

TCORX
FITNESS IN MOTION

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



ERX400



Cod : GRLDTCORXERX400

Rev : 00

Ed : 06/20



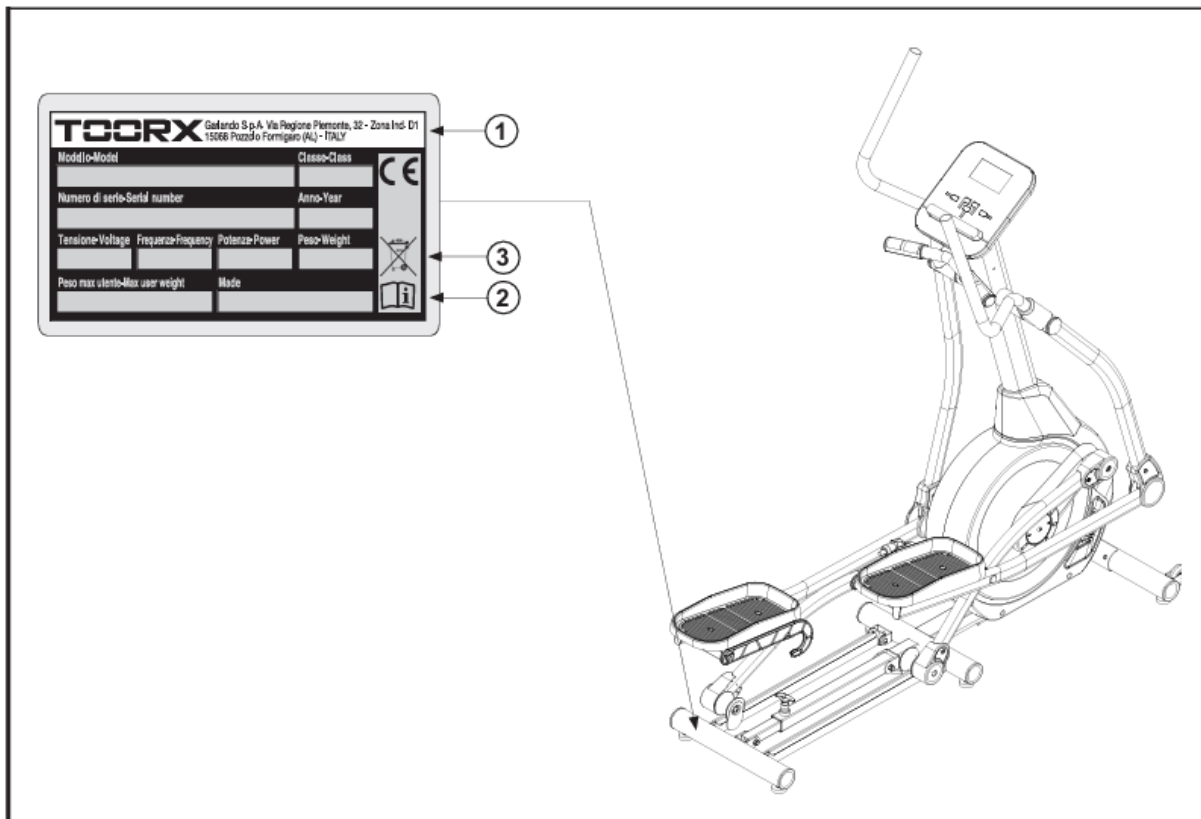
TARTALOMJEGYZÉK

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
FIGYELMEZTETŐ JELZÉSEK	4
MŰSZAKI JELLEMZŐK	5
ALKATRÉSZAZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT	6
ÖSSZESZERELÉS	7
EDZŐGÉP SZINTEZÉSE	12
TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA	12
EDZŐGÉP MOZGATÁSA	13
EDZŐGÉP HELYTAKARÉKOS ÁLLAPOTBA TÖRTÉNŐ FELHAJTÁSA	14
MELLKASI SZÍVRITMUSÉRZÉKELEŐ ALKALMAZÁSA (OPCIONÁLIS)	15
HASZNÁLATI JAVASLATOK	16
KIJELZŐ FUNKCIÓK	17
GOMB FUNKCIÓK	18
MANUÁLIS ÜZEMMÓD – QUICK START - ALKALMAZÁSA	19
MANUÁLIS ÜZEMMÓD – VISSZASZÁMLÁLÁS - ALKALMAZÁSA.....	19
BEÉPÍTETT EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P1 – P10)	20
EGYÉNILEG BEÁLLÍTOTT EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P11 - P15)	21
WATT (teljesítmény) EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA (P16)	22
SZÍVRITMUS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA (P17 – P20).....	23
EDZŐGÉP KARBANTARTÁSA	24
ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ	24
ROBBANTOTT ÁBRA	25
HÁTLAP, FORGALMAZÓ	27

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. A berendezés meghibásodása és/vagy hibás működése esetén kapcsolja ki, és ne manipulálja. A javításhoz forduljon a szervizközponthoz.
 - NE tegyen soha semmilyen tárgyat a berendezés nyílásaiba.
 - NE viseljen laza, lógó öltözetet, amit becsíphet a szerkezet. A nem megfelelő ruházat használata nem csak higiéniai problémákat, de elektrosztatikus töltések kialakulásának lehetőségét is okozhatja, amely károsíthatja az edzőgép elektronikus alkatrészeit.
 - 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 megfelelést 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	16 fokozat, elektronikusan vezérelt
Fékrendszer	Mágnesfék
Kijelző adatmegjelenítés	Idő, távolság, sebesség, kalória, pulzus, pedálfordulatszám, Watt teljesítmény, Recovery funkció
Edzésprogramok	Manuális; 10db beépített edzésprogram; 5db egyéni edzésprogram; 4db szívritmus edzésprogram; 1db Watt edzésprogram;
Lendkerék	16 kg
Összeszerelt méret	1570 x 590 x 1790 mm
Nettó súly	60 kg
Bruttó súly	66 kg
Felhasználói testsúly	130 kg (max)
Lépéshossz	480 mm
Pulzuszórázás	Markolati pulzusérzékelő, ill. mellkasi szívritmus-érzékelő (*)
Üzemeltetési hőmérséklet	5 - 32 ° C
Bluetooth interfész	Integrált modul V4.0 BLE (**)
Tápellátás	240 VAC - 50 Hz – 4,5 VA
Megfelelőségi szabvány	EN ISO 20957-1 – EN 957-9 (HC osztály)
Írányelvek	2001/95 / EK - 2014/30 / EU - 2014/35 / EU - 2011/65 / EU
Termék típuskód	ERX 400

(*) A termék kompatibilis a vezeték nélküli TOORX és a „nem kódolt” mellkasi szívritmusérzékelőkkel 5 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 a Kinomap Fitness App alkalmazással (az előfizetést nem tartalmazza), világszerte 120 000 km geo-lokált videóival.



