

Fontos!

Kérjük, figyelmesen olvassa végig a használati útmutatót és kövesse az abban leírtakat! Vegye figyelembe, hogy a garancia nem terjed ki a szállítási, helytelen összerakási és a nem megfelelő használatból eredő károkra.

Ez a termék otthoni használatra lett tervezve, ezért a garancia is csak otthoni használat esetén érvényesíthető

A termékre a gyártó 12 hónap garanciát biztosít, ami regisztrációval 12 hónappal meghosszabbítható.

A termék csak lakásban használható, szabadterén nem.

A biztonságos használat érdekében kérjük, vegye figyelembe a következő utasításokat

- Amennyiben a készüléket tovább adja, vagy más személynek engedi használni, bizonyosodjon meg arról, hogy az a személy ennek a használati utasításnak a tartalmát ismeri-e.
- Ezt a gépet egyszerre csak 1 személy használhatja.
- Ellenőrizze az első használat előtt, majd később is rendszeresen, hogy minden csavar, kötés feszes-e.
- Távolítson el minden éles tárgyat a készülék közvetlen környezetéből, mielőtt megkezdí 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.
- A készülék összeszerelésénél figyelni kell arra, hogy a készülék stabilan álljon.
- Viseljen mindig edzésre alkalmas szabadidő ruhát és cipőt, amennyiben Ön a készüléken edz.
- A cipőtálpának csúszásmentesnek kell lennie.
- A tréning megkezdése előtt kérjük konzultáljon orvosával. Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippet ad az edzéshez és a helyes táplálkozáshoz.
- Szerelje össze készülékét az összeszerelési rajz szerint, használja a csatolt alkatrész listát. A szerelés előtt ellenőrizze, hogy az alkatrész listában szereplő alkatrészek hiánytalanul rendelkezésre állnak-e.
- Helyezze a készüléket egy száraz sima helyre, és óvja készülékét a nedvességtől. Helyezzen a gépe alá csúszásmentes talapzatot.
- Egyetemesen érvényes, hogy a sportszer nem játékszer.
- Amennyiben szédülés, hányinger, rosszullet, 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.

Összeszerelési utasítás:

Vegye ki a dobozból a gépet, valamint a tartozékokat és helyezze el a földön maga előtt. Az összeszereléshez használja a dobozban található képes leírást!

Transzformátor (6V -500mA)

Mielőtt csatlakoztatja a transzformátort a hálózati csatlakozóba, legyen biztos abban, hogy a hálózati feszültség 230V.

Ne használjon hosszabbítót, a transzformátor lehetőség szerint 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 hálózathoz

Javaslatok az edzéshez

Ha a készülék nem stabil, akkor a talajkiegyenlítő segítségével stabilizálhatja. Mindenképpen melegítsen be az edzés megkezdése előtt. Fokozatosan növelje a terhelést és az edzés időtartamát.

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. A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során.

A pulzusmérést legpontosabban pulzus mérő övvel tudja végezni, az öv nem tartozéka a gépnek, hanem külön rendelhető.

Ne használja egyszerre a kézpulzus érzékelőt és a pulzus mérő övet.

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**

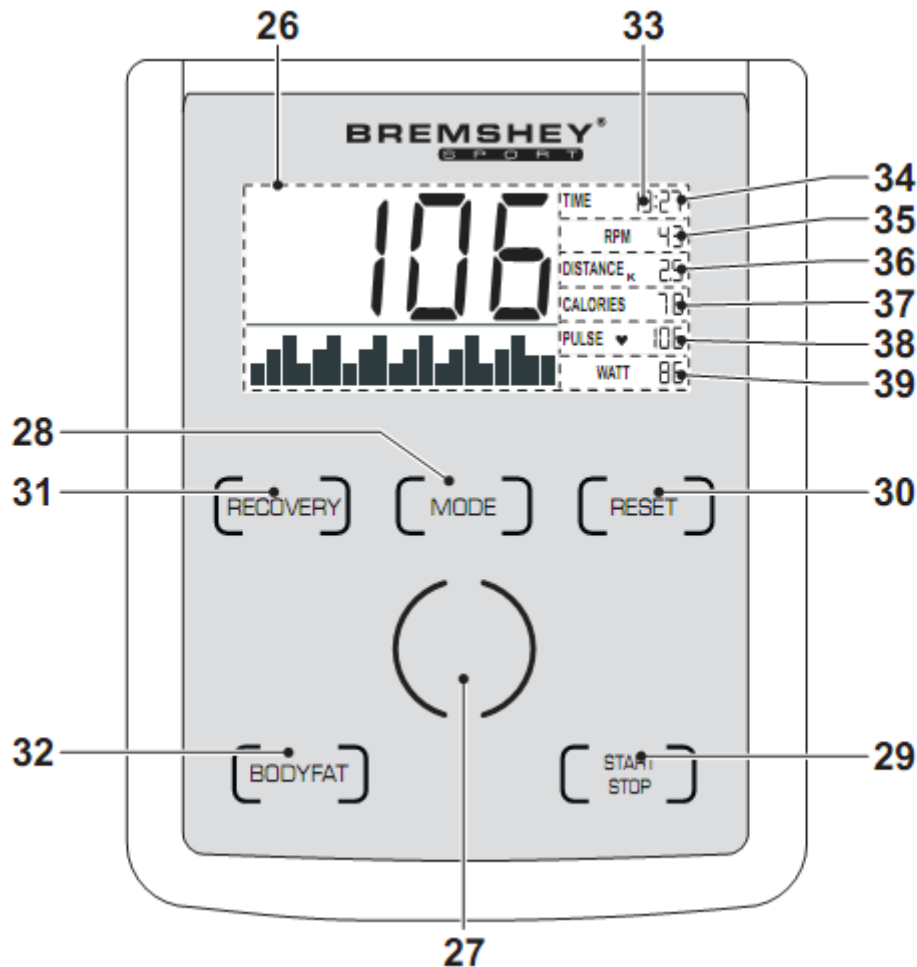
Maximális felhasználói súly : 135 kg.

A Komputer

Óvja komputert a közvetlen napfénytől, továbbá ne tisztítsa vízzel vagy vegyszerekkel, mert az tönkretelheti a kijelzőket.

A komputer automatikusan bekapcsol, a hálózatba történő csatlakoztatás után. Rövid hangjelzést ad miután minden funkció lenullázódik.

A kijelző amennyiben 4 percig nem kap jelet Sleep (alvó) módba kerül és a szobahőmérsékletet jelzi.



GOMBOK és KIJELEZŐ

Kezelő gombok:

1. SELECTION DIAL -VÁLASZTÓ GOMB (27)

Jobbra tekerve a menüben lehet jobbra lapozni a menüben a funkciók között vagy az értékeket és az ellenállást lehet növelni. Balra tekerve a menüben lehet balra lapozni a menüben a funkciók között vagy az értékeket és az ellenállást lehet csökkenteni.

2. MODE (28) Megnyomva a beállított értéket vagy funkciót lehet elfogadni.(ENTER funkció)

3. START/STOP (29)

Elindítani, szüneteltetni illetve megállítani lehet az edzést. Edzés közben megnyomva szüneteltetni lehet az edzést. Ismételt megnyomásra az edzés folytatható.

4. RESET (30)

Egyszer megnyomva a program menübe jut vissza. Folyamatosan nyomva tartva újraindítja a kijelzőt.

4. RECOVERY (31)

Kiszámítja a pulzus megnyugvás indexet.

5. BODY FAT (32)

Kiszámítja test tömeg indexet (BMI) és a testzsír százalékot..

Kijelző

Az edzés során a kijelzőn nyomon tudja kísérni a következő adatokat:

- **TIME (34)** : az edzés idejét
- **SPEED /RPM (35)**: a sebességet (km/h) / a percenkénti fordulatszámot
- **DISTANCE(36)** : a megtett távolságot (km)
- **CAL(37)**: a becsült energia felhasználást
- **PULSE(38)**: az aktuális pulzus értéket
- **WATT(39)**: a teljesítményt wattban

A nagy kijelzőn az értékek SCAN funkcióban 6 másodpercenként cserélődnek. A MODE gombot megnyomva a SCAN funkció megszűnik és a kiválasztott edzésadat értéke látszik folyamatosan a kijelzőn. A MODE gomb ismételt megnyomására a következő edzésadat értéke látszik a kijelzőn.

Felhasználói adatok beállítása:

A készülék bekapcsolása után válassza ki a VÁLASZTÓ GOMB segítségével a megfelelő felhasználót (USER) és a MODE gomb segítségével fogadja el. Ezután a VÁLASZTÓ GOMB segítségével adja meg a felhasználó adatait: nem, életkor, magasság és testsúly értéket. A MODE gomb segítségével fogadja el.

A komputer eltárolja a bevitt adatokat. Ha megváltoztatja felhasználóhoz tartozó adatokat, azok automatikusan a memóriába kerülnek.

PROGRAMOK

1. MANUAL PROGRAM

A VÁLASZTÓ GOMB segítségével adja meg az idő, távolság, kalória és pulzus határértéket. A MODE gomb segítségével fogadja el. Indítsa el a programot a START/STOP gombbal. Ha beállította az értékeket, azok az edzés során visszafelé fognak számlálódni. Az ellenállás értékét a VÁLASZTÓ GOMBBAL tudja változtatni és a MODE gombbal tudja elfogadni.

2. ELŐRE GYÁRTOTT (BEÉPÍTETT) PROGRAMOK

A beépített programok az edzés során az ellenállást automatikusan változtatják. A program profilok a programválasztás során 2 másodpercig láthatóak a kijelzőn. Használja a kívánt program kiválasztásához a VÁLASZTÓ GOMBOT.

Majd a VÁLASZTÓ GOMB segítségével adja meg az idő, távolság, kalória és pulzus határértéket. Indítsa el a programot a START/STOP gombbal. Ha beállította az értékeket, azok az edzés során visszafelé fognak számlálódni. Az edzés során az edzésprofil ellenállását a VÁLASZTÓ GOMBBAL tudja változtatni és a MODE gombbal tudja elfogadni.

3. USER PROGRAM (Egyénileg szerkeszthető felhasználói program)

A kijelző az utoljára szerkesztett programprofil mutatja a kijelzőn. A START/STOP gomb segítségével el tudja indítani az edzést vagy módosíthatja a programprofil. A program profil oszlop (1/20) amelyet most változtatni tud villog. Ha kívánja változtassa meg az ellenállást VÁLASZTÓ GOMB segítségével, majd hagyja jóvá a MODE GOMB segítségével. A következő oszlop fog villogni. Hasonlóképpen járjon el, mint az előbb. Az utolsó oszlop beállítása után ismét az első oszlop fog villogni.

A MODE gomb 2 másodpercig történő megnyomásával befejezheti a programprofil szerkesztését. Ezután a VÁLASZTÓ GOMB segítségével megadhatja vagy megváltoztathatja az idő, távolság, kalória és pulzus határértéket. Indítsa el a programot a START/STOP gombbal.

Ha beállította az értékeket, azok az edzés során visszafelé fognak számlálódni. Az edzés során az edzésprofil nehézségi szintjét a VÁLASZTÓ GOMBBAL tudja változtatni.

4. HEART RATE CONTROL (H.R.C.) –Pulzus kontrollált edzés

Válasszon a 4 különböző lehetőség közül (55%, 75%, 90% vagy TARGET (érték)).

Amennyiben a TARGET-et választja adja meg a kívánt pulzus értéke Kezdje meg az edzést a START/STOP gomb megnyomásával. A gép automatikusan változtatni fogja az ellenállás értékét a pulzus függvényében.

5. CONSTANT WATT – Állandó teljesítmény

A VÁLASZTÓ GOMB segítségével adja meg a kívánt teljesítmény értékét Wattban, valamint az idő, távolság, kalória és pulzus határértéket. A MODE gomb segítségével fogadja le az értékeket. Indítsa el a programot a START/STOP gombbal. Ha beállította az értékeket, azok az edzés során visszafelé fognak számlálódni. Az ellenállás értékét a VÁLASZTÓ GOMBBAL tudja változtatni.

Az edzés során az ellenállás a pedálozás sebességének függvényében fog változni, úgy hogy a teljesítmény a kívánt szinten maradjon. Az edzés során a teljesítmény értékét a VÁLASZTÓ GOMBBAL tudja változtatni és a MODE gombbal tudja elfogadni.

6. RECOVERY - Pulzus megnyugvás mérése

Az edzés végén a RECOVERY gomb megnyomásával a komputer megvizsgálja az Ön pulzusmegnyugvását (tulajdonképpen a szívének az edzetségi 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. Nyomja meg a RECOVERY gombot még egyszer, hogy visszajusson a menübe.

7. BODY FAT – Testzsír mérés

Nyomja meg a BODY FAt gombot.

Helyezze kezét 8 másodpercig a kézpulzus szenzorokra. Ügyeljen arra, hogy a keze jól érintkezzen az érzékelővel.

A kijelzőn ezután megjelenik a mért testtömeg index (BMI) és a testzsír százalékos értéke.

A menübe történő visszatéréshez nyomja meg ismét a BODY FAT gombot.

Megjegyzések

- Az edzés maximum 4 percig szüneteltethető a START/STOP gomb megnyomásával . A gombismételt megnyomásával az edzés folytatható.
- Az energia felhasználás (kcal) értéke becsült érték. Átváltásához használja a $1\text{Kcal}=4.187\text{ KJ}$ képletet.
- Az előre gyártott programok 20 egységből állnak. Az egyes egységek időtartama függ a beállított edzésidőtől (Egy oszlop tartam az edzésidő 1/20-ad része). Amennyiben nem állít be edzésidőt, úgy egy oszlop 100 méter távolságnak fog megfelelni.
- Amennyiben beállít valamilyen edzés értéket, az érték az edzés folyamán visszafelé fog számlálódni és ha bármelyik érték eléri a 0-t, a kijelző erre hangjelzéssel figyelmeztet. A START/STOP gomb megnyomásával az edzés újra indítható.
- A H.R.C. programban a pulzus zóna (55%, 75% és 90%) az életkor értéke alapján kalkulálódik, a következő képlet alapján: $\text{maximális pulzus}=220 - \text{életkor}$.

Karbantartás

A készülék rendkívül csekély mértékű karbantartást igényel.

- Fontos, hogy időről időre ellenőrizze, hogy minden csavar feszes
- Edzés után törölje le a készüléket puha nedvszívó anyaggal. Ne használjon vegyszert. Védje a készüléket a nedvességtől, mert korrodálódhat. Ajánljuk a fém részek tisztításánál teflon vagy gépkocsi wax használatát.
- Az erős mágneses mező károsíthatja az órát, mágneskártyákat, stb. Lehetőség szerint ne helyezzen ilyen jellegű dolgokat a készülék közelébe.
- Amennyiben a készüléket egy ideig nem használja az ékszíj kissé deformálódhat, ami a megváltoztathatja a szokásos pedálozás nyújtotta élményt, azonban pár perces használat után a szalag visszanyeri eredeti formáját.

Hibakódok

Amennyiben a gép hibakódot jelez, kapcsolja ki a készüléket és húzza ki a transzformátort a hálózati dugaljából.

Várjon egy percet, majd dugja vissza a transzformátort a dugaljba. Amennyiben a hibakód ismételen fenn áll, kérjük, forduljon a Bérbeadóhoz!

Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget