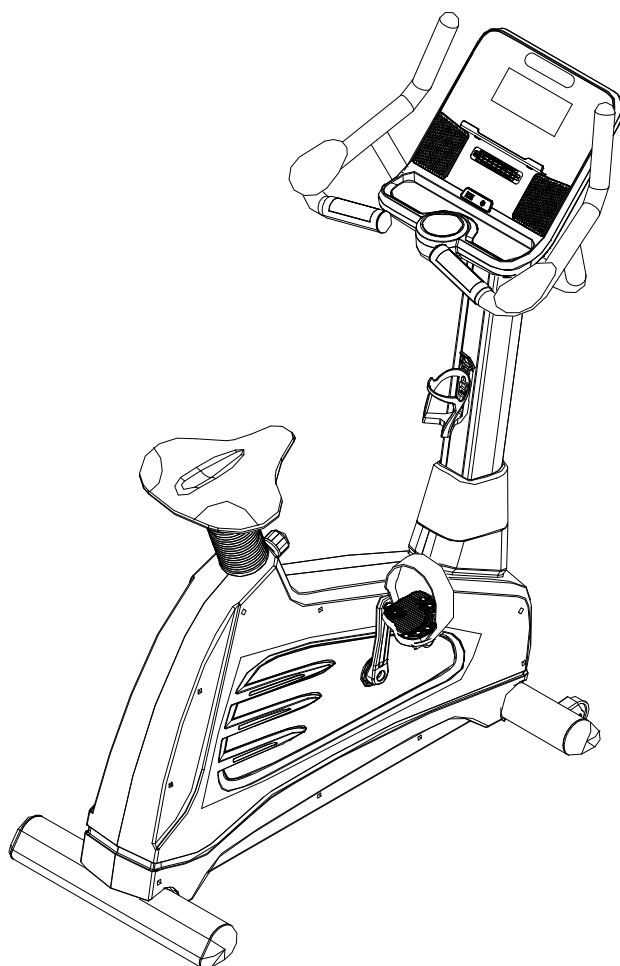


VECTOR FITNESS

1100 professzionális ergométer

Használati útmutató



Kérjük, figyelmesen olvassa el a használati útmutatóban leírtakat és
következetesen tartsa be azokat!

A Maximális felhasználói súly 150 kg. Ezért a készüléket 150 kg-nál nehezebb felhasználó ne használja, mert az a készülék meghibásodásához vezethet!

A biztonságos használat érdekében kérjük, vegye figyelembe a következő utasításokat

- Ezt a gépet egyszerre csak 1 személy használhatja.
- Ellenőrizze az első használat előtt, majd később is rendszeresen, hogy minden csavar, kötés feszes-e.
- Távolítson el minden éles tárgyat a készülék közvetlen környezetéből, mielőtt megkezdí az edzést.
- Csak abban az esetben használja a készüléket, ha az kifogástalan állapotban van.
- A hibás részeket azonnal ki kell cserélni, és/vagy a készüléket a rendbehozatalig nem szabad használni.
- Ügyeljen arra, hogy a nem megfelelő edzés veszélyeztetheti az Ön egészségi állapotát.
- A készülék összeszerelésénél figyelni kell arra, hogy a készülék stabilan álljon.
- Viseljen mindig edzésre alkalmas szabadidő ruhát és cipőt, amennyiben Ön a készüléken edz.
- A cipőtálpának csúszásmentesnek kell lennie.
- Szerelje össze készülékét az összeszerelési rajz szerint, használja a csatolt alkatrész listát. A szerelés előtt ellenőrizze, hogy az alkatrész listában szereplő alkatrészek hiánytalanul rendelkezésre állnak-e.
- Helyezze a készüléket egy száraz sima helyre, és óvja készülékét a nedvességtől. Helyezzen a gépe alá csúszásmentes talapzatot.
- Egyetemesen érvényes, hogy a sportszer nem játékszer.
- Amennyiben szédülés, hányinger, rosszullet, vagy más szokatlan tünet lép fel, hagyja abba azonnal az edzést és konzultáljon orvosával.
- Ügyeljen arra, hogy az edzés idején más személy ne tartózkodjon a készülék közvetlen közelében, a baleset elkerülése érdekében.
- Ügyeljen arra, hogy az állítható részek beállításánál a készülék helyes pozícióba legyen beállítva.
- A tréning megkezdése előtt kérjük konzultáljon orvosával. Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippeket ad az edzéshez és a helyes táplálkozáshoz.
- • Ez különösen fontos a 35 év felettiek számára, akiknek korábban egészségügyi problémái voltak és azoknak is, akik már évek óta nem sportoltak.

Általános információk:

1. Ez a készülék professzionális, fitnesztermi használatra készült.

A lehetséges energiafogyasztás $\pm 5W$ -tól $50W$ -ig és $\pm 10\%$ -on belül van.

2. A sebességfüggő üzemmód esetében a fékezési ellenállás szintje manuálisan állítható és a teljesítmény változása függ a pedálozási sebességtől.

3. A sebesség független működéséhez a felhasználó beállíthatja a kívánt energiafogyasztási szintet wattban, az állandó teljesítményszintet különböző fékellenállási szintek biztosítják, amelyeket a rendszer automatikusan meghatároz. Ez független a pedálozási sebességtől.

Műszaki adatok:

Teljesítmény bemenet: a beépített generátor és ólom-savas, karbantartást nem igénylő újratölthető akkumulátor.

Méret: 1226 mm x 648 mm x 1434 mm (H x Sz x M)

Súly: 58,5 kg

Minimálisan szükséges hely: 1500 mm x 900 mm x 1700 mm (H x Sz x M)

Maximális teljesítmény: 300 W / 70 fordulatszámnál

Figyelmeztetések :

Használat előtt olvassa el a kézikönyvben szereplő összes utasítást és tartsa meg ezt a használati útmutatót.

A tulajdonos felelőssége biztosítani, hogy a készülék minden használója megfelelő tájékoztatást kapjon a használat előtti összes biztonsági óvintézkedésre.

Soha ne helyezzen tárgyakat a készülék nyílásaiba. Ha egy tárgy esetleg mégis belekerül, óvatosan távolítsa el.

Szigorú felügyeletre van szükség, ha ezt a berendezést gyermekek vagy fogyatékkal élők használják.

A pulzuszórási adatok csak tájékoztató jellegűek, nem minősülnek orvosi értéknek. Különböző tényezők, mint például a felhasználó mozgása, befolyásolják a pulzus leolvasás pontosságát.

Szerelje össze a gépet pontosan a szerelési utasításban leírtak szerint és csak a mellékelt megfelelő kéziszerszámokkal használja a mellékelt alkatrészeket.

Ellenőrizze és megfelelően húzza meg az összes alkatrészt rendszeresen. Ha bármilyen hibát vagy károsodást észlel forduljon a szervizhez segítségért.

Mindig kövesse a kijelző utasításait a megfelelő működés érdekében.

EDZÉSI UTALÁSOK**Intenzitás**

Minél jobb az edzést végző személy kondíciója, annál több edzés követelményt kell emelni. Ez az edzés időtartam meghosszabbításával és /vagy a nehézségi fok emelésével lehetséges.

Gyakoriság

Egy normás felnőttnek hetente 2 alkalommal kell edzenie, azért, hogy kondícióját megtartsa. A kondíció javítása és a testsúly változtatása érdekében legalább 3 edzés egységre van szükség hetente.

Minden edzés egység 3 edzés fázisból áll:

Bemelegítő, edző és levezető fázis

Motiváció

Egy eredményes edzésprogram kulcsa a rendszeresség.

A készülék biztonsági nívóját csak akkor lehet megtartani, ha azt rendszeresen a károkra és kopásokra vonatkozóan átvizsgálja. Különleges figyelmet kell fordítani a zárókupakokra, görgőkre és stabilizátorokra, a taposó pedálra és a mozgó részekre.

Bemelegítés

Ahhoz, hogy elkerülhessen különböző izomsérüléseket vagy más egyéb sérüléseket, ajánljuk, hogy minden gyakorlat megkezdése előtt melegítsen be. A bemelegítés előkészíti izomzatát az elkövetkezendő gyakorlatsorozatok elvégzéséhez. A bemelegítésnek legalább 5-10 percesnek kell lennie ahhoz, hogy az izomzata készen álljon az erőteljesebb gyakorlatok végrehajtására is. A bemelegítő gyakorlatok egyike se legyen megerőltető, de mozgassa meg minden izomzatát és ízületeit. A bemelegítő gyakorlatoknak aerob mozgásoknak kell lenni.

Edzés a gépen

A bemelegítő gyakorlatot elvégzését követően elkezdheti az edzést. Ahhoz, hogy elérje azt a fittséget és egészséget amit elvár, az edzést fokozatosan tegye nehezebbé, ezzel érheti el, hogy izomzata erősebbé és fittebbé válik.

Valószínű, hogy a mozgás elkezdése után pár napig, vagy akár pár hétig izomlása lesz. Ez teljesen normális és ha folytatja a mozgást, akkor az izomláz is eltűnik folyamatosan. Ha nem érez izomlázat, vagy izomfáradtságot azt jelenti, hogy nem elég intenzív Önnek a gyakorlatok elvégzése, így annak sűrűségét illetve gyakoriságát fokoznia kell.

Levezetés és Nyújtás

A nyújtással ellazíthatja izmait, ezzel elkerülve a későbbi sérüléseket, átlagban 10-15 perc nyújtás ajánlott naponta.

A nyújtó gyakorlatokat mindig lassan és könnyedén végezze, nehogy megerőltesse vele magát.

Addig nyújtsa csak izmait amíg nem érez egy enyhe húzóást izmain, amint fájdalmas kezd lenni ne húzza tovább. Kb. 20-30 másodpercig tartson egy gyakorlat. Lassan és ritmikusan lélegezzen.

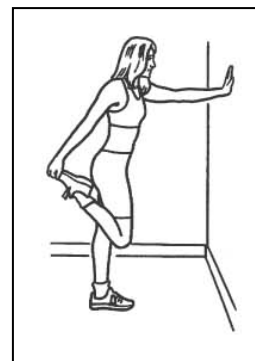
Emlékezzon, a nyújtást a teste mindkét oldalán kell végeznie.

Kérem, kövesse a következő gyakorlatsorozatot a bemelegítéshez, illetve nyújtáshoz!.

1. Combizom nyújtása:

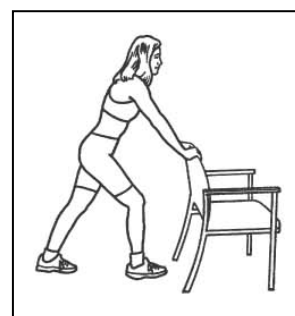
Álljon közel a falhoz, egyik kezével támaszkodjon annak, másikkal pedig megfogva hátrahajtott lábát húzza azt a fenekéhez gyengéden, úgy hogy ne fájjon. Ezt ismételje meg a másik lábán is, kb. 20-30 másodperces különbségekkel.

Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.



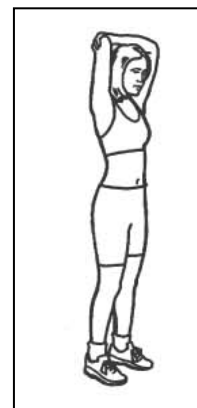
2. Vádli és achilles nyújtás:

Álljon egy székhez és lépjen be az egyik lábával a szék hátsó lábai közé, a másikkal pedig enyhén lépjen hátra, hogy lábai 45 fokos szöget zárjanak be. Így nyújthatja vádlijának izmait és achillesét.



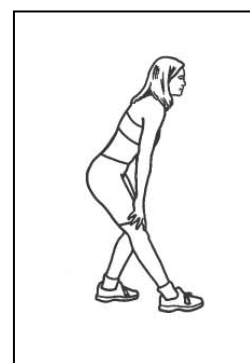
3. Tricepsz nyújtás a fej felett:

Egyik kezével fogja meg a másik könyökét a feje felett, és enyhén húzza azt, hogy tricepsz izmát nyújthassa.



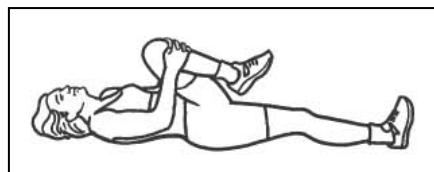
4. Hátsó combizom nyújtás

Álljon egyenesen, majd egyik lábával kissé lépjen előre. Ezután azt a lábát, amellyikkel nem lépett előre hajlítsa be, de a másik maradjon nyújtott helyzetben. Ezután törzsét hajlítsa enyhén a nyújtott lábára, amíg nem érzi, hogy hátsó combizma húzódik. Utána végezze el fordítva is a másik lábán. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



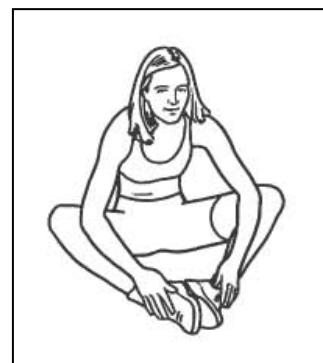
5. Farizom nyújtása

Feküdjön le a földre egyenes testtel, majd egyik lábát behajlítva húzza fel. Ezt követően fogja meg térdét és húzza a teste felé vagy mellé enyhén. Ezt végezze el a másik lábával is, hogy a nyújtás tökéletes legyen. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



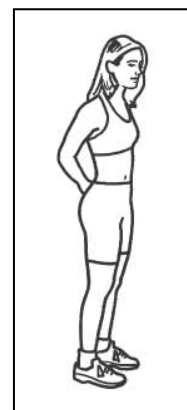
6. Belső combizom nyújtása

Üljön le a földre és hajlítsa be lábait, majd azt követően egyenletesen mindkét lábát nyomja a föld fölé, míg nem érzi, hogy belső combjai enyhén feszülnek. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



7. Karok nyújtása

Egyik karját rakja a feje mögé fel, a másikat pedig a háta mögé és próbálja összeérinteni azokat. Ha össze tudja érinteni, akkor húzza fel illetve lefelé enyhén karjait, amíg karizmai nem feszülnek.



Garancia:

A termék szokásos használati feltételei mellett, a termék megvásárlásának időpontjától számított 2 év garanciát vállal a gyártó.

Ez a garancia nem vonatkozik az alábbi esetekre:

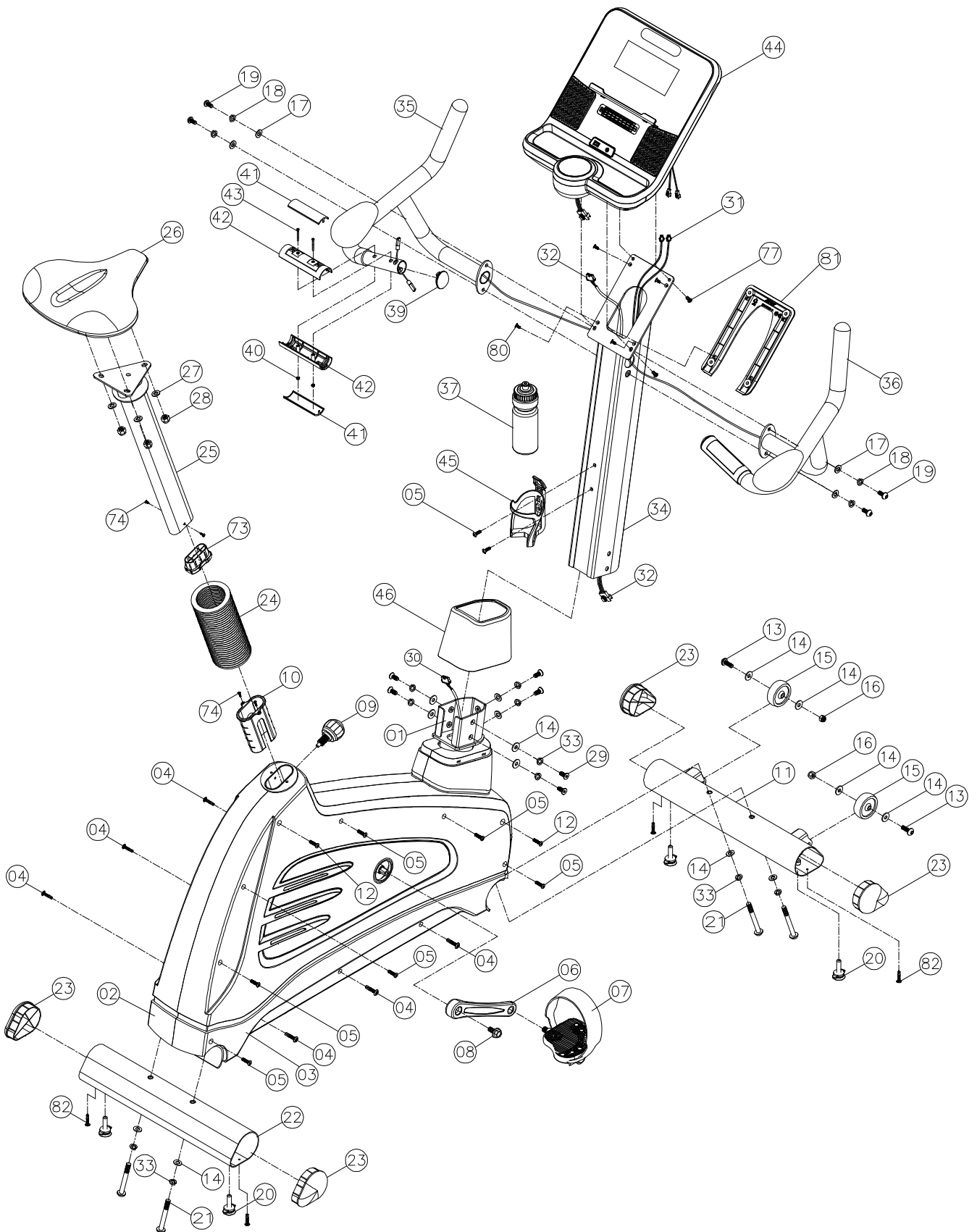
- A szállítás során okozott kár
- Nem megfelelő vagy abnormális használat
- A használati útmutatóban előírt feltételek be nem tartása
- Illetéktelen szakember javítása.

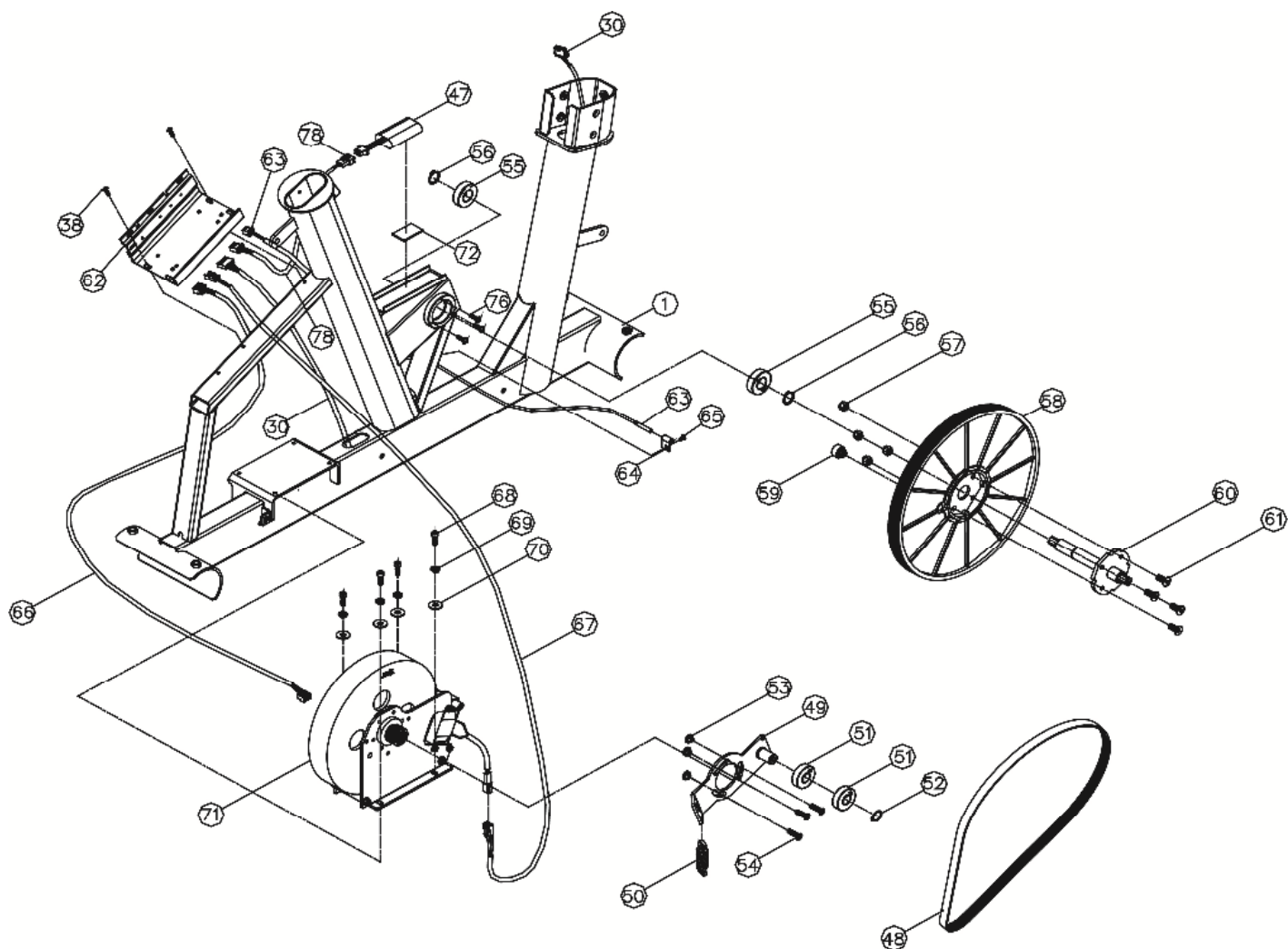
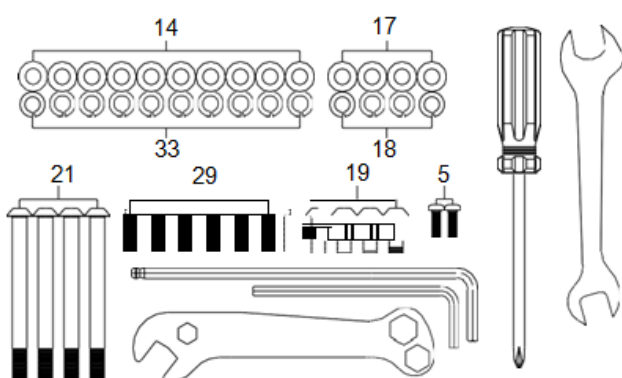
Összeszerelés:

Ellenőrizze a kézikönyvben feltüntetett valamennyi alkatrészt. Csak eredeti alkatrészt használjon, a biztonságos működés nem áll fenn ha nem jóváhagyott alkatrészeket használtak.

Győződjön meg róla, hogy a készülék környezete mentes minden olyan tárgytól, amely sérülést okozhat, valamint nincs felügyelet nélküli gyermek, háziállatok, fogyatékkal élő a közelben az összeszerelés során.

Bontott alkatrész rajz 1 (Külső nézet):



Bontott alkatrész rajz 2 (Belső nézet) :**Az összeszereléshez szükséges szerszámok és alkatrészek:**

Item	Hardware	Q'ty
5	SCREW M5*15L/ BK	2
14	WASHER M8*Ø16*1.2T	10
17	WASHER M8*Ø16*1.2T / BK	4
18	SPRING WASHER M8 / BK	4
19	ALLEN HEAD SCREW M8*20L /BK	4
21	ALLEN HEAD SCREW M8*90L	4
29	SCREW M8*20L	6
33	M8 SPRING WAHER	10
TOOL	PHILLIPS HEAD TIP SCREWDRIVER	1
	SPANNER	1

Alkatrész lista:

