



### ***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.
- Távolítsa el minden éles tárgyat a készülék közvetlen környezetéből, mielőtt megkezdje 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, 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.

### ***Javaslatok az edzéshez***

Ha a készülék nem stabil, akkor a talajkiegyenlítők 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 készüléknek.

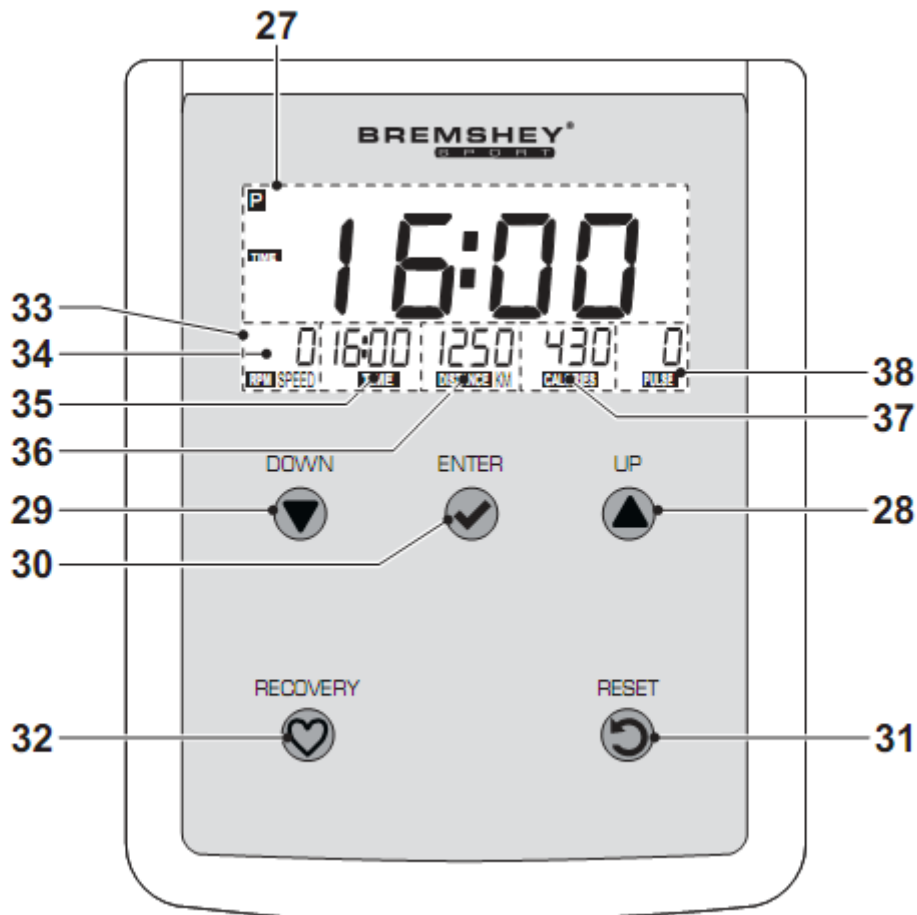
**Kezdőknek** ajánlott a maximális pulzusérték 50-60%-án tartani a pulzusukat.

**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. **DOWN/UP (28,29)** – Az egyes funkció értékek ( idő, távolság, kalória ) változtatására szolgál. Folyamatosan nyomva tartva az értékek gyorsabban változnak.
2. **RESET (31)** – Lenullázza az edzés értékeit, befejezi az edzést és visszaáll alapállapotba
3. **RECOVERY (32)** – Pulzusmegnyugvás mérése az edzés végén
4. **ENTER (30)** – Váltás a funkciók között és az aktuális értékek rögzítésére szolgál

### Kijelzők

1. **RPM/SPEED(34)** – Pedálfordulatszámot és az edzés közbeni sebességet jelzi (km/h) ( a kijelzés edzés közben 6 mp-ként vált a két érték között )
2. **TIME(35)** – A edzés közben az edzés idejét mutatja 00.00-99.59 percig másodpercenkénti méréssel

3. **DISTANCE(36)** – Az edzés során megtett távolság értékét jelzi (km)
4. **CALORIES(37)** – Az edzés során felhasznált energia értékét jelzi ( kcal )
5. **♥ (PULSE)(38)** – Kézpulzus szenzorok segítségével jelzi az adott pulzus értéket
6. Edzés közben a kiválasztott érték nagy számokkal jelenik meg a kijelzőn

### ***A Komputer használata***

Kikapcsolt állapotban a komputer a szobahőmérsékletet jelzi.

Bármely gomb megnyomásával vagy a gyakorlat megkezdésével a komputer bekapcsol.

### ***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***

Az UP/DOWN gomb megnyomásával be tudja állítani a **TIME/KCAL/DISTANCE/PULZUS** értékeket előre.

Beállítás során a megfelelő kijelző értéke villog.

Használja az ENTER gombot a megfelelő érték kiválasztásához.

Használja az ENTER gombot a megfelelő érték elfogadásához.

Használja RESET gombot az értékek nullázásához.

Amennyiben beállít valamilyen értéket, a gyakorlat megkezdését követően az az érték visszafelé fog számlálódni a kijelzőn egészen nulláig, s amennyiben eléri azt a komputer hangjelzést ad.

A hangjelzés szintén hallható amennyiben a pulzusa átlépi az előre beállított értéket.

A központi nagy kijelző 6 mp-ként vált a SPEED, TIME, DISTANCE, KCAL, PULSE értékek között. AZ ENTER gomb megnyomásával megszüntetheti a váltást és rögzítheti az adott funkció értékét a kijelzőn.

Ha szükséges állítsa az ellenállást a nehézségi állító gomb segítségével.

Meg tudja szakítani az edzést 5 percig úgy, hogy a komputer megőrzi az adatokat.

5 perc letelte után a készülék energia takarékos üzemmódra vált, a memória törlődik és a szobahőmérséklet lesz látható a kijelzőn

A RESET gomb megnyomásával meg tudja állítani az edzést és alaphelyzetbe tudja állítani a kijelző értékeit.

### ***AJÁNLOTT PULZUS***

**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**

***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!**