

SCHWINN® 590R

háttámlás szobakerékpár

Összeszerelési és használati útmutató



Fontos!

Kérjük, figyelmesen olvassa végig a használati útmutatót és kövesse az abban leírtakat! Vegye figyelembe, hogy a garancia nem terjed ki a szállítási, helytelen összerakási és a nem megfelelő használatból eredő károokra.

Ez a termék otthoni használatra lett tervezve, ezért a garancia is csak otthoni használat esetén érvényesíthető.

A termék csak lakásban használható, szabadtéren nem.

Maximális felhasználói súly: 150 kg.

A biztonságos használat érdekében kérjük, vegye figyelembe a következő utasításokat

- Amennyiben a készüléket tovább adja, 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, rosszullét, 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.

Összeszerelési utasítás:

Vegye ki a dobozból a gépet, valamint a tartozékokat és helyezze el a földön maga előtt. Az összeszereléshez használja a dobozban található képes leírást (7-17. oldal)!

Fontos: A készülék összeszerelésénél figyeljen arra, hogy a jobb (R= Right) és a bal (L= Left) pedál ellentétes menetű. Mindkét pedált a hajtás irányának megfelelően kell becsavarni. A pedálok és a pedálkar jelölve van (L és R). Ügyeljen arra, hogy a megfelelő pedált a megfelelő pedálkarra rögzítse a hajtás irányának megfelelően!

Transzformátor (12V - 3A)

Mielőtt csatlakoztatja a transzformátort a hálózati csatlakozóba, legyen biztos abban, hogy a hálózati feszültség 220V.

Ne használjon hosszabbítót (ha szükséges, akkor csak földeltet), a transzformátor lehetőség szerint közvetlenül a hálózati csatlakozóba dugja!

Győződjön meg róla, hogy a kábel nem a készülék alatt megy át!

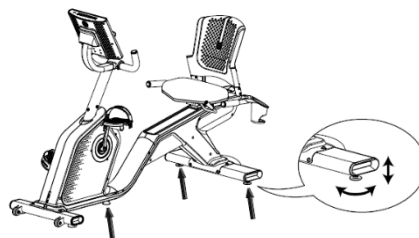
Veszély: a veszélyek, tűz, áramütés elkerülése miatt ne hagyja a készüléket bekapcsolva magára, illetve a gyakorlat befejeztével mindig kapcsolja ki és a transzformátort húzza ki a hálózatról

Javaslatok az edzéshez

Ha a készülék nem stabil, akkor a talajkiegyenlítő segítségével stabilizálhatja.

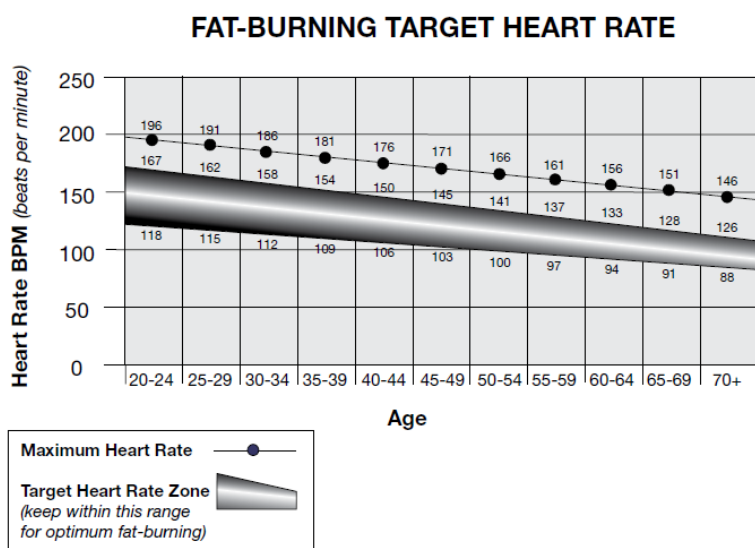
Mindenképpen melegítsen be az edzés megkezdése előtt.

Fokozatosan növelje a terhelést és az edzés időtartamát.



A pulzsmérést legpontosabban pulzus mérő övvel tudja végezni, az öv nem tartozéka a gépnek, hanem külön rendelhető. A készülék 4,5-5,5 kHz közötti frekvencián működő jeladóval használható.

A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során.



Kezdőknek ajánlott a maximális pulzusérték 50-60%-án tartani a pulzusukat.

Edzésben levőknek ajánlott a maximális pulzusérték 60-70%-án tartani pulzusukat.

A pulzusértéknek folyamatosan a maximális pulzusérték 70-80%-on tartása , már **intenzív igénybe vételnek** teszi ki a szervezetet.

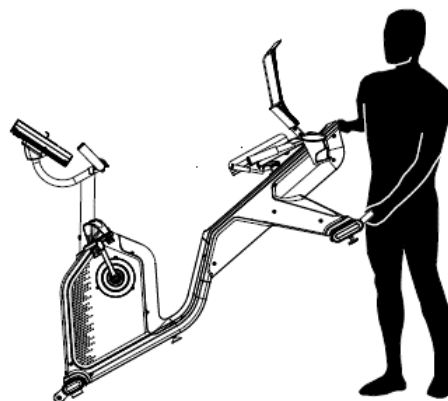
A maximális pulzusérték kiszámítása: **220 – életkor**

Maximális felhasználói súly : 150 kg.

A készülék áthelyezése:

A készülék mozgatásához használja az első lábon lévő kerekeket.

A készüléket óvatosan mozgassa, mert a nagyobb mértékű rázkódás károsíthatja a készülék kijelzőjét!



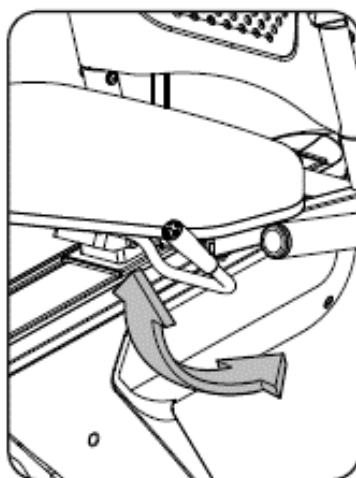
Az ülés-pedál távolság beállítása:

Az ülés-pedál megfelelő távolságát az ülés mellett elhelyezkedő piros állító kar segítségével tudjuk a megfelelő pozícióba állítani.

Menete a következő:

Üljünk fel a készülékre és nyomjuk lefelé az állító kart. Ezt követően az ülés-pedál távolság szabadon változtatható. Állítsuk be az ülést a megfelelő pozícióba, majd húzzuk fel az állító kart. Így rögzíteni tudjuk az ülést a megfelelő pozícióba.

Lehetőség szerint ügyeljünk arra, hogy óvatosan mozgassuk az ülést miközben kiválasztjuk a megfelelő üléspozíciót!



A KOMPUTER (KIJELEZŐ):

Óvja komputert a közvetlen napfénytől, továbbá ne tisztítsa vízzel vagy vegyszerekkel, mert az tönkretelheti a kijelzőket.

A komputer automatikusan bekapcsol, a hálózatba történő csatlakoztatás után. Rövid hangjelzést ad miután minden funkció lenullázódik.

A kijelző amennyiben 5 percig nem kap jelet Sleep (alvó) módba kerül.

A kijelző az alvó módból bármely gomb vagy a tekerés megkezdésével visszajut a normál üzemmódba.

A kijelző nem rendelkezi ON/ OFF (ki és bekapcsolási) gombbal. Használat után húzza ki az adaptert a konnektorból!

FUNKCIÓ GOMBOK

Resistance Level Quick buttons – Gyors nehézség állító gombok - Az ellenállási (nehézségi) szint gyors beállítására edzés közben.

Programs button - Programok gomb – Érintse meg az edzésprogramok menüjében való lapozáshoz.

Start button - Start gomb – Elindít egy programozott edzésprogramot, megerősíti az információkat, vagy folytatja a szüneteltetett edzést.

Pause / Stop button - Szünet/Stop gomb – Megállítja az aktív edzést, vagy befejezi a szüneteltetett edzést.

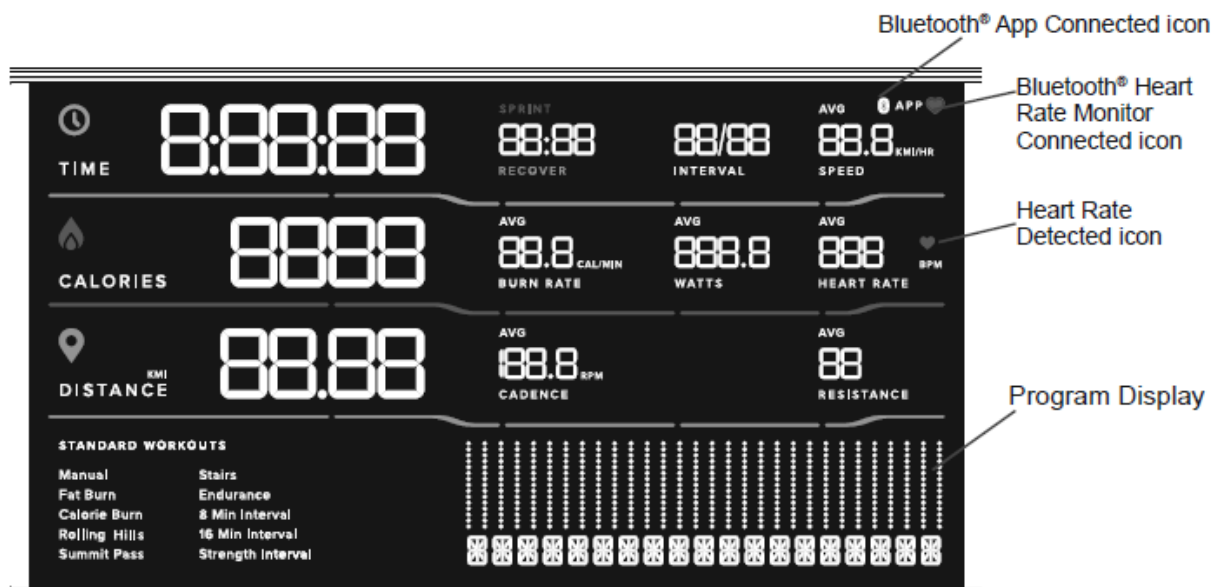
Increase (▲) button - Növelés gomb – Növeli az edzés ellenállási szintjét vagy mozog a menüben a lehetőségek között.

Decrease (▼) button - Csökkentés gomb – Csökkenti az edzés ellenállási szintjét vagy mozog a menüben a lehetőségek között.

Volume button - Hangerő gomb – Beállítja a kijelző hangszintjét. Érintse meg a hangerőszintek közötti váltáshoz: Ki, 1, 2 (alapértelmezett), 3.

Reset button (Schwinn™ logo)- Reset gomb (Schwinn™ logó) – csak szerviztechnikus által használható. Ha bekapcsolás közben megnyomja, a gomb visszaállítja a kijelző beállításait a gyári alapértelmezett állapotra. A kijelző frissítéseket igényel annak érdekében, hogy teljes mértékben napra kész legyen. Az edzésadatokat ez nem érinti.

Kijelző és kijelzett értékek:



Bluetooth® App Connected ikon – A kijelző mutatja, ha a készülék párosítva van az alkalmazással.

Bluetooth® Heart Rate Monitor Connected - Bluetooth® pulzsmérő csatlakoztatva ikon – A kijelző azt mutatja, ha a készülék párosítva van egy Bluetooth® pulzsmérővel.

Heart Rate Detected ikon – A kijelző azt mutatja, ha a készülék pulzusjelet kap a Bluetooth® pulzsmérőtől.

Program Display – Program grafikus kijelző – Az adott edzésprogram grafikonját mutatja. A Program kijelző információkat jelenít meg a felhasználó számára, a rács képernyő pedig a program pályaprofilját mutatja.

A profil minden oszlopa egy intervallumot (edzésszakaszt) mutat.

Minél magasabb az oszlop, annál magasabb az ellenállási szint.

A villogó oszlop az aktuális intervallumot mutatja.

Az edzés során a kijelzőn nyomon tudja kísérni a következő adatokat:

- **TIME** : az edzés idejét
- **INTERVAL** : Az Interval edzés során az INTERVAL kijelző az aktuálisan aktív intervallumot és az edzés időtartamainak teljes számát mutatja. Minden intervallumhoz tartozik egy Sprint és egy Recover (megnyugvás) edzés szegmens.
- **SPEED**: a sebességet (km/h vagy mph))
- **CALORIES**: a becsült energia felhasználást (az elégetett kalóriaszámot)
- **BURN RATE**: A BURN RATE kijelző a percenként elégetett kalóriák szintjét mutatja. Ez az arány az intenzitás függvénye, amely a RPM (pedálsebesség) és az ellenállási szint aktuális szintjétől függ. Ha bármelyik érték növekszik, az égési sebesség is növekszik.
- **WATTS** : A WATTS kijelző a becsült teljesítményt mutatja az aktuális fordulatszámom és intenzitáson, wattban (746 watt = 1 LE).
- **HEART RATE** : az aktuális pulzus értéket
- **DISTANCE** : a megtett távolságot (km vagy mi)
- **CADENCE (RPM)**: a percenkénti fordulatszámot
- **RESISTANCE - LEVEL** : Az aktuális nehézségi szintet jelzi

USB töltés

Ha USB-eszköz csatlakozik az USB-porthoz, a port megpróbálja feltölteni az eszközt. Az eszköz áramerősségétől függően előfordulhat, hogy az USB-porton keresztül biztosított energia nem elegendő az Eszköz működtetéséhez és egyidejű töltéséhez.

A JRNY™ alkalmazás használata hordozható eszközön (opcionális)

Bár a JRNY™ tagsággal elérheti a befejezett edzésadatokat a kijelzőn, ezeket az információkat elérheti távolról a saját eszközén is. Egyszerűen töltsse le a JRNY™ alkalmazást eszközére, hogy hozzáférjen JRNY™-tagságához.

1. Töltsse le a JRNY™ App” nevű alkalmazást. Az alkalmazás elérhető a Google Play™ és az App Store áruházban.

Megjegyzés: A támogatott eszközök teljes listájáért tekintse meg az alkalmazást az App Store vagy a Google Play™ áruházban.

2. Kövesse az alkalmazás utasításait, hogy szinkronizálja eszközét a JRNY™ tagsággal.

Ha eszköze hozzáfér a fiókhoz, áttekintheti a múltbeli edzéseket, az edzéseket és a közelgő edzéseket a JRNY™ segítségével.

Bluetooth® pulzusmérő engedélyezve

Az Ön fitneszgépe úgy van felszerelve, hogy képes legyen a Bluetooth® pulzusmérő (HR) jelének fogadására. Kövesse a kijelzőn megjelenő utasításokat Bluetooth® HR monitor csatlakozásához.

Ha szívritmus-szabályozóval (Pacemaker) vagy más beültetett elektronikus eszközzel rendelkezik, konzultáljon orvosával, mielőtt Bluetooth® övet vagy más Bluetooth® pulzusmérőt használna.

Megjegyzés: Használat előtt feltétlenül távolítsa el a védőburkolatot (ha van) a pulzusmérőről.

Csatlakozáskor a konzolon megjelenik a Bluetooth® Heart Rate Monitor Connected ikon. Az eszköz szinkronizálásához feltétlenül kövesse a leírtakat.

1. Helyezze fel Bluetooth® pulzusmérőjét és aktiválja.
2. A készülék aktívan megkeresi a környéken lévő monitorokat és gyorsan megjeleníti a Bluetooth® Heart Rate Monitor Connected ikont.
3. Csatlakozáskor a Bluetooth® Heart Rate Monitor Connected ikon villogni kezd a pulzusával és az aktuális pulzusértéke megjelenik a kijelzőn. Most már készen áll az edzésre.

PROGRAMOK

0. QUICK START (MANUAL) PROGRAM

A Manual (Quick Start) programmal minden információ megadása nélkül indíthat edzést.

A kézi edzés során minden oszlop 1 perces időtartamot jelent.

Az aktív oszlop percenként halad előre a képernyőn. Ha az edzés több mint 18 percig tart, az első bal oldali oszlop eltűnik, az aktív oszlop jobbra tolódik, ahol egy további oszlop kerül hozzáadásra az edzésprogramhoz.

1. Üljön a gépre.

2. Nyomja meg a Start gombot az edzés elindításához.

Az ellenállási szint megváltoztatásához nyomja meg az Ellenállás növelése/Csökkenése gombokat. Az aktuális és a jövőbeli intervallumok új szintre vannak állítva.

Az alapértelmezett manuálisan állítható ellenállási szint 1.

Az idő 00:00-tól számol felfelé.

Megjegyzés: Ha egy kézi edzést több mint 9 óra 99 perc 59 másodpercig (9:99:59) végez, az idő mértékegységei nullára állnak vissza. Ügyeljen arra, hogy ezeket az értékeket adja majd hozzá a végső edzési eredményekhez.

3. Ha végzett az edzéssel, hagyja abba a pedálozást és nyomja meg a Pause/Stop gombot az edzés szüneteltetéséhez.

Nyomja meg ismét a Pause/Stop gombot az edzés befejezéséhez.

ELŐRE GYÁRTOTT (BEÉPÍTETT) PROGRAMOK

A beépített programok az edzés során az ellenállást automatikusan változtatják. A program profilok a programválasztás során láthatóak a kijelzőn.

A program kiválasztása:

1. Üljön a gépre.

2. Érintse meg a Programs (Programok) gombot az edzésprogramok menüjében a kívánt edzésprogram eléréséhez.

3. Nyomja meg a Start gombot az edzés elindításához.
Az ellenállási szint megváltoztatásához nyomja meg a Növelés/Csökkentés gombokat.
4. Ha végzett az edzéssel, hagyja abba a pedálozást és nyomja meg a Pause/Stop gombot az edzés szüneteltetéséhez.
5. Nyomja meg ismét a Pause/Stop gombot az edzés befejezéséhez.

INTERVALLUM PROGRAMOK

Az intervallum programok alatt az edzés a megnövelt intenzitású, "Sprint" periódus (nagyobb ellenállás) és a lassabb ütemű, "lélegzetvétel" időszak ("Recover" vagy kisebb ellenállás) között váltakozik.

Ez a váltás a Sprint és a Recover között a teljes edzés során megismétlődik.

Például a 8 Min Interval programban a "Sprint" periódus 30 másodperc, a "Recover" periódus 90 másodperc.

Megjegyzés: Minden „Recover” periódus 2 oszlopban jelenik meg a kijelzőn.

Vigyázat! Az Intervallum Programok „Sprint” periódusa az ellenállási szint és a sebesség program szerint javasolt növelése és csak akkor szabad követni, ha a felhasználó fizikai edzettségi szintje ezt megengedi!

INTERVALLUM PROGRAMOK:

16 Min Interval



Strength Interval



Endurance



8 Min Interval



NEM INTERVALLUM PROGRAMOK:

Fat Burn



Calorie Burn



Rolling Hills



Summit Pass



Stairs



Az edzésértékek mértékegység megjelenítésének módosítása:

Az edzés előtti egységváltáshoz nyomja meg a Programs gombot és tartsa lenyomva 3 másodpercig, hogy belépjen a készülék beállítási módjába.

Megjelenik a Rendszeregységek üzenet.

Nyomja meg a Növelés/Csökkentés gombot a mértékegységek (KM/KG vagy MI/LB) megváltoztatásához. Amikor megjelenik a kívánt mértékegység, nyomja meg a Start gombot a mentéshez.

Megjegyzés: Az alapértelmezett mérési rendszer az MI/LB.

Ellenállási (nehézségi) szint megváltoztatása:

Nyomja meg a Increase (▲) vagy Decrease (▼) gombot az ellenállási szint módosításához az edzésprogramban bármikor.

Az ellenállási szint gyors megváltoztatásához nyomja meg a kívánt ellenállási szint gyorsgombot.

A készülék a Gyors gomb kiválasztott ellenállási szintjéhez igazodik.

Szünet vagy leállítás

1. Nyomja meg a Szünet/Stop gombot az edzés szüneteltetéséhez.

2. Az edzés folytatásához nyomja meg a Start gombot vagy kezdje el a pedálozást.

Az edzés leállításához nyomja meg a Szünet/Stop gombot. A kijelző az edzésösszegzés módba lép.

Nyomja meg ismét a PAUSE/STOP gombot, hogy kilépjen az üdvözlőképernyőről.

A kijelző némítása

A hangjelzések letiltásához érintse meg a Hangerő gombot a hangerőszintek közötti váltáshoz: Ki, 1, 2 (alapértelmezett), 3.

Megjegyzés: A kijelző minden bekapcsolás után visszaáll a kiválasztott felhasználói profil utolsó hangerejének beállítására.

Edzésösszefoglaló mód

Az edzés befejezése után a kijelzőn megjelenik a „Workout Complete” felirat.

A kijelző 5 percig mutatja az edzésösszegzés értékeit.

A JRNY™ alkalmazáshoz az edzésnek 1 percnél hosszabbnak kell lennie az adatok tárolására. Az adatok nem tárolódnak a készülékben.

Az összefoglaló tartalmazza a teljes és az átlagos edzési értékeket.

A teljes edzésérték a távolság, idő, kalória és teljesített intervallumok.

Az átlagos edzésértékek a következők: sebesség, Burn Rate, Cadence (RPM), pulzus (ha elérhető) és ellenállás.

Megjegyzés: Ha az edzés során nem adták meg a pulzusszámot (nem mérték azt), a kijelző nem jelez értéket.

Az edzés összefoglalója 5 perc elteltével vagy a Szünet/Stop gomb megnyomásával véget ér.

Console Setup Mode - Készülék beállítási mód – Rendszermenü

A Program gomb 3 másodpercnél tovább tartó megnyomásával érhető el

Lehetőségek : A készülék mérési beállítása imperial vagy metrikus értékre, állítsa be a képernyő fényerejét, tekintse meg a karbantartási statisztikákat (például a futási időt és a szoftver verzióját – csak szerviztechnikus általi használatra), vagy állítsa vissza a készüléket gyári állapotra.

Karbantartás

A készülék rendkívül csekély mértékű karbantartást igényel.

- Fontos, hogy időről időre, de legalább havonta 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.

Napi karbantartás:

Minden használat előtt ellenőrizze az edzőgépet, hogy nincsenek-e laza, törött, sérült vagy kopott részei. Ne használja, ha ilyen állapotban van. Javítsa meg vagy cserélje ki az összes alkatrészt a kopás vagy sérülés első jelére.

Ellenőrizze a pedálokat és szükség szerint húzza meg a csavarokat.

Minden edzés után törölkendővel törölje le a gépet és a kijelzőt. Az izzadság cseppek korrodálják és tönkre tehetik a kijelzőt

Megjegyzés: Kerülje el, hogy a kijelzőt túlzott nedvesség érje.

FIGYELMEZTETÉS: Ha szükséges, csak enyhe mosogatószer és puha törlőanyagot használjon a kijelző tisztításához. Ne tisztítsa kőolaj alapú oldószerrel, autótisztítóval vagy bármilyen ammóniát tartalmazó termékkel.

Ne tisztítsa a kijelzőt közvetlen napfényben vagy magas hőmérsékleten.

Fokozottan ügyeljen arra, hogy a kijelzőt ne érje nedvesség.

Heti karbantartás:

Ellenőrizze a pedálokat és a hajtókarokat és szükség szerint húzza meg a csavarokat.

Ne pedálozzon vissza vagy hátrafelé. Ha így tesz, a pedálok kilazulhatnak, ami a gép károsodását és/vagy a felhasználó sérülését okozhatja. Soha ne használja a gépet laza pedállal. Tisztítsa meg a gépet, hogy eltávolítsa a port, szennyeződést a felületekről.

Ellenőrizze az ülécscúszka zökkenőmentes működését. Ha szükséges, vigyen fel egy nagyon vékony bevonatot 100%-os szilikon kenőanyaggal, hogy megkönnyítse az állítási műveletet.

Figyelem: A szilikon kenőanyag nem emberi fogyasztásra szolgál. Tartsa távol gyermekektől. Tárolja biztonságos helyen.

Megjegyzés: Ne használjon kőolaj alapú termékeket.

Hibakódok

Amennyiben a gép hibakódot jelez vagy lefagy húzza ki a transzformátort a hálózati dugaljából.

Várjon egy percet, majd dugja vissza a transzformátort a dugaljba. Amennyiben a hibakód ismételen fenn áll, kérjük, forduljon szakszervizhez.

Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget!