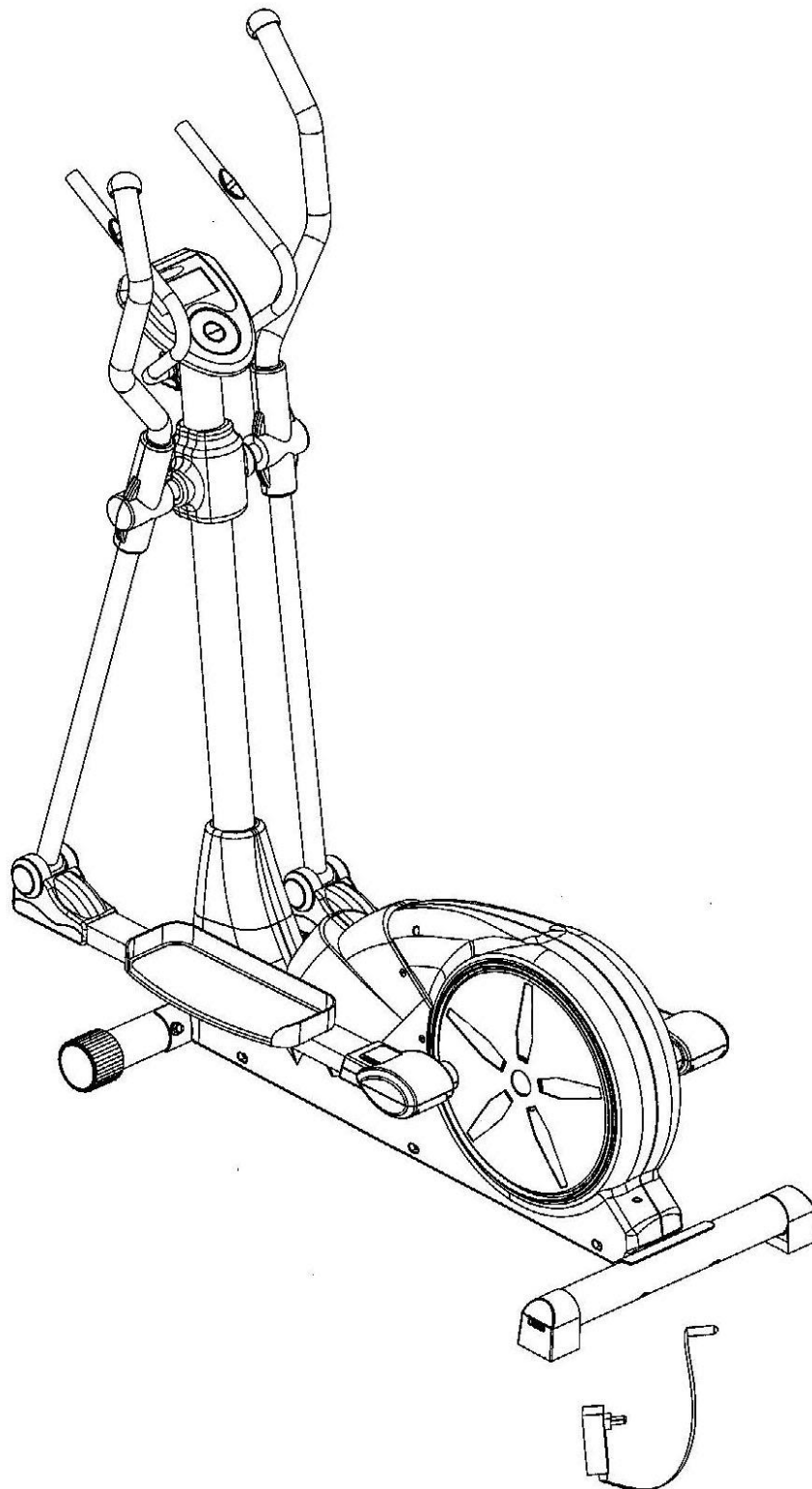


VSC-41E ROBUST BOSTON

Elliptikus gép

Használati útmutató



FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

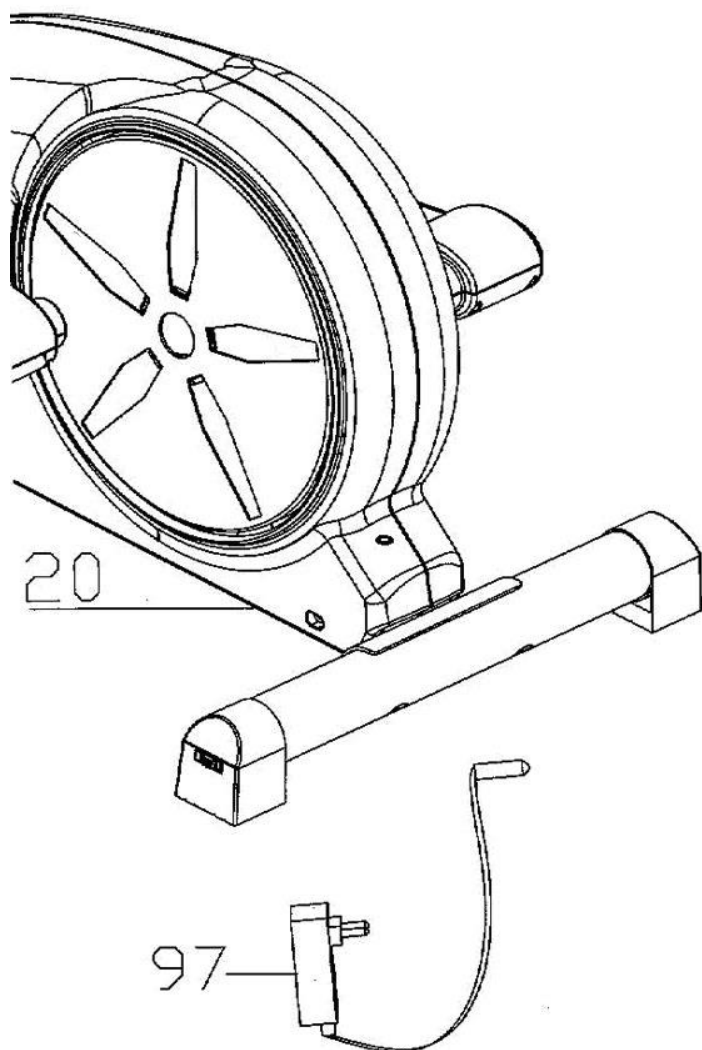
Fontos, hogy elolvassa a teljes használati utasítást, mielőtt üzemelteti a készüléket. A következő biztonsági utasításokat szintén fontos, hogy betartsa:

- 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 a készülék 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 a készüléket! 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 100kg-ot.
- 12) Kapcsolja ki a készüléket használat után!
- 13) A terhesség ideje alatt konzultáljanak orvosukkal a készülék használat előtt!
- 14) Igyon rendszeresen, ha 20 percnél hosszabb időtartamon át használja a készüléket!
- 15) Olyan helyen használja a készüléket, ahol a készülék előtt, mögött, valamint mellett legalább 50cm szabad terület van!
- 16) Ezt a készüléket kizárólag otthoni használatra tervezték. Ne használja a készüléket kereskedelmi, vagy intézményi környezetben! A garancia csak otthoni használat esetén érvényes!

A gyakorlatok megkezdése előtt konzultáljon orvosával! Ez különösen fontos, amennyiben életkora meghaladja a 35 évet, vagy egészségügyi problémákkal küzd. Olvasson el minden utasítást a készülék által, vagy annak használata következményeként szerzett személyi sérülésekre vonatkozó felelősségről

9) A készülék hálózati csatlakoztatása

- ✧ Csatlakoztassa készüléket a készülékhez tartozó hálózati adapterrel (97) az elektromos hálózatra.
- ✧ Ne használjon más adaptert, csak amit készülékhez a szolgáltató adott



