

**TOORX**  
FITNESS IN MOTION

## HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



# ERX65



Cod : GRLDTOORXERX65

Rev : 00

Ed : 07/18



## TARTALOMJEGYZÉK

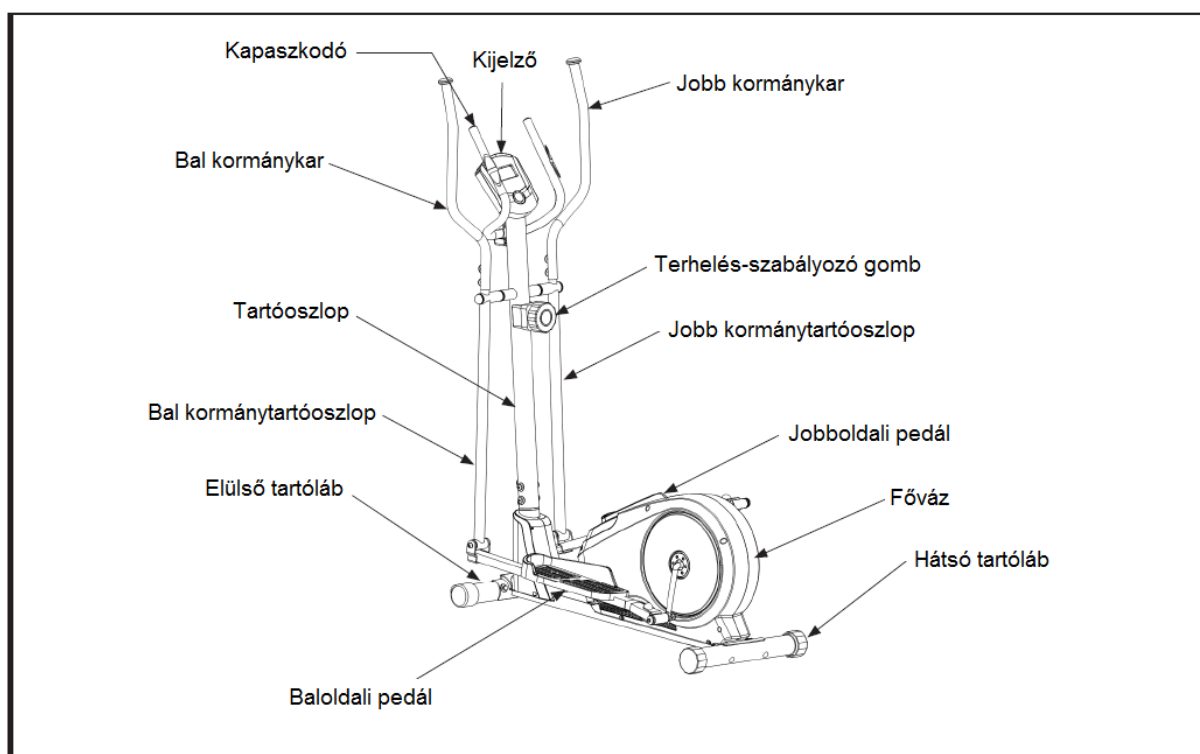
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK .....	3
MŰSZAKI JELLEMZŐK .....	4
ÖSSZESZERELÉS .....	5
ELLIPTIKUS EDZŐGÉP MOZGATÁSA .....	10
ELLIPTIKUS EDZŐGÉP HASZNÁLATA .....	11
PEDÁLOK POZICIONÁLÁSA .....	11
KIJELZŐ- és GOMB FUNKCIÓK .....	12
EDZŐGÉP KARBANTARTÁSA .....	13
AKKUMULÁTOROK CSERÉJE .....	13
ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ .....	13
ROBBANTOTT ÁBRA .....	14
HÁTLAG, FORGALMAZÓ .....	16

## FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

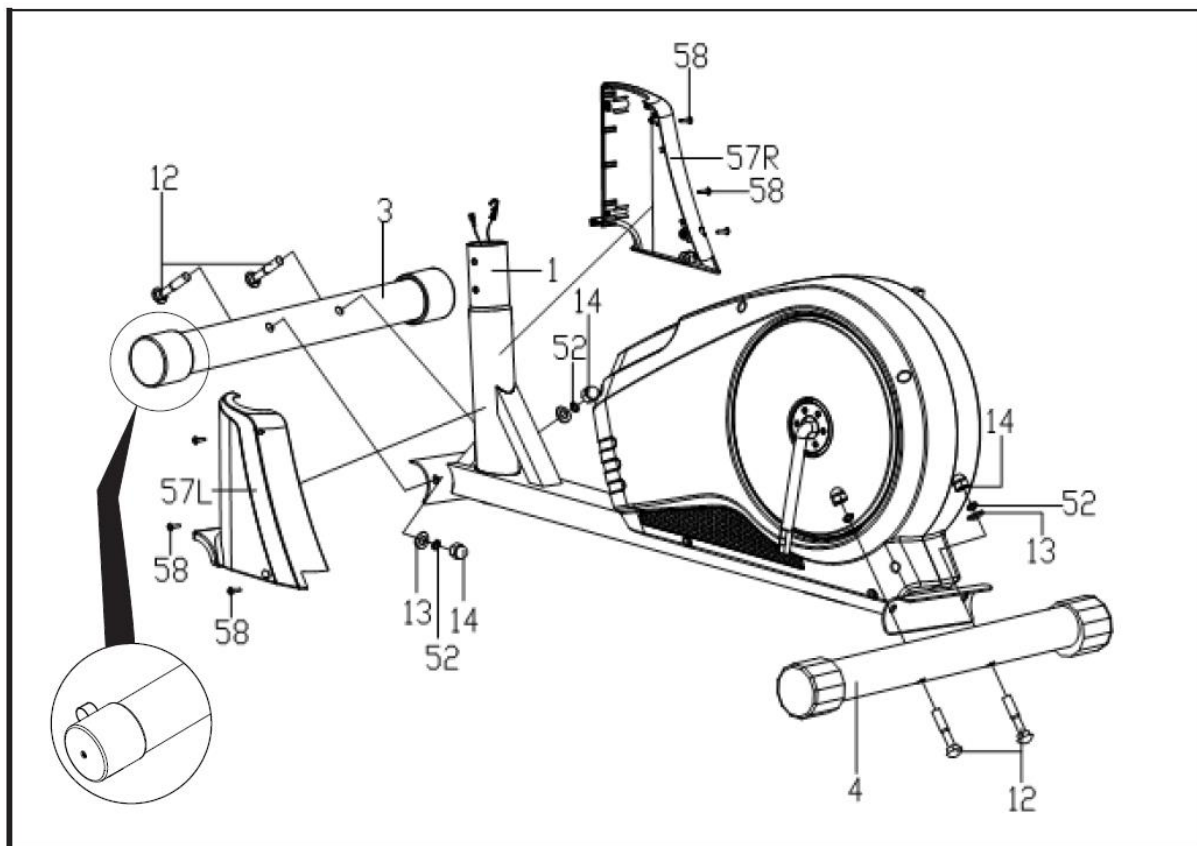
1. A súlyos balesetek elkerülése érdekében olvassa el az alábbi biztonsági óvintézkedéseket és az edzőgépre ragasztott figyelmeztető matricákat, mielőtt használatba venné azt.
  2. A tulajdonos felelőssége, hogy biztosítsa az edzőgép összes felhasználója számára a megfelelő óvintézkedéseket és figyelmeztesse 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 edzőcipőt.
  6. Rendszeresen ellenőrizze és rögzítse megfelelően a berendezés tartozékait.
  7. 16 évnél fiatalabb gyerekeket és háziállatokat mindig tartson távol az edzőgéptől.
  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.
- NE használja az edzőgépet edzőteremben, intézményes keretek között és ne adja azt bérbe. Az edzőgépet kizárólag otthoni használatra tervezték.
  - 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, ha a gép nem megfelelően működik.
  - NE tegyen soha semmilyen tárgyat a berendezés nyílásaiba.
  - NE viseljen laza, lógó öltözetet, amit becsíphet a szerkezet.
  - NE viseljen szintetikus anyagból készült ruhát edzésekor. A nem megfelelő ruházat elektrosztatikus töltések kialakulásának lehetőségét is okozhatja.
  - 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.

## MŰSZAKI JELLEMZŐK

Terhelésállítás	8 fokozat, manuális szabályozás
Fékrendszer	Mágnesfék
Kijelző adatmegjelenítés	Idő, távolság, sebesség, kalória, pulzus
Lendkerék	8 kg
Összeszerelt méret	1250 x 690 x 1620 mm
Nettó súly	36 kg
Bruttó súly	39 kg
Felhasználói testsúly	110 kg (max)
Üzemeltetési hőmérséklet	5 - 32 ° C
Tápellátás	2db AA ceruzaelem
Megfelelőségi szabvány	EN ISO 20957-1 - EN 957-6 (HC osztály)
Irányelvek	2001/95 / CE - 2014/30 / UE - 2014/35 / UE - 2011/65 / UE



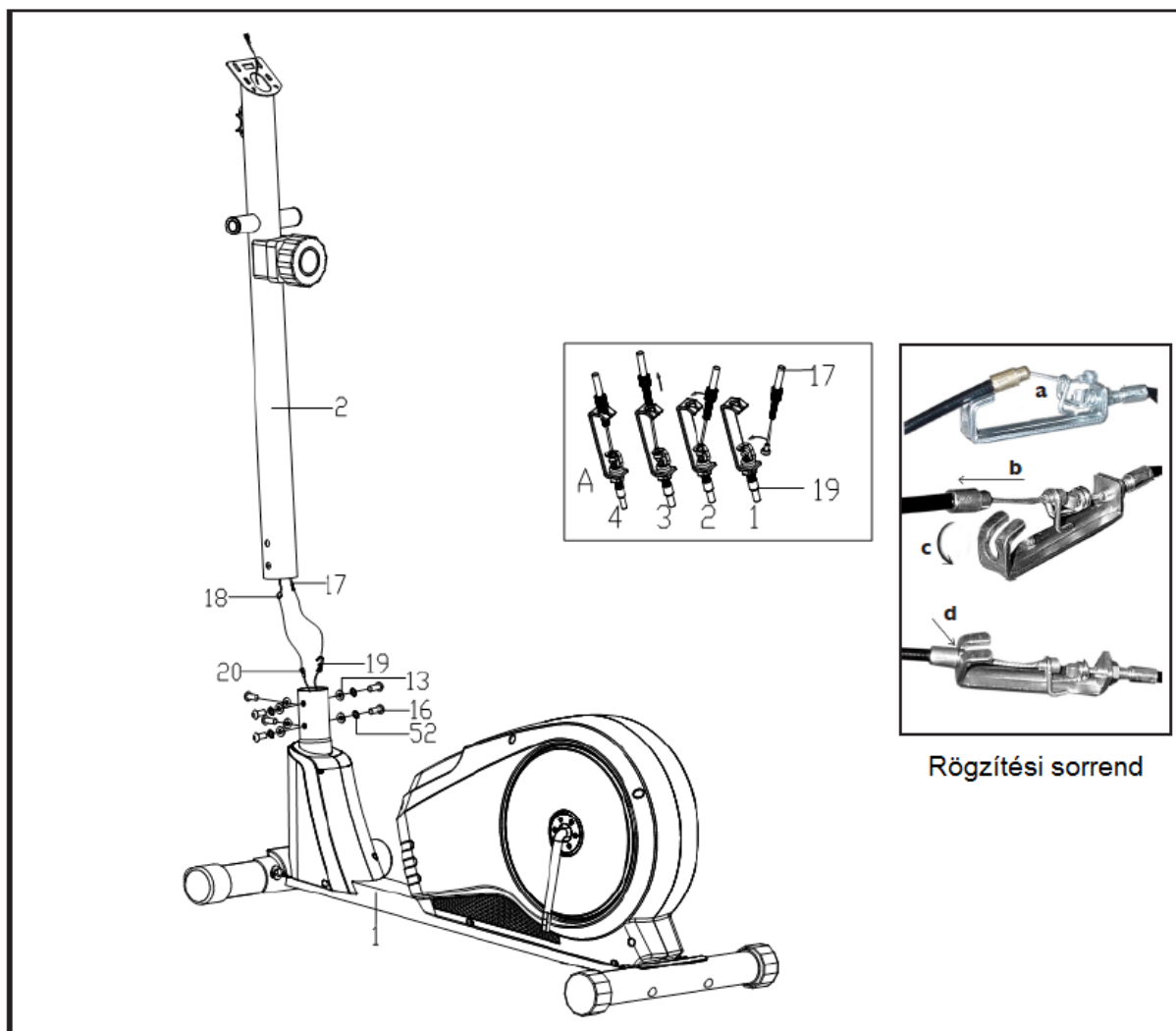
## ÖSSZESZERELÉS



### 1. LÉPÉS

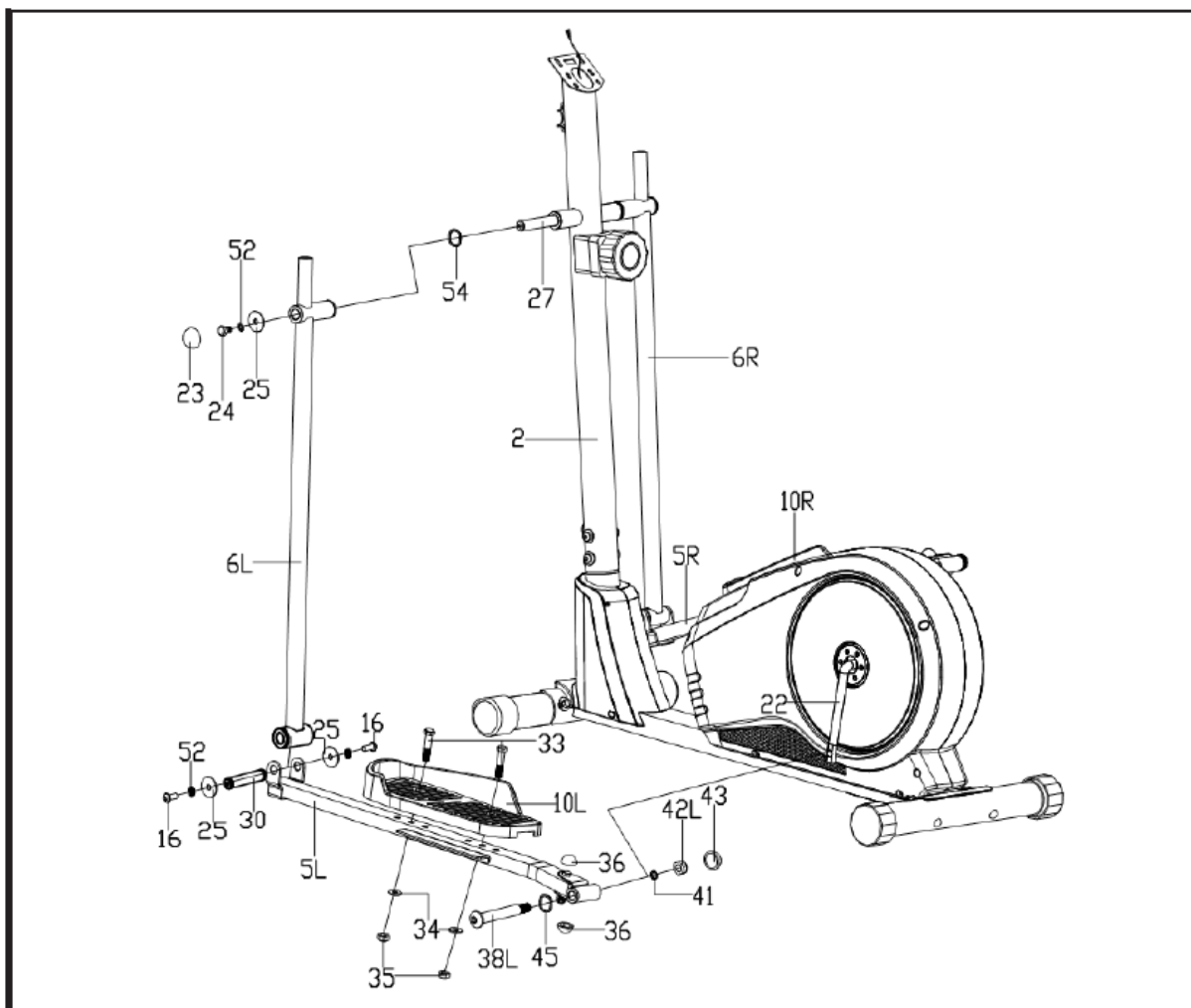
Mielőtt hozzáfogna az összeszereléshez, előtte egy másik személy segítségével, helyezze a berendezést sima talajra és abban a helyiségben, ahol a későbbiekben használni kívánja az edzőgépet. Távolítsa el a csomagolóanyagot.

- Rögzítse a hátsó tartólábat (4) a fővázhoz (1) kettő M8x76mm csavarral (12), kettő M8 anyával (14), kettő Ø8 mm rugós alátéttel (52) és kettő Ø20xØ8.5xR30 ívelt alátéttel (13).
- Megjegyzés: mielőtt hozzáfogna az elülső tartóláb rögzítéséhez, előtte nézze meg és forgassa el az ábrának megfelelő irányba (a kereknek a külső részen kell lenniük).
- Rögzítse az elülső tartólábat (3) a fővázhoz (1) kettő M8x76mm csavarral (12), kettő M8 anyával (14), kettő Ø8 mm rugós alátéttel (52) és kettő Ø20xØ8.5xR30 ívelt alátéttel (13).
- Rögzítse az elülső bal és jobboldali burkolatokat (57L, 57R) a fővázhoz hat ST4.2x18 mm önmetsző csavarral (58), az ábrán jelzett módon.



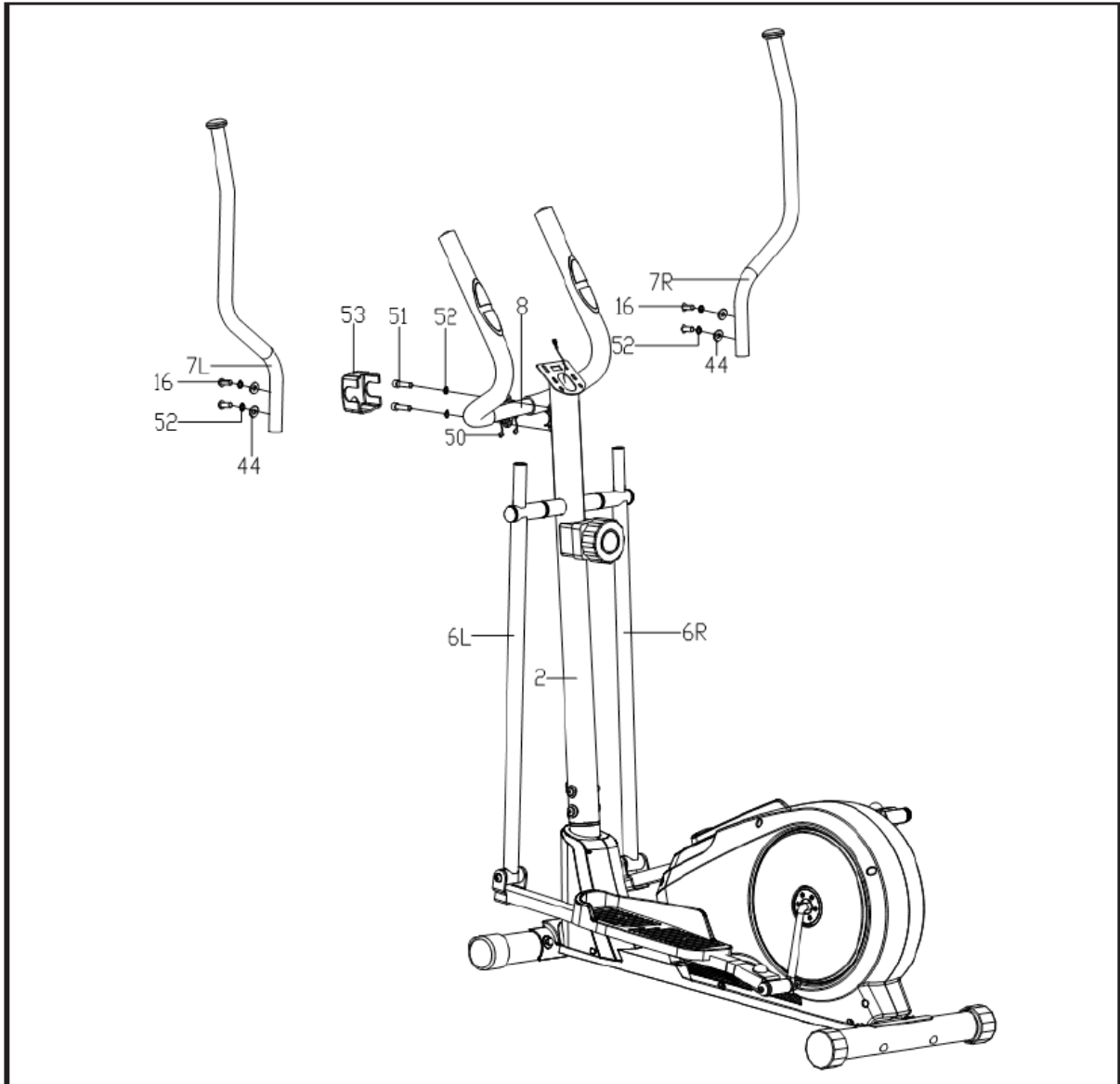
## 2. LÉPÉS

- Illessze a tartóoszlopot (2) a fővázhoz (1) az ábrán jelzett módon. Egy másik személy segítségével, amíg a tartóoszlopot a fővázhoz közel fogja, végezze el az alábbi csatlakoztatási műveleteket.
- Ügyeljen arra, hogy a terhelés-szabályozó gomb a belső oldalon legyen. Akassza a tartóoszlopban lévő terhelés-szabályozó acél drótot (17) a fővázban lévő csatlakozóba (19). Nézze a belső rajzot és kövesse a rögzítés sorrendjét.
- Majd csatlakoztassa tartóoszlop sebességérzékelő vezetékét (18) a főváz sebességérzékelő vezetékével (20).
- Tolja be a kilógó vezeték részeket a tartóoszlopba, majd illessze a tartóoszlopot a fővázra és rögzítse négy M8x16 mm csavarral (16), négy Ø8 mm rugós alátéttel (52) és négy Ø20×Ø8.5×R30 ívelt alátéttel. **Figyelem: kerülje a vezetékek becsípődését!**



### 3. LÉPÉS

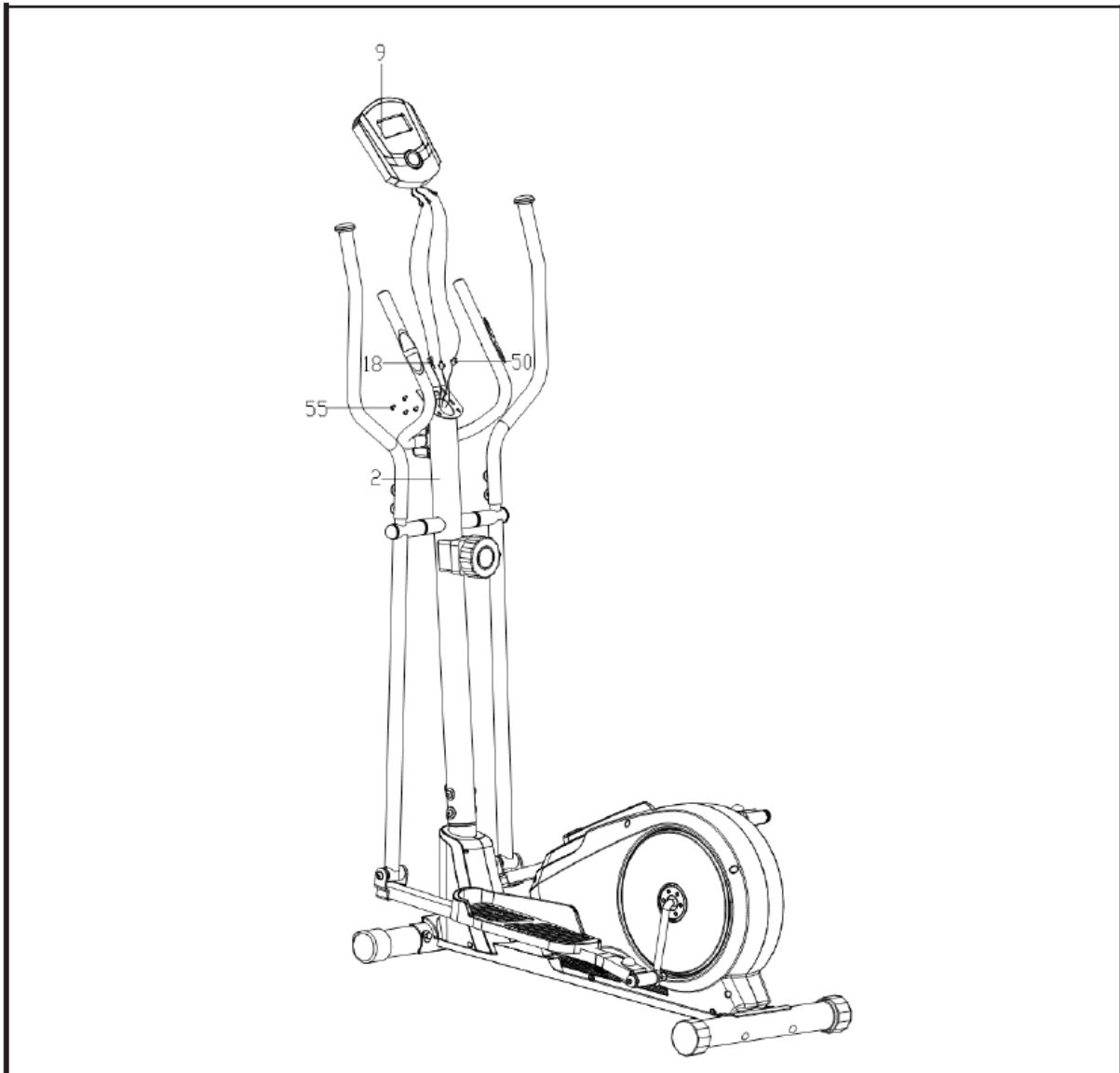
- Illessze a tartótengelyt (27) a tartóoszlopba (2), majd csúsztasson a tengely mindkét végére egy-egy hullámos alátétet (54). Illessze a tartótengely (27) baloldalára a baloldali kormánytartóoszlopot (6L), majd rögzítse azt egy lapos alátéttel (25), egy rugós alátéttel (52), egy M8x20 mm csavarral (24) és egy zárókupakkal (23).
- Helyezzen a baloldali pedáltartó (5L) alsó végébe egy csuklópánt csavart (38L) egy hullámos alátéttel (45). Majd helyezze a baloldali pedálkar (22) furatába és rögzítse azt egy Ø13 mm rugós alátéttel és egy önzáró anyával (42L) a rajzon jelzett módon. Végül takarja le egy zárókupakkal (43). Megjegyzés: a csuklópántcsavar (38L) rögzítéséhez tekerje a kulcsot az óramutató járásával ellentétes irányba.
- Illessze a baloldali kormánytartóoszlopot (6L) a baloldali pedáltartóba (5L), majd csúsztasson a furatokon át egy forgó tengelyt (30) és rögzítse a tengelyt mindkét végénél egy-egy Ø8.2xØ32x2 alátéttel, Ø8 mm rugós alátéttel (52) és M8x16 mm csavarral (16).
- Rögzítse a baloldali pedált (10L) a baloldali pedáltartóhoz (5L) kettő M10x45 mm csavarral (33), kettő Ø10 mm alátéttel (34) és kettő M10 anyával (35).
- Hasonló módon szerelje fel jobboldali kormánytartóoszlopot (6R), a jobboldali pedáltartót (5R) és a jobboldali pedált (10R). Megjegyzés: a jobboldali csuklópánt csavar (38R) rögzítéséhez tekerje a kulcsot az óramutató járásával megegyező irányba.



#### 4. LÉPÉS

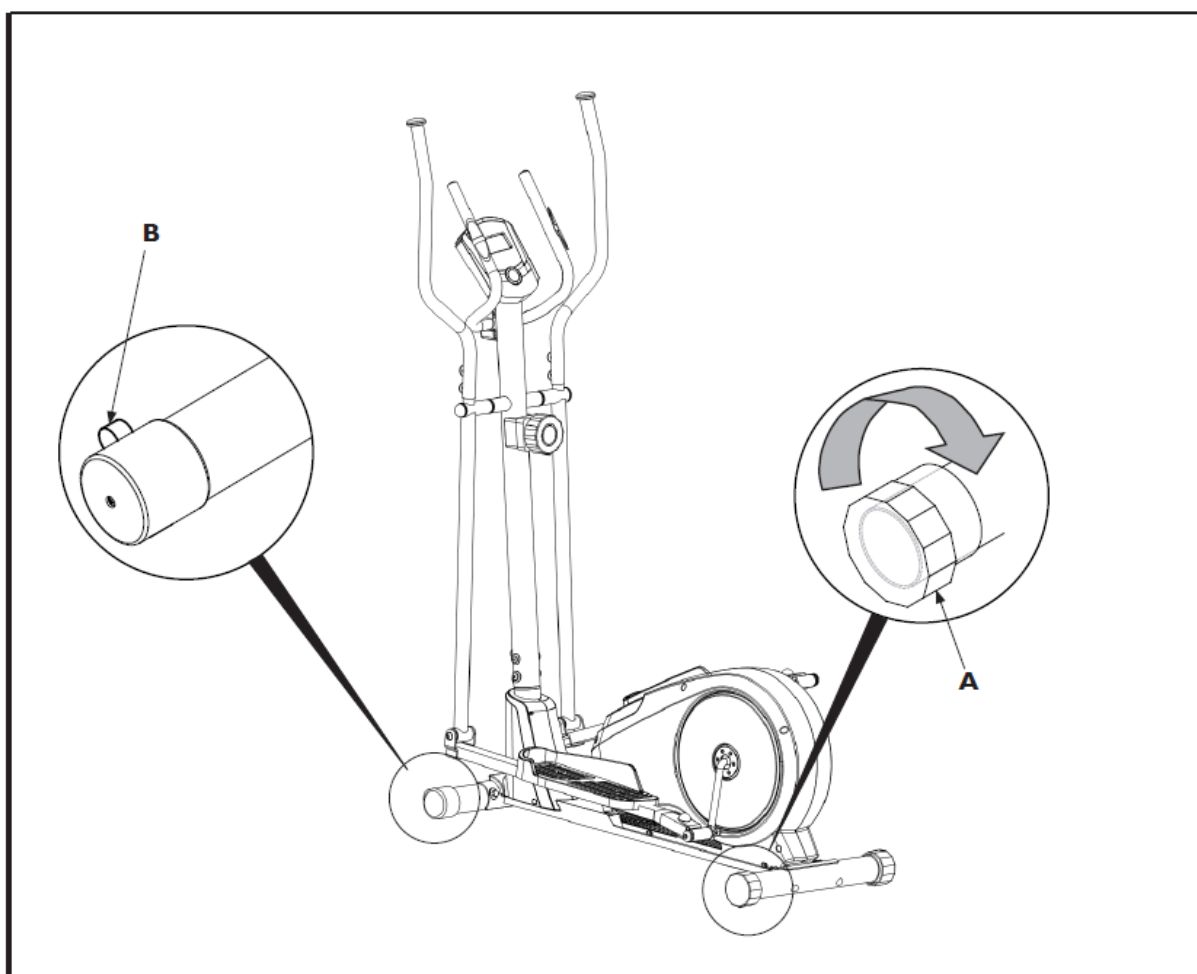
- Illessze a kapaszkodót (8) a tartóoszlop (2) felső végéhez. Majd vezesse át óvatosan a tartóoszlop felső végén lévő gumis furaton át a kapaszkodóban lévő markolati pulzusérzékelő vezetékét (50).
- Rögzítse a kapaszkodót (8) a tartóoszlophoz kettő M8x30 mm csavarral (51), kettő Ø8 mm rugós alátéttel (52) és egy zárókupakkal (53). **Figyelem: kerülje a vezetékek becsípődését!**
- Illessze a baloldali és a jobboldali kormánykart (7L, 7R) a baloldali és a jobboldali kormánytartóoszlopokba (6L, 6R). Majd rögzítse azokat kettő M8x16 mm csavarral (16), kettő Ø8 mm rugós alátéttel (52) és kettő Ø20xØ8.5xR12.5 alátéttel (44) a rajznak megfelelő módon.





## 5. LÉPÉS

- Mielőtt hozzáfogna a kijelző rögzítéséhez, előtte nézze meg a kijelző hátulján lévő rekeszben, hogy tartalmaz-e a kijelző működéséhez szükséges elemeket. Ellenőrizze, hogy az elemek megfelelően felvannak-e töltve, majd távolítsa el a szigetelőanyag minden csíkját az elemek érintkezőiről.
- Egy másik személy fogja meg a kijelzőt (9) a tartóoszlop (2) felső részéhez közel. Csatlakoztassa a kijelző vezetékeit a tartóoszlop vezetékeihez.
- A kilógó vezetékreszeket tolja vissza a tartóoszlopba, majd rögzítse a kijelzőt a tartóoszlop konzoljához négy M4x12 mm csavarral (55).



## 6. LÉPÉS

- ELLIPTIKUS EDZŐGÉP SZINTEZÉSE. Ha használatkor az edzőgép kicsit billeg a padlón, addig forgassa a hátsó lábon lévő szintezőgombok egyikét (A), vagy esetleg mindkettőt, amíg a billegés meg nem szűnik.
- A termék összeszerelése befejeződött. Használat előtt olvassa el a használati útmutató többi részét, hogy megismerje az összes információt az edzőgép biztonságos használatáról.

## ELLIPTIKUS EDZŐGÉP MOZGATÁSA

**Ez a művelet két személyt igényel.** Az egyik személy az elliptikus edzőgép elé áll és fogja a tartóoszlopot, miközben az egyik lábával támaszkodik az elülső lábnak. A másik személy az elliptikus edzőgép mögé áll és határozottan fogja meg a hátsó tartólábat, majd addig emelje fel az elliptikus edzőgépet, amíg az elülső lábon lévő kerekeken (B) nem mozgatható. Óvatosan gurítsák át a kívánt helyre az elliptikus edzőgépet, majd eresszék le a talajra.

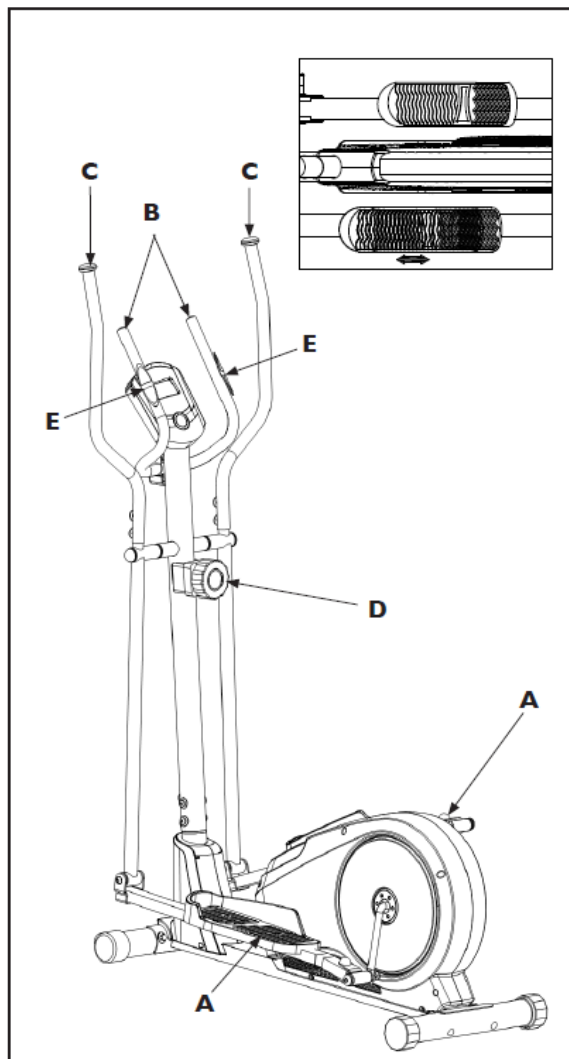
## ELLIPTIKUS EDZŐGÉP HASZNÁLATA

Az edzőgépre úgy álljon fel, hogy megfogja a kapaszkodót (B), majd rálép a legalsó állásban lévő pedálra (A). Ezután lépjen fel a másik pedálra. Fogja meg a kormánykarokat (C) és kezdje el taposni a pedálokat, amíg azok folyamatosan mozogni nem kezdenek. **Megjegyzés: a pedáltárcsák mindkét irányban foroghatnak. Ajánlatos a pedáltárcsákat előre forgatni; a változatosság kedvéért azonban az ellentétes irányban is forgathatók.**

Edzés közben a terhelés-szabályozó gombbal (D) tudja az intenzitás szintjét manuálisan módosítani. **Megjegyzés: a kívánt érték kiválasztását követően néhány másodpercnek kell eltelni, hogy az edzőgép az új beállításhoz igazodjon**

Ha úgy kívánja, mérje meg pulzusát. A kapaszkodón elhelyezett markolati pulzusérzékelők (E) segítségével tudja pulzusát megmérni. **Ha a markolati pulzusérzékelőn lévő fémérintkezőkön átlátszó műanyag fólia van, távolítsa el azokat. Ezenfelül, ügyeljen arra is, hogy keze tiszta legyen.** Ezután úgy fogja meg a markolati pulzusérzékelőket, hogy tenyere a fémérintkezőkön legyen. **Ne mozgassa a kezét, de ne is fogja túl szorosan az érintkezőket.**

Ha le akar szállni az edzőgépről, várjon, amíg a pedálok teljesen meg nem álltak. **Megjegyzés: az edzőgépen nincs szabadonfutó kerék; a pedálok a lendkerék leállításáig folyamatosan mozognak.** Amikor a pedálok megálltak, miközben fogja a kapaszkodót, előbb a magasabban lévő pedálról szálljon le. Ezután vegye le lábát az alsó pedálról.



## PEDÁLOK POZICIONÁLÁSA

A pedálok beállításához csavarja le mindkét anyát, mindkét pedál alatt, és távolítsa el a csavarokat. Ezután helyezze a pedáltartón rendelkezésre álló három helyzet egyikére, majd tekerje vissza az anyákat a csavarokkal.

Az optimális beállítás a középső. Az előre állítás az alacsonyabb testtartású embereknek, míg a hátsó pozícióba történő állítás a magasabb testtartású embereknek a komfortosabb.

**Megjegyzés:** A pedálok módosítását mindkét oldalon egyformán kell elvégezni. A két pedál közötti eltérő helyzetbeállítás izom- és ízületi fájdalmakat okozhatnak

## KIJELZŐ- és GOMB FUNKCIÓK

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

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

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

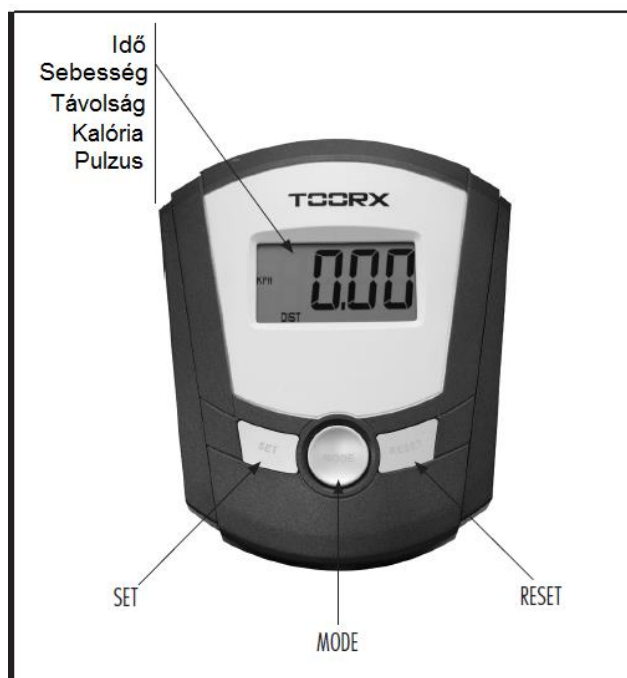
**DISTANCE** (távolság) - mutatja a megtett távolságot, vagy a távolságalapú programból hátramaradt távolságot.

**ODO** – mutatja az utolsó akkumulátor csere óta megtett teljes 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 (\*).

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



### MODE gomb

- Mielőtt megkezdene edzését, nyomja meg a MODE gombot, hogy a kiválassza a kívánt kitűzött cél egyikét: idő, távolság, kalória. A beállításokat a SET gomb segítségével tudja elvégezni.
- A beállításokat követően, nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez.
- Nyomja meg a MODE gombot, amennyiben változtatni kíván az adat megjelenítésen a kijelzőn.

### SET gomb

- a SET gombbal tudja a kiválasztott edzésprogram paramétereit beállítani (idő, távolság, kalória).
- A beállítandó érték egy egységgel történő növeléséhez nyomja meg a SET gombot röviden. A gyorsabb értéknöveléséhez tartsa lenyomva a gombot hosszabb ideig.

### RESET gomb

- a RESET gomb megnyomásával tudja törölni a bevitt adatokat (kivéve az utolsó akkumulátor csere óta megtett teljes távolságot).

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

---

## EDZŐGÉP KARBANTARTÁSA

Rendszeresen takarítsa le és tartsa tisztán, szárazon az edzőgépet. A rendszeres tisztítás nagymértékben meghosszabbítja a berendezés élettartamát.

FIGYELEM: Edzéskor a fokozott izzadás (szerves sók 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 törülővel.

---

## AKKUMULÁTOROK CSERÉJE

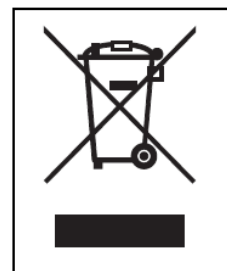
- Mielőtt behelyezné az elemeket (AA típus), előtte nézze meg a rekesz belsejében a rajzot és ellenőrizze a polaritást.
- Amikor a kijelzőn az adatok egyre lassabban jelennek meg, akkor ideje az akkumulátorokat cserélni (AA típus). **FIGYELEM: Ne kísérelje meg újratölteni az elemeket, kizárólag új elemeket használjon az edzőgéphez és ne használjon eltérő típusú elemeket sem, mert károsíthatja az edzőgép elektromos részeit.** Megjegyzés: ne dobja a használt, lemerült elemeket a háztartási kukába. Gondoskodjon az elemek gyűjtéséről és azok elhelyezéséről a megfelelő gyűjtőkben.

---

## ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓK

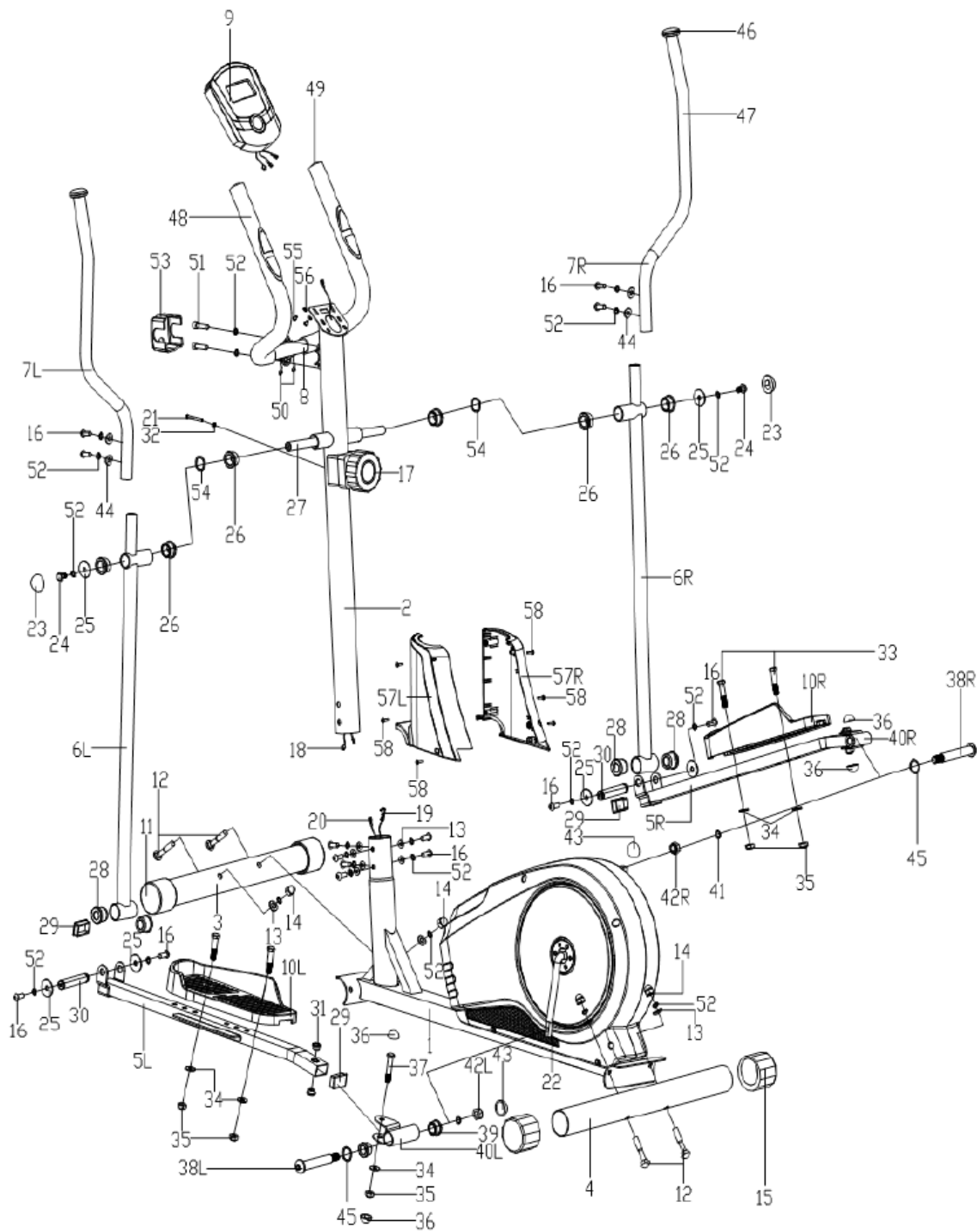
**Ezt az elektromos terméket tilos a lakossági hulladékba dobni! A törvény előírja, hogy a terméket újra kell hasznosítani élettartamának lejártá után, a környezet védelme érdekében.**

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.



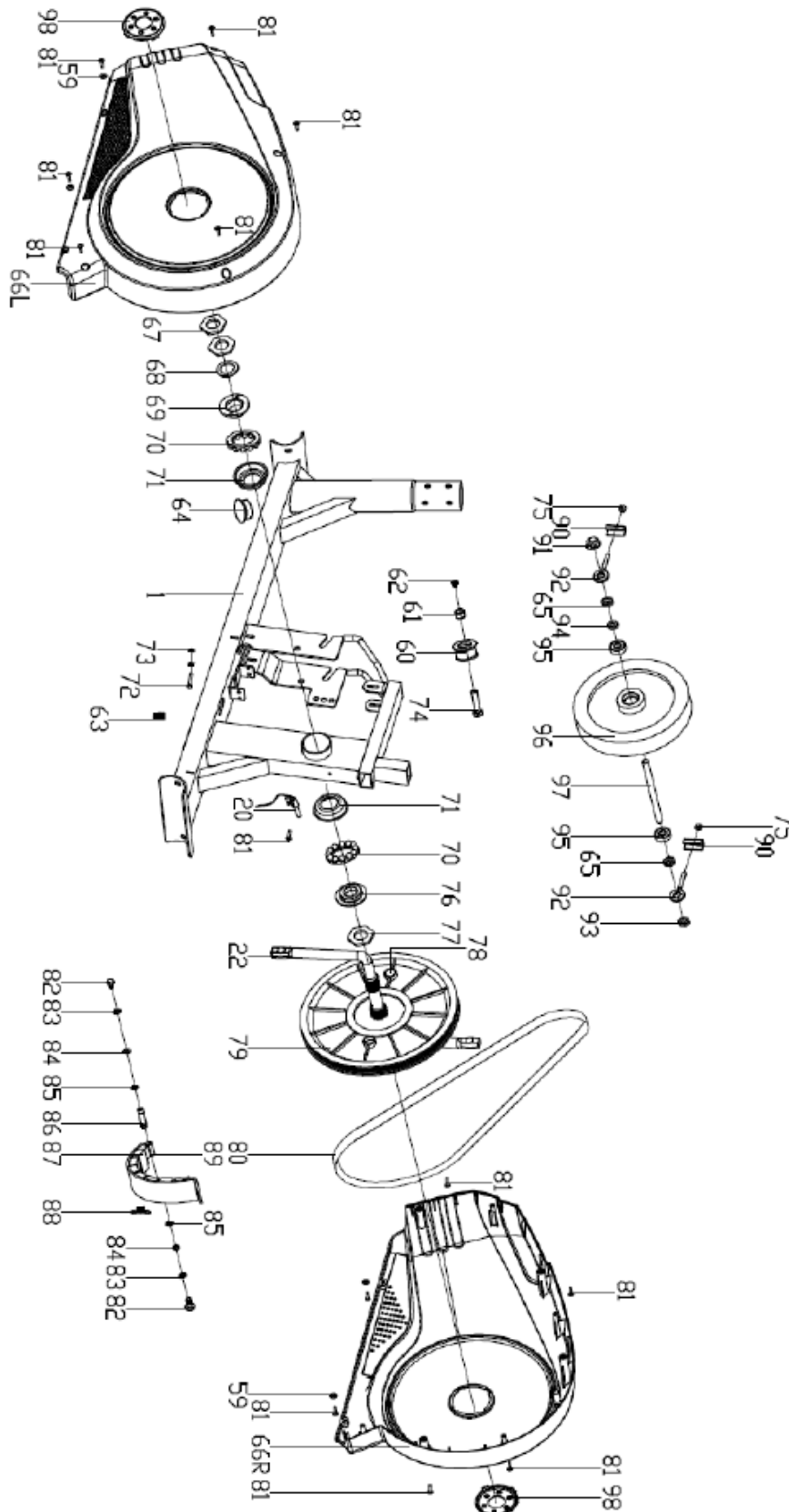
## ROBBANTOTT ÁBRA\_1

## ERX 65



## ROBBANTOTT ABRA\_2

ERX 65



**TGORX**  
FITNESS IN MOTION

Forgalmazó:



[www.fittsport.com](http://www.fittsport.com)