

Használati utasítás: Fassi FC 760 elliptikus tréner

kód: 7278 HU

Tisztelt vásárlók

Örülünk, hogy a **Fassi** készüléket választotta. Ezt a minőségi terméket otthoni használatra tervezték. A készülék összeszerelése előtt figyelmesen olvassa el a használati utasítást. A készüléket csak a jelen kezelési útmutatóban leírtak szerint használja. Tartsa meg ezt a kézikönyvet a készülék működésével kapcsolatos későbbi hivatkozásokhoz.

Sok szórakozást és sikert kívánunk az edzéshez.

A **Fassi** csapata

Garancia

A Fassi minőségű termékeket otthoni fitness edzéshez tervezték és tesztelték.

Az eladó meghosszabbított 5 éves keretgaranciát vállal erre a termékre. Az összes többi mechanikai és elektronikus alkatrészre 2 év garancia vonatkozik.

A garancia nem vonatkozik a helytelen telepítés, a helytelen karbantartás, a mechanikai sérülések, az alkatrészek elhasználódása, normál használat, elkerülhetetlen események, szakszerűtlen beavatkozások, nem megfelelő kezelés vagy helytelen elhelyezés által okozott károkra. Panasz esetén forduljon hozzánk.

A jótállási időszak az eladás napján kezdődik (ezért őrizze meg a vásárlás igazolását).

Vevőszolgálat

Jegyezze fel a termék pontos nevét és sorozatszámát, hogy a legjobban segítsünk Önnek a készülékével kapcsolatos problémák megoldásában. Ezeket az információkat a számlán találja meg.

Utasítások a készülék használaton kívüli kezeléséhez

A **Fassi** újrahasznosítható. Kérjük, az élettartama végén adja vissza készülékét egy hulladékgyűjtő helyre (vagy kijelölt helyre).

Elérhetőség

Duvlan s.r.o.
K Zornici 1990/23
957 01 Bánovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Utasítások

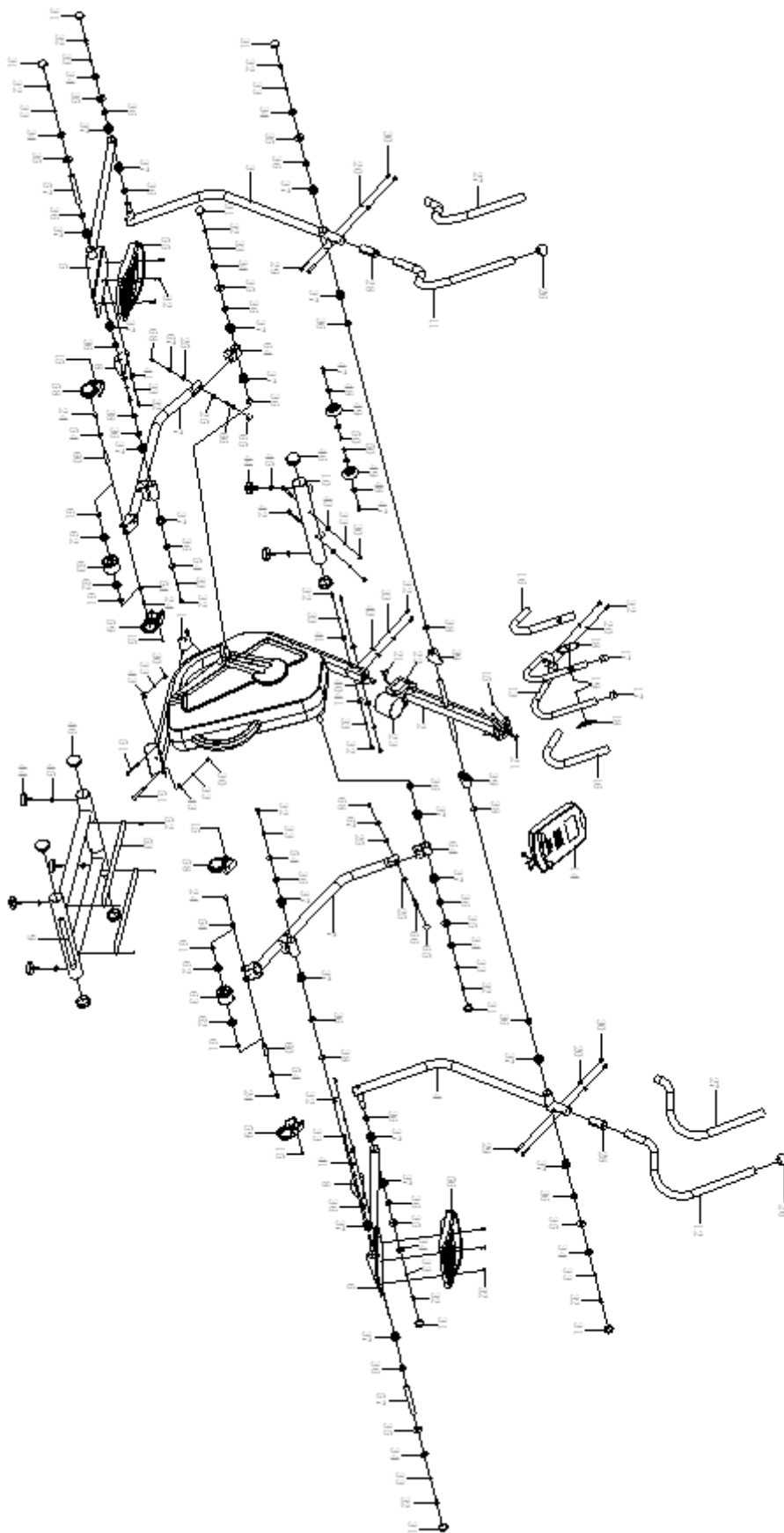
Ez a kezelési útmutató csak az ügyfél számára készült. A DUVLAN nem vállal felelősséget a termék fordításából vagy műszaki változtatásaiból eredő hibákért.

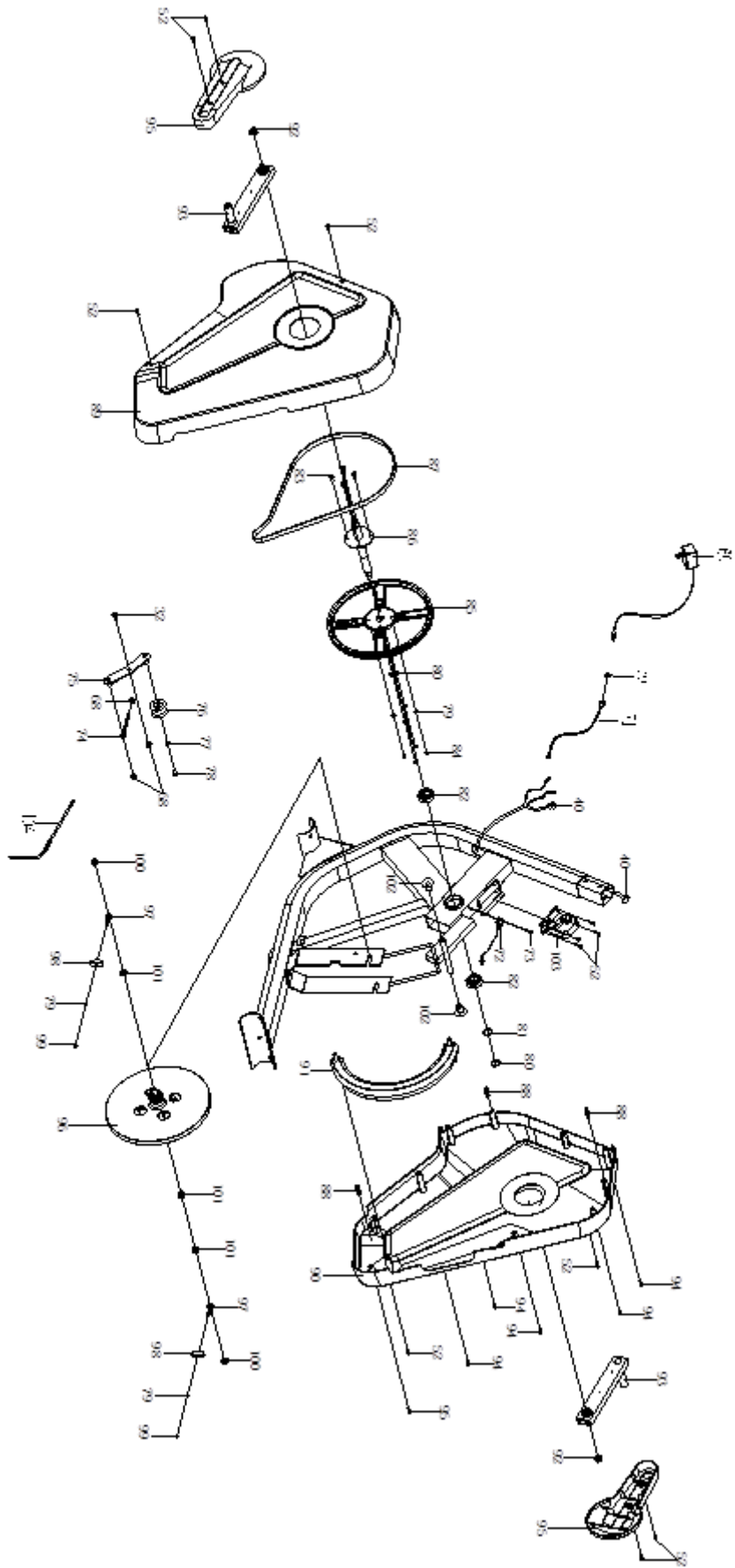
FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

A súlyos sérülések kockázatának csökkentése érdekében a termék használata előtt olvassa el az alábbi biztonsági utasításokat. Fontos információkat fog megtudni a készülék biztonságáról, megfelelő használatáról és karbantartásáról. Őrizze meg ezt a használati utasítást a jövőbeni javítások, karbantartások vagy alkatrészek megrendelése esetén.