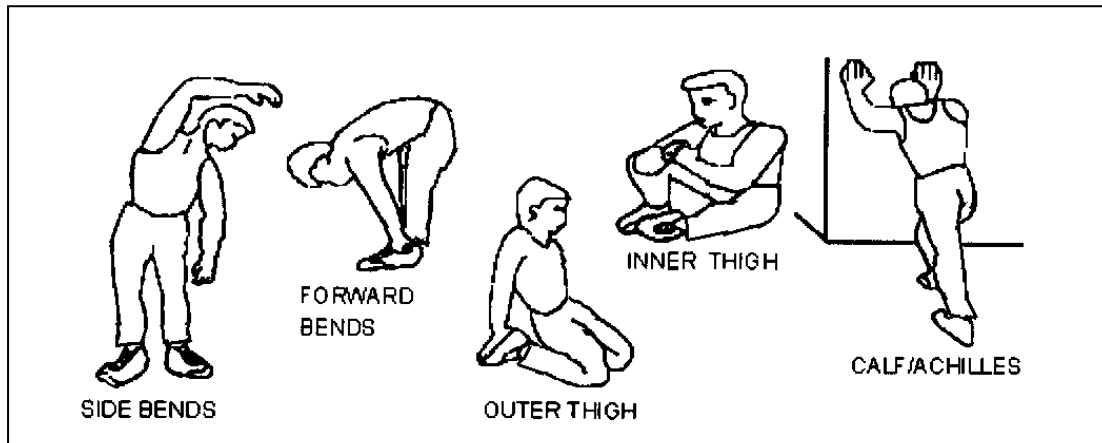
EDZÉS UTASÍTÁSOK

Az elliptical használata számos előnnyel jár, javítja fizikai állóképességét, tónusosítja az izmokat, kalória szegény étrenddel ötvözve segít a fogyásban.

1. Bemelegítés

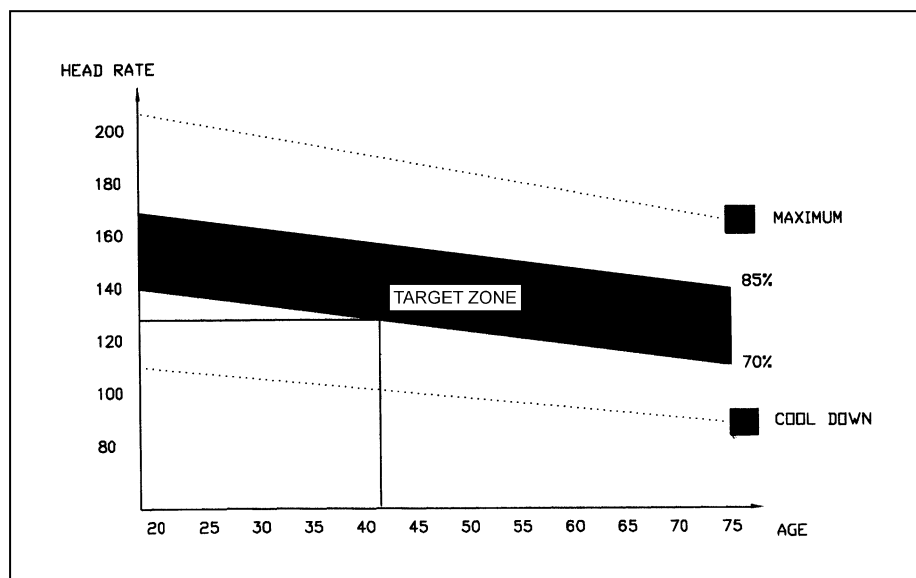
A bemelegítés segítségével élénkítheti vérkeringését és biztosíthatja izomzata megfelelő működését

az edzés során. A bemelegítés következtében csökken a sérülések, illetve a későbbi izomláz valószínűsége. Néhány nyújtó gyakorlat elvégzése is ajánlott az alábbi képeknek megfelelően. Minden nyújtást körülbelül 30 másodpercig végezzen, de ne nyújtsa, vagy erőltesse túl izmait – ha fájdalmat érez, azonnal hagyja abba!



2. Edzés

Az edzés közben fejti ki a legnagyobb erőt. A rendszeres használat eredményeként a lábainak izomzata lazább és erősebb lesz. Mindig saját erőnlétének megfelelően eddzen, de fontos, hogy egyenletes tempóban. A munkavégzés intenzitásának elegendőnek kell lennie, ahhoz, hogy a pulzusa az ábrán jelölt célzónába (TARGET ZONE) emelkedjen.



3. Levezetés

A levezetés a cardio-vascularis rendszer és az izomzat megnyugvására szolgál. Jellemében hasonló a bemelegítéshez, de ebben az esetben kb. 5 percen keresztül folyamatosan csökkentse az intenzitást, illetve a sebességet. A nyújtó gyakorlatokat ismételtelen ajánlott elvégezni, figyelve arra, hogy az izmok és ízületek túlerőltetésének elkerülésére. Ahogy egyre fittebb lesz, ajánlott hosszabban és keményebben edzeni. Ajánlott hetente legalább három alkalommal tréningezni és amennyiben

lehetséges egyenletesen ossza el az edzésalkalmakat a héten.

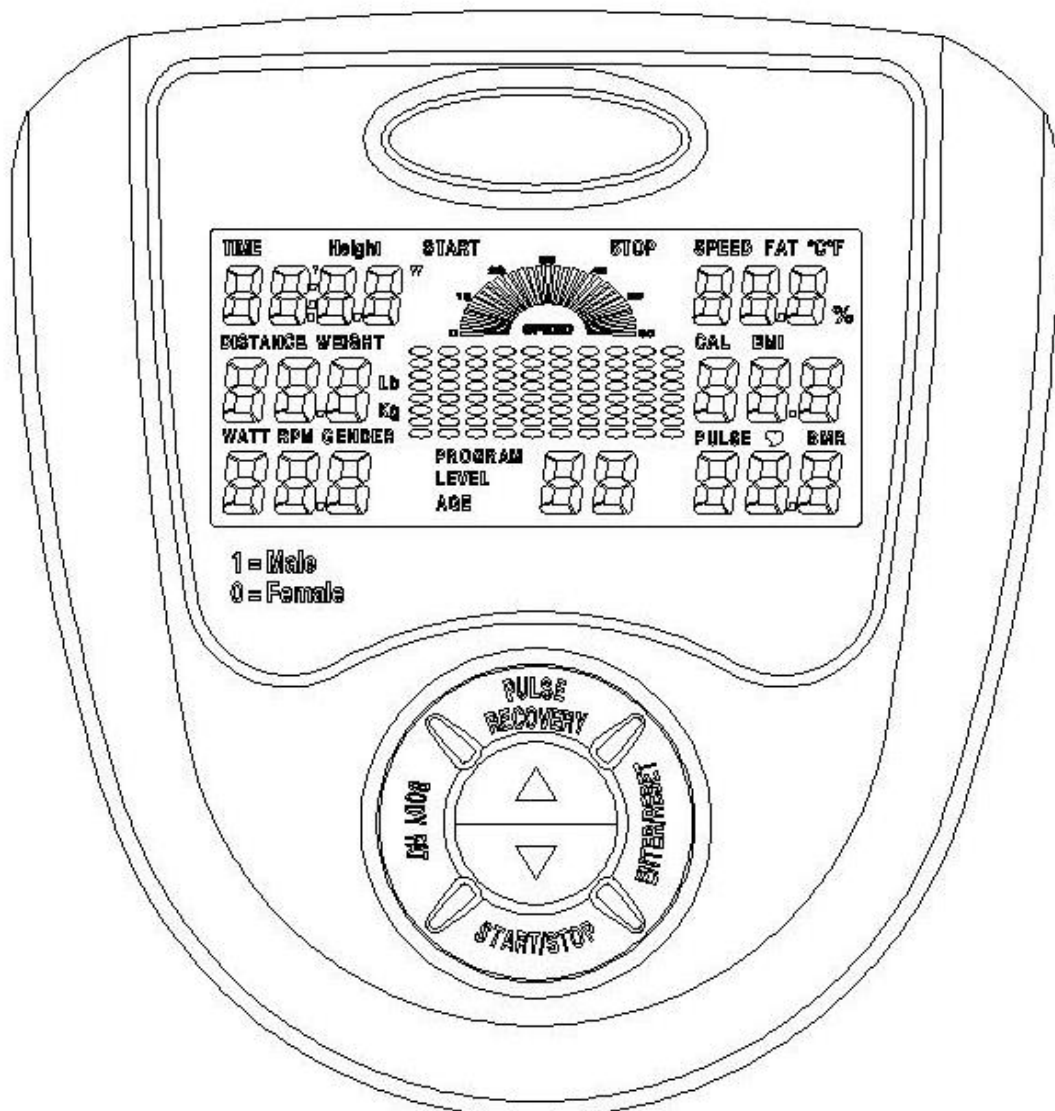
AZ IZMOK TÓNUSOSÍTÁSA

Izmai tónusosításához állítsa a terhelést magasra. Így a lábaira nagyobb terhelés jut és valószínűleg nem tud olyan sokáig tréningezni, mint ahogy azt eltervezte. Amennyiben a fittségét és növelni kívánja, változtassa meg edzésmódszerét. A bemelegítés és a levezetés során normál terheléssel dolgozzon, de az edzés fő fázisában folyamatosan és fokozatosan emelje a terhelés szintjét, hogy a lábait erőteljesebben megdolgoztassa. Később csökkentenie kell a sebességet, hogy a pulzusát a célzónában tartsa.

TESTSÚLY LEADÁS

Amennyibe súlyvesztés a célja, akkor a legfontosabb az edzésbe fektetett energia. Minél hosszabban és keményebben edz, annál több kalóriát éget el a szervezete. Lényegileg ez azonos azzal, mint ha a fittségét kívánná javítani, a különbség csak az elérendő célban van.

A KOMPJÚTER HASZNÁLATA



BEÜZEMELÉS

Elektromos szükséglet:	A készülék tartozéka egy 6VDC/500mA-es adapter. Csatlakoztassa az adaptert a hálózatba.
Automatikus bekapcsolás:	Nyomja meg bármelyik gombot vagy kezdjen el pedálozni a komputer bekapcsol. Ha bármilyen hibajelzést lát a kijelzőn, ellenőrizze az adaptert és az összes csatlakozást.
Az óra beállítása:	Az adapter csatlakoztatása után a monitoron be tudja állítani a gombok (▼ és ▲) segítségével a pontos időt. Az ENTER gomb segítségével elfogadhatja a beállított óra és perc értékeket. A beállítás után nyomjon meg bármely gombot (az ENTER kivételével) a kilépéshez
Automatikus kikapcsolás:	Ha 4 percnél tovább nem használja a készüléket, a komputer automatikusan kikapcsol és a beállított időt és a szobahőmérsékletet jelzi.

FUNKCIÓK BEMUTATÁSA:**A) 1 Manuális Program (Manual)****B) Előre beállított 11 program profil (Presets Programs)**

Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice

C) 2 Felhasználói program (User Setting Profile)**F) 1 Testzsír százalékmérő program (Body Fat Program)**

Értékek egyidejű kijelzése: IDŐ (TIME), TÁVOLSÁG (DISTANCE), KALÓRIA (CAL), TELJESÍTMÉNY (WATT) / FORDULATSZÁM (RPM,) SEBESSÉG (SPEED), PULZUS (PULSE), NEHÉZSÉGI SZINT (LEVEL)

GOMBOK HASZNÁLATA:**1. ENTER (/ RESET) :**

A programok közben.	A funkciók kiválasztása. Nyomja meg az Enter gombot annál a programnál, amellyel edzeni szeretne.
Beállítások közben.	Nyomja meg az Entert annál az értéknél, amelyik megfelelő Önnek.
Óra beállításnál.	Nyomja meg az Entert az óra és perc értékének elfogadásához.
Újraindításhoz.	Nyomja meg az Entert folyamatosan több mint 2 másodpercig a komputer újraindításához (Resetálás)

2. START/STOP:

A programok elindítására és megállítására szolgál
Gyors indítás (Quick Start), megnyomva a gombot lehetőséget ad a programok kiválasztása nélkül elindítani az edzést.

3. FEL (▲=UP) és LE (▼=DOWN):

Nyomja meg a LE (DOWN) és a FEL (UP) gombokat a programok kiválasztásához .

Nyomja meg a LE (DOWN) és a FEL (UP) gombokat az Idő,

Távolság, Kalória, Magasság, Súly, Életkor, Nem, és a Pulzus értékeinek csökkentéséhez és növeléséhez.

Használja a gombokat az edzés közben a nehézségi szint állításához

4. Zrszint mérés (BODY FAT):

Nyomja meg a gombot a felhasználói adatok rögzítése (Nem(GENDER), Magasság(HEIGHT), Súly(WEIGHT, Életkor (AGE)), majd a testzsír szint méréséhez.

5. Pulzus helyreállítás (RECOVERY):

Nyomja meg a RECOVERY gombot a pulzusmegnyugvás méréséhez.

Kijelzett funkciók:

SPEED	-	sebesség (0.0~99.9 Km/h)
TIME	-	edzésidő (0:00~99perc59mperc). A beállítható érték 5:00~99perc00mperc.
DIST	-	megtett távolság (0.0~999Km)
CALORIE	-	energia felhasználás az edzés ideje alatt (0,0~999)
PULSE	-	pulzusszám (30~240 ütés/perc)
RES. LEVEL	-	nehézségi szintet jelzi (1~16)
WATT/RPM	-	a teljesítményt mutatja wattban / /fordulatszám (0~999)

Programok kiválasztása és az értékek beállítása:

1. Manuális Program (P1):

1. Nyomja meg az " **UP** " vagy a " **DOWN** " gombot a Manuális program kiválasztásához, majd nyomja meg az Enter gombot a manuális programba való belépéshez.
2. Az Idő (Time) felirat villog a kijelzőn, nyomja meg az " **UP** " vagy " **DOWN** " feliratokat az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
3. A Távolság (Distance) felirat villog a kijelzőn, nyomja meg az " **UP** " vagy " **DOWN** " feliratokat a távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
4. A Kalória (Calories) felirat villog a kijelzőn, Nyomja meg az " **UP** " vagy " **DOWN** " feliratokat az elégetni kívánt kalória érték beállításához Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
5. Nyomja meg a START/STOP gombot a gyakorlat elkezdéséhez.

