

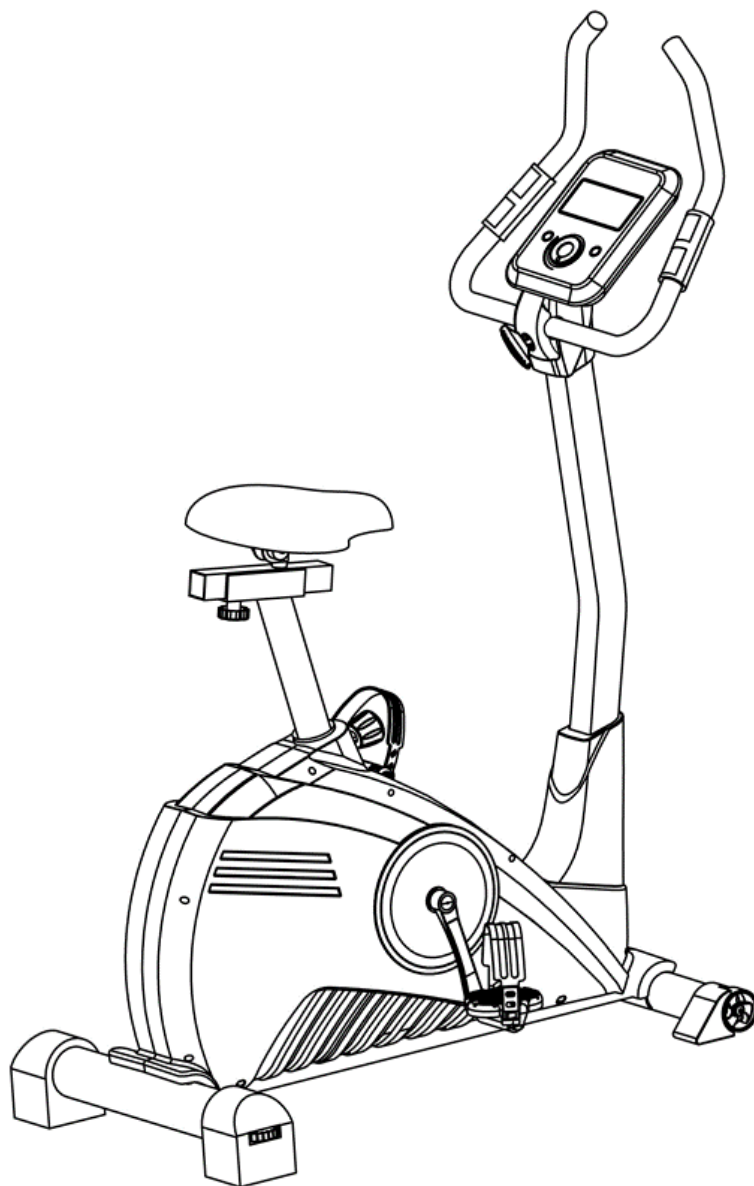
Robust[®]
PREMIUM

ULTRA

Elektromotoros mágnesfékes szobakerékpár

Használati útmutató

Modell: K8702P-8



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

Gratulálunk a Robust Premium ULTRA szobakerékpár kiválasztásához.

Megtette az első lépést egy egészségesebb és boldogabb életstílus felé.

Ezt a terméket a gyártó kifejezetten otthoni (családi) használatra tervezte, hogy megbízható teljesítményt és élvezetes edzést nyújtson az Ön számára saját otthonában.

Garancia:

A termékre a gyártó garanciát csak otthoni, családi használat és a használati útmutatóban leírtak betartása esetén vállal.

Az otthoni, családi használat, a termék egy háztartásban élő személyek részéről történő, naponta maximum 2 x 30 perces használatát jelenti.

A készülék nem alkalmas fél-professzionális és professzionális használatra.

A garancia időtartama a vásárlás időpontjától számított 24 hónap. A garancia a vételi számla vagy blokk felmutatásával érvényesíthető.

A garancia nem terjed ki:

- Külső erőhatásból eredő sérülésekre
- Hibás összeszerelésből származó meghibásodásra
- A használati útmutatóban leírtak be nem tartására
- A készülék nem szakszerviz által történő javítására

A Maximális felhasználói súly 120 kg. Ezért a készüléket 120 kg-nál nehezebb felhasználó ne használja, mert az a készülék meghibásodásához vezethet!

A biztonságos használat érdekében kérjük, vegye figyelembe a következő utasításokat

- Amennyiben a készüléket továbbadja, vagy más személynek engedi használni, bizonyosodjon meg arról, hogy az a személy ennek a használati utasításnak a tartalmát ismeri-e.
- 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.
- Amennyiben engedi gyermekét a készülékkel edzeni gyermeke testi és szellemi fejlődése érdekében, hívja fel gyermeke figyelmét a gép helyes használatára. A készülék nem játékszer.
- 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 cipőtalpának csúszásmentesnek kell lennie.
- 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.
- 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.

HASZNÁLAT ÉS FUNKCIÓ

Ez az elektromotorral szabályozott mágnesfékes készülék otthoni használatra van kifejlesztve, a gyártó által vállalt garancia is csak otthoni használat esetén érvényes. A szobakerékpár aktivizálja a szív és keringési rendszert, javítja az Ön kondícióját. A maximális felhasználói súly : 120kg.

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 szintjét csak akkor lehet megtartani, ha azt rendszeresen a károokra 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 izomlázatot, 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.

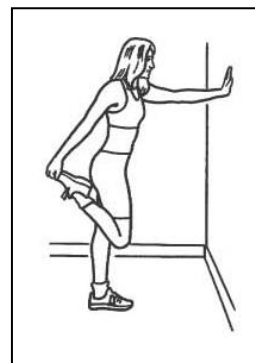
A nyújtó gyakorlatokat mindig lassan és könnyedén végezze, nehogy megerőltesse vele magát. Addig nyújtsa csak izmait amíg nem érez egy enyhe húzódást izmain, amint fájdalmas kezd lenni ne húzza tovább. Kb. 20-30 másodpercig tartson egy gyakorlat. Lassan és ritmikusan lélegezzen. Emlékezzon, a nyújtást a teste mindkét oldalán kell végeznie.

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

1. Combizom nyújtása:

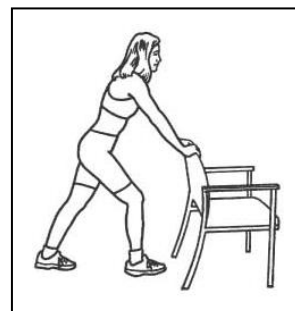
Álljon közel a falhoz, egyik kezével támaszkodjon annak, másikkal pedig megfogva hátrahajtott lábát húzza azt a fenekéhez gyengéden, úgy hogy ne fájjon. Ezt ismételje meg a másik lábán is, kb. 20-30 másodperces különbségekkel.

Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.



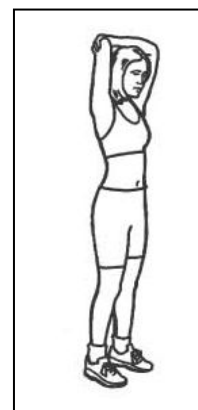
2. Vádli és achilles nyújtás:

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.



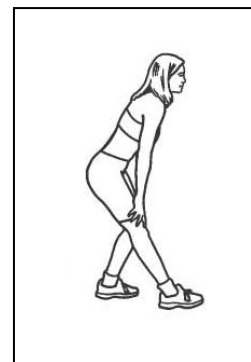
3. Tricepsz nyújtás a fej felett:

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



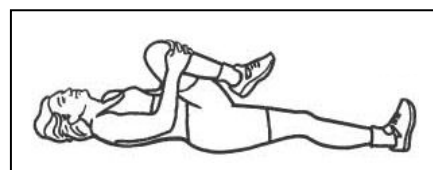
4. Hátsó combizom nyújtás

Álljon egyenesen, majd egyik lábával kissé lépjen előre. Ezután azt a lábát, amelyikkel 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.



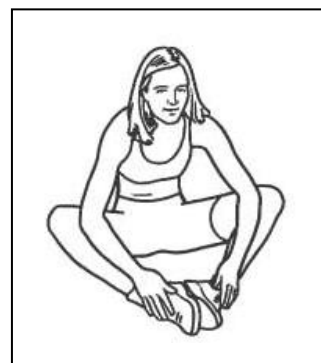
5. Farizom nyújtása

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.



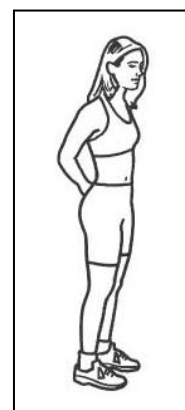
6. Belső combizom nyújtása

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.

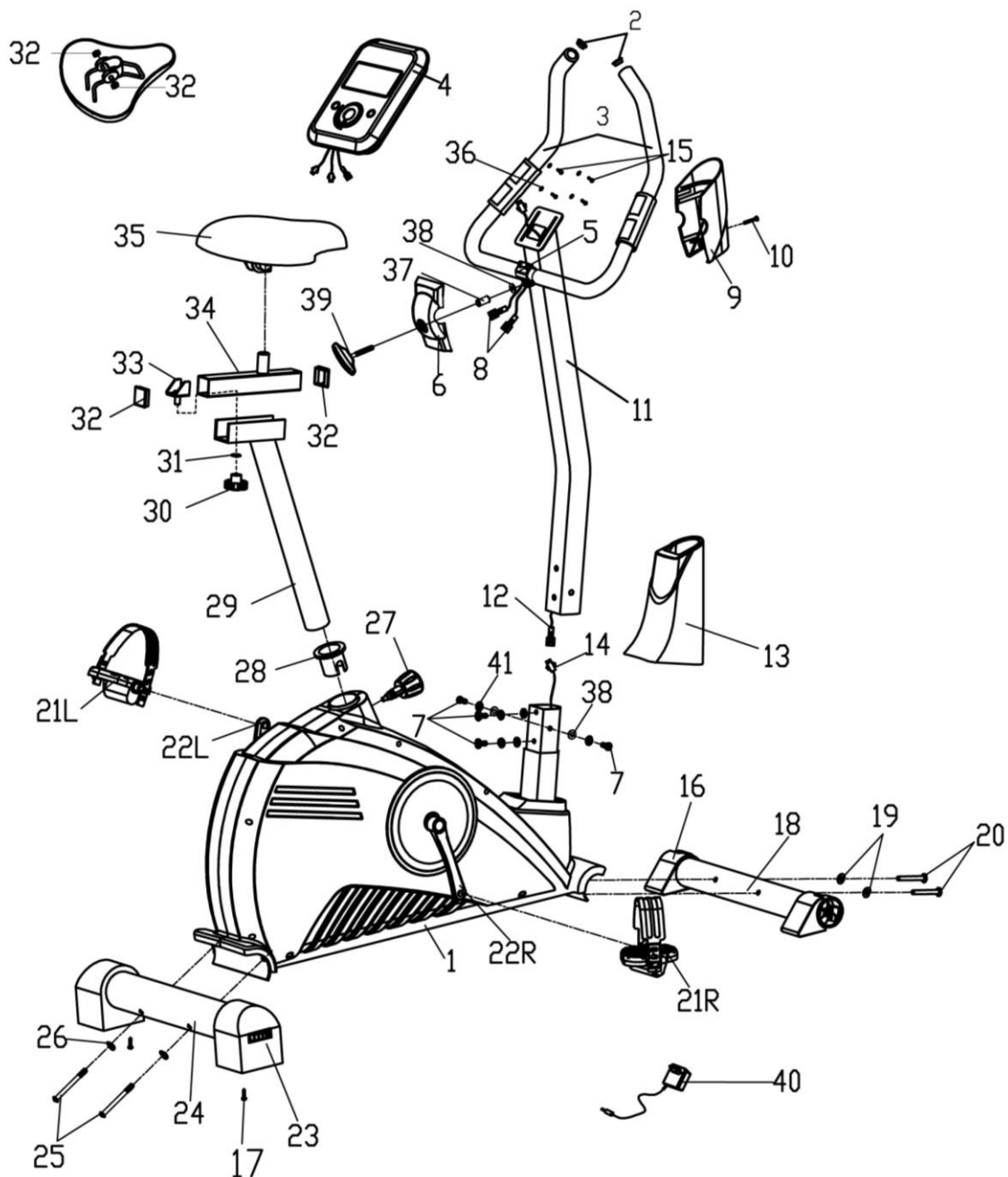


7. Karok nyújtása

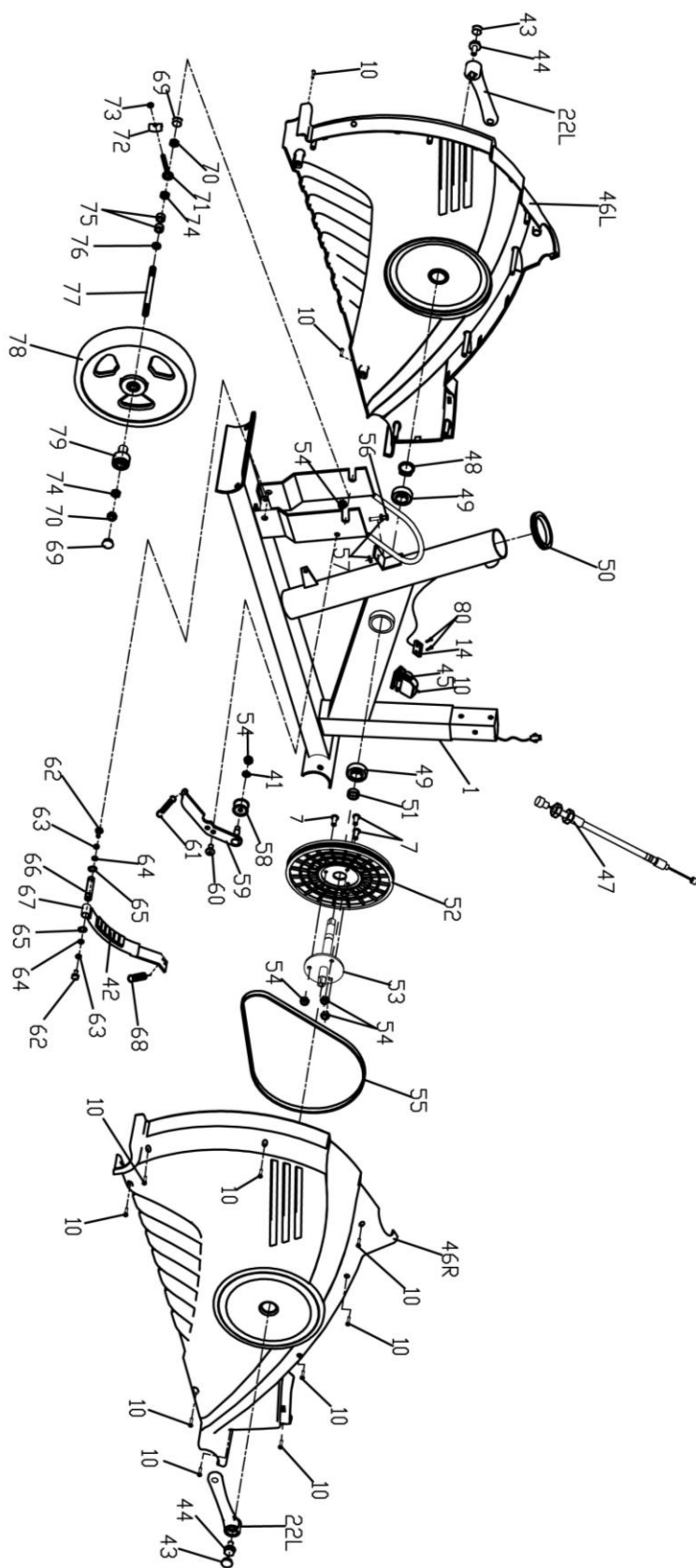
Egyik karját rakja a feje mögé fel, a másikat pedig a háta mögé és próbálja összeérinteni azokat. Ha össze tudja érinteni, akkor húzza fel illetve lefelé enyhén karjait, amíg karizmai nem feszülnek.



Bontott alkatrész rajz 1 (Külső nézet):



Bontott alkatrész rajz 2 (Belső nézet) :



Alkatrész lista:

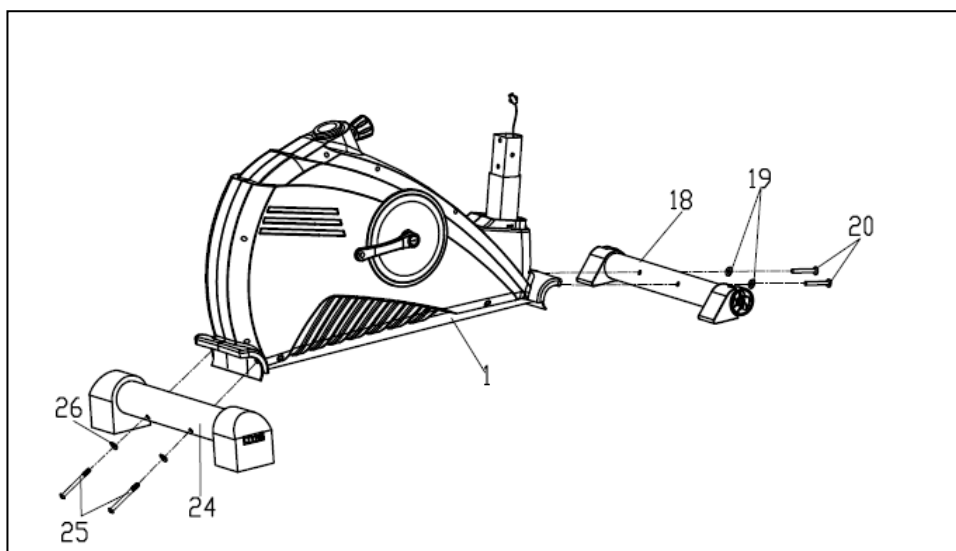
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Main Frame	1	22L/R	Crank(L/R)	1pr
2	Round End Cap	2	23	Rear End Cap	2
3	Handlebar Foam Grip	2	24	Rear Stabilizer	1
4	Meter	1	25	Allen Bolt M8XL90	2
5	Handlebar	1	26	Arc Washer d8X2 XΦ25 XR39	2
6	Front Handlebar Cover	1	27	Pop-pin Knob M16X1.5	1
7	Allen Bolt M8X15	7	28	Saddle Post Bushing	1
8	Pulse Sensor Wire	2	29	Saddle Post	1
9	Rear Handlebar Cover	1	30	Knob Nut M10	1
10	Cross Tapping Screw ST4.2X18	16	31	Flat Washer d10	1
11	Handlebar Post	1	32	Square End Cap	2
12	Extension Sensor Wire	1	33	U-shaped Slider	1
13	Mast Shield	1	34	Horizontal Saddle Post	1
14	Lower Sensor Wire	1	35	Saddle	1
15	Bolt M4x12	4	36	Spring Washer d4	4
16	Front End Cap	2	37	Spacer Busher	1
17	Cross Tapping Screw ST3.5X20	2	38	Flat Washer d8	5
18	Front Stabilizer	1	39	Knob M8X65	1
19	Arc Washer d8XΦ19X1.5XR30	2	40	Adapter	1
20	Allen Bolt M8X72	2	41	Spring Washer d8	5
21L/R	Pedal (L/R)	1pr			
42	Magnet	12	62	Hex bolt M6X15	2
43	Crank cover	2	63	Spring Washer d6	2
44	Flange nut M8	2	64	Flat Washer d6	2
45	Motor	1	65	Elastic collar d12	2
46	Chain cover(L/R)	1pr	66	Magnetic plate shaft	1
47	Upper tension cable	1	67	Magnetic board	1
48	Spring washer D17	1	68	Tension spring 2	1
49	Bearing 6203	2	69	Bolt cover	2
50	Shrouding	1	70	Hex bolt M10X1	2
51	Spacer Φ 22× Φ 18× 8	1	71	Adjustable bolt	1
52	Belt pulley	1	72	U shape washer	1
53	Middle axle	1	73	Hex bolt M6	1
54	Nylon nut M8	5	74	Nut M10×1	2
55	Belt	1	75	Spacer Φ 16× Φ 10.5× 9	2
56	Hex bolt M5X50	1	76	Spacer Φ 16× Φ 10.5× 3	1
57	Hex nut M5	2	77	Wheel axle	1
58	Idler wheel	1	78	Wheel	1
59	Idler wheel support	1	79	Belt pulley	1
60	Bolt	1	80	Cross pan head screw ST3 × 10	2
61	Tension spring 1	1			

Összeszerelési útmutató:

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

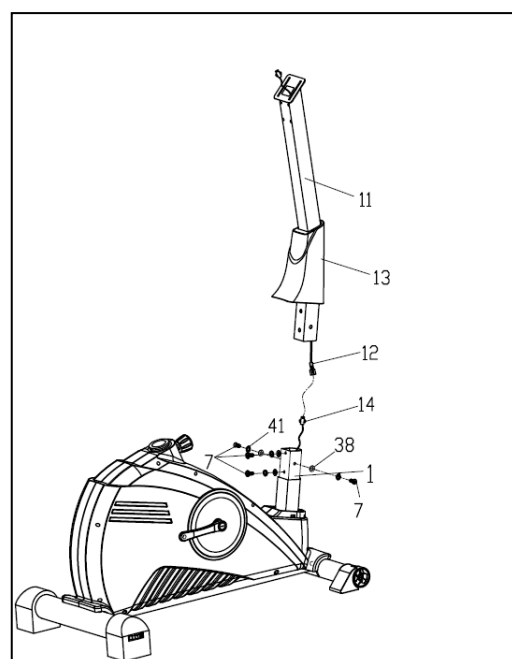
Figyelem: Egyes csavarokat már eleve a helyükre illeszthettek. Ezeket a csavarokat először el kell távolítani a helyükről, hogy ezt követően fel lehessen használni azokat az összeszereléshez.

1. Rögzítse szorosan a mellékelt csavarkulcsok segítségével az első görgővel ellátott (18) lábat a fővázhoz (1), a megfelelő csavarok (20) és alátétek (19) felhasználásával, majd a hátsó (24) lábat is rögzítse a megfelelő csavarok (25) és alátétek (26) felhasználásával. A műanyag végkupakokat már a lábakra felhelyezve találja.

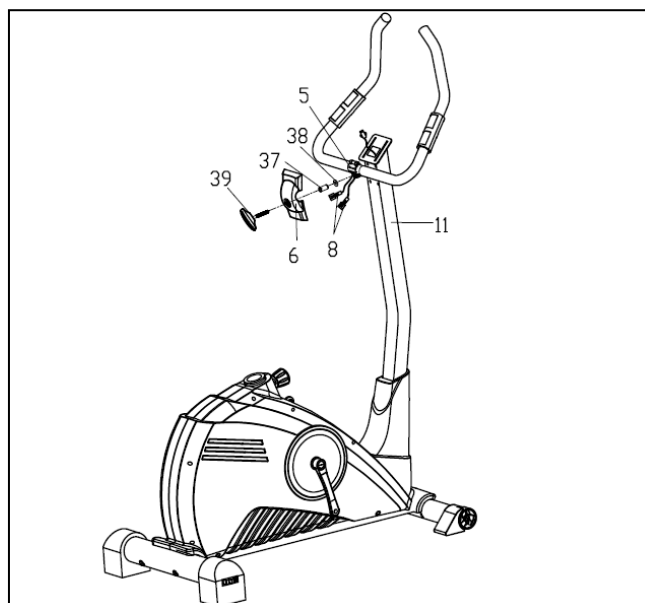


2. Vegye maga elé a kormány oszlopot (11). Illessze rá a műanyag borítást (13). Csatlakoztassa a rajz alapján a komputer kábelt (12) az alsóval (14).

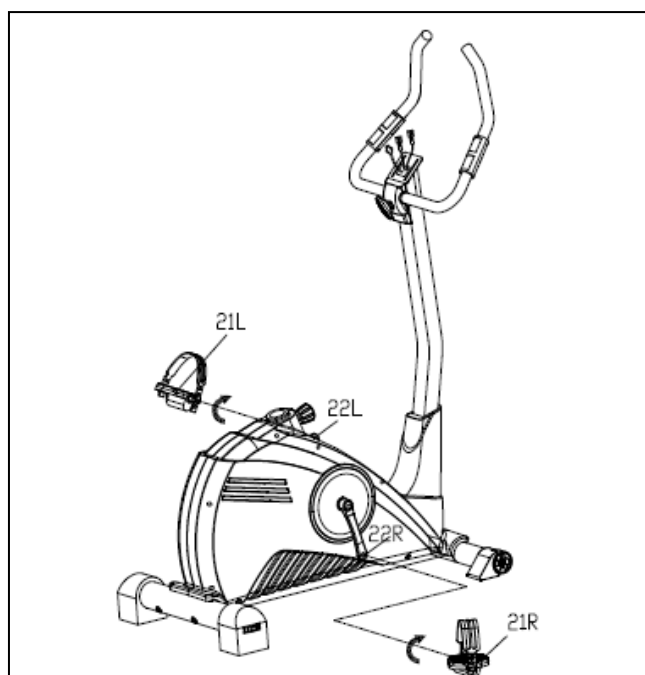
Óvatosan csúsztassa a helyére az oszlopot (11), majd a megfelelő csavarok (7) és alátéteket (38,41) segítségével rögzítse a kormány oszlopot (11) a fővázhoz (1). A csavarokat csak azután húzza meg erősen, miután mindegyiket már a helyére illesztette. Ezután helyezze a helyére a műanyag borítást (13).



3. Illessze a kormányoszlopon lévő helyére a kormányt (5). Vezesse ki a pulzuskábeleket a kormányoszlop (11) felső részén. Illessze rá az alátétet (38), távtartót (37) és a műanyag borítást (6). Végül a szabályzó csavar (39) segítségével rögzítse a megfelelő kormány pozíciót. Vigyázzon, hogy ne húzza túl feszesre, hogy a későbbiekben még állítani tudja a kormány szögét !



4. Illessze a pedálpántokat a pedálokra. Helyezze a bal (21L) illetve jobb (21R) oldali pedált a megfelelő pedálkarra (22L és 22R), majd a jobb oldali pedált (21R) az **óramutató járásával** megegyezően, a bal oldali (21L) az **óramutató járásával ellentétesen** rögzítse.

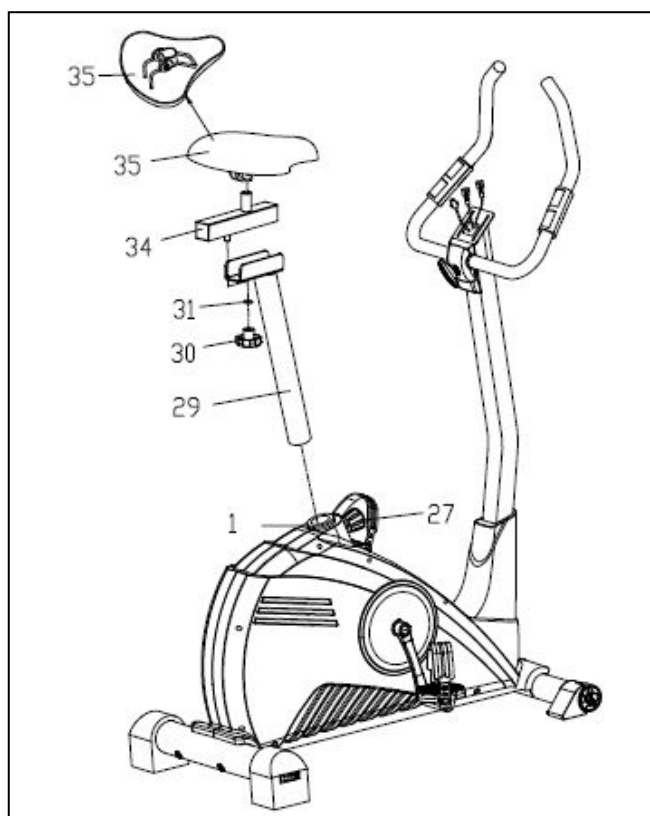


Megjegyzés : A bal pedál és pedálkar "L" jelzéssel a jobb pedig "R" jelzéssel van ellátva és a két pedál ellentétes menettel van ellátva!

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 !!

5. Rögzítse az ülést (35) az üléstartó csonkra (34) az ábra szerint. Illessze az üléstartó csonkot (34) az üléstartóra (29), és rögzítse a marokcsavar (30) és alátét (31) segítségével.

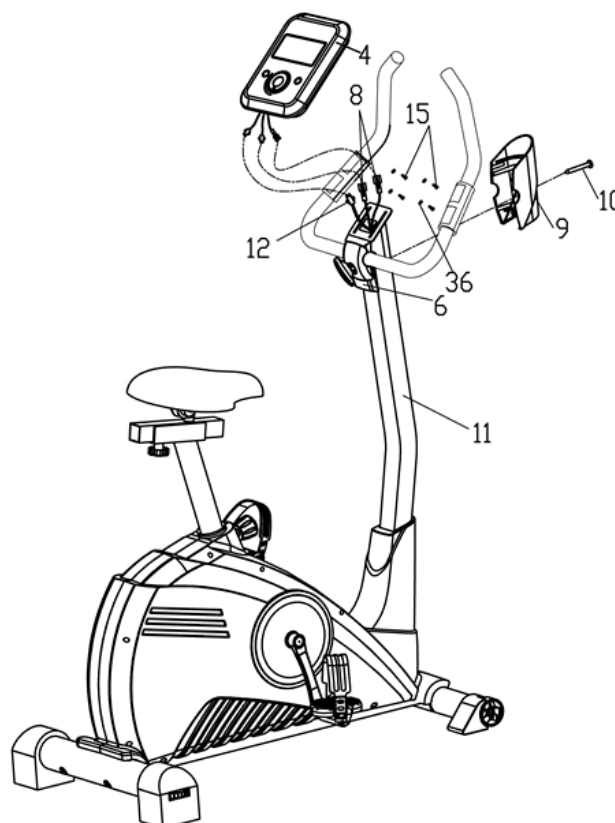
Helyezze az üléstartót (29) a fővázon (1) lévő helyére. Végül az ülés szabályzó marokcsavar (27) segítségével rögzítse a megfelelő pozícióba. Figyelem: Az ülés állításánál külön jelölik a legmagasabb pozíciót, ne húzza feljebb az ülést! Megjegyzés: Az ülés szabályzó marokcsavar (27) rugós, ezért állításnál elég pár fordulatot tekerni rajta, aztán meg kell húzni kifelé az állításhoz.



6. Csatlakoztassa a kormányoszlopból kijövő kábelt (12), valamint a kormány pulzusérzékelő kábeleit (8) a kijelző (4) megfelelő kábeleivel.

Ezután csúsztassa a helyére a kijelzőt (1) és rögzítse a kormányoszlophoz (11) a megfelelő csavarok (15) és alátétek (36) felhasználásával.

Végül illessze a helyére a hátsó műanyag borítást (9), majd csavarozza össze az első (6) és hátsó (9) műanyag borítást a megfelelő csavar (10) segítségével.



7. Csatlakoztassa a készüléket a hálózatba, az adapter felhasználásával. Az adapter csatlakozását a készüléken a hátsó talp felett találja. Célszerű az adaptert kihúzni a hálózatból, amennyiben nem használja a készüléket.

Az összeszerelés ezennel kész.

Győződjön meg róla, hogy minden csavart feszesre húzott!

Ellenőrizze rendszeresen a csavarok feszeségét!

KOMPUTER HASZNÁLATA:

【NYOMÓGOMBOK FUNKCIÓI】

UP	Bármilyen funkció, valamint az ellenállás felfelé történő állítása.
DOWN	Bármilyen funkció, valamint az ellenállás lefelé történő állítása.
MODE	A kiválasztott programok és értékek megerősítése.
STAR/STOP	Az edzés elindítása, vagy megállítása.
RESET	Minden érték lenullázása, a computer alapállapotba történő visszaállítása.
RECOVERY	Pulzusmegnyugvás mérés.
BODY FAT	Testzsír % Nyomja meg a gombot standby üzemmódban és változtassa meg a felhasználó adatai.

【A KIJELZŐ FUNKCIÓI】

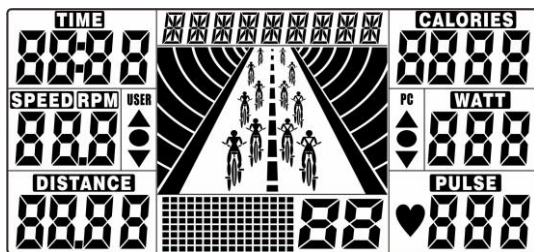
TIME	Felfelé számlálás, az idő 00:00 perctől 99:59 percre növelhető 1 perces ugrásokkal. Visszaszámlálás, amennyiben előre meghatározott az edzésidő. Ebben az esetben a megadott edzésidőtől számol, ameddig a számláló el nem éri a 00:00 értéket.
SPEED	Az aktuális sebesség kijelzése. A maximum érték 99.9 KM/H vagy ML/H lehet.
RPM	Az aktuális fordulatszám kijelzése.
DISTANCE	A megtett összes távolságot jelzi 00:00-tól 99.99 KM vagy ML-ig. A felhasználó beállíthatja a megtenni kívánt távolságot az UP/DOWN gombok használatával. A beállítás 0.1KM vagy ML lépésenként történhet.

CALORIES	Az edzés közben felhasznált kalóriamennyiséget jelzi 0-tól 9999 kalóriáig. (Ez csak egy megközelítőlegesen kalkulált érték.)
PULSE	A felhasználó be tudja állítani a kívánt célpulzus értéket 30-tól 230-ig. A computer hangjelzést ad a kívánt érték elérésekor.
WATTS	Az aktuális ellenállást kijelzése Wattban 0-tól-999-ig.

【BEÁLLÍTÁSI MŰVELETEK】

Üzembe helyezés:

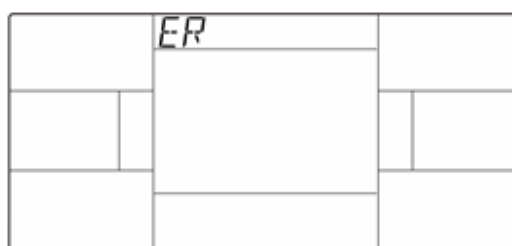
1. Dugja az adapter Jack dugóját a gépbe, a villás dugót pedig a konnektorba, a kijelző 2 másodpercig hangjelzést ad és a kijelzőn megjelenik az összes szegmens.



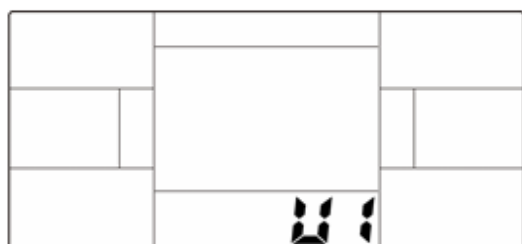
2. Ezután a kijelzőn megjelenik a "SELECT USER" felirat, ekkor ismét meg kell nyomni a MODE gombot. A tekerőgomb használatával U1-től U4-ig tud választani, majd újra nyomja meg a MODE gombot. Sorban állítsa be a SEX, AGE, HEIGHT és WEIGHT adatokat (nem, kor, magasság, súly).



Drawing 2



Drawing 3



Drawing 4

3. A kijelzőn megjeleni a "SELECT WORKOUT" felirat, ekkor nyomja meg a MODE gombot, hogy a következők közül tudjon a tekerőgomb segítségével választani: MANUAL → PROGRAM → USER PROGRAM → H.R.C., → WATT

Edzés manuális módban:

Válassza ki a MANUAL módot, majd nyomja meg a MODE gombot.

Gyorsindítás: Nyomja meg a START/STOP gombot, hogy a MANUAL módra álljon a gép, ilyenkor minden érték nulláról indul.

MANUAL módban, ki tudja választani és be tudja állítani a TIME → DISTANCE → CALORIES → PULSE → RESISTANCE LEVEL értékeket, amik különböző ablakokban villogva jelennek meg és az UP /DOWN gombok segítségével állathatóak, a MODE gomb segítségével pedig elfogadhatóak.

Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés indításához.

A beállított értékek visszafelé fognak számlálódni 0 értékig az edzés során.

MANUAL módban a kerékpáros animáció 0,1 km-enként halad előre. Az animáció sebessége a felhasználó sebességével arányosan változik. (Drawing 8 - 8. ábra).



Drawing 7



Drawing 8

Edzés a PROGRAM módokban:

Válassza ki a PROGRAM módot, majd nyomja meg a MODE gombot.

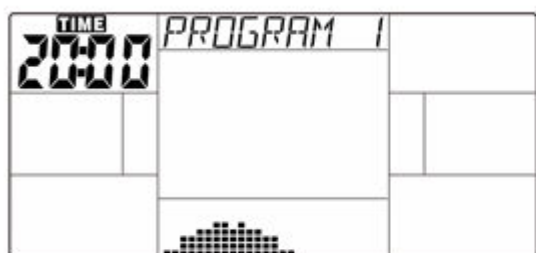
A tekerőgomb segítségével válassza ki a kívánt edzésprogramot 1-től 12-ig, majd nyomja meg a MODE gombot. Megjelenik villogva a program diagramja, ekkor tudja a tekerőgombbal beállítani a kívánt ellenállási fokozatot.

A TIME automatikusan 20:00 percre áll, ezt nem lehet állítani. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés elkezdéséhez. Elindítás után a TIME funkció elkezd visszaszámlálni, az animációs figura pedig követi az elért fordulatszámot.

A felhasználónak követni kell a komputer sebességét ahhoz, hogy 20 perc alatt befejezhesse az edzést:

- ▲ : USER speed > PC RPM – lassítani kell
- : USER speed = PC RPM
- ▼ : USER speed < PC RPM – gyorsítani kell

Amikor a TIME funkció értéke eléri a 0-t, a kijelző hangjelzést ad 8 másodpercen keresztül, majd kiírja, hogy a felhasználó vagy a komputer nyerte a "versenyt": USER WIN / PC WIN.



Drawing 9



Drawing 10



Drawing 11

Edzés felhasználói programmal:

Válassza ki a USER PRO funkciót, majd nyomja meg a MODE gombot.

A felhasználó maga tudja beállítani a kívánt edzésprofil sávonként az UP és Down gombok segítségével. Minden egyes beállított sáv után nyomja meg a MODE gombot. Amikor befejezte a kívánt beállításokat hosszan nyomja meg a MODE gombot.

Az idő újra 20:00 percre áll, ezen nem lehet változtatni. Elindítás után a TIME funkció elkezd visszaszámolni, az animációs figura pedig követi az elért fordulatszámot.

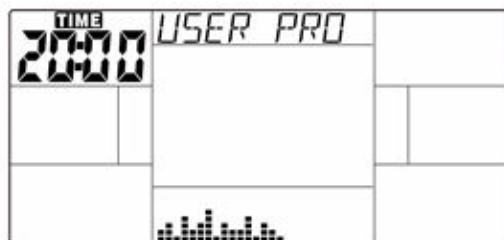
A felhasználónak követni kell a komputer sebességét ahhoz, hogy 20 perc alatt befejezhesse az edzést:

- ▲ : USER speed > PC RPM – lassítani kell
- : USER speed = PC RPM
- ▼ : USER speed < PC RPM – gyorsítani kell

Amikor a TIME funkció nullán áll, a kijelző hangjelzést ad 8 másodpercen keresztül, majd kiírja, hogy a felhasználó vagy a komputer nyerte a "versenyt": USER WIN / PC WIN.



Drawing 12



Drawing 13



Drawing 14

Edzés H.R.C. – Pulzus kontrol módban:

Válassza ki H.R.C. módot, majd nyomja meg a MODE gombot.

Az AGE 25 felirat jelenik meg villogva, ez után nyomja meg a H.R.C. módot, így be tudja állítani a saját életkorát az UP és a DOWN gombok segítségével, majd nyomja meg a MODE gombot. A komputer automatikusan kiszámolja a célpulzus értéket a megadott életkor alapján. A kijelzőn megjelennek a 55% (bemelegítés), 75% (zsírégetés), 90% (csak edzésben lévőeknek) választható értékek (a megadott életkor alapján számított maximális pulzus százalékában) és a TARGET (célpulzus itt nem az életkor alapján számítja a komputer a pulzusértéket, hanem a felhasználó által tetszés szerint megadható) kijelzés. Kiválaszthatja a kívánt százalékot vagy a TARGET (célpulzus megadás) módot az UP/DOWN és MODE segítségével.

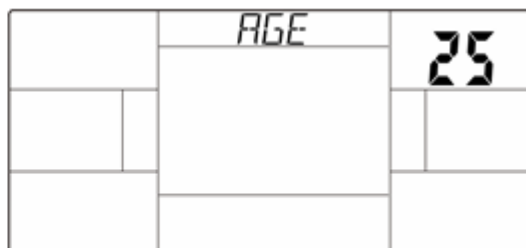
Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés elkezdéséhez.

Az edzés során a készülék a felhasználó pulzusa és a célpulzus függvényében állítja (csökkenti vagy növeli) a nehézségi szintet, úgy, hogy felhasználó pulzusa a megadott célpulzus értékhez közelítsen.

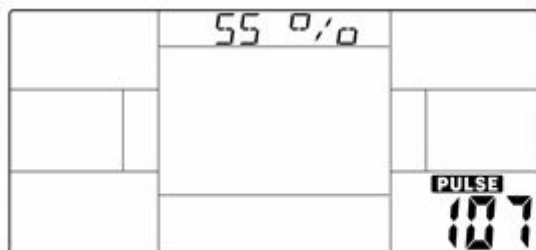
Amennyiben készülék nem érzékeli a felhasználó pulzusát az edzés során 5 másodpercen keresztül, a kijelzőn megjelenik a "NEED H.R." felirat.



Drawing 15



Drawing 16



Drawing 17



Drawing 18

Edzés konstans WATT módban – Teljesítményhez igazított edzés:

Válassza ki a WATT módot, majd nyomja meg a MODE gombot.

A kijelzőn a 120-as WATT érték jelenik meg villogva. A kívánt WATT érték beállításához használja a UP/DOWN és MODE gombokat és állítsa be az értéket 10-től 350 Wattig. Nyomja meg a START gombot az edzés elkezdéséhez.

Az edzés során a készülék a megadott WATT érték és a fordulatszám (sebesség) függvényében állítja (csökkenti vagy növeli) a nehézségi szintet, úgy, hogy felhasználó teljesítménye a megadott cél WATT érték legyen.

Edzés során a következő kijelzések esetén kövesse a komputer által megadott instrukciókat:

- ▲ : WATT > setting WATT 25% – a felhasználó lassítson
- : WATT = setting 25%
- ▼ : WATT < setting 25% – a felhasználó gyorsítson.
- : WATT > or < setting WATT 50% (OVER SPEC)---



Drawing 19



Drawing 20



Drawing 21

TESTZSÍR SZÁMÍTÁS:

A testzsír értékének a meghatározására a következőket kell követni. Csak STOP üzemmódban használható ez a funkció!

1. Nyomja meg a BODY FAT gombot és fogja meg a kézpulzus érzékelőket a kapaszkodókaron.
2. A következő jelenik meg "- - - - -" a tesztelés közben 8 másodpercen át. Ezután a BODY FAT jelenik meg százalékban.
3. Amennyiben a computer a következőket jeleníti meg:

"E-1" - Ha ezt látja, azt jelenti, hogy a hüvelykujj nem éri megfelelően az érzékelőt. Ebben az esetben próbálja újra.

"E-4" - Ha ezt látja, azt jelenti, hogy a BODY FAT érték meghaladta az elérhető értéket a computerben.



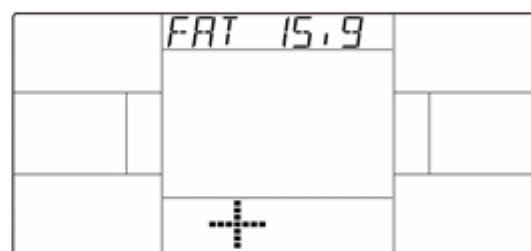
Drawing 24



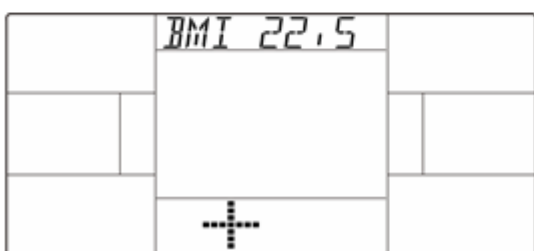
Drawing 25



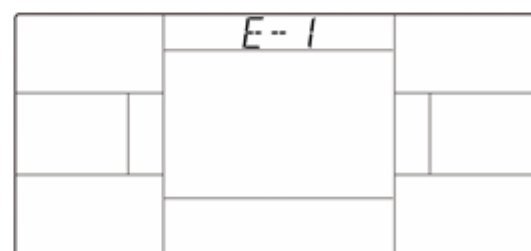
Drawing 26



Drawing 27



Drawing 28



Drawing 29

A testzsír teszt után nyomja meg újra a BODY FAT gombot, így a komputer visszatér a teszt elkezdése előtti adatokhoz.

Kijelzett testzsír% (FAT%) értékek alapján:

Szimbólum	◻	⊕	▲	◆
SEX (NEM) FAT%	Alacsony	Alacsony/Közepes	Közepes	Közepes/Magas
MALE (FÉRFI)	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
FEMALE (NŐ)	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%

RECOVERY - PULZUSMEGNYUGVÁS:

Ez a mérés az edzés végén mért pulzus értékének a nyugalmi pulzus szintjére történő visszatérés idején alapszik és a felhasználó edzettségi fokáról ad eredményt.

Megjegyzés: Csak a felhasználó korábbi mérésének adataival összehasonlítható.

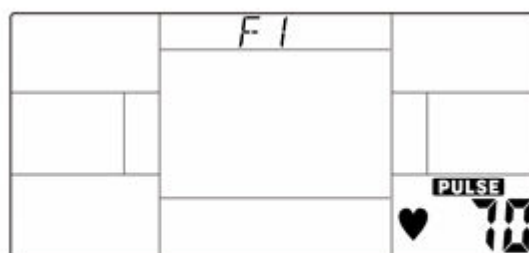
Az edzés elvégzése után fogja meg a kapaszkodókarokba épített kézpulzus mérőket, majd nyomja meg a RECOVERY” gombot. A kijelzőn minden paraméter eltűnik, kivéve a “TIME” funkciót, ez kezd visszaszámolni a 00:60-tól 00:00 értékig.

Ezután a kijelzőn megjelenik a pulzusmegnyugvás értéke F1,F2.... F6-ig. F1 a legjobb, F6 a legrosszabb érték.

Újra nyomja meg a RECOVERY gombot, hogy visszatérjen a főmenübe.



Drawing 22



Drawing 23

MEGJEGYZÉS:

1. A kijelző 9V, 1A vagy 9V, 0.5A adapterrel működik.
2. Amennyiben a gép 4 percen át használaton kívül áll, úgy a kijelző energiatakarékos üzemmódba áll, viszont minden adatot elment az edzés újratekésítéséig.
3. Ha a kijelző képe nem megfelelő, húzza ki az adapter, majd újra csatlakoztassa a géphez.
4. Amennyiben a kábel, amely összeköti a computer és a szervomotort, sérült, vagy nem megfelelően van csatlakoztatva úgy a kijelzőn az E2 hibakód jelenik meg.
5. Ebben az esetben ellenőrizze a kábelt, hogy megfelelően van csatlakoztatva, amennyiben a probléma nem szűnik meg, keresse fel a gép forgalmazóját.

Karbantartás

A készülék rendkívül csekély mértékű karbantartást igényel.

- Fontos, hogy időről időre ellenőrizze, hogy minden csavar feszes
- Edzés után törölje le a készüléket puha nedvszívó anyaggal. Ne használjon vegyszert. Védje a készüléket a nedvességtől, mert korrodálódhat. Ajánljuk a fém részek tisztításánál teflon vagy gépkocsi wax használatát.
- Az erős mágneses mező károsíthatja az órát, mágneskártyákat, stb. Lehetőség szerint ne helyezzen ilyen jellegű dolgokat a készülék közelébe.
- Amennyiben a készüléket egy ideig nem használja az ékszíj kissé deformálódhat, ami a megváltoztathatja a szokásos pedálozás nyújtotta élményt, azonban pár perces használat után a szalag visszanyeri eredeti formáját.

Esetlegesen felmerülő problémák felhasználó által történő kijavítása:

PROBLÉMA	MEGOLDÁS
A készülék 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 pulzusérezékeléshez mindkét kezét a pulzusérezékelőkön 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!