

TOORX
PROFESSIONAL LINE

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



**SKXSKI
CROSS**



Cod : GRLD00RXSKXSKI

Rev : 01

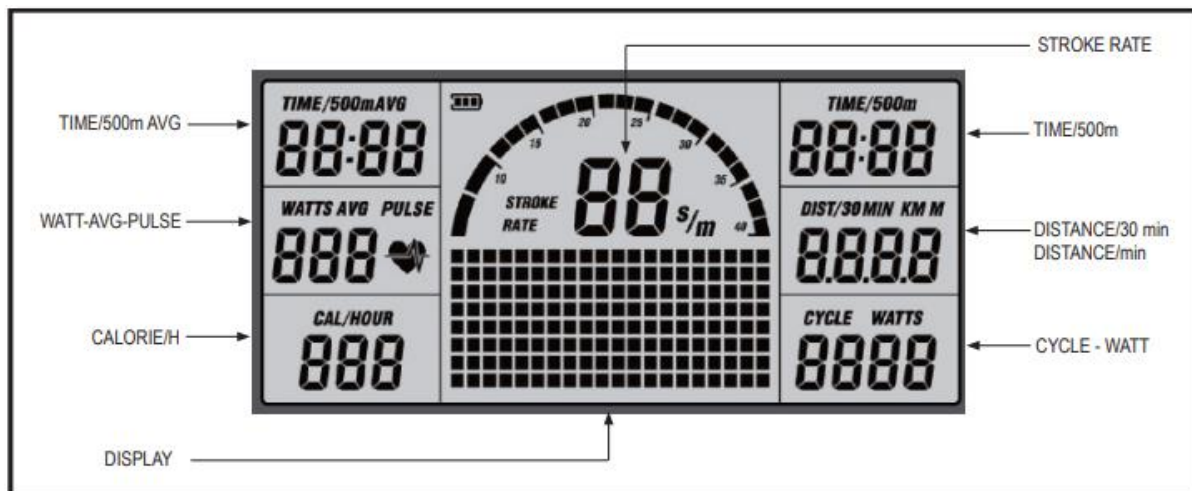
Ed: 06/19



FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

1. **A súlyos balesetek elkerülése érdekében olvassa el az alábbi biztonsági óvintézkedéseket és az edzőgépre ragasztott figyelmeztető matricákat, mielőtt használatba venné azt.**
 2. **Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt kérdezze meg orvosát. Különösen fontos ez a 35 évesnél idősebb, illetve a meglévő egészségügyi problémával rendelkező személyek esetében.**
 3. **Kizárólag a használati útmutatóban leírtaknak megfelelően használja az edzőgépet.**
 4. **A tulajdonos felelőssége, hogy biztosítsa az edzőgép összes felhasználója számára a megfelelő óvintézkedéseket és figyelmeztesse őket a lehetséges veszélyekre.**
 5. **A berendezés „S” osztályú tanúsítvánnyal rendelkezik. Az edzőgép használata alkalmas otthoni környezetben, személyes használatra, valamint kisebb edzőtermekben, közösségi használatra egyaránt.**
 6. **Ha a berendezést szállodában, vagy privát klubban telepítik, a használóknak sportolási célú, fizikai aktivitásra való alkalmasságát igazoló orvosi igazolással kell rendelkezniük.**
 7. **Tartsa az edzőgépet belső, zárt térben, nedvességtől és portól távol. Ne helyezze az edzőgépet garázsba, fedett udvarba vagy víz közelébe.**
 8. **Helyezze az edzőgépet vízszintes felületre. Tegyen alá egy gumiszőnyeget a padló és a szőnyeg védelmére.**
 9. **Rendszeresen ellenőrizze és rögzítse megfelelően a berendezés tartozékait.**
 10. **Edzéshez viseljen megfelelő sportruházatot. A laza ruhák beakadhatnak az edzőgépbe.**
 11. **A túlzott edzés komoly sérülést vagy halált is eredményezhet. Ha erőtlennek érzi magát, nehéz a légzése, vagy ha fájdalmat érez edzés közben, azonnal hagyja abba és lazítson.**
- **NE telepítse a szerszámot egészségügyi központokba; A termék nem alkalmas rehabilitációs célokra!**
 - **NE helyezze az edzőgépet olyan helyre, ahol ki van téve nyílt légköri viszonyoknak (eső, direkt napsütés, szél stb). Tartsa az edzőgépet szobai körülmények között, fedett, zárt térben, portól és nedvességtől távol.**
 - **NE viseljen szintetikus anyagból készült ruhát edzésekor. A nem megfelelő ruházat elektrosztatikus töltések kialakulásának lehetőségét is okozhatja.**
 - **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.**
 - **NE engedjen 16 éven aluli gyermekeket és háziállatokat a gép közelébe.**
 - **NE használja az edzőgépet, ha sérült vagy nincs működőképes állapotban. A berendezés meghibásodása esetén, illetve bármilyen javítással kapcsolatban forduljon a szakszervizhez.**

KIJELZŐ FUNKCIÓK



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

TIME/500m AVG (idő) - mutatja a program indításától eltelt időt, vagy az időalapú programból hátramaradt időt. Állítható időtartomány: 1 ÷ 99 perc.

TIME/500m (idő/500m) – a versenyeken alkalmazott 500m-es távra mért időtartamot jeleníti meg.

WATT-AVG-PULSE - mutatja a hozzávetőleges leadott energiamennyiséget, teljesítményt (Watt).

- mutatja a pulzusértéket, ütem/perc (bpm) mérve, ha viseli a mellkasi pulzusérzékelőt (opcionális). (*)

DISTANCE/min (távolság) – mutatja a megtett távolságot, vagy a távolságalapú programból hátramaradt távolságot. Állítható távolságtartomány: 500 ÷ 9999 m.

DISTANCE/30 min – mutatja az aktuális mért tempóhoz képest, milyen távolságot tudna megtenni 30 perc alatt.

CALORIES/H (kalória) – mutatja az elégetett kalóriák számát, vagy a kalória programból hátramaradt kalóriák számát (*). Állítható kalóriatartomány: 10 ÷ 999,9 Cal

CAL/HOUR – mutatja az átlagosan óránként elégetett kalóriamennyiséget.

CYCLE – mutatja az intervallum edzésprogramból hátramaradt intervallum ciklusok számát (1 ÷ 99).

WATT - a pillanatnyi mért ENERGIÁT mutatja wattban kifejezve, amely edzés közben keletkezik.

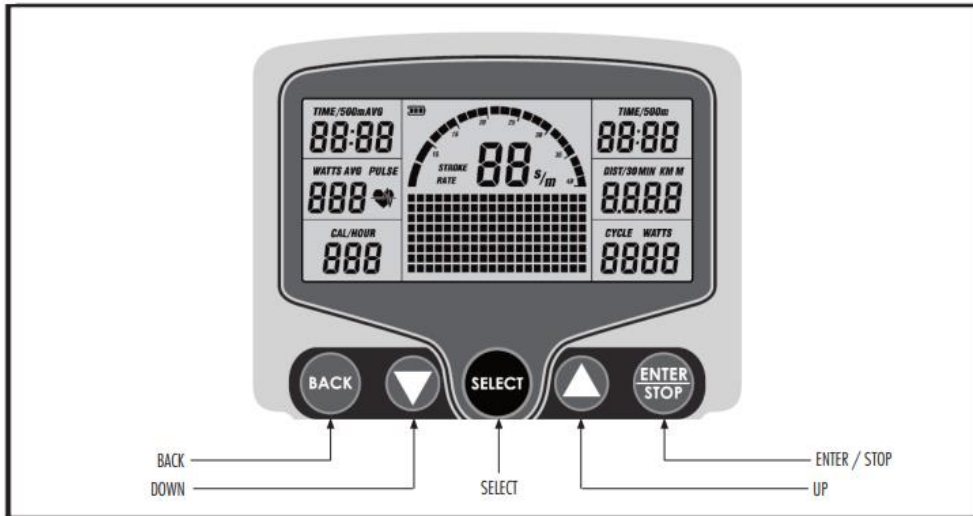
DISPLAY (grafikus kijelző) - az edzésprogram grafikus profil megjelenítése.

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

Megjegyzés: A kijelzőn megjelenített mértékegység módosításához – kilométer vagy mérföld – nyomja meg a LE vagy FEL gombot, majd a választott mértékegység megerősítéséhez nyomja meg az ENTER/STOP gombot.

Kijelző BE / KI kapcsolása – a kijelző bekapcsolásához nyomja meg bármelyik gombot a konzolon, vagy húzza meg az egyik kábelt. Készletlét állapotban a kijelző 20 másodperc tétlenséget követően kikapcsol és az adatok törlődnek.

GOMB FUNKCIÓK



BACK (vissza) gomb:

- a programok kiválasztásakor nyomja meg a BACK gombot, amennyiben vissza kíván térni az előző programhoz;
- az aktuális program végén a BACK gomb megnyomásával a kijelző készenléti üzemmódba vált.

UP (fel) és DOWN (le) gombok:

- az adatok beviteléhez használja a FEL és LE gombokat;
- a FEL és LE gombok ismételt megnyomásával a bevitt adatok egy egységgel csökkennek vagy növekednek, attól függően, hogy melyik gombot nyomta meg. A LE vagy a FEL gomb folyamatos nyomva tartásával az adat gyorsan több egységgel módosul.

ENTER / STOP gomb:

- a kiválasztott edzésprogram megerősítéséhez nyomja meg az ENTER/STOP gombot.
- az adatbevitel megerősítéséhez nyomja meg az ENTER/STOP gombot;
- *folyamatban lévő program esetén* – nyomja meg az ENTER/STOP gombot a háttérvilágítás bekapcsolásához (amennyiben ki volt kapcsolva), nyomja meg másodszor a gombot, ha szüneteltetni szeretné az aktuális edzésprogramot, majd nyomja meg ismét a gombot az edzésprogram folytatásához és a kijelző bekapcsolásához;
- tartsa lenyomva folyamatosan 3 másodpercig az ENTER/STOP gombot, hogy a kijelzőn megjelenített összes adatot törölje és visszatérjen a készenléti üzemmódba.

SELECT gomb:

- **edzés megkezdése előtt** az üzemmód kiválasztáshoz nyomja meg a SELECT gombot:
 - o Manuális üzemmód
 - o Távolságalapú program (beállítható célként a távolság)
 - o Időalapú program (beállítható célként az edzésprogram időtartama)
 - o Kalóriaalapú program (beállítható célként az elégetni kívánt kalóriamennyiség)
 - o Játék üzemmód (pontozás)
 - o Intervallum program: 20/10 (20 másodperc edzés – 10 másodperc regeneráció)
 - o Intervallum program: 10/20 (10 másodperc edzés – 20 másodperc regeneráció)
 - o Intervallum program: 10/10 (szabadon állítható az edzés és a regenerációs intervallumtartomány: 10 ÷ 99 másodperc)
- **edzés közben**, hogy kiválassza a kijelzőn megjelenített adatot (kalóriamennyiség vagy távolság), tartsa folyamatosan lenyomva a SELECT gombot 5 másodpercen át. A gomb ismételt 5 másodpercen át történő folyamatos lenyomva tartásával tudja a kijelzőn megjelenített értéket módosítani. További folyamatos 5 másodpercen át történő gomb lenyomva tartásával tudja kiválasztani, hogy a kijelzőn automatikusan egymást váltakozva jelenjen meg az adat (kalóriamennyiség/távolság).

EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA

Manuális üzemmód - a legegyszerűbb és leggyorsabb módja az edzőgép használatának. A program indításához fogja meg a vonókábelek fogantyúit és vegye fel a megfelelő testtartást az edzéshez, majd kezdje meg az edzését. Ebben az üzemmódban a kijelzőn a számlálók 0-tól kezdik meg a számlálást mindaddig, amíg be nem fejezi az edzését (idő, távolság, karhúzások, kalória).

Az ENTER / STOP gomb megnyomásával tudja az edzésprogramot szüneteltetni, illetve a gomb hosszan történő lenyomásával, legalább 3 másodperc, tudja az aktuális megjelenített adatokat törölni a kijelzőn.

Megjegyzés: a manuális üzemmód az egyetlen edzésprogram, mely akkor is működtethető, ha a kijelzőbe nincsenek behelyezve vagy már lemerültek az elemek.

Távolságalapú program

A SELECT gomb megnyomásával válassza ki a távolságalapú programot (Distance Program), majd a FEL és LE gombokkal állítsa be a kívánt távolságot, majd a megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot. Ezután kezdje meg edzését. Az edzésprogram során a beállított érték kivételével minden számláló 0-tól kezd a számlálást, a távolságot viszont visszafelé számolja. A kijelzőn látható még az aktuális tempóhoz viszonyított, a versenyeken alkalmazott 500m-es távra mért becsült időtartam.

Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a célkitűzés beállítás el nem éri a visszaszámlálással a 0-s értéket. A program végén a kijelző hangjelzést ad és a „Winner” szót jeleníti meg. A program végeztével nyomja meg a STOP gombot az adatok törléséhez a kijelzőn.

Időalapú program

A SELECT gomb megnyomásával válassza ki az időalapú programot (Time Program), majd a FEL és LE gombokkal állítsa be a kívánt időtartamot, majd a megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot. Ezután kezdje meg edzését. Az edzésprogram során a beállított érték kivételével minden számláló 0-tól kezd a számlálást, az időtartamot viszont visszafelé számolja.

A kijelzőn a szinusz hullámok mutatják a tényleges vonókábelek karhúzásának a sebességét. Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a célkitűzés beállítás el nem éri visszaszámlálással a 0-s értéket. A program végén a kijelző hangjelzést ad. A program végeztével nyomja meg a STOP gombot az adatok törléséhez a kijelzőn.

Kalóriaalapú program

A SELECT gomb megnyomásával válassza ki a kalóriaalapú programot (Calories Program), majd a FEL és LE gombokkal állítsa be a kívánt értéket, majd a megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot. Ezután kezdje meg edzését. Az edzésprogram során a beállított érték kivételével minden számláló 0-tól kezd a számlálást, a kalóriát viszont visszafelé számolja.

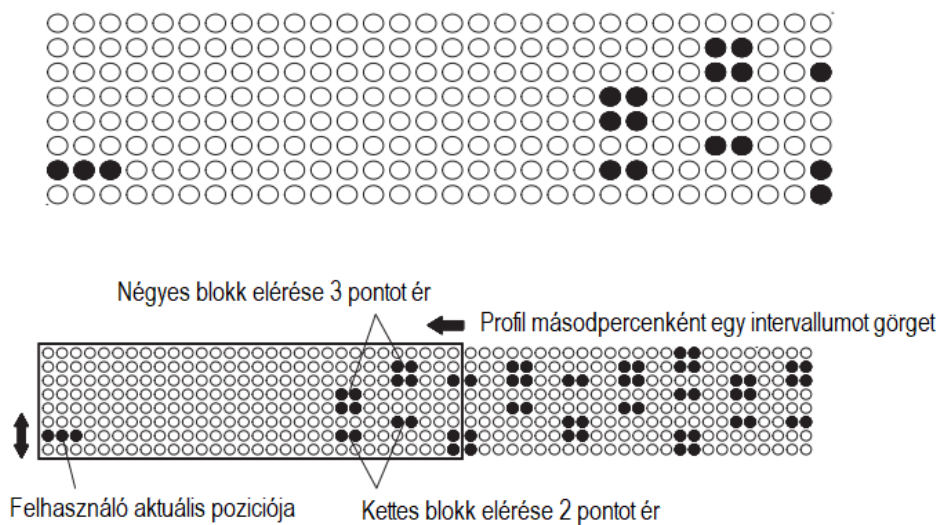
A kijelzőn a szinusz hullámok mutatják a tényleges vonókábelek karhúzásának a sebességét. Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a célkitűzés beállítás el nem éri visszaszámlálással a 0-s értéket. A program végén a kijelző hangjelzést ad és az „END” szót jeleníti meg. A program végeztével nyomja meg a STOP gombot az adatok törléséhez a kijelzőn.