Megjegyzés:

1. Ebben a programban vagy csak időt vagy csak távolságot tud beállítani.

2. Mikor elérte bármelyik beállított értéket, a komputer egyet csipog és megáll.
3. Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot.

A beállított adatok visszaszámlálása azonnal elkezdődik, amint elkezd pedálozni. A beállított adatok elérésénél a komputer csipog és megállítja a programot. A nehézségi szintet az UP (▲) és DOWN (▼) gombokkal tudja edzés közben szabályozni.

2. Előre Beállított Programok (P2-P13):

Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice

1. Nyomja meg az "UP" vagy a "DOWN" gombot a Manuális program kiválasztásához, majd nyomja meg az Enter gombot a manuális programba való belépéshez.
2. Az Idő (Time) felirat villog a kijelzőn, nyomja meg az "UP" vagy "DOWN" gombot az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
3. A Távolság (Distance) felirat villog a kijelzőn, nyomja meg az "UP" vagy "DOWN" gombot a távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
4. A Kalória (Calories) felirat villog a kijelzőn, Nyomja meg az "UP" vagy "DOWN" gombot az elégetni kívánt kalória érték beállításához Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
5. Nyomja meg a START/STOP gombot a gyakorlat elkezdéséhez.

Megjegyzés:

1. Ebben a programban vagy csak időt vagy csak távolságot tud beállítani.
2. Mikor elérte bármelyik beállított értéket, a komputer egyet csipog és megáll.
3. Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot.

A beállított adatok visszaszámlálása azonnal elkezdődik, amint elkezd pedálozni. A beállított adatok elérésénél a komputer csipog és megállítja a programot.

3. Felhasználó által programozható program (USER 1 – USER 2)

1. Nyomja meg az "UP" vagy a "DOWN" gombot a felhasználói program (USER PROFILE) kiválasztásához.
2. Nyomja meg az ENTER gombot a programba való belépéshez.
3. Az 1-es oszlop nehézségi szintje villog, nyomja meg az "UP" vagy a "DOWN" gombot és állítsa be a nehézségi értéket.
4. Nyomja meg az ENTER gombot az adatok rögzítéséhez.
5. A 2-es oszlop nehézségi szintje villog, nyomja meg az "UP" vagy a "DOWN" gombot és állítsa be a nehézségi értéket.
6. Nyomja meg az ENTER gombot a kiválasztott profilba lépéshez. Kérjük, kövesse a fent leírt utasításokat 1-től 10-ig a program beállításához, majd nyomja meg az ENTER gombot.
7. Az Idő (Time) felirat villog, nyomja meg az "UP" vagy a "DOWN" gombot az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték

rögzítéséhez.

8. A távolság (Distance) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot a távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
9. A Kalória (Calories) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot az elégetni kívánt kalória érték beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.

Nyomja meg a START/STOP gombot a gyakorlatok elkezdéséhez.

Megjegyzés:

1. A beállított edzés profilokat a komputer eltárolja a memóriájába.
2. A nehézségi szint a beállított értékek alapján fog változni.
3. Ebben a programban vagy csak időt vagy csak távolságot tud beállítani
4. Mikor elérte bármelyik beállított értéket, a komputer egyet csipog és megáll.
5. Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot.

4. Testzsír százalékmérés (Body fat measurement)

A testzsír és a pulzus megnyugvás méréséhez helyezze a tenyerét a pulzus érzékelőkre!

1. Nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot a program kiválasztásához, majd nyomja meg az ENTER gombot a programba való belépéshez.
2. A Magasság (Height) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot a magasságának a beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
3. A Súly (Weight) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot a magasságának a beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
4. A Nem (Gender) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot a nemének (M=férfi; F=nő) a kiválasztásához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
5. Az Életkor (Age) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot az életkor beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
6. Nyomja meg a START/STOP gombot a mérés elkezdéséhez.
7. Miután a mérés befejeződött az eredmény megjelenik a kijelzőn, továbbá a computer a mérés alapján felajánl egy egyéni programprofil .
8. Az egyéni program indításához nyomja meg a **START/STOP** gombot.

A mennyiben a testzsír-mérés során a tenyere nem érintkezik megfelelően a pulzus érzékelővel a készülék Error E hibakódot fog jelezni. Nyomja meg a START/STOP gombot és próbálja újra.

TEST TÍPUSOK (Body Types):

A testzsír százalékmérésnél 5 test típust különböztetünk meg a százalék függvényében.

1-es típus 5%-tól 14%-ig.

2-es típus 15%-tól 24%-ig.

3-as típus 25%-tól 29%-ig.

4-es típus 30%-tól 39%-ig.

5-ös típus 40%-tól 50%-ig.

Kor/ Nem	Test típus	Vékony	Egészséges	Molett	Túlsúlyos	Elhízott
	FAT%	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Férfi/≤30 éves		<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Férfi/>30 éves		<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Nő/≤30 éves		<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Nő/>30 éves		<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

Alapanyagcsere-érték: (Basal Metabolic Rate BMR) az az energia (kalóriában mérve) amely a test számára nyugalmi állapotban szükséges a normális test funkciók fenntartásához.

Testtömeg mutató: (Body Mass Index BMI), amelyet a testforma megállapításánál használnak.

Zsír súly: (Fat Weight), a teljes zsír tömege a testben, kilogrammban mérve.

Pulzusméréshez helyezze mindkét kezét a fix kormányon található érzékelőkre. A minél pontosabb pulzusleolvasás érdekében ügyeljen arra, hogy tenyere ne legyen túl száraz és túl izzadt sem. A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során. A pulzusértékek a kijelzőn grafikus formában is láthatóak.

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**

5. 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 értékben jelzi ki. F1 a legjobb érték.

Technikai adatok az adatterről

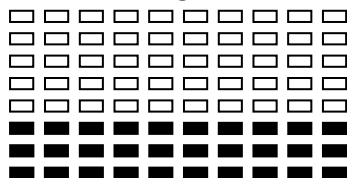
1. Bemenő feszültség: 230V/50Hz or 60Hz Klmenő feszültség: 6V DC/0.5A

LCD Grafikus kijelzések

ELŐRE GYÁRTOTT PROGRAM PROFILOK:

