



ROBUST STRATOS

szobakerékpár

Kérjük, figyelmesen olvassa el a használati

útmutatóban leírtakat és következetesen tartsa be azokat!

Megtette az első lépést egy egészségesebb és boldogabb életstílus felé.

Ezt a terméket a gyártó kifejezetten otthoni (családi) használatra tervezte, hogy megbízható teljesítményt és élvezetes edzést nyújtson az Ön számára saját otthonában.

Maximális felhasználói súly 100 kg. Ezért a készüléket 100 kg-nál nehezebb felhasználó ne használja, mert az a készülék meghibásodásához vezethet!

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 tippeket 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.

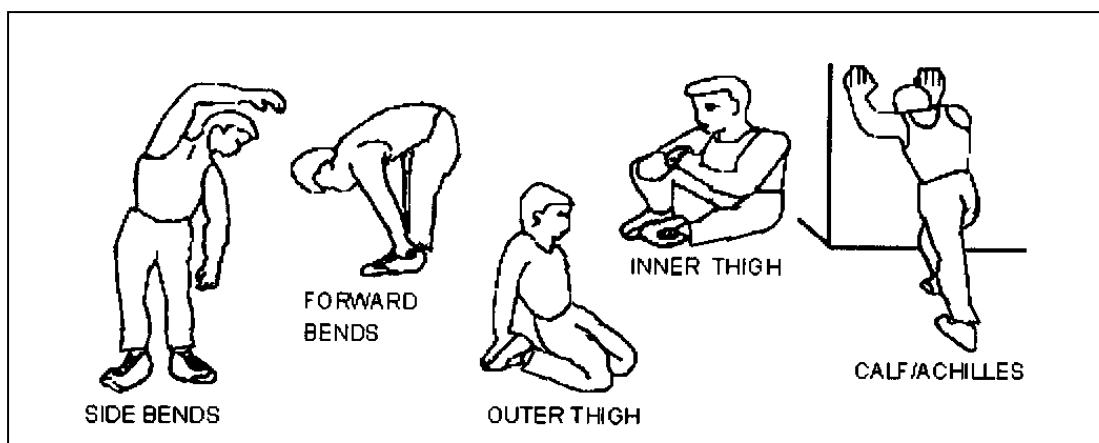
A készülék teherbírása : 100 kg.

EDZÉS UTASÍTÁSOK

Az elliptical használata számos előnnyel jár, javítja fizikai állóképességét, tónusosítja az izmokat, kalória szegény étrenddel ötvözve segít a fogyásban.

1. Bemelegítés

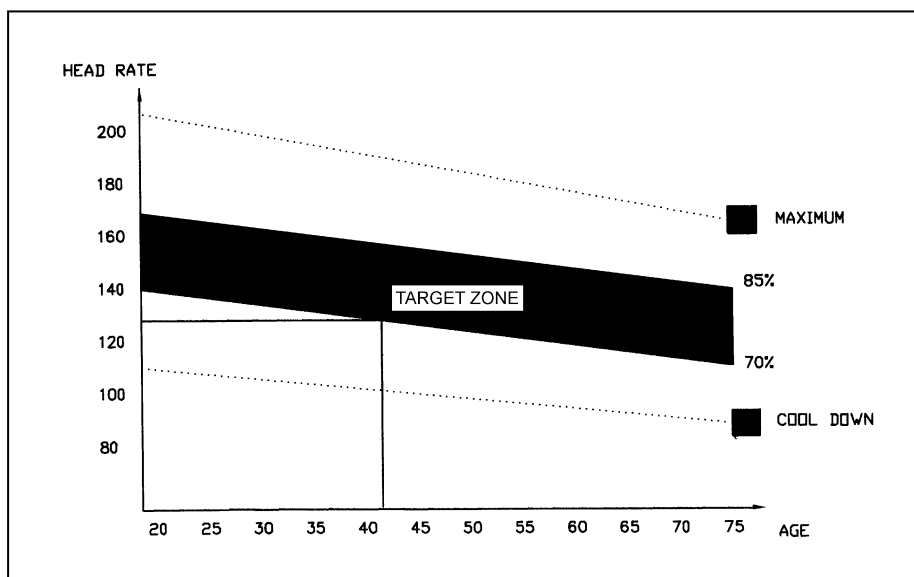
A bemelegítés segítségével élénkítheti vérkeringését és biztosíthatja izomzata megfelelő működését az edzés során. A bemelegítés következtében csökken a sérülések, illetve a későbbi izomláz valószínűsége. Néhány nyújtó gyakorlat elvégzése is ajánlott az alábbi képeknek megfelelően. Minden nyújtást körülbelül 30 másodpercig végezzen, de ne nyújtsa, vagy erőltesse túl izmait – ha fájdalmat érez, azonnal hagyja abba!



2. Edzés

Az edzés közben fejti ki a legnagyobb erőt. A rendszeres használat eredményeként a lábainak izomzata lazább és erősebb lesz. Mindig saját erőnlétének megfelelően eddzen,

de fontos, hogy egyenletes tempóban. A munkavégzés intenzitásának elegendőnek kell lennie, ahhoz, hogy a pulzusa az ábrán jelölt célzónába (TARGET ZONE) emelkedjen.



3. Levezetés

A levezetés a cardio-vascularis rendszer és az izomzat megnyugvására szolgál. Jellemzően hasonló a bemelegítéshez, de ebben az esetben kb. 5 percen keresztül folyamatosan csökkentse az intenzitást, illetve a sebességet. A nyújtó gyakorlatokat ismételtelen ajánlott elvégezni, figyelve arra, hogy az izmok és ízületek túlerőltetésének elkerülésére. Ahogy egyre fittebb lesz, ajánlott hosszabban és keményebben edzeni. Ajánlott hetente legalább három alkalommal tréningezni és amennyiben lehetséges egyenletesen ossza el az edzésalkalmakat a héten.

AZ IZMOK TÓNUSOSÍTÁSA

Izmai tónusosításához állítsa a terhelést magasra. Így a lábaira nagyobb terhelés jut és valószínűleg nem tud olyan sokáig tréningezni, mint ahogy azt eltervezte. Amennyiben a fittségét és növelni kívánja, változtassa meg edzés módszerét. A bemelegítés és a levezetés során normál terheléssel dolgozzon, de az edzés fő fázisában folyamatosan és fokozatosan emelje a terhelés szintjét, hogy a lábait erőteljesebben megdolgoztassa. Később csökkentenie kell a sebességet, hogy a pulzusát a célzónában tartsa.

TESTSÚLY LEADÁS

Amennyibe súlyvesztés a célja, akkor a legfontosabb az edzésbe fektetett energia. Minél hosszabban és keményebben edz, annál több kalóriát éget el a szervezete. Lényegileg ez azonos azzal, mint ha a fittségét kívánná javítani, a különbség csak az elérendő célban van.

KOMPUTER HASZNÁLATA:



<p>1.</p>	<p>Kijelző:</p> <p>1. Az LCD kijelzőn látható értékek : TIME (idő), RPM (fordulatszám), SPEED (sebesség), DISTANCE (távolság), CALORIES (kalória) WATT (teljesítmény) , PULSE (pulzus).</p> <p>2. Mátrix kijelző:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az LCD kijelző felbontása 8 sor és 10 oszlop. • Edzés során a program profilját mutatja.
<p>2.</p>	<p>Módok:</p> <p>Bekapcsolás: Bekapcsolást követően egy hosszú hangjelzés hallható és a készülék Manual módba kerül. (Fig-1, Fig -2. képek szerint)</p> <p>SLEEP (alvó) mód: Amennyiben a készülék 4 percig nem kap jelet, alvó módba kerül</p> <p>WAKE UP (felébresztés) mód : Pedálozással vagy bármelyik gomb megnyomásával a kijelző újra elindul.</p> <div data-bbox="472 1408 967 1812" data-label="Figure"> </div> <p style="text-align: center;">Fig -1</p>

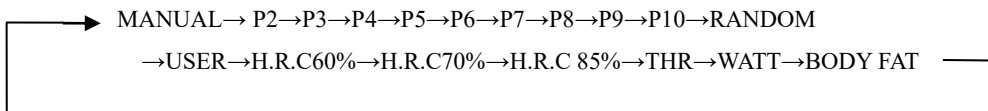


Fig-2

3. Komputer funkciók:

(3.1) ● PROGRAM választás:

A program választásig a **"MANUAL"** felirat látszik. A ▲ vagy ▼ gombot megnyomva a kijelző a következő beépített programra lép.



(3.2) ● Ha a **MODE** gombbal kiválasztja a MANUAL Program, (P2~P10), RANDOM, WATT Program közül az egyiket:

A következő üzenet jelenik meg a kijelzőn: **"ENTER TIME"**.

A ▲ vagy ▼ megadhatja a kívánt edzésidőt .

● A **MODE** gomb segítségével elfogadhatja a beállított értéket .

A következő üzenet jelenik meg a kijelzőn **"ENTER DISTANCE."**.

A ▲ vagy ▼ megadhatja a kívánt távolság értéket

● A **MODE** gomb segítségével elfogadhatja a beállított értéket .

A következő üzenet jelenik meg a kijelzőn **"ENTER CALORIES."**.

A ▲ vagy ▼ megadhatja a kívánt kalória értéket

● A **MODE** gomb segítségével elfogadhatja a beállított értéket.

● A **START** gomb megnyomásával elindítható az edzés.

(3.3) ● Ha a **MODE** gombbal a USER Program(U1~U4)-ot válassza ki :

Az **"U1"** felirat olvasható a kijelzőn. A ▲ vagy ▼ gombbal kiválasztható az egyik User program (U1~U4).

● A **MODE** gomb segítségével elfogadhatja a beállított értéket (U1~U4)

A következő üzenet jelenik meg a kijelzőn: **"ENTER TIME"** .

A ▲ vagy ▼ megadhatja a kívánt edzésidőt .

● A **MODE** gomb segítségével elfogadhatja a beállított értéket .

A következő üzenet jelenik meg a kijelzőn **"ENTER DISTANCE."**.

A ▲ vagy ▼ megadhatja a kívánt távolság értéket

● A **MODE** gomb segítségével elfogadhatja a beállított értéket .

A következő üzenet jelenik meg a kijelzőn **"ENTER CALORIES."**.

A ▲ vagy ▼ megadhatja a kívánt kalória értéket

● A **MODE** gomb segítségével elfogadhatja a beállított értéket.

● A **START** gomb megnyomásával elindítható az edzés.



USER (felhasználói) profil szerkesztése:

U1-U4 szekesztése:

A megfelelő user program kiválasztását követően (U1-U4) nyomja le és tartsa 3 másodpercig lenyomva tartva a **MODE** gombot. Nyomja meg a ▲ vagy ▼ gombot a nehézségi szint állításához az első oszlopban. Nyomja meg a **MODE** az érték elfogadásához és a következő oszlop nehézségi szintértékének beállításához jut. Miután az összes oszlop értékét beállította a program eltárolódik a memóriába, de a felhasználó által igény esetén újra szerkeszthető.



- (3.4) ● Ha a **MODE** gombbal valamelyik pulzus kontrolált programot választja ki H.R.C 60% Program (70%, 85%):
 A "PRESS START" felirat látszik a kijelzőn. A ▲ vagy ▼ gombok segítségével adja meg a megfelelő életkor (AGE) adatot.
 ● Ezután nyomja meg a **START** gombot a kezdéshez.
 60% Max H.R.C. -- Célpulzus = $(220 - \text{életkor}) \times 0,6$ (60%)
 70% Max H.R.C. -- Célpulzus = $(220 - \text{életkor}) \times 0,7$ (70%)
 85% Max H.R.C. -- Célpulzus = $(220 - \text{életkor}) \times 0,85$ (85%)
 Pulzus kontrolált programnál a nehézségi szint a beállított életkor szerinti célpulzus értéke szerint változik, úgy, hogy a pulzus a kívánt szinten maradjon az edzés során,
- (3.5) ● Ha a **MODE** gomb segítségével a THR (célpulzus) programot választja ki: .
 A "TARGET HR" felirat látszik a kijelzőn. A ▲ vagy ▼ gombok segítségével adja meg a megfelelő célpulzus értékét.
 ● Ezután nyomja meg a **START** gombot a kezdéshez.
 Célpulzus programnál a nehézségi szint a beállított életkor szerinti célpulzus értéke szerint változik, úgy, hogy a pulzus a kívánt szinten maradjon az edzés során.
- (3.6) ● Ha a **MODE** gomb segítségével a BODY FAT Programot (testzsír szint mérés) választja ki:
 Meg kell adni a felhasználó adatait a méréshez (HEIGHT, WEIGHT, AGE, GENDER)
 A következő üzenet jelenik meg a kijelzőn: "ENTER HEIGHT".
 A ▲ vagy ▼ megadhatja a felhasználó magasságát .
 ● A **MODE** gomb segítségével elfogadhatja a beállított értéket .
 A következő üzenet jelenik meg a kijelzőn "ENTER WEIGHT."
 A ▲ vagy ▼ megadhatja a felhasználó súlyát.
 ● A **MODE** gomb segítségével elfogadhatja a beállított értéket .
 A következő üzenet jelenik meg a kijelzőn "ENTER AGE."
 A ▲ vagy ▼ megadhatja a felhasználó életkorát.
 ● A **MODE** gomb segítségével elfogadhatja a beállított értéket.
 A következő üzenet jelenik meg a kijelzőn "ENTER GENDER."

- A  vagy  megadhatja a felhasználó nemét (Male-férfi, Female-nő).
 - A **MODE** gomb segítségével elfogadhatja a beállított értéket.
 - A **START** gomb megnyomásával elindítható a mérés.
- A méréshez helyezze mindkét kezét a pulzus érzékelőkre!

Megjegyzés: A mérés lefolyását és eredményét a 6. pont tartalmazza.

4 **Beépített program profilok:**

● MANUAL



● P2



● P3



● P4



● P5

● P6



• P7



• P8



• P9

• P10



• RANDOM

• USER



• H.R.C 60%

• H.R.C 70%



• H.R.C 85%



• T.H.R



• WATT



• BODY FAT



5 **RECOVERY TEST (pulzus megnyugvás mérés):**

Edzés végén helyezze mindkét kezét a pulzus érzékelőkre és nyomja meg a **PULSE RECOV.** gombot, A készülék a pulzus változását fogja mérni. Az idő (Time) kijelző visszaszámol 00:10 - 00:09 - - egészen 00:00 értékig. Ha a visszaszámlálás során nincs pulzus érzékelés a computer kilép a tesztből és vissza kerül az edzés módba.

Ha a 10 másodperces visszaszámlálást követően a pulzus értéke nem 0, a készülék elkezd a mérést és visszaszámol 00:60 - 00:59 - - 00:00-ig. Ha eléri 00:00 értéket a kijelzőn megjelenik a mérés eredménye: A+ és C közötti érték.

A mérés eredménye szerint:

Kijelzés	Állapot
----------	---------

A+	Kitűnő
A	Nagyon jó
B+	Jó
B	Még rendben
C+	Gyenge
C	Rendkívül gyenge

6 BODY FAT TEST (testzsír szint mérés):

Edzés végén helyezze mindkét kezét a pulzus érzékelőkre. A készülék a pulzus változását fogja mérni. Az idő (Time) kijelző visszaszámol 00:10 - 00:09 - - egészen 00:00 értékig. Ha a visszaszámlálás során nincs pulzus érzékelés a computer ERROR (hiba) üzenetet jelez.

Ha a 10 másodperces visszaszámlálást követően a pulzus értéke nem 0, a készülék elkezd a mérést és visszaszámol 00:25 - 00:24 - - 00:00-ig. Ha eléri 00:00 értéket a kijelzőn megjelenik a mérés eredménye FAT %.

Ha a pulzus értéke =0 , az "ERROR" hibaüzenet látható

- Eredményes teszt



- Hibás teszt



Mérés eredménye:

Kijelzés	Állapot
LEAN	Túl vékony
HYPO	Ideális
MODERATE	Átlagos
FAY	Túlsúlyos
HYPER	Nagyon túlsúlyos

7. Funkció gombok

7.1 PULSE RECOV. gomb :

Használja ezt a gombot a pulzusmegnyugvás méréséhez

7.2 START/STOP gomb :

- Használja ezt a gombot az edzések/programok elindítására, edzés közben a program szüneteltetésére, illetve újraindítására.
- Nyomja le és tartsa lenyomva ezt a gombot legalább 3 másodpercig az újraindításhoz (RESET).

7.3	MODE gomb : Az értékek elfogadásához és a következő beállítandó értékhez jutáshoz.
7.4	▲ és ▼ gomb : Használja ezeket a gombokat a funkció értékek (GENDER, AGE, HEIGHT, WEIGHT, TIME, DISTANCE, CALORIES, TARGET HRC, LEVEL) megváltoztatásához. Edzés közben a nehézségi szint állítható ezekkel a gombokkal.

8	Funkció értékek			
Item	Kijelző	Értékek	Alapérték	Tárolás
8.1	TIME (idő)	0:00 - 99:99 (minute : second)	0:00	Nem
8.2	DISTANCE (távolság)	0.0 - 99.09(mile or km)	0.00	Nem
8.3	CALORIES (becsült kalória)	0 - 990 kcalories	0	Nem
8.4	AGE (életkor)	10 - 100 year	30	Nem
8.5	GENDER (nem)	Sexual	No	Nem
8.6	WEIGHT(METRIC) (súly)	20 - 330(Lb) 10 - 150(KG)	150 70	Nem
8.7	HEIGHT (magasság)	36 - 84(INCH) 90 - 210(CM)	70 175	Nem
8.8	SPEED (sebesség)	0.0 - 99.9 (mile or km per hour)	0.0	Nem
8.9	PULSE (pulzus)	50 - 200 bpm	0	Nem
8.10	RPM (fordulatszám)	0 - 250 rpm	0	Nem
8.11	PACE (átlagsebesség)	0.0 - 99.9 (Average speed per hour)	0.0	Nem
8.12	BODY FAT (testzsírszint)	0% - 50%	0	Nem
8.13	GRADE (nehézségi szint)	L1-L16(BRAKE RESISTANCE LEVEL)		Nem
8.14	USER (felhasználó)	U1-U4 (4 user programs)	U1	Igen

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.

PROBLÉMA	MEGOLDÁS
A computer kijelzője nem mutat.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ellenőrizze a kábeleket, hogy jól vannak-e csatlakoztatva. 2. Ellenőrizze, hogy az adapter csatlakoztatva van-e a hálózatra
Nincs vagy hibás a pulzus érzékelés,.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ellenőrizze a pulzukábelek csatlakozását. 2. A pulzusérezékeléshez mindkét kezét a pulzusérezékelőkön kell tartani. 3. Túl erősen fogja az érzékelőt. Próbáljon lazítani a fogás erősségén.
Használat közben hangja van a készüléknek.	A csavarok túl lazák, Húzza meg őket. Nyikorgás esetén zsírozza meg a forgó részeket.

**Esetlegesen felmerülő problémák felhasználó által történő
kijavítása:**

Kellemes edzést és időöltést kívánunk Önnek!