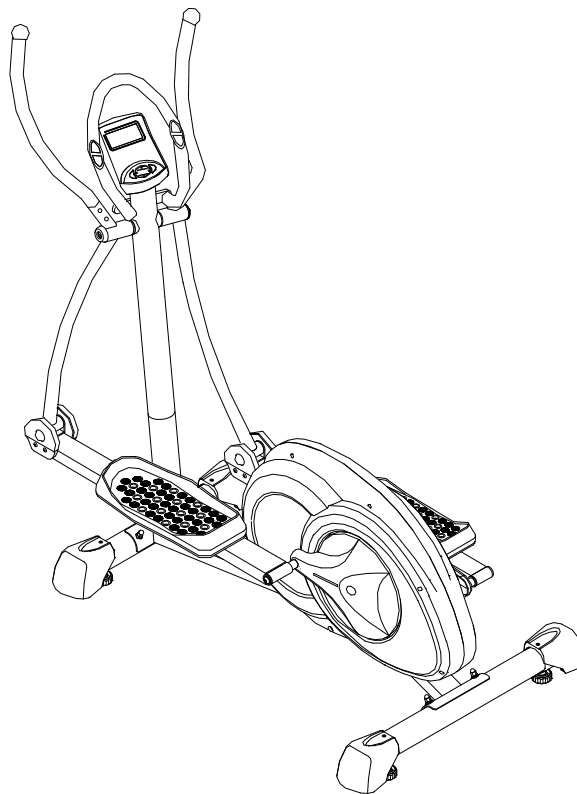


7533BK-5 ROBUST ELLIPTIKUS GÉP

Használati utasítás

- **Összeszerelés**
- **Használat**
- **Alkatrészek**



AZ ÖSSZESZERELÉSHEZ SZÜKSÉGES SZERSZÁMOK:

Csavarhúzó

Állítható csavarkulcs

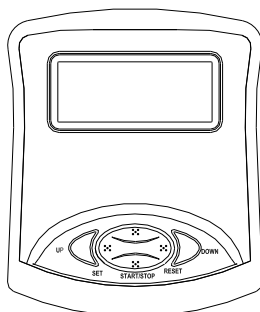
FIGYELEM: A készülék maximális terhelése nem haladhatja meg a 110kg-ot!

FIGYELEM: A gyakorlatok megkezdése előtt konzultáljon orvosával! Ez különösen fontos, amennyiben életkora meghaladja a 35 évet, vagy egészségügyi problémákkal küzd. Olvasson el minden utasítást az elliptikus gép által, vagy annak használata következményeként szerzett személyi sérülésekre vonatkozó felelősségről! Ha fejfájás, szédülés, mellkasi fájdalom, vagy bármely más szokatlan tünetet tapasztal a készülék használata közben, azonnal hagyja abba az edzést és konzultáljon orvosával!

FONTOS: Olvasson el minden utasítást figyelmesen a termék használata előtt. Tartsa meg a használati utasítást későbbi kérdések esetére.

Tartalomjegyzék

Komputer utasítások



Ez a rendszer programozható ergométerekhez és elliptikus gépekhez lett kifejlesztve. A rendszernek 3 fő komponense van. Az LCD kijelző komputer, a motor szabályzó és a mágnesfékes rendszer. A komputer kijelző 7 különböző funkciót jelenít meg: idő, sebesség, fordulatszám, távolság, kalória, watt és pulzus. Ezek az értékek egyidőben kerülnek kijelzésre az LCD kijelző annak megfelelő részein. A komputer 12 különböző előre megszerkesztett programot tárol, valamint adatbeviteli lehetőséggel is rendelkezik.

A KOMPUTER HASZNÁLATA

ADAT BEVITELI BILLENTYŰK

1. **UP:** Programválasztáshoz vagy az idő, nehézségi szint, életkor értékeinek növeléséhez.
2. **DOWN:** Programválasztáshoz vagy az idő, nehézségi szint, életkor értékeinek csökkentéséhez.
3. **ENTER:** Nyomja meg az "ENTER" gombot, hogy belépjen az Idő vagy Életkor beállításokhoz.
4. **MODE:** Nyomja meg a "MODE" gombot, hogy válasszon a Sebesség/Fordulatszám és Kalória/Watt üzemmódokból.
5. **START/PAUSE:** Az edzés elkezdéséhez vagy befejezéséhez. A gomb 3 másodpercig tartó lenyomásával minden értéket kinullázhat és a komputer visszaáll az alapfunkcióba.
6. **RESET:** Az adatértékek nullára törléséhez.

LCD KIJELZŐ EGYSÉG

A rendszer 12 különböző edzésprogramot kínál. Ha beállítja a kívánt edzésidőt, a rendszer a beállított időtartamot 10 egyenlő egységre bontja, melyek az edzés idő szegmensek lesznek. Ha nem állítja be a kívánt edzésidőt, a rendszer 1 másodperces egységekkel számolja az edzésidőt.

