Fontos!

Kérjük, figyelmesen olvassa végig a használati útmutatót és kövesse az abban leírtakat! Vegye figyelembe, hogy a felelősség nem terjed ki a szállítási, helytelen és a nem megfelelő használatból eredő károkra.
Ez a termék otthoni használatra lett tervezve, ezért a felelősség is csak otthoni használat esetén érvényesíthető
A termék csak lakásban használható, szabadtéren nem.

A biztonságos használat érdekében kérjük, vegye figyelembe a következő utasításokat

- Ezt a gépet egyszerre csak 1 személy használhatja.
- Távolítson el minden éles tárgyat a készülék közvetlen környezetéből, mielőtt megkezdi az edzést.
- Csak abban az esetben használja a készüléket, ha az kifogástalan állapotban van.
- A hibás részeket azonnal ki kell cserélni, és/vagy a készüléket a rendbehozatalig nem szabad használni.
- Amennyiben engedi gyermekét a készülékkel edzeni gyermeke testi és szellemi fejlődése érdekében, hívja fel gyermeke figyelmét a gép helyes használatára. A készülék nem játékszer.
- Ügyeljen arra, hogy a nem megfelelő edzés veszélyeztetheti az Ön egészségi állapotát.
- Viseljen mindig edzésre alkalmas szabadidő ruhát és cipőt, amennyiben Ön a készüléken edz.
- A cipőtalpának csúszásmentesnek kell lennie.
- A tréning megkezdése előtt kérjük konzultáljon orvosával. Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippeket ad az edzéshez és a helyes táplálkozáshoz.
- Helyezze a készüléket egy száraz sima helyre, és óvja készülékét a nedvességtől.
- Egyetemesen érvényes, hogy a sportszer nem játékszer.
- Amennyiben szédülés, hányinger, rosszullét, vagy más szokatlan tünet lép fel, hagyja abba azonnal az edzést és konzultáljon orvosával.
- Ügyeljen arra, hogy az edzés idején más személy ne tartózkodjon a készülék közvetlen közelében, a baleset elkerülése érdekében.
- Ügyeljen arra, hogy az állítható részek beállításánál a készülék helyes pozícióba legyen beállítva.

Transzformátor

Mielőtt csatlakoztatja a transzformátort a hálózati csatlakozóba, legyen biztos abban, hogy a hálózati feszültség 230V. (6V)
Ne használjon hosszabbítót, a transzformátor közvetlenül a hálózati csatlakozóba dugja!
Győződjön meg róla, hogy a kábel nem a készülék alatt megy át!
Veszély: a veszélyek, tűz, áramütés elkerülése miatt ne hagyja a készüléket bekapcsolva magára, illetve a gyakorlat befejeztével mindig kapcsolja ki és a transzformátort húzza ki a hálózatból

Javaslatok az edzéshez

Ha a készülék nem stabil, akkor a menetes talajkiegyenlítők segítségével stabilizálhatja.

Mindenképpen melegítsen be az edzés megkezdése előtt.
Fokozatosan növelje a terhelést és az edzés időtartamát.

Pulzus mérési lehetőségek:

Kézpulzus mérés:
Pulzusméréshez helyezze mindkét kezét a fix kormányon található érzékelőkre. A minél pontosabb pulzusleolvasás érdekében ügyeljen arra, hogy tenyere ne legyen túl száraz és túl izzadt sem.
Fülpulzus mérés:
Pulzusméréshez helyezze fülére a pulzusérzékelőt. A minél pontosabb pulzusleolvasás érdekében ügyeljen arra, hogy pulzusmérő feszesen illeszkedjen.
Pulzus mérés övvel:
Az elliptical komputere beépített pulzusjel vevővel rendelkezik, ami kompatibilis a Bremshey Pro Check pulzus jeladóval. (A jeladó külön rendelhető, nem tartozék)

A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során.
Kezdőknek ajánlott a maximális pulzusérték 50-60%-án tartani a pulzusukat.
Edzésben levőknek ajánlott a maximális pulzusérték 60-70%-án tartani pulzusukat.
A pulzusértéknek folyamatosan a maximális pulzusérték 70-80%-on tartása , már **intenzív igénybe vételnek** teszi ki a szervezetet.
A maximális pulzusérték kiszámítása: **220 - életkor**

A Komputer

Gombok:

1. **+ / -**	–	Az aktuális értékeket növeli / csökkenti
2. **RECOVERY**	–	Pulzusmegnyugvás mérése
3. **MODE**	–	Váltás az egyes értékek között
4. **PROGRAMS**	–	Programkiválsztás (P01-P08)
5. **RESET**	–	Lenullázza az edzés értékeket, befejezi az edzést és visszaáll start módra
6. **ODOMETER**	–	Az edzés során megtett összes távolságot jelzi (km)
7. **SCAN**	–	6 másodpersenként vált a SPEED, DISTANCE, KCAL értékek között, vagy a SPEED értékét mutatja.

Kijelzők

1. **TIME**	–	Kikapcsolt állapotban a pontos időt és dátumot mutatja, edzés közben az edzés idejét
2. **SPEED**	–	Az edzés közbeni sebességet jelzi (km/h)
3. **DISTANCE**	–	Az edzés során megtett távolság értékét jelzi
4. **KCAL**	–	Az edzés során felhasznált energia értékét jelzi (kcal)
5. **PROGRAMS**	–	A programkiválasztáshoz: MAN = Manuális. Ilyenkor a

felhasználó szabályozza az ellenállást, P1-P8 = előre beállított program, az ellenállást a gyakorlat során a program szabályozza.

2. **LOAD** – A manuálisan beállított nehézségi fokot jelzi (1-16)

7. **♥ (PULSE)** – Kézpulzus szenzorok segítségével jelzi az adott pulzus értéket (lehetőség van pulzusövvel történő pulzusmérésre is, de az öv nem tartozék)

A Komputer használata

Kikapcsolt állapotban a komputer a pontos időt és a dátumot jelzi.
Bármely gomb megnyomásával vagy a gyakorlat megkezdésével a komputer bekapcsol.
A komputer amennyiben 4 percig nem kap jelet automatikusan kikapcsol.

Nyomja meg a MODE gombot két másodpercig a felhasználói adatok beállításához amíg a komputer edzés módra vált.
Kövesse a következő utasításokat:

1. Állítsa be az órát, perceket és a dátumot a + / - gombok segítségével. Majd nyomja meg a MODE gombot.
2. Válassza ki a felhasználót (U01-U09) a + / - gombok segítségével. Kilenc felhasználó adatát tudja rögzíteni a komputer. Majd nyomja meg a MODE gombot
3. Állítsa be a megfelelő nemet (férfi / nő) a + / - gombok segítségével. Majd nyomja meg a MODE gombot.
4. Állítsa be az életkorát a + / - gombok segítségével. Majd nyomja meg a MODE gombot.
5. Állítsa be a súlyát a + / - gombok segítségével. Majd nyomja meg a MODE gombot.

Az idő és a dátum ismételt beállításához húzza ki a csatlakozót konnektorból vegye ki az elemeket, majd miután a komputer lenullázódik, helyezze vissza az elemeket s csatlakoztassa a készüléket a hálózatba. Ezután be tudja állítani az időt és a dátumot a fentiek szerint.

MANUÁLIS EDZÉS

Manuális edzés során a nehézséget a gyakorlat közben a felhasználó állítja. A PROGRAM kijelzőn a MAN felirat látható. A manuális módot úgy is ki tudja választani, hogy a PROGRAM gombot annyiszor nyomja meg, amíg a kijelzőn megjelenik a MAN felirat. Ha a MAN felirat villog, nyomja meg a MODE gombot az elfogadáshoz.

Gyors indítás

El tudja indítani az edzést anélkül, hogy bármit állítana a komputeren. Csak állítsa be a megfelelő nehézségi fokot és a kijelző követni fogja az Ön edzését.

Edzés előre beállított értékekkel

A MODE gomb megnyomásával be tudja állítani a **TIME/KCAL/DISTANCE** értékeket előre. Beállítás során a megfelelő kijelző értéke villog. A +/- gombok megnyomásával növelhet / csökkentheti az értékeket.

Amennyiben életkort is beállít (AGE), akkor a komputer kiszámolja az életkornak megfelelő maximális pulzus értéket, s a gyakorlat során ehhez hasonlíthatja az aktuális pulzusát.
Kezdőknek ajánlott a maximális pulzusérték 55%-án tartani a pulzusukat.
Edzésben levőknek ajánlott a maximális pulzusérték 75%-án tartani pulzusukat.
A pulzusértéknek folyamatosan a maximális pulzusérték 90%-on tartása , már **intenzív igénybe vételnek** teszi ki a szervezetet.

A maximális pulzusérték kiszámítása: **220 – életkor**

TAG kijelző mutatja, hogy a pulzus elérte a pulzus elérte a maximális pulzusként elmentett értéket.

Ha beállította az értékeket nyomja meg a MODE gombot és kezdje el az edzést. A beállított értékek számlálása vissza felé történik és ha az edzés során eléri az előre beállított értéket, a gép hangjelzést ad és a beállított érték villogni kezd.

Be tudja fejezni az edzést és le tudja nullázni az értékeket a RESET gomb megnyomásával.

PROGRAMOZOTT EDZÉS

A C20 8 előre beállított programot tartalmaz. A program során az ellenállás a program fajtájától függően automatikusan változik az edzés során.
A megfelelő program kiválasztásához (P01-P08) nyomja meg a PROGRAM gombot.
Minden program 20 percre van gyárilag beállítva (ezt a beállítást a +/- gombokkal tudja változtatni) és 10 egyenlő időtartamú részből áll (vagyis alapbeállításnál egy rész 2 perces).
Mindegyik részhez az adott programtól függően különböző ellenállás tartozik.
Ha beállította a megfelelő programot és időt, hagyja jóvá a választást a MODE gomb megnyomásával.

Programok leírása:

P01 = Program kezdőknek.	Átlagos ellenállási szint: 3,6. Maximális ellenállás: 5.
P02 = Program kezdőknek.	Átlagos ellenállási szint: 3,8. Maximális ellenállás: 5.
P03 = Oxigén növelő program.	Átlagos ellenállási szint: 4,5. Maximális ellenállás: 7.
P04 = Oxigén növelő program.	Átlagos ellenállási szint: 4,3. Maximális ellenállás: 6.
P05 = Oxigén növelő program.	Átlagos ellenállási szint: 4,4. Maximális ellenállás: 7.
P06 = Állóképesség program.	Átlagos ellenállási szint: 6,3. Maximális ellenállás: 10.
P07 = Állóképesség program.	Átlagos ellenállási szint: 8,0. Maximális ellenállás: 12.
P08 = Állóképesség program.	Átlagos ellenállási szint: 9,5. Maximális ellenállás: 12.

ODOMETER

Az ODOMETER gomb megnyomásával a kijelzőn megjelenik az összes megtett távolság kilométerben. AZ ODOMETER ismételt megnyomásával a komputer visszatér az edzés kijelzéshez.

Pulzus megnyugvás mérése

Az edzés végén a RECOVERY gomb megnyomásával a komputer megvizsgálja az Ön pulzusmegnyugvását (tulajdonképpen a szívének az edzettségi állapotát). Ehhez helyezze kezét 60 másodpercig a kézpulzus szenzorokon.
A pulzusmegnyugvás értékét a komputer F1 és F6 közötti értékben jelzi ki. F1 a legjobb érték.

Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget!