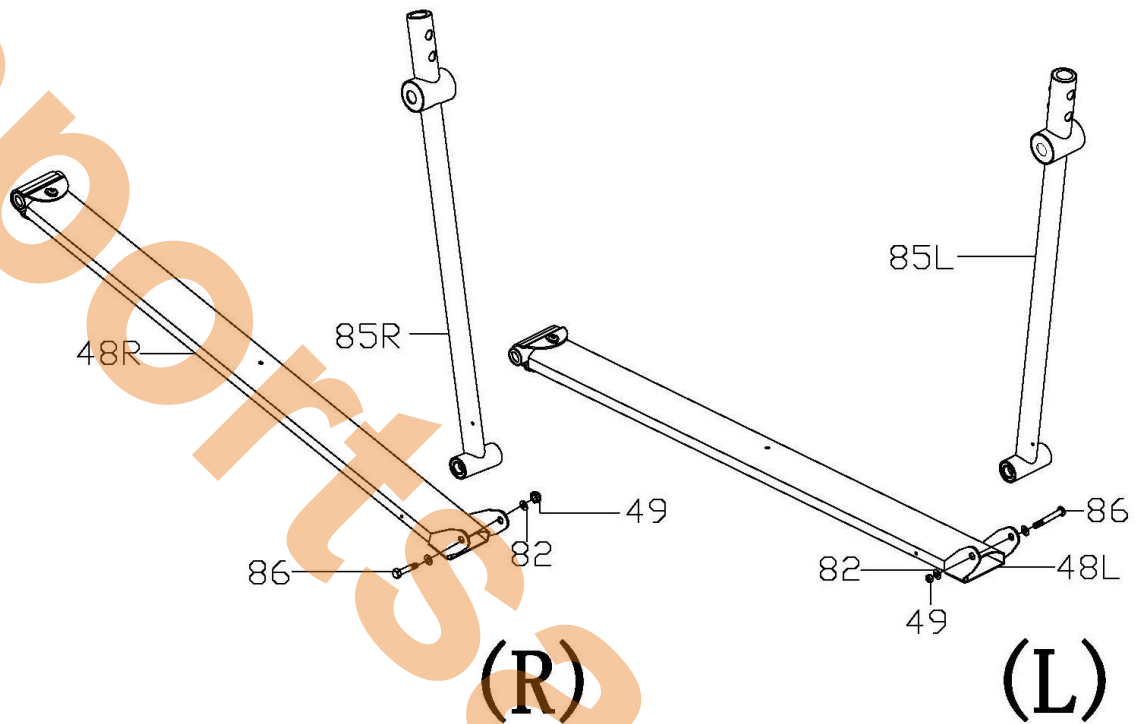
Részletes útmutató a terhelési kábelek összekötéséhez



- 1) 1. ábra - készítse elő mindkét végét - a kábelt és a keretet a csatlakozó kampóval együtt.
- 2) 2. ábra Fűzze fel a kábel végét a görgővel (a), és helyezze be a belső horogba (b).
- A bowden végét (c) a külső horog (d) részébe kell befűzni - a keretben.
- 3) 3. ábra - Győződjön meg arról, hogy az a) rész jól rögzül a belső kampóban (b), hogy a bowden vége (c), amikor csatlakozik, jól tartja a külső keretet (d).

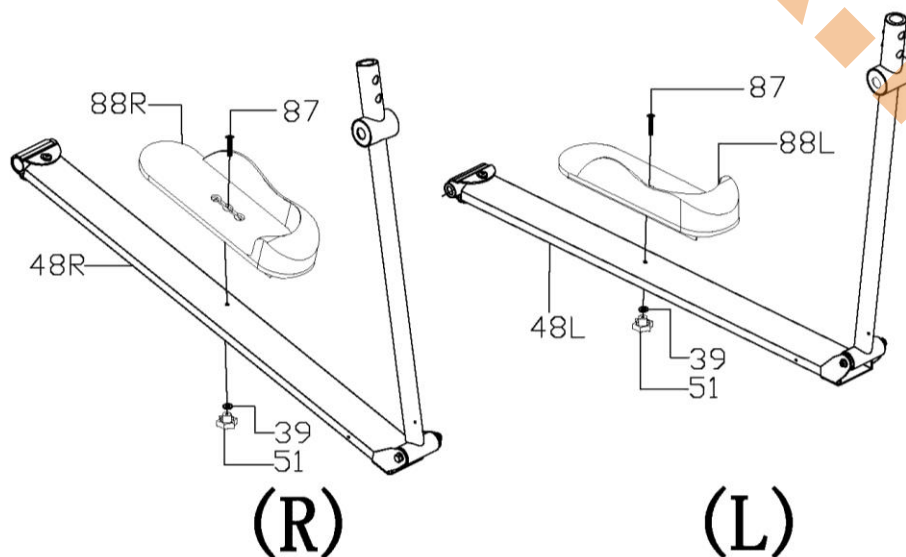
3.lépés

- Csatlakoztassa a lengőkarokat (86L&R) a pedálkarokhoz (48L&R) az M10-es záróanya (49), az alátét (82) és az M10-es horonycsavar (86) segítségével.



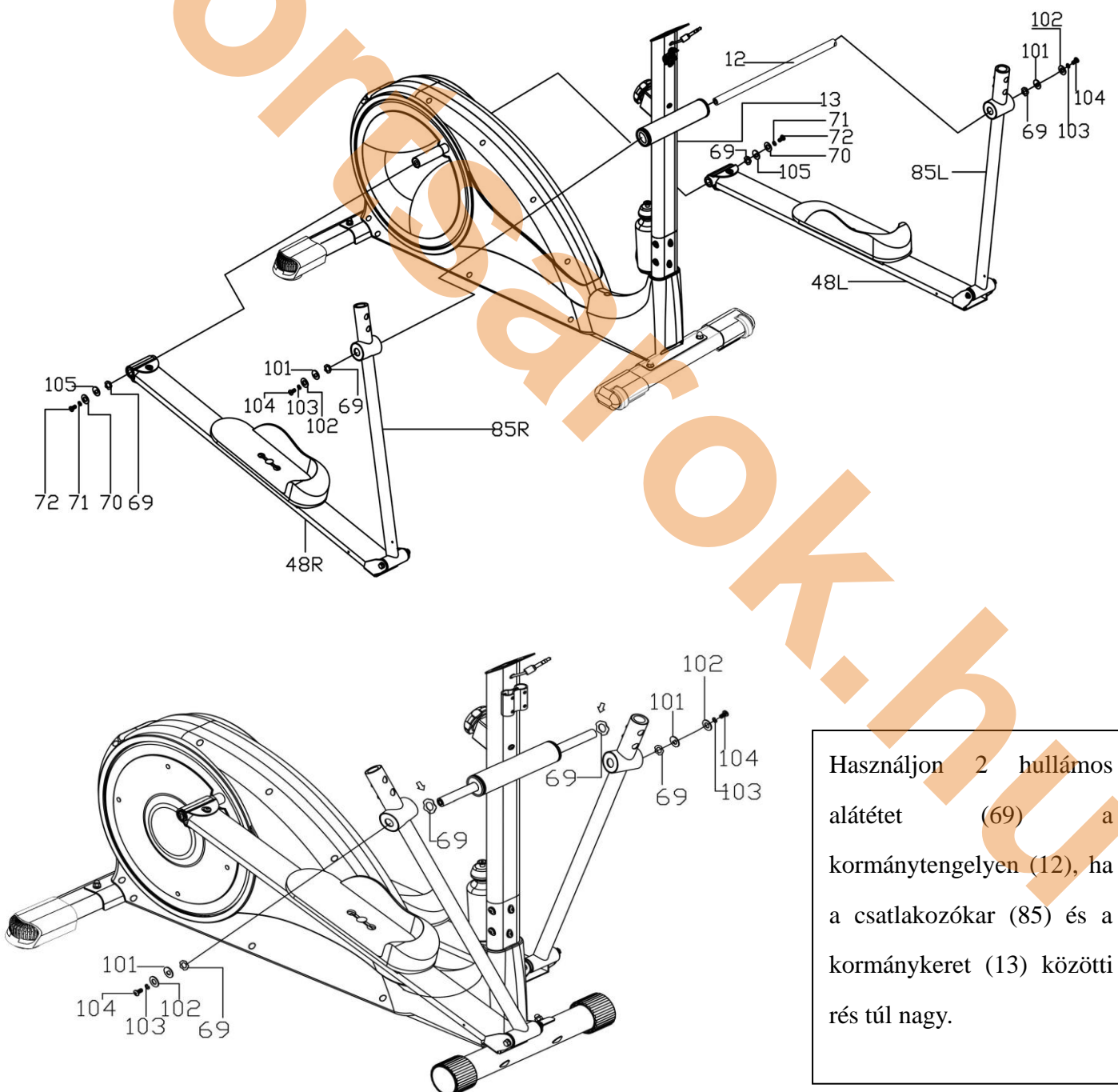
4.lépés

- Rögzítse a pedálokat (88L&R) a pedálkarokhoz (48L&R) az M6-os pedálrögzítő csavarok (87), alátétek (39) és anyák (51) segítségével. A pedál három különböző helyzetben szerelhető fel.



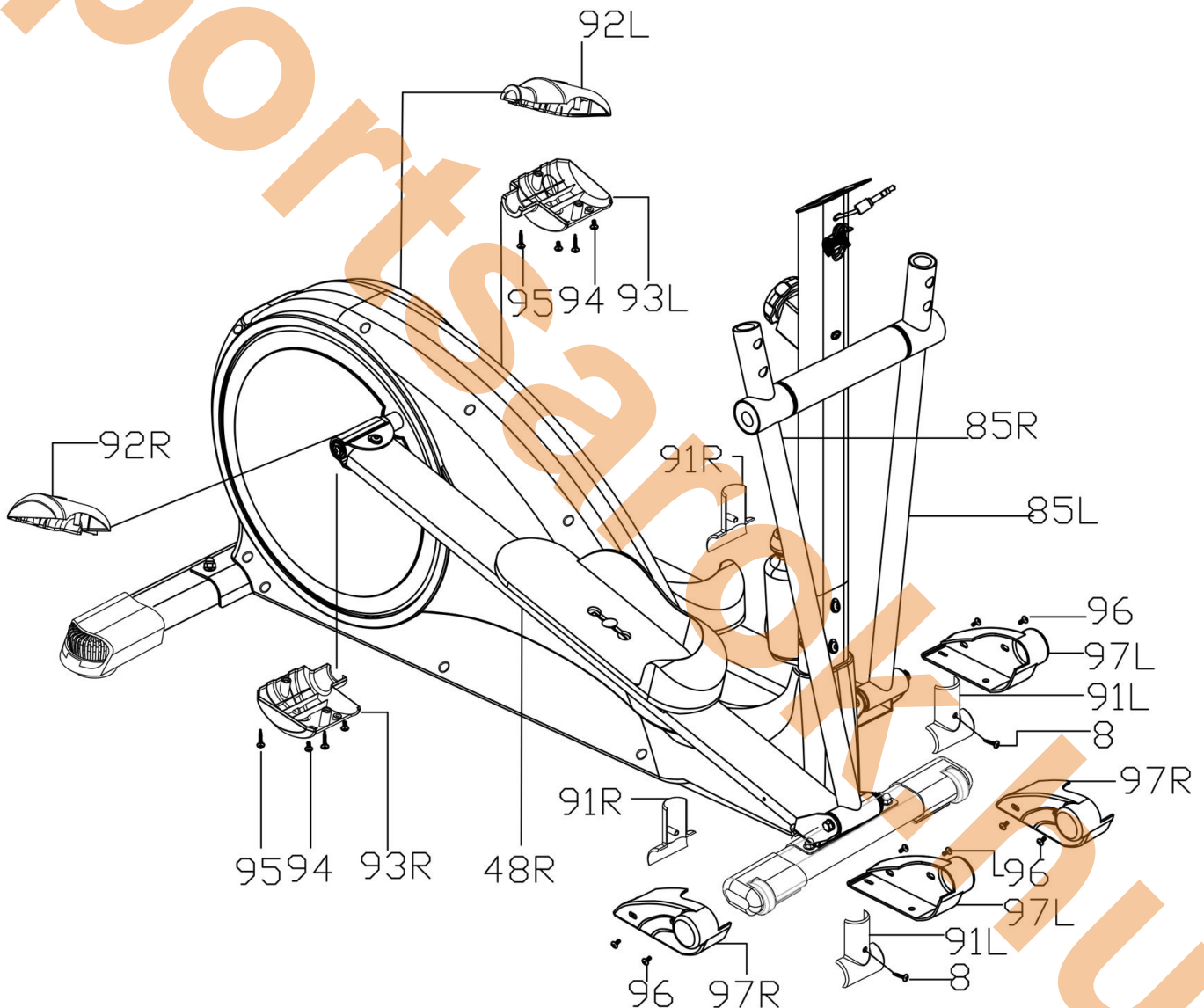
5.lépés

- Rögzítse a jobb oldali pedálkar (48R) a forgó acélkerékhez a ívelt alátét (69), a D-gyűrű (105), a gyűrűs alátétek (70), (71) és a önmetsző csavar (72) segítségével.
- Kövesse ugyanezt az eljárást a bal oldali pedálkar rögzítéséhez.
- Ezután a jobb oldali összekötőkart (85R) úgy rögzítheti, hogy az összekötőkar felső részét a kormányszárra (12) csúsztatja, amelyet előzőleg behelyezett a kormánykeret (13) furatába. Az összekötőkart (85R) a hullámos alátét (69), a D-gyűrű (101), az alátét (102), a gyűrűs alátét (103) és a horonycsavar (104) segítségével kell rögzíteni.
- Kövesse ugyanezt az eljárást a bal oldali összekötőkar (85L) rögzítéséhez.



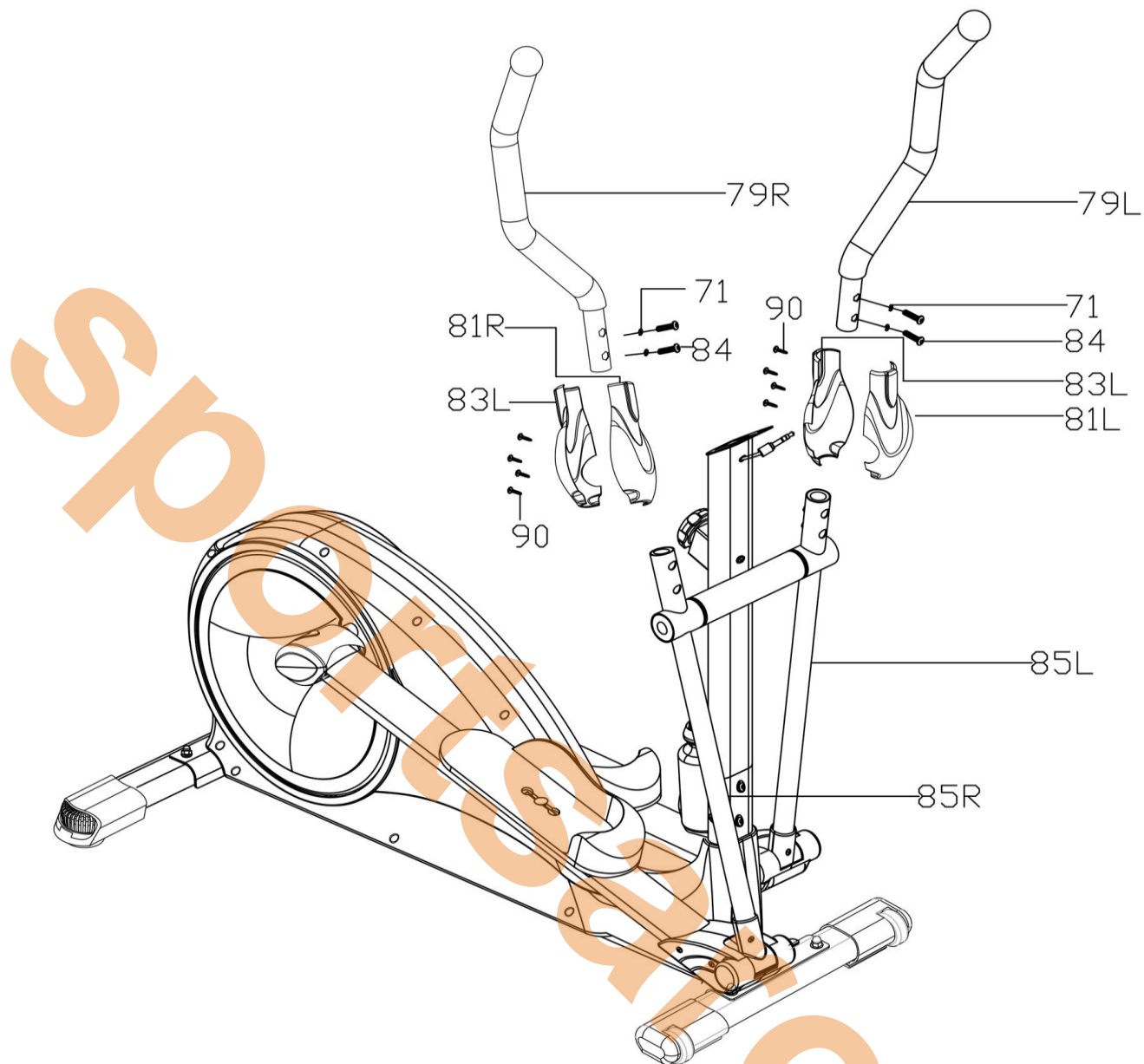
6.lépés

- Rögzítse a hátsó pedálkarok felső burkolatait (92R, 92L) az alsó pedálkarok burkolataihoz (93R, 93L) a pedálkarok (48R, 48L) hátsó végén lévő keresztcsavarok (94, 95) segítségével.
- A belső elülső burkolatokat (91R, 91L) a keresztcsavarok (8) segítségével rögzítse a csatlakozó karok (85R, 85L) alsó végéhez.
- Ezután a külső elülső burkolatokat (97R, 97L) a keresztcsavarok (96) segítségével rögzítse a csatlakozó karok alsó részéhez.



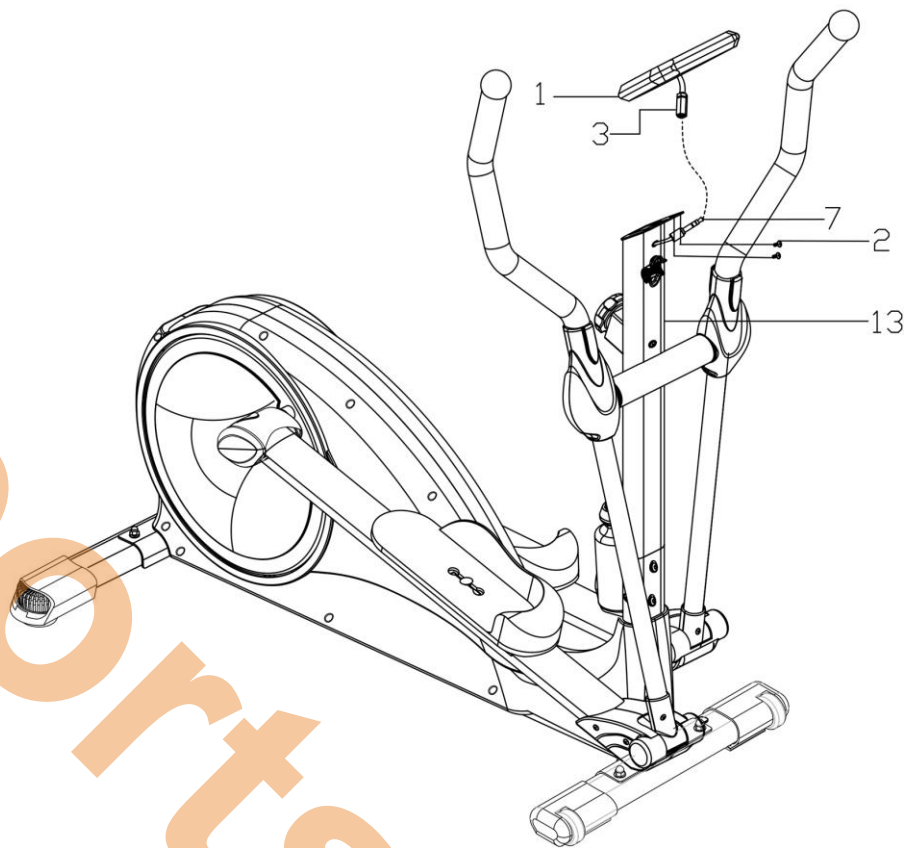
7.lépés

- Helyezze a fogantyúkat (79L, 79R) a csatlakozó karok (85L, 85R) furataiba. Rögzítse csavarokkal (84) és ívelt alátétekkel (71).
- Ezután a keresztcsavarok (90) segítségével rögzítse a fedeleket (81L, 81R, 83L, 83R).



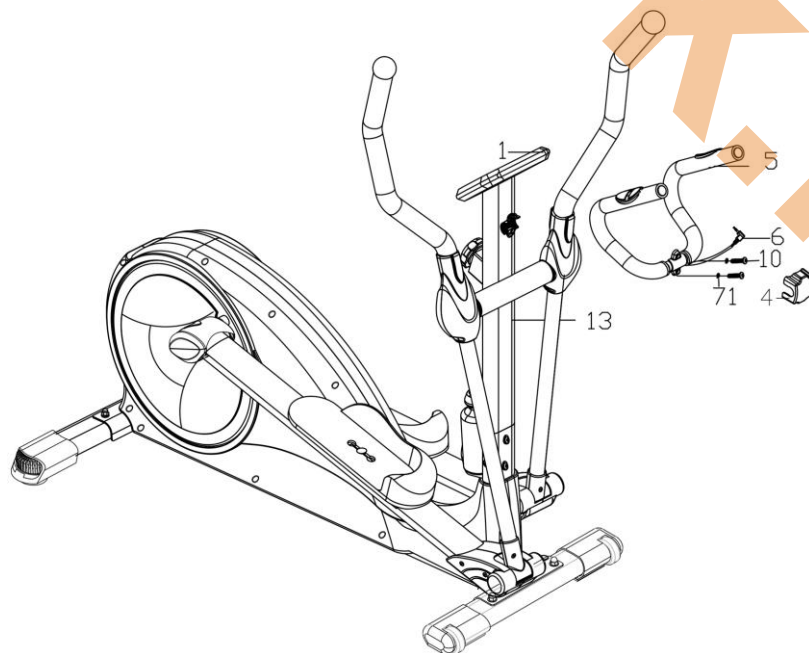
8.lépés

- Távolítsa el a 2 csavart (2) a vezérlőegység hátuljáról (1).
- Vegye ki a felső vezérlőegységkábel felső csatlakozóját (7), és csatlakoztassa a vezérlőegységkábelhez.
- Most csúsztassa a vezérlőegységet (1) az alapra, amely a kormánykeret (13) tetején található.
- Most a keresztcsavarok (2) segítségével rögzítse a vezérlőegységet (1) az alaphoz.



9.lépés

- Rögzítse az impulzusérzékelővel ellátott kormányt (5) a kormánykeret (13) hátsó részéhez az előszerelt konzolra az M8-as csavarok (10) és a rögzítő alátétek (71) segítségével.
- Ezután rögzítse a műanyag kormányburkolatot a pulzusérzékelővel (4) az előzetesen felszerelt kormánykonzolra. Fogja a pulzuskábelt (6), és dugja be a vezérlőegység hátulján lévő csatlakozóba.





A vezérlőegység használatára vonatkozó utasítások

Specifikációk

IDŐ (TMR).....00:00-99:59 PERC

SEBESSÉG (SPD).....0.0-99,9 KM/H

TÁVOLSÁG (DST).....0,00-999.9 KM

KALÓRIÁK (CAL).....0-9999KCAL

PULZUS40-240BPM

T.H.R.- MEGADOTT PULZUSSZÁM-HATÁRÉRTÉK EDZÉSHEZ60 – 200 Pulzus/perc

A T.H.R. beállításához - * funkció csak néhány gépen található meg.

Szabályozza a szívverések számát az edzés során - ez segíti az edzés optimális előrehaladását a nagyobb szívverések elkerülése segítségével.

Gomb funkciók

MODE: Nyomja meg a kívánt funkció kiválasztásához. Ha 2 másodpercnél hosszabb ideig nyomja meg minden mért érték törlődik. Ha 4 másodpercnél tovább nyomja meg, a beírt személyes adatok törlődnek.

RECOVERY - a gomb átvált a főmenübe - konkrétan az IDŐ-be. A méréshez szükséges gomb megnyomása után tartsa a pulzuszámoló érzékelőket 1 percig. A számítógép az alább mellékelt táblázat

szerint értékeli az Ön fizikai állapotát.

- 1.0 – kitűnő
- 1.0 < F < 2.0 - kiváló
- 2.0 ≤ F ≤ 2.9 - jó
- 3.0 ≤ F ≤ 3.9 – kényelmes
- 4.0 ≤ F ≤ 4.9 – ütemes, ritmusos
- 5.0 ≤ F ≤ 5.9 – elégtelen
- 6.0 - rossz

UP – gomb az idő, a távolság stb. értékének növelésére

DOWN – kivonás, értékek csökkentése

Egyéni paraméterek beállítása:

Tartsuk lenyomva a MODE gombot 5 másodpercig. A hangjelzés után a következőket lehet beállítani:

- NEM BEÁLLÍTÁS, a "FEL" vagy a "LENYÍL" segítségével. Erősítse meg az ENTER gomb megnyomásával.
- MAGASSÁG beállítása a "FEL" vagy a "LENYÍL" segítségével. Erősítse meg az ENTER gomb megnyomásával.
- KOR, a "FEL" vagy a "LENYÍL" segítségével. Erősítse meg az ENTER gomb megnyomásával.
- SÚLY beállítása a "FEL" vagy a "LENYÍL" segítségével. Erősítse meg az ENTER gomb megnyomásával.
- AUTO BE/KI: A kijelző automatikusan kikapcsol, ha 4 percig nem érkezik jel, vagy ha nincs a gomb megnyomva.

IDŐ, TÁVOLSÁG, IMPULZUS ÉS KALÓRIA BEÁLLÍTÁSA:

FUNKCIÓ:

- Idő
- Sebesség
- Távolság
- Kalória
- Pulzus

A MODE gomb kb. 1 másodpercig történő megnyomásával beállítható a kívánt érték, a felsorolt funkciók valamelyikének értéke, amely kiértékelésre kerül, nulláig. Egy adott értéket a "FEL" és "LE" gombokkal állíthat be.

Ha a sebességérzékelő jelet kap, a funkció elkezd visszszámolni. 10 másodperccel az előre beállított funkció vége előtt hangjelzés hallható. Nyomja meg bármelyik gombot a hangjelzés megszakításához.

- **Idő:** a MODE gomb megnyomásával megjelenik az edzés ideje, a TMR jelzés jelenik meg.
- **Sebesség:** a MODE gomb megnyomásával jelenik meg, az SPD jelzés jelenik meg.
- **Távolság:** a MODE gomb megnyomásával jelenik meg, a DST jelölés megjelenik.

- **Pulzus:** az aktuális pulzusszám percenkénti ütésszámban (BPM) jelenik meg. Nyomja meg a **MODE** gombot, amíg a "PULSE" jelzés meg nem jelenik, helyezze mindkét tenyerét a pulzuszámérő érzékelőkre, és várjon 30 másodpercet a legpontosabb leolvasáshoz.
- **Kalóriák:** az elégetett kalóriák a **MODE** gomb megnyomásával jelennek meg, a **CAL** jelölés megjelenik.
- **Scan:** automatikus kijelzés, a feltüntetett sorrendben:
IDŐ - SEBESSÉG - TÁVOLSÁG - PULZUS – KALÓRIA

RESET:

Ha a kijelzőn rossz értékek láthatók, cserélje ki az elemeket, vagy 3 másodpercig nyomja meg a „RESET” gombot.

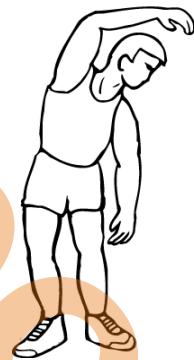
Akkumulátor:

A számítógép hátulján lévő elemeket kicserélheti. Használjon két elemet "AA" vagy "AG13" a 1,5 V.

GYAKORLÁSRA VONATKOZÓ UTASÍTÁSOK

Használata számos előnnyel jár: javítja a fizikai állapotot, erősíti az izmokat, és segíti a fogyást, ha étkezésünkre is gondot fordítunk.

Ha egészségügyi problémái vannak, konzultáljon orvosával a gép használatáról.



Törzs hajlítás



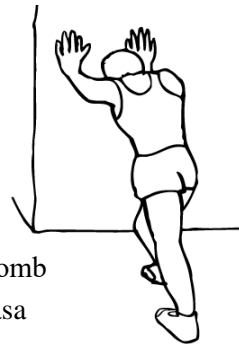
Nyújtás



A combok külső oldalának nyújtása



Belső comb nyújtása



Vádli/achilles nyújtása

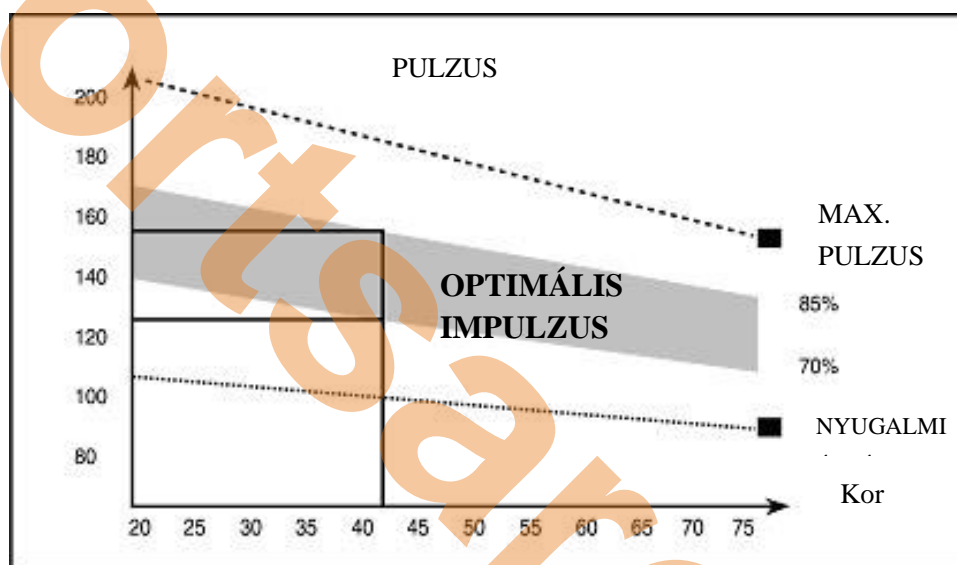
1. **BEMELEGÍTÉSI FÁZIS** beindítja a vérkeringést, felmelegít, és felkészíti az izmokat a megfelelő működésre. Csökkenti a görcsök és az izomsérülések kockázatát is. Ne hagyja ki ezt a fázist! Javasoljuk, hogy végezzen néhány nyújtó gyakorlatot az alábbiak szerint. Minden egyes nyújtásnál körülbelül 30 másodpercig tarts ki, ne feszítsd az izmokat erőltető mozdulatokkal, és ne nyújtsd túl őket - ha fájdalmat érzel, hagyd abba!
2. **A GYAKORLAT** Ez az a szakasz, amelybe a legtöbb erőfeszítést kell fektetni. A rendszeres testmozgással a lábizmok rugalmasabbá válnak. Gyakoroljon a saját tempójában, amelyet a gyakorlat során végig tart. Kezdetben 15-20 perces edzés az optimális, néhány alkalom után hosszabb. Javasoljuk, hogy hetente legalább háromszor edzünk, lehetőleg egyenletes időbeosztásban. Az edzésnek elegendőnek kell lennie ahhoz, hogy a pulzusszám elérje a táblázatban látható "optimális pulzusszámot".
3. **NYUGTATÓ FÁZIS** Ez a fázis szükséges ahhoz, hogy a szív- és érrendszer és az izmok fokozatosan ellazuljanak. Ismétlje meg a nyújtógyakorlatokat, és ne feledje, hogy ne feszítse túl az izmait, és ne feszítse meg hirtelen.
4. **AZ IZMOK FORMÁLÁSA** Ha a fizikai állapotodat is próbálsz javítani, akkor módosítani kell az edzésprogramodat. A bemelegítés és a nyugalmi fázis alatt a szokásos módon gyakoroljon, de az edzés vége felé növelje az ellenállást.
5. **SÚLYCSÖKKENTÉS** A súlycsökkentés fontos tényezője a bevitt és felhasznált kalóriamennyiség.

Minél hosszabb ideig és keményebben edzel, annál többet égetsz el. Ugyanakkor figyelnie kell a táplálékbevitelre is, különösen a zsíros, cukros ételekre és az adagok méretére.

6. ELLENŐRIZZE A PULZUSSZÁMÁT Ahhoz, hogy ellenőrizni tudja a pulzusszámát, először is tudnia kell, hogyan kell mérni azt. A legegyszerűbb, ha az ujjbegyeit a nyakában lévő artériához nyomja, az izmok és a légutak között. Számolja meg a 10 másodpercenkénti impulzusok számát, és szorozza meg 6-tal. Ez adja meg a percenkénti pulzusszámot.

7. GYAKOROLJ A HATÁRAIDON BELÜL

Milyen pulzusszámot kell fenntartania edzés közben? Kérje meg orvosát, hogy az egészségi állapotának megfelelő utasításokat adjon.



JÓTÁLLÁSI JEGY

A termékre a vásárló (fogyasztó) a vásárlástól (átvételtől) számított 24 hónapig vállal garanciát. A jótállási jegyet a vásárlást igazoló bizonylattal és a használati utasítással együtt gondosan őrizze meg!

PANASZ

Felelősségi jogokat csak attól az eladótól lehet követelni, akitől a terméket vásárolták.

A hibára rá kell mutatni - azaz kellő pontossággal azonosítani kell a hibát, vagy azt, hogy a hiba külsőleg hogyan jelentkezik.

Nem elegendő egy általánosan megfogalmazott nyilatkozat arról, hogy a termék hibás!

A reklamációnak tartalmaznia kell a vevő által hivatkozott, a hibákért való konkrét felelősségi jogra vonatkozó nyilatkozatot is, és azt az eladó bélyegzőjével ellátott, kitöltött jótállási jeggyel és az adásvétel dátumával ellátott vásárlási bizonylattal (nyugtával) kell alátámasztani. A termékhez megfelelő csomagolást is kell mellékelni, lehetőleg az eredeti csomagolást.

A vevőnek joga van a hiba ingyenes, megfelelő és időben történő kijavítására (a reklamációt követő 30 napon belül, kivéve, ha a vevő hosszabb határidőben állapodik meg az eladóval) vagy a termék kicserélésére.

A jótállási időbe nem számít bele a hibákért való felelősségi jog érvényesítésétől addig az időpontig terjedő időszak, amikor a vevő a javítás befejezése után köteles volt a terméket átvenni (függetlenül attól, hogy a vevő mikor vette át ténylegesen a terméket).

Az áru hibáiért való felelősségi jogok megszűnnek, ha azokat a jótállási időn belül (azaz legkésőbb a jótállási idő utolsó napján) nem gyakorolják.

A GARANCIA NEM VONATKOZIK:

A termék szokásos használata által okozott kopás és elhasználódás (A szokásos használat a termék rendeltetésének megfelelő használatot jelenti, a mellékelt használati utasításban leírt módon).

A GARANCIA NEM TERJED KI AZ ALÁBBIK ÁLTAL OKOZOTT HIBÁKRA:

Mechanikai sérülések; (például a termék vagy a termék egy részének kicsomagolás közbeni elvágása által okozott hibák).

Szakszerűtlen beavatkozás (javítás) a felhasználó által, beleértve harmadik feleket is;

Nem megfelelő kezelés vagy a használati utasítással ellentétes kezelés;

A szükséges karbantartás elmulasztása a használati utasításban leírtak szerint;

Kedvezőtlen külső hatásoknak, alacsony/magas hőmérsékletnek, nem megfelelő tárolásnak való kitétség;

Elkerülhetetlen esemény - természeti katasztrófa.