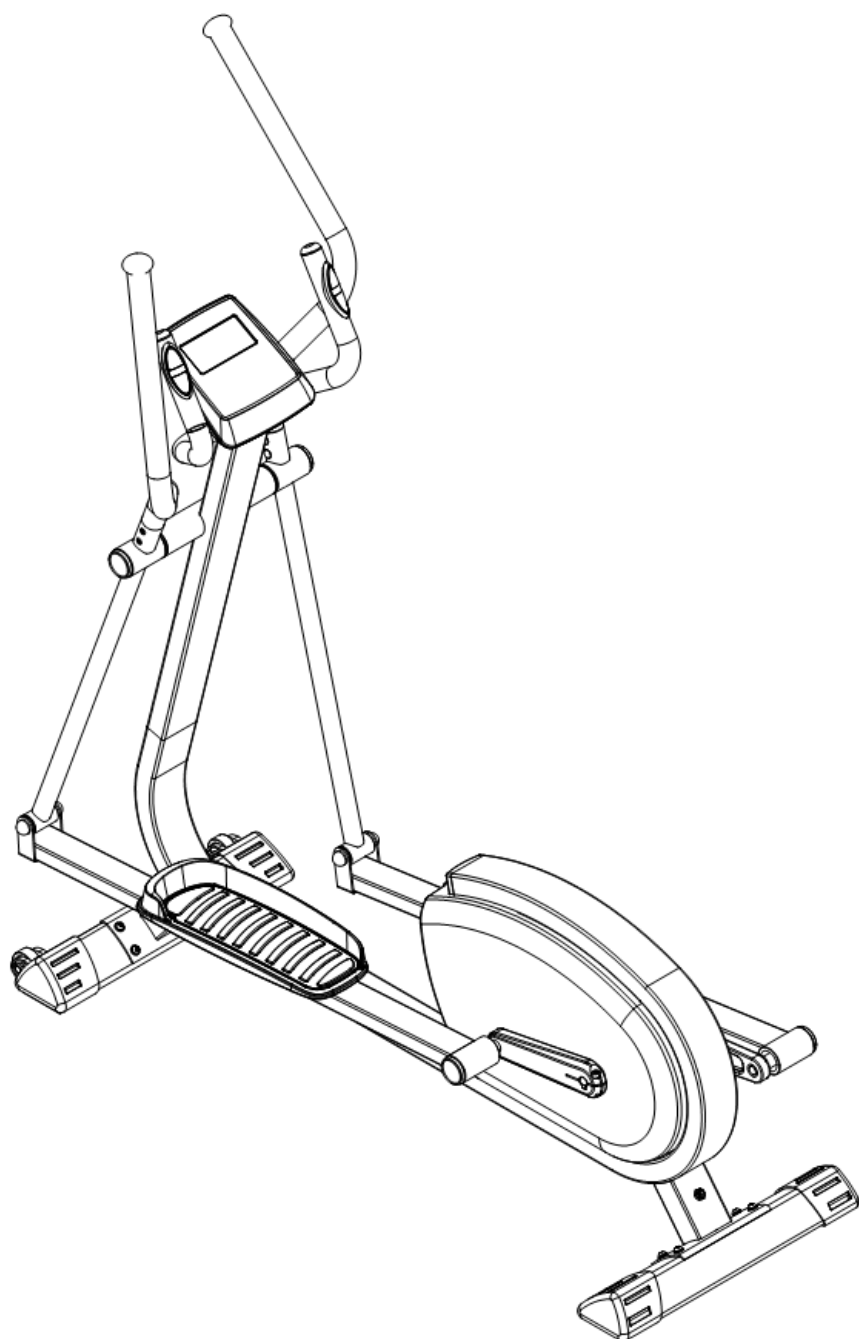


Robust[®]
PREMIUM

DARK

Elliptikus gép (Modell: YL13603)



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

Gratulálunk a Robust Premium DARK elliptikus gép 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.

A Maximális felhasználói súly 135 kg. Ezért a készüléket 135 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 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 tippeket ad az edzéshez és a helyes táplálkozáshoz.
- 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.

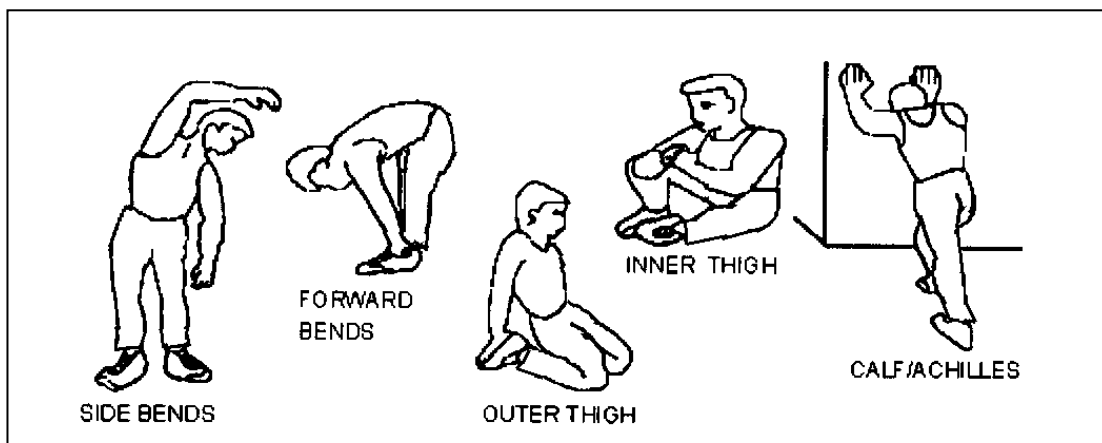
A készüléket teherbírása : 135 kg.

EDZÉS UTASÍTÁSOK

Az elliptikus gép 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. Jellemében hasonló a bemelegítéshez, de ebben az esetben kb. 5 percen keresztül folyamatosan csökkentse az intenzitást, illetve a sebességet. A nyújtó gyakorlatokat ismételtén 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 edzésmódszerét. 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.

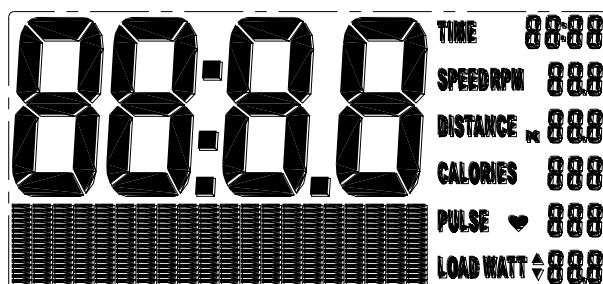
TESTSÚLY LEADÁS

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.

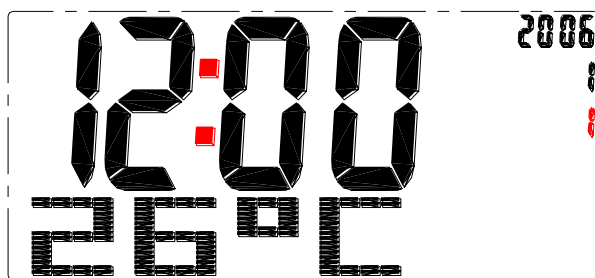
KOMPUTER HASZNÁLATA



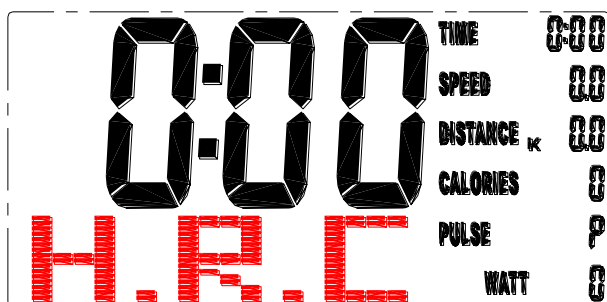
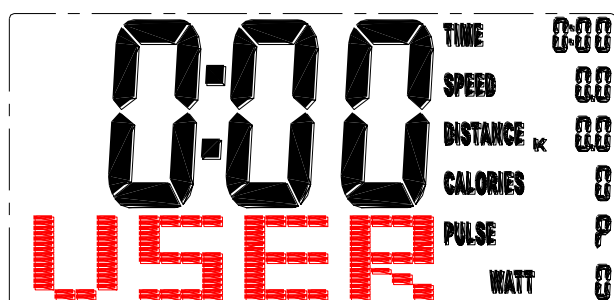
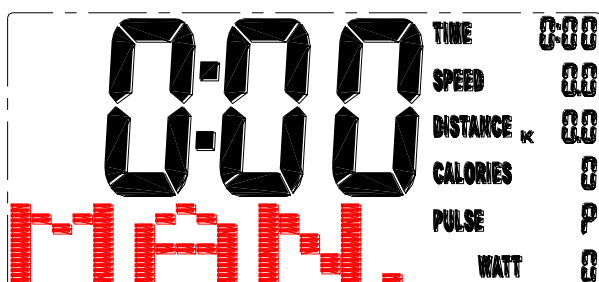
1. Bekapcsolást követően az, LCD kijelző szegmensei hosszú hangjelzés mellett 2 másodpercig felvillannak , majd a kijelző a dátum, idő beállításához jut.



2. Nyomja meg a MODE gombot, majd az, UP, DOWN gombokkal állítsa be az év / hónap / nap / óra értékeit. Amennyiben a készüléket nem használja (4 percig nem kap jelet), de bedugva hagyja a kijelző az időt, dátumot valamint a szobahőmérsékletet mutatja.:



A UP és Down gombok segítségével kiválaszthatja a megfelelő programot (Manual, Program(P01-P12), User (felhasználói) , HRC (pulzus kontrollált) és Watt programok közül)





GOMBOK és KIJELEZŐ

Kezelő gombok:

1. UP és DOWN -VÁLASZTÓ GOMB

UP gombbal a menüben lehet jobbra lapozni a menüben a funkciók között vagy az értékeket és az ellenállást lehet növelni. Down gombbal a menüben lehet balra lapozni a menüben a funkciók között vagy az értékeket és az ellenállást lehet csökkenteni.

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

3. START/STOP

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

4. RESET

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

5. RECOVERY

Kiszámítja a pulzus megnyugvás indexet.

6.BODY FAT

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

Kijelző

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

- **TIME** : az edzés idejét
- **SPEED** : a sebességet (km/h)
- **RPM** : a percenkénti fordulatszámot
- **DISTANCE** : a megtett távolságot (km)
- **CALORIES** : a becsült energia felhasználást
- **PULSE** : az aktuális pulzus értéket
- **WATT** : a teljesítményt wattban
- **LOAD** : nehézségi szint (1-16 között)

Felhasználói adatok beállítása:

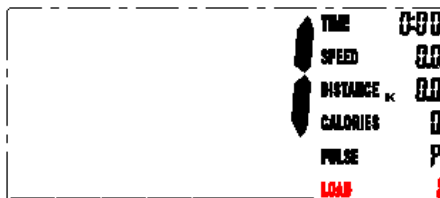
A készülék négy felhasználó adatit tudja tárolni (U1-U4).

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

PROGRAMOK

1. MANUAL PROGRAM

Manuális programnál az UP és Down gombokkal be tudja állítani a nehézségi szintet (LOAD) 1 és 16 között. Az alapbeállítás szintje 1-es.



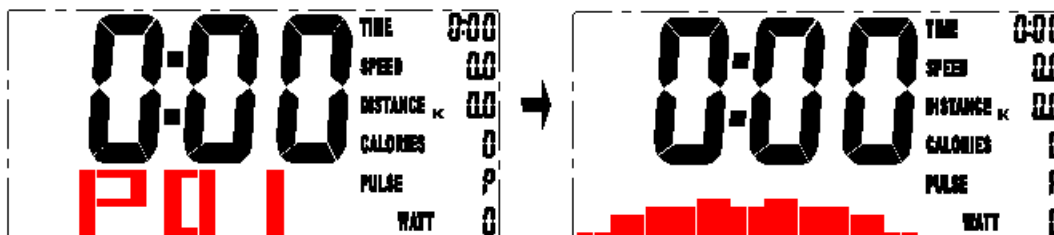
Az UP, DOWN gombok segítségével megadhatja az idő (TIME), távolság (DISTANCE), kalória (Calories) értékét és a pulzus határértéket (PULSE). A MODE gomb segítségével fogadja el. Indítsa el a programot a START/STOP gombbal. Ha beállította az értékeket, azok az edzés során visszafelé fognak számlálódni. (kivéve pulzus határérték) Az ellenállás értékét UP, DOWN gombok segítségével 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 az UP, DOWN gombokat. Majd a UP, DOWN gombok 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 az UP, DOWN gombokkal tudja változtatni és a MODE gombbal tudja elfogadni.



3. USER PROGRAM (Egyénileg szerkeszthető felhasználói program)

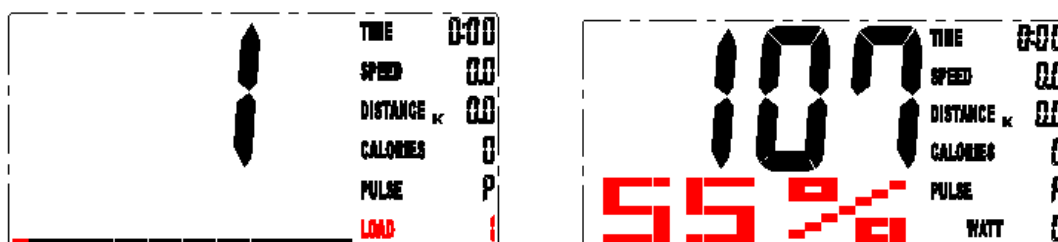
A kijelző az utoljára szerkesztett programprofilt mutatja a kijelzőn. A START/STOP gomb segítségével el tudja indítani az edzést vagy módosíthatja a programprofilt. A program profil oszlop (1/20) amelyet most változtatni tud villog. Ha kívánja változtassa meg az ellenállást az UP, DOWN gombok segítségével, 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 z UP, DOWN gombok 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 az UP, DOWN gombokkal tudja változtatni.

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

Adja meg az életkort (AGE alapbeállítás 25) az UP , DOWN gombok segítségével és fogadja el a MODE gombbal, majd válasszon a 4 különböző lehetőség közül (55%, 75%, 90% vagy TARGET (érték)). Amennyiben a TARGET-et választja adja meg a kívánt pulzus értéket. 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

Az UP, DOWN gombok segítségével adja meg a kívánt teljesítmény értékét Wattban.(alapbeállítás 120 , beállítható érték 10 és 350 között), valamint megadhatja 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 az UP, DOWN gombokkal 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 az UP, DOWN gombokkal 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 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.

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. Amennyiben a kijelzőn hibakód jelenik meg (E1 rosszul helyezte a kezét az érzékelőre, E4 beállított értékhatár felett mért érték), ismételje meg a mérést.

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 dugaljból.

Várjon egy percet, majd dugja vissza a transzformátort a dugaljba. Amennyiben a hibakód ismételtten fenn áll, kérjük, forduljon szakszervizhez.

Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget!