

TCORX
FITNESS IN MOTION

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



BRXFLEXI



Rev : 00

Ed : 02/17



TARTALOMJEGYZÉK

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
MŰSZAKI JELLEMZŐK	4
ALKATRÉSZ AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT	5
ÖSSZESZERELÉS	6
EDZŐKERÉKPÁR SZINTEZÉSE	9
EDZŐKERÉKPÁR MOZGATÁSA	9
EDZŐKERÉKPÁR ÖSSZEHAJTÁSA TÁROLÁSHOZ	10
KIJELZŐ ÉS GOMB FUNKCIÓK	11
AKKUMULÁTOR CSERÉJE	12
EDZŐKERÉKPÁR KARBANTARTÁSA	12
ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ	12
ROBBANTOTT ÁBRA	13
HÁTLAG, FORGALMAZÓ	14

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. Az edzőkerékpár használata közben a háta legyen mind egyenes; ne görbítse azt.
 10. A túledzés komoly egészségügyi problémákat okozhat vagy halált. Ha bármilyen fájdalmat érez edzése közben, álljon meg, pihenjen és hűtse le magát.
-
- 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 használja az edzőgépet kereskedelmi célból, ne kölcsönözze, és ne használja intézményi keretek között. Az edzőgépet kizárólag otthoni használatra tervezték.
 - 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.
 - NE működtesse az edzőgépet, ha a gép nem megfelelően működik.
 - NE használja az edzőgépet 100 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.

MŰSZAKI JELLEMZŐK

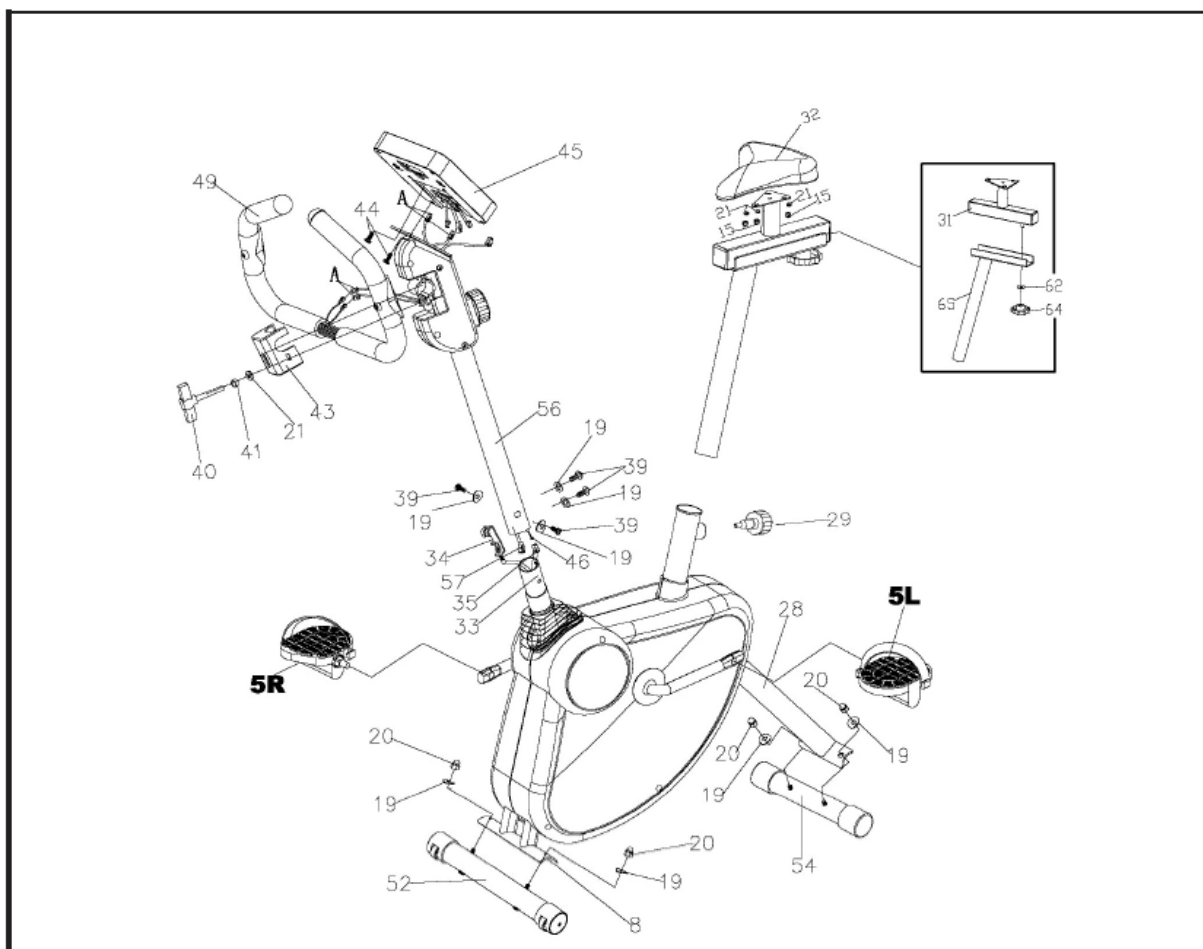
Ellenállási fokozatok	8 fokozat, kézi beállítás
Fékrendszer	Mágnesfék
Konzolinformációk	Idő, sebesség, távolság, kalória, pulzus, kilométerszámlás
Összeszerelt méret	800 x 440 x 1210 mm
Zárt méret	470 x 440 x 1240 mm
Nettó súly	20 kg
Bruttó (csomagolt) súly	22 kg
Lendkerék súly	6 kg
Felhasználói testsúly	100 kg (max)
Pulzuszórák	Markolati pulzus-érzékelő a kormányon
Ülés-állítás	Függőlegesen gyorsgomb-beállítás
Tápellátás	2db AAA típusú alkáli elem
Üzemeltetési hőmérséklet	5 °C és 32 °C között
Megfelelőségi szabvány	EN 957-1 / 5 osztályú HC
Irányelvek	EMC (2004/108/CE)- RoHS (2011/65/UE)- (2001/95/CE)



ALKATRÉSZ AZANOSÍTÓ TÁBLÁZAT

Mielőtt hozzáfogna az összeszereléshez, előtte helyezze a berendezés tartozékait sima talajra. Távolítsa el a csomagolóanyagot.

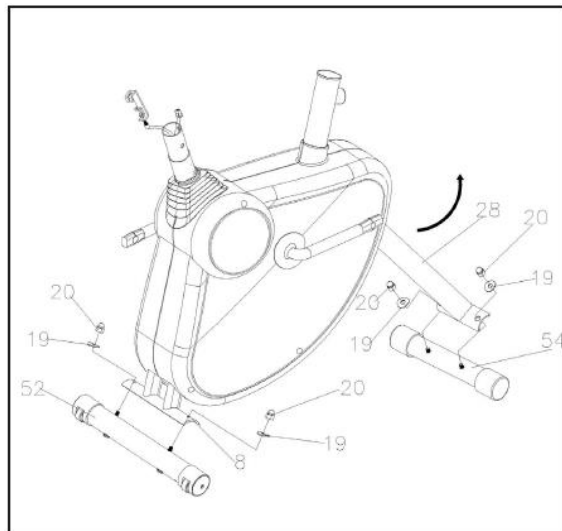
5L / 5R_baloldali és jobboldali pedál_ 1-1db	8_Váz_ 1db
15_M8 önzáró anya_ 8db	19_Ívelt alátét Ø22 mm_ 9db
20_Sapka anya_ 4db	21_Lapos alátét Ø8 mm_ 5db
28_Mobil támasztórúd_ 1db	29_Ülésmagasság beállító gomb_ 1db
31_Nyeregsín_ 1db	32_Nyereg_ 1db
33_Tartóoszlop alsó szakasz_ 1db	34_Terhelés szabályozó alsóvezeték_ 1db
35_Sebességérzékelő vezeték_ 1db	39_Csavar 8x15mm_ 4db
40_T-fogantyú_ 1db	41_Távtartó_ 1db
43_Burkolat_ 1db	44_Csavar 5x10mm_ 2db
45_Kijelző komputer_ 1db	46_Terhelés szabályozó felsővezeték_ 1db
49_Kormány_ 1db	52_Elűső stabilizáló láb_ 1db
54_Hátsó stabilizáló láb_ 1db	56_Kormány tartóoszlop_ 1db
57_Sebességérzékelő hosszabbító vezeték_ 1db	62_Ívelt alátét_ 2db
64_Ülés vízszintes beállító gomb_ 1db	65_Üléstartóoszlop_ 1db
A_Pulzusérzékelő hosszabbító vezeték_ 2db	



ÖSSZESZERELÉS

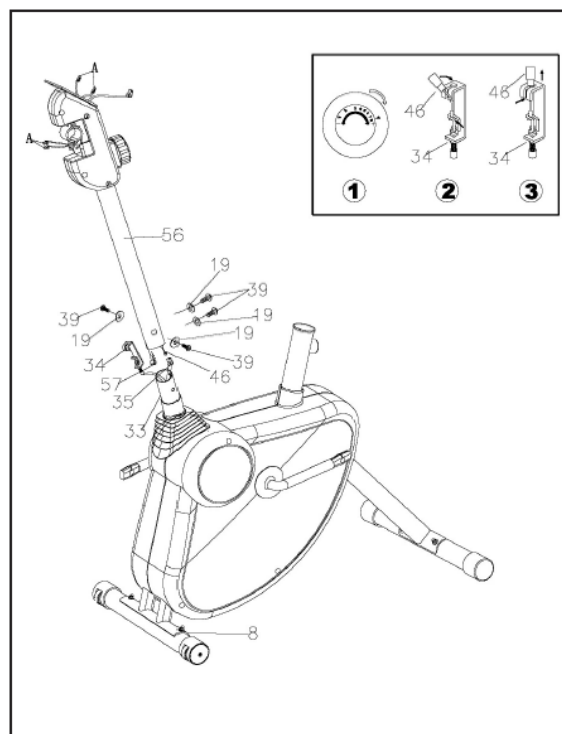
Stabilizáló lábak felszerelése

- Rögzítse a hátsó stabilizáló lábat (54) a mobil támasztórúdhoz (28) egy-egy anyával (20) és Ø22 mm ívelt alátéttel (19).
- Rögzítse az elülső stabilizáló lábat (52) a vázhoz egy-egy anyával (20) és [Ø 22 mm] ívelt alátéttel (19), a rajzon jelzett módon.



Kormány tartóoszlop összeszerelése

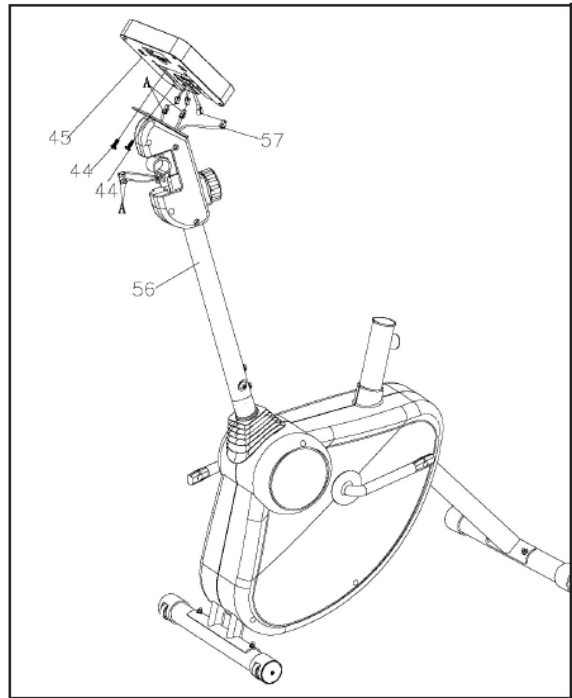
- Illessze a tartóoszlopot (56) a vázhoz az ábrán jelzett módon. Egy másik személy segítségével, amíg a tartóoszlopot a vázhoz közel fogja, végezze el az alábbi csatlakoztatási műveleteket.
- Ügyeljen arra, hogy a terhelés-szabályozó gomb a belső oldalon legyen. Akassza a tartóoszlopban lévő terhelés-szabályozó acél drótot (46) a vázban lévő csatlakozóba (34). Nézze a belső rajzot és kövesse a rögzítés sorrendjét (1 – 2 – 3).
- Csatlakoztassa a tartóoszlopban lévő sebességérzékelő hosszabbító vezetékét (57) a vázban lévő sebességérzékelő vezetékkel (35).
- Tolja be a kilógó vezeték részeket a tartóoszlopba, majd illessze a tartóoszlopot (56) a vázra (33) és rögzítse négy M8x15 mm csavarral (39), négy Ø22 mm ívelt alátéttel (19).



Figyelem: kerülje a vezetékek becsípődését!

Kijelző összeszerelése

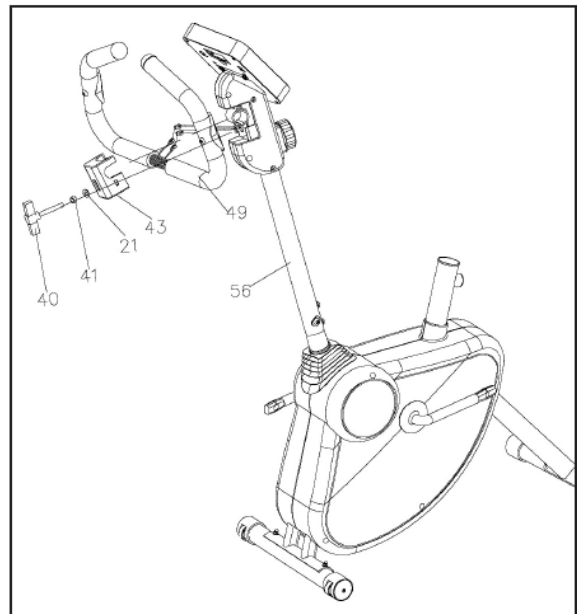
- Mielőtt hozzáfogna a kijelző rögzítéséhez, előtte nézze meg, hogy a kijelző (45) hátulján lévő rekeszben vannak-e a kijelző működéséhez szükséges elemek. Ellenőrizze, hogy az elemek megfelelően felvannak-e töltve, majd távolítsa el a szigetelőanyag minden csíkját az elemek érintkezőiről.
- Egy másik személy fogja meg a kijelzőt (45) a tartóoszlop (56) felső részéhez közel. Csatlakoztassa a kijelző vezetékeit a tartóoszlop vezetékeihez.
- A kilógó vezetékrészeket tolja vissza a tartóoszlopba, majd rögzítse a kijelzőt (45) a tartóoszlop (56) konzoljához két M5x10 mm csavarral (44).



Kormánykar felszerelése

- Egy másik személy fogja meg a kormánykart (49) a tartóoszlop (56) felső részéhez közel. Csatlakoztassa a kormánykar pulzusérzékelő vezetékeit a tartóoszlop vezetékeihez. A csatlakozóknak könnyedén egymásba kell csúszniuk.
- Helyezze a kormánykart (49) a tartóoszlop felső részén lévő rögzítő bilincsbe, a rajzon jelzett módon. Majd helyezze rá a záró burkolatot (43) és rögzítse a T-fogantyúval (40), egy távtartóval (41) és egy $\varnothing 8\text{mm}$ lapos alátéttel (21).

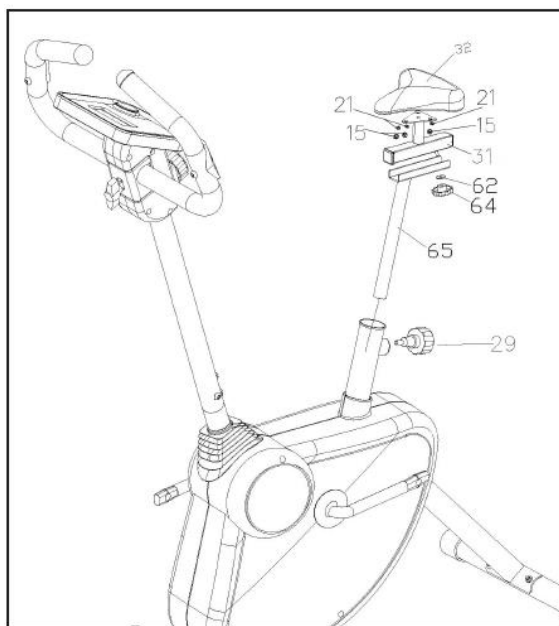
Figyelem: kerülje a vezetékek becsípődését!



Ülés összeszerelése

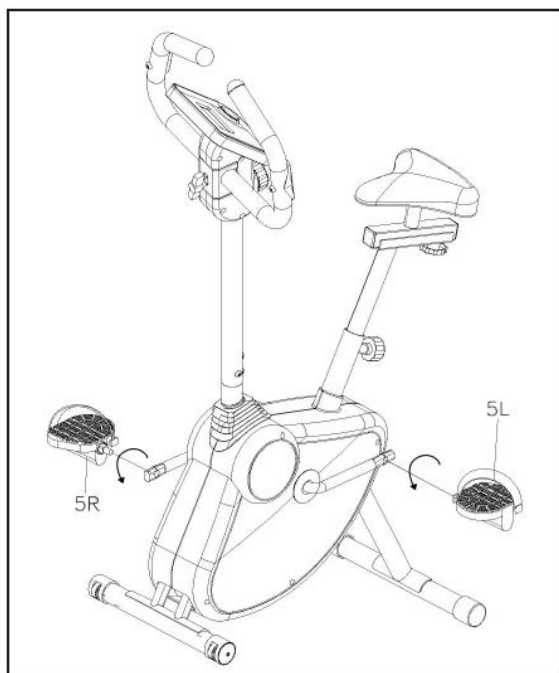
- Rögzítse az ülést (32) az üléstartó csuszkához (31) három Ø8mm lapos alátéttel (21) és három M8 önzáró anyával (15), az ábrán jelzett módon. Majd a csuszkát (31) helyezze bele az üléstartó sínbe az üléstartóoszlopon (65). Mozgassa el az ülést a kívánt pozícióba és rögzítse az ülést egy ívelt alátéttel (62) és a rögzítő gombbal (64).
- Illessze az üléstartóoszlopot (65) a vázba. Mozgassa az üléstartóoszlopot (65) lefelé vagy felfelé, állítsa a kívánt magasságba, majd rögzítse az üléstartóoszlopot a rögzítő gombbal (29). Ügyeljen arra, hogy a rögzítő gomb az üléstartóoszlopon lévő furatok valamelyikében helyezkedjen, majd tekerje be szorosan a rögzítő gombot.

Ellenőrizze, hogy a rögzítő gomb (29) a furatba van behelyezve és megfelelően szorosan van betekerve.



Pedálok felszerelése

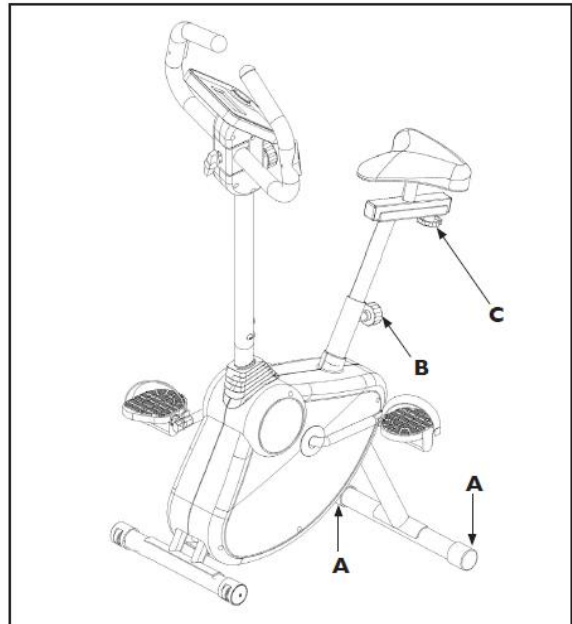
- Csavarkulcs segítségével tekerje a baloldali pedált (5L) a baloldali hajtókarrá. Megjegyzés: a tekerés iránya az óramutató járásával ellentétes. Majd tekerje fel a jobboldali pedált (5R) a jobboldali hajtókarrá. Megjegyzés: a tekerés iránya az óramutató járásával megegyező.



EDZŐKERÉKPÁR 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.

Az üléstartóoszlop és a nyereg billegésének elkerülése végett ellenőrizze, hogy a rögzítő gombok (B és C) megfelelően szorosan be lettek tekerve.



EDZŐKERÉKPÁR MOZGATÁSA

Álljon az edzőkerékpár elé, majd döntse meg az edzőkerékpárt a kormánykaroknál fogva előre-lefelé mindaddig, amíg a kerékpár az első stabilizátor lábon elhelyezett kerekre (D) nem áll. Ezután mozgassa el az edzőkerékpárt a kívánt helyre, majd engedje vissza óvatosan a talajra



EDZŐKERÉKPÁR ÖSSZEHAJTÁSA TÁROLÁSHOZ

Az edzőkerékpárt, amikor nincs használatban, össze lehet hajtani tároláshoz. Hajtsa össze az edzőkerékpárt, az alábbi ábrának megfelelően. Az edzőgép összehajtásakor ügyeljen arra, nehogy odacsípjé a kezét.



GYAKORLATI TANÁCSOK

A termék rendelkezik mozgatható kormánytartóoszloppal, melynek köszönhetően a kormánykar mozgatható normál tempójú pedálozás közben.

Az evező gyakorlat végrehajtásakor a pedálozás ütemét szinkronizálni kell a karok mozgásával. A kormány behúzásakor belélegzéssel, majd a lendület során kilélegzéssel kell végrehajtani a mozgulatsort. Fontos a jó testtartás! Az edzőkerékpár használatakor ügyeljen arra, hogy háta egyenes legyen, és ne görbítse azt. Lásd az alábbi illusztrációt.



KIJELZŐ és GOMB FUNKCIÓK

Az edzőkerékpár tartalmaz egy folyadékkristályos kijelzőt, mely az alábbi adatokat jeleníti meg:

SCAN – a SCAN funkció segítségével a kijelzőn megjelenített adatok (*idő, sebesség, távolság, kalória, pulzus*) automatikusan jelenítődnek meg egymásután váltakozva. A mozgó kis háromszög jelzi, hogy melyik az aktuálisan megjelenített adat.

TIME - mutatja a program indításától eltelt időt.

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

DISTANCE – mutatja az edzésprogram indításától megtett távolságot.

ODO – a legutolsó elemcsere óta megtett összesített távolságot jeleníti meg.

CALORIES - mutatja az elégetett kalóriák számát (kcal). (*)

PULSE - mutatja a pulzusértéket, ütem/perc (bpm) mérve (*), ha fogja a markolati pulzusérzékelőket.

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



MODE gomb

- Miközben edz a MODE gomb ismételt megnyomásával tudja kiválasztani, hogy mely adat jelenítődjön meg a kijelzőn. A SCAN megjelenítési üzemmód esetén az adatok egymás után automatikusan jelenítődnek meg a kijelzőn.
- A gomb hosszabb megnyomásával tudja törölni a kijelzőn megjelenített adatokat.

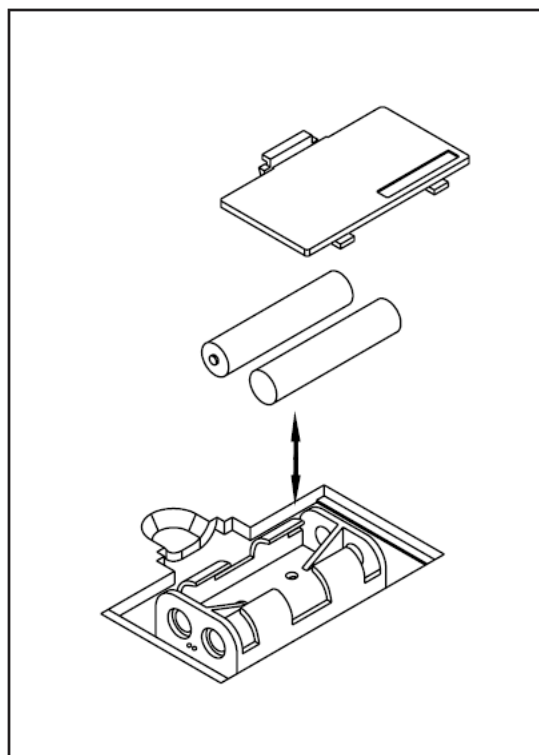
A szívritmusa méréséhez fogja a markolatos pulzusérzékelőt úgy, hogy a kezei a fém érintkezőin támaszkodjanak. Kerülje el a keze mozgatását, illetve az érintkezők túl szoros markolását. Nyomja meg a MODE gombot. Ha a pulzusa érzékelhető, a kijelzőn megjelenik a mért pulzusérték. A lehető legpontosabb szívritmus adatok leolvasása érdekében fogja az érintkezőket legalább 15 másodpercig.

A termék jellemzője az energiatakarékos üzemmód. Ha a pedálok négy percig nem mozdulnak és a gombokat sem nyomják le, a kijelző automatikusan kikapcsol. A kijelző bekapcsolásához nyomja le a MODE gombot vagy kezdje el a pedálozást.

AKKUMULÁTOR CSERÉJE

Mielőtt behelyezné az elemeket (AAA típus), előtte nézze meg a rekesz belsejében a rajzot és ellenőrizze a polaritást.

Amikor a kijelzőn az adatok egyre lassabban jelennek meg, illetve halványodik a megjelenítés, akkor ideje az elemeket cserélni (AAA típus). **FIGYELEM: kizárólag új elemet használjon az edzőgéphez. NE használjon eltérő töltöttségű, illetve eltérő gyártmányú elemeket az edzőgéphez, továbbá NE kísérelje meg újratölteni az elemet, 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



EDZŐKERÉKPÁR 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 törlővel.

ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓK

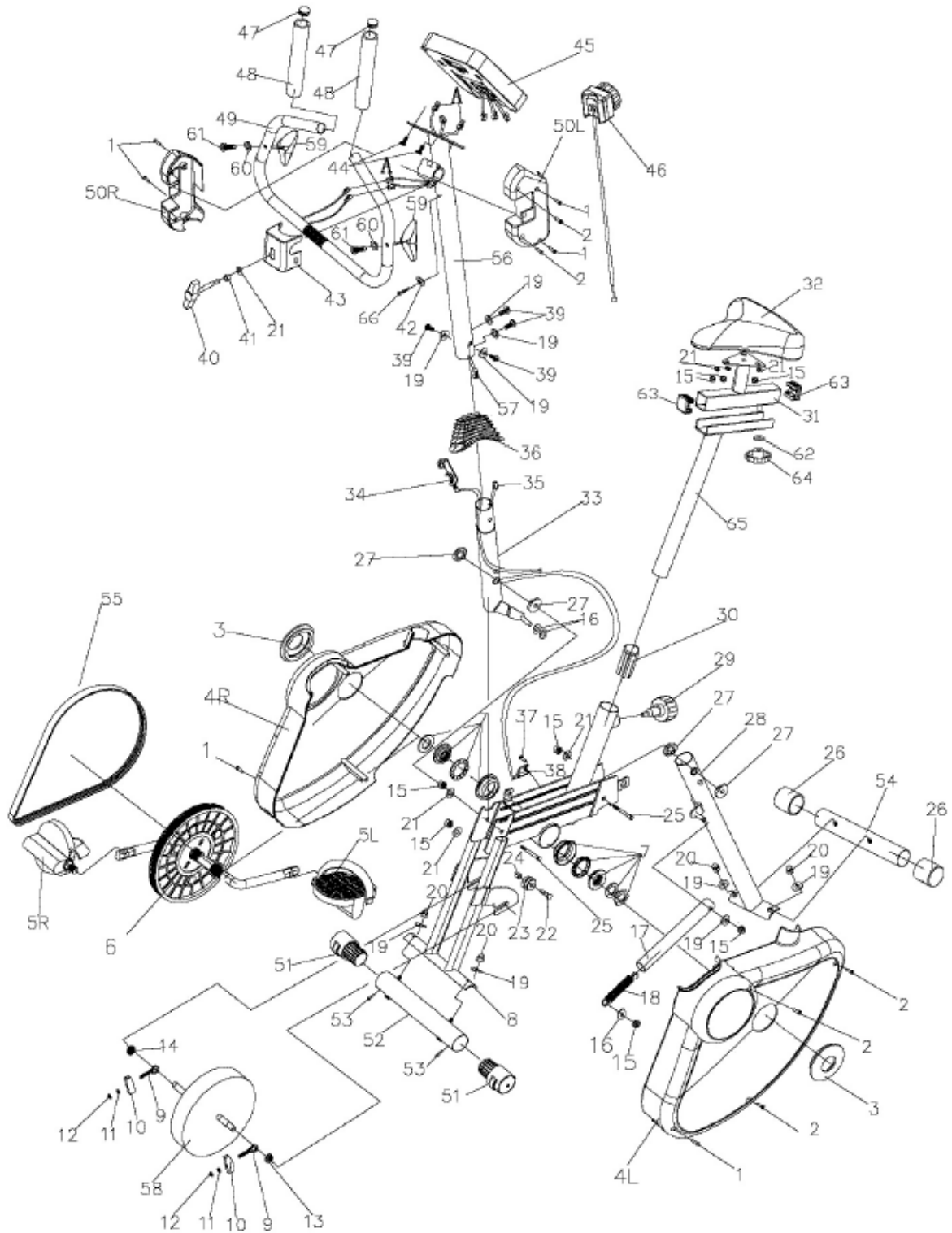
Ezt az elektromos terméket tilos a lakossági hulladékba dobni! A törvény előírja, hogy a terméket újra kell hasznosítani élettartamának lejártá után, a környezet védelme érdekében.

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

BRX FLEXI



TGORX
FITNESS IN MOTION

Forgalmazó:



www.fittsport.com