

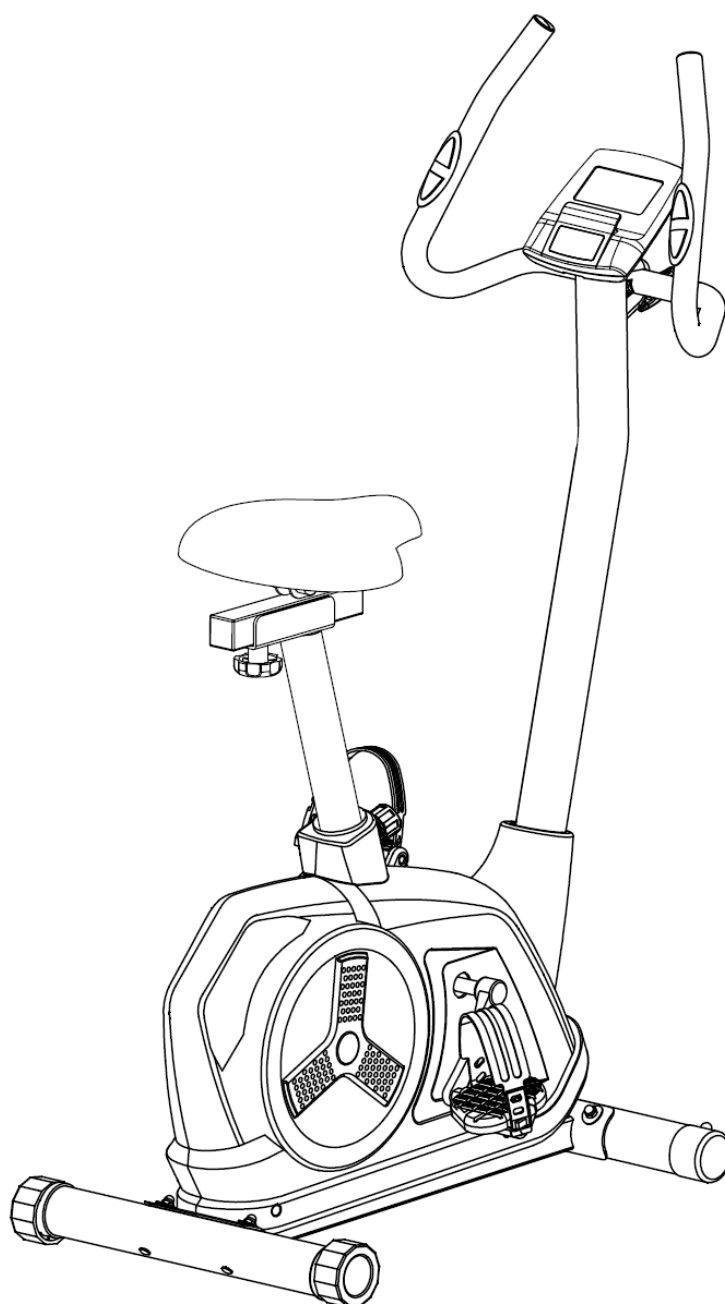


ROBUST RIDER

Elektromotoros mágnesfékes szobakerékpár

Modell: K8506P

Használati útmutató



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 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, 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.

Gratulálunk a Robust Rider 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 12 hónap. A garanciavételi 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 100 kg. Ezért a készüléket 100 kg-nál nehezebb felhasználó ne használja, mert az a készülék meghibásodásához vezethet!

HASZNÁLAT ÉS FUNKCIÓ

Ez az elektromotorral szabályzott 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 felhasználási súly : 100kg.

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 nivóját csak akkor lehet megtartani, ha azt rendszeresen a károkra 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.

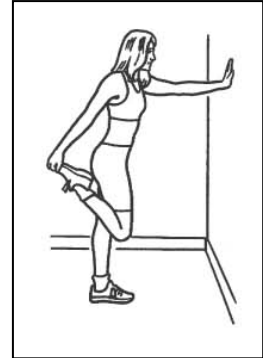
A nyújtó gyakorlatokat mindig lassan és könnyedén végezze, nehogy megerőltesse vele magát. Addig nyújtsa csak izmait amíg nem érez egy enyhe húzórást izmain, amint fájdalmas kezd lenni ne húzza tovább. Kb. 20-30 másodpercig tartson egy gyakorlat. Lassan és ritmikusan lélegezzon. Emlékezzon, a nyújtást a teste mindkét oldalán kell végeznie.

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

1. Combizom nyújtása:

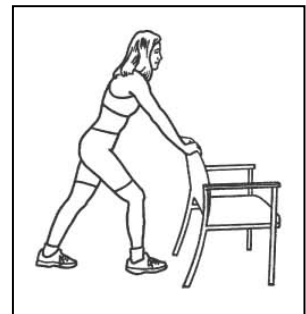
Álljon közel a falhoz, egyik kezével támaszkodjon annak, másikkal pedig megfogva hátrahajtott lábát húzza azt a fenekéhez gyengéden, úgy hogy ne fájjon. Ezt ismételje meg a másik lábán is, kb. 20-30 másodperces különbségekkel.

Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.



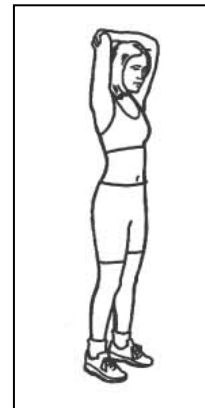
2. Vádli és achilles nyújtás:

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.