PROGRAM 1 – PROGRAM 10

Tartsa nyomva a "START/PAUSE" gombot 3 másodpercig, hogy az indító állapotba lépjen.

A "+" vagy "-" gombok segítségével választhat az edzésprogramok között. A program profilok az LCD-n kerülnek kijelzésre. Ha befejezte a program beállításokat, nyomja meg az "ENTER" gombot az idő beállításhoz.

A "+" vagy "-" gomb segítségével növelheti, illetve csökkentheti az ellenállást.

PROGRAM 11 – PROGRAM 12

Ezek egyedi programok, melyek lehetővé teszik, hogy az ellenállás automatikusan kerüljön beállításra az Ön pulzusának megfelelően. Ha a pillanatnyi pulzusszáma magasabb, mint a cél pulzus értéke, a komputer automatikusan csökkenti az ellenállás nehézségét. Ha a pillanatnyi pulzusszáma alacsonyabb, mint a cél pulzus értéke, a komputer automatikusan növeli az ellenállás nehézségét.

PROGRAM NO. 11 – 60% PULZUS KONTROLLÁLT PROGRAM

A cél pulzus érték pontos megadásához használja a következő képletet:

AZ ÖN MAXIMÁLIS PULZUS SZÁMA = 220 – AZ ÖN ÉLETKORA.

CÉL PULZUS ÉRTÉK = 60% x AZ ÖN MAXIMÁLIS PULZUS SZÁMA

PROGRAM NO. 12 – 85% PULZUS KONTROLLÁLT PROGRAM

A cél pulzus érték pontos megadásához használja a következő képletet:

AZ ÖN MAXIMÁLIS PULZUS SZÁMA = 220 – AZ ÖN ÉLETKORA.


CÉL PULZUS ÉRTÉK = 85% x AZ ÖN MAXIMÁLIS PULZUS SZÁMA

MEGJEGYZÉSEK:

Ha nincs bemenő jel 256 másodpercig, a rendszer kikapcsol és minden érték automatikusan lenullázódik.

Energiatakarékosság céljából – Program P2 - P10 esetében – ha nem állítja be a kívánt edzésidőt, nyomja meg a START/PAUSE gombot a rendszer kikapcsolásához, ha befejezte az edzést.

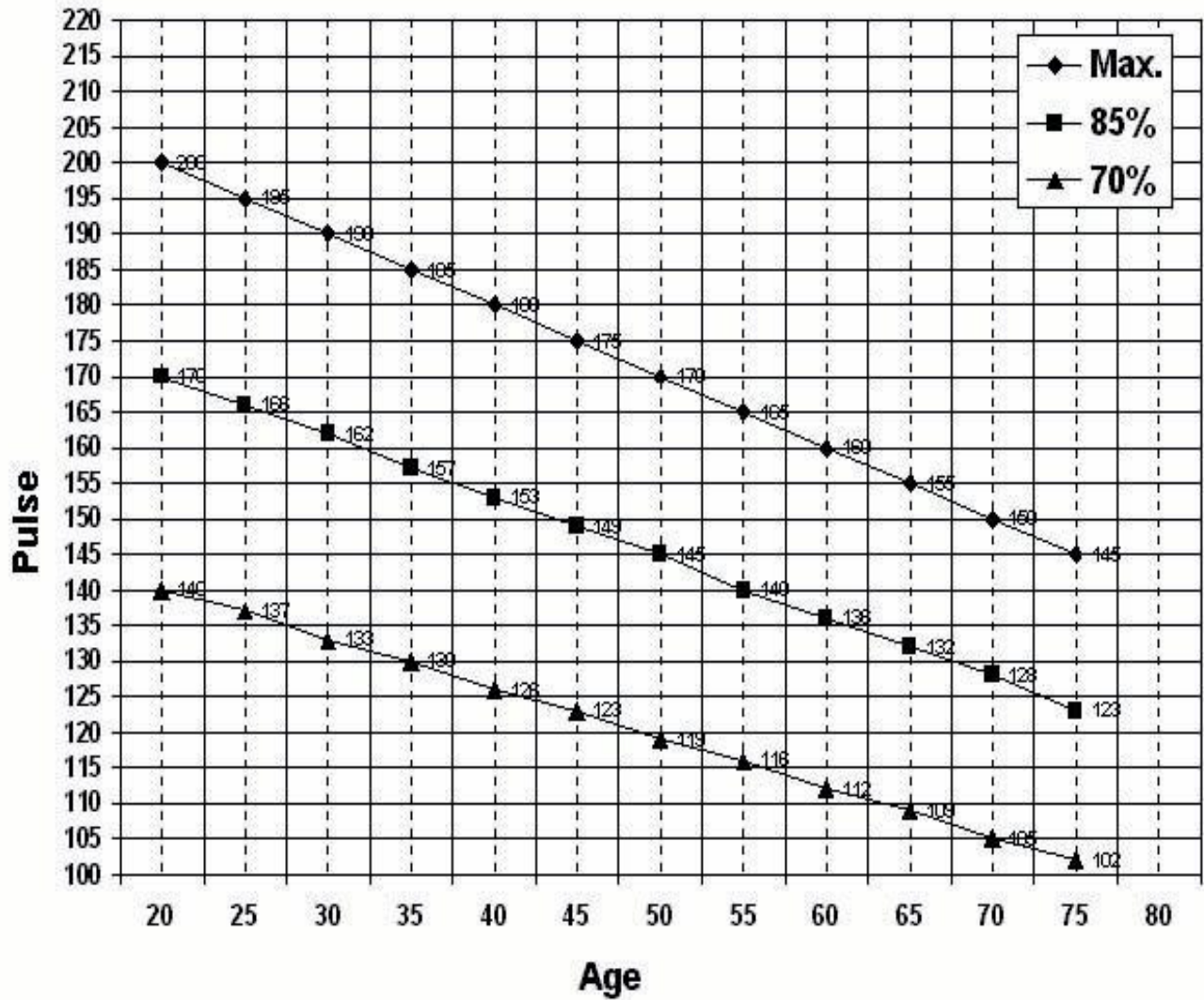
A cél pulzus szám csak akkor kerül kijelzésre a LCD képernyőn, ha a két pulzus kontrollált program egyikét használja.

A pulzus mérésnek két módja lehetséges: szenzoros kézi, vagy fülcsipeszes pulzusz mérés. A pulzus mérésének idején a képernyőn villog a “

Ha 4 másodpercig nem történik pulzusz mérés, a komputer automatikusan kikapcsolja a pulzusz mérő rendszert az energiatakarékosság érdekében. A START/PAUSE gomb megnyomásával újraindíthatja a pulzus funkciót.

FUNKCIÓ	KIJELZETT ÉRTÉK
IDŐ	00:00-99:59 99.59:00:00
SEBESSÉG	0.00-99.9 KPH / MPH
TÁVOLSÁG	0.00-99.9 Kilometer /Mérföld
ÉLETKOR	1-99 év
KALÓRIA	0.0-999.9-K.cal

Edzési pulzus szám



Pulse = pulzus

Age = életkor

A használati utasítás csupán a vásárló tájékoztatására szolgál.

Edzési utasítások

Annak érdekében, hogy jelentősen fejlődjön fizikális állóképessége és egészsége, kövesse a leghatékonyabb edzési időtartamra vonatkozó következő szempontokat:

Ha már hosszabb ideje nem végez fizikális aktivitást, az egészségügyi kockázatok elkerülése érdekében konzultáljon orvosával az edzések megkezdése előtt.

Intenzitás

A maximális eredmények elérése érdekében megfelelő intenzitással kell edzenie.

A pulzus szám e tekintetben megfelelő irányadó.

Szabályként a következő képlet használata ajánlott:

Maximális pulzus szám = 220 - életkor

Edzés közben a pulzus számnak mindig a maximális pulzus szám 60%-a és 85%-a között kell lennie. Az Ön személyes edzési pulzus számához tekintse meg a 10. oldalon található táblázatot.

Az edzések megkezdésekor a pulzus számot a maximális pulzus szám 60%-án kell tartani az első néhány hétben.

A fittség növekedésével a pulzus számot a maximális pulzus szám 85%-ra lehet emelni lassan.

Zsírégetés

A test a maximális pulzus szám kb. 60%-ánál kezd el zsírt égetni.

Az optimális zsírégetés elérése érdekében ajánlott a pulzus számát a maximális pulzus szám 60% - 70%-án tartani.

Az optimális edzés mennyiség heti három alkalmat, egyenként 30 perces edzésidőt tartalmaz.

Példa:

Ön 52 éves és szeretne elkezdni edzeni.

Maximális pulzus szám = $220 - 52(\text{életkor}) = 168$ pulzus/perc

Minimális pulzus szám = $168 \times 0.6 = 101$ pulzus/perc

Legmagasabb pulzus szám = $168 \times 0.7 = 117$

pulzus/perc

Az első néhány hétben ajánlott 101-es pulzus számmal kezdeni, majd fokozatosan növelni 117-re.

A fittség növekedésével az edzés intenzitást a maximális pulzus szám 70% - 85%-ra növelhető.

Ez a nehézség növelésével, magasabb fordulatszámmal, vagy hosszabb edzés idővel érhető el.

Az edzés megtervezése

Bemelegítés:

Minden edzés előtt ajánlott 5-10 perces bemelegítést végezni.

Ekkor végezhet nyújtó gyakorlatokat és edzhet alacsony nehézségi szinten.

Edzés:

Az aktuális edzés alatt a maximális pulzus szám 70% -85%-át kell elérni.

Az edzés időtartama a következő támpontok alapján választható meg:

- napi edzési idő: kb. 10 perc / egység
- 2-3-szer hetente: kb. 30 perc / egység
- 1-2-szer hetente: kb. 60 perc / egység

Levezetés:

A hatékony levezetéshez az intenzitást drasztikusan csökkenteni kell az edzés utolsó 5-10 perce alatt.

A nyújtás szintén hatékony a későbbi esetleges izomláz és izomfájdalmak elkerülésére.

Siker

Már röviddel a folyamatos edzések megkezdése után érezhető, hogy folyamatosan szükséges növelni a nehézséget, hogy elérje az optimális pulzus számot. Az egységek egyre könnyebbek lesznek és sokkal fittebbnek fogja érezni magát minden napjaiban.

Ennek elérésére motiválja önmagát, hogy rendszeresen edzen. Válasszon meghatározott időszakot az edzésekre és ne kezdjen túl agresszív edzésekbe.

Egy régi mondás a sportemberek között:

“A legnehezebb dolog az edzésben annak elkezdése.”

Köszönjük, hogy megvásárolta termékünket. Habár mindent megteszünk, hogy minőségi termékeket nyújtsunk vásárlóinknak, hibák néha előfordulhatnak. Amennyiben a terméket sérültnek vagy hibásnak találja, kérjük azonnal lépjen kapcsolatba cégünkkel.

Fontos, hogy elolvassa a teljes használati utasítást mielőtt összeszereli és üzemelteti a készüléket. A következő biztonsági utasításokat szintén fontos, hogy betartsa:

1. A gyakorlatok megkezdése előtt konzultáljon orvosával!
2. Tartsa távol gyermekeit és háziállatait a készüléktől!
3. Egyszerre csak egyetlen személy használhatja a készüléket. Ha fejfájás, szédülés, mellkasi fájdalom, vagy bármely más szokatlan tünetet tapasztal az elliptikus gép használata közben, azonnal hagyja abba az edzést és konzultáljon orvosával!
4. Használat előtt mindig tüzetesen vizsgálja át a készüléket, hogy a csavarok és anyák teljesen meg vannak-e húzva.
5. Tartsa távol a kezét és lábát a mozgó részekről!
6. Mindig tiszta és egyenletes talajon használja az elliptikus gépet! Ne használja a szabadban vagy víz mellett.
7. Ne helyezzen semmilyen tárgyat a nyílásokba!
8. A készülék használata előtt mindig végezzen nyújtó gyakorlatokat a megfelelő bemelegítés érdekében!
9. A készüléket csak a készülék rendeltetésének megfelelően használja!
10. Edzés közben mindig arra alkalmas ruhát és cipőt viseljen! Ne viseljen bő, laza ruházatot, amit a készülék bekaphat, vagy abba beleakadhat!
11. A maximális felhasználói súly nem haladhatja meg a 110kg-ot.
12. Kapcsolja ki a készüléket használat után!
13. A terhesség ideje alatt konzultáljanak orvosukkal a készüléke használat előtt!
14. Igyon rendszeresen, ha 20 percnél hosszabb időtartamon át használja a készüléket!
15. Olyan helyen használja az elliptikus gépet, ahol a készülék előtt és mögött, valamint mellett legalább 50 cm szabad terület van!
16. Ezt a készüléket kizárólag otthoni használatra tervezték. Ne használja az elliptikus gépet kereskedelmi, vagy intézményi környezetben!

FIGYELEM: A GYAKORLATOK MEGKEZDÉSE ELŐTT KONZULTÁLJON ORVOSÁVAL! EZ KÜLÖNÖSEN FONTOS, AMENNYIBEN ÉLETKORA MEGHALADJA A 35 ÉVET, VAGY EGÉSZSÉGÜGYI PROBLÉMÁKKAL KÜZD. OLVASSON EL MINDEN UTASÍTÁST AZ ELLIPTIKUS GÉP ÁLTAL, VAGY ANNAK HASZNÁLATA KÖVETKEZMÉNYEKÉNT SZERZETT SZEMÉLYI SÉRÜLÉSEKRE VONATKOZÓ FELELŐSSÉGRŐL! NEM VÁLLALUNK SEMMILYEN FELELŐSSÉGET A KÉSZÜLÉK HASZNÁLATÁBÓL EREDŐ SZEMÉLYI SÉRÜLÉSEKÉRT, VAGY VAGYONI KÁROKÉRT.