

TOORX
FITNESS IN MOTION

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

CHRONO  LINE



 APP READY 3.0

ERX600



Cod : GRLDTOORXERX600

Rev : 00

Ed : 03/23



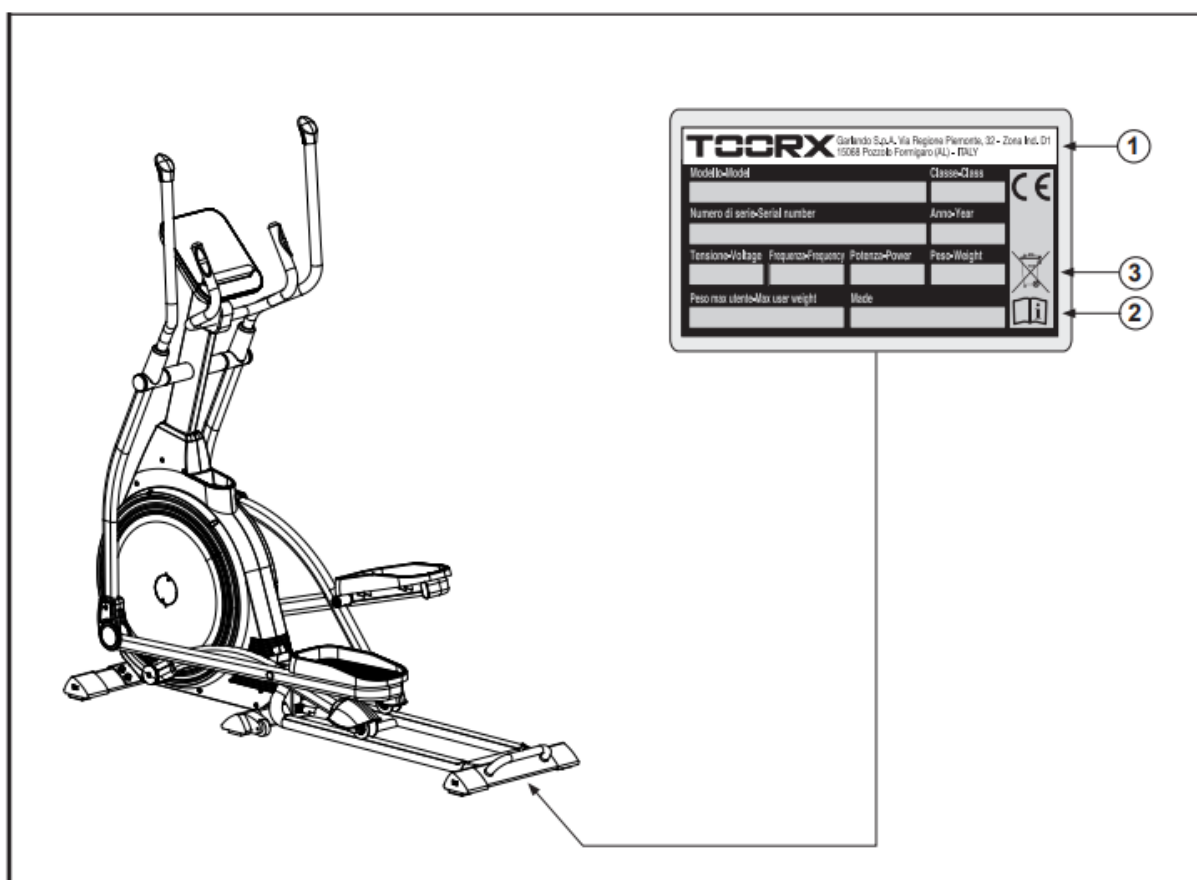
TARTALOMJEGYZÉK

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
FIGYELMEZTETŐ JELZÉSEK	4
MŰSZAKI JELLEMZŐK	5
ALKATRÉSZAZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT	6
ÖSSZESZERELÉS	7
EDZŐGÉP SZINTEZÉSE	13
TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA	13
EDZŐGÉP MOZGATÁSA	14
EDZŐGÉP HELYTAKARÉKOS ÁLLAPOTBA TÖRTÉNŐ FELHAJTÁSA	15
MELLKASI SZÍVRITMUSÉRZÉKELŐ ALKALMAZÁSA (OPCIONÁLIS)	16
HASZNÁLATI JAVASLATOK	17
KIJELZŐ FUNKCIÓK	18
GOMB FUNKCIÓK	19
EDZŐGÉP HASZNÁLATA	20
MANUÁLIS ÜZEMMÓD – QUICK START - ALKALMAZÁSA	20
MANUÁLIS ÜZEMMÓD – VISSZASZÁMLÁLÁS - ALKALMAZÁSA.....	20
BEÉPÍTETT EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P1 – P10)	21
FELHASZNÁLÓI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P11 - P15)	22
WATT (teljesítmény) EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA (P16)	23
SZÍVRITMUS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA (P17 – P20).....	24
EDZŐGÉP KARBANTARTÁSA	25
ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ	25
ROBBANTOTT ÁBRA	26
HÁTLAP, FORGALMAZÓ	28

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 gumiszőnyeget. 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. A berendezés meghibásodása és/vagy hibás működése esetén kapcsolja ki, és ne manipulálja. A javításhoz forduljon a szervizközpontoz.
 - NE tegyen soha semmilyen tárgyat a berendezés nyílásaiba.
 - NE viseljen laza, lógó öltözetet, amit becsíphet a szerkezet. A nem megfelelő ruházat használata nem csak higiéniai problémákat, de elektrosztatikus töltések kialakulásának lehetőségét is okozhatja, amely károsíthatja az edzőgép elektronikus alkatrészeit.
 - 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 főbb műszaki adatokat.
- 2) Használati útmutató elolvasásának a kötelezettsége mielőtt használatba venné a berendezést.
- 3) A termék, mint elektromos berendezés ártalmatlanítására vonatkozó közösségi irányelveknek való megfeleléseit 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	24 fokozat, elektronikusan vezérelt
Fékrendszer	Mágnesfék
Kijelző adatmegjelenítés	Idő, távolság, sebesség, kalória, pulzus, pedálfordulatszám, Watt teljesítmény, Recovery funkció
Edzésprogramok	Manuális; 10db beépített edzésprogram; 5db felhasználói edzésprogram; 1db Watt edzésprogram; 4db szívritmus edzésprogram;
Lendkerék	16 kg
Összeszerelt méret	1720 x 635 x 1790 mm
Dobozméret	1660 x 470 x 740 mm
Nettó súly	65 kg
Bruttó súly	77 kg
Felhasználói testsúly	135 kg (max)
Lépéshossz	510 mm
Pulzusmérés	Markolati pulzusérzékelő, ill. mellkasi szívritmus-érzékelő (*)
Üzemeltetési hőmérséklet	5 - 32 ° C
Bluetooth interfész	Integrált modul V4.0 BLE (**)
Tápellátás	IN: [240 VAC - 50 Hz] - OUT: [8 VDC – 4,5 A]
Megfelelőségi szabvány	EN ISO 20957-1 – EN 957-9 (HC osztály)
Írányelvek	2001/95 / EK - 2014/30 / EU - 2014/35 / EU - 2011/65 / EU
Termék típuskód	ERX 600

(*) A termék kompatibilis a vezeték nélküli HR „nem kódolt” mellkasi szívritmusérzékelőkkel 5,0 / 5,3 kHz frekvencián. A mellkasi szívritmus érzékelő szíj nem tartozéka az edzőgépnak. A mellkasi szívritmus érzékelő beszerzésével kapcsolatban érdeklődjön az edzőgép értékesítőjénél.

(**) A Bluetooth® interfész vezeték nélküli kapcsolatot tesz lehetővé a konzol és elektronikus eszközök, (pl.: táblagépek, okostelefonok) között. A kapcsolat segítségével további új érdekes funkciók elérésére van lehetőség, mellyel a szórakoztató videojátékokat összekapcsolhatja a motiváló és hatékony edzés intenzitásával. Kompatibilis Zwift App és a Kinomap Fitness App alkalmazással (az előfizetést nem tartalmazza), világszerte 120 000 km geo-lokált videóival.



ALKATRÉSZ AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT



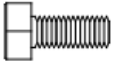






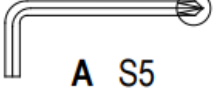
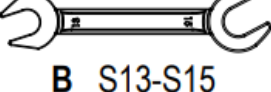
A berendezés egy kapcsokkal és szalagokkal lezárt kartondobozban kerül értékesítésre. A doboz felemeléséhez és mozgatásához szükség van egy másik személy segítségére. A doboz padlóra történő elhelyezésekor vegye figyelembe a kartondobozon feltüntetett, „Felső oldal” nyíllal mutatott jelzést.

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

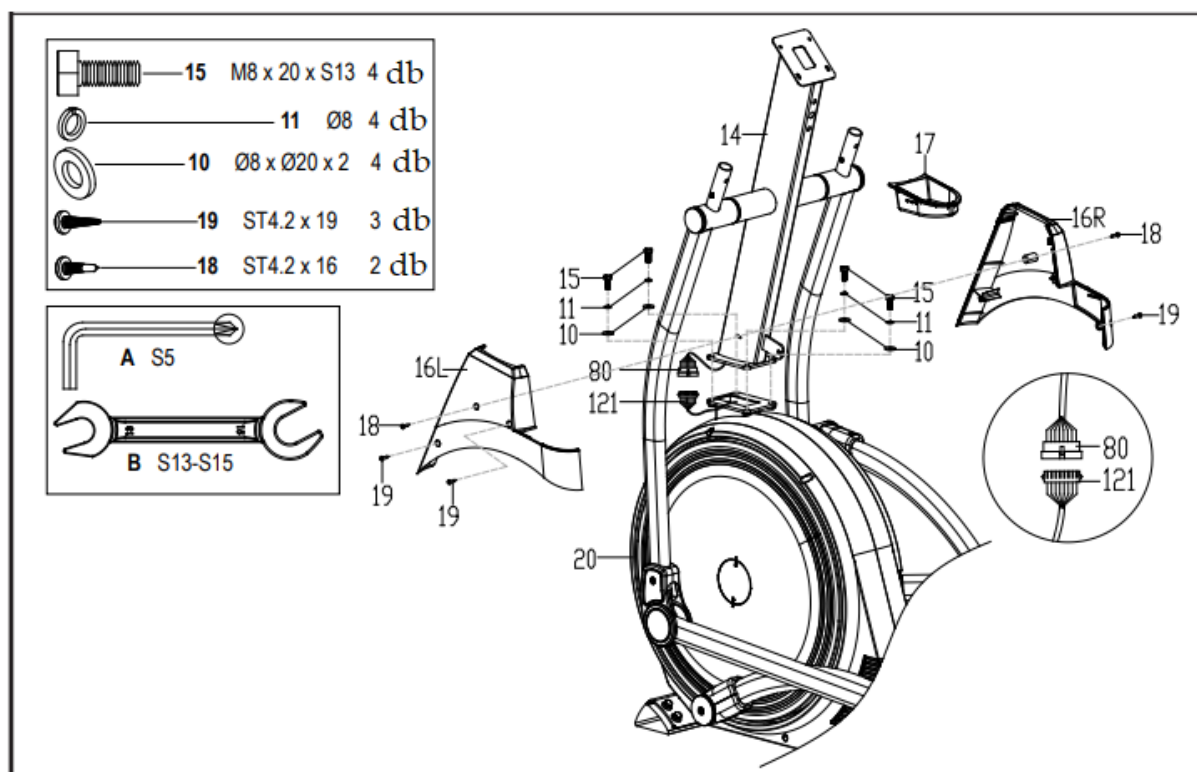
Ollóval vágja el a szalagokat és fogóval a kapcsokat. Célszerű az eredeti csomagolást nem sérteni, lehetőleg az épségét megőrizni, arra az esetre, ha a termék hibás lenne, és garanciális javításra lenne szükség. A csomagolás újrahasznosítható anyagból készült. A csomagolóanyag ártalmatlanításánál tartsa 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 alkatrész készlet egy csomagban van. Néhány csavar a berendezés összeállításakor már eleve beszerelésre került.

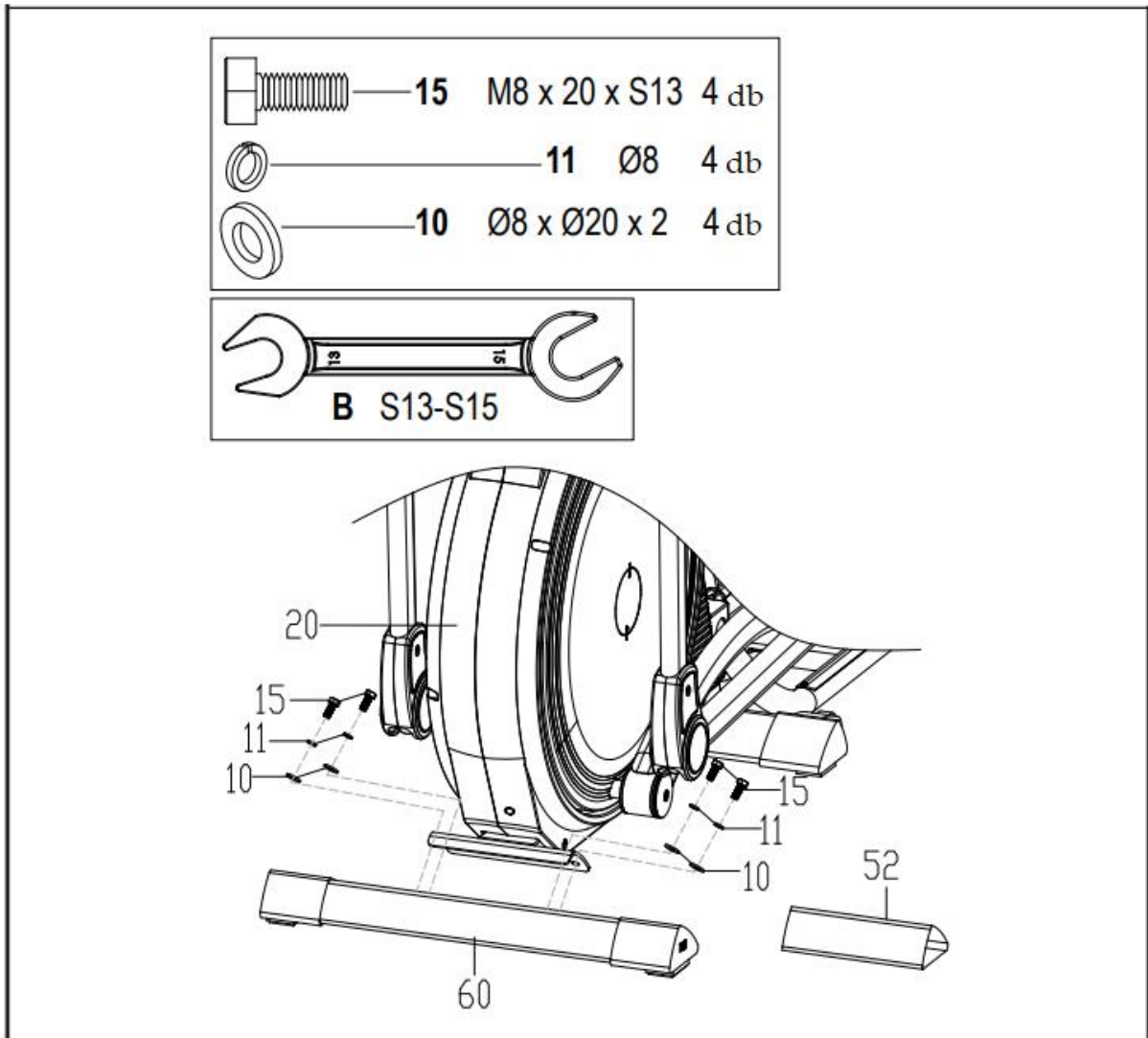
	10	Ø8 x Ø20 x 2	4 db
	11	Ø8	4 db
	15	M8 x 20 x S13	4 db
	18	ST4.2 x 16	2 db
	19	ST4.2 x 19	3 db
	26	M8 x 7.5 x S13	4 db
	27	Ø8 x Ø20 x 2 x R16	4 db
	28	M8 x 40 x 15 x S5	4 db
	35	ST4.2 x 13	2 db
	A S5		
	B S13-S15		

ÖSSZESZERELÉS



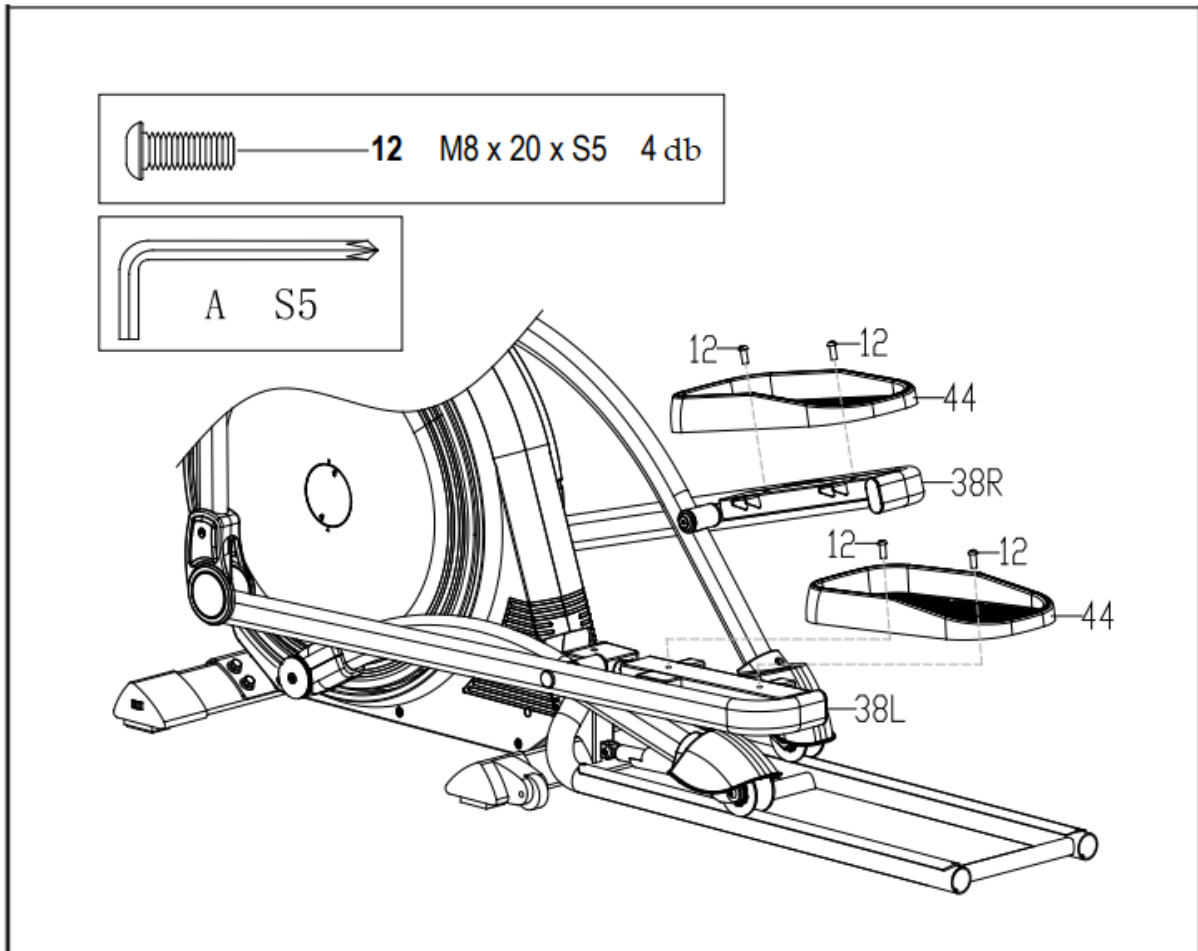
1. LÉPÉS

- Egy másik személy fogja meg a tartóoszlopot (14) a fő vázhoz (20) közel, amíg csatlakoztatja a tartóoszlop vezetékét (80) a fővázból kijövő vezetékhez (121), az ábrának megfelelő módon.
- Tolja vissza a kilógó vezeték részt a tartóoszlopba, majd illessze a tartóoszlopot (14) a fővázra (20). **Figyelem: Ügyeljen, nehogy a vezeték becsípődjön.** Majd rögzítse a tartóoszlopot a fővázhoz négy csavarral (15), négy alátéttel (11) és négy lapos alátéttel (10) a mellékelt villáskulcs (B) segítségével az ábrának megfelelő módon.
- Helyezze fel a csatlakoztatási pont mindkét oldaláról a takaró burkolatokat. A baloldali takaró burkolatot (16L) baloldaltól, a jobboldali takaró burkolatot (16R) jobboldaltól és középen a belső oldalról a tároló-rekeszt (17). Rögzítse a baloldali és jobboldali takaró burkolatokat két önmetsző csavarral (19) és egy csavarral (18), az ábrának megfelelő módon.



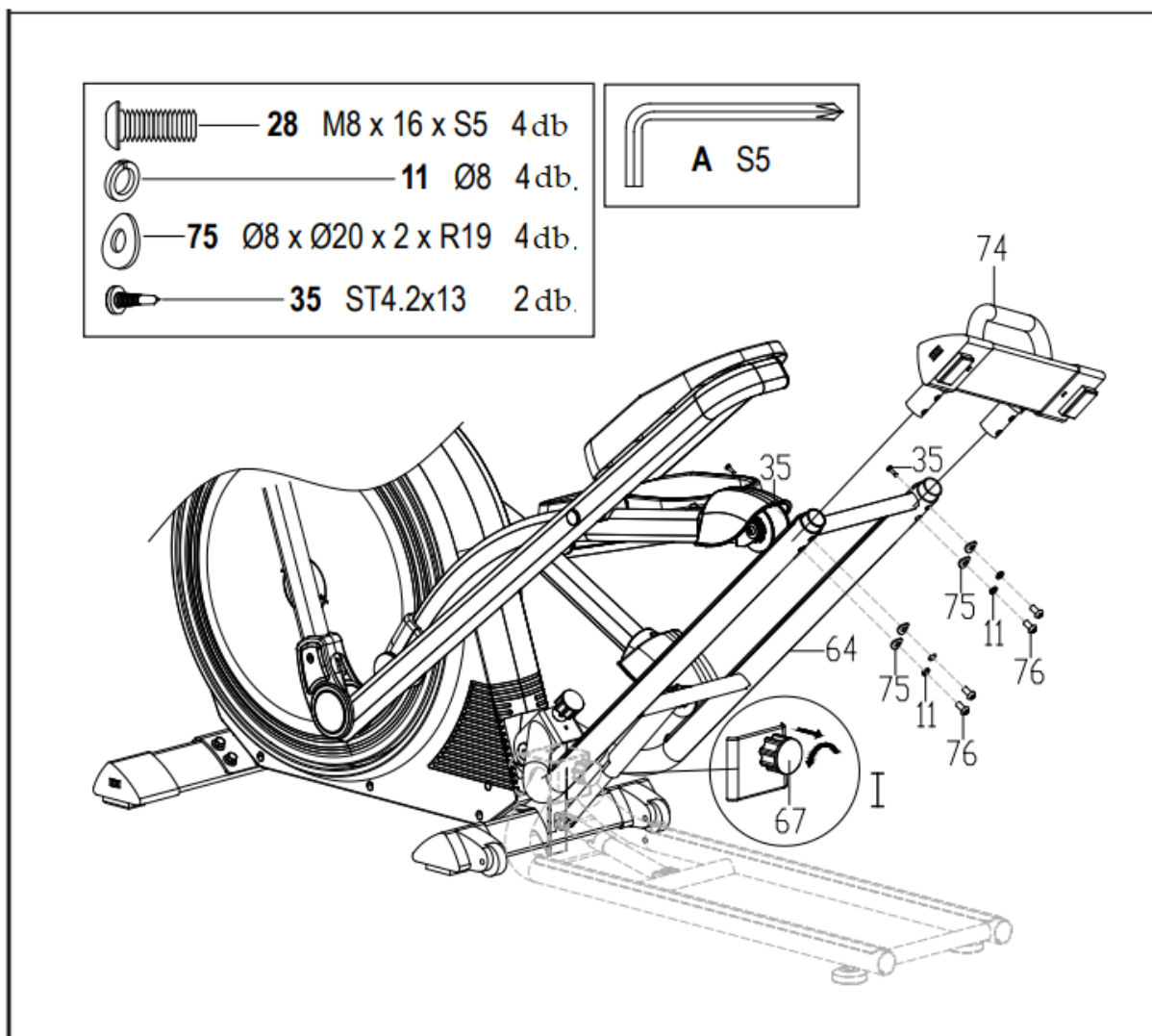
2. LÉPÉS

- Csavarja ki a korábban beszerelt csavarokat (15) az alátétekkel együtt (10, 11) a csomagolóelemről (52).
- Illessze az elülső tartólábat (60) a főváz (20) elejéhez, majd a mellékelt villáskulcs (B) segítségével rögzítse a korábban eltávolított négy csavarral (15), négy alátéttel (11) és négy lapos alátéttel (10), az ábrának megfelelő módon.



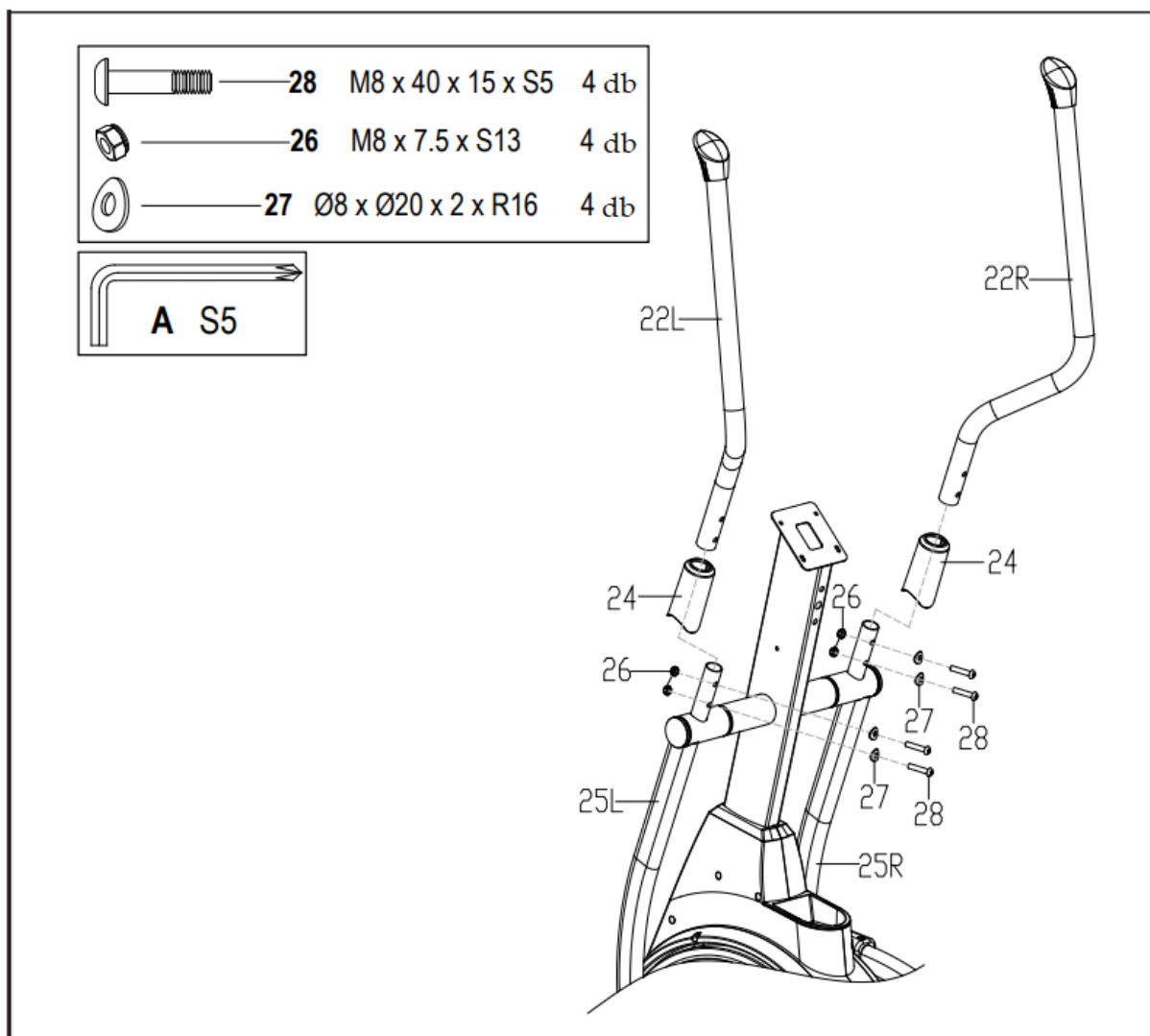
3. LÉPÉS

- Csavarja ki a korábban beszerelt csavarokat (12) a lábtartó karokból (38R, 38L).
- Illessze az egyik lábtartót (44) a baloldali lábtartó karra (38L), majd rögzítse a korábban eltávolított két csavarral (12), az ábrának megfelelő módon. Hasonló módon szerelje fel a másik lábtartót a jobboldali lábtartó karra (38R).
- Ellenőrizze, hogy a lábtartók (44) megfelelő stabilan lettek rögzítve a lábtartó karokhoz.



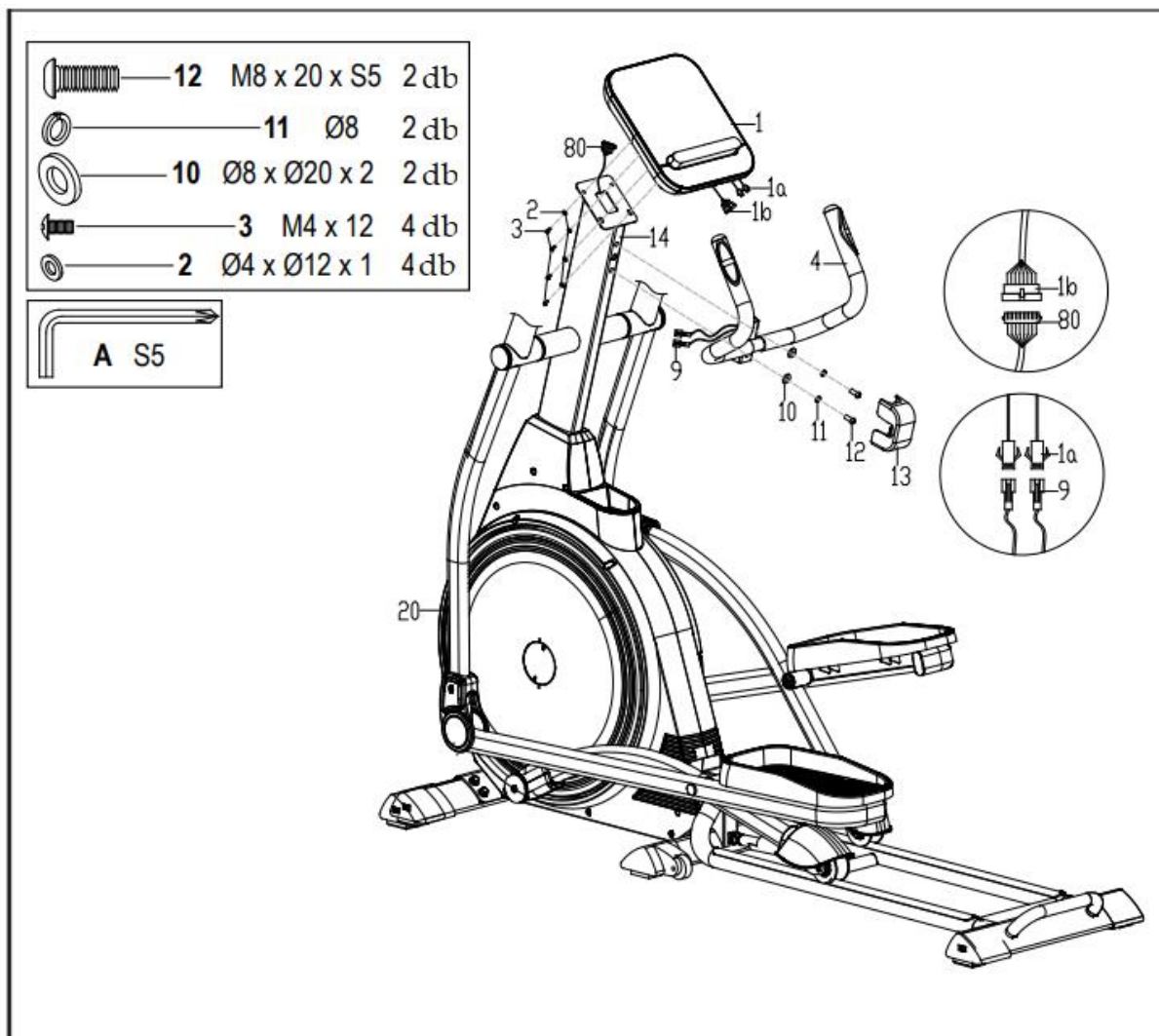
4. LÉPÉS

- Egyik kezével húzza meg kissé a rögzítő gombot (67), és forgassa el az óramutató járásával ellentétes irányba körülbelül 90 fokkal. Ezzel egyidőben a másik kezével fogja meg a vezetőkeret (64) végét, és emelje felfelé, amíg a reteszelő mechanizmus be nem kattán.
- Csavarja ki a korábban beszerelt csavarokat (76) és alátéteket (11, 75), a hátsó tartórúd fogantyúból (74).
- Illessze a hátsó tartórúd fogantyút (74) a vezetőkeret (64) végére, majd rögzítse a korábban eltávolított négy csavarral (76), négy alátéttel (11) és négy íves alátéttel (75), az ábrának megfelelő módon.
- Végül rögzítse az összeszerelést két önmetsző csavarral (35) a vezetőkeret (64) felső részén, az ábrán jelzett helyen, a mellékelt imbuszkulcs (A) segítségével.



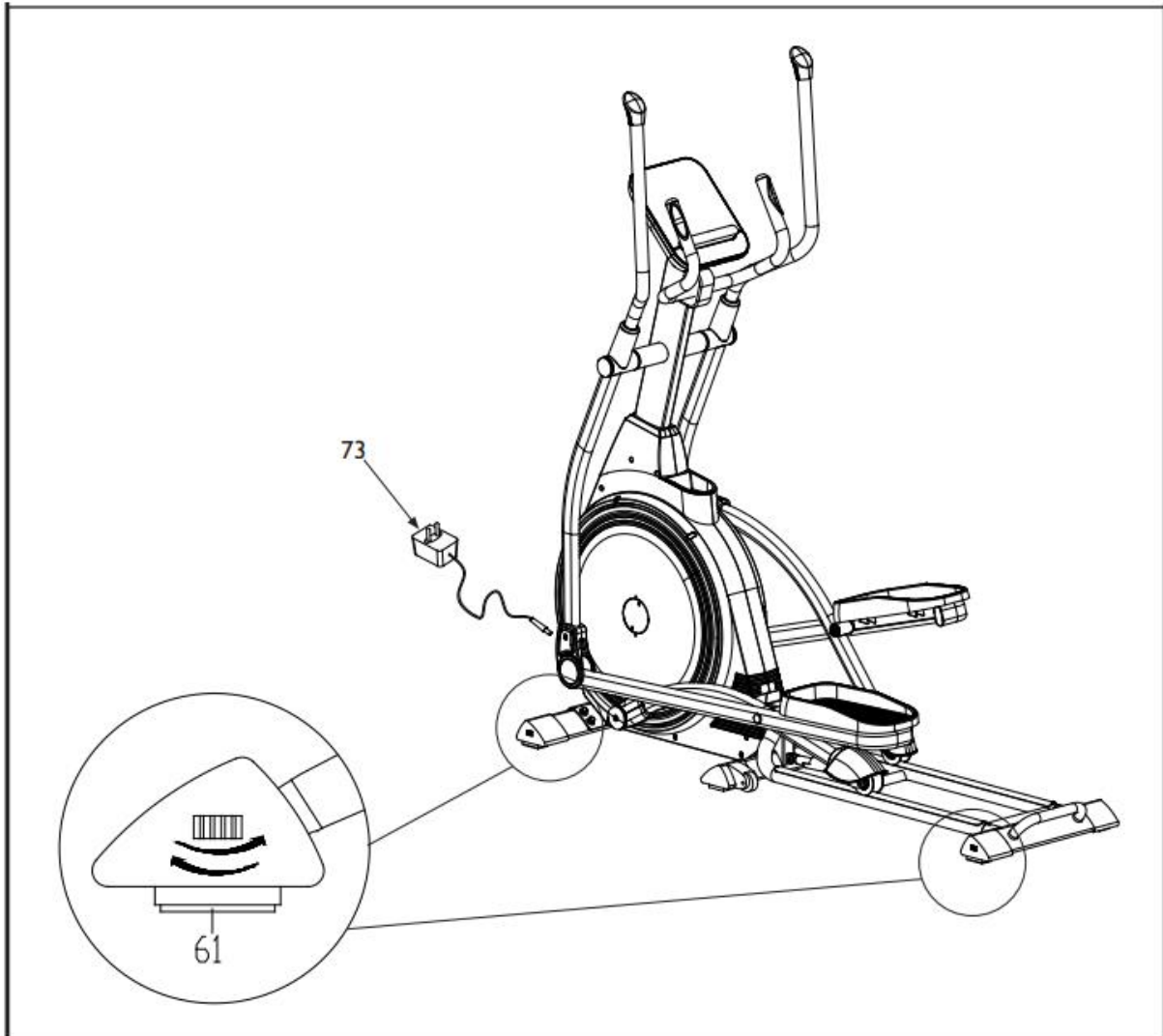
5. LÉPÉS

- Csúsztassa fel alulról a takaró burkolatokat (24) a jobboldali hajtó karra (22R) és baloldali hajtókarra (22L), az **ábrán jelzett tájolásnak megfelelően**.
- Csavarja ki a korábban beszerelt csavarokat (28), alátéteket (27) és anyákat (26) a karokból.
- Illessze a jobboldali hajtókar (22R) alsó végét az alsó kar (25R) csapjába és a baloldali hajtókar (22L) alsó végét az alsó kar (25L) csapjába, majd rögzítse a karokat a korábban eltávolított két-két csavarral (28), két-két hullámos alátéttel (27) és két-két önzáró anyával (26), az ábrának megfelelő módon.
- Csúsztassa rá az illesztő pontokra a takaró burkolatokat (24), hogy lefedjék a rögzítéseket.



6. LÉPÉS

- Csavarja ki a korábban beszerelt csavarokat (12) és alátéteket (10, 11) a tartóoszlop (14) felső végéből.
- Fogja a kormánykart (4) a tartóoszlop (14) felső végéhez közel, majd vezesse át a kormánykar pulzusmérő vezetékeit (9) a tartóoszlop felső végén lévő nyílásán, majd húzza ki a tartóoszlop felső végéből.
- **Ügyeljen arra, nehogy a vezetékek becsipődjenek!** Rögzítse a mellékelt imbuszkulcs segítségével a kormánykart (4) a tartóoszlophoz (14) a korábban eltávolított két csavarral (12), két alátéttel (11) és két lapos alátéttel (10). Illessze a takaró burkolatot (13) a kormánykarral az ábrának megfelelő módon.
- Fogja a konzolt (1) a tartóoszlop (14) felső végéhez közel. Csatlakoztassa a tartóoszlopból (80) kijövő vezetékét a konzol kimeneti csatlakozójába (1b), majd a pulzusmérő vezetékeit (9) a konzolból kimenő csatlakozókba (1a), az ábrának megfelelő módon.
- Tolja vissza a felesleges vezeték részt a tartóoszlopba, majd helyezze a konzolt (1) a tartóoszlop (14) tartólemezeire. **Ügyeljen, nehogy a vezetékek becsipődjenek!** Rögzítse a mellékelt imbuszkulcs segítségével a konzolt (1) a tartólemezhez négy csavarral (3) és négy alátéttel (2).



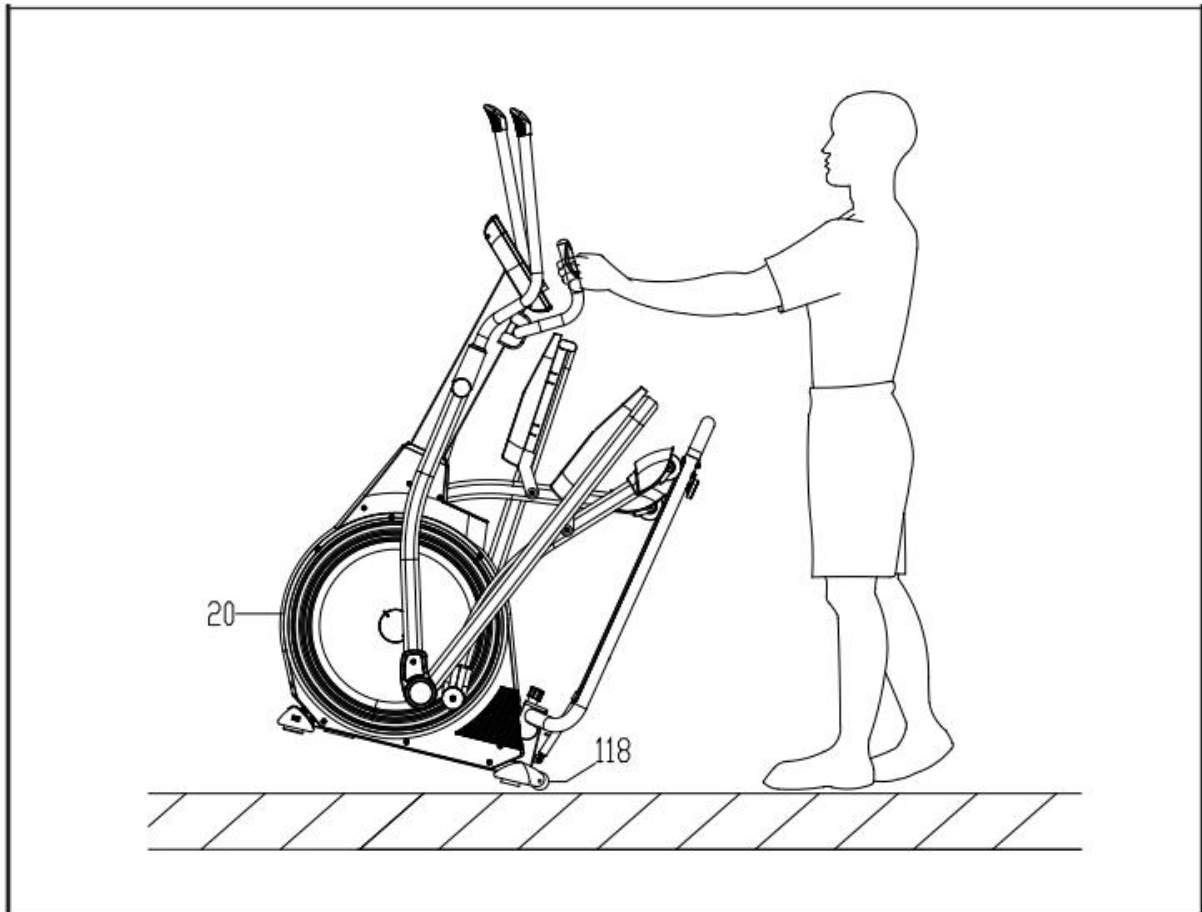
EDZŐGÉP SZINTEZÉSE

Ha használatkor az edzőgép kicsit billeg a padlón, addig forgassa az elülső stabilizáló lábon és a hátsó tartórúdon lévő szintező lábak (61) egyikét, vagy mindet, amíg a billegés meg nem szűnik.

TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

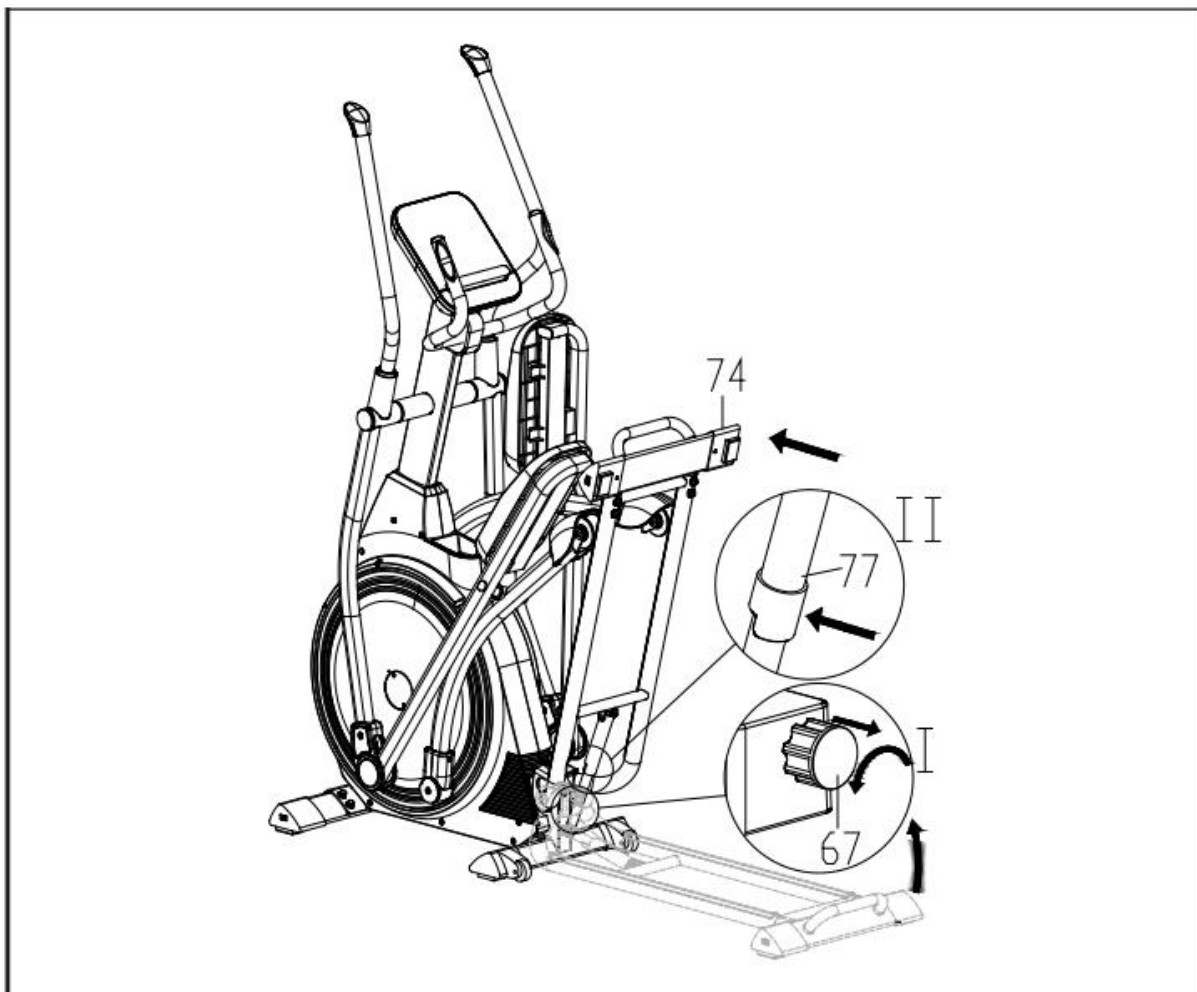
VIGYÁZAT! Ha az edzőgép hidegnek volt kitéve, az áramellátás bekapcsolása előtt tegye lehetővé, hogy szobahőmérsékletre melegedhessen fel. Ha ezt elmulasztja, a konzol kijelzője vagy más elektromos alkatrészek károsodhatnak.

Illessze be a tápkábel adaptert az edzőgép vázán lévő aljzatba. Ezután dugja be a tápkábel (73) másik végét egy megfelelő hálózati csatlakozóba, amely a helyi szabályoknak és rendeleteknek megfelelően van felszerelve.



EDZŐGÉP MOZGATÁSA

Hajtsa össze az edzőgépet helytakarékos állapotba, a következő oldalon leírt módon. Álljon az edzőgép hátsó részéhez, majd fogja meg a kormánykart és döntse magafelé mindaddig, amíg a berendezés (20) a középső tartólábra felszerelt kerekre (118) nem áll. Óvatosan tolja el az edzőgépet a kívánt helyre, majd engedje le lassan a berendezést a talajra. **Figyelem: az edzőgépre szerelt kerekek csak sík talajon és a helyiségben belül történő kisebb mozgásokhoz van kialakítva. Egyenetlen talajon nagyobb távolságokra történő mozgathoz NEM alkalmas!**



EDZŐGÉP HELYTAKARÉKOS ÁLLAPOTBA TÖRTÉNŐ FELHAJTÁSA

Amikor az edzőgép nincs használatban, egy része felhajtható helytakarékos helyzetbe, ezáltal csökken a berendezés hossza és visszanyerhető hasznosítható hely a szobában.

- Egyik kezével húzza meg kissé a rögzítő gombot (67), és forgassa el az óramutató járásával ellentétes irányba körülbelül 90 fokkal. Ábra belső rajza I. Ezzel egyidejűleg a másik kezével fogja meg a hátsó tartórúd fogantyút (74), és emelje felfelé, amíg a reteszelő mechanizmus (77) be nem kattant. Ábra belső rajza II. **Ellenőrizze, hogy a keret a tárolási helyzetben biztonságosan rögzült.**
- Az edzőgép munkahelyzetbe való visszaállításához, nyomja előre kissé a hátsó tartórúd fogantyút (74), majd óvatosan biccentse meg a lábfejével a rögzítő teleszkóp gázdugattyú (77) részét, a mellékelt ábra belső rajz II.-nek megfelelő módon. Ez kioldja a reteszelő mechanizmust és a gázdugattyú hatására a vezetőkeret fokozatosan süllyed le a talajra.
- A vezetőkeret rögzítéséhez forgassa el a rögzítő gombot (67) az óramutató járásával megegyező irányba. Miután rögzítette a berendezést, az edzőgép ismét használatra kész.

MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ ALKALMAZÁSA (opcionális)

MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ FELHELYEZÉSE

A mellkasi szívrítmus-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. ábra alapján. Nyomja meg az érzékelő egység végét a csat alatt a mellkasi szíjon. A pántnak egy szinten kell lennie az érzékelő egység elejével.

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

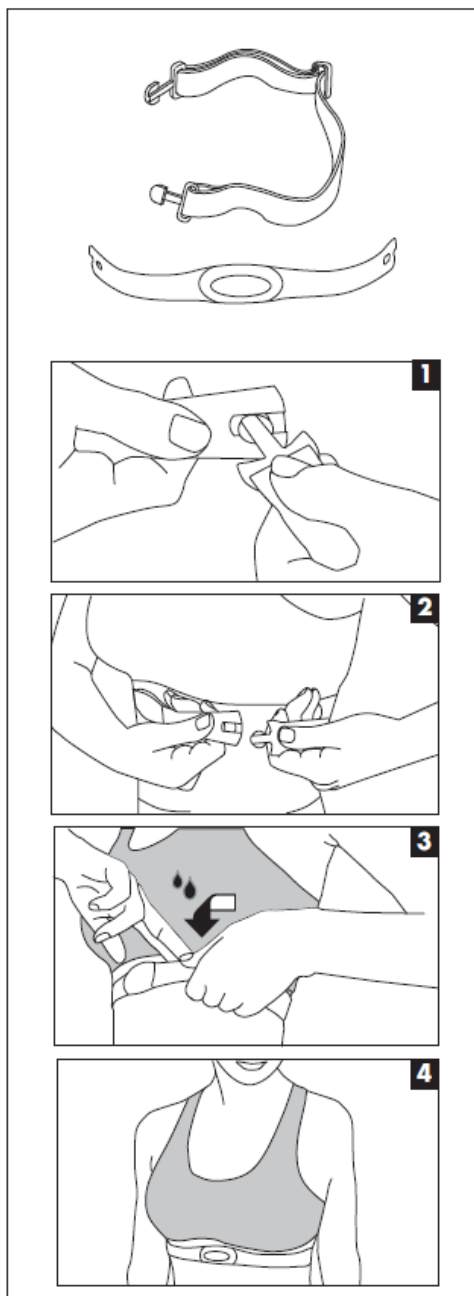
Ezután mozgassa el az érzékelő egységet pár centire a testétől, és keresse meg a két elektróda területet a belső oldalon (az elektróda területeken apró barázdák vannak). Sós folyadékkal (pl. nyállal) vagy kontaktlencse folyadékkal nedvesítse be mindkét elektróda területet (3. ábra). Helyezze vissza az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

MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ KARBANTARTÁSA

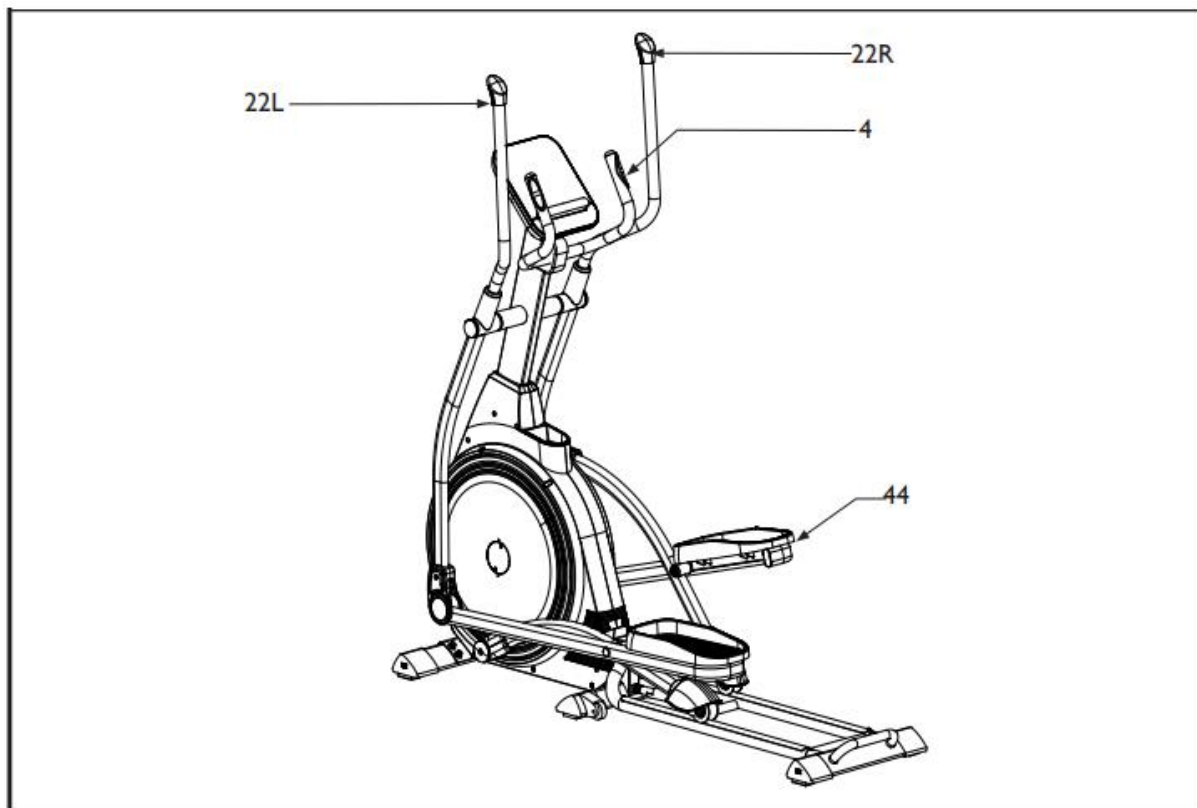
Minden egyes használat után alaposan törölje szárazra a mellkasi szívrítmus-érzékelőt. A mellkasi szívrítmus-érzékelő akkor kapcsol ki, ha azt eltávolítja a testéről, és az elektródás területek megszáradnak. Ha a mellkasi szívrítmus-érzékelőt nem törli szárazra használat után, akkor az a szükségesnél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

A mellkasi szívrítmus-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.



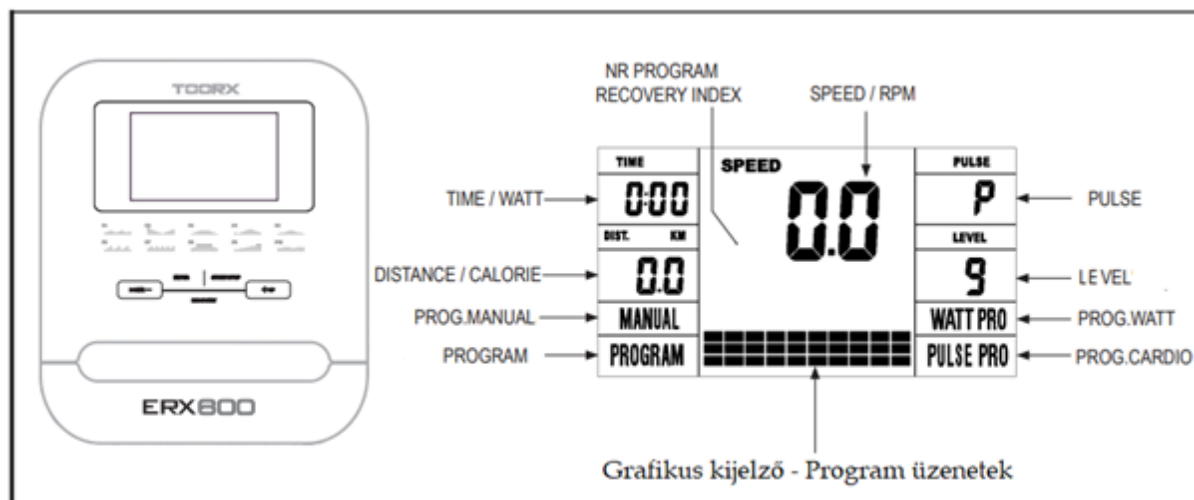
HASZNÁLATI JAVASLATOK



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 (4), majd lépjen fel a lábtartókra (44). Először az alacsonyabban lévő pedálra lépjen fel, majd a másik lábával a másik pedálra. **FIGYELEM: Ügyeljen az egyensúly megtartására, miközben fellép az edzőgép lábtartóira (44)!**
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 (22L és 22R) 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. A pulzusérték megállapításához helyezze mindkét kezét a kormánykaron elhelyezett markolati pulzusérzékelőkre.
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.

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

WATT – mutatja az edzés során leadott hozzávetőleges energiamennyiséget, teljesítményt (Wt)

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 (*).

PULSE (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.

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

RECOVERY INDEX – mutatja, hogy a szervezetének mennyi időre van szüksége a normál szívritmus visszaállításához az aktuális edzésprogram befejezését követően. Megjelenített számérték hat szintre (F1 ÷ F6) van tagolva.

Grafikus kijelző – az edzésprogram grafikus profil megjelenítése. Lehetővé teszi a felhasználói programok szerkesztését és megjeleníti az intenzitási szintet a berendezés bármely használati módjában. A kijelző a program egyes funkcióinak megjelenítésére is szolgál (AGE, HR%, STOP, START stb.).

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

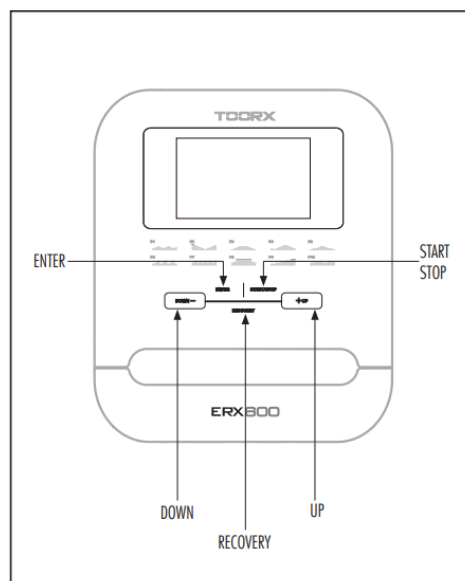
GOMB FUNKCIÓK

ENTER gomb

- a kiválasztott edzésprogram (Manuális; P1+P20) megerősítéséhez nyomja meg az ENTER gombot;
- az adatbevitel megerősítéséhez és a program összes munkaparaméter beállításának a megerősítéséhez nyomja meg az ENTER gombot;
- Edzés közben: nyomja meg az ENTER gombot a sebesség és az RPM kijelzés közötti váltáshoz, vagy az adatok automatikus váltásához.

START / STOP gomb

- az edzésprogram indításához nyomja meg a START/STOP gombot;
- az elindított edzésprogram leállításához nyomja meg a START/STOP gombot;
- a gomb hosszabb lenyomva tartását követően a kijelzőn megjelenített adatok lenullázódnak.



UP (fel) és DOWN (le) gombok

- Edzés közben - az UP és DOWN gombokkal növelheti vagy csökkentheti az aktuális edzésprogram intenzitásszintjét (24 fokozat);
- Edzésprogram megkezdése előtt - az edzésprogram kiválasztásához használja az UP és DOWN gombokat;
- Edzésprogram megkezdése előtt - az UP és DOWN gombokkal tudja beállítani célkitűzései egyikét: időtartam, távolság, kalória, pulzus;
- Edzésprogram megkezdése előtt - az adatok beviteléhez használja az UP és DOWN gombokat;

RECOVERY gomb

- a Pulse Recovery funkció elindításához, az aktuális edzésprogram végeztével, nyomja meg a RECOVERY gombot, majd fogja meg a markolati pulzusérzékelőket. A Pulse Recovery funkció felméri, hogy a szervezetének mennyi időre van szüksége a normál szívritmus visszaállításához. A funkció alkalmazását ajánlott elvégezni, legalább hetente egyszer, hogy ellenőrizhesse szervezete (szív-és érrendszer) kapacitásának fejlődését/változásait.
- 60 másodperc elteltével, miután megnyomta a RECOVERY gombot és fogja a markolati pulzusérzékelőket, 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

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

Automatikus KI /BE kapcsolás

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

EDZŐGÉP HASZNÁLATA

- Csatlakoztassa a tápkábelt a hálózathoz a kijelző bekapcsolásához. Ezt követően a kijelző felvillan és végig futtatja az önellenőrző tesztet.
- Az edzőgépre úgy álljon fel, hogy megfogja a kormánykart, először rálép a legalsó állásban lévő pedálra, majd lépjen fel a másik pedálra. Az UP és DOWN gombok segítségével válassza ki a kívánt edzés programok egyikét, majd a programválasztás megerősítéséhez nyomja meg az ENTER gombot. Kövesse a kijelzőn megjelenített utasításokat, majd nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához.

MANUÁLIS ÜZEMMÓD – QUICK START (gyors indítás)

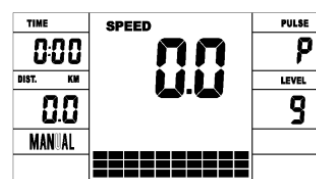
A QuickStart üzemmód a legegyszerűbb és leggyorsabb módja az edzőgép használatának.

- Csatlakoztassa a tápkábelt a hálózathoz a kijelző bekapcsolásához.
- 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: 24 fokozat.
- STOP gomb megnyomásával tudja leállítani a megkezdett edzésprogramot

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

MANUÁLIS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

- Csatlakoztassa a tápkábelt a hálózathoz a kijelző bekapcsolásához.
- Válassza ki az UP és DOWN gombok segítségével a manuális üzemmódot, majd a választás megerősítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.
- TIME feliratú kijelző villog. Beállíthatja az edzésprogram időtartamát az UP és DOWN gombok segítségével. Módosítható max. időtartomány: 99 perc, majd nyomja meg az ENTER gombot a beállítás megerősítéséhez.
- DISTANCE feliratú kijelző villog. Beállíthatja az edzésprogram során elérni kívánt távolságot az UP és DOWN gombok segítségével. A beállítás rögzítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.
- CALORIES feliratú kijelző villog. Beállíthatja az edzésprogram során elégetni kívánt kalóriamennyiséget az UP és DOWN gombok segítségével. A beállítás rögzítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.
- PULSE feliratú kijelző villog. Beállíthatja az edzésprogram során tartani kívánt pulzusértéket az UP és DOWN gombok segítségével. A beállítás rögzítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.
- Az adatok bevitelét követően, az edzésprogram indításához nyomja meg a START gombot. Edzéskor, ha szükséges, az UP és DOWN gombokkal tudja edzése intenzitásszintjét módosítani.
- Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a kijelzőn az egyik beállított célkitűzése el nem éri a 0 értéket. Az edzés befejeztével hangjelzés hallható.



BEÉPÍTETT EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P1 – P10)

A beépített edzésprogramok (P1 ÷ P10) alkalmazásakor a kijelző automatikusan szabályozza a pedálok ellenállási fokozatát. Edzés közben az edzésprogram beállítási profilját a grafikus kijelzőn tudja nyomon követni.

- A kijelző bekapcsolásához csatlakoztassa a tápkábelt a hálózatra.
- Válassza ki az UP és DOWN gombok segítségével a kívánt 10db fedélzeti edzésprogram egyikét: P1–P10, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez. A grafikus kijelzőn látható a választott edzésprogram profilja és a száma.
- A program kiválasztását követően beállíthatja a célkitűzését.
- TIME feliratú kijelző villog. Alapértelmezett beállítás: 30 perc. Módosíthatja az edzésprogram időtartamát az UP és DOWN gombok segítségével, majd nyomja meg az ENTER gombot a beállítás megerősítéséhez.
- DISTANCE feliratú kijelző villog. Beállíthatja az edzésprogram során elérni kívánt távolságot az UP és DOWN gombok segítségével. A beállítás rögzítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.
- CALORIES feliratú kijelző villog. Beállíthatja az edzésprogram során elégetni kívánt kalóriamennyiséget az UP és DOWN gombok segítségével. A beállítás rögzítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.
- PULSE feliratú kijelző villog. Beállíthatja az edzésprogram során tartani kívánt pulzusértéket az UP és DOWN gombok segítségével. A beállítás rögzítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.
- Az adatok bevételét követően, az edzésprogram indításához nyomja meg a START gombot. Edzéskor, ha szükséges, az UP és DOWN gombokkal tudja edzése intenzitásszintjét módosítani.
- Az edzésprogramot bármikor leállíthatja és szüneteltetheti a START/STOP gomb megnyomásával. Az edzésprogram, folytatásához nyomja meg ismét a START/STOP gombot. A START/STOP gomb hosszantartó megnyomásával tudja törölni a kijelzőn megjelenített adatokat.
- Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a kijelzőn az egyik beállított célkitűzése el nem éri a 0 értéket. Az edzés befejeztével hangjelzés hallható.

TIME	0:00	P1	PULSE	P
DIST. KM	0.0		LEVEL	6
PROGRAM	[Bar chart]			

TIME	0:00	P2	PULSE	P
DIST. KM	0.0		LEVEL	18
PROGRAM	[Bar chart]			
TIME	0:00	P3	PULSE	P
DIST. KM	0.0		LEVEL	3
PROGRAM	[Bar chart]			
TIME	0:00	P4	PULSE	P
DIST. KM	0.0		LEVEL	6
PROGRAM	[Bar chart]			
TIME	0:00	P5	PULSE	P
DIST. KM	0.0		LEVEL	3
PROGRAM	[Bar chart]			
TIME	0:00	P6	PULSE	P
DIST. KM	0.0		LEVEL	6
PROGRAM	[Bar chart]			
TIME	0:00	P7	PULSE	P
DIST. KM	0.0		LEVEL	9
PROGRAM	[Bar chart]			
TIME	0:00	P8	PULSE	P
DIST. KM	0.0		LEVEL	9
PROGRAM	[Bar chart]			
TIME	0:00	P9	PULSE	P
DIST. KM	0.0		LEVEL	4
PROGRAM	[Bar chart]			
TIME	0:00	P10	PULSE	P
DIST. KM	0.0		LEVEL	9
PROGRAM	[Bar chart]			

FELHASZNÁLÓI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (U1 – U5)

A felhasználói program lehetőséget nyújt a felhasználó számára, hogy előállítson saját, egyéni edzésprogramokat, melyeket a későbbiekben bármikor alkalmazhat.

- A kijelző bekapcsolásához csatlakoztassa a tápkábelt a hálózatra.
- Válassza ki az UP és DOWN gombok segítségével a kívánt 5db felhasználói edzésprogram egyikét: U1 – U5. A grafikus kijelzőn látható a választott edzésprogram rövidített neve. Miután kiválasztotta az edzésprogramot, nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.

- A grafikus kijelzőn a választott edzésprogram profiljának első oszlopa villog (beállítható oszlopok száma tíz). 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. A beállítások végeztével a grafikus kijelzőn megjelenik a konzol memóriájába frissen mentett teljes edzésprogram grafikus profilja.

TIME	0:00	P 11	PULSE	P
DIST.	0.0	U 1	LEVEL	1

- Az edzésintenzitás beállítások végeztével, az alkalmazni kívánt edzésprogramhoz beállíthatja a célkitűzéseit. TIME feliratú kijelző villog. Alapbeállítás: 30 perc. Módosíthatja az edzésprogram időtartamát az UP és DOWN gombok segítségével, majd nyomja meg az ENTER gombot a beállítás megerősítéséhez.

TIME	0:00	P 12	PULSE	P
DIST.	0.0	U 2	LEVEL	1

- DISTANCE feliratú kijelző villog. Beállíthatja az edzésprogram során elérni kívánt távolságot az UP és DOWN gombok segítségével. A beállítás rögzítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.

TIME	0:00	P 13	PULSE	P
DIST.	0.0	U 3	LEVEL	1

- CALORIES feliratú kijelző villog. Beállíthatja az edzésprogram során elégetni kívánt kalóriamennyiséget az UP és DOWN gombok segítségével. A beállítás rögzítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.

TIME	0:00	P 14	PULSE	P
DIST.	0.0	U 4	LEVEL	1

- Az adatok bevitelét követően, az edzésprogram indításához nyomja meg a START gombot. Az edzésprogram intenzitása az elvégzett beállításoknak megfelelően változik, de azt menet közben bármikor az UP és DOWN gombokkal manuális módosíthatja.

- Az edzésprogramot bármikor leállíthatja és szüneteltetheti a START/STOP gomb megnyomásával. Az edzésprogram folytatásához nyomja meg ismét a START/STOP gombot. A START/STOP gomb hosszantartó megnyomásával tudja törölni a kijelzőn megjelenített adatokat.

TIME	0:00	P 15	PULSE	P
DIST.	0.0	U 5	LEVEL	1

- Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a kijelzőn az egyik beállított célkitűzése el nem éri a 0 értéket. Az edzés befejeztével hangjelzés hallható.

WATT (teljesítmény) EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA (P16)

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.

- A kijelző bekapcsolásához csatlakoztassa a tápkábelt a hálózatra.
- Válassza ki az UP és DOWN gombok segítségével a WATT edzésprogramot: P16, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.
- A program kiválasztását követően beállíthatja a célkitűzését.
- TIME feliratú kijelző villog. Módosíthatja az edzésprogram időtartamát az UP és DOWN gombok segítségével. Majd nyomja meg az ENTER gombot a beállítás megerősítéséhez.
- DISTANCE feliratú kijelző villog. Beállíthatja az edzésprogram során elérni kívánt távolságot az UP és DOWN gombok segítségével. A beállítás rögzítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.
- CALORIES feliratú kijelző villog. Beállíthatja az edzésprogram során elégetni kívánt kalóriamennyiséget az UP és DOWN gombok segítségével. A beállítás rögzítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.
- PULSE feliratú kijelző villog. Beállíthatja az edzésprogram során tartani kívánt pulzusértéket az UP és DOWN gombok segítségével. A beállítás rögzítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.
- WATT feliratú kijelző villog. Állítsa be az edzésprogram intenzitás szintjét az UP és DOWN gombokkal, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.
- Az adatok bevitelét követően, az edzésprogram indításához nyomja meg a START/STOP gombot. Az edzésprogram intenzitása az elvégzett beállításoknak megfelelően változik, de azt menet közben bármikor az UP és DOWN gombokkal manuális módosíthatja.
- Az edzésprogramot bármikor leállíthatja és szüneteltetheti a START/STOP gomb megnyomásával. Az edzésprogram folytatásához nyomja meg ismét a START/STOP gombot. A START/STOP gomb hosszantartó megnyomásával tudja törölni a kijelzőn megjelenített adatokat.

TIME	0:00	P 16	PULSE	P
DIST. KM	0.0		LEVEL	9
			WATT PRO	

SZÍVRITMUS EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA - HRC

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

- Csatlakoztassa a tápkábelt a hálózathoz a kijelző bekapcsolásához.
- Válassza ki az UP és DOWN gombok segítségével a HRC edzésprogramok egyikét: P17÷P20, 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.
 - P17 = HRC 55% - zsírégető edzés
 - P18 = HRC 75% - aerob edzés
 - P19 = HRC 95% - anaerob edzés
 - P20 = HRC TAG - egyéni pulzusérték beállítás

Az első három edzésprogram esetén a kijelző figyelembe veszi a felhasználó életkorát és a **HRC=220-életkor x (55%, 75%, 95%)** képlet szerint automatikusan beállítja a pulzusküszöbértéket. A választott edzésprogram megerősítését követően a kijelzőn villogni kezd az AGE felirat. Az UP és DOWN gombok segítségével adja meg az életkorát, majd a beállítás rögzítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.

- P20 = HRC TAG – edzésprogram választása esetén a PULSE 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. Módosíthatja az edzésprogram időtartamát az UP és DOWN gombok segítségével. Majd nyomja meg az ENTER gombot a beállítás megerősítéséhez.
- DISTANCE feliratú kijelző villog. Beállíthatja az edzésprogram során elérni kívánt távolságot az UP és DOWN gombok segítségével. A beállítás rögzítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.
- CALORIES feliratú kijelző villog. Beállíthatja az edzésprogram során elégetni kívánt kalóriamennyiséget az UP és DOWN gombok segítségével. A beállítás rögzítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.
- Edzésprogram indításához nyomja meg a START gombot.
- HRC edzésprogram során a kijelző folyamatosan figyelemmel kíséri a felhasználó pulzusát, és a beállított cél-pulzusértéknek megfelelően automatikusan szabályozza a pedálok ellenállását, erősségi fokozatát.
- Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a kijelzőn a beállított célkitűzése el nem éri a 0 értéket.
- Az edzésprogramot bármikor leállíthatja a START/STOP gomb megnyomásával. Amennyiben törölni szeretné a kijelzőn megjelenített adatokat, nyomja meg hosszan a START/STOP gombot.

Megjegyzés: HRC edzésprogram alkalmazásához viselnie kell a mellkasi pulzusérzékelőt, 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.

TIME		PULSE
0:00	P 17	P
DIST. KM	55%	LEVEL
00		1
		PULSE PRO

TIME		PULSE
0:00	P 18	P
DIST. KM	75%	LEVEL
00		1
		PULSE PRO

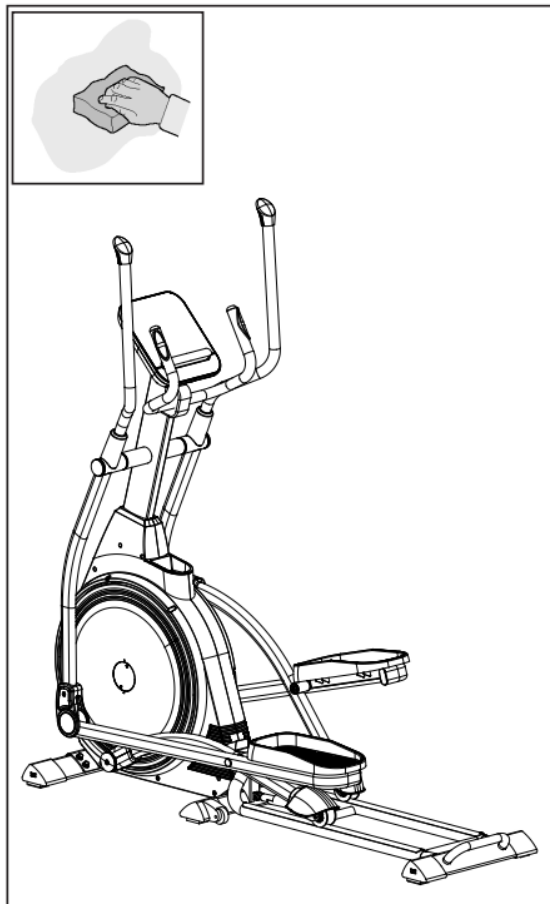
TIME		PULSE
0:00	P 19	P
DIST. KM	95%	LEVEL
00		1
		PULSE PRO

TIME		PULSE
0:00	P 20	P
DIST. KM		LEVEL
00		1
		PULSE PRO

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 sós folyadék) károsíthatja az edzőgép elektromos és fém részeit. Minden edzést követően, a verejtékmaradvány eltávolításához használjon enyhe mosószert, 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.



ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓK

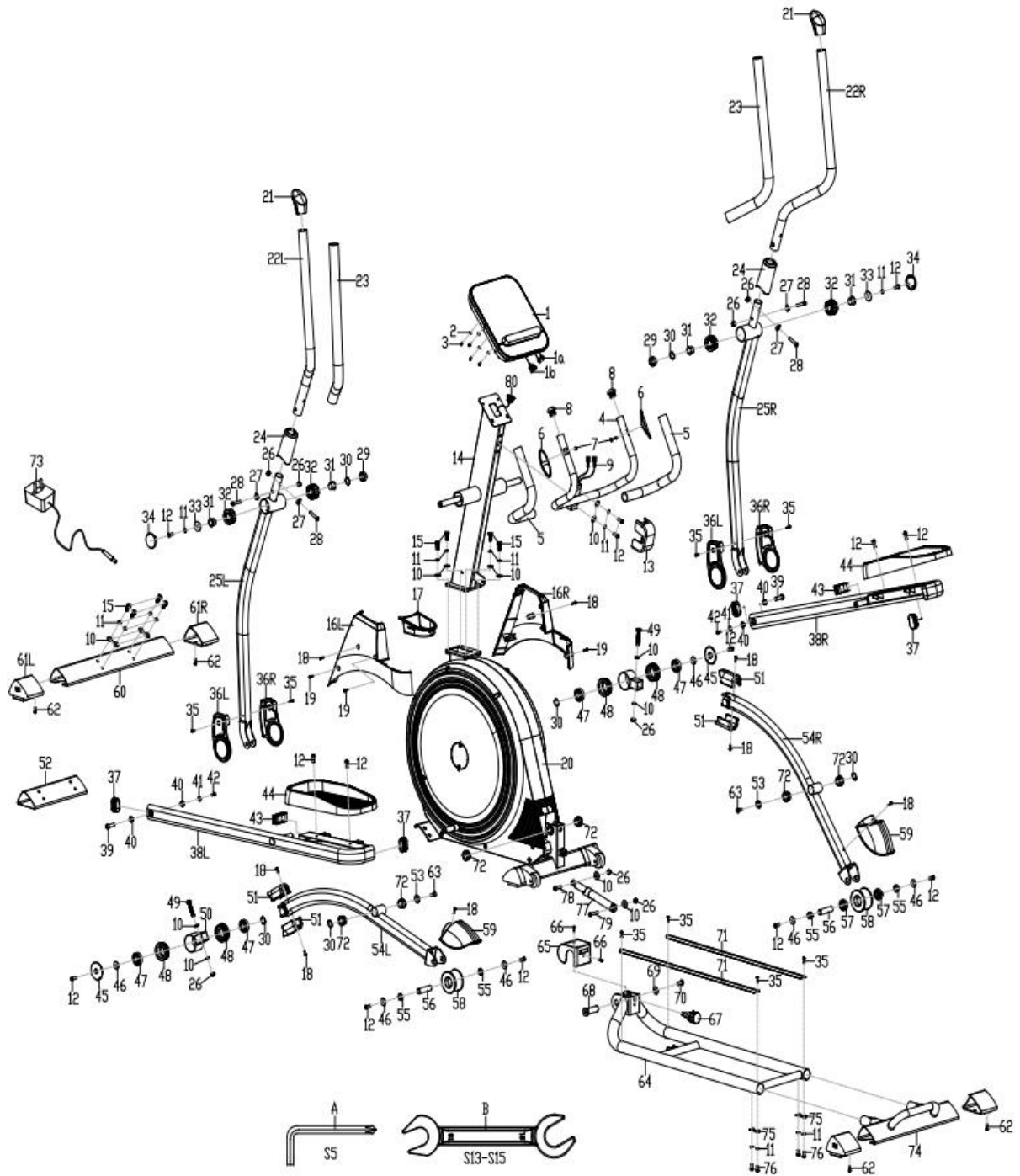
Ezt az elektromos terméket tilos a lakossági hulladékba dobni! A törvény előírja, hogy a terméket újra kell hasznosítani élettartamának lejártá után, a környezet védelme érdekében.

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.



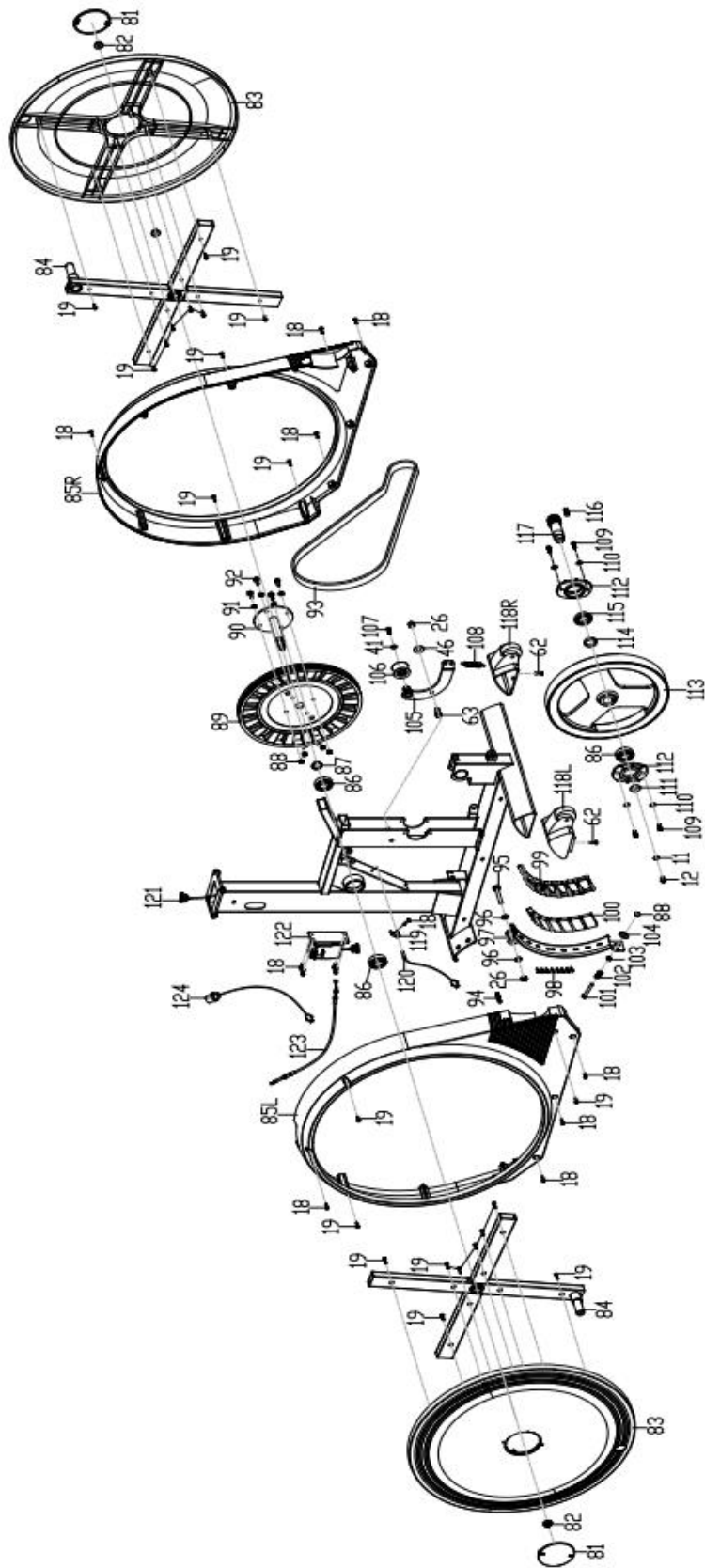
ROBBANTOTT ÁBRA_1

ERX 600



ROBBANTOTT ABRA_2

ERX 600



TGORX
FITNESS IN MOTION

Forgalmazó:



www.fittsport.com