

# KETTLER



Abb. ähnlich

*Magyar nyelvű használati útmutató*

## ***Fontos!***

Kérjük, figyelmesen olvassa végig a használati útmutatót és kövesse az abban leírtakat! Vegye figyelembe, hogy a garancia nem terjed ki a szállítási, helytelen összerakási és a nem megfelelő használatból eredő károkra.

Ez a termék otthoni használatra lett tervezve, ezért a garancia is csak otthoni használat esetén érvényesíthető

A termék csak lakásban használható, szabadtéren nem.

## ***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 megkezdje 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 cipőtalpának csúszásmentesnek kell lennie.
- A tréning megkezdése előtt kérjük konzultáljon orvosával. Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippet 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, rosszullét, 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.

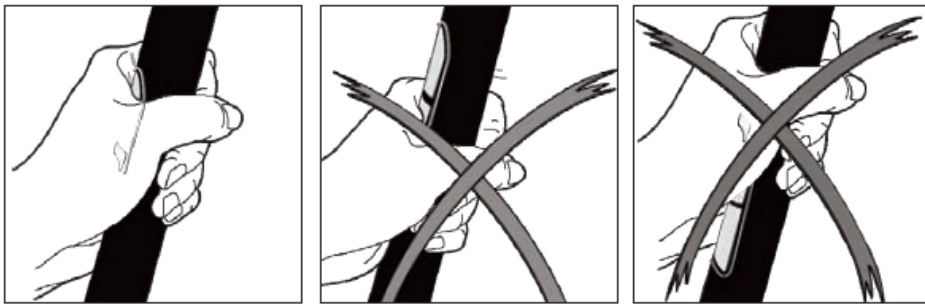
### ***Összeszerelési utasítás:***

Vegye ki a dobozból a gépet, valamint a tartozékokat és helyezze el a földön maga előtt. A készülék rajzos összeszerelési útmutatóját a dobozban található idegen nyelvű leírás 8-15. oldalán találja.

### ***Javaslatok az edzéshez***

Ha a készülék nem stabil, akkor a talajkiegyenlítő segítségével stabilizálhatja. Mindenképpen melegítsen be az edzés megkezdése előtt. Fokozatosan növelje a terhelést és az edzés időtartamát.

Pulzsméréshez 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.

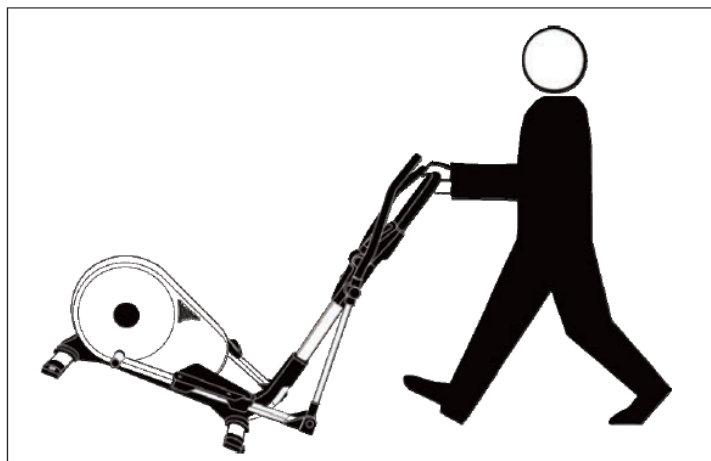
**Kezdőknek** ajánlott a maximális pulzusérték 50-60%-án tartani a pulzusukat.

**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**

Az elliptikus gép mozgása az első talpon található kerekeken történhet:



## A Komputer

Óvja komputert a közvetlen napfénytől, továbbá ne tisztítsa vízzel vagy vegyszerekkel, mert az tönkretelheti a kijelzőket.

A komputer automatikusan bekapcsol, ha elkezd az edzést vagy megnyomja valamelyik gombot.

A kijelző amennyiben 4 percig nem kap jelet Sleep (alvó) módba kerül és a szobahőmérsékletet, az időt és a dátumot jelzi.



## GOMBOK és KIJELZŐ

### Kezelő gombok:


#### 1-2. + és - gombok

Az edzésfunkciók értékeit lehet csökkenteni és növelni. Folyamatosan nyomva tartva az értékek gyorsabban változnak. Együttesen megnyomva a két gombot törölni lehet az edzésértéket.

#### 3. **MODE gomb**

A beállított értékeket lehet elfogadni és az edzés közben az edzésfunkciók között váltani. Folyamatosan nyomva tartva újraindítja a kijelzőt.

#### 4. **SCAN funkció:**

Ha a SCAN funkció be van kapcsolva a kijelző bal alsó sarkában megjelenik a  jelzés. Az edzés megkezdésével a SCAN funkció automatikusan bekapcsol. A kijelzőn mindig csak egy érték látható és az értékek SCAN funkcióban 5 másodpercenként cserélődnek.

A MODE gombot megnyomva a SCAN funkció megszűnik és a kiválasztott edzésadat értéke látszik folyamatosan a kijelzőn. A MODE gomb ismételt megnyomására a következő edzésadat értéke látszik a kijelzőn. A MODE gomb használatával visszatérve az első edzésadathoz, a kijelző újra SCAN funkcióba kerül.

## Kijelző

Az edzés során a kijelzőn nyomon tudja kísérni a következő adatokat:

- **TIME** : az edzés idejét
- **SPEED**: a sebességet (km/h)
- **RPM**: a percenkénti fordulatszámot
- **DISTANCE** : a megtett távolságot (km)
- **KCAL**: a becsült energia felhasználást
- **PULSE**: az aktuális pulzus értéket



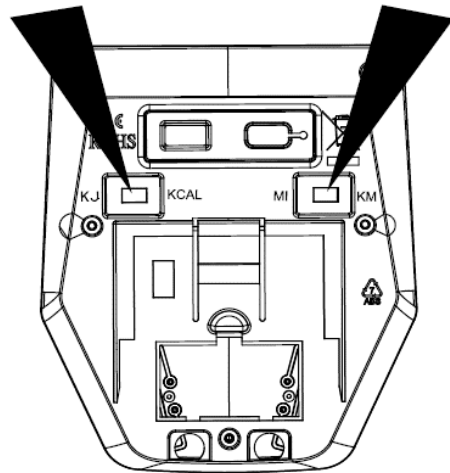
Ikon jelzi, amennyiben cserélni kell az elemeket. Lásd elemcsere.

### Mértékegység váltása:

A kijelző hátoldalán található gombok segítségével választani lehet, hogy a kijelzett értékek mértékegysége milyen (angolszász vagy metrikus) legyen.

A beállítható értékek


- **miles (mérőföld) vagy km (kilométer)**
- **Kcal vagy KJoule**



### Bekapcsolás

Bekapcsoláskor (bármely gomb megnyomásával, illetve a pedálozás megkezdésével) teszteli a szegmenseket a kijelző, majd az a kijelző egy kis ideig az összes eddig megtett kilométert és időt mutatja, majd készenléti állapotra vált.

Megjegyzés: Az összesen megtett távolság és idő számolása a kijelzőben történő elemcsere után követően újra indul!


A készülékkel összesen megtett távolság és idő a  gombok együttes megnyomásával is megjeleníthető a kijelzőn.

### Gyorsindítás - QUICK START – célérték nélküli edzés

Elkezdheti a készülék használatát edzés érték beállítása nélkül a pedálozás megkezdésével.

Ilyenkor az összes érték (kivéve a pulzus értékét) 0-ról indul és felfelé számlálódik.

Az ellenállás értékét az ellenállás szabályzóval tudja változtatni.

Az edzés a pedálozás befejeztével szünetel. Ilyenkor a kijelzőn a  szimbólum jelenik meg. A kijelzőn ilyenkor a sebesség és fordulatszám esetében az edzés átlagértékei, míg az idő, távolság és kalória esetében az edzés összesített értékei láthatóak

### MANUAL PROGRAM – edzés célértékkel

A bekapcsolást követően nyomja meg a MODE gombot, majd a MODE gomb és a  gombok segítségével adja meg az idő, távolság, kalória és pulzus határértéket.


Indítsa el az edzést a pedálozás megkezdésével.

Ha beállított egy edzésértéket, az az edzés során visszafelé fog számlálódni.

Nem szükséges minden lehetséges edzésértéket beállítani.

Az ellenállás értékét az ellenállás szabályzóval tudja változtatni.

### Az edzés szüneteltetése:

Az edzés a pedálozás befejeztével, illetve amennyiben a percenkénti fordulatszám kevesebb mint 14, az edzés szünetel. Ilyenkor a kijelzőn a  szimbólum jelenik meg.

A kijelzőn az edzésadatok láthatóak.

Az edzés 4 percen belül folytatható.

A mennyiben a készülék legalább 4 percig nem kap jelet ( nincs pedálozás és a kijelzőn sincs megnyomva gomb) a készülék Sleep (alvó) módba kerül.

### Megjegyzések

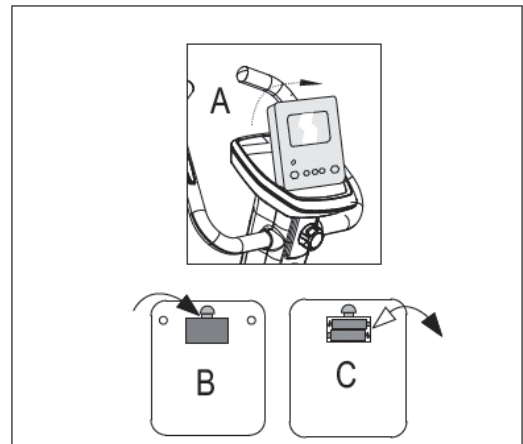
- Az energia felhasználás (Kjoule vagy Kcal) értéke becsült érték. Átváltásához használja a  $1\text{Kcal}=4.187\text{ KJ}$  képletet.
- Amennyiben beállít valamilyen edzés értéket (kivéve a célpulzus), az érték az edzés folyamán visszafelé fog számlálódni és ha bármelyik érték eléri a 0-t, a kijelző erre hangjelzéssel figyelmeztet. Ezután az érték előre fog tovább számlálódni.
- Amennyiben pulzusról használja a készüléket, be tud állítani maximális pulzus értéket, és ha a pulzusa eléri ezt az értéket a készülék hangjelzéssel jelzi ezt,

**ELEMCSERE** Amennyiben a kijelző halvány vagy egyáltalán nem működik, akkor nagy valószínűséggel az elemeket kell kicserélni. A computer 2 db "AA" normál 1,5V-os ceruza elemmel működik. Mindkét elemet cserélje ki.

Válassza le a kijelzőt a tartójáról (A), majd vegye le az elemtartó fedelét (B). Ezt követően cserélje ki az elemeket (C).

Figyeljen arra, hogy az elemek a megfelelő pólussal kerüljenek az elemtartóba.

Figyelem: A használt elemek veszélyes hulladéknak minősülnek!



### AZ ELLIPTIKUS GÉP használata

Ideális olyan nagy izomcsoportok edzéséhez, mint a lábak, karok, törzs és vállak.

Az ellipszis mozgásnak köszönhetően az edzés különösen ízületkímélő. A használata különösen azok számára alkalmas, akiknek munkája sok üléssel jár. Amikor az elliptikus gépen edz, akkor függőleges helyzetben van, ezért nincs nyomás a háton és a gerincen.

Különböző edzésintenzitások lehetségesek:

- csak láb edzés - a kéz a rögzített fogantyún marad,
- teljes testedzés passzív karhasználatával,
- teljes testedzés a karok aktív használatával.

A kar és a láb edzésének kombinálása hatékony teljes testedzést biztosít az összes fontos izomcsoport igénybe vételével.

Az előnyei:

- Az ellipszis mozgás, amely kíméli az ízületeket.
- Hatékony teljes testedzés az összes fontos izomcsoport megmozgatásával.
- Változatos edzés előre és hátra mozgással.
- Ideális egészségügyi célú edzésekhez.

Elégett kalória (kcal): kb. óránként 700

Zsírégetés: kb. 55-59 g / óra

(a percenkénti fordulatszám és a nehézségi szint függvényében)

Győződjön meg arról, hogy szilárdan és biztonságosan áll a lábtartókon.  
A cipő talpa találkozhat a lábtartó elülső végével (különösen alacsony embereknel).

**Fontos:**

Mielőtt a gyakorlatokat elkezdené, győződjön meg róla, hogy minden csavart biztonságosan rögzített. Továbbá időnként érdemes meggyőződni a csavarok állapotáról, és szükség esetén utána húzni.

Az edzés végén mindig törölje szárazra a készüléket, mert az izzadság károsíthatja a felületet.

Tisztítani először enyhén nedves ruhával, azután pedig szárazra törölni.

**Ne használjon a tisztításhoz vegyszereket!!**

**Bemelegítés**

Ahhoz, hogy elkerülhesse a 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 izomlása lesz. Ez teljesen normális és ha folytatja a mozgást, akkor az izomláz is eltűnik folyamatosan. Ha nem érez izomlázat, 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 húzóerőt 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.

**HASZNÁLAT ÉS FUNKCIÓ**

Ez a mágnesfékes készülék otthoni használatra van kifejlesztve, a gyártó által vállalt garancia is csak otthoni használat esetén érvényes. A szobakerékpár aktivizálja a szív és keringési rendszert, javítja az Ön kondícióját. A maximális felhasználási súly : 110kg.

**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 károokra és kopásokra vonatkozóan átvizsgálja. Különleges figyelmet kell fordítani a zárókupakokra, görgőkre és stabilizátorokra, a taposó pedálra a kézi csövekre és a mozgó részekre.

### ***Karbantartás***

A készülék rendkívül csekély mértékű karbantartást igényel.

- 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. Ajánljuk a fém részek tisztításánál teflon vagy gépkocsi wax használatát.
- Az erős mágneses mező károsíthatja az órát, mágneskártyákat, stb. Lehetőség szerint ne helyezzen ilyen jellegű dolgokat a készülék közelébe.
- Amennyiben a készüléket egy ideig nem használja az ékszíj kissé deformálódhat, ami a megváltoztathatja a szokásos pedálozás nyújtotta élményt, azonban pár perces használat után a szalag visszanyeri eredeti formáját.

**Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget!**