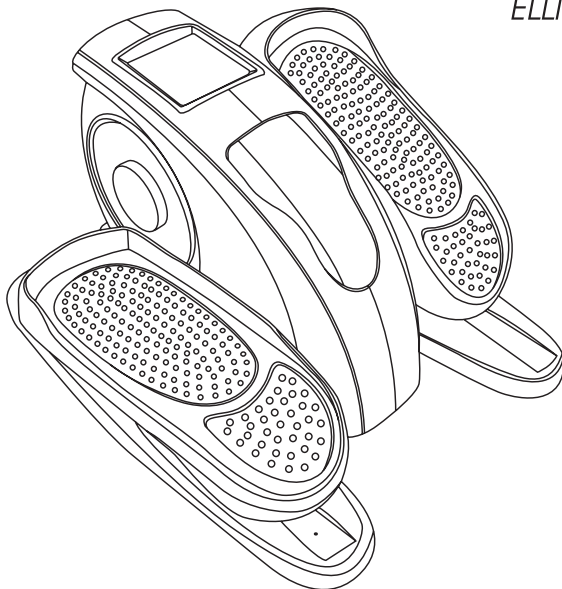




VIBROLEGS

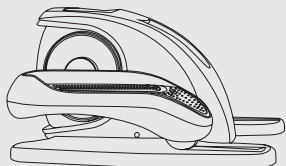
ELLIPTICAL

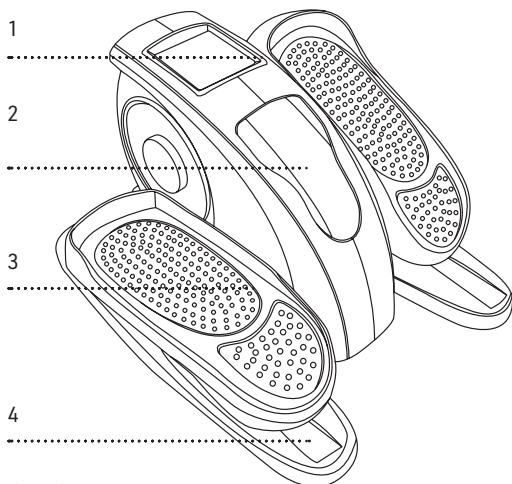


BEDIENUNGSANLEITUNG TRAININGSPLAN	04
OPERATION MANUAL TRAINING PLAN	10
MODE D'EMPLOI PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT	15
ISTRUZIONI PER L'USO PIANO DI FORMAZIONE	21
HANDLEIDING TRAININGSPLAN	27
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ EDZÉSTERV	33
NÁVOD K OBSLUZE TRÉNINKOVÝ PLÁN	39
NÁVOD NA OBSLUHU TRÉNINGOVÝ PLÁN	45
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE PLAN DE ANTRENAMENT	51
INSTRUKCJA OBSŁUGI PLAN TRENINGOWY	57

LIEFERUMFANG | PRODUCT CONTENTS | CONTENU DE LA LIVRAISON | CONTENUTO DELLA CONFEZIONE | IN DE VERPAKKING | A CSOMAG TARTALMA | OBSAH BALENÍ | OBSAH BALENIA | CUPRINSUL LIVRĂRII | ZAKRES DOSTAWY

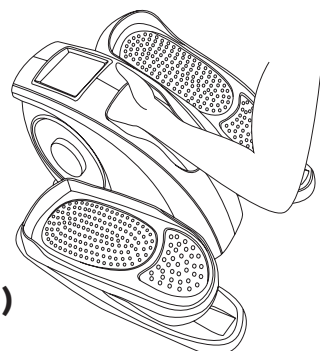
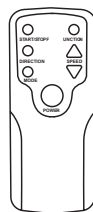
DE: 1 x VibroLegs Elliptical, 1 x Fernbedienung, 1 x Netzkabel, 1 x Bedienungsanleitung inkl. Trainingsplan **EN:** 1 x VibroLegs Elliptical, 1 x remote control, 1 x power cable, 1 x instruction manual incl. training plan **FR:** 1 x VibroLegs Elliptical, 1 x télécommande, 1 x câble d'alimentation, 1 x mode d'emploi avec programme d'entraînement compris **IT:** 1 VibroLegs Elliptical, 1 telecomando, 1 cavo di rete, 1 istruzioni per l'uso con incluso il programma di allenamento **NL:** 1 x VibroLegs Elliptical, 1 x afstandbediening, 1 x netsnoer, 1 x handleiding incl. trainingsplan **HU:** 1 db VibroLegs Elliptical, 1 db távirányító, 1 db hálózati kábel, 1 db használati útmutató edzéstervvel **CZ:** 1 x VibroLegs Elliptical, 1 x dálkové ovládání, 1 x elektrický kabel, 1 x návod k obsluze včetně tréninkového plánu **SK:** 1 x VibroLegs Elliptical, 1 x diaľkové ovládanie, 1 x sieťový kábel, 1 x návod na obsluhu vrát. tréningového plánu **RO:** 1 x VibroLegs Elliptical, 1 x telecomandă, 1 x cablu de rețea, 1 x manual cu instrucțiuni de operare inclusiv plan de antrenament **PL:** 1 x VibroLegs Elliptical, 1 x telecommandă, 1 x kablu de zasilania, 1 x manual cu instrukciji de operare inclusiv plan de antrenament





(#2)

(#4)



(#5)

DE

Bezeichnungen der Teile (#2)

1. Bedienfeld
2. Handgriff und Ablagefach für Fernbedienung, Mobiltelefon etc.
3. Pedale
4. Laufschiene

EN

Names of the parts (#2)

1. Control panel
2. Handle & Storage compartment for remote control, mobile phone etc.
3. Pedals
4. Runner

FR

Noms des pièces (#2)

1. Panneau de commande
2. Gérer & Tablette de rangement pour la télécommande, le téléphone mobile, etc.
3. Pédales
4. Rail

IT

Nomi delle parti (#2)

1. Pannello di controllo
2. Maniglia Incl. vano portaoggetti per telecomando, telefono cellulare ecc.
3. Pedali
4. Pedana da corsa

NL

Namen van de onderdelen (#2)

1. Bedieningspaneel
2. Handgreep & Opbergvak voor afstandsbediening, mobiele telefoon enz.
3. Pedalen
4. Looprail

HU

Az alkatrészek nevei (#2)

1. Kezelőfelület
2. Fogantyú & Tartótálca a távirányító, a mobiltelefon stb. számára
3. Pedálok
4. Futósín

CZ

Názvy částí (#2)

1. Ovládací panel
2. Rukojeť & Odkládací přihrádka pro dálkové ovládání, mobilní telefon atd.
3. Pedály
4. Kolejnice

SK

Názvy častí (#2)

1. Ovládací panel
2. Rukoväť & Odkladacia priehradka na diaľkové ovládanie, mobilný telefón atď.
3. Pedále
4. Vodiaca lišta

RO

Numele părților (#2)

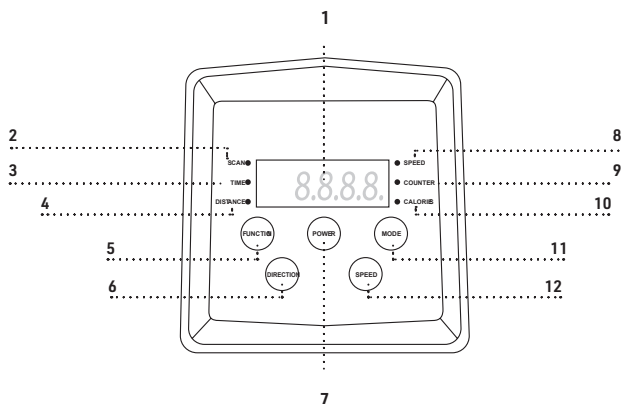
1. Câmp de comandă
2. Mâner & Compartiment de stocare pentru telecomandă, telefon mobil etc.
3. Pedale
4. Șină de rulare

PL

Nazwy części (#2)

1. Panel sterowania
2. Uchwyt & Schowek na pilota, telefon komórkowy itp.
3. Pedaty
4. Szyna jezdna

(#3)



DE
BEDIENFELD (#3)
1 Display / 2. SCAN-Leuchte / 3. TIME-Leuchte (Zeit) / 4. DISTANCE-Leuchte (Distanz) / 5. FUNCTION-Taste (Funktion) / 6. DIRECTION-Taste (Richtung) / 7. POWER-Taste / 8. SPEED-Leuchte (Geschwindigkeit) / 9. COUNTER-Leuchte (Zähler) / 10. CALORIES-Leuchte (Kalorien) / 11. MODE-Taste (Modus) / 12. SPEED-Taste (Geschwindigkeit)

EN
CONTROL PANEL (#3)
1 Display / 2. SCAN light / 3. TIME light / 4. DISTANCE light / 5. FUNCTION button / 6. DIRECTION button / 7. POWER button / 8. SPEED light / 9. COUNTER light / 10. CALORIES light / 11. MODE button / 12. SPEED button

FR
PANNEAU DE COMMANDE (#3)
1. Écran / 2. Voyant SCAN / 3. Voyant TIME (temps) / 4. Voyant DISTANCE / 5. Bouton FUNCTION (fonction) / 6. Bouton DIRECTION (sens) / 7. Bouton POWER (alimentation) / 8. Voyant SPEED (vitesse) / 9. Voyant COUNTER (compteur) / 10. Voyant CALORIES / 11. Bouton MODE / 12. Bouton SPEED (vitesse)

IT
PANNELLO DI CONTROLLO (#3)
1. Display / 2. luce SCAN / 3. luce TIME (tempo) / 4. luce DISTANCE (distanza) / 5. pulsante FUNCTION (funzione) / 6. pulsante DIRECTION (direzione) / 7. pulsante POWER / 8. luce SPEED (velocità) / 9. luce

COUNTER (contatore) / 10. luce CALORIES (calorie) / 11. pulsante MODE (modalità) / 12. pulsante SPEED (velocità)

NL
BEDIENINGSPANEEL (#3)
1. Display / 2. SCAN-lampje / 3. TIME-lampje (tijd) / 4. DISTANCE-lampje (afstand) / 5. FUNCTION-knop (functie) / 6. DIRECTION-knop (richting) / 7. POWER-knop / 8. SPEED-lampje (snelheid) / 9. COUNTER-lampje (teller) / 10. CALORIES-lampje (calorieën) / 11. MODE-knop (modus) / 12. SPEED-knop (snelheid)

HU
KEZELŐMEZŐ
1. Kijelző / 2. SCAN-lámpa / 3. TIME-lámpa (idő) / 4. DISTANCE-lámpa (távolság) / 5. FUNCTION-gomb (funkció) / 6. DIRECTION-gomb (irány) / 7. POWER-gomb / 8. SPEED-lámpa (sebesség) / 9. COUNTER-lámpa (számláló) / 10. CALORIES-lámpa (kalória) / 11. MODE-gomb (üzemmód) / 12. SPEED-gomb (sebesség)

CZ
OVLÁDACÍ PANEĽ (#3)
1 Displej / 2. Kontrolka SCAN / 3. Kontrolka TIME (čas) / 4. Kontrolka DISTANCE (vzdálenost) / 5. Tlačítko FUNCTION (funkce) / 6. Tlačítko DIRECTION (směr) / 7. Tlačítko POWER / 8. Kontrolka SPEED (rychlost) / 9. Kontrolka COUNTER (počítadlo) / 10. Kontrolka CALORIES (kalorie) / 11. Tlačítko MODE (režim) / 12. Tlačítko SPEED (rychlost)

SK
OVLÁDACIE POLE (Č. 3)
1 displej / 2. kontrolka SCAN / 3. kontrolka TIME (čas) / 4. kontrolka DISTANCE (vzdialenosť) / 5. tlačidlo FUNCTION (funkcia) / 6. tlačidlo DIRECTION (smer) / 7. tlačidlo POWER (HLAVNÝ VYPÍNAČ) / 8. kontrolka SPEED (rýchlosť) / 9. kontrolka COUNTER (počítadlo) / 10. CALORIES (kalórie) / 11. tlačidlo MODE (režim) / 12. tlačidlo SPEED (rýchlosť)

RO
CÂMP DE OPERARE/ COMANDĂ (#3)
1 Ecran tip display / 2. Lampă SCAN / 3. Lampă TIME (timp) / 4. Lampă DISTANCE (distanță) / 5. Tastă FUNCTION (funcție) / 6. Tastă DIRECTION (direcție) / 7. Tastă POWER / 8. Lampă SPEED (viteză) / 9. Lampă COUNTER (contor) / 10. Lampă CALORIES (calorii) / 11. Tastă MODE (regim) / 12. Tastă SPEED (viteză)

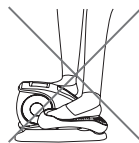
PL
POLE OBSŁUGOWE (#3)
1 Wyświetlacz / 2. Dioda SCAN / 3. Dioda TIME (czas) / 4. Dioda DISTANCE (odległości) / 5. Przycisk FUNCTION (funkcja) / 6. Przycisk DIRECTION (kierunek) / 7. Przycisk POWER / 8. Dioda SPEED (prędkość) / 9. Dioda COUNTER (licznik) / 10. Dioda CALORIES (kalorie) / 11. Przycisk MODE (tryb) / 12. Przycisk SPEED (prędkość)

SICHERHEITSHINWEISE

-  **BITTE VOR VERWENDUNG DIESES GERÄTES ALLE ANLEITUNGEN LESEN UND DIESE BEDIENUNGSANLEITUNG ZUM NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.**
- SOLLTE DAS GERÄT AN DRITTE WEITERGEGEBEN WERDEN, SO MUSS DIESE BEDIENUNGSANLEITUNG EBENFALLS MIT AUSGEHÄNDIGT WERDEN.**
- Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung vor dem Gebrauch sorgfältig durch, insbesondere die Sicherheitshinweise, um Schäden am Produkt und Verletzungen zu verhindern.
- Schalten Sie das Gerät nach jedem Gebrauch aus. Ziehen Sie nach der Verwendung oder vor der Reinigung des Produkts den Netzstecker aus der Steckdose.
- Während der Benutzung nicht abdecken, um eine Überhitzung des Motors und Fehlfunktionen oder Schäden zu vermeiden.
- Das Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren sowie von Personen mit reduzierten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und/oder Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstanden haben. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht durch Kinder durchgeführt werden, es sei denn, sie sind älter als 8 Jahre und beaufsichtigt. Kinder jünger als 8 Jahre sind vom Gerät und der Anschlussleitung fernzuhalten.
- Wenn Sie sich unbehaglich fühlen oder andere Symptome verspüren, stellen Sie die Anwendung sofort ein.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn es beschädigt oder defekt ist.
- Keine Fremdkörper in das Produkt einführen oder darauf fallen lassen.
- Dieses Produkt darf nicht für therapeutische Zwecke eingesetzt werden. Nicht mit anderen medizinischen elektronischen Geräten wie Herzschrittmachern oder EKG-Geräten verwenden.
- Nicht in einer nassen oder staubigen Umgebung verwenden. Nicht in einer feuchten Umgebung verwenden z.B. im Badezimmer.
- Lagern oder verwenden Sie das Produkt nicht im Freien. Halten Sie das Produkt von direkter Sonneneinstrahlung fern.
- Bedienen Sie das Produkt nicht mit nassen Händen.
- Wasser und andere Flüssigkeiten dürfen nicht mit dem Gerät in Berührung kommen.
- Legen Sie das Netzkabel nicht unter das Gerät oder einen schweren Gegenstand.
- Wickeln Sie das Netzkabel nicht um das Produkt. Dadurch könnte das Netzkabel beschädigt werden und ein elektrischer Schlag oder ein elektrischer Brand verursacht werden.

17. Wenn der Netzstecker lose ist, verwenden Sie das Produkt nicht.
18. Verwenden Sie das Netzkabel nicht zum Bewegen des Geräts.
19. Verwenden Sie das Produkt in Innenräumen auf einer ebenen Oberfläche.
20. Konsultieren Sie vor der Anwendung Ihren Arzt, insbesondere wenn Sie an Krankheiten wie Diabetes leiden.
21. Vor Beginn des Trainings empfehlen wir, eine Trainingsmatte oder vergleichbares unter das Produkt zu legen, um die Stabilität zu erhöhen und Schäden am Boden zu vermeiden.
22. Der Ellipsen-Trainer verfügt über keinen Freilauf. Daher können die beweglichen Teile nicht unmittelbar angehalten werden.
23. **WARNUNG** – Dieses Trainingsgerät ist nicht für Zwecke geeignet, für die eine hohe Genauigkeit erforderlich ist.
24. Dieses Gerät erfüllt die EN ISO 20957-1:2013, Anwenderklasse HC (H = Heimgebrauch, C = niedrige Genauigkeit). Stationäres Trainingsgerät. Nicht für therapeutische Zwecke geeignet.

⚠️ WARNUNG: Verwenden Sie das Produkt nur im Sitzen. Stellen Sie sich nicht auf das Produkt. Das Produkt bewegt sich von selbst, sie müssen es nicht antreiben!



TASTENFUNKTIONEN

- **Am Bedienfeld (#3) bzw. der Fernbedienung (#4):**
- **Hinweis Fernbedienung (#4):** Die Fernbedienung benötigt zwei 1,5V AAA-Batterien (nicht im Lieferumfang enthalten).
- **Powertaste / Start-Stoptaste (auf Fernbedienung):** Startet und stoppt das Gerät. Um das Gerät mittels Bedienfeld zu starten, betätigen Sie die Powertaste 2 Mal. Um das Gerät mit der Fernbedienung zu starten, drücken Sie erst auf die rote Powertaste und dann auf die Start-Stopp-Taste an der Fernbedienung.
Hinweis: es dauert ca. 3 Sekunden bis das Gerät startet, nachdem Sie die Powertaste bzw. die Start-Stoptaste betätigt haben. Dies ist normal und stellt keinen Defekt dar.
- **Direction-Taste (Richtung):** Drücken Sie diese Taste, um die Arbeitsrichtung des Pedals zu ändern. Nur im manuellen Modus HR verfügbar Speed-Taste (Geschwindigkeit): Drücken Sie diese Taste, um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern, z.B. 01,02,03, 04,05. Nur im manuellem Modus HR verfügbar.
- **Mode-Taste (Modus):** Drücken Sie diese Taste, um die Anzeige auf Scan, Zeit, Entfernung, Geschwindigkeit, Zähler und Kalorien umzuschalten.
- **Function-Taste (Funktion):** Drücken Sie diese Taste, zwischen den voreingestellten Programmen und dem manuellen Modus zu wechseln.

Inbetriebnahme

1. Schließen Sie das Netzkabel an der Gerätevorderseite und anschließend an eine Steckdose an.
2. Drücken Sie die Powertaste, um das Gerät einzuschalten. Am Display erscheint „HR“ für den Manuellen Modus.
3. Drücken Sie die Function-Taste (Funktion), um auf die automatischen Programme P1, P2, P3 zu wechseln oder um zum manuellen Modus (HR) zurückzukehren.

Manueller Modus (HR):

- Standardmäßig startet das Produkt im manuellen Modus (HR).
- Um den manuellen Modus zu aktivieren, drücken Sie die Function-Taste (Funktion) nach P3 ein weiteres Mal, HR wird auf dem Bildschirm angezeigt.
- Es gibt 5 verfügbare Geschwindigkeitsstufen im manuellen Modus:
- Geschwindigkeit 1= 1,5km/h, Geschwindigkeit 2= 2,5km/h, Geschwindigkeit 3= 3,5km/h, Geschwindigkeit 4= 4,5km/h, Geschwindigkeit 5= 5,7km/h.
- Direction-Taste (Richtung): Drücken Sie diese Taste, um die Arbeitsrichtung des Pedals zu ändern. Nur im manuellen Modus (HR) verfügbar.
- Speed-Taste (Geschwindigkeit): Drücken Sie diese Taste, um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern, wie z.B. 01,02,03,04,05. Nur im manuellen Modus (HR) verfügbar.
- Mode-Taste (Modus): Drücken Sie diese Taste, um die Anzeige auf Scan, Zeit, Entfernung, Geschwindigkeit, Zähler und Kalorien umzuschalten.
- Im manuellen Modus (HR) können Sie vorwärts oder rückwärts treten.

Automatischer Modus/ Voreingestellte Programme:

- Drücken Sie die Function-Taste (Funktion) einmal für P1, zweimal für P2 und dreimal für P3.
- Die Pedale drehen sich bei verschiedenen Programmen mit unterschiedlicher Geschwindigkeit und Richtung.
- Im automatischen Modus können Geschwindigkeit und Richtung nicht eingestellt werden.

**Tabelle Voreingestellte Programme P1, P2, P3
(Zeit 1 Min - 29 Min)**

P1-P3	Zeit (min)	1m	2m	3m	4m	5m	6m	7m	8m	9m	10m	11m	12m	13m	14m	15m	16m	17m	18m	19m	20m	21m	22m	23m	24m	25m	26m	27m	28m	29m
P1	GS	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3
	RI	V	V	V	V	V	R	R	R	R	R	V	V	V	V	V	R	R	R	R	R	V	V	V	V	V	V	R	R	R
P2	GS	1	1	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3
	RI	R	R	R	R	R	V	V	V	V	V	R	R	R	R	R	V	V	V	V	V	R	R	R	R	R	V	V	V	V
P3	GS	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5
	RI	R	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V

GS = Geschwindigkeit / RI = Richtung (R = Rückwärts, V = Vorwärts)

DISPLAY FUNKTIONEN

• Scan

Drücken Sie die Mode-Taste (Modus), bis die SCAN-Leuchte aufleuchtet. Der Bildschirm zeigt automatisch alle fünf Sekunden den Wert jeder Funktion an.

• Time (Zeit)

Drücken Sie die Mode-Taste (Modus), bis die TIME-Leuchte aufleuchtet. Der Bildschirm zeigt die Dauer des Trainings an. (Minute.Sekunde). Maximale Dauer:30 Minuten.

• Distance (Entfernung)

Drücken Sie die Mode-Taste (Modus), bis die DISTANCE-Leuchte aufleuchtet. Auf dem Bildschirm wird die Strecke in Metern angezeigt.

• Speed (Geschwindigkeit)

Drücken Sie die Mode-Taste (Modus), bis die SPEED-Leuchte aufleuchtet. Auf dem Bildschirm wird die aktuelle Geschwindigkeitsstufe angezeigt.

• Counter (Zähler)

Drücken Sie die Mode-Taste (Modus), bis die COUNTER-Leuchte aufleuchtet. Der Bildschirm zeigt dann die Anzahl der Wiederholungen an.

• Calories (Kalorien)

Drücken Sie die Mode-Taste (Modus), bis die CALORIE-Leuchte aufleuchtet. Der Bildschirm zeigt die aktuellen Kalorien an.

• Ausschalten

Drücken Sie die Power-Taste, um das Produkt auszuschalten.
Das Produkt schaltet sich nach 30 Minuten automatisch ab. Wenn noch 1 Minute verbleibt, piept das Produkt.

Empfehlung:

Obwohl Sie die Einheit ohne Zeitbegrenzung wieder in Betrieb nehmen können, empfehlen wir, das Gerät nach jedem Training von 30 Minuten 10 Minuten ruhen zu lassen.

TRANSPORT

Verwenden Sie immer den integrierten Griff, um das Produkt zu tragen oder zu bewegen (#5)

PRODUKTPFLEGE

Lagerung

- Wenn das Produkt nicht in Gebrauch ist, bewahren Sie es am besten in der Originalpackung an einem trockenen, belüfteten und kühlen Ort auf.
- Verdrehen Sie das Netzkabel nicht.
- Setzen Sie das Produkt nicht direktem Sonnenlicht oder Hitze aus.
- Nicht an Orten mit hoher Luftfeuchtigkeit lagern, wie z. B. in Badezimmern.

Reinigung

- Schalten Sie das Gerät unbedingt vor der Reinigung aus und trennen Sie es von der Stromversorgung! Reinigen Sie die Oberfläche des Produkts mit einem trockenen Tuch.
- Verwenden Sie keine ätzenden Reinigungsmittel zur Reinigung des Produkts.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß überprüft wird. Vor allem die Batterien der Fernbedienung sind anfällig auf Verschleiß.
- Sollte ein Teil des Gerätes defekt sein, tauschen Sie diesen nicht selbst aus, sondern wenden Sie sich an unseren Kundendienst (Kontaktinformationen auf der Rückseite). Benutzen Sie das Gerät bis zu Instandsetzung nicht weiter.

Fehlerbehebung

Fehler	Mögliche Ursache	Lösung
Produkt lässt sich nicht einschalten	Keine Stromversorgung	Stellen Sie sicher, dass das Stromkabel in eine Steckdose eingesteckt ist und mit dem Gerät verbunden ist.
Produkt stellt plötzlich den Betrieb ein	<ol style="list-style-type: none">1. Stromausfall.2. Der Timer überschritt 30 Minuten.3. Dauergebrauchszeit ist zu lang, Überhitzungsschutz wird aktiviert und das Gerät schaltet sich ab4. Kräfte über dem maximalen Benutzergewicht wirken auf die Pedale – als Schutzmaßnahme schaltet das Gerät ab	<ol style="list-style-type: none">1. Überprüfen Sie, ob das Netzkabel angeschlossen ist2. Drücken Sie die Powertaste, um die Stromversorgung einzuschalten.3. Lassen Sie das Produkt abkühlen, dann schalten Sie es erneut ein.4. Nicht mit mehr als dem max. Benutzergewicht auf dem Pedal stehen

TECHNISCHE DATEN

Das Produkt schaltet sich nach 30 Minuten automatisch ab.

Modell Nr.: M30584 | M30868

Produktname: VibroLegs Elliptical

220-240V ~ 1 50/60 Hz | 50W

Wasserbeständigkeit: IPX0

Arbeitsumgebung: Temperatur: 0°C ~ 40°C / Luftfeuchtigkeit: 10% ~ 90%

Sicherheitsstandard: EN ISO 20957-1:2013

Max. zulässige Belastung: 25kg

Gesamtgewicht Gerät: 6,2kg

Gesamtfläche des Trainingsgerätes (z.B. Standfläche): L: 445 mm x W: 385mm

TRAININGSPLAN

Vergewissern Sie sich, dass Sie Ihre Intensität oder die Übungsgeschwindigkeit überwachen.

Dies ist besonders wichtig, wenn Sie ein neues Trainingsprogramm beginnen. Am einfachsten ist es, langsam anzufangen und zu beobachten, wie schnell Sie vorankommen. In den ersten Wochen, in denen Sie mit einem Ellipsentrainer im Sitzen trainieren, möchten Sie vielleicht auf einem Geschwindigkeitsniveau zwischen 1-3 beginnen, abhängig von Ihrem aktuellen Fitnessniveau. Wenn Sie sich besser an die Übungen gewöhnen, nehmen Sie während des gesamten Trainings langsame, schrittweise Anpassungen vor, damit Sie auf einem moderaten Niveau arbeiten können, auf dem Sie während der Übungen sprechen können und nicht das Gefühl haben, Schwierigkeiten beim gleichzeitigen Atmen und Sprechen zu haben. Wenn Sie auf einem zu hohen Niveau beginnen, können Sie sich selbst einem Verletzungsrisiko aussetzen. Es ist wichtig, Ihrem Körper die Zeit zu geben, die er braucht, um seine Ausdauer und Kraft aufzubauen, wenn sie zum ersten Mal mit einem Trainingsprogramm beginnen.

Dinge, die beim Start eines Übungsprogramms zu beachten sind:

- Befolgen Sie jeden Abschnitt des Trainings und arbeiten Sie daran, ein Tempo/einen Widerstand zu finden, das/der es Ihnen ermöglicht, in einem angenehmen Tempo zu arbeiten.
- Werden Sie langsamer, wenn Sie sich außer Atem kommen, oder wenn Ihre Muskeln zucken, sich schwach oder müde fühlen. Sie sollten das Gefühl haben, sich zu bewegen, aber Sie sollten auch in der Lage sein, in ganzen Sätzen zu sprechen.
- Überlegen Sie, ob Sie Ihr Training etwa dreimal pro Woche mit einem Ruhetag dazwischen nach Bedarf durchführen sollten.
- Machen Sie Fortschritte, indem Sie jedes Mal, wenn Sie trainieren, ein paar Minuten hinzufügen, bis Sie bei 30 Minuten sind.
- Auch die Dehnung des Unterkörpers nach dem Training ist wichtig, um Verletzungen zu vermeiden.
- Achten Sie darauf, dass Sie gut hydriert bleiben und vor und nach dem Training viel Wasser trinken, um sicherzustellen, dass Sie gut hydriert sind.

BEISPIELE FÜR TRAININGSPROGRAMME

Dauer	Intensität/Tempo
5 Min.	Wärmen Sie sich in einem angenehmen Tempo auf und halten Sie die Geschwindigkeit zwischen 1-2.
3 Min.	Erhöhen Sie die Geschwindigkeit um eine Stufe. (2-3) Sie sollten das Gefühl haben, dass Sie arbeiten, aber Sie sollten in der Lage sein, ein Gespräch zu führen.
2 Min.	Erhöhen Sie die Geschwindigkeit noch einmal, so dass Sie zwischen Stufe 3-4 liegen.
3 Min.	GESCHWINDIGKEIT VERRINGERN
2 Min.	Erhöhen Sie die Geschwindigkeit noch einmal, bis Sie etwas härter arbeiten als zu Beginn.
5 Min.	Verringern Sie die Geschwindigkeit wieder auf ein komfortables Maß, um sich abzukühlen.

Gesamte Trainingszeit: 20 Minuten

Um dieses Training auszubauen, fangen Sie damit an, in der zweiten Phase der Übungen weitere drei Minuten hinzuzufügen und dann Ihre Zeit um zwei weitere Minuten zu erhöhen, bevor Sie die fünfminütige Abkühlung am Ende Ihres Trainings durchführen. Dies sollte Ihr Training auf 25 Minuten verlängern. (siehe nachstehende Beispiele) Sie können eine Woche lang auf diesem Niveau bleiben und dann einen weiteren Abschnitt von drei Minuten leichteren Trainings und zwei Minuten härteren Trainings hinzufügen. Jetzt sind Sie auf dem 30-Minuten-Niveau für die Übung. (siehe unten) Drei Beispiele in Tabellenform: Wie stuft man die Aktivität ein um die Ausdauer zu erhöhen (Zeitraumen von 20, 25, 30 Minuten erhöhen):

Hinweis: Die Übungen können auch durch das Niveau der Anfangsintensität variiert werden:

BEISPIEL-WORKOUTS

Dauer	Intensität/Tempo	Übung
5 Min.	1 - 2	Warm up
3 Min.	Erhöhung um eine Stufe (2-3)	
2 Min.	Erhöhung um eine Stufe (3-4)	(Falls möglich, zu erhöhen)
3 Min.	Verringerung um eine Stufe	
2Min.	Erhöhung um eine Stufe	
5 Min.	Verringerung um eine Stufe	Cool down

20 Minuten insgesamt

Dauer	Intensität/Tempo	Übung
5 Min.	1 - 2	Warm up
6 Min.	Erhöhung um eine Stufe (2-3)	
2 Min.	Erhöhung um eine Stufe (3-4)	(Falls möglich, zu erhöhen)
3 Min.	Verringerung um eine Stufe	
2Min.	Erhöhung um eine Stufe	
7 Min.	Verringerung um eine Stufe	Cool down

25 Minuten insgesamt

Dauer	Intensität/Tempo	Übung
5 Min.	1 - 2	Warm up
6 Min.	Erhöhung um eine Stufe (2-3)	
4 Min.	Erhöhung um eine Stufe (3-4)	(Falls möglich, zu erhöhen)
6 Min.	Verringerung um eine Stufe	
2Min.	Erhöhung um eine Stufe	
7 Min.	Verringerung um eine Stufe	Cool down

30 Minuten insgesamt

ANSTRENGENDERE BEISPIEL-WORKOUTS

Dauer	Intensität/Tempo	ANMERKUNGEN
3 Min.	1	Vorwärts
2 Min.	2	
5 Min.	3	
5 Min.	3	Rückwärts
5 Min.	2	Weiter in umgekehrter Richtung
2 Min.	3	Vorwärts
2 Min.	4	Vorwärts
5 Min.	3	Cool Down in Vorwärts

30 Minuten insgesamt

BEISPIEL-WORKOUTS: AUSDAUER

Dauer	Intensität/Tempo	ANMERKUNGEN
3 Min.	2	Vorwärts
2 Min.	3	Vorwärts
5 Min.	4	Vorwärts
5 Min.	5	Vorwärts
5 Min.	5	Rückwärts
5 Min.	4	Vorwärts
5 Min.	3	Cool Down in Vorwärts

30 Minuten insgesamt

BEISPIEL-WORKOUTS: BERGAUF - ERHÖHTE SCHWIERIGKEIT


Dauer	Intensität/Tempo	ANMERKUNGEN
2 Min.	2	Vorwärts
2 Min.	3	Vorwärts
4 Min.	4	Vorwärts
2 Min.	5	Vorwärts
2 Min.	4	Vorwärts
3 Min.	5	Vorwärts
3 Min.	4	Vorwärts
2 Min.	3	Vorwärts
2 Min.	4	Vorwärts

3 Min.	5	Vorwärts
3 Min.	4	Vorwärts
2 Min.	3	Cool Down in Vorwärtsrichtung

30 Minuten insgesamt

EN

SAFETY NOTICES

1.  **PLEASE READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING THIS DEVICE, AND RETAIN THESE INSTRUCTIONS FOR REFERENCE.**
2. **SHOULD THE DEVICE BE PASSED ON TO THIRD PARTIES, SO MUST THIS INSTRUCTION MANUAL.**
3. To prevent injury and damage to the product, please read the instruction manual thoroughly before use, especially the notices.
4. Switch off the device after every use. Unplug the the product after using and before cleaning.
5. To prevent damage to or overheating of the motor, do not cover the device while in use.
6. The device should only be used by children aged 8 years and over, as well as by persons with reduced physical, sensory or mental abilities or lack of experience and knowledge, if they are supervised or have been instructed on the safe use of the device and understand the dangers associated with its use. Children should not play with the device. Cleaning and user maintenance must not be performed by children unless they are over 8 years old and supervised. Children younger than 8 years of age should be kept away from the device and the connection cable.
7. If you feel discomfort or experience other symptoms, discontinue use immediately.
8. Do not use the product if it is damaged or defective.
9. Do not insert or drop foreign objects into the product.
10. This product is not intended for therapeutic purposes. Do not use with other medical electronic devices such as pacemakers or ECG devices.
11. Do not use in a wet or dusty environment. Do not use in a humid environment, for example, the bathroom.
12. Do not store or use the product outdoors. Keep the product away from direct sunlight.
13. Do not operate the product with wet hands.
14. Water and other liquids must not come into contact with the device.
15. Do not place the power cord under the device or any heavy object.
16. Do not wrap the power cord around the product. This could damage the power cord and cause an electric shock or fire.
17. Do not use the product if the power plug is loose.
18. Never use the power cord to move the device.
19. Use the product indoors on a flat surface.

20. Consult your doctor before use, especially if you suffer from a disease like diabetes.
21. Before starting the training, we recommend placing a training mat or similar under the product to increase stability and avoid damage to the floor.
22. The elliptical trainer does not have an override. Therefore, the moving parts cannot be stopped immediately.
23. **WARNING** – This training device is not suitable for purposes requiring high accuracy.
24. This device complies with EN ISO 20957-1:2013, user class HC (H = home use, C = low accuracy). Stationary training device. Not suitable for therapeutic purposes.

⚠ WARNING: Only use this product while seated. Do not stand on the product. The product moves by itself, you do not need to propel it!



BUTTON FUNCTIONS

- **On the control panel (#3) and remote control (#4):**
- **Remote control tip (#4):** The remote control requires two 1.5V AAA batteries (not included in delivery contents).
- **Power button / start/stop button (on remote control):** Starts and stops the device. Press the power button on the control panel twice to start the device using the control panel. To start the device using the remote control, first press the red power button and then the Start/Stop button on the remote control.
Tip: The device takes three minutes to start once the power / start/stop button has been pressed. This is normal and is not a defect.
- **Direction button:** Press the button to change the working direction of the pedal. Only available in manual HR mode, the speed button: Press this button to increase or decrease the speed, for example, 01,02,03,04,05. Only possible in manual HR mode.
- **Mode button:** Press this button to switch the display between scan, time, distance, speed, counter, or calories.
- **Function button:** Press this button to switch between the preset programmes and manual mode.

Getting started

1. Connect the power cord to the front side and then to the socket.
2. Press the power button until the device switches off. The screen displays „HR“ for manual mode.
3. Press the Function button to switch to the automatic programmes P1, P2, P3 or return to manual mode (HR).

Manual mode (HR):

- The product starts up in manual mode (HR) by default.
- To activate manual mode, press the function button after P3 a second time. HR displays on the screen.
- Five speeds are available in manual mode:
 - speed 1= 1.5km/h, speed 2= 2.5km/h, speed 3= 3.5km/h, speed 4= 4.5km/h, speed 5= 5.7km/h.
- **Direction button:** Press the button to change the working direction of the pedal. Only available in manual mode (HR).
- **Speed button:** Press this button to increase or decrease the speed, for example, 01,02,03,04,05. Only possible in manual HR mode.
- **Mode button:** Press this button to switch the display between scan, time, distance, speed, counter, or calories.
- Forward or reverse motion is possible in manual mode (HR).

Automatic mode/preset programmes:

- Press the Function button once for P1, twice for P2, and three times for P3.
- The pedals rotate at different speeds and directions for different programmes.
- Speed and direction cannot be set in automatic mode.

**Table: preset programs P1, P2, P3
(Time 1 min - 29 min)**

P1-P3	Time (min)	1m	2m	3m	4m	5m	6m	7m	8m	9m	10m	11m	12m	13m	14m	15m	16m	17m	18m	19m	20m	21m	22m	23m	24m	25m	26m	27m	28m	29m
P1	S	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3
	D	F	F	F	F	F	R	R	R	R	R	F	F	F	F	F	R	R	R	R	R	F	F	F	F	F	R	R	R	R
P2	S	1	1	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3
	D	R	R	R	R	R	F	F	F	F	F	R	R	R	R	R	F	F	F	F	F	R	R	R	R	R	R	F	F	F
P3	S	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5
	D	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R

S = speed/ D = direction (R = reverse, F = forward)

DISPLAY FUNCTIONS

- **Scan**
Press the Mode button until the SCAN light illuminates. The screen automatically displays the value of each function every five seconds.
- **Time**
Press the Mode button until the TIME light illuminates. Displays the duration of the training. (Minute.Seconds). Maximum duration:30 minutes.
- **Distance**
Press the Mode button until the DISTANCE light illuminates. Displays the path in metres.
- **Speed**
Press the Mode button until the SPEED light illuminates. Displays the current speed.
- **Counter**
Press the Mode button until the COUNTER light illuminates. Displays the number of repetitions.
- **Calories**
Press the Mode button until the CALORIE light illuminates. The screen displays the current calories.
- **Switching off**
Press the power button until the product switches off. The product automatically switches off after 30 minutes. The product beeps when one minute remains.

Recommendation:

Although the unit can be restarted immediately, we recommend waiting 10 minutes to operate again after training for 30 minutes.

TRANSPORT

Always use the provided handle to carry or move the product (#5)

PRODUCT CARE

Storage

- When not in use, store the product in a cool, dry, and ventilated place, ideally in the original packaging.
- Do not twist the power cord.
- Do not place the product in direct sunlight or heat.
- Do not store in places with high humidity, for example, in bathrooms.

Cleaning

- Always switch off and disconnect the device from the power supply before cleaning! Clean the surface of the product using a dry towel.
- Do not clean the product using corrosive cleaning agents.
- The safety level of the device can only be maintained if it is regularly checked for damage and wear. The remote control batteries are especially susceptible to wear.
- If any part of the device is defective, do not replace it yourself. Please contact our customer service (contact information on the back). Do not continue to use the device until it has been repaired.

TROUBLESHOOTING

Error	Possible cause	Solution
The device does not turn on	No power supply	Ensure that the power cable is plugged into a socket and connected to the device.
Product suddenly stops operating	<ol style="list-style-type: none"> 1. Power failure 2. The timer exceeds 30 minutes 3. Continuous operating time is too long, overheating protection is activated and the device switches off 4. Forces above the maximum user weight act on the pedals - as a protective measure, the device switches off 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Check that the power cord is connected 2. Press the power button to switch off the power supply 3. Let the product cool down, then turn it on again 4. Do not stand on the pedal with more than the max. user weight

TECHNICAL DATA

The product automatically switches off after 30 minutes.

Model no.: M30584 | M30868

Product name: VibroLegs Elliptical

220-240V ~ I 50/60 Hz I 50W

Water resistance: IPX0

Work environment: Temperature: 0°C ~ 40°C / humidity: 10% ~ 90%

Safety standard: EN ISO 20957-1:2013

Max. permissible load: 25 kg

Total weight of the device: 6.2 kg

Total area of the training device (e.g., footprint): L: 445 mm x W: 385 mm

TRAINING PLAN

Be sure to monitor your intensity and exercise speed.

This is especially important when starting a new training program. The easiest way is to start slowly and watch how fast you progress. In the first few weeks of exercising with a seated elliptical trainer, you may want to start at a speed between 1-3, depending on your current fitness level. As you become more accustomed to the exercises, make slow, gradual adjustments throughout the workout so that you can work at a moderate level while still being able to speak during the exercises and not feel like you are having difficulty breathing and speaking at the same time. Starting at a level that is too high poses a risk of injury. It is important to give your body the time it needs to build its endurance and strength when starting an exercise program.

Things to consider when starting an exercise program:

- Follow each section of the training and work to find a pace/resistance that allows you to exercise at a comfortable pace.
- Slow down if you feel out of breath or if your muscles twitch, or feel weak or tired. You should feel like you are moving, but you should also be able to speak in complete sentences.
- Consider doing your workouts about three times a week with a rest day in between as needed.
- Progress by adding a few minutes each time you exercise until you are at 30 minutes.
- Stretching the lower body after exercise is also important to prevent injury.
- Be sure to stay well hydrated and drink plenty of water before and after your workout to ensure you are well hydrated.

EXAMPLES OF TRAINING PROGRAMS

Duration	Intensity/tempo
5 mins	Warm up at a comfortable pace and keep the speed between 1-2.
3 mins	Increase the speed by one level. (2-3) You should feel that you are exercising, but at the same time be able to have a conversation.
2 mins	Increase the speed again so that you are between level 3-4.
3 mins	REDUCE SPEED
2 mins	Increase the speed again until you are working a little harder than when you started.
5 mins	Reduce the speed to a comfortable level to cool down the device.

Total training time: 20 minutes

To expand on this workout, start by adding another three minutes to the second phase of exercises and then

increase your time by two more minutes before doing the five-minute cool down at the end of your workout. This should extend your workout to 25 minutes. (see examples below) Stay at this level for a week and then add another section of three minutes of lighter workouts and two minutes of harder workouts. Now you are at the 30-minute level for the exercise. (see below) Three examples in table form: how to increase activity to improve endurance (increase time frame of 20, 25, 30 minutes):

Note: The exercises can also be varied by the level of initial intensity:

EXAMPLE WORKOUTS

Duration	Intensity/tempo	Exercise
5 mins	1-2	Warm up
3 mins	Increase by a level (2-3)	
2 mins	Increase by a level (3-4)	Increase if possible
3 mins	Reduce by a level	
2 mins	Increase by a level	
5 mins	Reduce by a level	Cool down

20 minutes total

Duration	Intensity/tempo	Exercise
5 mins	1-2	Warm up
6 mins	Increase by a level (2-3)	
2 mins	Increase by a level (3-4)	Increase if possible
3 mins	Reduce by a level	
2 mins	Increase by a level	
7 mins	Reduce by a level	Cool down

25 minutes total

Duration	Intensity/tempo	Exercise
5 mins	1-2	Warm up
6 mins	Increase by a level (2-3)	
4 mins	Increase by a level (3-4)	Increase if possible
6 mins	Reduce by a level	
2 mins	Increase by a level	
7 mins	Reduce by a level	Cool down

30 minutes total

EXAMPLE OF INTENSIVE WORKOUTS

Duration	Intensity/tempo	Exercise
3 mins	1	Forward
2 mins	2	
5 mins	3	
5 mins	3	Reverse
5 mins	2	Forward
2 mins	3	Forward
2 mins	4	Forward
5 mins	3	Cool down in forward

30 minutes total

EXAMPLE WORKOUTS: DURATION

Duration	Intensity/tempo	Exercise
3 mins	2	Forward
2 mins	3	Forward
5 mins	4	Forward
5 mins	5	Forward
5 mins	5	Reverse
5 mins	4	Forward
5 mins	3	Cool down in forward

30 minutes total


EXAMPLE WORKOUTS: UPHILL - INCREASED DIFFICULTY

Duration	Intensity/tempo	Exercise
2 mins	2	Forward
2 mins	3	Forward
4 mins	4	Forward
2 mins	5	Forward
2 mins	4	Forward
3 mins	5	Forward
3 mins	4	Forward
2 mins	3	Forward
2 mins	4	Forward
3 mins	5	Forward
3 mins	4	Forward
2 mins	3	Cool down in forward direction

30 minutes total

FR

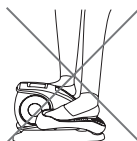
CONSIGNES DE SÉCURITÉ

-  **VEUILLEZ LIRE CES INSTRUCTIONS INTÉGRALEMENT AVANT D'UTILISER CET APPAREIL ET CONSERVER CETTE NOTICE POUR POUVOIR LA CONSULTER ULTÉRIEUREMENT.**
- DANS LE CAS OÙ CET APPAREIL DEVAIT ÊTRE TRANSMIS À UN TIERS, CETTE NOTICE D'UTILISATION DOIT ÉGALEMENT ÊTRE REMISE.
- Veillez lire attentivement le mode d'emploi avant utilisation, en particulier les consignes de sécurité, afin d'éviter d'endommager l'appareil et de vous blesser.
- Éteignez l'appareil après chaque utilisation. Débranchez le cordon d'alimentation de la prise de courant après l'utilisation ou avant le nettoyage de l'appareil.
- Ne couvrez pas l'appareil pendant l'utilisation pour éviter une surchauffe du moteur et un dysfonctionnement ou des dommages.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus ainsi que par des

personnes ayant des capacités sensorielles, mentales ou physiques réduites ou un manque d'expérience et de connaissances si ces personnes sont surveillées ou ont été informées de l'utilisation en toute sécurité de l'appareil et si elles comprennent les dangers qui en résultent. Les enfants ne sont pas autorisés à jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants sauf s'ils ont plus de 8 ans et sont surveillés. Tenir l'appareil et le câble de raccordement hors de portée des enfants de moins de 8 ans.

7. Si vous vous sentez mal ou si vous ressentez d'autres symptômes, cessez immédiatement l'utilisation.
8. N'utilisez pas l'appareil si des pièces sont endommagées ou défectueuses.
9. Ne pas introduire ou faire tomber d'objets étrangers sur l'appareil.
10. Cet appareil ne doit pas être utilisé à des fins thérapeutiques. Ne pas l'utiliser avec d'autres appareils électroniques médicaux tels que des stimulateurs cardiaques ou des électrocardiogrammes.
11. Ne pas l'utiliser dans un environnement humide ou poussiéreux. Ne pas l'utiliser dans un environnement humide, p. ex. dans la salle de bain.
12. Ne pas ranger ni utiliser l'appareil à l'extérieur. Gardez l'appareil à l'abri de la lumière directe du soleil.
13. N'utilisez pas l'appareil avec les mains mouillées.
14. De l'eau et d'autres liquides ne doivent pas entrer en contact avec l'appareil.
15. Ne faites pas passer le cordon d'alimentation sous l'appareil ou sous tout objet lourd.
16. N'enroulez pas le cordon d'alimentation autour de l'appareil. Cela pourrait endommager le cordon d'alimentation et provoquer un choc électrique ou un incendie.
17. Si la fiche d'alimentation est desserrée, n'utilisez pas l'appareil.
18. Ne tirez pas le cordon d'alimentation pour déplacer l'appareil.
19. Utilisez l'appareil à l'intérieur sur une surface plane.
20. Consultez votre médecin avant utilisation, surtout si vous souffrez de maladies telles que le diabète.
21. Avant de commencer l'entraînement, nous vous recommandons de placer un tapis d'entraînement ou similaire sous l'appareil pour augmenter la stabilité et éviter d'endommager le sol.
22. L'appareil elliptique n'a pas de roue libre. Par conséquent, les pièces mobiles ne peuvent pas être arrêtées immédiatement.
23. **AVERTISSEMENT** - Cet appareil d'entraînement ne permet pas d'obtenir une grande précision.
24. Cet appareil est conforme à la norme EN ISO 20957-1 : 2013, classe HC (H = usage domestique, C = faible précision). Appareil d'entraînement stationnaire. Ne convient pas à des fins thérapeutiques.

⚠ AVERTISSEMENT : n'utilisez l'appareil qu'en position assise. Ne vous tenez pas debout sur l'appareil. L'appareil tourne tout seul, vous n'avez pas besoin de l'actionner !



FONCTIONS DES BOUTONS

- **Sur le panneau de commande (#3) ou la télécommande (#4) :**
- **Remarque concernant la télécommande (#4) :** la télécommande nécessite deux piles AAA 1,5 V (non fournies avec l'appareil). Bouton Power (alimentation)/bouton Start-Stop (marche-arrêt) (sur la télécommande) : appuyez sur ce bouton pour allumer et éteindre l'appareil. Pour démarrer l'appareil à l'aide du panneau de commande, appuyez deux fois sur le bouton Power (alimentation). Pour démarrer l'appareil avec la télécommande, appuyez d'abord sur le bouton Power (alimentation) rouge, puis sur le bouton Start-Stop (marche/arrêt) de la télécommande.
- **Remarque :** il faut environ 3 secondes pour que l'appareil démarre après avoir appuyé sur le bouton d'alimentation ou le bouton marche/arrêt. Ceci est normal et n'est pas un défaut.
- **Bouton Direction (sens) :** appuyez sur ce bouton pour changer le sens de rotation des pédales. Uniquement disponible en mode manuel HR Bouton Speed (vitesse) : appuyez sur ce bouton pour augmenter ou diminuer la vitesse, p. ex. 01, 02, 03, 04, 05. Uniquement disponible en mode manuel HR.
- **Bouton Mode :** appuyez sur ce bouton pour basculer l'affichage entre scan, temps, distance, vitesse, compteur et calories.
- **Bouton Function (fonction) :** appuyez sur ce bouton pour basculer entre les programmes prédéfinis et le mode manuel.

Mise en service

1. Connectez le cordon d'alimentation à l'avant de l'appareil, puis branchez-le sur une prise de courant.
2. Appuyez sur le bouton Power pour allumer l'appareil. « HR » s'affiche à l'écran pour le mode manuel.
3. Appuyez sur la touche Function (fonction) pour passer aux programmes automatiques P1, P2, P3 ou pour revenir en mode manuel (HR).

Mode manuel (HR) :

- Par défaut, le produit démarre en mode manuel (HR).
- Pour activer le mode manuel, appuyez à nouveau sur le bouton Function (fonction) après P3, HR s'affichera à l'écran.
- Il y a 5 niveaux de vitesse disponibles en mode manuel :
- Vitesse 1 = 1,5 km/h, vitesse 2 = 2,5 km/h, vitesse 3 = 3,5 km/h, vitesse 4 = 4,5 km/h, vitesse 5 = 5,7 km/h.
- Bouton Direction (sens) : appuyez sur ce bouton pour changer le sens de rotation des pédales. Uniquement disponible en mode manuel (HR).
- Bouton Speed (vitesse) : appuyez sur ce bouton pour augmenter ou diminuer la vitesse, p. ex. 01, 02, 03, 04, 05. Uniquement disponible en mode manuel (HR).
- Bouton Mode : appuyez sur ce bouton pour basculer l'affichage entre scan, temps, distance, vitesse, compteur et calories.
- En mode manuel (HR) vous pouvez pédaler vers l'avant ou vers l'arrière.

Mode automatique/programmes prédéfinis :

- Appuyez une fois sur le bouton Function (fonction) pour P1, deux fois pour P2 et trois fois pour P3.
- Les pédales tournent à différentes vitesses et dans deux sens selon les différents programmes.
- La vitesse et le sens ne peuvent pas être réglés en mode automatique.

Tableau des programmes prédéfinis P1, P2, P3 (Durée 1 min - 29 min)

P1-P3	Durée (min)	1m	2m	3m	4m	5m	6m	7m	8m	9m	10m	11m	12m	13m	14m	15m	16m	17m	18m	19m	20m	21m	22m	23m	24m	25m	26m	27m	28m	29m
P1	GS	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3
	RI	V	V	V	V	V	R	R	R	R	R	V	V	V	V	V	R	R	R	R	R	V	V	V	V	V	V	R	R	R
P2	GS	1	1	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3
	RI	R	R	R	R	R	V	V	V	V	V	R	R	R	R	R	V	V	V	V	V	R	R	R	R	R	V	V	V	V
P3	GS	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5
	RI	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R

GS = vitesse / RI = sens (R = en arrière, V = en avant)

FONCTIONS DE L'ÉCRAN

• Scan

Appuyez sur le bouton Mode jusqu'à ce que le voyant SCAN s'allume. L'écran affiche automatiquement la valeur de chaque fonction toutes les cinq secondes.

• Time (temps)

Appuyez sur le bouton Mode jusqu'à ce que le voyant TIME s'allume. L'écran affiche la durée de l'entraînement. (minutes et secondes). Durée maximale : 30 minutes.

• Distance

Appuyez sur le bouton Mode jusqu'à ce que le voyant DISTANCE s'allume. La distance est affichée en mètres sur l'écran.

• Speed (vitesse)

Appuyez sur le bouton Mode jusqu'à ce que le voyant SPEED s'allume. Le niveau de vitesse actuel est affiché à l'écran.

• Counter (compteur)

Appuyez sur le bouton Mode jusqu'à ce que le voyant COUNTER s'allume. L'écran affiche alors le nombre de répétitions.

• Calories

Appuyez sur le bouton Mode jusqu'à ce que le voyant CALORIES s'allume. L'écran affiche les calories actuelles.

• Éteindre

Appuyez sur le bouton Power pour éteindre l'appareil. L'appareil s'éteint automatiquement après 30 minutes. 1 minute avant la fin des 30 minutes, l'appareil émet un bip.

Conseil :

Bien que vous puissiez redémarrer l'appareil sans délai, nous vous recommandons de le laisser au repos pendant 10 minutes après chaque entraînement de 30 minutes.

TRANSPORT

Utilisez toujours la poignée intégrée pour transporter ou déplacer le produit (# 5)

ENTRETIEN DE L'APPAREIL

Rangement

- Lorsque vous n'utilisez pas l'appareil, il est préférable de le ranger dans son emballage d'origine dans un endroit sec, aéré et frais.
- Ne tordez pas le cordon d'alimentation.
- N'exposez pas l'appareil à la lumière directe du soleil ou à la chaleur.
- Ne le rangez pas dans des endroits très humides, tels que les salles de bain.

Nettoyage

- Éteignez toujours l'appareil avant de le nettoyer et débranchez-le de l'alimentation électrique ! Nettoyez la surface de l'appareil avec un chiffon sec.
- N'utilisez pas de détergents agressifs pour nettoyer l'appareil.
- Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que si celui-ci est régulièrement contrôlé quant aux dommages et à l'usure. Les piles de la télécommande sont particulièrement sujettes à l'usure.
- Si une pièce de l'appareil est défectueuse, ne la remplacez pas vous-même, mais contactez notre service client (coordonnées au dos). N'utilisez plus l'appareil tant qu'il n'est pas réparé

PROCÉDURE DE TRAITEMENT DES DYSFONCTIONNEMENTS

Dysfonctionnement	Cause possible	Solution
L'appareil ne s'allume pas	Pas d'alimentation	Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché sur une prise de courant et connecté à l'appareil
L'appareil s'arrête soudainement de fonctionner	<ol style="list-style-type: none">1. Coupure de courant.2. La minuterie a dépassé 30 minutes.3. La durée d'utilisation continue est trop longue, la protection contre la surchauffe est activée et l'appareil s'éteint.4. Une force supérieure au poids maximal admissible est exercée sur les pédales - l'appareil s'éteint par mesure de protection.	<ol style="list-style-type: none">1. Vérifiez si le cordon d'alimentation est branché.2. Appuyez sur le bouton POWER pour allumer l'appareil.3. Laissez l'appareil refroidir, puis rallumez-le.4. N'exercez pas plus de force sur les pédales que le poids maximal admissible.

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

L'appareil s'éteint automatiquement après 30 minutes.

N° modèle : M30584 | M30868

Nom du produit : VibroLegs Elliptical

220-240 V ~ I 50/60 Hz I 50 W

Résistance à l'eau : IPX0

Environnement de fonctionnement : Température : 0 °C ~ 40 °C / Humidité : 10 % ~ 90 %

Norme de sécurité : EN ISO 20957-1:2013

Charge maximale admissible : 25 kg

Poids total de l'appareil : 6,2 kg

Encombrement de l'appareil (p. ex. espace au sol) : L : 445 mm x l : 385 mm

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Assurez-vous de surveiller l'intensité ou la vitesse de vos exercices.

Ceci est particulièrement important si vous démarrez un nouveau programme d'entraînement. Le plus simple est de commencer lentement et d'observer à quelle vitesse vous progressez. Pendant les premières semaines d'utilisation d'un appareil elliptique en position assise, vous voudrez peut-être commencer à un niveau de vitesse compris entre 1 et 3, en fonction de votre forme physique actuelle. Au fur et à mesure que vous vous habituez aux exercices, ajustez-les lentement et progressivement tout au long de votre entraînement jusqu'à ce que vous atteigniez un niveau modéré, mais en arrivant à respirer et à parler en même temps sans vous essouffler. Si vous commencez à un niveau trop élevé, vous risquez de vous blesser. Il est important de donner à votre corps le temps nécessaire pour développer son endurance et sa force lorsque vous commencez un programme d'entraînement pour la première fois . .

Éléments à considérer lors du démarrage d'un programme d'exercices :

- Suivez chaque section de l'entraînement et efforcez-vous de trouver un rythme/une résistance qui vous permettra de vous entraîner à un rythme confortable.
- Ralentissez si vous êtes essoufflé(e), si vos muscles se contractent ou si vous vous sentez affaibli(e) ou fatigué(e). Vous devez avoir l'impression de bouger, mais vous devez également être capable de parler en même temps en faisant des phrases complètes.
- Réfléchissez à la nécessité de faire de l'exercice environ trois fois par semaine avec un jour de repos entre les deux, au besoin.
- Progressez en ajoutant quelques minutes à chaque entraînement jusqu'à ce que vous arriviez à 30 minutes.
- Il est également important d'étirer le bas du corps après l'entraînement pour éviter les blessures.
- Assurez-vous de rester bien hydraté(e) et buvez beaucoup d'eau avant et après votre entraînement.

EXEMPLES DE PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

Durée	Intensité/rythme
5 min	Échauffez-vous à un rythme confortable et maintenez la vitesse entre 1 et 2.
3 min	Augmentez la vitesse d'un niveau. (2-3) Vous devez sentir que vous vous entraînez tout en étant capable d'avoir une conversation.
2 min	Augmentez à nouveau la vitesse pour arriver au niveau 3 ou 4.

3 min	RÉDUIRE LA VITESSE
2 min	Augmentez à nouveau la vitesse jusqu'à ce que vous fassiez un peu plus d'efforts qu'au début.
5 min	Réduisez à nouveau la vitesse à un niveau confortable pour la phase de récupération.

Durée totale de l'entraînement : 20 minutes

Pour prolonger cet entraînement, commencez par ajouter trois minutes supplémentaires dans la deuxième phase des exercices, puis deux minutes supplémentaires à votre temps avant de passer aux cinq minutes de récupération à la fin de votre entraînement. Cela devrait prolonger votre entraînement à 25 minutes. (voir exemples ci-dessous)

Vous pouvez rester à ce niveau pendant une semaine, puis ajouter une autre section de trois minutes d'entraînement plus léger et deux minutes d'entraînement plus dur. Vous êtes maintenant au niveau de 30 minutes pour l'exercice. (voir ci-dessous)

Trois exemples sous forme de tableau : Comment classer l'activité pour augmenter l'endurance (augmenter la durée de 20, 25, 30 minutes) :

Remarque : les exercices peuvent également être variés selon le niveau de l'intensité initiale :

EXEMPLES D'EXERCICES

Durée	Intensité/rythme	Exercice
5 min	1-2	Échauffement
3 min	Augmenter d'un niveau (2-3)	
2 min.	Augmenter d'un niveau (3-4)	Si possible, augmenter
3 min	Diminuer d'un niveau	
2 min	Augmenter d'un niveau	
5 min	Diminuer d'un niveau	Récupérer

20 minutes au total

Durée	Intensité/rythme	Exercice
5 min	1-2	Échauffement
6 min	Augmenter d'un niveau (2-3)	
2 min	Augmenter d'un niveau (3-4)	Si possible, augmenter
3 min	Diminuer d'un niveau	
2 min	Augmenter d'un niveau	
7 min	Diminuer d'un niveau	Récupérer

25 minutes au total

Durée	Intensité/rythme	Exercice
5 min	1-2	Échauffement
6 min	Augmenter d'un niveau (2-3)	
4 min	Augmenter d'un niveau (3-4)	Si possible, augmenter
6 min	Diminuer d'un niveau	
2 min	Augmenter d'un niveau	
7 min	Diminuer d'un niveau	Récupérer

30 minutes au total

EXEMPLES D'EXERCICES PLUS INTENSES

Durée	Intensité/rythme	Exercice
3 min	1	En avant
2 min	2	
5 min	3	

5 min	3	En arrière
5 min	2	En avant
2 min	3	En avant
2 min	4	En avant
5 min	3	Récupérer en pédalant vers l'avant

30 minutes au total

EXEMPLES D'EXERCICES : ENDURANCE

Durée	Intensité/rythme	Exercice
3 min	2	En avant
2 min	3	En avant
5 min	4	En avant
5 min	5	En avant
5 min	5	En arrière
5 min	4	En avant
5 min	3	Récupérer en pédalant vers l'avant

30 minutes au total


EXEMPLES D'ENTRAÎNEMENTS : MONTÉE - DIFFICULTÉ ACCRUE

Durée	Intensité/rythme	Exercice
2 min	2	En avant
2 min	3	En avant
4 min	4	En avant
2 min	5	En avant
2 min	4	En avant
3 min	5	En avant
3 min	4	En avant
2 min	3	En avant
2 min	4	En avant
3 min	5	En avant
3 min	4	En avant
2 min	3	Récupérer en pédalant vers l'avant

30 minutes au total

IT

ISTRUZIONI SULLA SICUREZZA

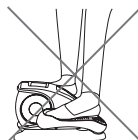
- 
PRIMA DI USARE QUESTO APPARECCHIO LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI E CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI PER L'USO PER FUTURE CONSULTAZIONI.
- SE SI CEDE L'APPARECCHIO A TERZI, È NECESSARIO CONSEGNARE ANCHE LE PRESENTI ISTRUZIONI PER L'USO.**
- Si prega di leggere attentamente le istruzioni prima dell'uso, specialmente le istruzioni di sicurezza, per evitare danni al prodotto e lesioni.
- Spegnere l'apparecchio dopo ogni utilizzo. Scollegare il prodotto dalla rete elettrica

dopo l'uso o prima della pulizia.

5. Non coprire durante l'uso per evitare il surriscaldamento del motore e malfunzionamenti o danni.
6. L'apparecchio può essere utilizzato da bambini a partire da 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con mancanza di esperienza e/o conoscenza, a condizione che siano stati supervisionati o istruiti sull'uso dell'apparecchio in modo sicuro e che abbiano compreso i rischi connessi. I bambini non sono autorizzati a giocare con l'apparecchio. La pulizia e la manutenzione di competenza dell'utente non devono essere eseguite dai bambini a meno che non abbiano più di 8 anni e siano sotto supervisione. Tenere i bambini di età inferiore agli 8 anni lontano dall'apparecchio e dal cavo di collegamento.
7. Se si sente a disagio o sperimenta altri sintomi, smetta di usarlo immediatamente.
8. Non utilizzare il prodotto se è danneggiato o difettoso.
9. Non inserire o far cadere oggetti estranei nel prodotto.
10. Questo prodotto non deve essere usato per scopi terapeutici. Non utilizzare con altri dispositivi medici elettronici come pacemaker o dispositivi ECG.
11. Non utilizzare in un ambiente umido o polveroso. Non utilizzare in un ambiente umido, ad esempio in bagno.
12. Non conservare o utilizzare il prodotto all'aperto. Tenere il prodotto lontano dalla luce diretta del sole.
13. Non utilizzare il prodotto con le mani bagnate.
14. Acqua e altri liquidi non devono entrare in contatto con l'unità.
15. Non mettere il cavo di alimentazione sotto l'apparecchio o un oggetto pesante.
16. Non avvolgere il cavo di alimentazione intorno al prodotto. Questo potrebbe danneggiare il cavo di alimentazione e causare una scossa elettrica o un incendio elettrico.
17. Se la spina di alimentazione è allentata, non utilizzare il prodotto.
18. Non usare il cavo di alimentazione per spostare l'apparecchio.
19. Utilizzare il prodotto all'interno su una superficie piana.
20. Consultare il proprio medico prima dell'uso, soprattutto se si hanno condizioni come il diabete.
21. Prima di iniziare l'allenamento, si consiglia di posizionare un tappetino da allenamento o simile sotto il prodotto per aumentare la stabilità e prevenire danni al pavimento.
22. Il trainer ellittico non ha una ruota libera. Pertanto, le parti in movimento non possono essere fermate immediatamente.
23. **ATTENZIONE** - Questo dispositivo di addestramento non è adatto per scopi che richiedono un'elevata precisione.
24. Questo dispositivo è conforme alla norma EN ISO 20957-1:2013, classe utente HC (H =

uso domestico, C = bassa precisione).Apparecchio da allenamento fisso. Non idoneo a scopi terapeutici.

⚠ ATTENZIONE: Utilizzare il prodotto solo da seduti. Non stare in piedi sul prodotto. Il prodotto si muove da solo, non è necessario guidarlo!



FUNZIONI CHIAVE

- Sul pannello di controllo (#3) o sul telecomando (#4):
- **Nota Telecomando (#4):** Il telecomando richiede due batterie AAA da 1,5V (non incluso nella consegna).
- **Tasto di accensione / tasto start/stop (sul telecomando):** Avvia e ferma l'unità. Per avviare l'unità utilizzando il pannello di controllo, premere il pulsante di accensione 2 volte. Per avviare l'unità con il telecomando, premere prima il pulsante rosso di accensione e poi il pulsante start-stop sul telecomando.
Nota: l'unità impiega circa 3 secondi per avviarsi dopo aver premuto il pulsante di accensione o il pulsante start/stop. Ciò è assolutamente normale e non indica un difetto.
- **Pulsante direction (direzione):** Premere questo pulsante per cambiare la direzione di lavoro del pedale. Disponibile solo in modalità manuale HR, pulsante SPEED (velocità): Premere questo pulsante per aumentare o diminuire la velocità, ad esempio 01,02,03, 04,05. Disponibile solo in modalità manuale HR.
- **Pulsante mode (modalità):** Premere questo pulsante per passare alla visualizzazione di scansione, tempo, distanza, velocità, contatore e calorie.
- **Pulsante function (funzione):** Premere questo tasto per passare dai programmi preimpostati alla modalità manuale.

Messa in funzione

1. Collegare il cavo di alimentazione alla parte anteriore dell'unità e poi a una presa di corrente.
2. Premere il pulsante di accensione per accendere l'unità. Il display mostra „HR“ per la modalità manuale.
3. Premere il pulsante Function (funzione) per passare ai programmi automatici P1, P2, P3 o per tornare alla modalità manuale (HR).

Modalità manuale (HR):

- Per impostazione predefinita, il prodotto si avvia in modalità manuale (HR).
- Per attivare la modalità manuale, premere ancora una volta il pulsante Function (funzione) dopo P3, HR viene visualizzato sullo schermo.
- Ci sono 5 livelli di velocità disponibili in modalità manuale:
- Velocità 1= 1,5km/h, Velocità 2= 2,5km/h, Velocità 3= 3,5km/h, Velocità 4= 4,5km/h, Velocità 5= 5,7km/h.
- Pulsante direction (direzione): Premere questo pulsante per cambiare la direzione di lavoro del pedale. Disponibile solo in modalità manuale (HR).
- Pulsante speed (velocità): Premere questo pulsante per aumentare o diminuire la velocità, come 01,02,03,04,05. Disponibile solo in modalità manuale (HR).
- Pulsante Mode (modalità): premere questo pulsante per passare alla visualizzazione di scansione, tempo, distanza, velocità, contatore e calorie.
- In modalità manuale (HR) si può pedalare in avanti o indietro.

Modalità automatica/ Programmi preimpostati:

- Premere il pulsante Function (funzione) una volta per P1, due volte per P2 e tre volte per P3.
- I pedali ruotano a diverse velocità e direzioni in diversi programmi.
- In modalità automatica, la velocità e la direzione non possono essere impostate.

Tabella Programmi preimpostati P1, P2, P3 (Tempo 1 min - 29 min)

P1-P3	Tempo (min)	1m	2m	3m	4m	5m	6m	7m	8m	9m	10m	11m	12m	13m	14m	15m	16m	17m	18m	19m	20m	21m	22m	23m	24m	25m	26m	27m	28m	29m
P1	GS	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3
	RI	V	V	V	V	V	R	R	R	R	R	V	V	V	V	V	R	R	R	R	R	V	V	V	V	V	R	R	R	R
P2	GS	1	1	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3
	RI	R	R	R	R	R	V	V	V	V	V	R	R	R	R	R	V	V	V	V	V	R	R	R	R	R	V	V	V	V
P3	GS	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5
	RI	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R

GS = Velocità / RI = Direzione (R = Indietro, V = Avanti)

FUNZIONI DEL DISPLAY

- **Scansione**
Premere il pulsante Mode (modalità) finché non si accende la spia SCAN. Lo schermo visualizza automaticamente il valore di ogni funzione ogni cinque secondi.
- **Tempo (Tempo)**
Premere il pulsante Mode (modalità) finché non si accende la spia TIME. Lo schermo mostra la durata della formazione. (minuto.secondo). Durata massima: 30 minuti.
- **Distance (distanza)**
Premere il pulsante Mode (modalità) finché non si accende la spia DISTANCE. Lo schermo visualizza la distanza in metri.
- **Velocità (velocità)**
Premere il pulsante Mode (modalità) finché non si accende la spia SPEED. Lo schermo visualizza il livello di velocità corrente.
- **Counter (contatore)**
Premere il pulsante Mode (modalità) finché non si accende la spia COUNTER. Lo schermo mostra poi il numero di ripetizioni.
- **Calories (Calorie)**
Premere il pulsante Mode (modalità) finché non si accende la spia CALORIE. Lo schermo mostra le calorie attuali.
- **Spegnere**
Premere il pulsante di accensione per accendere l'unità. Il prodotto si spegne automaticamente dopo 30 minuti. Quando rimane 1 minuto, il prodotto emette un segnale acustico.

Suggerimento:

Anche se è possibile riavviare l'unità senza limiti di tempo, si raccomanda di lasciarla riposare per 10 minuti dopo ogni allenamento di 30 minuti.

TRASPORTO

Utilizzare sempre la maniglia integrata per trasportare o spostare il prodotto (#5)

CURA DEL PRODOTTO

Conservazione

- Quando il prodotto non è in uso, è meglio conservarlo nella confezione originale in un luogo asciutto, ventilato e fresco.
- Non attorcigliare il cavo di alimentazione.
- Non esporre il prodotto alla luce diretta del sole o al calore.
- Non conservare in luoghi con alta umidità, come i bagni.

Pulizia

- Assicuratevi di spegnere l'unità e di scollegarla dall'alimentazione prima della pulizia! Pulire la superficie del prodotto con un panno asciutto.
- Non usare detergenti corrosivi per pulire il prodotto.
- Il livello di sicurezza dell'unità può essere mantenuto solo se si controlla regolarmente la presenza di danni e usura. Soprattutto le batterie del telecomando sono suscettibili all'usura.
- Se una parte dell'apparecchio è difettosa, non sostituirla, ma contattare il nostro servizio clienti (informazioni di contatto sul retro). Non continuare a usare l'unità finché non è stata riparata.

SOLUZIONE DEI PROBLEMI

Errori	Possibile causa	Soluzione
Il dispositivo non si accende	Nessuna alimentazione	Assicuratevi che il cavo di alimentazione sia inserito in una presa e collegato all'unità. es ed è collegato all'unità.
Il prodotto smette improvvisamente di funzionare	1. Black out. 2. Il timer ha superato i 30 minuti. 3. il tempo di utilizzo continuo è troppo lungo, la protezione dal surriscaldamento si attiva e l'unità si spegne 4. Sui pedali agiscono forze superiori al peso massimo dell'utente - come misura di protezione, l'unità si spegne	1. Controllare che il cavo di alimentazione sia collegato 2. Premere il pulsante di accensione per accendere l'unità. 3. Lasciate raffreddare il prodotto, poi riaccendetelo. 4. Non stare in piedi sul pedale con più del peso massimo dell'utente

DATI TECNICI

Il prodotto si spegne automaticamente dopo 30 minuti.

N. modello: M30584 | M30868

Nome del prodotto: VibroLegs Elliptical

220-240V ~ 150/60 Hz | 50W

Resistenza all'acqua: IPX0

Ambiente di lavoro: Temperatura: 0°C ~ 40°C / Umidità: 10% ~ 90%

Standard di sicurezza: EN ISO 20957-1:2013

Carico massimo ammissibile: 25kg

Unità di peso totale: 6,2 kg

Area totale del dispositivo di allenamento (ad esempio area in piedi): L: 445 mm x L: 385mm

PIANO DI ESERCIZI

Assicuratevi di monitorare la tua intensità o velocità di esercizio.

Questo è particolarmente importante quando si inizia un nuovo programma di allenamento. Il modo più semplice è quello di iniziare lentamente e guardare quanto velocemente si progredisce. Nelle prime settimane di esercizio con un trainer ellittico seduto, potresti voler iniziare a un livello di velocità tra 1-3, a seconda del tuo attuale livello di fitness. Man mano che ti abitui agli esercizi, fai aggiustamenti lenti e graduali durante l'allenamento in modo da poter lavorare a un livello moderato in cui puoi parlare durante gli esercizi e non sentire che hai difficoltà a respirare e parlare allo stesso tempo. Se si inizia ad un livello troppo alto, ci si può mettere a rischio di lesioni. È importante dare al tuo corpo il tempo necessario per costruire la sua resistenza e la sua forza quando inizi un programma di esercizi.

Cose da considerare quando si inizia un programma di esercizi:

- Segui ogni sezione dell'allenamento e lavora per trovare un ritmo/resistenza che ti permetta di lavorare a un ritmo confortevole.
- Rallenta se ti manca il fiato o se i tuoi muscoli si contraggono, ti senti debole o stanco. • Dovresti avere la sensazione di muoverti, ma dovresti anche essere in grado di parlare in frasi complete.
- Considera di fare il tuo allenamento circa tre volte alla settimana con un giorno di riposo in mezzo, se necessario.
- Progredite aggiungendo qualche minuto ogni volta che vi allenate fino a raggiungere i 30 minuti.
- Anche lo stretching della parte inferiore del corpo dopo l'esercizio è importante per evitare lesioni.
- Assicuratevi di rimanere ben idratato e bevi molta acqua prima e dopo l'esercizio per assicurarvi di essere ben idratato.

ESEMPI DI PROGRAMMI DI FORMAZIONE

Durata	Intensità/velocità
5 min.	Riscaldatevi ad un ritmo confortevole e mantenete la velocità tra 1-2.
3 min.	Aumentare la velocità di un passo. (2-3) Dovreste avere la sensazione di fare esercizio fisico, ma allo stesso tempo essere in grado di tenere una conversazione.
2 Min.	Aumentare di nuovo la velocità in modo da trovarsi tra il livello 3-4.
3 min.	RIDURRE LA VELOCITÀ
2 Min.	Aumentate di nuovo la velocità fino a lavorare un po' più duramente che all'inizio.

5 min.	Ridurre di nuovo la velocità a un livello confortevole per raffreddare.
--------	-------------------------------------------------------------------------

Tempo totale di allenamento: 20 minuti

Per costruire questo allenamento, inizia aggiungendo altri tre minuti alla seconda fase di esercizi e poi aumenta il tempo di altri due minuti prima di fare il cool-down di cinque minuti alla fine dell'allenamento. Questo dovrebbe estendere il tuo allenamento a 25 minuti. (vedi esempi qui sotto)

Puoi rimanere a questo livello per una settimana e poi aggiungere un'altra sezione di tre minuti di esercizio più leggero e due minuti di esercizio più duro. Ora siete al livello di 30 minuti per l'esercizio. (vedi sotto)

Tre esempi in forma di tabella: come classificare l'attività per aumentare la resistenza (aumentare il tempo di 20, 25, 30 minuti):

Nota: gli esercizi possono essere variati anche in base al livello di intensità iniziale:

ESEMPI DI ALLENAMENTI

Durata	Intensità/velocità	Esercizio
5 min.	1-2	Warm up
3 min.	Aumento di un livello (2-3)	
2 Min.	Aumento di un livello (3-4)	Se possibile, aumentare
3 min.	Riduzione di un livello	
2 Min.	Aumento di un livello	
5 min.	Riduzione di un livello	Cool down

20 minuti in totale

Durata	Intensità/velocità	Esercizio
5 min.	1-2	Warm up
6 min.	Aumento di un livello (2-3)	
2 Min.	Aumento di un livello (3-4)	Se possibile, aumentare
3 min.	Riduzione di un livello	
2 Min.	Aumento di un livello	
7 min.	Riduzione di un livello	Cool down

25 minuti in totale

Durata	Intensità/velocità	Esercizio
5 min.	1-2	Warm up
6 min.	Aumento di un livello (2-3)	
4 min.	Aumento di un livello (3-4)	Se possibile, aumentare
6 min.	Riduzione di un livello	
2 Min.	Aumento di un livello	
7 min.	Riduzione di un livello	Cool down

30 minuti in totale

ALLENAMENTI CAMPIONE PIÙ FATICOSI

Durata	Intensità/velocità	Esercizio
3 min.	1	In avanti
2 Min.	2	
5 min.	3	
5 min.	3	All'indietro
5 Min.	2	In avanti
2 Min.	3	In avanti

2 Min.	4	In avanti
5 min.	3	Cool down in avanti

30 minuti in totale

ESEMPI DI ALLENAMENTI: RESISTENZA

Durata	Intensità/velocità	Esercizio
3 min.	2	In avanti
2 Min.	3	In avanti
5 min.	4	In avanti
5 min.	5	In avanti
5 min.	5	All'indietro
5 min.	4	In avanti
5 min.	3	Cool down in avanti

30 minuti in totale

ESEMPIO DI ALLENAMENTI: IN SALITA - DIFFICOLTÀ AUMENTATA

Durata	Intensità/velocità	Esercizio
2 Min.	2	In avanti
2 Min.	3	In avanti
4 min.	4	In avanti
2 Min.	5	In avanti
2 Min.	4	In avanti
3 min.	5	In avanti
3 min.	4	In avanti
2 Min.	3	In avanti
2 Min.	4	In avanti
3 min.	5	In avanti
3 min.	4	In avanti
2 Min.	3	Cool down in direzione avanti

30 minuti in totale

NL

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

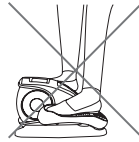
- 
LEES ALLE INSTRUCTIES VOORDAT U DIT APPARAAT IN GEBRUIK NEEMT EN BEWAAR DEZE HANDLEIDING VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.
- ALS HET APPARAAT AAN DERDEN WORDT DOORGEGEVEN, MOET OOK DEZE HANDLEIDING WORDEN OVERHANDIGD.**
- Lees voor gebruik zorgvuldig de gebruiksaanwijzing, vooral de veiligheidsinstructies, om schade aan het product en verwondingen te voorkomen.
- Schakel het apparaat na elk gebruik uit. Haal de stekker uit het stopcontact na gebruik of voordat u het product schoonmaakt.
- Dek het apparaat tijdens het gebruik niet af om oververhitting van de motor en

storingen of schade te voorkomen.

6. Het apparaat kan worden gebruikt door kinderen van 8 jaar en ouder, maar ook door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of mentale vermogens of gebrek aan ervaring en kennis als ze onder toezicht staan of geïnstrueerd zijn over het veilige gebruik van het apparaat en de resulterende gevaren begrepen hebben. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. De reiniging en het gebruikersonderhoud mogen niet door kinderen worden uitgevoerd, tenzij ze ouder dan 8 jaar zijn en onder toezicht staan. Kinderen die jonger zijn dan 8 jaar moeten buiten bereik van het apparaat en het stroomsnoer worden gehouden.
7. Stop het gebruik onmiddellijk als u zich ongemakkelijk voelt of andere symptomen ervaart.
8. Gebruik het product niet als het beschadigd of defect is.
9. Voer geen vreemde voorwerpen in het apparaat of laat er niets op vallen.
10. Dit product mag niet voor therapeutische doeleinden worden gebruikt. Niet gebruiken met andere medische elektronische apparaten zoals pacemakers of ECG-apparaten.
11. Niet gebruiken in een natte of stoffige omgeving. Niet gebruiken in een vochtige omgeving, bijvoorbeeld in de badkamer.
12. Bewaar of gebruik het product niet buitenshuis. Houd het product uit de buurt van direct zonlicht.
13. Bedien het product niet met natte handen.
14. Water en andere vloeistoffen mogen niet in contact komen met het apparaat.
15. Zorg ervoor dat het netsnoer niet onder het apparaat of een ander zwaar voorwerp terecht komt.
16. Wikkel het netsnoer niet om het product. Dit kan het netsnoer beschadigen en elektrische schokken of brand veroorzaken.
17. Gebruik het product niet als de stekker los zit.
18. Trek niet aan het netsnoer om het apparaat te verplaatsen.
19. Gebruik het product binnenshuis op een vlakke ondergrond.
20. Raadpleeg uw arts voordat u het apparaat gebruikt, vooral als u ziekten hebt zoals diabetes.
21. Voordat u met de training begint, raden we aan om een trainingsmat of gelijkaardig onder het product te leggen voor een betere stabiliteit en om schade aan de vloer te voorkomen.
22. De ellipstrainer heeft geen vrijloop. Daarom kunnen de bewegende delen niet onmiddellijk worden gestopt.
23. **WAARSCHUWING** - Dit trainingsapparaat is niet bedoeld voor doeleinden die een hoge nauwkeurigheid vereisen.
24. Dit apparaat voldoet aan de norm EN ISO 20957-1: 2013, gebruikersklasse HC (H = thuisgebruik, C = lage nauwkeurigheid). Stationair trainingsapparaat. Niet geschikt voor

therapeutische doeleinden.

⚠ WAARSCHUWING: gebruik het product alleen terwijl u zit. Ga niet op het product staan. Het product beweegt vanzelf, u hoeft het niet aan te drijven!



FUNCTIES VAN DE KNOPPEN

- **Op het bedieningspaneel (#3) en de afstandsbediening (#4):**
- **Opmerking voor de afstandsbediening (#4):** de afstandsbediening heeft twee AAA-batterijen van 1,5 V nodig (niet bij de levering inbegrepen).
- **Power-knop / start/stop-knop (op afstandsbediening):** schakelt het apparaat in en uit. Druk tweemaal op de powerknop op het bedieningspaneel om het apparaat te starten. Om het apparaat met de afstandsbediening te starten, drukt u eerst op de rode powerknop en vervolgens op de start/stop-knop op de afstandsbediening.
- **Opmerking:** het duurt ongeveer 3 seconden voordat het apparaat start nadat u op de powerknop of de start/stop-knop hebt gedrukt. Dit is normaal en wijst niet op een defect.
- **Direction-knop (richting):** druk op deze knop om de werkingsrichting van de pedalen te veranderen. Alleen beschikbaar in handmatige HR-modus. Speed-knop (snelheid): druk op deze knop om de snelheid te verhogen of te verlagen, bijv. 01, 02, 03, 04, 05. Alleen beschikbaar in handmatige modus, HR'.
- **Mode-knop (modus):** druk op deze knop om te wisselen tussen scannen, tijd, afstand, snelheid, teller en calorieën.
- **Function-knop (functie):** druk op deze knop om te schakelen tussen de vooraf ingestelde programma's en de handmatige modus.

Ingebruikneming

1. Sluit het netsnoer aan op de voorkant van het product en steek de stekker in een stopcontact.
2. Druk op de powerknop om het apparaat in te schakelen. Op het display wordt 'HR' weergegeven voor handmatige modus.
3. Druk op de function-knop (functie) om over te schakelen naar de automatische programma's P1, P2, P3 of om terug te keren naar de handmatige modus (HR).

Handmatige modus (HR):

- het product start standaard in de handmatige modus (HR).
- Om de handmatige modus te activeren, drukt u nogmaals op de function-knop (functie) na P3. 'HR' wordt op het scherm weergegeven.
- Er zijn 5 snelheidsniveaus beschikbaar in de handmatige modus:
- Snelheid 1 = 1,5 km/u, snelheid 2 = 2,5 km/u, snelheid 3 = 3,5 km/u, snelheid 4 = 4,5 km/u, snelheid 5 = 5,7 km/u.
- Direction-knop (richting): druk op deze knop om de werkingsrichting van de pedalen te veranderen. Alleen beschikbaar in handmatige modus (HR).
- Speed-knop (snelheid): druk op deze knop om de snelheid te verhogen of te verlagen, bijv. 01, 02, 03, 04, 05. Alleen beschikbaar in handmatige modus (HR).
- Mode-knop (modus): druk op deze knop om te wisselen tussen scannen, tijd, afstand, snelheid, teller en calorieën.
- In de handmatige modus (HR) kunt u vooruit of achteruit trappen.

Automatische modus/vooraf ingestelde programma's:

- Druk één keer op de function-knop (functie) voor P1, twee keer voor P2 en drie keer voor P3.
- De pedalen draaien met verschillende snelheden en richtingen in de verschillende programma's.
- De snelheid en richting kunnen in de automatische modus niet worden aangepast.

**Tabel met vooraf ingestelde programma's P1, P2, P3
(Tijd 1 min - 29 min)**

P1-P3	Tijd (min.)	1m	2m	3m	4m	5m	6m	7m	8m	9m	10m	11m	12m	13m	14m	15m	16m	17m	18m	19m	20m	21m	22m	23m	24m	25m	26m	27m	28m	29m
P1	SN	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3
	RI	V	V	V	V	V	A	A	A	A	A	V	V	V	V	V	A	A	A	A	A	V	V	V	V	V	V	A	A	A
P2	SN	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3
	RI	A	A	A	A	A	V	V	V	V	V	A	A	A	A	V	V	V	V	V	V	A	A	A	A	A	V	V	V	V
P3	SN	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5
	RI	A	V	A	V	A	V	A	V	A	V	A	V	A	V	A	V	A	V	A	V	A	V	A	V	A	V	A	V	A

SN = snelheid / RI = richting (A = achteruit, V = vooruit)

DISPLAYFUNCTIES

• Scan

Druk op de Mode-knop (modus) totdat het SCAN-lampje gaat branden. Het display geeft elke vijf seconden automatisch de waarde van elke functie weer.

• Time (tijd)

Druk op de Mode-knop (modus) totdat het TIME-lampje gaat branden. Het display toont de duur van de training. (minuten.seconden). Maximale duur: 30 minuten.

• Distance (afstand)

Druk op de Mode-knop (modus) totdat het DISTANCE-lampje gaat branden. De afstand wordt in meters op het display weergegeven.

• Speed (snelheid)

Druk op de Mode-knop (modus) totdat het SPEED-lampje gaat branden. Het huidige snelheidsniveau wordt op het display weergegeven.

• Counter (teller)

Druk op de Mode-knop (modus) totdat het COUNTER-lampje gaat branden. Het display toont het aantal herhalingen.

• Calories (calorieën)

Druk op de Mode-knop (modus) totdat het CALORIE-lampje gaat branden. Het display toont de huidige calorieën.

• Uitschakelen

Druk op de powerknop om het apparaat uit te schakelen. Het product schakelt automatisch uit na 30 minuten. Wanneer er nog 1 minuut overblijft, laat het apparaat een signaal horen.

Aanbeveling:

Hoewel u het apparaat zonder tijdslimiet opnieuw kunt opstarten, raden we aan om het na elke training van 30 minuten 10 minuten te laten rusten.

TRANSPORT

Gebruik altijd de ingebouwde handgreep om het apparaat te dragen of te verplaatsen (#5)

ONDERHOUD VAN HET PRODUCT

Opbergen

- Bewaar het apparaat liefst in de originele verpakking op een droge, geventileerde en koele plaats als u het niet gebruikt.
- Verdraai het netsnoer niet.
- Stel het product niet bloot aan direct zonlicht of hitte.
- Niet opslaan op plaatsen met een hoge luchtvochtigheid, zoals in de badkamer.

Reiniging

- Schakel het apparaat voor het reinigen altijd uit en trek de stekker uit het stopcontact! Reinig het oppervlak van het product met een droge doek.
- Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen om het product schoon te maken.
- Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen worden gehandhaafd als er regelmatig wordt gecontroleerd op schade en slijtage. Vooral de batterijen in de afstandsbediening zijn aan slijtage onderhevig.
- Vervang zelf geen onderdeel van het apparaat als het defect is, maar neem contact op met onze klantenservice (contactgegevens op achterzijde). Gebruik het apparaat niet totdat het gerepareerd is.

VERHELPEN VAN STORINGEN

Fout	Mogelijke oorzaak	Oplissing
Product schakelt niet in	Geen stroom	Zorg ervoor dat het netsnoer in een stopcontact zit en op het apparaat ops aangesloten.
Product werkt plotseling niet meer	<ol style="list-style-type: none">1. Stroomstoring.2. De timer heeft de 30 minuten overschreden.3. Ononderbroken werkingstijd is te lang, oververhittingsbeveiliging is geactiveerd en het apparaat schakelt automatisch uit4. Er werken krachten boven het maximale gebruikersgewicht op de pedalen - het apparaat wordt voor de veiligheid uitgeschakeld	<ol style="list-style-type: none">1. Zorg ervoor dat het netsnoer is aangesloten.2. Druk op de powerknop om de stroom in te schakelen.3. Laat het product afkoelen en schakel het vervolgens weer in.4. Overschrijd het maximale gebruikersgewicht niet op de pedalen.

TECHNISCHE GEGEVENS

Het product schakelt automatisch uit na 30 minuten.

Modelnr.: M30584 | M30868

Productnaam: VibroLegs Elliptical

220-240 V - 150/60 Hz | 50 W

Waterbestendigheid: IPX0

Werkingsomgeving: temperatuur: 0 °C - 40 °C / Vochtigheid: 10% - 90%

Veiligheidsnorm: EN ISO 20957-1:2013

Maximaal toelaatbare belasting: 25 kg

Totaalgewicht van het apparaat: 6,2 kg

Totale oppervlakte van het trainingsapparaat (standvlak): L 445 mm x B 385 mm

TRAININGSPLAN

Zorg ervoor dat u de intensiteit of trainingsnelheid in de gaten houdt.

Dit is vooral belangrijk bij het starten van een nieuw trainingsprogramma. De gemakkelijkste manier is om langzaam te beginnen en te kijken hoe snel u vooruitgaat. De eerste weken dat u op een elliptische trainer gaat trainen, kunt u het beste beginnen op een snelheidsniveau tussen 1-3, afhankelijk van uw huidige fitnessniveau. Naarmate u aan de oefeningen went, maakt u tijdens uw training langzame, stapsgewijze aanpassingen, zodat u op een gematigd niveau kunt trainen waarbij u tijdens de oefeningen kunt spreken en niet het gevoel hebt dat u moeite hebt met ademen en spreken tegelijkertijd. Als u op een te hoog niveau begint, loopt u het risico op blessures. Het is belangrijk om uw lichaam de tijd te geven die het nodig heeft om uithoudingsvermogen en kracht op te bouwen wanneer u voor het eerst met een trainingsprogramma begint.

Waarop moet u letten bij de aanvang van een trainingsprogramma:

- Volg elk onderdeel van de training en train om een tempo/weerstand te vinden waarmee u in een comfortabel tempo kunt trainen.
- Vertraag als u buiten adem raakt, uw spieren trillen of u zich zwak of moe voelt. U moet het gevoel hebben dat u beweegt, maar u moet ook volledige zinnen kunnen spreken.
- Probeer ongeveer drie keer per week te trainen met een rustdag ertussen als dat nodig is.
- Voeg elke keer dat u traint een paar minuten toe, totdat u 30 minuten traint.
- Stretching van het onderlichaam na de training is heel belangrijk om blessures te voorkomen.
- Zorg ervoor dat u goed gehydrateerd blijft en drink veel water voor en na uw training.

VOORBEELDEN VAN TRAININGSPROGRAMMA'S

Duur	Intensiteit/tempo
5 min.	Warm op in een comfortabel tempo en houd de snelheid tussen 1-2 aan.
3 min.	Verhoog uw snelheid met één niveau. (2-3) U moet het gevoel hebben dat u traint, maar u moet wel een gesprek kunnen voeren.
2 min.	Verhoog de snelheid weer zodat u tussen niveau 3-4 zit.
3 min.	SNELHEID VERMINDEREN
2 min.	Verhoog de snelheid opnieuw totdat u iets harder traint dan in het begin.

5 min.	Vertraag weer naar een comfortabel niveau om af te koelen.
--------	------------------------------------------------------------

Totale trainingstijd: 20 minuten

Om deze training uit te breiden, begint u drie minuten extra in de tweede fase van de oefeningen toe te voegen en voegt u vervolgens nog twee minuten toe aan uw tijd voordat u de vijf minuten durende cool-down doet aan het einde van uw training. Dit zou uw training moeten verlengen tot 25 minuten. (zie voorbeelden hieronder)

U kunt een week op dit niveau blijven trainen en vervolgens nog een gedeelte van drie minuten lichtere training en twee minuten zwaardere training toevoegen. U bevindt zich nu op het niveau van 30 minuten voor de oefening. (zie hieronder)

Drie voorbeelden in tabelvorm: hoe u de activiteit kunt indelen om het uithoudingsvermogen te vergroten (het tijdsbestek van 20, 25, 30 minuten verhogen):

Opmerking: de oefeningen kunnen ook door het niveau van de initiële intensiteit worden gevarieerd:

VOORBEELD VAN WORK-OUTS

Duur	Intensiteit/tempo	Oefening
5 min.	1-2	Warming-up
3 min.	Met één niveau verhogen (2-3)	
2 min.	Met één niveau verhogen (3-4)	Verhogen indien mogelijk
3 min.	Met één niveau verlagen	
2 min.	Met één niveau verhogen	
5 min.	Met één niveau verlagen	Cool down

20 minuten in totaal

Duur	Intensiteit/tempo	Oefening
5 min.	1-2	Warming-up
6 min.	Met één niveau verhogen (2-3)	
2 min.	Met één niveau verhogen (3-4)	Verhogen indien mogelijk
3 min.	Met één niveau verlagen	
2 min.	Met één niveau verhogen	
7 min.	Met één niveau verlagen	Cool down

25 minuten in totaal

Duur	Intensiteit/tempo	Oefening
5 min.	1-2	Warming-up
6 min.	Met één niveau verhogen (2-3)	
4 min.	Met één niveau verhogen (3-4)	Verhogen indien mogelijk
6 min.	Met één niveau verlagen	
2 min.	Met één niveau verhogen	
7 min.	Met één niveau verlagen	Cool down

30 minuten in totaal

ZWAARDERE VOORBEELDTRAININGEN

Duur	Intensiteit/tempo	Oefening
3 min.	1	Vooruit
2 min.	2	
5 min.	3	
5 min.	3	Achteruit
5 min.	2	Vooruit

2 min.	3	Vooruit
2 min.	4	Vooruit
5 min.	3	Cool down in vooruit

30 minuten in totaal

VOORBEELD VAN DUURTRAINING

Duur	Intensiteit/tempo	Oefening
3 min.	2	Vooruit
2 min.	3	Vooruit
5 min.	4	Vooruit
5 min.	5	Vooruit
5 min.	5	Achteruit
5 min.	4	Vooruit
5 min.	3	Cool down in vooruit

30 minuten in totaal


VOORBEELD BERGOP - VERHOOGDE MOEILIKHEIDSGRAAD

Duur	Intensiteit/tempo	Oefening
2 min.	2	Vooruit
2 min.	3	Vooruit
4 min.	4	Vooruit
2 min.	5	Vooruit
2 min.	4	Vooruit
3 min.	5	Vooruit
3 min.	4	Vooruit
2 min.	3	Vooruit
2 min.	4	Vooruit
3 min.	5	Vooruit
3 min.	4	Vooruit
2 min.	3	Cool down in vooruit

30 minuten in totaal

HU

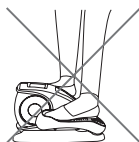
BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- 
KÉRJÜK, HOGY AZ ESZKÖZ HASZNÁLATA ELŐTT OLVASSON EL MINDEN ÚTMUTATÁST, ÉS EZT A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT ŐRIZZE MEG, HOGY KÉSŐBB IS BELE TUDJON NÉZNI.
- AMENNYIBEN AZ ESZKÖZT HARMADIK SZEMÉLYNEK TOVÁBBADJA, EZT A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT IS MELLÉKELNIE KELL HOZZÁ.**
- Kérjük, hogy használat előtt gondosan olvassa végig a használati útmutatót, különösen a biztonsági tudnivalókat, megelőzve ezzel a terméket érő károsodásokat és a személyi sérüléseket.

4. Az eszközt minden használat után kapcsolja ki. A termék használatát követően vagy tisztítása előtt a hálózati dugót húzza ki a dugaszolóaljzatból.
5. Használat idején az eszközt ne takarja le, elkerülve így a motor túlmelegedését és a hibás működést vagy a károsodásokat.
6. Az eszközt 8 évesnél idősebb gyermekek, valamint csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességekkel rendelkező vagy a szükséges ismeretekkel és/vagy tapasztalattal nem rendelkező személyek is használhatják, ha felügyelet alatt vannak, vagy a készülék biztonságos használatáról tájékoztatást kaptak, és megértették az ezzel kapcsolatos veszélyeket. Az eszközzel gyermekek nem játszhatnak. Az eszköz tisztítását és felhasználói karbantartását gyermekek nem végezhetik, kivéve, ha elmúltak 8 évesek, és felügyelet alatt vannak. A 8 évesnél kisebb gyermekeket tartsa távol az eszköztől és a csatlakozóvezetéktől.
7. Ha rosszul érzi magát, vagy egyéb tüneteket észlel, azonnal fejezze be az eszköz használatát.
8. Ne használja a terméket, ha az sérült vagy meghibásodott.
9. Ne dugjon semmilyen idegen tárgyat a termékbe, és ne hagyja, hogy ilyen az eszközre essen.
10. Ezt a terméket tilos terápiás célokra alkalmazni. Tilos más elektromos gyógyászati eszközzel (szívritmusszabályozóval vagy EKG-készülékekkel) együtt használni.
11. Tilos nedves vagy poros környezetben használni. Tilos vizes környezetben, pl. fürdőszobában használni.
12. A terméket ne tárolja vagy használja a szabadban. A terméket tartsa távol a közvetlen napsugárzástól.
13. Vizes kézzel ne használja a terméket.
14. Víz és egyéb folyadék nem kerülhet érintkezésbe az eszközzel.
15. A hálózati kábelt ne tegye az eszköz vagy súlyos tárgy alá.
16. A hálózati kábelt ne tekerje a termék köré. Ennek következtében ugyanis a hálózati kábel megsérülhet, áramütés vagy elektromos tűz következhet be.
17. Ne használja a terméket, ha a hálózati dugó lazán áll.
18. A hálózati kábelt ne használja az eszköz mozgatására.
19. A terméket beltéren, sima felületen használja.
20. Az eszköz használata előtt konzultáljon orvosával, különösen, ha cukorbetegségben szenved.
21. Azt javasoljuk, hogy az edzés megkezdése előtt tegyen polifoam szőnyeget vagy hasonlót a termék alá, megnövelve ezzel annak stabilitását, és elkerülve a padló sérülését.
22. Az Elliptica edzőgép nem rendelkezik szabadonfutó funkcióval. Ezért a mozgó alkatrészeket nem lehet azonnal megállítani.

23. FIGYELMEZTETÉS - Ez az edzőgép nem alkalmas nagy pontosságot igénylő felhasználásra.
24. Ez a készülék megfelel az EN ISO 20957-1: 2013, HC felhasználói osztálynak (H = otthoni használat, C = alacsony pontosság). Helyhez kötött edzőgép. Terápiás célokra nem alkalmas.

⚠ FIGYELMEZTETÉS: A terméket csak ülve használja. Ne álljon rá a termékre. A termék magától mozog, Önnek nem kell azt hajtania!



A GOMBOK FUNKCIÓI

- **A kezelőfelületen (#3), ill. a távirányítón (#4):**
- **A távirányító (#4) vonatkozó tudnivaló:** A távirányító két darab 1,5 V-os AAA-elemmel működik (nincs a csomagban).
- **Power-gomb / Start-Stop-gomb (a távirányítón):** Az eszközt ezzel a gombbal indíthatja el és állíthatja meg. Az eszköznek a kezelőfelületről történő indításához 2-szer nyomja meg a Power-gombot. Az eszköznek a távirányítóval történő indításához először nyomja meg a piros Power-gombot, aztán pedig a Start-Stop-gombot a távirányítón.
- **Tudnivaló:** a Power-gomb, ill. a Start-Stop-gomb megnyomását követően kb. 3 másodpercig tart, amíg az eszköz elindul. Ez teljesen normális, és semmiféle meghibásodásra nem utal.
- **Direction-gomb (irány):** A pedál működési irányának megváltoztatásához ezt a gombot nyomja meg. Csak a kézi üzemmódban (HR) áll rendelkezésre a Speed-gomb (sebesség): A sebesség növeléséhez vagy csökkentéséhez ezt a gombot nyomja meg, pl. 01,02,03, 04,05. Csak kézi üzemmódban (HR) áll rendelkezésre.
- **Mode-gomb (üzemmód):** A kijelző áttekintésre, időre, távolságra, sebességre, számlálóra és kalóriára történő átkapcsolásához ezt a gombot nyomja meg.
- **Function-gomb (funkció):** Az előzetesen beállított programok és a kézi üzemmód közötti váltáshoz ezt a gombot nyomja meg.

Üzembe helyezés

1. A hálózati kábelt csatlakoztassa az eszköz első oldalán található csatlakozóhoz, ezt követően pedig a dugaszolóaljzathoz.
2. Az eszköz bekapcsolásához nyomja meg a Power-gombot. A kijelzőn ekkor a „HR” kiírás jelenik meg, ami a kézi üzemmódot jelzi.
3. Az automatikus P1, P2, P3 programok közötti váltáshoz vagy a kézi üzemmóddhoz (HR) való visszatéréshez nyomja meg a Function-gombot (funkció).

Kézi üzemmód (HR):

- Alapból a termék kézi üzemmódban (HR) indul el.
- A kézi üzemmód aktiválásához nyomja meg a Function-gombot (funkció) még egyszer a P3 után, ekkor a HR kiírás jelenik meg a képernyőn.
- Manuális módban 5 sebességfokozat áll rendelkezésre:
- Sebesség 1= 1,5km/h, sebesség 2= 2,5km/h, sebesség 3= 3,5km/h, sebesség 4= 4,5km/h, sebesség 5= 5,7km/h.
- Direction-gomb (irány): A pedál működési irányának megváltoztatásához ezt a gombot nyomja meg. Csak kézi üzemmódban (HR) áll rendelkezésre.
- Speed-gomb (sebesség): A sebesség növeléséhez vagy csökkentéséhez ezt a gombot nyomja meg, pl. 01,02,03, 04,05. Csak kézi üzemmódban (HR) áll rendelkezésre.
- Mode-gomb (üzemmód): A kijelző áttekintésre, időre, távolságra, sebességre, számlálóra és kalóriára történő átkapcsolásához ezt a gombot nyomja meg.
- Kézi üzemmódban (HR) előre- és hátrafelé tud lépkedni.

Automatikus üzemmód / előre beállított programok:

- A Function-gombot (funkció) egyszer nyomja meg a P1, kétszer a P2 és háromszor a P3 kiválasztásához.
- A pedálok különböző programok esetén eltérő sebességgel és irányban forognak.
- Automatikus üzemmódban a sebességet és az irányt nem lehet beállítani.

Az előre beállított programokat (P1, P2, P3) tartalmazó táblázat:

(idő: 1 perc - 29 perc)

P1-P3	Idő (perc)	1p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p	11p	12p	13p	14p	15p	16p	17p	18p	19p	20p	21p	22p	23p	24p	25p	26p	27p	28p	29p
P1	GS	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3
	RI	V	V	V	V	V	R	R	R	R	R	V	V	V	V	R	R	R	R	R	R	V	V	V	V	V	R	R	R	R
P2	GS	1	1	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3
	RI	R	R	R	R	R	V	V	V	V	V	R	R	R	R	R	V	V	V	V	V	R	R	R	R	R	V	V	V	V
P3	GS	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5
	RI	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R

GS = sebesség / RI = irány (R = hátra, V = előre)

KIJELZŐFUNKCIÓK

• Scan

Addig nyomja a Mode-gombot (üzemmód), amíg a SCAN-lámpa világítani nem kezd. A képernyő öt másodpercenként automatikusan az egyes funkciók értékét jelzi ki.

• Time (idő)

Addig nyomja a Mode-gombot (üzemmód), amíg a TIME-lámpa világítani nem kezd. A képernyő az edzés időtartamát jelzi ki. (perc.másodperc). Maximális időtartam: 30 perc.

• Distance (távolság)

Addig nyomja a Mode-gombot (üzemmód), amíg a DISTANCE-lámpa világítani nem kezd. A képernyő a megtett távolságot jelzi ki méterben.

• Speed (sebesség)

Addig nyomja a Mode-gombot (üzemmód), amíg a SPEED-lámpa fel nem tűnik. A képernyő az aktuális sebességfokozatot jelzi ki.

• Counter (számláló)

Addig nyomja a Mode-gombot (üzemmód), amíg a COUNTER-lámpa fel nem tűnik. A képernyő ekkor az ismétlések számát jelzi ki.

• Calories (kalória)

Addig nyomja a Mode-gombot (üzemmód), amíg a CALORIE-lámpa fel nem tűnik. A képernyő az aktuális kalóriaértéket jelzi ki.

• Kikapcsolás

Az eszköz kikapcsolásához nyomja meg a Power-gombot. A termék 30 perc elteltével automatikusan kikapcsol. Amikor már csak 1 perc van hátra, a termék sípolni kezd.

Javaslat:

Noha az egységet Ön időkorlátozás nélkül veheti ismét üzembe, azt javasoljuk, hogy az eszközt minden 30 perces edzést követően 10 percig hagyja állni.

SZÁLLÍTÁS

A termék cipeléséhez és mozgatásához mindig a beépített fogantyút használja (#5)

A TERMÉK ÁPOLÁSA

Tárolás

- Amikor a terméket nem használja, a legjobb, ha eredeti csomagolásában száraz, jól szellőző és hűvös helyen tárolja.
- A hálózati kábelt ne csavarja el.
- A terméket ne tegye ki közvetlen napsugárzásnak vagy nagy hőhatásnak.
- Ne olyan helyen tárolja, ahol magas a levegő páratartalma (pl. fürdőszobában).

Tisztítás

- Az eszközt tisztítás előtt feltétlenül kapcsolja ki, és válassza le az elektromos hálózatról! A termék felületét száraz kendővel tisztítsa meg.

- A termék tisztításához ne használjon maró hatású tisztítószeret.
- Az eszköz biztonsági szintjét csak abban az esetben lehet fenntartani, ha rendszeresen ellenőrzi, hogy az eszköz nem sérült-e meg és nem kopott-e el. Különösen a távirányító elemei hajlamosak az elhasználódásra.
- Ha a készülék valamelyik alkatrésze meghibásodik, ne cserélje ki saját maga, hanem forduljon ügyfélszolgálatunkhoz (elérhetőségek a hátoldalon). Ne használja tovább a készüléket a javításig.

HIBAELHÁRÍTÁS

Hiba	Lehetséges ok	Megoldás
A terméket nem lehet bekapcsolni	Nincs áramellátás	Győződjön meg róla, hogy a hálózati kábel be van-e dugva egy dugaszolóaljzatba, és össze van-e kötve az eszközzel.
A készülék hirtelen leáll	<ol style="list-style-type: none"> 1. Áramkimaradás esetén. 2. Az időzítő túllépte a 30 percet. 3. A tartós használati idő túl hosszú, a túlmelegedés ellen védő berendezés aktiválódott, és kikapcsolta az eszközt 4. A felhasználó maximális súlyánál nagyobb erők hatnak a pedálokra – óvintézkedésként az eszköz kikapcsol 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ellenőrizze, hogy a hálózati kábel csatlakoztatva van-e 2. Az áramellátás bekapcsolásához nyomja meg a Power-gombot. 3. Hagyja lehűlni a terméket, aztán kapcsolja be újra. 4. Ne a mximálisan megengedett felhasználói súlynál nagyobb súllyal álljon a pedálra

MŰSZAKI ADATOK

A termék 30 perc elteltével automatikusan kikapcsol.

A modell száma.: M30584 | M30868

A termék neve: VibroLegs Elliptical

220-240 V ~ 1 50/60 Hz | 150 W

Vízállóság: IPX0

Munkakörnyezet: hőmérséklet: 0°C ~ 40°C / páratartalom: 10% ~ 90%

Biztonsági szabvány: EN ISO 20957-1:2013

Max. megengedett terhelés: 25 kg

Készülék össz tömege: 6,2kg

Az edzőgép teljes ferülete (pl. állófelület): L: 445 mm x Sz: 385 mm

EDZÉSTERV

Bizonyosodjon meg róla, hogy saját intenzitását vagy gyakorlati sebességét ellenőrzés alatt tartja.

Ez különösen fontos, amikor új edzési programba kezd. A legegyszerűbb módszer az, ha lassan kezd, és közben figyel, milyen gyorsan halad előre. Az első hetekben, amikor ellipszisizstrénerrel edz, érdemes 1-3 közötti sebességfokozattal kezdenie, függetlenül aktuális edzetségi állapotától. Amikor már jobban hozzászokott a gyakorlatokhoz, az edzés teljes ideje alatt lassú, lépésről lépésre történő, hozzászoktató módosításokat végezzen, hogy olyan moderált szinten dolgozhasson, ahol a gyakorlatok közben még képes beszélni, és nincs az az érzése, hogy az egyidejűleg végzett lélegzetvétel és beszéd nehézségeket okoz. Ha túlságosan magas fokozaton kezd, sérülés kockázatának teheti ki magát. Fontos, hogy teste számára biztosítsa azt az időt, amelyre ahhoz van szüksége, hogy kitartását és erejét felépítse, amikor első alkalommal kezd neki egy edzési programnak.

Azok a dolgok, amelyeket figyelembe kell vennie egy gyakorlóprogram elindításakor:

- Tartsa be az edzés minden szakaszát, és azon dolgozzon, hogy olyan tempót/ellenállást találjon, amely lehetővé teszi az Ön számára, hogy kényelmes tempóban dolgozhasson.
- Mozgása lassabb lesz, ha kifogy a levegőből, vagy ha izmai összerándulnak, gyengének vagy fáradtnak érzi magát. Éreznie kell, hogy mozog, de képesnek kell lennie arra is, hogy egész mondatokban beszéljen.
- Gondolja át, nem lenne-e érdemes az edzést szükség szerint hetente háromszor, egy-egy pihenőnap beiktatásával végeznie.
- Erőnlétét úgy fejlessze, hogy minden egyes edzéskor néhány perccel hosszabb ideig végzi a gyakorlatokat, míg el nem éri a 30 percet.
- Edzés után az alsótest nyújtása is fontos, hogy elkerülje a sérüléseket.
- Ügyeljen arra, hogy jól hidratált állapotban maradjon, az edzés előtt és után pedig igyon sok vizet, ezzel is biztosítva szervezete megfelelő hidratáltságát.

PÉLDÁK EDZÉSI PROGRAMOKRA

Időtartam	Intenzitás/tempó
5 perc	Kényelmes tempóban melegítsen be, és tartsa az 1-2. sebességfokozatot.
3 perc	Növelje a sebességet egy fokozattal. (2-3) Éreznie kell, hogy dolgozik, de képesnek kell lennie arra is, hogy közben beszélgetni tudjon.
2 perc	Növelje a sebességet még egy fokozattal, hogy a 3-4. fokozaton legyen.
3 perc	A SEBESSÉG CSÖKKENTÉSE
2 perc	Addig növelje a sebességet még egy fokozattal, míg már keményebben dolgozik, mint kezdéskor.
5 perc	Ismét csökkentse a sebességet kényelmes fokozatra, hogy teste lehülhessen.

Teljes edzésidő: 20 perc

Ennek az edzésnek a felépítését azzal kezdje, hogy a gyakorlatok második fázisában további három perccel ad hozzá az edzési időhöz, és ezt az időt két további perccel növeli, mielőtt belekezd az edzés vége előtti ötperces lehülési szakaszba. Ez a módszer edzését 25 percre hosszabbítja meg. (lásd az alábbi példákat)

Egy hétig maradhat ezen a szinten, aztán hozzáadhat egy három perccel könnyített és egy két perccel nehezeített edzésszakaszt. Ekkor éri el a 30 perces szintet a gyakorlat során. (lásd lent)

Három példa táblázatos formában: Hogyan ossza be aktivitását, hogy növelni tudja kitartását (20, 25, 30 perces időkeret-növelés):

Tudnivaló: A gyakorlatok a kezdeti intenzitás szintjének változtatásával is variálhatók:

PÉLDÁK A MUNKAMENETRE

Időtartam	Intenzitás/tempó	Gyakorlás
5 perc	1-2	Bemelegítés
3 perc	Növelés egy fokozattal(2-3)	
2 perc	Növelés egy fokozattal(3-4)	Ha lehetséges, növelje a fokozatot
3 perc	Csökkentés egy fokozattal	
2 perc	Növelés egy fokozattal	
5 perc	Csökkentés egy fokozattal	Lehülés

20 perc összesen

Időtartam	Intenzitás/tempó	Gyakorlás
5 perc	1-2	Bemelegítés
6 perc	Növelés egy fokozattal(2-3)	
2 perc	Növelés egy fokozattal(3-4)	Ha lehetséges, növelje a fokozatot
3 perc	Csökkentés egy fokozattal	
2 perc	Növelés egy fokozattal	
7 perc	Csökkentés egy fokozattal	Lehülés

25 perc összesen

Időtartam	Intenzitás/tempó	Gyakorlás
5 perc	1-2	Bemelegítés
6 perc	Növelés egy fokozattal(2-3)	
4 perc	Növelés egy fokozattal(3-4)	Ha lehetséges, növelje a fokozatot
6 perc	Csökkentés egy fokozattal	
2 perc	Növelés egy fokozattal	
7 perc	Csökkentés egy fokozattal	Lehülés

30 perc összesen

PÉLDÁK MEGERŐLTETŐBB EDZÉSEKRE

Időtartam	Intenzitás/tempó	Gyakorlás
3 perc	1	Előre
2 perc	2	
5 perc	3	
5 perc	3	Hátra
5 perc	2	Előre
2 perc	3	Előre
2 perc	4	Előre
5 perc	3	Lehűtés előre menetben

30 perc összesen

PÉLDÁK EDZÉSEKRE: KITARTÁS

Időtartam	Intenzitás/tempó	Gyakorlás
3 perc	2	Előre
2 perc	3	Előre
5 perc	4	Előre
5 perc	5	Előre
5 perc	5	Hátra
5 perc	4	Előre
5 perc	3	Lehűtés előre menetben

30 perc összesen

PÉLDA EDZÉSEKRE: HEGYMENET - MEGEMELT SEBESSÉG

Időtartam	Intenzitás/tempó	Gyakorlás
2 perc	2	Előre
2 perc	3	Előre
4 perc	4	Előre
2 perc	5	Előre
2 perc	4	Előre
3 perc	5	Előre
3 perc	4	Előre
2 perc	3	Előre
2 perc	4	Előre
3 perc	5	Előre
3 perc	4	Előre
2 perc	3	Lehűtés előre menetben

30 perc összesen

CZ

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

-  **PŘED POUŽITÍM TOHOTO PŘÍSTROJE SI PROSÍM PŘEČTĚTE VŠECHNY NÁVODY A TENTO NÁVOD K OBSLUZE USCHOVEJTE K NAHLÉDNUTÍ.**

- 2. KDYŽ PŘÍSTROJ PŘEDÁTE TŘETÍM OSOBÁM, PAK MUSÍTE SPOLEČNĚ S NÍM TAKÉ PŘEDAT TENTO NÁVOD K OBSLUZE.**
3. Před použitím si prosím přečtete pečlivě návod k použití, obzvláště bezpečnostní pokyny, aby nedocházelo k poškození produktu a poraněním.
4. Přístroj po každém použití vypněte. Před použitím nebo čištěním produktu vytáhněte elektrickou zástrčku ze zásuvky.
5. Při používání nepřikrývejte, aby nedocházelo k přehřátí a chybným funkcím nebo poškozením.
6. Přístroj mohou používat děti starší 8 let a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a/nebo znalostí, pokud byly pod dohledem nebo byly poučeny o bezpečném používání přístroje a pochopily z něho vyplývající nebezpečí. Děti si s přístrojem nesmí hrát. Čištění a uživatelskou údržbu přístroje nesmí provádět děti, když nejsou starší než 8 let a pod dohledem. Dětem mladším 8 let musíte zabránit v přístupu k přístroji a k připojovacímu vedení.
7. Když se cítíte nepohodlně nebo pociťujete jiné symptomy, ihned zastavte používání.
8. Nepoužívejte produkt, když je poškozený nebo vadný.
9. Nevkládejte do produktu žádné cizí předměty nebo je na něj nechat padat.
10. Tento produkt nesmíte používat pro terapeutické účely. Nepoužívejte s jinými lékařskými elektronickými přístroji, jako jsou kardiostimulátory nebo přístroje EKG.
11. Nepoužívejte v mokřem nebo prašném prostředí. Nepoužívejte ve vlhkém prostředí, například v koupelně.
12. Nepoužívejte a neskladujte produkt ve venkovním prostředí. Nevystavujte produkt slunečnímu záření.
13. Neobsluhujte produkt vlhkými rukami.
14. Voda a jiné kapaliny se mohou dostat do styku s přístrojem.
15. Nepokládejte elektrický kabel pod přístroj nebo těžký předmět.
16. Neomotávejte elektrický kabel kolem produktu. Elektrický kabel by se tímto způsobem mohl poškodit a způsobit zásah elektrickým proudem nebo elektrický požár.
17. Nepoužívejte produkt, když je elektrická zástrčka uvolněná.
18. Nepoužívejte elektrický kabel pro pohyb přístroje.
19. Používejte produkt ve vnitřních prostorách na rovném povrchu.
20. Před použitím se dotázte svého lékaře, obzvláště když máte nějakou nemoc, jako je cukrovka.
21. Před zahájením tréninku doporučujeme pod produkt položit tréninkovou nebo podobnou podložku ke zvýšení stability a zamezení poškození podlahy.
22. Eliptický trenažér nemá volnoběh. Proto nelze pohyblivé díly bezprostředně zastavit.
23. **VÝSTRAHA** – Tento tréninkový přístroj není vhodný pro účely, kde je potřebná vysoká přesnost.

24. Tento přístroj splňuje normu EN ISO 20957-1:2013, třída použití HC (H = domácí použití, C = nízká přesnost). Stacionární tréninkový přístroj. Nevhodný pro terapeutické účely.

⚠ VÝSTRAHA: Používejte produkt pouze vsedě. Nestavějte se na produkt. Produkt se pohybuje samostatně, nemusíte jej pohánět!



FUNKCE TLAČÍTEK

- **Na ovládacím panelu (#3), popřípadě dálkovém ovládní (#4):**
- **Upozornění pro dálkové ovládní (#4):** Dálkové ovládní potřebuje dvě baterie 1,5 V AAA (nejsou součástí dodávky).
- **Tlačítko Power/tlačítko start-stop (na dálkovém ovládní):** Spouští a zastavuje přístroj. Pro zapnutí přístroje na ovládacím panelu stiskněte dvakrát tlačítko Power. Pro spuštění přístroje dálkovým ovládním stiskněte nejprve červené tlačítko Power a potom tlačítko start/stop na dálkovém ovládní. **Upozornění:** Trvá asi 3 sekundy, než se přístroj spustí po stisknutí tlačítka Power, popřípadě tlačítka start-stop. Tento stav je normální a neznamená žádnou závadu.
- **Tlačítko Direction (směr):** Stiskněte toto tlačítko pro změnu směru činnosti pedálu. Pouze v ručním režimu HR je k dispozici tlačítko Speed (rychlost): Stiskněte toto tlačítko pro zvýšení nebo snížení rychlosti, například 01,02,03, 04,05. K dispozici pouze v ručním režimu HR.
- **Tlačítko Mode (režim):** Stiskněte toto tlačítko pro přepnutí displeje na skenování, čas, vzdálenost, rychlost, počítadlo a kalorie.
- **Tlačítko Function (funkce):** Stiskněte toto tlačítko pro přepínání mezi nastavenými programy a ručním režimem.

Uvedení do provozu

1. Připojte elektrický kabel na přední stranu přístroje a potom do zásuvky.
2. Stiskněte tlačítko Power pro zapnutí přístroje. Na displeji se zobrazí „HR“ pro ruční režim.
3. Stiskněte tlačítko Function (funkce) pro přechod na automatické programy P1, P2, P3 nebo návrat do ručního režimu (HR).

Ruční režim (HR):

- Standardně se produkt spouští v ručním režimu (HR).
- Pro aktivaci ručního režimu stiskněte tlačítko Function (funkce) několikrát po P3, na displeji se zobrazí HR.
- Existuje 5 úrovní rychlosti v ručním režimu:
- Rychlost 1= 1,5 km/h, Rychlost 2= 2,5 km/h, Rychlost 3= 3,5 km/h, Rychlost 4= 4,5 km/h, Rychlost 5= 5,7 km/h.
- Tlačítko Direction (směr): Stiskněte toto tlačítko pro změnu směru činnosti pedálu. K dispozici pouze v ručním režimu (HR).
- Tlačítko Speed (rychlost): Stiskněte toto tlačítko pro zvýšení nebo snížení rychlosti, například 01,02,03, 04,05. K dispozici pouze v ručním režimu (HR).
- Tlačítko Mode (režim): Stiskněte toto tlačítko pro přepnutí displeje na skenování, čas, vzdálenost, rychlost, počítadlo a kalorie.
- V ručním režimu (HR) můžete šlapat dopředu nebo dozadu.

Automatický režim/předem nastavené programy:

- Stiskněte tlačítko Function (funkce) jednou pro P1, dvakrát pro P2 a třikrát pro P3.
- Pedály se točí při různých programech s různou rychlostí a směrem.
- V automatickém režimu můžete nastavit rychlost a směr.

Tabulka předem nastavených programů P1, P2, P3 (čas 1 min - 29 min)

P1-P3	Čas (min)	1m	2m	3m	4m	5m	6m	7m	8m	9m	10m	11m	12m	13m	14m	15m	16m	17m	18m	19m	20m	21m	22m	23m	24m	25m	26m	27m	28m	29m
P1	GS	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3
	RI	V	V	V	V	V	R	R	R	R	R	V	V	V	V	V	R	R	R	R	R	V	V	V	V	V	R	R	R	R
P2	GS	1	1	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3
	RI	R	R	R	R	R	V	V	V	V	V	R	R	R	R	R	V	V	V	V	V	R	R	R	R	R	V	V	V	V
P3	GS	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5
	RI	R	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V

GS = rychlost / RI = směr (R = dozadu, V = dopředu)

FUNKCE DISPLEJE

- Scan**
 Stiskněte tlačítko Mode (režim), dokud se nerozsvítí kontrolka SCAN. Displej zobrazuje automaticky každých pět sekund hodnotu každé funkce.
- Time (čas)**
 Stiskněte tlačítko Mode (režim), dokud se nerozsvítí kontrolka TIME. Displej zobrazuje dobu trvání tréninku. (Minuta.Sekunda). Maximální doba:30 minut.
- Distance (vzdálenost)**
 Stiskněte tlačítko Mode (režim), dokud se nerozsvítí kontrolka DISTANCE. Na displeji se zobrazí dráha v metrech.
- Speed (rychlost)**
 Stiskněte tlačítko Mode (režim), dokud se nerozsvítí kontrolka SPEED. Na displeji se zobrazí aktuální stupeň rychlosti.
- Counter (počítadlo)**
 Stiskněte tlačítko Mode (režim), dokud se nerozsvítí kontrolka COUNTER. Displej potom zobrazuje počet opakování.
- Calories (kalorie)**
 Stiskněte tlačítko Mode (režim), dokud se nerozsvítí kontrolka CALORIE. Displej zobrazuje aktuální kalorie.
- Vypnutí**
 Stiskněte tlačítko Power pro vypnutí produktu. Produkt se po 30 minutách automaticky vypne. Když zůstává ještě 1 minuta, produkt pípne.

Doporučení:

Přestože můžete přístroj opět bez omezení provozovat, doporučujeme přístroj po každém tréninku nechat po 30 minutách 10 minut v klidu.

PŘEPRAVA

Pro přenášení nebo pohyb používejte vždy integrovanou rukojeť (#5)

PÉČE O PRODUKT

Skladování

- Když produkt nepoužíváte, uschovejte jej nejlépe v originálním obalu na suchém, větraném a chladném místě.
- Nepřetáčejte elektrický kabel.
- Nevystavujte produkt přímému slunečnímu světlu.
- Neskladujte na místech s vysokou vlhkostí vzduchu, například v koupelnách.

Čištění

- Přístroj při čištění bezpodmínečně vypněte a odpojte od elektrického napájení! Vyčistěte povrchy produktu suchou utěrkou.
- Nepoužívejte pro čištění produktu žádné leptavé čisticí prostředky.
- Úroveň bezpečnosti přístroje lze udržovat pouze tehdy, když pravidelně kontrolujete, jestli není poškozený a opotřebený. Především baterie a dálkové ovládání jsou náchylné na opotřebení.
- Když je díl přístroje vadný, nevyměňujte jej sami, ale obraťte se na náš zákaznický servis (informace o kontaktu na zadní straně). Nepoužívejte dále přístroj až do provedení opravy.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Závada	Možná příčina	Řešení
Produkt nelze zapnout	Žádné napájení elektrickým proudem	Ujistěte se, že elektrický kabel je zapojený do zásuvky a je spojený s přístrojem.
Produkt se náhle zastaví	1. Výpadek proudu. 2. Časovač překročí 30 minut. 3. Trvalá doba provozu je příliš dlouhá, ochrana přehřátí se aktivuje a přístroj se vypne 4. Síly nad maximální povolenou hmotnost uživatele působí na pedály – jako ochranné opatření se přístroj vypne	1. Zkontrolujte, jestli je elektrický kabel zapojený 2. Stiskněte tlačítko Power pro zapnutí elektrického napájení. 3. Nechejte přístroj vychladnout, potom jej znovu zapněte. 4. Nestavějte na pedály větší hmotnost, než je maximální hmotnost uživatele

TECHNICKÉ ÚDAJE

Produkt se po 30 minutách automaticky vypne.

Model č.: M30584 | M30868

Název produktu: VibroLegs Elliptical

220-240 V ~ 1 50/60 Hz | 50 W

Odolnost proti vodě: IPX0

Pracovní prostředí: Teplota: 0 °C ~ 40 °C/vlhkost vzduchu: 10 % ~ 90 %

Bezpečnostní standard: EN ISO 20957-1:2013

Max. povolené zatížení: 25 kg

Celková hmotnost přístroje: 6,2 kg

Celková plocha tréninkového přístroje (například plocha ustavení): D: 445 mm x Š: 385mm

TRÉNINKOVÝ PLÁN

Ujistěte se, že sledujete svou intenzitu nebo rychlost cvičení.

To je obzvlášť důležité, když začínáte nový tréninkový program. Nejjednodušší je začít pomalu a sledovat, jak rychle se přizpůsobíte. V prvních týdnech, ve kterých trénujete s eliptickým trenažérem, můžete snad začít na úrovni rychlosti mezi 1-3, v závislosti na úrovni vaší kondice. Když si lépe zvyknete na cvičení, provádějte v průběhu celého tréninku pomalé přizpůsobení po krocích, abyste mohli pracovat na mírné úrovni, při které můžete v průběhu cvičení mluvit a nemít pocit, že máte těžkosti při současném dýchání a mluvení. Když začnete na vyšší úrovni, můžete se sami vystavit riziku poranění. Je důležité dát svému tělu čas, který potřebuje, aby vytvořilo vytrvalost a sílu, když začnete poprvé s tréninkovým programem.

Věci, na které musíte dávat pozor, když začnete s programem cvičení.:

- Projděte každý úsek tréninku a pracujte na tom, abyste našli tempo/odpor, které vám umožní pracovat v příjemném tempu.
- Budete pomalejší, když budete nedostatečně dýchat nebo když dostanete křeče, budete se cítit slabě nebo unaveně. Musíte mít pocit pohybu, ale musíte být ve stavu mluvit v celých větách.
- Přemýšlejte nad tím, jestli byste neměli trénovat asi třikrát týdně s dnem odpočinku mezi tím podle potřeby.
- Pokračujte tak, že pokaždé když trénujete si přidáte několik minut, dokud nedosáhnete stavu 30 minut.
- Také je důležité protažení dolní části těla po tréninku, aby nedošlo k poranění.
- Dbejte na to, abyste zůstali dobře hydratovaní a před a po tréninku vypijte dostatek vody, abyste byli dobře hydratovaní.

Příklady tréninkových programů

Trvání	Intenzita/tempo
5 min	Zahřejte se v příjemném tempu a udržujte rychlost mezi 1-2.
3 min	Zvyšte rychlost o jeden stupeň. (2-3) Musíte mít pocit, že pracujete, ale musíte být schopni vést hovor.
2 min	Zvyšte rychlost ještě jednou tak, že je mezi stupněm 3-4.
3 min	SNÍŽIT RYCHLOST
2 min	Zvyšte rychlost ještě jednou tak, že pracujete tvrději než na začátku.
5 min	Snižte rychlost opět na komfortní úroveň, abyste se ochladili.

Celkový tréninkový čas: 20 minut

Pro vytvoření tohoto tréninku začněte tím, že ve druhé fázi cvičení přidáte další tři minuty a potom svůj čas zvýšíte

o další dvě minuty, než zařadíte pětiminutový čas odpočinku na konci svého tréninku. Tím se váš trénink prodlouží na 25 minut. (viz další příklady)

Můžete zůstat další týden na této úrovni a potom přidat další úsek tří minut lehkého tréninku a přidejte dvě minuty tvrdšího tréninku. Nyní jste na úrovni 30 minut pro cvičení. (viz dole)

Tři příklady v tabulkové formě: Jak zařadit aktivity pro zvýšení vytrvalosti (zvýšit časový interval 20, 25, 30 minut):

Upozornění: Cvičení můžete měnit prostřednictvím úrovně počáteční intenzity:

PŘÍKLAD CVIČENÍ

Trvání	Intenzita/tempo	Cvičení
5 min	1-2	Zahřátí
3 min	Zvýšení o jeden stupeň (2-3)	
2 min	Zvýšení o jeden stupeň (3-4)	Když to je možné, zvýšte
3 min	Snížení o jeden stupeň	
2 min	Zvýšení o jeden stupeň	
5 min	Snížení o jeden stupeň	Ochlazení

Celkem 20 minut

Trvání	Intenzita/tempo	Cvičení
5 min	1-2	Zahřátí
6 min	Zvýšení o jeden stupeň (2-3)	
2 min	Zvýšení o jeden stupeň (3-4)	Když to je možné, zvýšte
3 min	Snížení o jeden stupeň	
2 min	Zvýšení o jeden stupeň	
7 min	Snížení o jeden stupeň	Ochlazení

Celkem 25 minut

Trvání	Intenzita/tempo	Cvičení
5 min	1-2	Zahřátí
6 min	Zvýšení o jeden stupeň (2-3)	
4 min	Zvýšení o jeden stupeň (3-4)	Když to je možné, zvýšte
6 min	Snížení o jeden stupeň	
2 min	Zvýšení o jeden stupeň	
7 min	Snížení o jeden stupeň	Ochlazení

Celkem 30 minut

PŘÍKLAD NAMÁHAVĚJŠÍHO CVIČENÍ

Trvání	Intenzita/tempo	Cvičení
3 min	1	Dopředu
2 min	2	
5 min	3	
5 min	3	Dozadu
5 min	2	Dopředu
2 min	3	Dopředu
2 min	4	Dopředu
5 min	3	Ochlazení při dopředu

Celkem 30 minut

PŘÍKLAD CVIČENÍ: VYTRVALOST

Trvání	Intenzita/tempo	Cvičení
3 min	2	Dopředu
2 min	3	Dopředu
5 min	4	Dopředu
5 min	5	Dopředu
5 min	5	Dozadu
5 min	4	Dopředu
5 min	3	Ochlazení při dopředu

Celkem 30 minut


PŘÍKLAD CVIČENÍ: DO KOPCE - ZVÝŠENÁ TĚŽKOST

Trvání	Intenzita/tempo	Cvičení
2 min	2	Dopředu
2 min	3	Dopředu
4 min	4	Dopředu
2 min	5	Dopředu
2 min	4	Dopředu
3 min	5	Dopředu
3 min	4	Dopředu
2 min	3	Dopředu
2 min	4	Dopředu
3 min	5	Dopředu
3 min	4	Dopředu
2 min	3	Ochlazení při směru dopředu

Celkem 30 minut

SK

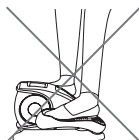
BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

-  **PRED POUŽITÍM TOHTO ZARIADENIA SI PREČÍTAJTE VŠETKY POKYNY A NÁVODY A UCHOVÁVAJTE TENTO NÁVOD NA OBSLUHU AKO REFERENCIU.**
- AK ZARIADENIE POSKYTNETE INÝM OSOBÁM, MUSÍTE IM SPOLU S NÍM ODOVZDAŤ AJ TENTO NÁVOD NA OBSLUHU.**
- Pred použitím si prosím pozorne prečítajte návod na použitie, najmä bezpečnostné pokyny, aby ste predišli poškodeniu výrobku a zraneniu.
- Po každom použití zariadenie vypnite. Po použití alebo pred čistením výrobku odpojte napájací kábel zo zásuvky.
- Počas používania výrobok nezakrývajte, aby ste predišli prehriatiu motora a poruche alebo poškodeniu.
- Výrobok môžu používať deti vo veku 8 rokov a viac, ako aj osoby so zredukovanou fyzickou zmyslovou alebo duševnou schopnosťou alebo nedostatkom skúseností a

znalostí, ak sú pod dozorom alebo boli poučené o bezpečnom používaní výrobku a porozumeli výsledným nebezpečenstvám. Deti sa nesmú hrať so zariadením. Čistenie a údržbu používateľom nesmú vykonávať deti, pokiaľ nie sú staršie ako 8 rokov a nie sú pod dozorom. Deti mladšie ako 8 rokov musia byť v dostatočnej vzdialenosti od zariadenia a pripojovacieho kábla.

7. Ak sa cítite nepohodlne alebo pociťujete akékoľvek iné príznaky, okamžite ho prestaňte používať.
8. Nepoužívajte výrobok, ak je poškodený alebo chybný.
9. Nevkladajte ani nepúšťajte do produktu cudzie predmety.
10. Tento výrobok nie je určený na terapeutické účely. Nepoužívajte s inými lekárskymi elektronickými zariadeniami, ako sú kardiostimulátory alebo prístroje na vyšetrenie EKG.
11. Nepoužívajte vo vlhkom alebo prašnom prostredí. Nepoužívajte vo vlhkom prostredí, napríklad v kúpeľni.
12. Neskladujte a nepoužívajte výrobok vonku. Výrobok chráňte pred priamym slnečným žiarením.
13. Nepoužívajte výrobok s mokrými rukami.
14. Voda a iné tekutiny nesmú prísť do kontaktu so zariadením.
15. Napájací kábel neklad'te pod zariadenie ani žiadne ťažké predmety.
16. Napájací kábel neomotávajte okolo výrobku. Mohlo by to poškodiť napájací kábel a spôsobiť zásah elektrickým prúdom alebo požiar.
17. Nepoužívajte výrobok, ak je sieťová zástrčka uvoľnená.
18. Na premiestňovanie zariadenia nepoužívajte napájací kábel.
19. Výrobok používajte v uzavretých priestoroch na rovnom povrchu.
20. Pred použitím sa porad'te so svojim lekárom, najmä ak máte choroby, ako je cukrovka.
21. Pred začatím cvičenia odporúčame umiestniť pod výrobok podložku na cvičenie alebo niečo podobné, aby sa zvýšila stabilita a zabránilo sa poškodeniu podlahy.
22. Eliptický trenažér nemá voľnobežku. Pohyblivé časti preto nemožno okamžite zastaviť.
23. UPOZORNENIE - Toto zariadenie na cvičenie nie je určené na účely, ktoré vyžadujú vysokú presnosť.
24. Toto zariadenie je v súlade s normou EN ISO 20957-1: 2013, užívateľská trieda HC (H = domáce použitie, C = nízka presnosť). Stacionárne zariadenie na cvičenie. Nie je vhodné na liečebné účely.

⚠ VÝSTRAHA: Výrobok používajte iba v sede. Nestojte na výrobku. Výrobok sa pohybuje sám od seba, nemusíte ho poháňať!



FUNKCIE TLAČIDIEL

- Na ovládacom paneli (č. 3) alebo diaľkovom ovládači (č. 4):
- **Upozornenie k diaľkovému ovládaču (č.4):** Diaľkové ovládanie vyžaduje dve 1,5 V batérie AAA (Nie je súčasťou dodávky).
- **Tlačidlo napájania / tlačidlo štart / stop (na diaľkovom ovládači):** Zapína a vypína zariadenie. Na spustenie zariadenia pomocou ovládacieho panela 2 krát stlačte vypínač. Ak chcete spustiť zariadenie pomocou diaľkového ovládača, najskôr stlačte červené tlačidlo napájania a potom tlačidlo štart / stop na diaľkovom ovládači. Upozornenie: Po stlačení tlačidla napájania alebo tlačidla štart / stop trvá spustenie zariadenia približne 3 sekundy. Je to normálne a nejde o žiadnu chybu.
- **Tlačidlo Direction (Smer):** Stlačením tohto tlačidla zmeníte smer práce pedála. K dispozícii iba v manuálnom režime HR Tlačidlo Speed (rýchlosť): Stlačením tohto tlačidla zvýšite alebo znížite rýchlosť, napr. 01,02,03, 04,05. K dispozícii iba v manuálnom režime HR.
- **Tlačidlo Mode (režim):** Stlačením tohto tlačidla prepnete zobrazenie medzi skenovaním, časom, vzdialenosťou, rýchlosťou, počítadlom a kalóriami.
- **Tlačidlo Function (funkcia):** Stlačením tohto tlačidla prepnete medzi prednastavenými programami a manuálnym režimom.

Uvedenie do prevádzky

1. Pripojte napájací kábel k prednej časti výrobku a potom ho zapojte do elektrickej zásuvky.
2. Zariadenie zapnite stlačením vypínača. V manuálnom režime sa na displeji zobrazí „HR“.
3. Stlačením tlačidla Function (funkcia) prepnete na automatické programy P1, P2, P3 alebo sa vrátite do manuálneho režimu (HR).

Manuálny režim (HR):

- Štandardne sa výrobok spustí v manuálnom režime (HR).
- Ak chcete aktivovať manuálny režim, znova stlačte tlačidlo Function (funkcia) po P3, na obrazovke sa zobrazí HR.
- V manuálnom režime je k dispozícii 5 rýchlostných stupňov:
- Rýchlosť 1 = 1,5 km / h, rýchlosť 2 = 2,5 km / h, rýchlosť 3 = 3,5 km / h, rýchlosť 4 = 4,5 km / h, rýchlosť 5 = 5,7 km / h.
- Tlačidlo Direction (Smer): Stlačením tohto tlačidla zmeníte smer práce pedála. K dispozícii iba v manuálnom režime (HR).
- Tlačidlo Speed (rýchlosť): Stlačením tohto tlačidla zvýšite alebo znížite rýchlosť, napr. 01,02,03, 04,05. K dispozícii iba v manuálnom režime (HR).
- Tlačidlo Mode (režim): Stlačením tohto tlačidla prepnete zobrazenie medzi skenovaním, časom, vzdialenosťou, rýchlosťou, počítadlom a kalóriami.
- V manuálnom režime (HR) môžete šliapať dopredu alebo dozadu.

Automatický režim / prednastavené programy:

- Stlačte tlačidlo Function (Funkcia) raz pre P1, dvakrát pre P2 a trikrát pre P3.
- Pedále sa v rôznych programoch otáčajú rôznymi rýchlosťami a smermi.
- V automatickom režime nie je možné nastaviť rýchlosť a smer.

Tabuľka prednastavených programov P1, P2, P3 (čas 1 min - 29 min)

P1-P3	Čas (min.)	1m	2m	3m	4m	5m	6m	7m	8m	9m	10m	11m	12m	13m	14m	15m	16m	17m	18m	19m	20m	21m	22m	23m	24m	25m	26m	27m	28m	29m
P1	GS	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3
	RI	V	V	V	V	V	R	R	R	R	R	V	V	V	V	V	R	R	R	R	R	V	V	V	V	V	V	R	R	R
P2	GS	1	1	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3
	RI	R	R	R	R	R	R	V	V	V	V	V	R	R	R	R	R	V	V	V	V	V	R	R	R	R	R	V	V	V
P3	GS	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5
	RI	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R

GS = Rýchlosť / RI = Smer (R = Dozadu, V = Dopredu)

FUNKCIE DISPLEJA

- **Scan**
Stlačíte tlačidlo Mode (Režim), kým sa nerozsvieti kontrolka SCAN. Obrazovka automaticky zobrazuje hodnotu každej funkcie každých päť sekúnd.
- **Time (Čas)**
Stlačíte tlačidlo Mode (Režim), kým sa nerozsvieti kontrolka TIME. Obrazovka zobrazuje trvanie cvičenia. (Minúta.Sekunda). Maximálne trvanie:30 minút.
- **Distance (Vzdialenosť)**
Stlačíte tlačidlo Mode (Režim), kým sa nerozsvieti kontrolka DISTANCE. Na obrazovke sa vzdialenosť zobrazuje v metroch.
- **Speed (Rýchlosť)**
Stlačíte tlačidlo Mode (Režim), kým sa nerozsvieti kontrolka SPEED. Aktuálna rýchlosť je zobrazená na obrazovke.
- **Counter (Počítadlo)**
Stlačíte tlačidlo Mode (Režim), kým sa nerozsvieti kontrolka COUNTER. Na obrazovke sa potom zobrazí počet opakovaní.
- **Calories (Kalórie)**
Stlačíte tlačidlo Mode (Režim), kým sa nerozsvieti kontrolka CALORIE. Na obrazovke sa zobrazia aktuálne kalórie.
- **Vypnúť**
Vypnite výrobok stlačením hlavného vypínača. Výrobok sa automaticky vypne po 30 minútach. Ak zostane 1 minúta, produkt zapípa.

Odporúčanie:

Aj keď môžete jednotku reštartovať bez akéhokoľvek časového obmedzenia, odporúčame nechať zariadenie 10 minút odpočívať po každom 30 -minútovom tréningu.

PREPRAVA

Na prenášanie alebo premiestňovanie výrobku vždy používajte vstavanú rukoväť (č. 5)

STAROSTLIVOSŤ O VÝROBOK

Skladovanie

- Keď sa výrobok nepoužíva, je najlepšie ho uložiť v pôvodnom obale na suchom, vetranom a chladnom mieste.
- Neskrúčajte sieťový kábel.
- Nevystavujte výrobok priamemu slnečnému žiareniu alebo teplu.
- Neskladujte na miestach s vysokou vlhkosťou, ako napr. v kúpeľniach.

Čistenie

- Pred čistením zariadenie vždy vypnite a odpojte od napájania! Povrch výrobku očistite suchou handričkou.
- Na čistenie výrobku nepoužívajte drsné čistiace prostriedky.
- Úroveň bezpečnosti prístroja sa dá udržať iba vtedy, ak je pravidelne kontrolovaný z hľadiska poškodenia a opotrebovania. Batérie v diaľkovom ovládači sú obzvlášť náchylné na opotrebovanie.
- Ak je časť zariadenia chybná, nevyimáňte ju sami, ale kontaktujte náš zákaznícky servis (kontaktné informácie na zadnej strane). Prístroj ďalej nepoužívajte, kým nie je opravený.

ODSTRÁNENIE PORÚCH

Chyba	Možná príčina	Riešenie
Výrobok sa nedá zapnúť	Žiadne elektrické napájanie	Uistite sa, že je napájací kábel zapojený do elektrickej zásuvky a pripojený k zariadeniu.
Výrobok zrazu prestane fungovať	1. Výpadok prúdu. 2. Časovač presiahol 30 minút. 3. Súvislé používanie je príliš dlhé, je aktivovaná ochrana proti prehriatiu a zariadenie sa vypne 4. Sily nad maximálnou hmotnosťou používateľa pôsobia na pedále - zariadenie sa vypne ako ochranné opatrenie	1. Uistite sa, že je zapojený napájací kábel 2. Stlačením vypínača zapnite napájanie. 3. Nechajte produkt vychladnúť a potom ho znova zapnite. 4. Nestojte na pedáli s hmotnosťou vyššou, ako je maximálna hmotnosť užívateľa

TECHNICKÉ ÚDAJE

Výrobok sa automaticky vypne po 30 minútach.

Číslo modelu: M30584 | M30868

Názov výrobku: VibroLegs Elliptical

220-240V ~ 150/60 Hz 150W

Odolnosť voči vode: IPX0

Pracovné prostredie: Teplota: 0°C ~ 40°C / Vlhkosť: 10% ~ 90%

Bezpečnostný štandard: EN ISO 20957-1:2013

Maximálne prípustné zaťaženie: 25 kg

Celková hmotnosť zariadenia: 6,2kg

Celková plocha tréningového zariadenia (napr. Plocha na státie): L: 445 mm x W: 385mm

TRÉNINGOVÝ PLÁN

Nezabudnite sledovať svoju intenzitu alebo rýchlosť cvičenia.

Toto je obzvlášť dôležité pri začatí nového cvičebného programu. Najľahšie je začať pomaly a sledovať, ako rýchlo idete. Počas prvých pár týždňov cvičenia v polohe sediac na eliptickom tréningovom zariadení bude možno dobré, ak začnete rýchlosťou 1-3, v závislosti od vašej aktuálnej kondície. Keď si na cvičenia zvyknete, počas tréningov vykonávajte úpravy v malých prírastkoch, aby ste mohli trénovať na miernej úrovni tak, aby ste počas cvičení mohli viesť konverzáciu a nemali ste pocit, že by ste mali problémy s dýchaním a hovorením súčasne. Ak začnete na príliš vysokej úrovni, môžete sa vystaviť riziku zranenia. Na začiatku tréningového programu je dôležité poskytnúť telu čas, ktorý potrebuje na vybudovanie vytrvalosti a sily.

Čo by ste mali zvážiť pri zahájení cvičebného programu:

- Sledujte každú časť tréningu a pracujte na tom, aby ste našli tempo / odpor, ktorý vám umožní pracovať pohodlným tempom.
- Spomaľte, ak vám dochádza dych, alebo ak cítite v svaloch škľabanie, cítite slabosť alebo únavu. Mali by ste mať pocit, že vykonávate pohyb, ale mali by ste byť schopní/schopná hovoriť aj celými vetami.
- Zvažujte možnosť cvičenia asi trikrát týždenne s odpočinkovým dňom medzi dňami cvičenia v prípade potreby.
- Postupujte tak, že pri každom cvičení pridáte niekoľko minút, až dosiahnete 30 minút.
- Dôležitý aj strečing spodnej časti tela po cvičení, aby ste sa vyhli zraneniam.
- Uistite sa, že zostanete dobre hydratovaní a pite veľa vody pred a po cvičení, aby ste zabezpečili, že ste dostatočne hydratovaní.

Príklady tréningových programov

Trvanie	Intenzita/Tempo
5 min.	Zahrejte sa v pohodlnom tempe a udržujte rýchlosť medzi 1-2.
3 min.	Zvýšte rýchlosť o jednu úroveň. (2-3) Mali by ste mať pocit, že pracujete, ale mali by ste byť schopní viesť konverzáciu
2 Min.	Znova zvýšte rýchlosť, aby ste sa pohybovali medzi úrovňou 3-4.
3 min.	ZNÍŽENIE RÝCHLOSTI
2 Min.	Znova zvýšte rýchlosť, až pracujete trochu intenzívnejšie, ako ste boli na začiatku.
5 min.	Na ochladenie opäť spomaľte na príjemnú úroveň.

Celkový tréningový čas: 20 minút

Ak chcete nadviazať na toto cvičenie, začnite tým, že v druhej fáze cvičení pridáte ďalšie tri minúty a potom si k svojmu času pripočítate ďalšie dve minúty a potom sa na záver cvičenia päť minút ochladíte. Cvičenie by sa tak malo predĺžiť na 25 minút. (pozri príklady nižšie)

Na tejto úrovni môžete vydržať týždeň a potom pridať ďalšiu časť troch minút ľahšieho cvičenia a dvoch minút intenzívnejšieho cvičenia. Teraz ste na 30 -minútovej úrovni cvičenia. (pozri nižšie)

Tri príklady v tabuľkovej forme: Ako klasifikovať aktivitu na zvýšenie vytrvalosti (predĺženie časového rámca o 20, 25, 30 minút):

Poznámka: Cvičenia sa môžu líšiť aj podľa úrovne počiatočnej intenzity:

UKÁŽKOVÉ CVIČENIA

Trvanie	Intenzita/Tempo	Cvičenie
5 min.	1-2	Zahriatie
3 min.	Zvýšiť o jednu úroveň (2-3)	

2 Min.	Zvýšiť o jednu úroveň (3-4)	Ak je možné zvýšenie
3 min.	Znížiť o jednu úroveň	
2 Min.	Zvýšiť o jednu úroveň	
5 min.	Znížiť o jednu úroveň	Vychladnutie

Celkom 20 minút

Trvanie	Intenzita/Tempo	Cvičenie
5 min.	1-2	Zahriatie
6 min.	Zvýšiť o jednu úroveň (2-3)	
2 Min.	Zvýšiť o jednu úroveň (3-4)	Ak je možné zvýšenie
3 min.	Znížiť o jednu úroveň	
2 Min.	Zvýšiť o jednu úroveň	
7 min.	Znížiť o jednu úroveň	Vychladnutie

Celkom 25 minút

Trvanie	Intenzita/Tempo	Cvičenie
5 min.	1-2	Zahriatie
6 min.	Zvýšiť o jednu úroveň (2-3)	
4 min.	Zvýšiť o jednu úroveň (3-4)	Ak je možné zvýšenie
6 min.	Znížiť o jednu úroveň	
2 Min.	Zvýšiť o jednu úroveň	
7 min.	Znížiť o jednu úroveň	Vychladnutie

Celkom 30 minút

NÁROČNEJŠIE UKÁŽKOVÉ CVIČENIA

Trvanie	Intenzita/Tempo	Cvičenie
3 min.	1	Dopredu
2 Min.	2	
5 min.	3	
5 min.	3	Dozadu
5 min.	2	Dopredu
2 min.	3	Dopredu
2 Min.	4	Dopredu
5 min.	3	Vychladnutie dopredu

Celkom 30 minút

PRÍKLAD CVIČENIA: VYTRVALOSŤ

Trvanie	Intenzita/Tempo	Cvičenie
3 min.	2	Dopredu
2 Min.	3	Dopredu
5 min.	4	Dopredu
5 min.	5	Dopredu
5 min.	5	Dozadu
5 min.	4	Dopredu

5 min.	3	Vychladnutie dopredu
--------	---	----------------------

Celkom 30 minút


PRÍKLAD CVIČENIA: DO KOPCA - ZVÝŠENÁ OBTIAŽNOSŤ

Trvanie	Intenzita/Tempo	Cvičenie
2 Min.	2	Dopredu
2 Min.	3	Dopredu
4 min.	4	Dopredu
2 Min.	5	Dopredu
2 Min.	4	Dopredu
3 min.	5	Dopredu
3 min.	4	Dopredu
2 Min.	3	Dopredu
2 min.	4	Dopredu
3 min.	5	Dopredu
3 min.	4	Dopredu
2 Min.	3	Vychladnutie v smere dopredu

Celkom 30 minút

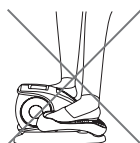
RO

INDICAȚII DE SIGURANȚĂ

-  **ÎNAINTE DE UTILIZAREA ACESTUI APARAT CITIȚI TOATE INSTRUCȚIUNILE ȘI PĂSTRAȚI ACEST MANUAL DE UTILIZARE PENTRU RECONSULTARE.**
- DACĂ APARATUL ESTE TRANSFERAT TERȚILOR, ATUNCI TREBUIE SĂ ÎNMÂNĂȚI ȘI ACEST MANUAL DE UTILIZARE ÎMPREUNĂ CU APARATUL.**
- Vă rugăm să citiți cu atenție acest manual cu instrucțiuni de utilizare înainte de folosire, în special indicațiile de siguranță pentru a împiedica vătămări și daune la produs.
- Deconectați aparatul după fiecare folosire. După utilizare sau înainte de curățare trageți ștecherul din priză.
- În timpul folosirii nu îl acoperiți pentru a evita o supraîncălzire a motorului și o funcționare defectuoasă sau daune.
- Acest dispozitiv poate fi utilizat de copii începând cu vârsta de 8 ani precum și de persoane cu capacități fizice-senzoriale sau mentale reduse sau lipsă a experienței și cunoștințe, dacă sunt supravegheate sau sunt instruite în privința utilizării sigure a dispozitivului și dacă înțeleg pericolele rezultate de la aceasta. Copiilor nu le este permis să se joace cu aparatul. Curățarea și întreținerea care trebuie efectuată de către utilizatori nu este permisă să fie efectuată de copii decât dacă au vârsta de peste 8 ani și sunt supravegheați. Copiii cu vârste mai mici de 8 ani trebuie ținuti la distanță față de aparat și conductorul de alimentare.
- Dacă vă simțiți inconfortabil sau aveți alte simptome, opriți imediat utilizarea.
- Nu utilizați produsul dacă este deteriorat sau defect.

9. Nu introduceți în produs niciun corp străin sau să îl lăsați să cadă pe produs.
10. Nu este permisă utilizarea acestui produs în scopuri terapeutice. Nu îl utilizați cu alte aparate electronice medicale precum stimulatoarele cardiace sau aparate EKG.
11. Nu utilizați într-un mediu ud sau prăfos. Nu utilizați într-un mediu umed de ex. în camera de baie.
12. Nu depozitați sau folosiți produsul în aer liber. Țineți produsul departe de radiația solară directă.
13. Nu comandați produsul cu mâinile ude.
14. Apa și alte lichide nu este permis să intre în contact cu aparatul.
15. Nu pozați cablul de rețea sub aparat sau un obiect greu.
16. Nu înfășurați cablul de rețea în jurul produsului. Astfel cablul de rețea ar putea fi deteriorat și cauza o electrocutare sau un incendiu electric.
17. Dacă ștecherul este slăbit, nu utilizați produsul.
18. Nu utilizați cablul de rețea pentru deplasarea aparatului.
19. Utilizați produsul în spații interioare pe o suprafață plană.
20. Înainte de utilizare consultați-vă cu medicul dumneavoastră, în special dacă suferiți de afecțiuni precum diabetul.
21. Înainte de începerea antrenamentului, vă recomandăm să așezați o saltea de antrenament sau ceva similar sub produs, pentru a crește stabilitatea și a evita daunele la pardoseală.
22. Aparatul de antrenament Ellipsen nu dispune de mișcare liberă. Ca urmare piesele mobile nu pot opri imediat.
23. AVERTIZARE – Acest aparat de antrenament nu este destinat scopurilor pentru care este necesară o precizie înaltă.
24. Acest aparat îndeplinește cerințele EN ISO 20957-1:2013, clasa de utilizare HC (H = folosință privată, C = precizie scăzută). Aparat de antrenament staționar. Nu este adecvat în scopuri terapeutice.

⚠ AVERTIZARE: Utilizați produsul numai în poziția așezat. Nu vă așezați pe produs. Produsul se mișcă de la sine nu trebuie să îi dați un imbold!



TASTE FUNCȚIONALE

- La câmpul de comandă (#3) respectiv la comanda de la distanță/telecomandă (#4):
- Indicație telecomandă (#4): Telecomenzii ii sunt necesare două baterii 1,5V AAA (necuprinse în furnitura livrată).

- **Tasta Power / Tasta Start-Stop (pe telecomandă):** Pornește și oprește aparatul. Pentru a porni aparatul de la câmpul de comandă acționezi de 2 ori tasta de putere (Power). Pentru a porni aparatul de la telecomandă, apăsați mai întâi tasta roșie Power (putere) și apoi tasta Start-Stop de pe telecomandă.
- **Indicație:** durează cca. 3 secunde până când aparatul pornește, din momentul în care ați acționat tasta Power respectiv tasta Start-Stop. Acest lucru este normal și nu reprezintă un defect.
- **Tasta Direction (Direcție):** Apăsați această tastă pentru a schimba sensul de lucru al pedalei. Numai în regimul manual HR disponibilă tasta Speed (Viteză): Apăsați această tastă pentru a mări sau scădea viteza, de ex. 01, 02, 03, 04, 05. Disponibil numai în regimul manual HR.
- **Tasta Mode (Regim):** Apăsați această tastă pentru a comuta afișajele la scan, timp, depărtare, viteză, contor și calorii.
- **Tasta funcțională (Funcție):** Apăsați această tastă, pentru a schimba între programele presetate și regimul de funcționare manual.

PUNEREA ÎN FUNCȚIUNE

1. Racordați cablul de rețea la partea frontală a aparatului și în continuare la o priză.
2. Apăsați tasta Power pentru a reconecta aparatul. Pe ecranul display apare „HR” pentru regimul manual.
3. Apăsați tasta Function (Funcție), pentru a schimba la programele automate P1, P2, P3 sau pentru a reveni la regimul manual (HR).

Regim manual de funcționare (HR)

- În mod standard produsul pornește în regimul manual de funcționare (HR).
- Pentru a activa regimul manual apăsați tasta Function (Funcție) după P3 încă o dată, atunci HR este afișat pe ecran.
- Există 5 trepte de viteză disponibile în regimul manual:
- Viteza 1= 1,5 km/h, Viteza 2= 2,5 km/h, Viteza 3= 3,5 km/h, Viteza 4= 4,5 km/h, Viteza 5= 5,7 km/h.
- Tasta Direction (Direcție): Apăsați această tasta pentru a modifica sensul de lucru al pedalelor. Disponibil numai în regimul manual (HR).
- Tasta Speed (Viteză): Apăsați această tastă pentru a crește sau scădea viteza, precum de ex. 01, 02, 03, 04, 05. Disponibil numai în regimul manual (HR).
- Tasta Mode (Regim): Apăsați această tastă pentru a comuta afișajele la scan, timp, depărtare, viteză, contor și calorii.
- În regimul manual de funcționare (HR) puteți pași înainte sau înapoi.

Regim de funcționare automat/Program presetate:

- Apăsați tasta Function (funcție) o dată pentru P1, de două ori pentru P2 și de trei ori pentru P3.
- Pedalele se rotesc la diferite programe cu viteze și direcții diferite.
- În regimul de funcționare automat viteza și direcția nu pot fi setate.

Tabel programe presetate P1, P2, P3
(Timp 1 min - 29 min)

P1-P3	Timp (min.)	1m	2m	3m	4m	5m	6m	7m	8m	9m	10m	11m	12m	13m	14m	15m	16m	17m	18m	19m	20m	21m	22m	23m	24m	25m	26m	27m	28m	29m
P1	GS	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3
	RI	V	V	V	V	V	R	R	R	R	R	V	V	V	V	V	R	R	R	R	R	V	V	V	V	V	V	R	R	R
P2	GS	1	1	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3
	RI	R	R	R	R	R	V	V	V	V	V	R	R	R	R	R	V	V	V	V	V	R	R	R	R	R	V	V	V	V
P3	GS	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5
	RI	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R

GS = Viteză / RI = Direcție (R = Înapoi, V = Înainte)

FUNCȚIILE ECRANULUI DISPLAY

• Scanare

Apăsați tasta Mode (regim), până când se luminează lampa SCAN. Ecranul afișează la fiecare cinci secunde, în mod automat, valoarea fiecărei funcții.

• Time (timp)

Apăsați tasta Mode (regim), până când se luminează lampa TIME. Ecranul afișează durata antrenamentului. (Minut.Secundă). Durata maximă: 30 minute.

• Distance (depărtare)

Apăsați tasta Mode (regim), până când se luminează lampa DISTANCE. Pe ecran este afișată distanța parcursă

în metri.

- **Speed (viteză)**

Apăsați tasta Mode (regim), până când se luminează lampa SPEED. Pe ecran este afișată treapta de viteză actuală.

- **Counter (contor)**

Apăsați tasta Mode (regim), până când se luminează lampa COUNTER. Ecranul afișează atunci numărul de repetări.

- **Calories (calorii)**

Apăsați tasta Mode (regim), până când se luminează lampa CALORIE. Ecranul afișează kaloriile actuale.

- **Deconectare/oprire**

Apăsați tasta Power pentru a deconecta aparatul. Produsul se deconectează în mod automat după 30 minute. Atunci când mai rămâne încă 1 minut produsul emite un sunet de tip beep.

Recomandare:

Deși puteți pune din nou în funcțiune unitatea fără limitare de timp, recomandăm să lăsați aparatul în stare de repaus timp de 10 minute, după fiecare de antrenament de 30 minute.

TRANSPORT

Utilizați întotdeauna mânerul integrat pentru a purta sau deplasa produsul (#5)

ÎNGRIJIREA PRODUSULUI

Depozitare

- Dacă produsul nu este în utilizare îl depozitați cel mai bine în ambalajul său original într-un loc uscat, aerisit și răcoros.
- Nu răsuciți cablul de rețea.
- Nu expuneți produsul radiației solare directe sau căldurii excesive.
- Nu depozitați în locuri cu o umiditatea a aerului ridicată, precum de ex. în cameră de baie

Curățare

- Obligatoriu deconectați aparatul înainte de curățare și îl separați de la alimentarea curentului! Curățați suprafața produsului cu o lavetă uscată.
- Nu utilizați niciun produs de curățare caustic pentru curățarea produsului.
- Nivelul de siguranță al aparatului poate fi menținut, numai dacă este verificat periodic pentru daune și uzură. În primul rând bateriile sunt predispuse la uzură.
- Dacă o piesă a aparatului este defectă, nu o înlocuiți în regim propriu ci adresați-vă serviciului nostru de asistență clienți (informațiile de contact sunt pe pagina din spate). Nu folosiți aparatul mai departe până la readucerea sa în parametri.

REMEDIEREA DEFECȚIUNILOR

Defecțiune/ Eroare	Cauză posibilă	Soluție
Produsul nu permite să fie conectat	Nu există alimentarea electrică	Asigurați-vă că este introdus cablul de curent într-o priză și este conectat cu aparatul.
Produsele își oprește brusc funcționarea	1. Căderea curentului. 2. Ceasul contor/timer depășește 30 minute. 3. Timpul de folosire neîntrerupt este prea lung, protecția la supraîncălzire este activată și aparatul se deconectează. 4. Forțe peste greutatea maximă a utilizatorului acționează asupra pedalei – ca măsura de protecție aparatul deconectează.	1. Verificați dacă este racordat la rețea cablul de rețea. 2. Apăsați tasta Power pentru a conecta alimentarea curentului. 3. Lăsați produsul să se răcească, apoi îl reconectați/reporniți. 4. Nu stați pe pedală cu mai mult de greutate max. a utilizatorului.

DATE TEHNICE

Produsul se deconectează în mod automat după 30 minute.

Nr. model: M30584 | M30868

Nume produs: Aparat de exerciții fizice VibroLegs Elliptical

220-240V ~ I 50/60 Hz I 50W

Rezistența la apă: IPX0

Mediul ambiant de lucru: Temperatura: 0°C ~ 40°C / umiditatea aerului: 10% ~ 90%

Normativul de siguranță: EN ISO 20957-1:2013

Sarcina max. admisă: 25 kg

Greutatea totală a aparatului: 6,2 kg

Suprafața totală a aparatului de antrenament (de ex. suprafața de așezare): L: 445 mm x lăț: 385 mm

PLAN DE ANTRENAMENT

Asigurați-vă că vă monitorizați intensitatea sau viteza exercițiului

Este important acest fapt în mod special atunci când începeți un program nou de antrenament. Cel mai simplu este de a începe lent și să urmăriți cât de repede avansați. În primele săptămâni în care vă antrenați șezând cu un Ellipsentrainer, poate doriți să începeți cu un nivel de viteză între 1-3, în funcție de nivelul dumneavoastră actual de fitness. După ce vă obișnuiți mai bine cu exercițiile, efectuați adaptări, în timpul întregului antrenament, lente, pas cu pas, pentru ca să puteți lucra la un nivel moderat, la care puteți vorbi în timpul exercițiilor și nu aveți senzația că există dificultăți la respirație și vorbit simultan. Dacă începeți la un nivel prea înalt puteți dumneavoastră înșivă să vă expuneți la un risc de vătămare. Atunci când începeți pentru prima dată un program de antrenament este important să acordați corpului dumneavoastră timpul care îi este necesar pentru a-și forma rezistența și forța.

Lucruri care sunt de luat în considerare la startul unui program de exerciții:

- Urmăriți fiecare secțiune a antrenamentului și lucrați la găsirea unui ritm/ unei rezistențe care vă dă posibilitatea să lucrați într-un ritm plăcut.
- Deveniți mai lent dacă rămâneți fără suflu sau dacă mușchii vă zvâcnesc, vă simțiți slăbit sau obosit. Ar trebui să aveți sentimentul că vă mișcați dar sunteți capabili și să vorbiți în fraze complete.
- Gândiți-vă dacă ar trebui să vă efectuați antrenamentele aproximativ de trei ori per săptămână cu o zi de odihnă între ele, după necesar.
- Faceți progrese pentru care de fiecare dată atunci când vă antrenați adăugați câteva minute, până când sunteți 30 minute.
- Și întinderea segmentului inferior al trunchiului este importantă după antrenament pentru a evita vătămările.
- Acordați atenție să rămâneți bine hidratat și să beți multă apă înainte și sub antrenament, pentru a vă asigura că sunteți bine hidratat.

EXEMPLE PENTRU PROGRAME DE ANTRENAMENT

Durăță	Intensitate/Ritm
5 min.	Încălziți-vă într-un ritm plăcut și mențineți viteza între 1-2.
3 min.	Creșteți viteza cu o treaptă. (2-3) Ar trebuie să aveți sentimentul că lucrați dar că sunteți capabili să purtați o conversație.
2 min.	Creșteți încă o dată viteza astfel încât să fiți între treptele 3-4.
3 min.	REDUCERE VITEZĂ
2 min.	Creșteți încă o dată viteza până când lucrat ceva mai dur decât la început.
5 min.	Scădeți din nou viteza într-o măsură confortabilă pentru a vă răcori.

Timpul total de antrenament: 20 minute

Pentru a dezvolta acest antrenament, începeți, în faza a doua a exercițiilor, cu adăugarea altor trei minute și apoi creșterea cu alte două, înainte de a efectua răcirea de cinci minute la sfârșitul antrenamentului dumneavoastră. Aceasta ar trebuie să vă prelungească antrenamentul la 25 minute. (vedeți următoarele exemple) Puteți rămâne timp de o săptămână la acest nivel și apoi să adăugați o altă secțiune de trei minute de antrenament ușor și două minute de antrenament dur. Acum sunteți la nivelul de 30 minute pentru exercițiu. (vedeți mai jos) Trei exemple sub formă tabelară: cum se clasifică activitatea pentru a crește rezistența (creșterea intervalelor de timp de 20, 25, 30 minute):

Indicație: Exercițiile pot fi variate și prin nivelul inteistății de începere:

EXEMPLU DE WORKOUTS

Durăță	Intensitate/Ritm	Exercițiu
5 min.	1-2	Warm up (încălzire)
3 min.	Creștere cu o treaptă (2-3)	
2 min.	Creștere cu o treaptă (3-4)	Dacă este posibil de crescut
3 min.	Scădere cu o treaptă	

2 min.	Creștere cu o treaptă	
5 min.	Scădere cu o treaptă	Cool Down (răcire)

20 minute în total

Durață	Intensitate/Ritm	Exercițiu
5 min.	1-2	Warm up (încălzire)
6 min.	Creștere cu o treaptă (2-3)	
2 min.	Creștere cu o treaptă (3-4)	Dacă este posibil de crescut
3 min.	Scădere cu o treaptă	
2 min.	Creștere cu o treaptă	
7 min.	Scădere cu o treaptă	Cool Down (răcire)

25 minute în total

Durață	Intensitate/Ritm	Exercițiu
5 min.	1-2	Warm up (încălzire)
6 min.	Creștere cu o treaptă (2-3)	
4 min.	Creștere cu o treaptă (3-4)	Dacă este posibil de crescut
6 min.	Scădere cu o treaptă	
2 min.	Creștere cu o treaptă	
7 min.	Scădere cu o treaptă	Cool Down (răcire)

30 minute în total

EXEMPLU DE WORKOUTS MAI INTENSE

Durață	Intensitate/Ritm	Exercițiu
3 min.	1	Înainte
2 min.	2	
5 min.	3	
5 min.	3	Înapoi
5 min.	2	Înainte
2 min.	3	Înainte
2 min.	4	Înainte
5 min.	3	Cool down înainte

30 minute în total

EXEMPLU DE WORKOUTS: REZISTENȚĂ

Durață	Intensitate/Ritm	Exercițiu
3 min.	2	Înainte
2 min.	3	Înainte
5 min.	4	Înainte
5 min.	5	Înainte
5 min.	5	Înapoi
5 min.	4	Înainte
5 min.	3	Cool down înainte

30 minute în total


EXEMPLU DE WORKOUTS: URCARE PE MUNTE - DIFICULTATE CRESCUTĂ

Durață	Intensitate/Ritm	Exercițiu
2 min.	2	Înainte
2 min.	3	Înainte
4 min.	4	Înainte
2 min.	5	Înainte
2 min.	4	Înainte
3 min.	5	Înainte
3 min.	4	Înainte
2 min.	3	Înainte
2 min.	4	Înainte
3 min.	5	Înainte
3 min.	4	Înainte
2 min.	3	Cool down în direcția înainte

30 minute în total

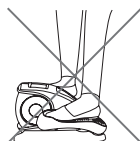
PL

WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA

-  **PRZED UŻYCIEM TEGO URZĄDZENIA NALEŻY PRZECZYTAĆ WSZYSTKIE ZALECENIA I ZACHOWAĆ NINIEJSZĄ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI DO PÓŹNIEJSZEGO WGLĄDU.**
- W PRZYPADKU PRZEKAZANIA URZĄDZENIA INNYM OSOBOM NALEŻY IM RÓWNIEŻ PRZEKAZAĆ NINIEJSZĄ INSTRUKCJĘ UŻYTKOWANIA.**
- Przed użyciem należy uważnie przeczytać instrukcję użytkownika, w szczególności wskazówki bezpieczeństwa, aby zapobiec uszkodzeniu produktu i urazom.
- Wyłączyć urządzenie po każdym użyciu. Po zakończeniu użycia lub przed rozpoczęciem czyszczenia urządzenia wyciągnąć wtyczkę sieciową z gniazdka.
- Nie zakrywać urządzenia podczas użytkowania, aby uniknąć przegrzania silnika oraz nieprawidłowego działania lub uszkodzenia.
- Z tego urządzenia mogą korzystać dzieci w wieku od 8 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, czuciowych lub umysłowych albo o niedostatecznym doświadczeniu i wiedzy, pod warunkiem, że będą pod nadzorem albo zostaną pouczone o bezpiecznej obsłudze urządzenia i będą zdawać sobie sprawę z wynikających z tego zagrożeń. Dzieciom nie wolno bawić się urządzeniem. Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci, chyba że są starsze niż 8 lat i są pod nadzorem. Dzieci poniżej 8 roku życia należy trzymać z dala od urządzenia i przewodu podłączeniowego.
- W przypadku wystąpienia nietypowego samopoczucia lub innych objawów, natychmiast zaprzestać użytkowania urządzenia.

8. Nie używać produktu, jeśli jest uszkodzony lub wadliwy.
9. Nie umieszczać w środku ani nie upuszczać ciężarów na produkt.
10. Ten produkt nie jest przeznaczony do celów terapeutycznych. Nie używać z innymi medycznymi urządzeniami elektronicznymi, takimi jak rozruszniki serca lub aparaty EKG.
11. Nie używać w wilgotnym lub zakurzonej otoczeniu. Nie używać w wilgotnym otoczeniu, np. w łazience.
12. Nie przechowywać ani nie używać produktu na zewnątrz. Trzymać produkt z dala od bezpośredniego światła słonecznego.
13. Nie obsługiwać produktu mokrymi rękami.
14. Kontakt wody i innych płynów z urządzeniem jest niedopuszczalny.
15. Nie umieszczać przewodu zasilającego pod urządzeniem ani żadnym innym ciężkim przedmiotem.
16. Nie owijać przewodu zasilającego wokół produktu. Mogłoby to spowodować uszkodzenie przewodu zasilającego i spowodować porażenie prądem lub pożar.
17. Nie używać produktu, jeśli wtyczka zasilania jest poluzowana.
18. Nie używać przewodu zasilającego w celu przemieszczania urządzenia.
19. Użytkować produkt wyłącznie w pomieszczeniach na równej powierzchni.
20. Skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem użytkowania urządzenia, zwłaszcza jeśli użytkownik cierpi na choroby, takie jak np. cukrzyca.
21. Przed rozpoczęciem treningu, zalecamy umieszczenie maty treningowej lub podobnej pod produktem, aby zwiększyć stabilność i zapobiec uszkodzeniu podłogi.
22. Urządzenie nie posiada wolnobiegu. Oznacza to, że natychmiastowe zatrzymanie ruchomych części urządzenia nie jest możliwe.
23. **OSTRZEŻENIE** – To urządzenie do ćwiczeń nie jest przeznaczone do celów wymagających wysokiej dozy dokładności.
24. To urządzenie spełnia wymogi normy EN ISO 20957-1: 2013, klasa użytkownika HC (H = do użytku domowego, C = niska dokładność). Stacjonarny przyrząd treningowy. Nie nadaje się do celów terapeutycznych.

⚠ OSTRZEŻENIE: używać produktu wyłącznie w pozycji siedzącej. Nie stawać na produkcie. Produkt porusza się sam, nie trzeba go napędzać!



FUNKCJE PRZYCISKÓW

- **Na panelu sterowania (#3) lub pilocie (#4):**
- **Uwaga dot. pilota (#4):** pilot wymaga użycia dwóch baterii 1,5 V AAA. (nie wchodzi w zakres dostawy).
- **Przycisk Power/ Przycisk Start / Stop (na pilocie):** uruchamia i zatrzymuje urządzenie. W celu uruchomienia urządzenia z poziomu panelu sterowania, nacisnąć przycisk Power dwukrotnie. W celu uruchomienia urządzenia za pomocą pilota należy najpierw nacisnąć czerwony przycisk Power, a następnie przycisk Start/ Stop na pilocie. **Uwaga:** uruchomienie urządzenia trwa ok. 3 sekundy po naciśnięciu przycisku Power lub przycisku Start/Stop. Jest to normalne zjawisko i nie jest ono objawem usterki.
- **Przycisk Direction (kierunek):** nacisnąć ten przycisk, aby zmienić kierunek działania pedału. Dostępne tylko w trybie ręcznym HR przycisk prędkości: nacisnąć ten przycisk, aby zwiększyć lub zmniejszyć prędkość, np. 01, 02, 03, 04, 05. Funkcja dostępna tylko w trybie ręcznym HR.
- **Przycisk Mode (tryb):** nacisnąć ten przycisk, aby przełączać wyświetlanie pomiędzy skanowaniem, czasem, dystansem, prędkością, licznikiem i kaloriami.
- **Przycisk Function (funkcja):** nacisnąć przycisk, aby przełączyć się między zaprogramowanymi programami a trybem ręcznym.

Uruchomienie

1. Podłączyć przewód zasilający z przodu urządzenia, a następnie podłączyć go do gniazdka elektrycznego.
2. Nacisnąć przycisk zasilania, aby włączyć urządzenie. Na wyświetlaczu pojawi się wartość „HR” przedstawiająca tryb ręczny.
3. Nacisnąć przycisk Function (funkcja), aby przejść do programów automatycznych P1, P2, P3 lub powrócić do trybu ręcznego (HR).

Tryb ręczny (HR):

- Domyślnie produkt uruchamia się w trybie ręcznym (HR).
- W celu uruchomienia trybu ręcznego, nacisnąć przycisk Function (funkcja) po P3 jeszcze jeden raz. Na wyświetlaczu ukaże się wartość HR.
- W trybie ręcznym dostępnych jest 5 poziomów prędkości:
- Prędkość 1 = 1,5 km/h, prędkość 2 = 2,5 km/h, prędkość 3 = 3,5 km/h, prędkość 4 = 4,5 km/h, prędkość 5 = 5,7 km/h.
- Przycisk Direction (kierunek): nacisnąć ten przycisk, aby zmienić kierunek działania pedału. Funkcja dostępna tylko w trybie ręcznym (HR).
- Przycisk Speed (prędkość): nacisnąć ten przycisk, aby zwiększyć lub zmniejszyć prędkość, np. 01, 02, 03, 04, 05. Funkcja dostępna tylko w trybie ręcznym HR.
- Przycisk Mode (tryb): nacisnąć ten przycisk, aby przełączać wyświetlanie pomiędzy skanowaniem, czasem, dystansem, prędkością, licznikiem i kaloriami.
- W trybie ręcznym (HR) pedałowanie może odbywać się do przodu lub do tyłu.

Tryb automatyczny / zaprogramowane programy:

- Nacisnąć przycisk Function (funkcja) raz, aby wywołać program P1, dwa razy, aby wywołać program P2 i trzy razy, aby wywołać program P3.
- Pedały obracają się z różnymi prędkościami i kierunkami w różnych programach.
- W trybie automatycznym regulacja prędkości i kierunku nie jest możliwa.

Tabela zapisanych programów P1, P2, P3
(Czas 1 min - 29 min)

P1-P3	Czas (min)	1m	2m	3m	4m	5m	6m	7m	8m	9m	10m	11m	12m	13m	14m	15m	16m	17m	18m	19m	20m	21m	22m	23m	24m	25m	26m	27m	28m	29m
P1	GS	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3
	RI	V	V	V	V	V	R	R	R	R	R	V	V	V	V	V	R	R	R	R	R	V	V	V	V	V	R	R	R	R
P2	GS	1	1	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3
	RI	R	R	R	R	R	V	V	V	V	V	R	R	R	R	R	V	V	V	V	V	R	R	R	R	R	V	V	V	V
P3	GS	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5
	RI	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R	V	R

GS = prędkość / RI = kierunek (R = naprzód, V = wstecz)

FUNKCJE WYŚWIETLACZA

- **Scan**
Nacisnąć przycisk Mode (tryb) do moment zaświecenia się diody SCAN. Ekran automatycznie wyświetla

wartość każdej funkcji co pięć sekund.

- **Time (czas)**

Nacisnąć przycisk Mode (tryb) do moment zaświecenia się diody TIME. Wyświetlacz wskazuje czas trwania treningu. (minuty.sekundy). Maksymalny czas trwania treningu: 30 minut.

- **Distance (odległość)**

Nacisnąć przycisk Mode (tryb) do moment zaświecenia się diody DISTANCE. Odległość prezentowana na wyświetlaczu jest mierzona w metrach.

- **Speed (prędkość)**

Nacisnąć przycisk Mode (tryb) do moment zaświecenia się diody SPEED. Na wyświetlaczu prezentowana jest bieżący poziom prędkości.

- **Counter (licznik)**

Nacisnąć przycisk Mode (tryb) do moment zaświecenia się diody COUNTER. Na ekranie pojawi się wówczas liczba powtórzeń.

- **Calories (kalorie)**

Nacisnąć przycisk Mode (tryb) do moment zaświecenia się diody CALORIE. Na ekranie pojawi się bieżąca liczba kalorii.

- **Wyłączanie**

Nacisnąć przycisk zasilania, aby wyłączyć urządzenie. Produkt wyłącza się automatycznie po 30 minutach. Na 1 minutę przed wyłączeniem, produkt wyda sygnał dźwiękowy.

Rekomendacja:

O ile możliwa jest eksploatacja urządzenia bez ograniczeń czasowych, zalecamy pozostawienie urządzenia na 10 minut odpoczynku po każdym 30-minutowym treningu.

TRANSPORT

Zawsze używać wbudowanego uchwytu do przenoszenia lub przemieszczania produktu (#5).

PIELĘGNACJA PRODUKTU

Przechowywanie

- Gdy produkt nie jest używany, najlepiej przechowywać go w oryginalnym opakowaniu w suchym, przewiewnym i chłodnym miejscu.
- Nie skręcać przewodu zasilającego.
- Nie wystawiać produktu na bezpośrednie działanie promieni słonecznych lub ciepła.
- Nie przechowywać w miejscach o dużej wilgotności, takich jak np. łazienki.

Czyszczenie

- Zawsze wyłączać urządzenie przed czyszczeniem i odłączyć je od źródła zasilania! Wyczyścić powierzchnię produktu suchą szmatką.
- Nie używać ostrych detergentów do czyszczenia produktu.
- Odpowiedni poziom bezpieczeństwa urządzenia można utrzymać tylko wtedy, gdy jest regularnie sprawdzane pod kątem uszkodzeń i zużycia. Baterie w pilocie są szczególnie podatne na zużycie.
- Jeśli jakaś część urządzenia ulegnie uszkodzeniu, nie należy wymieniać jej samodzielnie, ale skontaktować się z naszym działem obsługi klienta (dane kontaktowe na odwrocie). Nie używać urządzenia do czasu jego naprawy.

USUWANIE USTEREK

Usterka	Możliwa przyczyna	Rozwiązanie
Brak możliwości uruchomienia produktu.	Brak zasilania.	Upewnić się, że przewód zasilający jest podłączony do gniazdka elektrycznego oraz do urządzenia.
Produkt nagle przestaje działać.	1. Awaria zasilania. 2. Licznik przekroczył 30 minut. 3. Czas ciągłego użytkowania jest zbyt długi. Zabezpieczenie przed przegrzaniem uruchomiło się, urządzenie wyłącza się samoczynnie. 4. Siły wywierane na pedały przekraczają maksymalny ciężar użytkownika – w celu ochrony urządzenia wyłącza się ono samoczynnie.	1. Upewnić się, że przewód zasilający jest podłączony. 2. Nacisnąć przycisk Power, aby włączyć urządzenie. 3. Odczekać do ostygnięcia produktu, a następnie włączyć go ponownie. 4. Nie wywierać na pedały większej siły niż maksymalna dopuszczalna waga użytkownika.

DANE TECHNICZNE

Produkt wyłącza się automatycznie po 30 minutach.

Nr modelu: M30584 | M30868

Nazwa produktu: VibroLegs Elliptical

220-240V ~ I 50/60 Hz I 50W

Wodoodporność: IPX0

Środowisko pracy: temperatura: 0°C ~ 40°C / Wilgotność: 10% ~ 90%

Norma bezpieczeństwa: EN ISO 20957-1: 2013

Maksymalne dopuszczalne obciążenie: 25 kg

Całkowita waga urządzenia: 6,2 kg

Całkowita powierzchnia urządzenia treningowego (np. powierzchnia ustawienia urządzenia): dł.: 445 mm x szer.: 385 mm.

PLAN TRENINGOWY

Pamiętać, aby monitorować intensywność lub prędkość wykonywanych ćwiczeń.

Jest to szczególnie ważne przy rozpoczynaniu nowego programu treningowego. Najłatwiej jest zacząć powoli i obserwować swój postęp. Przez pierwsze kilka tygodni wykonywania treningów w pozycji siedzącej można zacząć od poziomu prędkości 1-3, w zależności od aktualnego poziomu sprawności fizycznej. Po stopniowym przyzwyczajaniu się do ćwiczeń, należy dokonywać powolnych, stopniowych zmian w całym treningu. W ten sposób ćwiczenia można wykonywać na umiarkowanym poziomie intensywności, na którym możliwe jest prowadzenie swobodnej rozmowy bez odczuwania jednoczesnych trudności w oddychaniu i mówieniu. Rozpoczęcie ćwiczeń na zbyt wysokim poziomie, może prowadzić do ryzyka nabawienia się kontuzji. Ważne jest, aby, w sytuacji, gdy program treningowy jest realizowany po raz pierwszy, dać organizmowi odrobinę czasu potrzebnego na zbudowanie wytrzymałości i siły.

Rzeczy, na które należy zwrócić uwagę, przy rozpoczynaniu programu ćwiczeń:

- Realizować zgodnie z każdym elementem treningu. Postaraj się znaleźć tempo / opór, które pozwolą Ci na wykonywanie ćwiczeń w wygodnym tempie.
- Zwolnij odrobinę, jeśli zabraknie Ci tchu, mięśnie zaczną drgać lub masz wrażenie, że są słabe lub zmęczone. Należy czuć wykonywany ruch, jednak wciąż móc rozmawiać pełnymi zdaniami.
- Rozważ wykonywanie ćwiczeń około trzy razy w tygodniu, w razie potrzeby z zachowaniem jednego dnia odpoczynku.
- Dokonasz postępu, dodając kilka minut za każdym razem, gdy ćwiczysz, do momentu osiągnięcia 30 minut.
- Aby uniknąć kontuzji, ważne jest również rozciąganie dolnych partii ciała po zakończeniu ćwiczeń.
- Zapewnij dobry poziom nawodnienia. Pij dużo wody przed i po treningu, aby go nie zaburzyć.

PRZYKŁADY PROGRAMÓW TRENINGOWYCH

Czas trwania	Intensywność/Tempo
5 min	Wykonaj rozgrzewkę w przyjemnym tempie i utrzymuj prędkość na poziomie pomiędzy 1-2.
3 min	Zwiększ prędkość o jeden poziom. (2-3) Powinieneś odczuwać wykonywany wysiłek, ale być w stanie prowadzić rozmowę.
2 min	Ponownie zwiększ prędkość, aby znaleźć się na poziomie pomiędzy 3-4.
3 min	ZMNIJSZENIE PRĘDKOŚCI
2 min	Nadal zwiększaj prędkość, aż odczuwany wysiłek będzie trochę większy niż na początku.
5 min	Zmniejsz prędkość ponownie do wygodnego poziomu, aby zmniejszyć wysiłek i się ochłodzić.

Całkowity czas treningu: 20 minut

W celu rozwinięcia tego treningu, zacznij od dodania dodatkowych trzech minut w drugiej fazie ćwiczeń, a następnie dodaj dwie minuty do swojego czasu przed wykonaniem pięciominutowego rozluźnienia pod koniec treningu. Powinno to wydłużyć Twój trening do 25 minut. (patrz poniższe przykłady)

Możesz pozostać na tym poziomie przez tydzień, a następnie dodać kolejne trzy minuty lżejszych oraz dwie minuty cięższych ćwiczeń. Udało się Tobie dotrzeć do 30 minut treningu. (patrz dalej)

Trzy przykłady treningów w formie tabelarycznej: jak sklasyfikować aktywność, aby zwiększyć wytrzymałość (wydłuż czas treningu rozpoczynając od 20, 25, 30 minut):

Uwaga: ćwiczenia można również urozmaicić poziomem początkowej intensywności:

PRZYKŁADOWE TRENINGI

Czas trwania	Intensywność/Tempo	Ćwiczenie 2
5 min	1-2	Rozgrzewka
3 min	Zwiększenie o jeden poziom(2-3)	
2 min	Zwiększenie o jeden poziom(3-4)	Zwiększyć w razie potrzeby
3 min	Zmniejszenie o jeden poziom	
2 min	Zwiększenie o jeden poziom	
5 min	Zmniejszenie o jeden poziom	Cool Down

Łącznie 20 minut

Czas trwania	Intensywność/Tempo	Ćwiczenie 2
5 min	1-2	Rozgrzewka
6 min	Zwiększenie o jeden poziom(2-3)	
2 min	Zwiększenie o jeden poziom(3-4)	Zwiększyć w razie potrzeby
3 min	Zmniejszenie o jeden poziom	
2 min	Zwiększenie o jeden poziom	
7 min	Zmniejszenie o jeden poziom	Cool Down

Łącznie 25 minut

Czas trwania	Intensywność/Tempo	Ćwiczenie 2
5 min	1-2	Rozgrzewka
6 min	Zwiększenie o jeden poziom(2-3)	
4 min	Zwiększenie o jeden poziom(3-4)	Zwiększyć w razie potrzeby
6 min	Zmniejszenie o jeden poziom	
2 min	Zwiększenie o jeden poziom	
7 min	Zmniejszenie o jeden poziom	Cool Down

Łącznie 30 minut

PRZYKŁADY BARDZIEJ WYMAGAJĄCYCH TRENINGÓW

Czas trwania	Intensywność/Tempo	Ćwiczenie 2
3 min	1	Do przodu
2 min	2	
5 min	3	
5 min	3	Do tyłu
5 min	2	Do przodu
2 min	3	Do przodu
2 min	4	Do przodu
5 min	3	Cool Down do przodu

Łącznie 30 minut

PRZYKŁADOWE TRENINGI: WYTRZYMAŁOŚĆ

Czas trwania	Intensywność/Tempo	Ćwiczenie 2
3 min	2	Do przodu
2 min	3	Do przodu
5 min	4	Do przodu
5 min	5	Do przodu
5 min	5	Do tyłu
5 min	4	Do przodu
5 min	3	Cool Down do przodu

Łącznie 30 minut

PRZYKŁADOWE TRENINGI: POD GÓRĘ - ZWIĘKSZONY POZIOM TRUDNOŚCI

Czas trwania	Intensywność/Tempo	Ćwiczenie 2
2 min	2	Do przodu
2 min	3	Do przodu
4 min	4	Do przodu
2 min	5	Do przodu
2 min	4	Do przodu
3 min	5	Do przodu
3 min	4	Do przodu
2 min	3	Do przodu
2 min	4	Do przodu
3 min	5	Do przodu
3 min	4	Do przodu
2 min	3	Cool Down w kierunku do przodu

Łącznie 30 minut

