

TCORX
FITNESS IN MOTION

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



APP READY 3.0

SPEED MAGPRO



Codice : GRLDTCORXSRXS PDMP

Revisione : 00



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. Az edzőkerékpárt otthoni használatra tervezték. Tartsa szobai körülmények között, fedett, zárt térben, portól és nedvességtől távol. Óvja a közvetlen napfénytől.
 5. Helyezze az edzőgépet vízszintes síkfelületre úgy, hogy minimum 0,6m szabad tér legyen körülötte. Helyezzen gumiszőnyeget az edzőgép alá, hogy megóvja a padlót és a szőnyeget a sérülésektől.
 6. Viseljen megfelelő sportruházatot az edzőgép használatkor. Atlétikai ruházatot egyaránt ajánljuk nőknek és férfiaknak. *Mindig viseljen tiszta sportcipőt az edzőgépen történő edzéshez.*
 7. Rendszeresen ellenőrizze és rögzítse megfelelően a berendezés tartozékait.
 8. Az edzőkerékpár és a konzol tisztításához használjon puha, nedves ruhát és kis mennyiségű enyhe tisztítószeret.
 9. Legyen mindig óvatos az edzőkerékpárra történő le- és felszálláskor.
 10. Az edzőkerékpár használata közben a háta legyen mind egyenes; ne görbítse azt.
 11. A túledzés komoly egészségügyi problémákat okozhat vagy halált. Ha bármilyen fájdalmat érez edzése közben, álljon meg, pihenjen és hűtse le magát.
-
- NE használja az edzőgépet edzőteremben, intézményes keretek között és ne adja azt bérbe.
 - NE helyezze az edzőgépet olyan helyre, ahol ki van téve nyílt légköri viszonyoknak (eső, direkt napsütés, szél stb).
 - NE viseljen laza, lógó öltözetet, amit becsíphet a szerkezet.
 - NE tegyen soha semmilyen tárgyat a berendezés nyílásaiba.
 - NE működtesse az edzőgépet, ha sérült, vagy nem működik megfelelően.
 - NE helyezzen italokat tartalmazó palackokat az edzőgépre vagy annak közelébe.
 - NE tisztítsa az edzőkerékpárt és konzolját karcoló anyaggal vagy oldószerrel.
 - NE engedjen 16 éven aluli gyermekeket és háziállatokat a gép közelébe.
 - NE használja az edzőgépet 130 kg testsúlynál nehezebb személy.
 - 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.

VÉSZFÉK HASZNÁLATA

Az edzőgép biztonsági berendezéssel (vézfék) van ellátva, amely szükség esetén gyors beavatkozást tesz lehetővé. A vézfék időben történő leállítása érdekében nyomja meg a vézfék gombot (102).

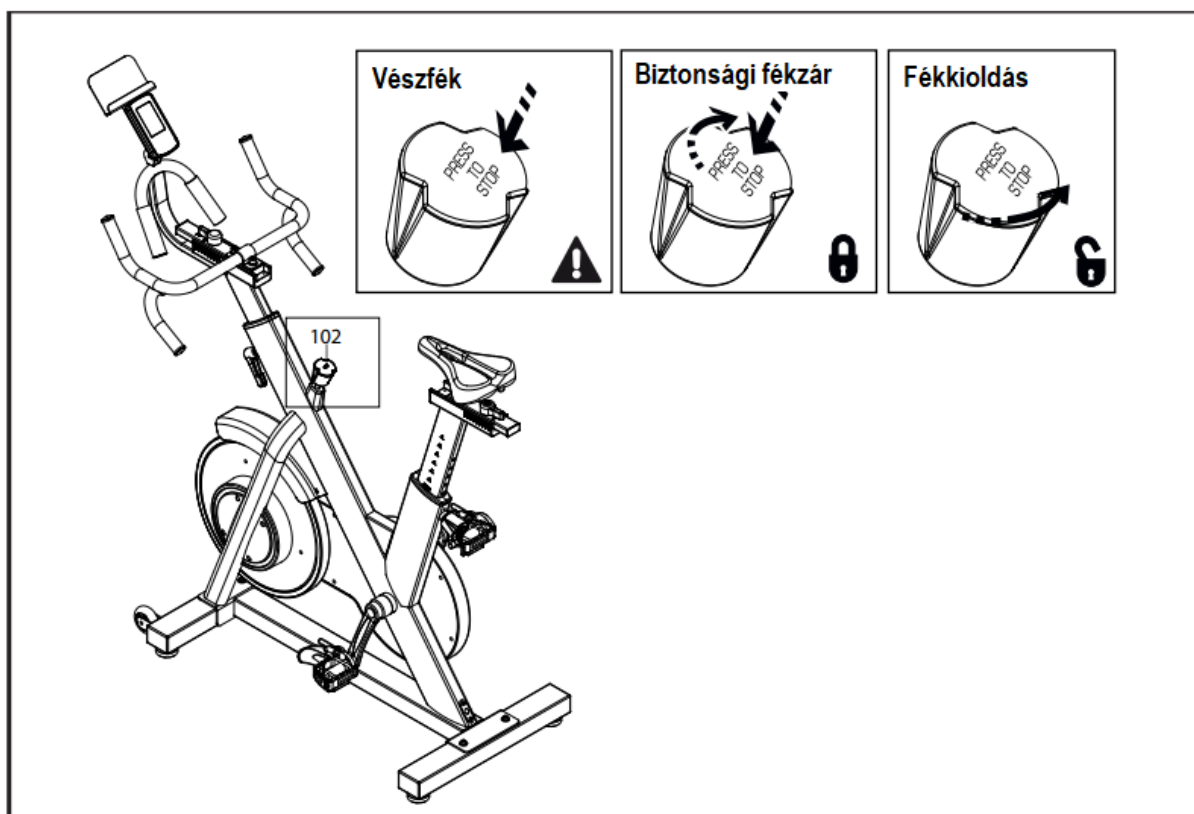
A biztonsági fékzár a gomb (102) megnyomásával, majd az óramutató járásával megegyező irányba történő elforgatásával aktiválható.

Az edzés befejezése után és minden karbantartási beavatkozás előtt kötelező a féket biztonságosan rögzíteni a gomb (102) megnyomásával és az óramutató járásával megegyező irányba történő elforgatásával.

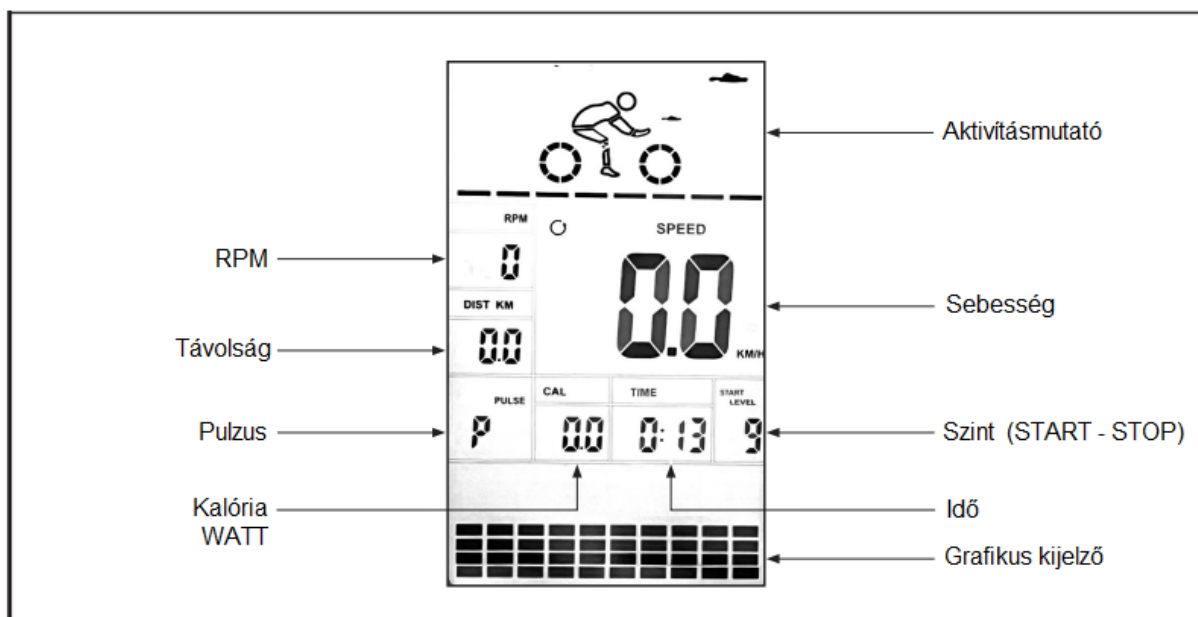
A szerszám használata előtt engedje ki a féket, a gomb (102) óramutató járásával ellentétes irányba történő elforgatásával

FONTOS! A lendkerék azonnali leállításához nyomja meg a vézféket (102) az edzőkerékpáron.

FIGYELEM: Soha ne próbálja meg a lendkereket fékezni a lábával, a pedálok ellentétes irányba történő mozgatásával. Az ilyen művelet balesetveszélyes. A lendkerék hirtelen történő fékezéséhez nyomja meg a vézfék gombot.



KIJELZŐ FUNKCIÓK



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

RPM - mutatja a pedálozás ütemét, fordulat/perc.

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

PULSE (pulzus) - mutatja a pulzusértéket, ütem/perc (bpm) mérve (*). A pulzus megjelenítéséhez viselnie kell a mellkasi szívritmus érzékelőt.

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

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

SPEED (sebesség) - az aktuális sebesség értékét jeleníti meg (km/h). Ugyanez a kijelző megjelenítheti az átlagos sebességet (AVG) vagy a maximális sebességet (MAX).

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

LEVEL (szint) – mutatja az edzésprogram intenzitás szintjét.

Aktivásmutató - grafikus animáció segítségével mutatja az aktuális gyakorlat aktivitási állapotát.

Grafikus kijelző – az edzésprogram grafikus profil megjelenítése.

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

KIJELZŐ FUNKCIÓK



START / STOP gomb

- az edzésprogram indításához nyomja meg a ST./SP. gombot;
- az elindított edzésprogram leállításához nyomja meg a ST./SP. gombot;
- bármely üzemmódban a ST./SP. gomb hosszan tartó lenyomva tartásával törli a kijelzőn megjelenített adatokat.

MODE gomb

- edzés megkezdése előtt a gomb megnyomásával tudja kiválasztani az edzésprogramot;
- edzés közben nyomja meg a MODE gombot a többfunkciós kijelzők váltakozó megjelenítéséhez: SPEED/AVG, SPEED/MAX SPEED és CAL/WATTS;
- bármely üzemmódban a MODE gomb hosszan tartó lenyomva tartásával törli a kijelzőn megjelenített adatokat

UP (fel) és DOWN (le) gombok

- az edzésprogram kiválasztásához használja az UP és DOWN gombokat;
- az adatok beviteléhez használja az UP és DOWN gombokat;
- az UP és DOWN gombokkal növelheti vagy csökkentheti az aktuális edzésprogram intenzitásszintjét (24 fokozat);

Automatikus KI /BE kapcsolás

- A kijelző bekapcsolásához nyomja le bármelyik gombot a konzolon vagy kezdjen el pedálozni. Ha a pedálok néhány percig nem mozdulnak és a gombokat sem nyomják le, a kijelző automatikusan kikapcsol.

EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA

- Dugja be a tápkábelt az edzőgép hátulján 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 hangjelzést ad, miután csatlakoztatták az edzőgépet a hálózathoz.
- Nyomja meg a MODE gombot, majd a LE/FEL gombok segítségével válassza ki a kívánt edzésprogramot, majd erősítse meg a MODE gomb megnyomásával.
- A választott edzésprogram indításához nyomja meg a ST./SP. gombot és kezdje meg edzését az edzőkerékáron,

MANUÁLIS ÜZEMMÓD – P01 edzésprogram

Manuális üzemmódban az erőszintjének megfelelően menet közben módosíthatja az edzés intenzitás szintjét, illetve tetszőlegesen kiválaszthatja a célkitűzések egyikét: időtartam, távolság vagy kalóriaégetés.

- Nyomja meg a MODE gombot, majd a LE/FEL gombok segítségével válassza ki a P01 edzésprogramot. A kijelző villog, a választott edzésprogram megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot.
- A TIME kijelző villog. A LE/FEL gombok segítségével állítsa be az edzésprogram időtartamát, majd a beállítás megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot.
- A DIST kijelző villog. A LE/ FEL gombok segítségével beállíthatja az edzésprogram során elérni kívánt távolságot, majd a beállítás megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot.
- A CAL kijelző villog. A LE/FEL gombok segítségével beállíthatja az edzés során elégetni kívánt kalóriamennyiséget, majd a beállítás megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot.
- Miután végzett a beállításokkal, az edzésprogram indításához nyomja meg a ST./ SP. gombot.
- Menet közben erőszintjének megfelelően a LE/FEL gombokkal tudja az edzésprogram intenzitás szintjét módosítani.
- Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a beállított célkitűzése (idő, távolság vagy kalória) visszaszámlálással el nem éri a „0” értéket. Az edzés végeztével a kijelző hangjelzést ad.
- Az edzésprogramot menet közben bármikor leállíthatja ST./SP. gomb megnyomásával, illetve a vészfék megnyomásával. A kijelzőn megjelenített adatok törléséhez nyomja meg hosszan a ST./ SP. gombot.

FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P02÷P11)

Az előre programozott beépített edzésprogramok választása esetén, a pedálok ellenállás fokozatát az edzőgép vezérli és a programnak megfelelően módosítja. Az alábbi 10 beépített edzésprogram közül van lehetőség választani:

P02 = ROLLING

P03 = VALLEY

P04 = FAT BURN

P05 = RAMP

P06 = MOUNTAIN

P07 = INTERVAL

P08 = CARDIO

P09 = ENDURANCE

P10 = SLOPE

PR11 = RALLY

- Nyomja meg a MODE gombot és válassza ki a LE/FEL gombok segítségével a kívánt edzésprogramot: P02 ÷ P11, majd a megerősítéshez ismét nyomja meg a MODE gombot.
- TIME kijelző villog. A LE/FEL gombok segítségével, ha szeretné beállíthatja a választott edzésprogram időtartamát. A beállítás megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot.
- DIST kijelző villog. A LE/FEL gombok segítségével, ha kívánja beállíthatja célkitűzésnek a távolságot. A beállítás megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot.
- CAL kijelző villog. A LE/FEL gombok segítségével, ha szeretné beállíthatja célkitűzésnek az elégetni kívánt kalóriamennyiséget. A beállítás megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot.
- Az edzésprogram indításához nyomja meg a ST./SP. gombot
- Menet közben erőszintjének megfelelően a LE/FEL gombokkal tudja az edzésprogram intenzitás szintjét módosítani.
- Az edzésprogram mindaddig tart, amíg az egyik beállított célkitűzése (idő, távolság vagy kalória) visszaszámlálással el nem éri a „0” értéket. Az edzés végeztével a kijelző hangjelzést ad.
- Az edzésprogramot menet közben bármikor leállíthatja ST./SP. gomb megnyomásával, illetve a vészfék megnyomásával. A kijelzőn megjelenített adatok törléséhez nyomja meg hosszan a ST./ SP. gombot.

WATT (teljesítmény) EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA (P12)

A teljesítmény - egy egységnyi idő alatt elvégzett munka, mértékegysége: Watt. A watt-méréses edzés előnye, hogy minden esetben direkt, az edzéshez legjobban felhasználható információt kapjuk: **a pedálokra leadott erőt** - ezt nem befolyásolja külső körülmény, mint a hőmérséklet, páratartalom stb.

- Nyomja meg a MODE gombot és válassza ki a LE/FEL gombok segítségével a WATT teljesítmény edzésprogramot: P12, majd a beállítás megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot.
- TIME kijelző villog. A LE/FEL gombok segítségével beállíthatja az edzésprogram időtartamát. A beállítás megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot.
- DIST kijelző villog. A LE/FEL gombok segítségével, ha kívánja beállíthatja célkitűzésnek a távolságot. A beállítás megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot.
- CAL kijelző villog. A LE/FEL gombok segítségével, ha szeretné beállíthatja célkitűzésnek az elégetni kívánt kalóriamennyiséget. A beállítás megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot.
- WATT kijelző villog. Az edzésprogram intenzitás szintjére vonatkozó adatok bevannak állítva. Ha szeretné módosítani az edzésprogram intenzitás szintjét, akkor azt a LE/FEL gombok segítségével tudja megtenni, majd a beállítás megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot.
- Az edzésprogram indításához nyomja meg a ST./SP. gombot
- Az edzés során a konzol automatikusan, a beállításoknak megfelelően vezérli az intenzitás erősségét; azonban menet közben lehetőség van a beállított wattok növelésére vagy csökkentésére a LE/FEL gombok segítségével.
- Az edzésprogram mindaddig tart, amíg az egyik beállított célkitűzése (idő, távolság vagy kalória), a beállításnak megfelelő kijelzőn visszaszámlálással el nem éri a „0” értéket. Az edzés végeztével a kijelző hangjelzést ad.
- Az edzésprogramot menet közben bármikor leállíthatja ST./SP. gomb megnyomásával, illetve a vészfék megnyomásával. A kijelzőn megjelenített adatok törléséhez nyomja meg hosszan a ST./ SP. gombot.

KARDIO-EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P13÷P16)

A Kardió-edzésprogram során a konzol, a mért szívritmus értékeknek megfelelően szabályozza az edzésprogram intenzitás szintjét. **Figyelem: Az edzésprogram alkalmazásához viselnie kell a mellkasi szívritmus-érzékelőt.**

- Nyomja meg a MODE gombot és válassza ki a LE/FEL gombok segítségével a kívánt edzésprogramot: P13 ÷ P16.
 - P13=HRC55% = zsírégető edzés
 - P14=HRC75% = aerob edzés
 - P15=HRC90% = anaerob edzés
 - P16=T.H.R.= egyéni pulzusérték beállítás

Az első három program esetén, miután megadta az életkorát, a kijelző az életkorának megfelelően automatikusan módosítja a beállítást a következő képlet szerint:

HRC=220-életkor x (55%, 75%, 90%)

A negyedik P16 program viszont lehetővé teszi a kívánt pulzus küszöbérték megadását.

- Miután kiválasztotta a négy HRC program egyikét, nyomja meg a MODE gombot a választás megerősítéséhez.
- TIME kijelző villog. A LE/FEL gombok segítségével beállíthatja az edzésprogram időtartamát. A beállítás megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot.
- DIST kijelző villog. A LE/FEL gombok segítségével, ha kívánja beállíthatja célkitűzésnek a távolságot. A beállítás megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot.
- CAL kijelző villog. A LE/FEL gombok segítségével, ha szeretné beállíthatja célkitűzésnek az elégetni kívánt kalóriamennyiséget. A beállítás megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot.

A P13, P14, P15 programok választása esetén az AGE kijelző villog. A LE/FEL gombok segítségével állítsa be az életkorát, majd a beállítás megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot.

A P16 program választása esetén a THR kijelző villog. A LE/FEL gombok segítségével állítsa be a kívánt pulzus küszöbértéket, majd a beállítás megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot.

- A beállítások végeztével helyezze fel a mellkasi szívritmusérzékelőt, majd nyomja meg az ST./SP. gombot az edzésprogram indításához és kezdje meg edzését.
- Az edzőgép a mért szívritmusnak megfelelően automatikusan módosítja az edzésprogram intenzitás szintjét.
- Az edzésprogram mindaddig tart, amíg az egyik beállított célkitűzése (idő, távolság vagy kalória), a beállításnak megfelelő kijelzőn visszaszámlálással el nem éri a „0” értéket. Az edzés végeztével a kijelző hangjelzést ad.
- Az edzésprogramot menet közben bármikor leállíthatja ST./SP. gomb megnyomásával, illetve a vészfék megnyomásával. A kijelzőn megjelenített adatok törléséhez nyomja meg hosszan a ST./ SP. gombot.

Megjegyzés: A kardió-edzésprogram alkalmazásának feltétele a mellkasi pulzusérzékelő viselete. Ha a konzol nem érzékeli folyamatosan a szívritmusát, akkor az edzésprogram leáll és a kijelzőn hibaüzenet olvasható.

FELHASZNÁLÓI PROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P17÷P20)

Felhasználói edzésprogramok lehetővé teszik, hogy a felhasználó saját személyre szabott, erőszintjének megfelelő edzésprogramokat állítson elő, melyet elmenthet az edzőgép memóriájába és amit a későbbiekben bármikor alkalmazhat, illetve újra programozhat.

- Nyomja meg a MODE gombot és válassza ki a LE/FEL gombok segítségével a kívánt edzésprogramot: P17 ÷ P20, majd a megerősítéshez ismét nyomja meg a MODE gombot.
- TIME kijelző villog. A LE/FEL gombok segítségével beállíthatja az edzésprogram időtartamát. A beállítás megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot.
- DIST kijelző villog. A LE/FEL gombok segítségével, ha kívánja beállíthatja célkitűzésnek a távolságot. A beállítás megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot.
- CAL kijelző villog. A LE/FEL gombok segítségével, ha szeretné beállíthatja célkitűzésnek az elégetni kívánt kalóriamennyiséget. A beállítás megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot.
- A grafikus kijelzőn villog az edzésprofil első oszlopa. A LE/FEL gombok segítségével állítsa be az első szegmensre érvényes erősségi fokozatot, majd a beállítás megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot. A grafikus kijelzőn villogni kezd a második oszlop. Hasonló módon végezze el a beállítást erre a szegmensre és így tovább a sorban következő szegmensekre is. A beállítások végeztével a megerősítéshez mindig nyomja meg a MODE gombot.
- Miután végzett a beállításokkal a kijelzőn látható az edzésprogram profilja, a beállított edzésintenzitás változónak megfelelően.
- Az edzésprogram indításához nyomja meg a ST./SP. gombot
- Az edzés során a konzol automatikusan, a beállításoknak megfelelően vezérli az intenzitás erősségét; azonban menet közben lehetőség van módosítani azt a LE/FEL gombok segítségével.
- Az edzésprogram mindaddig tart, amíg az egyik beállított célkitűzése (idő, távolság vagy kalória), a beállításnak megfelelő kijelzőn visszaszámlálással el nem éri a „0” értéket. Az edzés végeztével a kijelző hangjelzést ad.
- Az edzésprogramot menet közben bármikor leállíthatja ST./SP. gomb megnyomásával, illetve a vészfék megnyomásával. A kijelzőn megjelenített adatok törléséhez nyomja meg hosszan a ST./SP. gombot.

TGORX
FITNESS IN MOTION

Forgalmazó:



www.fittsport.com