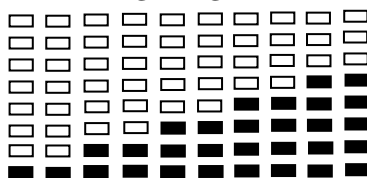
PROGRAM 1

MANUAL



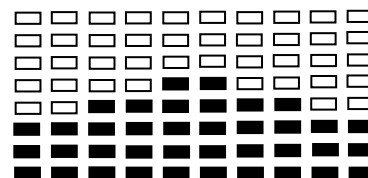
PROGRAM 2

STEPS



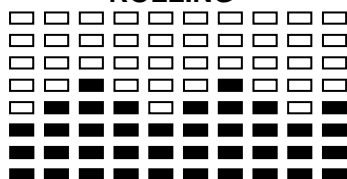
PROGRAM 3

HILL



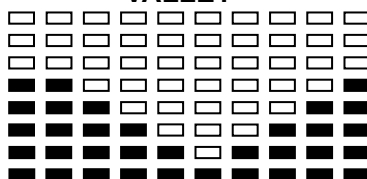
PROGRAM 4

ROLLING



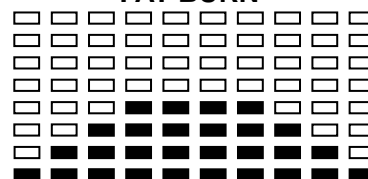
PROGRAM 5

VALLEY



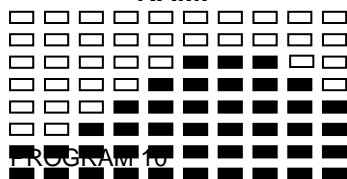
PROGRAM 6

FAT BURN



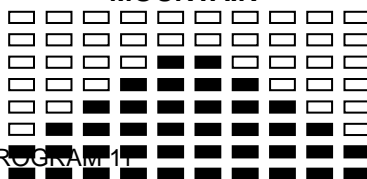
PROGRAM 7

RAMP



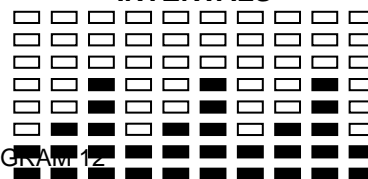
PROGRAM 8

MOUNTAIN



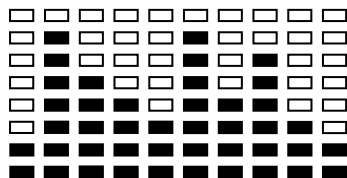
PROGRAM 9

INTERVALS



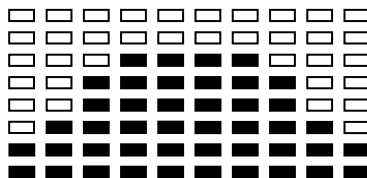
PROGRAM 10

RANDOM



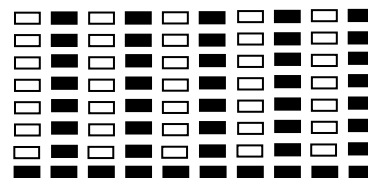
PROGRAM 11

PLATEAU



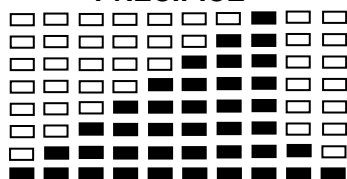
PROGRAM 12

FARTLEK



PROGRAM 13

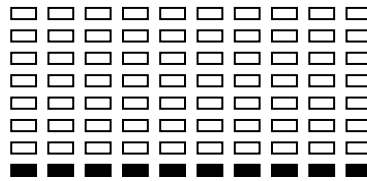
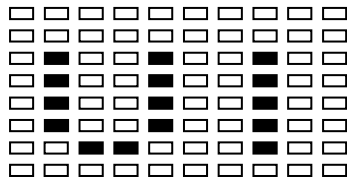
PRECIPICE



FELHASZNÁLÓI PROGRAMOK

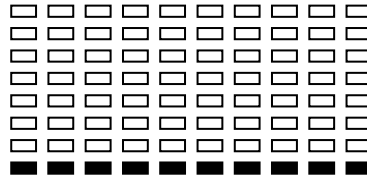
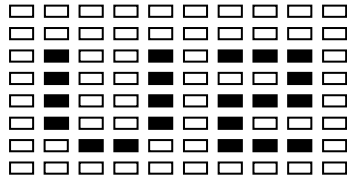
PROGRAM 14

USER 1



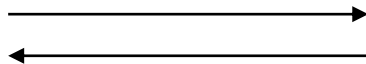
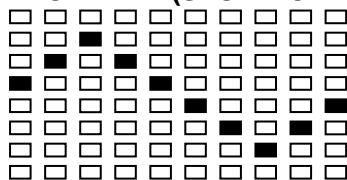
PROGRAM 15

USER 2

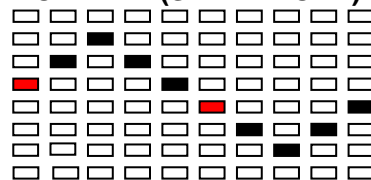


PROGRAM 16

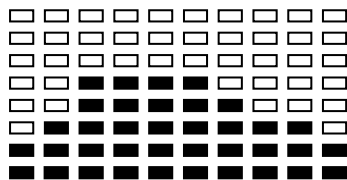
BODY FAT (STOP MODE)



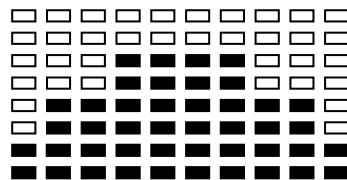
BODY FAT (START MODE)



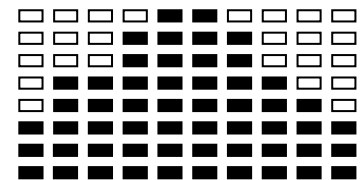
A TESTSÍRSZINT MÉRÉST KÖVETŐEN A KÖVETKEZŐ HAT PROGRAMPROFIL EGYIKE FOG MEGJELENNI A KIJELZŐN:



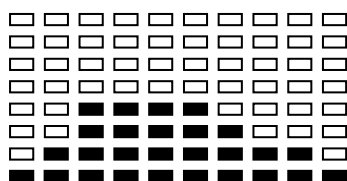
Edzés idő : 40 perc



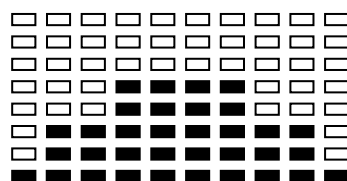
Edzés idő : 40 perc



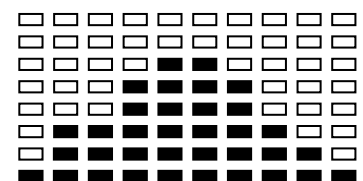
Edzés idő : 20 perc



Edzés idő : 40 perc



Edzés idő : 40 perc



Edzés idő : 20 perc

KÉRJE KI ORVOSA VÉLEMÉNYÉT MIELŐTT HASZNÁLATBA VESZI A KÉSZÜLÉKET.

Kellemes edzést és időöltést kívánunk Önnek!