1. Ezt az eszközt nem használhatja **130 kg-nál** nagyobb súlyú személy.
2. A készüléket felnőttek képzésére tervezték. Ne hagyjon gyermekeket és háziállatokat felügyelet nélkül a gépteremben.
3. Helyezze a készüléket csúszásmentes felületre. Ha meg akarja védeni a padlóját, helyezzen védőbetétet a készülék alá.
4. Biztosítson elegendő helyet a készülék biztonságos használatához. A gép közelében min. Szabad területnek kell lennie. 0,6 m.
5. A készüléket beltérben használja, és védje a nedvességtől és a portól. Ne helyezze a készüléket fedett verandára vagy víz közelébe.
6. A készüléket otthoni használatra tervezték. HC alkalmazási és hatékonysági osztály (STN EN957 - 10 szabvány). Az eszköz kereskedelmi használatára az eszközre nem vonatkozik a gyártó garanciája.
7. Az eszköz nem alkalmas terápiás alkalmazásra.
8. Egészségügyi komplikációk és korlátozások esetén konzultáljon orvosával az edzésről. Meg fogja mondani, hogy melyik képzés alkalmas az Ön számára.
9. A nem megfelelő edzés és képességeinek túlértékelése károsíthatja egészségét.
10. Ha hányinger, mellkasi fájdalom vagy nehézlégzés tapasztal edzés közben, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz.
11. Ne kezdje el az edzést, amíg nem biztos abban, hogy a készülék megfelelően van hajtva és beállítva.
12. A készülék telepítésekor pontosan kövesse az utasításokat.
13. Csak eredeti Fassi alkatrészeket használjon (lásd a listát).
14. Húzza meg erősen az összes mozgó alkatrészt, hogy megakadályozza, hogy az edzés közben meglazuljon.
15. Ne használja a készüléket mezítláb vagy laza cipővel. Edzés közben ne viseljen laza ruházatot. Tedd el az összes ékszert, mielőtt elkezded edzeni. Helyesen állítsa be a haját, hogy az ne zavarja Önt edzés közben.
16. A sérült alkatrészek veszélyeztethetik az Ön biztonságát és befolyásolhatják a készülék élettartamát.
17. Rendszeresen ellenőrizze az összes anya és csavar szorosságát.
18. A készülék minden összeszerelését / szétszerelését gondosan kell elvégezni.
19. Tartsa távol a kezét és a lábát a mozgó alkatrészekről.
20. Legyen különösen óvatos a készülék emelésekor vagy mozgásakor, hogy elkerülje a hát sérülését. Mindig megfelelő emelési technikákat alkalmazzon, vagy szükség esetén kérjen segítséget más személyektől.
21. A készülék súlya: 56 kg.
22. A készülék teljes méretei (H x Sz x M): 156 x 58 x 164 cm.

Bontott ábra



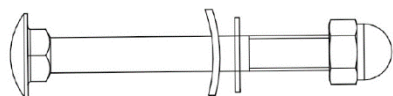


Alkatrész lista

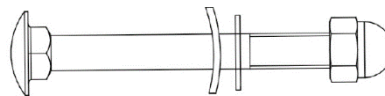
S.sz	Megnevezés	DB	S.sz	Megnevezés	DB
1	Főkeret	1	42	Csavar M8x75	2
2	Elülső rúd	1	43	Nagy alátét Ø8xØ20x2.0	6
3	Bal kormányrúd	1	44	Láb alátét M1x30	6
4	Jobb kormányrúd	1	45	Anya M10	6
5	Bal lábrúd	1	46	Kerek végzáró Ø60x1.5	6
6	Jobb lábrúd	1	47	Csavar Ø8x32	2
7	Vezetőrúd	2	48	Csapágó	4
8	Lábrúd csatlakozó	2	49	Henger kerék Ø71x24	2
9	Hátsó főkeret	1	50	Csavar M6x12	2
10	Elülső stabilizátor	1	51	Csavar M8x80	2
11	Bal kormány	1	52	Önmetsző csavar ST4.2x20	16
12	Jobb kormány	1	53	Alumínium rúd 490x41x2.1	2
13	Fogantyú	1	54	Nagy alátét Ø8xØ25x2.0	6
14	Számítógép	1	55	Bal pedál	1
15	Csavar M5x10	8	56	Jobb pedál	1
16	Kormányhaptakaró Ø24xØ31x450	2	57	Műanyag foglalat Ø19x174	2
17	Fogantyú zárókupak Ø25x1.5	2	58	Henger bal fedele	2
18	Kézi érzékelő kábellel 750mm	2	59	Henger jobb fedele	2
19	Csavar ST4.2x20	2	60	Henger tengelye	2
20	Ívelt alátét Ø8xØ20x2.0	6	61	Henger távtartó	4
21	Hosszabbító érzékelő kábel	1	62	Csapágó 6202	4
22	Üvegtartó tartója	1	63	Csiga	2
23	Üvegtartó	1	64	Láb forgórúd szerelvény	2
24	Csavar M8x16	4	65	Végzáró anya	2
25	Kis rúdhüvely Ø18xØ8x10	4	66	Csavar M6x50	2
26	Fogantyú végzáró Ø50	2	67	Alátét Ø8xØ161.5	2
27	Fogantyú hab Ø31xØ37x700	2	68	Záró anya M8	5
28	Foglalat	2	69	AC adapter L=2000mm	1
29	Csavar M8x49	4	70	Hatszögletű lapos anya S15	1
30	Véganya M8	8	71	Tápkábel	1
31	Véganya Ø38	8	72	Érzékelő kábel	1
32	Csavar M8x20	29	73	Csavar ST2.9x12	2
33	Rugós alátét Ø8	24	74	Beállítási csavar M8x65	1
34	Alátét Ø8xØ33x2.0	8	75	Szabadonfutó kerék tartó	1
35	Nagy alátét Ø19xØ38x3.0	8	76	Nyomás kerék	1
36	Foglalat POM Ø27x11	20	77	Alátét Ø12xØ6x1.0	1
37	Műanyag foglalat Ø38x24	20	78	Csavar M6x12	1
38	Hullámos rugós alátét Ø19xØ26x0.3	4	79	Rugós alátét Ø6	6
39	Tengelyhüvely	2	80	Biztosító gyűrű Ø20x1.0	2
40	Érzékelő szenzor	1	81	Hullámos alátét Ø20xØ24x0.3	1
41	Nagy alátét Ø8xØ20x2.0	8	82	Csapágó 6004-2Z	2
83	Csavar M6x15	4	94	Csavar ST4.2x25	6
84	Anya M6	4	95	Forgattyúház fedél	2
85	Csiga szalagja	1	96	Lendkerék	1

S.sz	Megnevezés	DB	S.sz	Megnevezés	DB
86	Egyenes orsó szerelvény	1	97	Beállító csavar M6x36	2
87	Szalag	1	98	Tartó U 31x30xδ1.0	2
88	Műanyag csavar Ø8x32	3	99	Csavar M6 S10	2
89	Bal láncfedél	1	100	Anyá M10x1.0x6	2
90	Jobb láncfedél	1	101	Anyá M10x1	3
91	Lendkerék fedele	1	102	Korlátozott a deszkadarab	2
92	Anyá M10x1.25	2	103	Motor	1
93	Forgatú	2	104	Motorfeszültség kábel	1

Alkatrés lista



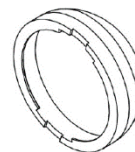
(51) Csavar M8x80 2 DB
 (43) Ívelt alátét Ø8xØ20x2.0 2 DB
 (33) Rugós alátét Ø8 2 DB
 (30) Anyá M8 2 DB



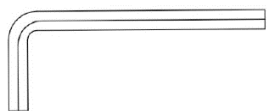
(42) Csavar M8x75 2 DB
 (43) Ívelt alátét Ø8xØ20x2.0 2 DB
 (33) Rugós alátét Ø8 2 DB
 (30) Anyá M8 2 DB



(29) Csavar M8x49 4 DB
 (20) Görbített alátét Ø8xØ16x1.5 4 DB
 (30) Véganya M8 4 DB



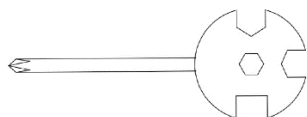
(31) Véganya Ø38 8 DB



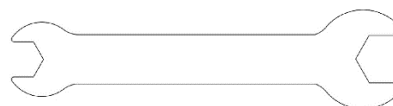
Imbuszkulcs 6mm 1 DB



(65) Véganya S13 2 DB



Hatszögletű kulcs / Csavarhúzó
 S10, S13, S14, S15

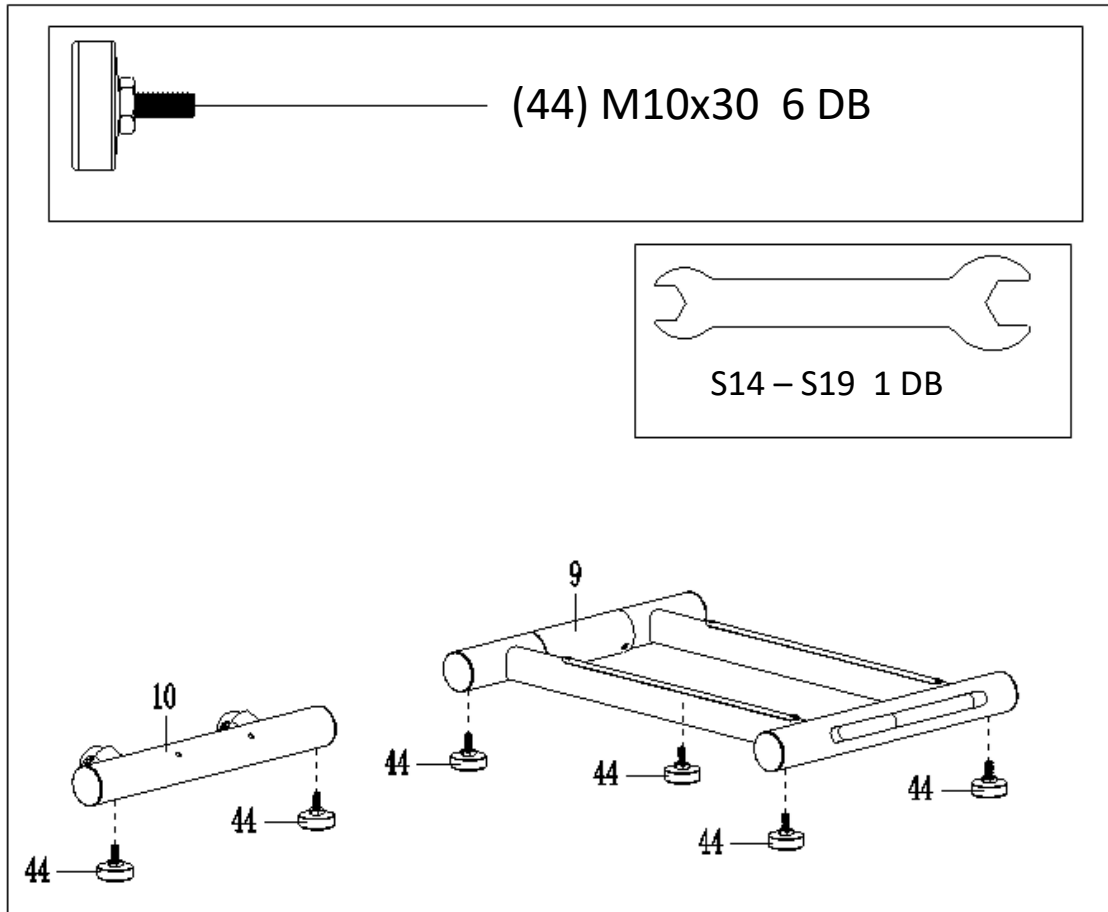


Kulcs S14 – S19 2 DB
 1 DB

Használati útmutató

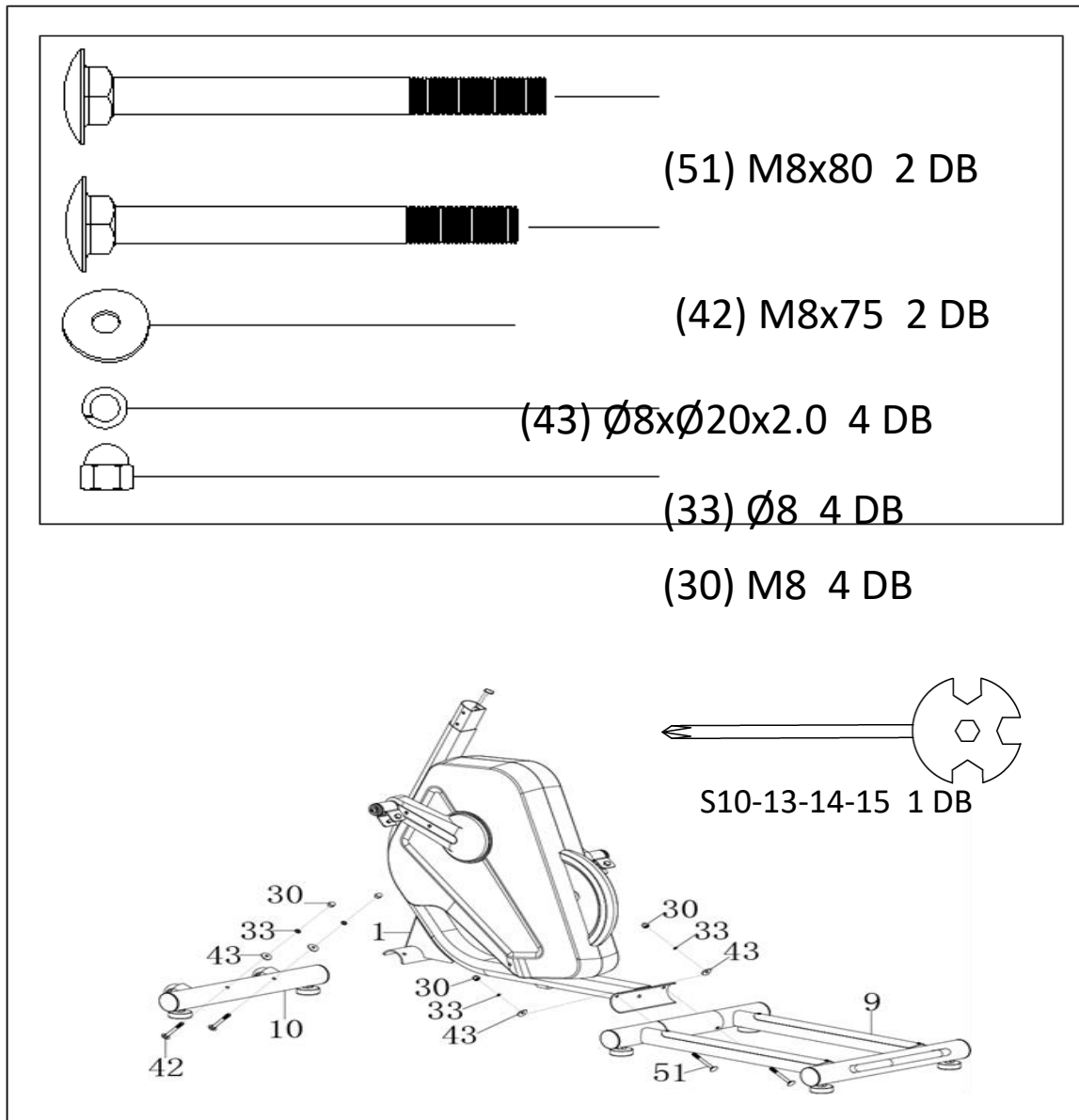
1.lépés: Lábalátétek felszerelése

Helyezze be a négy lábalátétet (44) a hátsó főkeretre (9). Helyezze be a két ábalátétet (44) az első stabilizátorra (10).



2.lépés: Az első stabilizátor és a hátsó főkeret felszerelése

Csatlakoztassa a hátsó főkeretet (9) a főkerethez (1) két nagy $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20 \times 2.0$ hullámlemezes alátéttel (43), két $\text{Ø}8$ rugós alátéttel (33), két M8x80 csavarral (51) és két M8 véganyával (30). Csatlakoztassa az első stabilizátort (10) a főkerethez (1) két nagy $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20 \times 2.0$ hullámlemezes alátéttel (43), két $\text{Ø}8$ rugós alátéttel (33), két M8x75 csavarral (42) és két M8 véganyával (30).