Játék program (GAME program)

Megjegyzés: az alábbi edzésprogram esetén nincs lehetőség további beállításokra.

A SELECT gombbal válassza ki a játék programot (Game Program). Ez egy előre programozott ellenállás alapú edzésprogram a megszerzett végső pontszám alapján. A program ideje rögzített: 5 perc és nem módosítható. A program indításához fogja meg a vonókábelek fogantyúit és vegye fel a megfelelő testtartást és kezdje meg az edzését.

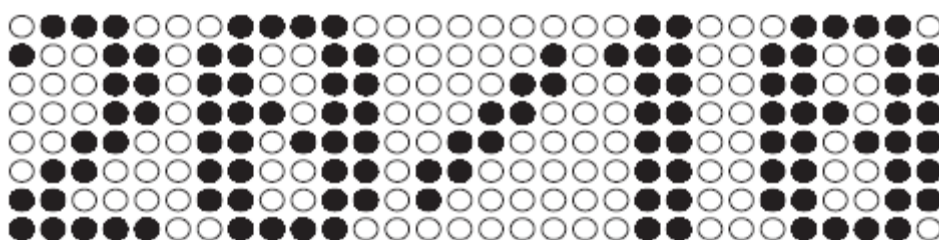
Az edzésprogram során a kijelzőn nyomon követheti edzési eredményeit. Három jelzőfény mutatja a versenyző aktuális pozícióját a kijelzőn a referenciacélokhoz képest, melyek megszerzésével pontot ér. Az edzésprogram végeztével a kijelző hangjelzést ad és megjeleníti az elért pontszámokat. A STOP gomb megnyomásával tudja törölni a megjelenített adatokat a kijelzőn.



Intervallum program 20/10

A SELECT gomb segítségével válassza ki a 20/10 intervallum programot. Ez egy váltakozó edzésprogram, melyben 20 másodperces edzésidőt 10 másodperces regeneráló idő követi ciklikusan ismétlődve. A LE és FEL gombok segítségével állítsa be az intervallumok számát. Beállítható intervallum tartomány: 1 ÷ 99. Megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot. A beállított intervallumok száma meghatározza az edzésprogram időtartamát.

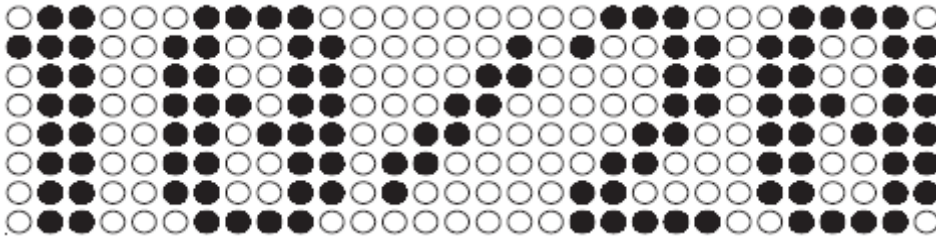
A program indításához fogja meg a vonókábelek fogantyúit és vegye fel a megfelelő testtartást az edzéshez, majd kezdje meg az edzését. Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a célkitűzés beállítás el nem éri visszaszámlálással a 0-s értéket. A program végén a kijelző hangjelzést ad. A program végeztével nyomja meg a STOP gombot az adatok törléséhez a kijelzőn.



Intervallum program 10/20

A SELECT gomb segítségével válassza ki a 10/20 intervallum programot. Ez egy váltakozó edzésprogram, melyben 10 másodperces edzésidőt 20 másodperces regeneráló idő követi ciklikusan ismétlődve. A LE és FEL gombok segítségével állítsa be az intervallumok számát. Beállítható intervallum tartomány: $1 \div 99$. Megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot. A beállított intervallumok száma meghatározza az edzésprogram időtartamát.

