

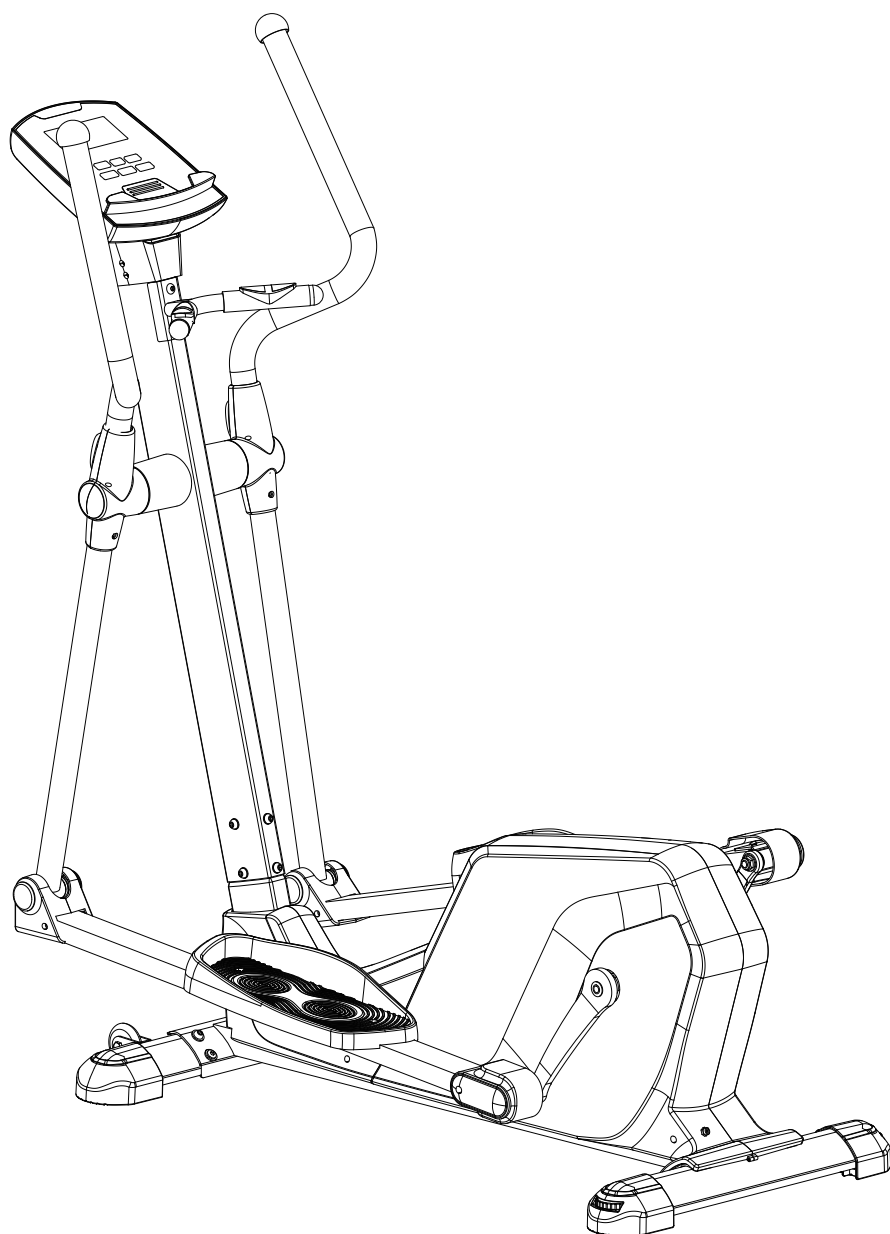
**Robust**<sup>®</sup>  
**PREMIUM**

**CARBON**

**Elektromotoros mágnesfékes elliptikus gép**

Használati útmutató

Modell: 93905



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

**Gratulálunk a Robust Premium CARBON 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.

**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 félprofesszionális és professzionális használatra.**

A garancia időtartama a vásárlás időpontjától számított 24 hónap. A garancia vételi számla vagy blokk felmutatásával is 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!**

*Amennyiben a készülékkel kapcsolatosan bármilyen jellegű probléma merülne fel, (összeszerelés során problémát tapasztal, használat során meghibásodik, stb.),*

*kérjük forduljon a termék magyarországi forgalmazójához :*

*PÁN-TRADE KFT. (1085 Budapest, József krt. 83.)*

*Tel: 06-1-267-4921, Tel/Fax: 06-1-318-7159*

*Amennyiben a készülék meghibásodik, kérjük jelezze azt a*

*[szerviz@pan-trade.hu](mailto:szerviz@pan-trade.hu) e-mail címre*

*a termék nevének, hibájának,*

*a vásárlás helyének és idejének,*

*illetve a felhasználó adatainak (név, cím, telefonszám) feltüntetésével.*

***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 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, 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. Az elliptikus gép 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 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 húzóást izmain, amint fájdalmas kezd lenni ne húzza tovább. Kb. 20-30 másodpercig tartson egy gyakorlat. Lassan és ritmikusan lélegezzen.

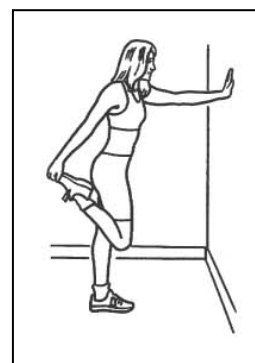
Emlékezzon, a nyújtást a teste mindkét oldalán kell végeznie.

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

### **1. Combizom nyújtása:**

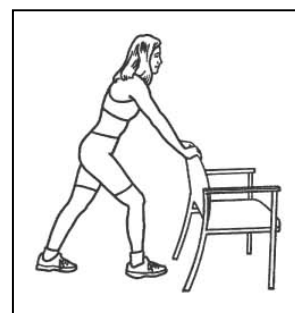
Álljon közel a falhoz, egyik kezével támaszkodjon annak, másikkal pedig megfogva hátrahajtott lábát húzza azt a fenekéhez gyengéden, úgy hogy ne fájjon. Ezt ismételje meg a másik lábán is, kb. 20-30 másodperces különbségekkel.

Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.



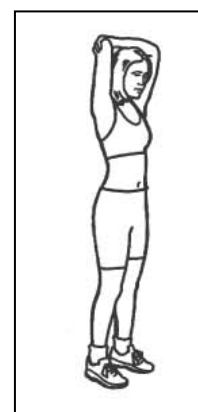
### **2. Vádli és achilles nyújtás:**

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.



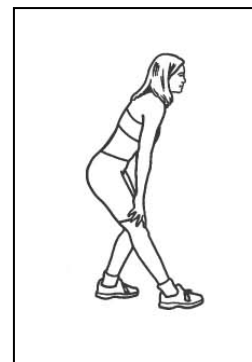
### **3. Tricepsz nyújtás a fej felett:**

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



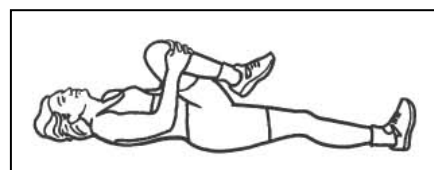
#### 4. Hátsó combizom nyújtás

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.



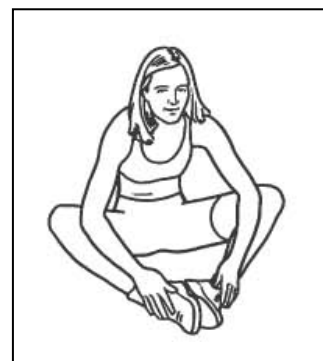
#### 5. Farizom nyújtása

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.



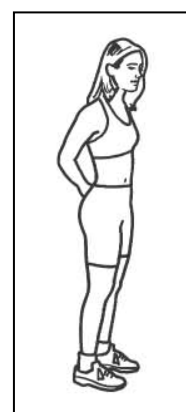
#### 6. Belső combizom nyújtása

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.

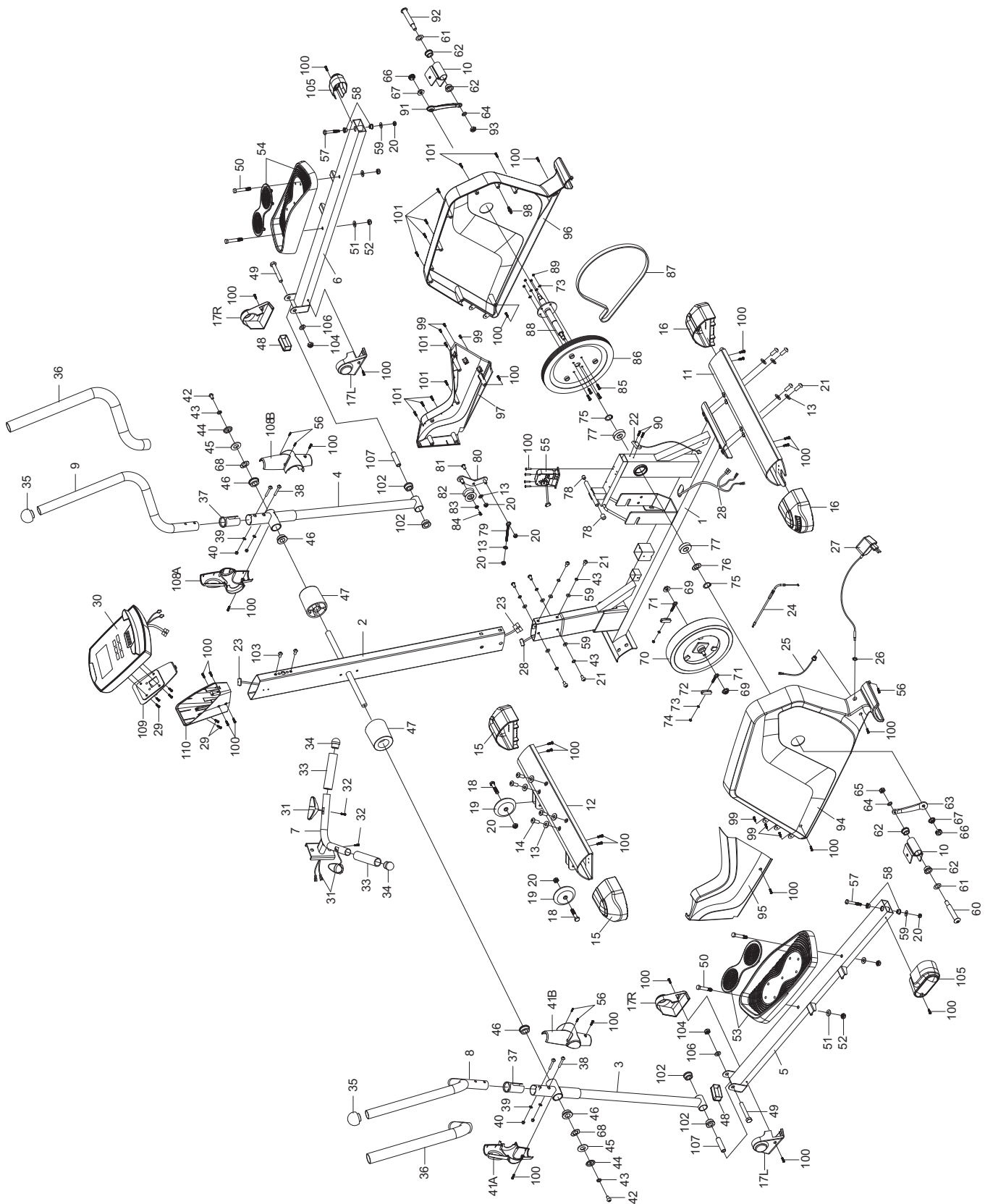


#### 7. Karok nyújtása

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:



**Alkatrész lista:**

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Main Frame	1	022	Sensor with Wire (L=300 mm)	1
002	Front Post	1	023	Computer Extension Wire (L=1200 mm)	1
003	Left Handrail Arm	1	024	Motor Tension Cable (L=500 mm)	1
004	Right Handrail Arm	1	025	Power Supply Wire (L=300 mm)	1
005	Left Foot Bar	1	026	Hexagon Nut 1/2" (S15)	1
006	Right Foot Bar	1	027	AC Adapter (L=2000 mm)	1
007	Handlebar	1	028	Extension Wire (L=1200 mm)	1
008	Left Handrail Ø32	1	029	Cross Recessed Pan Head Bolt M5x10	6
009	Right Handrail Ø32	1	030	Computer (HR-6028ZNB)	1
010	Foot Bar Bracket	2	031	Hand Pulse Sensor with Wire (L=550 mm)	2
011	Rear Stabilizer	1	032	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x20	2
012	Front Stabilizer	1	033	Handlebar Foam Grip Ø24xØ31x140	2
013	Big Washer Ø20xØ8x2.0T	10	034	Handlebar End Cap Ø25	2
014	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt M8x20 (S6)	4	035	Handrail End Cap Ø50xØ32	2
015	Front Stabilizer End Cap	2	036	Handrail Foam Grip Ø31xØ38x660	2
016	Rear Stabilizer End Cap	2	037	Plastic Bushing Ø38	2
017R	Front Right Foot Bar Cover	2	038	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt M8x47 (S6)	4
017L	Front Left Foot Bar Cover	2	039	Curve Washer Ø16xØ8x1.5T	4
018	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt M8x35 (S6)	2	040	Cap Nut M8 (S14)	4
019	Transport Wheel Ø68x20	2	041A	Left Handrail Arm Cover-A	1
020	Hexagon Nylon Nut M8 (S14)	7	041B	Left Handrail Arm Cover-B	1
021	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt M8x15 (S6)	10	042	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt M8x20 (S6) (NYLOK Blue Patch)	2



No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
043	Spring Washer Ø8	8	070	Flywheel	1
044	Washer Ø33xØ8x2.0T	2	071	Eyebolt M6x36	2
045	Big Washer Ø38xØ19x3.0T	2	072	Tension Bracket 31x30x1.0T	2
046	Powder Metal Bushing Ø38xØ19x14	4	073	Spring Washer Ø6	6
047	Plastic Bushing	2	074	Hexagon Nut M6 (S10)	2
048	Rectangular Inner Cap (□30x60)	2	075	Spring Clip Ø20	2
049	Hexagon Head Bolt M12x80 (S19)	2	076	Wave Washer Ø20	1
050	Hexagon Head Bolt M10x60 (S14)	4	077	Bearing 6004ZZ	2
051	Washer Ø10.5	4	078	Rubber Cover Ø13	2
052	Nylon Nut M10 (S17)	4	079	Eyebolt M8x85	1
053	Left Foot Pedal	1	080	Idler Arm	1
054	Right Foot Pedal	1	081	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt M8x20 (S6) (L10)	1
055	Motor	1	082	Idler Wheel Ø35xØ10	1
056	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST2.9x16	5	083	Washer Ø12xØ6x1.0T	1
057	Hexagon Head Bolt M8x55 (S14)	2	084	Cross Recessed Pan Head Bolt M6x10	1
058	Bushing Ø18xØ8x10	4	085	Cross Recessed Pan Head Bolt M6x15	4
059	Washer Ø16xØ8x1.5T	8	086	Belt Pulley Ø280x20	1
060	Left Bolt Ø16x74xL23	1	087	Belt PJ420J6	1
061	Wave Washer Ø28xØ17x0.3T	2	088	Belt Pulley Shaft Ø20	1
062	Bushing Ø24.5xØ16x14	4	089	Hexagon Nylon Nut M6 (S10)	4
063	Left Crank 8.5"	1	090	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST2.9x12	2
064	Spring Washer Ø20xØ13xB2	2	091	Right Crank 8.5"	1
065	Left Nylon Nut B0.5x20xH8 (S19)	1	092	Right Bolt Ø16x74xL23	1
066	Crank Cover	2	093	Right Nylon Nut B0.5x20xH8 (S19)	1
067	Flange Nut M10x1.25xH6	2	094	Left Cover	1
068	Wave Washer Ø32xØ19x0.3T	2	095	Left Plastic Cover	1
069	Flange Nut M10x1.0xH6	2	096	Right Cover	1

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
097	Right Plastic Cover	1	105	Foot Bar Bracket Cover	2
098	Plastic Screw Anchor Ø8x32	1	106	Big Washer Ø24xØ12.5x2.0T	2
099	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x15	6	107	Sleeve Ø16x59.7	2
100	Screw M4.2x20	32	108A	Right Handrail Arm Cover-A	1
101	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x25	11	108B	Right Handrail Arm Cover-B	1
102	Bushing Ø32(H4.5)X Ø16.2x15	4	109	Upper Computer Cover	1
103	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt M8x16 (S6)	2	110	Lower Computer Cover	1
104	Nylon Nut M12 (S19)	2			

**Az összeszereléshez szükséges csavarok és szerszámok:**

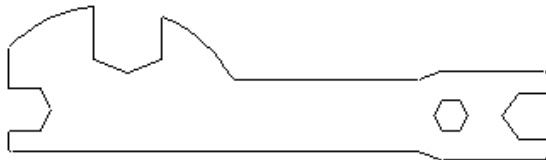
## TOOLS



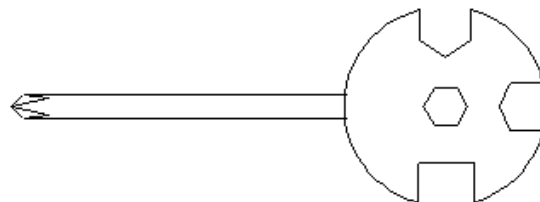
Allen Wrench S6  
1 PC



Allen Wrench S8  
1 PC

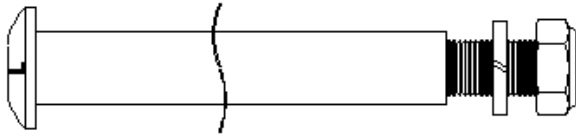


Multi Hex Tool  
1 PC

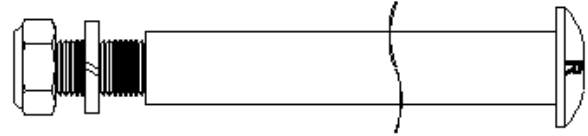


Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver  
1 PC

## HARDWARE LIST



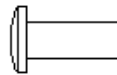
(60) Left Bolt 1 PC  
 (61) Wave Washer 1 PC  
 (64) Spring Washer 1 PC  
 (65) Left Nylon Nut 1 PC



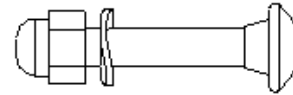
(92) Right Bolt 1 PC  
 (61) Wave Washer 1 PC  
 (64) Spring Washer 1 PC  
 (93) Right Nylon Nut 1 PC



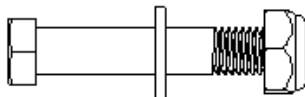
(13) Big Washer  
 4 PCS



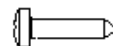
(21) Hexagon Socket  
 Pan Head Cap Bolt  
 4 PCS



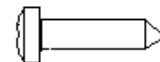
(38) Hexagon Socket Pan Head  
 Cap Bolt 4 PCS  
 (39) Curve Washer 4 PCS  
 (40) Cap Nut 4 PCS



(50) Hexagon Head Bolt 4 PCS  
 (51) Washer 4 PCS  
 (52) Nylon Nut 4 PCS



(56) Cross Recessed Pan  
 Head Tapping Screw  
 4 PCS



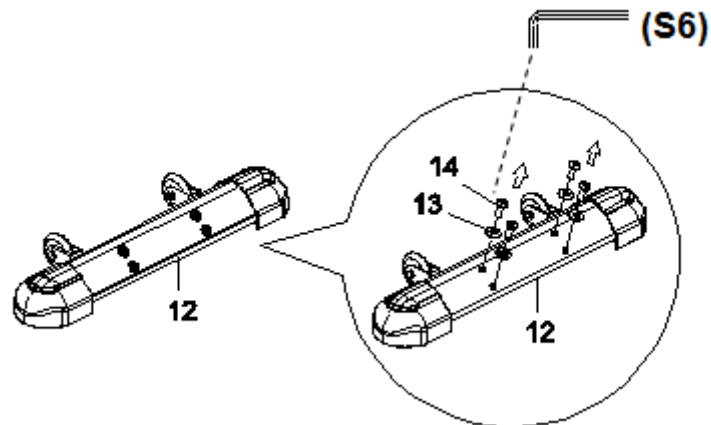
(100) Screw  
 10 PCS

### Összeszerelési útmutató:

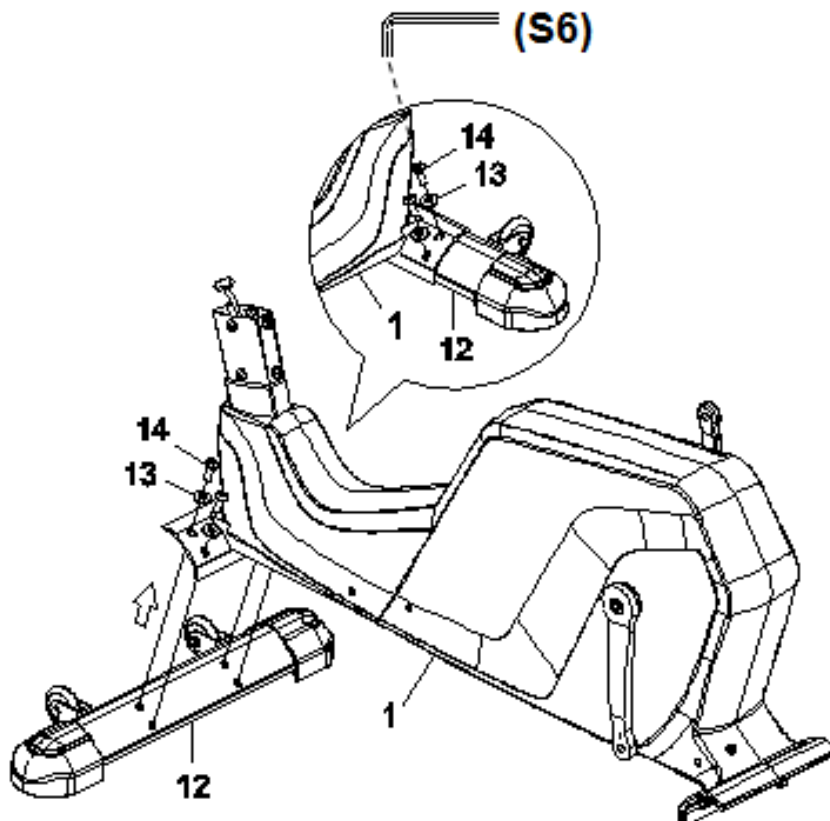
Csomagolja ki a kartont és helyezze el az alkatrészeket a földön. Távolítsa el a védőcsomagolást. Mielőtt elkezdi az összeszerelést, kérjük, olvassa végig az összeszerelési útmutatót és tanulmányozza át a képes útmutatót!

**Figyelem: Egyes csavarokat már eleve az eredeti helyükre illesztettek, ezeket először el kell távolítani.**

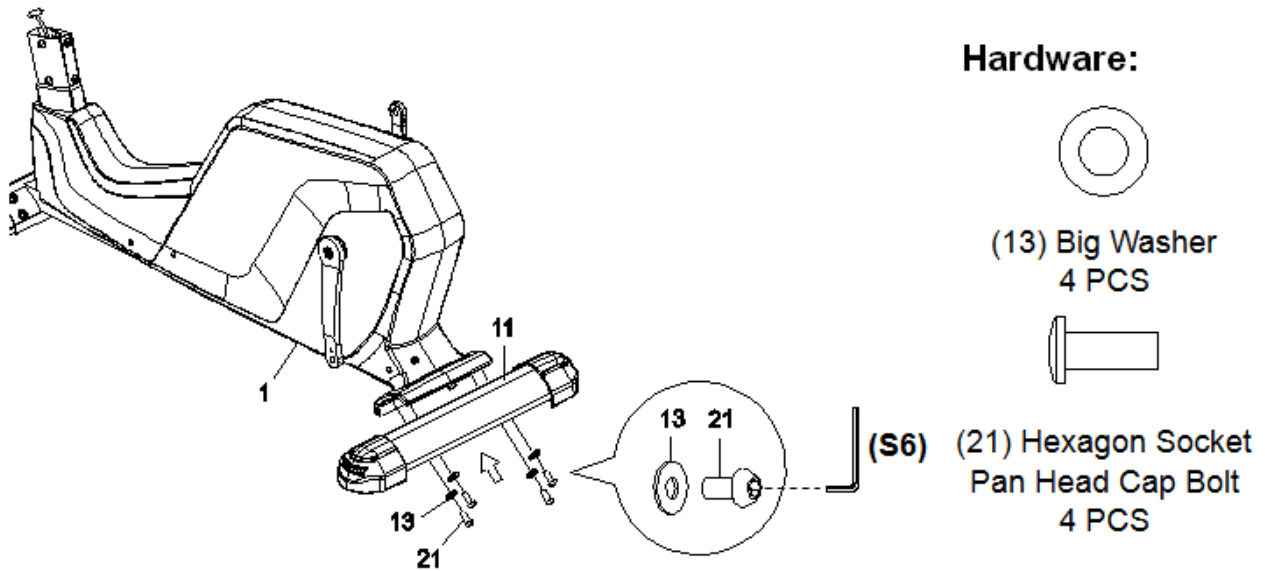
1. Távolítsa el az első lábból (12) az előre beletett csavarokat (14) és alátéteket (13).



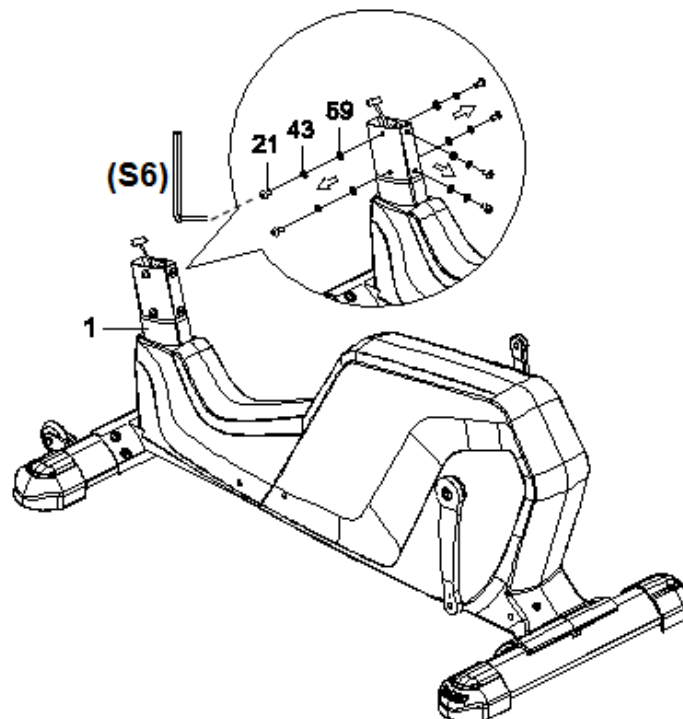
2. Rögzítse szorosan a mellékelt csavarkulcsok segítségével az első lábat (12) a fővázhoz (1), az előzőekben kivett csavarok (14), alátétek (13) felhasználásával.



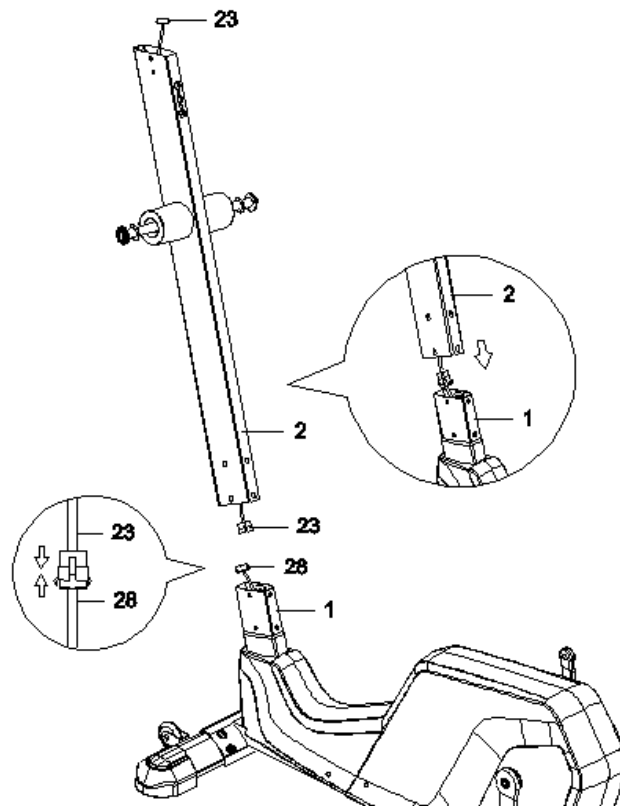
3. Rögzítse szorosan a mellékelt csavarkulcsok segítségével a hátsó lábat (11) a fővázhoz (1), a megfelelő csavarok (21) és alátétek (13) felhasználásával.



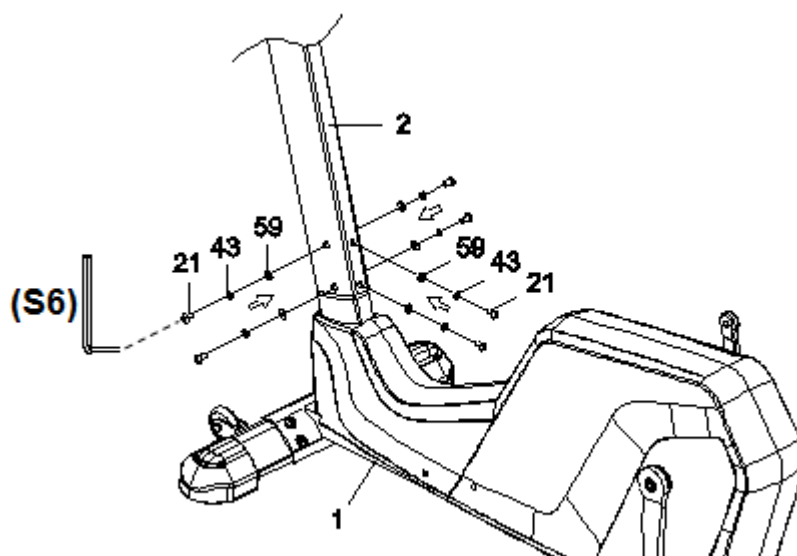
4. Távolítsa el a főoszlop tartó (6-6 db) csavarokat (21) és alátéteket (43 és 59) a fővázból (1).



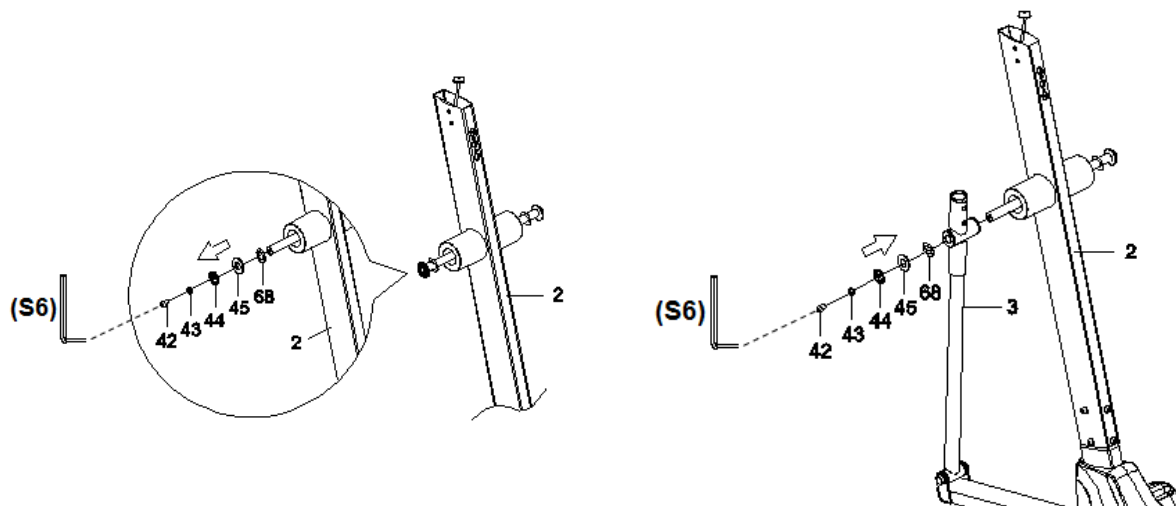
5. Vegye maga elé a kormány oszlopot (2). Csatlakoztassa a rajz alapján a komputer kábelt (23) az alsóval (28), majd csúsztassa a helyére kormányoszlopot (2).



