

TCORX
FITNESS IN MOTION

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



ERX90



Revisione : 00

Edizione : 08/16



TARTALOMJEGYZÉK

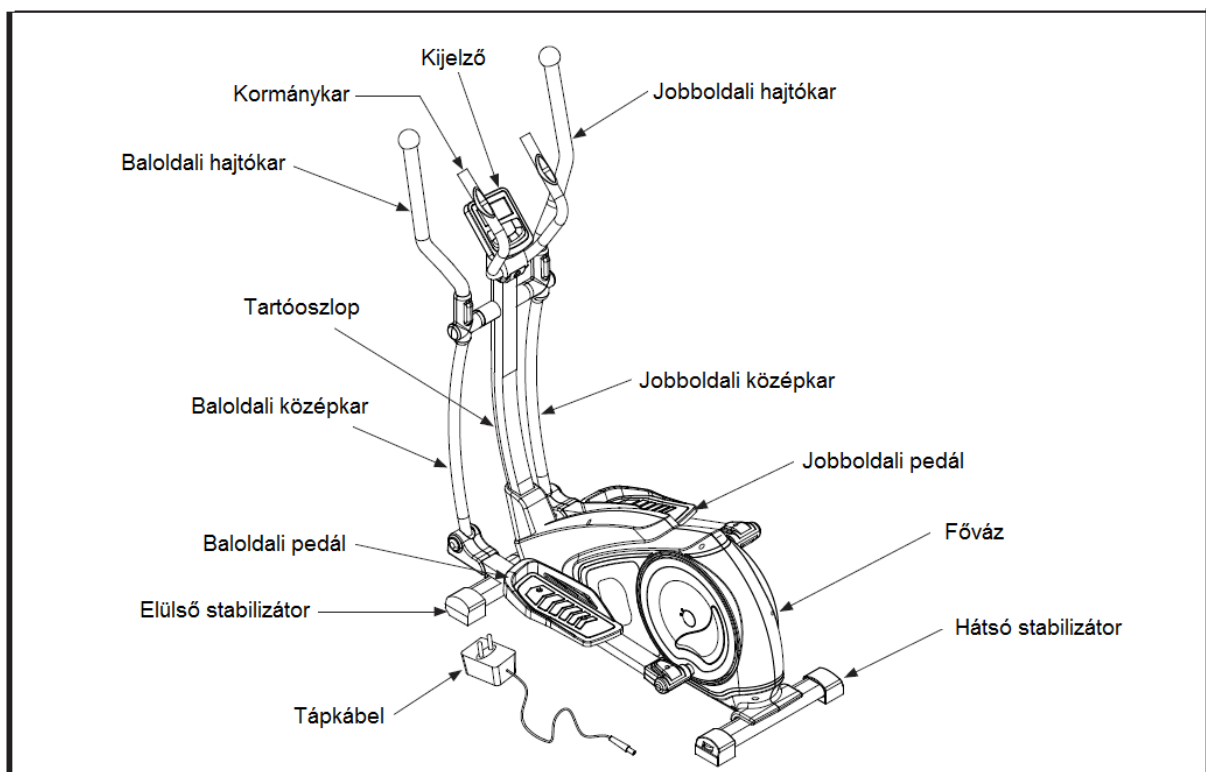
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
MŰSZAKI JELLEMZŐK	4
ALKATRÉSZAZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT	5
ÖSSZESZERELÉS	7
ELLIPTIKUS EDZŐGÉP MOZGATÁSA	13
TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA	13
ELLIPTIKUS EDZŐGÉP HASZNÁLATA	14
KIJELZŐ FUNKCIÓK	15
GOMB FUNKCIÓK	16
MANUÁLIS ÜZEMMÓD	17
FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P1 – P12)	18
FELHASZNÁLÓI EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA	19
SZÍVRITMUS EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA	20
EDZŐGÉP KARBANTARTÁSA	21
ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ	21
ROBBANTOTT ÁBRA	22
HÁTLAG, FORGALMAZÓ	24

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 edzőgépet otthoni használatra tervezték. Tartsa tisztán, szobai körülmények között. Óvja a közvetlen napfénytől.
 5. Helyezze az edzőgépet sima felületre és a padló védelme érdekében helyezzen alá szőnyeget. Ügyeljen arra is, hogy elegendő szabad terület legyen az edzőgép biztonságos használatához, oldalanként – 0,6m.
 6. Viseljen megfelelő sportruházatot az edzőgép használatakor. Atlétikai ruházatot egyaránt ajánljuk nőknek és férfiaknak. Lábai védelme érdekében edzéshez mindig viseljen tiszta edzőcipőt.
 7. Rendszeresen ellenőrizze és rögzítse megfelelően a berendezés tartozékait.
 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.
- 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 használja az edzőgépet edzőteremben, intézményes keretek között és ne adja azt bérbe.
 - NE működtesse az edzőgépet, ha sérült, vagy nem működik megfelelően.
 - NE tegyen soha semmilyen tárgyat a berendezés nyílásaiba.
 - NE helyezzen italokat tartalmazó palackokat az edzőgépre vagy annak közelébe.
 - NE viseljen laza, lógó öltözetet, amit becsíphet a szerkezet.
 - NE viseljen szintetikus anyagból készült ruhát edzésekor. A nem megfelelő ruházat elektrosztatikus töltések kialakulásának lehetőségét is okozhatja.
 - NE permetezzen semmilyen folyadékot közvetlenül az edzőgépre. Tisztításhoz használjon enyhe mosószeres, puha, nem karcoló rongyot.
 - NE engedjen 16 éven aluli gyermekeket és háziállatokat a gép 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.

MŰSZAKI JELLEMZŐK

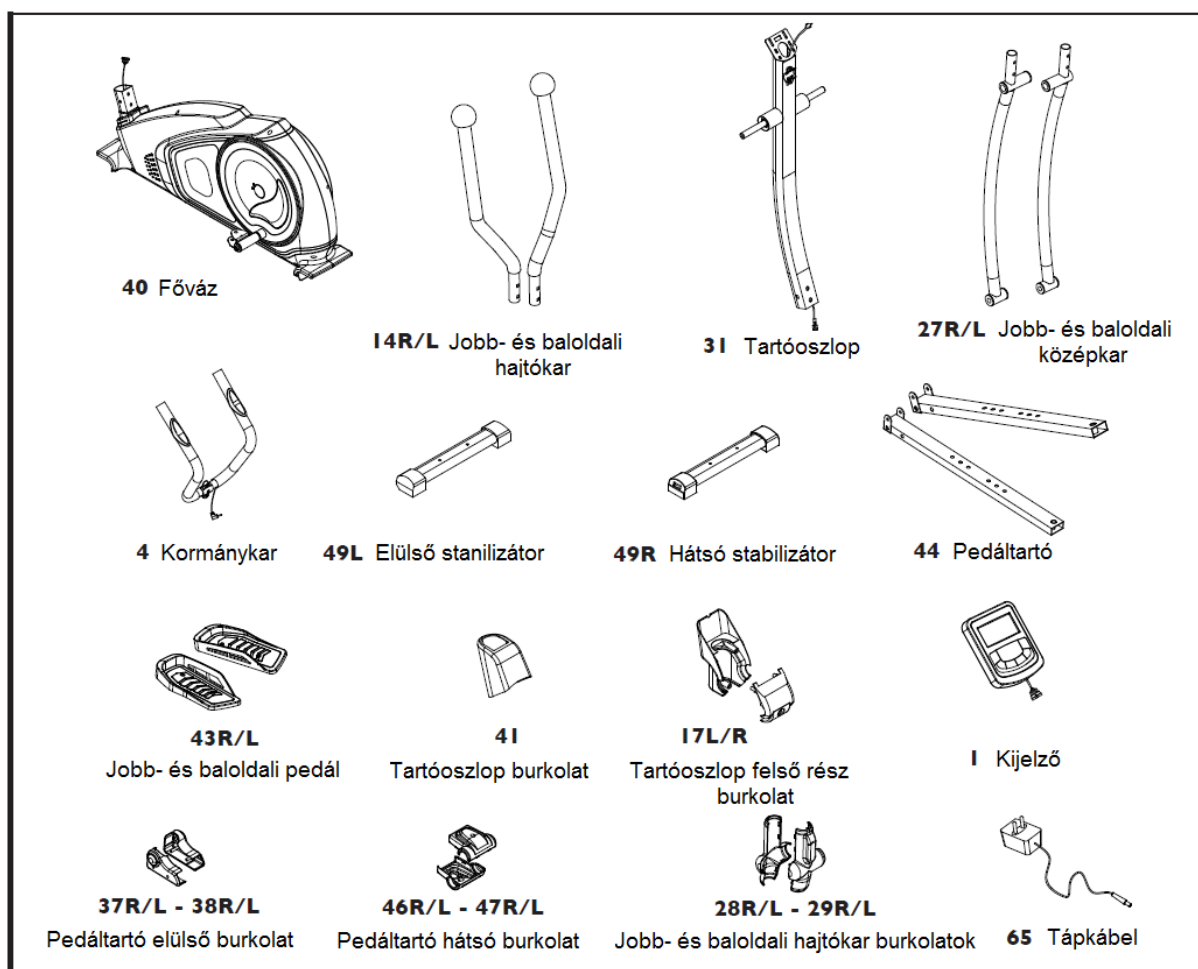
Terhelésállítás	16 fokozat, elektronikusan vezérelt
Fékrendszer	Mágnes fék
Kijelző adatmegjelenítés	Idő, távolság, sebesség, kalória, pulzus, Watt teljesítmény, pedál fordulat percenként
Edzésprogramok	Manuális, 12db fedélzeti előreprogramozott edzésprogram, 1db felhasználói edzésprogram, 1db szívritmus edzésprogram
Lendkerék	14kg
Összeszerelt méret	1385 x 595 x 1640 mm
Nettó súly	45 kg
Bruttó súly	51 kg
Felhasználói testsúly	120 kg (max)
Üzemeltetési hőmérséklet	5 - 32 ° C
Tápellátás	IN: [240VAC - 50Hz] - OUT: [8VDC - 500 mA]
Megfelelőségi szabvány	EN ISO 20957-1 - EN 957-6 (HC osztály)
Írányelvek	2001/95 / CE - 2006/95 / CE - 2004/108 / CE - 2011/65 / UE

