

**TOORX**  
FITNESS IN MOTION

## HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

CHRONO  LINE



# SRXEVOLVE

**iConsole App Manual**

DOWNLOAD 

[www.toorx.it/iconsole](http://www.toorx.it/iconsole)



Cod : GRILDTOORXSRXEVO

Rev : 00

Ed : 01/23



---

## TARTALOMJEGYZÉK

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK .....	3
FIGYELMEZTETŐ JELZÉSEK .....	4
VÉSZFÉK HASZNÁLATA .....	5
MŰSZAKI JELLEMZŐK .....	6
ÖSSZESZERELÉS .....	7
MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ ALKALMAZÁSA .....	14
KIJELZŐ FUNKCIÓK .....	15
GOMB FUNKCIÓK .....	16
MANUÁLIS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA .....	17
BEÉPÍTETT EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA .....	18
KARDIÓ EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA .....	19
WATT (teljesítmény) EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA .....	20
RECOVERY FUNKCIÓ ALKALMAZÁSA .....	21
BLUETOOTH TÁMOGATOTT ESZKÖZÖK.....	22
EDZŐGÉP TISZTÍTÁSA .....	23
ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ .....	23
ROBBANTOTT ÁBRA .....	24
HÁTLAP, FORGALMAZÓ .....	25

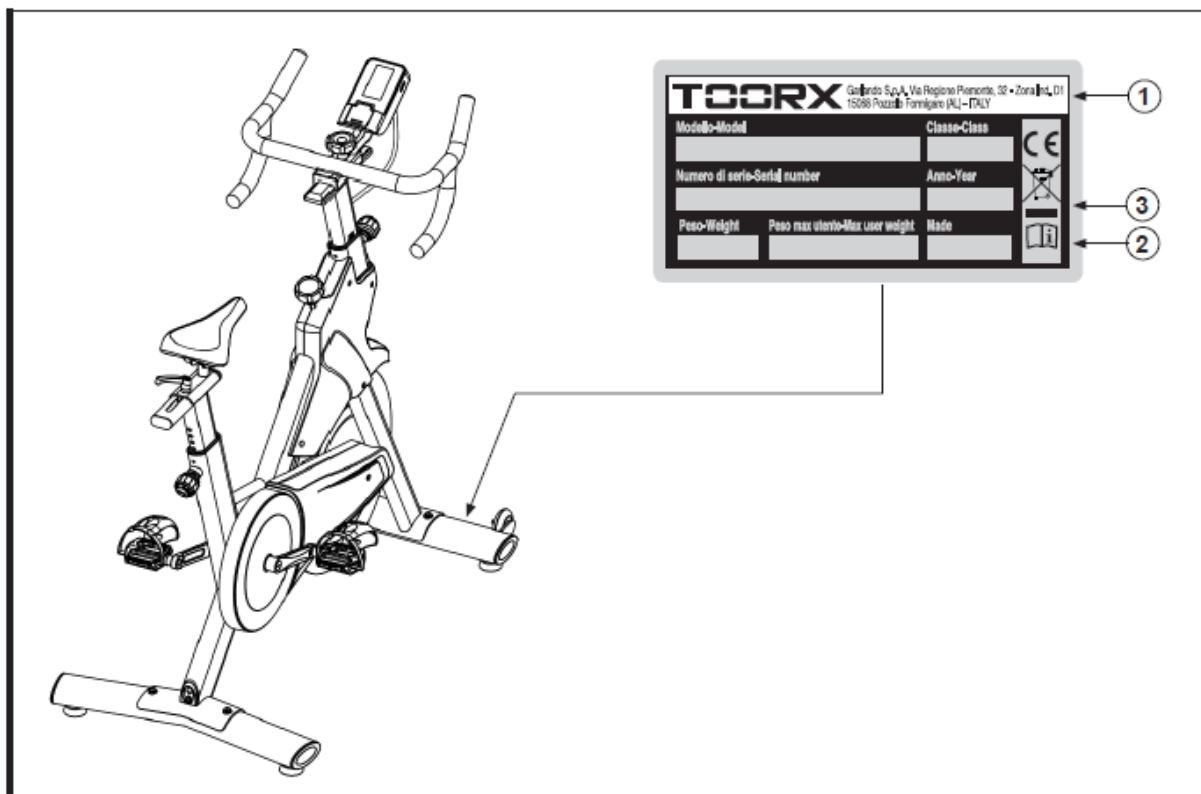
## FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

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. Az edzőkerékpárt otthoni használatra tervezték. Tartsa szobai körülmények között, fedett, zárt térben, portól és nedvességtől távol. Óvja a közvetlen napfénytől.
  5. Helyezze az edzőgépet vízszintes síkfelületre úgy, hogy minimum 0,6m szabad tér legyen körülötte. Helyezzen gumiszőnyeget az edzőgép alá, hogy megóvja a padlót és a szőnyeget a sérülésektől.
  6. Viseljen megfelelő sportruházatot az edzőgép használatkor. Atlétikai ruházatot egyaránt ajánljuk nőknek és férfiaknak. *Mindig viseljen tiszta sportcipőt az edzőgépen történő edzéshez.*
  7. Rendszeresen ellenőrizze és rögzítse megfelelően a berendezés tartozékait.
  8. Az edzőkerékpár és a konzol tisztításához használjon puha, nedves ruhát és kis mennyiségű enyhe tisztítószeret.
  9. Legyen mindig óvatos az edzőkerékpárra történő le- és felszálláskor.
  10. Az edzőkerékpár használatakor a háta legyen mind egyenes; ne görbítse azt.
  11. Edzéskor tartsa kontroll alatt pulzusszámát, és ennek megfelelően módosítsa az edzése intenzitását.
  12. A túledzés komoly egészségügyi problémákat okozhat vagy halált. Ha bármilyen fájdalmat érez edzése közben, álljon meg, pihenjen és hűtse le magát.
- NE használja az edzőgépet edzőteremben, intézményes keretek között és ne adja azt bérbe.
  - NE viseljen laza, lógó öltözetet, amit becsíphet a szerkezet.
  - NE tegyen soha semmilyen tárgyat a berendezés nyílásaiba.
  - NE működtesse az edzőgépet, ha sérült, vagy nem működik megfelelően. Rendszeresen ellenőrizze a berendezés épségét és a betekert csavarok feszességét.
  - NE helyezzen italokat tartalmazó palackokat az edzőgépre vagy annak közelébe.
  - NE tisztítsa az edzőkerékpárt és kijelzőjét karcoló anyaggal, illetve oldószerrel.
  - NE engedjen 16 éven aluli gyermekeket és háziállatokat a gép közelébe.
  - NE használja az edzőgépet 150 kg testsúlynál nehezebb személy.
  - 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 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, pótalkatrészek rendelése esetén mindig fel kell tüntetni a termék típuskódját és sorozatszámát.*



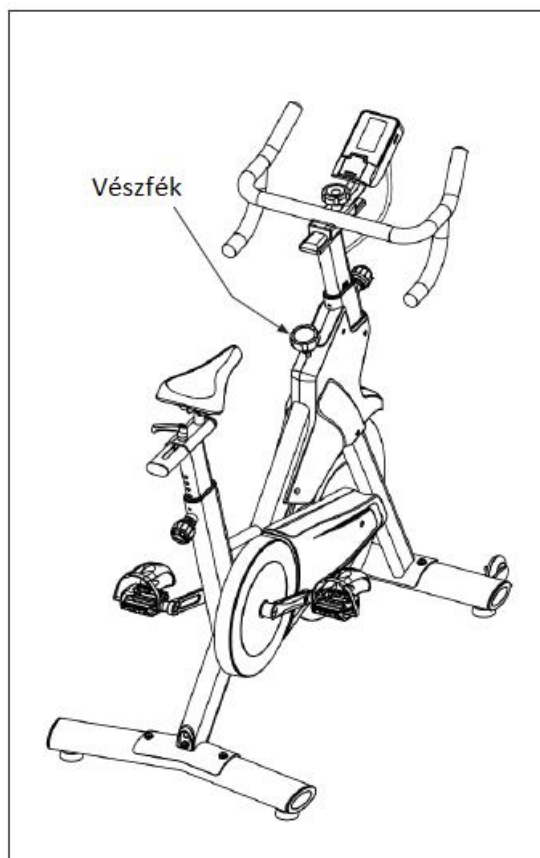
## VÉSZFÉK HASZNÁLATA

Az edzőgép biztonsági berendezéssel (vézfék) van ellátva, amely szükség esetén gyors beavatkozást tesz lehetővé. A vézfék időben történő használata érdekében nyomja meg a piros gombot, amely a vázon a kormány alatt található. A gomb elengedésével a fékezés megszűnik.