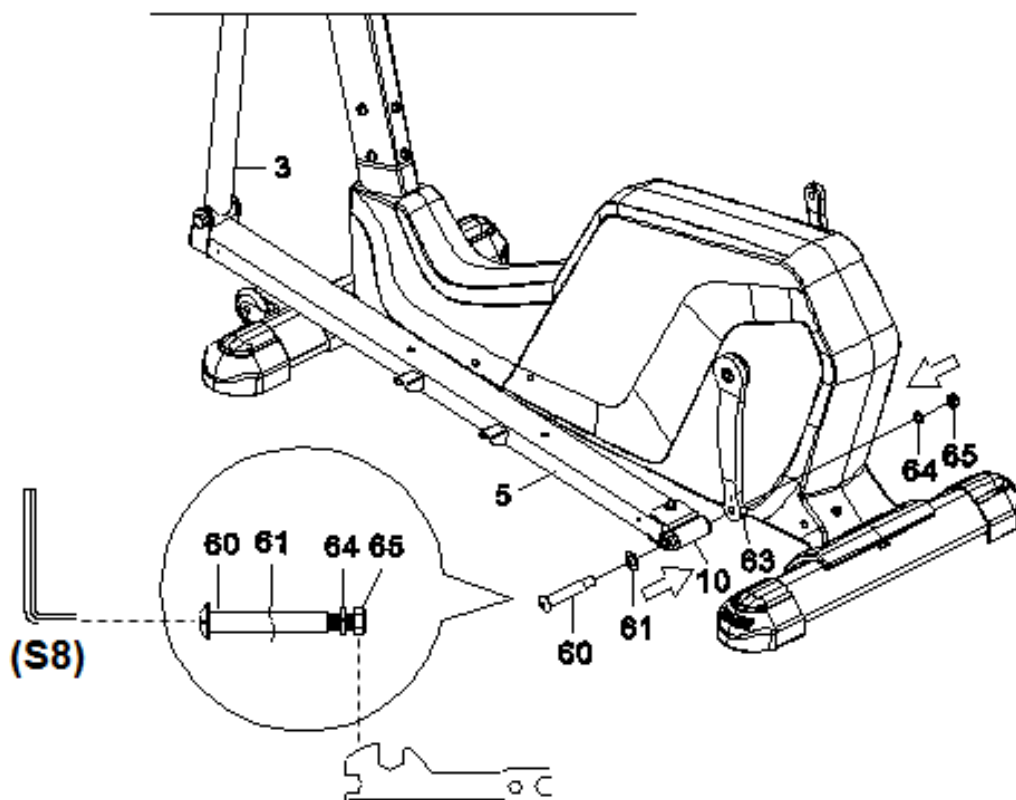
6. Az előzőekben kivett rögzítő csavarok (21) és alátétek (43.59) segítségével rögzítse a kormány oszlopot (2) a fővázhoz (1). A csavarokat csak azután húzza meg erősen, miután mindegyiket már a helyére illesztette.



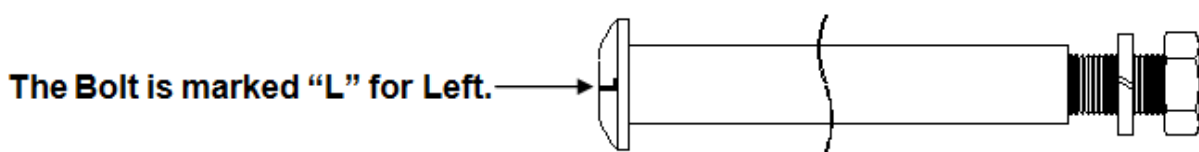
7. Távolítsa le a már előre a kormányoszlop (2) bal oldali kar tartójába illesztett csavarokat (42) és alátéteket (43,44,45,68). Majd helyezze a bal oldali pedált a pedálkarral (3) együtt a helyére (2), majd a megfelelő, előzőekben eltávolított csavarok (42) és alátétek (43,44,45,68) felhasználásával rögzítse azokat. (Még ne húzza meg erősen a csavarokat!)



8. Rögzítse a bal oldali pedált (10) a pedálkarral (3) együtt a bal oldali pedálkar tartóra (63), a megfelelő, bal oldali jelzéssel (L) ellátott csavar (60L), alátétek (61,64) és anyacsavar (65) felhasználásával.



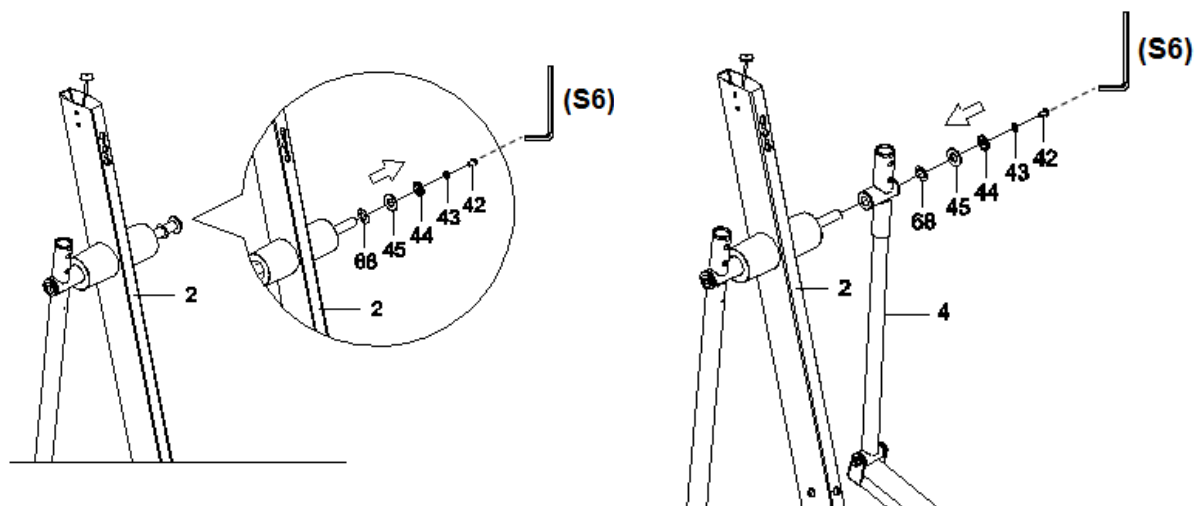
**Vigyázzon, hogy a bal oldalon mindenképpen az L jelzéssel ellátott csavart használja!**



(60) Left Bolt	1 PC
(61) Wave Washer	1 PC
(64) Spring Washer	1 PC
(65) Left Nylon Nut	1 PC

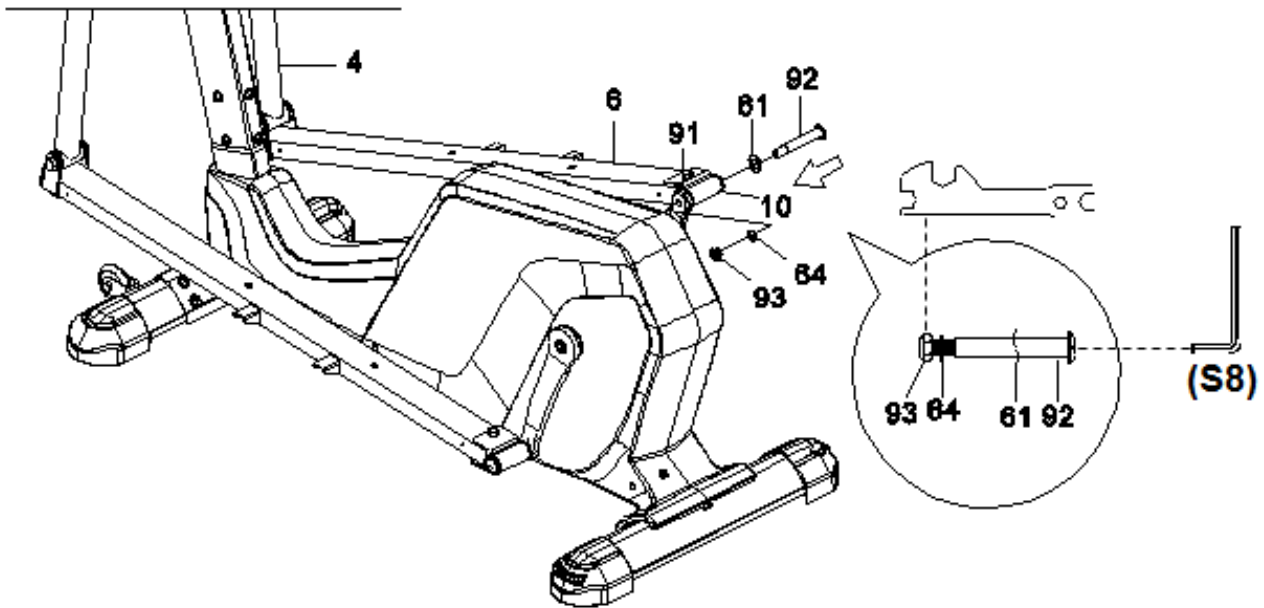
**A csavarokat csak az után húzza meg erősen, miután a kar és a lábresznél is a helyükre kerültek!**

9. Távolítsa le a már előre a kormányoszlopon (2) jobb oldali kar tartójába illesztett csavarokat (42) és alátéteket (43,44,45,68). Majd helyezze a jobb oldali pedált a pedálkarral (3) együtt a helyére (2), majd a megfelelő, előzőekben eltávolított csavarok (42) és alátétek (43,44,45,68) felhasználásával rögzítse azokat. (Még ne húzza meg erősen a csavarokat!)



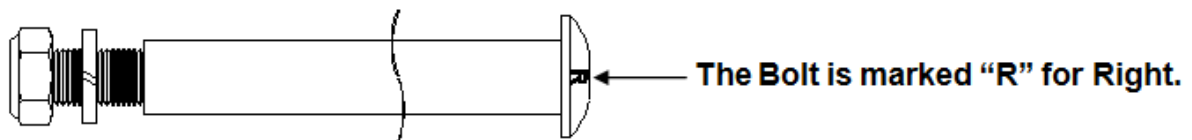
10. Rögzítse a jobb oldali pedált (10) a pedálkarral (3) együtt a jobb oldali pedálkar tartóra (63), a megfelelő, jobb oldali jelzéssel (R) ellátott csavar (60R), alátétek (61,64) és anyacsavar (65) felhasználásával.





**Vigyázzon, hogy a jobb oldalon mindenképpen az R jelzéssel ellátott csavart használja!**

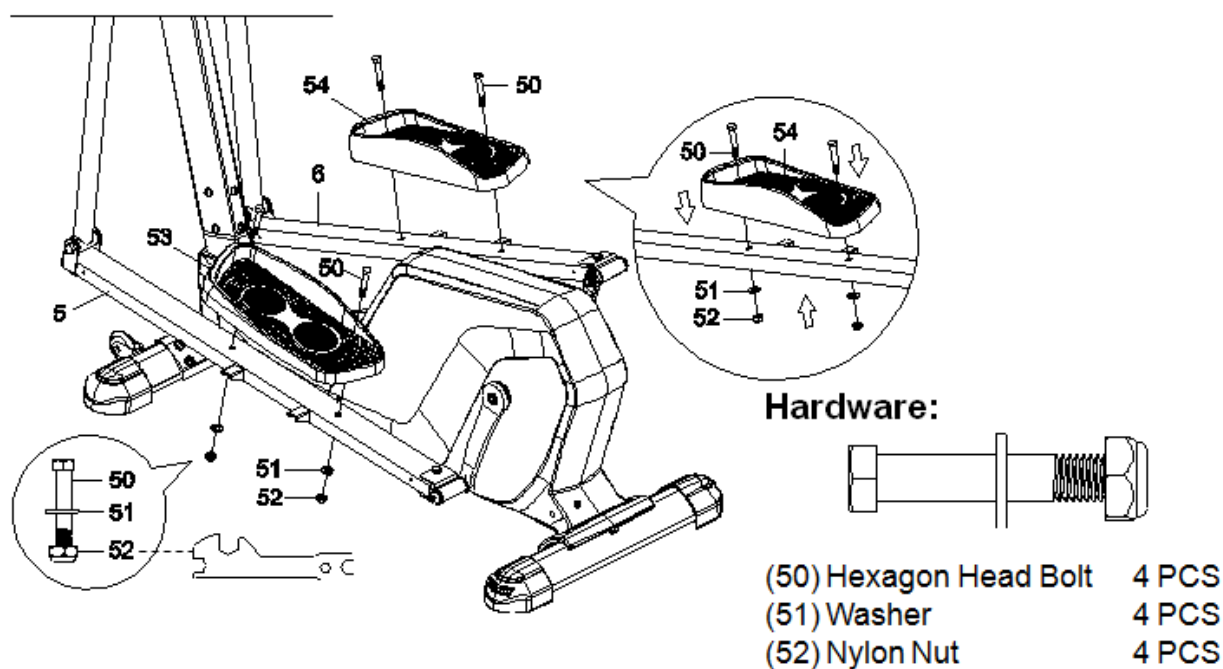
**Hardware:**



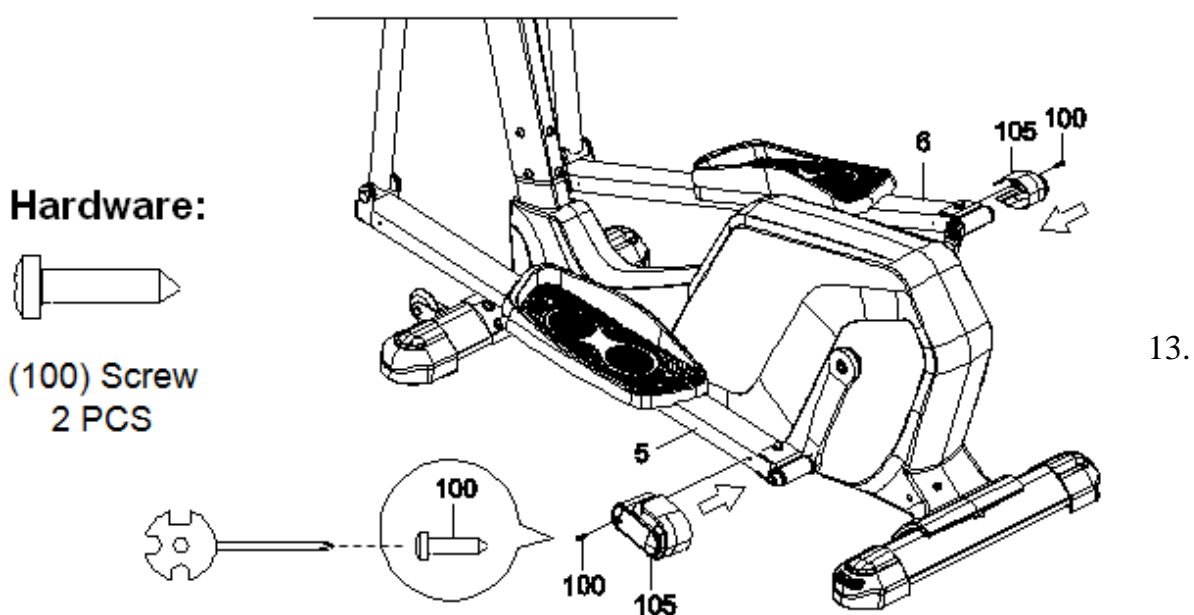
- |                      |      |
|----------------------|------|
| (92) Right Bolt      | 1 PC |
| (61) Wave Washer     | 1 PC |
| (64) Spring Washer   | 1 PC |
| (93) Right Nylon Nut | 1 PC |

**A csavarokat csak az után húzza meg erősen, miután a kar és a lábésznel is a helyükre kerültek!**

11. Helyezze a pedáltalpakat (53 bal oldalon, 54 jobb oldalon) a pedáltartó vasakra (5,6) az ábra alapján és rögzítse a csavarok (50), alátétek (51) és anyák (52) felhasználásával.

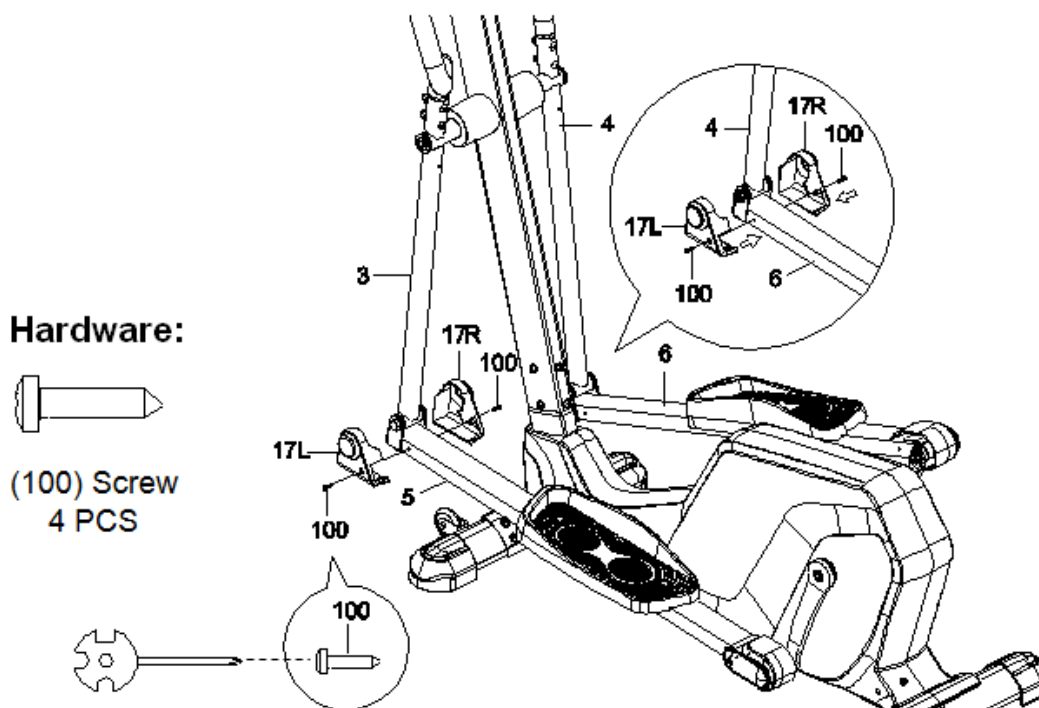


12. A megfelelő csavarok (100) segítségével rögzítse a bal (5) és jobb (6) oldali pedálon található helyükre a hátsó díszítő burkolatokat (105).

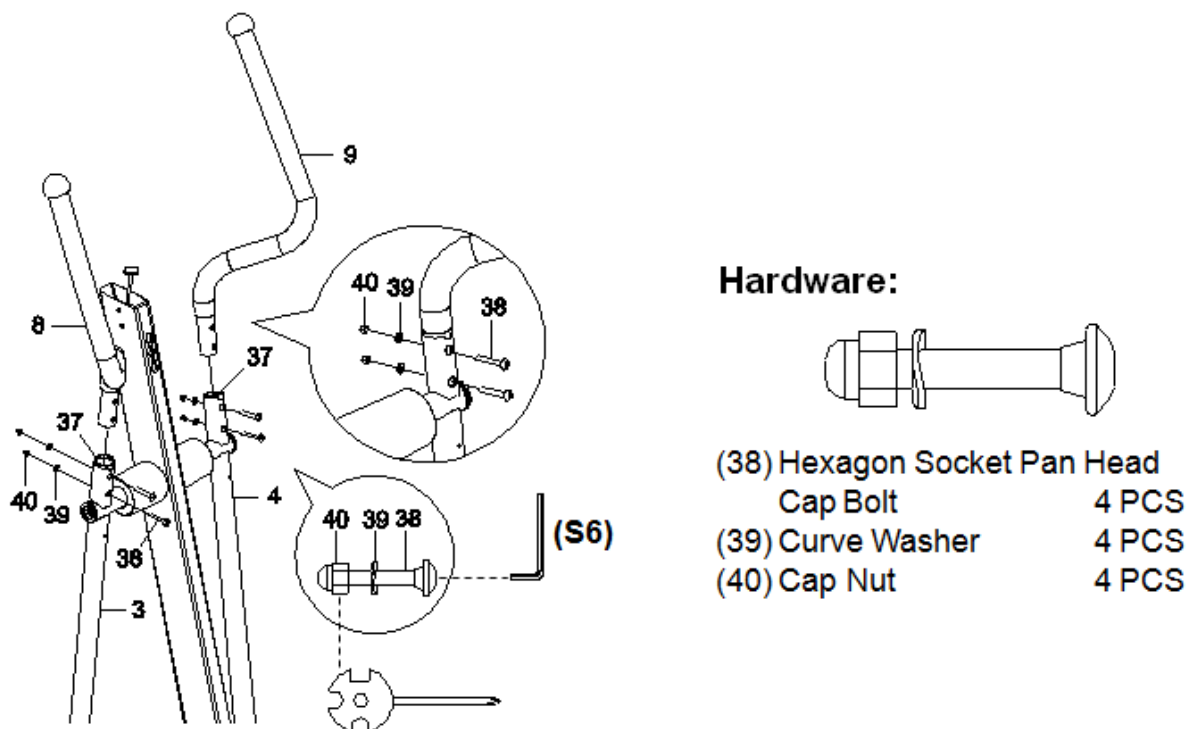


13.

14. A megfelelő csavarok (100) segítségével rögzítse a bal (5) és jobb (6) oldali pedálon található helyükre az első díszítő burkolatokat (17L, 17R).

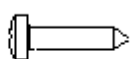
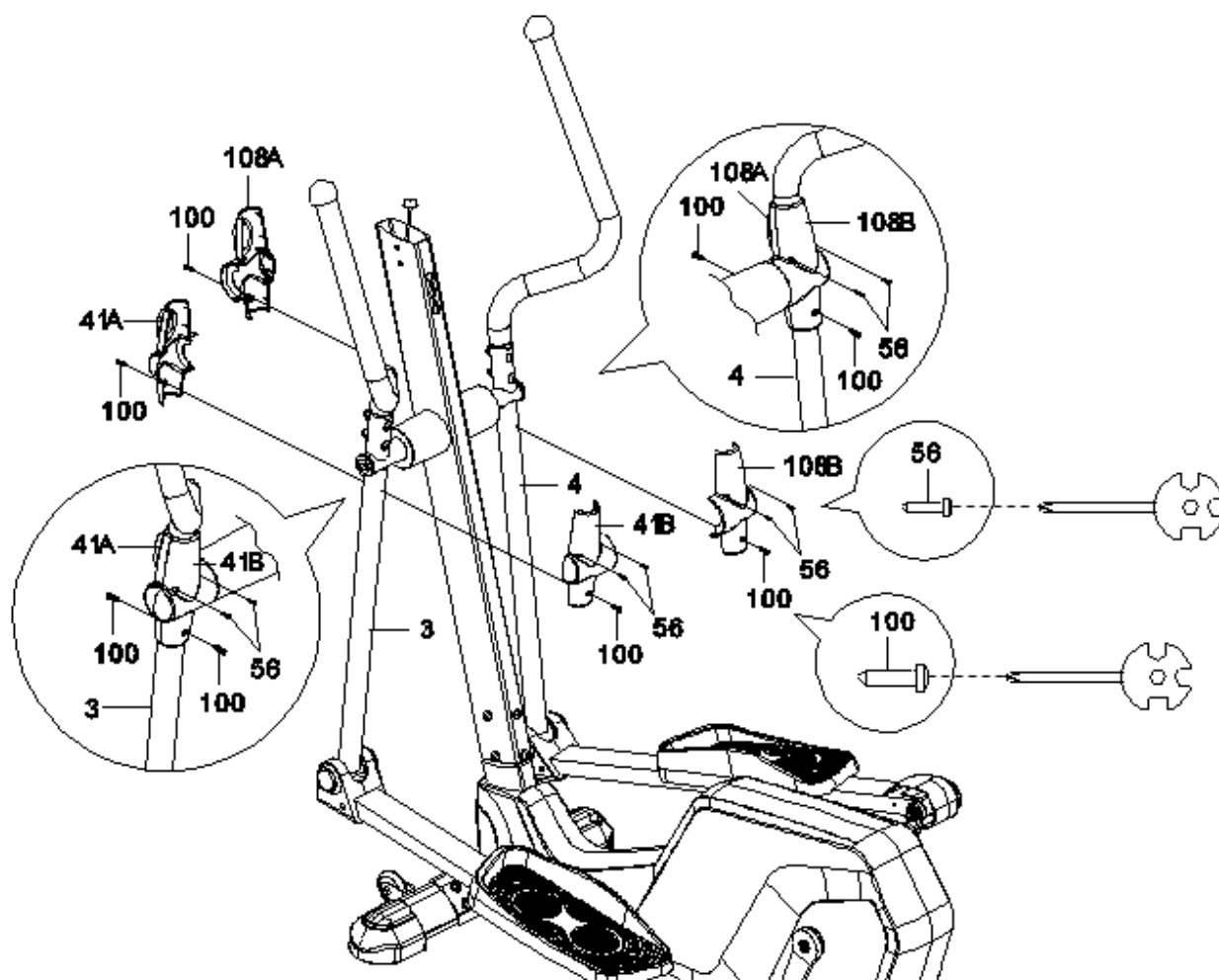


15. Helyezze a felső mozgókarokat (8 bal oldali, 9 jobb oldali) az ábrán látható módon az alsó mozgó karokra (37) és rögzítse feszesre a csavarok (38), alátétek (39) és anyacsavarok (40) segítségével. Jó erősen húzza meg ezeket a csavarokat!

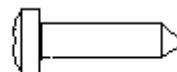


16. Illessze a helyükre a bal első díszítő burkolatokat (41A, 41B), majd a csavarok (100), illetve burkolatokat összekötő csavarok (56) segítségével rögzítse azokat a bal oldali pedálkaron (3) található helyükre.

Illessze a helyükre a jobb első díszítő burkolatokat (108A, 108B), majd a csavarok (100), illetve burkolatokat összekötő csavarok (56) segítségével rögzítse azokat a jobb oldali pedálkaron (4) található helyükre.

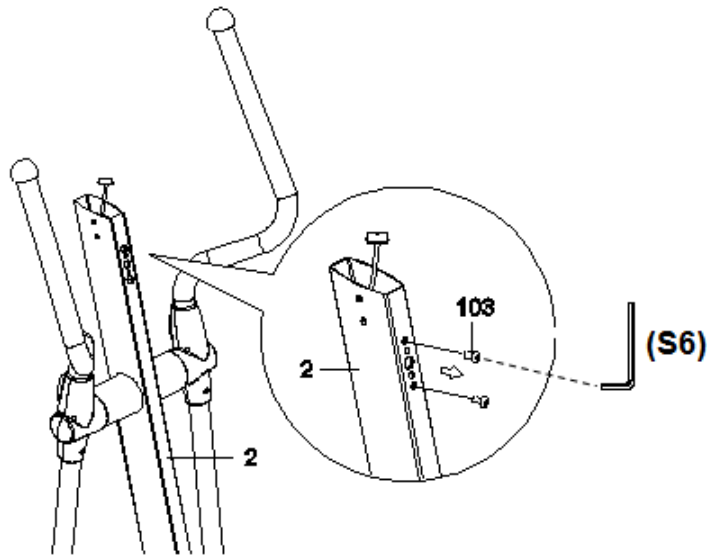


(56) Cross Recessed Pan  
Head Tapping Screw  
4 PCS

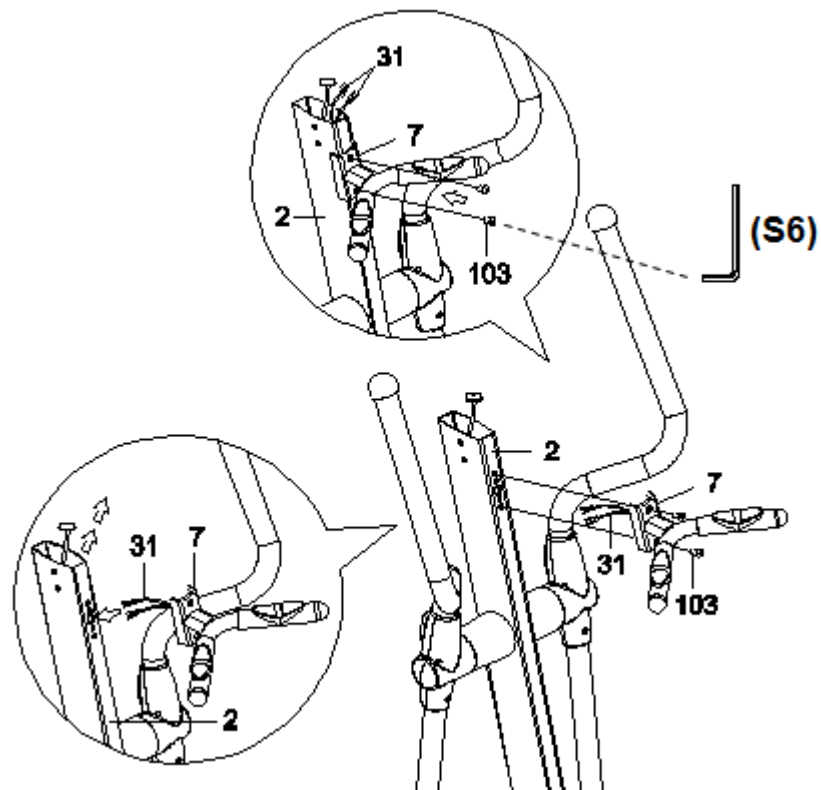


(100) Screw  
4 PCS

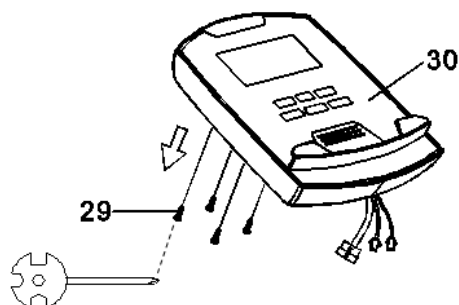
17. Távolítsa el a helyükről a fix kapaszkodó kormányoszlopban (2) lévő rögzítő csavarjait (103).



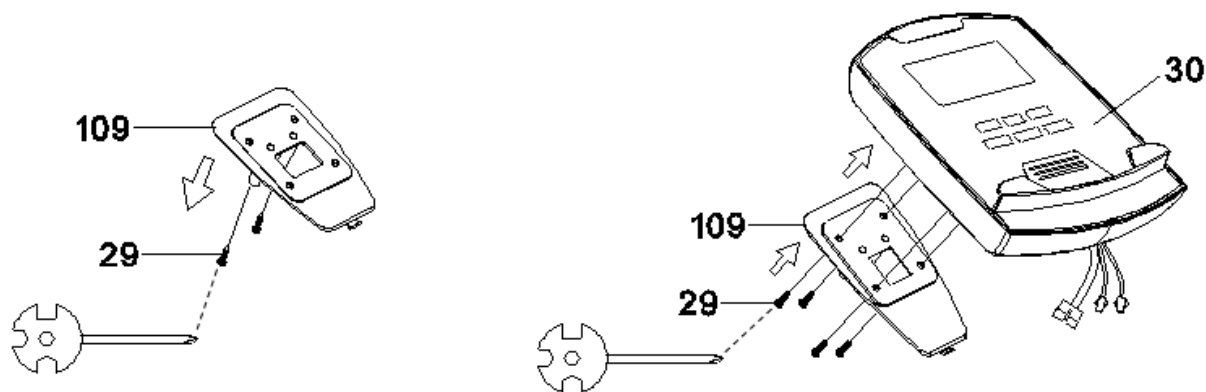
18. Helyezze a fix kapaszkodót (7) a helyére (2), miután a pulzusérzékelő kábeleit (31) átvezette az ábrán látható módon a kormányoszlopon (2), majd rögzítse az előzőekben eltávolított csavarok (103) felhasználásával a fix kapaszkodót a kormányoszlopra. Vigyázzon, hogy a kábelek ne sérüljenek!



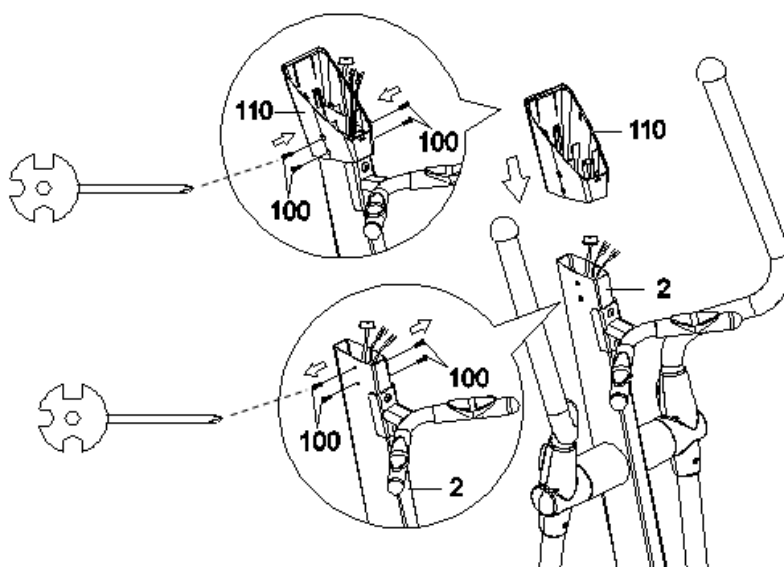
19. Távolítsa el a helyükről a kijelző (30) 4 db rögzítő csavarját (29) a kijelző hátuljából.



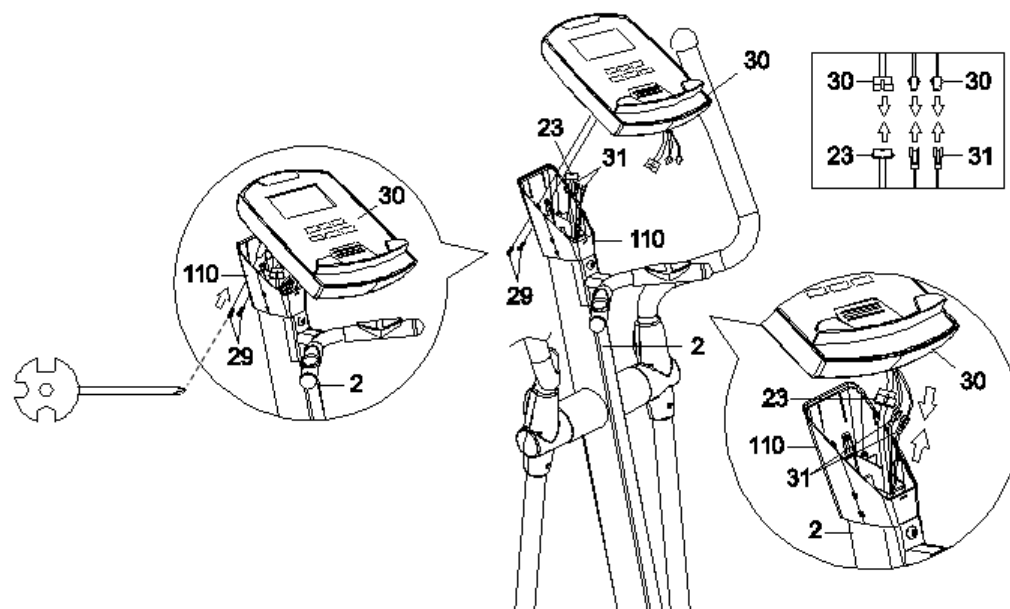
20. Távolítsa el a helyükről a kijelző tartó konzol (109) 2 db rögzítő csavarját (29) a kép alapján. Majd az előzőekben eltávolított 4 db csavar (29) segítségével rögzítse a kijelző tartó konzolt (109) a kijelzőhöz (30).



21. Távolítsa el a kormányoszlopból a felső burkolat (110) 4 db rögzítő csavarját (100). Majd csúsztassa helyére (2) a felső burkolatot (110) és az előzőleg kivett csavarok (100) segítségével rögzítse azt a kormányoszlophoz (2) a kép alapján .

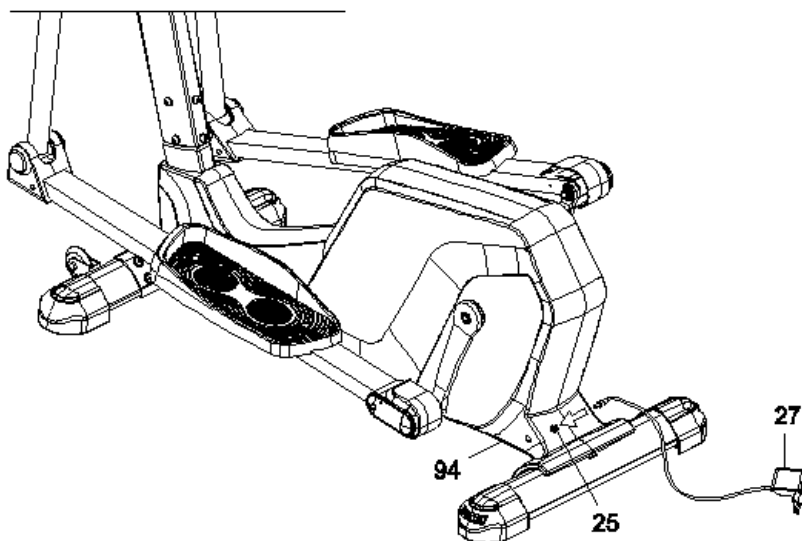


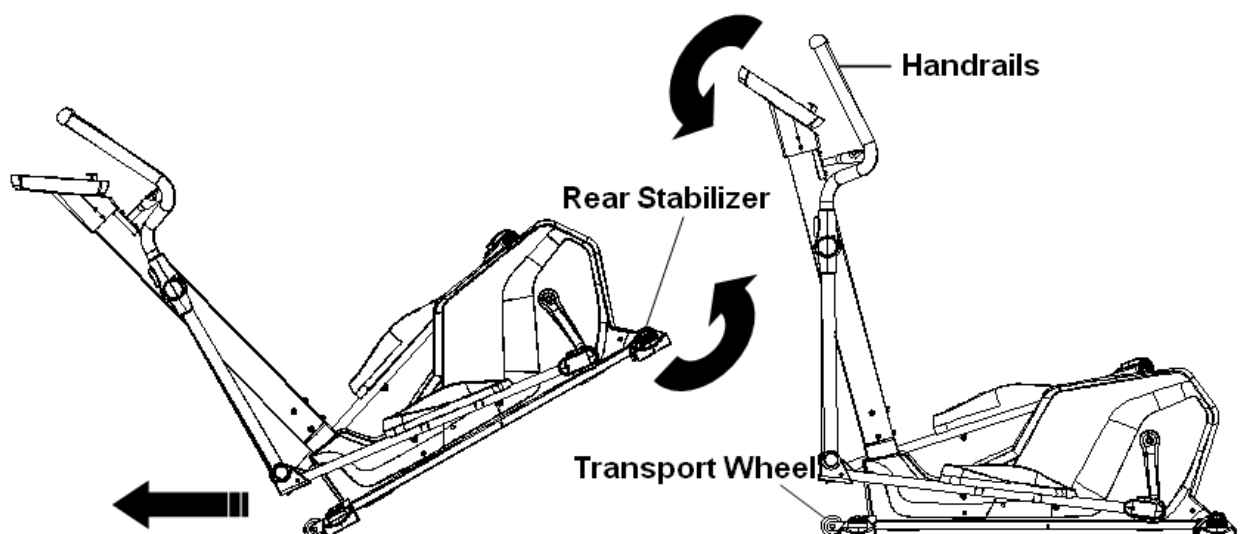
22. Csatlakoztassa a kormányoszlopból (2) kijövő kábeleket (23,31) a kijelző (30) megfelelő kábelével, majd illessze a kijelzőt (30) a kormányoszlopon (2) található felső burkolatra (110) és rögzítse azt a megfelelő, előzőekben kivett 2 db csavar (29) segítségével. Ügyeljen arra, hogy a kábelek ne sérüljenek!



Az összeszerelés ezennel kész. Győződjön meg róla, hogy minden csavart feszesre húzott! Ellenőrizze rendszeresen a csavarok feszségét!

A készüléket csak a hozzá való adapterrel használja!  
Az adapter (27) csatlakozási helyét a készülék hátoldalán találja (25) a hátsó talp feletti részen.



**A készülék mozgatása:**

A készülék első talpán található két kerék segítségével, a készüléket az ábrán szereplő módon megdöntve, a készülék mozgatható.

**Megjegyzés: A biztonságos mozgatáshoz célszerű egy másik személy segítségét kérni!**

**KOMPUTER HASZNÁLATA:****Bekapcsolás:**

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

**FUNKCIÓK BEMUTATÁSA:****Programok:**

- A) 1 Manuális Program (Manual)
- B) 2-7 Előre beállított program profil (Presets Programs)
- C) 8 Testzsír százalékmérő program (Body Fat Program)
- D) 9 Célpulzus program (Target Heart Rate Program P)
- F) 10-12 Pulzus kontrollált program (Heart Rate Control Program)
- G) 13 Felhasználói program (User Setting Program )





## **GOMBOK HASZNÁLATA:**

### **1. MODE:**

Használja a MODE gombot a kijelzett értékek változtatásához: RPM/SPEED, DIST/ODO, CAL/WATT. Egy időben vagy az RPM, ODO és WATT vagy a SPEED, DIST és CAL értékei látszanak a kijelzőn. A MODE gombbal választható, hogy melyik értékek jelenjenek meg.

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

A programok elindítására és megállítására szolgál  
Body Fat programban a testzsír szint mérés elindítására.  
Három másodpercig nyomva tartva nullázhatóak vele a funkció értékek (RESET), kivéve az ODO értékét.

### **3. FEL (+) és LE (-):**

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

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

### **4. ENTER :**

Nyomja meg az ENTER gombot funkció értékek kiválasztásához és az értékek elfogadásához.

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

## **Kijelzett funkciók (az adott programtól függ, hogy melyik funkció kerül kijelzésre) :**

**START:** jelzi, hogy a kiválasztott program elindult

**STOP:** jelzi, hogy a kiválasztott program megállításra került

**PROGRAM:** jelzi, hogy a melyik program lett kiválasztva (1-13)

**GENDER:** felhasználó neme

**AGE:** felhasználó életkora

**HEIGHT:** felhasználó magassága

<b>WEIGHT:</b>		felhasználó súlya
<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 ( 0.0~99.9Km)
<b>CAL</b>	-	energia felhasználás az edzés ideje alatt (0,0~999)
<b>WATT</b>	-	a teljesítményt mutatja wattban
<b>PULSE</b>	-	pulzusszám (30~240 ütés/perc)
<b>ODO</b>	-	összesen megtett távolság
<b>PULSE</b>	-	pulzusszám (30~240 ütés/perc)

Ezen kívül a :

Body Fat program esetében FAT%, BMI, BMR, BODY TYPE;

Pulzus kontrolált programok esetében pedig Target H.R. és H.R.C. értékek kerülnek kijelzésre.

#### **LOADING profile (grafikus kijelző):**

**A grafikus program kijelző 10 oszlopból áll, melyben minden oszlop 8 egységből épül fel:**



Minden oszlop 1 perces edzés intervallumot jelöl, mely az edzésidő beállításával változtatható (mindig az edzésidő 10-ed része lesz, 40 perces edzés esetében pl.  $40/10=4$  percet fog jelölni). Az oszlopon belüli egyes egységek a nehézségi szintet mutatják. Minden egység 2 nehézségi szintet jelöl.

A kijelzett értékek csak tájékoztató jellegűek, csak edzési célokra vannak kiszámolva, orvosi célokra és használatra nem alkalmasak.

Az egyes programokban állítható funkció értékek:

Programs	Variables
P1 ~ P7	TIME, DISTANCE, CALORIES, AGE
P8	GENDER, HEIGHT, WEIGHT, AGE
P9	TIME, DISTANCE, CALORIES, TARGET H.R.
P10 ~ P12	TIME, DISTANCE, CALORIES, AGE
P13	TIME, DISTANCE, CALORIES, AGE, 10 intervals

### 1. Manuális Program (1) és Előre Beállított Programok (2-7):

1. Nyomja meg az “+” vagy a “-” gombot a Manuális (1 program) vagy valamelyik előre beállított program (2-7) kiválasztásához, majd nyomja meg az ENTER gombot a programba való belépéshez.
2. Manuális program esetén az edzés során a nehézségi szintet a + és – gombok segítségével a felhasználó állítja, előre beállított program kiválasztása esetén pedig a programdiagram alapján változik a nehézségi szint.
3. Az Idő (Time) értéke villog a kijelzőn, nyomja meg az “+” vagy “-” 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 “+” vagy “-” gombokat a távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
5. A Kalória (Calories) értéke villog a kijelzőn, Nyomja meg az “+” vagy “-” gombokat az elégetni kívánt kalória érték beállításához Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
6. Az előzőekhez hasonló módon beállíthatja az AGE (életkor) értékét is, mely alapján a célpulzus (THR) értékét fogja kiszámolni a gép. A számolási mód a maximális pulzus 70 %-a vagyis  $(220 - \text{életkor}) * 0,7$ . Amennyiben edzés során a felhasználó pulzusa eléri a beállított értéket a készülék jelzi ezt a pulzus érték villogásával.
7. 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. Amennyiben beállít Time, Distance és Calories értéket, akkor azok visszafelé fognak számlálódni az edzés során.
3. Mikor elérte bármelyik beállított értéket (az érték eléri a 0-t), a komputer hangjelzéssel jelzi ezt.
4. 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.

## 8. Testzsír százalékmérés (Body fat program)

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

1. Nyomja meg az “+” vagy a “-” gombot a program kiválasztásához, majd nyomja meg az **ENTER** gombot a programba való belépéshez.
2. A Nem (Gender) felirat villog, nyomja meg az “+” vagy a “-” gombot a nemének (Male=férfi; Female=nő) a kiválasztásához. Nyomja meg az **ENTER** gombot az érték rögzítéséhez.
3. A Magasság (Height) felirat villog, nyomja meg az “+” vagy a “-” gombot a magasságának a beállításához. Nyomja meg az **ENTER** gombot az érték rögzítéséhez.
4. A Súly (Weight) felirat villog, nyomja meg az “+” vagy a “-” gombot a magasságának a beállításához. Nyomja meg az **ENTER** gombot az érték rögzítéséhez.
5. Az Életkor (Age) felirat villog, nyomja meg az “+” vagy a “-” gombot az életkor beállításához. 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 “+” vagy a “-” gombot.

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

## TEST TÍPUSOK (Body Types):

A testzsír százalékmérésnél általánosságban 9:

TYPE 1	(5%-10%) Extremely athletic
TYPE 2	(>10%-15%) Ideal sportsman
TYPE 3	(>15%-20%) Very slender
TYPE 4	(>20%-25%) Sportsman
TYPE 5	(>25%-30%) Ideal health
TYPE 6	(>30%-35%) Slender overweight
TYPE 7	(>35%-40%) Very overweight
TYPE 8	(>40%-45%) Overweight
TYPE 9	(>45%-50%) Extremely obese

Nemre és életkorra vonatkoztatva 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%

**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.

## 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.

## 9. Célpulzus program (TARGET HEART RATE)

1. Nyomja meg az "+" vagy a "-" 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 "+" vagy a "-" gombot az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
3. A távolság (Distance) felirat villog, nyomja meg az "+" vagy a "-" a gombot a távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
4. A Kalória (Calories) felirat villog, nyomja meg az "+" vagy a "-" 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 "+" vagy a "-" 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:

Amennyiben beállít Time, Distance és Calories értéket, akkor azok visszafelé fognak számlálódni az edzés során.

Mikor elérte bármelyik beállított értéket (az érték eléri a 0-t), a komputer hangjelzéssel jelzi ezt.

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

### 10-12. Pulzus kontrollált programok (Heart Rate Control Programs):

**P10 - 60% H.R., Célpulzus számítási mód  $(220 - \text{életkor}) * 0,6$  (max. pulzus 60%-a)**

**P11 - 75% H.R., Célpulzus számítási mód  $(220 - \text{életkor}) * 0,75$  (max. pulzus 75%-a)**

**P-12 - 85% H.R. Célpulzus számítási mód  $(220 - \text{életkor}) * 0,85$  (max. pulzus 85%-a)**

1. Nyomja meg az "+" vagy a "-" 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 "+" vagy a "-" gombot az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
3. A távolság (Distance) felirat villog, nyomja meg az "+" vagy a "-" a gombot a távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
4. A Kalória (Calories) felirat villog, nyomja meg az "+" vagy a "-" az elégetni kívánt kalória érték beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
5. Az Életkor (Age) felirat villog, nyomja meg az "+" vagy a "-" gombot az életkor beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
6. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés elkezdéséhez.

### Megjegyzés:

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.

Amennyiben beállít Time, Distance és Calories értéket, akkor azok visszafelé fognak számlálódni az edzés során.

Mikor elérte bármelyik beállított értéket (az érték eléri a 0-t), a komputer hangjelzéssel jelzi ezt.

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

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

1. Nyomja meg az “+” vagy a “-” gombot a felhasználói program kiválasztásához.
2. Nyomja meg az ENTER gombot a programba való belépéshez.
3. Az Idő (Time) értéke villog a kijelzőn, nyomja meg az “+” vagy “-” 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 “+” vagy “-” gombokat a távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
5. A Kalória (Calories) értéke villog a kijelzőn, Nyomja meg az “+” vagy “-” gombokat az elégetni kívánt kalória érték beállításához Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
6. Miután beállította a funkció/edzés értékeket megszerkesztheti a saját edzésprofilját.
7. Az 1-es oszlop nehézségi szintje villog, nyomja meg az “+” vagy a “-” gombot és állítsa be a kívánt nehézségi értéket.
8. Nyomja meg az ENTER gombot az adatok rögzítéséhez.
9. A 2-es oszlop nehézségi szintje villog, nyomja meg az “+” vagy a “-” gombot és állítsa be a nehézségi értéket.
10. Nyomja meg az ENTER gombot az adatok rögzítéséhez és a következő oszlop értékének beállításához jut.

Kérjük, kövesse a fent leírt utasításokat (9.-10. pont) 1-től 10-ig a program beállításához.

Ha elkészült, 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 hangjelzéssel jelzi ezt.
4. Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot.

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.

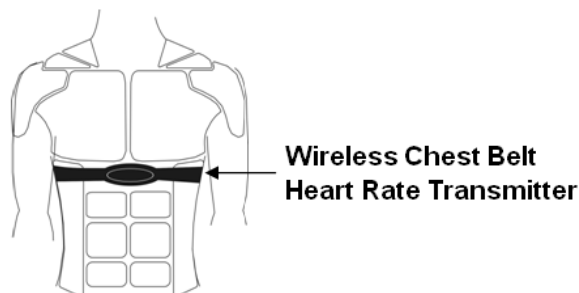
**Edzésben levőknek** ajánlott a maximális pulzusérték 60-70%-án tartani pulzusukat.

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.

A készülék rendelkezik az öves pulzusmérési lehetőséggel is ( 5 kHz mellkasi jeladó öv esetén), de a jeladó öv nem tartozéka a készüléknek, az külön rendelhető. Az öves pulzusmérés lényegesen pontosabb információval szolgálhat a felhasználó aktuális pulzusáról, mint a kézpulzus mérés.



### 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>1.0</b>	<b>KIVÜLÁLLÓ</b>
<b>1.0 &lt; F &lt; 2.0</b>	<b>KITŰNŐ</b>
<b>2.0 ≤ F ≤ 2.9</b>	<b>JÓ</b>
<b>3.0 ≤ F ≤ 3.9</b>	<b>MEGFELELŐ</b>
<b>4.0 ≤ F ≤ 5.9</b>	<b>ÁTLAG ALATTI</b>
<b>6.0</b>	<b>GYENGE</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 pulzusérezékeléshez mindkét kezét a pulzusérezékelőkön 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!***