



CROSS STEPPER



Tartalomjegyzék		Index		Oldal/Oldal
1.	biztonsági utasítások	1.	Biztonsági utasítások	02
2.	Tábornok	2.	Tábornok	03
	2.1 Csomagolás	2.1	Csomagolás	03
	2.2 Ártalmatlanítás	2.2	Ártalmatlanítás	03
3.	Montázs	3.	Összeszerelés	03
	3.1 Az összeszerelés lépései	3.1	Az összeszerelés lépései	04
4.	Gondozás és karbantartás	4.	Gondozás és karbantartás	10
5.	Számítógép	5.	Számítógép	10
	5.1 Funkcióbillentyűk	5.1	Számítógép gombjai	10
	5.2 Megjelenítési terület	5.2	Kijelző	11
	5.3 A számítógép kezelése	5.3	A számítógép funkciói	11
	5.3.1 Az elemek behelyezése	5.3.1	Helyezze be az elemeket	11
	5.3.2 Automatikus BE/KI funkció	5.3.2	Automatikus BE/KI funkció	11
	5.4 Képzés alapértelmezett adatok nélkül	5.4	Edzés beállított értékek nélkül 5.5	12
	5.5 Handpulsmessung		Kézi pulzusmérés	12
6.	Az akkumulátor ártalmatlanítása	6.	Az akkumulátor ártalmatlanítása	13
7.	Képzési utasítások	7.	Képzési kézikönyv	14
	7.1 Edzés gyakorisága	7.1	Edzés gyakorisága	14
	7.2 Edzésintenzitás	7.2	Edzés intenzitása 7.3	14
	7.3 Pulzus-orientált edzés		Pulzus edzés 7.4 Edzéskontroll	14
	7.4 Edzésvezérlés		7.5 Edzés időtartama	15
	7.5 A képzés időtartama			16
8.	Robbantott ábra	8.	Robbanási rajz	17
9.	Alkatrész lista	9.	Alkatrész lista	18
10.	Garancia	10.	Garancia (csak Németországban)	20
11.	Service-Hotline & Pótalkatrészek megrendelőlapja			21

1. Biztonsági utasítások

FONTOS!

Ez a léptető a HC osztályú sebességfüggő edzőeszköz, amely a DIN EN 957-1/9 szerint nem alkalmas terápiás célokra képzés megfelelő.

Max. terhelhetőség 130 kg.

Az otthoni edzőgépet csak rendeltetészerűen szabad használni!

Minden más felhasználás tilos és potenciálisan veszélyes. Az importőr nem vállal felelősséget a nem rendeltetészerű használatból eredő károkért.

Olyan eszközzel edz, amelyik rendelkezik biztonságtechnikával a legújabb eredmények alapján készült. A lehető legjobban azonosították azokat a lehetséges veszélyforrásokat, amelyek sérüléseket okozhatnak zárva.

A sérülések és/vagy balesetek elkerülése érdekében kérjük, olvassa el és kövesse az alábbi egyszerű szabályokat:

1. Ne engedje, hogy gyermekek használják a készüléket ill a közelében játszani.
2. Rendszeresen ellenőrizze, hogy minden csavar, anya, fogantyú és pedál meg van-e húzva.
3. A hibás alkatrészeket azonnal cserélje ki, és ne használja a készüléket a javításig. Ügyeljen az esetleges anyagfáradásra is.
4. Kerülje a magas hőmérsékletet, páratartalmat és a víz fröccsenését.
5. A készülék használata előtt
Olvassa el figyelmesen a használati utasítást.
6. A készüléknek minden irányban elegendő hely kell (legalább 1,5 m).
7. Helyezze a készüléket egy szilárd és sík talaj.
8. Ne gyakoroljon közvetlenül előtte vagy utána az ételek.
9. Fitnesz edzés megkezdése előtt
Először mindig vizsgáltsa meg egy orvost.
10. A készülék biztonsági szintje csak garantálható, ha rendszeres időközönként ellenőrzi a kopó alkatrészeket. Ezeket *-gal jelöljük az alkatrészlistában.
11. Az edzőeszközök semmilyen körülmények között nem minősülnek játékfelszerelésnek használni.
12. Ne álljon a házra, 13. Ne viseljen bő ruhát, inkább megfelelő edzőruhát, például tréningruhát.
14. Viseljen cipőt, és soha ne gyakoroljon mezítláb.
15. Győződjön meg arról, hogy nincsenek harmadik felek a legyen közel a készülékhez, mert a mozgó alkatrészek megsérülhetnek.

1. Biztonsági utasítások

FONTOS

A Stepper a szerint készül EN 957-1/9 HC osztály, és nem használható fizikai gyakorlatokhoz.

Max. felhasználói súlya 130 kg.

Az otthoni edzőt csak a rendeltetésének megfelelően szabad használni.

A termék bármilyen más használata tilos és veszélyes lehet. Az importőr nem vállal felelősséget a berendezés nem rendeltetészerű használatából eredő károkért vagy sérülésekért.

A hometrainer a legújabb biztonsági szabványok szerint készült.

A sérülések és/vagy balesetek elkerülése érdekében kérjük, olvassa el és kövesse az alábbi egyszerű szabályokat:

1. Ne engedje, hogy gyerekek játszanak a berendezésen vagy annak közelében.
2. Rendszeresen ellenőrizze, hogy minden csavar, anya, fogantyú és pedál szorosan rögzítve van-e.
3. Azonnal cserélje ki az összes hibás alkatrészt, és ne használja a berendezést, amíg meg nem javítják. Ügyeljen az anyag elfáradására.
4. Kerülje a magas hőmérsékletet, a nedvességet és a fröccsenő vizet.
5. A berendezés beindítása előtt figyelmesen olvassa el a használati utasítást.
6. A berendezés minden irányban elegendő szabad helyet igényel (legalább 1,5 m).
7. Állítsa fel a berendezést szilárd és sima felületre.
8. Ne gyakoroljon közvetlenül étkezés előtt vagy után.
9. Mielőtt bármilyen erőnléti edzést elkezdené, engedje meg magát orvosának.
10. A gép biztonsági szintje biztosítható csak akkor, ha rendszeresen ellenőrzi a kopó alkatrészeket. Ezeket * jelzi az alkatrészlistában. A felszerelés karjai és egyéb állítómechanizmusai nem akadályozhatják a mozgást edzés közben.
11. Az edzőfelszerelést soha nem szabad játékként használni.
12. Ne lépjen rá a házra, hanem csak a lépcsőkre erre a célra biztosított.
13. Ne viseljen bő ruhát; viseljen megfelelő edzőfelszerelést, például edzőruhát.
14. Viseljen cipőt, és soha ne gyakoroljon mezítláb.
15. Győződjön meg arról, hogy más személyek nincsenek benne a Hometrainer területén, mert más személyek megsérülhetnek a mozgó alkatrészek miatt.

2. Általános

Ennek az edzőeszköznek az alkalmazási területe az otthoni terület. A készülék megfelel a DIN EN 957-1/9 Class HC követelményeinek. A CE-jelölés a 2014/30/EK EK-irányelvre utal. Ha ezt a készüléket nem megfelelően használják (pl. túlzott edzés, helytelen beállítások stb.), nem zárható ki az egészségkárosodás.

Az edzés megkezdése előtt orvosának általános vizsgálatot kell végeznie, hogy kizárja az esetleges egészségügyi kockázatokat.

2.1 Csomagolás

A csomagolás környezetbarát és újrahasznosítható anyagokból készült:

Karton külső csomagolás

Az öntött részek habosított, CFC-mentesek

Polisztirol (PS)

Polietilénből (PE) készült fóliák és zacskók

Polipropilénből (PP) készült feszítőpántok

2.2 Ártalmatlanítás



Élettartamának végén ezt a terméket nem szabad a normál háztartási hulladékkal együtt kidobni, hanem az elektromos és elektronikus eszközök újrahasznosítására szolgáló gyűjtőhelyre kell vinni. Az anyagok a címkéjük szerint újrahasznosíthatók.

A régi eszközök újrafelhasználásával, újrahasznosításával vagy más módon történő újrahasznosításával Ön jelentősen hozzájárul környezetünk védelméhez. Kérjük, érdeklődjön a helyi hatóságnál a felelős hulladéklerakó helyről.

3. Szerkezet

Az otthoni edző összeállításához

Hogy a lehető legegyszerűbb legyen, a legfontosabb alkatrészeket már előre összeállítottuk. A készülék összeszerelése előtt figyelmesen olvassa el ezt az összeszerelési útmutatót, majd a leírtak szerint haladjon lépésről lépésre.

Csomag tartalma

Távolítsa el az összes alkatrészt a hungarocell formából, és helyezze őket egymás mellé a padlóra. Helyezze a fő keretet a Padlóbarát alap, mivel a lábak felszerelése nélkül a padló megsérülhet/karcolódhat. Ennek az alapnak laposnak és nem túl vastagnak kell lennie, hogy a keretnek stabil állványa legyen.

2. Általános

Ez az edzőeszköz otthoni használatra készült. A berendezés megfelel a DIN EN 957-1/9 Class HC követelményeinek. A CE-jelölés az EU 2014/30/EGK irányelvére utal. Nem zárható ki egészségkárosodás, ha a berendezést nem rendeltetésszerűen használják (például túlzott edzés, helytelen beállítások stb.).

Az edzés megkezdése előtt teljes körű fizikális vizsgálatot kell végeznie orvosával, hogy kizárja a fennálló egészségügyi kockázatokat.

2.1 Csomagolás

Környezetbarát és újrahasznosítható anyagok:

Kartonból készült külső csomagolás

CFS-mentes polisztirol (PS) habból készült öntött részek

Polietilénből (PE) készült lepedők és zacskók

Polipropilén (PP) csomagolópántok

2.2. Ártalmatlanítás



Javítás/garanciális ügyek esetére kérjük, őrizze meg a csomagolást. A berendezést nem szabad a háztartási szemétkébe dobni!

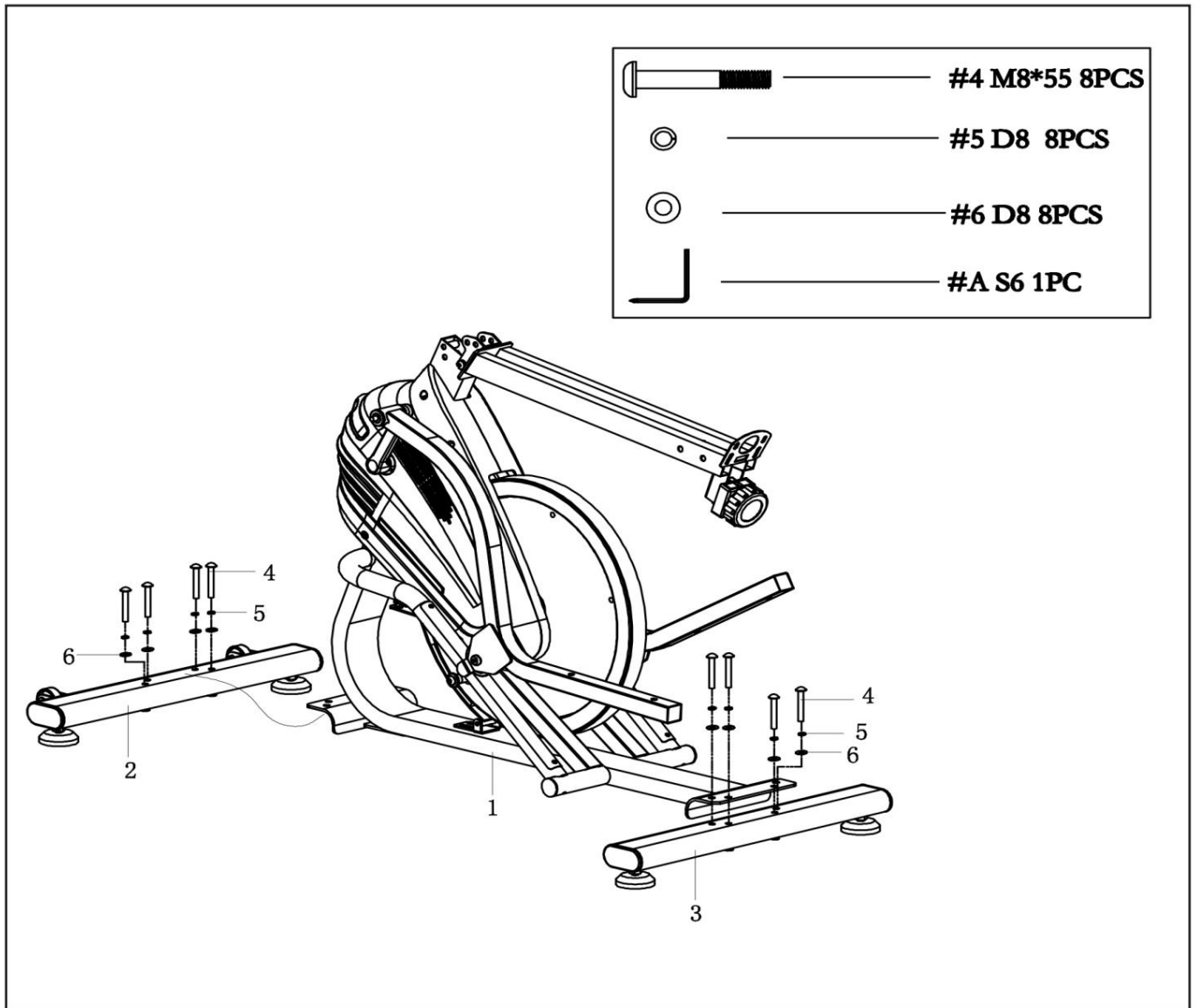
3. Összeszerelés

Annak érdekében, hogy a hometrainer összeszerelését a lehető legegyszerűbbé tegyük Önnek, a legfontosabb alkatrészeket előre összeszereltük. A berendezés összeszerelése előtt figyelmesen olvassa el ezeket az utasításokat, majd folytassa a leírtak szerint lépésről lépésre

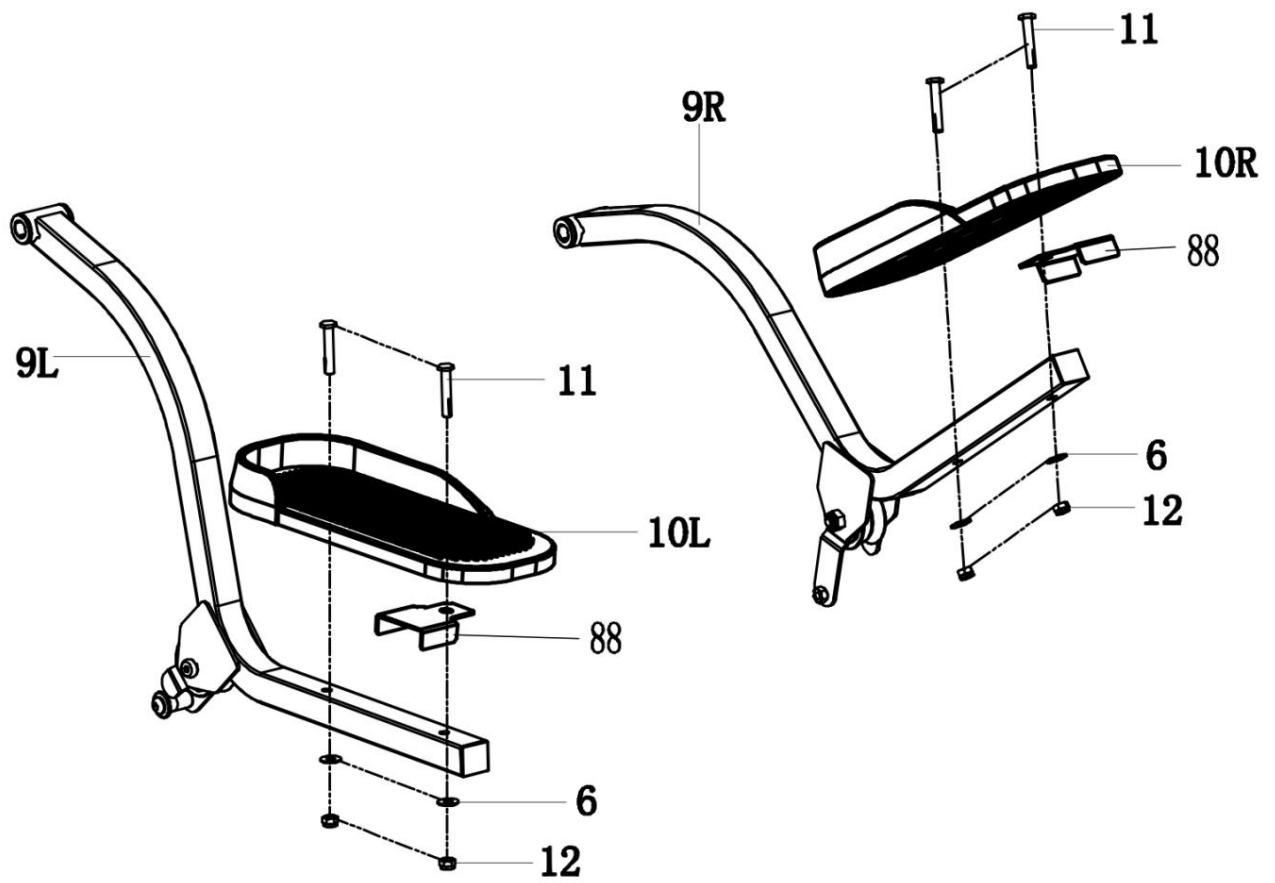
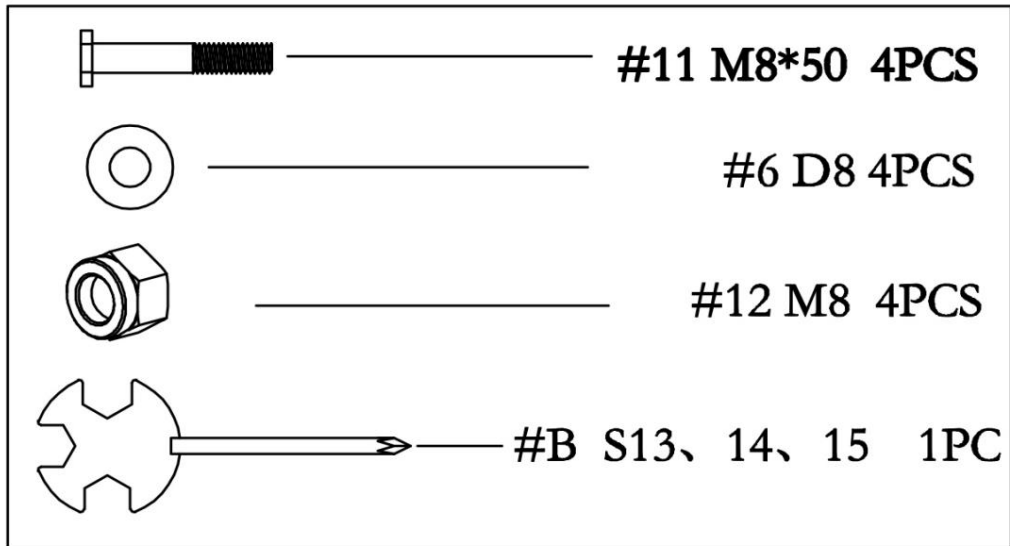
A csomagolás tartalma

Csomagolja ki az összes alkatrészt, és helyezze őket egymás mellé a padlóra. Helyezze a főkeretet a padlót védő alátétre, mert az összeszerelt alaplábak nélkül károsíthatja / megkarcolhatja a padlót. A párna legyen lapos és ne legyen túl vastag, hogy a keret stabil legyen állvány.

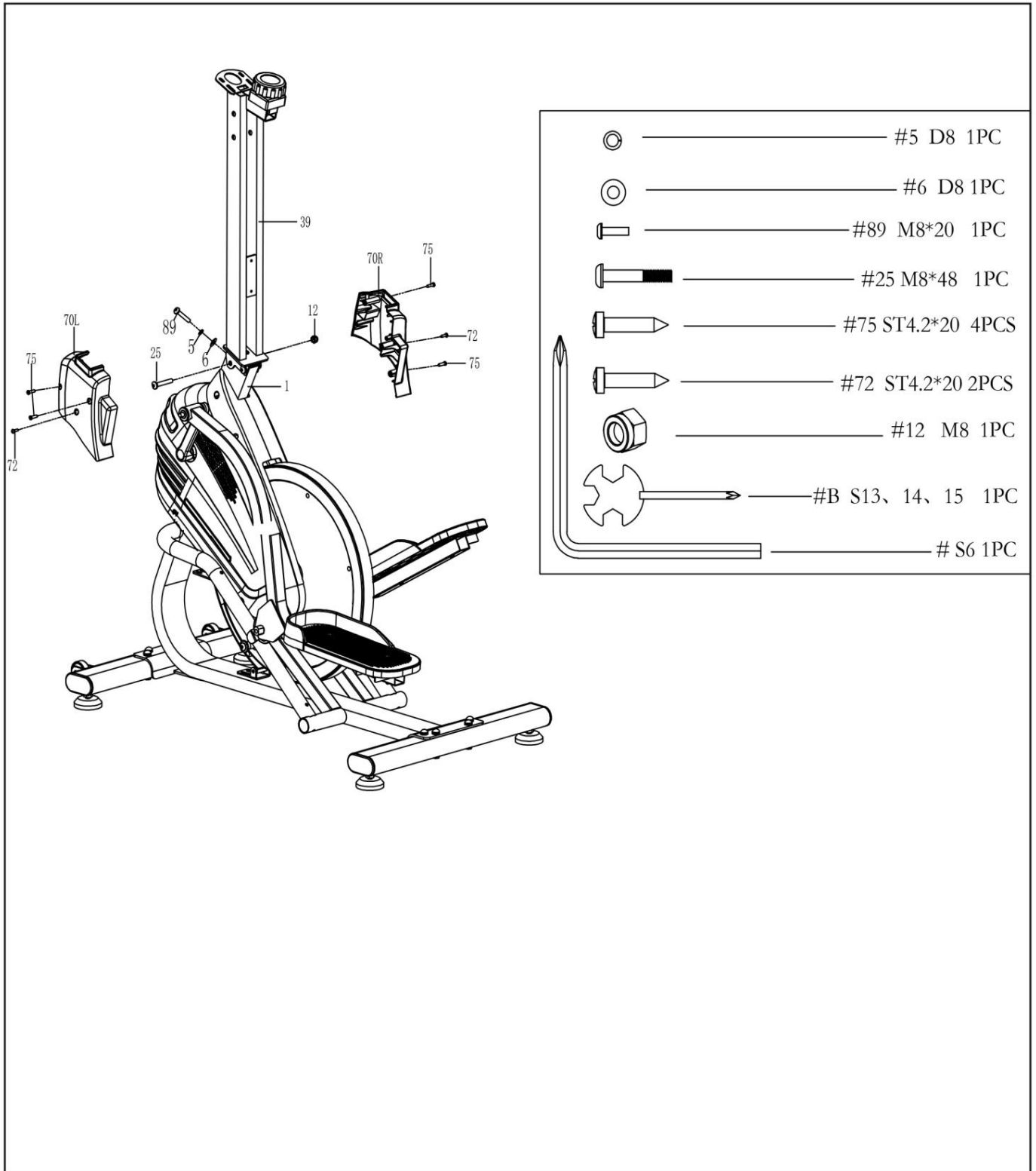
3.1 Montázs / Schritt
összeszerelés / 1. lépés



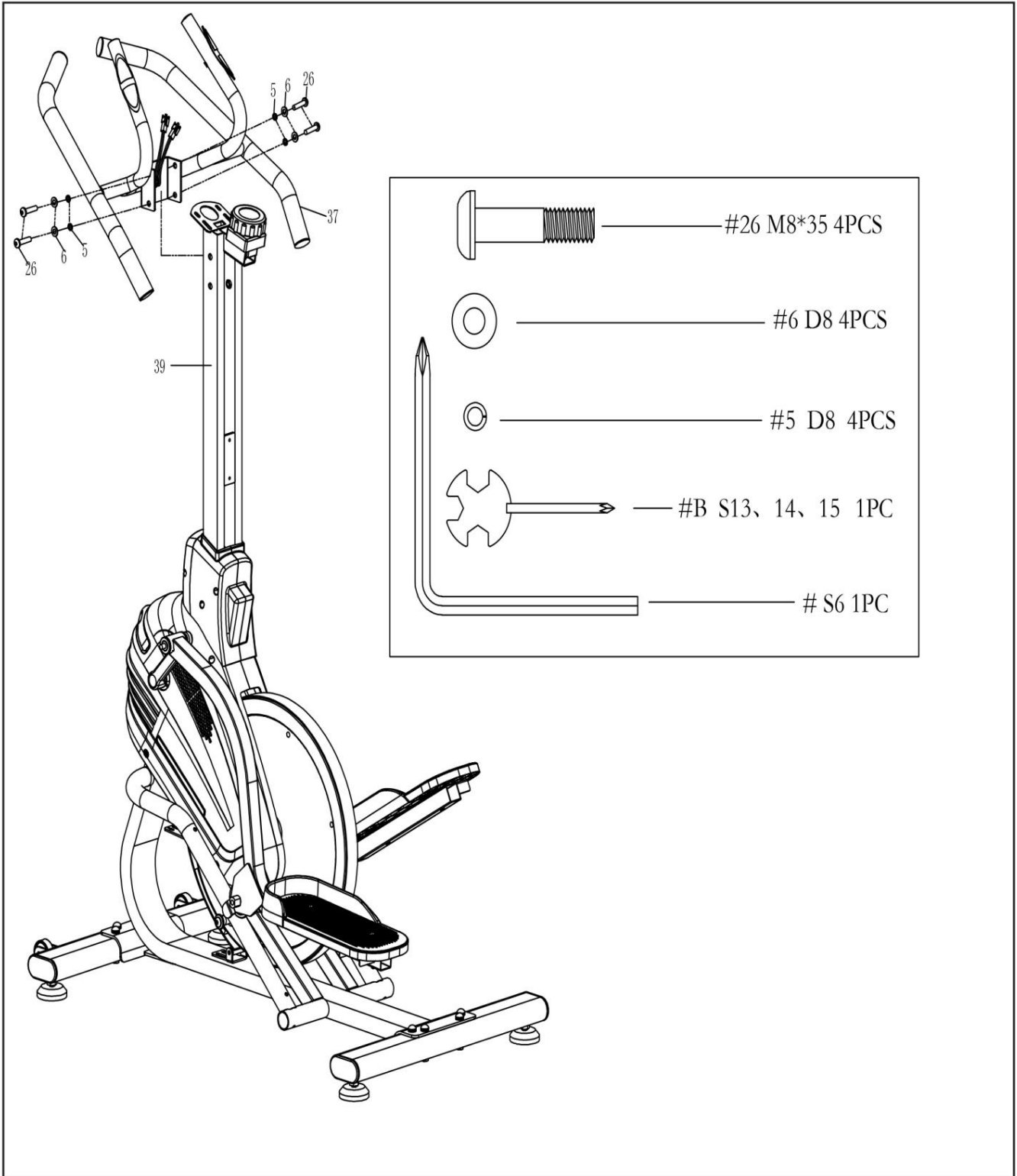
lépés / 2. lépés

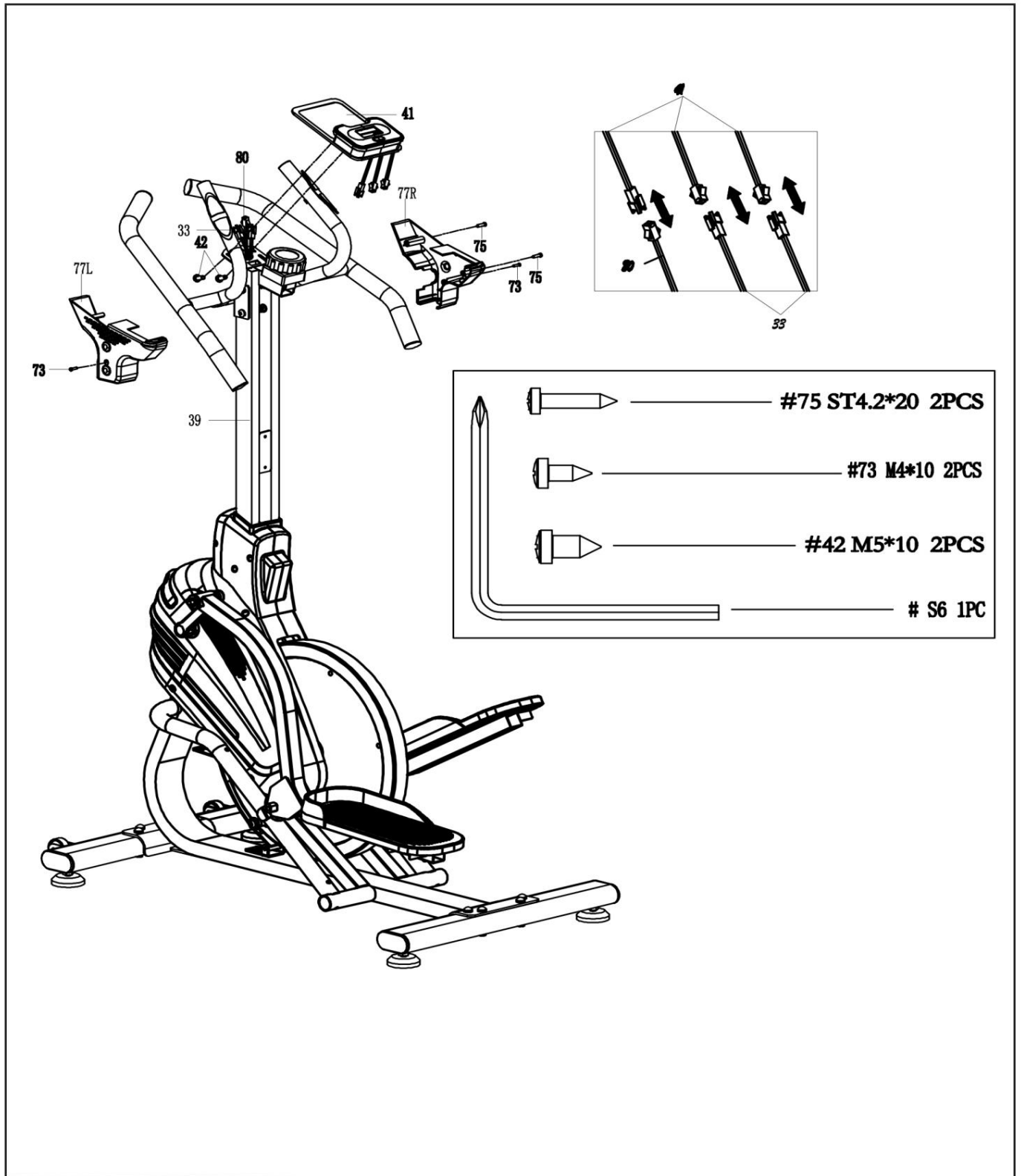


lépés / 3. lépés

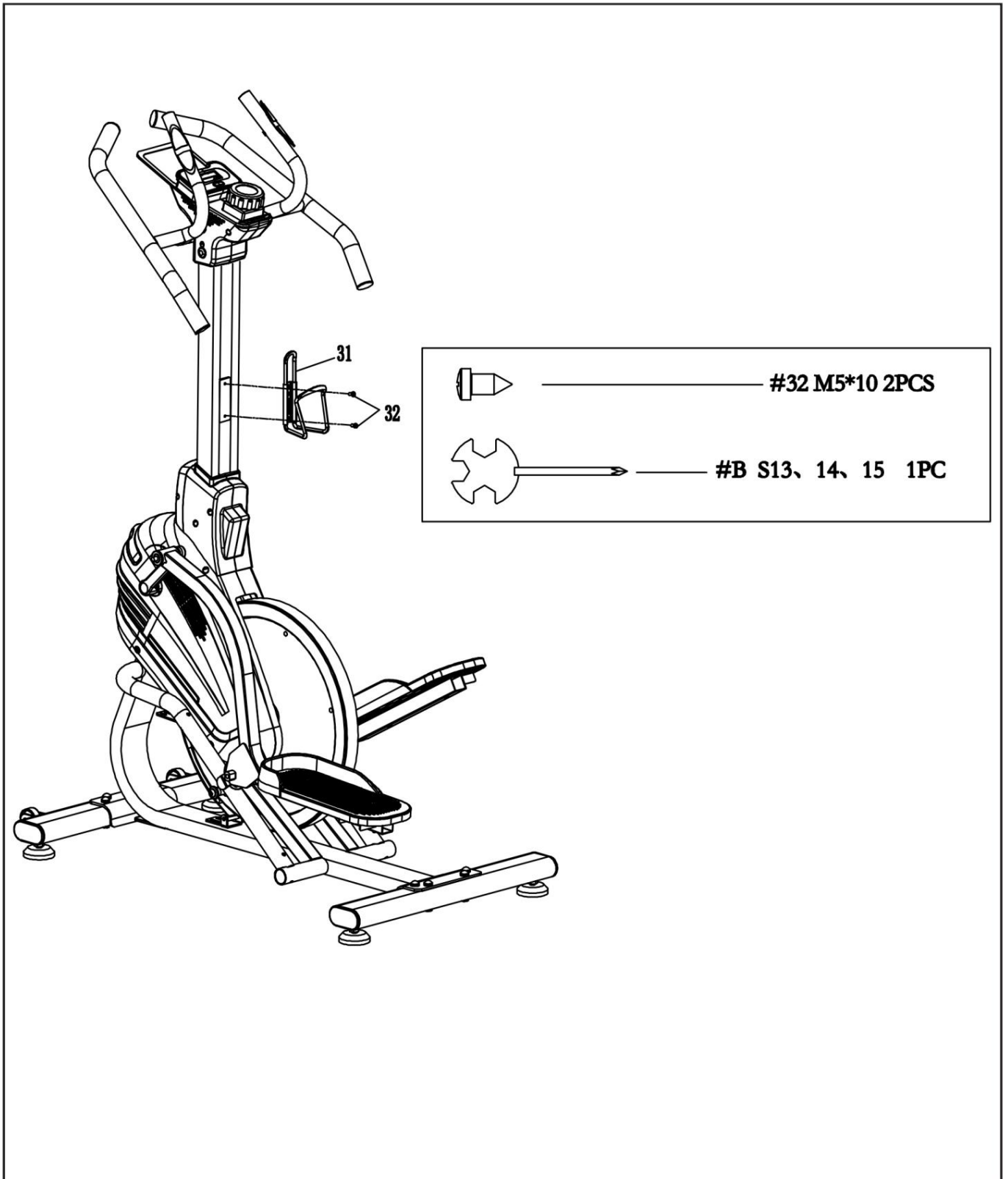


lépés / 4. lépés





lépés / 6. lépés



4. Gondozás és karbantartás

Karbantartás:

A készülék alapvetően nem igényel karbantartást
Rendszeresen ellenőrizze a készülék összes alkatrészét és
az összes csavar és csatlakozás szoros rögzítése
Cserélje ki a hibás alkatrészeket nálunk
Ügyfélszolgálat azonnal. A készülék ezután nem
használható a javításig.

Gondoskodás:

A tisztításhoz csak egyet használjon
nedves ruhával erős tisztítószerrel nélkül.
Ügyeljen arra, hogy ne kerüljön folyadék a számítógépbe.
Az izzadsággal
érintkező alkatrészeket (kormány, nyereg) csak nedves
ruhával kell megtisztítani.

4. Gondozás és karbantartás

Karbantartás

A berendezés elvileg nem igényel karbantartást.

Rendszeresen ellenőrizze a berendezés minden részét és
az összes csavar és csatlakozás biztonságos rögzítése.
Ügyfélszolgálatunkon keresztül haladéktalanul cserélje ki a
hibás alkatrészt. Amíg meg nem javítják, a
berendezést nem szabad használni.

Gondoskodás:

Tisztításkor csak nedves ruhát használjon, és kerülje az erős
tisztítószerrel. Ügyeljen arra, hogy ne kerüljön
nedvesség a számítógépbe. Az
izzadsággal érintkező alkatrészeket (kormány, nyereg) csak
nedves ruhával kell tisztítani.

5. Számítógép

5. Számítógép



5.1 Funkcióbillentyűk

MODE: Az egyes funkciók között a gomb megnyomásával válthat/erősíthet
meg. Ez az aktív funkció
megjelenik a nagy kijelzőablakban.
Hosszabb lenyomása nullára állítja az értékeket.

5.1 Számítógép gombjai

MODE: Váltás a funkciók között. Nyomja meg a Mode aktivált funkciót a nagy
kijelzőn. Nyomja meg hosszabban az Értéket
vissza nullára.

5.2 Megjelenítési terület

SCAN: Nyomja meg a MODE gombot a funkció kiválasztásához és beállításához.

Automatikusan 6 másodpercenként egymás után az egyén mezők jelennek meg.

SEBESSÉG: Sebesség (Km/H) (0-99,9Km/H)

RPM: Trittfrequenz (RPM, 0-999).

IDŐ: Edzésidő (00:00-99:00 perc). Az edzési idő másodpercenkénti lépésekben jelenik meg.

DISTANCE: Distance (0,0-99,5 km) A megtett távolságot jeleníti meg 100 méteres lépésekben.

Ez az érték a „Push&Turn” gombbal adható meg.

KALÓRIA: Kalória fogyasztás (0,0-9990 Kcal). A kalória fogyasztás kijelzése 1 Kcal lépésekben. Mivel a személyes kalória fogyasztás különböző paraméterektől függ, mint pl

Az életkortól, nemtől és az alap anyagcsere sebességétől függően ez a kijelzés egy hozzávetőleges érték, amely különösen alkalmas több edzés összehasonlítására. A kalóriaértéket a „Push&Turn” gombbal lehet megadni.

PULSE: Az aktuális impulzusérték kijelzése. Impulzusérték kijelzése (40 – 240 ütés percenként). Az edző aktuális pulzusa percenkénti ütésben jelenik meg. Az impulzusérték a „Push&Turn” gombbal adható meg.

ODO: Az összes kilométer megjelenítése.

Az elemcsere után a teljes kilométer-számláló nullára áll vissza.

5.3 A számítógép kezelése

5.3.1 Az elemek behelyezése

Helyezzen be 2 db AAA elemet a számítógép hátulján található elemtartóba. Győződjön meg arról, hogy a polaritás megfelelő. Az akkumulátor cseréjéhez vegye le a 77L/R fedelet. Lazítsa meg a Phillips csavarokat 42.

Most kinyithatja az elemtartót.

5.3.2 Automatikus BE/KI funkció:

A számítógép automatikusan bekapcsol, amikor elkezdődik az edzés, és kb. 4 perccel az edzés befejezése után ismét kikapcsol.

5.2 Kijelző

SCAN: SCAN módban nyomja meg a MODE gombot a funkció kiválasztásához és az érték beállításához.

Automatikusan végigpásztázza az egyes módokat egymás után 6 másodpercenként.

SPEED: Ez a funkció tartomány a sebességet mutatja (Km/H) (0-99,9Km/H).

RPM: Ez a funkció tartomány az RPM-et mutatja (0-999).

IDŐ: Edzés ideje (00:00-99:00 perc). Az idő a „Push&Turn”- gombbal állítható be.

TÁVOLSÁG: 0,0-99,5 km hatótáv. A távolság 100 méteres lépésekben jelenik meg. A távolság a „Push&Turn” gombbal állítható be.

KALÓRIA: Mutatja a kb. kalória fogyasztás 0,0-9990 Kcal, amely természetesen eltér a felhasználó korától, nemétől és alapvető körülményeitől függően. A kalória fogyasztás a „Push&Turn”- gombbal állítható be.

PULZUS: Az aktuális pulzusszámot mutatja 72-240 bpm között. A maximális pulzusszám a „Push&Turn”- gombbal állítható be.

ODO: Az összes edzés távolsága megjelenik a kijelzőn

játék. Az elem cseréje esetén az érték visszaáll nullára.

5.3 A számítógép funkciói

5.3.1 Helyezze be az elemeket

Használjon 2 db AAA elemet, és helyezze a számítógép hátulján található elemtartóba. Ügyeljen a helyes polaritásra. Az akkumulátor cseréjéhez vegye le a 77L / R fedelet. Lazítsa meg a 42 csavarokat.

Most kinyithatja az elemtartót.

5.3.2 Automatikus BE/KI funkció:

A számítógép automatikusan aktiválódik az edzés megkezdésekor, és 4 perccel az edzés befejezése után automatikusan kikapcsol.

5.4 Képzés alapértelmezett adatok nélkül

Indítsa el az edzést, és minden érték automatikusan elindul nullától felfelé.

5.4 Képzés beállított értékek nélkül.

Kezdje el az edzést, és minden érték nullától számít.

5.5 Handpulsmessung

Az impulzusfrekvencia mérése két érintkezési ponton keresztül történik (ovális alakú érzékelők a kormányon) a kéz belsejében.

5.5 Kézi pulzusz mérés

Kérjük, tegye mindkét kezét az érzékelőkre, amelyek a kormányon vannak felszerelve. Ha mérés közben leveszi az egyik kezét az érzékelőről, időbe telik, amíg eléri a helyes watt értéket.

Mindig mindkét érintkezési pontnak meg kell lennie a

Pulzus rögzítése határozottan a tenyeréből zárt legyen.

Mindkét kezét a kézi pulzusérzékelőn kell tartani.

Ha a pulzusrögzítő és a két tenyér közötti érintkezés edzés közben megszakad, a pulzusz mérés néhány másodpercet vesz igénybe az érintkezés helyreállítása után, hogy tükrözze a tényleges pulzusértéket.

Ha leveszi a kézi impulzusérzékelő egyik kezét, a rendszernek szüksége van egy kis időre, hogy megjelenítse a helyes adatokat.

FIGYELMEZTETÉS: A pulzusz mérő rendszerek pontatlanok lehetnek. A túlzott testmozgás súlyos egészségügyi problémákhoz vagy halálhoz vezethet. Ha szédül vagy gyengének érzi magát, azonnal hagyja abba az edzést!

Figyelmeztetés: Lehet, hogy a pulzusz szabályozási rendszerek helytelenek. A túl sok edzés sérülést vagy halált okozhat. Ha gyengének vagy szédülésnek érzi magát, azonnal hagyja abba a gyakorlatot.

6. Az akkumulátor ártalmatlanítása

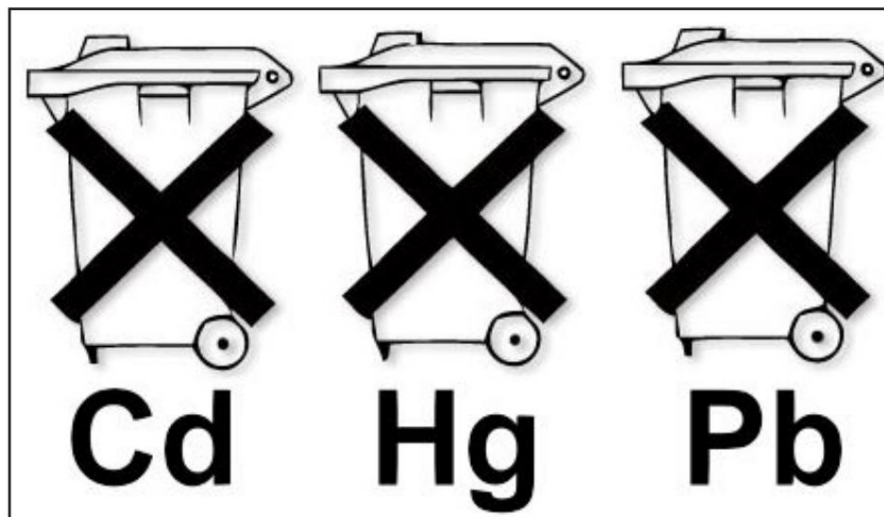
Kérjük, hogy az üres akkumulátorokat az elektronikai üzletekben vagy a mellékelt hulladékgyűjtő edényekben dobja ki.

Az elemek nem tartoznak a háztartási hulladék közé. Fogyasztóként Önnek törvényi kötelezettsége van a használt akkumulátorok visszaküldésére. Régi elemeit leadhatja a közösség nyilvános gyűjtőpontjain, vagy bárhol, ahol a kérdéses típusú elemeket árusítják. Ennek során muszáj

Ezeket az elemeket/akkumulátorokat le kell meríteni, vagy rövidzárlat ellen védeni kell.

6. Az akkumulátor ártalmatlanítása

Kérjük, az elemeket szakszerűen dobja ki a hivatalos szaküzletekben, pl. elektronikus boltokban. Ne tegye a normál háztartási szemétesbe.



7. Képzési utasítások

A stepperrel végzett edzés ideális edzés edzés fontos izomcsoportok és a szív- és érrendszer erősítésére.

Általános információk a képzésről

Soha ne gyakoroljon közvetlenül étkezés után.

Lehetőleg pulzusorientáltan edz.

Az edzés megkezdése előtt lazító vagy nyújtó gyakorlatokkal melegítse be izmait.

Az edzés végén csökkentse a sebesség. Soha ne hagy abba hirtelen az edzést!

Az edzés végén végezzen nyújtó gyakorlatokat.

7.1 Edzés gyakorisága

Fizetésének javítása és fittségének hosszú távú növelése érdekében javasoljuk, hogy hetente legalább háromszor végezzen edzést. Ez az átlagos edzési gyakoriság egy felnőtt számára a hosszú távú fitness siker vagy fokozott zsírégetés elérése érdekében. Az erőnlét növekedésével naponta edzhet is. A rendszeres edzés különösen fontos.

7.2 Az edzés intenzitása

Gondosan építse fel az edzést. Az edzés intenzitását lassan kell növelni, hogy ne legyenek fáradtság jelei az izmokban és a mozgásszervi rendszerben.

7.3 Pulsorientiertes edzés

Javasoljuk, hogy egyéni puluszónájának megfelelő „aerob edzéstér” válasszon. Az állóképesség növelése elsősorban az aerob területen végzett hosszú edzésekkel érhető el.

Kérjük, tekintse meg ennek a zónának a célimpulzus diagramját, vagy tekintse meg az impulzusprogramokat. Edzésidejének legalább 80%-át ebben az aerob tartományban kell teljesítenie (a maximális pulzusszám 75%-áig).

Az idő fennmaradó 20%-ában csúcsterheléseket alkalmazhat, hogy megemelje aerob küszöbét.

Az edzéssiker eredményeként később azonos pulzusszámmal magasabb szinten teljesíthetsz, ami formajavulást jelent.

Ha már van tapasztalata a pulzusvezérelt edzésben, a kívánt puluszónát az adott edzéstervéhez vagy edzési szintjéhez igazíthatja.

Megjegyzés:

Mivel vannak „magas és alacsony pulzusú” emberek, az egyes optimális puluszónák (aerob zóna, anaerob zóna) egyedi esetekben eltérhetnek a lakosságától (célimpulzus diagram).

Ezekben az esetekben a képzést egyéni tapasztalatok alapján kell megtervezni. Ha kezdők találkoznak ezzel a jelenséggel, edzés előtt mindenképpen orvoshoz kell fordulniuk, hogy ellenőrizzék egészségi alkalmasságukat az edzésre.

7. Képzési kézikönyv

A Stepperrel végzett edzés ideális mozgásos edzés fontos izomcsoportok és a szív- és keringési rendszer erősítésére.

Általános megjegyzések a képzéshez

Soha ne edzen közvetlenül étkezés után.

Ha lehetséges, az edzést a pulzusszámmal igazítsa.

Az edzés megkezdése előtt végezzen izombemelegítést lazító vagy nyújtó gyakorlatokkal.

Az edzés befejezésekor csökkentse a sebességet.

Soha ne fejezze be hirtelen az edzést.

Az edzés végén végezzen nyújtó gyakorlatokat.

7.1 Edzés gyakorisága

A fizikai erőnlét javítása és a kondíció hosszú távú javítása érdekében hetente legalább háromszori edzést javasolunk. Ez az átlagos edzési gyakoriság egy felnőtt számára a hosszú távú kondíciós siker vagy a magas zsírégetés érdekében. Ahogy edzési szintje emelkedik, naponta edzhet is. Különösen fontos a rendszeres időközönkénti edzés.

7.2 Edzés intenzitása

Gondosan strukturálja fel edzését. Az edzés intenzitását fokozatosan kell növelni, hogy az izomzat és a mozgásszervek fáradékonysága ne jelentkezzen.

7.3 Szívritmus edzés

Személyes puluszónájához javasolt aerob edzéstartományt választani. Az állóképességi tartományban a teljesítménynövekedés elsősorban az aerob tartományban végzett hosszú edzési egységekkel érhető el.

Keresse meg ezt a zónát a célimpulzus diagramban, vagy tájékozódjon az impulzusprogramokon. Az edzésidő 80%-át ebben az aerob tartományban kell teljesítenie (a maximális pulzus 75%-áig).

Az idő fennmaradó 20 %-ában terhelési csúcspontokat is beépíthet, hogy az aerob küszöböt felfelé tolja. Az ebből eredő edzési sikerrel később magasabb teljesítményt produkálhat ugyanazon a pulzus mellett; ez fizikai formád javulását jelenti.

Ha már van némi tapasztalata a pulzusvezérelt edzésben, a kívánt puluszónát hozzáigazíthatja speciális edzéstervéhez vagy edzési állapothoz.

Jegyzet:

Mivel vannak „magas” és „alacsony” impulzusú személyek, az egyes optimális puluszónák (aerob zóna, anaerob zóna) eltérhetnek a lakosságától (célimpulzus diagram).

Ezekben az esetekben a képzést az egyéni tapasztalatok szerint kell kialakítani. Ha a kezdők szembesülnek ezzel a jelenséggel, fontos, hogy az edzés megkezdése előtt konzultáljanak egy orvossal, hogy ellenőrizzék az edzésre való alkalmasságukat.

7.4 Edzésvezérlés

Mind orvosilag, mind élettanilag a legésszerűbb módszer a pulzusvezérelt edzés, amely az egyén maximális pulzusára épül.

Ez a szabály kezdőkre, ambiciózus szabadidős sportolókra és profikra vonatkozik.

Az edzés céljától és a teljesítményszinttől függően az edzés az egyéni maximális pulzus meghatározott intenzitásával történik (százalékpontban kifejezve).

Annak érdekében, hogy a kardiovaszkuláris edzés sportorvosi szempontból hatékony legyen, javasoljuk a maximális pulzus 70-85%-ának megfelelő edzési pulzusfrekvenciát. Kérjük, vegye figyelembe a következő célimpulzus diagramot.

Mérje meg pulzusszámát a következő időpontokban:

1. Edzés előtt = nyugalmi pulzusszám
2. 10 perccel az edzés kezdete után = edzés/gyakorlat pulzus
3. Egy perccel edzés után = helyreállító pulzusszám

Az első hetekben ajánlatos az edzési pulzus zóna alsó határán (kb. 70%) vagy az alatti pulzusszámmal edzeni.

A következő 2-4 hónapban fokozza

Fokozatosan ismétlje meg az edzést, amíg el nem éri az edzési pulzusszám zóna felső végét (kb. 85%), de anélkül, hogy túlterhelne magát.

Még ha jó edzési állapotban is van, mindig szórjon laza egységeket az alsó aerob tartományban az edzésprogramjába, hogy megfelelően regenerálódhasson. A „jó” edzés mindig intelligens edzést jelent, amely magában foglalja a megfelelő időben történő regenerációt. Ellenkező esetben túledzel és leromlik a formád.

Minden stresszes edzést az egyén teljesítményének felső pulzustartományában mindig egy regeneratív edzésnek kell követnie az alsó pulzustartományban (a maximális pulzus 75%-áig) a következő edzésben.

Ha az állapot javult, nagyobb edzésintenzitásra van szükség, hogy a pulzusszám elérje az „edzési zónát”, vagyis a szervezet produktívabb. A javult erőnlét eredményét egy javított edzettségi fokozaton (F1 - F6) láthatja.

Az edzés/stressz impulzus kiszámítása:
220 pulzus/perc mínusz életkor = személyes, max.
Pulzusszám (100%).

Trainingspuls

Alsó határ: $(220 - \text{Alter}) \times 0,70$
Felső határ: $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$

7.4 Edzésszabályozás

Mind orvosilag, mind edzésélettani szempontból a pulzuskontrollált edzésnek van a legértelmesebb, és az egyéni maximális pulzusra orientálódik.

Ez a szabály kezdőkre, ambiciózus szabadidős sportolókra és profikra egyaránt vonatkozik.

Az edzés céljától és a teljesítmény állapotától függően az edzés az egyéni maximális pulzus meghatározott intenzitásával történik (százalékpontban kifejezve).

A kardio-keringési edzés sport-egészségügyi szempontok szerinti hatékony konfigurálásához a maximális pulzus 70-85 %-a közötti edzési pulzusszámot ajánljuk. Lásd a következő célimpulzus diagramot.

Mérje meg pulzusszámát a következő időpontokban:

1. Edzés előtt = nyugalmi pulzus
2. 10 perccel az edzés megkezdése után = edzés / munkapulzus
3. Egy perccel edzés után = helyreállító pulzus

Az első hetekben ajánlatos az edzést az edzési pulzus zóna alsó határán (kb. 70%) vagy ennél alacsonyabb pulzusszámmal végezni.

A következő 2-4 hónapban fokozatosan fokozza az edzést, amíg el nem éri az edzési pulzus zóna felső végét (kb. 85%), de anélkül, hogy túlterhelne magát.

Ha jó edzési kondícióban vagy, az edzésprogramban itt-ott oszlass el könnyebb egységeket az alsó aerob tartományban, hogy te kellőképpen regenerálódni. Mindig „jó” edzés intelligens edzést jelent, amely magában foglalja a megfelelő időben történő regenerációt. Ellenkező esetben túledzés következik be, és a formája degenerálódik.

Az egyéni teljesítmény felső pulzustartományában minden terheléses edzési egységet mindig követnie kell egy regeneratív edzési egységnek az alsó pulzustartományban (a maximális pulzus 75%-áig).

Ha az állapot javul, nagyobb intenzitású edzésre van szükség ahhoz, hogy a pulzusszám elérje az „edzési zónát”; vagyis a szervezet nagyobb teljesítményre képes. A javuló állapot eredményét magasabb erőnléti pontszámokban (F1 - F6) ismeri fel.

Az edzés/munkaipulzus kiszámítása:
220 pulzus/perc mínusz életkor = személyes, maximális
pulzusszám (100%).

Edzés pulzus

Alsó határ: $(220 - \text{életkor}) \times 0,70$
Felső határ: $(220 - \text{életkor}) \times 0,85$

7.5 A képzés időtartama

Ideális esetben minden edzésnek egy bemelegítő, egy edzési és egy lehűlési szakaszból kell állnia a sérülések elkerülése érdekében.

Bemelegít:

5-10 perc lassú kerékpározás.

Edzés:

15-40 perc intenzív, de nem elsöprő

Edzés a fenti intenzitással.

Lehűlés:

5-10 perc lassú kerékpározás.

Azonnal hagyja abba az edzést, ha rosszul érzi magát, vagy túlerőltetés jeleit észleli.

Az anyagcsere-aktivitás változásai során

Edzések:

Az állóképességi gyakorlat első 10 percében

Szervezetünk az izmokban raktározott cukorglikogént használja fel.

Körülbelül 10 perc múlva ez is megtörténik

Zsír égett.

30-40 perc után zsíryanagycsere

aktiválódik, ami után a testzsír a fő energiaforrás.

7.5 A képzések időtartama

Ideális esetben minden edzési egységnek egy bemelegítő, egy edzési és egy lehűlési szakaszból kell állnia a sérülések elkerülése érdekében.

Bemelegít:

5-10 perc lassú kerékpározás is.

Kiképzés:

15-40 perc intenzív vagy nem túlterheléses edzés a fent említett intenzitással.

Nyugodj le:

5-10 perc lassú kerékpározás,

Azonnal hagyja abba az edzést, ha rosszul érzi magát, vagy ha túlerőltetésre utaló jelek jelentkeznek.

Az anyagcsere aktivitás változása edzés közben:

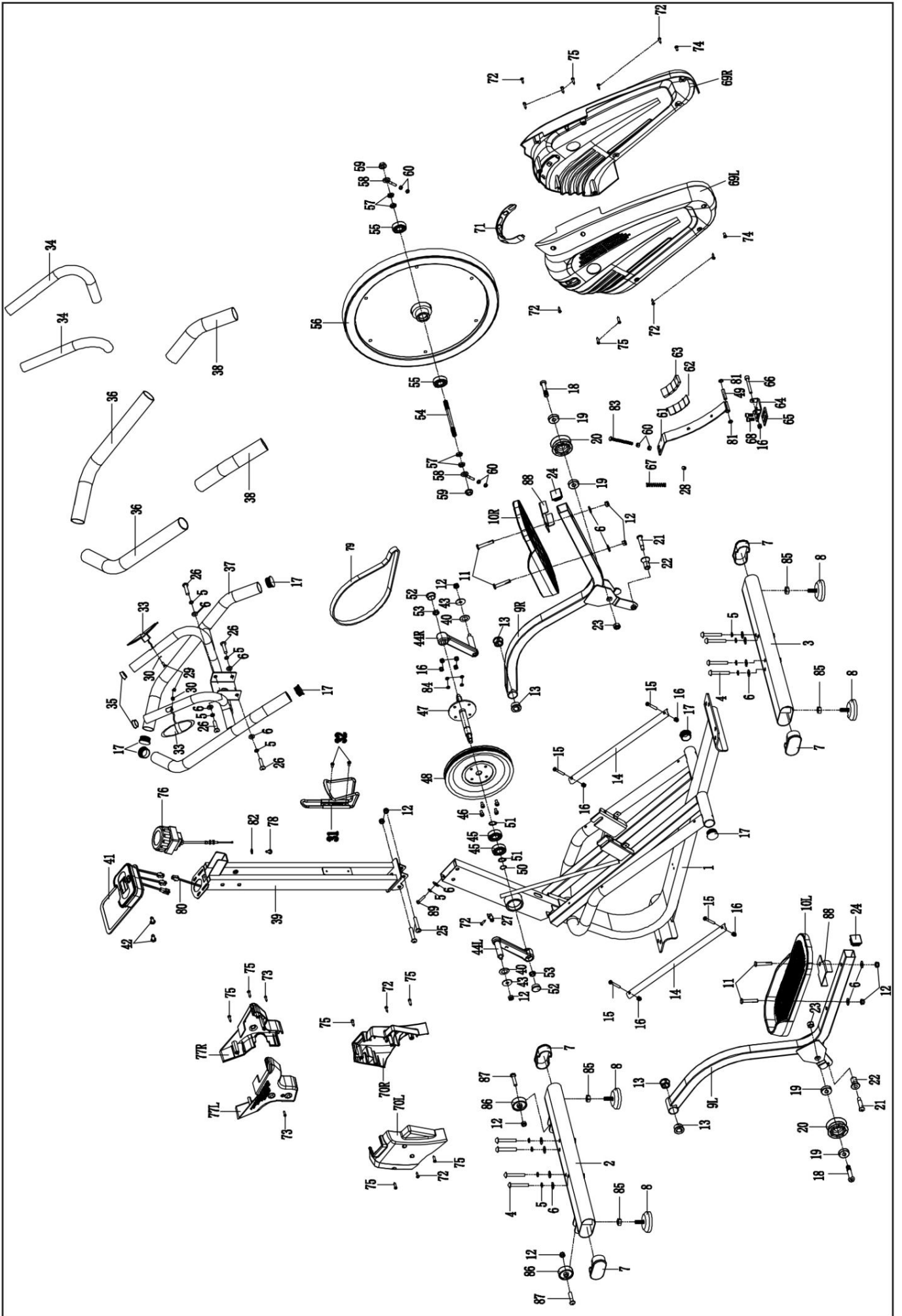
Az állóképességi teljesítmény első 10 percében szervezetünk elfogyasztja az izmainkban elraktározott cukrokat.

Glikogén:

Körülbelül 10 perc elteltével a zsír is eléget.

30 - 40 perc elteltével beindul a zsíryanagycsere, ekkor a testzsír a fő energiaforrás.

8. 1. robbantott rajz/1. robbantási rajz



9. Teileliste / Alkatrészlista

Helyzetmegjelölés	Leírás	Méret/dimenzió	Mennyiség/Mennyiség
4131-01 fő keret	Fő keret		1
-2 Elülső állvány	Első stabilizátor		1
-3 Hátsó állvány	Hátsó stabilizátor		1
-4 csavar	Csavar	M8X55	8
-5 Rugós korong	Rugós alátét	D8	13
-6 mosó	Mosó	D8	17
-7 Műanyag kupakok	Feet Cap		4
-8 Magas hangszint szabályozás	Állítsa be a lábsapkát		4
-9L/R pedálkar	Pedalhegesztés		2
-10L/R pedál L/R -11	Pedál L/R		2
csavar	Csavar	M8X50	4
-12 műanyag anya	Nylon anya	M8	12
-13 Műanyag kupakok	Tengelysapka		4
-14 vasút	Csúszó tábla		2
-15 csavar	Csavar	M6X45	4
-16 műanyag anyák	Nylon anya		9
-17 Kerek műanyag kupakok	Kerek csősapka		6
-18 csavar	Csavar	M10X50	2
-19 tengely	Tengely		4
-20 csúszó kerék	Csúszó kerék		2
-21 csavar	Csavar	M8X12	2
-22 ujj	Alkerék		2
-23 Műanyag anya	Nylon anya	M10	2
-24 Kunststoffkappe	Négyzet alakú sapka		2
-25 csavar	Csavar	M8X48	2
-26 csavar	Csavar	M8X35	4
-27 Érzékelő	Érzékelő ülés		1
-28 Kunststoffkappe	Cső sapka		1
-29 csavar	Csavar	4,2X18	2
-30 mosó	Lapos alátét	D5	2
-31 Italosüveg tartó	Vízforraló keret		1
-32 Csavar -33	Csavar	M5X10	2
Handpuls	Kézi pulzus		2
-34* fogantyú	Hab		2
-35 Kunststoffkappe	Cső sapka		2
-36* fogantyú	Hab		2
-37* fogantyú	Középső kormány		1
-38* fogantyú	Hab		2
-39* Fogantyú -40	Középső fogantyú hab		1
mosó	Mosó		2
-41 Számítógép	Számítógép		1
-42 csavar	Csavar	M5X10	2
-42 Anya	Dió		3
-43 mosó	Mosó	D8	2
-44L/R hajtókar	L/R hajtókar		2
-45 Golyócsapágy	Csapágy		2
-46 csavar	Csavar	M6X15	4
-47 tengely	Tengely		1
-48 csiga	Szű kerék		1
-49 ujj	Belső cső		1
-50 mosó	Mosó		1
-51 Robbanógyűrű	Bepattanó gyűrű		2
-52 Kunststoffkappe	Crank Cap		2
-53 Anya	Dió	M10	2
-54 tengely	Lendkerék tengelye		1
-55 golyócsapágy	Csapágy		2
-56 lendkerék	Lendkerék		1
-57 Anya	Dió	M10	4
-58 csavar	Csavar		2
-59 Anya	Dió	M10	2
-60 Anya	Dió	M6	6
-61 zárójel	Tábla		1
-62 Tartó mágnes	Mágneses tábla		1
-63 Mágneses	Mágnes		4
-64 zárójel	Fékvavitó ülés		1
-65 Lengéscsillapító	Fékbetét		1

-66	csavar	Csavar	M6X50	1
-67	Feder	Tavaszi		1
-68	csavar	Csavar	M5X12	2
-69L/R tok		Borító		2
-70L/R burkolat -71		Borító		2
	borító	Borító		1
-72	csavar	Csavar	ST4.2X20	9
-73	csavar	Csavar	M4X10	2
-74	csavar	Csavar	M5X10	2
-75	csavar	Csavar	ST4.2 X2	11
-76	Ellenállás beállító gomb	Feszültség szabályozás		1
-77L/R burkolat -78		Felső fedél		2
	csavar	Csavar	M5X20	1
-79* hevederek		Öv		1
-80	Érzékelő	Érzékelő		1
-81	mosó	Mosó		2
-82	mosó	Mosó		1
-83	csavar	Csavar	M6X70	1
-84	Rugós korong	Rugós alátét		4
-85	Anyá	Dió	M10	4
-86	Szállító görgők	Szállító kerekek		2
-87	csavar	M8X38		2
-88	Pedáltartó	Pedállemez		2
-89	csavar	Csavar	M8x20	1

A *-gal jelölt cikkszámok

Kopjon olyan alkatrészeket, amelyek természetes kopásnak vannak kitéve, és intenzív vagy hosszan tartó használat után cserére szorulhatnak. Ebben az esetben vegye fel velünk a kapcsolatot a Finnlo ügyfélszolgálatához. Az alkatrészek térítés ellenében itt igényelhetők.

Az a cikkszámok természetes * kopó alkatrészek, amelyek kopásnak vannak kitéve, és intenzív vagy hosszú távú használat után ki kell cserélni. Ebben az esetben forduljon a Finnlo Ügyfélszolgálatához. Igényelheti az alkatrészeket és díjat kell fizetni értük.

10. Garantiebedingungen / Garancia (csak Németországban)

Készülékeinkre az alábbi feltételekkel garanciát vállalunk:

1) Díjmentesen megjavítjuk az alábbi feltételekkel (2-5. számok) a készülék minden olyan sérülését vagy hibáját, amely bizonyíthatóan gyártási hibából ered, ha azt a felfedezést követően haladéktalanul, de legkésőbb 24-en belül jelezzük. hónapos szállítás a végfelhasználóhoz. Sérülés esetén kérjük, küldje el a vásárlási bizonylat másolatát.

A garancia nem terjed ki a könnyen törhető alkatrészekre, mint pl. B. üveg vagy műanyag. Jótállási kötelezettség nem keletkezik: a célfeltételtől való kisebb eltérések, amelyek értékre és értékre vonatkoznak

A készülék használhatósága a kémiai és elektrokémiai hatások, a víz és általában a vis maior okozta károk miatt irreleváns.

2) A jótállást úgy biztosítjuk, hogy a hibás alkatrészeket saját belátásunk szerint ingyenesen megjavítjuk be kell állítani vagy hibátlan alkatrészekre cserélni. Az anyagköltséget és a munkaidőt mi álljuk. Javítás a telepítés helyén nem kérhető. Be kell mutatni a vásárlást igazoló bizonylatot a vásárlás és/vagy a szállítás dátumával. A kicserélt alkatrészek a mi tulajdonunkba kerülnek.

3) A jótállási igény érvényét veszti, ha a javítást vagy a beavatkozást olyan személyek végzik, akik ezért felelősek. nem mi engedélyeztük, vagy ha készülékeinket nem a mi készülékeinkre szabott kiegészítő vagy tartozékalkatrészekkel látták el, továbbá ha a készülék vis maior vagy környezeti hatások következtében megsérül vagy megsemmisült, nem megfelelő kezeléssel eredő károk esetén - különösen, ha a használati utasítást vagy a karbantartást nem tartották be, vagy ha a készüléken bármilyen mechanikai sérülés látható. Telefonos egyeztetést követően az ügyfélszolgálat felhatalmazhatja Önt az Önnek küldött alkatrészek javítására vagy cseréjére. Ebben az esetben a garancia természetesen nem jár le.

4) A jótállási szolgáltatások nem hosszabbítják meg a jótállási időt, és nem kezdeményeznek új jótállási időszakot.

5) A további vagy egyéb igények, különösen a készüléken kívül okozott károk megtérítésére vonatkozó igények kizártak - kivéve, ha a felelősséget törvény kötelező érvényű.

6) Jótállási feltételeink, amelyek garanciális szolgáltatásaink követelményeit és terjedelmét tartalmazzák, nem érintik az eladó szerződéses jótállási kötelezettségeit.

7) Az alkatrészjegyzékben ekként feltüntetett kopó alkatrészekre nem vonatkoznak a garanciális feltételek.

8) A szavatossági igény elévül, ha a terméket nem rendeltetésszerűen használják, különösen fitness stúdiókban, rehabilitációs létesítményekben és szállodákban.

Importőr

Hammer Sport AG

A Liebig Str. 21. szám alatt

89231 Neu-Ulm



Annak érdekében, hogy Ön optimálisan tudjon segíteni, kérjük, készítse elő a cikkszámot, a sorozatszámot, a robbantott nézetet és az alkatrészlistát.

SZERVIZ-HOTLINE

Tel.: 0731-97488-62 vagy -68

Fax: 0731-97488-64

hétfőtől péntekig

reggel 9 órától délután 4 óráig

E-mail: service@hammer.de

An
Hammer Sport AG
Ügyfélszolgálati Osztály
Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm

Cikkszám:4131 Cross-Stepper
Sorozatszám:

Hely, dátum:

Alkatrész rendelés

(Kérjük nyomtatott betűkkel töltsse ki!)

Vásárlás időpontja:

Cégtől vásárolva:

(Garanciaigény csak a vásárlási bizonylat másolatával együtt érvényes!)

Kérem, szállítsa nekem a következő alkatrészeket (kérem, írja le olvashatóan!):

Pozíció	Kijelölés	darabszám	Megrendelés oka

Vevő:

(vezetéknév, keresztnév)

(Ház sz.)

(Irányítószám lakcím)

(Telefon, Fax)

(Email cím)

Szállítási cím: (ha eltér a vevő címétől)

(Üzleti)

(Kapcsolattartó)

(Ház sz.)

(Irányítószám lakcím)

(Telefon, Fax)

(Email cím)