

# Khronos Generator (G260) Felhasználói kézikönyv



Köszönjük hogy termékünket választotta! Bár minden termékünk esetében maximálisan figyelünk a kiváló minőségre, alkalmanként mégis előfordulhatnak hibák, hiányosságok. Ha bármilyen hibát észlel vagy valamilyen alkatrész hiányzik a ellipszis edzőgépből, lépjen kapcsolatba a termék forgalmazójával! Kérjük körültekintően olvassa el a kézikönyv utasításait! Hasznos információkat tartalmaz az edzőgép biztonságos használatával és karbantartásával kapcsolatban.

### **Biztonsági instrukciók:**

Mielőtt bármilyen edzésprogramba belekezdene, konzultáljon szakorvossal és essen át minden szükséges orvosi vizsgálaton. Csak olyan edzésprogramot végezzen, melyet orvos is jóváhagyott, ne terhelje túl a szervezetét! Ha edzés közben bármilyen problémát észlel, hagyja abba azonnal a tréninget és forduljon orvoshoz! Az edzőgépet helyezze kemény sík felületre és a padlózat védelme érdekében tegyen alá szőnyeget! A fokozottabb biztonság érdekében hagyjon legalább 0.5 méter szabad területet az edzőgép körül! Ne engedje meg azt hogy gyermek az edzőgépet játékszernek tekintse és annak közelében se hagyjon tartózkodni kiskorú személy! Kezeit és más testrészeit tartsa távol az alkalmazás mozgó alkatrészeitől! Minden használat előtt ellenőrizze az elliptikus edzőgép állapotát, rögzítsen azon minden meglazult elemet, a hibásakat pedig azonnal cserélje ki! Edzéséhez megfelelő sportcipőt és tréning ruházatot viseljen, az öltözék soha ne legyen lógós, a cipőnek pedig ne legyen magasított sarka és gumi talpa! Az edzőgép kizárólag otthoni használatra készült és annak maximális terhelhetősége 130 kg!

### **Fontos:**

Mielőtt az elliptikus edzőgép összeszerelésébe belekezdene, olvass el az alábbi instrukciókat! Vegyen ki minden alkatrészt amit a dobozban talál, helyezze azokat a padlóra és hasonlítsa össze a lerakott tartalmat az alkatrész listával, így győződve meg arról, hogy semmi sem hiányzik és az összeszerelés maradéktalanul elvégezhető. Ne bobja ki addig a csomagoló anyagokat, amíg az alkalmazást hibátlanul össze nem szerelte! Az alkalmazást mindig csak a leírtak szerint használja! Ha az összeszerelés során hibás elemet talál, akkor cserélje azt ki és ne használja az edzőgépet addig, amíg az tökéletesen nem működik!

## Az edzésre vonatkozó instrukciók:

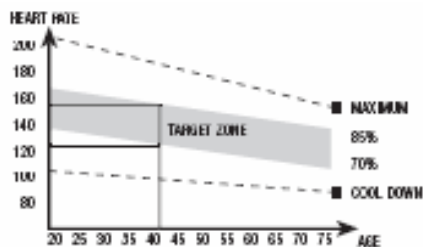
Az elliptikus edzőgép használata számos előnyt rejt: javíthatja a fizikai állóképességet, formálhatja az izmainkat és ha a tréningeket egy jól összeállított étrenddel párosítjuk akkor segítheti a zsírégetést is.

### 1. Bemelegítés:

Ebben a szakaszban felgyorsul a vérkeringés és az izmok felkészülnek az edzésre. Szintén fontos, ha el szeretnénk kerülni az izomgörcsök és izomsérülések keletkezését. Miután bemelegítette az izmait, tanácsos az alábbi ábrán lévő nyújtásokat elvégezni. Az egyes nyújtások ideje 30 másodperc, ügyeljünk arra, hogy ne terheljük túl az izmokat! Ha a nyújtások végzés közben fájdalmat érez, akkor fejezze be azt!



### 2. Edzés:



Ebben a szakaszban fejtik ki az izmok a legnagyobb erőt és terhelődik meg a szervezet. A rendszeres edzések hatására a lábizmok sokkal rugalmasabbá válnak. Fontos, hogy tartson egy bizonyos ritmust az egész edzés ideje alatt! A ritmusnak elég gyorsnak kell lenni, így kerülhet a pulzusunk a célpulzus zónába. Ezt az alábbi ábra szemlélteti.