A rögzített fogaskerekes vontatási rendszer, azaz a pedálok és a lendkerék közötti vonóerő folytonossága a "Free Wheel" hiányában a pedálok húzásának kinetikus hatását hajtja végre a lendkeréknek adott sebességhez képest.

**FIGYELEM: Soha ne próbálja meg a lendkereket fékezni a lábával, a pedálok ellentétes irányba történő mozgásával. Az ilyen művelet balesetveszélyes. A lendkerék hirtelen történő fékezéséhez nyomja meg a vézfék gombot!**

Ha gyermekek tartózkodnak abban az épületben, ill. lakásban, ahol a terméket használni kívánják, akkor zárt helyiséget kell biztosítani az edzőkerékpár elhelyezéséhez. Amikor az edzőgép nincs használatban, rögzítse a pedálokat egy kötéllel, vagy gyorskötözővel, nehogy a gyerekek megsérüljenek játék közben.



## MŰSZAKI JELLEMZŐK

Ellenállási fokozatok	24 fokozat
Fékrendszer	elektronikusan vezérelt fékrendszer
Konzolinformációk	Idő, sebesség, távolság, kalória, pulzus, fordulatszám, teljesítmény (WATT), Recovery funkció
Fedélzeti programok	Manuális program; Edzésprogram kezdőknek 4db, Edzésprogram haladóknak 4db; Edzésprogram aktív sportolóknak 4db; Kardió-edzésprogram 4db, Watt teljesítmény edzésprogram
Összeszerelt méret (H x Sz x M)	1260 x 620 x 1190 mm
Nettó súly	43,5 kg
Bruttó (csomagolt) súly	47,5 kg
Lendkerék súly	22 kg
Felhasználói testsúly	150 kg (max)
Pedálok	SPD gyorskioldó pedálok
Pulzuszórák	Mellkasi szívritmus-érzékelő (*)
Bluetooth interfész	integrált BLE 4.0 modul (**)
Ülés-állítás	Függőlegesen és vízszintes mikrométeres beállítás
Kormány-állítás	Függőlegesen és vízszintes mikrométeres beállítás
Tápellátás	BE: [240 VAC - 50 Hz] - KI: [9VDC - 1 A - 9W]
Üzemeltetési hőmérséklet	5 °C és 32 °C között
Megfelelőségi szabvány	EN ISO 20957-1 – ISO - EN 20957-10 (HB osztály)
Írányelvek	2001/95 / EK - 2014/30 / EU - 2014/35 / EU - 2011/65 / EU
Termékkód	SRX-EVOLVE

(\*) A termék kompatibilis a TOORX mellkasi szívritmus érzékelőkkel, valamint a nem kódolt adókkal 5 kHz frekvencián. A mellkasi szívritmus érzékelő szíj tartozéka az edzőgépnek.

(\*\*) A Bluetooth interfész vezeték nélküli kapcsolatot tesz lehetővé a konzol és az elektronikus eszközök, például táblagépek és okostelefonok között a berendezés használatakor, mely további új funkciók hozzáférését teszi lehetővé, hogy még motiváltabb legyen az edzésekhez.

Kompatibilis a Kinomap Fitness App-tal és a Zwift-tel (az előfizetéseket nem tartalmazza).



## ÖSSZESZERELÉS

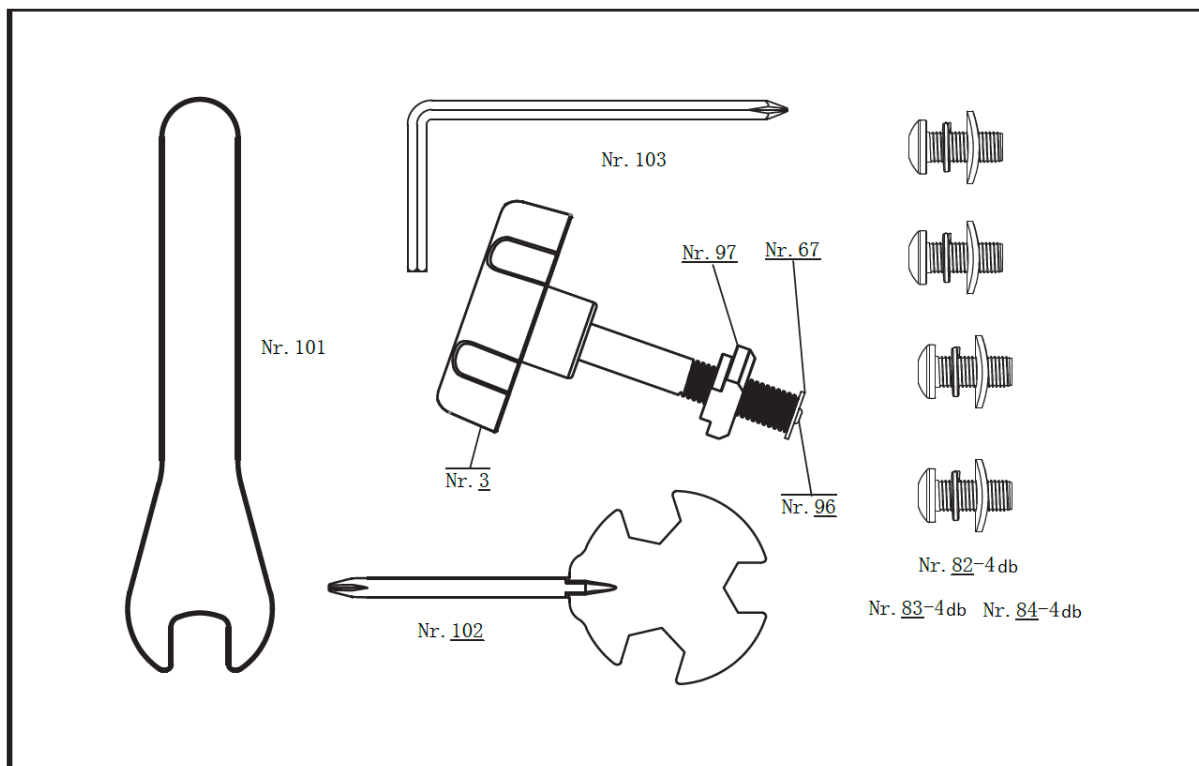
A berendezés egy kapcsokkal és szalagokkal lezárt kartondobozban kerül értékesítésre. A doboz felemeléséhez és mozgatásához szükség van egy másik személy segítségére. A doboz padlóra történő elhelyezésekor vegye figyelembe a kartondobozon feltüntetett, „Felső oldal” nyíllal mutatott jelzést.

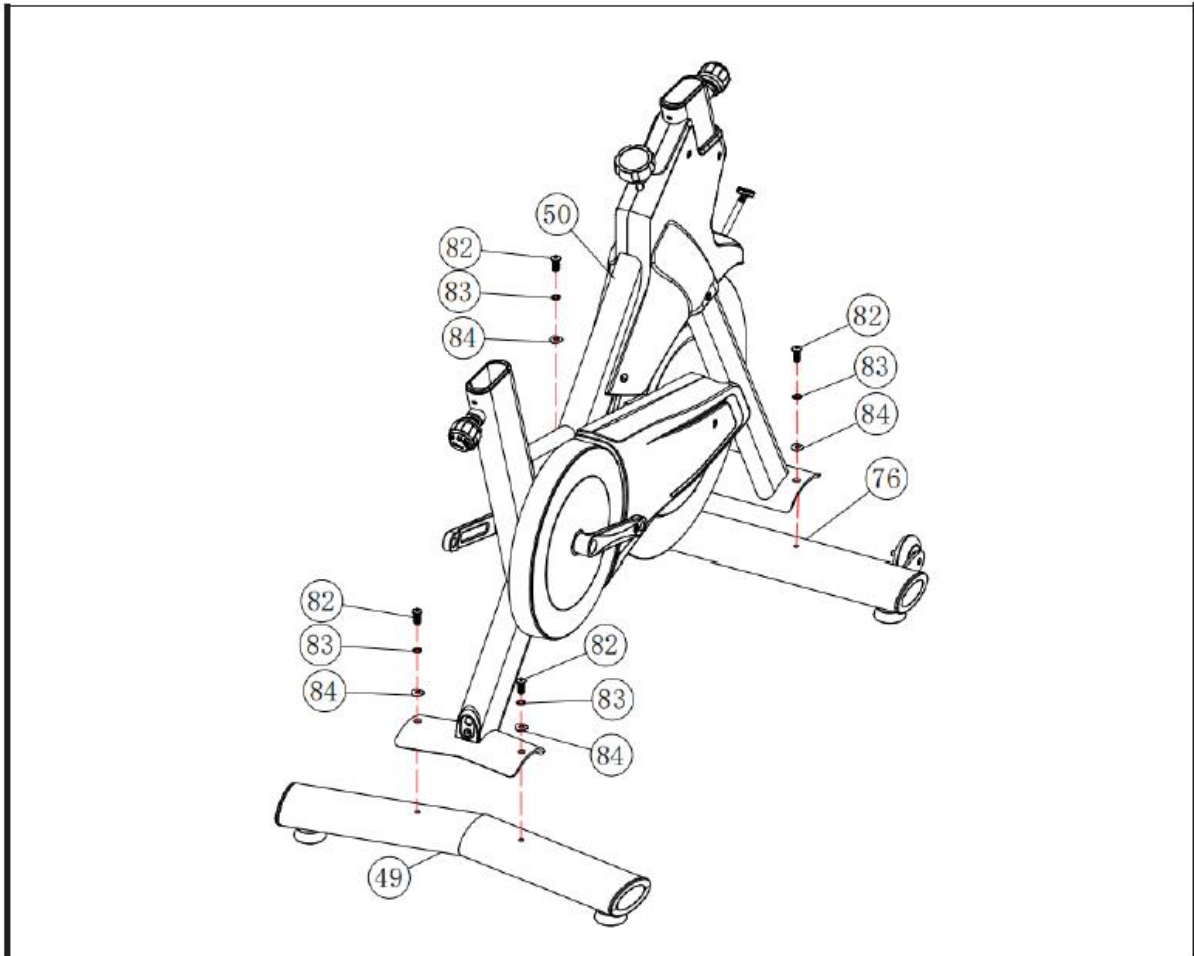
Helyezze az edzőgépet arra a helyre, ahol a későbbiekben használni, illetve, tárolni kívánja.

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. Előfordulhat, hogy néhány csavar a berendezés összeállításakor már eleve beszerelésre került.





## 1. LÉPÉS

### Stabilizátor lábak felszerelése

Rögzítse a hátsó stabilizátor lábat (49) a vázhoz (50) két csavarral (82), két osztott alátéttel (83) és két hullámos alátéttel (84), a rajzon jelzett módon.

Rögzítse az első stabilizátor lábat (76) a vázhoz (50) két csavarral (82), két osztott alátéttel (83) és két hullámos alátéttel (84), a rajzon jelzett módon.





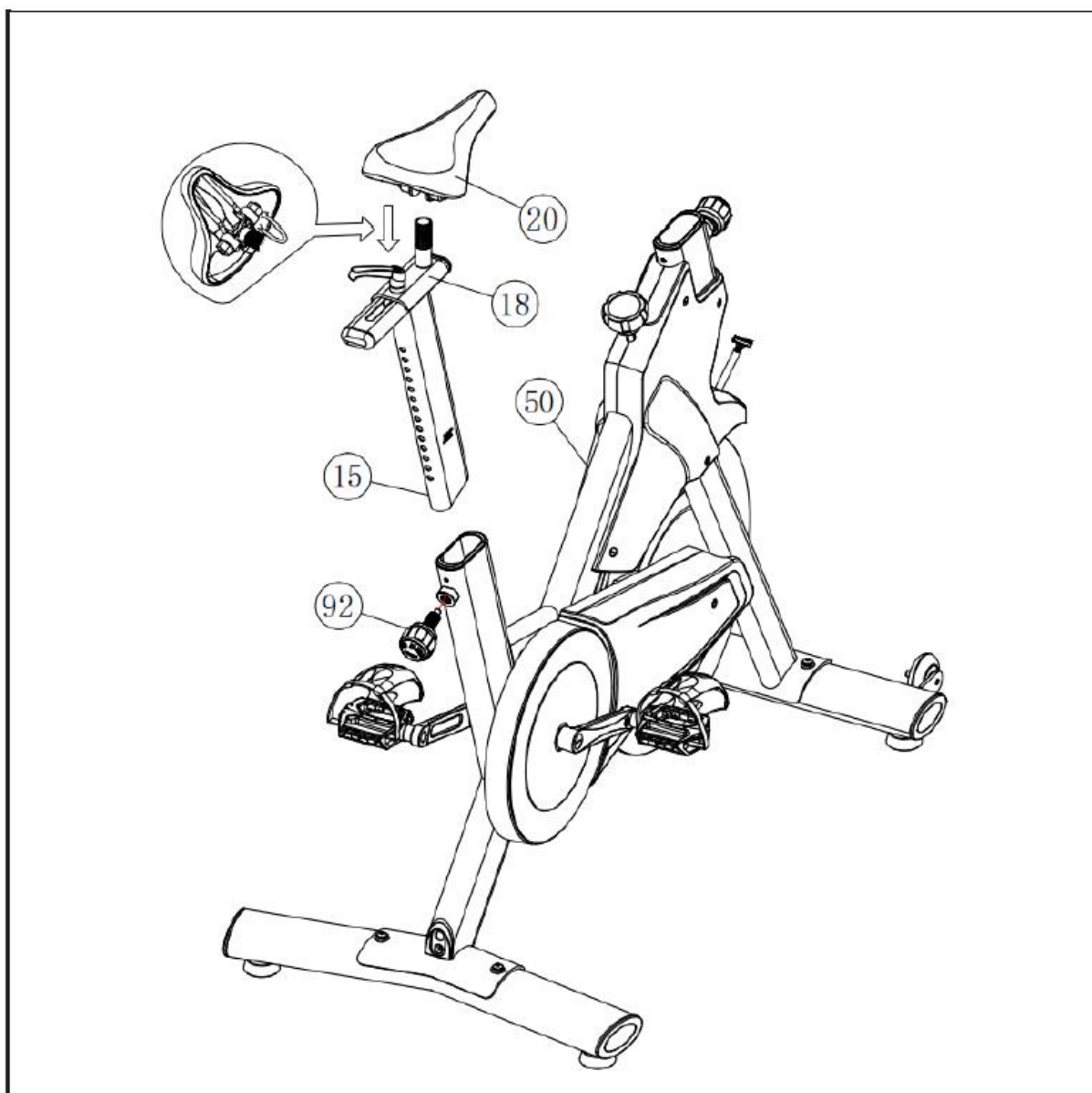
## 2. LÉPÉS

### Pedálok felszerelése

Keresse meg a baloldali pedált (36L), mely „L” (bal) címkével van jelölve. A villáskulcs segítségével, **tekerje be szorosan a baloldali pedált az óramutató járásával ellentétes irányba** a baloldali hajtókarba (39L).

Majd, a jobboldali pedált (36R), mely „R” (jobb) címkével van jelölve, tekerje be szorosan **az óramutató járásának megfelelően** a jobboldali hajtókarba (39R).

Ha a lábujjrögzítő hevederek nincsenek előre felszerelve a pedálokon, helyezze be azokat a megfelelő lyukakba, ügyelve arra, hogy a csat mindig a pedál külső oldalán legyen.

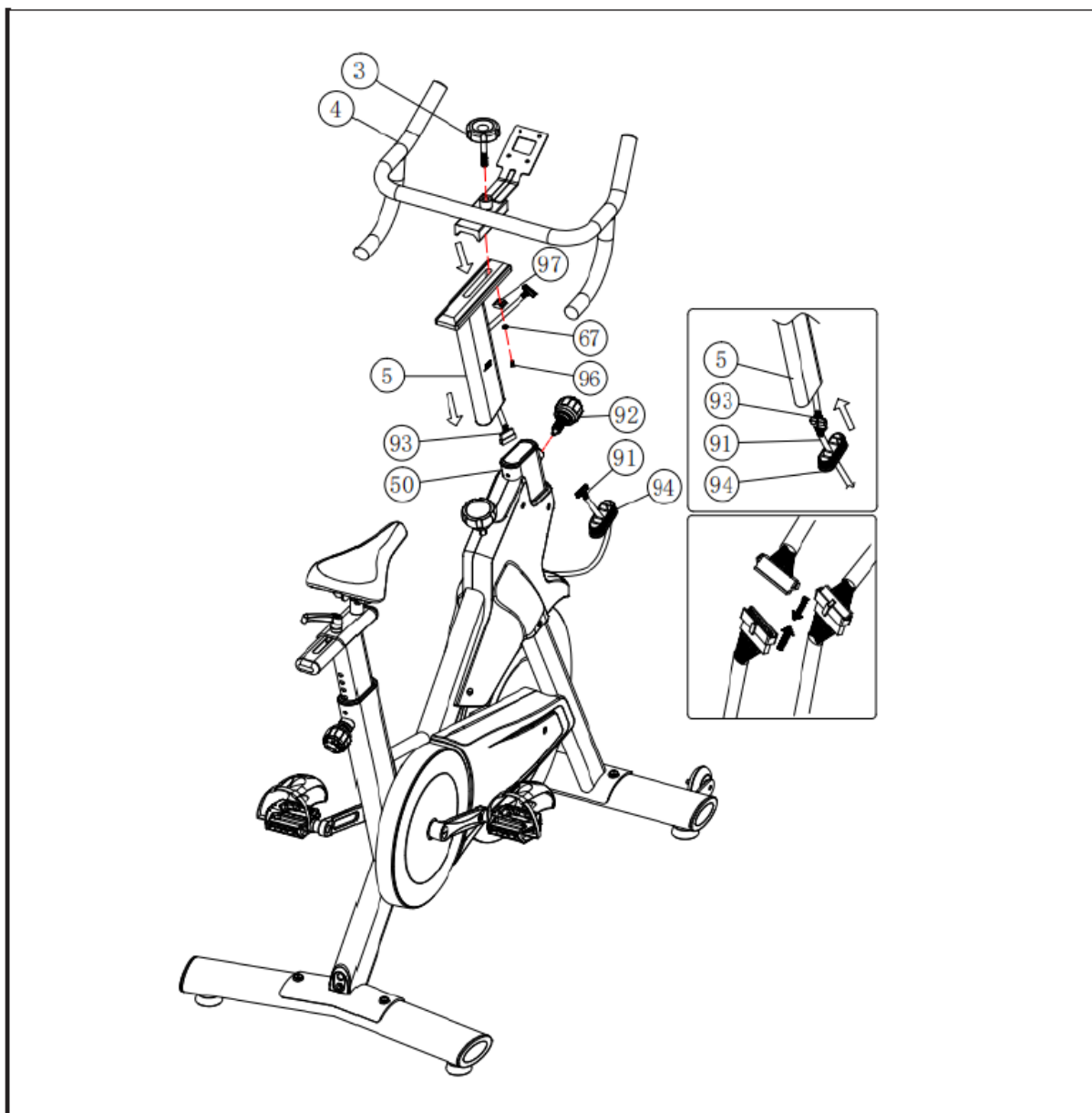


### 3. LÉPÉS

#### Ülés összeszerelése

Tekerje ki az ülésrögzítő gombot (92). Igazítsa az üléstartóoszlopot (15) a rajzon jelzett módon, majd csúsztassa a vázba (50). Mozgassa az üléstartóoszlopot (15) lefelé vagy felfelé, állítsa a kívánt magasságba, majd rögzítse az üléstartóoszlopot a rögzítő gombbal (92). Ügyeljen arra, hogy a rögzítő gomb az üléstartóoszlopon lévő furatok valamelyikében helyezkedjen, majd tekerje be szorosan a rögzítő gombot. **Ellenőrizze, hogy a rögzítő gomb a furatba van behelyezve és megfelelően van szorosan betekerve.**

Szerelje a nyeret (20) az üléstartó csomjára (18). Igazítsa, állítsa be a kívánt pozícióba a nyeret, majd rögzítse a két anyát a rögzítő bilincssel.



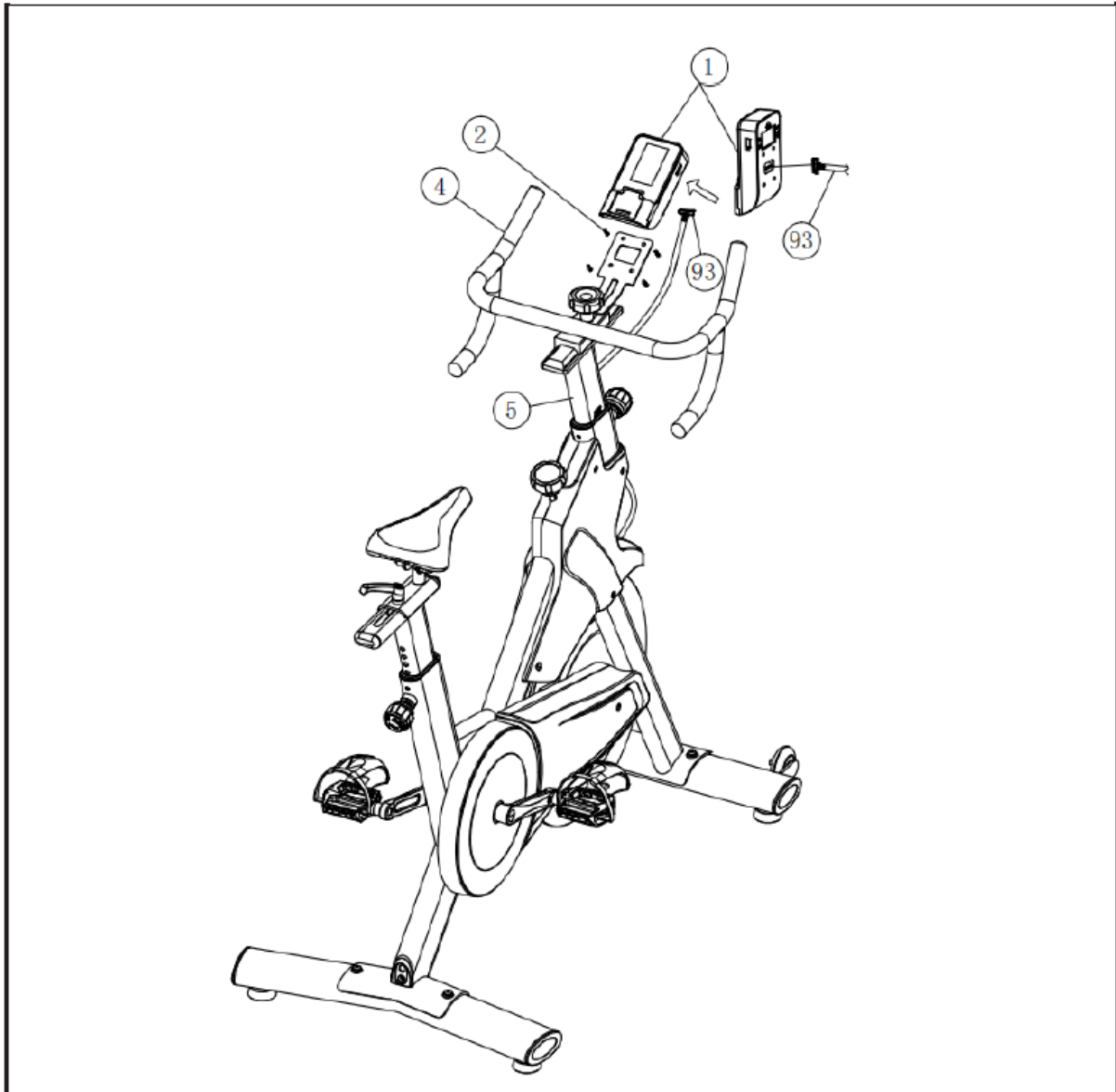
#### 4. LÉPÉS

##### Kormány felszerelése

Igazítsa a kormánytartóoszlopot (5) a rajzon jelzett módon. Egy másik személy fogja a kormánytartóoszlopot (5) a vázhoz (50) közel, amíg csatlakoztatja a vázból kijövő vezetékét (91) a kormánytartóoszlopban lévő vezetékhez (93). Tolja fel és helyezze az ovális kupakot (94) a kormánytartóoszlop (5) aljába.

Helyezze a kormánytartóoszlopot (5) a vázba (50), a rajzon jelzett módon. Igazítsa a kormánytartóoszlopot a kívánt magasságba, majd tekerje be a rögzítő gombot (92), ügyelve arra, hogy a rögzítő gomb a kormánytartóoszlopon lévő furatok valamelyikében helyezkedjen. **Ellenőrizze, hogy a rögzítő gomb a furatba van behelyezve és megfelelően van szorosan betekerve.**

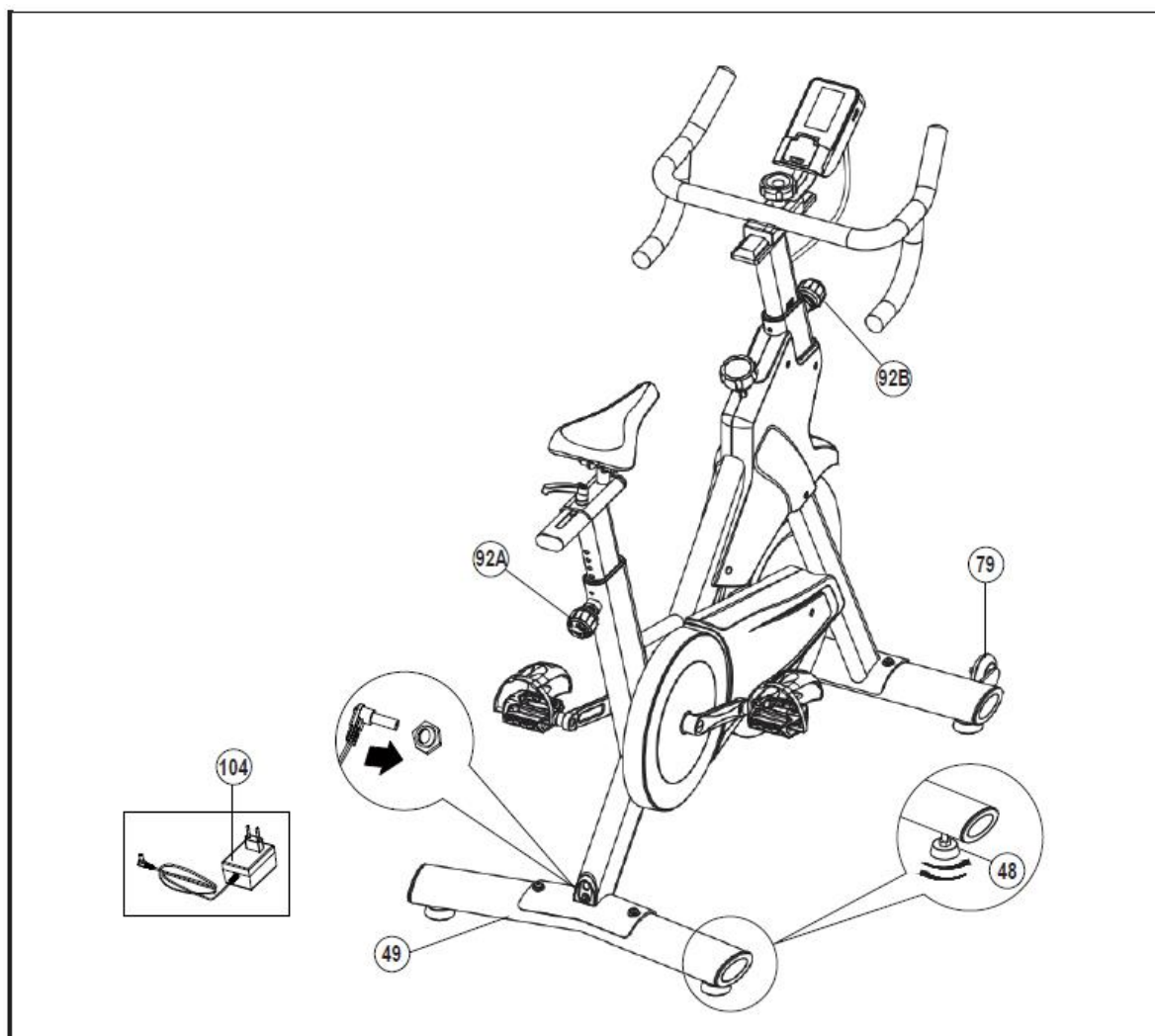
Helyezze a kormányt (4) a kormánytartóoszlop (5) felső végén található csúszkára, majd rögzítse a kormányt a rögzítő gombbal (3), tekerjen bele egy csavart (96) egy lapos alátéttel (67) és anyával (97), a rajzon jelzett módon.



## 5. LÉPÉS

### Kijelző konzol összeszerelése

Helyezze a kijelző konzolt (1) a kormányon (4) lévő tartóalemezre, majd rögzítse négy csavarral (2).  
Csatlakoztassa az edzőkerékpár kábelkötegét (93) a konzol hátulján lévő foglalatba.



## EDZŐKERÉKPÁR SZINTEZÉSE

Ha az edzőkerékpár billeg egy kissé a padlón, akkor forgassa el az egyik vagy mind a négy szintező lábat (48) az edzőkerékpár első és hátsó stabilizátor lábán, amíg a billegés meg nem szűnik.

Az üléstartóoszlop és a nyereg billegésének elkerülése végett ellenőrizze, hogy a rögzítő gombok (92A és 92B) megfelelően szorosan lettek betekerve.

**FIGYELEM! A nyereg- és a kormánytartóoszlopokon a magasságállító MAX szintjelző vonal jelzi a tartóoszlopok maximális beállítható mozgatható tartományát. Tilos az üléstartóoszlop vagy a kormánytartóoszlop pozícióját a MAX jelzővonalon túlra beállítani, mert balesetveszélyes!**

## EDZŐKERÉKPÁR MOZGATÁSA

Álljon az edzőkerékpár elé, majd döntse meg az edzőkerékpárt a kormánykaroknál fogva előre-lefelé mindaddig, amíg a kerékpár az első stabilizátor lábán elhelyezett kerekekre (79) nem áll. Ezután mozgassa el az edzőkerékpárt a kívánt helyre, majd engedje vissza óvatosan a talajra.

## TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

Dugja be a tápkábel (104) egyik végét az edzőkerékpáron található csatlakozóba. Majd dugja be a tápkábel másik végét egy olyan aljzatba, amelyet minden helyi előírással és rendelettel összhangban, megfelelően szereltek be és földeltek le.

A terméket le kell földelni. Ha hibásan működne vagy elromolna, a földelés az elektromos áram számára biztosítja a legkisebb ellenállási útvonalat, ezzel csökkentve az áramütés kockázatát. Ez a termék olyan tápkábellel van ellátva, amely földvezetékekkel és földelt dugóval rendelkezik.

**FONTOS: Ha a tápkábel megsérül, ki kell cserélni egy, a gyártó által ajánlott tápkábelre.**

## MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ ALKALMAZÁSA

### 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 szíjra. 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.

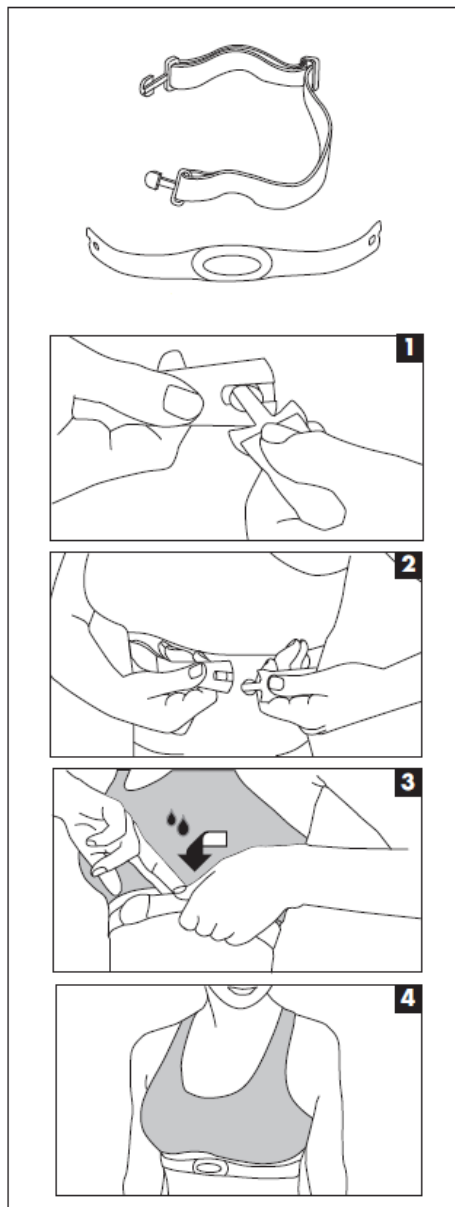
Ezután mozgassa el az érzékelő egységet pár centire a testétől, és keresse meg a két elektróda területet a belső oldalon (az elektróda területeken apró barázdák vannak). Sós folyadékkal (pl. nyállal) vagy kontaktlencse folyadékkal nedvesítse be mindkét elektróda területet (3. ábra). Helyezze vissza az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

### MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ KARBANTARTÁSA

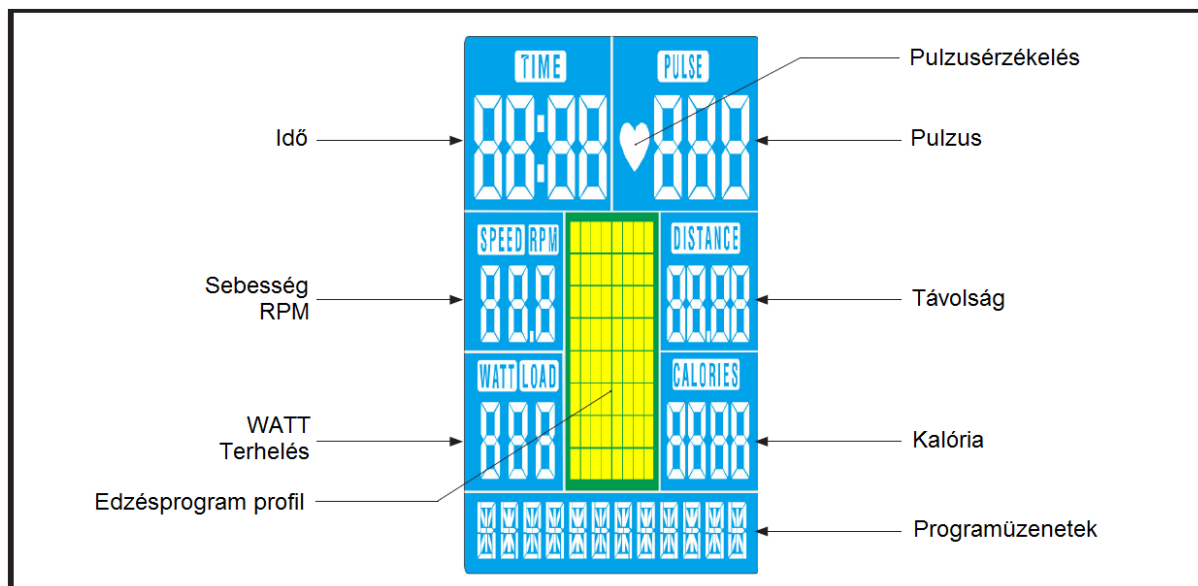
Minden egyes használat után alaposan törölje szárazra a mellkasi szívrítmus-érzékelőt. A mellkasi szívrítmus-érzékelő akkor kapcsol ki, ha azt eltávolítja a testéről, és az elektródás területek megszáradnak. Ha a mellkasi szívrítmus-érzékelőt nem törli szárazra használat után, akkor az a szükségesnél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



## KIJELZŐ FUNKCIÓK



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

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

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

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

**WATT** – mutatja a hozzávetőleges leadott energiamennyiséget, teljesítményt (Wt)

**LOAD** (terhelés) – mutatja az edzésprogram intenzitásszintjét.

**Edzésprogram profil** – az edzésprogram grafikus profil megjelenítése.

**Pulzusérzékelés** – a villogó szimbólum jelzi, ha érzékelhető a felhasználó pulzusa.

**PULSE** (pulzus) - mutatja a pulzusértéket, ütem/perc (bpm) mérve (\*).

**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 (\*).

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

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

## GOMB FUNKCIÓK

### MODE gomb

- a kiválasztott edzésprogram megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot (Manuális edzésprogram; Edzésprogram kezdőknek 4db, Edzésprogram haladóknak 4db; Edzésprogram aktív sportolóknak 4db; Kardió-edzésprogram 4db);
- az adatbevitel rögzítéséhez nyomja meg az MODE gombot (idő, távolság, kalória, pulzus);

### START / STOP gomb

- az edzésprogram indításához nyomja meg a START gombot;
- az elindított edzésprogram leállításához nyomja meg a STOP gombot;

### UP (fel) és DOWN (le) gombok

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

### RESET gomb

- a RESET gomb megnyomásával tudja törölni a bevitt adatokat az adatbeviteli üzemmódban;
- a kijelzőn megjelenített értékek lenullázásához tartsa 3 másodpercnél hosszabb ideig a RESET gombot lenyomva;

### RECOVERY gomb

- a RECOVERY funkció felméri, hogy az edzést követően, a szervezetének mennyi időre van szüksége a normál szívritmus visszaállításához, ehhez viselnie kell a mellkasi szívritmus-érzékelőt.

### Hangjelző rendszer - a konzol hangjelzéssel rendelkezik a következő műveletekhez:

- egy hangjelzés minden megerősített művelethez,
- két hangjelzés minden egyes műveletre, amelyet nem erősítettek meg,
- két rövid hangjelzés másodpercenként a visszaszámlálás alatt,
- hat rövid hangjelzés a kardió-edzésprogramban, amikor a program le lett állítva,
- két rövid hangjelzés másodpercenként, amikor a pulzusérték meghaladja a beállított küszöbértéket.

### Automatikus KI /BE kapcsolás

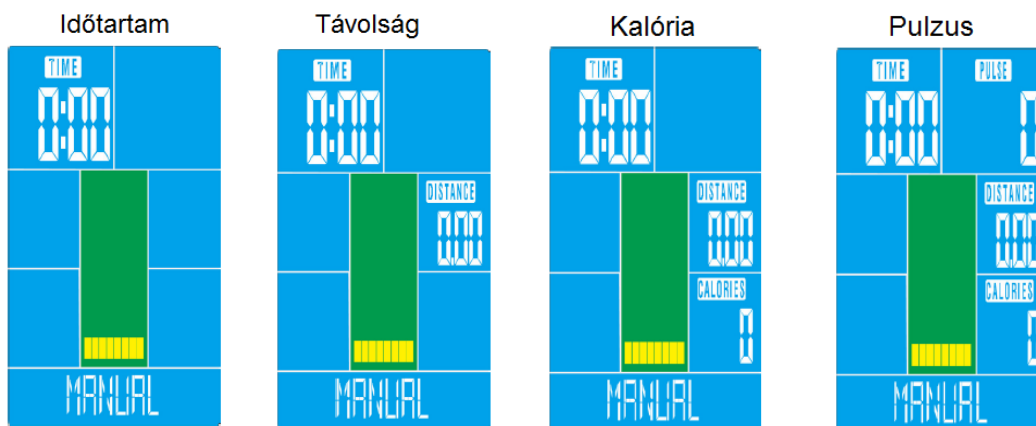
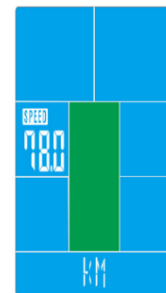
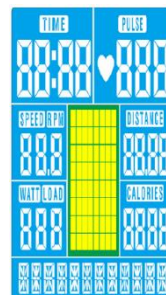
- A kijelző bekapcsolásához nyomja le bármelyik gombot a konzolon vagy kezdje el a pedálozást. Ha a pedálok öt percig nem mozdulnak és a gombokat sem nyomják le, a kijelző automatikusan kikapcsol.





## MANUÁLIS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

- Dugja be a tápkábelt az edzőgép elején lévő csatlakozóba.
- Csatlakoztassa a tápkábel másik végét a hálózathoz, egy olyan aljzatba, amelyet minden helyi előírással és rendelettel összhangban, megfelelően szereltek be és földeltek le. A kijelző hangjelzést ad, miután csatlakoztatták az edzőgépet a hálózathoz.
- Az alsó kijelzőn leolvasható a beállított mértékegység: kilométer vagy mérföld.
- Ezután a kijelzőn megjelenik a főmenü, ahol kiválaszthatja az edzésprogramok egyikét.
- A konzol bekapcsolását, illetve a RESET gomb megnyomását követően a kijelzőn a MANUAL felirat kezd el villogni. Itt tudja módosítani az UP és DOWN gombokkal a kívánt edzésprogramot. Miután kiválasztotta az edzésprogramot (jelen esetben: MANUAL edzésprogram), nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez.
- Az UP és DOWN gombok segítségével tudja kijelölni a célkitűzéseit egyikét: Időtartam, távolság, kalória vagy pulzus. Figyelje a kijelzőt, a villogó felirat jelzi, hogy hol tudja elvégezni az aktuális beállítást. Majd nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez.



- Az UP és DOWN gombokkal állítsa be az elérni kívánt célkitűzés értékét, majd a megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- Az edzésprogram indításához nyomja meg a START gombot.
- Az edzésprogram során, használja az UP és DOWN gombokat a pedálok ellenállási fokozatának növeléséhez, illetve csökkentéséhez.
- PULSE kijelző mutatja az aktuális pulzusértéket, ütem/perc (bpm) mérve, amennyiben viseli a mellkasi szívritmus-érzékelőt.
- Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a kijelzőn a választott és beállított célkitűzése el nem éri a 0 értéket.
- Az edzésprogram bármikor leállíthatja a STOP gomb megnyomásával. Amennyiben törölni szeretné a kijelzőn megjelenített adatokat, nyomja meg a RESET gombot.

## BEÉPÍTETT EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA

A következő előre beprogramozott edzésprogramok közül választhat:

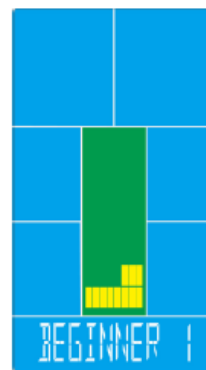
BEGINNER – Edzésprogram kezdőknek 4db

ADVANCE – Edzésprogram haladóknak 4db

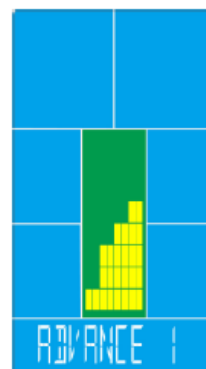
SPORTY – Edzésprogram aktív sportolóknak 4db

- Az edzőgép működtetéséhez csatlakoztassa a tápkábelt a hálózathoz.
- Bekapcsolást követően a grafikus kijelzőn a MANUAL felirat kezd el villogni, vagy ha már elindított valamilyen edzésprogramot, akkor nyomja meg a RESET gombot, hogy törölje a kijelzőn lévő adatokat és visszatérjen az alapbeállításhoz.
- Az UP és DOWN gombok segítségével tudja kiválasztani a kívánt edzésprogramot (BEGINNER, ADVANCE vagy SPORTY), majd a megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot. Ezután a választott edzésprogramon belül szintén az UP és DOWN gombok segítségével tudja kiválasztani a négy programból az egyiket. A választott program megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- A kijelzőn a TIME (idő) felirat kezd el villogni. Az UP és DOWN gombok segítségével tudja beállítani a választott edzésprogram időtartamát, majd az időbeállítás megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- Az edzésprogram indításához nyomja meg a START gombot. A választott edzésprogram diagramjának a profilja a középső kijelzőn látható.
- A pedálok ellenállási fokozata a beállított edzésprogramnak megfelelően változik. Edzése során, amennyiben túl erősnek vagy gyengének ítéli meg a pedálok ellenállási fokozatát, úgy azokat manuálisan módosíthatja az UP és DOWN gombok segítségével.
- PULSE kijelző mutatja az aktuális pulzusértéket, ütem/perc (bpm) mérve, amennyiben viseli a mellkasi szívritmus-érzékelőt.
- Az edzésprogram leállításához nyomja meg a STOP gombot. Amennyiben törölni szeretné a kijelzőn megjelenített adatokat, nyomja meg a RESET gombot.

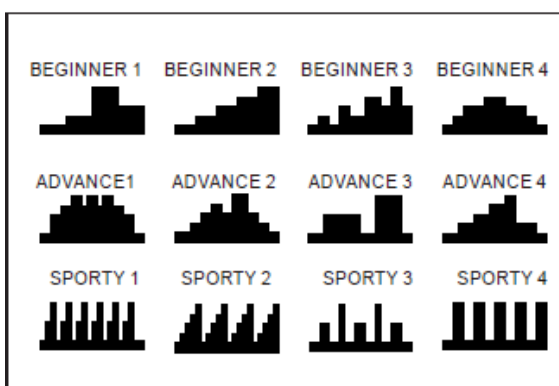
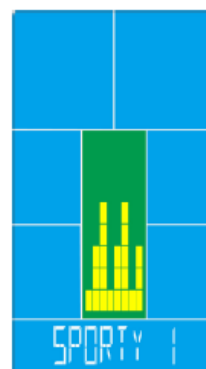
Edzésprogram kezdőknek



Edzésprogram haladóknak



Edzésprogram sportolóknak



## KARDIO-EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA

A Kardió-edzésprogram során a konzol, a mért szívritmus értékeknek megfelelően szabályozza az edzésprogram intenzitás szintjét. **Figyelem: Az edzésprogram alkalmazásához viselnie kell a mellkasi szívritmus-érzékelőt.**

- Az edzőgép működtetéséhez csatlakoztassa a tápkábelt a hálózathoz.
- Bekapcsolást követően a grafikus kijelzőn a MANUAL felirat kezd el villogni, vagy ha már elindított valamilyen edzésprogramot, akkor nyomja meg a RESET gombot, hogy törölje a kijelzőn lévő adatokat és visszatérjen az alapbeállításhoz.

- Az UP és DOWN gombok segítségével tudja kiválasztani a Kardió-edzésprogramot (CARDIO), majd a megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.

- Az UP és DOWN gombok segítségével válassza ki a beépített szívritmus beállítások egyikét:

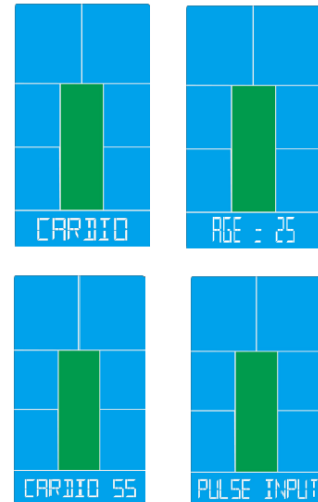
55% pulzustartomány, zsírégető edzés;

75% pulzustartomány, aerob edzés;

90% pulzustartomány, anaerob edzés;

PULSE INPUT = egyéni pulzusérték beállítás

Választott szívritmustartomány rögzítéséhez nyomja meg a MODE gombot. **Megjegyzés:** Az első három program esetén, miután megadta az életkorát, a kijelző automatikusan az életkorához igazítja a beállításokat.



- Az egyéni pulzusérték (PULSE INPUT) beállítást az UP és DOWN gombokkal tudja elvégezni. Először jelölje ki a PULSE kijelzőt, a kijelölést követően a kijelző villog. Végezze el a beállításokat, majd a beállítás megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot.
- Az UP és DOWN gombok segítségével adja meg az életkorát, majd a megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- Az UP és Down gombok segítségével állítsa be az edzésprogram időtartamát, a konzolon a TIME (idő) kijelző villog. A beállított időtartam megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- Az edzésprogram indításához nyomja meg a START gombot.
- A kardió-edzésprogram során a konzol 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 beállított időtartam el nem éri a 0 értéket.
- Az edzésprogramot bármikor leállíthatja a STOP gomb megnyomásával. Amennyiben törölni szeretné a kijelzőn megjelenített adatokat, nyomja meg a RESET gombot

**Megjegyzés: A kardió-edzésprogram alkalmazásának feltétele a mellkasi pulzusérzékelő viselete.** Ha a konzol nem érzékeli folyamatosan a szívritmusát, akkor az edzésprogram leáll és a kijelzőn hibaüzenet olvasható. Amennyiben a kijelző már a minimális edzésintenzitásnál eléri a beállított pulzusértéket, akkor az edzésprogram leáll és a kijelző hangjelzést küld.

## WATT (teljesítmény) EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

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.

- Az edzőgép működtetéséhez csatlakoztassa a tápkábelt a hálózathoz.
- Bekapcsolást követően a grafikus kijelzőn a MANUAL felirat kezd el villogni, vagy ha már elindított valamilyen edzésprogramot, akkor nyomja meg a RESET gombot, hogy törölje a kijelzőn lévő adatokat és visszatérjen az alapbeállításhoz.
- Az UP és DOWN gombok segítségével válassza ki a WATT edzésprogramot, majd a megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot
- A Watt feliratú kijelző villog. Állítsa be az edzésprogram intenzitás szintjét az UP és DOWN gombokkal, majd nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez.
- TIME kijelző villog. Az UP és DOWN gombok segítségével állítsa be az edzésprogram időtartamát. A beállított időtartam rögzítéséhez nyomja meg a MODE gombot.
- Nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához. Az edzésprogram intenzitás szintjét az edzőgép computere szabályozza, de edzés közben manuálisan módosítható az UP és DOWN gombok segítségével.
- Edzésprogramja során a PULSE kijelzőn látható az aktuális pulzusérték, amennyiben viseli a mellkasi pulzusérzékelőt.
- Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a beállított időtartam el nem éri a 0 értéket.
- Az edzésprogramot bármikor leállíthatja a STOP gomb megnyomásával. Amennyiben törölni szeretné a kijelzőn megjelenített adatokat, nyomja meg a RESET gombot

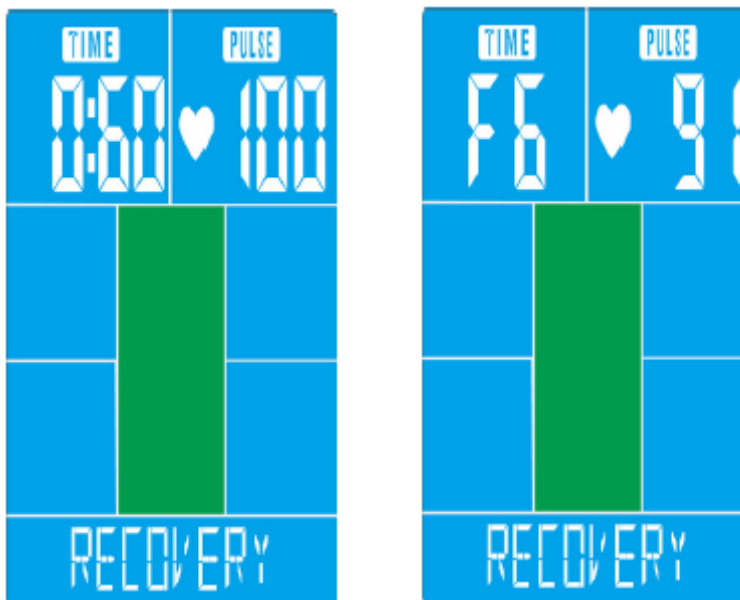
## RECOVERY FUNKCIÓ ALKALMAZÁSA

A RECOVERY funkció felméri, hogy az edzést követően, a szervezetének mennyi időre van szüksége a normál szívritmus visszaállításához, ehhez viselnie kell a mellkasi szívritmus-érzékelőt. A funkció alkalmazását ajánlott elvégezni, legalább hetente egyszer, hogy ellenőrizhesse szervezete (szív-és érrendszer) kapacitásának fejlődését/változásait.

- Miután befejezte az aktuális edzésprogramját (az edzésprogramnak minimum 30 percesnek kell lennie), nyomja meg a RECOVERY gombot. 60 másodperccel a gomb megnyomását követően, 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

Megjegyzés: amennyiben pulzusa nem érzékelhető, a kijelző hiba üzenetet jelenít meg. Ellenőrizze és helyezze fel megfelelően a mellkasi szívritmus-érzékelőt, majd az ismételt méréshez nyomja meg újra a RECOVERY gombot.

A funkcióból való kilépéshez és a főmenübe történő visszatéréshez nyomja meg ismét a RECOVERY gombot.



## TÁMOGATOTT ESZKÖZÖK

### **Apple eszközök:**

- Min. iOS 12 vagy magasabb szintű rendszer szükséges
- Bluetooth single 4.0 (BLE) kompatibilis

### **Android-eszközök:**

- Min. Android 8.0 vagy újabb rendszer szükséges
- Felbontás: 1280x800 képpont
- Bluetooth single 4.0 (BLE) kompatibilis

### **+ Okostelefon:**

- Min. Android 8.0 vagy újabb rendszer szükséges
- Felbontások: 480x800 - 720x1280 - 1280x800 képpont
- Bluetooth single 4.0 (BLE) kompatibilis

A szinkronizáláshoz aktiválja a Bluetooth kommunikációt és indítsa el a keresést (az alapértelmezett jelszó: 0000).

Indítsa el az alkalmazást a szinkronizált eszközön, majd kövesse az útmutatásokat. Az alkalmazás betöltését követően a konzol kikapcsol.

### **MEGJEGYZÉS:**

- Ha a konzol hibás értékeket vagy szabálytalan funkciókat jelenít meg, akkor kapcsolja ki az edzőgépet, húzza ki a tápkábelt, majd kapcsolja be újra.
- Ha a konzol bluetoothon keresztül csatlakozik a táblagéphez, a konzol kijelzője kikapcsol.
- A konzol visszaállítása előtt, lépjen ki az APP i-Console alkalmazásból, majd válassza le a Bluetooth kapcsolatot a táblagépről.
- A konzol USB-portja alkalmas okos eszközök (táblagépek, ill. okos telefonok) töltésére. A csatlakoztatott eszközök sok energiát képesek felvenni, ezért a megfelelő működési stabilitás érdekében a konzolt 9 VDC-os tápellátással és 1,3 A áramerősséggel kell ellátni (minimum).



---

## EDZŐGÉP KARBANTARTÁSA

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

**FIGYELEM:** Edzéskor a fokozott izzadás (szerves sók 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.** Ne használjon gyúlékony vagy káros anyagokat a tisztításhoz. Ne használjon oldószert a műanyag alkatrészek tisztításához, csak vízbázisú termékeket és puha törlőkendőket. Az olyan oldószerek, mint a petróleum, acetón, benzin, szén-tetraklorid, ammónia és klórtartalmú olajok károsíthatja és korrodálhatja a műanyag alkatrészeket.

A javasolt alkatrészek tisztítására és kenésére permetezzen szilikonolaj spray-t egy rongyra, majd azt követően alkalmazza a szilikonolajos rongyot a berendezés tisztítására, ezzel is elkerülve a berendezés más részeire történő csepegést és permetezést. A főbb tisztítási és kenési részek higiéniai okokból és az oxidáció megakadályozása érdekében a következők:

- kormány és nyereg a tartóoszlopokkal, csúszkával és rögzítő-gombokkal,
- pedálok és hajtókarok,
- a váz, a burkolat és a vészfék gomb,
- a lendkerék és a krómozott oldalrészek,
- oxidációs hatásnak kitett csavarok, különös tekintettel a két szíjfesztítő csavarra, amelyek szimmetrikusan vannak elhelyezve az első villa hátsó részén, amelyre a lendkerék van rögzítve.

**FIGYELEM:** Tisztítás közben kerülje a vészfékbetétek nedvesedését.

---

## ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓK

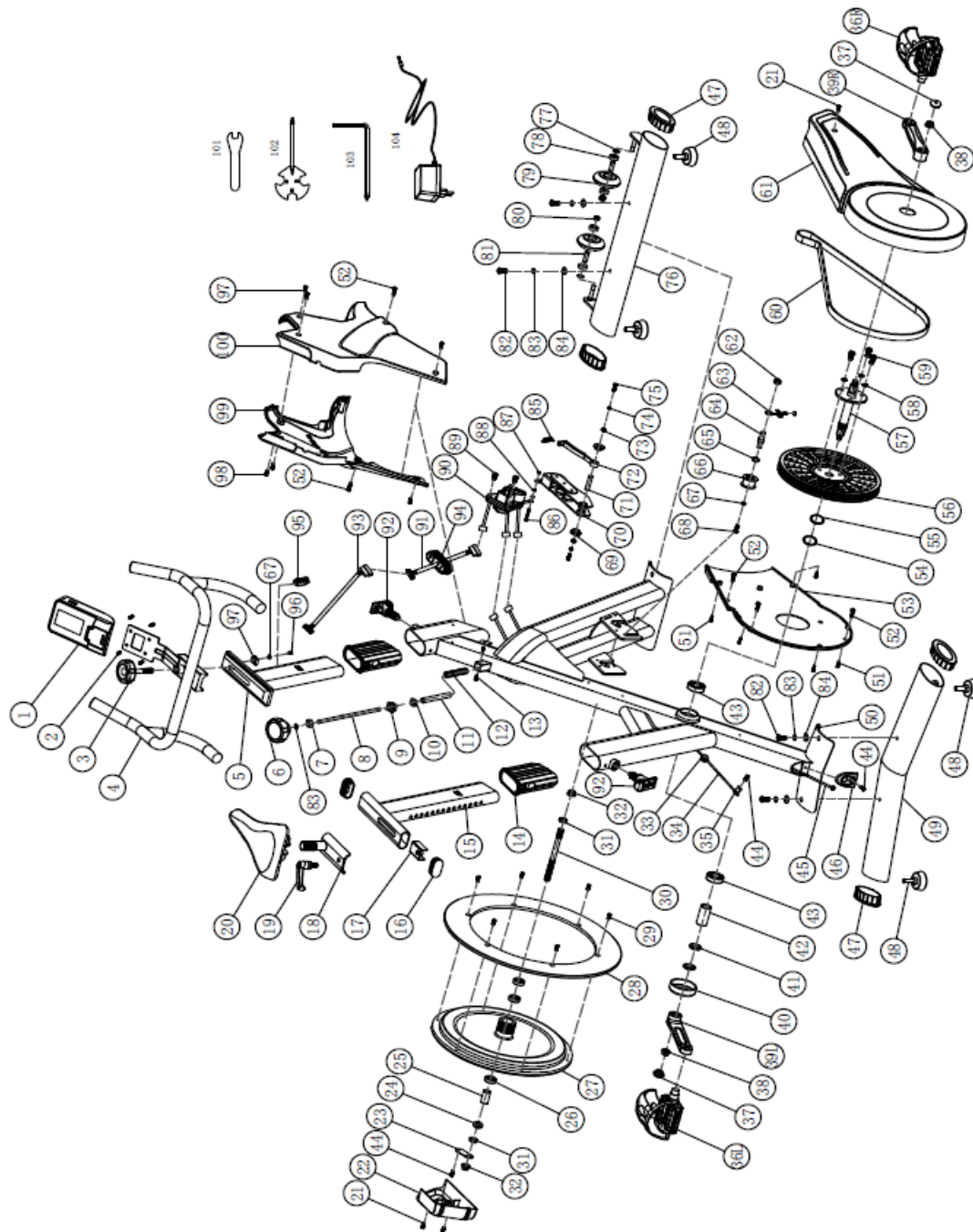
**Ezt az elektromos terméket tilos a lakossági hulladékba dobni! A törvény előírja, hogy a terméket újra kell hasznosítani élettartamának lejártá után, a környezet védelme érdekében.**

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

## SRX EVOLVE





**TGORX**  
FITNESS IN MOTION

Forgalmazó:



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