

FitLux

FitLux 6000

MAGNETIC STEPPER



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

FONTOS! Összeszerelés és használat előtt gondosan olvassa végig a használati útmutatóban leírtakat!

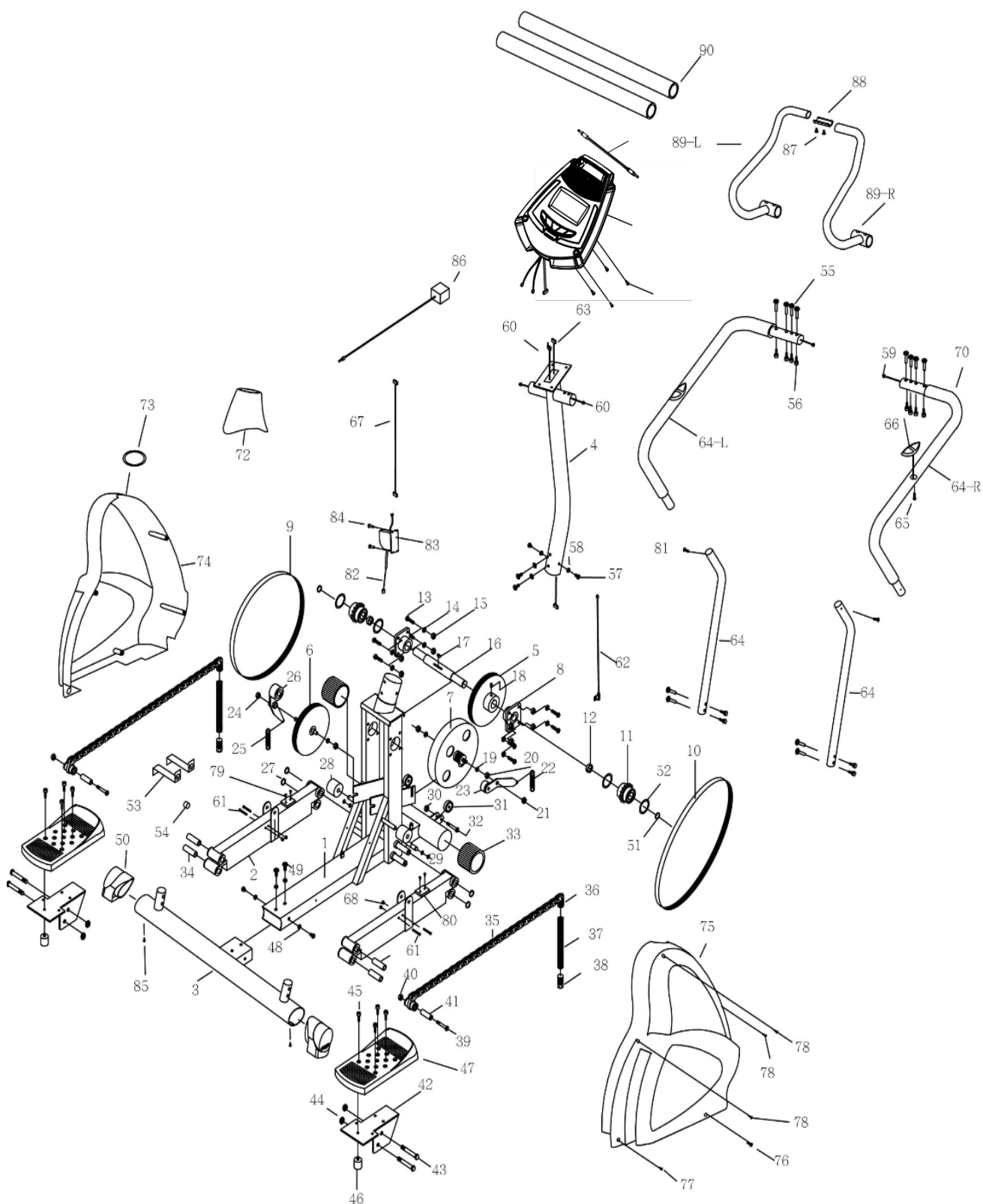
A biztonságos használat érdekében kérjük vegye figyelembe a következő utasításokat

- Amennyiben a készüléket tovább adja, vagy más személynek engedi használni, bizonyosodjon meg arról, hogy az a személy ennek a használati utasításnak a tartalmát ismeri-e.
- Ezt a gépet egyszerre csak 1 személy használhatja.
- Ellenőrizze az első használat előtt, majd később is rendszeresen, hogy minden csavar, kötés feszes-e.
- Távolítson el minden éles tárgyat a készülék közvetlen környezetéből, mielőtt megkezdí az edzést.
- Csak abban az esetben használja a készüléket, ha az kifogástalan állapotban van.
- A hibás részeket azonnal ki kell cserélni, és/vagy a készüléket a rendbehozatalig nem szabad használni.
- Amennyiben engedi gyermekét a készülékkel edzeni gyermeke testi és szellemi fejlődése érdekében, hívja fel gyermeke figyelmét a gép helyes használatára. A készülék nem játékszer.
- Ügyeljen arra, hogy a nem megfelelő edzés veszélyeztetheti az Ön egészségi állapotát.
- A készülék összeszerelésénél figyelni kell arra, hogy a készülék stabilan álljon.
- Viseljen mindig edzésre alkalmas szabadidő ruhát és cipőt, amennyiben Ön a készüléken edz.
- A cipőtálpának csúszásmentesnek kell lennie.
- A tréning megkezdése előtt kérjük, konzultáljon orvosával! Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippeket ad az edzéshez és a helyes táplálkozáshoz.
- Szerelje össze készülékét az összeszerelési rajz szerint, használja a csatolt alkatrész listát. A szerelés előtt ellenőrizze, hogy az alkatrész listában szereplő alkatrészek hiánytalanul rendelkezésre állnak-e.
- Helyezze a készüléket egy száraz sima helyre, és óvja készülékét a nedvességtől. Helyezzen a gépe alá csúszásmentes talapzatot.
- Egyetemesen érvényes, hogy a sportszer nem játékszer.
- Amennyiben szédülés, hányinger, rosszullet, vagy más szokatlan tünet lép fel, hagyja abba azonnal az edzést és konzultáljon orvosával.
- Ügyeljen arra, hogy az edzés idején más személy ne tartózkodjon a készülék közvetlen közelében, a baleset elkerülése érdekében.
- Ügyeljen arra, hogy az állítható részek beállításánál a készülék helyes pozícióba legyen beállítva.

A készülékre jótállás csak otthoni, családi használat esetén érvényesíthető.

A készüléket teherbírása : 120 kg.

Bontott rajz:



MEGJEGYZÉS:

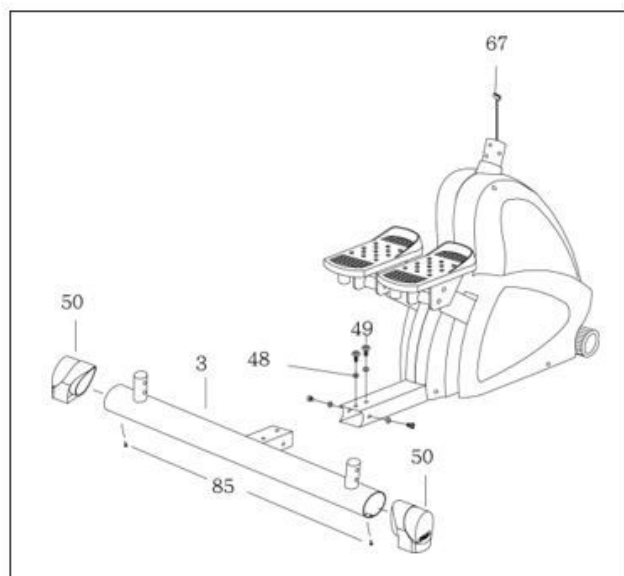
Az alkatrészek többsége külön-külön van csomagolva, azonban néhány alkatrész már eleve a helyén lehet, így ezeket először el kell távolítani, majd a megfelelő összeszerelési lépést követően visszahelyezni a helyükre!

Kérjük, kövesse a használati útmutatóban leírtakat és vegye figyelembe az eleve helyükön lévő alkatrészeket!

Összeszerelés:**1.LÉPÉS**

SZERELJE AZ ELSŐ LÁBAT (3) A FŐ VÁZRA A CSAVAROK (49) ÉS ALÁTÉTEK (48) FELHASZNÁLÁSÁVAL AZ ÁBRÁNAK MEGFELELŐEN.

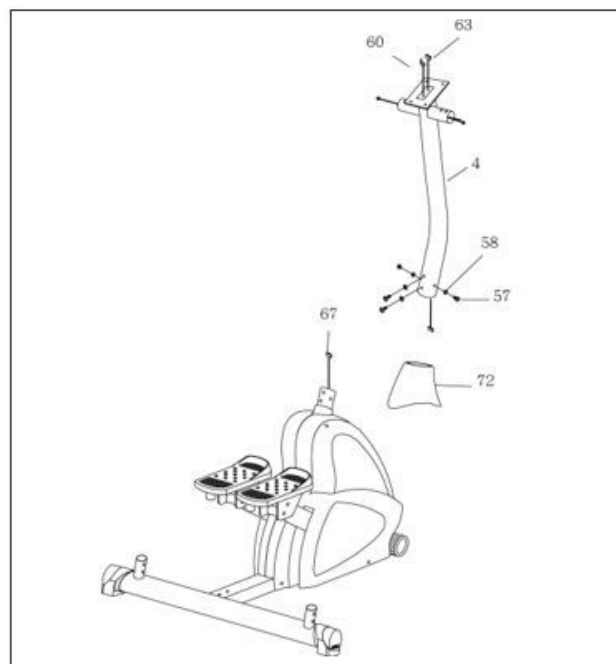
ILLESSZE A MŰANYAG VÉGKUPAKOKAT AZ ELSŐ LÁBRA (3) ÉS RÖGZÍTSE A MEGFELELŐ CSAVAROKKAL (85)

**2.LÉPÉS**

HELYEZZE FEL A FŐLSŐ BORÍTÁST (72) A FŐOSZLOPRA (4).

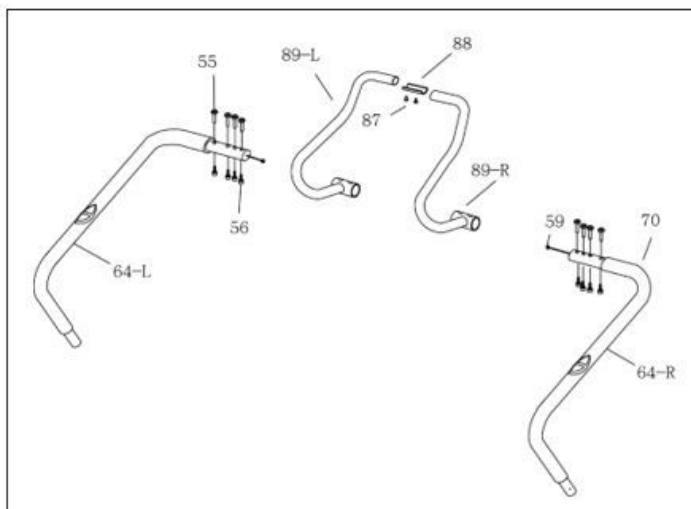
CSATLAKOZTASSA ÖSSZE A FELSŐ ÉRZÉKELŐ KÁBELT (63) AZ ALSÓVAL (67), MAJD HELYEZZE A FŐOSZLOPOT (4) VÁZRA ÉS RÖGZÍTSE A CSAVAROK (57) ÉS AZ ALÁTÉTEK (28) SEGÍTSÉGÉVEL. CSÚSZTASSA A FELSŐ BORÍTÁST (72) ÜTKÖZÉSIG A VÁZRA A HELYÉRE.

MEGJEGYZÉS: A CSAVAROKAT CSAK AZ UTÁN HÚZZA MEG, MIUTÁN MINDEGYIKET A HELYÉRE ILLESZTETTE!



3.LÉPÉS

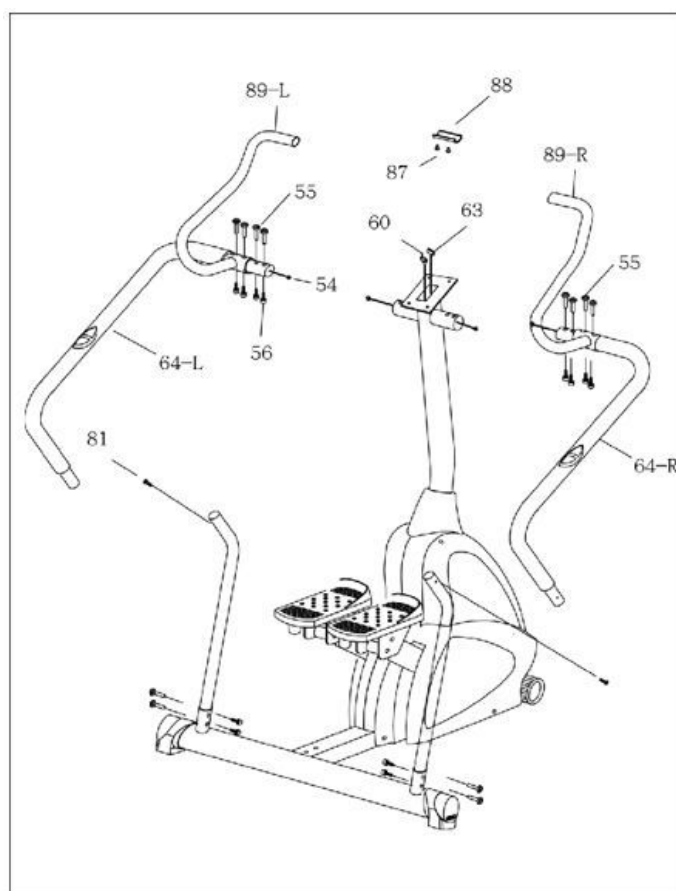
ILLESSZE ÖSSZE A KAPASZKODÓRUDAKAT (64-L , 64-R és 89-L , 89-R), MAJD RÖGZÍTSE ERŐSEN A MEGFELELŐ CSAVAROK (55) FELHASZNÁLÁSÁVAL. TEGYE A BAL OLDALI KAPASZKODÓRA (89-L) A KAPASZKODÓKAROKAT ÖSSZEKÖTŐ ELEMET (88), MAJD RÖGZÍTSE A MEGFELELŐ CSAVAR SEGÍTSÉGÉVEL (87).



4.LÉPÉS

CSATLAKOZTASSA ÖSSZE A KÉZPULZUS KÁBELEKET (54 ÉS 59) A KORMÁNYOSZLOP PULZUS KÁBELEIVEL, MAJD ILLESSZE AZ ÖSSZESZERELT KAPASZKODÓRUDAKAT A FŐ OSZLOPON ÉS AZ ELÜLSŐ LÁBON TALÁLHATÓ KAPCSOLÓDÁSI PONTOKHOZ. RÖGZÍTSE A KAPASZKODÓRUDAKAT A MEGFELELŐ CSAVAROKKAL (55, 56 és 81) AZ ÁBRÁNAK MEGFELELŐEN.

MEGJEGYZÉS: A CSAVAROKAT CSAK AZ UTÁN HÚZZA MEG , MIUTÁN MINDEGYIKET A HELYÉRE ILLESZTETTE! VIGYÁZZON, HOGY A KÁBELEK NE SÉRÜLJENEK!

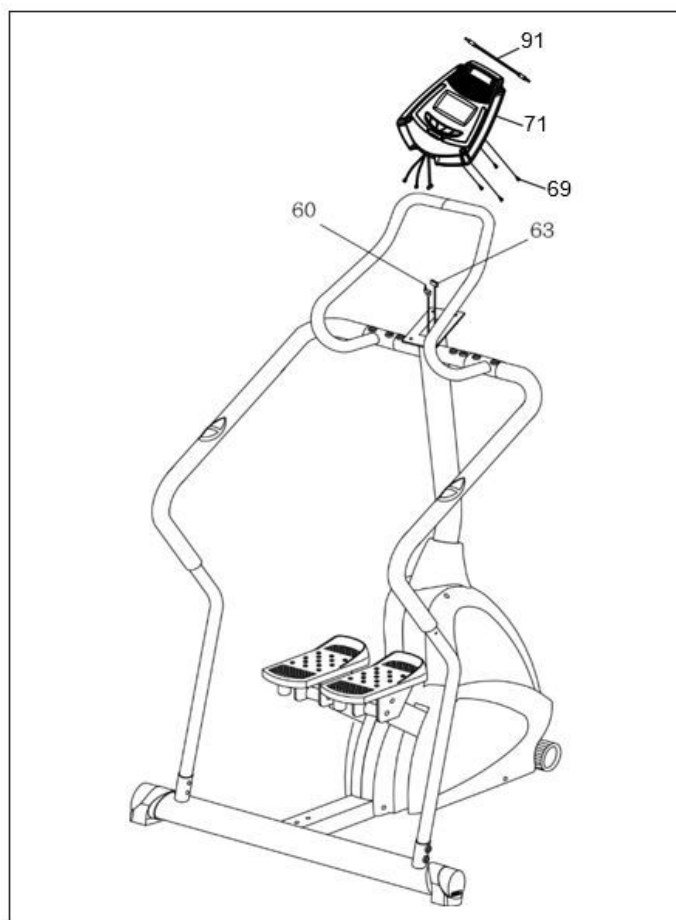


5.LÉPÉS

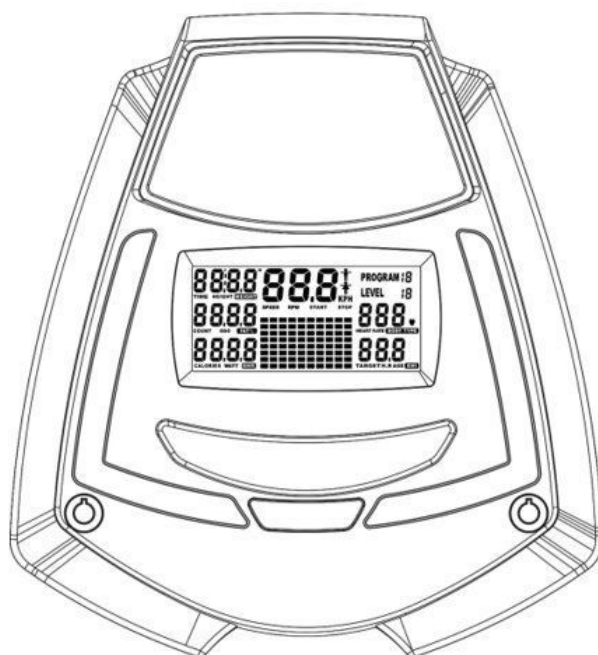
CSATLAKOZTASSA AZ ÉRZÉKELŐ KÁBELEKET (60 ÉS 63) A COMPUTER (71) MEGFELELŐ KÁBELEIVEL. RÖGZÍTSE A COMPUTERT (71) A FŐ OSZLOPHOZ A CSAVAROK (69) SEGÍTSÉGÉVEL AZ ÁBRÁNAK MEGFELELŐEN.

MEGJEGYZÉS: VIGYÁZZON, HOGYA KÁBELEK TÜSKÉI NE FERDÜLJENEK EL A CSATLAKOZTATÁSKOR!

A hálózati adapter csatlakoztatását követően a készülék működőképes.



A KOMPUTER HASZNÁLATA



GOMBOK HASZNÁLATA:**1. ENTER:**

- A programok közben.** A funkciók kiválasztása. Nyomja meg az Enter gombot annál a programnál, amellyikkel edzeni szeretne.
- Beállítások közben.** Nyomja meg az Entert annál az értéknél, amelyik megfelelő Önnek.

2. START/STOP:

- A kiválasztott program elindítására, edzés közben megállítására szolgál
- Újraindításhoz.** Nyomja meg az Entert folyamatosan több mint 2 másodpercig a komputert újraindításához (Resetálás)

3. MODE:

A kijelzett funkció értékek SPEED (sebesség) vagy RPM (fordulatszám), illetve WATT (teljesítmény) vagy KJOULE/CAL (kalória) megváltoztatásához.

4. FEL (UP) és LE (DOWN):

Nyomja meg a LE és a FEL gombokat a programok kiválasztásához .
Nyomja meg a LE és a FEL gombokat az Idő, Távolság, Kalória, Életkor, Nem, és a Pulzus értékeinek csökkentéséhez és növeléséhez.

5. Pulzus helyreállítás (RECOVERY):

Nyomja meg a RECOVERY gombot a pulzusmegnyugvás méréséhez.

● A kijelzőről:

A. START: Jelzi az edzésprogram elindult

START

B. STOP: Jelzi az edzésprogramot leállították. A felhasználó változtathatja a programokat és az értékeket.

STOP

C. PROGRAM : Jelzi az adott program számát PROGRAM :1 - PROGRAM :16 között

PROGRAM !

D. LEVEL: Jelzi a nehézségi szintet LEVEL :1 - LEVEL :16 között.

LEVEL !

E. TIME: A kijelzőn a TIME (idő) értéke jelenik meg.



F. RPM kijelző : Az RPM (fordulatszám) értékét mutatja.



G. COUNT kijelző: Programtól függően COUNT (lépésszám) értékét mutatja, testzsírszintmérésnél a FAT% (testzsír %) értéke jelenik meg.



H. CAL/WATT kijelző : Programtól függően CAL (kalória) vagy WATT (teljesítmény) értéke jelenik meg.



I. T.H.R./AGE kijelző : Programtól függően a TARGET HEART RATE (célpulzus), a vagy beállításnál az AGE (életkor) értéke jelenik meg.

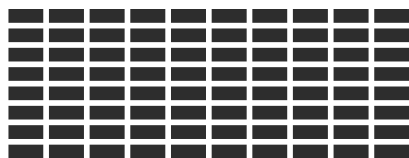


J. HEART RATE kijelző: A HEART RATE (pulzus) értékét jelzi



Megjegyzés: Ez a kijelző nem rendelkezik testzsírmérési lehetőséggel, így a kijelzők alján található többi kijelzésnek (Height, Weight, FAT%, BMR, BMI, Body Type, stb.) nincs funkciója!

K. LOADING (Program diagramm) kijelző: 10 oszlopból és oszloponként 8 szegmensből áll. Minden oszlop 3 percet (ha nem változtatjuk meg az edzés idejét) és minden szegmens 2 nehézségi szintet jelöl.



- Megadható/ változtatható értékek:

Funkció	Tartomány	Visszaszámlásnál	Alapérték	Lépésköz
PROGRAM	1 ~ 16	16 ~ 1	1	1
LEVEL	1 ~ 16	16 ~ 1	N/A	1
TIME	0:00~99:59	99:00~5:00	0:00	1:00
COUNT	0~9999	9990~10	0	1
WATT	30~300	300~30	100	10
CALORIES	0~9999	9990~10.0	0	0.1
TARGET H.R.	60~220	220~60	90	1
AGE	10~99	99~10	30	1

- Pár dolog, amit ismernie kell az edzés megkezdése előtt:
 - A. A komputer kijelzőjén látható kiszámolt és kijelzett értékek tájékoztató jellegűek, **nem alkalmasak orvosi célokra.**
 - B. Az egyes programokban változtatható/ megadható funkciók:

Programok	Funkciók
P1 ~ P7	TIME, COUNT, CALORIES, AGE
P8	TIME, COUNT, CALORIES, TARGET H.R.
P9 ~ P11	TIME, COUNT, CALORIES, AGE
P12 ~ P15	TIME, COUNT, CALORIES, AGE, 10 Intervals
P16	TIME, COUNT, WATT, AGE

Kérjük, vegye figyelembe, hogy vagy csak az idő (TIME) vagy csak a lépésszám (COUNT) értéke állítható be! Egyszerre mindkét érték nem állítható be. (Pl. Ha megadott edzésidő értéket (vagyis az érték nem 0), lépésszámot már nem adhat meg)

C. Program választás:

16 különböző program közül választhat: 1db Manual (manuálisan állítható), 6db (2-7) Preset (előre beállított), 4db (8-11) Heart Rate Control (pulzus kontrollált), 4db (12-15) User Setting (felhasználó által állítható/módosítható) és 1db Watt (teljesítmény) program.

D. Program Grafikon:

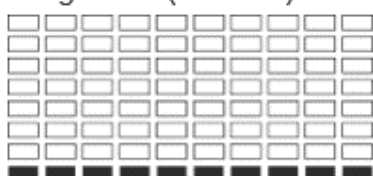
A programdiagram minden programnál mutatja, hogyan változik a nehézségi szint.

Alapállapotban az edzés idő 30 perc, így minden oszlop 3 perc edzésidőt jelent. Amennyiben az edzésidőt (TIME) megváltoztatja, minden oszlop ideje a teljes edzésidő egy tizede lesz.

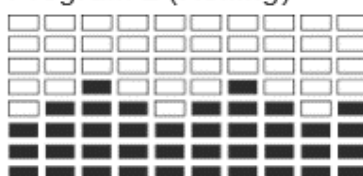
(Pl. 40 perc beállításakor 4 perc; 5 perc beállításánál ½ perc)

Az egyes programok programdiagramjai:

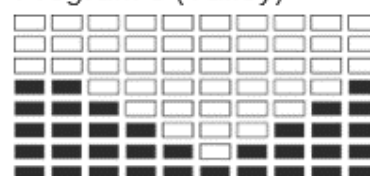
Program 1 (Manual)



Program 2 (Rolling)



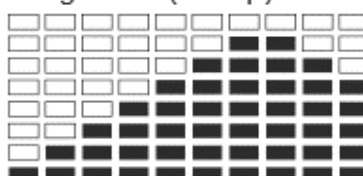
Program 3 (Valley)



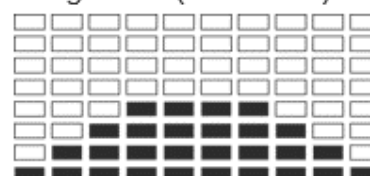
Program 4 (Fat Burn)



Program 5 (Ramp)



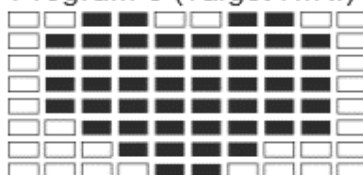
Program 6 (Mountain)



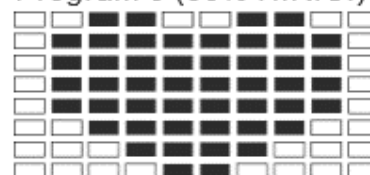
Program 7 (Intervals)



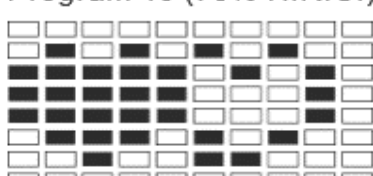
Program 8 (Target H.R.)



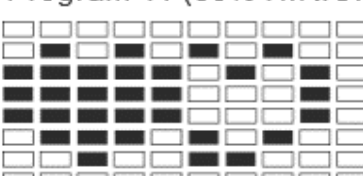
Program 9 (60% H.R.C.)



Program 10 (75% H.R.C.)



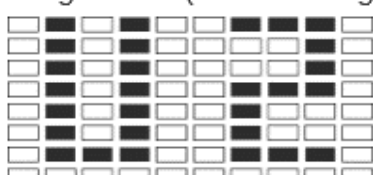
Program 11 (85% H.R.C.)



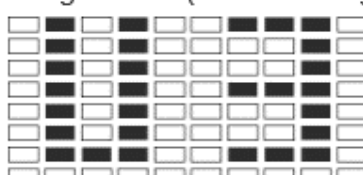
Program 12 (User Setting)



Program 13 (User Setting)



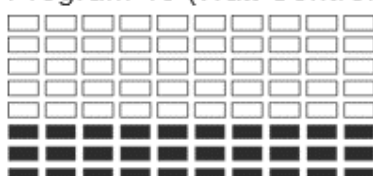
Program 14 (User Setting)



Program 15 (User Setting)



Program 16 (Watt Control)



• Kezelési utasítások

A. Gyakorlat meghatározott céllal:

1. TIME – IDŐ vezérlés: Beállíthat egy edzési időt.
2. COUNT – LÉPÉSSZÁM vezérlés: Beállíthat egy elérni kívánt lépésszámot.
3. WATT -szabályozás: Beállíthat egy teljesítmény értéket (WATT értékben).
4. CALORIES – Kalória szabályozás : Beállíthat egy elérni kívánt kalória értéket az edzéshez. (Kivéve 16-os programban)
5. HEART RATE - Szívritmus-szabályozás: Biztonságos szívverés mellett tartja a felhasználót az edzés során

Megjegyzés: A lépcsőzőgépek esetében a nehézségi szint növekedése a pedál felhajtó erejének csökkenését eredményezi, mivel így lesz intenzívebb a készülék használata!

B. Pulzusszám:

A teljes pulzusmérő készlet 2 kézpulzus érzékelőt tartalmaz mindkét oldalon. Minden érzékelő 2 db fémalkatrészből áll. A pulzusmérés helyes módja, ha mindkét tenyerét a pulzusérzékelőkre helyezi és folyamatosan - nem szorítva – rajta tartja.

Ha a kijelző érzékeli a pulzus jelet, a szívjel a HEART RATE kijelzőn villog, majd megjelenik az aktuális pulzusérték.

C. MANUAL - manuális program (P1):

A PROGRAM 1 egy manuálisan állítható program. Nyomja meg az „ENTER” gombot az IDŐ, LÉPÉSSZÁM, KALÓRIA és ÉLETKOR kiválasztásához.

Ezután nyomja meg a ▲ vagy a ▼ gombot az értékek beállításához.

Az alapértelmezett nehézségi szint 1. Miután megnyomta a „START/STOP” gombot az edzés indításához, a felhasználó változtathatja a nehézségi szintet a ▲ vagy ▼ gombok megnyomásával az edzés alatt, egy megadott időtartam vagy lépésszám értékig (amennyiben megad ilyet a beállításnál).

Az életkor megadásával a számítógép célzott pulzusszámot javasol a gyakorlathoz.

A készülék által javasolt maximális pulzusszám 220 – életkor 85%-a:

(TARGET H.R= 0,85*(220-életkor).

Ha kijelző által észlelt felhasználói pulzusszám egyenlő vagy nagyobb, mint a TARGET H.R., akkor a HEART RATE értéke figyelmeztetésképpen villogni fog.

Kérjük, vegye figyelembe, hogy ez figyelmeztetés a felhasználók számára, hogy lassítsanak vagy csökkentsék a nehézségi szintet

Pulzusméréshez használja a kézpulzusérzékelőket.

D. PRESET – előre gyártott programok (P2-P7):

A PROGRAM 2-től PROGRAM 7-ig előre beállított nehézséggel rendelkező edzésprogramok választhatóak.

Nyomja meg az „ENTER” gombot az IDŐ, LÉPÉSSZÁM, KALÓRIA és ÉLETKOR kiválasztásához.

Ezután nyomja meg a ▲ vagy a ▼ gombot az értékek beállításához.

Az egyes programok a kijelzett programprofil alapján változtatják a nehézségi szintet.

Miután kiválasztotta a megfelelő programot és megnyomta a „START/STOP” gombot az edzés indításához, a felhasználó változtathatja a nehézségi szintet a ▲ vagy ▼ gombok megnyomásával az edzés alatt, egy megadott időtartam vagy lépésszám értékig (amennyiben megad ilyet a beállításnál).

Az életkor megadásával a számítógép célzott pulzusszámot javasol a gyakorlathoz.

A készülék által javasolt maximális pulzusszám $220 - \text{életkor} \cdot 85\%$ -a:

(TARGET H.R = $0,85 \cdot (220 - \text{életkor})$).

Ha kijelző által észlelt felhasználói pulzusszám egyenlő vagy nagyobb, mint a TARGET H.R., akkor a HEART RATE értéke figyelmeztetésképpen villogni fog.

Kérjük, vegye figyelembe, hogy ez figyelmeztetés a felhasználók számára, hogy lassítsanak vagy csökkentsék a nehézségi szintet!

Pulzusméréshez használja a kézpulzusérzékelőket.

E. HEART RATE CONTROL – pulzus kontrolált programok (P8-P11):

A PROGRAM 8 egy egyénileg beállítható célpulzus program.

A PROGRAM 9-től PROGRAM 11-ig pedig a felhasználó életkora alapján kalkulált célpulzus programok találhatóak.

A PROGRAM 8 esetében nyomja meg az „ENTER” gombot az IDŐ, LÉPÉSSZÁM, KALÓRIA és TARGET HR (célpulzus) értékének kiválasztásához.

Ezután nyomja meg a ▲ vagy a ▼ gombot az értékek beállításához.

A PROGRAM 9-11 esetében nyomja meg az „ENTER” gombot az IDŐ, LÉPÉSSZÁM, KALÓRIA és AGE (életkor) értékének kiválasztásához.

Ezután nyomja meg a ▲ vagy a ▼ gombot az értékek beállításához.

A felhasználó pulzusát a készülék a megadott (P8), illetve a kijelző által a megadott életkort figyelembe véve kalkulált (P9-P11) pulzusértéken próbálja tartani:

- P8 program esetében a megadott célpulzus értéken
- P9 program esetében 60% -os maximális pulzusszámmal = $(220 - \text{életkor}) \cdot 0,6$
- P10 program esetében 75% -os maximális pulzusszámmal = $(220 - \text{életkor}) \cdot 0,75$
- P11 program esetében 85% -os maximális pulzusszámmal = $(220 - \text{életkor}) \cdot 0,85$

Miután megnyomta a "START/STOP" gombot az edzéshez, kérjük, megfelelően használja a kézpulzus érzékelőket, mert ezek a programok folyamatos pulzusmérést igényelnek.

A pulzus kontrolált programokban a kijelző az észlelt pulzusszámnak megfelelően állítja be a terhelés szintjét:

- a terhelés szintje növekedni fog, ha az észlelt pulzusszám alacsonyabb, mint a célpulzus értéke
- a terhelés szintje csökkenni fog, ha az észlelt pulzusszám magasabb, mint a célpulzus értéke.

Ennek eredményeként a felhasználó pulzusszáma mindig a megadott – vagy kalkulált célpulzus értékéhez fog közeledni a pulzus kontrolált programok használata során.

F. USER – felhasználó által szerkeszthető programok (P12-P15):

A PROGRAM 12-től PROGRAM 15-ig a felhasználó által szerkeszthető nehézséggel rendelkező edzésprogramok választhatóak.

A felhasználó egyénileg állíthatja be az IDŐ, LÉPÉSSZÁM, KALÓRIA és ÉLETKOR értékek mellett a programprofil 10 oszlopának nehézségi szintjét is.

A beállítások után az értékek és profilok a memóriában tárolódnak.

Az egyes programok az előre megszerkesztett programprofil alapján változtatják a nehézségi szintet.

Nyomja meg a „START/STOP” gombot az edzés indításához.

A felhasználó amennyiben változtathatja a nehézségi szintet a ▲ vagy ▼ gombok megnyomásával az edzés alatt, az előre szerkesztett program is az alapján változni fog.

Az életkor megadásával a számítógép célzott pulzusszámot javasol a gyakorlathoz.

A készülék által javasolt maximális pulzusszám $220 - \text{életkor}$ 85%-a:

(TARGET H.R= $0,85 \cdot (220 - \text{életkor})$).

Ha kijelző által észlelt felhasználói pulzusszám egyenlő vagy nagyobb, mint a TARGET H.R., akkor a HEART RATE értéke figyelmeztetésképpen villogni fog.

Kérjük, vegye figyelembe, hogy ez figyelmeztetés a felhasználók számára, hogy lassítsanak vagy csökkentsék a nehézségi szintet!

Pulzusméréshez használja a kézpulzusérzékelőket.

G. WATT – teljesítmény program (P16):

A PROGRAM 16 egy előre megadott WATT teljesítményhez igazodó program, ahol a nehézségi szint a lépés sebessége függvényében változik, úgy, hogy ez alapján felhasználó mindig a megadott teljesítmény szinten végezze a gyakorlatot.

Nyomja meg az „ENTER” gombot az IDŐ, LÉPÉSSZÁM, WATT (teljesítmény értéke) és ÉLETKOR kiválasztásához.

Ezután nyomja meg a ▲ vagy a ▼ gombot az értékek beállításához.

Nyomja meg a „START/STOP” gombot az edzés indításához.

A gyakorlat során a nehézségi szint nem állítható.

Ebben a programban a számítógép a WATT beállítás értékének megfelelően állítja be a terhelési (nehézségi) szintet.

- A terhelés növekedni fog, ha a lépés sebesség túl lassú.
- A terhelés szintje csökkenni fog, ha a lépés sebesség túl gyors.

Ennek eredményeként a teljesítmény WATT számított értéke mindig közeledni fog a felhasználó által előre beállított WATT értékhez.

Az életkor megadásával a számítógép célzott pulzusszámot javasol a gyakorlathoz.

A készülék által javasolt maximális pulzusszám 220 – életkor 85%-a:

(TARGET H.R= $0,85 \cdot (220 - \text{életkor})$).

Ha kijelző által észlelt felhasználói pulzusszám egyenlő vagy nagyobb, mint a TARGET H.R., akkor a HEART RATE értéke figyelmeztetésképpen villogni fog.

Kérjük, vegye figyelembe, hogy ez figyelmeztetés a felhasználók számára, hogy lassítsanak vagy csökkentsék a nehézségi szintet!

Pulzusméréshez használja a kézpulzusérzékelőket.

G. RECOVERY – pulzus megnyugvás mérés:

Ez egy olyan funkció, amely megméri a pulzus megnyugvás állapotát az edzés végén és egy jelzést nyújt ez által a felhasználó számára az aktuális fittségi állapotáról.

A mérés eredménye 1,0 - 6,0 közötti érték 0,1-es lépésközzel, ahol az 1,0 a legjobb és a 6,0 a legrosszabb értéket jelenti.

A helyes eredmény érdekében a felhasználóknak közvetlenül az edzés végén a „PULSE” gomb megnyomásával kell indítani mérést. A gomb megnyomása után, kérjük, megfelelően használja a kézpulzus érzékelőket, mert pulzus megnyugvás értékének megállapításához folyamatos pulzusmérés szükséges. A mérés 1 percig tart és ezt követően az eredmény megjelenik a kijelzőn.

EDZÉSI UTALÁSOK

Intenzitás

Minél jobb az edzést végző személy kondíciója, annál több edzés követelményt kell emelni. Ez az edzés időtartam meghosszabbításával és /vagy a nehézségi fok emelésével lehetséges.

Gyakoriság

Egy normás felnőttnek hetente 2 alkalommal kell edzenie, azért, hogy kondícióját megtartsa. A kondíció javítása és a testsúly változtatása érdekében legalább 3 edzés egységre van szükség hetente. Minden edzés egység 3 edzés fázisból áll:

Bemelegítő, edző és levezető fázis

Motiváció

Egy eredményes edzésprogram kulcsa a rendszeresség.

A készülék biztonsági nívóját csak akkor lehet megtartani, ha azt rendszeresen a károkra és kopásokra vonatkozóan átvizsgálja. Különleges figyelmet kell fordítani a zárókupakokra, görgőkre és stabilizátorokra, a taposó pedálra és a mozgó részekre.

Bemelegítés

Ahhoz, hogy elkerülhessen különböző izomsérüléseket vagy más egyéb sérüléseket, ajánljuk, hogy minden gyakorlat megkezdése előtt melegítsen be. A bemelegítés előkészíti izomzatát az elkövetkezendő gyakorlatsorozatok elvégzéséhez. A bemelegítésnek legalább 5-10 percesnek kell lennie ahhoz, hogy az izomzata készen álljon az erőteljesebb gyakorlatok végrehajtására is. A bemelegítő gyakorlatok egyike se legyen megerőltető, de mozgassa meg minden izomzatát és ízületeit. A bemelegítő gyakorlatoknak aerob mozgásoknak kell lenni.

Edzés a gépen

A bemelegítő gyakorlatot elvégzését követően elkezdheti az edzést. Ahhoz, hogy elérje azt a fittséget és egészséget amit elvár, az edzést fokozatosan tegye nehezebbé, ezzel érheti el, hogy izomzata erősebbé és fittebbé válik.

Valószínű, hogy a mozgás elkezdése után pár napig, vagy akár pár hétig izomláza lesz. Ez teljesen normális és ha folytatja a mozgást, akkor az izomláz is eltűnik folyamatosan. Ha nem érez izomlázát, vagy izomfáradtságot azt jelenti, hogy nem elég intenzív Önnek a gyakorlatok elvégzése, így annak sűrűségét illetve gyakoriságát fokoznia kell.

Levezetés és Nyújtás

A nyújtással ellazíthatja izmait, ezzel elkerülve a későbbi sérüléseket, átlagban 10-15 perc nyújtás ajánlott naponta.

A nyújtó gyakorlatokat mindig lassan és könnyedén végezze, nehogy megerőltesse vele magát.

Addig nyújtsa csak izmait amíg nem érez egy enyhe húzóást izmain, amint fájdalmas kezd lenni ne húzza tovább. Kb. 20-30 másodpercig tartson egy gyakorlat. Lassan és ritmikusan lélegezzen.

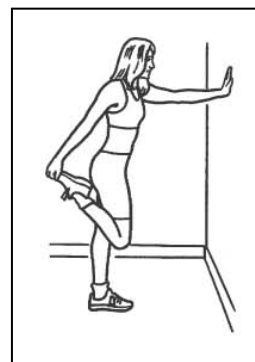
Emlékezzon, a nyújtást a teste mindkét oldalán kell végeznie.

Kérem, kövesse a következő gyakorlatsorozatot a bemelegítéshez, illetve nyújtáshoz!

1. Combizom nyújtása:

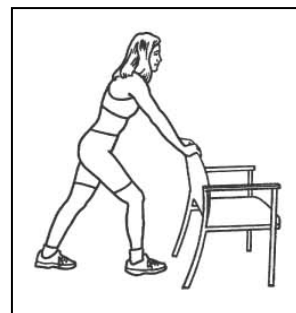
Álljon közel a falhoz, egyik kezével támaszkodjon annak, másikkal pedig megfogva hátrahajtott lábát húzza azt a fenekéhez gyengéden, úgy hogy ne fájjon. Ezt ismétlje meg a másik lábán is, kb. 20-30 másodperces különbségekkel.

Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.

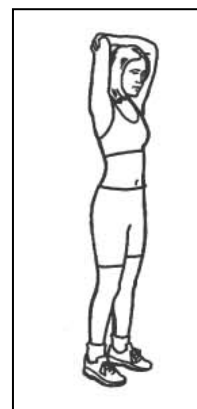


2. Vádli és achilles nyújtás:

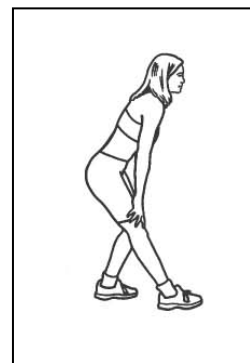
Álljon egy székhez és lépjen be az egyik lábával a szék hátsó lábai közé, a másikkal pedig enyhén lépjen hátra, hogy lábai 45 fokos szöveget zárjanak be. Így nyújthatja vádlijának izmait és achillesét.

**3. Tricepsz nyújtás a fej felett:**

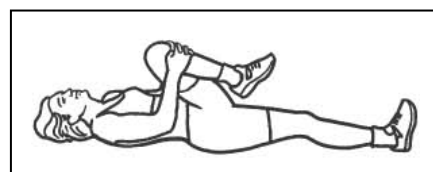
Egyik kezével fogja meg a másik könyökét a feje felett, és enyhén húzza azt, hogy tricepsz izmát nyújthassa.

**4. Hátsó combizom nyújtás**

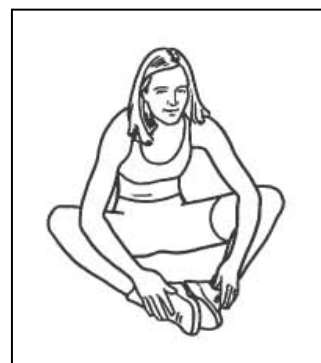
Álljon egyenesen, majd egyik lábával kissé lépjen előre. Ezután azt a lábát, amelyikkel nem lépett előre hajlítsa be, de a másik maradjon nyújtott helyzetben. Ezután törzsét hajlítsa enyhén a nyújtott lábára, amíg nem érzi, hogy hátsó combizma húzódik. Utána végezze el fordítva is a másik lábán. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.

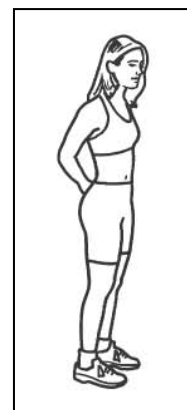
**5. Farizom nyújtása**

Feküdjön le a földre egyenes testtel, majd egyik lábát behajlítva húzza fel. Ezt követően fogja meg térdét és húzza a teste felé vagy mellé enyhén. Ezt végezze el a másik lábával is, hogy a nyújtás tökéletes legyen. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.

**6. Belső combizom nyújtása**

Üljön le a földre és hajlítsa be lábait, majd azt követően egyenletesen mindkét lábát nyomja a föld fölé, míg nem érzi, hogy belső combjai enyhén feszülnek. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.





7. Karok nyújtása

Egyik karját rakja a feje mögé fel, a másikat pedig a háta mögé és próbálja összeérinteni azokat. Ha össze tudja érinteni, akkor húzza fel illetve lefelé enyhén karjait, amíg karizmai nem feszülnek.

Karbantartás

A készülék rendkívül csekély mértékű karbantartást igényel.

A készüléket mindig törölje szárazra edzés végén, mert az izzadság károsíthatja a kijelzőt és a fém részeket.

- Fontos, hogy időről időre ellenőrizze, hogy minden csavar feszes
- Edzés után törölje le a készüléket puha nedvszívó anyaggal. Ne használjon vegyszert. Védje a készüléket a nedvességtől, mert korrodálódhat.
- Az erős mágneses mező károsíthatja az órát, mágneskártyákat, stb. Lehetőség szerint ne helyezzen ilyen jellegű dolgokat a készülék közelébe.

Esetlegesen felmerülő problémák felhasználó által történő kijavítása:

PROBLÉMA	MEGOLDÁS
A computer kijelzője nem mutat.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ellenőrizze a kábeleket, hogy jól vannak-e csatlakoztatva. 2. Ellenőrizze, hogy az adapter csatlakoztatva van-e a hálózatra
Nincs vagy hibás a pulzus érzékelés.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ellenőrizze a pulzuskábelek csatlakozását. 2. A pulzusérezékeléshez mindkét kezét a pulzusérezékelőkön kell tartani. 3. Túl erősen fogja az érzékelőt. Próbáljon lazítani a fogás erősségén.
Használat közben hangja van a készüléknek.	<p>A készülék nem áll stabilan vagy billeg – szintezze a készüléket vagy helyezze nem bolyhos, merev aljzatú szőnyegre. A csavarok túl lazák - Húzza meg őket. Nyikorgás esetén zsírozza meg a forgó részeket.</p>

Kellemes edzést és jó egészséget kívánunk!