ALKATRÉSZ AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT

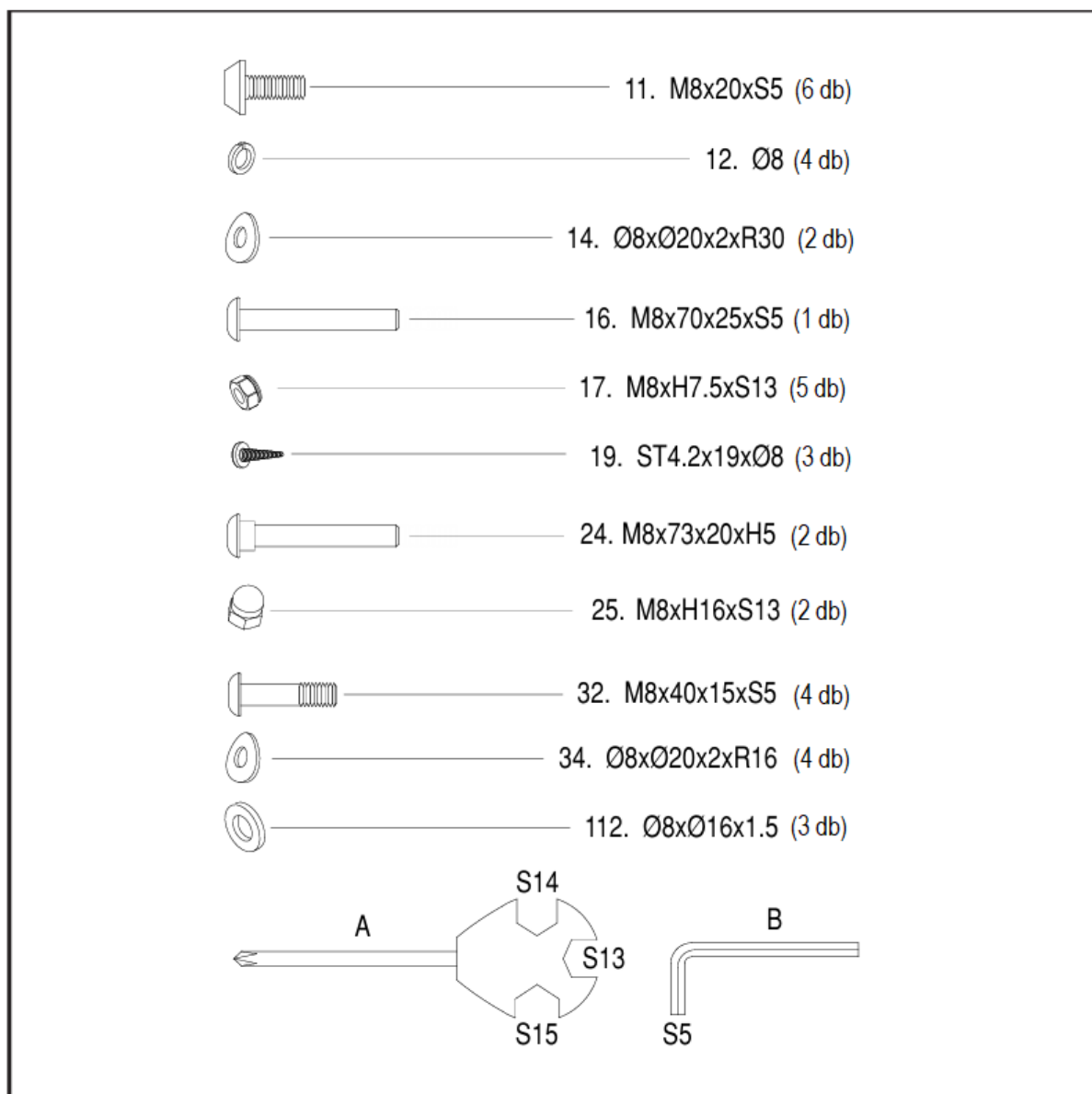
A berendezés egy kapcsokkal és szalagokkal lezárt kartondobozban kerül értékesítésre. A doboz felemeléséhez és mozgatásához szükség van egy másik személy segítségére. A doboz padlóra történő elhelyezésekor vegye figyelembe a kartondobozon feltüntetett, „Felső oldal” nyíllal mutatott jelzést.

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

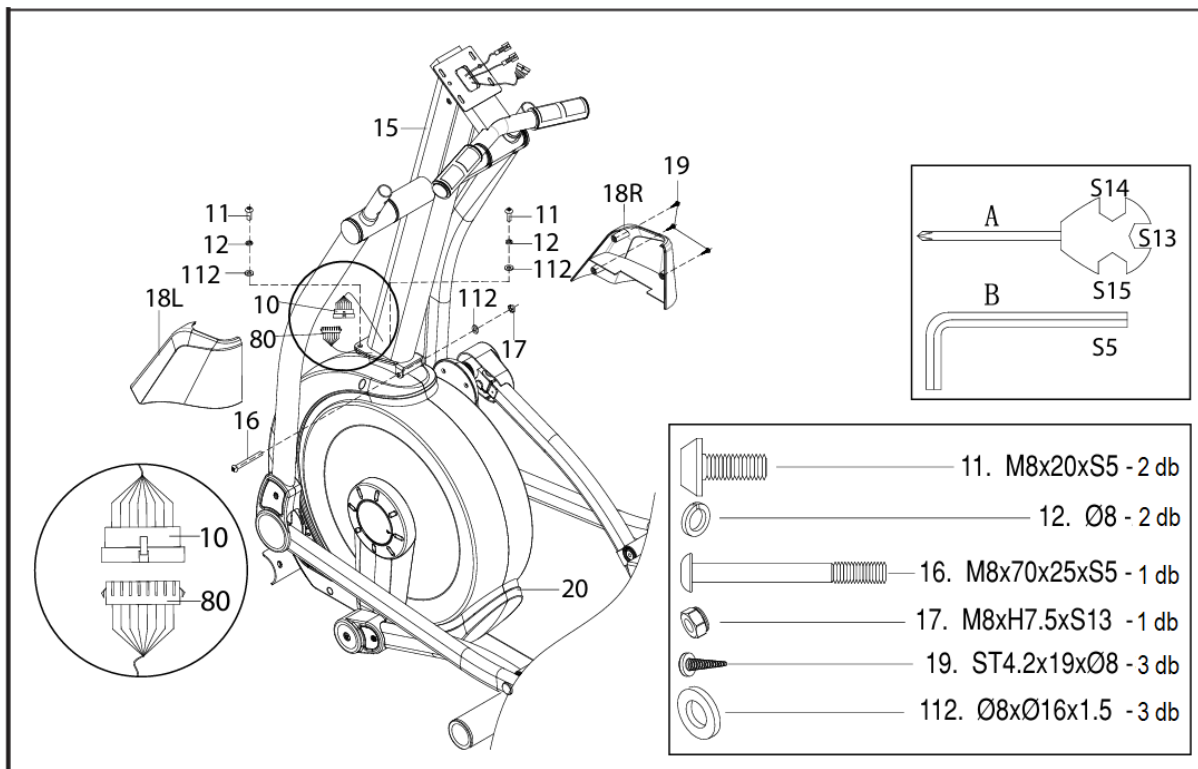
Ollóval vágja el a szalagokat és fogóval a kapcsokat. Célszerű az eredeti csomagolást nem sérteni, lehetőleg az épségét megőrizni, arra az esetre, ha a termék hibás lenne, és garanciális javításra lenne szükség. A csomagolás újrahasznosítható anyagból készült. A csomagolóanyag ártalmatlanításánál tartsa 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 alkatrészkészlet egy csomagban van. Néhány csavar a berendezés összeállításakor már eleve beszerelésre került.

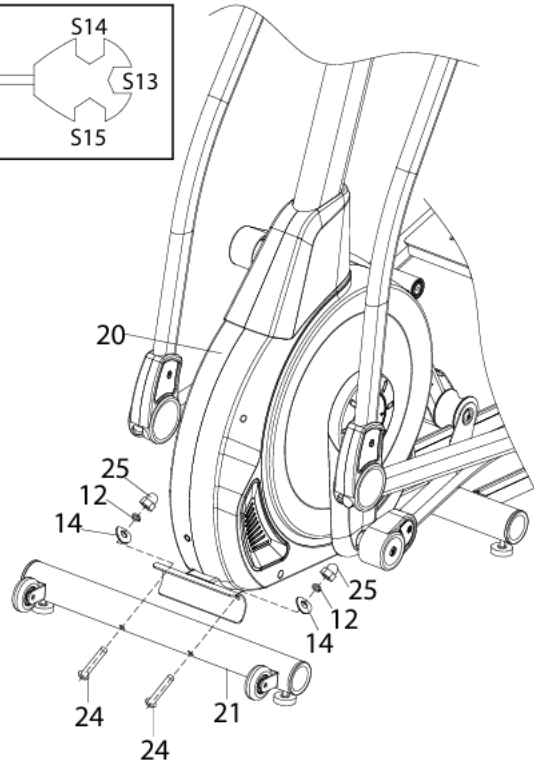
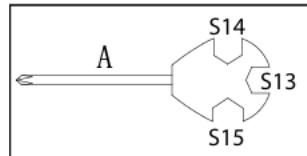
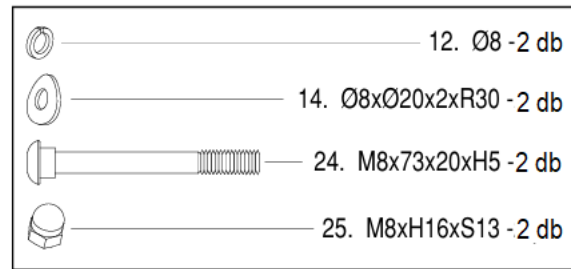


ÖSSZESZERELÉS



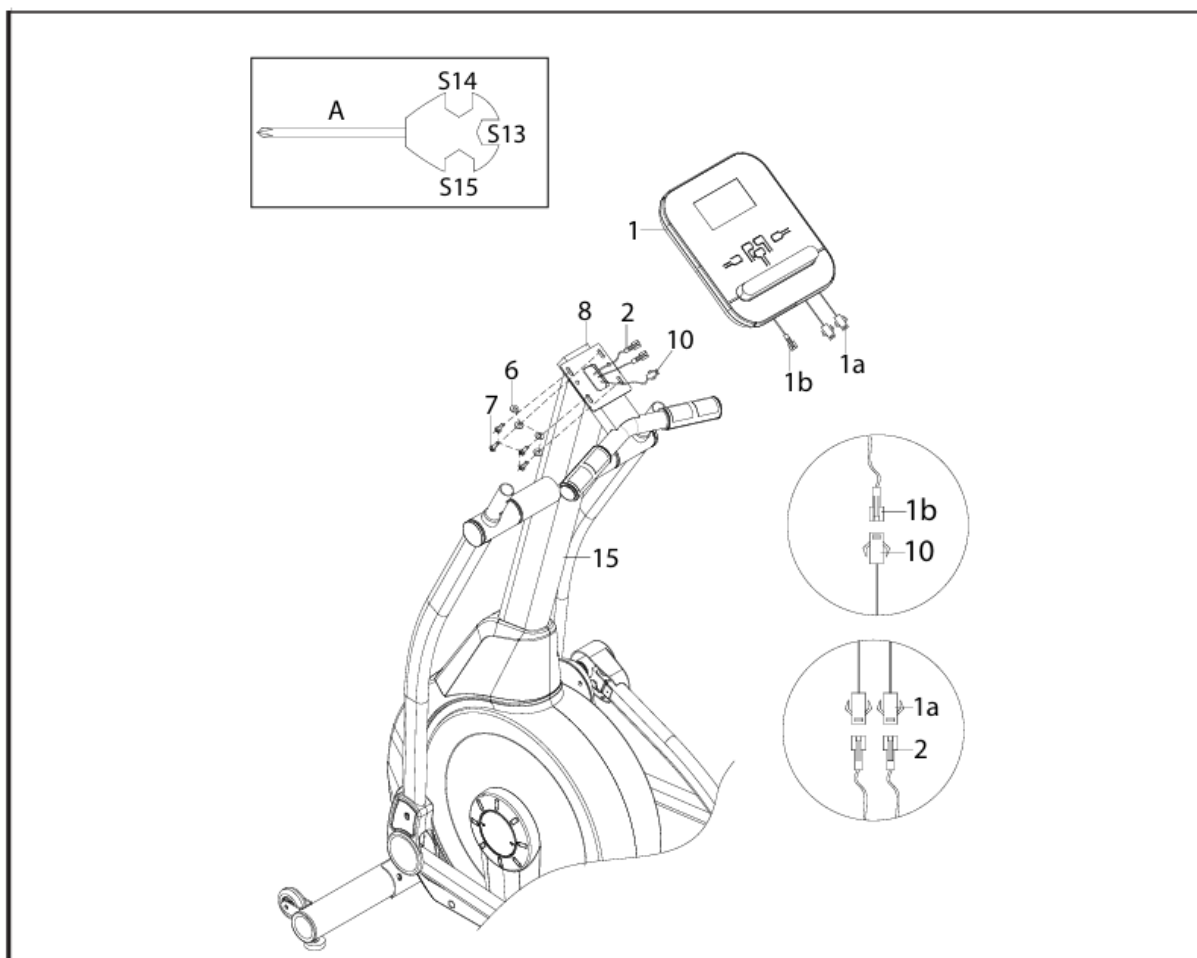
1. LÉPÉS

- Egy másik személy fogja meg a tartóoszlopot (15) a fővázhhoz (20) közel, amíg csatlakoztatja a tartóoszlop vezetéket (10) a fővázból kijövő vezetékhez (80), az ábrának megfelelő módon.
- Tolja vissza a kilógó vezetékrészt a tartóoszlopba, majd illessze a tartóoszlopot (15) a fővázra (20). **Figyelem: Ügyeljen, nehogy a vezeték becsípődjön.** Helyezze az M8x70x25xS5 csavart (16) a tartóoszlop alján és a vázon erre a célra kialakított illesztési pontban kialakított furataiba, amit rögzít egy Ø8xØ16x1.5 lapos alátéttel (112) és egy M8xH7.5xS13 önzáró anyával (17), a mellékelt villáskulcs (A) és imbuszkulcs (B) segítségével az ábrán jelzett helyen.
- Majd rögzítse a tartóoszlopot a fővázhoz elöl két M8x20xS5 csavarral (11), két Ø8 rugós alátéttel (12) és két Ø8xØ16x1.5 lapos alátéttel (112), az ábrán jelzett sorrendben és helyen.
- Helyezze fel a csatlakoztatási pont mindkét oldaláról a takaró burkolatokat. A baloldali takaró burkolatot (18L) baloldaltól, a jobboldali takaró burkolatot (18R). Rögzítse a baloldali és jobboldali takaró burkolatokat három ST4.2x19xØ8 önmetsző csavarral (19), a mellékelt csavarhúzó (A) segítségével az ábrának megfelelő módon.



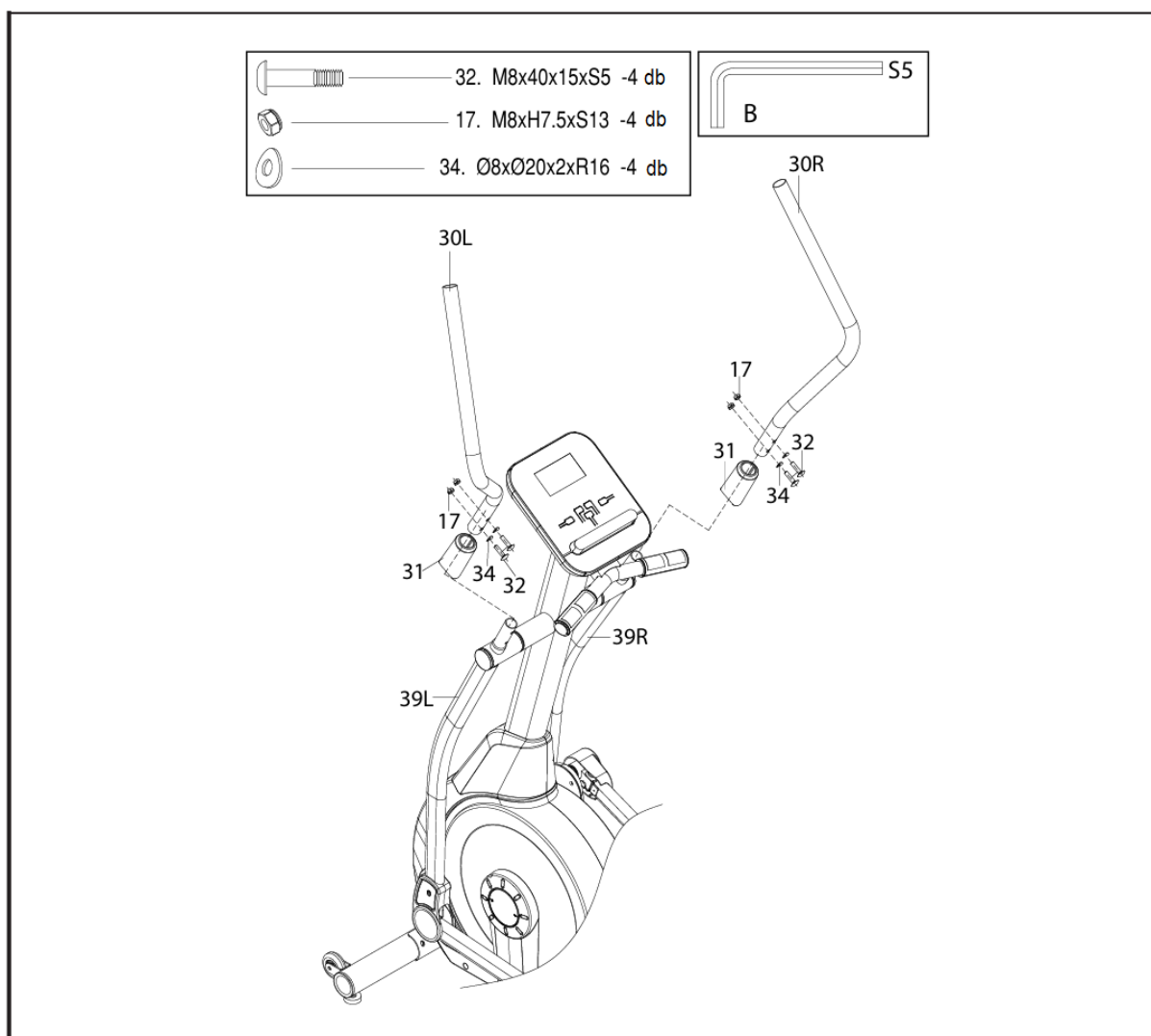
2. LÉPÉS

- Illessze az elülső tartólábat (21) a főváz (20) elejéhez, majd a mellékelt villáskulcs (A) segítségével rögzítse két M8x73x20xH5 csavarral (24), két Ø8xØ20x2xR30 ívelt alátéttel (14), két Ø8 rugós alátéttel (12) és két M8xH16xS13 anyával (25), az ábrának megfelelő módon.