Az edzési szakasz legalább 12 percig tartson, bár a legtöbb felhasználó esetében a tanácsolt tréning ideje 10-15 perc.

### 3. Levezetés:

Ebben a fázisban tesszük lehetővé azt, hogy a felgyorsult vérkeringés visszatérjen az eredeti szintjére és azt hogy a megterhelt izmok pihenjenek. Igazából itt folytatjuk a bemelegítő gyakorlatokat és végezhetünk nyújtó gyakorlatokat is. Tréningezzen 5 percig csökkentett ütemben! Ügyeljen arra, hogy a nyújtó gyakorlatok végzése közben ne terhelje túl a szervezetét! Az idő előre haladásával a tréningek egyre hosszabbak és intenzívebbek lesznek. Azt javasoljuk, hogy hetente három alkalommal tréningezzen és az edzések között hagyjon ki egy nap szünetet!

### Izomformálás:

Az izmok formálásához válasszon magas terhelési szintet az edzés során! Mivel ez jelentősen megterheli a lábizmokat, így érdemes az edzési időt rövidre állítani. Ha szeretné fejleszteni az általános állóképességét is, akkor érdemes az edzésprogramon változtatni. Végezze el a bemelegítő és a levezető fázisokat is, de mielőtt az edzés végére érne, emelje meg valamivel az intenzitási szintet, hogy az izmokra nagyobb terhelés essen. Ugyanakkor érdemes a sebességből visszavenni, hogy ezzel a pulzusunkat a cél pulzus zónában tudjuk tartani!

### Zsírégetés:

Ebben a témában a legfontosabb a befektetett igyekezet. Minél intenzívebb és hosszabban tartó az edzés, annál több kalóriát égetünk el. Ám ha az edzés jellegét soha nem változtatjuk, akkor az majd egy idő után csak az állóképességet fogja fejleszteni, de nem ez a cél.

### **Általános instrukciók:**

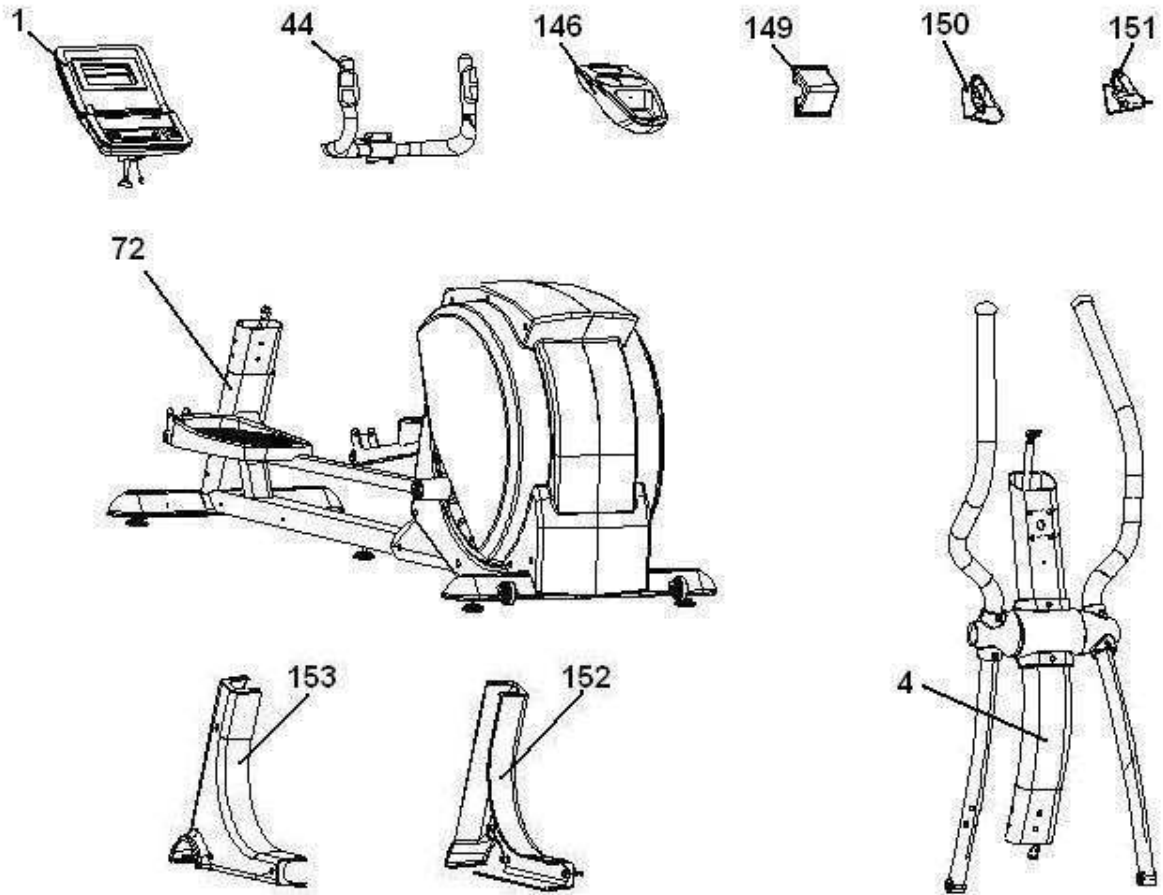
Olvasson el minden instrukciót ami ebben a kézikönyvben található! Információval szolgálnak az edzőgép összeszereléséről és biztonságos használatáról.

1. Az edzőgépet otthoni használatra tervezték és annak maximális terhelhetősége 130 kg!
2. Az alkalmazás tulajdonosa felelős azért, hogy az összes lehetséges felhasználó megfelelően legyen tájékoztatva az elliptikus edzőgép biztonságos használatáról!
3. Az edzőgép nem játékszer! Ezt különösen fontos tudni felnőtteknek, gyermekekre vigyázó személyeknek, amikor kiskorút engednek annak közelébe! A figyelmetlenség ilyenkor súlyos balesetet okozhat!
4. Tartsa távol a kezét bármely a mozgó alkatrésztől.
5. A gép használatához megfelelő ruházat és lábbeli kötelező. A biztonságos használat érdekében helyesen kösse be a cipőjét.
6. A készüléket egy időben csak egy felhasználó használhatja biztonságosan.

## Összeszerelési útmutató

Távolítson el minden alkatrészt a doxból, majd helyezze azokat a padlóra! Nem szabad alkatrésznek hiányozni! **Az edzőgép összeszereléséhez kérje egy másik személy segítségét is!**

Az 1. ábrán látható alkatrészek listája:



1 Konzol

44 Konzolmarkolat

146 Kulacstartó

150 Kormánykar burkolat

152 Jobb főváz burkolat

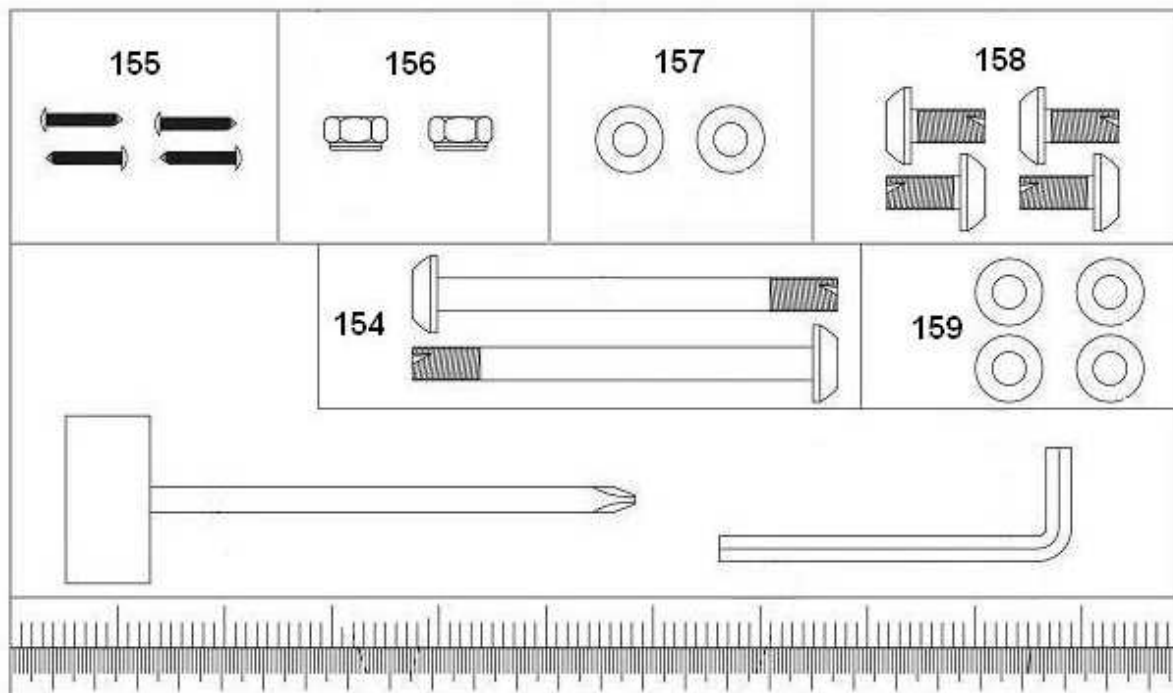
4 Tartóoszlop

72 Főváz

149 Konzolmarkolat burkolat

151 Kormánykar burkolat

153 Bal főváz burkolat



154 Csavar M-8x55.

156 Önzáró anya M8.

158 Csavar M-8x20.

155 Csavarok M-3x16.

157 Alátétek M8 Ø 16.

159 Alátétek M8 Ø 16.

## A tartóoszlop rögzítése

Fogja meg a tartóoszlopot (4) és távolítsa el belőle a csavarokat, (15) alátéteket (16) és rugós alátéteket (17)! Közelítse a tartóoszlopot a főváz (72) lyukához, csatlakoztassa a fővázból kilógó vezetéket (73) a tartóoszlopból kilógó vezetékkel (19)!

Óvatosan csúsztassa a tartóoszlopot a fővázba, ügyelve arra, hogy ne sértse meg az említett vezetékeket! Ezután használja fel a korábban a tartóoszlopból eltávolított csavarokat (15) és alátéteket (16 és 17) a rögzítéshez. Húzza meg jól a csavarokat!

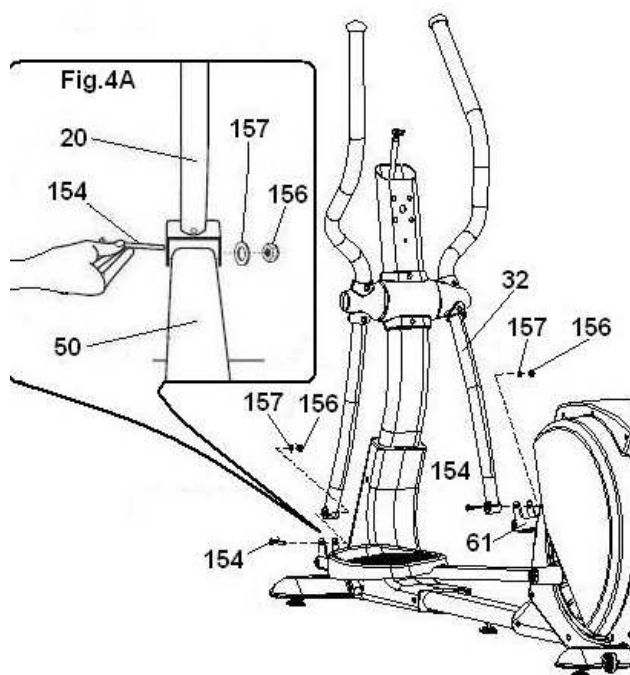
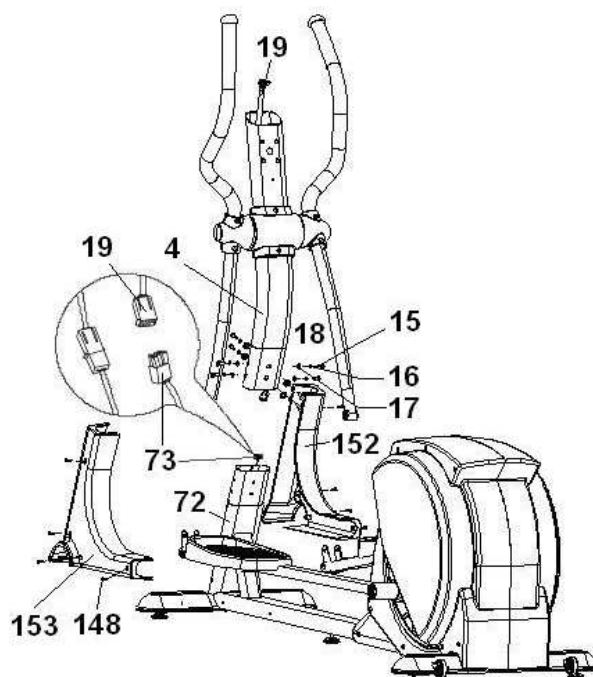
Távolítsa el a főváz (72) alsó részén található csavarokat (148)! Közelítse a bal és jobb főváz burkolatokat (153-154) a főváz (72) lyukához. Ezután használja fel a korábban a tartóoszlopból eltávolított csavarokat (148) a rögzítéshez.

**FIGYELEM:** Célszerű egy hónap használat után csavarokat újra meghúzás.

## Pedáltalpak rögzítése

Fogja meg a bal pedáltartó vázat (50) és helyezze azt közel a bal kormánykar (20) „U” foglalatú végéhez! A képen látható módon rögzítse a pedáltalpat a kormánykarral a csavar (154) az alátét (157) és önmenetes anyá (156) segítségével! Húzza meg jól a csavart!

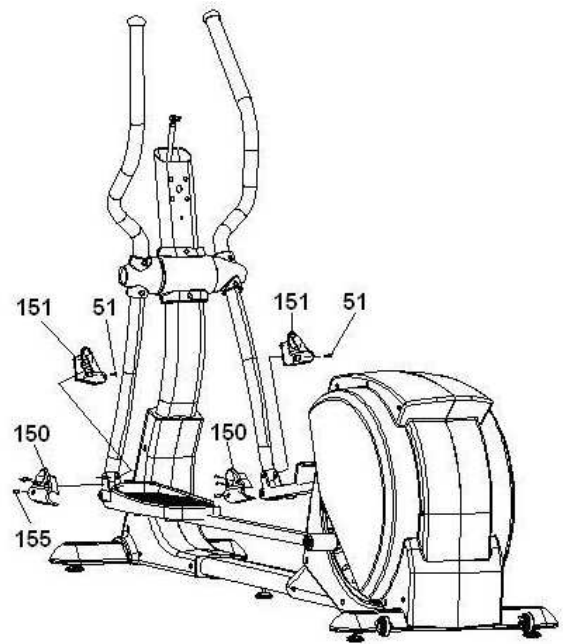
Ismételje meg ugyanezt a műveletet a másik oldalon!



### A pedáltartó váz burkolatainak rögzítése

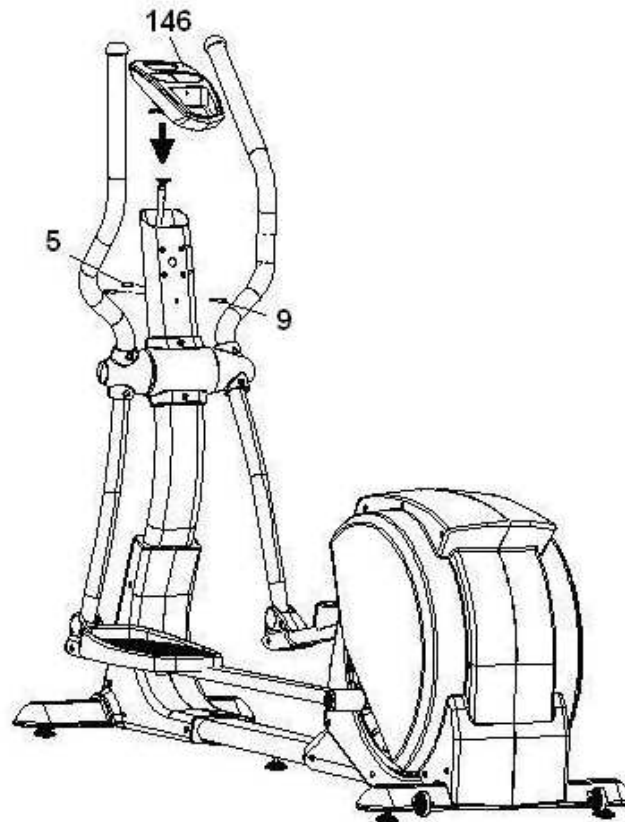
Fogja meg a jobb oldali burkolatokat (152 és 153) – a belső oldalukon egy „R” betű látható – és helyezze azokat az edzőgép jobb oldalán található pedáltartó váz végéhez az ábra szerint! Ezután rögzítse a burkolatokat csavarok (155) segítségével, majd helyezze őket egybe csavarokkal (51)!

Ismételje meg ezt a műveletet a bal oldali burkolatokkal – a belső oldalukon „L” betű látható!



### A kulacstartó rögzítése

A tartóoszlopon (4) lévő csavarokat (4 és 9) távolítsa el és tolja át a kulacstartót (146) a tartó-oszlopon és rögzítse azt azokkal a csavarokkal, amiket az előbb távolított el a tartóoszlopból! Húzza meg jól a csavarokat!

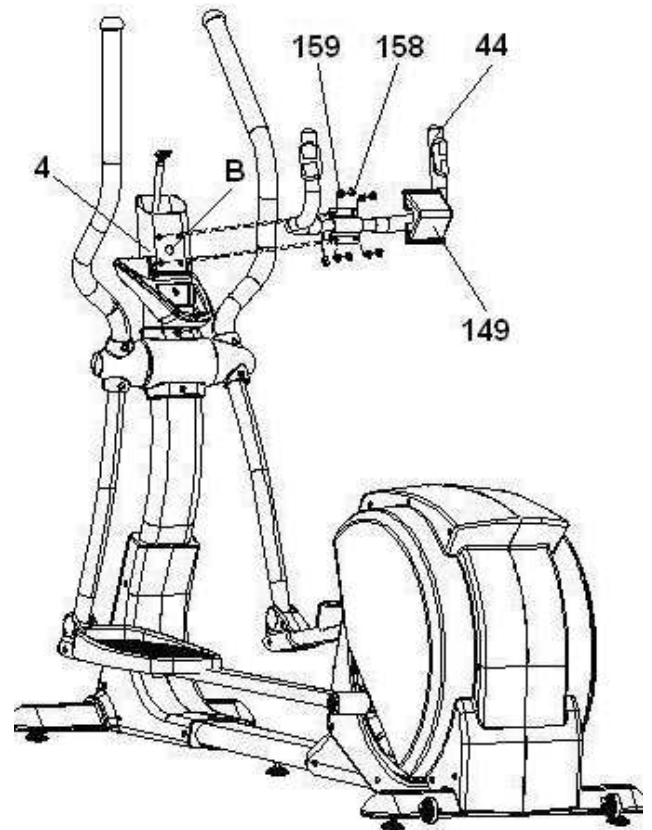




### A konzolmarkolat rögzítése

A tartóoszlophoz (4) közelítse a konzolmarkolatot (44), majd a tartóoszlopon lévő lyukon keresztül (B) húzza be a pulzusmérő vezetékét. A konzolmarkolatot (44) rögzítse csavarokkal (158) és alátéttel (159), amiket az előbb távolított el a tartóoszlopból! Húzza meg jól a csavarokat!

Helyezze fel a tartóoszlop burkolatot a konzolmarkolatra!



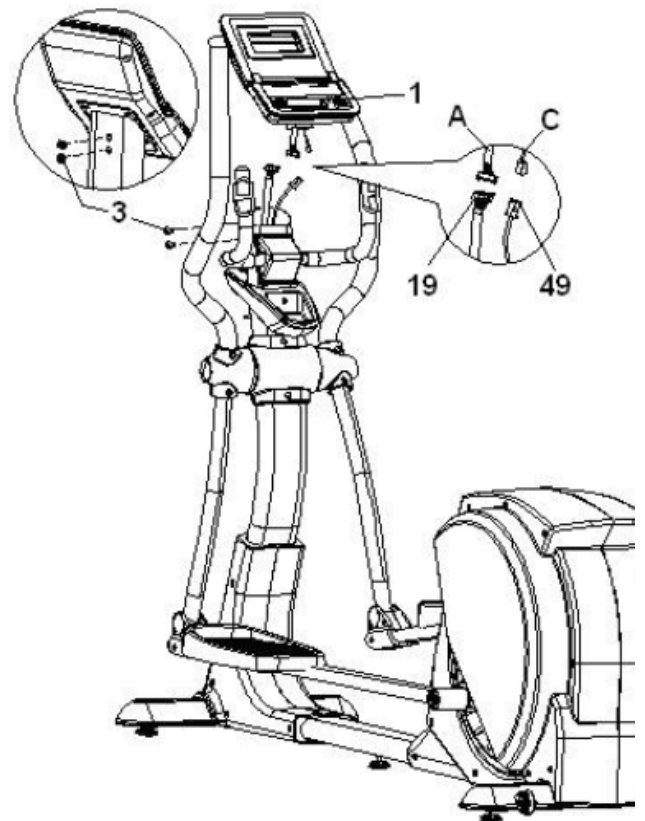
### A konzol rögzítése

Helyezze a konzolt (1) a tartóoszlop (4) közelébe és kösse össze a tartóoszlopból kilógó vezetéket (19 és A) a konzolla!

Ezután a pulzusérzékelő vezetékét, (49 és C) mely a tartóoszlopból lóg ki csatlakoztassa a konzolba!

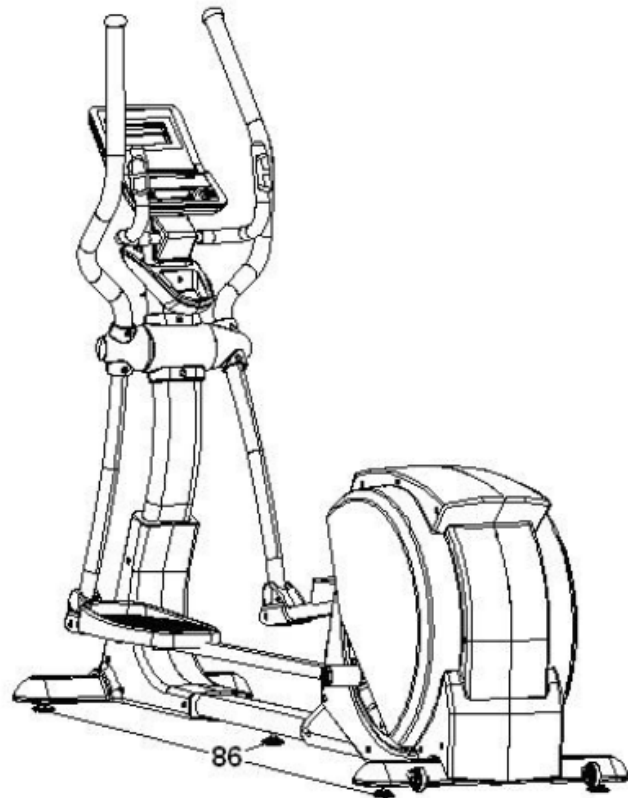
Illessze a konzolt a tartóoszlopra, vigyázva arra, hogy a korábban említett vezetékeket meg ne sértse!

Miután a konzolt helyesen helyezte fel, rögzítse azt csavarral (3) és alátétekkel és húzza meg erősen!



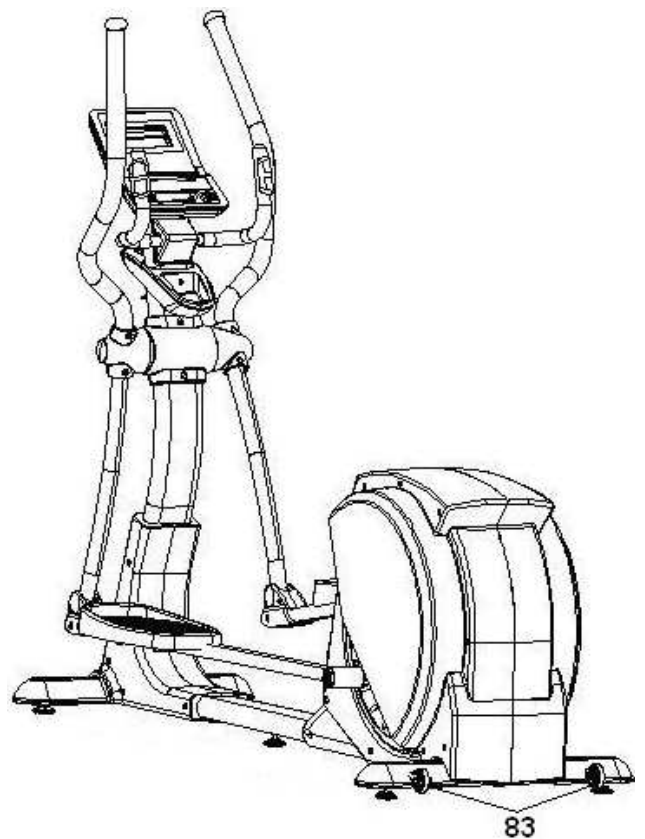
## Szintezés

Ha az edzőgépnek megtalálta a szükséges helyet, akkor az edzőgép valószínűleg kemény sík felületen áll és nincs szükség szintezésre. Amennyiben ez nem sikerül, úgy a szintező lábakat (86) használva az edzőgépalkalmazás sík pozícióba helyezhető.



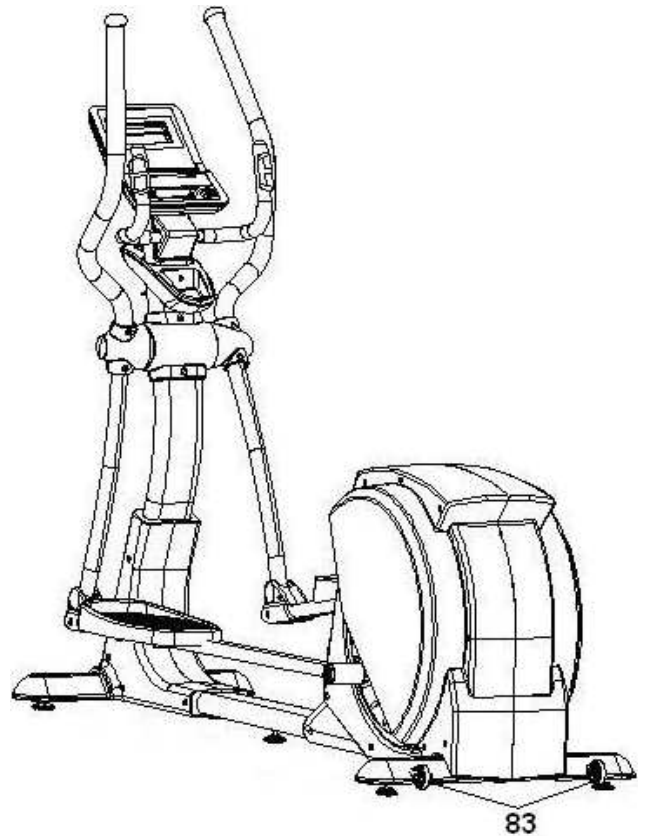
## Szintezés

Ha az edzőgépnek megtalálta a szükséges helyet, akkor az edzőgép valószínűleg kemény sík felületen áll és nincs szükség szintezésre. Amennyiben ez nem sikerül, úgy a szintező lábakat (86) használva az edzőgépalkalmazás sík pozícióba helyezhető.



## Mozgatás

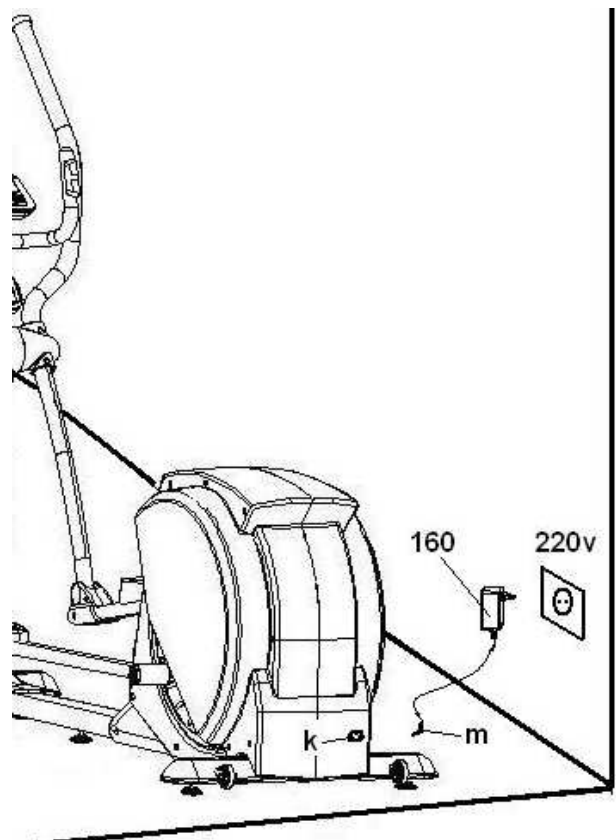
Ahogy az ábrán is látható, az edzőgép szállító kerekkel (W) van felszerelve a könnyebb mozgathatóság kedvéért. Az elülső talpra szerelt kerek segítségével az alkalmazás könnyen mozgatható, ha a hátsó részét megemeljük. Az edzőgépet száraz helyen tárolja, ahol nincs jelentős hőmérséklet ingadozás.



## Az alkalmazás áram alá helyezése

Az adapter (160) csatlakozóját dugja be az edzőgép hátsó-alsó részénél lévő csatlakozóba, majd dugja be az adaptert a 220 V fali aljzatba!

**Kérjük az adaptert ne használja folyamatosan generátoros gépeknél, hibához vezethet. Az adaptert csak huzamosabb kihagyás után használja az akkumulátor töltésére.**



**BH fenntartja a jogot, hogy a termék specifikációján minden előzetes értesítés nélkül megváltoztathassa!**

# G260

