

Fontos!

Kérjük, figyelmesen olvassa végig a használati útmutatót és kövesse az abban leírtakat!

Ez a termék otthoni használatra lett tervezve.

A termék csak lakásban használható, szabadtéren 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.
- 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 cseréltetni, 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, 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.

Transzformátor

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

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 a transzformátort húzza ki a hálózatról

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. A heti három alkalommal végzett max. 20 perces edzés közepes terhelésnek felel meg.

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. Helyezze fel a pulzusmérő övet a mellkasára, miután megnedvesítette a pulzusmérő öv érzékelőjét.

Ne használja a pulzus jeladó övet és a kézi pulzusmérést egy időben!

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

Edzésben levőknek ajánlott a maximális pulzusérték 60-70%-án tartani pulzusukat.

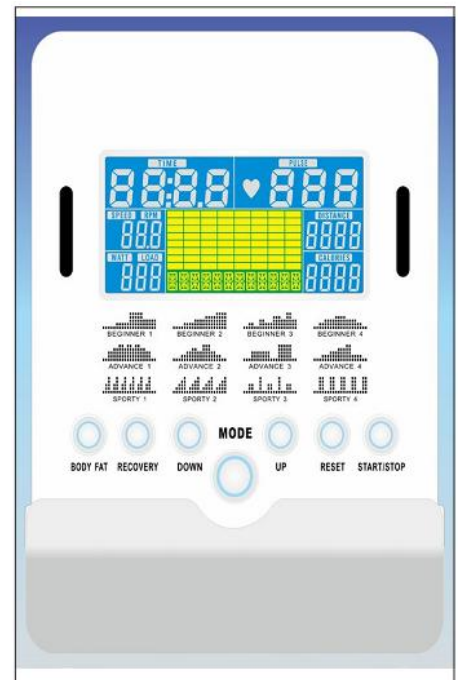
A pulzusértéknek folyamatosan a maximális pulzusérték 70-80%-on tartása, már **intenzív igénybe vételnek** teszi ki a szervezetet.

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

A Komputer

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 KIJEZŐ

Kezelő gombok:

1. UP (fel)

Az értékeket és az ellenállást lehet növelni.

2. DOWN (le)

Az értékeket és az ellenállást lehet csökkenteni.

3. MODE

Az értékeket és az beállításokat lehet elfogadni.

4. START/STOP

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

5. RESET

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

6. RECOVERY

Kiszámítja a pulzus megnyugvás indexet.

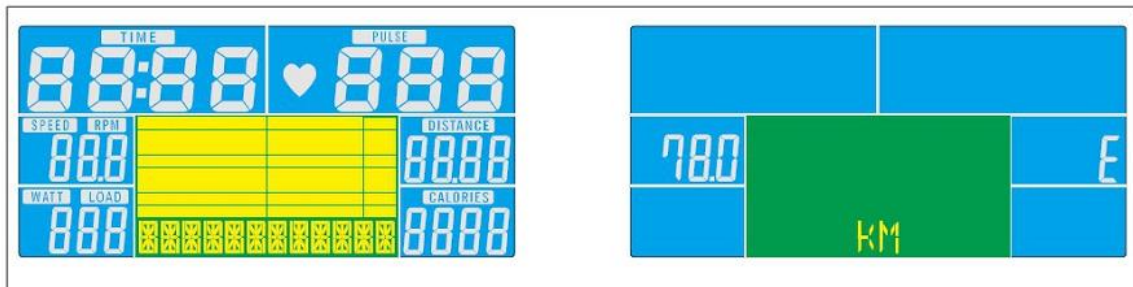
7. BODY FAT

Kiszámítja a test tömeg indexet (BMI) és a testzsír százalékot (BODY FAT%)

Kijelző

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

- **TIME** : az edzés idejét 0:00 ~ 99:59 között
- **SPEED**: a sebességet (0.0 ~ 99.9 km/h között)
- **DISTANCE** : a megtett távolságot (0.0 ~ 99.9 km között)
- **CALORIES**: a becsült energia felhasználást 0 ~ 999 között
- **PULSE**: az aktuális pulzus értéket
- **RPM**: a percenkénti fordulatszámot 0 ~ 999 között
- **WATT**: a teljesítményt wattban
- **MANUAL**: Manuális mód értéket
- **PROGRAM** : 12 program választás
- **USER**: felhasználói profil
- **H.R.C.**: pulzus kontrollált edzés mód

BEKAPCSOLÁS

1. A készülék hálózatra történő csatlakozását követően a computer bekapcsol és az összes szegmens felvillan 2 másodpercig.
2. Amennyiben a készülék 4 másodpercig nem kap jelet, akkor a kijelző energiatakarékos módba kerül.
3. Bármelyik gomb megnyomásával a kijelző ismét működésbe lép.

Gyors indítás:

Ha megnyomja a START/STOP gombot, akkor előzetes beállítások nélkül indíthatja az edzést. Használja az UP / DOWN gombokat a nehézség állításához.

Edzésprogram kiválasztása

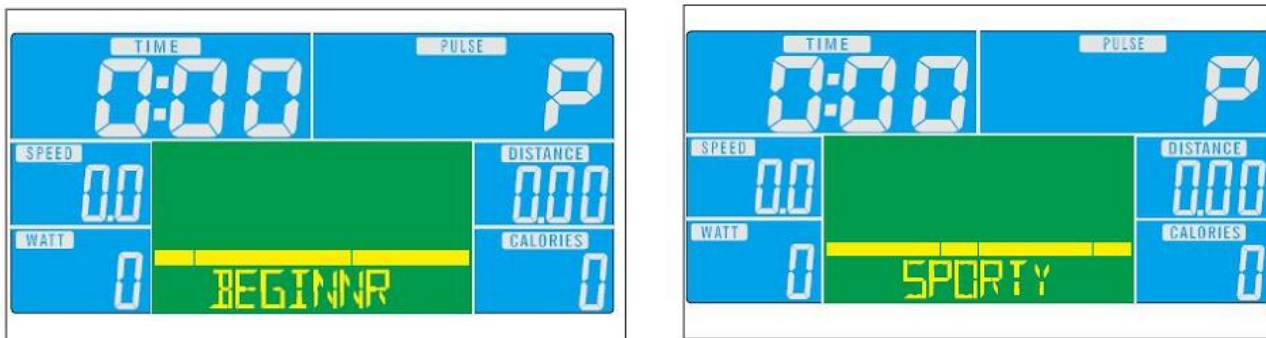
1. Nyomja meg az UP / DOWN gombokat a megfelelő edzésprogram kiválasztásához: Manual, Beginner (kezdő), Advance (haladó), Sporty (sportos), Cardio és Watt. A választható edzésprogramok villognak a kijelzőn.

MANUAL mód

1. Nyomja meg az UP / DOWN gombokat a Manual edzésprogram kiválasztásához, majd nyomja meg a MODE gombot az elfogadáshoz.

2. Nyomja meg az UP / DOWN gombokat az edzésparaméterek megadásához (Time, Distance, Calories, Pulse), majd nyomja meg a MODE gombot az elfogadáshoz.
3. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés indításához. Használja az UP / DOWN gombokat a nehézség állításához.
4. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez. Használja a RESET gombot a menübe való visszajutáshoz.

Beginner(kezdő), Advanced (haladó)és Sporty (sportos) mód



1. Nyomja meg az UP / DOWN gombokat a megfelelő edzőmód (Beginner, Advanced, Sporty) kiválasztásához, majd nyomja meg a MODE gombot az elfogadáshoz.
2. Nyomja meg az UP / DOWN gombokat a megfelelő edzésprogram (a kiválasztott edzőmódon belül) kiválasztásához, majd nyomja meg a MODE gombot az elfogadáshoz.
3. Nyomja meg az UP / DOWN gombokat az edzésidő megadásához (Time), majd nyomja meg a MODE gombot az elfogadáshoz.
4. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés indításához. Használja az UP / DOWN gombokat a nehézség állításához.
5. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez. Használja a RESET gombot a menübe való visszajutáshoz.

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

Nyomja meg az UP / DOWN gombokat a HRC edzésprogram kiválasztásához, majd nyomja meg a MODE gombot az elfogadáshoz.

Adja meg az életkorát az UP / DOWN gombokkal, majd nyomja meg a MODE gombot az elfogadáshoz.

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

Amennyiben a TARGET-et választja adja meg a kívánt pulzus értéket.

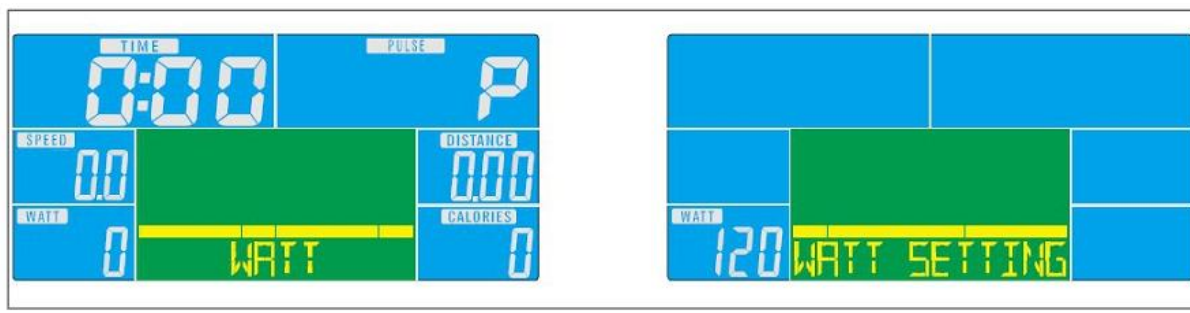
Nyomja meg az UP / DOWN gombokat az edzésidő megadásához (Time), majd nyomja meg a MODE gombot az elfogadáshoz.

Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés indításához. Használja az UP / DOWN gombokat a nehézség állításához.

Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez. Használja a RESET gombot a menübe való visszajutáshoz.

A gép automatikusan változtatni fogja az ellenállás értékét a pulzus függvényében.

Watt program



1. Nyomja meg az UP / DOWN gombokat a WATT program kiválasztásához, majd nyomja meg a MODE gombot az elfogadáshoz.
2. Nyomja meg az UP / DOWN gombokat a WATT érték megadásához, majd nyomja meg a MODE gombot az elfogadáshoz.
3. Nyomja meg az UP / DOWN gombokat az edzésidő megadásához (Time), majd nyomja meg a MODE gombot az elfogadáshoz.
4. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés indításához. Használja az UP / DOWN gombokat a nehézség állításához.
5. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez. Használja a RESET gombot a menübe való visszajutáshoz.

Az edzés során az ellenállás a pedálozás sebességének függvényében fog változni, úgy hogy a teljesítmény a kívánt szinten maradjon.

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.

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 százalék 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.
- 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: $\text{maximális pulzus}=220 - \text{életkor}$.