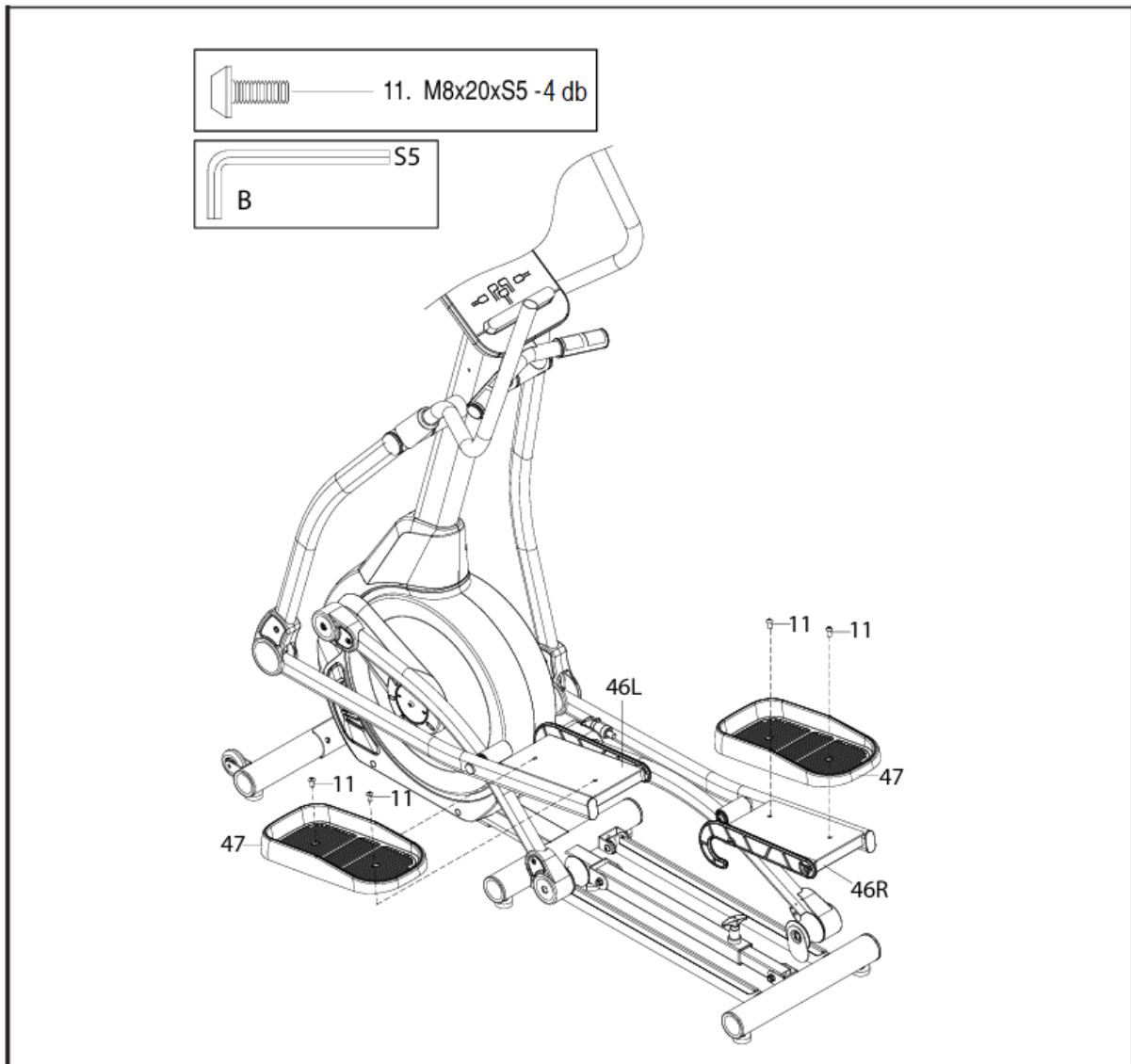
3. LÉPÉS

- Fogja a konzolt (1) a tartóoszlop (15) felső végéhez közel. Csatlakoztassa a tartóoszlopból (10) kijövő vezetéket a konzol kimeneti csatlakozójába (1b), majd a pulzusmérő vezetékeket (2) a konzolból kimenő csatlakozókba (1a), az ábrának megfelelő módon.
- Tolja vissza a felesleges vezetékrészt a tartóoszlopba, majd helyezze a konzolt (1) a tartóoszlop tartólemeze (8) alá. **Ügyeljen, nehogy a vezetékek becsipődjenek!** Rögzítse a mellékelt csavarkulcs (A) segítségével a konzolt (1) a tartólemezhez négy M4 csavarral (7) és négy Ø4 alátétrel (6), az ábrán jelzett módon.



4. LÉPÉS

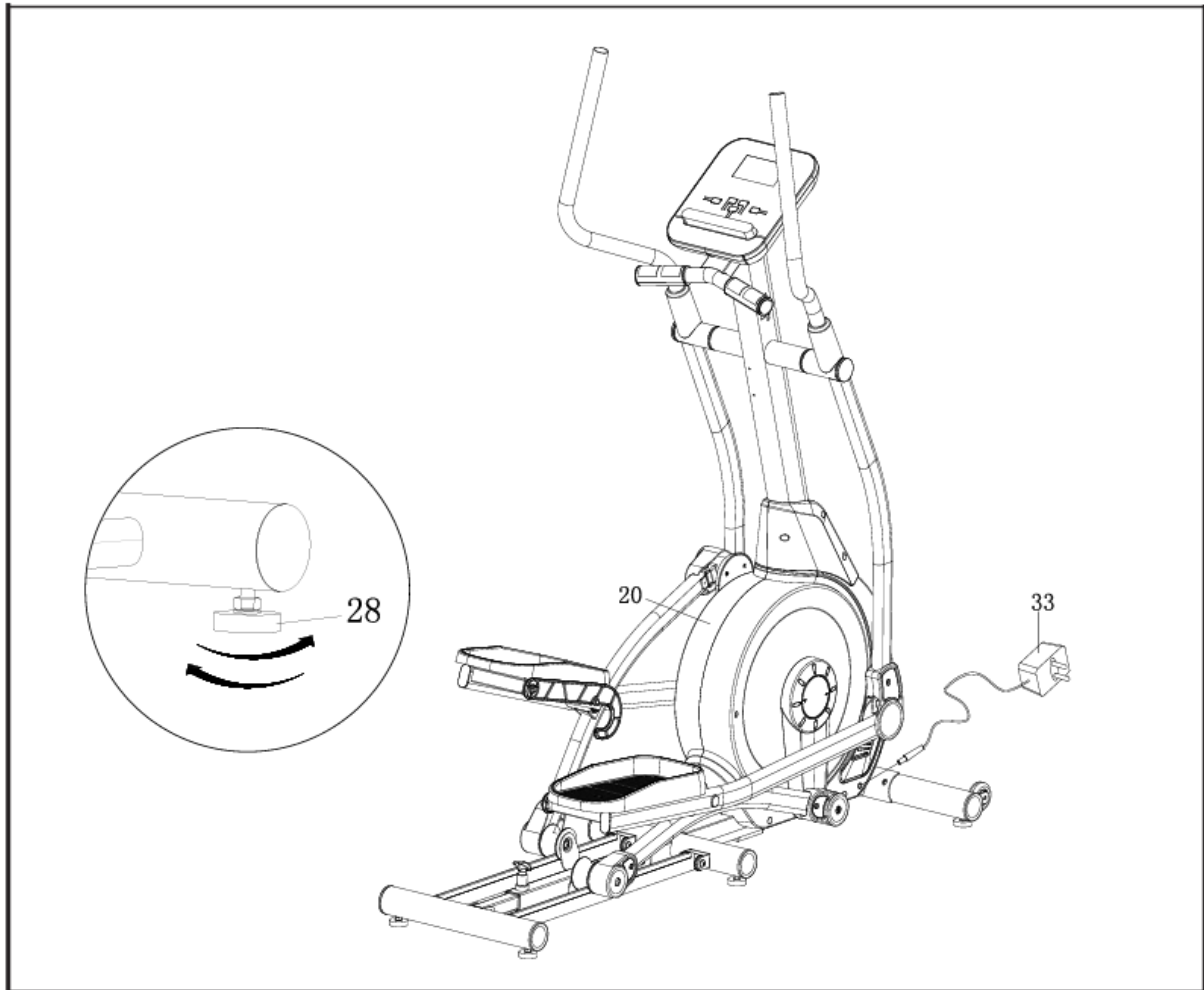
- Csúsztassa fel alulról a takaró burkolatokat (31) a jobboldali hajtó karra (30R) és baloldali hajtókarra (30L), az **ábrán jelzett tájolásnak megfelelően**.
- Illessze a jobboldali hajtókar (30R) alsó végét az alsó kar (39R) csapjába és a baloldali hajtókar (30L) alsó végét az alsó kar (39L) csapjába, majd rögzítse a karokat két-két M8x40x15xS5 csavarral (32), két-két Ø8xØ20x2xR16 hullámos alátéttel (34) és két-két M8xH7.5xS13 önzáró anyával (17), az ábrának megfelelő módon.
- Csúsztassa rá az illesztő pontokra a takaró burkolatokat (31), hogy lefedjék a rögzítéseket.



5. LÉPÉS

- Illessze az egyik lábtartót (47) a baloldali lábtartó karra (46L), majd rögzítse két M8x20xS5 csavarral (11), az ábrának megfelelő módon. Hasonló módon szerelje fel a másik lábtartót a jobboldali lábtartó karra (46R).
- Ellenőrizze, hogy a lábtartók (47) megfelelő stabilan lettek rögzítve a lábtartó karokhoz.

Ezzel a termék összeszerelése befejeződött. Használatbavétel előtt olvassa el a kézikönyv további részeit, hogy megismerje a termék biztonságos használatával kapcsolatos összes információt.



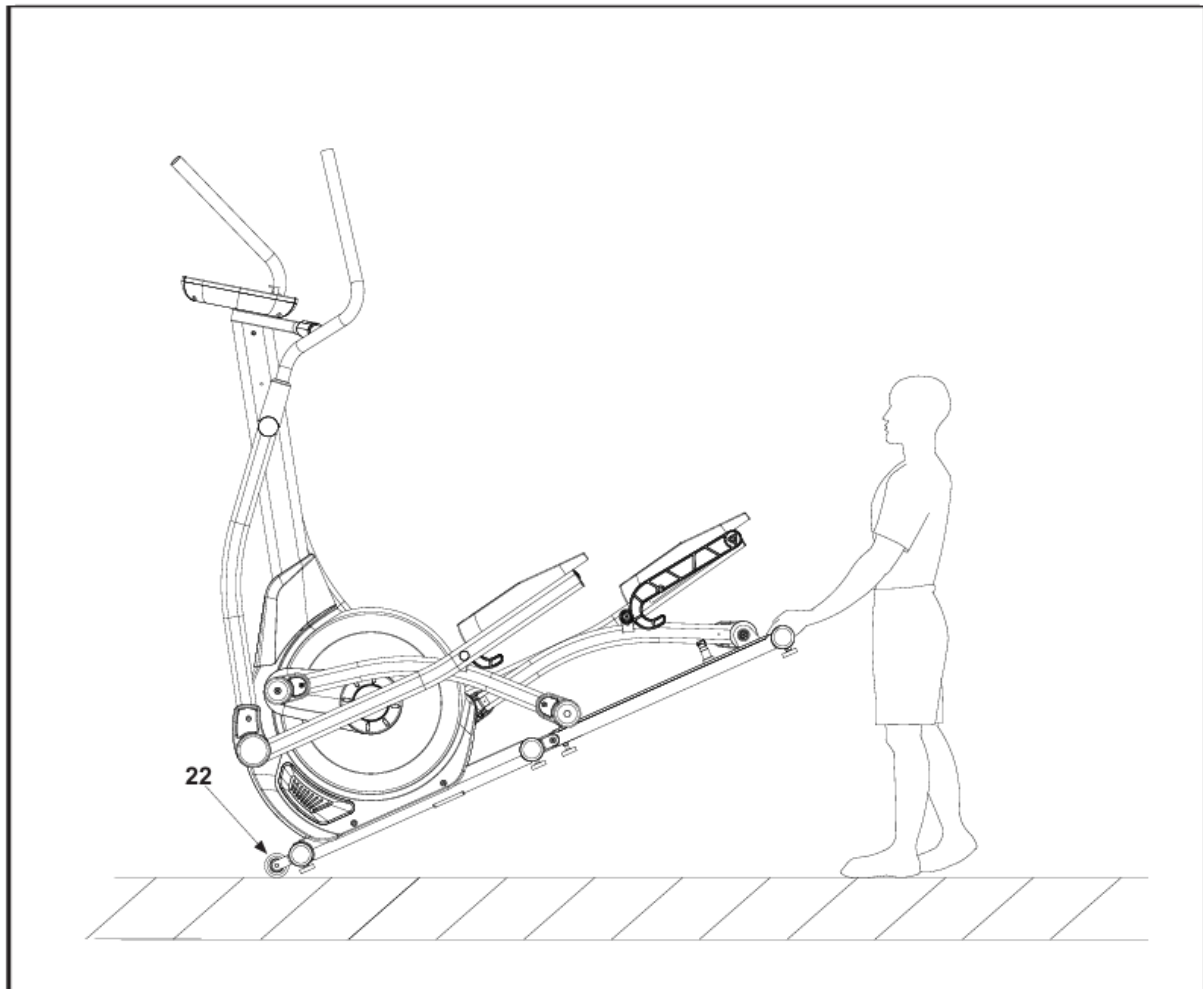
EDZŐGÉP SZINTEZÉSE

A padló egyenetlenségeinek kiegyenlítésére a termék hat szintezőlábbal (28) van felszerelve, amelyek a mellékelt villáskulcs (A) segítségével állíthatók. Ha használatkor az edzőgép kicsit billeg a padlón, addig forgassa a szintező lábak (28) egyikét, vagy esetleg mindet, amíg a billegés meg nem szűnik.

TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

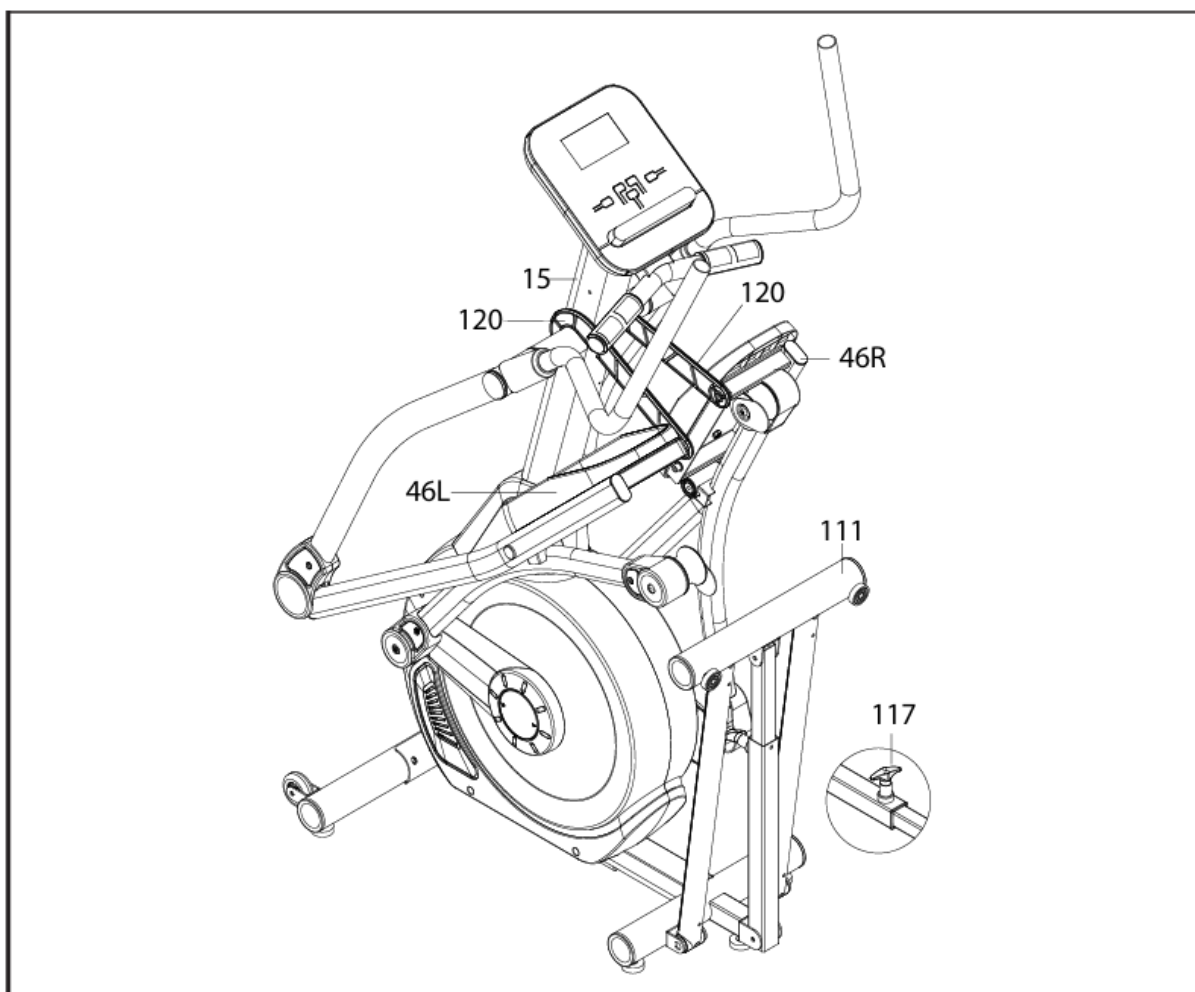
VIGYÁZAT! Ha az edzőgép hidegnek volt kitéve, az áramellátás bekapcsolása előtt tegye lehetővé, hogy szobahőmérsékletre melegedhessen fel. Ha ezt elmulasztja, a konzol kijelzője vagy más elektromos alkatrészek károsodhatnak.

Illessze be a tápkábel adaptert az edzőgép vázán lévő aljzatba. Ezután dugja be a tápkábel (33) 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 (22) 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 vannak kialakítva. Egyenetlen talajon nagyobb távolságokra történő mozgáshoz NEM alkalmas!



EDZŐGÉP HELYTAKARÉKOS ÁLLAPOTBA TÖRTÉNŐ FELHAJTÁSA

Amikor az edzőgép előreláthatóan hosszabb ideig nincs használatban, egy része felhajtható helytakarékos helyzetben, ezáltal csökken a berendezés hossza és visszanyerhető hasznosítható hely a szobában.

- Hajlítsa fel a rögzítő kampót (120) ami a baloldali lábtartó (46L) belső oldalához van rögzítve. Majd emelje felfelé a baloldali lábtartót (46L) úgy, hogy a rögzítő kampót (120) betudja akasztani a tartóoszlophoz (15), az ábrán jelzett helyen.
- Hajlítsa fel a rögzítő kampót (120) ami a jobboldali lábtartó (46R) belső oldalához van rögzítve. Majd emelje felfelé a jobboldali lábtartót (46R) úgy, hogy a rögzítő kampót (120) betudja akasztani a tartóoszlophoz (15), az ábrán jelzett helyen.
- Az egyik kezével húzza felfelé a rögzítő gombot (117) a teleszkópos rúd kioldásához, a másik kezével fogja meg a hátsó támasztólábat (111), és emelje felfelé függőleges állásba. Ezután engedje vissza a rögzítő gombot (117). **Ellenőrizze, hogy a keret a tárolási helyzetben biztonságosan rögzült.**

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.

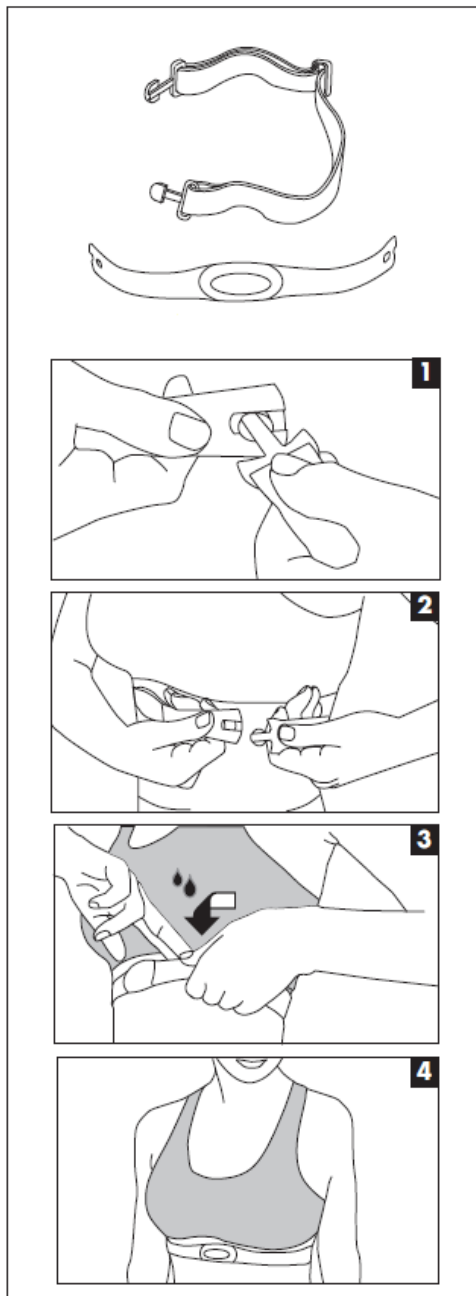
Ezután mozgassa el az érzékelő egységet pár centire a testétől, és keresse meg a két elektróda területet a belső oldalon (az elektróda területeken apró barázdák vannak). Sós folyadékkal (pl. nyállal) vagy kontaktlencse folyadékkal nedvesítse be mindkét elektróda területet (3. ábra). Helyezze vissza az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

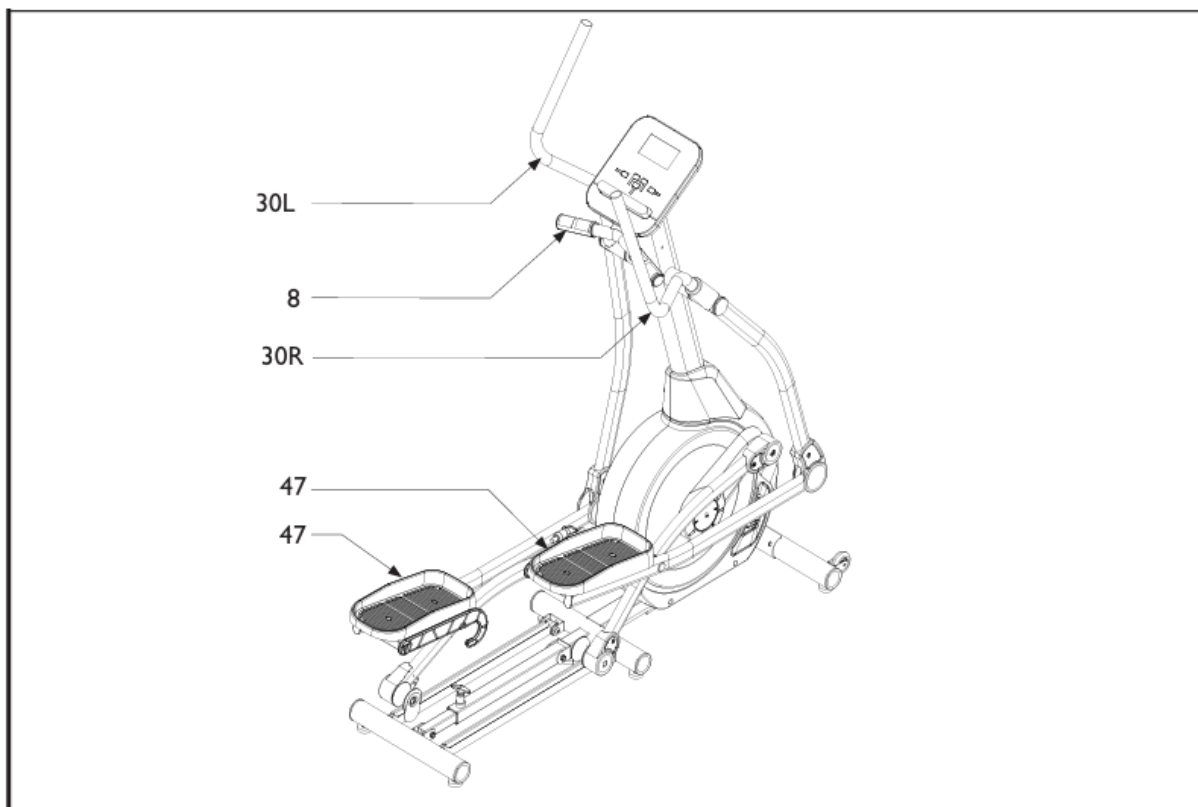
A mellkasi szívrítmus-érzékelőt ne tárolja nejlonszatyorban vagy más olyan helyen, ami gyűjtheti a nedvességet.

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



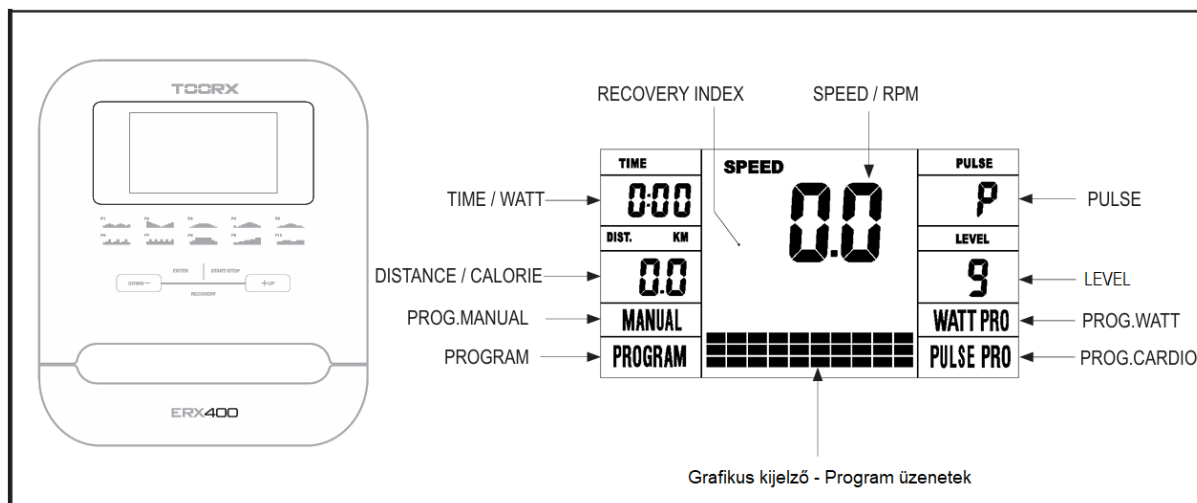
HASZNÁLATI JAVASLATOK

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 (8), majd lépjen fel a lábtartókra (47). Először az alacsonyabban lévő pedálra lépjen fel, majd a másik lábával a másik pedálra. **FIGYELEM: Ügyeljen az egyensúly megtartására, miközben fellép az edzőgép lábtartóira (47)!**
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 (30L és 30R) 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 karra 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. Megjelentetett számértékadat 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.

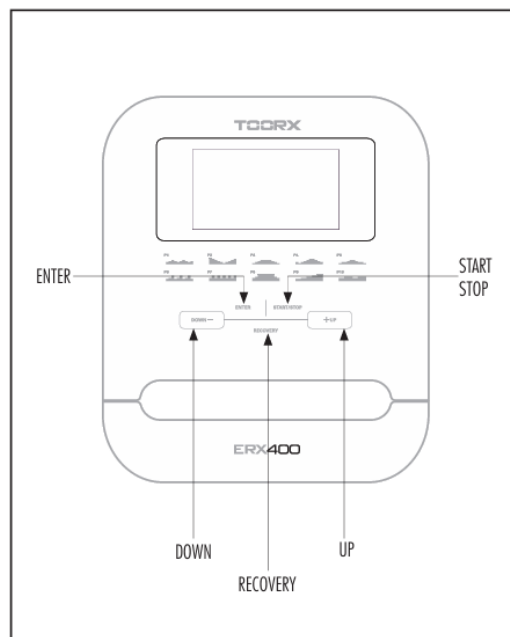
GOMB FUNKCIÓK

ENTER gomb

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

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 felmért 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 percre nem mozdulnak és a gombokat sem nyomják le, a kijelző automatikusan kikapcsol.

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

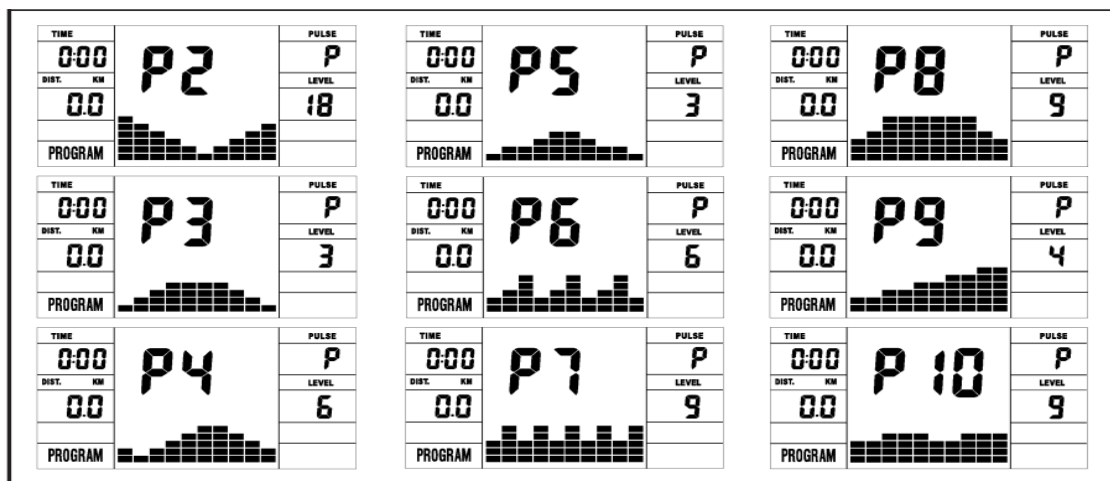
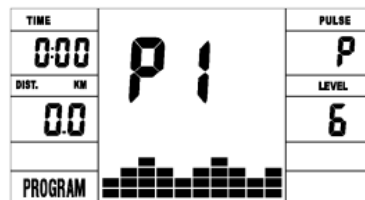
- Csatlakoztassa a tápkábelt a hálózathoz a kijelző bekapcsolásához.
- Válassza ki az UP és DOWN gombok segítségével a manuális üzemmódot, majd a választás megerősítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.
- TIME feliratú kijelző villog. Beállíthatja az edzésprogram időtartamát az UP és DOWN gombok segítségével. 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 bevitelét 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
0:00	0.0	P
DIST. KM		LEVEL
0.0		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. Amennyiben szeretné, módosíthatja az edzésprogram időtartamát az UP és DOWN gombok segítségével. Módosítható max. időtartomány: 99 perc, majd nyomja meg az ENTER gombot a módosított beállítás megerősítéséhez.
- DISTANCE feliratú kijelző villog. Amennyiben szeretné, 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. Amennyiben szeretné, 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. Amennyiben szeretné, 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 vagy 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.



EGYÉNILEG BEÁLLÍTOTT EDZÉSPROGRAMOK (P11 – P15)

Az egyénileg beállított edzésprogram 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: P11 – P15. A grafikus kijelzőn látható a választott edzésprogram rövidített neve: U1 – U5. 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	0:00	P 11	PULSE	P
DIST.	00	U 1	LEVEL	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, majd nyomja meg az ENTER gombot a beállítás megerősítéséhez.

TIME	0:00	P 12	PULSE	P
DIST.	00	U 2	LEVEL	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	0:00	P 13	PULSE	P
DIST.	00	U 3	LEVEL	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	0:00	P 14	PULSE	P
DIST.	00	U 4	LEVEL	1

- PULSE feliratú kijelző villog. Amennyiben szeretné, 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. Az edzésprogram intenzitása az elvégzett beállításoknak megfelelően változik, de azt menet közben bármikor az UP és DOWN gombokkal manuális módosíthatja.

TIME	0:00	P 15	PULSE	P
DIST.	00	U 5	LEVEL	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.
- 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.
- 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.

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

SZÍVRITMUS EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA - HRC

Szívrítmus-alapú edzésprogram során a konzol a mért szívrítmus értéknek megfelelően szabályozza az edzésprogram intenzitás szintjét.

- Csatlakoztassa a tápkábelt a hálózathoz a kijelző bekapcsolásához.

- Válassza ki az UP és DOWN gombok segítségével a HRC 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 = HRC 55% - zsírégető edzés
- P18 = HRC 75% - aerob edzés
- P19 = HRC 95% - anaerob edzés
- P20 = HRC TAG - egyéni pulzusérték beállítás

Az első három edzésprogram esetén a kijelző figyelembe veszi a felhasználó életkorát és a **HRC=220-életkor 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 = HRC 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.
- HRC 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 az egyik 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	0:00	P 17	PULSE	P
DIST. KM	00	55%	LEVEL	1
			PULSE PRO	

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

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

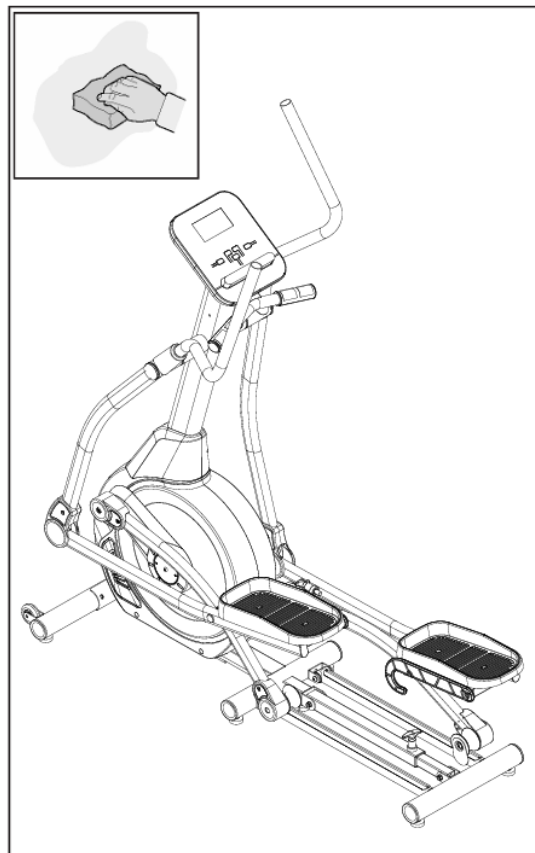
TIME	0:00	P 20	PULSE	P
DIST. KM	00		LEVEL	1
			PULSE PRO	

Megjegyzés: HRC edzésprogram alkalmazásához viselnie kell a mellkasi pulzusérzékelőt, mivel edzésekor, mozgás közben nem lehet egyenletesen 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 mosószert, puha, nem karcoló rongyot. **FONTOS: Ne permetezzen semmilyen folyadékot közvetlenül az edzőgépre. A kijelző károsodásának elkerülése végett, tartson távol mindennemű folyadékot a kijelzőtől.** Végül, törölje szárazra az edzőgépet puha törlővel.



ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓK

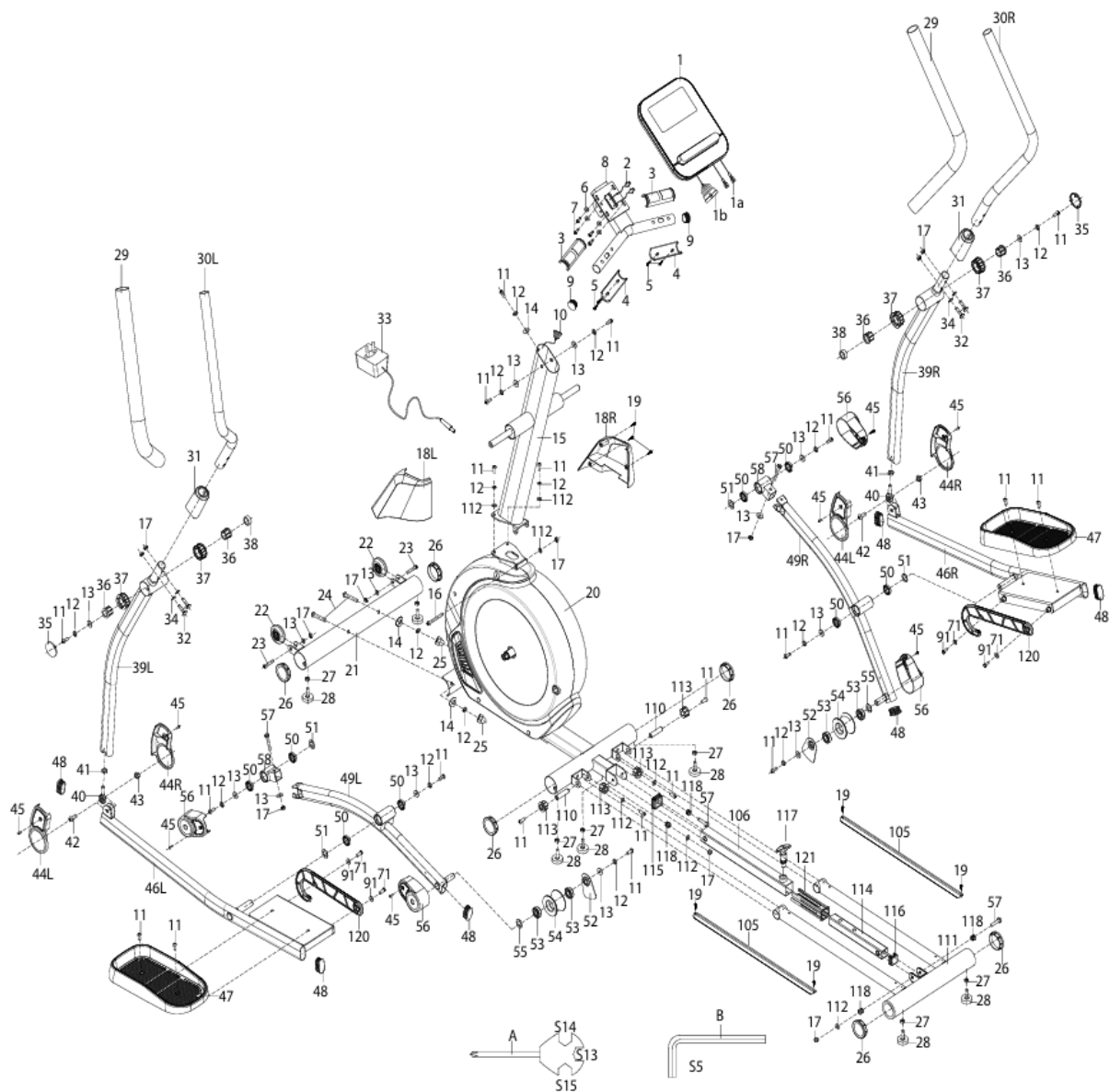
Ezt az elektromos terméket tilos a lakossági hulladékba dobni! A törvény előírja, hogy a terméket újra kell hasznosítani élettartamának lejártá után, a környezet védelme érdekében.

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



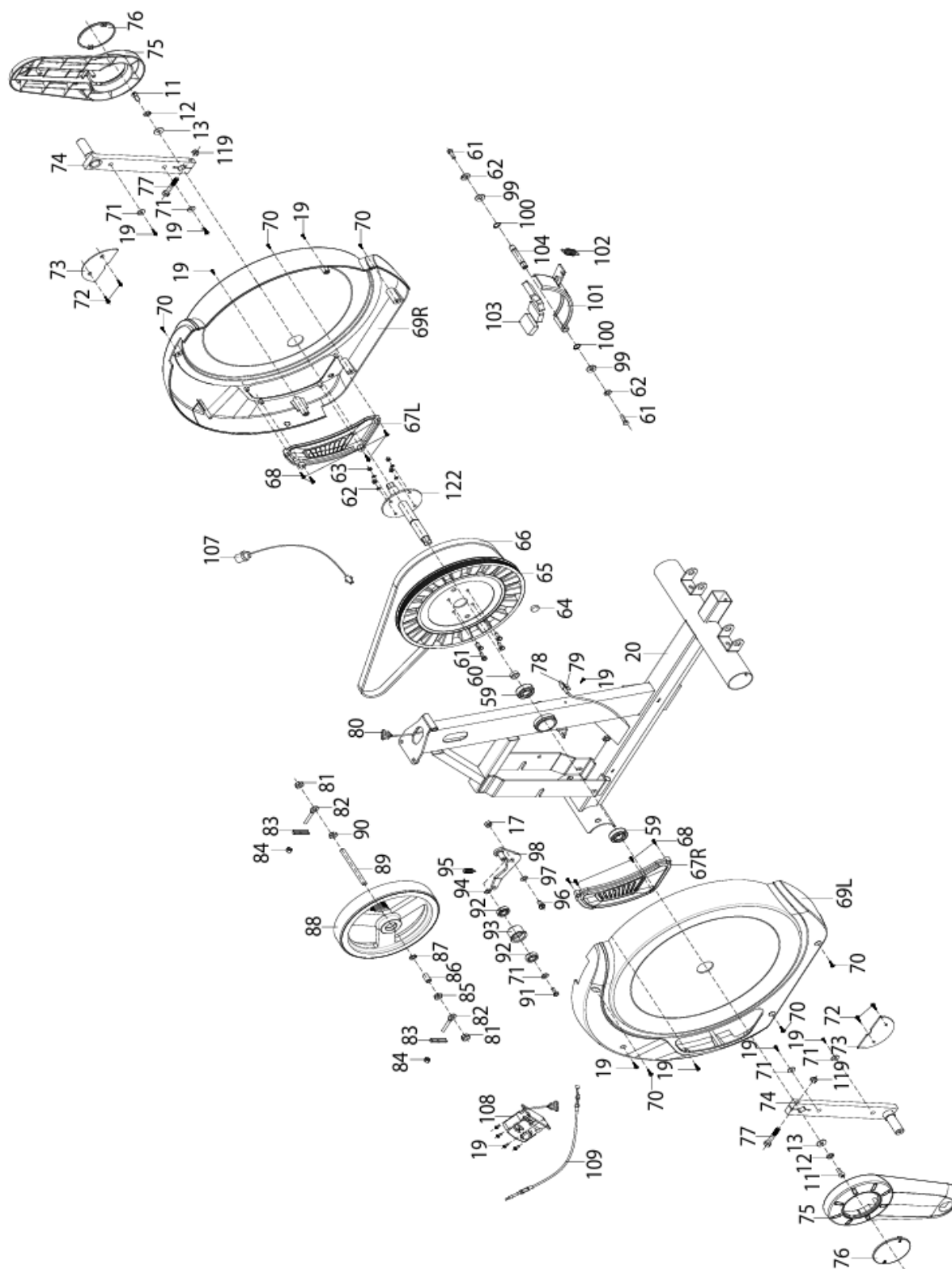
ROBBANTOTT ÁBRA_1

ERX 400



ROBBANTOTT ÁBRA_2

ERX 400



Forgalmazó:



www.fittsport.com