A program indításához fogja meg a vonókábelek fogantyúit és vegye fel a megfelelő testtartást az edzéshez, majd kezdje meg az edzését. Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a célítűzés beállítás el nem éri visszaszámlálással a 0-s értéket. A program végén a kijelző hangjelzést ad. A program végeztével nyomja meg a STOP gombot az adatok törléséhez a kijelzőn.

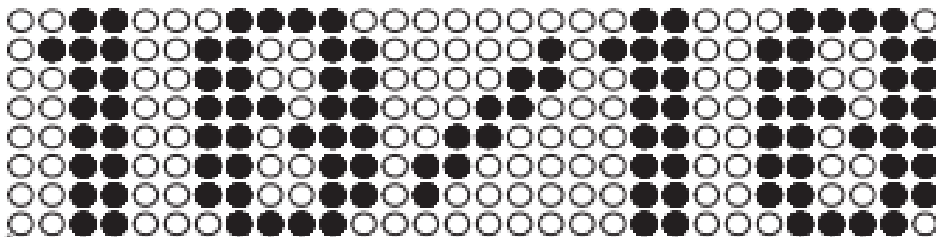


Intervallum program 10/10

A SELECT gomb segítségével válassza ki a 10/10 intervallum programot. Ez egy váltakozó edzésprogram, melyben a felhasználó állítja be, hogy mennyi másodperc edzésidőt mennyi másodperc regeneráló idő kövesse egymást ciklikusan ismétlődve. A LE és FEL gombokkal állítsa be az aktivitási és regeneráló időtartamot. Módosítható időtartomány: $10 \div 99$ másodperc. Majd erősítse meg az ENTER gomb megnyomásával.

Ezután a LE és FEL gombok segítségével állítsa be az intervallumok számát. Beállítható intervallum tartomány: $1 \div 99$. Megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot. A beállított intervallumok száma meghatározza az edzésprogram időtartamát.

A program indításához fogja meg a vonókábelek fogantyúit és vegye fel a megfelelő testtartást az edzéshez, majd kezdje meg az edzését. Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a kívánt beállítás el nem éri visszaszámlálással a 0-s értéket. A program végén a kijelző hangjelzést ad. A program végeztével nyomja meg a STOP gombot az adatok törléséhez a kijelzőn.

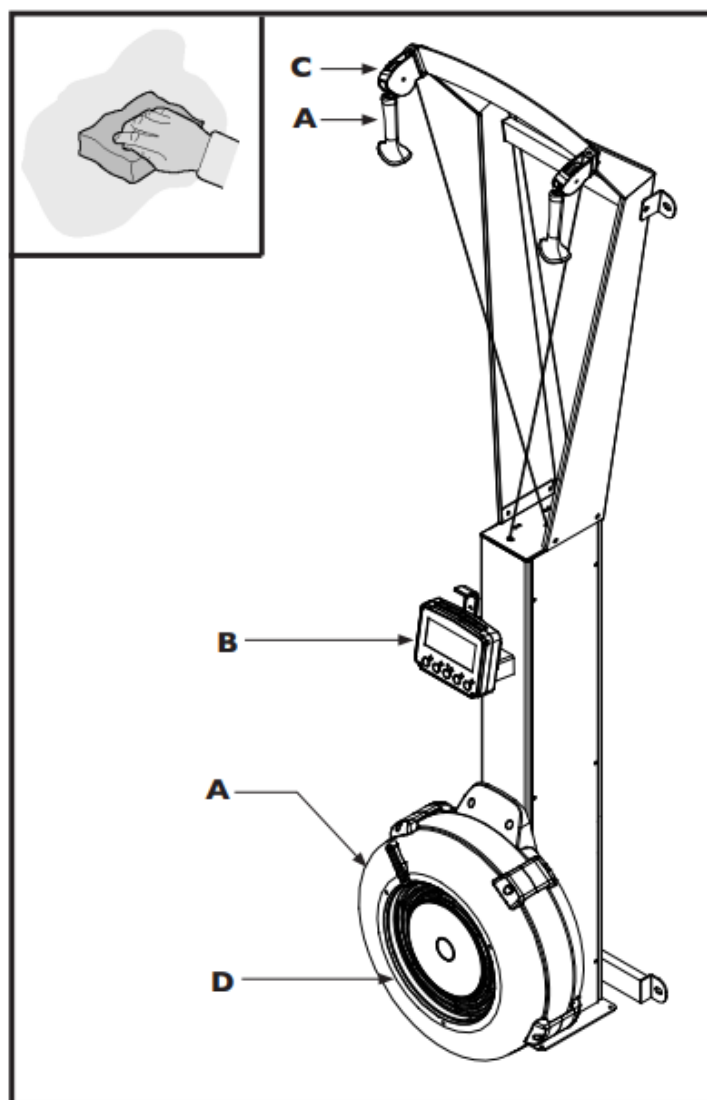


EDZŐGÉP KARBANTARTÁSA

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

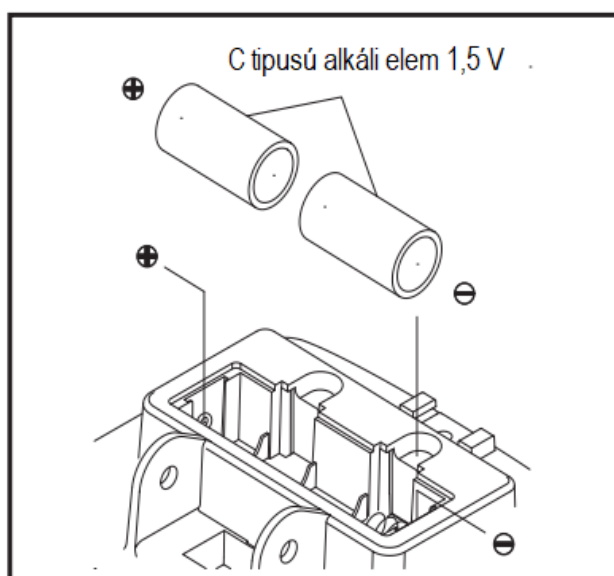
FIGYELEM: Edzéskor a fokozott izzadás (szerves sók folyadék) károsíthatja az edzőgép elektromos (B) és fém részeit. Minden edzést követően, a verejtékmaradvány eltávolításához használjon enyhe mosószeres, puha, nem karcoló rongyot. Tilos oldószert használni a tisztításhoz, még a műanyag (A) részekhez sem, csak vízbázisú termékeket és puha törlőkendőket. Az oldószerek, mint a petróleum, aceton, benzin, szén-tetracloride, ammónia és klórtartalmú olajok károsíthatják a berendezés alkatrészeit.

Rendszeresen, havonta ellenőrizze a kábelek állapotát, és tisztítsa meg a vezetőtárcsákat a felső keresztartón (C). Az edzőgép áramlásszabályozó levegőbemeneti rácsát (D) rendszeresen porszívózza ki.



AKKUMULÁTOR CSERÉJE

- Amikor a kijelzőn az adatok egyre lassabban jelennek meg, illetve halványodik a megjelenítés, akkor ideje az elemeket cserélni (C típusú 1,5 V-os).
- Mielőtt behelyezné az elemeket, előtte nézze meg a rekesz belsejében a rajzot és ellenőrizze a polaritást. **FIGYELEM: kizárólag új elemet használjon az edzőgéphez. NE használjon eltérő töltöttségű, illetve eltérő gyártmányú elemeket az edzőgéphez, továbbá NE kísérelje meg újra tölteni az elemet, mert károsíthatja az edzőgép elektromos részeit.** Megjegyzés: ne dobja a használt, lemerült elemeket a háztartási kukába. Gondoskodjon az elemek gyűjtéséről és azok elhelyezéséről a megfelelő gyűjtőkben.



TCORX
FITNESS IN MOTION

Forgalmazó:



www.fittsport.com