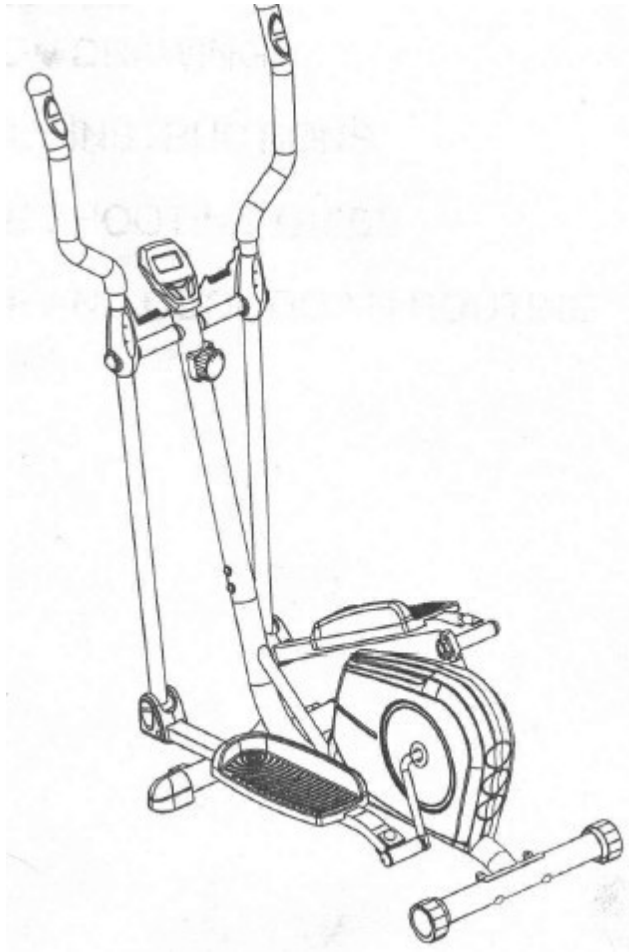




Elipsistreneur magnetic

Instrucțiuni de utilizare

**Numărul articolului: 1006**



## INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

4i-dîg respectați următoarele măsuri, inclusiv măsurile de siguranță pentru utilizarea echipamentului. Atunci când utilizați echipamentul, acordați atenție la Instrucțiunea "§ssze".

1. Înainte de a utiliza echipamentul, citiți și înțelegeți toate instrucțiunile din ghidul de utilizare.
2. Pentru a îmbunătăți posibilitatea de antrenament musculo-scheletic pe targa eliptică Încălzirea întregului corp înainte de ședință (a se vedea "Încălzirea și exerciții de întindere").Ședința se încheie cu exerciții de întindere pentru a relaxa și a calma mușchii,
3. Înainte de a începe să utilizați echipamentul, verificați dacă toate piesele sunt în stare bună de funcționare oë este tăiat. Așezați echipamentul pe o suprafață plană. Așezați podeaua sau o bază din lemn sau un suport din lemn sub echipament.
4. Purtați încălțăminte sport adecvată pentru antrenament. Nu purtați haine lungi și largi, care se pot prinde în îmbrăcăminte.
5. Nu încercați să reparați echipamentul într-un mod diferit de cel indicat în instrucțiuni, întreținute sau reparate. În cazul în care apar probleme mai grave, nu mai utilizați Seara și toozultäijon cu märkaszervizjon.
6. Aveți grijă când urcați și coborâți de pe pedale. Apucați-vă întotdeauna mai întâi de ghidon. Pe oricare dintre ele trebuie să călcați. Mutați pedala în cea mai joasă poziție. Faceți un pas înainte, puneți-vă greutatea pe aceeași greutate și cu celălalt picior pășiți prin spațiul liber și pe celălalt picior. Țineți-vă de brațele de leagăn cu ambele mâini pentru a crea o mișcare continuă și un echilibru între brațe și IOB. Pentru a termina exercițiul, deplasați o pedală în poziția cea mai joasă. Așezați-vă greutatea corpului pe piciorul inferior. Așezați mai întâi piciorul de pe pedala superioară pe podea, apoi piciorul de pe pedala inferioară.
7. Nu depozitați echipamentul în smbad.
8. Aparatul bborder este conceput numai pentru uz casnic.
9. Echipamentul este utilizat doar de o singură persoană la un moment dat.
10. Țineți copiii și animalele de companie departe de echipament în timpul exercițiilor. Echipamentul este destinat exclusiv adulților. Pentru a asigura o funcționare sigură, păstrați un spațiu liber de cel puțin 2 m în jurul echipamentului.
11. Dacă aveți dureri în piept, amețeli, greață sau dificultăți de respirație, trebuie să întrerupeți exercițiile fizice . consultați medicul dumneavoastră despre cum să continuați.
12. Capacitatea maximă de încărcare a turmei este de 110 kg,

*FONTOS° The berendef s lıøŝcnima øfdt figyefiøectn else claz ősszec intrmkcióL ÓN reg o*

*ńœzn'ıJad ntmuinöi a frdsáböi ft dføt. The òeremls " fŁációó efWrber n manșetă*

**FIGYELMEZTETÉS: A berendezés használata előtt konzultáljon házi orvosával egészségi állapotáról. Külön fontos ez a 35 év fölötti vagy meglévő egészségügyi problémával rendelkező személyeknél. Bármilyen fitness berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót.**

**FIGYELMEZTETÉS: A berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el az összes instrukciót. Őrizze meg a használati útmutatót a későbbi használat esetére.**

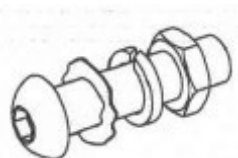
### Lista de piese

SZ	APLICAȚIE	DB	SZ	APLICAȚIE	DB
1	Gard Ø50x1.5	1	51	Bucșă de plastic Ø32xØ16x5xØ50	2
2L	Tijă de pedală stânga 40x20x1.5	1	52L	Capacul brațului oscilant stâng-A	1
2R	Tijă pedală dreapta 40x20x1.5	1	52R	Capacul brațului oscilant drept-A	1
3L	Braț oscilant stânga Ø32x1,5	1	53L	Capacul brațului oscilant stâng-B	1
3R	Braț rotativ dreapta Ø32x1,5	1	53R	Capacul brațului oscilant drept-B	1
4L	Braț oscilant stânga Ø32x1,5	1	54	Buton de control al rezistenței 0325-BC66501-0101	1
4R	Braț rotativ dreapta Ø32x1,5	1	55	Șurub ST2.9x12	8
5	Tijă pentru suportul frontal Ø50x1,5	1	56	Contor (JVT29104)	1
6	Ștecher de cablu Ø12.1	2	57	Șurub M5x12	4
7	Șurub M6x10	1	58	Senzor de puls	2
8	Șurub ST2.9x10	2	59	Mâner de burete al brațului oscilant Ø31xØ37x480	2
9	Șurub cu cap hexagonal M8x20	1	60	Șaibă elastică Ø8	6
10	Stabilizator frontal Ø50x1,5	1	61	Capacul/coperișul cantilever Ø32x1,5	2
11	Stabilizator spate Ø50x1,5	1	62	Senzor de ritm cardiac sârmă de primăvară	2
12	Șurub M10x57	4	63	Șurub ST4.2x20	2
13	Capac de stabilizare spate Ø50x1,5	2	64	Șaibă curbată pentru butonul de rezistență	1
14	Șaibă mare curbată Ø10	4	65	Șurub pentru butonul de control al rezistenței	1
15	Capac Anya M10	4	66	Șuruburi autofiletante Phillips ST4.2x25	8

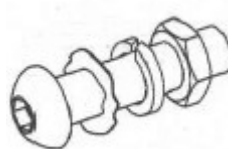
16L	Șurub de conectare stânga cu profil în U 1/2"	1	67	Cablu senzor I L=1100	1
16R	Conector drept cu profil în U	1	68	Cablu senzor II	1
	șurub 1/2"			L=950	
17L	Stânga piuliță de nailon 1/2"	1	69	Firul senzorului de impulsuri L=750	2
17R	Piuliță de nylon dreapta 1/2"	1	70	Capac stânga 540x366x74	1
18	Șaibă ondulată Ø28xØ17x0,3	2	71	Capacul drept 540x366x78	1
19	Manșon metalic Ø29xØ16x14	8	72	Căptușeală metalică a arborelui	2
20	Șaibă elastică Ø20	2	73	Rulment cu bile	2
21	Rulment 6000 2Z	2	74	Tengelytok I 15/16"	1
22	Soffit 7/8"	1	75	Tengelyok II 7/8"	1
23	Conector în formă de U	2	76	Partea de jos 15/16"	1
24	Piuliță de nailon M8	2	77	Piuliță hexagonală 7/8"	1
25	Soclu Ø16xØ8x1,5	3	78	Poliester cu curea cu manivelă Ø260	1
26	Șurub M8x50	2	79	Manșon metalic Ø18xØ8,5	4
27	Piuliță de nailon M6	8	80	M10x1 Piuliță volan	2
28	Soffit Ø6	6	81	Roată pivotantă Ø230x40x32	1
29	Șurub M6x40	6	82	Bijuterii PJ330 J6	1
30	Cablu de tensiune L=1600	1	83	Pasaj de roată gol	1
31	Capac S13	2	84	Șurub M8x20	2
32	Șurub ST4.2x25	8	85	Șurub reglabil M6x36	2
33L	Capacul tijeii pedalei -A	2	86	Suport U	2
33R	Capacul tijeii pedalei-B	2	87	Șaibă elastică Ø6	2
34	Șaibă mare Ø26xØ8x2	2	88	Anyă M6	2
35	Șurub Ø15.8x62.5	2	89	Șurub M8x10	1
36	Pedala stângă 395x150x65	1	90	Capac de acoperire Ø50x1.2t	1
37	Pedala dreaptă 395x150x65	1	91	Capac de acoperire Ø50x10t	1
38	Capac de stabilizare față Ø50	2			
39	Șurub M6x48	2			
40	Roată de transport Ø23xØ6x32	2			
41	Șurub M8x16	6			
42	Șaibă curbată Ø20xØ8	6			

43	Șurub M10x18	2			
44	Șaibă elastică Ø18xØ10x2	2			
45	Soffit Ø28x5	2			
46	Manșon metalic Ø33xØ29xØ16x14x4	4			
47	Șurub M6x35	4			
48	Șaibă curbată Ø6	4			
49	Capac S16	2			
50	Capacul Anya M6	4			

### Lista de ambalare a pieselor



**(16R)** Conector drept cu  
U șurub 1/2".  
**1 buc**



**(16L)** Conector stâng cu profil în  
șurub 1/2" **1**

**(17R)** Piuliță de nailon dreapta  
nailon stânga **1 buc**

**1**

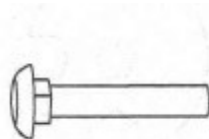
**(17L)** Piuliță de

**(18)** Șaibă cu role  
Ø28xØ17x0,3 **1 buc.**  
**1buc**

**(18)** Șaibă cu role  
Ø28xØ17x0,3

**(20)** Șaibă elastică Ø20 **1 buc**

**(20)** Șaibă de arc Ø20 **1buc**



**(12)** Șurub M10x57  
**4db**



**(14)** Șaibă mare curbată  
**4db**



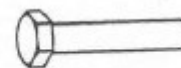
**(15)** Pălăria mamei  
**4db**



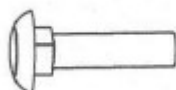
**(27)** Piuliță de nailon  
**6db**



**(28)** Șarpantă Ø6  
**6db**



**(29)** Șurub M6x40  
**6db**



(31) Capac S13  
Ø6 2 buc.  
4buc



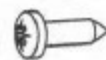
(49) Capac S16

(47) Şurub M6x35



(50) Capac de piuliță M6

(48) Şaibă curbată  
4buc



(55) Şurub

ST2.9x12

2db

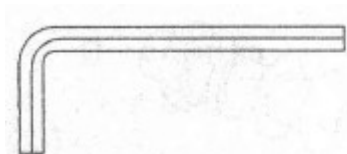
4db

8db

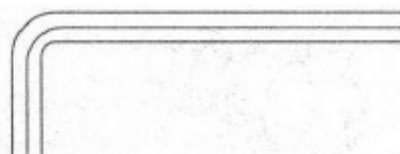


(66) Şurub  
autofiletant Phillips  
2 buc

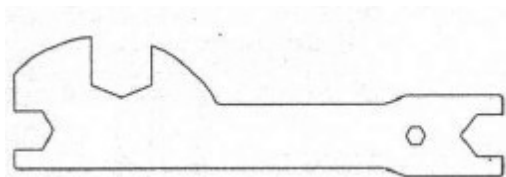
### Unelte



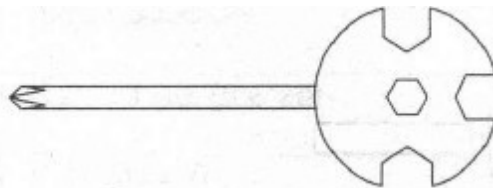
Allen8mm  
1pc



Cheie Allen6mm  
1 buc

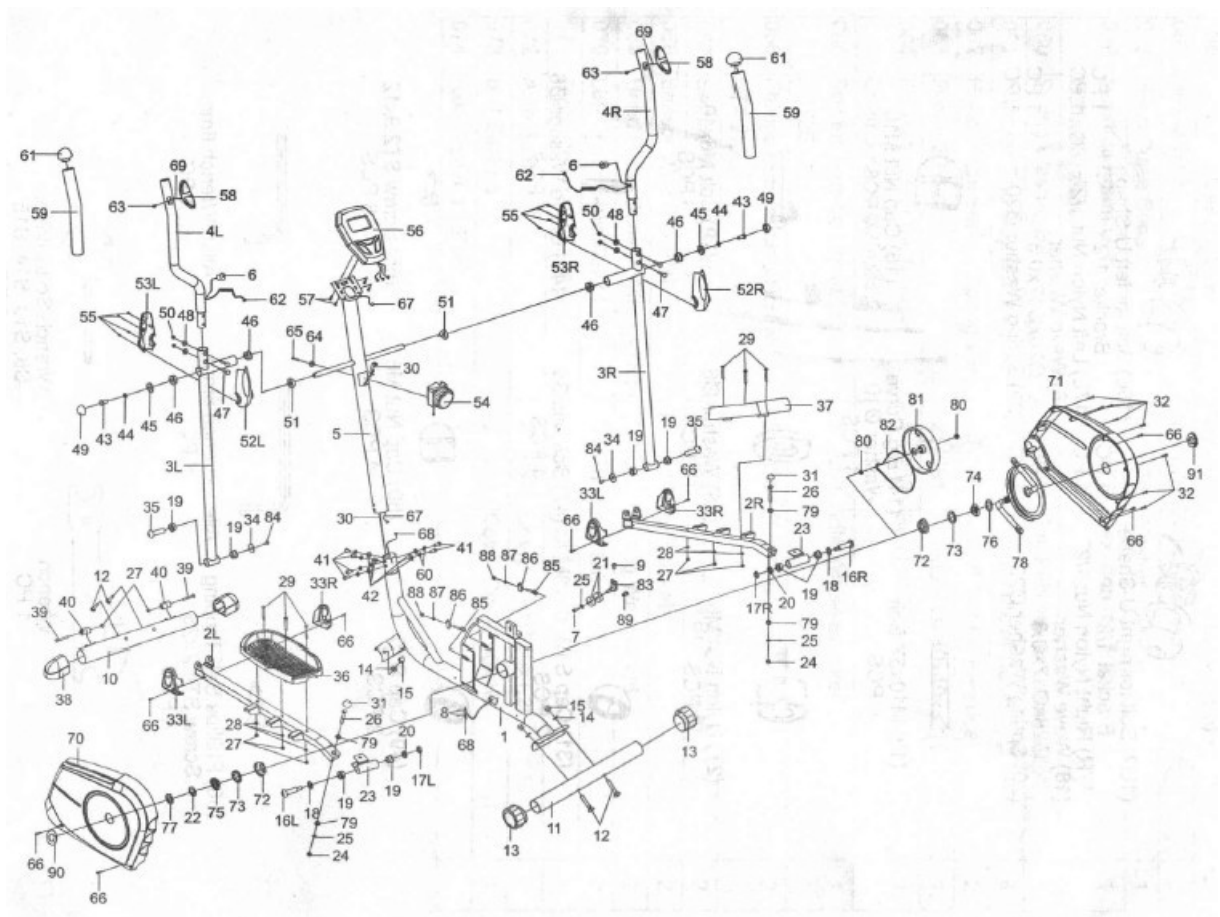


Cheie 1 buc Cheie



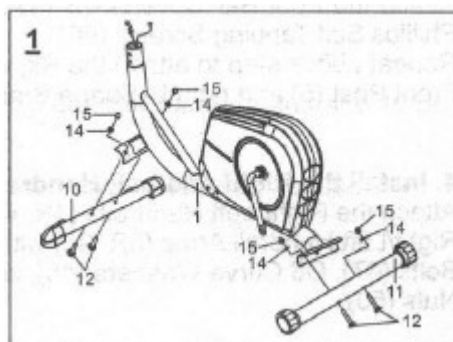
/ extractor 1 buc

### Desen de suprafață



## INSTRUCȚIUNI DE INSTALARE

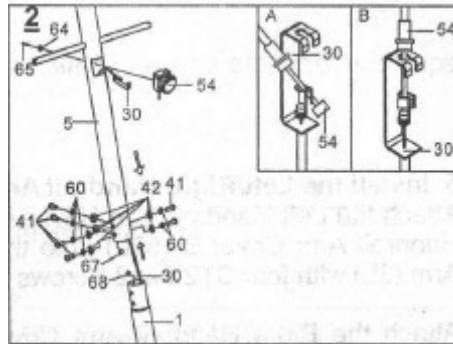
### Pasul 1:



Montați primul stabilizator (10) pe placa curbă din față a cadrului centurii (1) cu ajutorul a două șuruburi M10x57 (12), a unei șaibe curbe mari Ø10 (14) și a unui capac de piuliță M10 (15). Procedați în același mod pentru stabilizatorul din spate. Fixați stabilizatorul spate (11) pe placa curbă spate de pe cadrul centurii (1) cu ajutorul celor două șuruburi M10x57 (12), a șaibei curbe mari Ø10 (14) și a capacului de piuliță M10 (15).



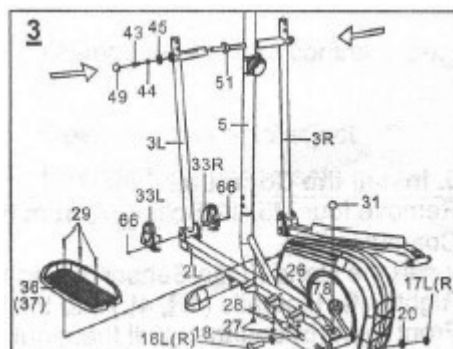
## Pasul 2:



Îndepărtați cele 6 șuruburi M8x16 (41), șaiba elastică Ø8 (60) și șaiba ondulată Ø20xØ8 (42) de pe cadru. Introduceți cablul de încărcare (30) în orificiul inferior al tije frontale a cadrului (5) și scoateți-l prin orificiul pătrat al tije frontale a cadrului (5). Conectați cablul II al sensorului (68) de la cadru (1) la cablul I al sensorului (67) de la tija frontală a cadrului (5). Introduceți tija frontală a cadrului (5) în tubul cadrului (1) și fixați-o cu cele 6 șuruburi M8x16 (41), șaiba elastică Ø8 (60) și șaiba ondulată Ø20xØ8 (42), care au fost îndepărtate în prealabil.

Îndepărtați șurubul M5x25 (65) și șaiba curbă Ø20xØ5,2 (64) de pe butonul de control al rezistenței (54). Introduceți terminatorul de fir al butonului de control al rezistenței (54) în cârligul firului de tensiune (30), așa cum se arată în figura A. Trageți în sus firul butonului de control al rezistenței (54) și introduceți-l în suportul metalic al firului de tensiune (30), așa cum se arată în figura B. Apoi, fixați butonul de control al sarcinii (54) pe tija suportului frontal (5) cu șaiba Ø20xØ5,2 (64) îndepărtată anterior și cu șurubul M5x25 (65).

## Pasul 3:



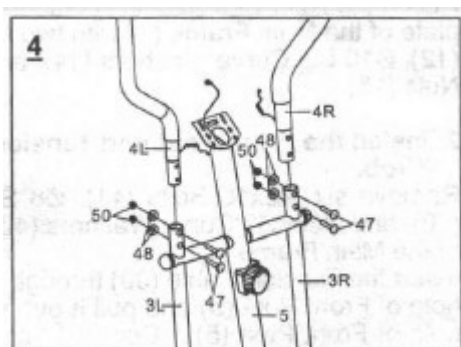
Îndepărtați cele 2 șuruburi M10x18 (43), șaiba elastică Ø18xØ10x2 (44) și șaiba Ø28x5 (45) de pe axa orizontală a tije frontale a cadrului. Apoi fixați partea inferioară a brațului oscilant stâng (3L) pe axa orizontală stângă a primei tije cu ajutorul șurubului M10x18 (43), a șaibei elastice Ø18xØ10x2 (44) și a șaibei Ø28x5 (45). Apoi montați capacul S16 (49) pe șurubul M10x18 (43). Atașați articulația în U stângă (23) la brațul stâng al pedalei (78) cu ajutorul șurubului de cuplare de 1/2" (16L), a șaibei curbe/arborelui Ø28x Ø17x0,3 (18), a șaibei elastice Ø20 (20) și a piuliței de nylon stânga de 1/2" (17L).

De asemenea, fixați capacul S13 pe șurubul M8x50 (26).

*Notă: Șurubul în U de conectare stânga de 1/2" (16L) și șurubul în U de conectare dreapta de 1/2" (16R) sunt marcate cu "R", iar partea stângă este marcată cu "L".*

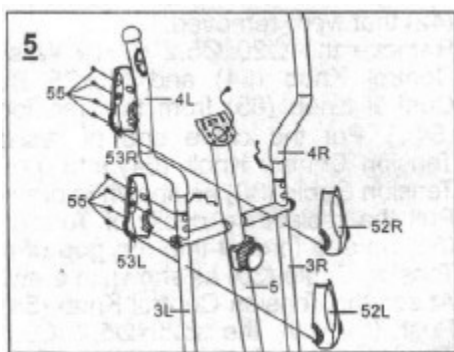
Fixați pedala stângă (36) la tija stângă a pedalei (2L) cu ajutorul a trei șuruburi M6x40 (29), șaibe Ø6 (28) și piulițe de nailon M6 (27). Fixați capacul tije pedalei - A/B (33L, 33R) la tija stângă a pedalei (2L) cu ajutorul a două șuruburi Phillips (66). Repetați procesul de mai sus pentru fixarea inferioară a brațului oscilant drept (3R) la axa orizontală dreaptă a primei tije și pentru fixarea profilului U de cuplare drept la pedala dreaptă.

#### **Pasul 4:**



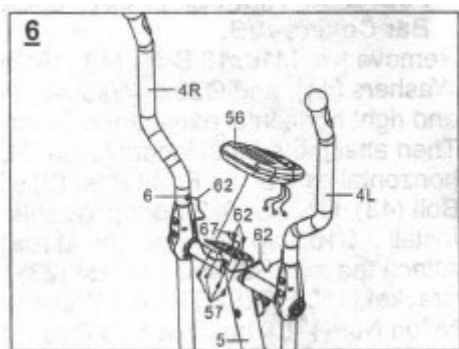
Montați brațul oscilant dreapta/stânga (4R, 4L) pe brațele dreapta/stânga (3R, 3L) cu ajutorul celor 4 bucăți de șuruburi M6x35 (47), a șaibei curbe Ø6 (48) și a capacului de piuliță M6.

#### **Pasul 5:**



Montați **capacul brațului culisant stâng-A (52L)** și **capacul brațului culisant stâng-B (53L)** pe brațul culisant stâng (3L) cu ajutorul celor 4 șuruburi ST2,9x12 (55). Apoi montați **capacul brațului culisant drept-A (52R)** și **capacul brațului culisant drept-B (53R)** pe brațul culisant drept (3R) cu ajutorul celor patru șuruburi (55).

#### **Pasul 6:**



Deșurubați cele 4 șuruburi M5x12 (57) din partea din spate a contorului (56). Introduceți firul cu arc al sensorului de impulsuri (62) de la brațul oscilant dreapta/stânga (4R, 4L) în fanta din tija din față (5) a scripetelui și trageți firele în sus prin tija (3).

Conectați cablul sensorului I (67) și cablul sensorului de impulsuri al mâinii (62) la cablurile care provin de la contor (56) și apoi fixați contorul (56) pe partea superioară a tijei frontale (locul desemnat) cu cele patru șuruburi M5x12 (57).

## PUNEREA ÎN FUNCȚIUNE A CONTORULUI



**PORNIRE/OPRIRE AUTOMATĂ:** La începutul exercițiului sau la apăsarea butonului MODE, calculatorul este pornit. Dacă aparatul nu este utilizat timp de 4 minute, acesta se va opri automat.

**SCAN:** Țineți apăsat butonul MODE (Mod) până când săgeata indică SCAN (**Scanare**); calculatorul va scana automat aplicația la fiecare 5 secunde.

**TIME:** Apăsăți și mențineți apăsat butonul MODE (Mod) până când săgeata indică TIME (**Timp**); calculatorul afișează timpul scurs în minute și secunde.

**SPEED (Viteză):** Țineți apăsat butonul MODE (Mod) până când săgeata indică SPEED (Viteză); calculatorul afișează viteza curentă de antrenament.

**CAL (CALORII):** apăsați și mențineți apăsat butonul Mode (Mod) până când săgeata indică CAL (CAL); calculatorul afișează totalul kaloriilor arse în timpul antrenamentului.

**♥(PULSE):** apăsați și mențineți apăsat butonul Mode până când săgeata indică PULSE; apoi prindeți senzorul de prindere de ghidon cu ambele mâini, ecranul va afișa ritmul cardiac curent și un simbol al inimii. Pentru a asigura o citire precisă a ritmului cardiac, țineți întotdeauna ambele mâini pe senzorul de prindere a ghidonului atunci când vă citiți ritmul cardiac.

**DISTANCE (Distanță):** Țineți apăsat butonul MODE (Mod) până când săgeata indică DIST (Distanță); calculatorul afișează distanța totală parcursă în timpul antrenamentului.

**ODO (ODOMETRU):** apăsați și mențineți apăsat butonul MODE până când săgeata indică ODO; calculatorul afișează distanța totală parcursă.

**RESET:** Apăsați și mențineți apăsat butonul MODE timp de aproximativ 4 secunde pentru a reseta toate valorile, cu excepția ODO.

### **INTRODUCEREA BATERIILOR:**

- Scoateți capacul bateriei de pe partea din spate a dispozitivului digital.
- Introduceți două baterii "AA MEASURE" în compartimentul pentru baterii.
- Asigurați-vă că bateriile sunt poziționate corect și că conectorii sunt conectați corect la baterii.
- Înlocuiți capacul bateriei.
- Dacă afișajul este ilizibil sau doar parțial lizibil, scoateți bateriile și așteptați 15 secunde înainte de a le înlocui.
- Îndepărtarea elementelor va șterge memoria dispozitivului.

### **DEPANARE**

**PROBLEMĂ:** targa eliptică se clatină în timpul utilizării, nu este stabilă.

**SOLUȚIE:** reglați regulatorul glisant de pe tija inferioară din spate, după cum este necesar.

**PROBLEMĂ:** Afișajul contorului nu funcționează.

**SOLUȚIE:** scoateți contracomanda și verificați dacă firele care ies din cutia de control sunt conectate corect la firele care ies din prima tijă a cadrului principal.

**SOLUȚIE:** verificați dacă elementele sunt introduse corect și dacă arcurile sunt în contact cu jumătatea corespunzătoare a elementului.

**SOLUȚIE:** este posibil ca bateriile contorului să fie descărcate. Înlocuiți bateriile.

**PROBLEMĂ:** echipamentul nu măsoară pulsul, sau valoarea măsurată este fluctuantă sau inconsistentă.

**SOLUȚIE:** verificați dacă conexiunea cablului senzorului de puls al mâinii este corectă.

**SOLUȚIE:** dacă doriți citiri mai precise, așezați întotdeauna ambele palme pe senzorul de ritm cardiac, nu doar una, și în cazul în care doriți să vă luați pulsul.

**SOLUȚIE:** prindeți senzorii prea strâns. Încercați să reduceți presiunea pe senzor cu palma.

## Exerciții de încălzire și de relaxare

Toate antrenamentele de anduranță includ o încălzire, antrenament aerobic și întinderi. Efectuați programul complet de cel puțin 2-3 ori pe săptămână. Luați o zi de pauză între antrenamente. După câteva luni vă puteți antrena de 4-5 ori pe săptămână.

Exercițiul aerobic este orice activitate susținută care folosește inima și plămâni pentru a îmbogăți mușchii cu oxigen. Exercițiile aerobice îmbunătățesc starea inimii și a plămânilor dumneavoastră. Condiția fizică aerobă este ajutată de orice activitate care vă angajează mușchii mari, cum ar fi mușchii picioarelor, brațelor și coapselor. Inima dumneavoastră bate mai repede și respirația este mai profundă. Faceți ca exercițiile aerobice să facă parte din programul dumneavoastră complet de exerciții fizice.

### Încălzire

Încălzirea mușchilor este o parte importantă a oricărui antrenament. Faceți-o înainte de fiecare antrenament pentru a vă pregăti corpul pentru volumul de muncă.

Încălzirea și întinderea mușchilor accelerează circulația sângelui, crește ritmul cardiac și oxigenează mușchii.

### Relaxare

un final important pentru orice sesiune de antrenament. Repetați exercițiile pentru a reduce durerea din mușchii oboseți.

## **ÎMPINGERA CAPULUI**



Înclinați-vă capul spre dreapta, spre umăr, pentru a simți tensiunea din gât. Reveniți în poziția de pornire și repetați. Îndoți apoi capul pe spate, cu bărbia în sus, cu gura ușor deschisă. La următoarea bătaie, reveniți în poziția de plecare și

aplecați capul spre stânga. Apoi reveniți la poziția de pornire. Apoi

aplecați capul spre piept și apoi reveniți în poziția de plecare.

## **ÎNTINDEREA UMERILOR**



Ridicați umărul drept spre ureche. Apoi ridicați umărul stâng și coborâți umărul drept în același timp.

## **VIZUALIZĂRI DE PAGINĂ**



Ridicați brațele deasupra capului. Pe o singură bătaie, întindeți umărul drept cât mai mult posibil spre tavan, apoi coborâți-l înapoi. Repetați cu celălalt umăr.

## **ÎNTINDEREA TENDONULUI**



Stați cu partea dreaptă lipită de perete. Cu mâna dreaptă, sprijiniți-vă de perete, iar cu mâna stângă, apucați piciorul stâng și încercați să îl trageți spre coapsă. Țineți timp de 15 secunde, apoi repetați cu celălalt picior.

## **ÎNTINDEREA MUȘCHILOR DIN INTERIORUL COAPSEI**



Stați jos, cu picioarele ușor îndoite și apropiați picioarele. Genunchii orientați spre exterior. Trageți picioarele cât mai aproape de fese. Apăsați ușor genunchii spre podea. Mențineți poziția timp de 15 secunde.

## **REPERARE DE SMOCHINE**



Înclinați-vă încet înainte spre gleznă. Încercați să vă atingeți degetele de la picioare cu mâna. Spatele și umerii trebuie să fie relaxați. Aplecați-vă cât mai jos posibil și mențineți poziția timp de 15 secunde.

## **ÎNTINDEREA VIȚEILOR**



Stați jos și întindeți piciorul drept. Îndoți piciorul stâng astfel încât talpa piciorului să fie îndreptată spre interiorul coapsei drepte. Trageți-vă cât mai aproape de degetele de la picioare. Țineți timp de 15 secunde. Eliberați și repetați cu celălalt picior.

## **ÎNTINDEREA LUI ACHILLES ÎN**



Sprijină-ți mâinile de perete, cu piciorul stâng îndoit în fața ta. Piciorul drept întins, țineți talpa piciorului stâng pe podea. Cu o împingere a șoldului, deplasați-vă greutatea înainte pe primul picior și mențineți poziția timp de 15 secunde. Apoi schimbați picioarele.