

TCORX
FITNESS IN MOTION

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



ERX900
TFT



Rev: 00

Ed : 09/17



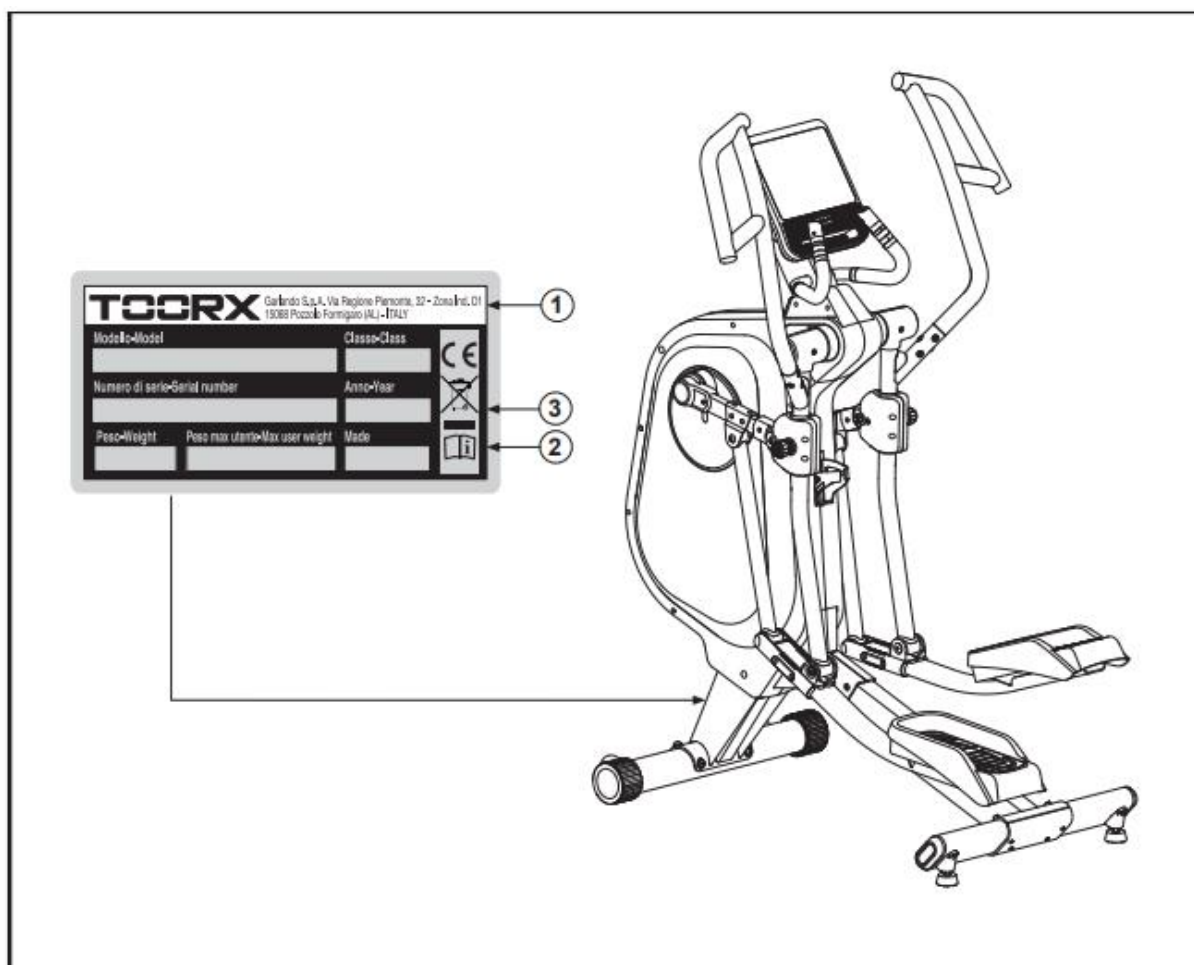
TARTALOMJEGYZÉK

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
FIGYELMEZTETŐ JELZÉSEK	4
MŰSZAKI JELLEMZŐK	5
ALKATRÉSZAZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT	6
ÖSSZESZERELÉS	8
TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA	16
EDZŐGÉP MOZGATÁSA	16
LÉPÉSHOSSZ BEÁLLÍTÁS	17
MELLKASI SZÍVRITMUSÉRZÉKELŐ ALKALMAZÁSA (OPCIONÁLIS)	18
HASZNÁLATI JAVASLATOK	19
KIJELZŐ FUNKCIÓK	20
MANUÁLIS ÜZEMMÓD – QUICK START - ALKALMAZÁSA	26
INTERVALLUM EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA	27
TÉRKÉPNYOMVONAL EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA	28
WATT (teljesítmény) EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA	29
FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P1 – P12)	30
HRC SZÍVRITMUS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA	31
FTMS – intelligens funkciók vezérlése	32
EDZŐGÉP KARBANTARTÁSA	33
ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ	33
ROBBANTOTT ÁBRA	34
HÁTLAG, FORGALMAZÓ	36

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 szőnyeget. 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 használja a berendezést edzőteremben, intézményes keretek között és NE adja azt bérbe. Az edzőgépet kizárólag otthoni használatra tervezték és NEM intenzív használatra vagy rehabilitációs célra.
 - 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.
 - NE tegyen soha semmilyen tárgyat a berendezés nyílásaiba.
 - Ne viseljen laza, lógó öltözetet, amit becsíphet a szerkezet.
 - 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 műszaki adatokat.

2) Figyelmeztetés a használati útmutató elolvasásának a kötelezettségére, 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, 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
Edzésprogramok	Manuális; 12db fedélzeti edzésprogram; 4db szívritmus edzésprogram; 1db Intervallum edzésprogram; Térkép nyomkövető program; Watt edzésprogram
Lendkerék	20 kg
Összeszerelt méret	1267 x 914 x 1675 mm
Dobozméret	1230 x 575 x 880 mm
Lépés távolság	430mm vagy 560mm – manuálisan állítható
Nettó súly	85 kg
Bruttó súly	95 kg
Felhasználói testsúly	150 kg (max)
Pulzusmérés	Markolati pulzusérzékelő, ill. mellkasi szívritmus-érzékelő (*)
Üzemeltetési hőmérséklet	5 - 32 ° C
Bluetooth interfész	Integrált modul V4.0 (**)
Tápellátás	IN: [240 VAC - 50 Hz] - OUT: [12 VDC - 3 A]
Megfelelőségi szabvány	EN ISO 20957-1 – EN ISO 20957-9 (HC osztály)
Irányelvek	2001/95 / CE - 2014/30 / UE - 2014/35 / UE - 2011/65 / UE

(*) A termék kompatibilis a vezeték nélküli HR nem kódolt mellkasi szívritmusérzékelőkkel 5,0/5,3kHz 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 az elektronikus eszközök, például táblagépek és okostelefon között, és új meglepő funkciókat kínál, hogy a szórakoztató videojátékokat összekapcsolja a motiváló és hatékony edzés intenzitásával.

Tartalmazza az iConsole + App alkalmazást térképekkel, útvonalakkal, fitnesztervvel és edzési adatokkal. Kompatibilis Zwift App és a Kinomap Fitness App alkalmazással (az előfizetést nem tartalmazza), világszerte 120 000 km geo-lokált videóival.



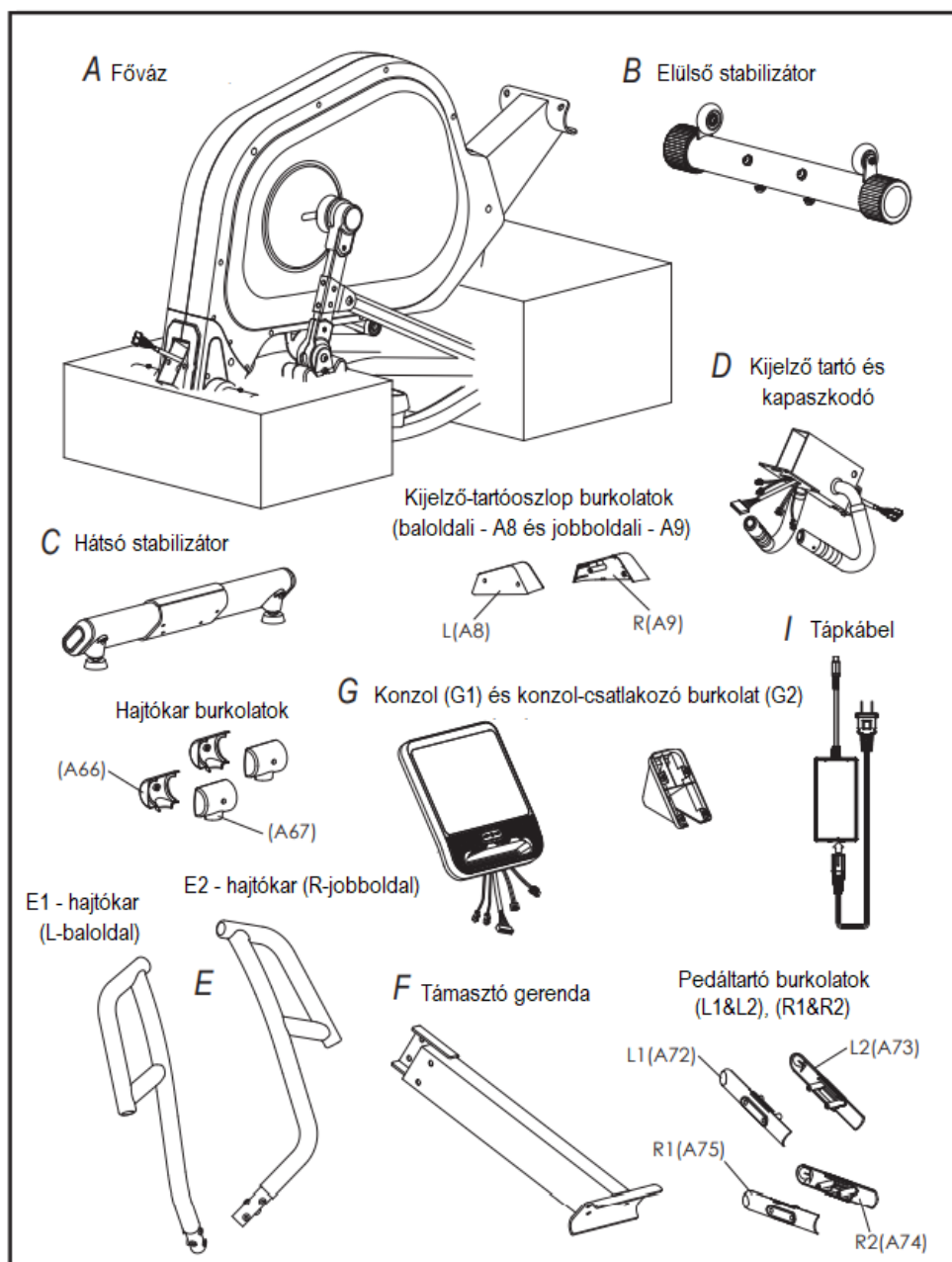
ALKATRÉSZ AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT

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.

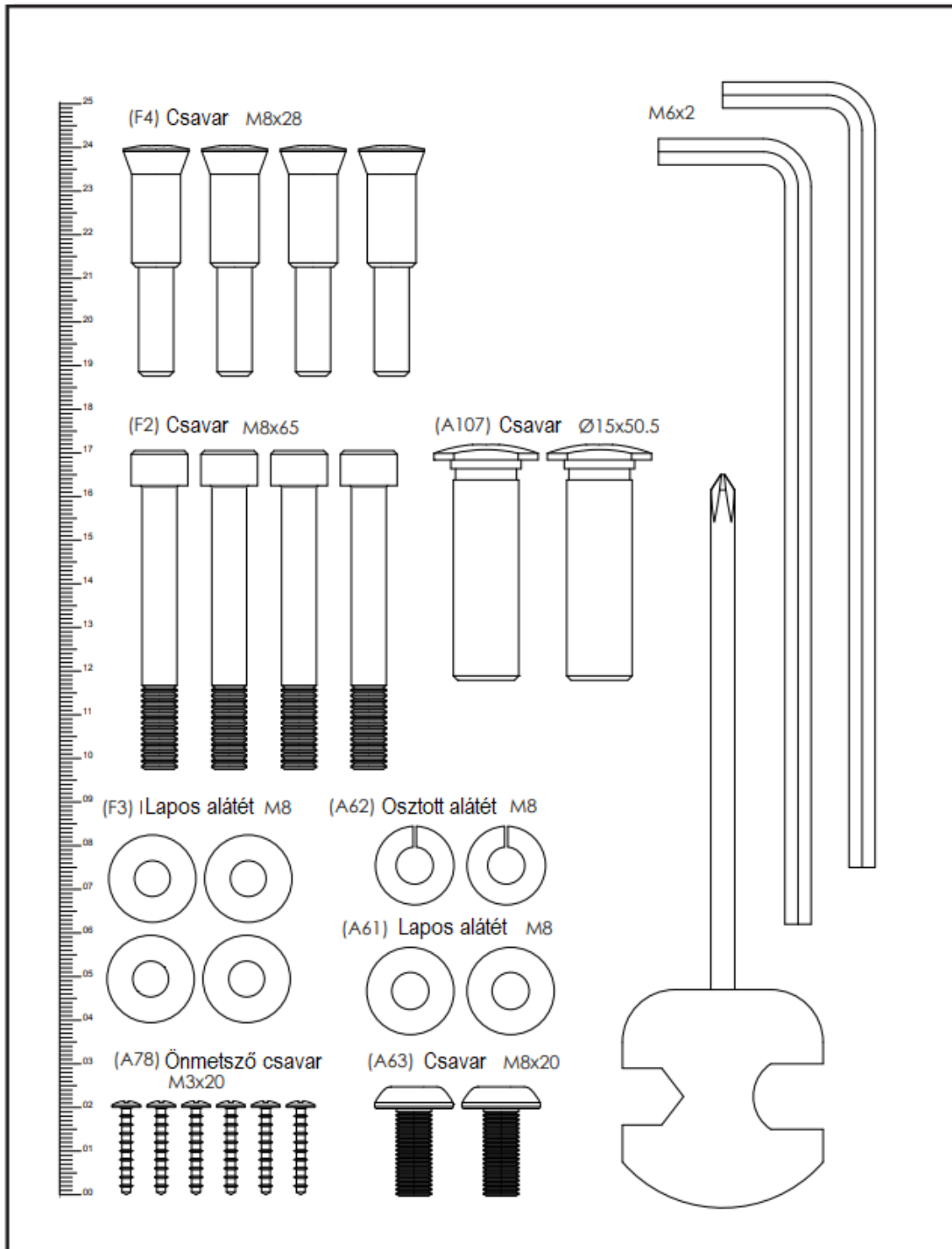
Helyezze az edzőgépet arra a helyre, ahol a későbbiekben használni, illetve, tárolni kívánja.

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.

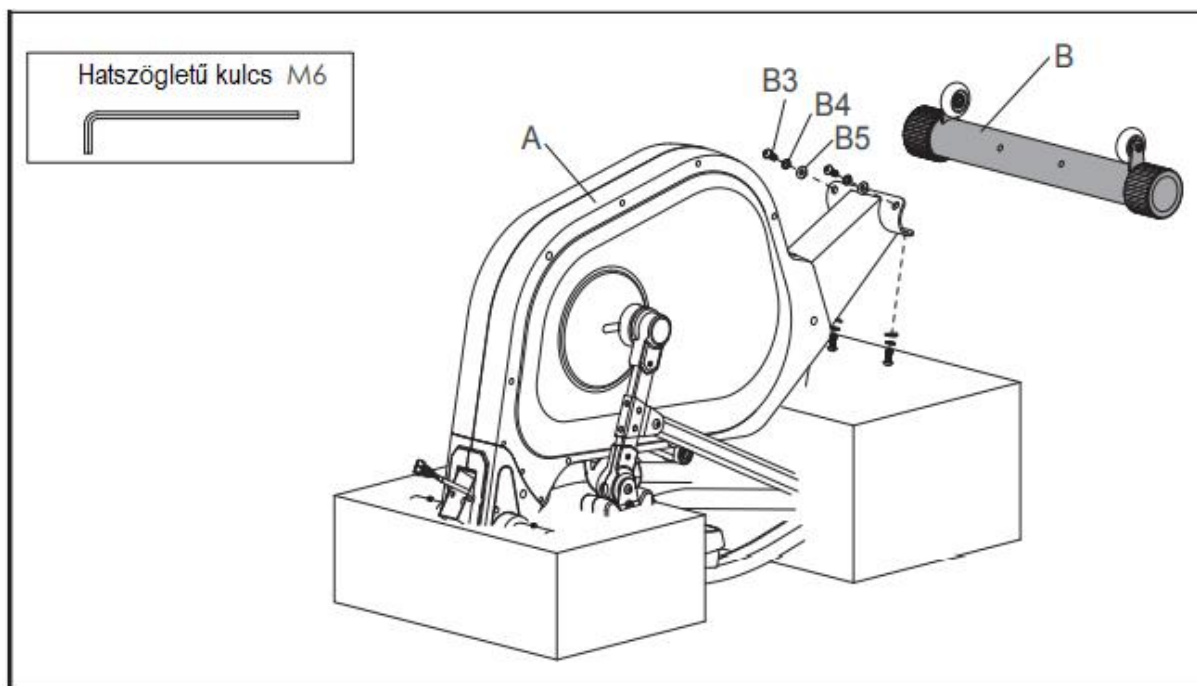
Miután kivette a terméket a dobozból, ellenőrizze, hogy a szállítás során nem keletkezett-e sérülés, és ellenőrizze, hogy minden alkatrész megvan-e.



Az összeszereléshez szükséges alkatrészkészlet egy csomagban van. Előfordulhat, hogy néhány csavar a berendezés összeállításakor már eleve beszerelésre került.

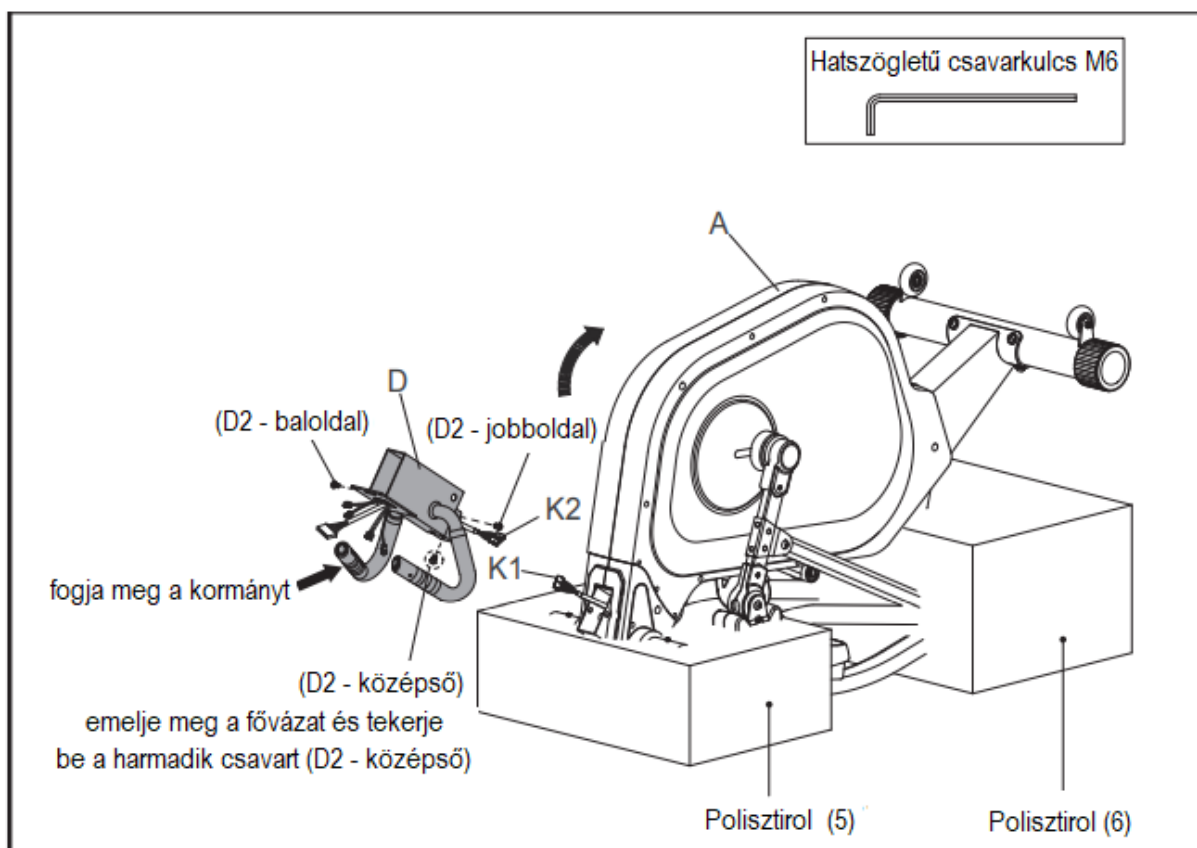


ÖSSZESZERELÉS



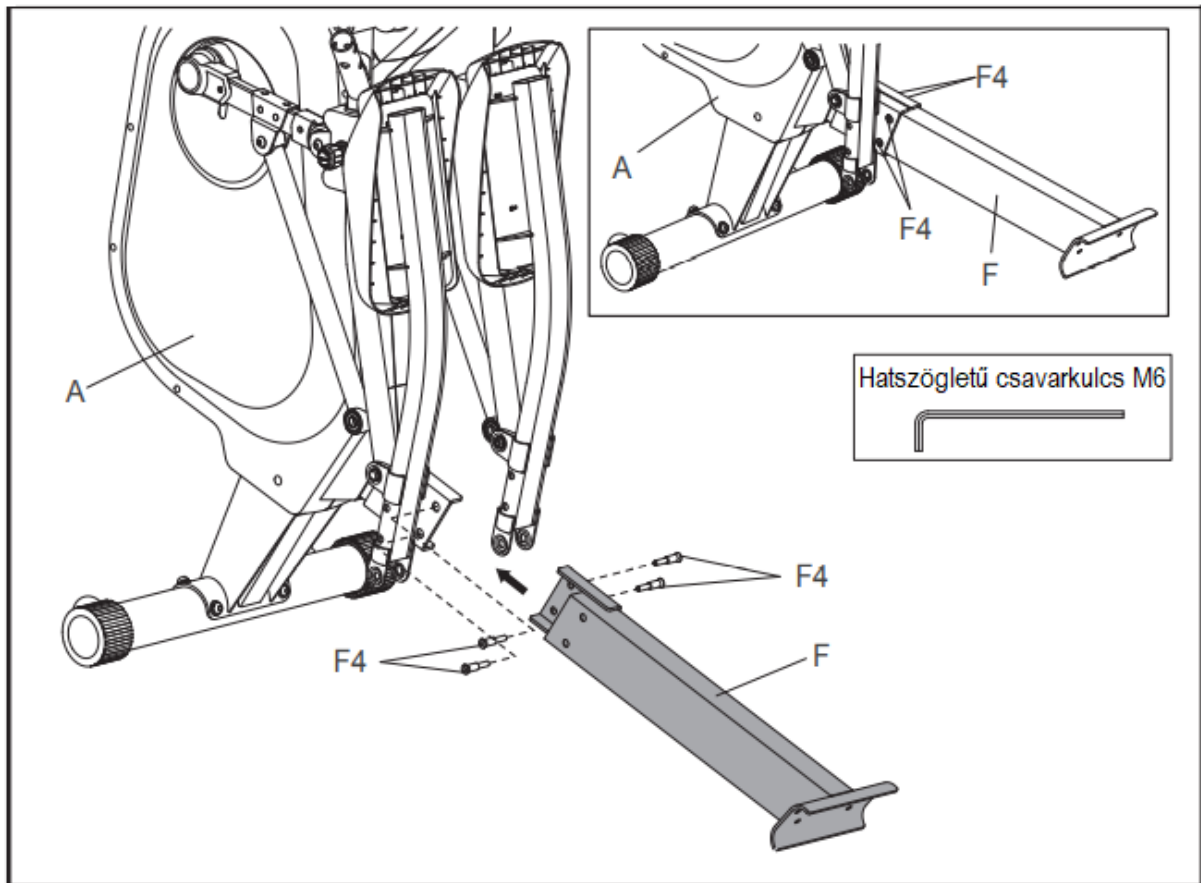
1. LÉPÉS

- Tekerje ki az elülső stabilizátorból (B) a gyárilag beszerelt négy (B3) csavart [M10x25 mm] a (B4) rugós alátétekkel [M10] és a (B5) lapos alátétekkel [3/8" xØ23x2T].
- Illessze az elülső stabilizátort (B) a fővázhoz (A), a rajzon jelzett módon, majd rögzítse a korábban eltávolított négy (B3) csavart [M10x25 mm] a (B4) rugós alátétekkel [M10] és a (B5) lapos alátétekkel [3/8" xØ23x2T].
- A szereléshez használja a hatszögletű csavarkulcsot (M6).



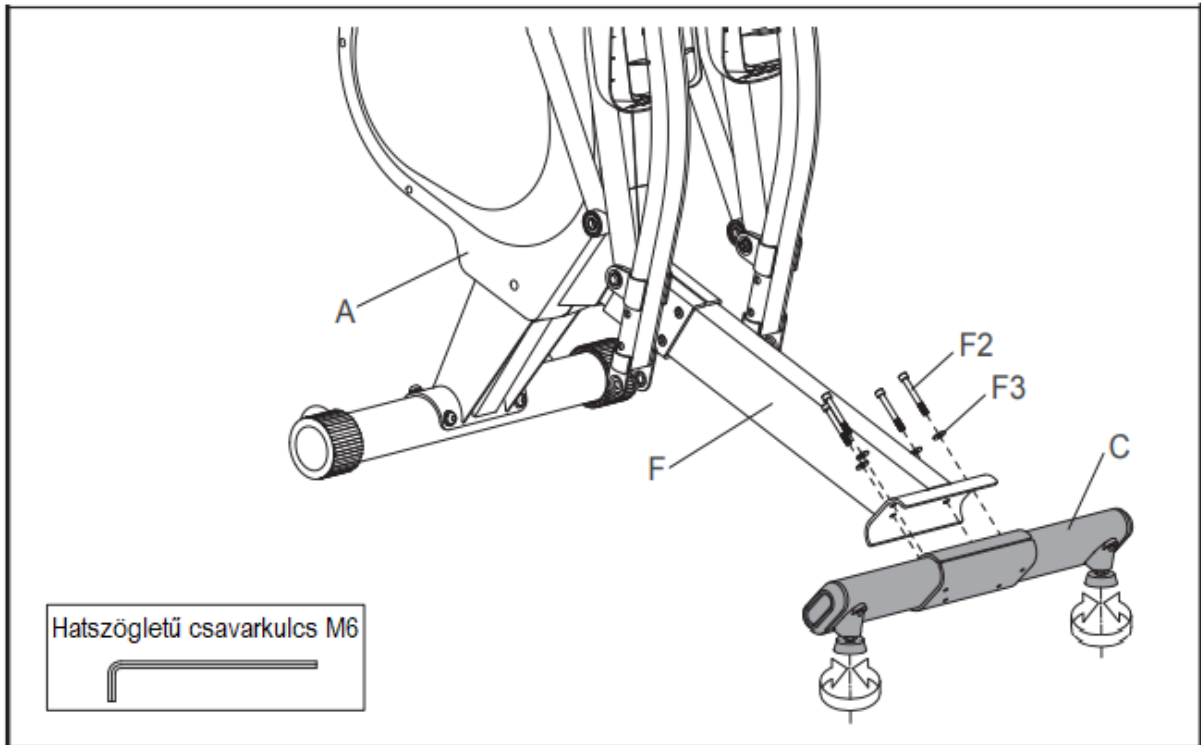
2. LÉPÉS

- Tekerje ki a kijelző tartó és kapaszkodó szerelvényből (D) a gyárilag beszerelt három (D2) csavart [M8x12mm]. Az eltávolított csavarokat az alábbiakban leírtaknak megfelelően kell visszaszerelni.
- Egy másik személy fogja a kijelző tartó és kapaszkodó szerelvényt (D) a fővázhoz(A) közel, amíg csatlakoztatja a (K1 és K2) vezetékeket, a rajzon jelzett módon.
- Rögzítse a kijelző tartó és kapaszkodó szerelvényt (D) a fővázhoz (A). Először tekerje be a baloldali (D2) és a jobboldali (D2) csavarokat.
- Egy másik személy fogja meg a kapaszkodót (D2) és emelje meg a fővázat, amíg betekeri a harmadik középső (D2) csavart.
- Távolítsa el a két polisztirolt (5, 6).
- A szereléshez használja a hatszögletű csavarkulcsot (M6).



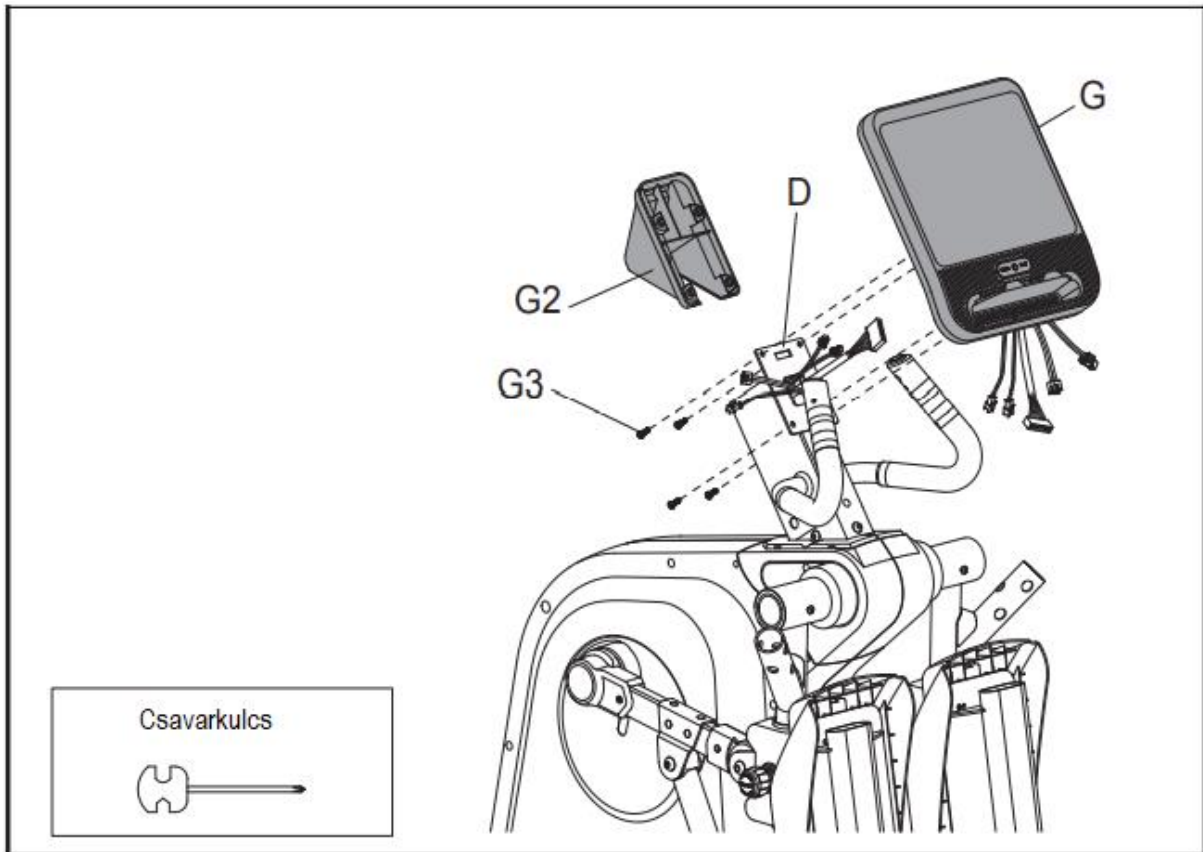
3. LÉPÉS

- Egy másik személy fogja meg a fővázat (A), amíg a támasztó gerendát (F) rögzíti a fővázhoz négy (F4) csavarral [M8x28 mm], a rajzon jelzett módon.
- A szereléshez használja a hatszögletű csavarkulcsot (M6).



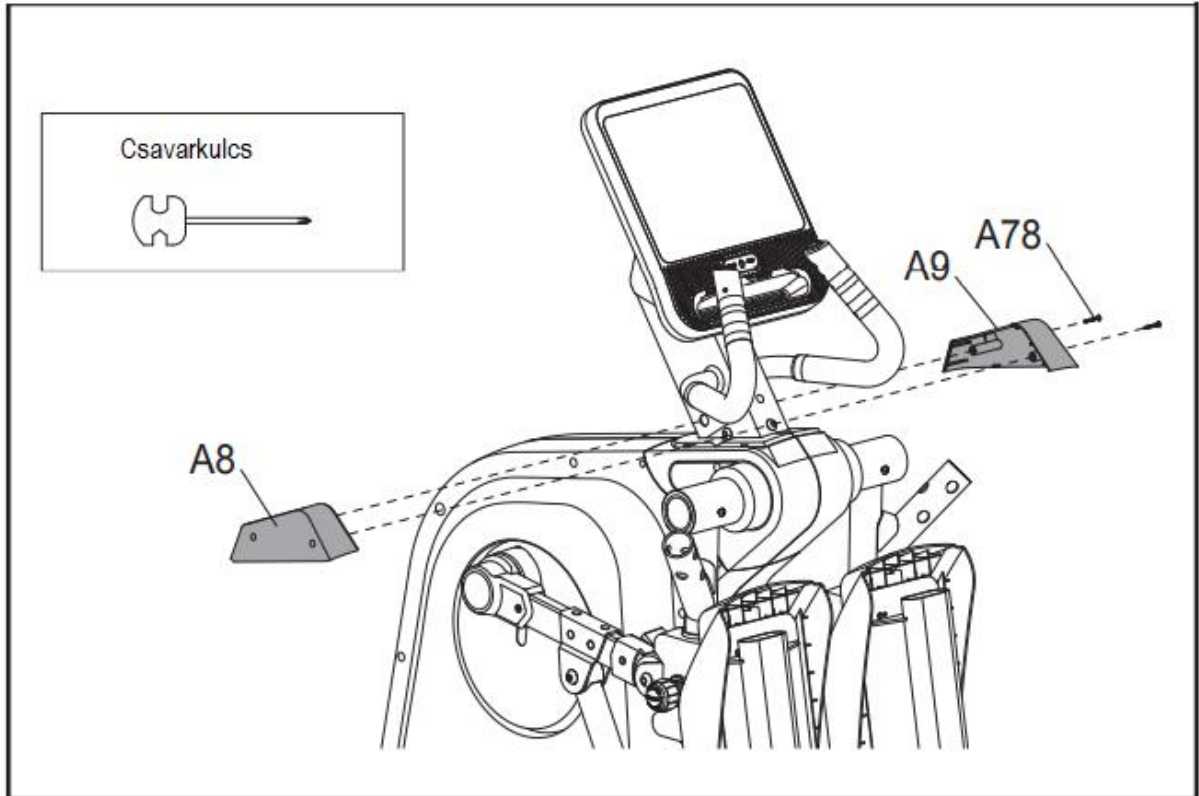
4. LÉPÉS

- Illesse a hátsó stabilizátort (C) a támasztó gerendához (F), majd rögzítse négy (F2) csavarral [M8x65 mm] és (F3) lapos alátétekkel [M8x2TxØ20].
- A hátsó stabilizátoron elhelyezett szintező lábakkal lehet a talaj egyenetlenségeit kiküszöbölni, hogy használatkor a berendezés ne billegjen.
- A szereléshez használja a hatszögletű csavarkulcsot (M6).



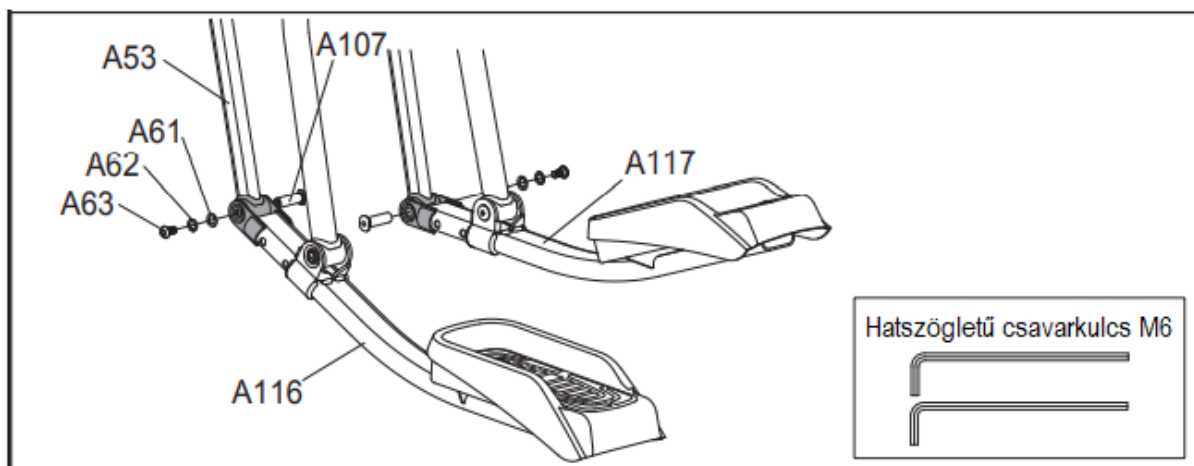
5. LÉPÉS

- Tekerje ki a kijelző(G) hátuljába gyárilag beszerelt négy (G3) csavart [M5x16mm].
- Egy másik személy fogja meg a kijelzőt (G) a tartóoszlophoz közel, amíg csatlakoztatja a kijelző vezetékét a főváz vezetékéhez.
- A kilógó vezetékrészeket tolja be a tartóoszlopba, majd helyezze a kijelzőt a tartólemezre, illessze a kijelző hátuljához a burkolatot (G2) és rögzítse a korábban eltávolított négy (G3) csavarral [M5x16mm].
- A szereléshez használja a csavarkulcsot.



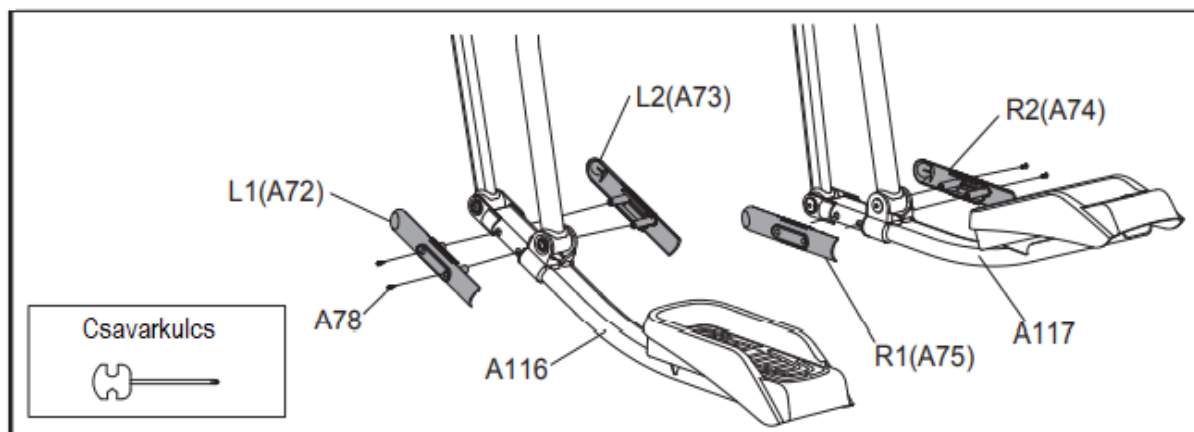
6. LÉPÉS

- Illesse a jobb és baloldalról a takaró burkolatokat (A8 és A9), a rajzon jelzett módon. Rögzítse a burkolatokat két-két (A78) önmetsző csavarral [M3x20 mm].
- A szereléshez használja a csavarkulcsot.