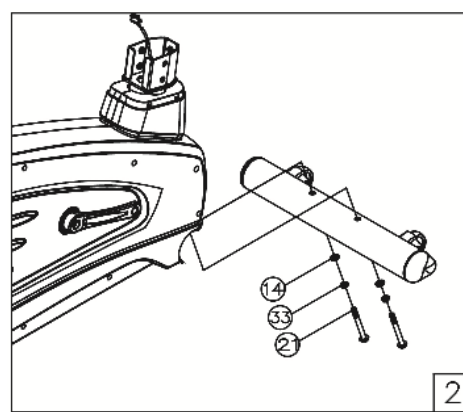
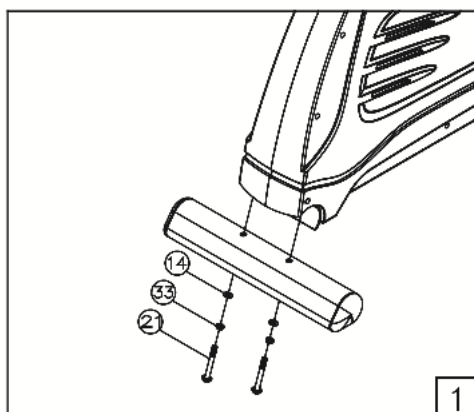
NO.	DESCRIPTION	QTY	NO.	DESCRIPTION	QTY
1	BASE FRAME	1	41	CONTACT HR STAINLESS STEEL	4
2	FRONT SHROUD(LEFT)	1	42	CONTACT HR PLASTIC(SCREW END)	1
3	FRONT SHROUD(RIGHT)	1	43	FILLISTER HEAD SCREW	4
4	SCREW #10-32*3/4"L(BLACK)	6	44	CONSOLE	1
5	SCREW M5*15L(BLACK)	8	45	BOTTLE HOLDER	1
6	CARNK(R&L)	1	46	CONSOLE MAST PLUG	1
7	PEDAL(R&L)	1	47	BATTERY	1
8	SCREW M8*25L(BLACK)	2	48	BELT J8 1321	1
9	ALLEN HEAD SCREW M16	1	49	BELT TENSIONER ARM	1
10	SADDLE SUPPORT TUBE INSERT ABS	1	50	BELT TENSION SPRING	1
11	FRONT STABILIZER	1	51	BEARING <6203ZZ>	2
12	SCREW M5*20L(BLACK)	2	52	C17 CLIP	1
13	SCREW M8*40L	2	53	WHEEL SOCKET	3
14	WASHER M8*Ø16*1.2T	14	54	SCREW M5*13.2L(BLACK)	3
15	WHEEL / BLACK	2	55	BEARING <6004ZZ>	2
16	NYLOCK NUT M8 (鍍)	2	56	C20 CLIP	2
17	WASHER M8*Ø16*1.2T (BLACK)	4	57	NYLOCK NUT M8(BLACK)	4
18	SPRING WASHER M8(BLACK)	4	58	BIG BELT PULLEY(Ø310)	1
19	ALLEN HEAD SCREW M8*20L(BLACK)	4	59	MAGNET	1
20	ADJUST LEVER KNOB	4	60	AXLE FOR PULLEY	1
21	ALLEN HEAD SCREW M8*90L(鍍)	4	61	SCREW M8*18L	4
22	REAR STABILIZER	1	62	CONTROL BOARD	1
23	STABILIZER END CAP	4	63	SPEED SENSOR WIRE 600L	1
24	BOOM	1	64	SPEED SENSOR BRACKET	1
25	SADDLE POST	1	65	SCREW M6*12L(BLACK)	1
26	SEAT BOTTOM	1	66	CONTROL BOARD CABLE 800L	1
27	WASHER OD16 x ID08 x 1.2MM(鍍)	3	67	BRAKE CABLE	1
28	NYLOCK NUT M8(鍍)	3	68	HEX SCREW M6*20L(BLACK)	4
29	SCREW M8*25L	6	69	SPRING WASHER M6	4
30	MIDDLE SPEED SENSOR WIRE	1	70	WASHER M6*16*1.5T(BLACK)	4
31	HANDLEBAR HR WIRE 700L	2	71	BRAKE (CHI HWA-GENERATOR)	1
32	UPPER SPEED SENSOR WIRE	1	72	DOUBLE-SIDE FORM TAPE	1
33	SPRING WASHER M8(鍍)	10	73	CAP	1
34	CONSLOE HANDLE BAR MAST	1	74	SCREW M4*10L(BLACK)	4
35	HANDLEBAR(LEFT)	1	76	SCREW M4*8L(染黑)	6
36	HANDLEBAR(RIGHT)	1	77	SCREW M5*15L(BLACK)	4
37	BOTTLE	1	78	POWER CABLE	1
38	SCREW M5*10L(BLACK)	2	80	SCREW M4*10L(鍍)	4
39	CONTACT HR END CAP	2	81	CONSOLE BRACKET	1
40	HEX NUT M3(BLACK)	4	82	SCREW M4*12L(BLACK)	4

Összeszerelési útmutató:

Csomagolja ki a kartont és helyezze el az alkatrészeket a földön. Távolítsa el a védőcsomagolást. Mielőtt elkezd az összeszerelést, kérjük olvassa végig az összeszerelési útmutatót és tanulmányozza át a képes útmutatót!

Figyelem: Egyes csavarokat már eleve a helyükre illeszthettek. Ezeket a csavarokat először el kell távolítani a helyükről, hogy ezt követően fel lehessen használni azokat az összeszereléshez.

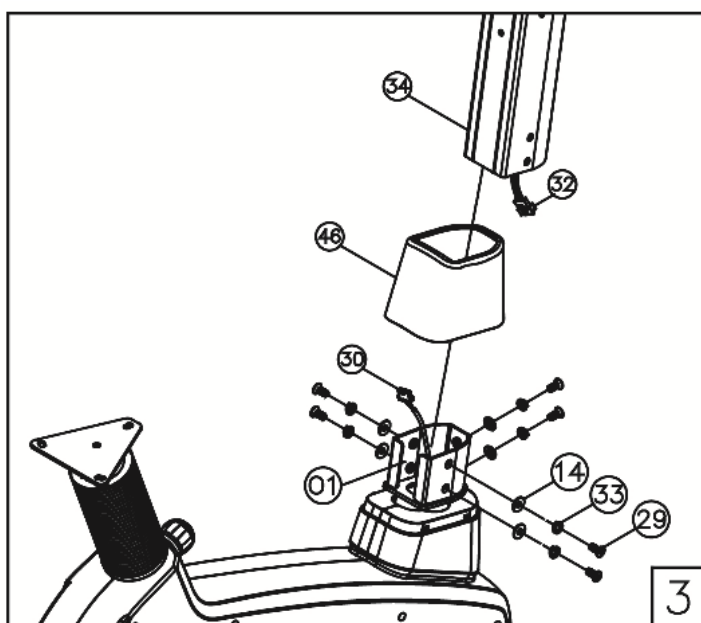
1. Rögzítse szorosan a mellékelt csavarkulcsok segítségével a fővázhoz a hátsó lábat, a megfelelő csavarok (21) és alátétek (33, 14) felhasználásával.
2. Majd az első görgővel ellátott lábat is rögzítse a megfelelő csavarok (21) és alátétek (33 és 14) felhasználásával.



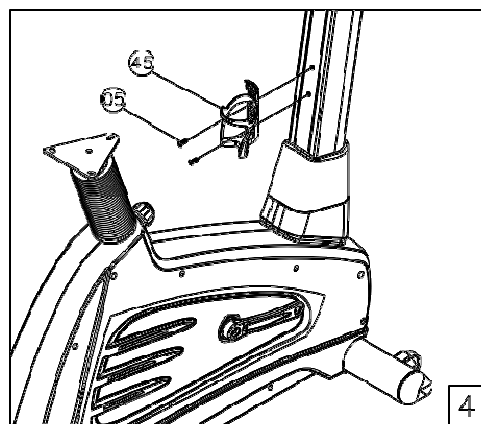
3. Vegye maga elé a kormány oszlopot (34). Illessze rá a műanyag borítást (46). Csatlakoztassa a komputer kábelt (32) az alsóval (30) óvatosan, hogy a csatlakozó tüskék ne sérüljenek. Óvatosan csúsztassa a helyére az oszlopot (34), majd a megfelelő csavarok (29) és alátéteket (33,14) segítségével rögzítse a kormány oszlopot (34) a fővázhoz (01).

A csavarokat csak azután húzza meg erősen, miután mindegyiket már a helyére illesztette.

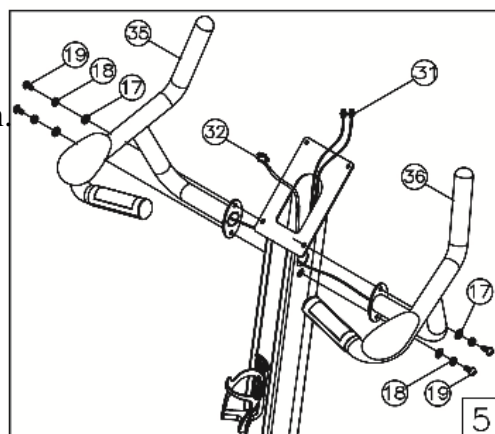
Ezután helyezze a helyére a műanyag borítást (46).



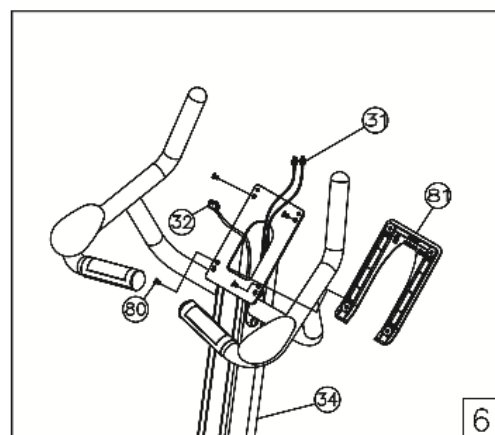
4. Helyezze a kulacstartót (45) a kormányoszlopon lévő helyére és rögzítse a megfelelő csavarok (05) segítségével.



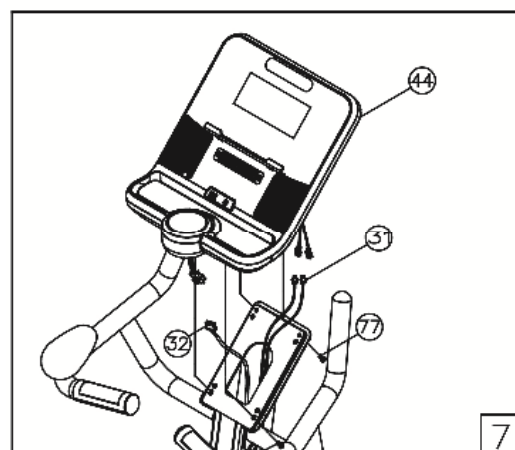
5. Illessze a kormányoszlopon lévő helyére a bal (35) és jobb (36) oldali kormányt. Vezesse ki a pulzuskábeleket (31) a kormányoszlop felső részén. Rögzítse a megfelelő csavarok (19), valamint alátétek (17, 18) felhasználásával a bal (35) és jobb (36) oldali kormányt a főoszlophoz.



6. Rögzítse 4 csavar (80) segítségével a műanyag borítást a helyére.



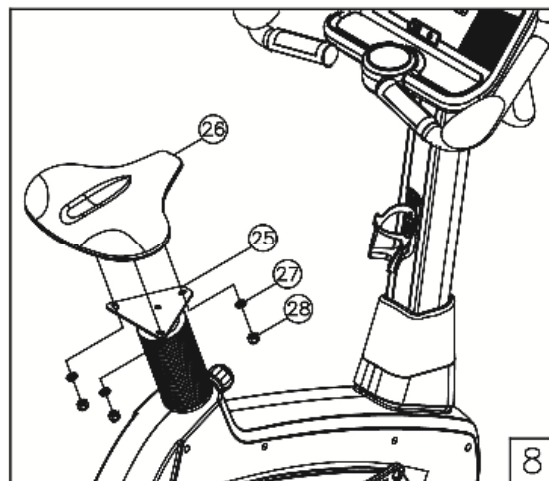
7. Csatlakoztassa a kormányoszlopból kijövő kábelt (32), valamint a kormány pulzusérzékelő kábeleit (31) a kijelző (44) megfelelő kábeleivel. Ezután illessze a helyére a kijelzőt (44) és rögzítse a kormányoszlophoz a megfelelő csavarok (77) felhasználásával.



8. Rögzítse az ülést (26) az üléstartóra (25), és rögzítse a csavarok (28) és alátétek (27) segítségével.

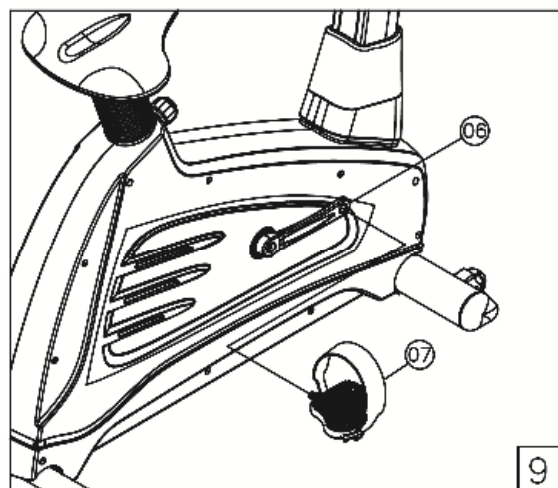
Figyelem: Az ülés állításánál külön jelölik a legmagasabb pozíciót, ne húzza feljebb az ülést!

Megjegyzés: Az ülésszabályzó marokcsavar rugós, ezért állításnál elég pár fordulatot tekerni rajta, aztán meg kell húzni kifelé az állításhoz.



9. Helyezze a bal (07L) illetve jobb (07R) oldali pedált a megfelelő pedálkarra (06L és 07R), majd a jobb oldali pedált (07R) az **óramutató járásával megegyezően**, a bal oldali (07L) az **óramutató járásával ellentétesen** rögzítse.

Megjegyzés : A bal pedál és pedálkar "L" jelzéssel a jobb pedig "R" jelzéssel van ellátva és a két pedál ellentétes menettel van ellátva!



Nagyon fontos, hogy a megfelelő pedált a megfelelő pedálkarra rögzítse és először kézzel csavarja be mindkét pedál esetében a hajtásiránynak megfelelően, (vagyis előre), s csak ezt követően húzza meg szerszám segítségével!!

Az összeszerelés ezennel kész.

Győződjön meg róla, hogy minden csavart feszesre húzott!

Ellenőrizze rendszeresen a csavarok fesességét!

Üléspozíció beállítása:

A hatékony edzéshez az ülést megfelelően kell beállítani. A pedálozás közben a térdének kissé hajlítva kell lennie, amikor a pedálok a legtávolabbi helyzetben vannak. Az ülés beállításához csavarja ki az ülés állító marokcsavart néhány fordulattal és ezt követően húzza kifelé.

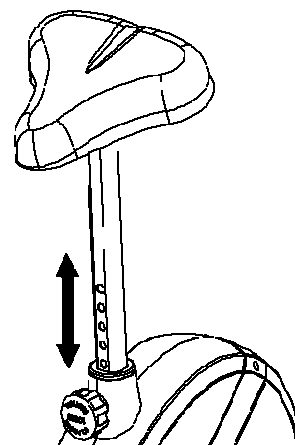
Állítsa be az ülést a megfelelő magasságra, majd engedje vissza a marokcsavart és húzza meg teljesen.

Fontos:

Mindig győződjön meg róla, hogy a marokcsavar a helyes pozícióba visszakerült, mielőtt teljesen meghúzza azt.

Soha ne lépje túl az ülés maximális magasságát.

Mindig szálljon le a kerékpárról, mielőtt bármilyen beállítást végezne.



Felszállás, használat és leszállás

- Miután az ülést megfelelő helyzetbe állította, helyezze be a lábát az alsó helyzetben lévő pedál rögzítő-pántján keresztül a pedálra és tartsa szorosan a kormányt.
- Helyezze az egész testtömegét a pedálon lévő lábára, s egyidejűleg lépjen át a másik oldalra a másik lábával és helyezze azt a lábát is a pedálra, miközben ráül az ülésre.
- Most már abban a helyzetben van, amikor elkezdheti a pedálozást.

Használat:

- Tartsa a kezét a kormányon, miközben mindkét lába a pedálon van és beilleszkedik a pedál rögzítő-pántjába.
- Pedálozzon a készüléken előre mindkét lábával váltakozva.
- Ezután fokozatosan növelheti a pedálozási sebességet és beállíthatja a fékezési ellenállás szintjét, hogy növelje a mozgás intenzitását.

Leszállás:

- Lassítsa le a pedálozási sebességet, amíg meg nem áll.
- Tartsa a bal kezét szorosan a kormányrúdon, vegye ki az egyik lábát a pedálpántból és emelje át a lábát a berendezés fölé és helyezze a padlóra, majd a másik lábát is vegye le a másik pedálról.

Karbantartás:

A berendezés biztonsága csak akkor tartható fenn, ha a berendezést rendszeresen ellenőrzik.

Kérjük, kövesse az eljárásokat a készülék karbantartásához:

- Helyezze a készüléket szellőző, száraz és hűvös helyre
- Rendszeresen vizsgálja meg és húzza meg az összes csavart (naponta felmérést, hetente karbantartást és szakember által végzett ellenőrzést ajánlunk fél évente).
- Rendszeresen tisztítsa meg a pedálok felületét.
- Törölje le a komputert, a fogantyúkat enyhén nedves törlőkendővel, majd törölje szárazra. Ne használjon semmilyen kémiai oldószert vagy vegyszert a tisztítás során.

MEGJEGYZÉS: A belső elemeket a készülék burkolata védi, hogy megakadályozza a nem szándékos hozzáférést, így ezeknek az elemeknek a karbantartása nem szükséges, de ha szokásos használat során szokatlan zaj keletkezik, akkor elképzelhető, hogy az ékszíjak már kopottak vagy a csapágyak elhasználódtak. Ez esetben kérjük, forduljon a megfelelő szakemberhez vagy szervizhez.

Ellenállás beállítása:

A fékezés és az ellenállás a pedálozási sebességéhez kapcsolódik, beállítása egy modern elektronikus generátor segítségével történik.

A rendszer lehetővé teszi a fékellenállás beállítását a komputer segítségével (az ellenállási szint a képernyőn látható).

Nehézségi szint (Level 1-36) táblázat – a teljesítmény (watt) a fordulatszám (RPM) függvényében:

WATTAGE		Level	Level	Level	Level	Level	Level	Level	Level	Level	Level	Level	Level	Level	Level	Level	Level
RPM		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
40 RPM	Console	10	15	20	22	25	30	36	40	45	50	56	62	68	73	76	81
50 RPM	Console	15	20	26	33	38	44	52	57	64	68	76	80	85	89	92	97
60 RPM	Console	17	25	34	42	50	58	66	74	82	90	98	104	110	116	122	128
70 RPM	Console	21	25	34	42	50	58	66	74	82	90	98	104	110	147	153	162
WATTAGE		Level	Level	Level	Level	Level	Level	Level	Level	Level	Level	Level	Level	Level	Level	Level	Level
RPM		17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
40 RPM	Console	85	91	96	103	107	111	118	126	133	166	165	164	167	166	167	168
50 RPM	Console	103	107	112	117	122	125	131	137	139	147	152	158	165	172	175	183
60 RPM	Console	134	140	146	152	158	164	170	176	182	188	194	200	206	213	219	225
70 RPM	Console	169	176	182	187	196	201	209	215	220	226	235	242	250	256	262	267
WATTAGE		Level	Level	Level	Level												
RPM		33	34	35	36												
40 RPM	Console	170	173	172	176												
50 RPM	Console	190	198	205	220												
60 RPM	Console	231	237	244	250												
70 RPM	Console	277	283	291	300												

Megjegyzések:

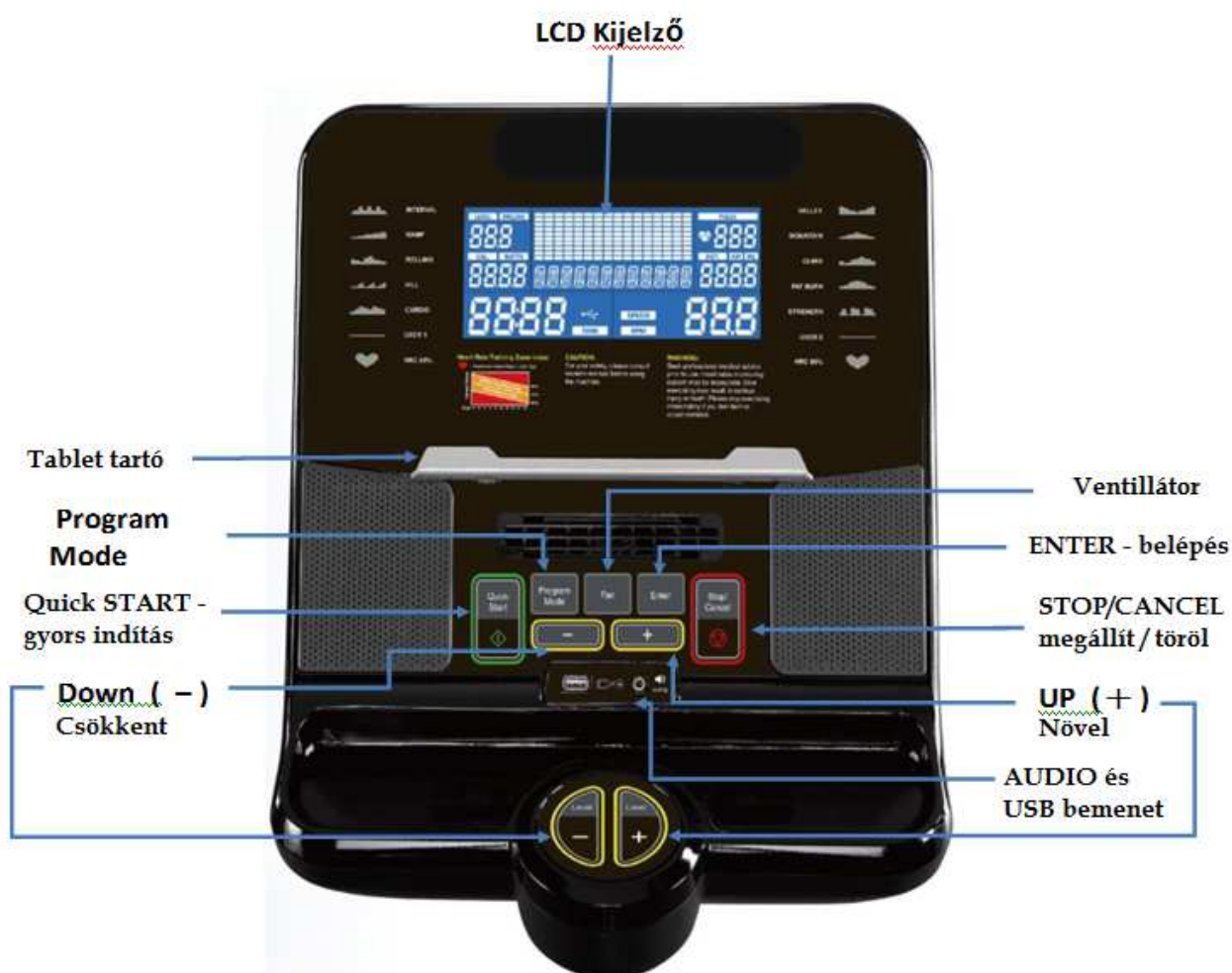
1. A teljesítmény értékeket (Watt) a tengelyek (min-1) és a fékezési nyomaték (Nm) mérésével kalibrálják.

2. Az A. osztálynak való megfelelés tekintetében a tűréshatár:

a. 50 W alatt $\pm 5W$ -n belül kell lennie

b. 50 W felett $\pm 10\%$ -n belül kell lennie

KOMPUTER HASZNÁLATA:



A komputer bemutatása:

Ez a komputer LCD kijelzője kék háttérvilágítással rendelkezik.

A kijelzőn megjelenő adatok: LEVEL – nehézségi szint, PULSE (HEART RATE) - pulzus, CALORIES - kalória, WATTS - teljesítmény, DIST. / KM - távolság, TIME - idő, RPM - fordulatszám, SPEED – sebesség és a központi információs rész.

Az Információs rész jelzi a program kiválasztását, az ellenállási profilt és az aktuális felhasználói adatokat.

A komputer 1 manuális programot, 10 programprofil, 2 felhasználói programot és 2 szívritmus-programot kínál, melyek motiválják, hogy az edzésprogramokon keresztül elérje a fitness céljait.

A komputer állapotai:

A. Bekapcsolási állapot : A készüléket a megfelelő tápellátás után meghajtva hangjelzést ad, majd az LCD kijelző 2 másodpercen belül elindítja az alapállapotot (lásd: Kép 1.). Ezt követően a kijelzőn megjelenik az idő és a távolság értéke, valamint a "VER 1.0" felirat 3 másodpercig (lásd: Kép 2.), majd a komputer belép a User Data (Felhasználói adatok) beállítás menübe (lásd : Kép 3.)

B. IDLE üzemmód állapota: Ha 5 percig nincs bemeneti jel vagy 3 másodpercig lenyomva tartjuk a Stop / Cancel gombot program közben, a komputer automatikusan IDLE módba lép. A kijelző megjeleníti az összes programprofil, majd a "SELECT PROFRAM OR QUICK START" (válasszon programot vagy gyors indítás) felirat jelenik meg. (lásd rát)

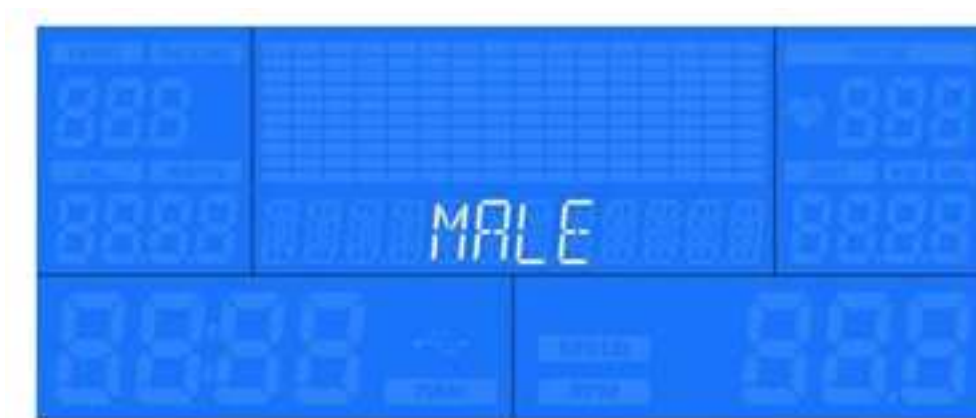
C. Automatikus kikapcsolás (alvó üzemmód): Bekapcsolt állapotban, amennyiben a komputer 90 másodpercig nem kap jelet, illetve a készülék nincs használatban, automatikusan kikapcsol. A készülék használatának elkezdésével vagy bármely gomb megnyomásával komputer alvó üzemmódból újra bekapcsolt állapotba kerül .



Kép 1.



Kép 2.



Kép 3.



Kép 4.

GOMBOK és funkcióik:

QUICK START - Gyors indítás = edzésprogram beállítások nélküli indításához. Amikor a kijelző középső ablakán megjelenik a programnév, a gomb megnyomásával elindul a program.

Stop / Cancel - A program szüneteltetésére vagy leállítására szolgál. Ha egy programban van, nyomja meg ezt a gombot az edzés szüneteltetéséhez. Ha 90 másodpercen belül ismét megnyomja ezt a gombot, folytathatja a programot, ahol abbahagyta. Tartsa ezt a gombot 3 másodpercig lenyomva, hogy leállítsa az edzés. A program menüben visszalépésre használhatja ezt a gombot.

Enter - Megerősíti (elfogadja) a választást vagy belép a kiválasztott menüpontba.

UP (+) / DOWN (-) - Az ellenállási szint megváltoztatására, az edzésprogramok kiválasztására, vagy a funkció értékek beállítására szolgál (idő, távolság, stb.)

Program - Ezzel a gombbal léphet be az edzésprogram-profilba.

FUN (Ventilátor) - Nyomja meg ezt a gombot a FAN (ventilátor) funkció be- és kikapcsolásához, illetve állításához. (BE → 1 → 2 → KI)

A funkciók kijelzett és beállítható értékei:

	Funkció	Kijelzett értékhatár	Beállítható érték
1	TIME = IDŐ	00 : 00 - 99 : 59	0-99:59 (egy periódusban)
2	SPEED = SEBESSÉG	0.0-99.9 KM/h	0-99.9 KM/h
3	RPM = FORDULAT	0-999	Nem állítható
4	DISTANCE = TÁVOLSÁG	0.00-99.99 KM	0.0-99.99 (egy periódusban)
5	PULSE = PULZUS	40-200 BPM	0-40-200 BPM
6	LEVEL = NEHÉZSÉGSZINT	1-36 LEVEL	1-36 LEVEL
7	CALORIES = KALÓRIA	0-9999 CAL	0-10-9990 (egy periódusban)
8	WATTS = TELJESÍTMÉNY	0-9999	Nem állítható

Megjegyzések:

- Amennyiben beállít egy funkció értéket (idő, távolság, kalória), az visszafelé fog számlálódni az edzés során és amennyiben eléri a 0 értéket, akkor készülék hangjelzést ad.
- Az edzés során a kijelzett WATTS/CAL és RPM/SPEED értékek 6 másodpercenként felváltva láthatóak a kijelzőn.
- Amennyiben a komputer nem érzékeli a pulzusmérést a pulzus kijelző ablakban a „P” felirat látható.
- A watt értéke a beállított nehézségi szint és a pedálozás sebességének (fordulatszám) függvénye, lásd nehézségi szint táblázat (13. oldal).

A komputer használata:

1. Felhasználói adatok beállítása (User Data Setting) : A bekapcsolás után adja meg a felhasználói adatok beállításában, megadhatja a személyes adatait.

1-1 Nem megadása : A középső LCD-ablakban a "MALE" olvasható. Az "UP (+) / DOWN (-)" gombbal válassza ki a MALE (férfi) vagy a FEMALE (nő) nemet, majd hagyja jóvá az "Enter" gomb megnyomásával.

1-2 Életkor megadása : A középső LCD-kijelzőn az "AGE 35" felirat látható, amikor a szám villog, az UP (+) / DOWN (-) " gombokkal beállíthatja a megfelelő életkort és az Enter gomb megnyomásával elfogadhatja azt.

1-3 Magasság megadása : A középső LCD-kijelzőn a "HIGHT 180" felirat olvasható, ha a szám villog, az UP (+) / DOWN (-) "gombokkal állítsa be a megfelelő magasság értékét és hagyja jóvá „Enter” gomb segítségével.

1-4 Testsúly megadása : A középső LCD-kijelzőn "WEIGHT 70" felirat látható, mikor a szám villog, az UP (+) / DOWN (-) "gombokkal beállíthatja a megfelelő testsúly értéket, majd nyomja meg az „Enter” gombot.

2. Gyorsindítás (Quick Start): Nyomja meg a gyorsindítás (Quick Start) gombot, hogy azonnal elindítsa az edzésprogramot, beállítások nélkül. Az ellenállás szintje az 1. szint lesz. Az idő 00:00-ról indul és előre számlálódik. Az UP (+) / DOWN (-) gombokkal állíthatja be az ellenállás szintjét. Nyomja meg a "Stop / Cancel" gombot az edzés szüneteltetéséhez vagy megállításához.

3. MANUAL program: Nyomja meg a Program Mode gombot a program módba kerüléshez. Az UP (+) / DOWN (-) gombokkal görgesse a kijelzőn látható programokat, amíg el nem éri a "MANUAL" programot, majd nyomja meg az Enter gombot az elfogadáshoz. A MANUAL programban beállíthat célértékeket : az Enter gomb megnyomásával választhat a TIME, a DIST vagy CAL közül. A beállított érték az edzés során visszafelé fog számlálódni 0-ig.

Megjegyzés: A "Quick Start" gombot bármikor megnyomhatja az edzés megkezdéséhez szükséges beállítások nélkül is és ilyenkor az összes érték kijelzése 0-ról számol előre.

3.1 Idő célérték : Nyomja meg az Enter gombot a "TIME" (idő) kiválasztásához, a "20:00" az edzésidő alapértelmezett értéke villog a kijelzőn. Beállíthatja a kívánt értéket az UP (+) / DOWN (-) gombokkal, majd nyomja meg a QUICK START gombot az edzés megkezdéséhez.

3.2 Távolság célérték: Nyomja meg az Enter gombot a "DISTANCE" (távolság) kiválasztásához, a "DIST. A "14.0" KM alapértelmezett érték villog a kijelzőn. Az UP (+) / DOWN (-) gombokkal beállíthatja a kívánt edzés távolságot, majd nyomja meg a „Quick Start” gombot az edzés indításához.

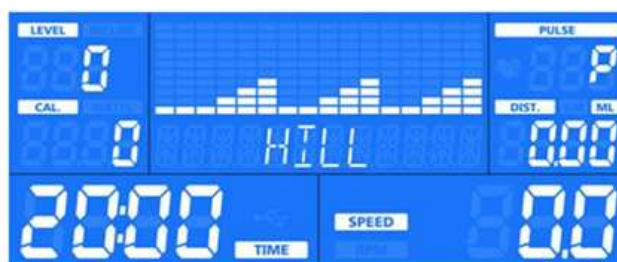
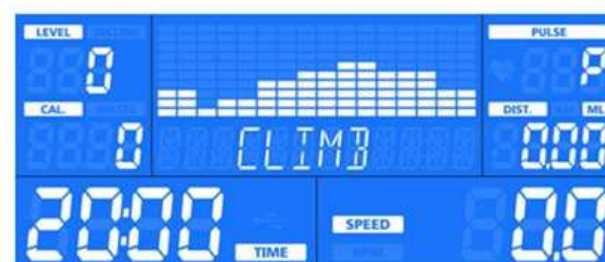
3.3 Kalória célérték : Nyomja meg az Enter gombot a "CALORIES" (kalória) kiválasztásához, az alapértelmezett "50" kalória értékének látható a kijelzőn. Az UP (+) / DOWN (-) gombokkal kiválaszthatja a kalória cél értékét. Indítsa el az edzést a „Quick Start” gomb megnyomásával.

Az edzés során bármikor beállíthatja az ellenállás szintjét (1-36) az UP (+) / le (-) gombbal.

A program leállítása vagy szüneteltetése: A Stop / Cancel gomb megnyomásával szüneteltesse a programot, vagy tartsa 3 másodpercig lenyomva ezt a gombot a program leállításához.

4. **Beépített programok (PROGRAM PROFILE)** : Nyomja meg a Program Mode gombot a program módba kerüléshez. Az UP (+) / DOWN (-) gombokkal görgesse a kijelzőn látható programokat, amíg el nem éri a megfelelő programot, majd nyomja meg az Enter gombot az elfogadáshoz.

10 különböző program közül tud választani, melyek a következők:



A beépített programokban beállíthat idő célértéket. Ha nem kíván edzésidő értéket beállítani a QUICK

START gomb megnyomásával elindíthatja az edzésprogramot.

A kívánt edzés idő értéket az UP (+) / DOWN (-) gombokkal tudja megadni, majd nyomja meg a Gyorsindítás gombot az edzés megkezdéséhez. A beállított érték az edzés során visszafelé fog számlálódni 0-ig.

Megjegyzések:

Az edzés során az ellenállás szintje az adott program szerint fog változni..

A program leállítása vagy szüneteltetése: A Stop / Cancel gomb megnyomásával szüneteltesse a programot, vagy tartsa 3 másodpercig lenyomva ezt a gombot a program leállításához.

5. Felhasználói program (USER PROGRAM): Nyomja meg a Program Mode gombot a program módba kerüléshez. Az UP (+) / DOWN (-) gombokkal görgesse a kijelzőn látható programokat, amíg el nem éri a megfelelő felhasználói (USER 1 vagy USER 2) programot, majd nyomja meg az Enter gombot az elfogadáshoz. Ezt követően a személyes adatok beállításához és saját edzésprofil létrehozásához jut. Ezt követően megnyomhatja a Gyorsindítás (Quick Start) gombot az edzés alapértelmezett értékkel történő megkezdéséhez vagy a Stop / Cancel gombot a visszalépéshez és új program kiválasztásához.

5.1 Személyes adatok beállítása: Nyomja meg az Enter gombot az adatok beállításához, az UP (+) / DOWN (-) gombbal válassza ki a nemet, állítsa be korát, súlyát, magasságát és edzésidőt. Nyomja meg az Enter gombot minden adatpont után, miután megadta a kívánt értéket.

5.2 Az edzésprofil létrehozása: Nyomja meg az Enter gombot a nehézségi szint kiválasztásához, a szint értéke és a programprofil (az LCD-ablak közepén feltüntetett első oszlop) villogni fog. Használja az UP (+) / DOWN (-) gombot az első oszlop ellenállásának beállításához, majd nyomja meg az Enter gombot a következő oszlopra lépéshez. Folytassa a beállítást mind a 16 oszlopon keresztül, amíg az összes oszlop nehézségi szintjét be nem állította. Ezt követően nyomja meg a Gyorsindítás (Quick Start) gombot a saját edzésprogram megkezdéséhez.