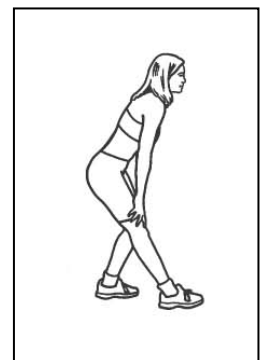
3. Tricepsz nyújtás a fej felett:

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



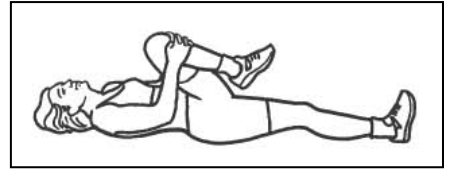
4. Hátsó combizom nyújtás

Álljon egyenesen, majd egyik lábával kissé lépjen előre. Ezután azt a lábát, amellyikkel 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.



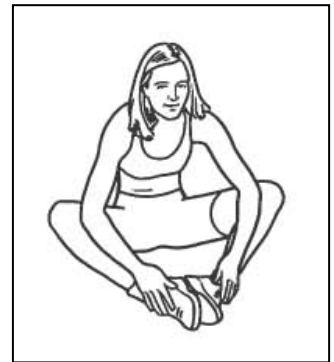
5. Farizom nyújtása

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.



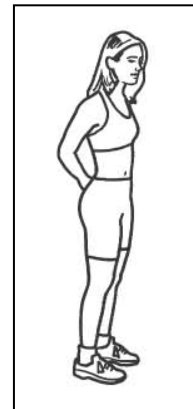
6. Belső combizom nyújtása

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

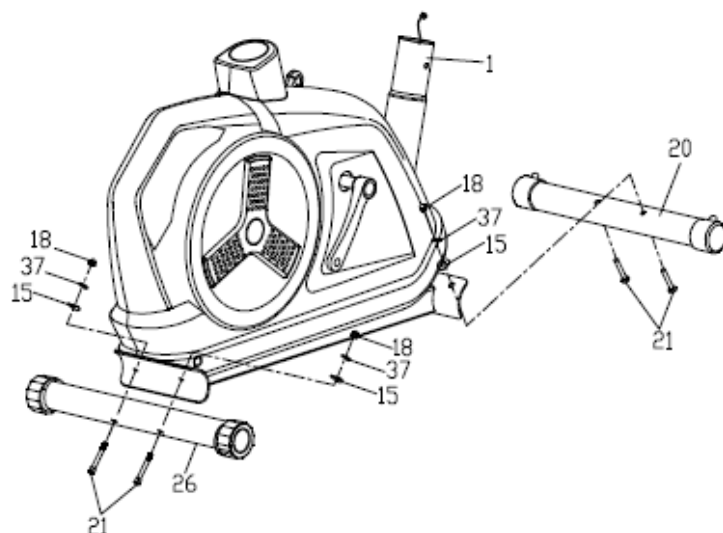
Egyik karját rakja a feje mögé fel, a másikat pedig a háta mögé és próbálja összeérinteni azokat. Ha össze tudja érinteni, akkor húzza fel illetve lefelé enyhén karjait, amíg karizmai nem feszülnek.



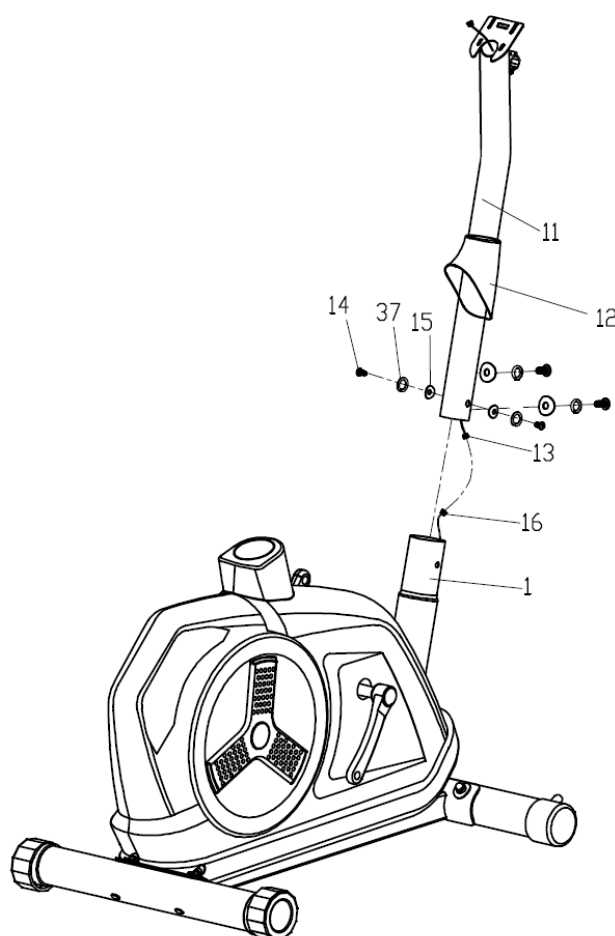
Összeszerelési útmutató:

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.

1. Rögzítse szorosan a mellékelt csavarkulcsok segítségével az első (20) és a hátsó (26) lábat a fővázhoz (1), a megfelelő csavarok (21), nagy alátétek (37 és 15) és anyacsavarok (18) felhasználásával.

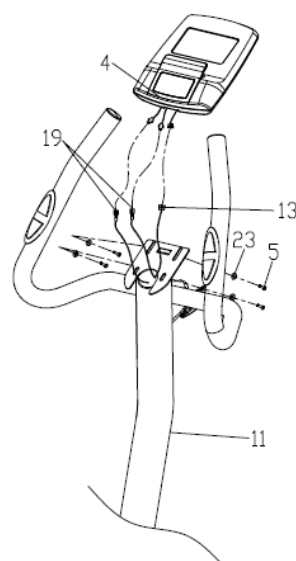
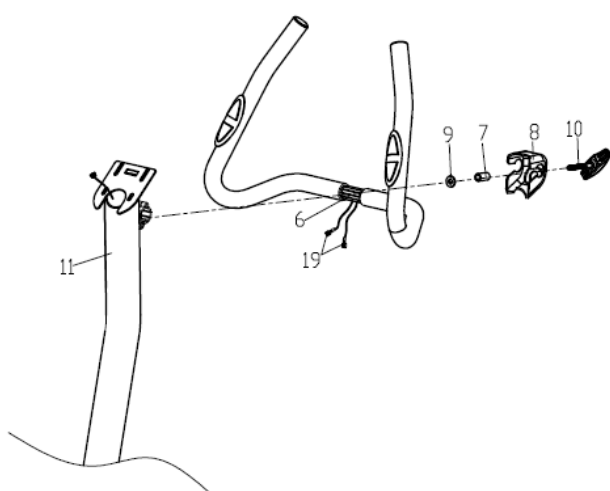


2. Vegye maga elé a kormány oszlopot (11).
 Illessze rá a műanyag borítást (12).
 Csatlakoztassa a rajz alapján a komputer kábelt (13) az alsóval (16) .
 Vegye elő a 4 db rögzítő csavart (14) és alátéteket (37 és 15), majd ezek segítségével rögzítse a kormány oszlopot (11) a fővázhoz (1). A csavarokat csak azután húzza meg erősen, miután mindegyiket már a helyére illesztette.
 Ezután helyezze a helyére a műanyag borítást (12).

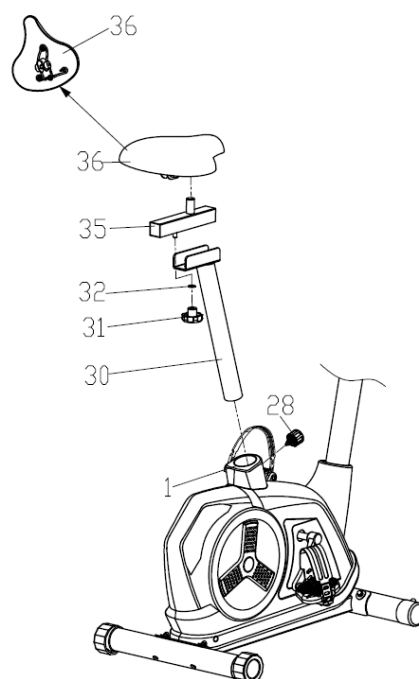


3. Illessze a kormányoszlopon (11) lévő helyére a kormányt (6). A pulzus szenzor kábeleket (19) vezesse át a kormányoszlopon (12). Illessze rá az alátétet (9), a távtartót (7) és a takaró lemezt (8). Végül a szabályzó marokcsavar (10) segítségével rögzítse a megfelelő kormány pozíciót.. Vigyázzon, hogy ne húzza túl feszesre, hogy a későbbiekben még állítani tudja a kormány szögét!
4. Csatlakoztassa a kormányoszlopból kijövő kábelt (13), valamint a kormány pulzusérzékelő kábeleit (19) a kijelző (4) megfelelő kábeleivel. Ezután rögzítse kijelzőt (4) a kormányoszlophoz (11) a 4db alátét (23) és csavar (5) segítségével.

(Megjegyzés: A csavarok esetlegesen a kijelzőbe csavarva találhatók!)

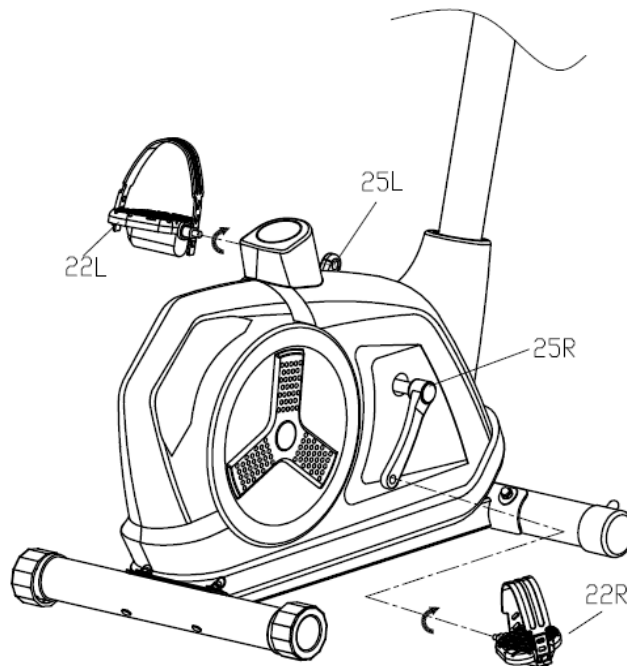


5. Rögzítse az ülést (36) az üléstartó csomagra (35) a megfelelő villáskulcs segítségével, majd illessze az üléstartó csomót (35) az üléstartóra (30) és rögzítse a megfelelő marokcsavar (31) és alátét (32) segítségével. Helyezze az üléstartót (30) a fővázon kialakított (1) helyére. Végül az ülészsabályzó gomb (28) segítségével rögzítse a megfelelő magasságú pozícióba.



6. Illessze a pedálpántokat a pedálokra Helyezze a bal (22L) illetve jobb (22R) oldali pedált a megfelelő pedálkarra (25L és 25R), majd a jobb oldali pedált (R) az **óramutató járásával megegyezően**, a bal oldalit (L) az **óramutató járásával ellentétesen** rögzítse. Először kézzel csavarja be a pedálokat és csak ezt követően használja a megfelelő villáskulcsot!

Megjegyzés : A bal pedál és pedálkar “L” jelzéssel a jobb pedig “R” jelzéssel van ellátva.
Fontos, hogy a megfelelő pedált a megfelelő pedálkarra rögzítse, mert a két pedál ellentétes menettel van ellátva!



Csatlakoztassa a készüléket a hálózathoz, az adapter felhasználásával.
 Az adapter csatlakozását a készüléken a hátsó (némely esetben az első) 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!

Amennyiben a készülék nem áll egyenesen a hátsó talpon található talajegyenetlenség kiküszöbölő kupakok elforgatásával stabilizálhatja azt.

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:



BEÜZEMELÉS

Automatikus bekapcsolás:

Nyomja meg bármelyik gombot vagy kezdjen el pedálozni a komputer bekapcsol. Ha bármilyen hibajelzést lát a kijelzőn, ellenőrizze az adaptert és az összes csatlakozást.

Automatikus kikapcsolás:

Ha 4 percnél tovább nem használja a készüléket, a komputer automatikusan kikapcsol.

FUNKCIÓK BEMUTATÁSA:

1. 21 különböző program: (A Watt program az adott modelltől függően elérhető csak)

- A) 1 Manuális Program (Manual)
- B) 10 Előre beállított program profil (Presets Programs P1-P10)
- C) 1 Watt program (ha az adott modellben elérhető)
- D) 4 Pulzus kontrollált program (55%, 75%, 90% és TGT H.R.)
- C) 4 Felhasználói program (User Setting Profile (CUSTOM1-4)
- F) 1 Testzsír százalékmérő program (FAT)

Programok:

A: 1 Manuális Program (fig 1)

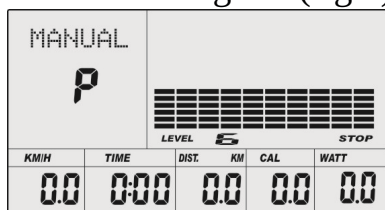


fig 1

B: 10 Előre gyártott program profil P1-P10: (fig 2~fig 11)

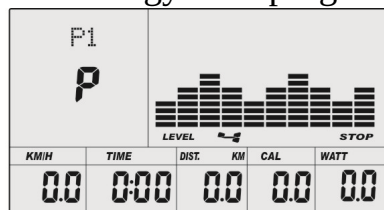


fig 2

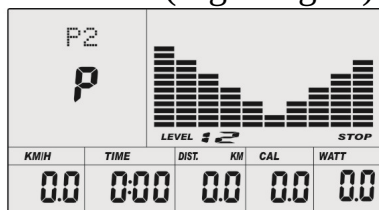


fig 3

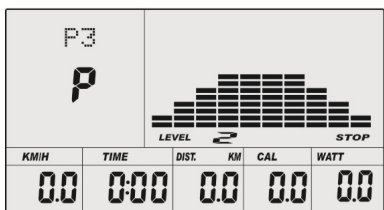


fig 4

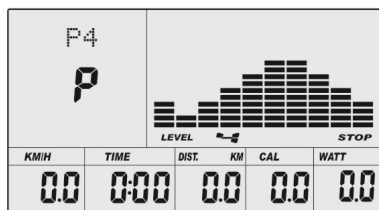


fig 5

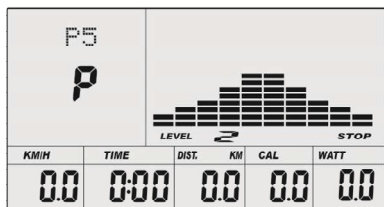


fig 6

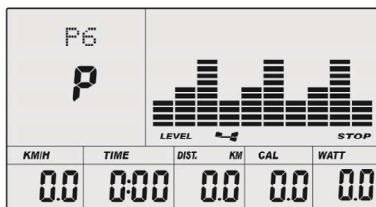


fig 7

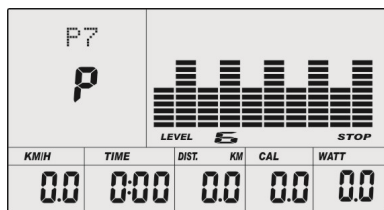


fig 8

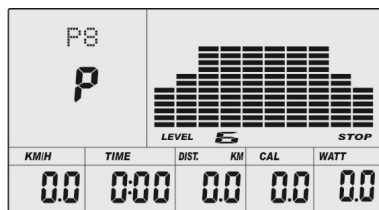


fig 9

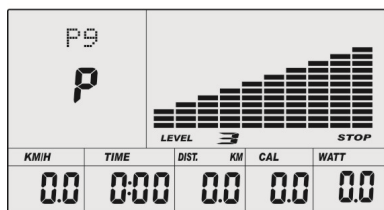


fig 10

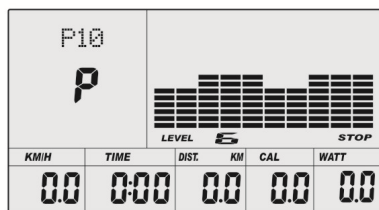


fig 11

C: 1 Watt Program (fig 12) (Ha elérhető ebben a modellben)

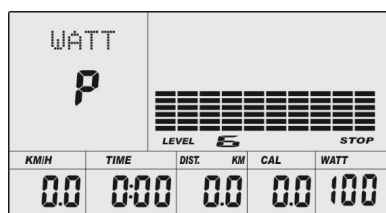


fig 12

D: 4 Pulzus Kontrollált Program: 55%H.R, 75%H.R, 90%H.R és TARGET H.R
(fig 13 ~ fig 16)

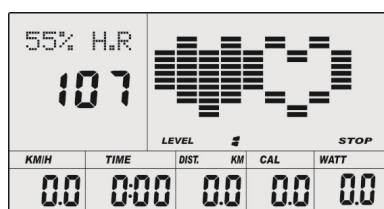


fig 13

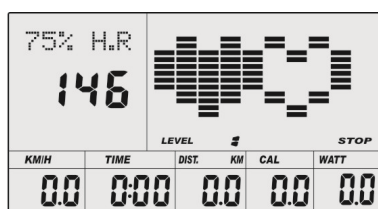


fig 14

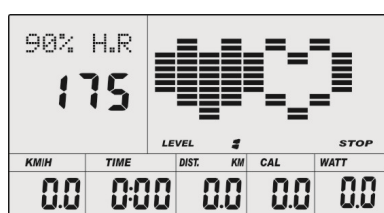


fig 15

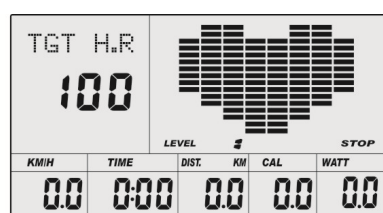


fig 16

E: 4 Felhasználó által szerkeszthető program: CUSTOM1 - CUSTOM4
(fig 17 ~ fig 20)

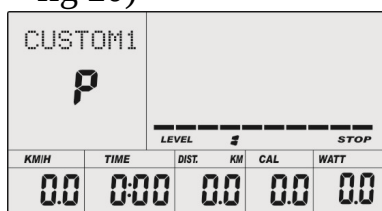


fig 17

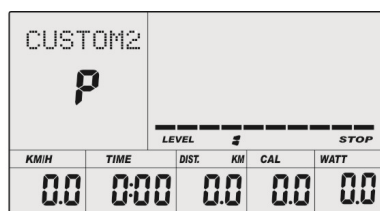


fig 18

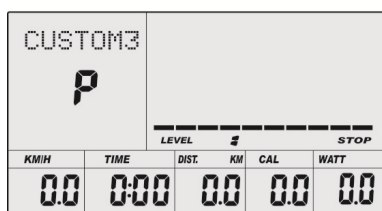


fig 19

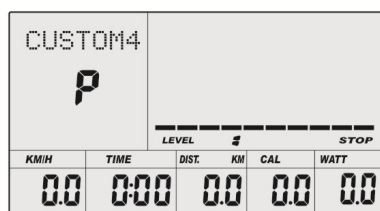


fig 20

F: 1 Body Fat – Testzsír százalékos mérés (fig 21)

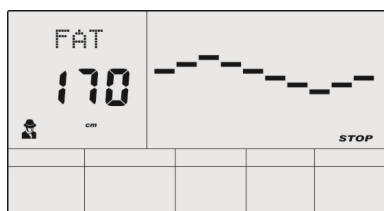


fig 21

2. A felhasználói adatok rögzítése (Nem(GENDER), Magasság(HEIGHT), Súly(WEIGHT), Életkor (AGE))

3. Pont Mátrix kijelző az aktuális helyzet megjelenítésére

4. Értékek egyidejű kijelzése: IDŐ (TIME), TÁVOLSÁG (DISTANCE), KALÓRIA (CAL), PULZUS (PULSE), SEBESÉG (SPEED) vagy FORDULATSZÁM (RPM), TELJESÍTMÉNY (WATT) (Ha elérhető),

GOMBOK HASZNÁLATA:

1. ENTER:

STOP módban.

a.) A funkciók kiválasztása. Nyomja meg az Enter gombot annál a programnál, amellyel edzeni szeretne.

b.) Nyomja meg az Entert annál az értéknél, amelyik megfelelő Önnek.

START módban.

Nyomja meg az Entert a sebesség (speed) vagy fordulatszám (RPM) értékének kijelzése közötti váltáshoz.

2. START/STOP:

A programok elindítására és megállítására szolgál

Folyamatosan lenyomva tartva újraindítja a kijelzőt. (Ezt a funkciót a RESET gombbal is meg tudja tenni, ha ebben a modellben van ilyen)

3. FEL (UP) és LE (DOWN):

Nyomja meg a LE és a FEL gombokat a programok kiválasztásához .

Nyomja meg a LE és a FEL gombokat az Idő, Távolság, Kalória, ..., értékeinek csökkentéséhez és növeléséhez.

Edzés közben nyomja meg a LE és FEL gombokat a nehézség szabályozásához.

4. Pulzus helyreállítás (RECOVERY): Nyomja meg a PULSE RECOVERY gombot a pulzusmegnyugvás méréséhez.

Kijelzett funkciók:

SPEED	-	sebesség (0.0~99.9 Km/h)
RPM	-	fordulatszám (0~999)
TIME	-	edzésidő (0:00~99perc59mperc). A beállítható érték 5:00~99perc00mperc.
DISTANCE	-	megtett távolság (0.0~99.9Km). A beállítható érték 1.0~99.0 Km).
CALORIES	-	energia felhasználás az edzés ideje alatt (0,0~999). A beállítható érték 10.0~990).
PULSE	-	pulzusszám (30~240 ütés/perc)
WATT	-	a teljesítményt mutatja wattban
PULSE RECOVERY	-	pulzus megnyugvás mérése.
RESISTANCE LEVEL	-	nehézségi szint 1-16 között.

Programok kiválasztása és az értékek beállítása:**1. Manuális Program és Előre Beállított Programok (P1-P10):**

1. Nyomja meg az "**UP**" vagy a "**DOWN**" gombot a Manuális program kiválasztásához, majd nyomja meg az Enter gombot a manuális programba való belépéshez.
2. Az Idő (Time) értéke villog a kijelzőn, nyomja meg az "**UP**" vagy "**DOWN**" gombokat az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
3. A Távolság (Distance) értéke villog a kijelzőn, nyomja meg az "**UP**" vagy "**DOWN**" gombokat a távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
4. A Kalória (Calories) értéke villog a kijelzőn, Nyomja meg az "**UP**" vagy "**DOWN**" gombokat az elégetni kívánt kalória érték beállításához Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
5. Nyomja meg a START/STOP gombot a gyakorlat elkezdéséhez.

Megjegyzés:

1. Mikor elérte bármelyik beállított értéket, a komputer egyet csipog és megáll.

2. Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot.

A beállított adatok visszaszámlálása azonnal elkezdődik, amint elkezd pedálozni. A beállított adatok elérésénél a komputer csipog és megállítja a programot.

2. Sebesség független program (Watt Control Program)

1. Nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot a watt kontroll program kiválasztásához.
2. Nyomja meg az ENTER gombot a programba való belépéshez.
3. Az Idő (Time) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához, majd az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
4. A távolság (Distance) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** a gombot a távolság beállításához, majd az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
5. A Kalória (Calories) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** az elégetni kívánt kalória érték beállításához, majd az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
6. A Watt (Watt) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot a Watt érték beállításához, majd az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
7. Nyomja meg a START/STOP gombot a gyakorlat elkezdéséhez.

Útmutató: $WATT = \text{FORGATÓNYOMATÉK (KGM)} \times \text{FORD. SZÁM} \times 1.03$. A programban beállított WATT értéke állandó marad. Ez azt jelenti, ha ön gyorsabban pedálozik, akkor a terhelés csökken, de ha lassabban pedálozik, akkor a terhelés nő. Ezáltal ön mindig a beállított értékkel fog edzeni. A WATT érték az edzés során állítható az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombokkal.

Megjegyzés:

1. Mikor elérte bármelyik beállított értéket, a komputer hangjelzéssel jelzi ezt.
2. Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot.

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 30 másodpercenként növeli az ellenállást.
- Amennyiben a felhasználó pulzusa meghaladja a beállított célpulzus értéket, a készülék 20 másodpercenként csökkenti az ellenállást.

3. Pulzus kontrollált programok (Heart Rate Control Programs):

55% H.R., Célpulzus számítási mód $(220 - \text{életkor}) \cdot 0,55$ (max. pulzus 55%-a)

75% H.R., Célpulzus számítási mód $(220 - \text{életkor}) \cdot 0,75$ (max. pulzus 75%-a)

90% H.R. Célpulzus számítási mód $(220 - \text{életkor}) \cdot 0,85$ (max. pulzus 90%-a)

1. Nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot az egyik program kiválasztásához három közül, majd nyomja meg az ENTER gombot a programba való belépéshez.
2. Az Idő (Time) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
3. A távolság (Distance) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** a gombot a távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
4. A Kalória (Calories) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** az elégetni kívánt kalória érték beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
5. Az Életkor (Age) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot az életkor beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
6. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés elkezdéséhez.

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. 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

4. Célpulzus program (TARGET HEART RATE)

1. Nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot a TARGET HEART RATE program kiválasztásához három közül, majd nyomja meg az ENTER gombot a programba való belépéshez.
2. Az Idő (Time) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
3. A távolság (Distance) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** a gombot a távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
4. A Kalória (Calories) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** az elégetni kívánt kalória érték beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
5. A Cél Pulzus (T.H.R. Target Heart rate) felirat villog. Ellenőrizze, hogy megfelelő-e az érték önnek. Ha nem megfelelő, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot az elérni

kívánt pulzus értékének beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.

6. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés elkezdéséhez.

Megjegyzés:

1. Mikor elérte bármelyik beállított értéket, a komputer hangjelzéssel jelzi ezt.
2. Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot.

5. Felhasználó által programozható program (CUSTOM 1-4)

1. Nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot a megfelelő felhasználói program (CUSTOM 1-4) kiválasztásához.
2. Nyomja meg az ENTER gombot a programba való belépéshez.
3. Az Idő (Time) értéke villog a kijelzőn, nyomja meg az **"UP"** vagy **"DOWN"** gombokat az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
4. A Távolság (Distance) értéke villog a kijelzőn, nyomja meg az **"UP"** vagy **"DOWN"** gombokat a távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
5. A Kalória (Calories) értéke villog a kijelzőn, Nyomja meg az **"UP"** vagy **"DOWN"** gombokat az elégetni kívánt kalória érték beállításához Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
6. Az 1-es oszlop nehézségi szintje villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot és állítsa be a nehézségi értéket.
7. Nyomja meg az ENTER gombot az adatok rögzítéséhez.
8. A 2-es oszlop nehézségi szintje villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot és állítsa be a nehézségi értéket.
9. Nyomja meg az ENTER gombot a kiválasztott profilba lépéshez.
Kérjük, kövesse a fent leírt utasításokat 1-től 10-ig a program beállításához.
Nyomja meg a START/STOP gombot a gyakorlatok elkezdéséhez.

Megjegyzés:

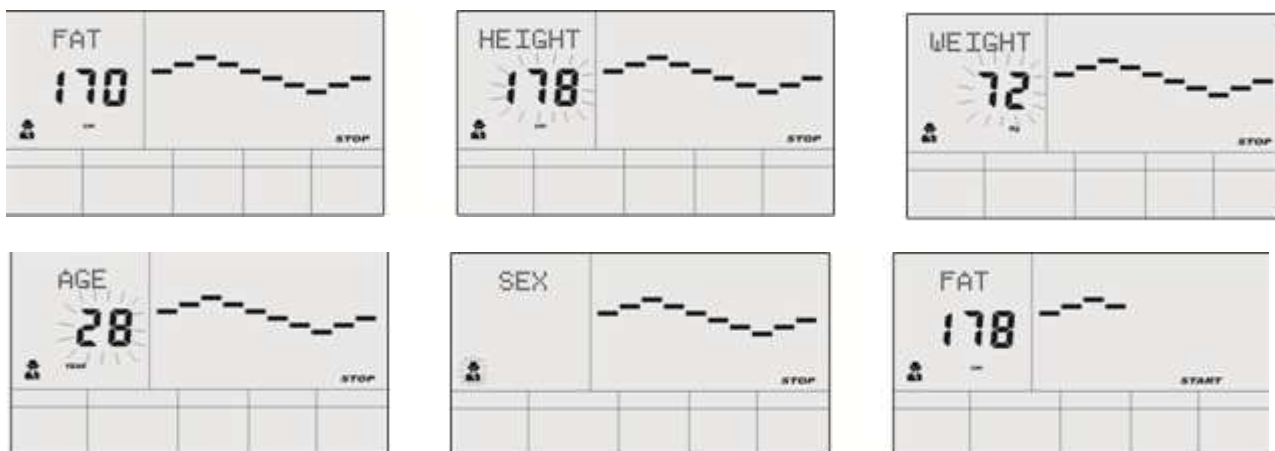
1. A beállított edzés profilokat a komputer eltárolja a memóriájába.
2. A nehézségi szint a beállított értékek alapján fog változni.
3. Mikor elérte bármelyik beállított értéket, a komputer egyet csipog és megáll.
4. Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot.

6. Testzsír százalékmérés (Body fat measurement)

A testzsír és a pulzus megnyugvás méréséhez helyezze a tenyerét a pulzus érzékelőkre!

1. Nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot a FAT program kiválasztásához, majd nyomja meg az ENTER gombot a programba való belépéshez.
2. A Magasság (Height) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot a magasságának a beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
3. A Súly (Weight) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot a magasságának a beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
4. Az Életkor (Age) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot az életkor beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
5. A Nem (Gender-SEX) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot a nemének (férfi; nő) kiválasztásához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
6. Nyomja meg a START/STOP gombot a mérés elkezdéséhez.
7. Miután a mérés befejeződött, nyomja meg az ENTER gombot az eredmény megtekintéséhez.
8. A programból való kilépéshez nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot.

A mennyiben a testzsír-mérés során a tenyere nem érintkezik megfelelően a pulzus érzékelővel a készülék Error 2 hibakódot fog jelezni. Nyomja meg a START/STOP gombot és próbálja újra.



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.



Test típus Kor/ Nem	FAT%	Vékony	Egészséges	Molett	Túlsúlyos	Elhízott
		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%

Alapanyagcsere-érték: (Basal Metabolic Rate BMR) az az energia (kalóriában mérve) amely a test számára nyugalmi állapotban szükséges a normális test funkciók fenntartásához.

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

Zsír súly: (Fat Weight), a teljes zsír tömege a testben, kilogrammban mérve.

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 pulzusértékek a kijelzőn grafikus formában is láthatóak.

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

Edzésben levőknek ajánlott a maximális pulzusérték 60-75%-án tartani pulzusukat.

A pulzusértéknek folyamatosan a maximális pulzusérték 80-90%-on tartása, már **intenzív igénybe vételnek** teszi ki a szervezetet.

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

7. 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.

A pulzus megnyugvás mérés értékének jelentése az edzettségi állapotra vonatkozóan:



ÉRTÉK

JELENTÉSE

F1	KITŰNŐ
F2	JÓ
F3	MEGFELELŐ
F4	ÁTLAG ALATTI
F5	GYENGE
F6	SILÁNY

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 ékszír kissé deformálódhat, ami a megváltoztathatja a szokásos pedálozás nyújtotta élményt, azonban pár perces használat után a szalag visszanyeri eredeti formáját.

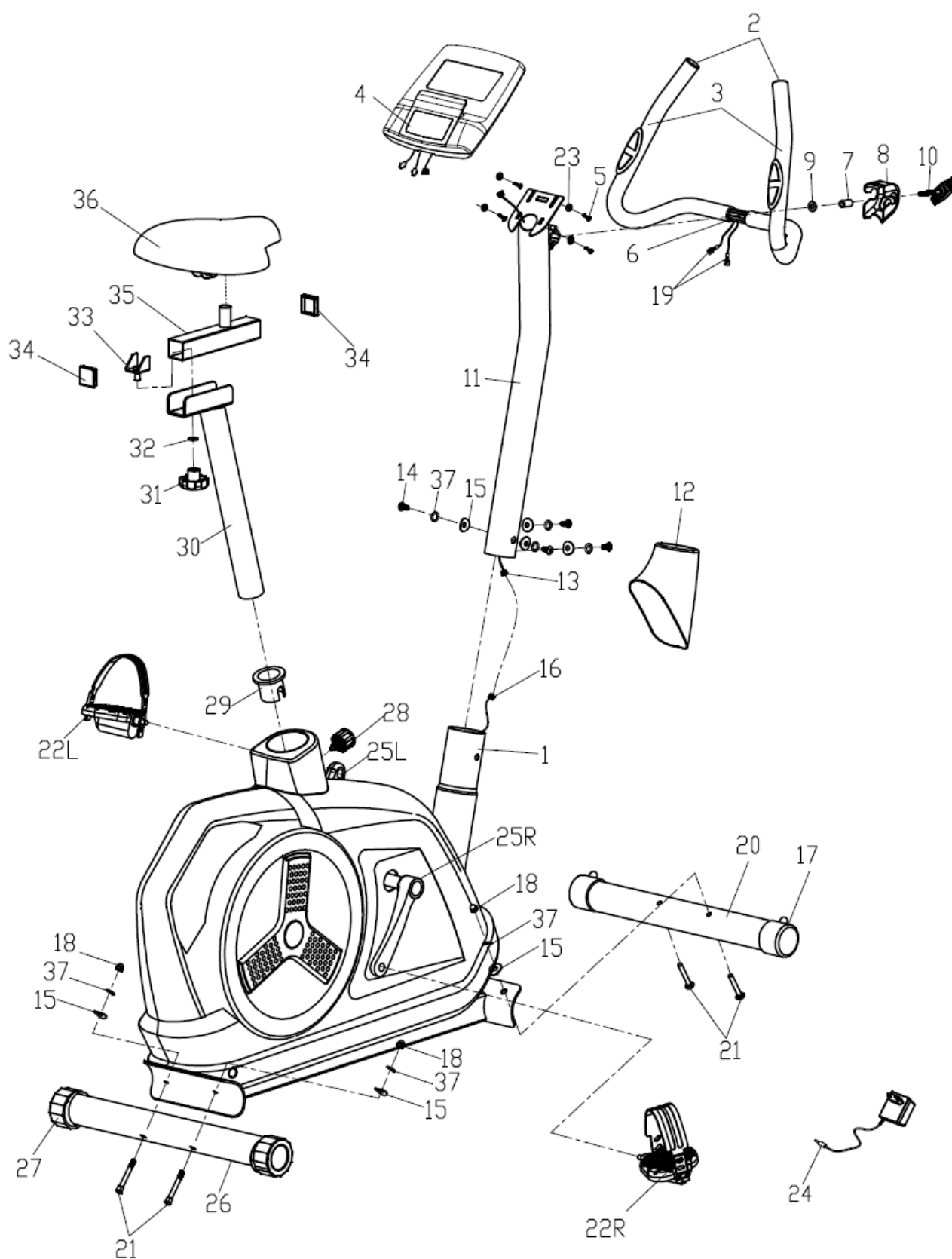
Esetlegesen felmerülő problémák felhasználó által történő kijavítása:

PROBLÉMA	MEGOLDÁS
A computer kijelzője nem mutat.	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,.	1. Ellenőrizze a pulzuskábelek csatlakozását. 2. A pulzusérzékeléshez mindkét kezét a pulzusérzékelőkön 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.

Kellemes edzést és jó egészséget kívánunk Önnek!

Alkatrész lista 1:

Ssz:	Megnevezés	Db.	Ssz:	Megnevezés	Db.
1	Main frame	1	20	Front stabilizer	1
2	End cap	2	21	Carriage bolt M8X73	4
3	Foam grip	2	22L/R	Pedal	1each
4	Computer	1	23	Flat washer D5	4
5	Cross head screw M4X12	4	24	Adapter	1
6	Handlebar	1	25L/R	Crank	1each
7	Spacer	1	26	Rear stabilizer	1
8	Handle chuck cover	1	27	Rear stabilizer end cap	2
9	Flat washer d8	2	28	Pop –pin knob M16X1.5	1
10	T shape bolt M8X65	1	29	Saddle post bushing	1
11	Handlebar post	1	30	Saddle post	1
12	Handlebar post cover	1	31	Knob nut M10	1
13	Sensor connect wire	1	32	Flat washer d10	1
14	Allen bolt M8X18	4	33	U twist	1
15	Arc washer d8×2×Φ20×R30.5	8	34	Square end cap	2
16	Sensor wire	1	35	Saddle horizontal post	1
17	Front stabilizer end cap	2	36	Saddle	1
18	Acorn nut M8	4	37	Spring washer D8	8
19	Pulse sensor wire	2			
38	Shrouding	1	59	Nylon nut M6	5
39	Flange nut M10x1	2	60	Nylon nut M10	1
40	Adjustable bolt M6x60	2	61	Idler wheel	1
41	Hex bolt M10X1	1	62	Tension spring	1
42	Spacer	1	63	Idler wheel support	1
43	Nylon nut M8	1	64	Nylon nut M8	1
44	Wheel	1	65	Flange nut M10x1.25	2
45	Wheel axle	1	66	Spring Washer d6	4
46	Belt pulley	1	67	Middle axle	1
47	Program tension cable	1	68	Belt	1
48	Nut M10×1	1	69	Belt pulley	1
49	Hole sealing	2	70	Elastic collar d17	2
50	Chain cover(L/R)	1each	71	bearing	2
51	Torsional spring	1	72	generator system	1
52	Hex bolt M6	1	73	Magnetic board pull rod	1
53	Flat Washer d6	1	74	Sensor	1
54	Pull rod	1	75	Hex bolt M6X81	1
55	Pressure spring	1	76	Cross pan head screw M4x15	4
56	Magnet	9	77	Cross pan head tapping screw	8
57	Magnetic board	1	78	Cross pan head tapping screw	2
58	Allen Bolt M6X15	5			

Szerkezeti ábra :

Részletes belső ábra: