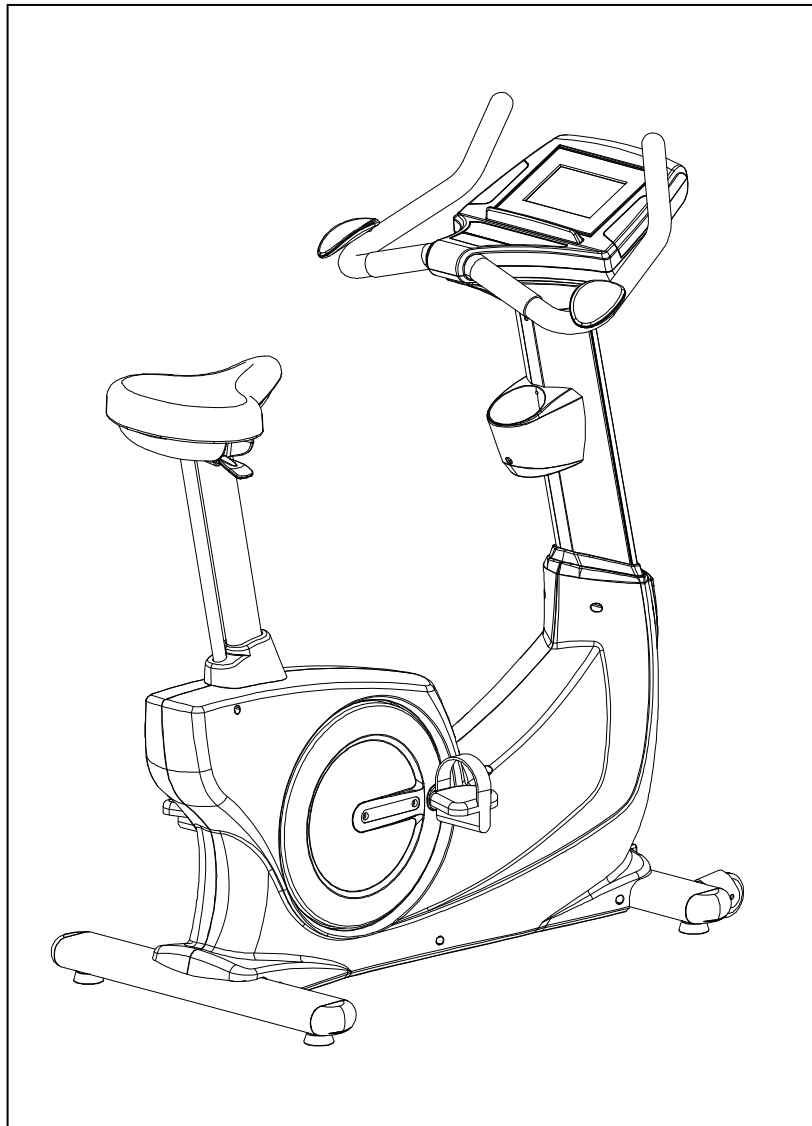
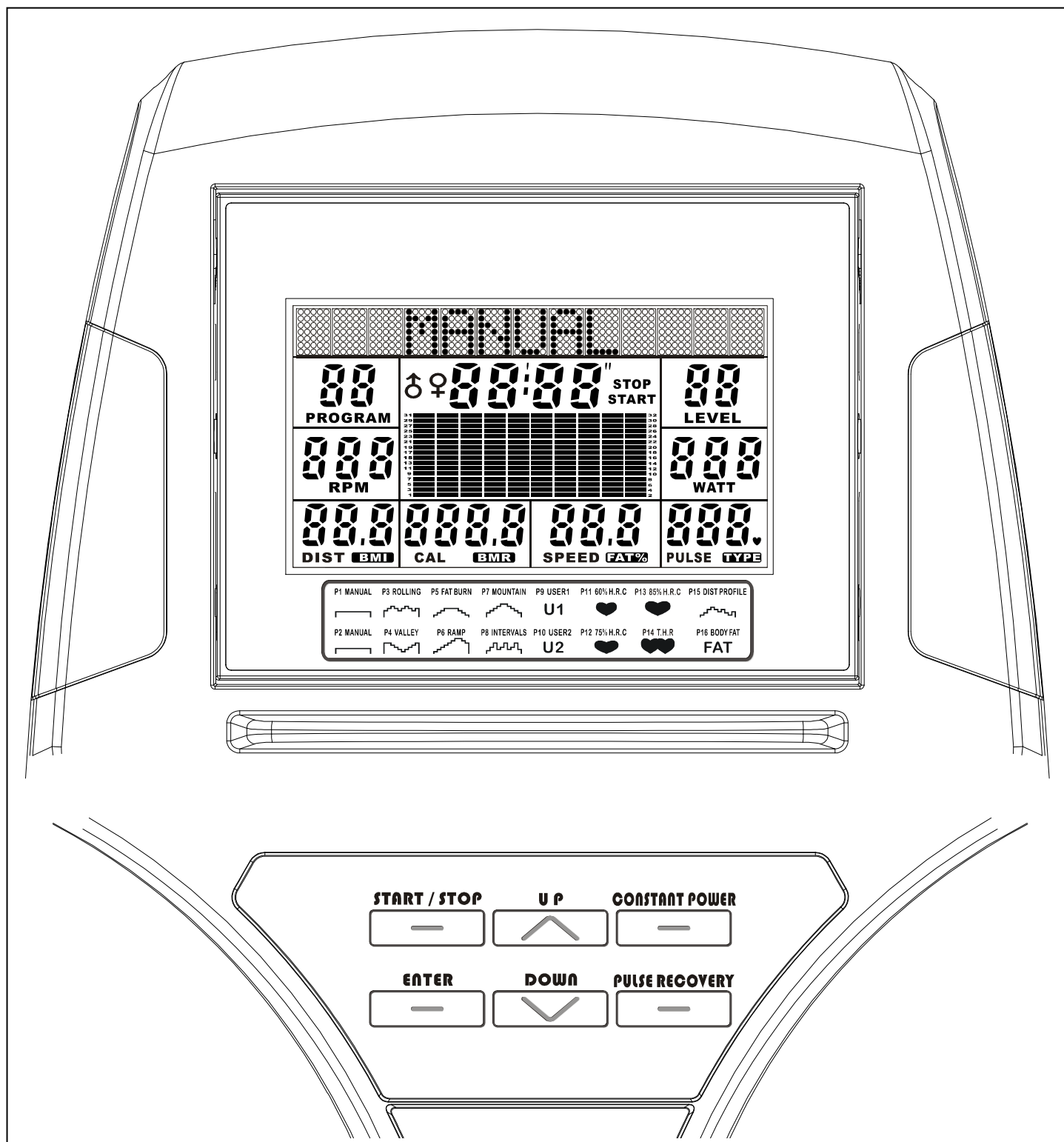


SEG-7016 számítógépének kezelése



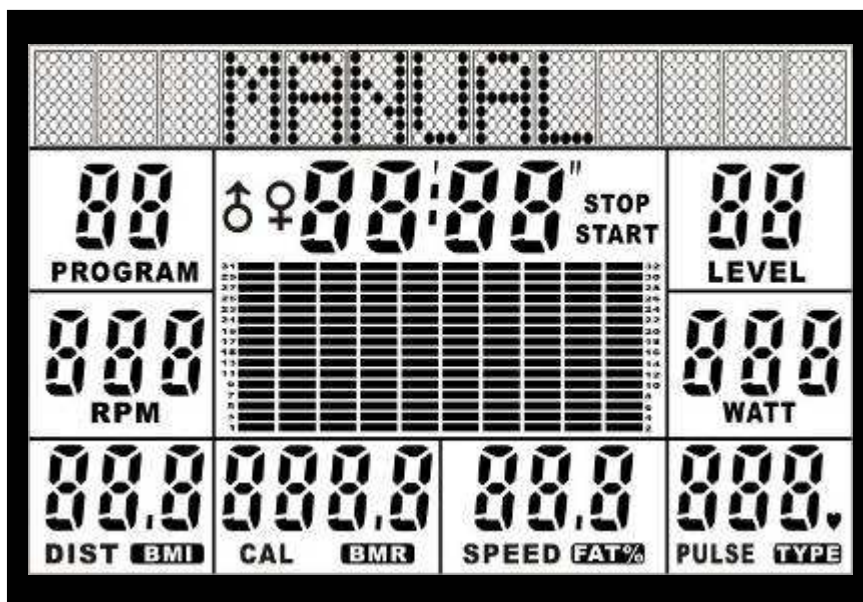
Computer



Számítógép üzemeltetése

Bekapcsolás:

- a. Lépjen a pedálra, hogy a kijelző működésbe lépjen.
- b. Az aktív LCD kijelző felvillan és hosszú sípoló hang jelzi a működését
- a. Kb. Két másodperc elteltével a beállítási módba lép:





POWER OFF/kikapcsolás:

A computer automatikusa kikapcsol 4 perc után abban az esetben, ha nem érzékel jelet.

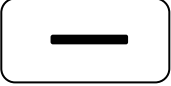

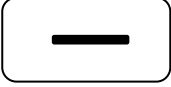

● PROGRAMOK ÁTTEKINTÉSE:

| | | |
|-----|----------------|---|
| P1 | MANUAL | 32 nehézségi szint állítható be |
| P2 | STEADY MANUAL | válasszon ki egy szintet a stabil terheléshez |
| P3 | ROLLING | programozott terep profil |
| P4 | VALLEY | programozott terep profil |
| P5 | FAT BURN | programozott terep profil |
| P6 | RAMP | programozott terep profil |
| P7 | MOUNTAIN | programozott terep profil |
| P8 | INTERVALS | programozott terep profil |
| P9 | USER 1 PROFILE | felhasználó szerint beállítható profil |
| P10 | USER 2 PROFILE | felhasználó szerint beállítható profil |
| P11 | 60% H.R.C | 60% pulzusszám (H.R.C) |
| P12 | 75% H.R.C | 75% pulzusszám (H.R.C) |
| P13 | 85% H.R.C | 85% pulzusszám (H.R.C) |
| P14 | T .H. R | célpulzusszám beállítása |
| P15 | DIST PROFILE | távolság szerinti profil |
| P16 | BODY FAT TEST | testzsír mérés |





A computer gombjai:

| | |
|--|---|
| <p>ENTER</p>  | <p>**a gomb 2 célt szolgál**</p> <p>a. A gomb megnyomásával jóváhagyja választását (MANUAL , PROGRAM , HASZNÁLÓ , CÉL H.R. .)</p> <p>b. Megnyomásával kiválaszthatja a Idő , Távolság , Kalória , Pulzus , Életkor funkciók értékeinek beállítását.</p> <p>◆ A fel UP vagy le DOWN gombok segítségével növelheti az Idő , Távolság , Kalória , Pulzus , Életkor funkciók kívánt értékeit..</p> <p>a. SLEEP MODE-ban , a gomb megnyomásával a computer újra beindul.</p> |
| <p>START/ STOP</p>  | <p>**a gomb 2 célt szolgál**</p> <p>a. RESTART: Tartsa meg a gombot 3 másodpercig a MANUAL MODE/manuális módba való lépéshez az értékek beállítása nélkül LEVEL/terhelés , TIME/idő , DISTANCE/távolság , CALORIES/kalória .</p> <p>b. START/ STOP gomb:</p> <p>1. A gomb megnyomásával megkezdheti az edzést. “START” felirat megjelenik az LCD kijelzőn.</p> <p>2. A gomb megnyomásával az edzés megszakítható. “STOP” felirat megjelenik az LCD kijelzőn.</p> <p>◆ RPM/kadenció , WATT/teljesítmény , PULSE/pulzusszám , SPEED/sebesség visszatér a beállított értékhez.</p> <p>◆ A gomb ismételt megnyomásával kezdheti az edzést. Az értékek RPM/kadenció , WATT/teljesítmény , PULSE/pulzusszám , SPEED/sebesség visszaállnak az edzéshez beállított értékre.</p> <p>3. A testzsírmérés programban BODY FAT TEST a gomb megnyomásával megjelennek a teszt eredményei.</p> <p>4. SLEEP MODE -ban, a gomb megnyomásával a computer működésbe lép.</p> |

● A computer gombjai:

| | |
|--|--|
| <p>CONSTANT POWER</p>  | <p>** a gomb 2 célt szolgál**</p> <p>a. A 1 ~15 (P1~P15) programban, a gomb megnyomásával a terhelés megváltoztatható .</p> <p> Figyelmeztetés:</p> <ul style="list-style-type: none">◆ A gomb STOP módban működik.◆ a gomb nem használható a következő esetekben:<ol style="list-style-type: none">1. BODY FAT TEST PROGRAM (P16.)2. értékek beállítása (terhelés, idő, távolság, kor, magasság, célpulzusszám, nem) <p>b. SLEEP MODE -ban, a gomb megnyomásával a computer aktiválható.</p> |
| <p>PULSE RECOVERY</p>  | <p>**a gomb 2 célt szolgál**</p> <p>a. Nyomja meg a gombot kondíciója méréséhez.</p> <p> Figyelmeztetés:</p> <ul style="list-style-type: none">◆ A gomb csak STOP módban működik.◆ A gomb nem használható a következő esetekben:<ol style="list-style-type: none">3. BODY FAT TEST PROGRAM (P16.)4. értékek beállítása (terhelés, idő, távolság, kor, magasság, célpulzusszám, nem) <p>b. SLEEP MODE -ban, a gomb megnyomásával a computer aktiválható.</p> |

● **A computer gombjai:**

| | |
|--|---|
| <p style="text-align: center;">UP</p> <div style="text-align: center;"></div> | <p style="text-align: center;">**a gomb 2 célt szolgál**</p> <p>a. Az egyes értékek növelhetők a gombbal LEVEL/terhelés , TIME/idő , DISTANCE/távolság , CALORIES/kalória , AGE/kor , HEIGHT/magasság , TARGET H.R./célpulzusszám .</p> <p>◆ abban az esetben, ha a gombot megtartja az egyes értékek gyorsabban fognak növekedni.</p> <div style="border: 1px solid black; background-color: black; color: white; padding: 5px; margin: 10px 0;"><p>Figyelmeztetés: a gomb hosszú megnyomásakor a LEVEL/ terhelés beállítása esetén az értékek gyorsabban fognak nőni, de csak 1lépés/ másodperccel</p></div> <p>b. SLEEP MODE -ban, a gomb megnyomásával a computer aktiválható.</p> |
| <p style="text-align: center;">DOWN</p> <div style="text-align: center;"></div> | <p style="text-align: center;">**a gomb 2 célt szolgál**</p> <p>c. Az egyes értékek csökkenthetők a gombbal LEVEL/terhelés , TIME/idő , DISTANCE/távolság , CALORIES/kalória , AGE/kor , HEIGHT/magasság , TARGET H.R./célpulzusszám .</p> <p>◆ abban az esetben, ha a gombot megtartja az egyes értékek gyorsabban fognak csökkenni.</p> <div style="border: 1px solid black; background-color: black; color: white; padding: 5px; margin: 10px 0;"><p>Figyelmeztetés: a gomb hosszú megnyomásakor a LEVEL/ terhelés beállítása esetén az értékek gyorsabban fognak csökkenni, de csak 1lépés/ másodperccel</p></div> <p>a. SLEEP MODE -ban, a gomb megnyomásával a computer aktiválható.</p> |

A computer kezelése

- Kétféleképpen léphet be a manuális beállításokba, **MANUAL PROGRAM (P1)**, abban az esetben, ha épp más programot használ (P2~P16):

**MANUÁLIS
PROGRAMBAN
(P1)**



1. RESTART gomb:

- a. **START/STOP** gomb: Tartsa meg a **START/STOP** gombot 3 másodpercre és a gép automatikusan a manuális módba áll be.

MANUAL PROGRAM .



Figyelmeztetés: Ne folytassa a B pontban leírtak szerint, ha a felhasználó manuális programot választott.

2. Használat:

- a. **START/STOP** gomb: A **START/STOP** gomb megnyomásával szüneteltetheti a futó programot
- b. **UP** vagy **DOWN** gombok: az **UP** vagy **DOWN** gombokkal válassza ki a **MANUAL PROGRAM (P1)** -ot

Más programban van (**STEADY MANUAL PROGRAM (P2)**,
ROLLING PROGRAM (P3)... **BODY FAT TEST (P16.)**)

- c. **ENTER** gomb: a **MANUAL PROGRAM**, nyomja meg az **ENTER** gombot az értékek beállításához (**LEVEL/terhelés**, **TIME/idő**, **DISTANCE/távolság**, **CALORIE/kalória** .)
- d. **UP** vagy **DOWN** gombok: LCD kijelzőn megjelenik a **LEVEL/terhelés**
Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal állítsa be a kívánt terhelést **LEVEL** .

A computer használata

Manuális program (P1)

- ◆ Az **UP** gomb megtartásával a beállított értékek gyorsabban fognak növekedni: **LEVEL/terhelés** , **TIME/idő** , **DISTANCE/távolság** , **CALORIE/kalória** .



Figyelmeztetés: a gomb hosszú megnyomásakor a LEVEL/ terhelés beállítása esetén az értékek gyorsabban fognak nőni, de csak 1lépés/ másodperccel

- ◆ Az **DOWN** gomb megtartásával a beállított értékek gyorsabban fognak csökkenni: **LEVEL/terhelés** , **TIME/idő** , **DISTANCE/távolság** , **CALORIE/kalória** .



Figyelmeztetés: a gomb hosszú megnyomásakor a LEVEL/ terhelés beállítása esetén az értékek gyorsabban fognak csökkenni, de csak 1lépés/ másodperccel

- e. **ENTER** gomb: Az **ENTER** gomb megnyomásával igazolja a beállított értéket, **LEVEL/terhelés** majd folytassa az egyes értékek beállítását.



Figyelmeztetés: az ENTER gomb megnyomása nélkül, a computer automatikusa visszatér a manuális módba, ha nem érzékel jelet 16 másodpercig

Figyelmeztetés: a computer változtatni fogja az egyes funkciókat, így a felhasználó beállíthatja azokat.

LEVEL/terhelés (1- 32 szint) → **TIME/idő** (0:00 - 99:00) → **DISTANCE/távolság** (0 - 999 km/hod) → **CALORIES/kalória** (0 - 999 Kcal)

- ◆ Nyomja meg az **ENTER** gombot az egyes beállított értékek igazolásához
- ◆ Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal állítsa be a kívánt értéket: **LEVEL/terhelés** , **TIME/idő** , **DISTANCE/távolság** , **CALORIES/kalória** .

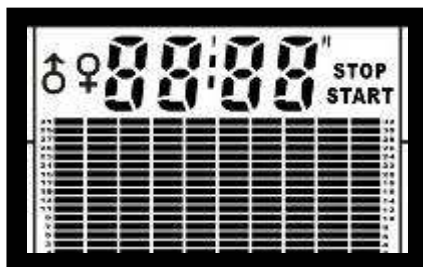
Computer használata

- f. **START/STOP** gomb: az értékek beállítása után nyomja meg a **START/STOP** gombot az edzés megkezdéséhez.

**Manuális program
(P1)**

A pulzusszenzorokat mindig két kézzel tartsa.

- ◆ A **START** vagy **STOP** módban, az **UP** vagy **DOWN** gombokkal a terhelés beállítható



↑ magas terhelés

↓ alacsony terhelés



Figyelmeztetés:

1. NINCS MÉRT PULZUS:

- ◆ “❤️” jel villog, amikor érzékeli az Ön pulzusát
- ◆ Abban az esetben, ha a szenzorokat nem tartja megfelelően a computer kikapcsolja a szenzorokat

2. AUDIO ALARM LEÁLLÍTÁSA:

- ◆ A program befejeztekor a gép sípolással jelez. Bármely gomb megnyomásával leállítható a sípolás. A computer visszaáll a **MANUAL PROGRAM**-ba.

További nyomógombfunkciók:

- A terhelés **LEVEL**, teljesítményre való változtatása **WATT** :

1. **START/STOP** gomb: Nyomja meg a **START/STOP** gombot a futó program leállításához, “**STOP**” felirat jelenik meg a kijelzőn
2. **CONSTANT POWER** gomb: Nyomja meg a gombot **CONSTANT POWER** a terhelés megváltoztatásához

LEVEL → **WATT** .



Figyelmeztetés: a gomb csak STOP módban működik.

3. **ENTER** gomb: A **WATT/teljesítmény választásához** nyomja meg az **ENTER** gombot

Computer használata

4. **UP** vagy **DOWN** gomb: az **UP** vagy **DOWN** gombokkal állítsa be a kívánt értéket **WATT** (30 - 350 watt)
5. **START/STOP** gomb: A gomb megnyomásával kezdje meg az edzést.

**Manuális program
(P1)**

● KÜLÖNBSÉG A TELJESÍTMÉNY ÉS TERHELÉS KÖZT:

| TERHELÉS | TELJESÍTMÉNY (WATT) |
|---|---|
| RPM/kadenció ↓ ↑ RESISTANCE/terhelés --- Nem változik akkor sem, ha az RPM (fordulat/min) nagyon változó. Nem számít, hogy milyen gyorsan teker a terhelés mindig ugyanakkora. | A terhelés változik, mely az RPM-től függ (fordulat/min) RPM/kadenció ↑ RESISTANCE/terhelés ↓ ; RPM/kadenció ↓ RESISTANCE/terhelés ↑ Ezen beállítás esetében a terhelés aszerint változik, milyen gyorsan teker, így a teljesítménye nem változik. |

● PULSE RECOVERY/ kondíciómérés:

- ◆ **PULSE RECOVERY** azt méri milyen gyorsan áll vissza pulzus a nyugalmi állapotba
1. **PULSE RECOVERY** gomb: edzés után, nyomja meg a **PULSE RECOVERY** gombot, hogy megállapítsa kondícióját.
2. Fogja meg a szenzorokat mindkét kezével.
- ◆ tartsa stabilan, a kijelzőn a “❤️” jel fog villogni .
- ◆ A mérés 60 másodpercig tart.



Figyelmeztetés:

- A. Az első 20 másodpercben a computer kiválasztja a legmagasabb mért pulzus értéket.
- B. A következő 40 másodpercben a computer kiválasztja a legalacsonyabb mért értéket.
- C. “ERROR” – megjelenik a kijelzőn, abban az esetben, ha a szenzorokat nem fogja megfelelően.

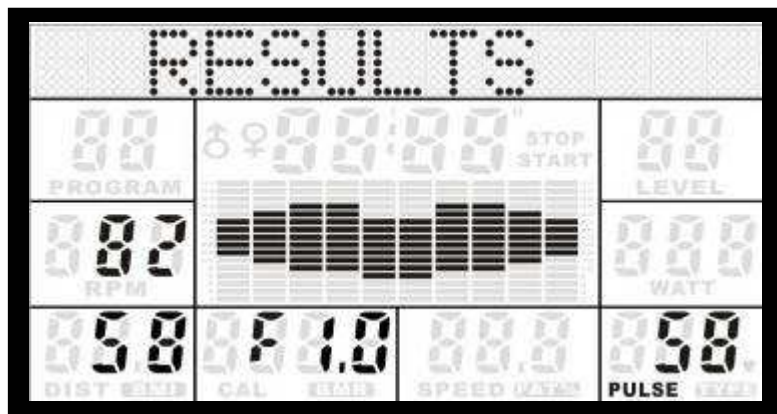
A computer használata

3. Bármely gomb: amikor az **TIME/idő** eléri a 0-t, nyomja meg bármely gombot, majd megjelenik az eredmény.

**Manuális program
(P1)**

A legmagasabb mért érték az első 20 másodpercben

Legalacsonyabb mért érték a végső 40 másodpercben



pillanatnyi pulzusszám

Eredmény:

F1 ~ F2: profi sportoló

F2 ~ F3: rendszeres sportoló

F3 ~ F4: standard felhasználó

F4 ~ F5: nem aktív sportoló

F5 ~ F6: nem sportoló, vagy egészségtelen felhasználó

4. Bármely gomb: bármely gomb megnyomásával visszatérhet a **MANUAL PROGRAM -ba(P1.)**

A computer használata

Belépés a **STEADY MANUAL PROGRAM (P2)**-ba/stabil manuális program, abban az esetben, ha más programban van (P1, P3~P16):



STEADY MANUAL
(P2) programban

STABIL MANUÁLIS PROGRAM (P2)

- a. **START/STOP** gomb: nyomja meg a **START/STOP** gombot az éppen futó program megállításához
- b. **UP** vagy **DOWN** gombok: nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot a program kiválasztásához **STEADY MANUAL PROGRAM (P2)**, ha más programban van (**MANUAL PROGRAM (P1)**, **ROLLING PROGRAM (P3)**... **BODY FAT TEST (P16.)**)
- d. **ENTER** gomb: a **STEADY MANUAL PROGRAM (P2)** program igazolásához nyomja meg az **ENTER** gombot
- Értékek beállításához (**LEVEL/terhelés** , **TIME/idő** , **DISTANCE/távolság** , **CALORIE/kalória**.)
- e. **UP** vagy **DOWN** gombok: a kijelző a **LEVEL/terhelés** funkció jelenik meg
Az **UP** vagy **DOWN** gombok állítsa be a kívánt értéket

- ◆ Az **UP** gomb megtartásával a beállított értékek gyorsabban fognak növekedni: **LEVEL/terhelés** , **TIME/idő** , **DISTANCE/távolság** , **CALORIE/kalória** .



Figyelmeztetés: a gomb hosszú megnyomásakor a **LEVEL/terhelés** beállítása esetén az értékek gyorsabban fognak nőni, de csak 1 lépés/ másodperccel

- ◆ Az **DOWN** gomb megtartásával a beállított értékek gyorsabban fognak csökkenni:
LEVEL/terhelés , **TIME/idő** , **DISTANCE/távolság** , **CALORIE/kalória** .

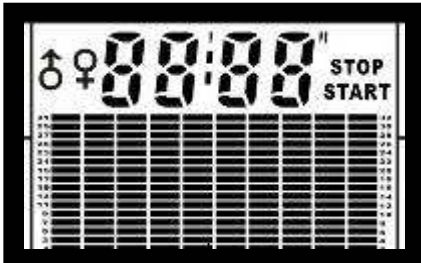


Figyelmeztetés: a gomb hosszú megnyomásakor a **LEVEL/terhelés** beállítása esetén az értékek gyorsabban fognak csökkenni, de csak 1 lépés/ másodperccel

Computer használata

- f. **ENTER** gomb: Az **ENTER** gomb megnyomásával igazolja az egyes értékeket, majd folytassa a beállítást a következő funkciókkal

STEADY MANUAL (P2)



STEADY MANUAL lényege, hogy a terhelés vagy a teljesítmény stabilan ugyanazon a szinten marad. Ez azt is jelenti, hogy a terhelés és teljesítmény beállítható.

Ebben a programban edzés közben a terhelés nem állítható



Figyelmeztetés: Ha nem nyomja meg az ENTER gombot 16 másodpercig, a computer visszaáll a STEADY MANUAL PROGRAM (P2)-ba

Figyelmeztetés: a computer változtatni fogja az egyes funciókat, így a felhasználó beállíthatja azokat.

LEVEL/terhelés (1- 32 szint) → **TIME/idő** (0:00 - 99:00) → **DISTANCE/távolság** (0 - 999 km/hod) → **CALORIES/kalória** (0 - 999 Kcal)


- ◆ Nyomja meg az **ENTER** gombot az egyes beállított értékek igazolásához
- ◆ Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal állítsa be a kívánt értéket: **LEVEL/terhelés** , **TIME/idő** , **DISTANCE/távolság** , **CALORIES/kalória** .

- g. **START/STOP** gomb: az edzés megkezdéséhez nyomja meg a **START/STOP** gombot. A szenzorokat mindig két kézzel tartsa.



Figyelmeztetés:

1. NINCS MÉRT PULZUS:

- ◆ “” jel villog , amikor érzékeli az Ön pulzusát
- ◆ Abban az esetben, ha a szenzorokat nem tartja megfelelően a computer kikapcsolja a szenzorokat

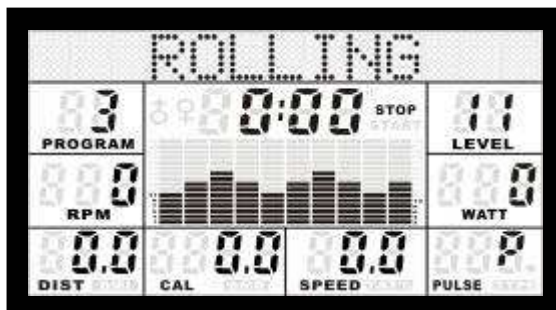
2. AUDIO ALARM LEÁLLÍTÁSA:

- ◆ A program befejeztekor a gép sípolással jelez. Bármely gomb megnyomásával leállítható a sípolás. A computer visszaáll a **MANUAL PROGRAM**-ba.

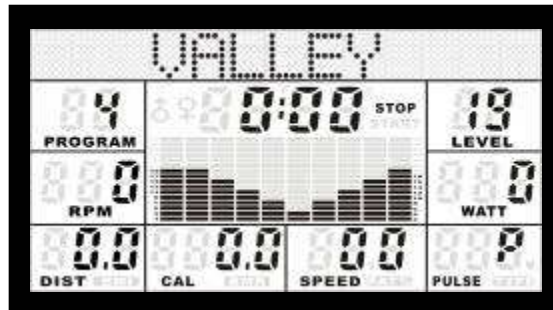
Computer használata

- A Program 3 – ba való belépés (vagy Program 4 ~ Program 8), ha más programban van:

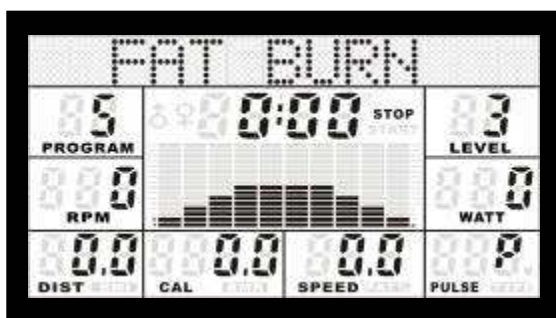
P3 ~P8 PROGRAM



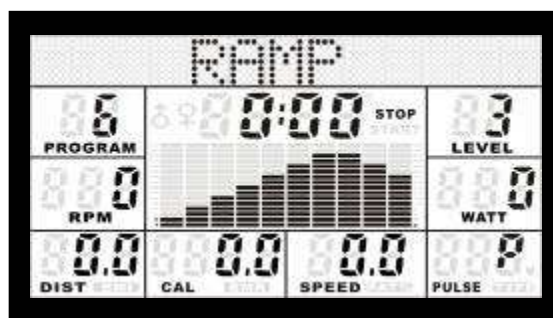
DOMBOK MANUAL PROGRAM



VÖLGY MANUAL PROGRAM (P4)



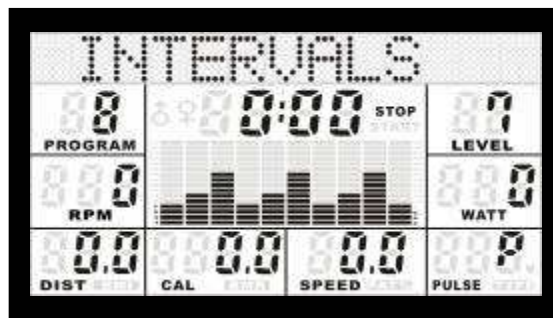
ZSÍRÉGETŐ PROGRAM (P5)



RÁMPA PROGRAM (P6)



HEGYEK PROGRAM (P7)



INTERVALLUMEDZÉS (P8)

- START/STOP** gomb: nyomja meg a **START/STOP** gombot az éppen futó program megállításához
- UP** vagy **DOWN** gombok: Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal válassza ki a kívánt programot **P3 (vagy P4~P8)**
(MANUAL PROGRAM (P1)... BODY FAT TEST (P16.))
- ENTER** gomb: A program kiválasztása után válassza ki a **P3 (vagy P4~P8)** programot, az **ENTER** gomb megnyomásával igazolja
(LEVEL/terhelés , TIME/idő , DISTANCE/távolság , CALORIE/kalóri .)

Computer használata

P3 ~P8 PROGRAM

- d. **UP** vagy **DOWN** gomb: a kijelzőn megjelenik a **LEVEL/terhelés** . Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal állítsa be a kívánt terhelést

- ◆ Az **UP** gomb megtartásával a beállított értékek gyorsabban fognak növekedni: **LEVEL/terhelés** , **TIME/idő** , **DISTANCE/távolság** , **CALORIE/kalória** .



Figyelmeztetés: a gomb hosszú megnyomásakor a LEVEL/ terhelés beállítása esetén az értékek gyorsabban fognak nőni, de csak 1lépés/ másodperccel

- ◆ Az **DOWN** gomb megtartásával a beállított értékek gyorsabban fognak csökkenni: **LEVEL/terhelés** , **TIME/idő** , **DISTANCE/távolság** , **CALORIE/kalória** .



Figyelmeztetés: a gomb hosszú megnyomásakor a LEVEL/ terhelés beállítása esetén az értékek gyorsabban fognak csökkenni, de csak 1lépés/ másodperccel

- e. **ENTER** gomb: Az **ENTER** gomb megnyomásával igazolja a beállított értéket, majd állítsa be a több egységet is



Figyelmeztetés: Abban az esetben, ha az ENTER gombot nem nyomja meg 16 másodpercig a gép visszaáll a P3 – P8 programba

Figyelmeztetés: a computer változtatni fogja az egyes funciókat, így a felhasználó beállíthatja azokat.

LEVEL/terhelés (1- 32 szint) → **TIME/idő** (0:00 - 99:00) → **DISTANCE/távolság** (0 - 999 km/hod) → **CALORIES/kalória** (0 - 999 Kcal)

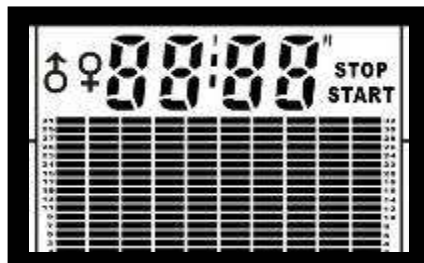
- ◆ Nyomja meg az **ENTER** gombot az egyes beállított értékek igazolásához
- ◆ Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal állítsa be a kívánt értéket: **LEVEL/terhelés** , **TIME/idő** , **DISTANCE/távolság** , **CALORIES/kalória** .

Computer használata

f. **START/STOP** gomb: az edzés megkezdéséhez nyomja meg a **START/STOP** gombot. A szenzorokat mindig két kézzel tartsa.

P3 ~P8 PROGRAM

◆ **START** vagy **STOP** módban, az **UP** vagy **DOWN** gombokkal beállíthatja a kívánt értékeket



↑ terhelés növelése

↓ terhelés csökkentése



Figyelmeztetés:

1. NINCS MÉRT PULZUS:

- ◆ “❤️” jel villog , amikor érzékeli az Ön pulzusát
- ◆ Abban az esetben, ha a szenzorokat nem tartja megfelelően a computer kikapcsolja a szenzorokat

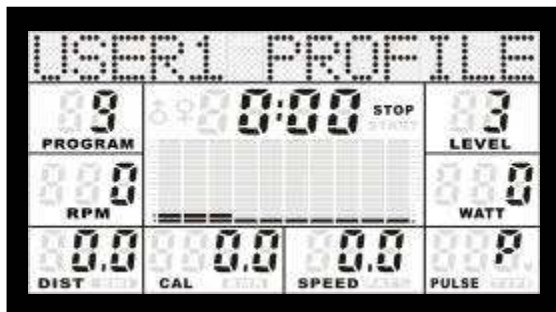
2. AUDIO ALARM LEÁLLÍTÁSA:

- ◆ A program befejeztekor a gép sípolással jelez. Bármely gomb megnyomásával leállítható a sípolás. A computer visszaáll a **MANUAL PROGRAM**-ba.

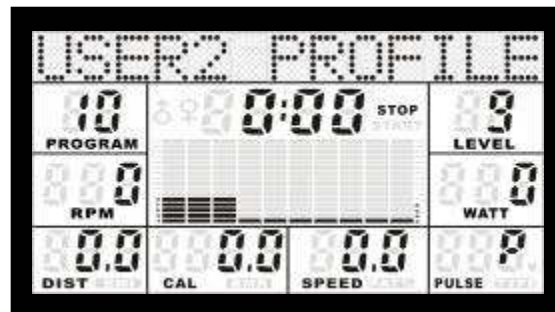
Computer használata

- A Program 9 - be (vagy Program 10) való belépés:

P9 ~P10 PROGRAM



FELHASZNÁLÓI PROGRAM 1 (P9)



FELHASZNÁLÓI PROGRAM 2

- a. **START/STOP** gomb: a **START/STOP** gomb megnyomásával állítsa meg az éppen futó programot
- b. **UP** vagy **DOWN** gomb: Nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot a program kiválasztásához **P9 (vagy P10)**

(MANUAL PROGRAM (P1)... BODY FAT TEST (P16.))

- c. **ENTER** gomb: A program kiválasztása után nyomja meg az **ENTER** gombot az egyes fun kciók beállításához

(TIME/idő , DISTANCE/távolság , CALORIE/kalória , COLUMN1/oszlop 1 ... COLUMN10/oszlop 10 .)

- d. **UP** vagy **DOWN** gomb: Megjelenik a kijelzőn a TIME felirat, az **UP** vagy **DOWN** gombokkal állítsa be a kívánt értéket.

- ◆ A gomb megtartásával (**UP**) gyorsabban növekednek az értékek **TIME/idő , DISTANCE/távolság , CALORIE/kalória , COLUMN 1/oszlop 1 ... COLUMN 10/oszlop 10 .**



Figyelmeztetés: Az UP gomb megtartásával az értékek gyorsabban fognak változni, de nem többel, mint 1 fok/másodperc.

- A gomb megtartásával (**DOWN**) gyorsabban csökkennek az értékek **TIME/idő , DISTANCE/távolság , CALORIE/kalória , COLUMN 1/oszlop 1 ... COLUMN 10/oszlop 10 .**



Figyelmeztetés: Az DOWN gomb megtartásával az értékek gyorsabban fognak változni, de nem többel, mint 1 fok/másodperc.

Computer használata

P9 ~P10 PROGRAM

- e. **ENTER** gomb: Az **ENTER** megnyomásával igazolja a beállított időértéket, majd állítsa bea további értékeket is.



Figyelmeztetés: Abban az esetben, ha nem nyomja meg a ENTER gombot 16 másodpercen belül, a computer automatikusan visszaáll a P9~ P10 programba

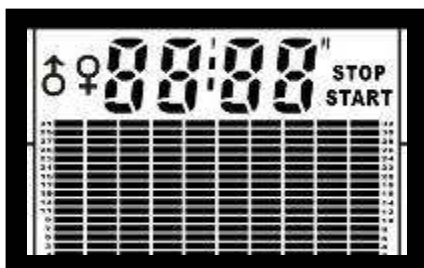
Figyelmeztetés: A kijelzőn az egyes funkciók felváltva jelennek meg.

TIME/idő (5:00 - 99:00) → DISTANCE/távolság (0 - 999 km/hod) → CALORIES/kalória (0 - 999 Kcal) → COLUMN 1/oszlop 1 (időintervallum) (1 - 32 fok) → COLUMN 10/oszlop 10 (időintervallum) 1 - 32 fok)

- ◆ Az **ENTER** gomb megnyomásával igazolhatja a beállított értékeket
- ◆ Nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot az értékek beállításához **TIME/idő** , **DISTANCE/távolság** , **CALORIE/kalória** , **COLUMN1/oszlop 1** ... **COLUMN10/oszlop 10**

- f. **START/STOP** gomb: Az értékek beállítása után nyomja meg a **START/STOP** gombot az edzés megkezdéséhez.

- ◆ **START** vagy **STOP** módban, az **UP** vagy **DOWN** gombokkal beállíthatja a kívánt értékeket



↑ terhelés növelése
↓ terhelés csökkentése

Figyelmeztetés:

1. NINCS MÉRT PULZUS:

- ◆ “❤️” jel villog , amikor érzékeli az Ön pulzusát
- ◆ Abban az esetben, ha a szenzorokat nem tartja megfelelően a computer kikapcsolja a szenzorokat

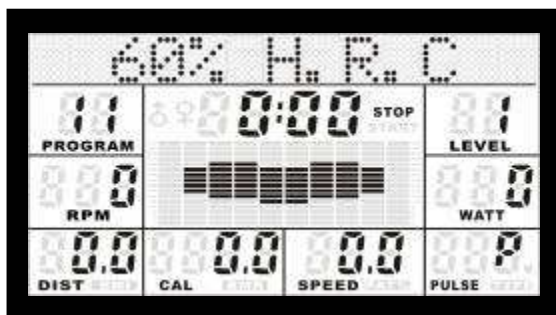
2. AUDIO ALARM LEÁLLÍTÁSA:

- ◆ A program befejeztekor a gép sípolással jelez. Bármely gomb megnyomásával leállítható a sípolás. A computer visszaáll a **MANUAL PROGRAM**-ba.

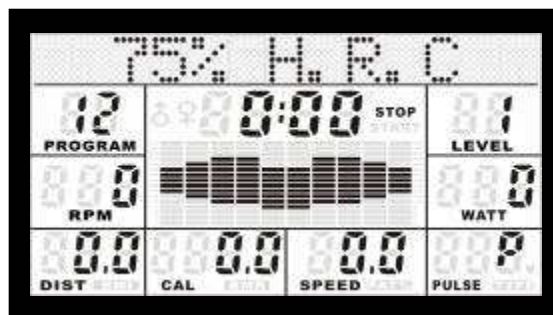
Computer használata

- Belépés a **Program 11 - be (vagy Program 12~14)** , ha épp más programban van

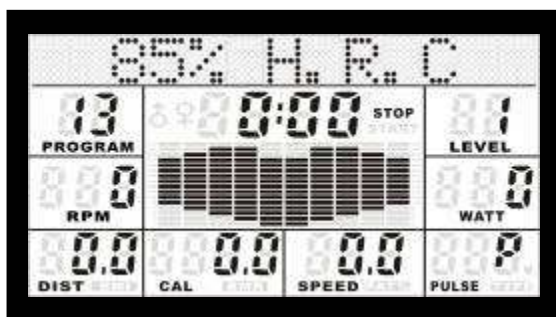
P11 ~P14 PROGRAM



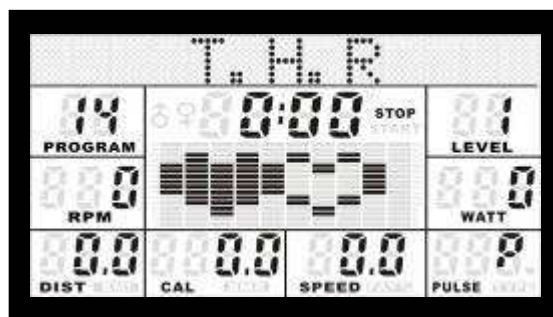
PROGRAM 60% max. PULZUS (P11)



PROGRAM 75% max. PULZUS (P12)



PROGRAM 85% max. PULZUS (P13)



CÉLPULZUSSZÁM (P14)

- START/STOP** gomb: a **START/STOP** gomb megnyomásával állítsa meg az éppen futó programot
- UP** vagy **DOWN** gomb: Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal válassza ki a kívánt programot **P11 (vagy P12~14)**
(**MANUAL PROGRAM (P1)...** **BODY FAT TEST (P16.)**)
- ENTER** gomb: A program kiválasztása után válassza ki a **P3 (vagy P4~P8)** programot, az **ENTER** gomb megnyomásával igazolja
(**LEVEL/terhelés** , **TIME/idő** , **DISTANCE/távolság** , **CALORIE/kalóri** stb.)
- UP** vagy **DOWN** gomb: A kijelzőn az idő fog villogni, **TIME** . Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal állítsa be a kívánt értéket.

- ◆ Az **UP** gomb megtartásával az egyes értékek gyorsabban fognak növekedni **TIME/idő** , **DISTANCE/távolság** , **CALORIES/kalória** , **AGE/kor** .



Figyelmeztetés: az UP gomb megnyomásával az értékek gyorsabban fognak nőni, de nem gyorsabban, mint 1 fokot/másodpercenként.

- ◆ A **DOWN** gomb megtartásával az egyes értékek gyorsabban fognak növekedni **TIME/idő** , **DISTANCE/távolság** , **CALORIES/kalória** , **AGE/kor** .



Figyelmeztetés: az UP gomb megnyomásával az értékek gyorsabban fognak csökkenni, de nem gyorsabban, mint 1 fokot/másodpercenként.

- e. **ENTER** gomb: Az **ENTER** gomb megnyomásával igazolhatja a beállított értéket(**TIME**), majd folytassa a további beállításokkal.



Figyelmeztetés: Abban az esetben, ha az ENTER gombot nem nyomja meg 16 másodpercig, a computer automatikusan visszaáll a P11 ~ P14 programhoz.

Figyelmeztetés: A kijelzőn az egyes funkciók felváltva jelennek meg.

TIME/idő (5:00 - 99:00) → **DISTANCE/távolság** (0 - 999 km/h) → **CALORIES/kalória** (0 - 999 Kcal) → **AGE /kor**(10 - 99) vagy **TARGET H.R./célpulzusszám** (60~220 ütés/min)

Egyszerű számítás:

60% = 60% z (220 –kor)

75% = 75% z (220 –kor)

90% = 90% OF (220 – AGE)

THR = Set by user (60 ~ 220 BPM)

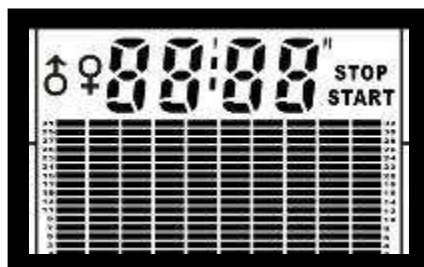
- ◆ Figyelmeztetés: A gépet gyermekek ne használják, még akkor sem, ha a beállítható kor 10 évnél kezdődik
- ◆ Az **ENTER** gomb megnyomásával igazolhatja a beállított értéket.
- ◆ Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal állítsa be a többi funkciót os **TIME/idő** , **DISTANCE/távolság** , **CALORIES/kalória** , **AGE/kor** .

Computer használata

- f. **START/STOP** gomb: az értékek beállítása után nyomja meg a **START/STOP** gombot az edzés megkezdéséhez. A szenzorokat mindig két kézzel fogja

P11 ~P14 PROGRAM

- ◆ A **START** vagy **STOP** módban a felhasználó a terhelést az **UP** vagy **DOWN** gombokkal változtathatja.



↑ terhelés növelése

↓ terhelés csökkentése



Figyelmeztetés:

1. NINCS MÉRT PULZUS:

- ◆ “❤️” jel villog , amikor érzékeli az Ön pulzusát
- ◆ Abban az esetben, ha a szenzorokat nem tartja megfelelően a computer kikapcsolja a szenzorokat

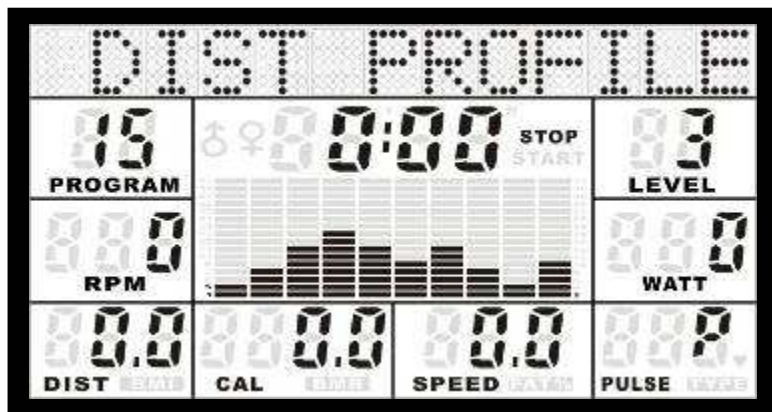
2. AUDIO ALARM LEÁLLÍTÁSA:

- ◆ A program befejeztekor a gép sípolással jelez. Bármely gomb megnyomásával leállítható a sípolás. A computer visszaáll a **MANUAL PROGRAM**-ba.

Computer használata

- Távolság szerinti programba való belépés
DISTANCE PROFILE (P15)

Távolság szerinti
program (P15)



TÁVOLSÁG SZERINTI PROGRAM (P15)

- a. a. **START/STOP** gomb: a **START/STOP** gomb megnyomásával állítsa meg az éppen futó programot
- b. **UP** vagy **DOWN** gomb: Nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot a program kiválasztásához **P15**
(**MANUAL PROGRAM (P1)**... **BODY FAT TEST (P16.)**)
- c. **ENTER** gomb: A program kiválasztása után nyomja meg az **ENTER** gombot az egyes fun kciók beállításához
(**TIME/idő** , **DISTANCE/távolság** , **CALORIE/kalória** , **COLUMN1/oszlop 1 ...**
COLUMN10/oszlop 10 .)
- d. **UP** vagy **DOWN** gomb: Megjelenik a kijelzőn a distance felirat, az **UP** vagy **DOWN** gombokkal állítsa be a kívánt értéket.

◆ Az **UP** gomb megtartásával az egyes értékek gyorsabban növekednek **DISTANCE/távolság** ,
COLUMN 1/oszlop 1 ... COLUMN 10/oszlop 10 .



Figyelmeztetés: a gomb megtartásával az értékek gyorsabban fognak növekedni, de nem gyorsabban, mint 1 fok/sec.

◆ A **DOWN** gomb megtartásával az egyes értékek gyorsabban növekednek **DISTANCE/távolság**
COLUMN 1/oszlop 1 ... COLUMN 10/oszlop 10 .



Figyelmeztetés: a gomb megtartásával az értékek gyorsabban fognak csökkenni, de nem gyorsabban, mint 1 fok/sec.

Computer használata

- e. **ENTER** gomb: Az **ENTER** megnyomásával igazolja a beállított értékeket

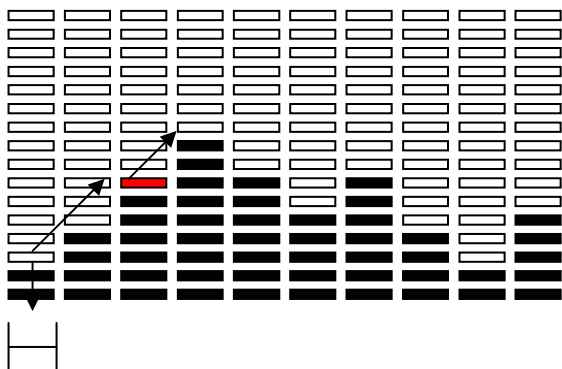
Távolság szerinti program (P15)



Figyelmeztetés: Abban az esetben, ha az **ENTER** gombot nem nyomja meg 16 másodpercig, a computer automatikusan visszaáll a **P15** programhoz.

Figyelmeztetés: A kijelzőn az egyes funkciók felváltva jelennek meg.

TIME/idő (5:00 - 99:00) → **DISTANCE/távolság** (0 - 999 km/hod) → **CALORIES/kalória** (0 - 999 Kcal) → **COLUMN 1/oszlop 1 (időintervallum)** (1 - 32 fok) ... → **COLUMN 10/oszlop 10 (időintervallum)** (1 - 32 fok)



- ◆ A beállított távolság 10 oszlopba lesz szétosztva.
- ◆ 100 méter (0.1km) /1 oszlop. A megtett távolság amint eléri a 100 m-t a villogó pont továbbhalad a másik oszlopba.

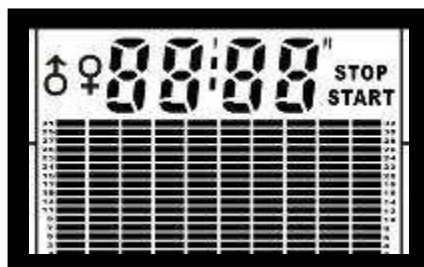
- Az **ENTER** gomb megnyomásával igazolja az értékeket
- Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal beállíthatja a kívánt értékeket **DISTANCE/távolság**, **COLUMN 1/oszlop 1** ... **COLUMN 10/oszlop 10**.

Computer használata

f. **START/STOP** gomb: A **START/STOP** gomb megnyomásával kezdje meg az edzést. A pulzus érzékelőket tartsa stabilan

Távolság szerinti program (P15)

◆ **START** vagy **STOP** módban a felhasználó változtathatja a terhelést az **UP** vagy **DOWN** gombokkal.



↑ terhelés növelése

↓ terhelés csökkentése



Figyelmeztetés:

1. NINCS MÉRT PULZUS:

- ◆ “❤️” jel villog , amikor érzékeli az Ön pulzusát
- ◆ Abban az esetben, ha a szenzorokat nem tartja megfelelően a computer kikapcsolja a szenzorokat

2. AUDIO ALARM LEÁLLÍTÁSA:

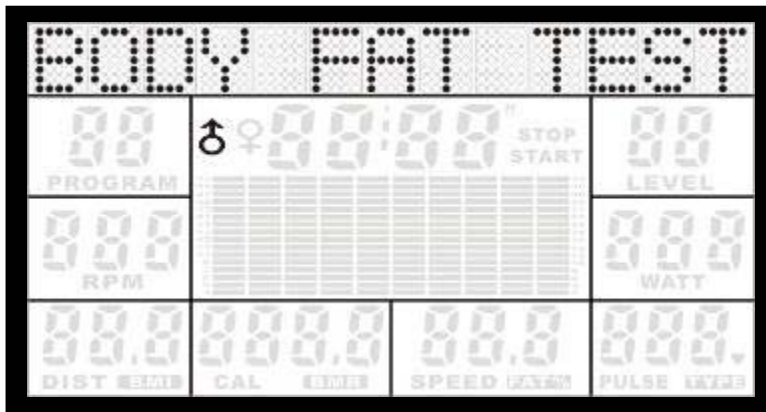
- ◆ A program befejeztekor a gép sípolással jelez. Bármely gomb megnyomásával leállítható a sípolás. A computer visszaáll a **MANUAL PROGRAM**-ba.

Computer használata

- belépés a **BODY FAT TEST (P16)** programba

PROGRAM BODY

FAT TEST (P16)



BODY FAT PROGRAM (P16)

- START/STOP** gomb: A **START/STOP** gomb megnyomásával állítsa meg az éppen futó programot
- UP** vagy **DOWN** gomb: Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal válassza ki a **BODY FAT TEST PROGRAM** –ot (P16) , ha másik programban lenne (**MANUAL PROGRAM (P1)**...
DISTANCE PROFILE PROGRAM (P15.))
- ENTER** gomb: a programba való belépés után nyomja meg a **BODY FAT TEST (P16) gombot** , majd az **ENTER** gombot az értékek beállításához (**HEIGHT/magasság** , **WEIGHT/súly** , **AGE/kor** , **GENDER/nem** .)
- UP** vagy **DOWN** gomb: A kijelzőn a **HEIGHT** , **magasság** felirat lesz látható .Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal állítsa be a kívánt értéket

- ◆ Az **UP** gomb megtartásával az egyes értékek gyorsabban fognak növekedni **HEIGHT/magasság** , **WEIGHT/súly** , **AGE/kor** , **GENDER/nem** .



- ◆ A **DOWN** gomb megtartásával az egyes értékek gyorsabban fognak csökkenni **HEIGHT/magasság** , **WEIGHT/súly** , **AGE/kor** , **GENDER/nem** .



Computer használata

PROGRAM BODY

FAT TEST (P16)

- e. **ENTER** gomb: Az **ENTER** gomb megnyomásával igazolja a beállítandó értékeket



Figyelmeztetés: Abban az esetben, ha az **ENTER** gombot nem nyomja meg 16 másodpercig, a computer automatikusan visszaáll a **P16** programhoz.

Figyelmeztetés: a computer felváltva fogja mutatni az egyes funkciókat.

HEIGHT/magasság (110 - 250 cm) → **WEIGHT/súly** (10 - 200 KG) → **AGE/kor** (10 - 99)
→ **GENDER/nem** (férfi vagy nő)

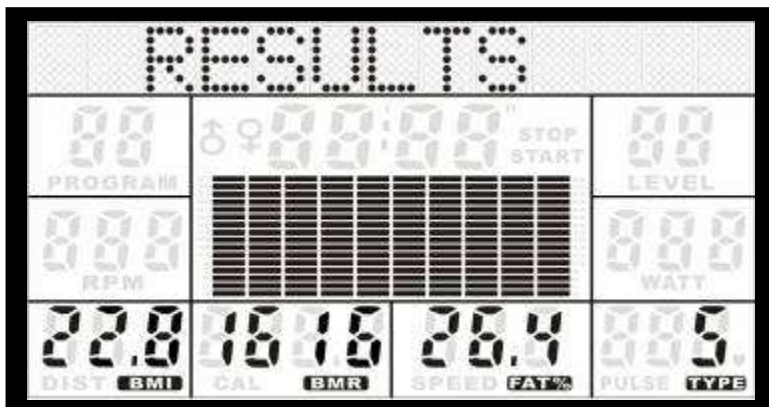
- ◆ Figyelmeztetjük, hogy a gép nem felel meg gyermekek használatára.
- ◆ Az **ENTER** gomb megnyomásával igazolja a beállított értékeket.

Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal állítsa be az egyes értékeket **HEIGHT/magasság** , **WEIGHT/súly** , **AGE/kor** , **GENDER/nem** .

- f. **START/STOP** gomb: A **START/STOP** gomb megnyomásával kezdje meg az edzést

- h. A pulzusszenzorokat mindkét kezével tartsa

- ◆ Tartsa a markolatokat.
- ◆ A %-ban mért testzsír 10 másodpercen belül megjelenik a kijelzőn



Computer kezelése

● Teszt eredményei:

1. BMI (BODY MASS INDEX):

A BMI teszt megmutatja, mennyi zsírt tartalmaz a szervezete.

| Eredmény | BMI érték |
|----------------|----------------------|
| alultápláltság | 20 alatt (19 nőknél) |
| normál súly | 20 és 24.99 közt |
| túlsúly | 25 és 29.99 közt |
| túlsúly 1 | 30 és 34.99 közt |
| túlsúly 2 | 35 és 39.99 közt |
| extrém túlsúly | 40 és több |

PROGRAM BODY

FAT TEST (P16)

A BMI függ a nemtől is. A táblázatban standard felosztás látható.

2. BMR (BASAL METABOLIC RATE):

A BMR az az érték, mely mellett a test nyugalmi állapotban égeti a kalóriákat.

Igyekeznie kéne kevesebbet enni, mint amennyi kalóriát a szervezet eléget

3. BODY TYPE/testtípus:

| | | |
|---------|--------------------|-----------------|
| 1 típus | 5% ~ 14% (% zsír) | kóros soványság |
| 2 típus | 15% ~ 24% (% zsír) | sovány |
| 3 típus | 25% ~ 29% (% zsír) | standard |
| 4 típus | 30% ~ 39% (% zsír) | túlsúly |
| 5 típus | 40% ~ 50% (% zsír) | kövértség |

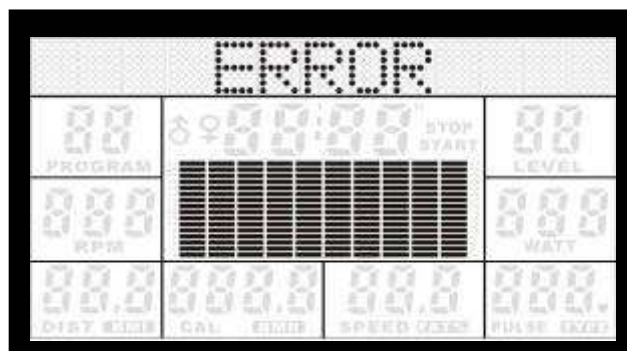
● ERROR - hiba:

Abban az esetben, ha a kijelzőn az "ERROR" felirat jelenik

meg, nyomja meg a **START/STOP** gombot.

Bizonyosodjon meg róla, hogy a markolatokat

megfelelően tartja.



10 évtől felfelé bármilyen kor beállítható, a gép mégsem gyermekek számára lett kialakítva !

