

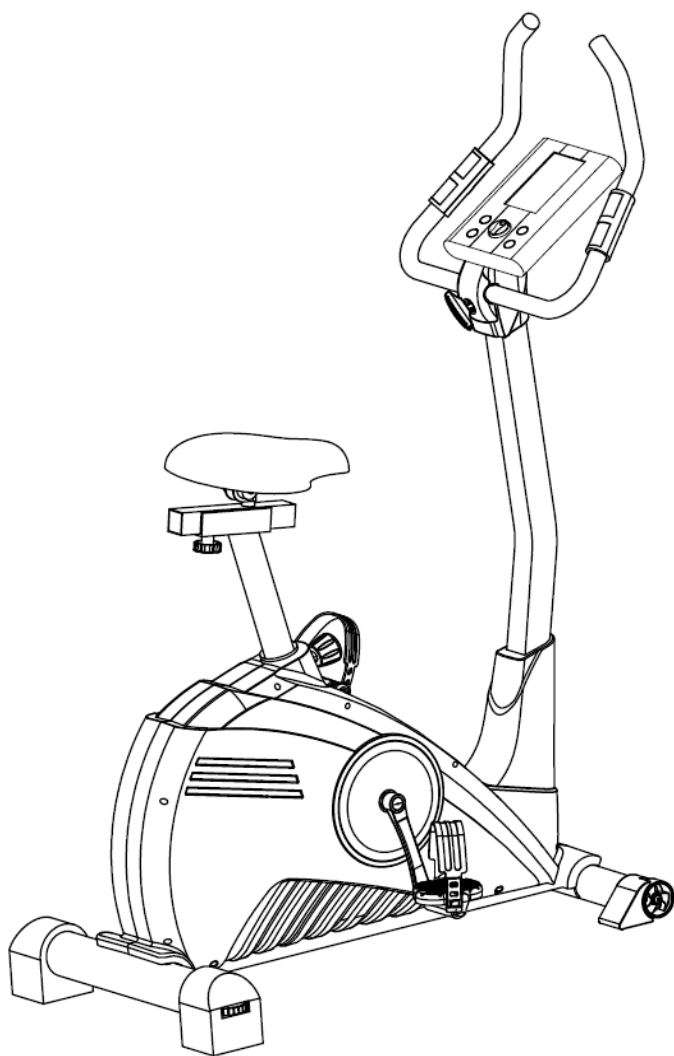
**Robust**<sup>®</sup>  
**PREMIUM**

**ULTRA**

**Elektromotoros mágnesfékes szobakerékpár**

**Használati útmutató**

**Modell: K8702P-8**



Kérjük, figyelmesen olvassa el a használati útmutatóban leírtakat és  
következetesen tartsa be azokat!

**Gratulálunk a Robust Premium ULTRA szobakerékpár kiválasztásához.**

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.

**Garancia:**

**A termékre a gyártó garanciát csak otthoni, családi használat és a használati útmutatóban leírtak betartása esetén vállal.**

**Az otthoni, családi használat, a termék egy háztartásban élő személyek részéről történő, naponta maximum 2 x 30 perces használatát jelenti.**

**A készülék nem alkalmas fél-professzionális és professzionális használatra.**

A garancia időtartama a vásárlás időpontjától számított 24 hónap. A garancia a vételi számla vagy blokk felmutatásával érvényesíthető.

A garancia nem terjed ki:

- Külső erőhatásból eredő sérülésekre
- Hibás összeszerelésből származó meghibásodásra
- A használati útmutatóban leírtak be nem tartására
- A készülék nem szakszerviz által történő javítására

**A Maximális felhasználói súly 120 kg. Ezért a készüléket 120 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 továbbadja, 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 cipőtalpának 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.

## HASZNÁLAT ÉS FUNKCIÓ

Ez az elektromotorral szabályozott mágnesfékes készülék otthoni használatra van kifejlesztve, a gyártó által vállalt garancia is csak otthoni használat esetén érvényes. A szobakerékpár aktivizálja a szív és keringési rendszert, javítja az Ön kondícióját. A maximális felhasználói súly : 120kg.

## EDZÉSI UTALÁSOK

### **Intenzitás**

Minél jobb az edzést végző személy kondíciója, annál több edzés követelményt kell emelni. Ez az edzés időtartam meghosszabbításával és /vagy a nehézségi fok emelésével lehetséges.

### **Gyakoriság**

Egy normás felnőttnek hetente 2 alkalommal kell edzenie, azért, hogy kondícióját megtartsa. A kondíció javítása és a testsúly változtatása érdekében legalább 3 edzés egységre van szükség hetente.

Minden edzés egység 3 edzés fázisból áll:

Bemelegítő, edző és levezető fázis

### **Motiváció**

Egy eredményes edzésprogram kulcsa a rendszeresség.

A készülék biztonsági szintjét csak akkor lehet megtartani, ha azt rendszeresen a károokra és kopásokra vonatkozóan átvizsgálja. Különleges figyelmet kell fordítani a zárókupakokra, görgőkre és stabilizátorokra, a taposó pedálra és a mozgó részekre.

### **Bemelegítés**

Ahhoz, hogy elkerülhessen különböző izomsérüléseket vagy más egyéb sérüléseket, ajánljuk, hogy minden gyakorlat megkezdése előtt melegítsen be. A bemelegítés előkészíti izomzatát az elkövetkezendő gyakorlatsorozatok elvégzéséhez. A bemelegítésnek legalább 5-10 percesnek kell lennie ahhoz, hogy az izomzata készen álljon az erőteljesebb gyakorlatok végrehajtására is. A bemelegítő gyakorlatok egyike se legyen megerőltető, de mozgassa meg minden izomzatát és ízületeit. A bemelegítő gyakorlatoknak aerob mozgásoknak kell lenni.

### **Edzés a gépen**

A bemelegítő gyakorlatot elvégzését követően elkezdheti az edzést. Ahhoz, hogy elérje azt a fittséget és egészséget amit elvár, az edzést fokozatosan tegye nehezebbé, ezzel érheti el, hogy izomzata erősebbé és fittebbé válik.

Valószínű, hogy a mozgás elkezdése után pár napig, vagy akár pár hétig izomlása lesz. Ez teljesen normális és ha folytatja a mozgást, akkor az izomláz is eltűnik folyamatosan. Ha nem érez izomlázatot, vagy izomfáradtságot azt jelenti, hogy nem elég intenzív Önnek a gyakorlatok elvégzése, így annak sűrűségét illetve gyakoriságát fokoznia kell.

## Levezetés és Nyújtás

A nyújtással ellazíthatja izmait, ezzel elkerülve a későbbi sérüléseket, átlagban 10-15 perc nyújtás ajánlott naponta.

A nyújtó gyakorlatokat mindig lassan és könnyedén végezze, nehogy megerőltesse vele magát.

Addig nyújtsa csak izmait amíg nem érez egy enyhe húzóást izmain, amint fájdalmas kezd lenni ne húzza tovább. Kb. 20-30 másodpercig tartson egy gyakorlat. Lassan és ritmikusan lélegezzen.

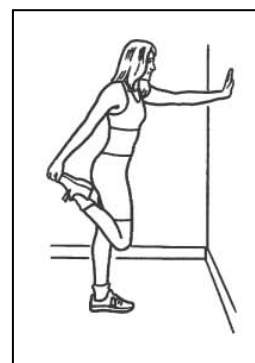
Emlékezzon, a nyújtást a teste mindkét oldalán kell végeznie.

***Kérem, kövesse a következő gyakorlatsorozatot a bemelegítéshez, illetve nyújtáshoz!***

### **1. Combizom nyújtása:**

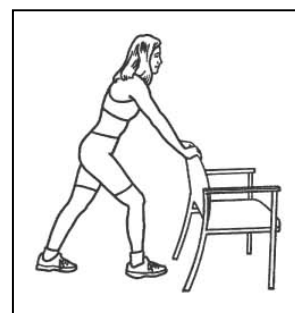
Álljon közel a falhoz, egyik kezével támaszkodjon annak, másikkal pedig megfogva hátrahajtott lábát húzza azt a fenekéhez gyengéden, úgy hogy ne fájjon. Ezt ismételje meg a másik lábán is, kb. 20-30 másodperces különbségekkel.

Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.



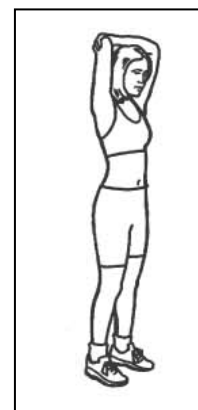
### **2. Vádli és achilles nyújtás:**

Álljon egy székhez és lépjen be az egyik lábával a szék hátsó lábai közé, a másikkal pedig enyhén lépjen hátra, hogy lábai 45 fokos szöget zárjanak be. Így nyújthatja vádlijának izmait és achillesét.



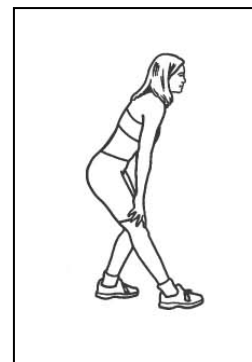
### **3. Tricepsz nyújtás a fej felett:**

Egyik kezével fogja meg a másik könyökét a feje felett, és enyhén húzza azt, hogy tricepsz izmát nyújthassa.



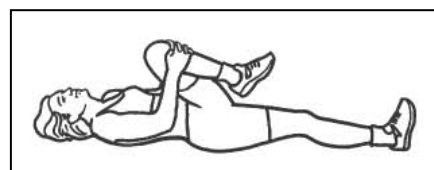
#### 4. Hátsó combizom nyújtás

Álljon egyenesen, majd egyik lábával kissé lépjen előre. Ezután azt a lábát, amellyel nem lépett előre hajlítsa be, de a másik maradjon nyújtott helyzetben. Ezután törzsét hajlítsa enyhén a nyújtott lábára, amíg nem érzi, hogy hátsó combizma húzódik. Utána végezze el fordítva is a másik lábán. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



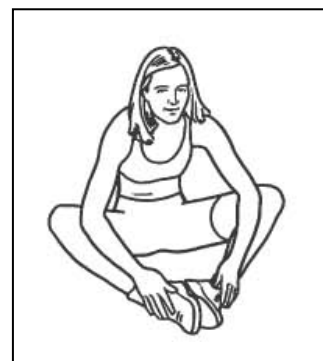
#### 5. Farizom nyújtása

Feküdjön le a földre egyenes testtel, majd egyik lábát behajlítva húzza fel. Ezt követően fogja meg térdét és húzza a teste felé vagy mellé enyhén. Ezt végezze el a másik lábával is, hogy a nyújtás tökéletes legyen. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



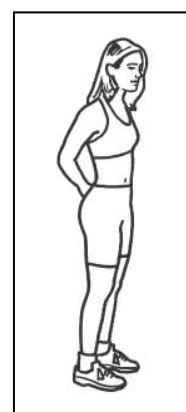
#### 6. Belső combizom nyújtása

Üljön le a földre és hajlítsa be lábait, majd azt követően egyenletesen mindkét lábát nyomja a föld fölé, míg nem érzi, hogy belső combjai enyhén feszülnek. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.

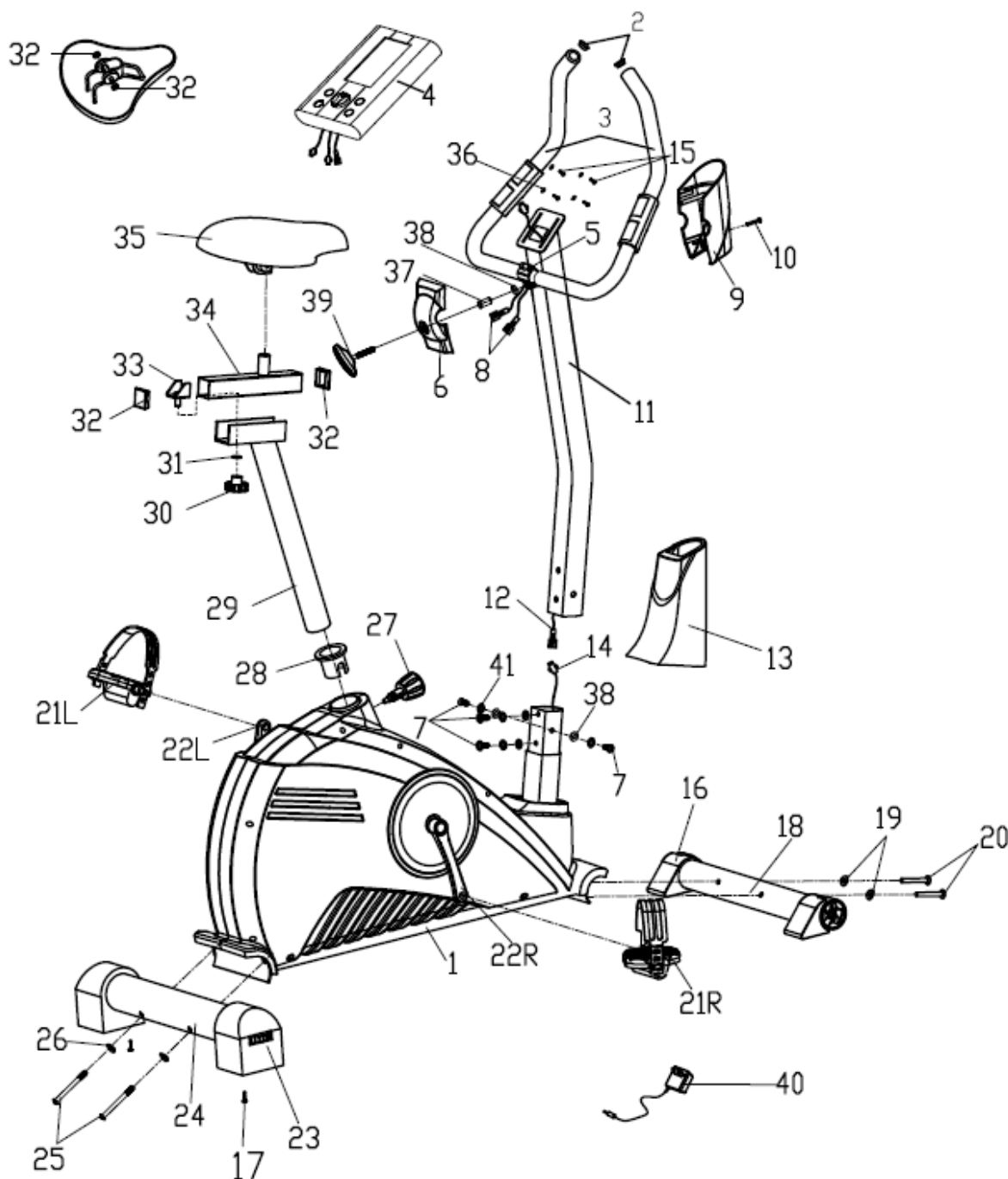


#### 7. Karok nyújtása

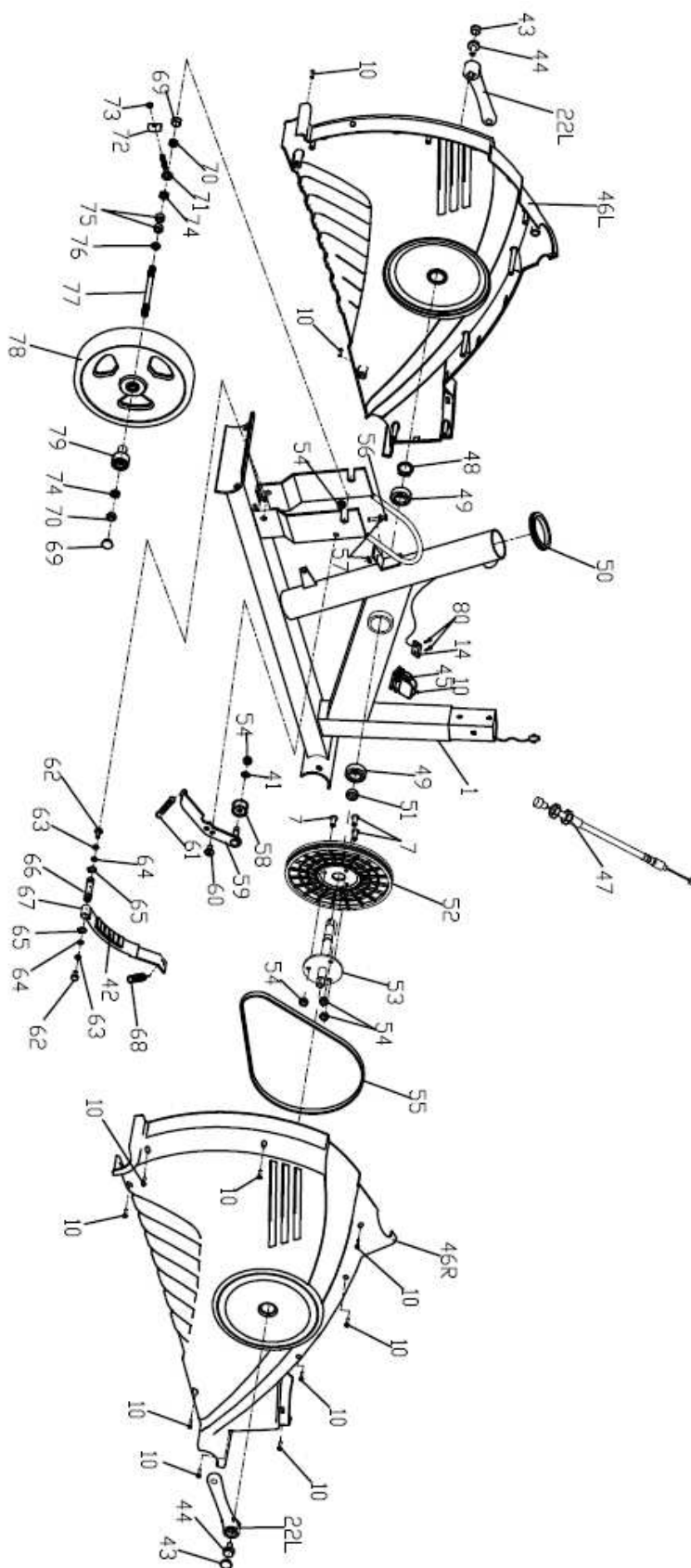
Egyik karját rakja a feje mögé fel, a másikat pedig a háta mögé és próbálja összeérinteni azokat. Ha össze tudja érinteni, akkor húzza fel illetve lefelé enyhén karjait, amíg karizmai nem feszülnek.



**Bontott alkatrész rajz 1 (Külső nézet):**



**Bontott alkatrész rajz 2 (Belső nézet) :**



**Alkatrész lista:**

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Main Frame	1	22L/R	Crank(L/R)	1pr
2	Round End Cap	2	23	Rear End Cap	2
3	Handlebar Foam Grip	2	24	Rear Stabilizer	1
4	Meter	1	25	Allen Bolt M8XL90	2
5	Handlebar	1	26	Arc Washer d8X2 XΦ25 XR39	2
6	Front Handlebar Cover	1	27	Pop-pin Knob M16X1.5	1
7	Allen Bolt M8X15	7	28	Saddle Post Bushing	1
8	Pulse Sensor Wire	2	29	Saddle Post	1
9	Rear Handlebar Cover	1	30	Knob Nut M10	1
10	Cross Tapping Screw ST4.2X18	16	31	Flat Washer d10	1
11	Handlebar Post	1	32	Square End Cap	2
12	Extension Sensor Wire	1	33	U-shaped Slider	1
13	Mast Shield	1	34	Horizontal Saddle Post	1
14	Lower Sensor Wire	1	35	Saddle	1
15	Bolt M4x12	4	36	Spring Washer d4	4
16	Front End Cap	2	37	Spacer Busher	1
17	Cross Tapping Screw ST3.5X20	2	38	Flat Washer d8	5
18	Front Stabilizer	1	39	Knob M8X65	1
19	Arc Washer d8XΦ19X1.5XR30	2	40	Adapter	1
20	Allen Bolt M8X72	2	41	Spring Washer d8	5
21L/R	Pedal (L/R)	1pr			
42	Magnet	12	62	Hex bolt M6X15	2
43	Crank cover	2	63	Spring Washer d6	2
44	Flange nut M8	2	64	Flat Washer d6	2
45	Motor	1	65	Elastic collar d12	2
46	Chain cover(L/R)	1pr	66	Magnetic plate shaft	1
47	Upper tension cable	1	67	Magnetic board	1
48	Spring washer D17	1	68	Tension spring 2	1

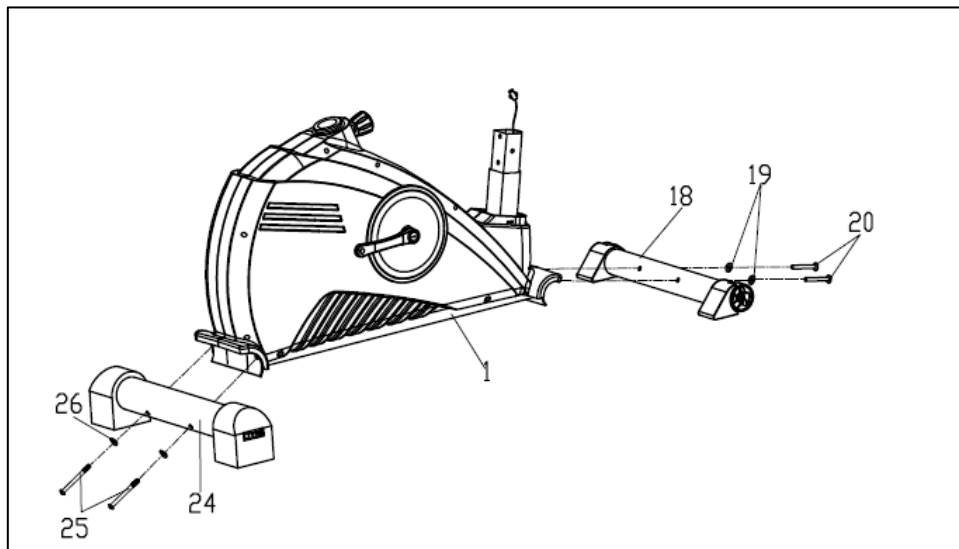
49	Bearing 6203	2	69	Bolt cover	2
50	Shrouding	1	70	Hex bolt M10X1	2
51	Spacer $\Phi 22 \times \Phi 18 \times 8$	1	71	Adjustable bolt	1
52	Belt pulley	1	72	U shape washer	1
53	Middle axle		73	Hex bolt M6	1
54	Nylon nut M8	5	74	Nut M10x1	2
55	Belt	1	75	Spacer $\Phi 16 \times \Phi 10.5 \times 9$	2
56	Hex bolt M5X50	1	76	Spacer $\Phi 16 \times \Phi 10.5 \times 3$	1
57	Hex nut M5	2	77	Wheel axle	1
58	Idler wheel	1	78	Wheel	1
59	Idler wheel support	1	79	Belt pulley	1
60	Bolt	1	80	Cross pan head screw ST3x10	2
61	Tension spring 1	1			

## Összeszerelési útmutató:

Csomagolja ki a kartont és helyezze el az alkatrészeket a földön. Távolítsa el a védőcsomagolást. Mielőtt elkezdi az összeszerelést, kérjük olvassa végig az összeszerelési útmutatót és tanulmányozza át a képes útmutatót!

Figyelem: Egyes csavarokat már eleve a helyükre illeszthettek. Ezeket a csavarokat először el kell távolítani a helyükről, hogy ezt követően fel lehessen használni azokat az összeszereléshez.

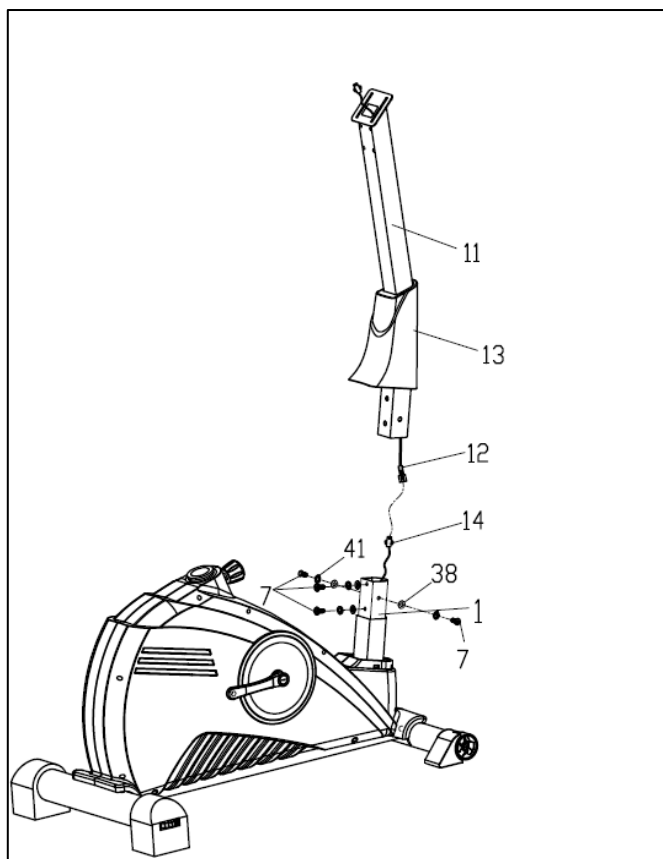
1. Rögzítse szorosan a mellékelt csavarkulcsok segítségével az első görgővel ellátott (18) lábat a fővázhoz (1), a megfelelő csavarok (20) és alátétek (19) felhasználásával, majd a hátsó (24) lábat is rögzítse a megfelelő csavarok (25) és alátétek (26) felhasználásával. A műanyag végkupakokat már a lábakra felhelyezve találja.



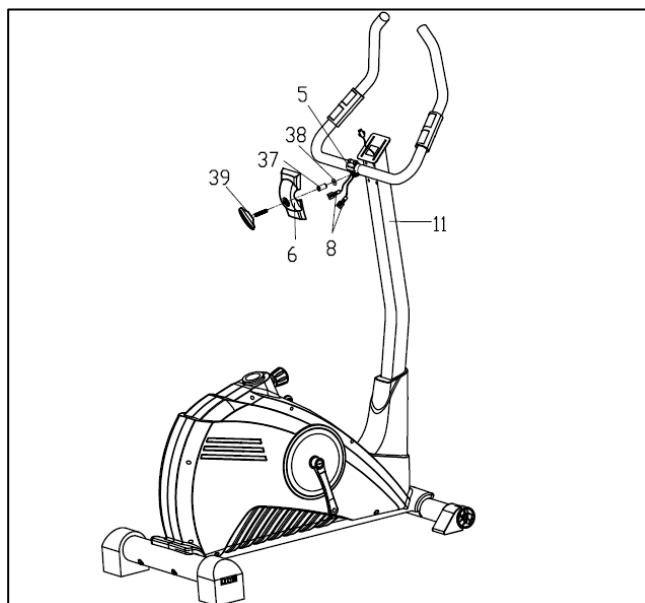
2. Vegye maga elé a kormány oszlopot (11). Illessze rá a műanyag borítást (13). Csatlakoztassa a rajz alapján a komputer kábelt (12) az alsóval (14).

Óvatosan csúsztassa a helyére az oszlopot (11), majd a megfelelő csavarok (7) és alátéteket (38,41) segítségével rögzítse a kormány oszlopot (11) a fővázhoz (1). A csavarokat csak azután húzza meg erősen, miután mindegyiket már a helyére illesztette.

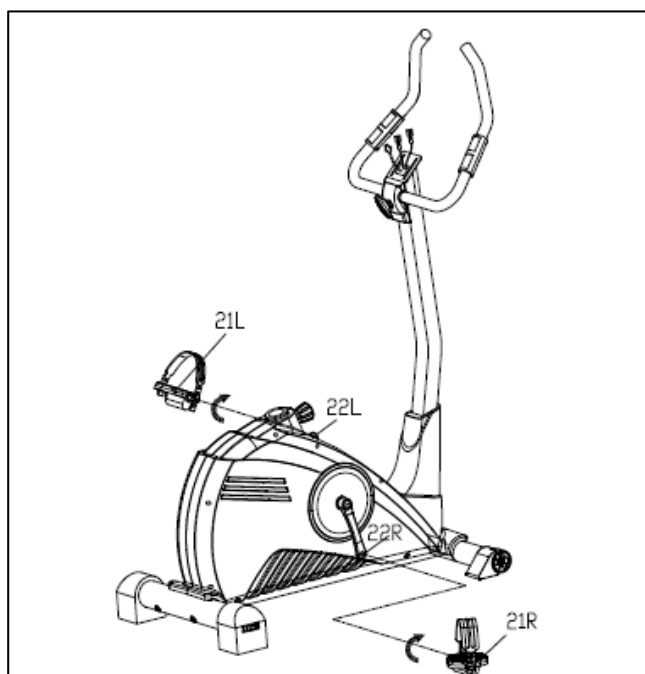
Ezután helyezze a helyére a műanyag borítást (13).



3. Illessze a kormányoszlopon lévő helyére a kormányt (5). Vezesse ki a pulzuskábeleket a kormányoszlop (11) felső részén. Illessze rá az alátétet (38), távtartót (37) és a műanyag borítást (6). Végül a szabályzó csavar (39) segítségével rögzítse a megfelelő kormány pozíciót. Vigyázzon, hogy ne húzza túl feszesre, hogy a későbbiekben még állítani tudja a kormány szögét !



4. Illessze a pedálpántokat a pedálokra. Helyezze a bal (21L) illetve jobb (21R) oldali pedált a megfelelő pedálkarra (22L és 22R), majd a jobb oldali pedált (21R) az **óramutató járásával** megegyezően, a bal oldali (21L) az **óramutató járásával ellentétesen** rögzítse.



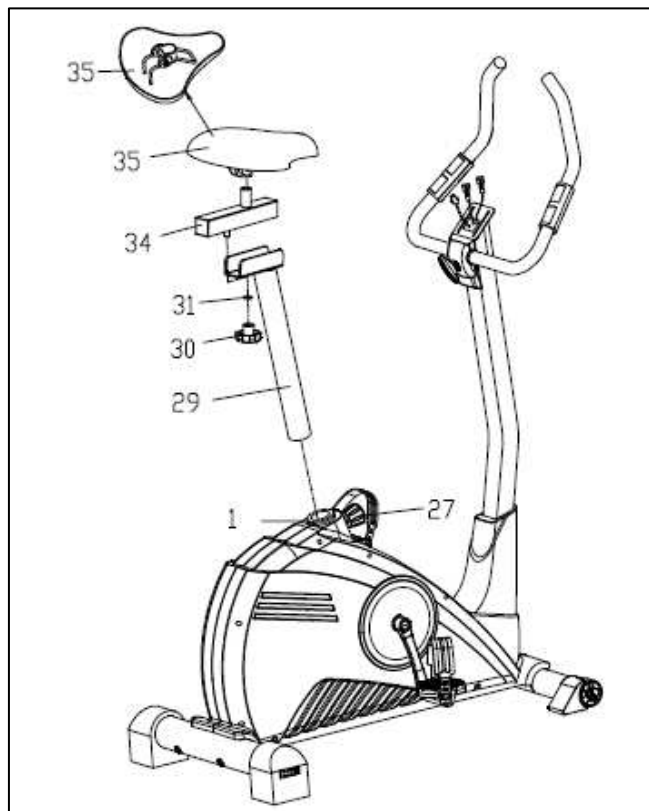
**Megjegyzés :** A bal pedál és pedálkar "L" jelzéssel a jobb pedig "R" jelzéssel van ellátva és a két pedál ellentétes menettel van ellátva!

**Nagyon fontos, hogy a megfelelő pedált a megfelelő pedálkarra rögzítse és először kézzel csavarja be mindkét pedál esetében a hajtásiránynak megfelelően, (vagyis előre), s csak ezt követően húzza meg szerszám segítségével !!**

5. Rögzítse az ülést (35) az üléstartó csonkra (34) az ábra szerint. Illessze az üléstartó csonkot (34) az üléstartóra (29), és rögzítse a marokcsavar (30) és alátét (31) segítségével.

Helyezze az üléstartót (29) a fővázon (1) lévő helyére. Végül az ülésszabályzó marokcsavar (27) segítségével rögzítse a megfelelő pozícióba. Figyelem: Az ülés állításánál külön jelölik a legmagasabb pozíciót, ne húzza feljebb az ülést!

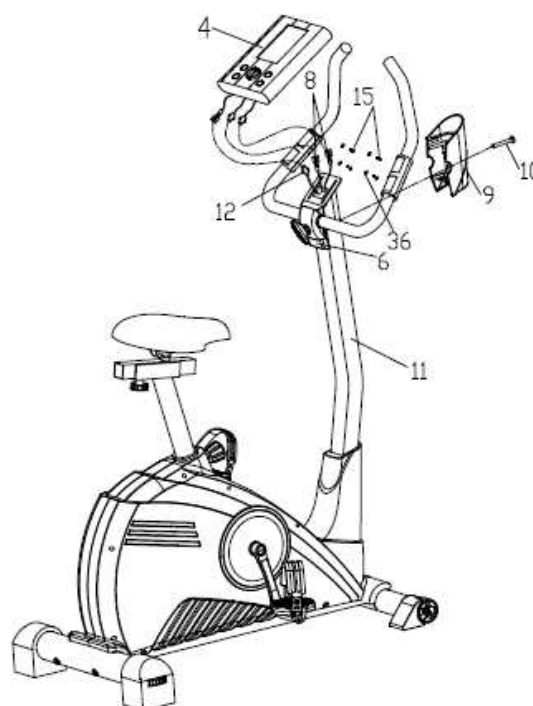
Megjegyzés: Az ülésszabályzó marokcsavar (27) rugós, ezért állításnál elég pár fordulatot tekerni rajta, aztán meg kell húzni kifelé az állításhoz.



6. Csatlakoztassa a kormányoszlopból kijövő kábelt (12), valamint a kormány pulzusérzékelő kábeleit (8) a kijelző (4) megfelelő kábeleivel.

Ezután csúsztassa a helyére a kijelzőt (1) és rögzítse a kormányoszlophoz (11) a megfelelő csavarok (15) és alátétek (36) felhasználásával.

Végül illessze a helyére a hátsó műanyag borítást (9), majd csavarozza össze az első (6) és hátsó (9) műanyag borítást a megfelelő csavar (10) segítségével.



7. Csatlakoztassa a készüléket a hálózatba, az adapter felhasználásával. Az adapter csatlakozását a készüléken a hátsó talp felett találja. Célszerű az adaptert kihúzni a hálózathoz, amennyiben nem használja a készüléket.

Az összeszerelés ezennel kész.

Győződjön meg róla, hogy minden csavart feszesre húzott!

Ellenőrizze rendszeresen a csavarok feszességét!

A készüléket mindig törölje szárazra edzés végén, mert az izzadság károsíthatja a kijelzőt és a fém részeket.

Ne használjon vegyszert a készülék tisztításához, csak enyhén nedves ronggyal törölje át, majd egy másik ronggyal törölje szárazra a készüléket.

## KOMPUTER HASZNÁLATA:



### **Bekapcsolás:**

A készülék a bekapcsolást (hálózati adapter rácsatlakoztatását) követően hosszú hangjelzést ad.

Amennyiben a készülék 4 percig nem kap jelet alvó módba kerül. Bármelyik gomb megnyomásával a készülék visszakerül a készenléti módba.

A bekapcsolást követően lehetőség van megadni az aktuális időt és dátumot a választó gomb forgatásával (UP és DOWN= érték módosítás) és a MODE gomb megnyomásával (érték elfogadás).

### **Felhasználó (USER) kiválasztása:**

A készülékben négy felhasználó tud külön felhasználói kód alatt bejelentkezni (U1-U4). A bekapcsolást követően a UP és DOWN gombok forgatásával ki lehet választani az egyiket és a MODE gomb segítségével pedig elfogadni. Ezt követően a felhasználó adatait lehet megadni (SEX= Nem. Age= Életkor, Height= Magasság), és WEIGHT= testsúly.

### **Program kiválasztása:**

A készülék készenléti állapotában a kijelzőn a „SELECT WORKOUT” felirat jelenik meg. Nyomja meg a MODE gombot, majd a választó gomb forgatásával (UP és DOWN) válassza ki a megfelelő programot.

## **FUNKCIÓK BEMUTATÁSA:**

### **Programok:**

- A) 1 Manuális Program (Manual)**
- B) Előre beállított 12 program profil (Presets Programs)**
- C) Felhasználói program (User Setting Program )**
- D) Célpulzus program (Target Heart Rate Program P)**
- E) 3 Pulzus kontrollált program (Heart Rate Control Program)**
- F) Állandó ellenállás program (Watt Control Program )**
- G) Testzsír százalékmérő program (Body Fat Program)**

## **GOMBOK HASZNÁLATA:**

### **1. MODE választó gomb megnyomása :**

**A programok közben.** A funkciók kiválasztása. Nyomja meg a Mode gombot annál a programnál, amellyikkel edzeni szeretne.

**Beállítások közben.** Nyomja meg a Mode gombot annál az értéknél, amelyik megfelelő Önnek.

### **2. START/STOP:**

A programok elindítására és megállítására szolgál  
Body Fat programban a testzsír szint mérés elindítására.

**3. FEL (UP) és LE (DOWN) választó gomb forgatása:**

Forgassa a LE és a FEL gombokat a programok kiválasztásához .

Forgassa a LE és a FEL gombokat az Idő, Távolság, Kalória, Magasság, Súly, Életkor, Nem, és a Pulzus értékeinek csökkentéséhez és növeléséhez.

Edzés közben forgassa a LE és FEL gombokat a nehézségi szint szabályozásához.

**4. RESET :**

Nyomja meg a RESET gombot

- három másodpercig a kijelző újraindításához (RESET),
- értékek beállításánál az értékek lenullázásához,
- a body fat programból való kilépésre

**5. Pulzus helyreállítás (RECOVERY):** Nyomja meg a RECOVERY gombot a pulzusmegnyugvás méréséhez

**6. Testzsír szint mérés (BODYFAT):** Nyomja meg a BODYFAT gombot a testzsír szint (BODYFAT) program közvetlen indításához.

**Kijelzett funkciók:**

<b>SPEED /</b>	-	sebesség (0.0~99.9 Km/h)
<b>RPM</b>	-	fordulatszám (0~999)
<b>TIME</b>	-	edzésidő (0:00~99perc59mperc).
<b>DISTANCE</b>	-	megtett távolság edzés alatt ( 0.0~99.99Km)
<b>CALORIES /</b>	-	energia felhasználás az edzés ideje alatt (0,0~9999)
<b>WATT</b>	-	a teljesítményt mutatja wattban
<b>PULSE</b>	-	pulzusszám (30~230 ütés/perc)

**Programok kiválasztása és az értékek beállítása:**

Bekapcsolást követően az “ **UP**” vagy a “**DOWN**” gombok segítségével kiválaszthatja a **MODE** gomb segítségével pedig beléphet a kívánt programba.

A kiválasztott programokban egyes funkció, illetve edzés értékeket (Time, Distance, Calories, Watt, THR (célpulzus) be is lehet állítani. A beállítható érték villog a kijelzőn és az “ **UP**” vagy a “**DOWN**” gombok segítségével módosíthatja a **MODE** gomb segítségével pedig elfogadhatja az értéket.

A beállított funkció értékek az edzés közben visszafelé számlálódnak és amennyiben elérik a 0 értéket a készülék ezt hangjelzéssel jelzi és vége a programnak.

### 1. Manuális Program:

1. Fordítsa el az “ **UP**” vagy a “**DOWN**” gombot a Manuális program kiválasztásához, majd nyomja meg a **MODE** gombot a manuális programba való belépéshez.
2. Az Idő (Time) értéke villog a kijelzőn, fordítsa el az “ **UP**” vagy “**DOWN**” gombokat az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg a **MODE** gombot az érték rögzítéséhez.
3. A Távolság (Distance) értéke villog a kijelzőn, fordítsa el az “ **UP**” vagy “**DOWN**” gombokat a távolság beállításához. Nyomja meg a **MODE** gombot az érték rögzítéséhez.
4. A Kalória (Calories) értéke villog a kijelzőn, fordítsa el az “ **UP**” vagy “**DOWN**” gombokat az elégetni kívánt kalória érték beállításához Nyomja meg a **MODE** gombot az érték rögzítéséhez.
5. Az előzőekhez hasonló módon beállíthatja a célpulzus (THR) értékét is, de ez nem fog visszafelé számlálódni, hanem amennyiben edzés során a felhasználó pulzusa eléri a beállított értéket a készülék jelzi ezt.
6. Nyomja meg a START/STOP gombot a gyakorlat elkezdéséhez.

### Megjegyzés:

1. Amennyiben nem kíván célértéket megadni, azonnal elindíthatja a programot a START/STOP gomb megnyomásával. (QuickStart).
2. Mikor elérte bármelyik beállított értéket, a komputer hangjelzéssel jelzi ezt..
3. Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot.

A beállított adatok (kivéve a célpulzus értékét) visszaszámlálása azonnal elkezdődik, amint elkezd pedálozni. A beállított adatok elérésénél a komputer csipog és megállítja a programot.

MANUAL módban a kijelzőn látható biciklis animáció minden 3 km megtétele esetén előre mozdul. A kijelző sebessége azonos a hajtás sebességével.

### 2. Edzés beépített programokkal:

1. Fordítsa el az “ **UP**” vagy a “**DOWN**” gombot a megfelelő program kiválasztásához, majd nyomja meg a **MODE** gombot a manuális programba való belépéshez.
2. A kiválasztott program profilja megjelenik és villog a kijelzőn, a választó gomb (UP és DOWN) forgatásával az adott program nehézségi szintjét lehet változtatni.

3. Az edzés idő mindig fix 20 perces és nem változtatható. Nyomja meg START/STOP gombot az edzés és a számítógéppel (PC) történő verseny elindításához. Ezt követően az idő visszafelé fog számlálódni és a kijelzőn látható animáció mozgása követni fogja a felhasználó által hajtott pedál fordulatszámát.
4. A 20 perces edzés során a felhasználó folyamatosan versenyez a PC-vel, amit az alábbi szimbólumokkal lehet nyomon követni:
  - ▲ Felhasználó sebessége > PC sebesség (felhasználó lassíthat)
  - Felhasználó sebessége = PC sebesség
  - ▼ Felhasználó sebessége < PC sebesség (felhasználónak gyorsítania kell)

Amennyiben letelik az edzésidő, a kijelző 8 másodpercig hangjelzést ad és a kijelzőn megjelenik a verseny eredménye: PC WIN (számítógép nyert) vagy USER WIN (felhasználó nyert).

### 3. Felhasználó által programozható program (USER PROGRAM)

5. Fordítsa el az "UP" vagy a "DOWN" gombot a USER (felhasználói) program kiválasztásához, majd nyomja meg a **MODE** gombot a manuális programba való belépéshez.
6. A felhasználó a választó gomb (UP és DOWN) forgatásával meg tudja adni az egyes szegmensek nehézségi szintjét és a MODE gomb megnyomásával el tudja fogadni. Mikor az utolsó szegmens nehézségi szintje is beállításra került elkészült nyomja meg a MODE gombot, ezzel elkészült a felhasználó által szerkesztett program.
7. Az edzés idő mindig fix 20 perces és nem változtatható. Nyomja meg START/STOP gombot az edzés és a számítógéppel (PC) történő verseny elindításához. Ezt követően az idő visszafelé fog számlálódni és a kijelzőn látható animáció mozgása követni fogja a felhasználó által hajtott pedál fordulatszámát.
8. A 20 perces edzés során a felhasználó folyamatosan versenyez a PC-vel, amit az alábbi szimbólumokkal lehet nyomon követni:
  - ▲ Felhasználó sebessége > PC sebesség (felhasználó lassíthat)
  - Felhasználó sebessége = PC sebesség
  - ▼ Felhasználó sebessége < PC sebesség (felhasználónak gyorsítania kell)

Amennyiben letelik az edzésidő, a kijelző 8 másodpercig hangjelzést ad és a kijelzőn megjelenik a verseny eredménye: PC WIN (számítógép nyert) vagy USER WIN (felhasználó nyert).

### PULZUSPROGRAMOK:

A pulzusprogramok (Célpulzus és Pulzus kontrolált) programok esetében a készülék nehézségi foka a felhasználó pulzusa alapján változik.

- *Amennyiben a felhasználó pulzusa alatta van a beállított célpulzus értéknek, a készülék növeli az ellenállást.*
- *Amennyiben a felhasználó pulzusa meghaladja a beállított célpulzus értéket, a készülék csökkenti az ellenállást.*

**4. Pulzus kontrollált programok (Heart Rate Control Programs):****55% H.R., Célpulzus számítási mód  $(220 - \text{életkor}) * 0,55$  (max. pulzus 55%-a)****75% H.R., Célpulzus számítási mód  $(220 - \text{életkor}) * 0,75$  (max. pulzus 75%-a)****90% H.R. Célpulzus számítási mód  $(220 - \text{életkor}) * 0,90$  (max. pulzus 90%-a)****THR Felhasználó által megadott célpulzus**

1. Forgassa az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot a H.R.C. program kiválasztásához, majd nyomja meg a **MODE** gombot a programba való belépéshez.
2. Az Életkor (Age) 25 felirat villog, forgassa az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot az életkor beállításához. Nyomja meg a **MODE** gombot az érték rögzítéséhez.
3. A készülék a megadott életkor alapján kiszámolja az életkornak megfelelő pulzus értéket.
4. Válassza ki a megfelelő szintű programot a három közül vagy a célpulzus programot az UP és DOWN gombok forgatásával, majd nyomja meg a MODE gombot az elfogadáshoz..
5. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés elkezdéséhez.

**MEGJEGYZÉS: Egyes kijelző típusoknál már a USER kiválasztásánál meg kell adni a méréshez szükséges személyes adatokat (Életkor), így a program során ezt már nem kéri a készülék!**

**FONTOS: A pulzus kontrollált programokhoz folyamatos pulzuszórázás szükséges. A készülék folyamatosan méri a felhasználó pulzusát 5 másodpercenként, s amennyiben készülék nem érzékel jelet, a „NEED H.R.” (pulzusjel szükséges) felirat jelenik meg addig, amíg ismételtelen nem kap jelet!**

**Megjegyzés:**

1. A pulzus kontrollált programokban az edzés nehézségi szintje az ön pulzusának a függvényében változik, úgy, hogy a pulzusa lehetőség szerint mindig a beállított célpulzus szinten maradjon.
2. Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot

Pulzuszórázásához helyezze mindkét kezét a fix kormányon található érzékelőkre. A minél pontosabb pulzuszórázás érdekében ügyeljen arra, hogy tenyere ne legyen túl száraz és túl izzadt sem. A megfelelő pulzuszórázás segít az edzés során.

A készülék rendelkezik az 5kHz-es jeladó öv vételi lehetőségével (a jeladó nem tartozék, külön rendelhető). Az öves pulzuszórázás lényegesen pontosabb, mint a kézpulzus mérés és ezért amennyiben fontos a felhasználó számára a pontos pulzus érték, akkor javasoljuk az öv használatát.

**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**

**MEGJEGYZÉS: A kézpulzus mérés csak közelítő információt ad a pulzusról. Nagyban függ a felhasználó bőr redőzöttségétől, ezért nem tekinthető EKG pontosságúnak. Orvosi célokra a kijelzett pulzusérték nem használható fel.**

### 5. Sebesség független program (Watt Control Program )

1. Forgassa az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot a WATT program kiválasztásához, majd nyomja meg a **MODE** gombot a programba való belépéshez.
2. Az watt érték 120 felirat villog, forgassa az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot a megfelelő watt érték beállításához (10-350 között). Nyomja meg a **MODE** gombot az érték rögzítéséhez.
3. Nyomja meg a START/STOP gombot a gyakorlat elkezdéséhez és kövesse a kijelző utasításait az alábbiak alapján:
  - ▲ WATT érték > Beállított WATT +25% (felhasználónak lassítani kell)
  - WATT érték = Beállított WATT + - 25%
  - ▼ WATT érték < Beállított WATT -25% (felhasználónak gyorsítania kell)

Amennyiben a kijelzőn a „---”, szimbólum jelenik meg, akkor az aktuális watt érték több mint 50%-kal eltér a beállított értéktől.

**Útmutató:** WATT = FORGATÓNYOMATÉK (KGM) X FORD. SZÁM X1.03. A programban beállított WATT értéke állandó marad. A felhasználónak úgy kell pedálozni, hogy a nehézségi szint a fordulatszám függvényében a megadott WATT értéket érje el.

### 6 Testzsír százalékmérés (Body Fat program)

**A testzsír méréséhez mindig helyezze a tenyerét a pulzus érzékelőkre!**

Miután megnyomta a BODY FAT gombot helyezze mindkét kezét a pulzus érzékelőkre a teszt elindításához. A készülék 8 másodpercig méri az adatokat, miközben a kijelzőn a „-----”, kijelzés látható. Ezt követően a kijelzőn megjelenik a felhasználó mért BMI adata.

**Testtömeg mutató:** (Body Mass Index BMI), amelyet a testforma megállapításánál használnak.

A mennyiben a testzsír-mérés során a tenyere nem érintkezik megfelelően a pulzus érzékelővel a készülék E1 hibakódot fog jelezni. Nyomja meg a BODY FAT gombot és próbálja újra.

Amennyiben a kijelzőn E4 hibakód jelenik meg, akkor ez azt jelenti, hogy a mért adat túl van a készülék által mérhető szinten.

### TEST TÍPUSOK (Body Types):

A testzsír százalékmérésnél 5 test típust különböztetünk meg a százalék függvényében.

1-es típus 5%-tól 14%-ig.

2-es típus 15%-tól 24%-ig.

3-as típus 25%-tól 29%-ig.

4-es típus 30%-tól 39%-ig.

5-ös típus 40%-tól 50%-ig.

Kor/ Nem	Test típus	Vékony	Egészséges	Molett	Túlsúlyos	Elhízott
	FAT%	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Férfi/≤30 éves		< 14%	14% ~ 20%	20.1% ~ 25%	25.1% ~ 35%	> 35%
Férfi/> 30 éves		< 17%	17% ~ 23%	23.1% ~ 28%	28.1% ~ 38%	> 38%
Nő/≤ 30 éves		< 17%	17% ~ 24%	24.1% ~ 30%	30.1% ~ 40%	> 40%
Nő/> 30 éves		< 20%	20% ~ 27%	27.1% ~ 33%	33.1% ~ 43%	> 43%

### 7. Pulzus megnyugvás mérése (RECOVERY)

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.

A pulzus megnyugvás mérés értékeinek a jelentése:

<u>ÉRTÉK</u>	<u>JELENTÉSE</u>
<b>F1</b>	<b>KITŰNŐ</b>
<b>F2</b>	<b>JÓ</b>
<b>F3</b>	<b>MEGFELELŐ</b>
<b>F4</b>	<b>ÁTLAG ALATTI</b>
<b>F5</b>	<b>GYENGE</b>
<b>F6</b>	<b>SILÁNY</b>

## ***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.

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

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

***Kellemes edzést és jó egészséget kívánunk Önnek!***