

TORX
FITNESS IN MOTION

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



ERX900



Rev: 00

Ed : 09/17



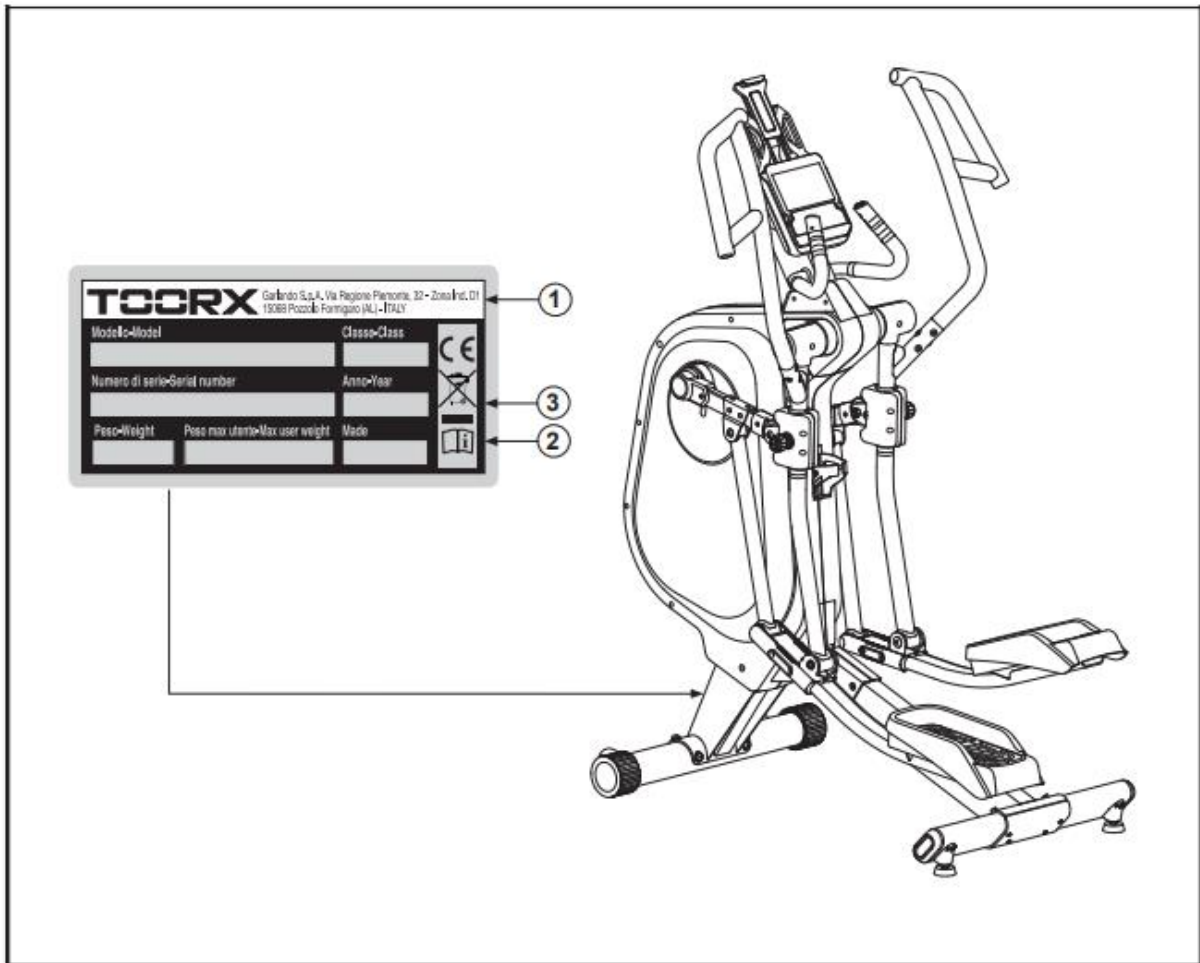
TARTALOMJEGYZÉK

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
FIGYELMEZTETŐ JELZÉSEK	4
MŰSZAKI JELLEMZŐK	5
ALKATRÉSZAZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT	6
ÖSSZESZERELÉS	8
TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA	16
EDZŐGÉP MOZGATÁSA	16
LÉPÉSHOSSZ BEÁLLÍTÁS	17
MELLKASI SZÍVRITMUSÉRZÉKELŐ ALKALMAZÁSA (OPCIONÁLIS)	18
HASZNÁLATI JAVASLATOK	19
KIJELZŐ FUNKCIÓK	20
GOMB FUNKCIÓK	21
EDZŐGÉP ÜZEMBEHELYEZÉSE	23
MANUÁLIS ÜZEMMÓD – QUICK START - ALKALMAZÁSA	24
MANUÁLIS ÜZEMMÓD – VISSZASZÁMLÁLÁS - ALKALMAZÁSA.....	25
FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P1 – P12)	26
FELHASZNÁLÓI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA	28
WATT (teljesítmény) EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA	29
HRC SZÍVRITMUS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA	30
RECOVERY funkció ALKALMAZÁSA	31
BLUETOOTH KAPCSOLAT - TÁMOGATOTT ESZKÖZÖK	32
TEVÉKENYSÉG MENEDZSMENT.....	33
EDZŐGÉP KARBANTARTÁSA	34
AKKUMULÁTOR CSERÉJE	34
ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ	34
ROBBANTOTT ÁBRA	35
HÁTLAP, FORGALMAZÓ	37

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

1. Súlyos balesetek elkerülése érdekében olvassa el az alábbi biztonsági óvintézkedéseket, mielőtt használatba venné az edzőgépet.
 2. A tulajdonos felelőssége, hogy biztosítsa az edzőgép összes felhasználója számára a megfelelő óvintézkedéseket és figyelmeztesse őket a lehetséges veszélyekre.
 3. Kizárólag a használati útmutatóban leírtaknak megfelelően használja az edzőgépet.
 4. Helyezze az edzőgépet sima felületre és a padló védelme érdekében helyezzen alá szőnyeget. Ügyeljen arra is, hogy elegendő szabad terület legyen az edzőgép biztonságos használatához, oldalanként – 0,6m.
 5. Viseljen megfelelő sportruházatot az edzőgép használatakor. Atlétikai ruházatot egyaránt ajánljuk nőknek és férfiaknak. Lábai védelme érdekében, edzéshez mindig viseljen tiszta edzőcipőt.
 6. Rendszeresen ellenőrizze és rögzítse megfelelően a berendezés tartozékait.
 7. 16 évnél fiatalabb gyerekeket, ill. háziállatokat ne engedjen az edzőgéphez.
 8. Legyen mindig óvatos az edzőgépre történő le- és felszálláskor.
 9. A túledzés komoly egészségügyi problémákat okozhat vagy halált. Ha bármilyen fájdalmat érez edzése közben, álljon meg, pihenjen és hűtse le magát.
 10. Az edzőgép hálózatra történő csatlakoztatásakor, a tápkábelt dugja be egy földelt konnektorba. Ne csatlakoztasson erre az áramkörre más gépet. Tartsa a tápkábelt távol a fűtőtestektől.
-
- NE helyezze az edzőgépet garázsba, udvarba, nyitott teraszra vagy víz közelébe. Tartsa az edzőgépet szobai körülmények között, fedett, zárt térben, portól és nedvességtől távol. Ne helyezze az edzőgépet olyan helyre, ahol ki van téve nyílt légköri viszonyoknak (eső, direkt napsütés, szél stb).
 - NE működtesse az edzőgépet olyan térben, ahol aeroszolos termékeket használnak, vagy ahol irányított a légmozgás.
 - NE működtesse az edzőgépet, ha a tápkábel vagy a dugója sérült, vagy ha a gép nem megfelelően működik.
 - NE tegyen soha semmilyen tárgyat a berendezés nyílásaiba.
 - Ne viseljen laza, lógó öltözetet, amit becsíphet a szerkezet.
 - NE permetezzen semmilyen folyadékot közvetlenül az edzőgépre. Tisztításhoz használjon enyhe mosószeres, puha, nem karcoló rongyot.
 - NE helyezzen italokat tartalmazó palackokat az edzőgépre vagy annak közelébe.
 - NEM használhatják az edzőgépet azok a személyek, akik csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességgel, ill. kevés tapasztalattal és tudással rendelkeznek, kivéve, ha Ön felügyeli és betartatja az edzőgép használatára vonatkozó óvintézkedéseket, és felel a felügyelete alatt lévő személy testi épségéért és biztonságáért.

FIGYELMEZTETŐ JELZÉSEK



- 1) A termék azonosító táblája, mely tartalmazza a sorozatszámot és műszaki adatokat.
- 2) Használati útmutató elolvasásának a kötelezettsége mielőtt használatba venné a berendezést.
- 3) A termék, mint elektromos berendezés ártalmatlanítására vonatkozó közösségi irányelveknek való megfelelését jelző szimbólum.

Az azonosító táblát nem szabad eltávolítani vagy megváltoztatni, a termék típuskódját és sorozatszámát mindig fel kell tüntetni a pótalkatrészek igénylésekor.

MŰSZAKI JELLEMZŐK

Terhelésállítás	16 fokozat, elektronikusan vezérelt
Fékrendszer	Mágnesfék
Kijelző adatmegjelenítés	Idő, távolság, sebesség, kalória, pulzus, pedálfordulatszám, Watt teljesítmény, Recovery funkció
Edzésprogramok	Manuális; 12db fedélzeti edzésprogram; 4db felhasználói edzésprogram; 4db szívritmus edzésprogram; 1db Watt edzésprogram, 1db Recovery funkció
Lendkerék	20 kg
Összeszerelt méret	1267 x 914 x 1675 mm
Dobozméret	1230 x 575 x 880 mm
Nettó súly	85 kg
Bruttó súly	95 kg
Felhasználói testsúly	150 kg (max)
Pulzuszórázás	Markolati pulzusérzékelő, ill. mellkasi szívritmus-érzékelő (*)
Üzemeltetési hőmérséklet	5 - 32 ° C
Bluetooth interfész	Integrált modul V4.0 (**)
Tápellátás	IN: [240 VAC - 50 Hz] - OUT: [9 VDC - 2 A]
Megfelelőségi szabvány	EN ISO 20957-1 – EN ISO 20957-9 (HC osztály)
Irányelvek	2001/95 / EK - 2014/30 / UE - 2014/35 / UE - 2011/65 / UE

(*) A termék kompatibilis a vezeték nélküli HR nem kódolt mellkasi szívritmusérzékelőkkel 5,3 kHz frekvencián. A mellkasi szívritmus érzékelő szíj nem tartozéka az edzőgépnél. A mellkasi szívritmus érzékelő beszerzésével kapcsolatban érdeklődjön az edzőgép értékesítőjénél.

(**) A Bluetooth® interfész vezeték nélküli kapcsolatot tesz lehetővé a konzol és az elektronikus eszközök, például táblagépek és okostelefon között, és új meglepő funkciókat kínál, hogy a szórakoztató videojátékokat összekapcsolja a motiváló és hatékony edzés intenzitásával.

Tartalmazza az iConsole + App alkalmazást térképekkel, útvonalakkal, fitnesztervvel és edzési adatokkal. Kompatibilis Zwift App és a Kinomap Fitness App alkalmazással (az előfizetést nem tartalmazza), világszerte 120 000 km geo-lokált videóival.



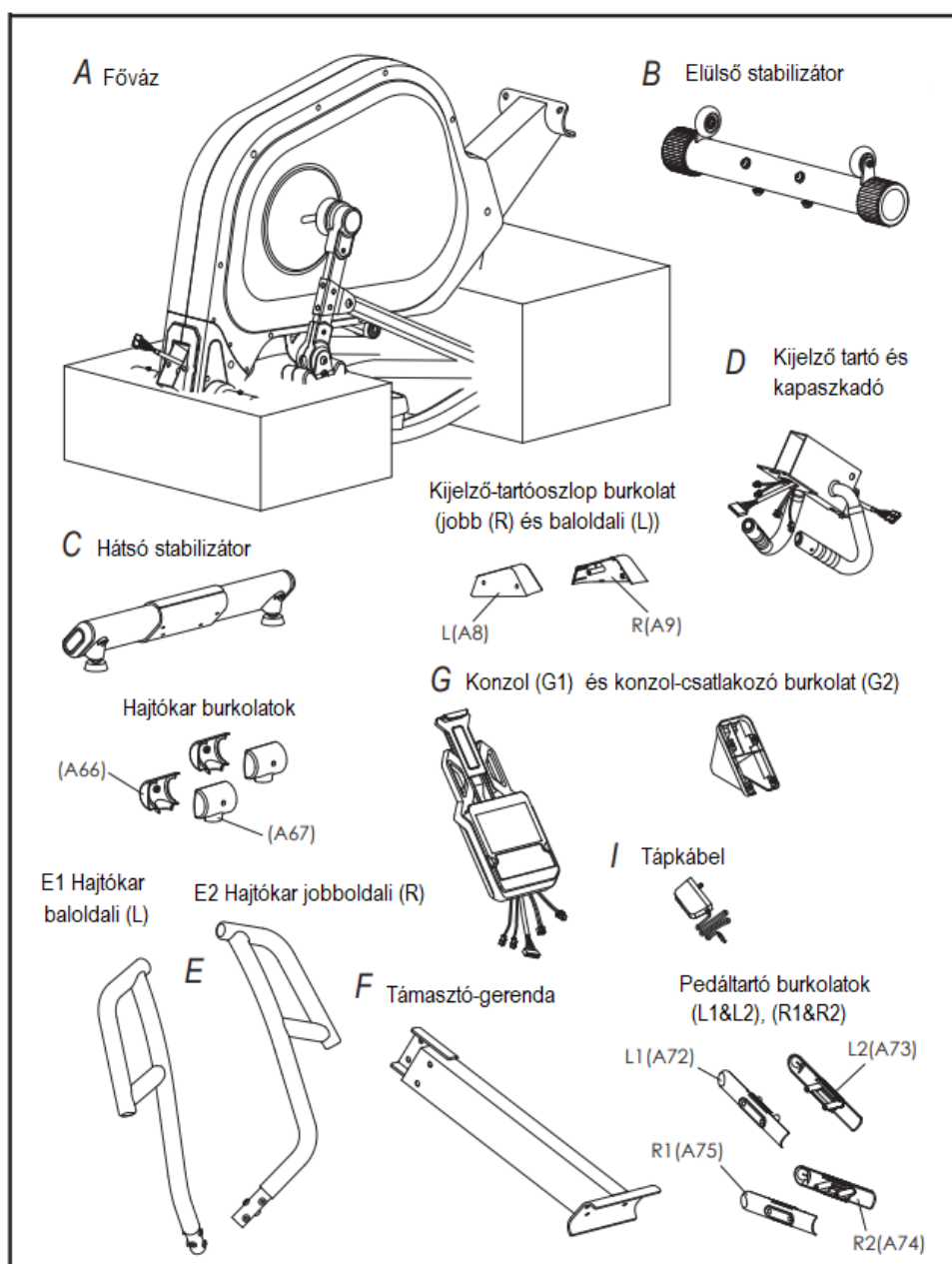
ALKATRÉSZ AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT

A berendezés egy kapcsokkal és szalagokkal lezárt kartondobozban kerül értékesítésre. A doboz felemeléséhez és mozgatásához szükség van egy másik személy segítségére. A doboz padlóra történő elhelyezésekor vegye figyelembe a kartondobozon feltüntetett, „Felső oldal” nyíllal mutatott jelzést.

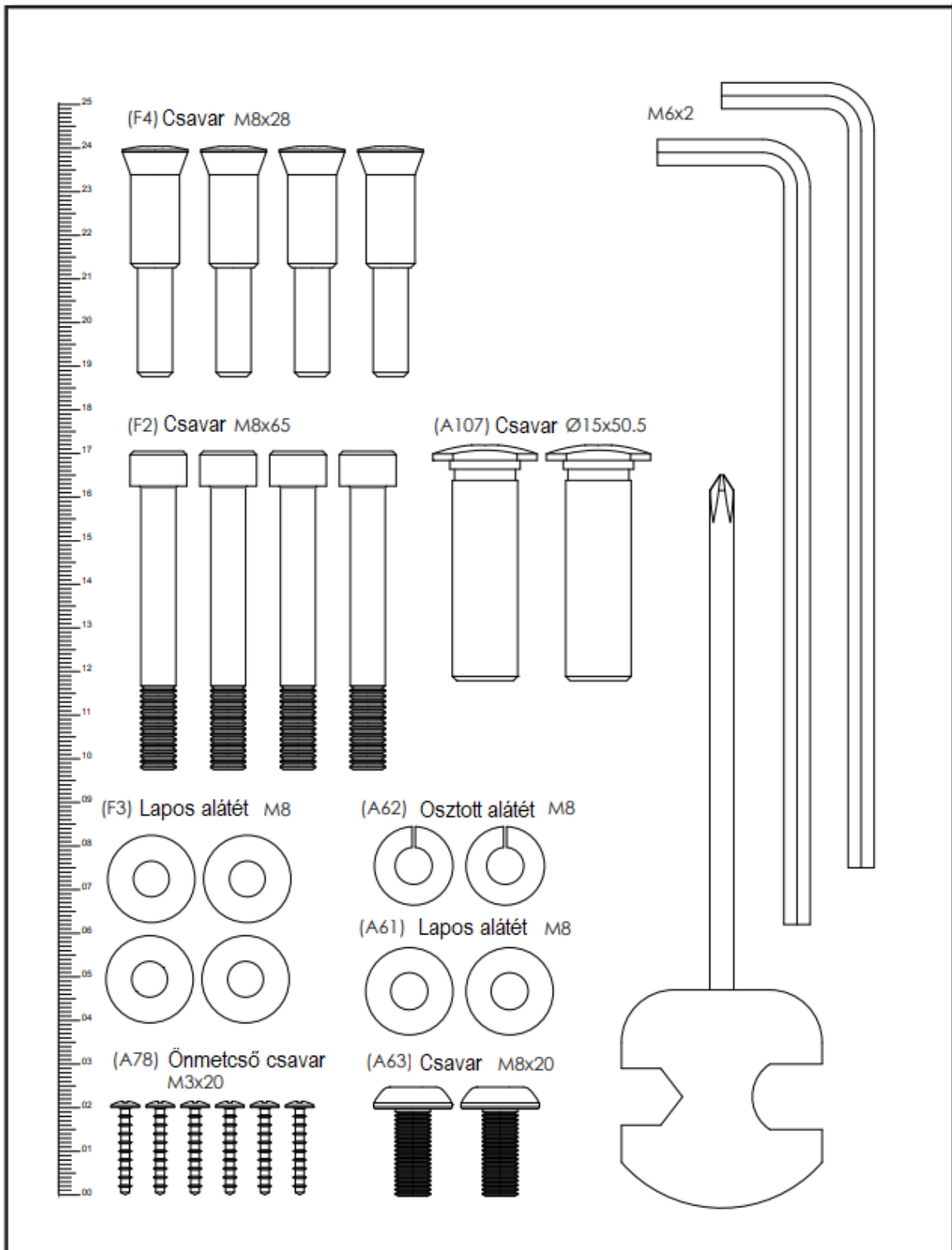
Helyezze az edzőgépet arra a helyre, ahol a későbbiekben használni, illetve, tárolni kívánja.

Ollóval vágja el a szalagokat és fogóval a kapcsokat. Célszerű az eredeti csomagolást nem sérteni, lehetőleg az épségét megőrizni, arra az esetre, ha a termék hibás lenne, és garanciális javításra lenne szükség. A csomagolás újrahasznosítható anyagból készült. A csomagolóanyag ártalmatlanításánál tartsa be az újrahasznosításra vonatkozó helyi előírásokat.

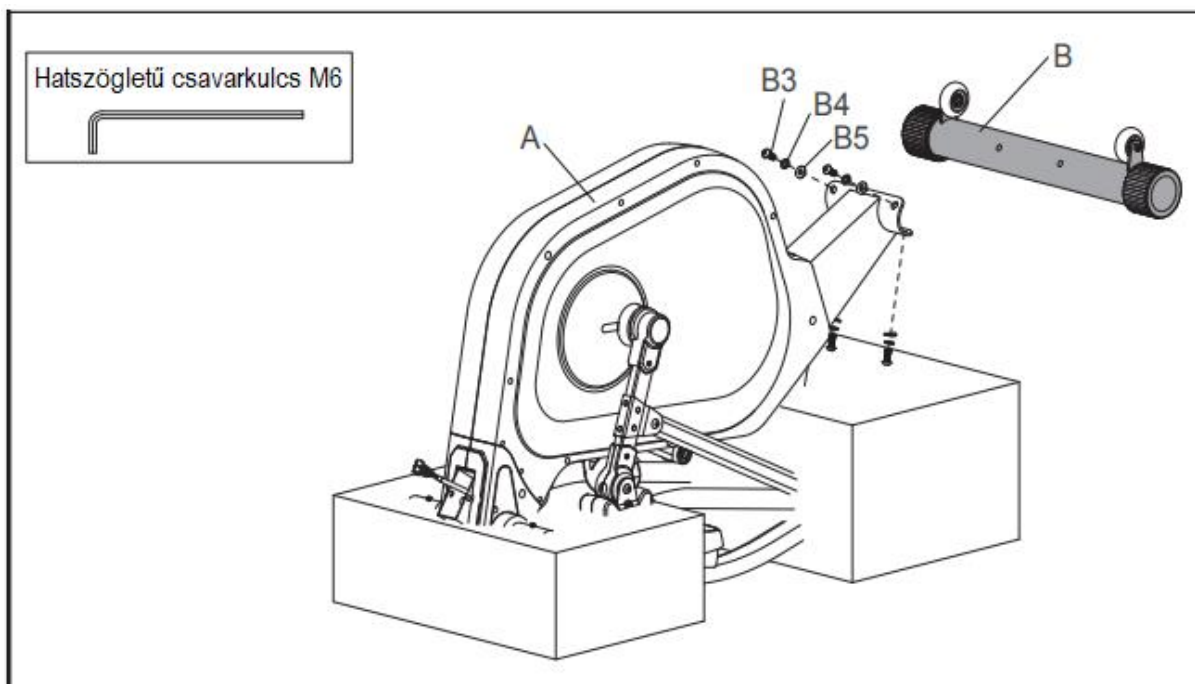
Miután kivette a terméket a dobozból, ellenőrizze, hogy a szállítás során nem keletkezett-e sérülés, és ellenőrizze, hogy minden alkatrész megvan-e.



Az összeszereléshez szükséges alkatrészkészlet egy csomagban van. Előfordulhat, hogy néhány csavar a berendezés összeállításakor már eleve beszerelésre került.

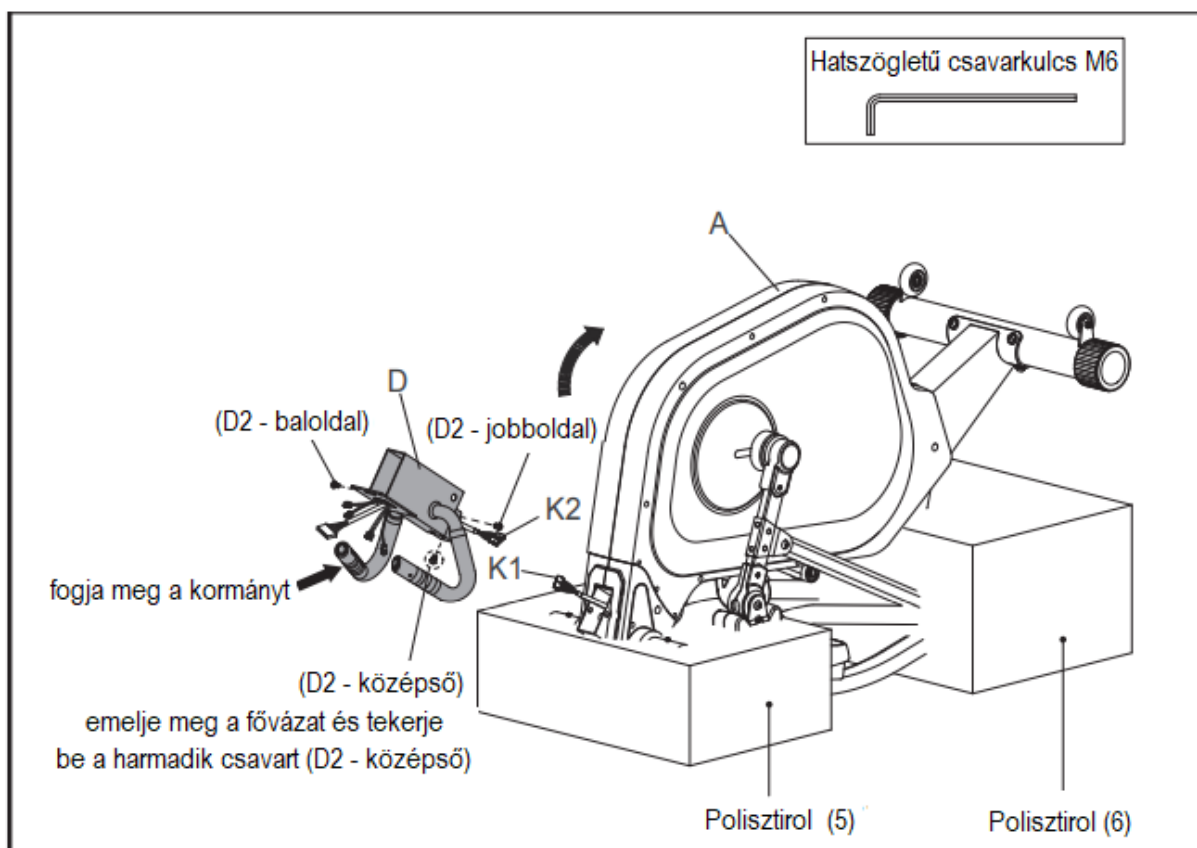


ÖSSZESZERELÉS



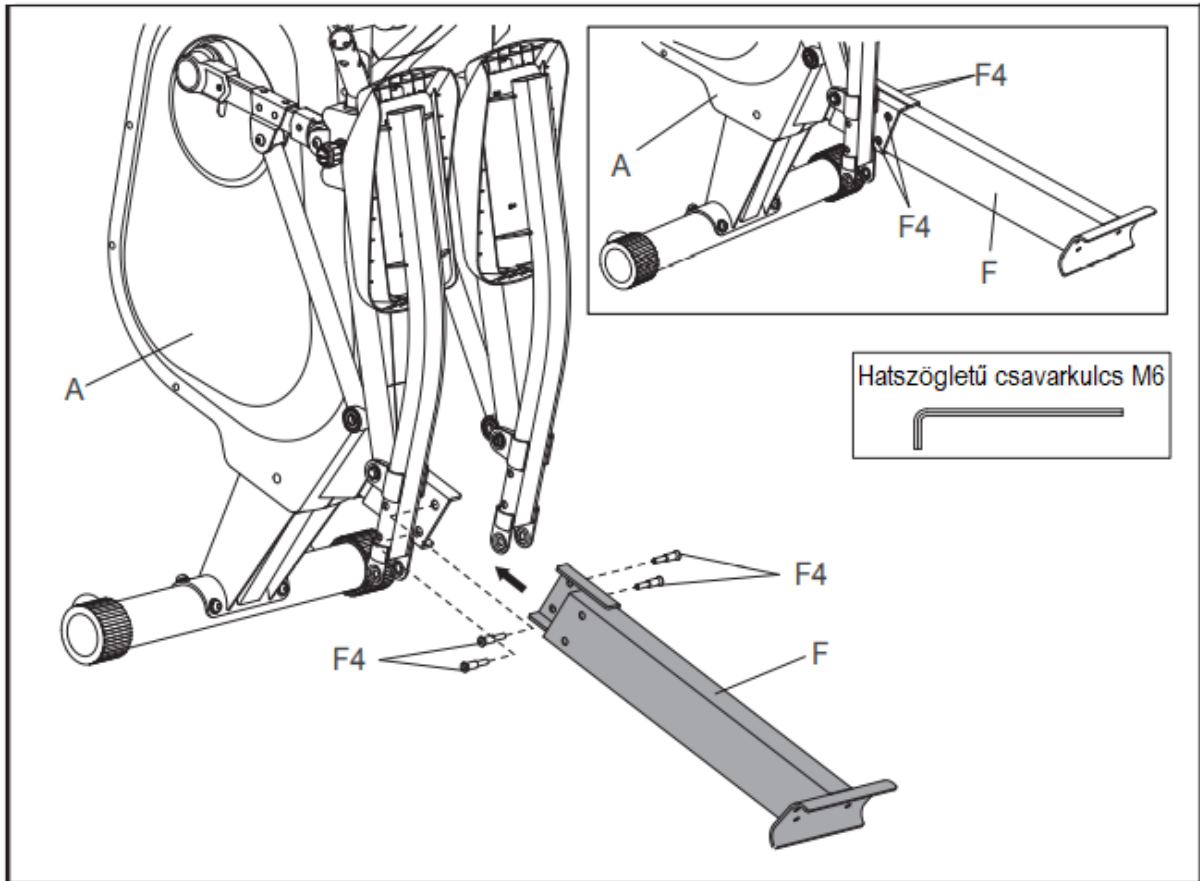
1. LÉPÉS

- Tekerje ki az elülső stabilizátorból (B) a gyárilag beszerelt négy (B3) csavart [M10x25 mm] a (B4) rugós alátétekkel [M10] és a (B5) lapos alátétekkel [3/8" xØ23x2T].
- Illesse az elülső stabilizátort (B) a fővázhoz (A), a rajzon jelzett módon, majd rögzítse a korábban eltávolított négy (B3) csavart [M10x25 mm] a (B4) rugós alátétekkel [M10] és a (B5) lapos alátétekkel [3/8" xØ23x2T].
- A szereléshez használja a hatszögletű csavarkulcsot (M6).



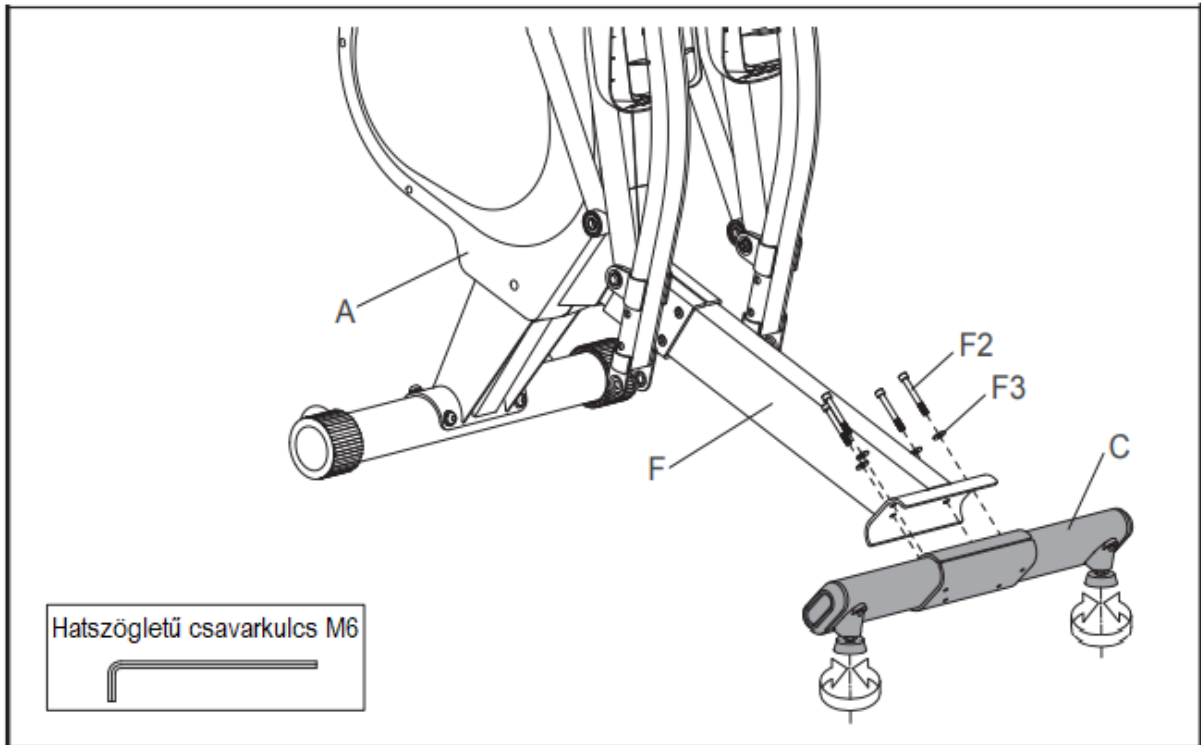
2. LÉPÉS

- Tekerje ki a kijelző tartó és kapaszkodó szerelvényből (D) a gyárilag beszerelt három (D2) csavart [M8x12mm]. Az eltávolított csavarokat az alábbiakban leírtaknak megfelelően kell visszaszerelni.
- Egy másik személy fogja a kijelző tartó és kapaszkodó szerelvényt (D) a fővázhoz(A) közel, amíg csatlakoztatja a (K1 és K2) vezetékeket, a rajzon jelzett módon.
- Rögzítse a kijelző tartó és kapaszkodó szerelvényt (D) a fővázhoz (A). Először tekerje be a baloldali (D2) és a jobboldali (D2) csavarokat.
- Egy másik személy fogja meg a kapaszkodót (D2) és emelje meg a fővázat, amíg betekeri a harmadik középső (D2) csavart.
- Távolítsa el a két polisztirolt.
- A szereléshez használja a hatszögletű csavarkulcsot (M6).



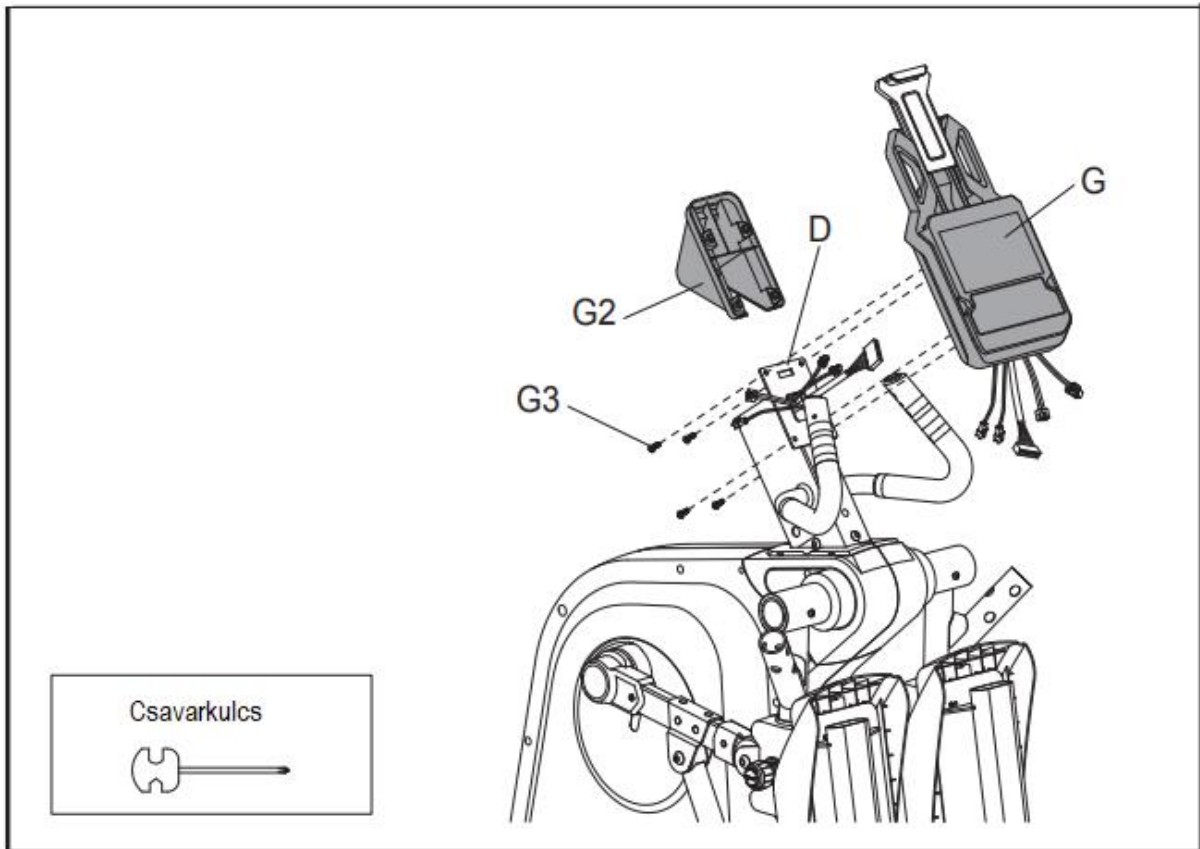
3. LÉPÉS

- Egy másik személy fogja meg a fővázat (A), amíg a támasztó gerendát (F) rögzíti a fővázhoz négy (F4) csavarral [M8x28 mm], a rajzon jelzett módon.
- A szereléshez használja a hatszögletű csavarkulcsot (M6).



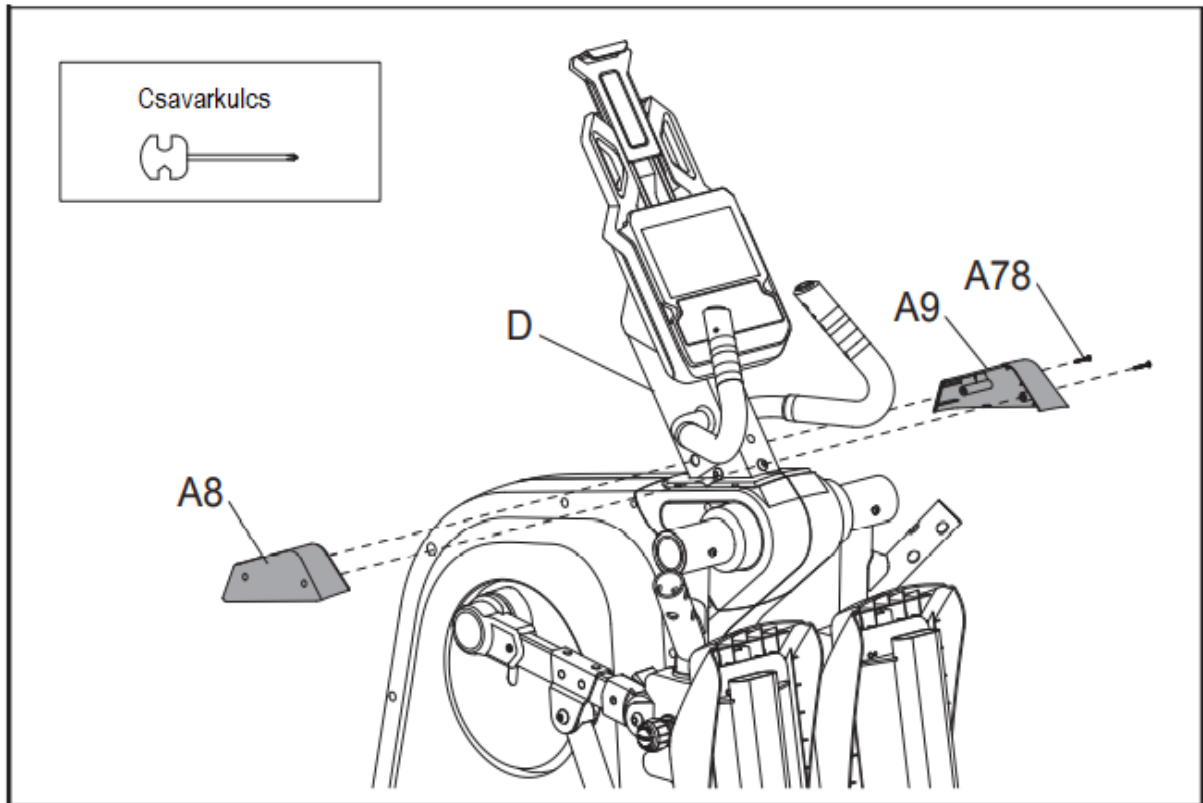
4. LÉPÉS

- Illesse a hátsó stabilizátort (C) a támasztó gerendához (F), majd rögzítse négy (F2) csavarral [M8x65 mm] és (F3) lapos alátétekkel [M8x2TxØ20].
- A hátsó stabilizátoron elhelyezett szintező lábakkal lehet a talaj egyenetlenségeit kiküszöbölni, hogy használatkor a berendezés ne billegjen.
- A szereléshez használja a hatszögletű csavarkulcsot (M6).



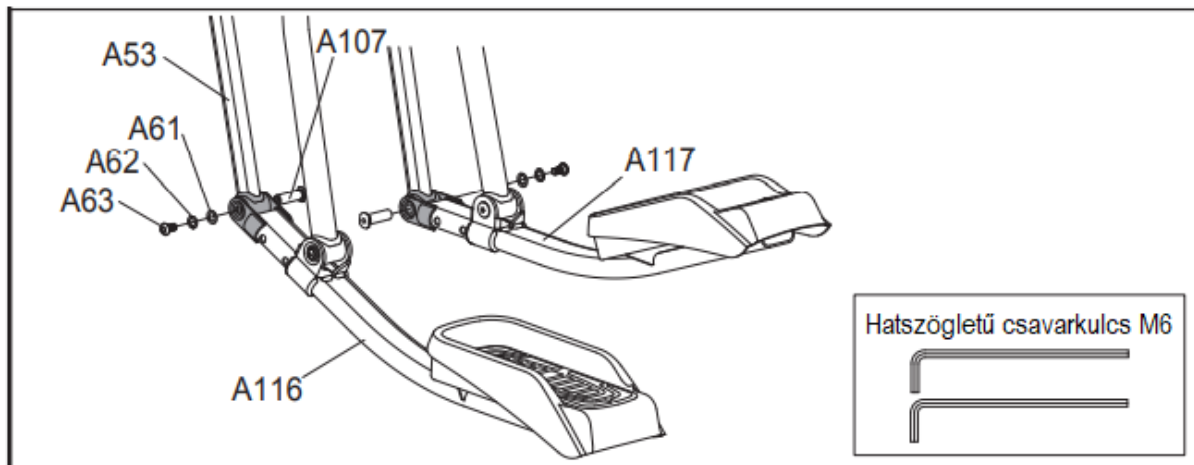
5. LÉPÉS

- Tekerje ki a kijelző(G) hátuljába gyárilag beszerelt négy (G3) csavart [M5x16mm].
- Egy másik személy fogja meg a kijelzőt (G) a tartóoszlophoz közel, amíg csatlakoztatja a kijelző vezetékait a főváz vezetékéhez.
- A kilógó vezetékreszeket tolja be a tartóoszlopba, majd helyezze a kijelzőt a tartólemezre, illessze a kijelző hátuljához a burkolatot (G2) és rögzítse a korábban eltávolított négy (G3) csavarral [M5x16mm].
- A szereléshez használja a csavarkulcsot.



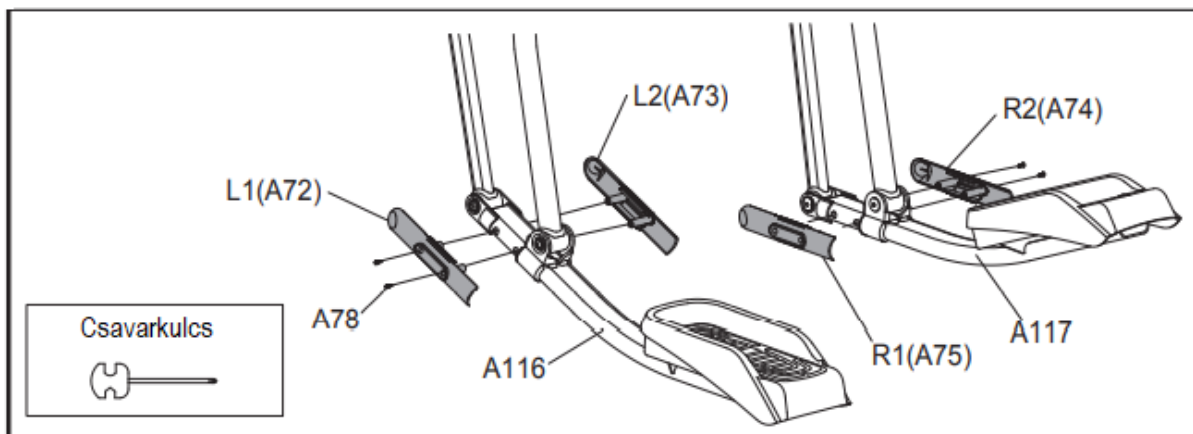
6. LÉPÉS

- Illessze a kijelző tartó és kapaszkodó (D) szerelvény fővázhoz történő csatlakoztatásánál jobb és baloldaltól a takaró burkolatokat (A8 és A9). Rögzítse a burkolatokat két-két (A78) önmetsző csavarral [M3x20 mm].
- A szereléshez használja a csavarkulcsot.

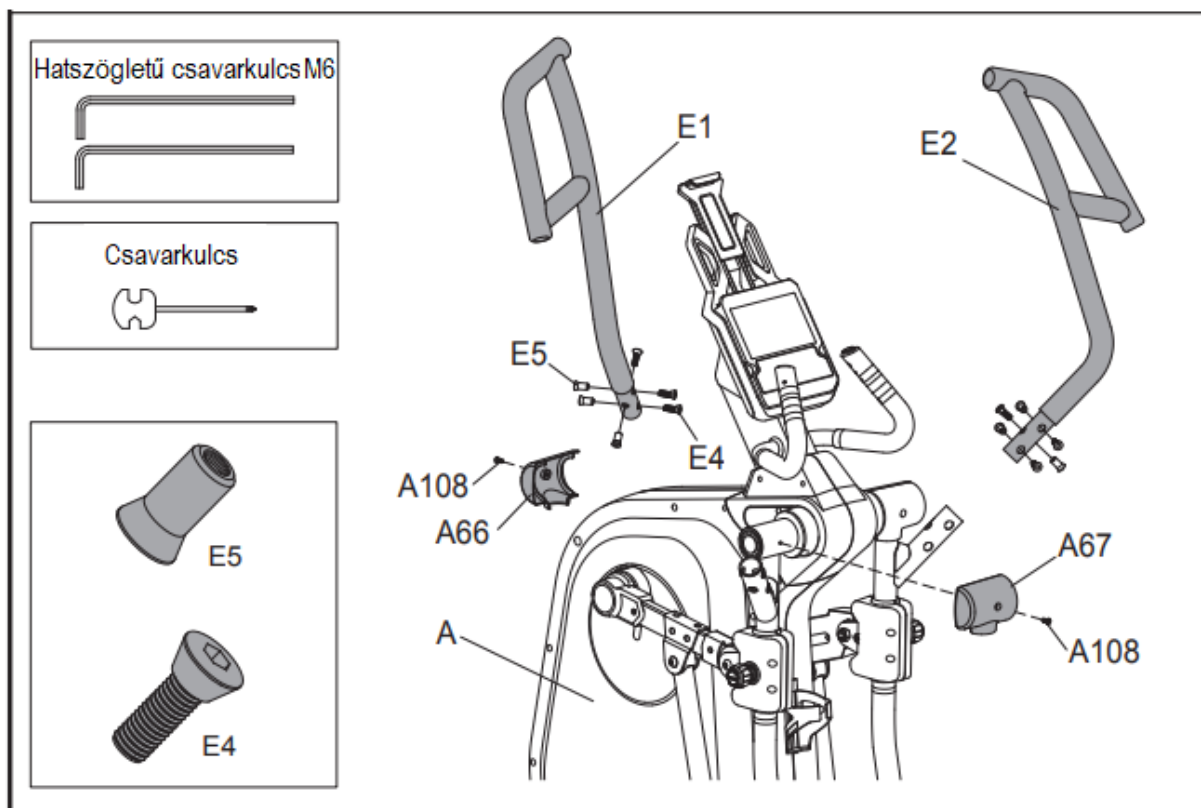


7. LÉPÉS

- Csatlakoztassa a baloldali pedáltartót (A116) a baloldali hajtókarhoz (A53), majd rögzítse egy (A63) csavarral [M8x16 mm], egy (A62) rugós alátéttel [M8], egy (A61) lapos alátéttel [M8] és egy (A107) csavarral [Ø15 x 50,5 mm], betartva az ábrán látható sorrendet.
- Hasonló módon rögzítse a jobboldali pedáltartót (A117).
- A szereléshez használja a két hatszögletű csavarkulcsot (M6).



- A baloldali pedáltartó (116) csatlakoztatásánál, illessze egymáshoz a burkolatokat (L1(A72) és L2(A73)) és rögzítse két (A78) önmetsző csavarral [M3x20 mm], a rajzon jelzett módon.
- A jobboldali pedáltartó (A117) csatlakoztatásánál, illessze egymáshoz a burkolatokat (R1(A75) és R2(A74)) és rögzítse két (A78) önmetsző csavarral [M3x20 mm], a rajzon jelzett módon.
- A szereléshez használja a csavarkulcsot.



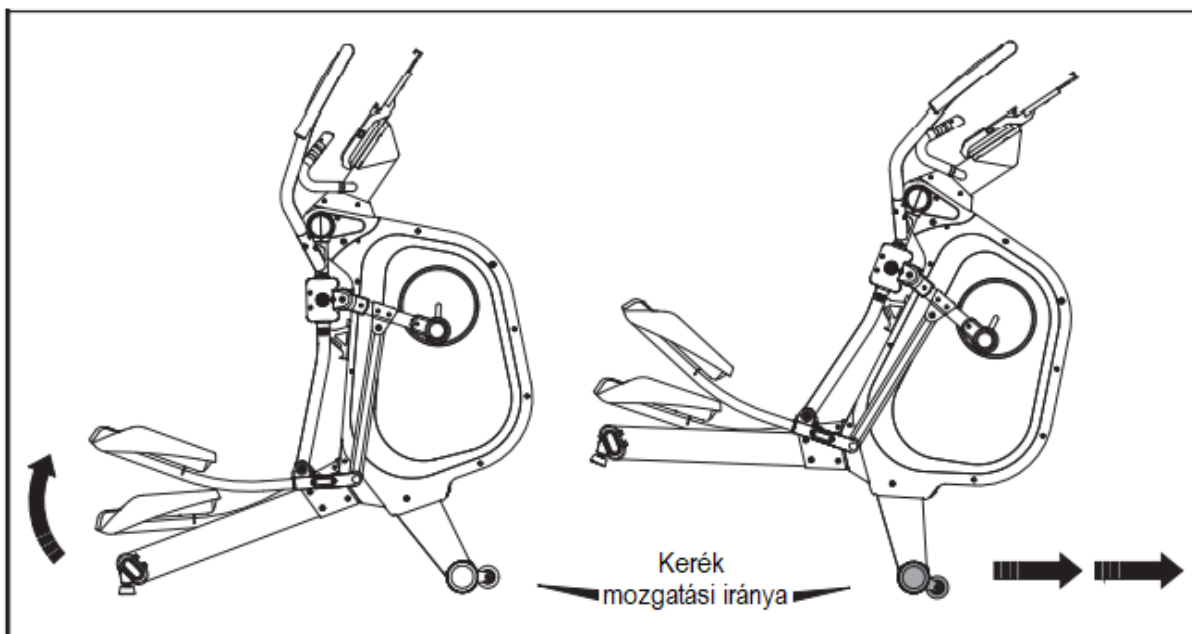
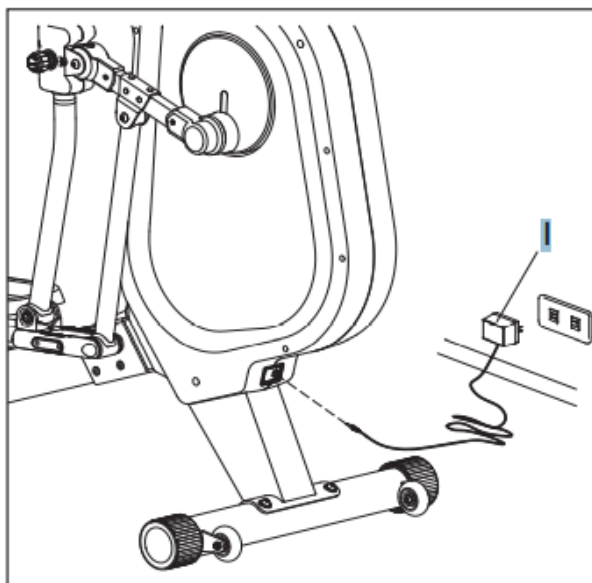
8. LÉPÉS

- Tekerje ki a baloldali felső hajtókarból (E1) a beszerelt három (E4) csavart [M8x28 mm] és a hozzá tartozó három anyát (E5).
- Majd tekerje ki a beszerelt két (A108) csavart baloldalt a fővázból (A).
- Illessze be a baloldali felső hajtókart (E1) a baloldali hosszabbító karba, igazítsa össze a furatokat, és rögzítse a korábban eltávolított három (E4) csavarral [M8x28 mm] és a három hozzá tartozó (E5) anyával, a rajzon jelzett módon.
- Illessze egymáshoz a baloldali felső hajtókar csatlakoztatásánál a burkolatokat (A66 és A67), majd rögzítse az előzőleg eltávolított két (A108) csavarral, a rajzon jelzett módon.
- Tekerje ki a jobbdali felső hajtókarból (E2) a beszerelt három (E4) csavart [M8x28 mm] és a hozzá tartozó három anyát (E5).
- Majd tekerje ki a beszerelt két (A108) csavart jobboldalt a fővázból (A).
- Illessze be a jobbdali felső hajtókart (E2) a jobbdali hosszabbító karba, igazítsa össze a furatokat, és rögzítse a korábban eltávolított három (E4) csavarral [M8x28 mm] és a három hozzá tartozó (E5) anyával, a rajzon jelzett módon.
- Illessze egymáshoz a jobbdali felső hajtókar csatlakoztatásánál a burkolatokat (A66 és A67), majd rögzítse az előzőleg eltávolított két (A108) csavarral, a rajzon jelzett módon.
- A szereléshez használja a mellékelt csavarkulcsokat.

TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

VIGYÁZAT! Ha az edzőgép hidegnek volt kitéve, az áramellátás bekapcsolása előtt tegye lehetővé, hogy szobahőmérsékletre melegedhessen fel. Ha ezt elmulasztja, a konzol kijelzője vagy más elektromos alkatrészek károsodhatnak.

Illessze be a tápkábel egyik végét az edzőgép vázán lévő aljzatba. Ezután dugja be a tápkábelt egy megfelelő hálózati csatlakozóba, amely a helyi szabályoknak, rendeleteknek megfelelően van felszerelve.



EDZŐGÉP MOZGATÁSA

Fogja meg a hátsó stabilizátort és emelje meg a berendezést, amíg az első stabilizátor lábán felszerelt kerekre nem áll. Majd óvatosan, sík talajon, mozgassa el az edzőgépet a kívánt helyre (a kerek csak előre és hátra irányba gurulnak). Ezután lassan engedje le a berendezést a talajra.

LÉPÉSHOSSZ BEÁLLÍTÁS

Az ERX 900 LCD edzőgépen lehetőség van a lépéshossz beállítására, hogy az edzőgépen történő edzés még komfortosabb legyen. A kiegyensúlyozott minőségű edzéshez szükség van a lábak mozgástartományát a felhasználó magasságához igazítani.

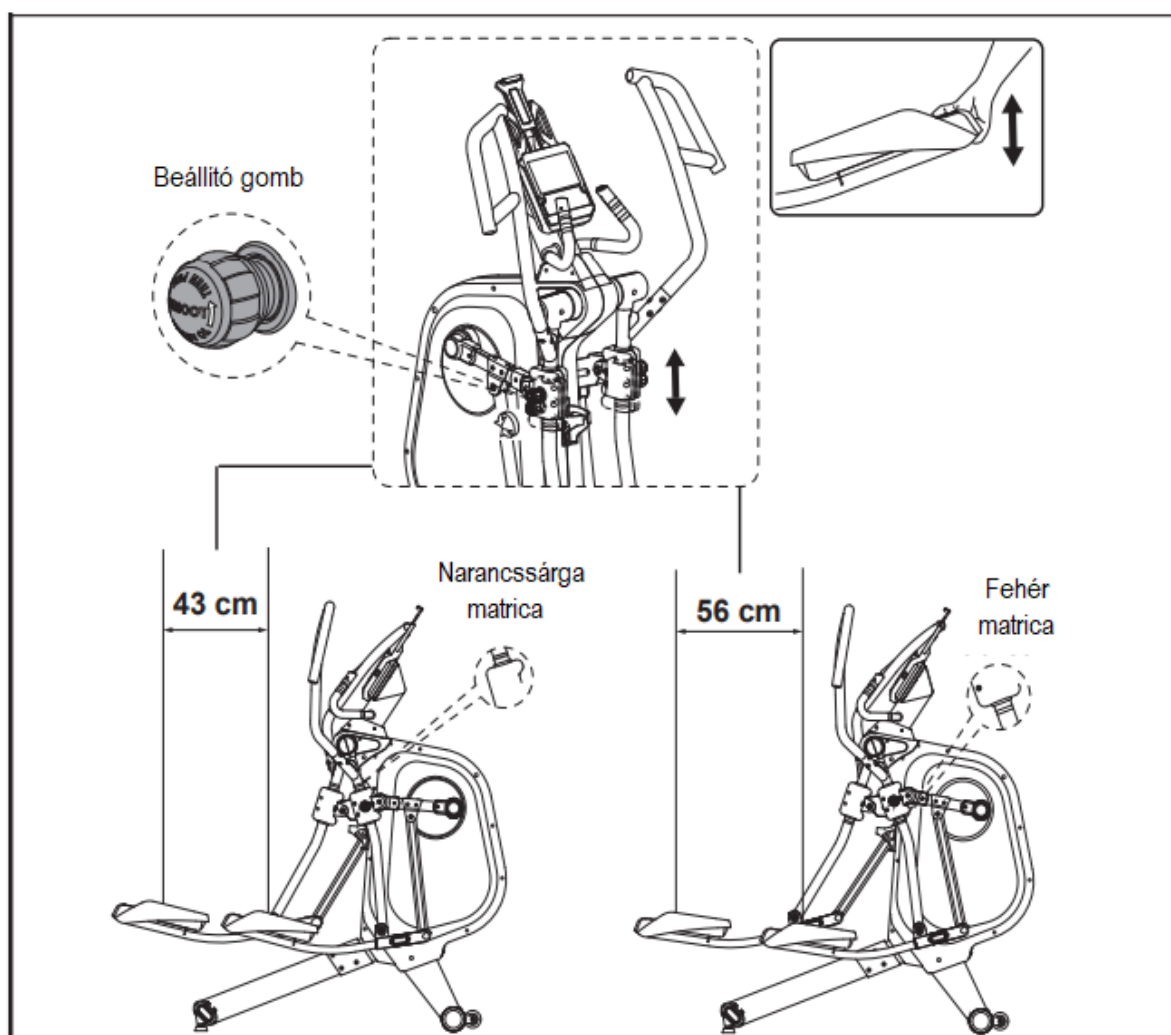
A terméken kétféle lépéshossz beállításra van mód:

- 43 cm: 1,90 m-nél alacsonyabb emberek számára,
- 56 cm: 1,90 m-nél magasabb emberek számára.

A pedálok beállításához végezze el az alábbi műveletet mindkét pedálon.

1. Lazítsa meg, tekerje ki a rögzítőgombot az óramutató járásával ellentétes irányba és húzza kifelé gombot, majd a másik kezével emelje felfelé vagy engedje lefelé a pedált, állítsa a kívánt pozícióban:
 - a. pedál emelése a narancssárga matrica irányába – 43cm beállítás
 - b. pedál leengedése a fehér matrica irányába – 56 cm beállítás
2. Ezután tekerje vissza a rögzítő gombot a szintnek megfelelő furatban.
3. Hasonló módon végezze el a beállítási műveletet mindkét oldalon.

**FIGYELEM! A jobboldali és a baloldali pedálokon ugyanazt a lépéshosszt kell beállítani!
NE végezzen beállítási művelet, miközben a lábtartókon áll!**



MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ ALKALMAZÁSA (OPCIONÁLIS)

MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ FELHELYEZÉSE

A mellkasi szívritmus-érzékelő két részből áll: a mellkasi szíjból és az érzékelő egységből. Helyezze a mellkasi szíj egyik végét az érzékelő egység egyik végén található részbe, az 1. ábrának megfelelően. Nyomja meg az érzékelő egység végét a csat alatt a mellkasi szíjra. A pántnak egy szinten kell lennie az érzékelő egység elejével.

Ezután helyezze a mellkasi szívritmus-érzékelőt a mellkasára, és csatlakoztassa a mellkasi szíj másik végét az érzékelő egységhez (2. ábra). Állítson a mellkasi szíj hosszán, ha szükséges. A mellkasi szívritmus-érzékelőnek a ruha alatt kell lennie, szorosan a bőrön, és olyan magasan kell lennie a mellkason, ahogy az kényelmes.

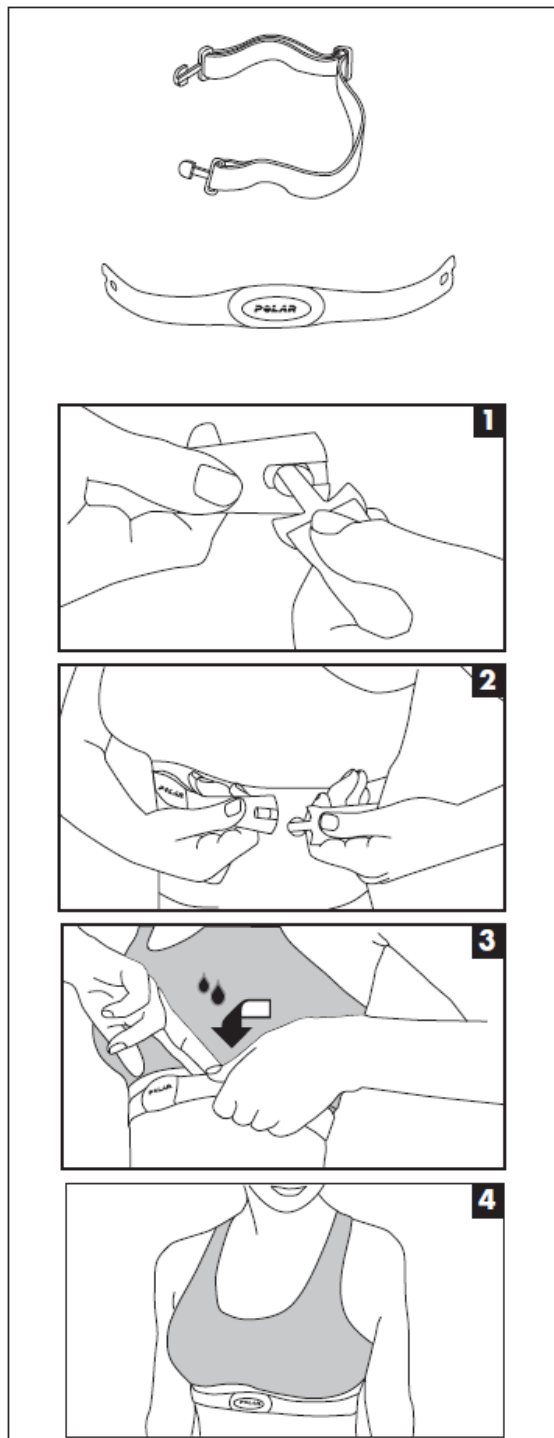
Ezután mozdítsa el az érzékelő egységet pár centire a testétől, és keresse meg a két elektróda területet a belső oldalon (az elektróda területeken apró barázdák vannak). Sós folyadékkal (pl. nyállal) vagy kontaktlencse folyadékkal nedvesítse be mindkét elektróda területet (3. ábra). Helyezze vissza az érzékelő egységet a mellkasára (4. ábra).

MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ KARBANTARTÁSA

Minden egyes használat után alaposan törölje szárazra a mellkasi szívritmus-érzékelőt. A mellkasi szívritmus-érzékelő akkor kapcsol ki, ha azt eltávolítja a testéről, és az elektródás területek megszáradnak. Ha a mellkasi szívritmus-érzékelőt nem törli szárazra használat után, akkor az a szükségesnél hosszabb ideig marad bekapcsolva, ezzel idejekorán lemerítve az akkumulátort.

A mellkasi szívritmus-érzékelőt ne tárolja nejlonszatyorban vagy más olyan helyen, ami gyűjtheti a nedvességet.

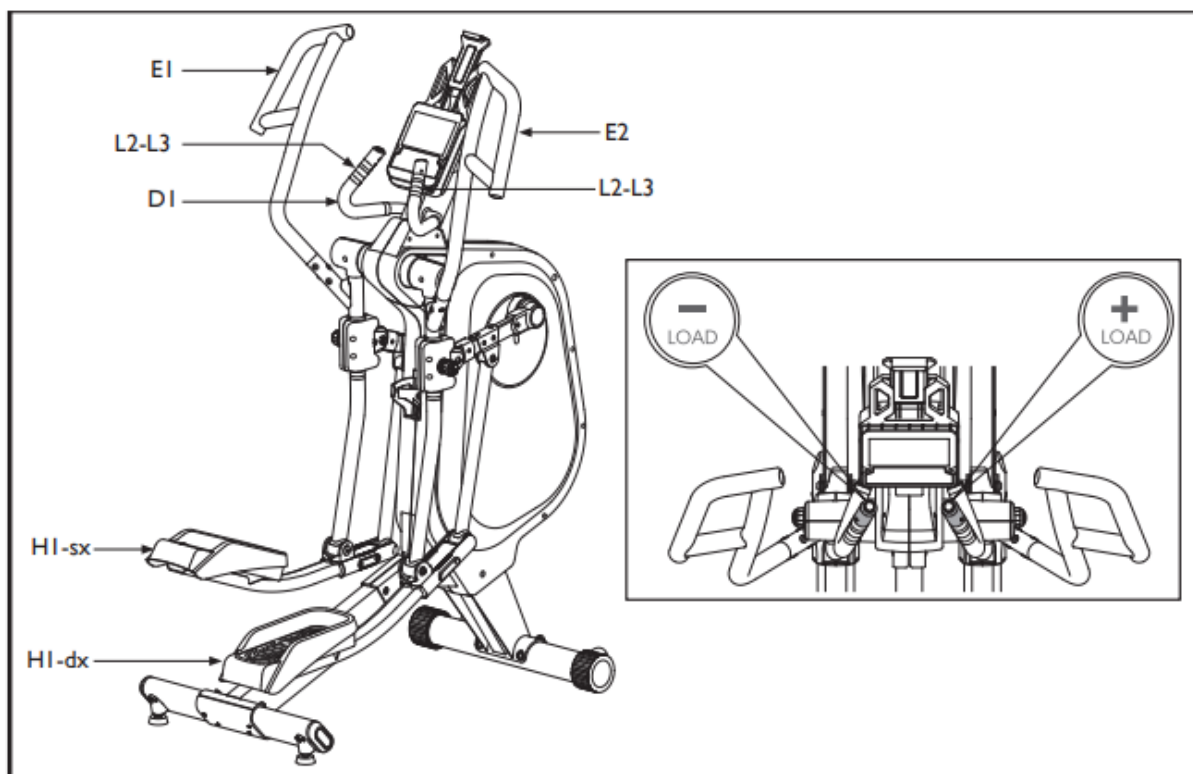
Az érzékelő egységet nedves ronggyal tisztítsa — sose használjon alkoholt, oldószert vagy vegyi anyagokat. A mellkasi szíjat kézzel mossa ki, majd teregetse ki és hagyja megszáradni.



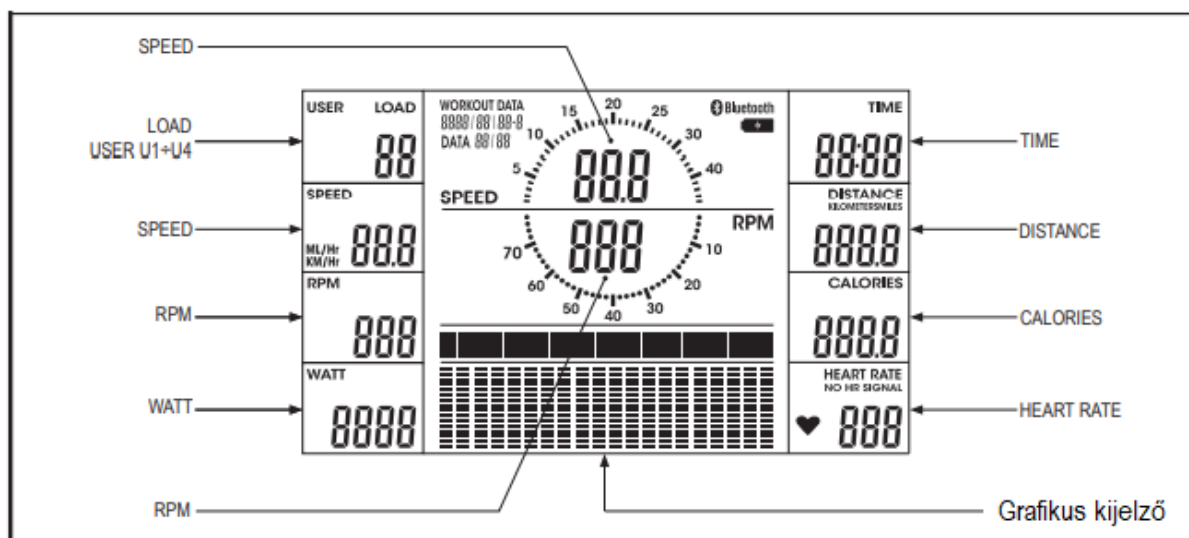
HASZNÁLATI JAVASLATOK

Mielőtt használatba venné az edzőgépet, előtte tanulmányozza, ismerje meg az edzőgép működését. Olvassa el a használati útmutatóban leírt kijelzőre és az edzésprogramokkal kapcsolatos leírást, valamint fontos, hogy megszokja az elliptikus tréner sajátos lebegő mozgását. **A balesetek elkerülése végett szükséges a megfelelő izomkontroll fenntartása!**

1. Fogja meg a kormányt (D1), majd lépjen fel a lábtartókra (H1). Először az alacsonyabban lévő pedálra lépjen fel, majd a másik lábával a másik pedálra (H1). **FIGYELEM: Ügyeljen az egyensúly megtartására, miközben fellép az edzőgép lábtartóira!**
2. Miután ráállt a lábtartókra, helyezze a lábait úgy, hogy a lábujjait vigye a pedálok elejéhez.
3. Ismerje meg a berendezés ritmusát. Fogja meg a hajtókarokat (E1 és E2) és kezdje el a taposó mozdulatokat.
4. Válasszon az edzésprogramok közül vagy állítsa be az edzés intenzitását, ehhez olvassa el a használati útmutató erre vonatkozó részét. Az intenzitás beállításához használhatja a kormány végén elhelyezett gombokat (LOAD +/-). A pulzusérték megállapításához helyezze mindkét kezét a kormánykaron elhelyezett markolati pulzusérzékelőkre (L2-L3).
5. Edzéskor a háta legyen mindig egyenes, elkerülve a test egyensúlyának a felbomlását. Mindvégig két karral és két lábbal koordinálja a mozgást!



KIJELZŐ FUNKCIÓK



A konzol tartalmaz egy folyadékkristályos kijelzőt, mely az alábbi adatokat jeleníti meg:

SPEED (sebesség) - az aktuális sebesség értékét jeleníti meg (km/h).

RPM - mutatja a pedálozás ütemét, fordulat/perc

WATT – mutatja a hozzávetőleges leadott energiamennyiséget, teljesítményt (Wt)

TIME (idő) – mutatja a program indításától eltelt időt, vagy az időalapú programból hátramaradt időt.

DISTANCE (távolság) - mutatja a megtett távolságot, vagy a távolságalapú programból hátramaradt távolságot.

CALORIES (kalória) - mutatja az elégetett kalóriák számát (kcal), vagy a kalória programból hátramaradt kalóriák számát (*).

HEART RATE (pulzus) - mutatja a pulzusértéket, ütem/perc (bpm) mérve (*). Mellkasi szívritmus-érzékelő nem tartozéka a gépnek. Beszerzésével kapcsolatban érdeklődjön az edzőgép értékesítőjénél. Mellkasi szívritmus-érzékelő hiányában használja a kormánykarokon elhelyezett markolati szívritmus-érzékelőket.

(*) - Jelzi a kijelzőn megjelenített hozzávetőleges értékeket, melyek az edzésprogram aktuális változásaira vonatkoznak, és nem számítanak orvosi adatoknak.

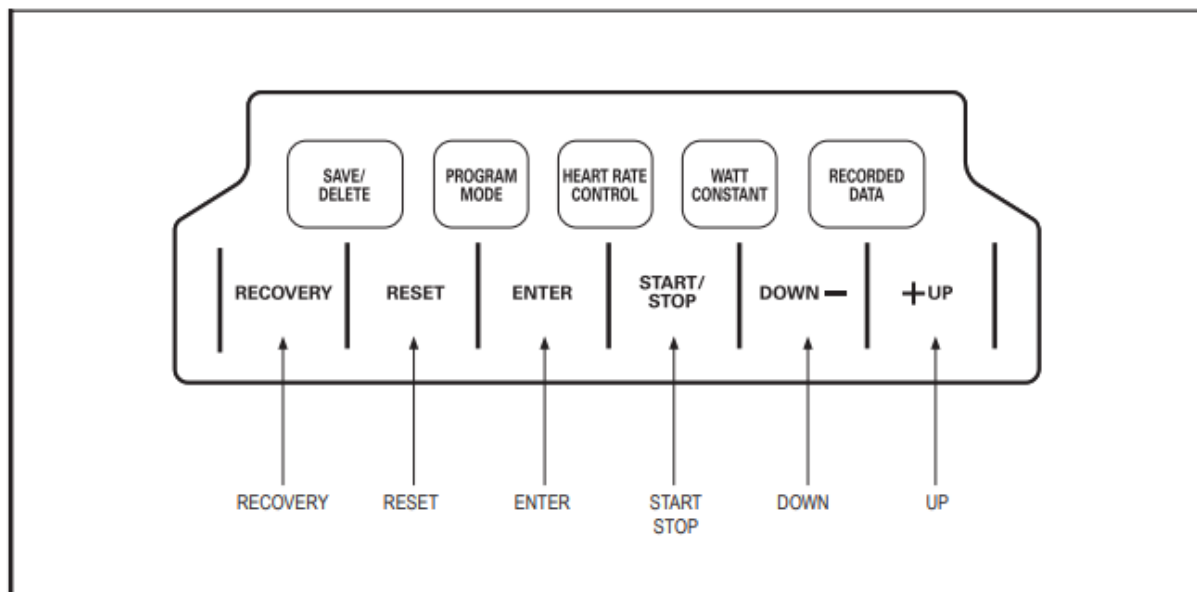
LOAD (terhelés) – mutatja az edzés intenzitás szintjét (elektronikusan vezérelt).

USER U1 – U4 (felhasználó) – első használatbavételt követően, személyes adatokkal beállított felhasználói profilok: U1-U4. Négy felhasználói profil feltöltésére van lehetőség.

Grafikus kijelző – az edzésprogram grafikus profil megjelenítése.

Kijelző sajátossága az energiatakarékos üzemmód, ha négy percen át a pedálok nem mozdulnak és a konzol gombjait sem nyomták meg, akkor a kijelző kikapcsol.

GOMB FUNKCIÓK



UP (fel) és DOWN (le) gombok

- Edzés közben - az UP és DOWN gombokkal növelheti vagy csökkentheti az aktuális edzésprogram intenzitásszintjét (16 fokozat);
- Edzésprogram megkezdése előtt - az edzésprogram kiválasztásához használja az UP és DOWN gombokat;
- Edzésprogram megkezdése előtt - az UP és DOWN gombokkal tudja beállítani célkitűzéseit: időtartam, távolság, kalória, pulzus;
- Edzésprogram megkezdése előtt - az adatok beviteléhez használja az UP és DOWN gombokat;

START / STOP gomb

- az edzésprogram indításához nyomja meg a START gombot;
- az elindított edzésprogram leállításához nyomja meg a STOP gombot;

ENTER gomb

- a kiválasztott edzésprogram megerősítéséhez nyomja meg a gombot;
- az adatbevitel megerősítéséhez és a program összes munkaparaméterének beállításának megerősítéséhez nyomja meg az ENTER gombot;

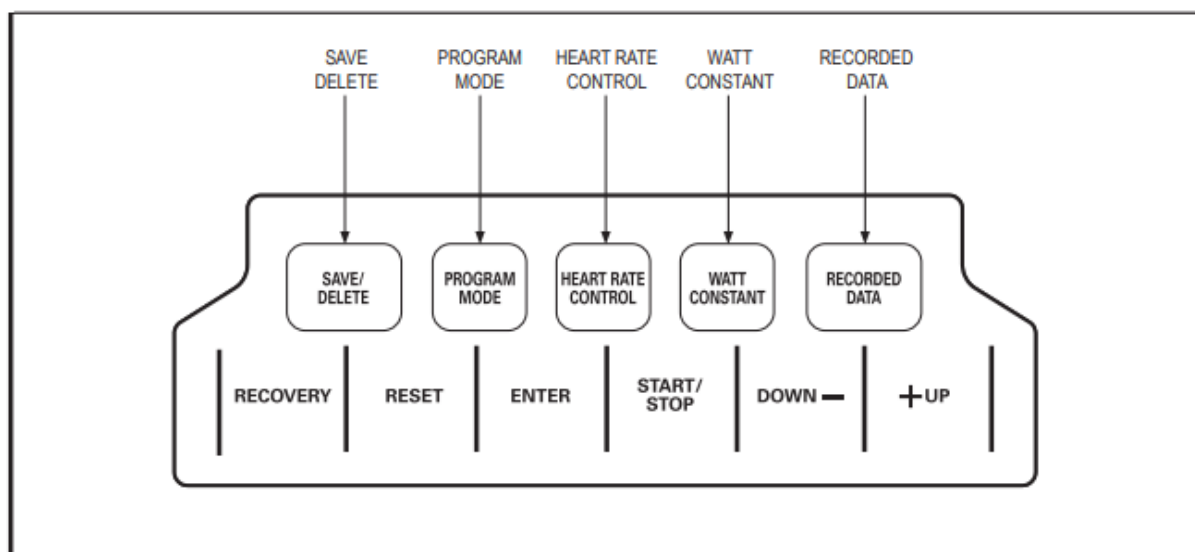
RESET gomb

- a RESET gomb megnyomásával tudja törölni a bevitt adatokat az adatbeviteli üzemmódban;
- a kijelzőn megjelenített értékek lenullázásához tartsa 2 másodpercnél hosszabb ideig a RESET gombot lenyomva;

RECOVERY gomb

- A **Recovery** funkció felméri, hogy a szervezetének mennyi időre van szüksége a normál szívritmus visszaállításához. A fizikai állapot hat szintre van tagolva az alábbiak szerint:
 - F1 = kiváló
 - F2 = nagyon jó
 - F3 = jó
 - F4 = megfelelő
 - F5 = több edzés szükséges
 - F6 = gyenge

* amennyiben pulzusa nem érzékelhető, a grafikus kijelző hiba üzenetet jelenít meg.



RECORDED DATA gomb

- Miután a STOP gomb megnyomásával leállította az aktuális edzésprogramját, a RECORDED DATA gomb megnyomásával tudja megtekinteni az elvégzett gyakorlatra vonatkozó adatokat;

SAVE / DELETE gomb

- Miután a STOP gomb megnyomásával leállította az aktuális edzésprogramját, a SAVE gomb megnyomásával tudja elmenteni az edzőgép memóriájába az elvégzett gyakorlat adatait;
- Miután megjelenítette a RECORDED DATA gomb megnyomásával az elvégzett gyakorlat adatait, ezután a DELETE gomb megnyomásával tudja az adatokat kitörölni az edzőgép memóriájából.

PROGRAM MODE gomb

- a beépített fedélzeti edzésprogramok (P1-P12) kiválasztásához nyomja meg a PROGRAM MODE gombot;

HEART RATE CONTROL gomb

- a gomb megnyomásával tudja indítani a szívritmus alapú edzésprogramot (HRC);

WATT CONSTANT gomb

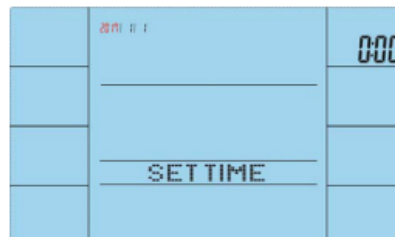
- a gomb megnyomásával tudja elindítani a teljesítmény edzésprogramot (WATT);

PROGRAM MANUAL – kézi vezérlésű edzésprogram

- a START gomb megnyomásával tudja elindítani a kézivezérlésű edzésprogramot.

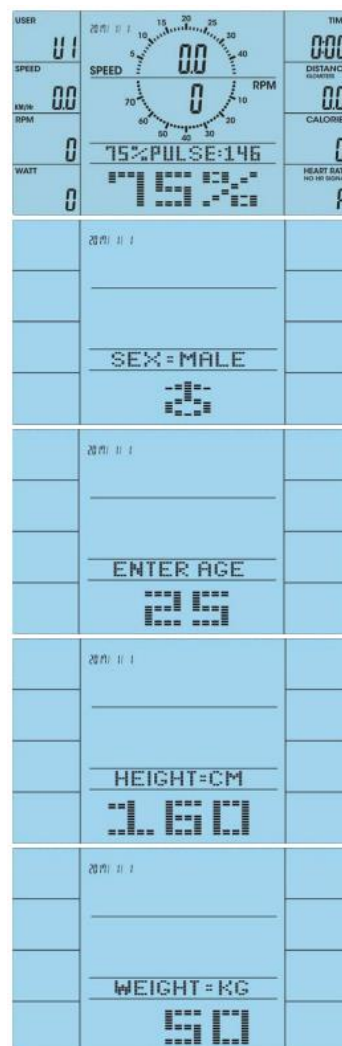
EDZŐGÉP ÜZEMBEHELYEZÉSE

- Dugja be a tápkábelt az edzőgép elején lévő csatlakozóba.
- Csatlakoztassa a tápkábel másik végét a hálózathoz, egy olyan aljzatba, amelyet minden helyi előírással és rendelettel összhangban, megfelelően szereltek be és földeltek le. A kijelző felvillan és hangjelzést ad, miután csatlakoztatták az edzőgépet a hálózathoz.
- Bekapcsolást követően vagy miután hosszan, két másodpercen át lenyomva tartották a RESET gombot, a kijelző öntesztelést végez. Ezt követően a kijelző kész az utasítások befogadására.



- Első használatbavételkor először el kell végezni a szükséges beállításokat az UP és DOWN gombok segítségével. Az év, hónap, nap, majd az órák és percek sorrendben jelennek meg. Beírt adatok megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot.
- Az UP és DOWN gombok segítségével válassza ki a négy felhasználói profil egyikét: U1 – U4, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.
- A felhasználói profil első alkalmazásakor el kell végezni a személyes beállításokat: nem, kor, súly, magasság. Minden egyes rögzített beállítást követően nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.

A felhasználó profilja a beállításokat követően elmentődik a kijelző memóriájában és bármikor alkalmazható edzései során, illetve módosítható a későbbiekben.



MANUÁLIS ÜZEMMÓD – QUICK START (gyors indítás)

A QuickStart üzemmód a legegyszerűbb és leggyorsabb módja az edzőgép használatának.

- Csatlakoztassa a tápkábelt a hálózathoz a kijelző bekapcsolásához.
- Az UP és DOWN gombok segítségével válassza ki a megfelelő személyes felhasználói profilt, majd nyomja meg az ENTER gombot.



- A manuális edzésprogram indításához nyomja meg a START gombot.
- QuickStart üzemmódban a kijelzőn a számlálók 0-tól kezdik a számlálást: idő, távolság, kalória.
- Miközben edz, az UP és DOWN gombok segítségével tudja növelni, ill. csökkenteni az edzés intenzitásszintjét: 16 fokozat.
- STOP gomb megnyomásával tudja leállítani a megkezdett edzésprogramot

Megjegyzés: HEART RATE kijelző mutatja az aktuális pulzusértéket, ütem/perc (bpm) mérve, amennyiben viseli a mellkasi szívritmus-érzékelőt (opcionális) vagy fogja a markolati pulzusérzékelőket.

MANUÁLIS ÜZEMMÓD (visszaszámlálás)

- Csatlakoztassa a tápkábelt a hálózathoz a kijelző bekapcsolásához.
- Az UP és DOWN gombok segítségével válassza ki a megfelelő személyes felhasználói profilt, majd nyomja meg az ENTER gombot.
- Az UP és DOWN gombok segítségével válassza ki a manuális edzésprogramot (kijelzőn az **MANUAL** felirat jelenik meg), majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.



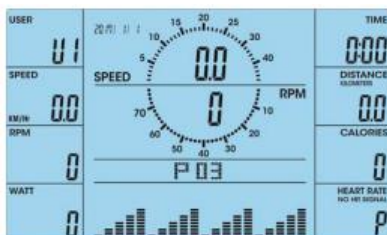
- Az UP és DOWN gombok segítségével állítsa be az edzésprogram intenzitás szintjét: 1-16 a WATT kijelzőn, majd a megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot.
- Adja meg viszonyítási alapbeállításként az edzésprogram időtartamát, majd a megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot. De beállíthatja az edzésprogram további célkitűzéseit egyikét: távolság, kalória, pulzus. A beállításokat az UP és DOWN gombok segítségével tudja elvégezni, a megerősítéshez mindig nyomja meg az ENTER gombot. **Megjegyzés:** beállításkor figyelje az aktuális beállítandó (villogó) kijelzőt.
- Miután elvégezte a beállításokat, az edzésprogram indításához nyomja meg a START gombot. A kijelzőn tudja figyelemmel kísérni edzését és nyomon követni az edzésprogram visszaszámlálását.
- Edzése során bármikor, ha túl erősnek vagy gyengének ítéli meg a pedálok ellenállási/erősségi fokozatát, akkor azt az UP és DOWN gombok segítségével tudja módosítani.
- Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a kijelzőn a beállított célkitűzése el nem éri a 0 értéket.
- HEART RATE kijelző mutatja az aktuális pulzusértéket, ütem/perc (bpm) mérve, amennyiben fogja a markolati pulzusérzékelőket vagy viseli a mellkasi szívritmus-érzékelőt (opcionális).
- Az edzésprogram leállításához nyomja meg a STOP gombot. Amennyiben törölni szeretné a kijelzőn megjelenített adatokat, nyomja meg hosszan a RESET gombot.

FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA

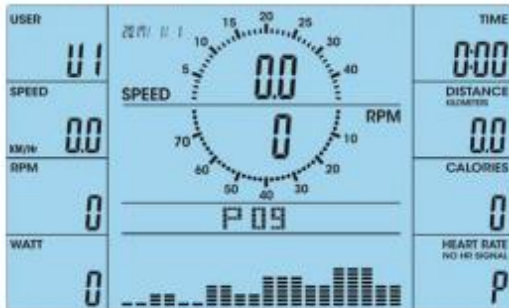
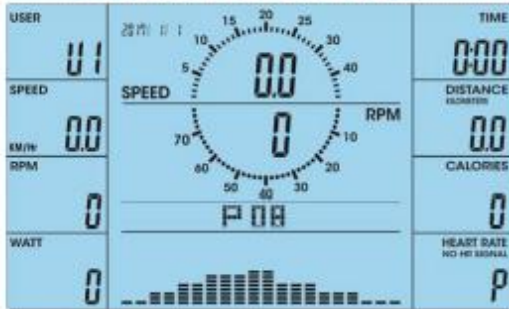
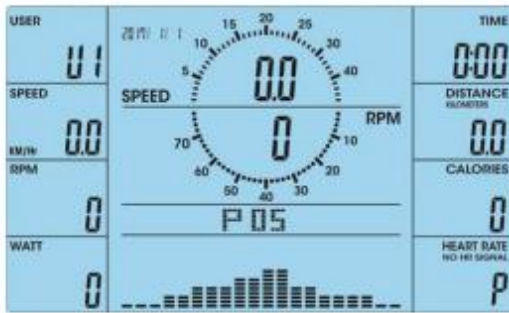
- Csatlakoztassa a tápkábelt a hálózathoz a kijelző bekapcsolásához.
- Az UP és DOWN gombok segítségével válassza ki a megfelelő személyes felhasználói profilt, majd nyomja meg az ENTER gombot.
- Válassza ki az UP és DOWN gombok segítségével a kívánt fedélzeti edzésprogramot: P1–P12, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez. A kijelző közepén olvasható a választott edzésprogram száma.



- A grafikus kijelzőn látható a választott edzésprogram profija.



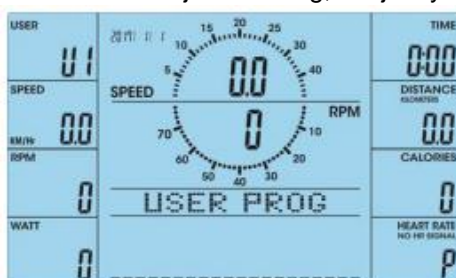
- Állítsa be az UP és DOWN gombok segítségével a választott edzésprogram időtartamát, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.
- Miután elvégezte a beállításokat, az edzésprogram indításához nyomja meg a START gombot. A TIME kijelzőn a számlálás visszafelé történik a megadott értéktől.
- HEART RATE kijelző mutatja az aktuális pulzusértéket, ütem/perc (bpm) mérve, amennyiben fogja a markolati pulzusérzékelőket vagy viseli a mellkasi szívritmus-érzékelőt (opcionális).
- Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a kijelzőn a beállított időtartam célkitűzése el nem éri a 0 értéket és hangjelzés hallható. Hangjelzés némításához nyomja le bármelyik gombot a konzolon.
- Az edzésprogram leállításához nyomja meg a STOP gombot. Amennyiben törölni szeretné a kijelzőn megjelenített adatokat, nyomja meg hosszan a RESET gombot.



FELHASZNÁLÓI EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

A felhasználói program lehetőséget nyújt a felhasználó számára, hogy előállítson egy saját, egyéni edzésprogramot.

- Csatlakoztassa a tápkábelt a hálózathoz a kijelző bekapcsolásához.
- Az UP és DOWN gombok segítségével válassza ki a megfelelő személyes felhasználói profilt, majd nyomja meg az ENTER gombot.
- Válassza ki az UP és DOWN gombok segítségével a felhasználói edzésprogramot. A kijelző középső részén **USER PROG** felirat jelenik meg, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.



- Az edzésprogram profil első oszlopa villog a grafikus kijelzőn. Az UP és DOWN gombok segítségével tudja az edzés intenzitására vonatkozó beállítást elvégezni, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez. Hasonló módon végezze el a beállításokat a többi oszlopokra vonatkozóan.
- Miután végzett az edzésintenzitás szintjére vonatkozó beállításokkal, a kijelző memóriájába történő mentéshez tartsa pár másodpercig lenyomva az ENTER gombot, amíg meg nem jelenik a beállított edzésprogram teljes profilja a grafikus kijelzőn.
- TIME feliratú kijelző villog. Az UP és DOWN gombok segítségével tudja az edzésprogram időtartamát beállítani, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez. De beállíthatja az edzésprogram további célkitűzéseit egyikét: távolság, kalória, pulzus. A beállításokat az UP és DOWN gombok segítségével tudja elvégezni, a megerősítéshez mindig nyomja meg az ENTER gombot. **Megjegyzés:** beállításkor figyelje az aktuális beállítandó (villogó) kijelzőt.
- Nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához. Az edzésprogram intenzitás szintjét a konzol szabályozza, a korábban elvégzett beállításoknak megfelelően.
- Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a kijelzőn a beállított célkitűzés (*időtartam, távolság, kalória vagy pulzus*) el nem éri a 0 értéket és hangjelzés hallható. Hangjelzés némításához nyomja le bármelyik gombot a konzolon.
- HEART RATE kijelző mutatja az aktuális pulzusértéket, ütem/perc (bpm) mérve, amennyiben fogja a markolati pulzusérzékelőket vagy viseli a mellkasi szívritmus-érzékelőt (opcionális).
- Az edzésprogram leállításához nyomja meg a STOP gombot. Amennyiben törölni szeretné a kijelzőn megjelenített adatokat, nyomja meg hosszan a RESET gombot.



WATT (teljesítmény) EDZÉSPROGRAM

A teljesítmény - egy egységnyi idő alatt elvégzett munkát jelent, mértékegysége: Watt. A watt-mérése edzés előnye, hogy minden esetben direkt, az edzéshez legjobban felhasználható információt adja: **a pedálokra leadott erőt** - ezt nem befolyásolja külső körülmény (pl: hőmérséklet, páratartalom stb.)

- Csatlakoztassa a tápkábelt a hálózathoz a kijelző bekapcsolásához.
- Az UP és DOWN gombok segítségével válassza ki a megfelelő személyes felhasználói profilt, majd nyomja meg az ENTER gombot.

- Válassza ki az UP és DOWN gombok segítségével a WATT (teljesítmény) edzésprogramot, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez. A kijelző középső részén **WATT** felirat jelenik meg.



- WATT feliratú kijelző villog, alapértelmezett érték: 120W. Állítsa be az edzésprogram intenzitás szintjét az UP és DOWN gombok segítségével, majd a megerősítéshez, nyomja meg az ENTER gombot.



- Az edzésprogram a START gomb megnyomásával indítható, vagy ha úgy kívánja, az UP és DOWN gombok segítségével válassza ki a négy célkitűzése egyikét: időtartam, távolság, kalória, pulzusérték; majd nyomja meg az ENTER gombot. Végezze el a szükséges beállításokat, majd nyomja meg az ENTER gombot a beállítások rögzítéséhez.
- Miután elvégezte a beállításokat, az edzésprogram indításához nyomja meg a START gombot. Az edzésprogram során a kijelző a beállításoknak megfelelően változtatja a pedálok ellenállási fokozatát. Amennyiben túl erősnek vagy túl gyengének ítéli meg az edzésprogram intenzitás szintjét, akkor azt manuálisan az UP és DOWN gombok segítségével módosíthatja.
- HEART RATE feliratú kijelző mutatja az aktuális pulzusértéket, ütem/perc (bpm) mérve, amennyiben fogja a markolati pulzusérzékelőket vagy viseli a mellkasi szívritmus-érzékelőt (opcionális).

- Az edzésprogram leállításához nyomja meg a STOP gombot. Amennyiben törölni szeretné a kijelzőn megjelenített adatokat, nyomja meg hosszan a RESET gombot

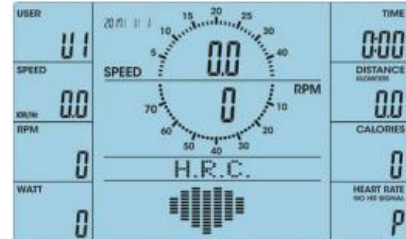


H.R.C. SZÍVRITMUS EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA

Szívrítmus-alapú edzésprogram során a kijelző, a mért szívrítmus értéknek megfelelően szabályozza az edzésprogram intenzitás szintjét.

- Csatlakoztassa a tápkábelt a hálózathoz a kijelző bekapcsolásához.

- Az UP és DOWN gombok segítségével válassza ki a megfelelő személyes felhasználói profilt, majd nyomja meg az ENTER gombot.



- Válassza ki az UP és DOWN gombok segítségével a H.R.C. edzésprogramot, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez. A kijelző középső részén HRC felirat jelenik meg.

- Válassza ki az UP és DOWN gombok segítségével a beépített szívrítmus edzésprogramok egyikét, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez. Az edzésprogramok eltérő tulajdonságokkal rendelkeznek, lehetővé téve a megfelelő intenzitással történő edzést. Akár az a cél, hogy zsírt égessen, akár pedig az, hogy erősítse kardiovaszkuláris rendszerét, a kívánt eredmény elérése érdekében a kulcs a megfelelő intenzitással történő edzés:
 - 55% - zsírégető edzés
 - 75% - aerob edzés
 - 90% - anaerob edzés
 - TAG - egyéni pulzusérték beállítása



Az első három edzésprogram esetén a kijelző figyelembe veszi a felhasználó életkorát.

- TAG – edzésprogram választása esetén a HEART RATE feliratú kijelző villog. Az UP és DOWN gombok segítségével adja meg az edzésprogram során tartani kívánt cél-pulzusértéket, majd a megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot.

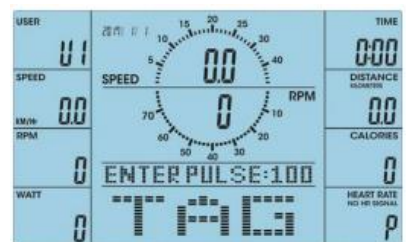


- TIME feliratú kijelző villog. Állítsa be az edzésprogram időtartamát az UP és DOWN gombok segítségével, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.



- Edzésprogram indításához nyomja meg a START gombot.

- A H.R.C. edzésprogram során a kijelző folyamatosan figyelemmel kíséri a felhasználó pulzusát, és a beállított cél-pulzusértéknek megfelelően automatikusan szabályozza a pedálok ellenállását, erősségi fokozatát. Edzésekor, ha túl erősnek vagy gyengének ítéli meg az edzésprogram intenzitás fokozatát, akkor azt manuálisan módosíthatja.



- Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a kijelzőn a beállított célkitűzése el nem éri a 0 értéket. Az edzésprogram leállításához nyomja meg a STOP gombot. Amennyiben törölni szeretné a kijelzőn megjelenített adatokat, nyomja meg hosszan a RESET gombot.

Megjegyzés: H.R.C. edzésprogram alkalmazásához ajánlott a mellkasi pulzusérzékelő viselete, mivel edzésekor, mozgás közben nem lehet egyenletesen fogni a markolati pulzusérzékelőket, így nem biztosított a folyamatos pulzusérzékelés sem. Ha a konzol nem érzékeli folyamatosan a szívrítmusát, akkor az edzésprogram leáll és a kijelzőn hibaüzenet olvasható. Amennyiben már a minimális edzésintenzitásnál eléri a beállított pulzusértéket, akkor az edzésprogram leáll és a kijelző hangjelzést ad.

RECOVERY FUNKCIÓ ALKALMAZÁSA

A RECOVERY funkció felméri, hogy az edzést követően, a szervezetének mennyi időre van szüksége a normál szívritmus visszaállításához, ehhez viselnie kell a mellkasi szívritmus-érzékelőt. A funkció alkalmazását ajánlott elvégezni, legalább hetente egyszer, hogy ellenőrizhesse szervezete (szív-és érrendszer) kapacitásának fejlődését/változásait.

- Miután befejezte az aktuális edzésprogramját (az edzésprogramnak minimum 30 percesnek kell lennie), nyomja meg a RECOVERY gombot. 60 másodperccel a gomb megnyomását követően, a kijelzőn megjelenik a teljesítmény mutató.
- A fizikai állapot hat szintre van tagolva az alábbiak szerint:
 - F1 = kiváló
 - F2 = nagyon jó
 - F3 = jó
 - F4 = megfelelő
 - F5 = több edzés szükséges
 - F6 = gyenge



MEGJEGYZÉS: amennyiben pulzusa nem érzékelhető, a kijelző hiba üzenetet jelenít meg. Ellenőrizze és helyezze fel megfelelően a mellkasi szívritmus-érzékelőt, majd ismétlje meg a mérést. Kilépéshez és az alapbeállításokhoz történő visszatéréshez, nyomja meg ismételten a RECOVERY gombot.

BLUETOOTH KAPCSOLAT

TÁMOGATOTT ESZKÖZÖK

Apple eszközök:

- Min. iOS 8 vagy magasabb rendszer szükséges
- Bluetooth single 4.0 (BLE) kompatibilis

Android-eszközök:

- Min. Android 4.3 vagy újabb rendszer szükséges
- Felbontás: 1280x800 képpont
- Bluetooth single 4.0 (BLE) kompatibilis

+ Okostelefon:

- Min. Android 4.3 vagy újabb rendszer szükséges
- Megoldások: 480x800 - 720x1280 - 1280x800 képpont
- Bluetooth single 4.0 (BLE) kompatibilis

A szinkronizáláshoz aktiválja a Bluetooth kommunikációt és indítsa el a keresést (az alapértelmezett jelszó: 0000).

Indítsa el az alkalmazást a szinkronizált eszközön, majd kövesse az útmutatásokat. Az alkalmazás betöltését követően a konzol kikapcsol.

Az Apple eszközökön a normál használat folytatásához ki kell lépni az alkalmazásból, és ki kell kapcsolni a Bluetooth-kapcsolatot, majd ki- és bekapcsolni az eszközt.

MEGJEGYZÉS:

- Ha a konzol hibás értékeket vagy szabálytalan funkciókat jelenít meg, akkor kapcsolja ki az edzőgépet, húzza ki a tápkábelt, majd kapcsolja be újra.
- Ha a konzolt Bluetooth-on keresztül táblagéphez csatlakoztatja, a konzol kijelzője kikapcsol.
- Lépjen ki az i-Console alkalmazásból, és válassza le a Bluetooth-t a táblagépről, mielőtt újra bekapcsolná a konzolt.

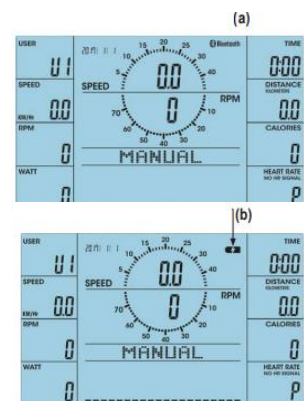


A kijelző felső részén található két ikon a következő funkciókat látja el:

a) kompatibilis Bluetooth-eszközökkel való társítás;

b) a konzol oldalán található USB-porthoz csatlakoztatta a kompatibilis eszközt;

c) amikor a konzol Bluetooth-on keresztül csatlakozik az eszközhöz (okostelefon vagy tablet), a konzol kijelzője nem mutat semmilyen adatot.



TEVÉKENYSÉG MENEDZSMENT

A konzol lehetővé teszi az elvégzett edzési tevékenységek dátum szerinti sorrendben történő elmentését. Így lehetőség nyílik a korábban elvégzett edzések nyomon követésére, illetve az előző gyakorlatok összesített adatainak összehasonlítására. Az összevetet adatok segítségével mérhető az elért előrehaladás.

Edzésadatok mentése a konzol memóriájában:

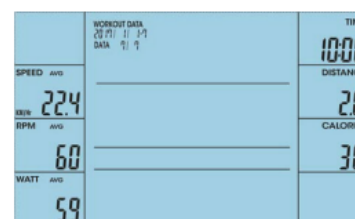
Az edzések befejezése után, vagy az edzés leállítását követően a STOP gomb megnyomásával, az elvégzett gyakorlat adatainak tárolásához nyomja meg a SAVE / DELETE gombot.

A kijelzőn a SAVE FINISH felirat olvasható, és az adatok mentésre kerülnek.



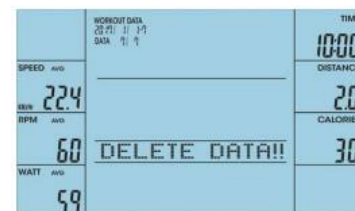
Az elmentett adatok megtekintése a kijelzőn:

A korábban elmentett adatok megtekintéséhez bekapcsolás után, Ready Console állapotban nyomja meg a RECORDED DATA gombot, és az UP /DOWN gombok segítségével görgesse a kijelzőn a korábban tárolt edzési adatokat dátum szerinti sorrendben.



Egy, a memóriába mentett tevékenység törlése:

Amennyiben a tárolt edzésadatok megtekintése közben törölni szeretne egy elmentett tevékenységet, akkor nyomja meg a SAVE / DELETE gombot, majd a megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot.



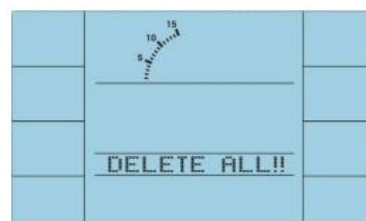
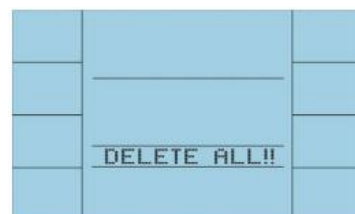
A memóriába mentett összes tevékenység törlése:

A tárolt edzésadatok megtekintésekor, illetve a naptári adatok beállításakor, ha

úgy dönt, hogy törölni szeretné a konzol memóriában tárolt összes tevékenységet, akkor hosszan, legalább hat másodpercig tartsa lenyomva a SAVE / DELETE gombot, majd a megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot.

Az ENTER gomb megnyomását követően a memóriában lévő összes adat törlődik, és 15 másodperc múlva a konzol kikapcsol. Újraindításkor a konzol az új beállításokat veszi figyelembe; a rendszernaptár visszaállítja a gyári beállításokat:

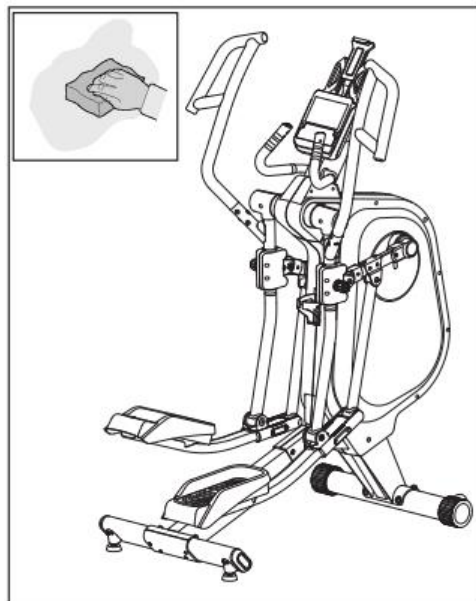
dátum beállítás: 2017.01.01.



EDZŐGÉP KARBANTARTÁSA

Rendszeresen takarítsa le és tartsa tisztán, szárazon az edzőgépet. A rendszeres tisztítás nagymértékben meghosszabbítja a berendezés élettartamát. Tisztítás előtt, mindig **kapcsolja ki az edzőgépet és húzza ki a tápkábelt a konnektorból.**

FIGYELEM: Edzéskor a fokozott izzadás (szerves sók folyadék) károsíthatja az edzőgép elektromos és fém részeit. Minden edzést követően, a verejtékmaradvány eltávolításához használjon enyhe mosószeres, puha, nem karcoló rongyot. **FONTOS: Ne permetezzen semmilyen folyadékot közvetlenül az edzőgépre. A kijelző károsodásának elkerülése végett, tartson távol mindennemű folyadékot a kijelzőtől.** Végül, törölje szárazra az edzőgépet puha törlővel.

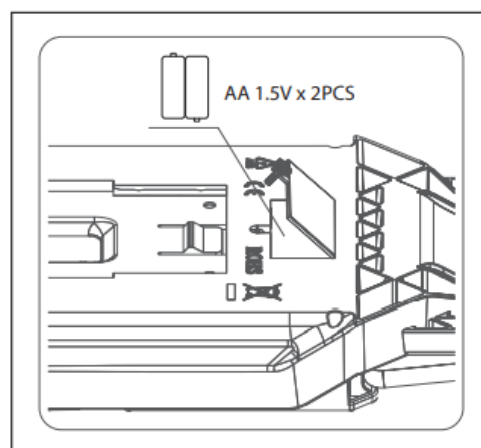


AKKUMULÁTOR CSERÉJE

A konzolban lévő alkáli elemek (AA méretű) az óra és a naptár információk tárolására szolgálnak, amikor a berendezés nincs csatlakoztatva a hálózati tápegységhez.

Az elemek cseréjéhez nyissa ki a konzol hátsó részén található rekesz ajtaját, amelyet egy csillagszavar zár le.

A lemerült elemeket cserélje újakra, ügyelve az oldalsó rajzon feltüntetett polarításra. Miután befejezte a művelet, zárja le ismét a hátsó részben lévő fedelet a rögzítőcsavar betekérésével.



ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓK

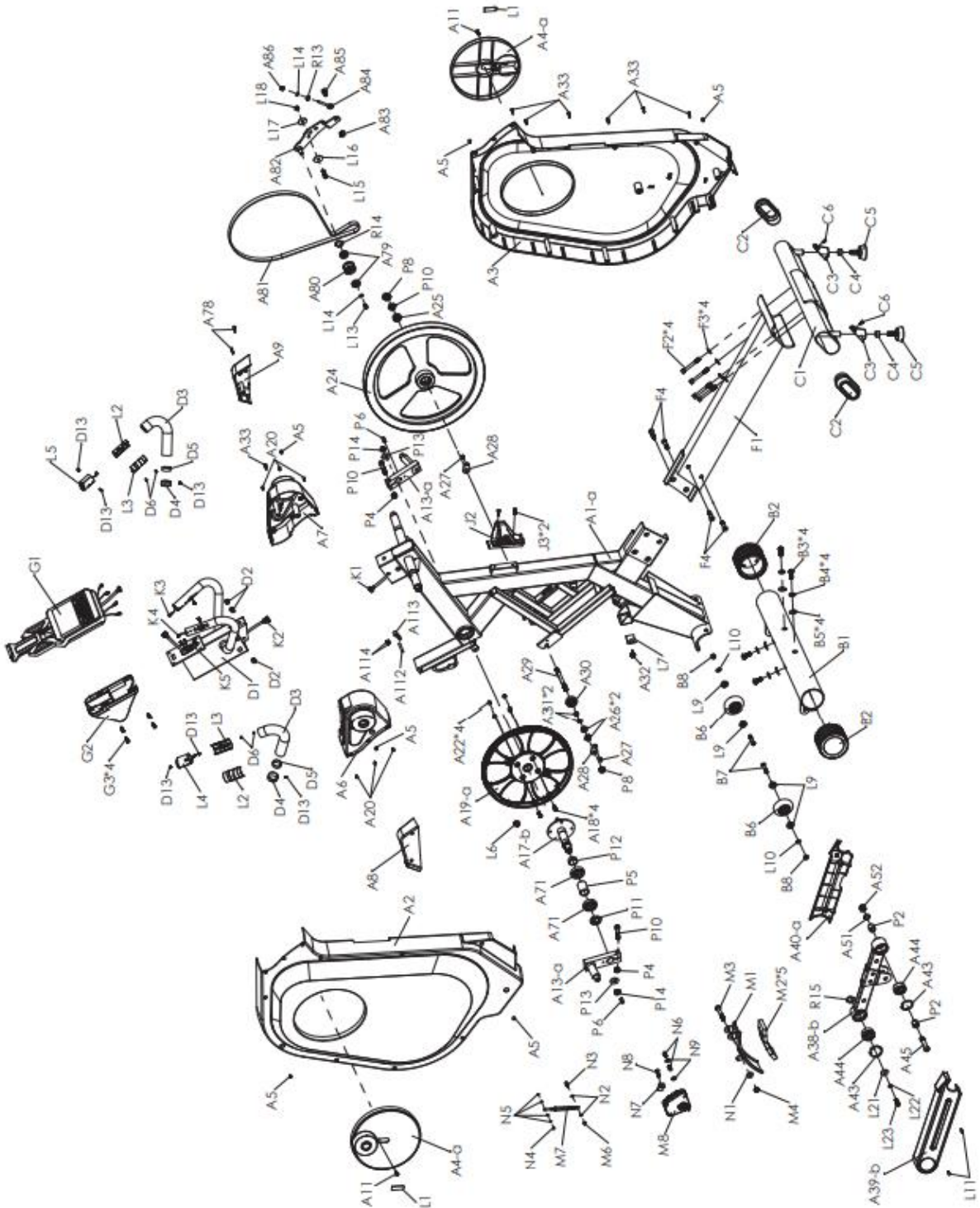
Ezt az elektromos terméket tilos a lakossági hulladékba dobni! A törvény előírja, hogy a terméket újra kell hasznosítani élettartamának lejártá után, a környezet védelme érdekében.

Kérjük, használja az elektromos hulladékok gyűjtésére kijelölt újrahasznosító létesítményeket! Az ilyen létesítmények használatával segíti természeti értékeink megőrzését és a környezet védelmére vonatkozó európai szabványok javítását. Az ártalmatlanítás biztonságos és szakszerű módszereivel kapcsolatos további információkért kérjük, forduljon a helyi önkormányzathoz.



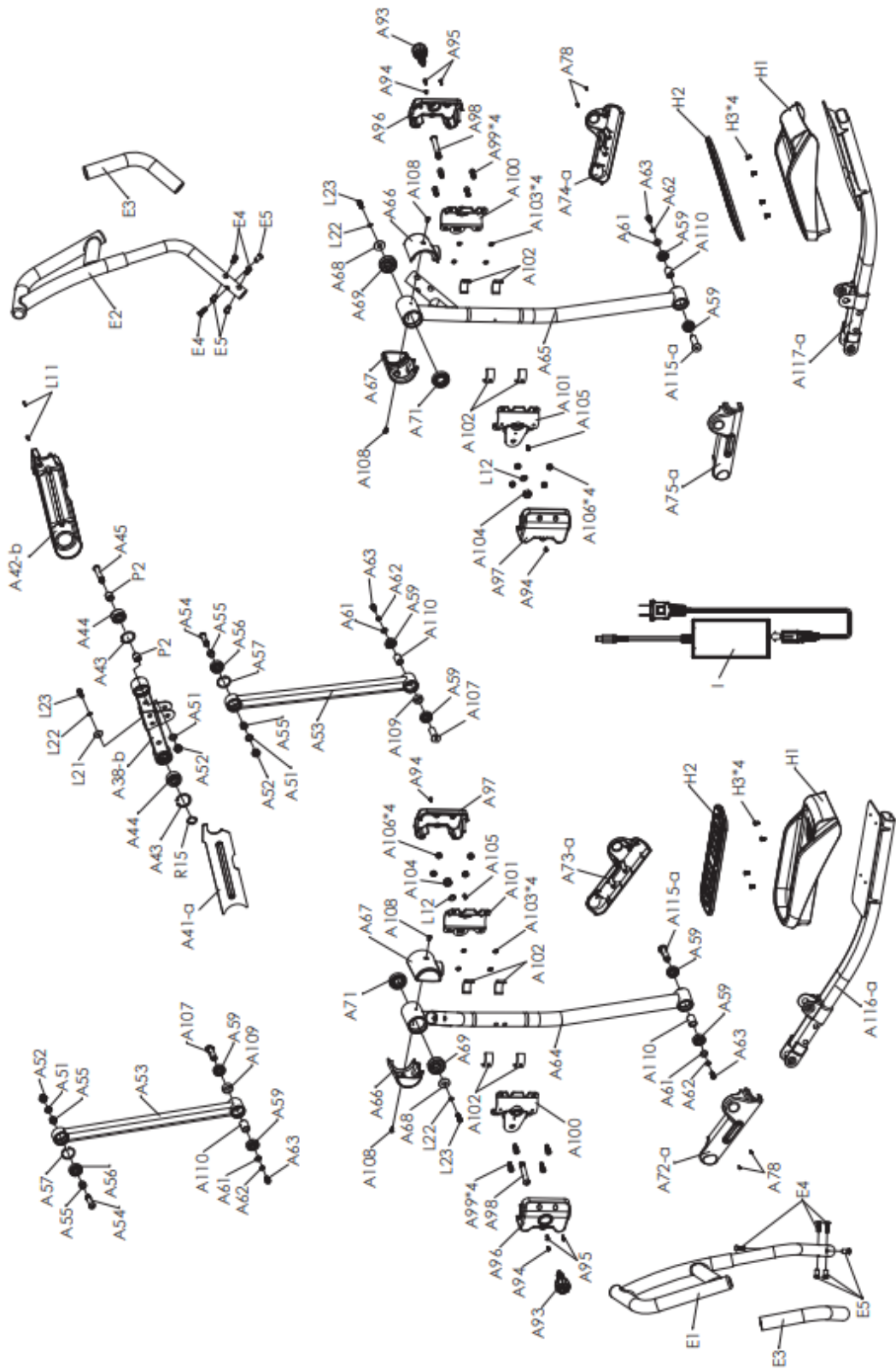
ROBBANTOTT ÁBRA_1

ERX 900 LCD



ROBBANTOTT ÁBRA_2

ERX 900 LCD



TCORX
FITNESS IN MOTION

Forgalmazó:



www.fittsport.com