A beállított értékek eltárolódnak a memóriában és bármikor felülírhatóak.



6. **Pulzus kontrollált programok (HRC PROGRAM):** Nyomja meg a Program Mode gombot a program módba kerüléshez. Az UP (+) / DOWN (-) gombokkal görgesse a kijelzőn látható programokat, amíg el nem éri a megfelelő pulzus kontrollált programot (HRC 1 vagy HRC 2) programot, majd nyomja meg az Enter gombot az elfogadáshoz. Ezt követően a személyes adatok beállításához és saját edzésprofil létrehozásához jut. Ezt követően megnyomhatja a Gyorsindítás (Quick Start) gombot az edzés alapértelmezett értékkel történő megkezdéséhez vagy a Stop / Cancel gombot a visszalépéshez és új program kiválasztásához.

6.1 Idő célérték: Nyomja meg az Enter gombot a "TIME" (idő) kiválasztásához, az idő alapértéke "20:00" villog a kijelzőn, az UP (+) / DOWN (-) gombok segítségével állítsa be a kívánt edzésidőt, majd hagyja jóvá az Enter gombbal. Ezt követően a következő beállításhoz jut, vagy nyomja meg a Gyorsindítás gombot az edzés megkezdéséhez.

6.2 Célpulzus érték beállítása (THR): Nyomja meg az Enter gombot a célpulzus (THR) érték beállításához, az LCD-képernyőn a "THR 120/157" villogó érték jelenik meg. Az érték növelése és csökkentése az UP (+) / DOWN (-) gombokkal lehetséges, majd az Enter gombbal fogadja el az értéket. Ezt követően a következő beállításhoz jut, vagy nyomja meg a Gyorsindítás gombot az edzés megkezdéséhez.

6.3 Nehézségi szint beállítása: Az UP (+) / DOWN (-) gombbal bármikor beállíthatja az ellenállási szintet.

6.4 Vezeték nélküli mellkas-öv (szívritmus-jeladó): A vezeték nélküli mellkasi pulzus jeladó öv használatával a program elindításához a középső ablak megjelenik a "CHECK PULSE" (Pulzus ellenőrzés), majd a "♥" szív ikon villogni kezd. Ha a készülék a felhasználó pulzusjelét 15 másodpercig nem észleli, a konzol automatikusan leállítja az edzésprogramot.



Megjegyzés: A pulzus kontrollált programok folyamatos pulzuszórást igényelnek. Célszerű a pontosság miatt a pulzus jeladó öv használata, de a kézpulzus mérők is használhatóak.

Amikor a kézpulzus mérőkre helyezi a kezét, a villogó ♥ szív jel látható a PULSE kijelzőn és az érték 50 és 210 BPM között van. Ha a kijelző a P feliratot mutatja, a készülék nem érzékeli a szívverést (pulzust).

HOGYAN KELL HASZNÁLNI A VEZETÉK NÉLKÜL PULZUS JELÁEDŐ ÖVET (HEART RATE TRANSMITTER)

Használja a vezeték nélküli mellkasi övet (szívritmus jeladó), hogy a pulzusát közvetlenül az komputernek továbbítsa. Amint a komputer érzékeli a pulzus jelet, akkor aktiválódik és a kijelzőn megjelenik a felhasználó pulzusa.



1. lépés: Állítsa be a szalagot úgy, hogy olyan szorosan illeszkedjen a mellkas körül, éppen a mellizmok alatt, hogy még kényelmes legyen. Állítsa be az övet úgy, hogy biztonságosan helyezkedjen el, és ne essen le vagy mozduljon el az edzés során.

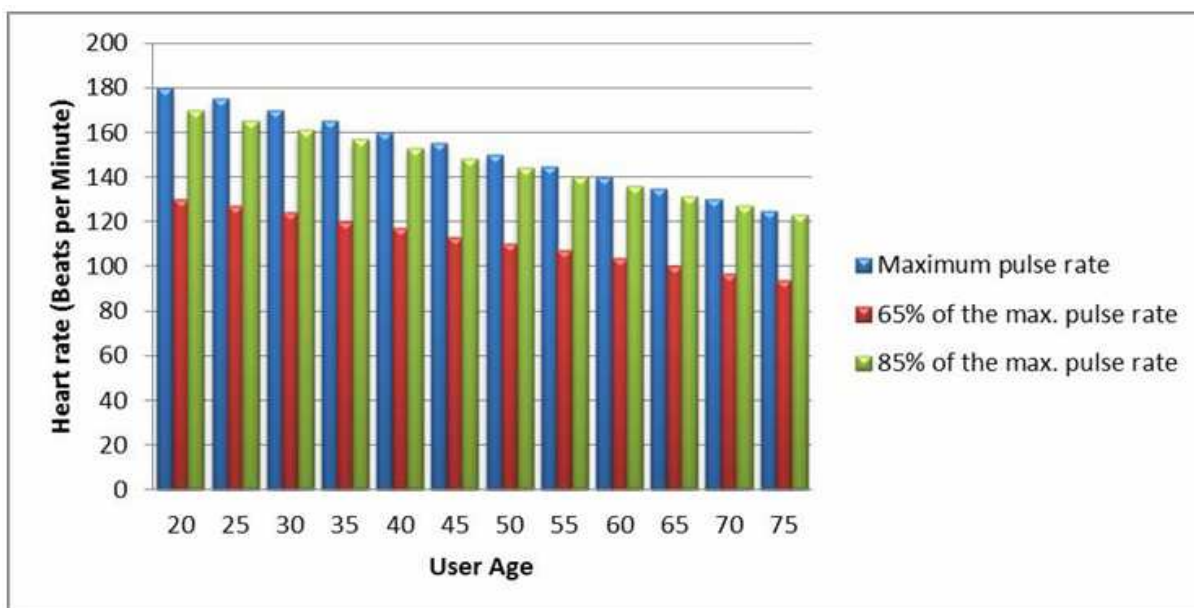
2. lépés: Kezdje az edzést, és ellenőrizze a pulzusleolvasást a kijelzőn. A szív alakú ikon villog, ha érzékeli a pulzus vételét.

MEGJEGYZÉS: Az izzadás segít a pulzusszám jelének a komputer felé történő továbbításában. Ha a jeladó nem küld jelet vagy hibásnak tűnik, nedvesítse be a jeladó érzékelőjét.

A pulzus kontrollált (HRC1 vagy HRC2) edzésprogramok használata során mindig ajánlott használni a vezeték nélküli mellkasi övet.

MEGJEGYZÉS:

1. A vezeték nélküli mellkasi öv opcionális, a termék azt nem tartalmazza.
2. A pulzusszám leolvasása nem teljesen pontos, csak a felhasználó számára nyújt tájékoztató információt, orvosi célokra nem alkalmas.



A KÉSZÜLÉK KARBANTARTÁSA

Napi karbantartás

Távolítsa el a port tiszta puha tisztítókendővel amihez használhat nem maró folyékony tisztítószer.

Törölje le a komputert és a pulzus érzékelőt.

Fontos: Ne spriccelje a tisztítószer közvetlen a komputerre és a pulzusérzékelőre.

Fontos: Tilos bekapcsolni a készüléket tisztítás közben.

Heti karbantartás

Porszívózzon a készülék alatt és környezetében.

Fontos: Ügyeljen rá hogy ne hogy megsértse a hálózatkábelt porszívózás közben.

Ellenőrizze és húzza meg ha szükséges a komputer és a készülék csavarjait.

Ellenőrizze a komputer kijelzőjét és nyomógombjait hogy nem használódtak-e el.

Tárolás: A készüléket száraz és tiszta környezetben helyezze el és húzza ki a konnektorból, ha nem használja.

Mozgatás: A készülék mozgatása előtt feltétlenül húzza ki a tápkábelt.

Meghibásodás: : Mindig kérje a forgalmazó segítségét, ha bármilyen sérülés vagy hiba jelentkezik.

Esetlegesen felmerülő problémák felhasználó által történő kijavítása:

PROBLÉMA	MEGOLDÁS
A computer kijelzője nem mutat.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ellenőrizze a kábeleket, hogy jól vannak-e csatlakoztatva. 2. Ellenőrizze, hogy az adapter csatlakoztatva van-e a hálózatra
Nincs vagy hibás a pulzus érzékelés,.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ellenőrizze a pulzuskábelek csatlakozását. 2. A pulzusérzékeléshez mindkét kezét a pulzusérzékelőkön kell tartani. 3. Túl erősen fogja az érzékelőt. Próbáljon lazítani a fogás erősségén.
Használat közben hangja van a készüléknek.	A csavarok túl lazák, Húzza meg őket. Nyikorgás esetén zsírozza meg a forgó részeket.

Kellemes edzést és jó egészséget kívánunk Önnek!