

**TOORX**  
FITNESS IN MOTION

## HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

CHRONO  LINE



 APP READY 3.0

# ERX550



Cod : GRLDTOORXERX550

Rev : 00

Ed : 03/23



---

## TARTALOMJEGYZÉK

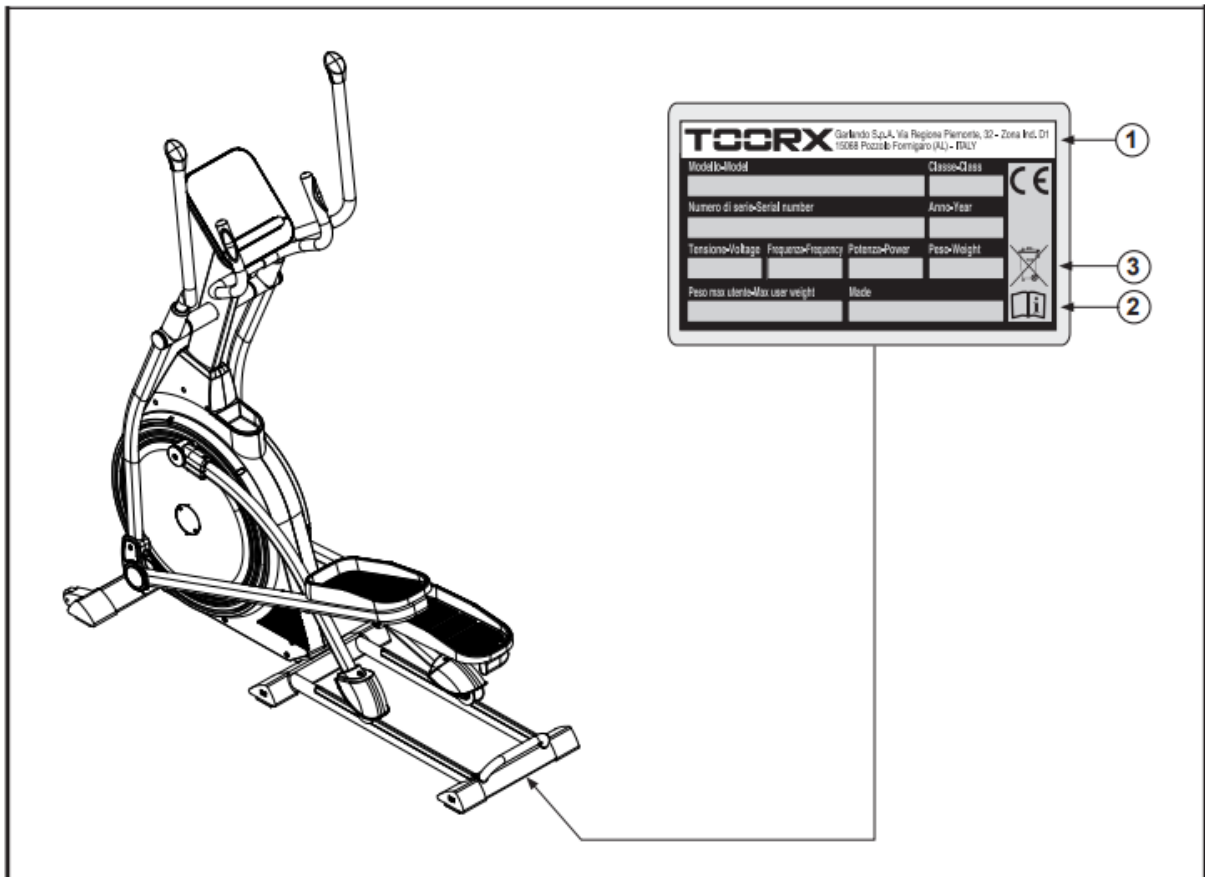
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK .....	3
FIGYELMEZTETŐ JELZÉSEK .....	4
MŰSZAKI JELLEMZŐK .....	5
ALKATRÉSZAZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT .....	6
ÖSSZESZERELÉS .....	7
EDZŐGÉP SZINTEZÉSE .....	12
TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA .....	12
EDZŐGÉP MOZGATÁSA .....	13
MELLKASI SZÍVRITMUSÉRZÉKELŐ ALKALMAZÁSA (OPCIONÁLIS) .....	14
HASZNÁLATI JAVASLATOK .....	15
KIJELZŐ FUNKCIÓK .....	16
GOMB FUNKCIÓK .....	17
EDZŐGÉP HASZNÁLATA .....	18
MANUÁLIS ÜZEMMÓD – QUICK START - ALKALMAZÁSA .....	18
MANUÁLIS ÜZEMMÓD – VISSZASZÁMLÁLÁS - ALKALMAZÁSA.....	18
BEÉPÍTETT EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P1 – P10) .....	19
FELHASZNÁLÓI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P11 - P15) .....	20
WATT (teljesítmény) EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA (P16) .....	21
SZÍVRITMUS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA (P17 – P20).....	22
EDZŐGÉP KARBANTARTÁSA .....	23
ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ .....	23
ROBBANTOTT ÁBRA .....	24
HÁTLAP, FORGALMAZÓ .....	26

---

## FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

1. Súlyos balesetek elkerülése érdekében olvassa el az alábbi biztonsági óvintézkedéseket, mielőtt használatba venné az edzőgépet.
  2. A tulajdonos felelőssége, hogy biztosítsa az edzőgép összes felhasználója számára a megfelelő óvintézkedéseket és figyelmeztesse őket a lehetséges veszélyekre.
  3. Kizárólag a használati útmutatóban leírtaknak megfelelően használja az edzőgépet.
  4. Helyezze az edzőgépet sima felületre és a padló védelme érdekében helyezzen alá gumiszőnyeget. Ügyeljen arra is, hogy elegendő szabad terület legyen az edzőgép biztonságos használatához, oldalanként – 0,6m.
  5. Viseljen megfelelő sportruházatot az edzőgép használatakor. Atlétikai ruházatot egyaránt ajánljuk nőknek és férfiaknak. Lábai védelme érdekében, edzéshez mindig viseljen tiszta edzőcipőt.
  6. Rendszeresen ellenőrizze és rögzítse megfelelően a berendezés tartozékait.
  7. 16 évnél fiatalabb gyerekeket, ill. háziállatokat ne engedjen az edzőgéphez.
  8. Legyen mindig óvatos az edzőgépre történő le- és felszálláskor.
  9. A túledzés komoly egészségügyi problémákat okozhat vagy halált. Ha bármilyen fájdalmat érez edzése közben, álljon meg, pihenjen és hűtse le magát.
  10. Az edzőgép hálózatra történő csatlakoztatásakor, a tápkábelt dugja be egy földelt konnektorba. Ne csatlakoztasson erre az áramkörre más gépet. Tartsa a tápkábelt távol a fűtőtestektől.
- 
- NE helyezze az edzőgépet garázsba, udvarba, nyitott teraszra vagy víz közelébe. Tartsa az edzőgépet szobai körülmények között, fedett, zárt térben, portól és nedvességtől távol. NE helyezze az edzőgépet olyan helyre, ahol ki van téve nyílt légköri viszonyoknak (eső, direkt napsütés, szél stb).
  - NE működtesse az edzőgépet olyan térben, ahol aeroszolos termékeket használnak, vagy ahol irányított a légmozgás.
  - NE működtesse az edzőgépet, ha a tápkábel vagy a dugója sérült, vagy ha a gép nem megfelelően működik.
  - 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.
  - NEM használhatják az edzőgépet azok a személyek, akik csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességgel, ill. kevés tapasztalattal és tudással rendelkeznek, kivéve, ha Ön felügyeli és betartatja az edzőgép használatára vonatkozó óvintézkedéseket, és felel a felügyelete alatt lévő személy testi épségéért és biztonságáért.

## FIGYELMEZTETŐ JELZÉSEK



- 1) A termék azonosító táblája, mely tartalmazza a sorozatszámot és főbb műszaki adatokat.
- 2) Használati útmutató elolvasásának a kötelezettsége mielőtt használatba venné a berendezést.
- 3) A termék, mint elektromos berendezés ártalmatlanítására vonatkozó közösségi irányelveknek való megfelelését jelző szimbólum.

Az azonosító táblát nem szabad eltávolítani vagy megváltoztatni, a termék típuskódját és sorozatszámát mindig fel kell tüntetni a pótalkatrészek igénylésekor.

## MŰSZAKI JELLEMZŐK

Terhelésállítás	24 fokozat, elektronikusan vezérelt
Fékrendszer	Mágnesfék
Kijelző adatmegjelenítés	Idő, távolság, sebesség, kalória, pulzus, pedálfordulatszám, Watt teljesítmény, Recovery funkció
Edzésprogramok	Manuális; 10db beépített edzésprogram; 5db felhasználói edzésprogram; 1db Watt edzésprogram; 4db szívritmus edzésprogram;
Lendkerék	16 kg
Összeszerelt méret	1540 x 635 x 1790 mm
Dobozméret	1545 x 470 x 740 mm
Nettó súly	62,5 kg
Bruttó súly	74,5 kg
Felhasználói testsúly	135 kg (max)
Lépéshossz	510 mm
Pulzuszórázás	Markolati pulzusérzékelő, ill. mellkasi szívritmus-érzékelő (*)
Üzemeltetési hőmérséklet	5 - 32 ° C
Bluetooth interfész	Integrált modul V4.0 BLE (**)
Tápellátás	IN: [240 VAC - 50 Hz] - OUT: [8 VDC – 4,5 A]
Megfelelőségi szabvány	EN ISO 20957-1 – EN 957-9 (HC osztály)
Irányelvek	2001/95 / EK - 2014/30 / EU - 2014/35 / EU - 2011/65 / EU

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

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



## ALKATRÉSZ AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT



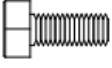






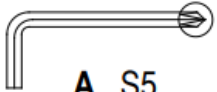

A berendezés egy kapcsokkal és szalagokkal lezárt kartondobozban kerül értékesítésre. A doboz felemeléséhez és mozgatásához szükség van egy másik személy segítségére. A doboz padlóra történő elhelyezésekor vegye figyelembe a kartondobozon feltüntetett, „Felső oldal” nyíllal mutatott jelzést.

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

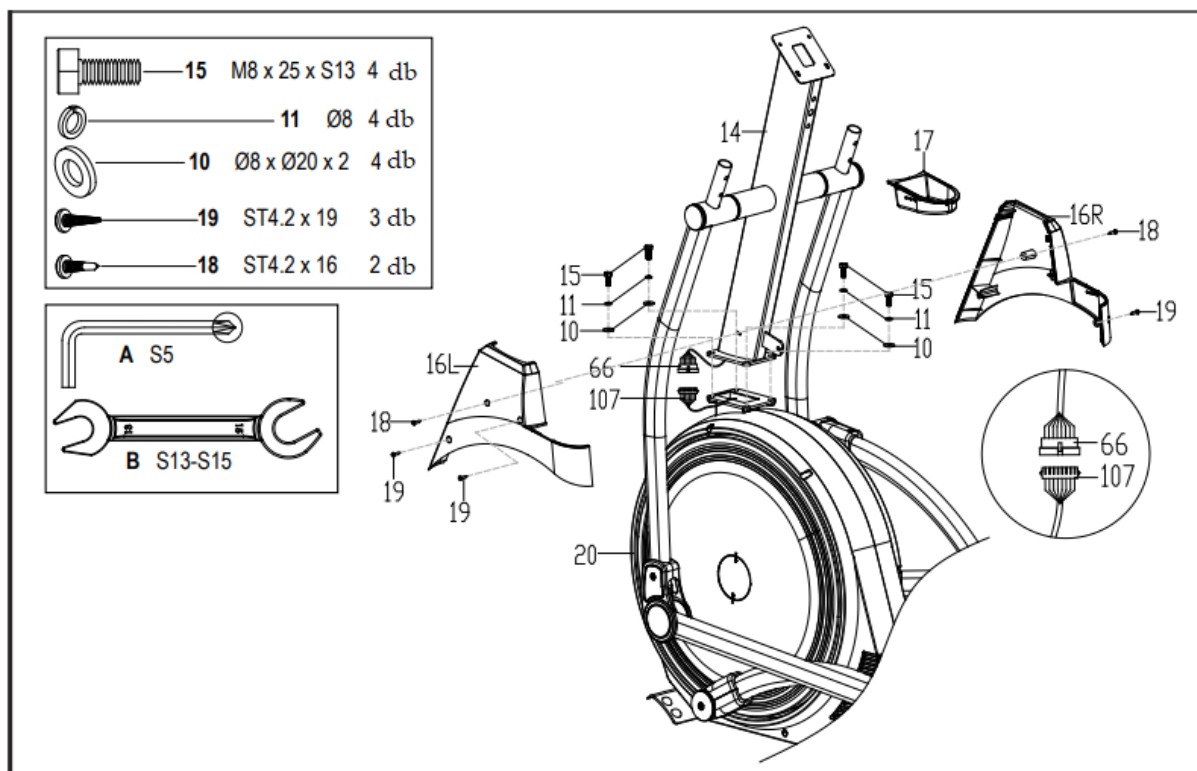
Ollóval vágja el a szalagokat és fogóval a kapcsokat. Célszerű az eredeti csomagolást nem sérteni, lehetőleg az épségét megőrizni, arra az esetre, ha a termék hibás lenne, és garanciális javításra lenne szükség. A csomagolás újrahasznosítható anyagból készült. A csomagolóanyag ártalmatlanításánál tartsa be az újrahasznosításra vonatkozó helyi előírásokat.

Miután kivette a terméket a dobozból, ellenőrizze, hogy a szállítás során nem keletkezett-e sérülés, és ellenőrizze, hogy minden alkatrész megvan-e.

Az összeszereléshez szükséges alkatrész készlet egy csomagban van. Néhány csavar a berendezés összeállításakor már eleve beszerelésre került.

	10	Ø8 x Ø20 x 2	4 db
	11	Ø8	4 db
	15	M8 x 25 x S13	4 db
	18	ST4.2 x 16	2 db
	19	ST4.2 x 19	3 db
	26	M8 x 7.5 x S13	4 db
	27	Ø8 x Ø20 x 2 x R16	4 db
	28	M8 x 40 x 15 x S5	4 db
	35	ST4.2 x 13	2 db
	<b>A S5</b>		
	<b>B S13-S15</b>		

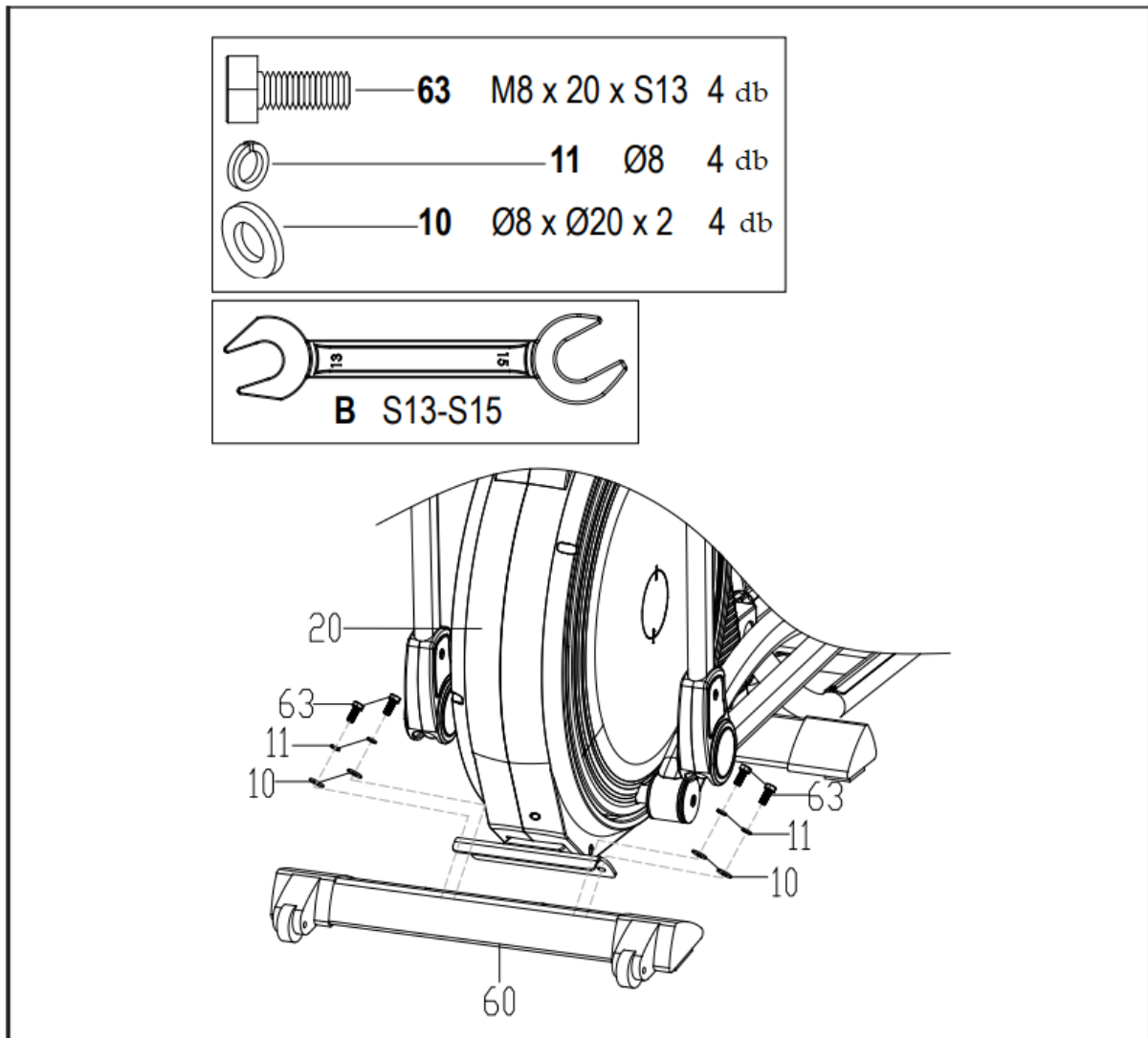
## ÖSSZESZERELÉS



### 1. LÉPÉS

- Egy másik személy fogja meg a tartóoszlopot (14) a fő vázhoz (20) közel, amíg csatlakoztatja a tartóoszlop vezetékét (66) a fővázból kijövő vezetékhez (107), az ábrának megfelelő módon.
- Tolja vissza a kilógó vezeték részt a tartóoszlopba, majd illessze a tartóoszlopot (14) a fővázra (20). **Figyelem: Ügyeljen, nehogy a vezeték becsípődjön.** Majd rögzítse a tartóoszlopot a fővázhoz négy csavarral (15), négy alátéttel (11) és négy lapos alátéttel (10) a mellékelt villáskulcs (B) segítségével az ábrának megfelelő módon.
- Helyezze fel a csatlakoztatási pont mindkét oldaláról a takaró burkolatokat. A baloldali takaró burkolatot (16L) baloldaltól, a jobboldali takaró burkolatot (16R) jobboldaltól és középen a belső oldalról a tároló-rekeszt (17). Rögzítse a baloldali és jobboldali takaró burkolatokat két önmetsző csavarral (19) és egy csavarral (18), az ábrának megfelelő módon.

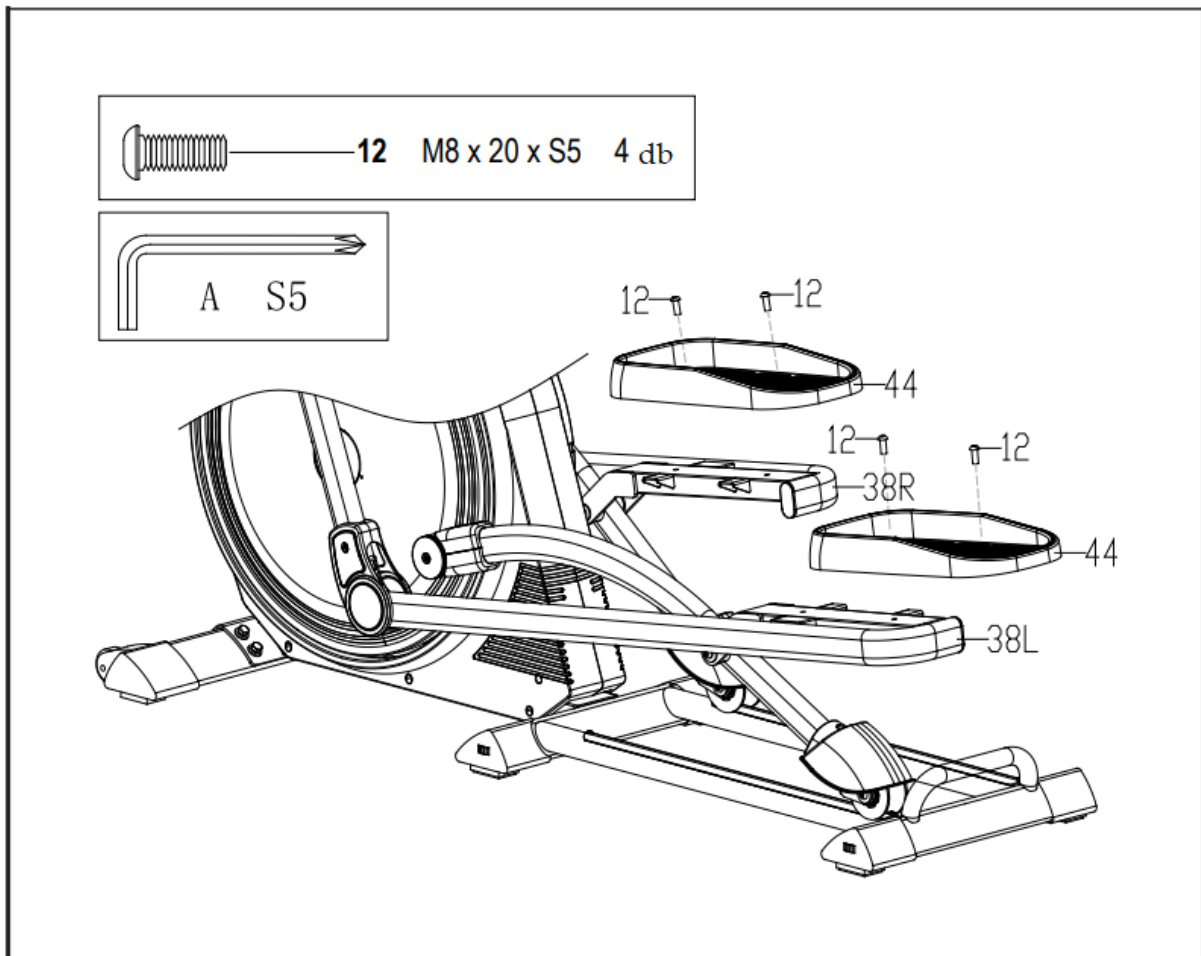




## 2. LÉPÉS

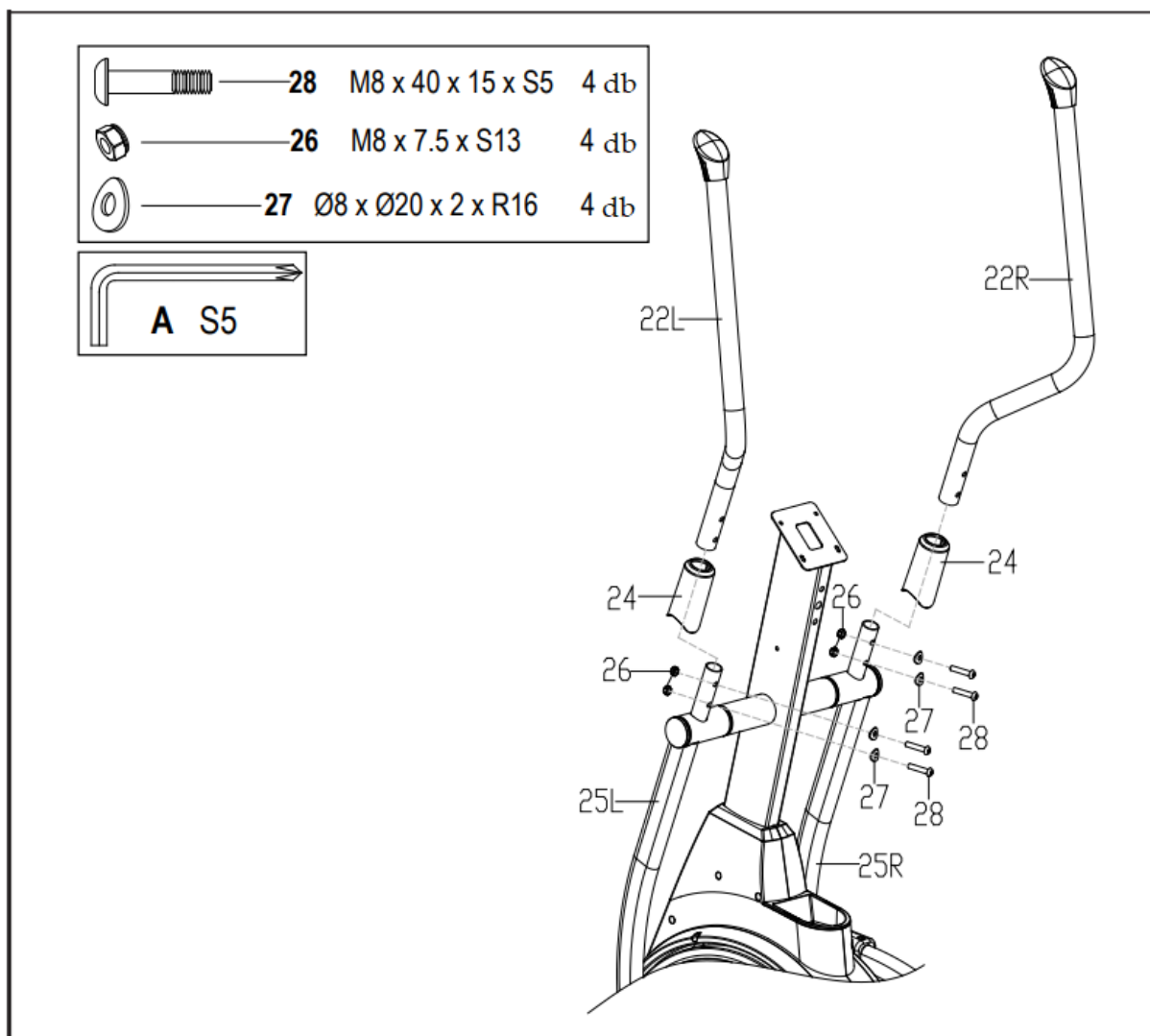
- Csavarja ki a korábban beszerelt csavarokat (63) az alátétekkel együtt (10, 11) az előző tartólábból (60).
- Illessze az előző tartólábat (60) a főváz (20) elejéhez, majd a mellékelt villáskulcs (B) segítségével rögzítse a korábban eltávolított négy csavarral (63), négy alátéttel (11) és négy lapos alátéttel (10), az ábrának megfelelő módon.





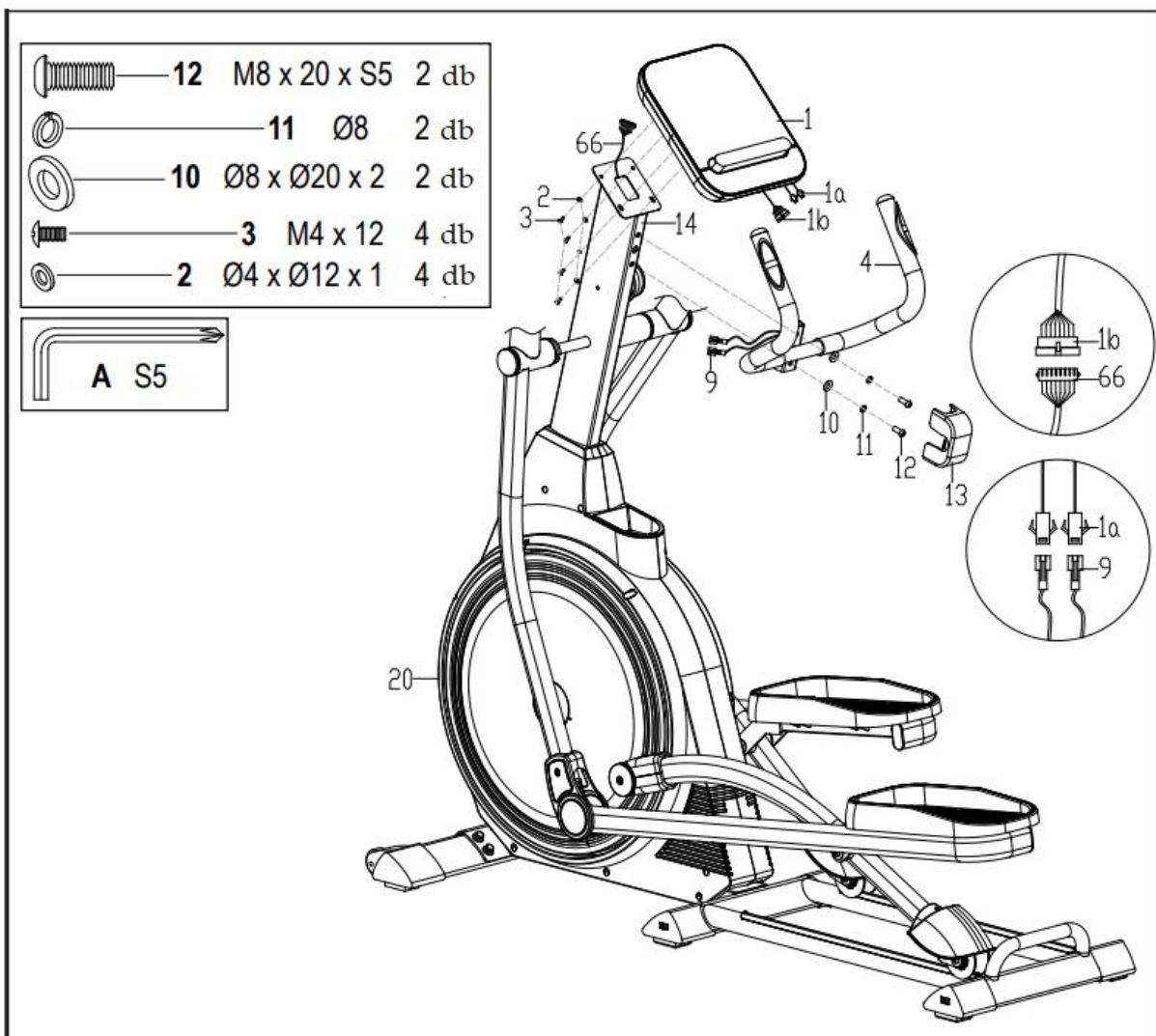
### 3. LÉPÉS

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



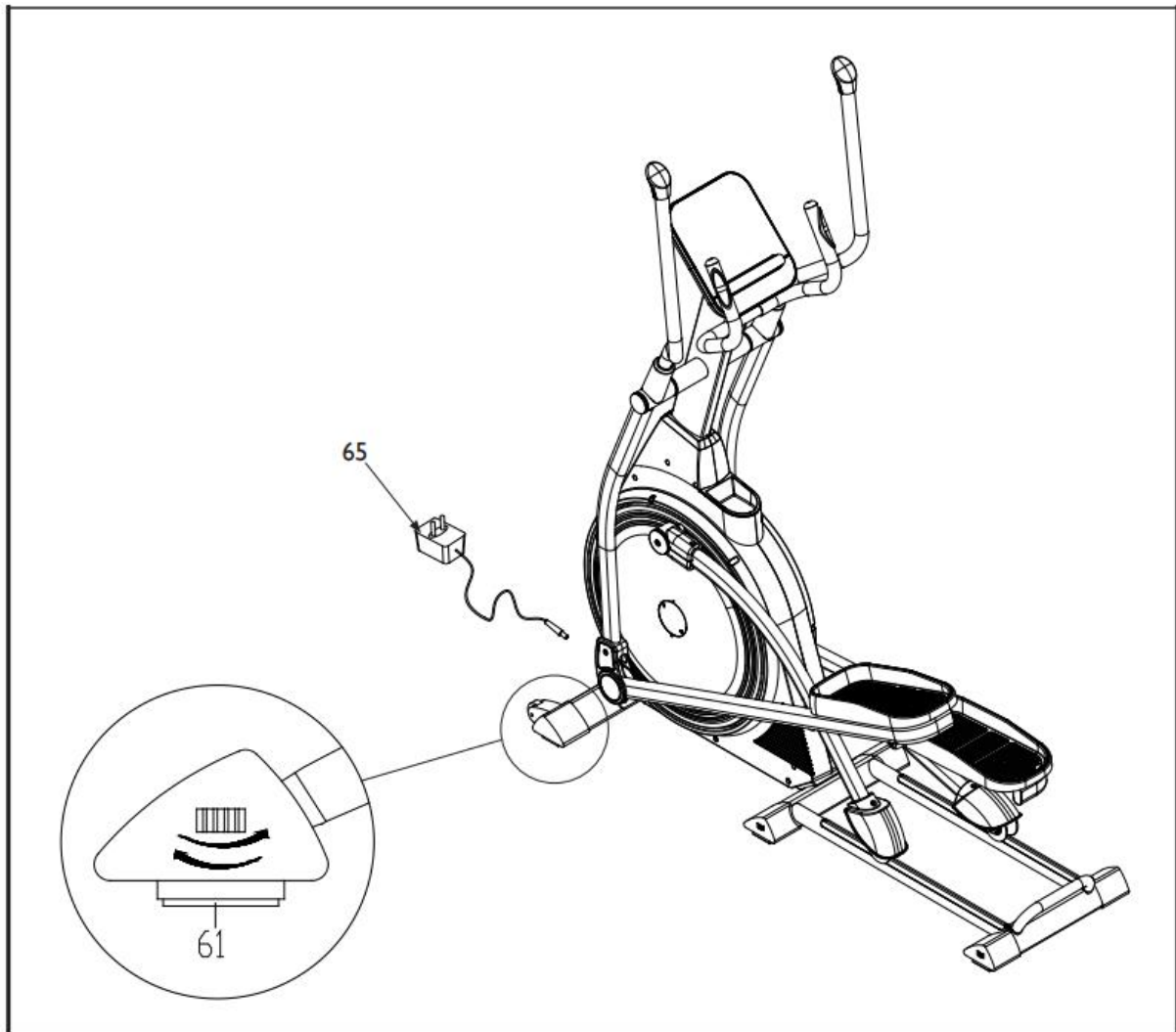
#### 4. LÉPÉS

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



## 5. LÉPÉS

- Csavarja ki a korábban beszerelt csavarokat (12) és alátéteket (10, 11) a tartóoszlop (14) felső végéből.
- Fogja a kormánykart (4) a tartóoszlop (14) felső végéhez közel, majd vezesse át a kormánykar pulzusmérő vezetékeit (9) a tartóoszlop felső végén lévő nyílásán, majd húzza ki a tartóoszlop felső végéből.
- **Ügyeljen arra, nehogy a vezetékek becsipődjenek!** Rögzítse a mellékelt imbuszkulcs segítségével a kormánykart (4) a tartóoszlophoz (14) a korábban eltávolított két csavarral (12), két alátéttel (11) és két lapos alátéttel (10). Illessze a takaró burkolatot (13) a kormánykarra az ábrának megfelelő módon.
- Fogja a konzolt (1) a tartóoszlop (14) felső végéhez közel. Csatlakoztassa a tartóoszlopból (66) kijövő vezetékét a konzol kimeneti csatlakozójába (1b), majd a pulzusmérő vezetékeit (9) a megfelelő konzol kimenő csatlakozójába (1a), az ábrának megfelelő módon.
- Tolja vissza a felesleges vezeték részt a tartóoszlopba, majd helyezze a konzolt (1) a tartóoszlop (14) tartólemezeire. **Ügyeljen, nehogy a vezetékek becsipődjenek!** Rögzítse a mellékelt imbuszkulcs segítségével a konzolt (1) a tartólemezhez négy csavarral (3) és négy alátéttel (2).



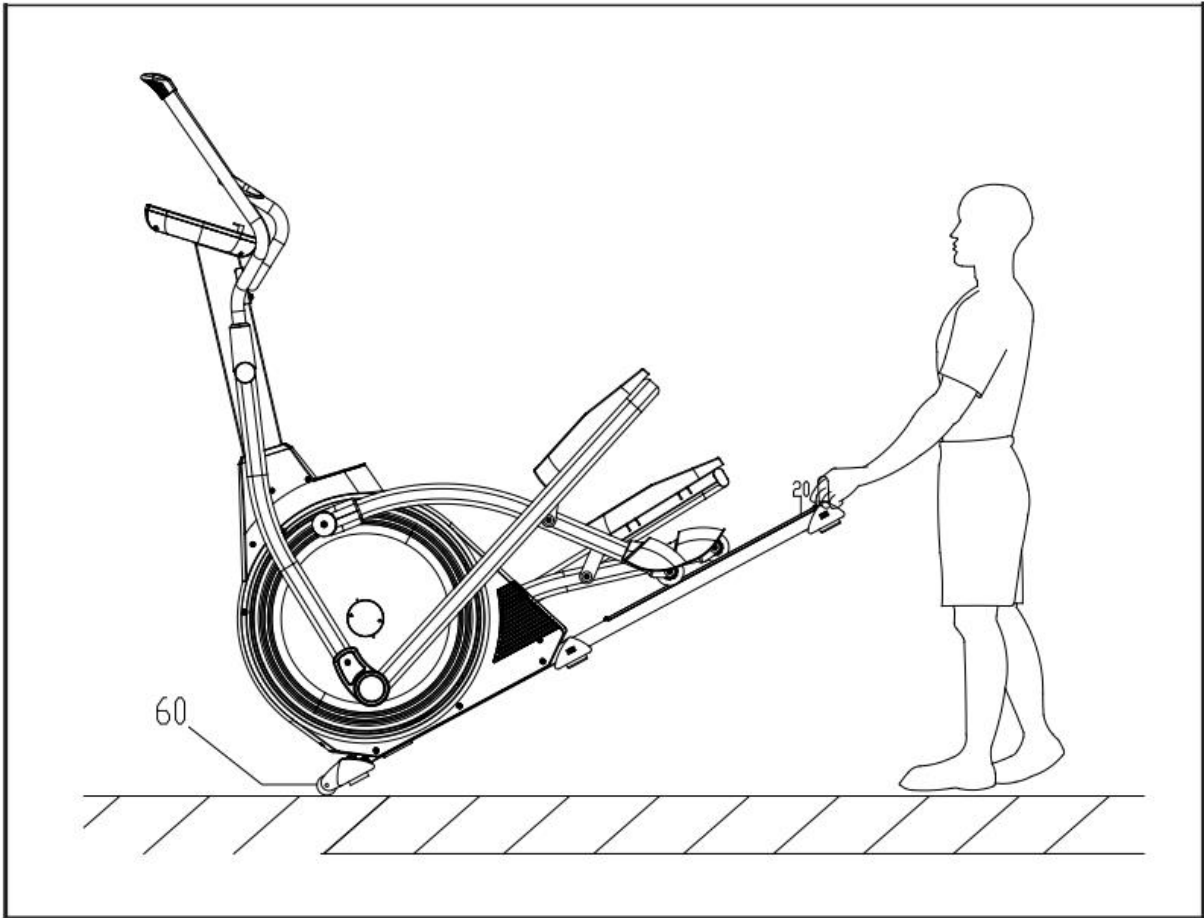
### **EDZŐGÉP SZINTEZÉSE**

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

### **TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA**

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

Illessze be a tápkábel adaptert az edzőgép vázán lévő aljzatba. Ezután dugja be a tápkábel (65) másik végét egy megfelelő hálózati csatlakozóba, amely a helyi szabályoknak és rendeleteknek megfelelően van felszerelve.



### EDZŐGÉP MOZGATÁSA

Álljon az elliptikus edzőgép hátsó részéhez, majd fogja meg a berendezés hátsó részét és egyenes háttal emelje fel úgy, hogy az elülső stabilizáló lábon elhelyezett kerekre (60) nem áll. Óvatosan tolja el az edzőgépet a kívánt helyre, majd engedje le lassan a berendezést a talajra. **Figyelem: az edzőgépre szerelt kerek csak sík talajon és a helyiségben belül történő kisebb mozgásokhoz van kialakítva. Egyenetlen talajon nagyobb távolságokra történő mozgathoz NEM alkalmas!**

## MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ ALKALMAZÁSA (opcionális)

### MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ FELHELYEZÉSE

A mellkasi szívrítmus-érzékelő két részből áll: a mellkasi szíjból és az érzékelő egységből. Helyezze a mellkasi szíj egyik végét az érzékelő egység egyik végén található részbe, az 1. ábra alapján. Nyomja meg az érzékelő egység végét a csat alatt a mellkasi szíjon. A pántnak egy szinten kell lennie az érzékelő egység elejével.

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

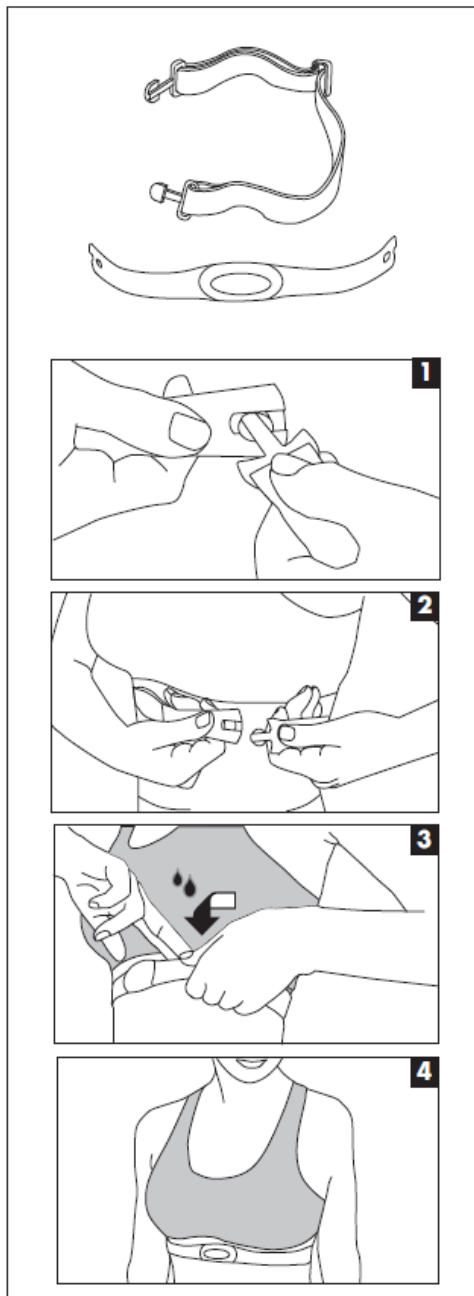
Ezután mozdítsa el az érzékelő egységet pár centire a testétől, és keresse meg a két elektróda területet a belső oldalon (az elektróda területeken apró barázdák vannak). Sós folyadékkal (pl. nyállal) vagy kontaktlencse folyadékkal nedvesítse be mindkét elektróda területet (3. ábra). Helyezze vissza az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

### MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ KARBANTARTÁSA

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

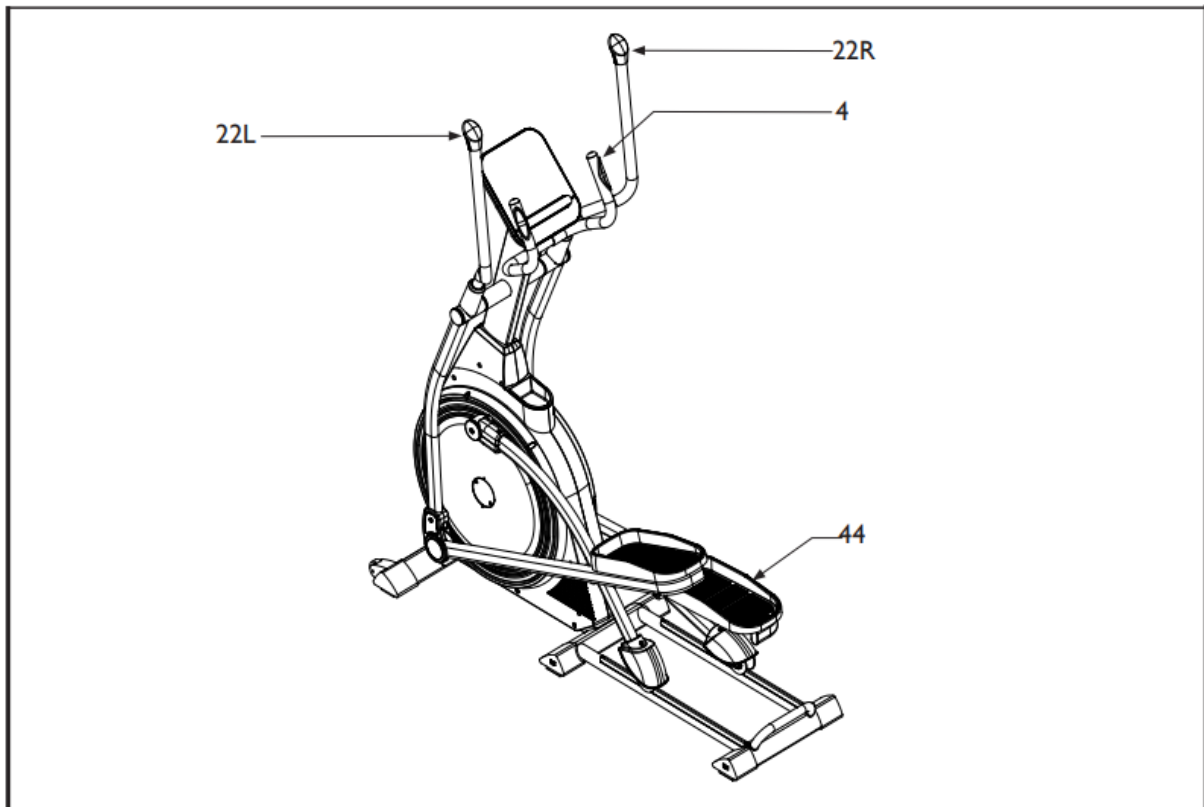
A mellkasi szívrítmus-érzékelőt ne tárolja nejlonszatyorban vagy más olyan helyen, ami gyűjtheti a nedvességet.

Az érzékelő egységet nedves ronggyal tisztítsa—sose használjon alkoholt, oldószert vagy vegyi anyagokat. A mellkasi szíjat kézzel mossa ki, majd teregetse ki és hagyja megszáradni.



## HASZNÁLATI JAVASLATOK

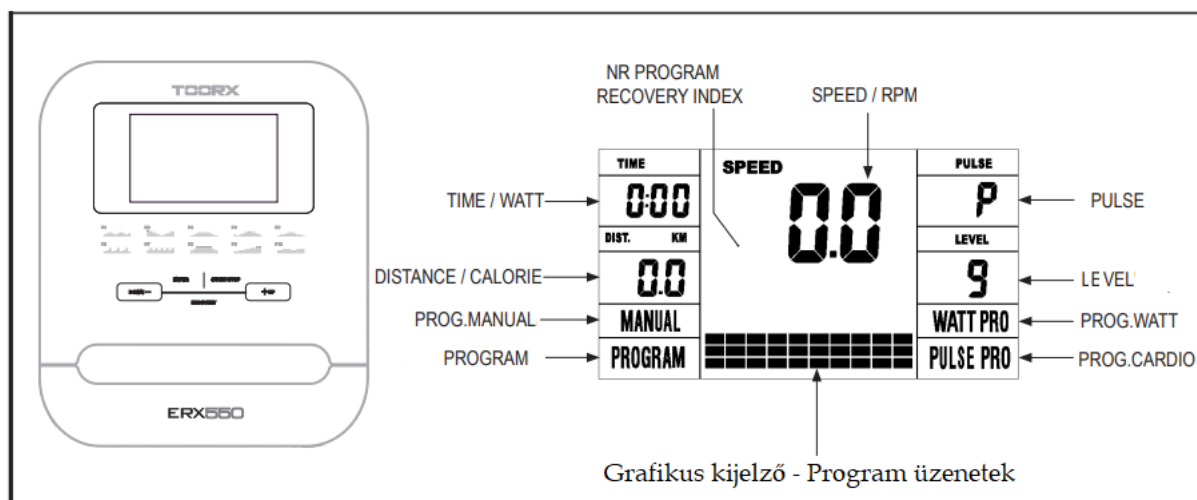
Mielőtt használatba venné az edzőgépet, előtte tanulmányozza, ismerje meg az edzőgép működését. Olvassa el a használati útmutatóban leírt kijelzőre és az edzésprogramokkal kapcsolatos leírást, valamint fontos, hogy megszokja az elliptikus tréner sajátos lebegő mozgását. **A balesetek elkerülése végett szükséges a megfelelő izomkontroll fenntartása!**



1. Fogja meg a kormányt (4), majd lépjen fel a lábtartókra (44). Először az alacsonyabban lévő pedálra lépjen fel, majd a másik lábával a másik pedálra. **FIGYELEM: Ügyeljen az egyensúly megtartására, miközben fellép az edzőgép lábtartóira (44)!**
2. Miután ráállt a lábtartókra, helyezze a lábait úgy, hogy a lábujjait vigye a pedálok elejéhez.
3. Ismerje meg a berendezés ritmusát. Fogja meg a hajtókarokat (22L és 22R) és kezdje el a taposó mozdulatokat.
4. Válasszon az edzésprogramok közül vagy állítsa be az edzés intenzitását, ehhez olvassa el a használati útmutató erre vonatkozó részét. A pulzusérték megállapításához helyezze mindkét kezét a kormánykaron elhelyezett markolati pulzusérzékelőkre.
5. Edzéskor a háta legyen mindig egyenes, elkerülve a test egyensúlyának a felbomlását. Mindvégig két karral és két lábbal koordinálja a mozgást!



## KIJELZŐ FUNKCIÓK



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

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

**RPM** - mutatja a pedálozás ütemét, fordulat/perc.

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

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

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

**CALORIES** (kalória) - mutatja az elégetett kalóriák számát (kcal), vagy a kalória programból hátramaradt kalóriák számát (\*).

**PULSE** (pulzus) - mutatja a pulzusértéket, ütem/perc (bpm) mérve (\*). Mellkasi szívritmus-érzékelő nem tartozéka a gépnek. Beszerzésével kapcsolatban érdeklődjön az edzőgép értékesítőjénél. Mellkasi szívritmus-érzékelő hiányában használja a kormánykarokon elhelyezett markolati szívritmus-érzékelőket.

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

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

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

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

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

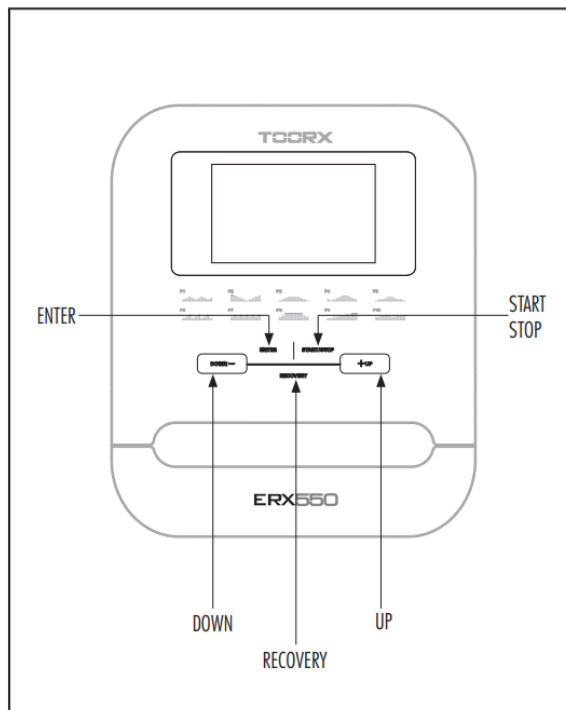
## GOMB FUNKCIÓK

### ENTER gomb

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

### START / STOP gomb

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



### UP (fel) és DOWN (le) gombok

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

### RECOVERY gomb

- a Pulse Recovery funkció elindításához, az aktuális edzésprogram végeztével, nyomja meg a RECOVERY gombot, majd fogja meg a markolati pulzusérzékelőket. A Pulse Recovery funkció felméri, hogy a szervezetének mennyi időre van szüksége a normál szívritmus visszaállításához. A funkció alkalmazását ajánlott elvégezni, legalább hetente egyszer, hogy ellenőrizhesse szervezete (szív-és érrendszer) kapacitásának fejlődését/változásait.
- 60 másodperc elteltével, miután megnyomta a RECOVERY gombot és fogja a markolati pulzusérzékelőket, a kijelzőn megjelenik a teljesítmény mutató. A fizikai állapot hat szintre van tagolva az alábbiak szerint:
  - F1 = kiváló
  - F2 = nagyon jó
  - F3 = jó
  - F4 = megfelelő
  - F5 = több edzés szükséges
  - F6 = gyenge

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

### Automatikus KI /BE kapcsolás

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

## EDZŐGÉP HASZNÁLATA

- Csatlakoztassa a tápkábelt a hálózathoz a kijelző bekapcsolásához.
- Az edzőgépre úgy álljon fel, hogy megfogja a kormánykart, majd rálép a legalsó állásban lévő pedálra. Ezután lépjen fel a másik pedálra.

Az UP és DOWN gombok segítségével válassza ki a kívánt fedélzeti programok egyikét, megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot. Kövesse a kijelzőn megjelenített utasításokat, majd nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához

## MANUÁLIS ÜZEMMÓD – QUICK START (gyors indítás)

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

- Csatlakoztassa a tápkábelt a hálózathoz a kijelző bekapcsolásához.
- A manuális edzésprogram indításához nyomja meg a START gombot.
- QuickStart üzemmódban a kijelzőn a számlálók 0-tól kezdik a számlálást: idő, távolság, kalória.
- Miközben edz, az UP és DOWN gombok segítségével tudja növelni, ill. csökkenteni az edzés intenzitásszintjét: 24 fokozat.
- STOP gomb megnyomásával tudja leállítani a megkezdett edzésprogramot

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

## MANUÁLIS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

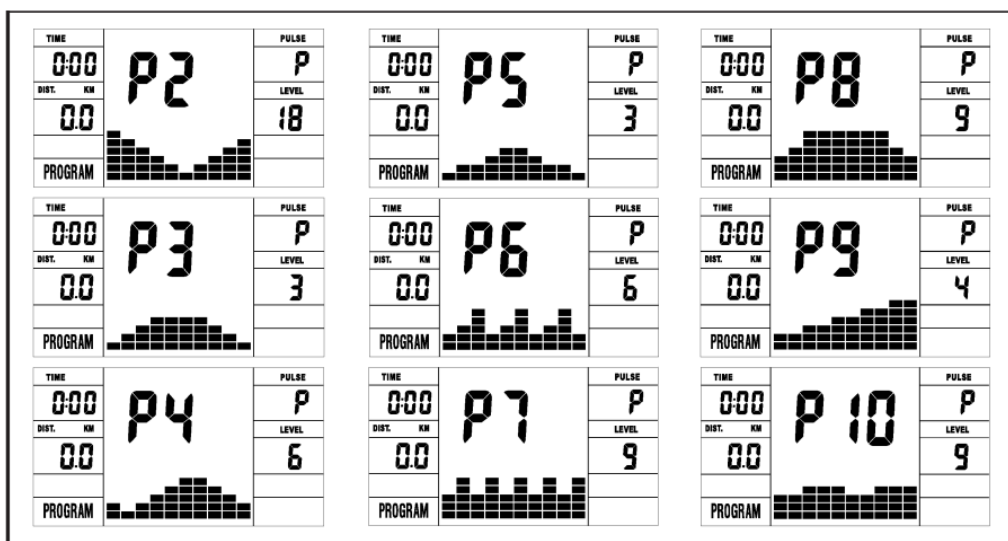
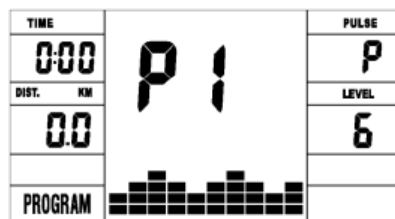
- Csatlakoztassa a tápkábelt a hálózathoz a kijelző bekapcsolásához.
- Válassza ki az UP és DOWN gombok segítségével a manuális üzemmódot, majd a választás megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot.
- TIME feliratú kijelző villog. Beállíthatja az edzésprogram időtartamát az UP és DOWN gombok segítségével.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

TIME	SPEED	PULSE
000	00	P
DIST. KM		LEVEL
00		9
MANUAL		

## BEÉPÍTETT EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P1 – P10)

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

- A kijelző bekapcsolásához csatlakoztassa a tápkábelt a hálózatra.
- Válassza ki az UP és DOWN gombok segítségével a kívánt 10db fedélzeti edzésprogram egyikét: P1–P10, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez. A grafikus kijelzőn látható a választott edzésprogram profilja és a száma.
- A program kiválasztását követően beállíthatja a célkitűzését.
- TIME feliratú kijelző villog. Alapértelmezett beállítás: 30 perc. Módosíthatja az edzésprogram időtartamát az UP és DOWN gombok segítségével. Módosítható max. időtartomány: 99 perc, majd nyomja meg az ENTER gombot a beállítás megerősítéséhez.
- DISTANCE feliratú kijelző villog. Beállíthatja az edzésprogram során elérni kívánt távolságot az UP és DOWN gombok segítségével. A beállítás rögzítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.
- CALORIES feliratú kijelző villog. Beállíthatja az edzésprogram során elégetni kívánt kalóriamennyiséget az UP és DOWN gombok segítségével. A beállítás rögzítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.
- PULSE feliratú kijelző villog. Beállíthatja az edzésprogram során tartani kívánt pulzusértéket az UP és DOWN gombok segítségével. A beállítás rögzítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.
- Az adatok bevitelét követően, az edzésprogram indításához nyomja meg a START gombot. Edzéskor, ha szükséges, az UP és DOWN gombokkal tudja edzése intenzitásszintjét módosítani.
- Az edzésprogramot bármikor leállíthatja és szüneteltetheti a START/STOP gomb megnyomásával. Az edzésprogram, folytatásához nyomja meg ismét a START/STOP gombot. A START/STOP gomb hosszantartó megnyomásával tudja törölni a kijelzőn megjelenített adatokat.
- Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a kijelzőn az egyik beállított célkitűzése el nem éri a 0 értéket. Az edzés befejeztével hangjelzés hallható.



## FELHASZNÁLÓI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (U1 – U5)

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

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

- A grafikus kijelzőn a választott edzésprogram profiljának első oszlopa villog (beállítható oszlopok száma tíz). Az UP és DOWN gombok segítségével tudja az edzés intenzitására vonatkozó beállítást elvégezni, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez. Hasonló módon végezze el a beállításokat a többi oszlopokra vonatkozóan. A beállítások végeztével a grafikus kijelzőn megjelenik a konzol memóriájába frissen mentett teljes edzésprogram grafikus profilja.

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

- Az edzésintenzitás beállítások végeztével, az alkalmazni kívánt edzésprogramhoz beállíthatja a célkitűzéseit. TIME feliratú kijelző villog. Alapbeállítás: 30 perc. Módosíthatja az edzésprogram időtartamát az UP és DOWN gombok segítségével. Módosítható max. időtartomány: 99 perc, majd nyomja meg az ENTER gombot a beállítás megerősítéséhez.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## WATT (teljesítmény) EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA (P16)

A teljesítmény - egy egységnyi idő alatt elvégzett munka, mértékegysége: Watt. A watt-méréses edzés előnye, hogy minden esetben direkt, az edzéshez legjobban felhasználható információt kapjuk: **a pedálokra leadott erőt** - ezt nem befolyásolja külső körülmény, mint a hőmérséklet, páratartalom stb.

- A kijelző bekapcsolásához csatlakoztassa a tápkábelt a hálózatra.

- Válassza ki az UP és DOWN gombok segítségével a WATT edzésprogramot: P16, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.

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

- A program kiválasztását követően beállíthatja a célkitűzését.

- TIME feliratú kijelző villog. Módosíthatja az edzésprogram időtartamát az UP és DOWN gombok segítségével. Majd nyomja meg az ENTER gombot a beállítás megerősítéséhez.

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

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

- PULSE feliratú kijelző villog. Beállíthatja az edzésprogram során tartani kívánt pulzusértéket az UP és DOWN gombok segítségével. A beállítás rögzítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.

- A Watt feliratú kijelző villog. Állítsa be az edzésprogram intenzitás szintjét az UP és DOWN gombokkal, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.

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

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



## SZÍVRITMUS EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA - CARDIO

Szívrítmus-alapú (CARDIO) edzésprogram során a konzol a mért szívrítmus értékek megfelelően szabályozza az edzésprogram intenzitás szintjét.

- Csatlakoztassa a tápkábelt a hálózathoz a kijelző bekapcsolásához.
- Válassza ki az UP és DOWN gombok segítségével a CARDIO edzésprogramok egyikét: P17÷P20, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez. Az edzésprogramok eltérő tulajdonságokkal rendelkeznek, lehetővé téve a megfelelő intenzitással történő edzést. Akár az a cél, hogy zsírt égessen, akár pedig az, hogy erősítse kardiovaszkuláris rendszerét, a kívánt eredmény elérése érdekében a kulcs a megfelelő intenzitással történő edzés.
  - P17 = 55% - zsírégető edzés
  - P18 = 75% - aerob edzés
  - P19 = 95% - anaerob edzés
  - P20 = TAG - egyéni pulzusérték beállítás

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

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

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

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

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

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

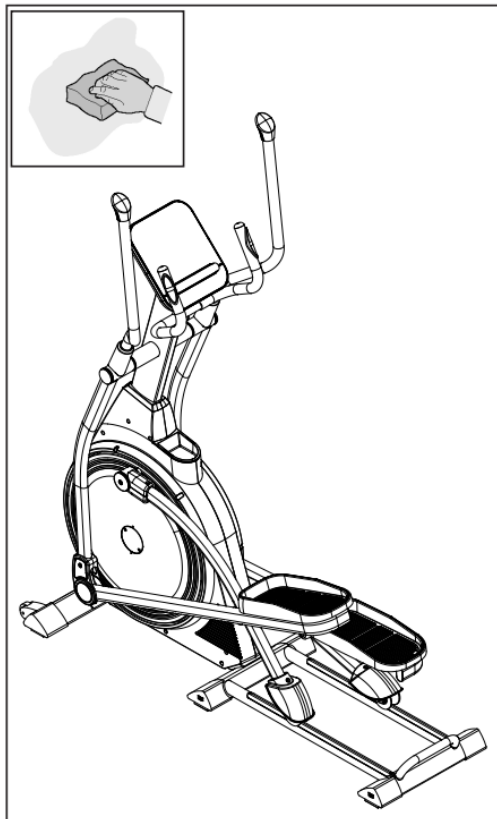
**Megjegyzés:** CARDIO edzésprogram alkalmazásához viselnie kell a mellkasi pulzusérzékelőt, mivel edzésekor, mozgás közben nem lehet egyenesen fogni a markolati pulzusérzékelőket, így nem biztosított a folyamatos pulzusérzékelés sem. Ha a konzol nem érzékeli folyamatosan a szívrítmusát, akkor az edzésprogram leáll és a kijelzőn hibaüzenet olvasható.



## EDZŐGÉP KARBANTARTÁSA

Rendszeresen takarítsa le és tartsa tisztán, szárazon az edzőgépet. A rendszeres tisztítás nagymértékben meghosszabbítja a berendezés élettartamát. Tisztítás előtt, mindig **kapcsolja ki az edzőgépet és húzza ki a tápkábelt a konnektorból.**

FIGYELEM: Edzéskor a fokozott izzadás (szerves sós folyadék) károsíthatja az edzőgép elektromos és fém részeit. Minden edzést követően, a verejtékmaradvány eltávolításához használjon enyhe mosószeres, puha, nem karcoló rongyot. **FONTOS: Ne permetezzen semmilyen folyadékot közvetlenül az edzőgépre. A kijelző károsodásának elkerülése végett, tartson távol mindennemű folyadékot a kijelzőtől.** Végül, törölje szárazra az edzőgépet puha törlővel.



## ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓK

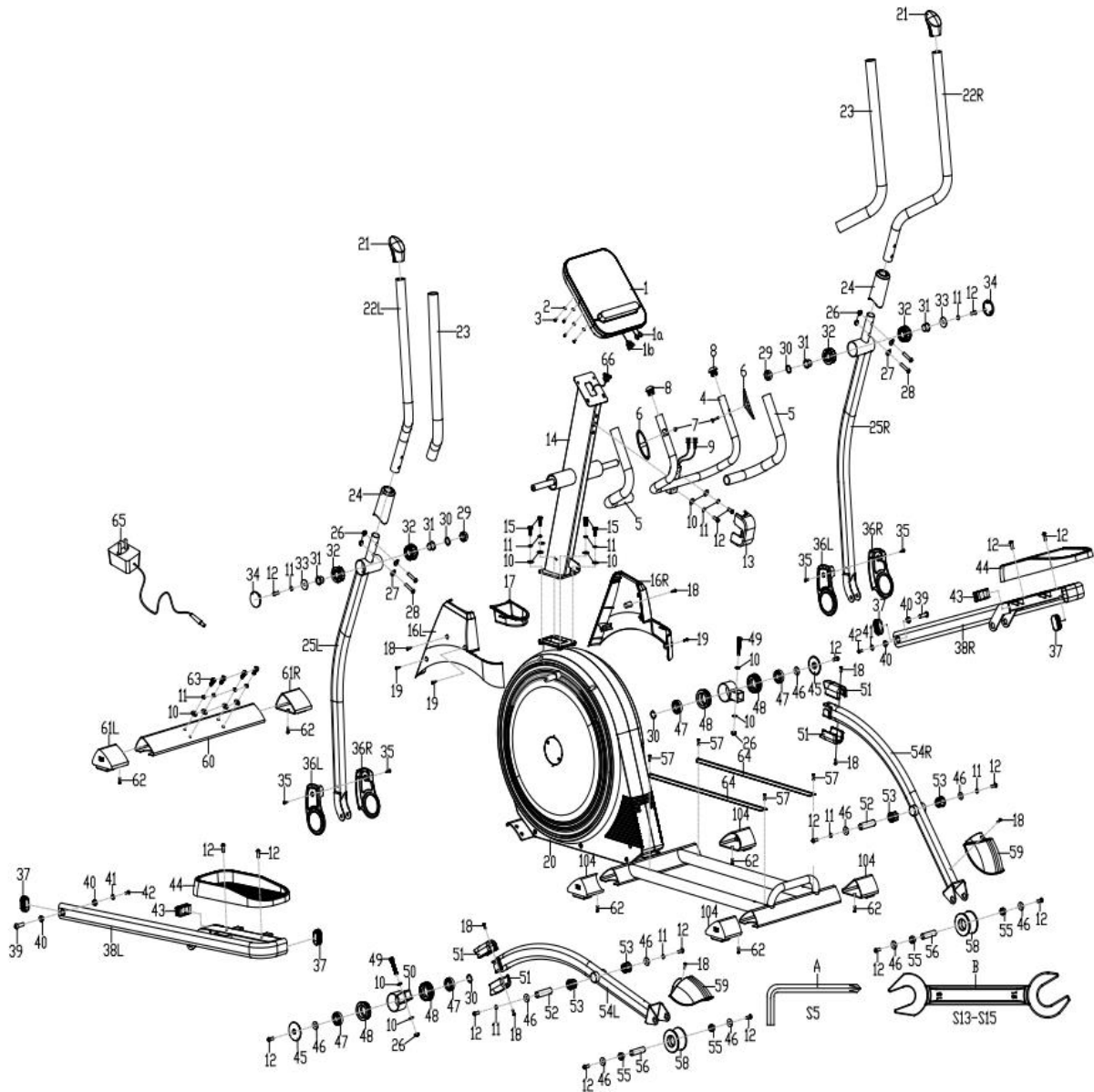
**Ezt az elektromos terméket tilos a lakossági hulladékba dobni! A törvény előírja, hogy a terméket újra kell hasznosítani élettartamának lejártá után, a környezet védelme érdekében.**

Kérjük, használja az elektromos hulladékok gyűjtésére kijelölt újrahasznosító létesítményeket! Az ilyen létesítmények használatával segíti természeti értékeink megőrzését és a környezet védelmére vonatkozó európai szabványok javítását. Az ártalmatlanítás biztonságos és szakszerű módszereivel kapcsolatos további információkért kérjük, forduljon a helyi önkormányzathoz.



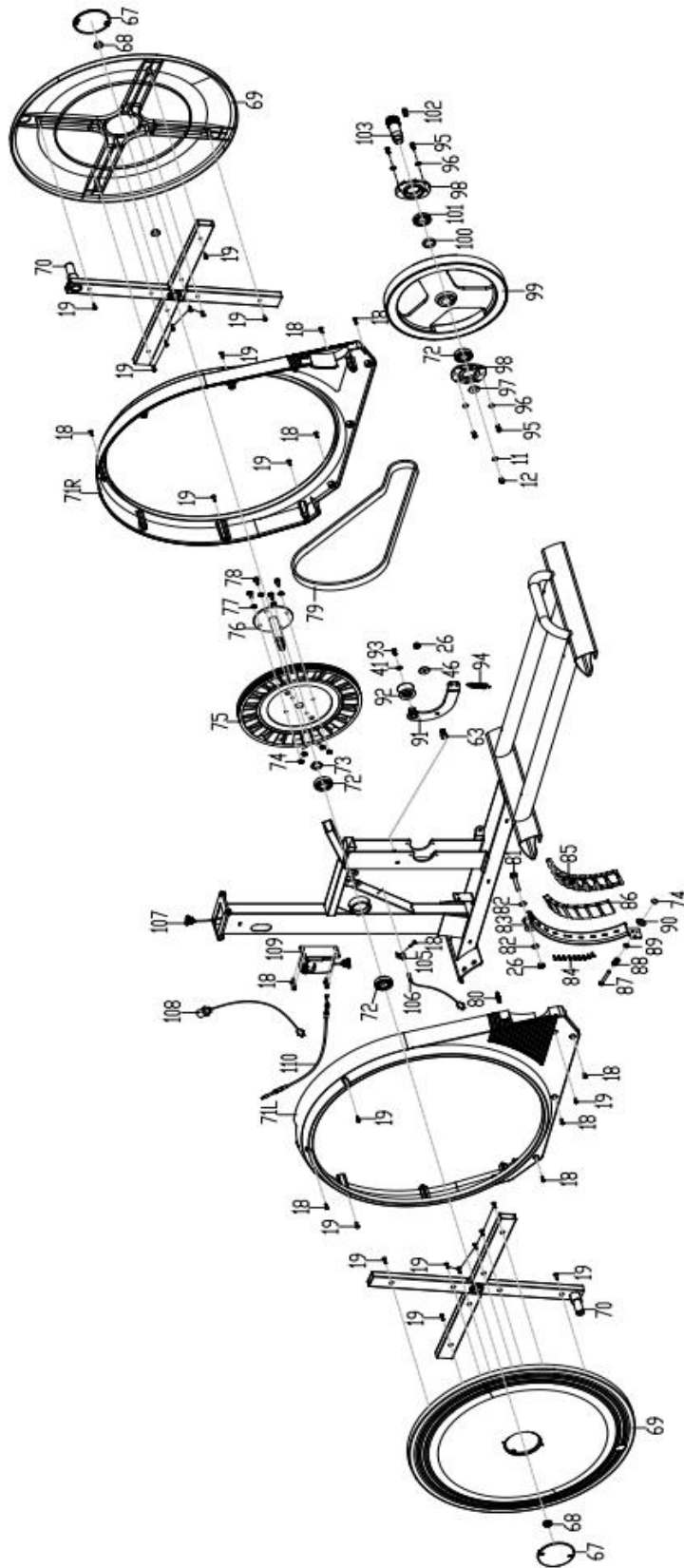
## ROBBANTOTT ÁBRA\_1

## ERX 550



## ROBBANTOTT ÁBRA\_2

ERX 550



**TGORX**  
FITNESS IN MOTION

Forgalmazó:



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