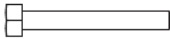


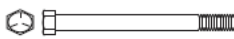


















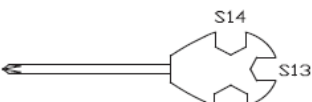
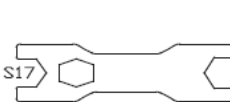
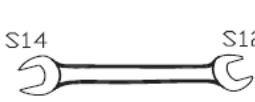



ALKATRÉSZ AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT

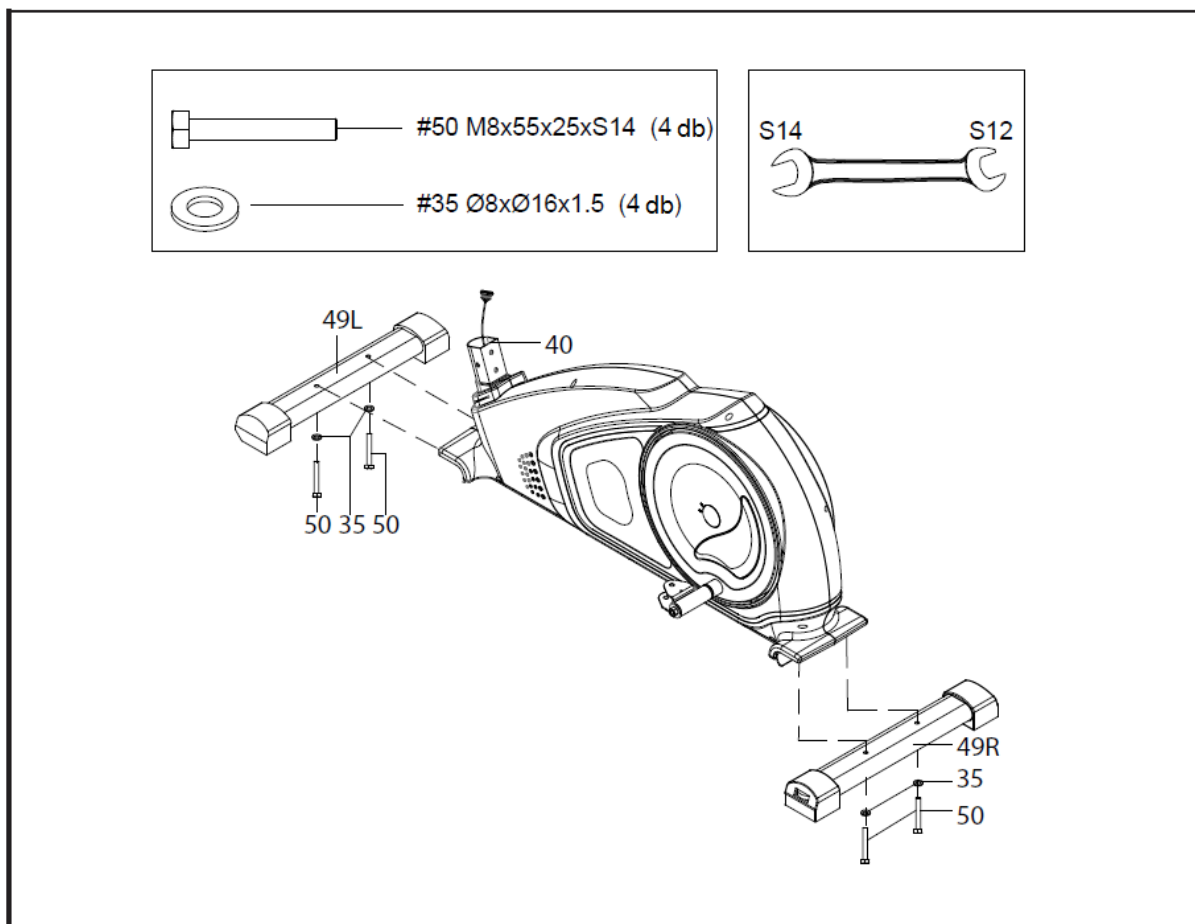
Mielőtt hozzáfogna az összeszereléshez, előtte egy másik személy segítségével, helyezze a berendezést sima talajra és abban a helyiségbe, ahol a későbbiekben használni kívánja az edzőgépet. Távolítsa el a csomagolóanyagot.

Az eredeti csomagolásban, a felbontást követően az alábbi termékeket találja:



	#50	M8*55*25*S14	4 db
	#34	M8*20*S14	6 db
	#19	M8*16	2 db
	#45	M8*75	2 db
	#42	M8*45	4 db
	#24	M8*43	4 db
	#62	M10*55	2 db
	#10	M8*25	2 db
	#13	ST4.2*19	2 db
	#18	ST4.2*25	1 db
	#30	ST4.2*16	4 db
	#59	M5*10	4 db
	#20	d8*ø32*2.0	2 db
	#35	d8*ø16*1.5	10 db
	#25	d8*ø20*2*R16	4 db
	#71	d8*ø25*2.0	4 db
	#36	d8*ø20*2*R30	2 db
	#11	d8	10 db
	#63	d10*ø20*2.0	2 db
	#26	M8	10 db
	#64	M10	2 db
	S5		
	S13		
	S17		
	S14		
	S12		

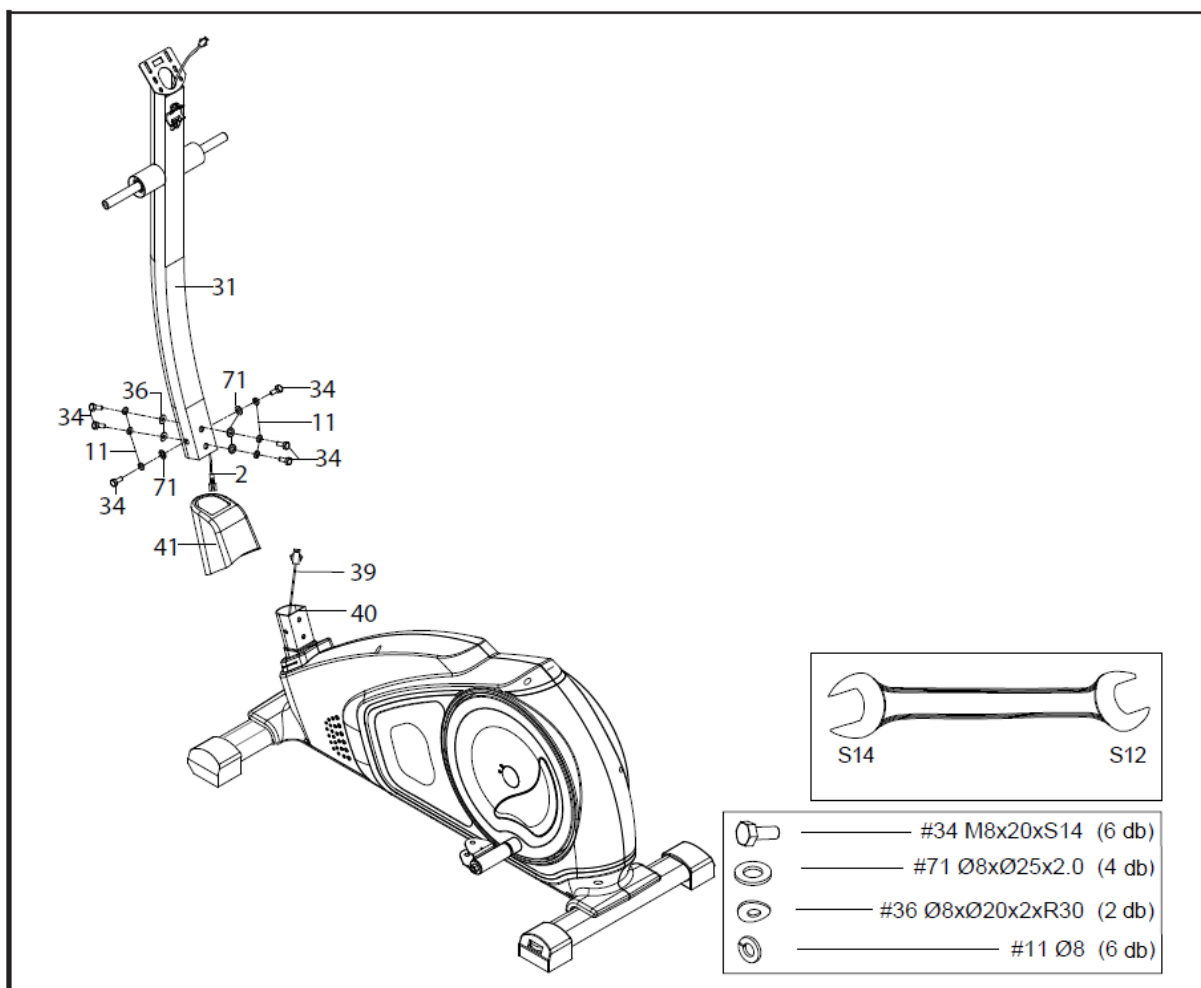
ÖSSZESZERELÉS



1. LÉPÉS

Stabilizátor lábak felszerelése

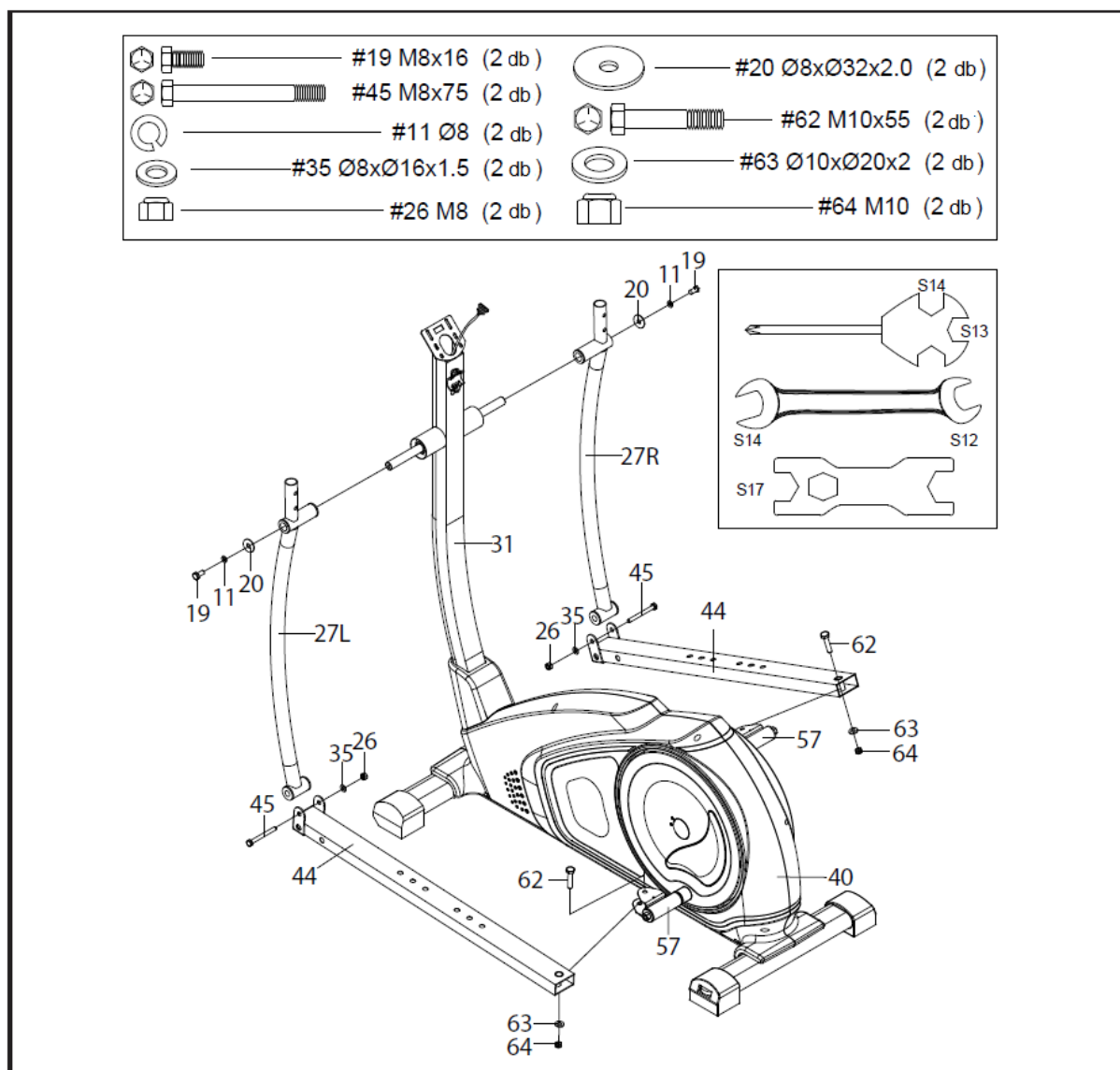
- Rögzítse az elős stabilizátor lábat (49L) a főváz (40) elejéhez két csavarral (50) és két alátéttel (35), az ábrának megfelelő módon.
- Rögzítse a hátsó stabilizátor lábat (49R) a főváz (40) hátsó részéhez két csavarral (50) és két alátéttel (35), az ábrának megfelelő módon.



2. LÉPÉS

Tartóoszlop összeszerelése

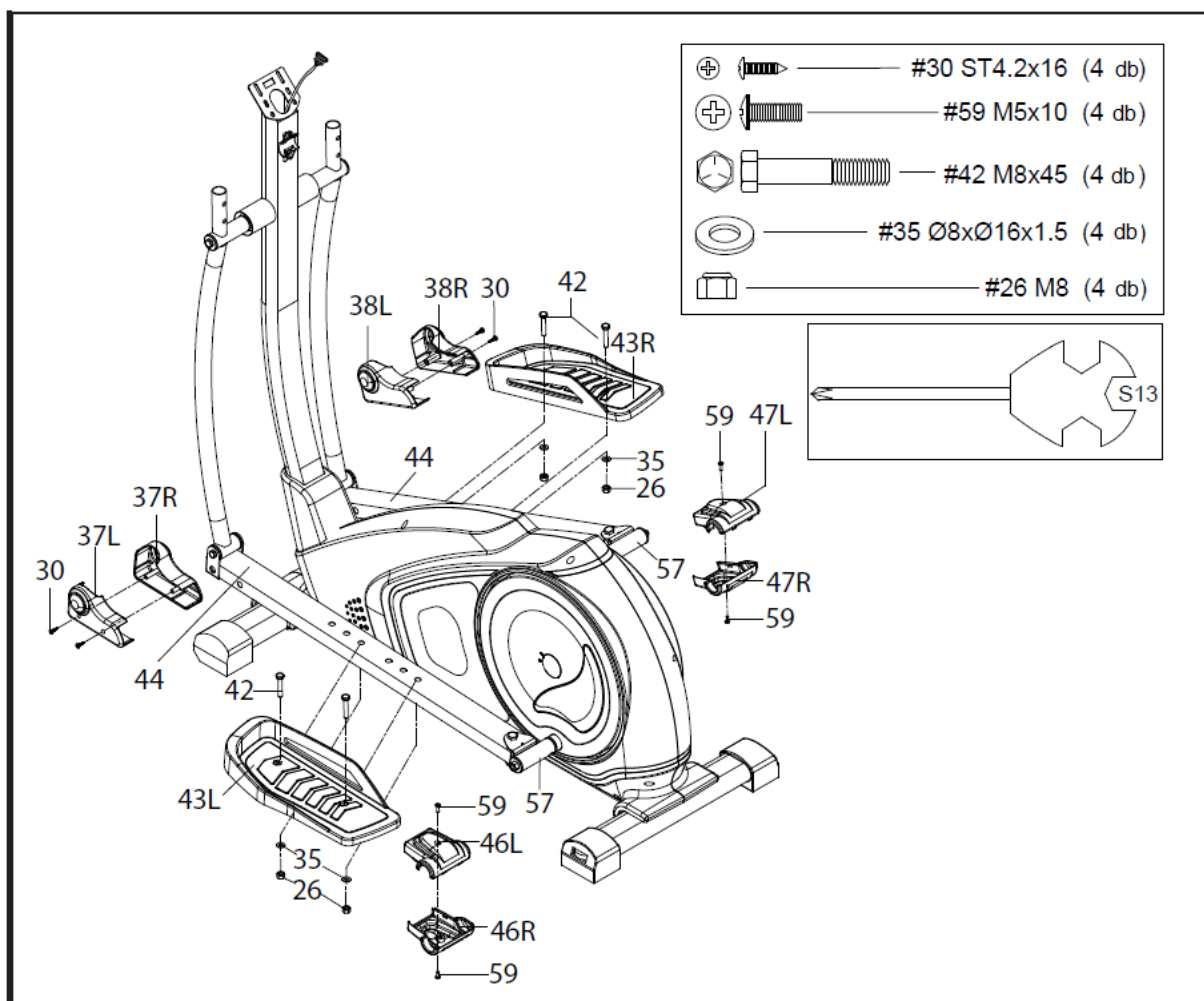
- Csúsztassa a tartóoszlop burkolatot (41) a tartóoszlop (31) aljára és tolja fel egy kissé, hogy ne zavarjon a tartóoszlop fővázhoz történő rögzítésekor.
- Egy másik személy fogja meg a tartóoszlopot (31) a fővázhoz közel, amíg nem végez az alábbi csatlakoztatási műveletekkel. **Figyelem: kerülje a vezetékek becsípődését!**
- Csatlakoztassa a tartóoszlop sebességérzékelő vezetékét (2) a főváz sebességérzékelő vezetékéhez (39).
- Tolja vissza a kilógó vezeték részt a tartóoszlopba, majd illessze a tartóoszlopot (31) a fővázra (40). Rögzítse a tartóoszlopot a fővázhoz hat csavarral (34), hat alátéttel (11), elől két ívelt alátéttel (36) és a többi oldalanként lapos alátéttekkel (71), az ábrán jelzett módon.
- Végül tolja le a burkolatot (41) a tartóoszlop aljára a fővázig, hogy az illesztést teljesen eltakarja.



3. LÉPÉS

A jobboldali és baloldali középkarok és pedáltartók összeszerelése

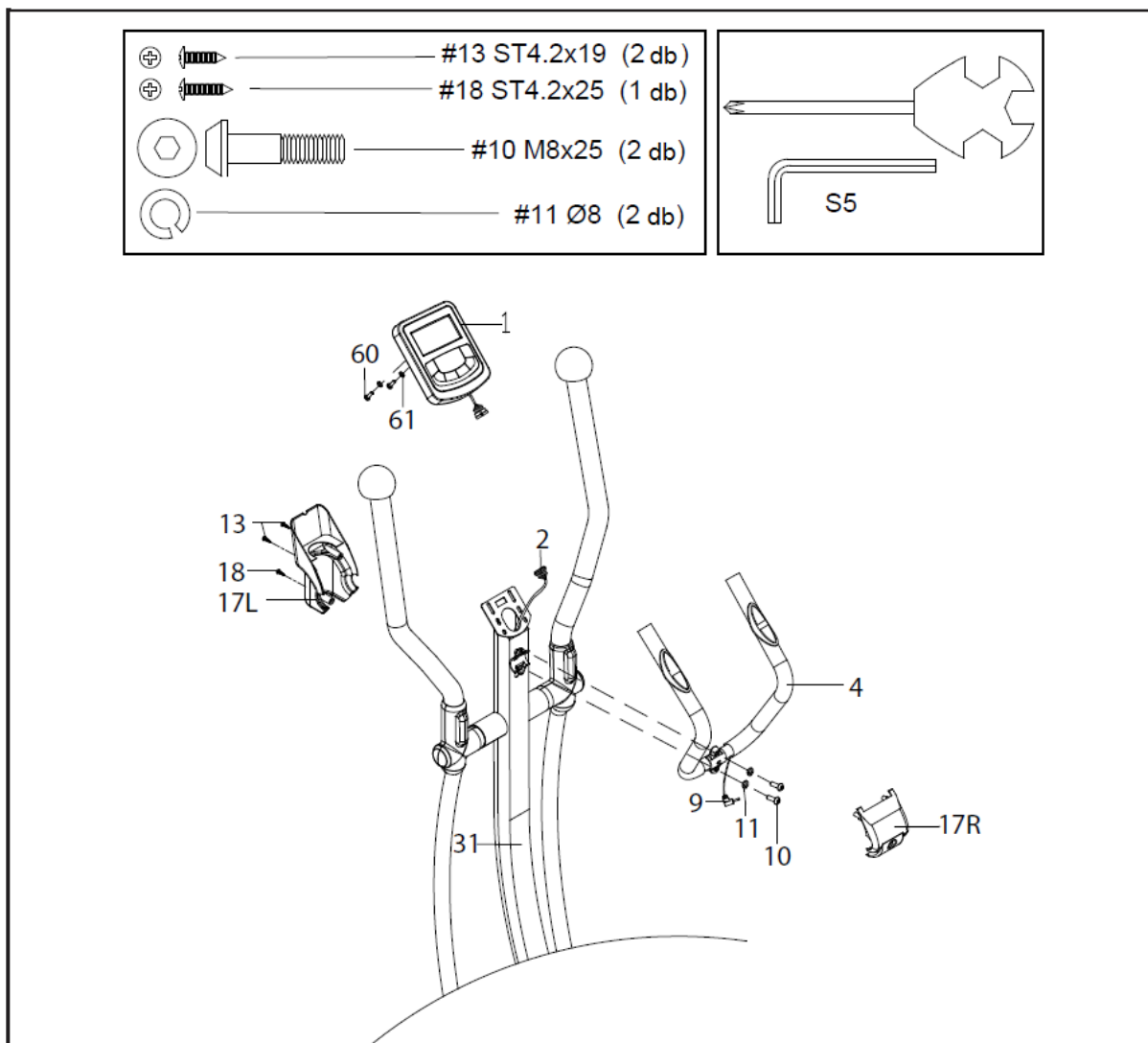
- Illessze a tartóoszlopon (31) lévő forgótengely baloldalára a baloldali középkart (27L). Rögzítse a kart egy csavarral (19), egy osztott alátéttel (11) és egy lapos alátéttel (20), az ábrán jelzett módon.
- Hasonló módon szerelje fel a jobboldali középkart (27R) a tartóoszlop jobb oldalán.
- Illessze a pedáltárcsa tengelyének (57) a foglatába az egyik pedáltartót (44), amit rögzít egy csavarral (62), egy alátéttel (63) és egy önzáró anyával (64), az ábrán jelzett módon. Hasonló módon szerelje fel a másik pedáltartót a főváz (40) jobb oldalán.
- Illessze a baloldali pedántartót (44) elülső végét a baloldali középkar (27L) aljához és rögzítse egy csavarral (45), egy alátéttel (35) és egy önzáró anyával (26). Hasonló módon illessze és rögzítse a jobboldali pedántartót a jobboldali középkar (27R) aljához.



4. LÉPÉS

Pedálok és burkolatok felszerelése

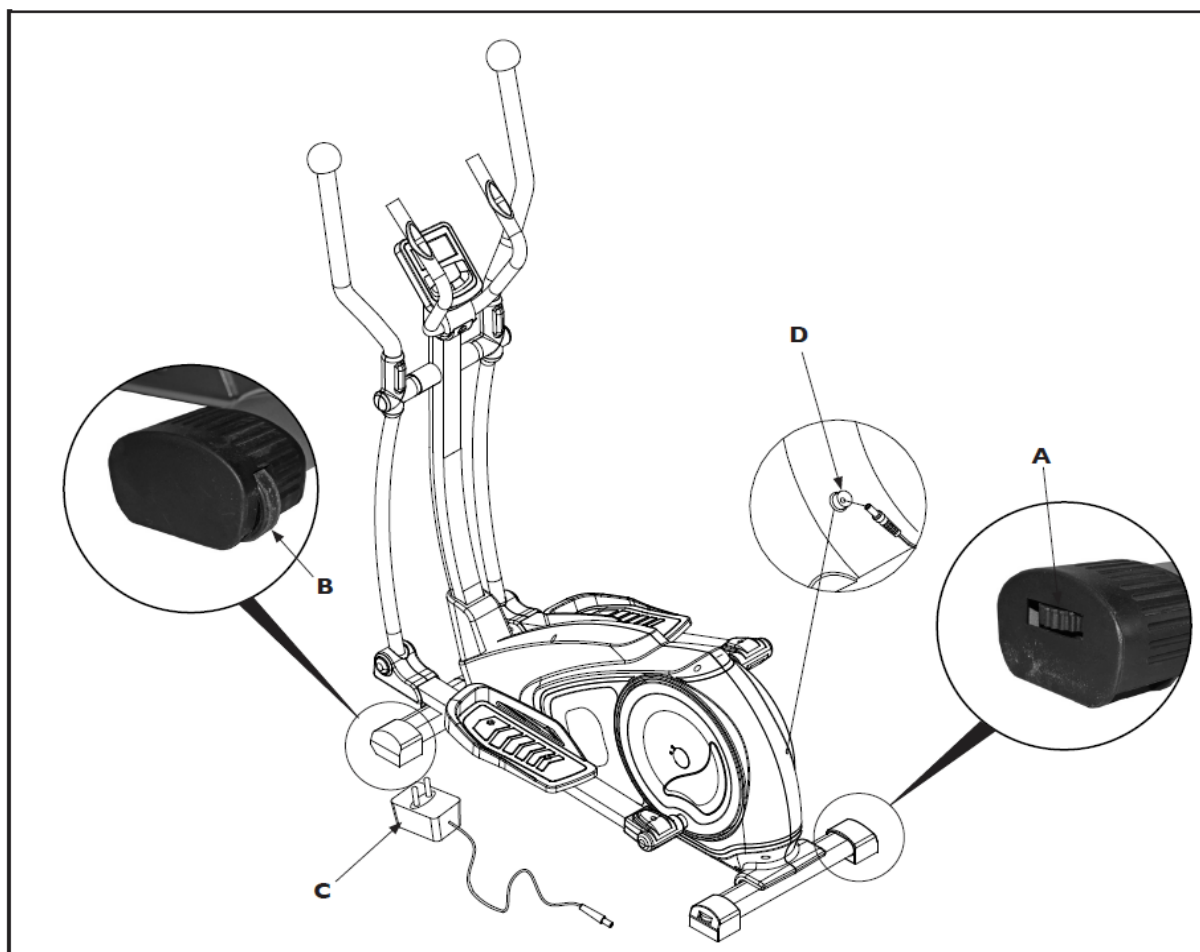
- Rögzítse a baloldali pedált (43L) a baloldali pedáltartóra (44) felülről két csavarral (42), alulról két alátéttel (35) és két önzáró anyával (26). Hasonló módon szerelje fel a jobboldali pedált (43R) a jobboldali pedáltartóra (44). Ügyeljen arra, hogy mindkét pedál a pedáltartókon azonos pozícióban legyen.
- Fedje le a baloldali középkar és pedáltartó csatlakoztatását védőburkolattal. A csatlakoztatási pontnál illessze össze a jobboldali és baloldali burkolatokat (37R, 37L) és rögzítse két csavarral (30). Hasonló módon szerelje fel és rögzítse a védőburkolatokat (38R, 38L) a jobboldali középkar és pedáltartó csatlakoztatási helyén.
- Illessze a védőburkolatokat (46R, 46L) a baloldali pedáltartó és a pedáltárcsa tengely (57) rögzítésénél, majd rögzítse két csavarral (59), az ábrán jelzett módon. Hasonló módon szerelje fel a burkolatokat (47R, 47L) a jobboldali pedáltartó végén lévő forgótengelyre.



6. LÉPÉS

Kormánykar és kijelző felszerelése

- Illessze a kormánykart (4) a tartóoszlop (31) felső végéhez, majd rögzítse két csavarral (10) és két alátéttel (11).
- Egy másik személy fogja meg a kijelzőt (1) a tartóoszlop (31) felső végéhez közel. Csatlakoztassa a kijelző vezetékét a tartóoszlop vezetékéhez (2). Majd csatlakoztassa a kormánykar pulzusérzékelő vezetékét (9) a kijelző hátulján lévő csatlakozóba.
- A kilógó vezetékreszt tolja vissza a tartóoszlopba, majd rögzítse a kijelzőt (1) a tartóoszlophoz (31) két csavarral (60) és két alátéttel (61).
- Fedje el az illesztéseket védőburkolattal (17R, 17L), majd rögzítse két önmetsző csavarral (13) és egy önmetsző csavarral (18), az ábrán jelzett módon.



7. LÉPÉS

- **ELLIPTIKUS EDZŐGÉP SZINTEZÉSE.** Ha használatkor az edzőgép kicsit billeg a padlón, addig forgassa el a hátsó lábon lévő szintezőgombok egyikét (A), vagy esetleg mindkettőt, amíg a billegés meg nem szűnik.
- A termék összeszerelése befejeződött. Használat előtt olvassa el a használati útmutató többi részét, hogy megismerje az összes információt az edzőgép biztonságos használatáról.

ELLIPTIKUS EDZŐGÉP MOZGATÁSA

Ez a művelet két személyt igényel. Az egyik személy az elliptikus edzőgép elé áll és fogja a tartóoszlopot, miközben az egyik lábával támaszkodik az elülső lábnak. A másik személy az elliptikus edzőgép mögé áll és határozottan fogja meg a hátsó tartólábat, majd addig emelje fel az elliptikus edzőgépet, amíg az elülső lábon lévő kerekeken (B) nem mozgatható. Óvatosan gurítsák át a kívánt helyre az elliptikus edzőgépet, majd engedjék le óvatosan a talajra.

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 (D). Ezután dugja be a tápkábel (C) másik végét egy megfelelő hálózati csatlakozóba, amely a helyi szabályoknak, rendeleteknek megfelelően van felszerelve.

ELLIPTIKUS EDZŐGÉP HASZNÁLATA

Az edzőgépre úgy álljon fel, hogy megfogja a kormánykart (B), majd rálép a legalsó állásban lévő pedálra (A). Ezután lépjen fel a másik pedálra. Fogja meg a hajtókarokat (C) és kezdje el taposni a pedálokat, amíg azok folyamatosan mozgásba nem lendülnek. **Megjegyzés: a pedáltárcsák mindkét irányban foroghatnak. Ajánlatos a pedáltárcsákat előre forgatni; a változatosság kedvéért azonban az ellentétes irányban is forgathatók.**

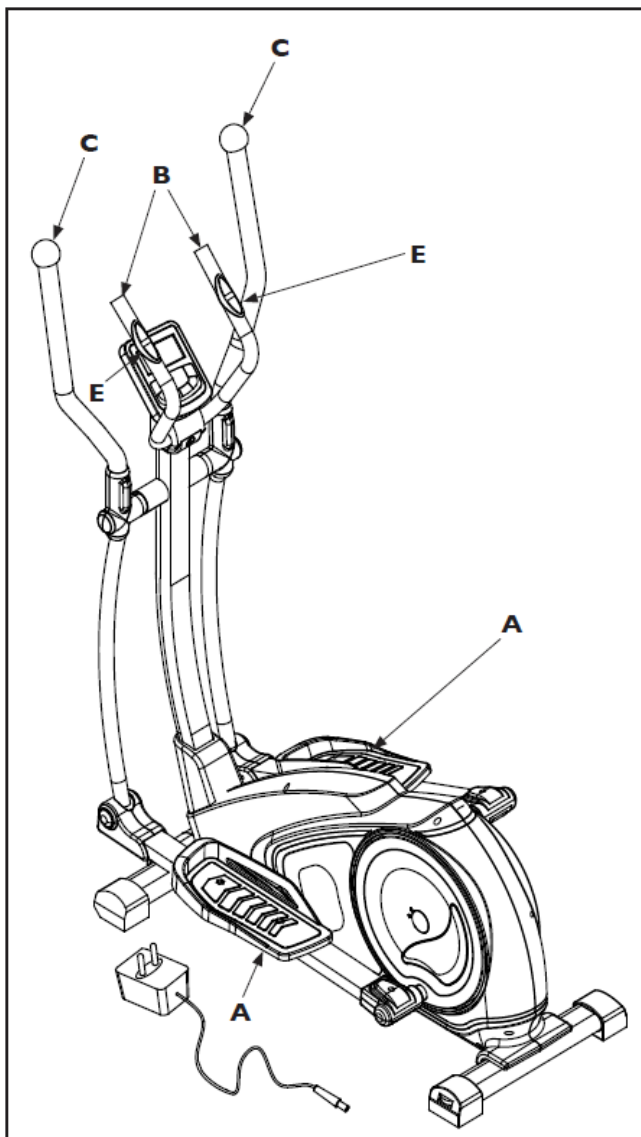
Miközben edz, a kijelzőn tudja, figyelemmel kísérni edzése alakulását. Az edzőgép komputere számos olyan jellemzőt kínál, amelyek hatékonyabbá és élvezhetőbbé teszik az Ön edzésprogramjait.

Az edzőgép több előre beállított edzésprogrammal rendelkezik. Mindegyik edzésprogram automatikusan változtatja a pedálok ellenállását és végigvezeti Önt egy hatékony edzésprogramon. A manuális üzemmódban a felhasználó menet közben változtathatja a pedálok ellenállását az aktuális erőszintjének megfelelően. **Megjegyzés: a kívánt érték kiválasztását követően néhány másodpercnek kell eltelnie, hogy az edzőgép az új beállításhoz igazodjon.**

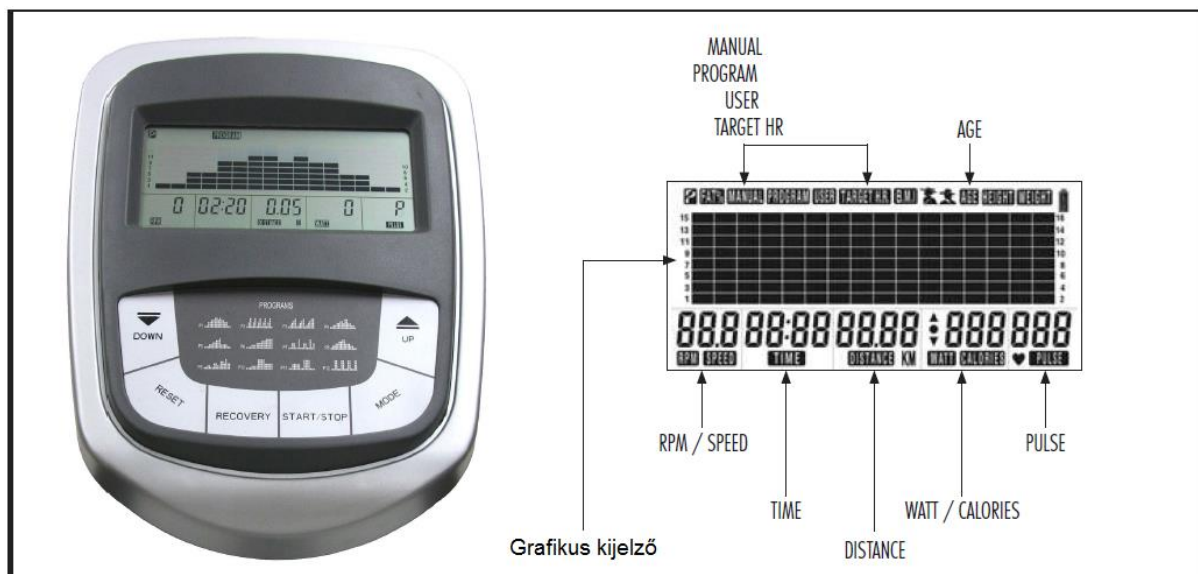
Ha úgy kívánja, mérje meg pulzusát. A kormánykaron elhelyezett markolati pulzusérzékelők (E) segítségével tudja pulzusát megmérni. **Ha a markolati pulzusérzékelőn lévő fémérintkezőkön átlátszó műanyag fólia van, távolítsa el azokat. Ezenfelül, ügyeljen arra is, hogy keze tiszta legyen.** Ezután úgy fogja meg a markolati pulzusérzékelőket, hogy tenyere a fémérintkezőkön legyen. **Ne mozgassa a kezét, de ne is fogja túl szorosan az érintkezőket.**

Ha le akar szállni az edzőgépről, várjon, amíg a pedálok teljesen meg nem álltak. **Megjegyzés: az edzőgépen nincs szabadonfutó kerék; a pedálok a lendkerék leállításáig folyamatosan mozognak.** Amikor a pedálok megálltak, miközben fogja a kormánykart, előbb a magasabban lévő pedálról szálljon le. Ezután vegye le lábát az alsó pedálról.

Miután végzett az edzéssel húzza ki a tápkábelt a konnektorból. **Fontos: Ha ezt nem teszi meg, az elektromos alkatrészek idő előtt elhasználódnak.**



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 (pedálfordulat) - mutatja a pedálozás ütemét, fordulat/perc.

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

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 (*).

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

PULSE (pulzus) - mutatja a pulzusértéket, ütem/perc (bpm) mérve (*). Megjegyzés: fogja meg a markolati pulzusérzékelőket, hogy megjeleníthesse pulzusértékét a kijelzőn.

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

RECOVERY - Recovery funkció felméri, hogy az aktuális edzést követően a szervezete milyen hamar tud visszaállni a normál szívritmusra. Fittségi szint megjelenítési fokozatok: F1 – F6.

Grafikus kijelző – az edzésprogram grafikus profil megjelenítése.

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 konzol automatikusan kikapcsol.

GOMB FUNKCIÓK

MODE gomb

- Mielőtt megkezdené edzését, nyomja meg a MODE gombot, hogy kiválassza a kívánt kitzűzött cél egyikét: idő, távolság, kalória, pulzus.
- Az adatbevitel megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot.

START / STOP gomb

- az edzésprogram indításához nyomja meg a START gombot.
- az elindított edzésprogram leállításához, illetve szüneteltetéséhez nyomja meg a STOP gombot;
- az aktuális szüneteltetett edzésprogram folytatásához nyomja meg a START gombot;

UP (fel) és DOWN (le) gombok

- az UP és DOWN gombokkal növelheti vagy csökkentheti menet közben az aktuális edzésprogram intenzitásszintjét (16 fokozat);
- az edzésprogram kiválasztásához használja az UP és DOWN gombokat;
- az UP és DOWN gombokkal tudja kiválasztani célkitűzései egyikét: időtartam, távolság, kalória, pulzus;
- az adatok beviteléhez használja az UP és DOWN gombokat;

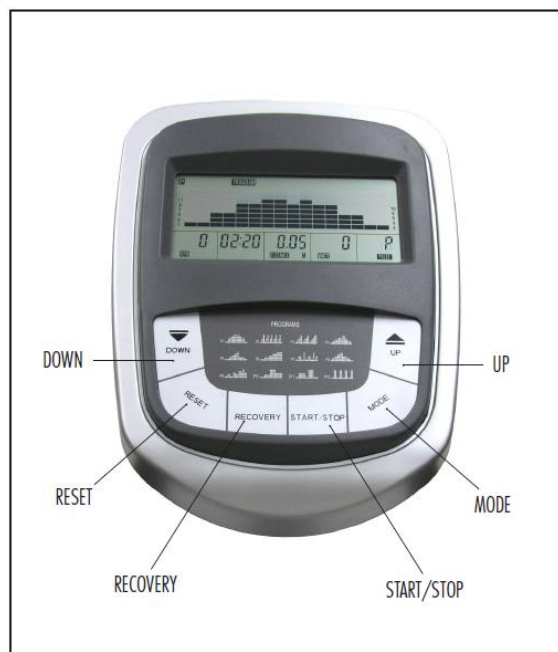
RESET gomb

- a kijelzőn megjelenített értékek lenullázásához nyomja meg a RESET gombot;

RECOVERY gomb

- az aktuális edzésprogram (min. 30 perces) végeztével, nyomja meg a RECOVERY gombot a Pulse Recovery funkció indításához, majd fogja meg a markolati pulzusérzékelőket. A funkció felméri, hogy a szervezetének mennyi időre van szüksége a normál szívritmus visszaállításához. A funkció alkalmazását ajánlott elvégezni, legalább hetente egyszer, hogy ellenőrizhesse szervezete (szív-és érrendszer) kapacitásának fejlődését/változásait.
- 60 másodperc elteltével, miután megnyomta a RECOVERY gombot és fogja a markolati pulzusérzékelőket, a kijelzőn megjelenik a teljesítmény mutató. A fizikai állapot hat szintre van tagolva az alábbiak szerint:
 - F1 = kiváló
 - F2 = nagyon jó
 - F3 = jó
 - F4 = megfelelő
 - F5 = több edzés szükséges
 - F6 = gyenge

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



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 konzol automatikusan kikapcsol

QUICK START (gyors indítás) - MANUÁLIS ÜZEMMÓD

A QUICK START üzemmód a legegyszerűbb és leggyorsabb módja az edzőgép használatának.

- Csatlakoztassa a tápkábelt a hálózathoz a kijelző bekapcsolásához.
- A QUICK START manuális edzésprogram indításához nyomja meg a START gombot.
- QUICK START 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 (pedálok ellenállási fokozatát): 16 fokozat.
- Edzéskor a sebesség kijelzőn váltakozva jelenik meg az aktuális sebesség érték és a pedálozás üteme, fordulat/perc.
- PULSE kijelző mutatja az aktuális pulzusértéket, ütem/perc (bpm) mérve, amennyiben fogja a markolati pulzusérzékelőket.
- START / STOP gomb megnyomásával tudja szüneteltetni a megkezdett edzésprogramot. Az edzésprogram folytatásához nyomja meg ismét a gombot. Amennyiben törölni szeretné a kijelzőn megjelenített adatokat, nyomja meg a RESET gombot.

MANUÁLIS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

- Csatlakoztassa a tápkábelt a hálózathoz a kijelző bekapcsolásához.
- Az UP gomb megnyomásával válassza ki a manuális (MANUAL) edzésprogramot. Az edzésprogram kiválasztásának a megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot.
- Nyomja meg a START gombot, ha QUICK START edzésprogramot szeretné elindítani vagy nyomja meg ismételten a MODE gombot, amennyiben edzésprogramja célkitűzésének egyikét szeretné kijelölni: *időtartam, távolság, kalória* vagy *pulzus*.
- TIME feliratú kijelző villog. Állítsa be az edzésprogram időtartamát az UP és DOWN gombok segítségével, majd nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez.
- Amennyiben edzésprogramjának más célkitűzést szeretne beállítani, akkor nyomja meg ismételten a MODE gombot. A DISTANCE feliratú kijelző villog. Állítsa be az edzésprogram során elérni kívánt távolságot az UP és DOWN gombok segítségével, majd nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez.
- Amennyiben edzésprogramjának az elégetett kalóriák számát szeretné célkitűzésként beállítani, akkor nyomja meg ismételten a MODE gombot. A CALORIES feliratú kijelző villog. Állítsa be az edzésprogram során elégetni kívánt kalóriamennyiséget az UP és DOWN gombok segítségével, majd nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez.
- Amennyiben edzésprogramjának célkitűzéseként a tartani kívánt pulzus értéket szeretné beállítani, akkor nyomja meg ismételten a MODE gombot, amíg a PULSE feliratú kijelző kezd el villogni. Állítsa be az UP és DOWN gombok segítségével a pulzusértéket, amit tartani kíván az aktuális edzésprogram során, majd nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez.
- Miután kijelölte edzésprogramja célkitűzését, nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához. Edzés közben a pedálok ellenállását (edzésprogram intenzitás-szintje) az UP és DOWN gombokkal tudja változtatni. A kijelzőn tudja figyelemmel kísérni edzését és nyomon követni az edzésprogram visszaszámlálását.
- Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a kijelzőn az egyik beállított célkitűzése el nem éri a 0 értéket. Az edzésprogram végeztével a kijelző hangjelzést ad.

FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA

A fedélzeti edzésprogramok (P1 ÷ P12) alkalmazásakor az edzőgép computere 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.
- Az UP gomb megnyomásával válassza ki a PROGRAM edzésprogramot. A megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot.
- Válassza ki az UP és DOWN gombok segítségével a kívánt 12db fedélzeti előreprogramozott edzésprogram egyikét: P1 – P12, majd nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez.
- A START gomb megnyomásával tudja a választott edzésprogramot elindítani. Amennyiben úgy kívánja, beállíthatja a választott edzésprogram időtartamát. Ebben az esetben nyomja meg a MODE gombot. A TIME feliratú kijelző villog. Állítsa be az edzésprogram időtartamát az UP és DOWN gombok segítségével, majd nyomja meg a MODE gombot a beállítás megerősítéséhez.
- Amennyiben nem az időt, hanem a távolságot kívánja beállítani célkitűzésként, akkor nyomja meg ismét a MODE gombot A DISTANCE feliratú kijelző villog. Állítsa be az UP és DOWN gombok segítségével a távolságot, majd a megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- Amennyiben a kalóriaértéket szeretné beállítani célkitűzésként a választott edzésprogramhoz, akkor nyomja meg harmadszor a MODE gombot. A CALORIE feliratú kijelző villog. Állítsa be az UP és DOWN gombok segítségével az elégetni kívánt kalóriaértéket, majd a megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- De beállíthatja a pulzusértéket a választott edzésprogramjához. Ebben az esetben nyomja meg negyedszer a MODE gombot. A PULSE feliratú kijelző villog. Állítsa be az UP és DOWN gombok segítségével a tartani kívánt pulzusértéket, majd a megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- Miután kijelölte választott edzésprogramja célkitűzését, nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához. A konzol a beállításoknak megfelelően automatikusan szabályozza a pedálok ellenállását.
- Edzéskor a sebesség (SPEED) kijelzőn váltakozva jelenik meg az aktuális sebesség érték és a pedálozás üteme, fordulat/perc. Illetve szintén váltakozva jelenik meg az elégetett kalória érték és a Wattban mért teljesítmény a kalória (CALORIES) kijelzőn.
- PULSE kijelző mutatja az aktuális pulzusértéket, ütem/perc (bpm) mérve, amennyiben fogja a markolati pulzusérzékelőket.
- Egyéni beállítás (idő, távolság vagy kalória) esetén, az aktuális edzésprogram számítása a beállított értéktől visszafelé történik és az edzésprogram mindaddig tart, amíg a visszaszámlálás el nem éri a „0” értéket. Az edzésprogram végeztével a kijelző hangjelzést ad.
- Az aktuális edzésprogramot bármikor leállíthatja a STOP gomb megnyomásával. Amennyiben törölni szeretné a kijelzőn megjelenített adatokat, nyomja meg a RESET gombot.

FELHASZNÁLÓI EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

A felhasználói program lehetőséget nyújt a felhasználó számára, hogy előállítson egy saját, egyéni edzésprogramot.

- A kijelző bekapcsolásához csatlakoztassa a tápkábelt a hálózatra.
- Az UP gomb megnyomásával válassza ki a USER edzésprogramot. A megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot.
- A grafikus kijelzőn a választott edzésprogram profiljának első oszlopa villog. Az UP és DOWN gombok segítségével tudja az edzés intenzitására vonatkozó beállítást elvégezni, majd nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez. Hasonló módon végezze el a beállításokat a többi oszlopokra vonatkozóan (összesen 16 oszlop). A beállítások végeztével a grafikus kijelzőn megjelenik a konzol memóriájába frissen mentett teljes edzésprogram grafikus profilja.
- Amennyiben elegendőnek tartja az edzésprogram intenzitás szintjének a beállítását, akkor nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához. Az edzésprogram intenzitása az elvégzett beállításoknak megfelelően változik, de azt menet közben bármikor az UP és DOWN gombokkal manuális módosíthatja.
- Ha a felhasználói programnak még további nehezítésként be szeretné állítani a célkitűzések egyikét, akkor azt a MODE gomb ismételt megnyomásával tudja kijelölni, majd az UP és DOWN gombok segítségével végezze el a beállítást.
- TIME feliratú kijelző villog. Állítsa be az edzésprogram időtartamát az UP és DOWN gombok segítségével, majd nyomja meg a MODE gombot a beállítás megerősítéshez.
- Amennyiben nem az időt, hanem a távolságot kívánja beállítani célkitűzésként, akkor nyomja meg ismét a MODE gombot. DISTANCE feliratú kijelző villog. Állítsa be az UP és DOWN gombok segítségével a távolságot, majd a megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- Amennyiben a kalóriaértéket szeretné beállítani célkitűzésként az edzésprogramhoz, akkor nyomja meg harmadszor a MODE gombot. CALORIE feliratú kijelző villog. Állítsa be az UP és DOWN gombok segítségével az elégetni kívánt kalóriaértéket, majd a megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- De beállíthatja a pulzusértéket az edzésprogramjához. Ebben az esetben nyomja meg negyedszer a MODE gombot. A PULSE feliratú kijelző villog. Állítsa be az UP és DOWN gombok segítségével a tartani kívánt pulzusértéket, majd a megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- Miután beállította edzésprogramja célkitűzését, nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához. A konzol a beállításoknak megfelelően automatikusan szabályozza a pedálok ellenállását.
- Edzéskor a sebesség (SPEED) kijelzőn váltakozva jelenik meg az aktuális sebesség érték és a pedálozás üteme, fordulat/perc. Illetve szintén váltakozva jelenik meg az elégetett kalória érték és a Wattban mért teljesítmény a kalória (CALORIES) kijelzőn.
- PULSE kijelző mutatja az aktuális pulzusértéket, ütem/perc (bpm) mérve, amennyiben fogja a markolati pulzusérzékelőket.
- Egyéni beállítás (idő, távolság vagy kalória) esetén, az aktuális edzésprogram számítása a beállított értéktől visszafelé történik és az edzésprogram mindaddig tart, amíg a visszaszámlálás el nem éri a „0” értéket. Az edzésprogram végeztével a kijelző hangjelzést ad.
- Az aktuális edzésprogramot bármikor leállíthatja a STOP gomb megnyomásával. Amennyiben törölni szeretné a kijelzőn megjelenített adatokat, nyomja meg a RESET gombot.

SZÍVRITMUS EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA

Szívrítmus-alapú edzésprogram során a kijelző, 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 TARGET H.R. edzésprogramot, majd nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez.
- A kijelzőn megjelenik a beállítandó életkor (vagy a tárolt életkor). Az UP és DOWN gombokkal adja meg az életkorát, majd a megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- Az életkor beállítását követően a kijelzőn megjelenik az első szívrítmus program. Válassza ki az UP és DOWN gombok segítségével a beépített szívrítmus edzésprogramok egyikét, majd nyomja meg a MODE 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:
 - 55% - zsírégető edzés
 - 75% - aerob edzés
 - 90% - anaerob edzés
 - THR - egyéni pulzusérték beállítás
- Az első három edzésprogram esetén a kijelző figyelembe veszi a felhasználó életkorát és automatikusan kiszámítja a szív küszöbértéket az életkor függvényében a következő képlet szerint: **HRC = 220-életkor x (55%, 75%, 90%)**
- THR edzésprogram választása esetén az UP és DOWN gombok segítségével adja meg az edzésprogram során tartani kívánt cél-pulzusértéket, majd a megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- START gomb megnyomásával indíthatja az edzésprogramot, de beállíthat az edzésprogramhoz még célkitűzést: *időtartam*, *távolság* vagy *kalória*. A beállításokat a MODE gomb ismételt megnyomásával tudja kijelölni. TIME feliratú kijelző villog. Állítsa be az edzésprogram időtartamát az UP és DOWN gombok segítségével, majd nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez.
- Amennyiben nem az időt, hanem a távolságot kívánja beállítani célkitűzésként, akkor nyomja meg ismét a MODE gombot. DISTANCE feliratú kijelző villog. Állítsa be az UP és DOWN gombok segítségével a távolságot, majd a megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- Amennyiben a kalóriaértéket szeretné beállítani célkitűzésként a választott edzésprogramhoz, akkor nyomja meg harmadszor a MODE gombot. CALORIE feliratú kijelző villog. Állítsa be az UP és DOWN gombok segítségével az elégetni kívánt kalóriaértéket, majd a megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- Az edzésprogram indításához nyomja meg a START / STOP gombot. Fogja meg a markolati pulzusérzékelőket és kezdje meg edzését. Az edzésprogram során a kijelző folyamatosan figyelemmel kíséri a felhasználó pulzusát, és a beállított cél-pulzusértéknek megfelelően automatikusan szabályozza a pedálok ellenállását, erősségi fokozatát.
- A PULSE kijelző mutatja az aktuális pulzusértéket, ütem/perc (bpm) mérve, amennyiben fogja a markolati pulzusérzékelőket. Ha a konzol nem érzékeli folyamatosan a szívrítmusát, akkor az edzésprogram leáll és a kijelzőn hibaüzenet olvasható.
- Egyéni beállítás (idő, távolság vagy kalória) esetén, az aktuális edzésprogram számítása a beállított értéktől visszafelé történik és az edzésprogram mindaddig tart, amíg a visszaszámlálás el nem éri a „0” értéket. Az edzésprogram végeztével a kijelző hangjelzést ad.
- Az aktuális edzésprogramot bármikor leállíthatja a STOP gomb megnyomásával. Amennyiben törölni szeretné a kijelzőn megjelenített adatokat, nyomja meg a RESET gombot.

EDZŐGÉP KARBANTARTÁSA

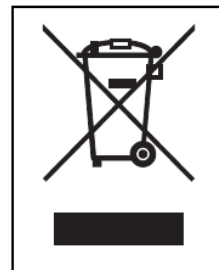
Rendszeresen takarítsa le és tartsa tisztán, szárazon az edzőgépet. A rendszeres tisztítás nagymértékben meghosszabbítja a berendezés élettartamát.

FIGYELEM: Edzéskor a fokozott izzadás (szerves sók folyadék) károsíthatja az edzőgép elektromos és fém részeit. Minden edzést követően, a verejtékmaradvány eltávolításához használjon enyhe 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

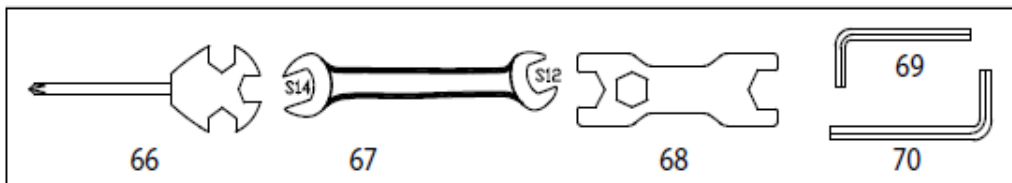
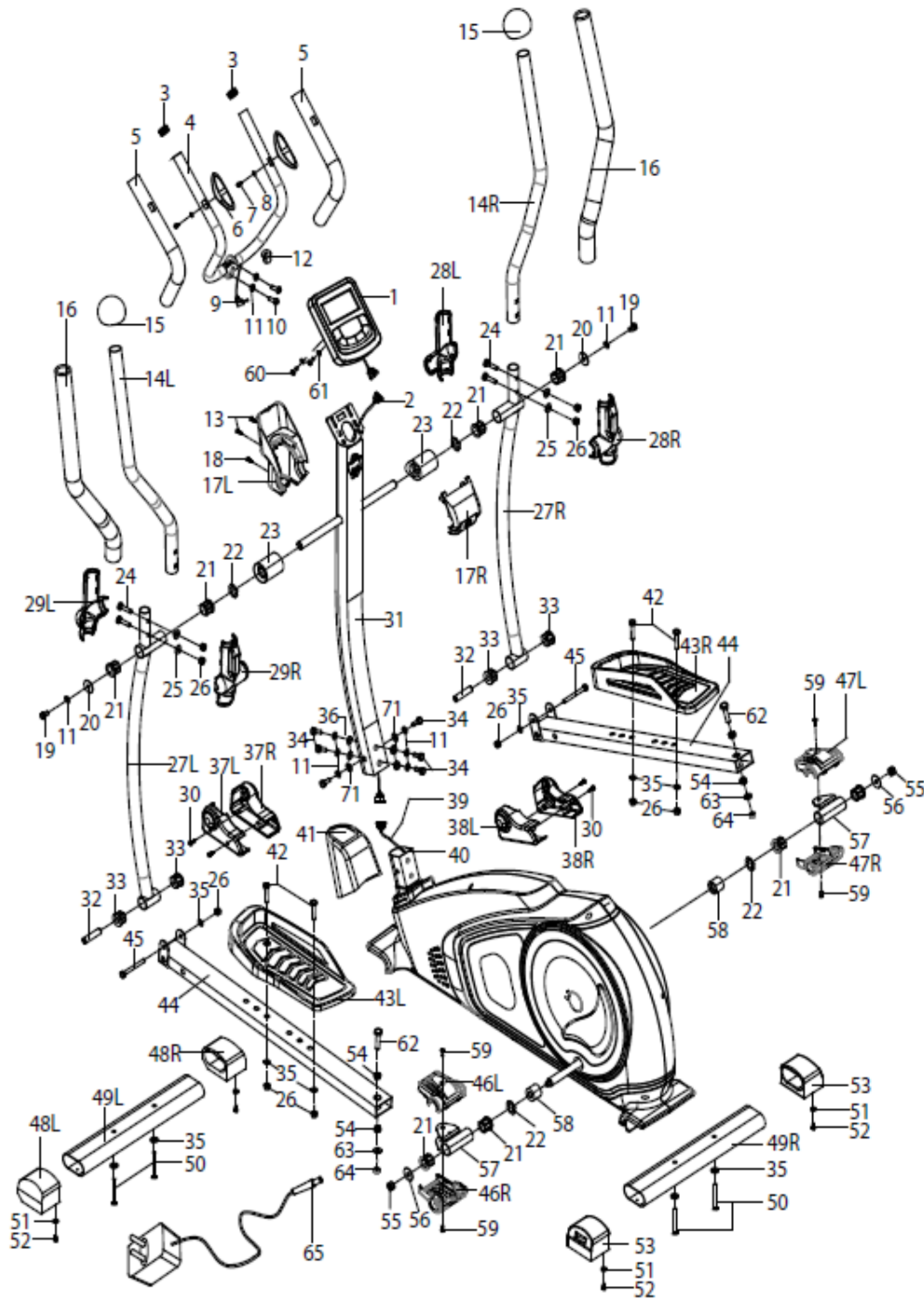
Ezt az elektromos terméket tilos a lakossági hulladékba dobni! A törvény előírja, hogy a terméket újra kell hasznosítani élettartamának lejártá után, a környezet védelme érdekében.

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.



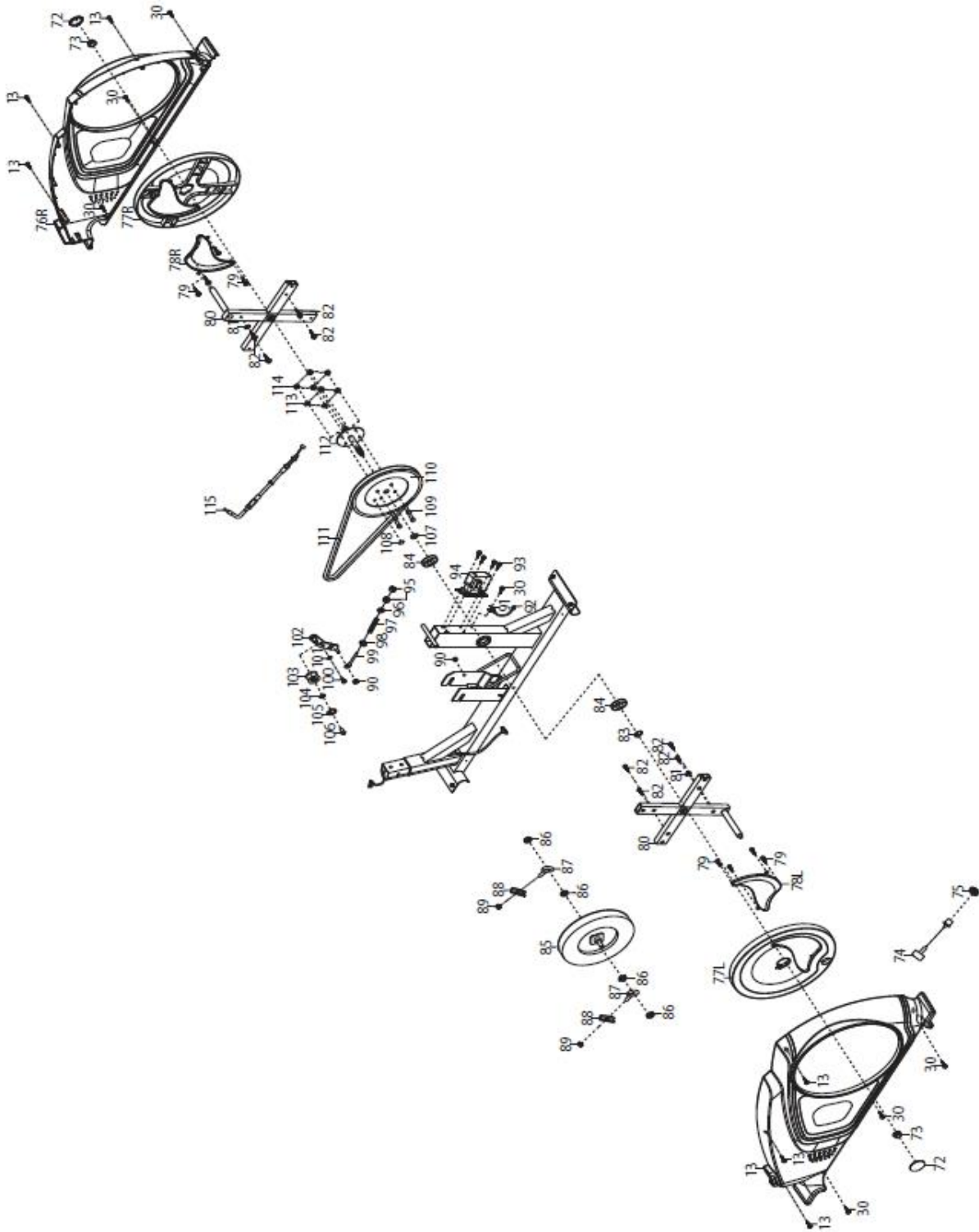
ROBBANTOTT ÁBRA_1

ERX 90



ROBBANTOTT ABRA_2

ERX 90



TGORX
FITNESS IN MOTION

Forgalmazó:



www.fittsport.com