

Atlantic kézikönyv – G2525



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 110 kg!

Az alkalmazás megfelel a standard EN957 szabványnak a H.C osztályozás szerint!

Fontos:

Mielőtt az elliptikus edzőgép összeszerelésébe belekezdene, olvassa 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 izmait 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 rövidebbre 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!

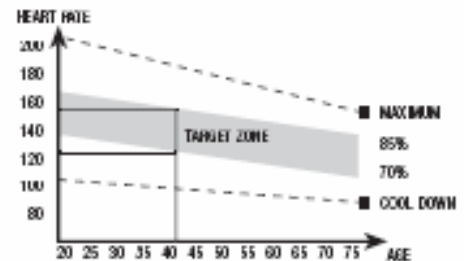
Zsírégetés:

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:

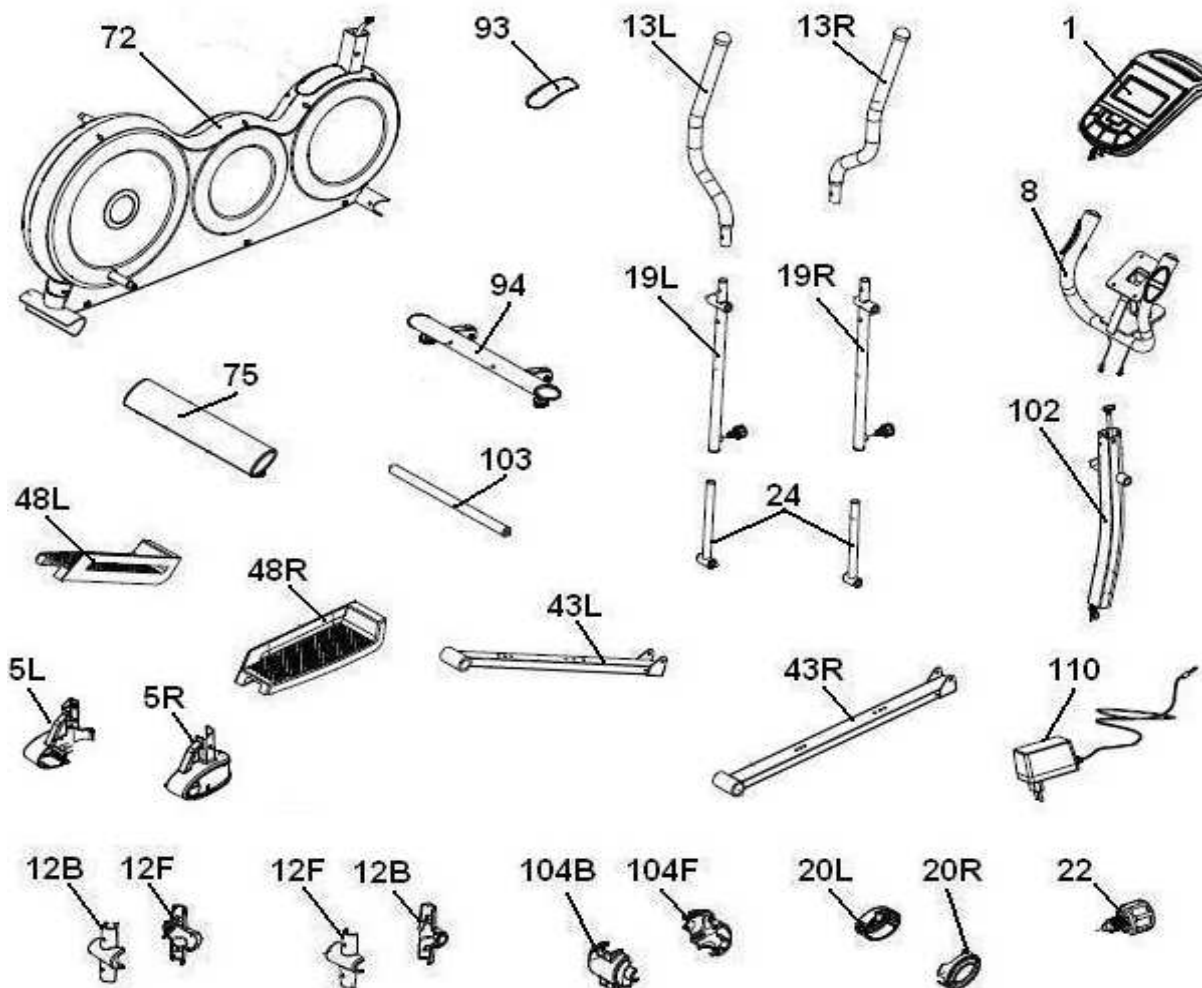
Olvasson el minden instrukciót ami ebben a kézikönyvben található! Információval szolgálnak az edzőgép összeszereléséről és biztonságos használatáról.

1. Az edzőgépet otthoni használatra tervezték és annak maximális terhelhetősége 110 kg!
2. Kezeit tartsa távol az edzőgép mozgó részeitől!
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. Az alkalmazás tulajdonosa felelős azért, hogy az összes lehetséges felhasználó megfelelően legyen tájékoztatva az elliptikus edzőgép biztonságos használatáról!
5. Az edzőgépet egyszerre csak egy személy használhatja!
6. Edzéshez megfelelő sportöltözéket és cipőt viseljen! Legyen gondja a cipőfűző megkötésére is!



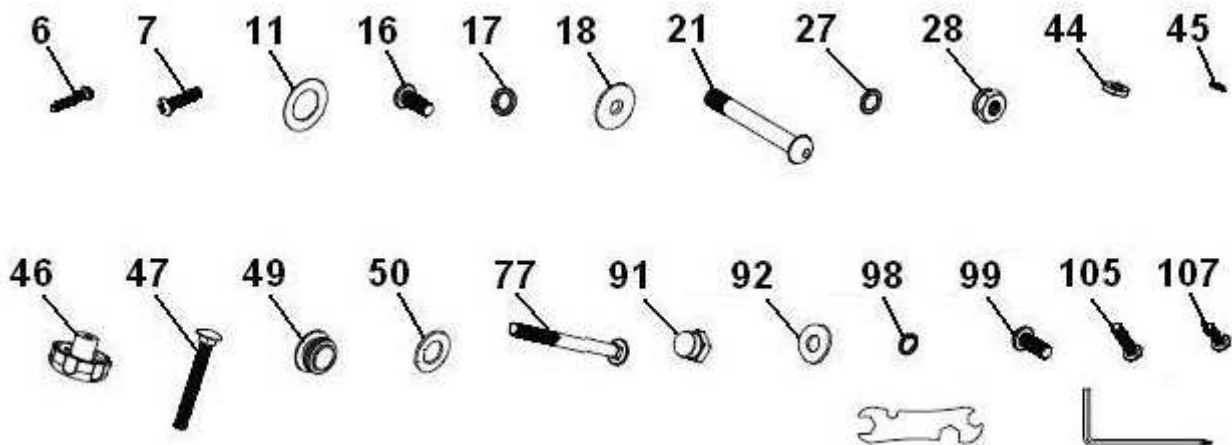
Összeszerelési útmutató

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



Az 1. ábrán látható alkatrészek listája:

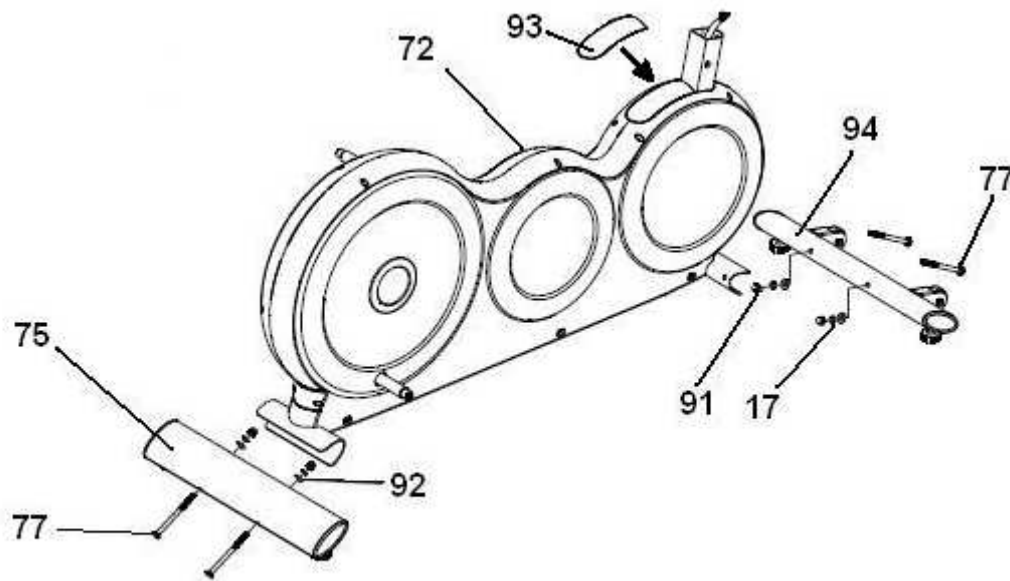
| | | | |
|------|---------------------------------|------|--------------------------------|
| 1 | Elektronikus monitor. | 5L | Bal oldali monitor burkolat |
| 5R | Jobb oldali monitor burkolat | 8 | Monitortartó, pulzsmérő kar |
| 12F | Hátsó kormánykar fedél | 12B | Elülső kormánykar fedél |
| 13R | Jobb felső kormánykar | 13L | Bal felső kormánykar |
| 19R | Jobb alsó kormánykar | 19L | Bal alsó kormánykar |
| 20R | Jobb oldali kormánycső burkolat | 20L | Bal oldali kormánycső burkolat |
| 43R | Jobb pedáltartó | 43L | Bal pedáltartó |
| 48R | Jobb pedál | 48L | Bal pedál |
| 72 | Főváz | 75 | Hátsó talp állítható lábakkal. |
| 93 | Felső záró fedél | 94 | Első talp kerekekkel. |
| 102 | Kormánycső | 103 | Konzol szerelvény. |
| 104F | Hátsó kormánycső fedél. | 104B | Elülső kormánycső fedél. |
| 24 | Kormánykar állítók | | |



A 2. ábrán látható alkatrészek listája:

| | | | |
|-----|----------------------------|-----|-------------------------|
| 6 | M-5x10.csavar | 7 | M-4x15. csavar |
| 11 | Ø 17 Ø 25. távtartó alátét | 16 | M-8x20. csavar |
| 17 | M8 rugós alátét | 18 | M-8 Ø 28. alátét |
| 21 | M-10x78. csavar | 27 | M-10 alátét |
| 28 | M-10. önzáró anya | 44 | M-6. lapos alátétek |
| 45 | M-6. rugós alátét | 46 | Záró anya |
| 47 | DIN 603 M-6x50. csavar | 49 | Zárókupak |
| 50 | M-8 Ø 21. alátét | 77 | DIN 603 M-8x110. csavar |
| 91 | M-8. önzáró anya | 92 | 8x19. Hullám alátét |
| 98 | M-8 Ø 19. alátét | 99 | Allen M-8x20. csavar |
| 105 | M-5x20. csavar | 107 | M-5x15. csavar |

Kombinációs Dugókules. Imbuszkules.



A talpak rögzítése:

Figyelem: ennél a szerelési folyamatnál egy másik személy segítségére is szükség lesz!

Először emelje fel az edzőgép elülső részét (72) és helyezze azt egy tartó eszközre! Illessze a szállító kereket is tartalmazó elülső talpat (94) a fővázhoz (72), majd szorosan rögzítse azt csavarokkal (77), rugós alátétekkel (17) és önzáró anyákkal (91)!

Ismételje meg ugyanezt a műveletet a hátsó talppal. Használja hozzá a hullám alátéteket (92).

Helyezze fel, pattintsa fel a felső záró fedelet (93) a fővázra (72).

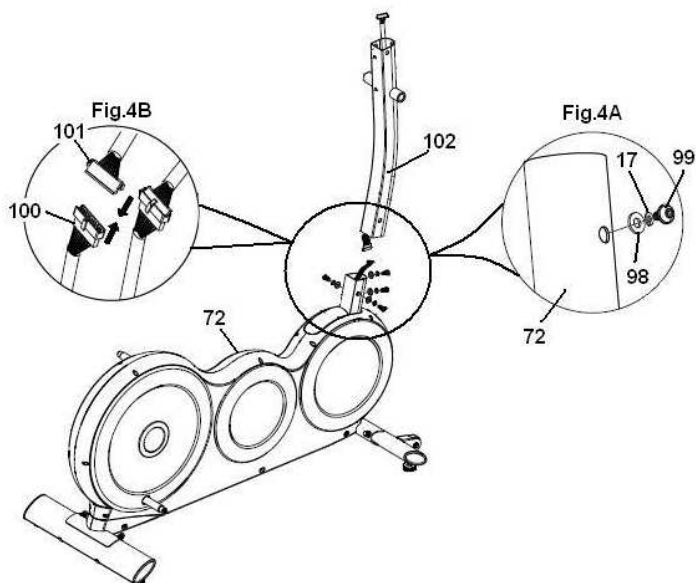
Fontos: minden hónap elteltével húzza meg az esetlegesen meglazult csavarokat!

A kormánycső rögzítése:

Fogja meg a kormánycsövet (102), a fővázból (72) távolítsa el a csavarokat (99), a rugós alátéteket (17) és az alátéteket (98).

Illessze a kormánycsövet (102) a főváz (72A) nyílásához! Ezután csatlakoztassa össze a fővázból (72) kilógó vezetékkel (100) a tartóoszlopból kilógó vezetékkel (101)!

Csúsztassa a kormánycsövet (102) óvatosan a főváz nyílásába (72) hogy az ne sértse meg a kábeleket! Rögzítse a kormánycsövet (102) a fővázhoz (72) a korábban eltávolított csavarok (99), alátétek (98) és rugós alátétek (17) segítségével. Húzza meg jól a csavarokat!

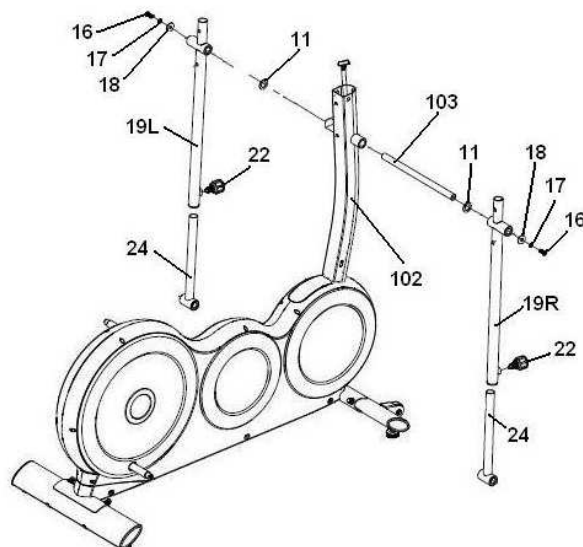


Fontos: minden hónap elteltével húzza meg az esetlegesen meglazult csavarokat!

A felső kormánykarok rögzítése:

Helyezze a konzol szerelvény tengelyt (103) a kormánycső (102) tengelyébe. Húzza rá mindkét oldalon a távtartó alátéteket (11) az ábrán látható módon. Helyezze be először a bal oldali kormánycsőt (19L) („L” betűvel jelölt) a szerelvény tengelyére (103), majd utána a jobb oldali kormánycsőt (19R) („R” betűvel jelölt) az ábra alapján. Helyezze a csavarokat (16), M8 rugós alátéteket (17) és a lapos alátéteket (18), konzol szerelvény tengely végébe (103) és húzza meg jól mindkét oldalon a Dugókulccsal.

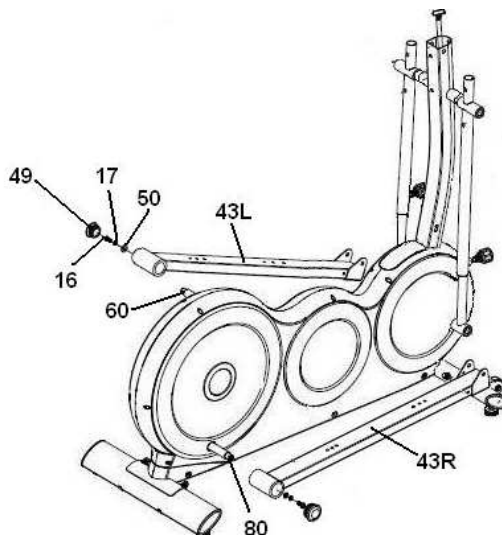
Helyezze be a kormánykar állítókat (24) a kormánycsőbe (19R-19L) és a rugós nyomógomb segítségével rögzítse azt.



A lábtartó rögzítése:

Vegye elő a jobb pedállábtartó (43R), és tolja rá a főváz jobb oldal hátulján található forgattyús tengelyére (80). Rögzítse a a jobb pedállábtartót (43R) a csavarok (16), alátétek (5098) és rugós alátétek (17) segítségével. Húzza meg jól a csavarokat! Ezután pattintsa rá a zárókupakot (49).

Ugyanezt ismételje meg a baloldalon is.



A lábtartó a kormánykarral való összeillesztése:

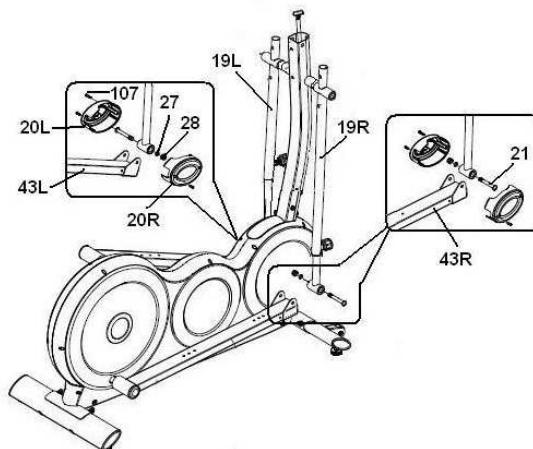
Fogja meg a jobb oldali pedáltartó vázat (43R) és helyezze bele a jobb kormánycső kart (19R) „U” foglalatú végébe a képen látható módon. Rögzítse a kormánycső kart a pedáltartóval a csavar (21) az alátét (27) és önmenetes anya (28) segítségével! Húzza meg jól a csavart!

Ismételje meg ugyanezt a műveletet a másik oldalon

A pedáltartó váz burkolatainak rögzítése

Fogja meg a jobb oldali burkolatokat (20R és 20L) – 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 (107) segítségével!

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

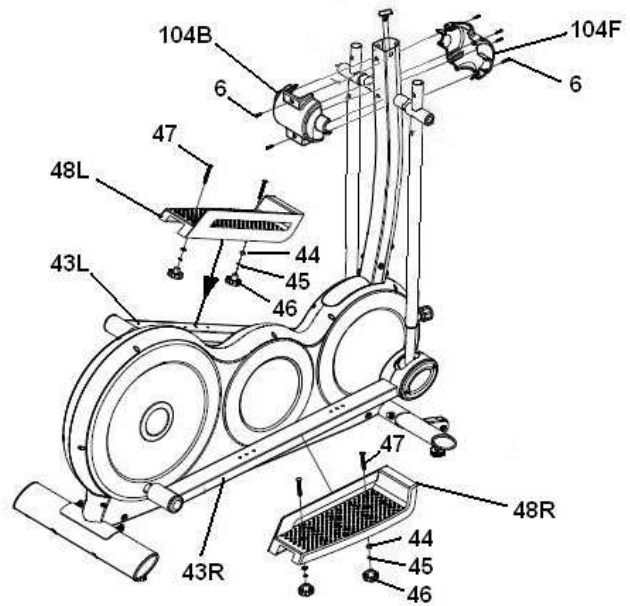


A talpak rögzítése:

Fogja meg a jobb lábtartót (48R) U" alakú alsó részét illessze a távtartóba (59) a nyíl szerinti irányba az ábra szerint! Majd rögzítse azt csavarral (47), rugós alátéttel (45), lapos alátéttel (44) és a záró anyával (46)! Húzza meg jól a csavart!

Fogja meg a bal lábtartót (48L) és ismételje meg az előbb leírt folyamatot!

Ezután illessze fel kormánycsőre (102) a burkolatokat (104B és 104F) csavarok (6) segítségével! Húzza meg jól a csavarokat!

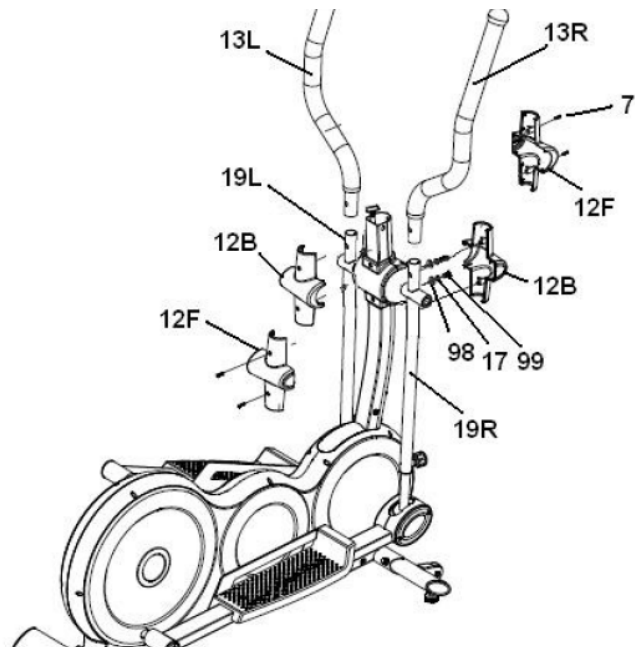


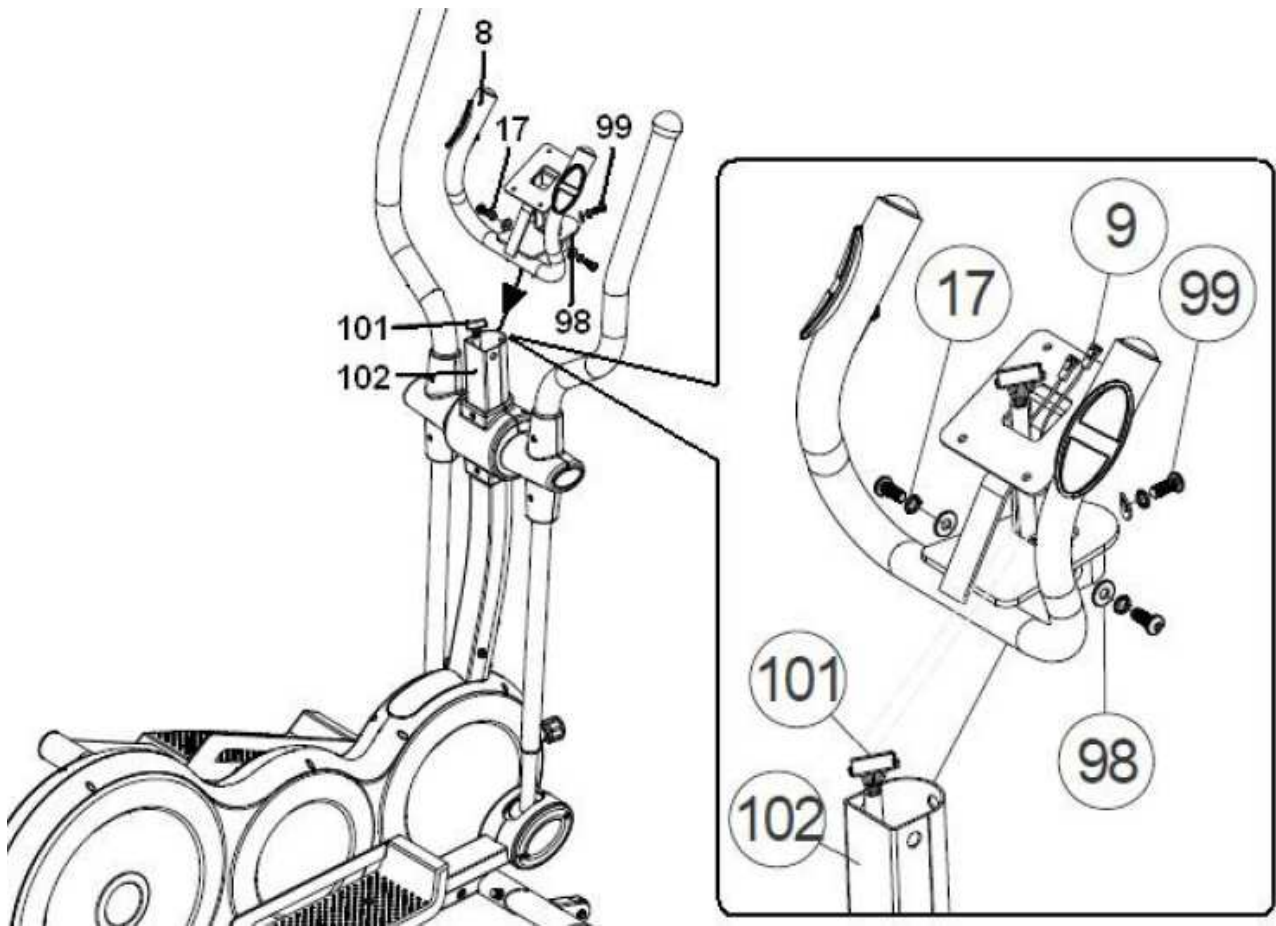
A kormánykar felhelyezése:

Vegye elő a bal felső karokat (13L) ("L" betűvel jelölve).

Helyezze a a bal felső karokat (13L) az alsó bal kormánycsőbe (19L), és az ábra alapján illessze össze őket csavarokkal (99), alátétekkel (98) és rugós alátétekkel (17). Húzza meg jól a csavart! Most ugyanazt az eljárást végezze el a jobb oldalon is.

Az illesztékre helyezze rá a hátsó kormánykar fedelet (12F) és az elülső kormánykar fedelet (12B), illessze össze őket csavarokkal (7).





Monitor tartó, pulzuszámoló kar felhelyezése

Fogja meg a monitor tartó konzult (8). Illeszse be a kormánycsőből (102) kilógó kábel (101) végét a monitortartó konzul szerelvénybe az szerint!

Helyezze monitor tartó konzult (8) a kormánycsőre (102) és illeszse össze őket csavarokkal (99), alátéttekkel (98) és rugós alátéttekkel (17). Húzza meg jól a csavarokat!

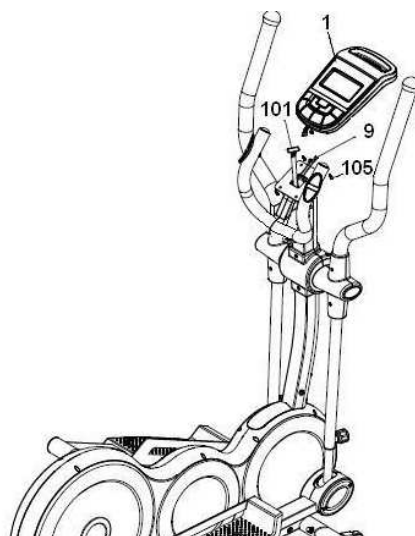
A monitor rögzítése

Helyezze a monitor tartó konzul (8) közelébe a monitort (1) és kösse össze a tartóoszlopból kilógó vezetékét (101) a monitorral!

Ezután a pulzusérzékelő vezetékét (9), mely a tartóoszlopból lóg ki csatlakoztassa a konzulba!

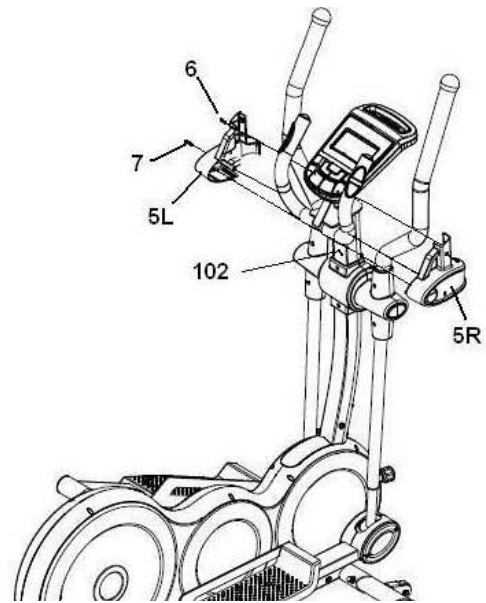
Illeszse a konzult a tartóoszlopra, vigyázva arra, hogy a korábban említett vezetékeket meg ne sértse!

Miután a konzult helyesen helyezte fel, rögzítse azt csavarral (105) és húzza meg erősen



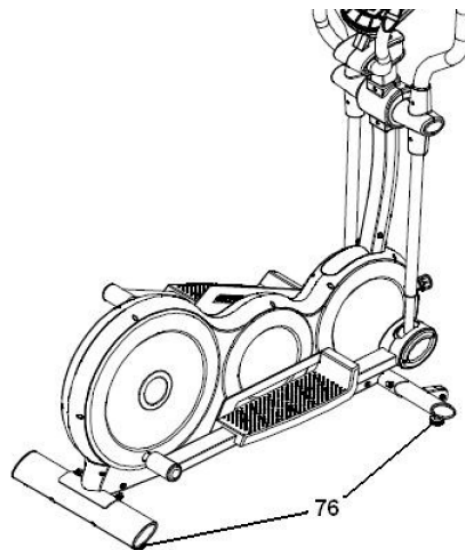
Monitor burkolat felszerelése

Fogja meg az „5R és 5L” betűvel jelzett burkolatokat majd helyezze fel azokat úgy, ahogy azt az ábrán látja. Rögzítse a burkolatokat alul M-4x15 (7) csavarral, felül M-5x10.csavarral (6)!



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 szintezőlábakat (76) használva az alkalmazás sík pozícióba helyezhető. A szintezés folyamatát a következő ábra mutatja.



Mozgatás és tárolás

Ahogy ez az ábrán is látható, az edzőgép szállító kerekkel (96) 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.

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