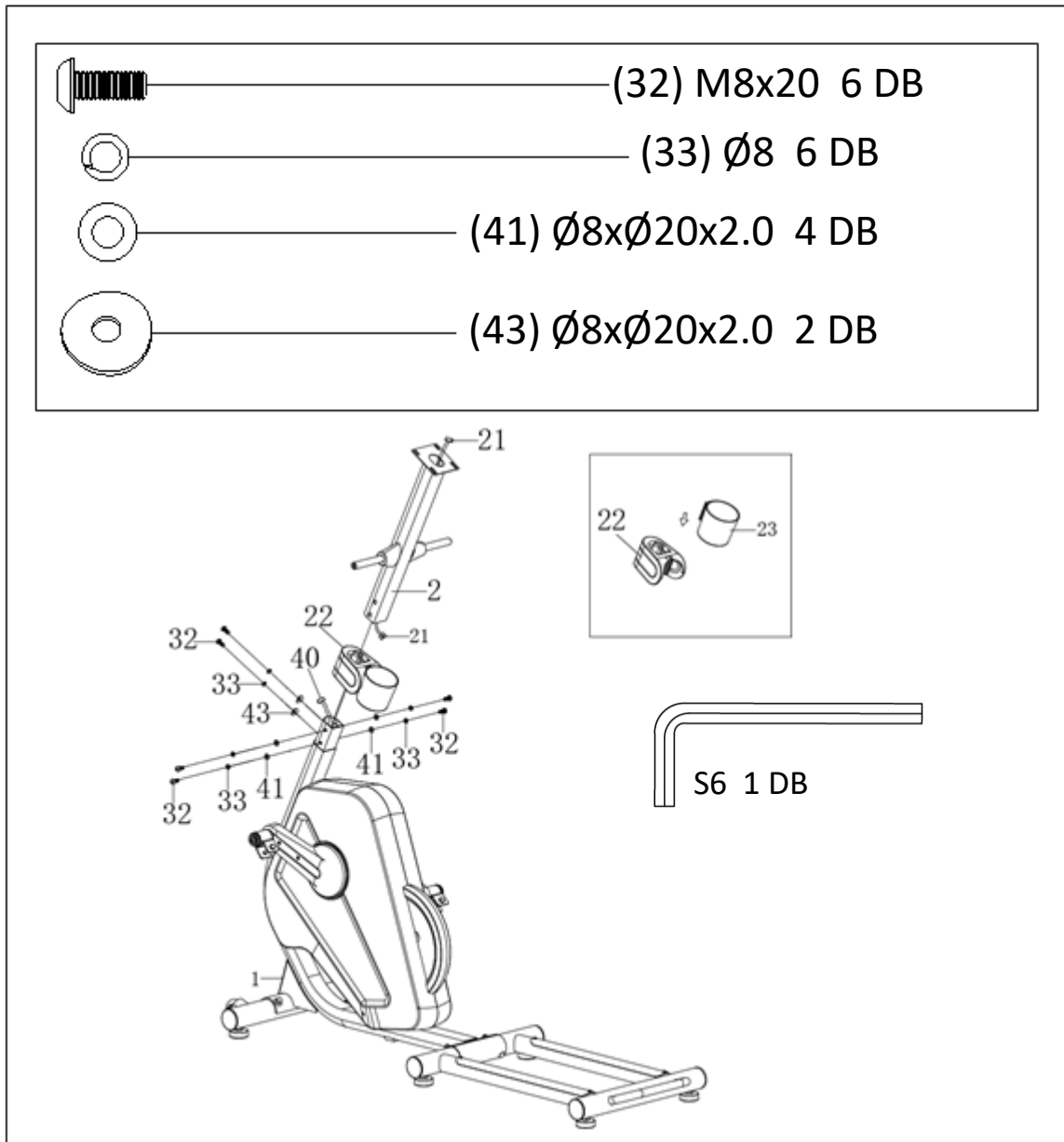
3.lépés: Az első rúd szerelése

Távolítsa el a hat M8x20 csavart (32), hat Ø8 rugós alátétet (33), négy nagy Ø8xØ20x2.0 alátétet (41) és két nagy Ø8xØ20x2.0 hullámlemez (43) a főkeretről (1).

Csatlakoztassa az érzékelő kábelt (40) a főkeretből (1) az első rúd (2) érzékelő kábeléhez (21).

Csatlakoztassa a palacktartót (23) a palacktartóhoz (22).

Csúsztassa a palacktartót (23) a palacktartóval (22) a főkeret rúdja (1) rá. Rögzítse az elülső rudat (2) a főkerethez (1) hat M8x20 csavarral (32), hat Ø8 rugós alátéttel (33), négy nagy Ø8xØ20x2.0 alátéttel (41) és két nagy Ø8xØ20x2.0 hullámos alátéttel (43). , amelyet korábban kiválasztott.



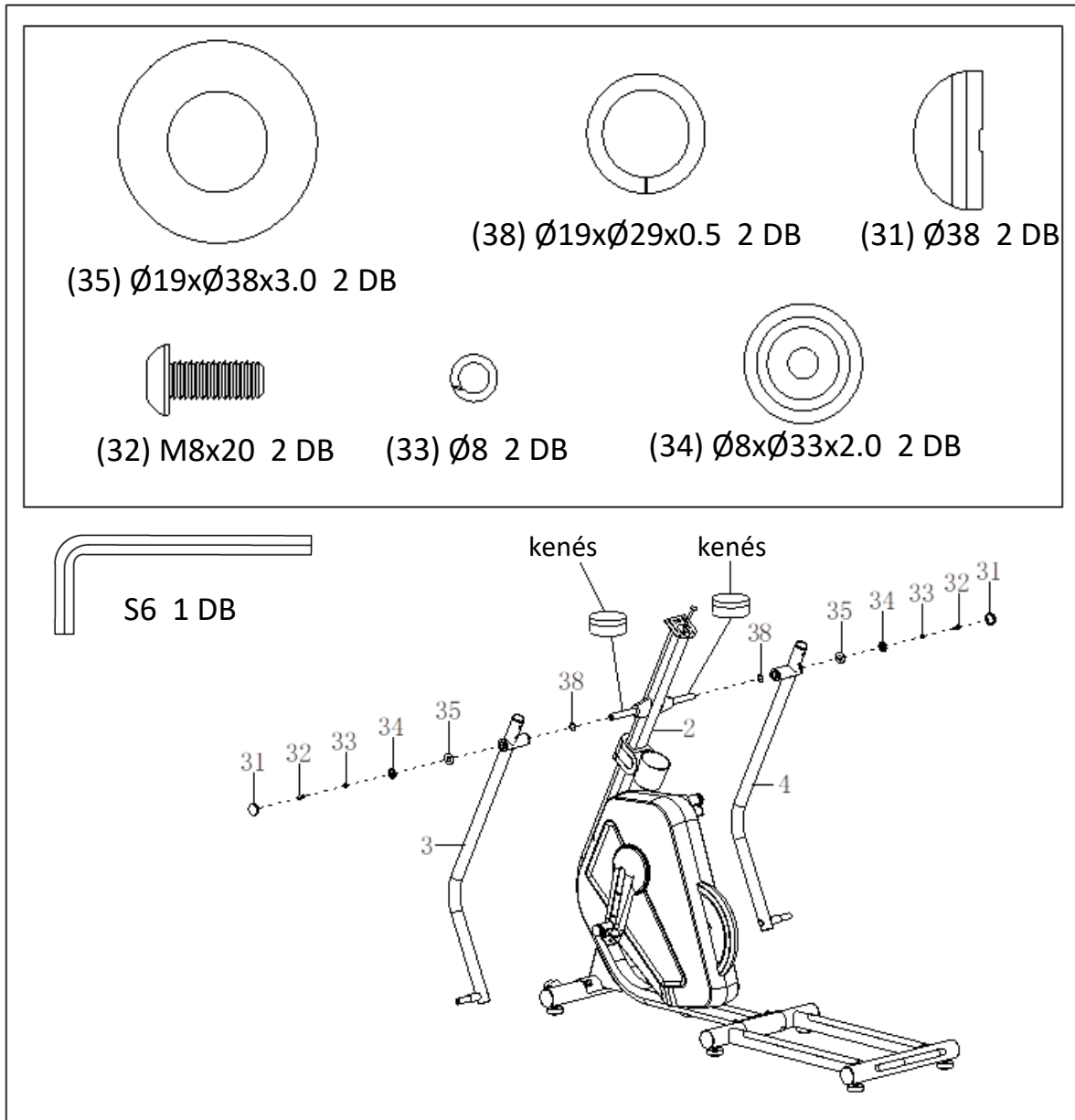
4.lépés: Bal és jobb kormányrúd felszerelése

Távolítsa el a két M8x20 csavart (32), két Ø8 rugós alátétet (33), két Ø8xØ33x2.0 alátétet (34) és két nagy Ø19 alátétet (35) az első rúdról (2).

Figyelem: Kenje meg az elülső rudat.

Csatlakoztassa a bal kormányrudat (3) az első oszlophoz (2) egy M8x20 csavarral (32), egy Ø8 rugós alátéttel (33), egy Ø8xØ33x2.0 alátéttel (34) és egy nagy Ø19 alátéttel (35), amelyet korábban és rögzítse az Ø38 (31) véganyát.

Csatlakoztassa a jobb kormányrudat (4) az első oszlophoz (2) egy M8x20 csavarral (32), egy Ø8 rugós alátéttel (33), egy Ø8xØ33x2.0 alátéttel (34) és egy nagy Ø19 alátéttel (35), amelyet korábban és rögzítse az Ø38 (31) véganyát.



5.lépés: Vezető rúd szerelése

Távolítson el egy M8x50 csavart (66), egy Ø8xØ16x1,5 alátétet (67) és egy véganyát (65) a vezetőrúdról (7).

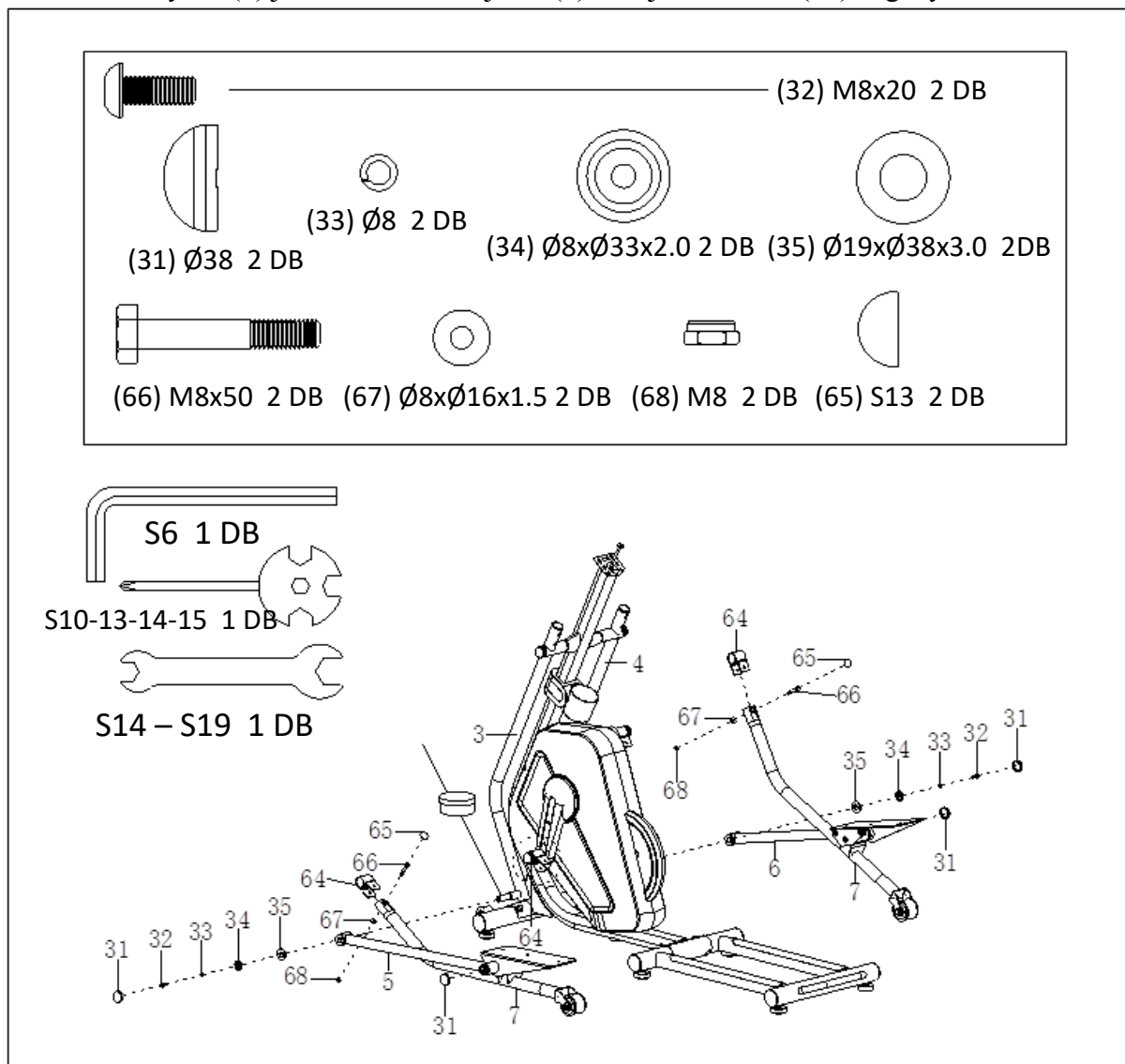
Rögzítse a bal vezetőrudat (7) a lengőkarhoz (64) egy korábban kiválasztott M8x50 csavarral (66), egy Ø8xØ16x1,5 alátéttel (67) és egy véganyával (65).

Távolítson el egy M8x20 csavart (32), egy Ø8 rugós alátétet (33), egy Ø8xØ33x2.0 alátétet (34) és egy nagy Ø19xØ38x3.0 alátétet (35) a bal kormányrúdról (3).

Vigyázat: Kenje meg a bal és a jobb kormányrudakat.

Csatlakoztassa a bal lábtartót (5) a bal kormányrúdhöz (3) egy M8x20 csavarral (32), egy Ø8 rugós alátéttel (33), egy Ø8xØ33x2.0 alátéttel (34) és egy nagy Ø19xØ38x3.0 alátéttel (35), amelyet korábban kiválasztott.

Csatlakoztassa az Ø8 véganyát (31) a bal lábrúdhöz (5). Ismételje meg ezt a lépést a jobb oldali kormányrúd (6) jobb oldali lábrúdjánál (4) és fejezze be Ø8 (31) véganyával.



6.lépés: A bal és jobb pedál, valamint a bal és a jobb hengerfedél felszerelése

Távolítsa el a 4 M5x10 csavart (15) a vezetőrudból (7).

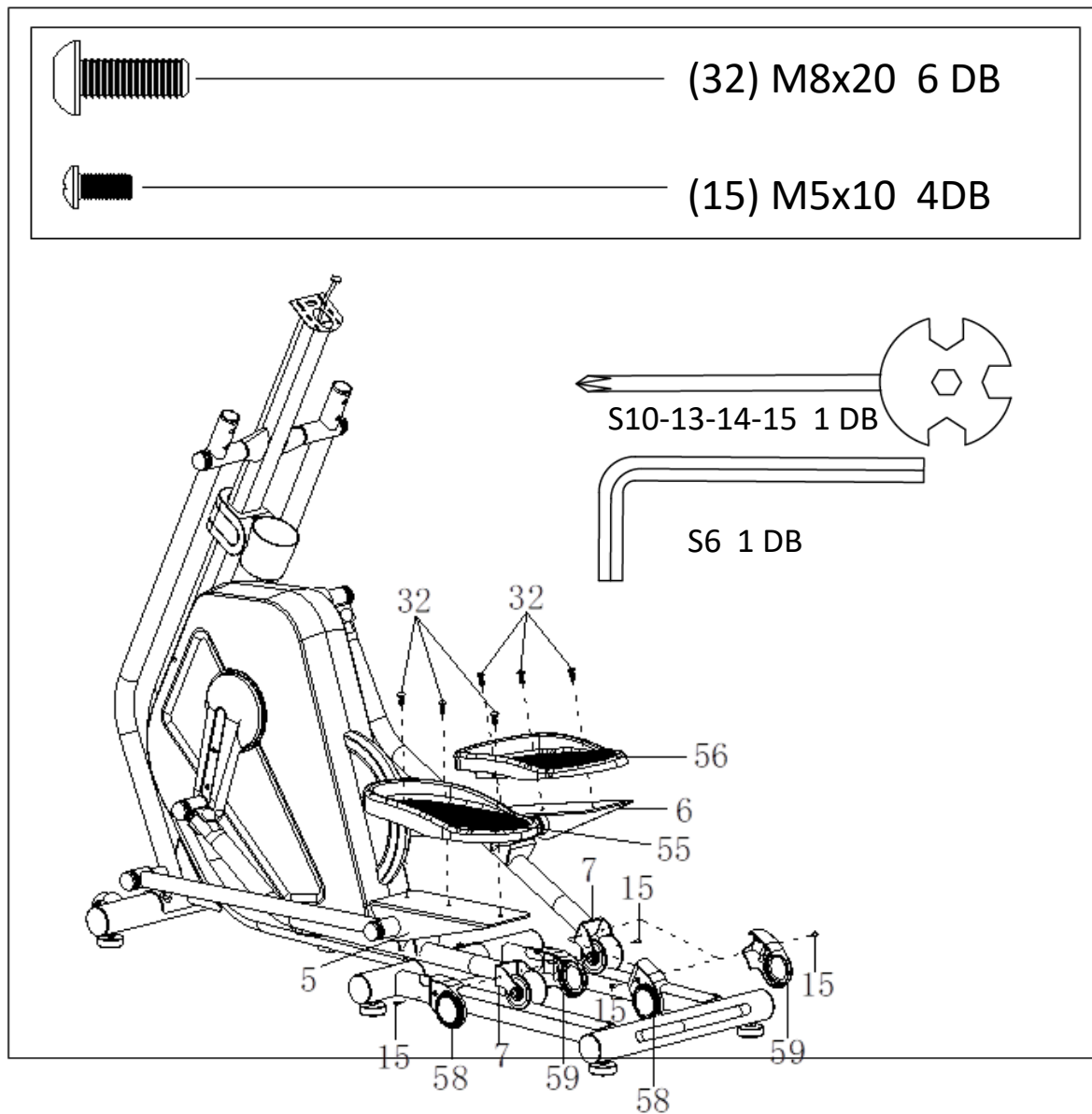
Csatlakoztassa a hengerfedelek két készletét (58, 59) a vezetőrúdhoz (7) a korábban eltávolított négy M5x10 csavarral (15).

Távolítsa el a 3 M8x20 csavart (32) a bal lábrúdról (5).

Csatlakoztassa a bal pedált (55) a bal lábtartóhoz (5) az előzőleg kiválasztott három M8x20 csavarral (32).

Távolítsa el a 3 M8x20 csavart (32) a jobb lábrúdból (6).

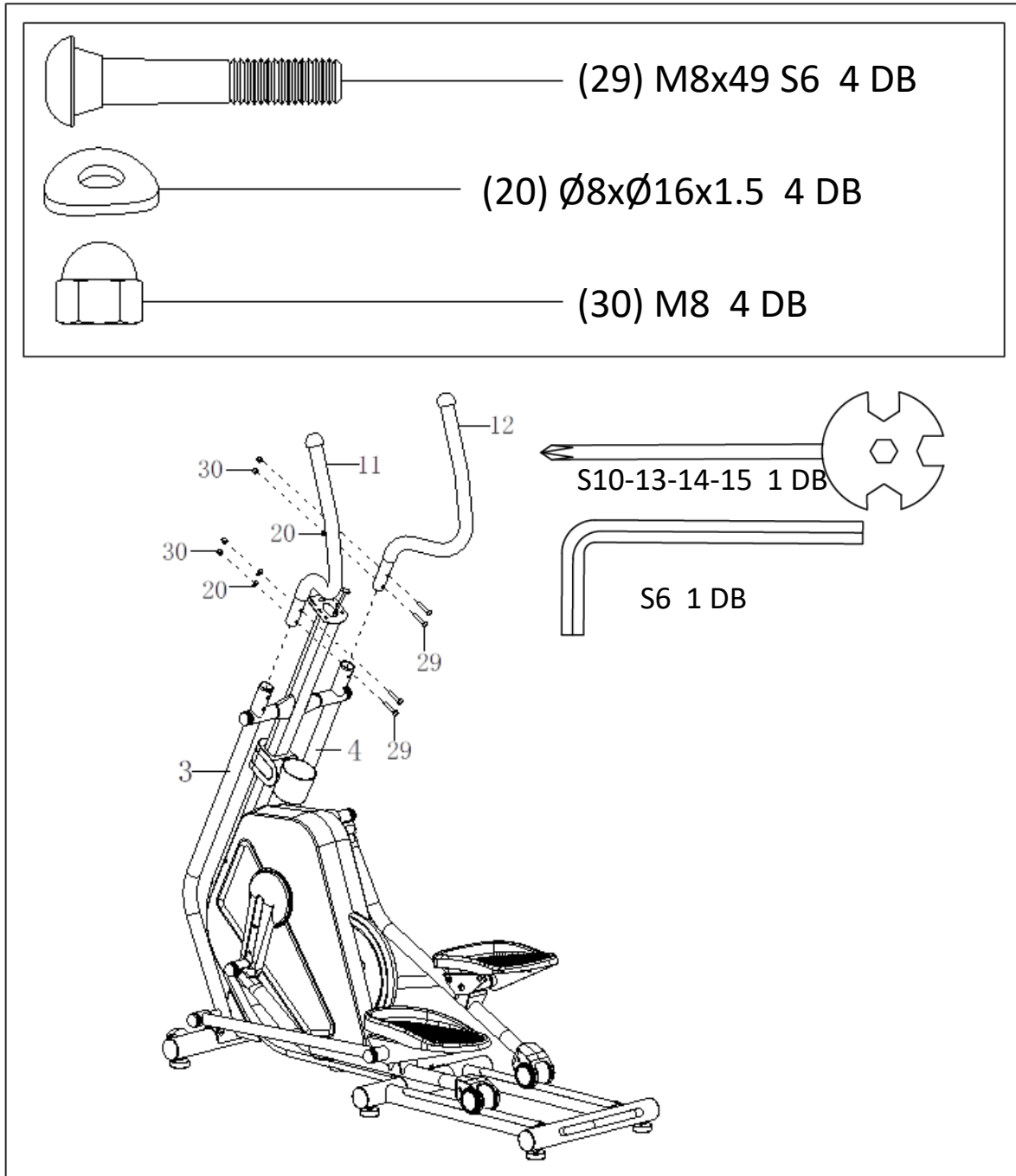
Csatlakoztassa a jobb oldali pedált (56) a jobb lábrúdhoz (6) az előzőleg kiválasztott három M8x20 csavarral (32).



7.lépés: Kormányrúd szerelése

Csatlakoztassa a bal kormányrudat (11) a bal kormányrúdhöz (3) két M8x49 csavarral (29), két Ø8xØ16x1,5 ívelt alátéttel (20) és M8 véganyával (30).

Csatlakoztassa a jobb kormányt (12) a jobb kormányrúdhöz (4) két M8x49 csavarral (29), két Ø8xØ16x1,5 ívelt alátéttel (20) és M8 véganyával (30).

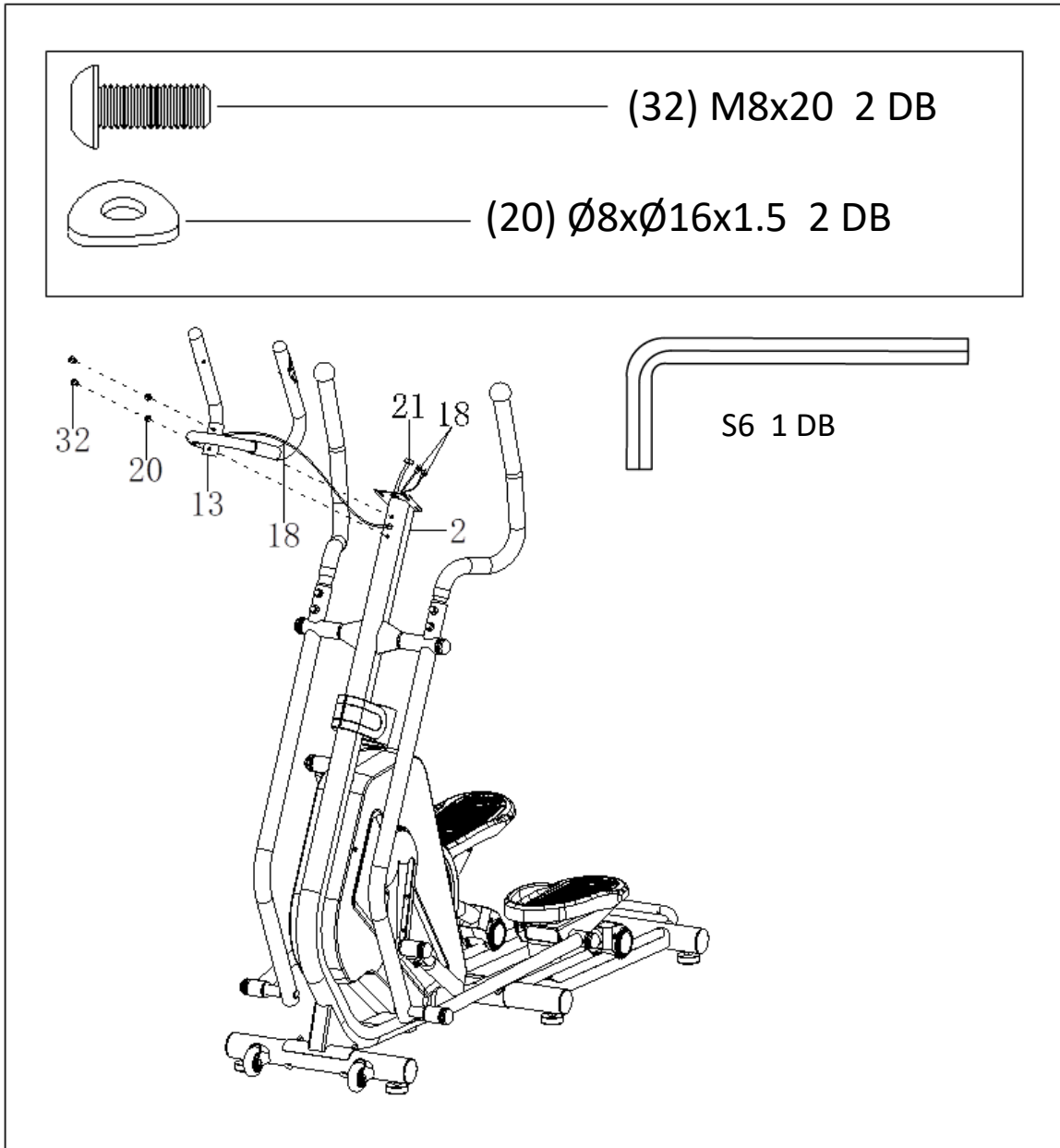


8.lépés: Fogantyúk szerelése

Távolítsa el a két M8x20 csavart (32) és a két Ø8xØ16x1,5 ívelt alátétet (20) az első rúdról (2).

Helyezze be a kézérzékelő kábeleket (27) az elülső rúd (2) alsó furatába, és húzza ki az elülső rúd négyzet alakú lyukából (2).

Rögzítse a fogantyúkat (13) az elülső rúdhoz (2) a korábban kiválasztott két M8x20 csavarral (32) és két Ø8xØ16x1,5 ívelt alátéttel (20).

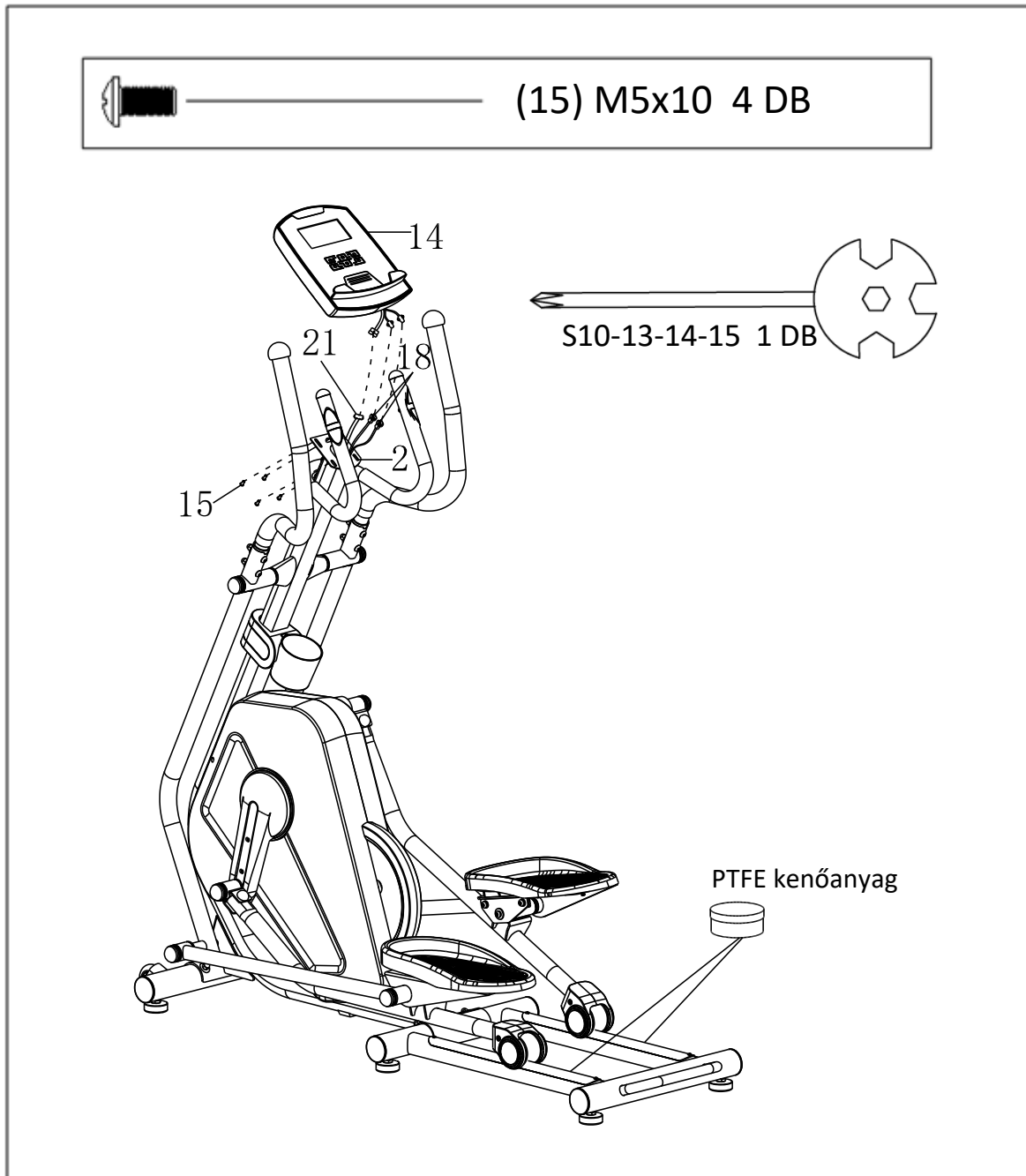


9.lépés: Számítógép szerelése

Távolítsa el a négy M5x10 csavart (15) a számítógép hátuljáról (14).

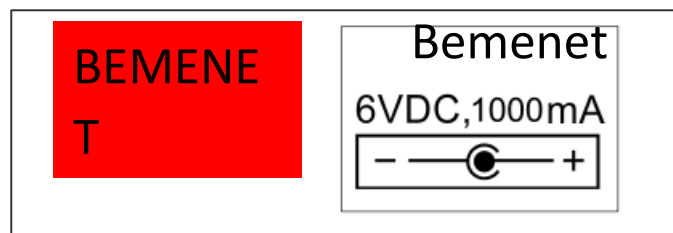
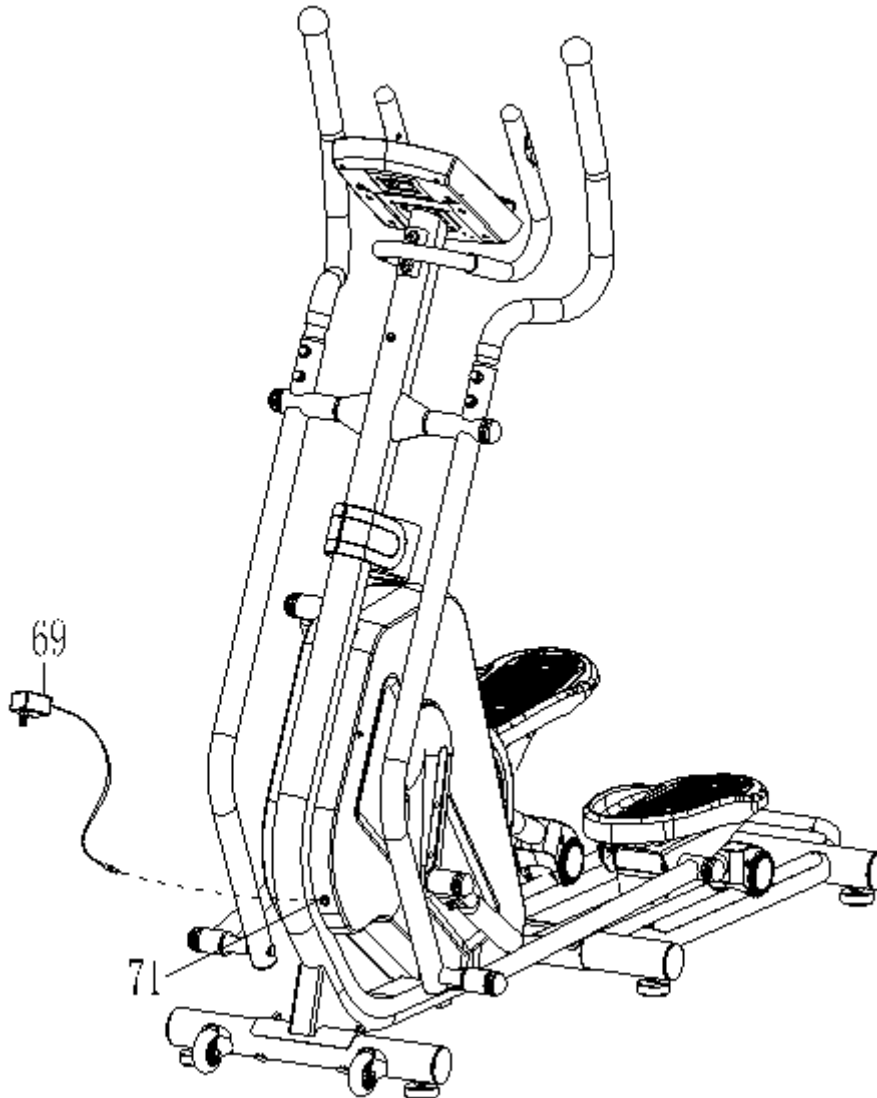
Csatlakoztassa az érzékelő kábelt (21) és a kézi érzékelő kábelt (18) a számítógépből (14) kilépő kábelekhez, majd a négy M5x10 csavarral rögzítse a számítógépet (14) az elülső rúd (2) felső végéhez. (15), amelyet korábban kiválasztott.

Figyelem: Kenje meg az alumínium rudat PTFE kenőanyaggal.



10.lépés: AC adapter szerelése

Dugja be a váltóáramú adapter (69) egyik végét a tápkábel (71) tápcsatlakozójába a bal oldali láncfedél hátulján. A csatlakoztatás előtt gondosan ellenőrizze az adapter műszaki adatait. Dugja be a váltóáramú adapter (69) másik végét az elektromos aljzatba.



Használati útmutató



Gomb funkció

- **START / STOP:** Indítja és leállítja az edzést. Elindítja és leállítja a testzsír mérését. 3 másodperces tartás alatt visszaállítja az összes értéket.
- **"-":** Csökkenti a kiválasztott edzésparaméter értékét (idő, távolság stb.). Csökkenti az ellenállást edzés közben.
- **"+":** Növeli a kiválasztott edzésparaméter értékét (idő, távolság stb.). Növeli az ellenállást edzés közben.
- **ENTER:** Megerősíti a megadott értéket vagy edzésmódot.
- **TESZT (FELHASZNÁLÁS):** A gomb megnyomásával lépjen be a helyreállítási funkcióba, ahol a számítógép beolvassa a pulzus értékét. A kimenet az F1 - F6 helyreállítási szint (F1 a legjobb, F6 a legrosszabb).
- **MÓD:** Edzés közben nyomja meg a sebesség és sebesség, a teljes távolság és a távolság, valamint a watt és a kalória közötti váltáshoz.

Edzés kiválasztása

Bekapcsolás után a "+" és "-" gombokkal válassza ki a kívánt módot, és hagyja jóvá az ENTER gombbal.

Edzés paramétereinek beállítása

A kívánt program kiválasztása után több edzési paramétert is beállíthat a kívánt eredményhez.

Edzés paramétereinek

IDŐ, TÁV, KALÓRIA, KOR

Megjegyzés: Egyes paraméterek nem állíthatók be egyes programokban. A program kiválasztása és az ENTER gomb megnyomása után az időparaméter villogni kezd. A kívánt időértéket a "+" és "-" gombokkal állíthatja be. Erősítse meg az értéket az ENTER gombbal.

A következő paraméter villogni kezd. Használja továbbra is a "+" és "-" gombokat. Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés megkezdéséhez.

Paraméter	Beállítási tartomány	Alapértelmezett érték	Eltolásérték	Leírás
IDŐ	0:00 – 99:00	00:00	± 1:00	Ha 0:00 jelenik meg, az idő hozzáadódik. Amikor 1:00 - 99:00 jelenik meg, az idő 0-ig számít.
TÁVOLSÁG	0.00 – 999.0	0.00	± 1.0	Amikor a 0.0 jelenik meg, a távolság hozzáadódik. Amikor az 1.0 - 999.0 érték jelenik meg, a távolságot 0-ra vonják le.
KALÓRIA	0 – 9950	0	± 50	Ha a 0 jelenik meg, a kalória hozzáadódik. Ha 50-9950 jelenik meg, a kalóriákat 0-ra vonják le.
KOR	10 – 99	30	± 1	A cél pulzusszám az életkor alapján történik. Amikor a pulzus meghaladja a cél pulzust, a pulzus értéke villogni kezd.

Programok működtetése

- Manuális program (P1)

A "+" és a "-" gombokkal válassza ki a "Manual" elemet, és hagyja jóvá az ENTER gombbal. Az első paraméter (idő) villogni kezd, a "+" és "-" gombokkal állíthatja be. Az ENTER megnyomásával hagyja jóvá az értéket és lépjen a következő paraméterre. Végezze el az összes szükséges paramétert. Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés megkezdéséhez. *Megjegyzés:* Ha az egyik paramétert 0-ra vonják le, akkor hallható hang szól, és az edzés automatikusan leáll. A befejezetlen edzésparaméterek eléréséhez a START gombbal folytathatja az edzést

- Előre beállított program (P2-P7)

6 előre beállított programot használhat. Minden előre beállított programnak 16 ellenállási szintje van. A "+" és a "-" gombokkal kiválaszthat egy programot, és jóváhagyhatja az ENTER gombbal. Az első paraméter (idő) villogni kezd, a "+" és "-" gombokkal állíthatja be. Az ENTER megnyomásával hagyja jóvá az értéket és lépjen a következő paraméterre. Végezze el az összes szükséges paramétert. Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés megkezdéséhez. *Megjegyzés:* Ha az egyik paramétert 0-ra vonják le, akkor hallható hang szól, és az edzés automatikusan leáll. A befejezetlen edzésparaméterek eléréséhez a START gombbal folytathatja az edzést.

- Testzsír program (P8)

A "+" és "-" gombokkal válassza ki a "Testzsír program" opciót, majd erősítse meg az ENTER gombbal. A „Férfi” kezd villogni először, a nemet a „+” és „-” gombokkal állíthatja be. Az ENTER megnyomásával hagyja jóvá a választást, és lépjen a következő paraméterre.

Ezután a "175" villogni kezd, a "+" és "-" gombokkal állíthatja be a magasságot. Az ENTER megnyomásával hagyja jóvá a választást, és lépjen a következő paraméterre.

Ezután a "75" villogni kezd, a súlyt a "+" és "-" gombokkal állíthatja be. Az ENTER megnyomásával hagyja jóvá a választást, és lépjen a következő paraméterre.

Ezután a "30" villogni kezd, a "+" és "-" gombokkal állíthatja be az életkort. Nyomja meg az ENTER gombot a választás megerősítéséhez.

A mérés megkezdéséhez nyomja meg a START / STOP gombot. Fogja meg a pulzusmérőt. 15 másodperc elteltével a kijelző a testzsír%-át, a BMR-t (alap metabolikus sebesség), a BMI-t (testtömeg-index) és a testtípust mutatja.

Megjegyzés: 5 típusú karakter van elosztva a testzsír% -ával.

A főképernyőre való visszatéréshez nyomja meg a START / STOP gombot.

- Szívfrekvencia program (P9)

A "+" és "-" gombokkal válassza ki a "Target H.R." opciót, és hagyja jóvá az ENTER gombbal. Az első paraméter (idő) villogni kezd, a "+" és "-" gombokkal állíthatja be. Az ENTER megnyomásával hagyja jóvá az értéket és lépjen a következő paraméterre. Végezze el az összes szükséges paramétert. Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés megkezdéséhez.

Megjegyzés: Ha a pulzus értéke a cél pulzus ± 5 tartományán kívül esik, a számítógép automatikusan beállítja az ellenállást. Körülbelül 20 másodpercenként ellenőrzi. Minden ellenállási szint 2 nehézségi szintet képvisel.

Ha az egyik paramétert 0-ra vonják, sípoló hang hallható, és az edzés automatikusan leáll. A befejezetlen edzésparaméterek eléréséhez a START gombbal folytathatja az edzést.

- Szívfrekvencia kontrol program (P10 – P12)

Három cél pulzus kategóriából választhat:

P10: a (220 éves) életkor 60% -a

P11: a (220 éves) életkor 75% -a

P12: a (220 éves) életkor 80% -a

A "+" és "-" gombokkal válassza ki az egyik pulzusmérő programot, és erősítse meg az ENTER gombbal. Az első paraméter (idő) villogni kezd, a "+" és "-" gombokkal állíthatja be. Az ENTER megnyomásával hagyja jóvá az értéket és lépjen a következő paraméterre. Végezze el az összes szükséges paramétert. Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés megkezdéséhez.

Megjegyzés: Ha a pulzus értéke a cél pulzus ± 5 tartományán kívül esik, a számítógép automatikusan beállítja az ellenállást. Körülbelül 20 másodpercenként ellenőrzi. Minden ellenállási szint 2 nehézségi szintet képvisel.

Ha az egyik paramétert 0-ra vonják, sípoló hang hallható, és az edzés automatikusan leáll. A befejezetlen edzésparaméterek eléréséhez a START gombbal folytathatja az edzést.

- Felhasználói program (P13)

Ez a program lehetővé teszi saját program létrehozását, amelyet aztán azonnal felhasználhat.

A "+" és "-" gombokkal válassza ki a felhasználói programot, és erősítse meg az ENTER gombbal. Az első paraméter (idő) villogni kezd, a "+" és "-" gombokkal állíthatja be. Az ENTER megnyomásával hagyja jóvá az értéket és lépjen a következő paraméterre. Végezze el

az összes szükséges paramétert. Ezután az 1. szint villogni kezd, használja a "+" és "-" gombokat a beállításához, és hagyja jóvá az ENTER gombbal. Összesen 10 alkalommal fogod megtenni. Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés megkezdéséhez.

Megjegyzés: Ha az egyik paramétert 0-ra vonják le, akkor hallható hang szól, és az edzés automatikusan leáll. A befejezetlen edzésparaméterek eléréséhez a START gombbal folytathatja az edzést.

Karbantartás

Tisztítás

Az elliptikus tréner puha ruhával és enyhe mosószerrel tisztítható. Ne használjon súrolószert vagy oldószert műanyag alkatrészekben. Minden használat után törölje le az izzadságot. Ügyeljen arra, hogy ne kerüljön túl sok nedvesség a számítógép kijelzőpaneljére, mert ez elektromos veszélyt vagy elektronikai hibát okozhat.

Tárolás

Tárolja az elliptikus tréneret tiszta és száraz környezetben, a gyermekek elől elzárva.

Probléma megoldás

Probléma	Megoldás
A tréner üzem közben ingadozik.	Fordítsa el a hátsó stabilizátor zárókupakját a kívánt helyzetbe, hogy a tréner vízszintesen álljon.
A számítógép kijelzőjén nem látszik semmi.	Távolítsa el a számítógépet, és ellenőrizze, hogy minden kábel megfelelően van-e csatlakoztatva az első rúdból kilépő kábelekhez.
	Ellenőrizze, hogy az elemek megfelelően vannak-e behelyezve és hogy a rugók érintkeznek-e az elemekkel.
	Előfordulhat, hogy a számítógép elemei lemerültek. Cserélje ki újakra.
A pulzusmérés nem működik / hibás / változó.	Győződjön meg arról, hogy a kézi érzékelő kábelcsatlakozásai biztosak.
	A pontosabb mérés érdekében mindig tartsa az érzékelőket két kézzel, és ne csak egy kézzel, amikor meg akarja mérni a pulzusát.
	Túl szorosan tartja az érzékelőket. Próbáljon megfelelő nyomást tartani, miközben a kézi érzékelőket tartja.
A szimulátor működés közben nyikorog.	Lehet, hogy a csavarok meglazultak. Ellenőrizze az összes csavart, és húzza meg a meglazult csavarokat.

A berendezést és különösen a számítógépet tartsa közvetlen napfénytől távol, hogy elkerülje a képernyő károsodását.

Hetente ellenőrizze az összes csavar és pedál szorosságát.

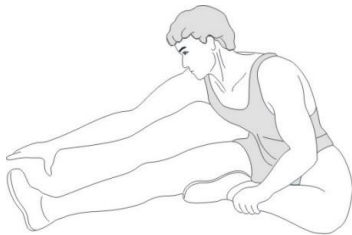
Bemelegítési gyakorlatok

A megfelelő edzésterv bemelegítő gyakorlatokból, aerob edzésből és relaxációs gyakorlatokból áll. Ismételje meg az egész tervet legalább kétszer, ideális esetben hetente háromszor, vegyen egy szabadnapot a napok között. Néhány hónap elteltével hetente négyszer-ötször növelheti az edzés gyakoriságát.

A bemelegítő gyakorlatok az edzés fontos részét képezik, és mindig meg kell őket előzniük. Az izmok bemelegítésével és nyújtásával felkészítik testét egy igényesebb edzésre, ami növeli a vérkeringést és a pulzusszámot, és több oxigénnel látja el izmait. Ismételje meg ezeket a gyakorlatokat az edzés után az izomfájdalom csökkentése érdekében. A következő bemelegítő és relaxációs gyakorlatokat javasoljuk:



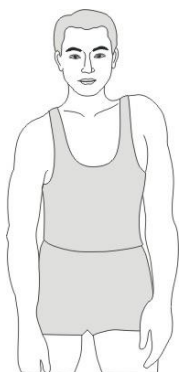
Üljön sarkával és térdével kifelé. Húzza a lábát a lehető legközelebb a lágyékához. Óvatosan nyomja a térdét a földre. Tartsa 15 másodpercig.



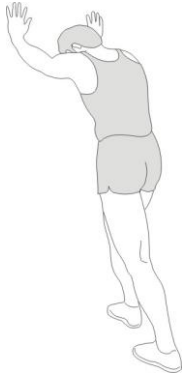
Üljön kinyújtott jobb lábbal. Helyezze a bal láb sarkát a jobb láb belső combjára. Nyújtson, amennyire csak lehetséges, a lábujjakig. Tartsa 15 másodpercig. Pihenjen és ismételje meg a bal lábát.



Döntse jobbra a fejét, a nyak jobb oldalán érezni fogja a nyújtást. Ezután fordítsa hátra a fejét, tátott szájjal felfelé nyújtva az állát. Fordítsa a fejét balra, és végül engedje le a fejét a mellkasára.



Emelje a jobb vállát a füléhez. Ezután engedje le, miközben felemeli a bal vállát.



Támaszkodjon a falhoz bal lábával a jobbelőtt és a kezeivel maga előtt. Tartsa a jobb lábát kinyújtva, a bal lábát pedig a földön. Hajlítsa meg a bal lábát, és hajoljon előre csípőjével a fal felé. Tartsa 15 másodpercig, és ismételje meg a másik lábát.



Lassan hajoljon előre, hátát és vállát ellazítva, és a lehető legjobban nyúljon a lábujjaihoz. Tartsa 15 másodpercig.



Tárja szét a karját, és emelje fel, amíg a feje fölé nem kerül. Nyújtsa jobb kezét felfelé, amennyire csak lehetséges, a jobb oldalon megnyúlást érez. Ismételje meg a bal kezét.