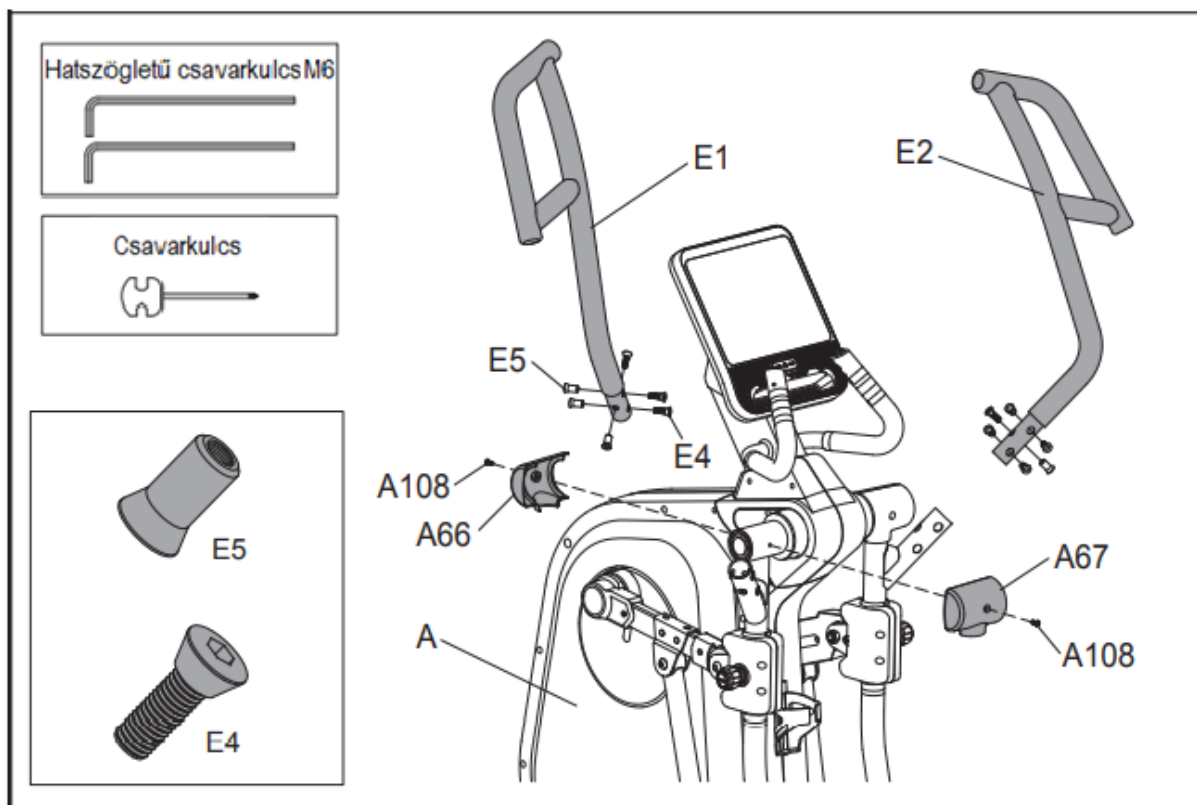


7. LÉPÉS

- Csatlakoztassa a baloldali pedáltartót (A116) a baloldali hajtókarhoz (A53), majd rögzítse egy (A63) csavarral [M8x16 mm], egy (A62) rugós alátéttel [M8], egy (A61) lapos alátéttel [M8] és egy (A107) csavarral [Ø15 x 50,5 mm], betartva az ábrán látható sorrendet.
- Hasonló módon rögzítse a jobboldali pedáltartót (A117).
- A szereléshez használja a két hatszögletű csavarkulcsot (M6).



- A baloldali pedáltartó (116) csatlakoztatásánál, illessze egymáshoz a burkolatokat (L1(A72) és L2(A73)) és rögzítse két (A78) önmetsző csavarral [M3x20 mm], a rajzon jelzett módon.
- A jobboldali pedáltartó (A117) csatlakoztatásánál, illessze egymáshoz a burkolatokat (R1(A75) és R2(A74)) és rögzítse két (A78) önmetsző csavarral [M3x20 mm], a rajzon jelzett módon.
- A szereléshez használja a csavarkulcsot.



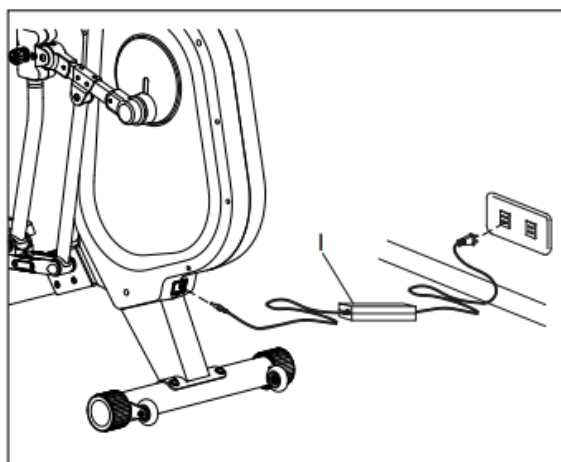
8. LÉPÉS

- Tekerje ki a baloldali felső hajtókarból (E1) a beszerelt három (E4) csavart [M8x28 mm] és a hozzá tartozó három anyát (E5).
- Majd tekerje ki a beszerelt két (A108) csavart baloldalt a fővázból (A).
- Illessze be a baloldali felső hajtókart (E1) a baloldali hosszabbító karba, igazítsa össze a furatokat, és rögzítse a korábban eltávolított három (E4) csavarral [M8x28 mm] és a három hozzá tartozó (E5) anyával, a rajzon jelzett módon.
- Illessze egymáshoz a baloldali felső hajtókar csatlakoztatásánál a burkolatokat (A66 és A67), majd rögzítse az előzőleg eltávolított két (A108) csavarral, a rajzon jelzett módon.
- Tekerje ki a jobbdali felső hajtókarból (E2) a beszerelt három (E4) csavart [M8x28 mm] és a hozzá tartozó három anyát (E5).
- Majd tekerje ki a beszerelt két (A108) csavart jobboldalt a fővázból (A).
- Illessze be a jobbdali felső hajtókart (E2) a jobbdali hosszabbító karba, igazítsa össze a furatokat, és rögzítse a korábban eltávolított három (E4) csavarral [M8x28 mm] és a három hozzá tartozó (E5) anyával, a rajzon jelzett módon.
- Illessze egymáshoz a jobbdali felső hajtókar csatlakoztatásánál a burkolatokat (A66 és A67), majd rögzítse az előzőleg eltávolított két (A108) csavarral, a rajzon jelzett módon.
- A szereléshez használja a mellékelt csavarkulcsokat.

TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

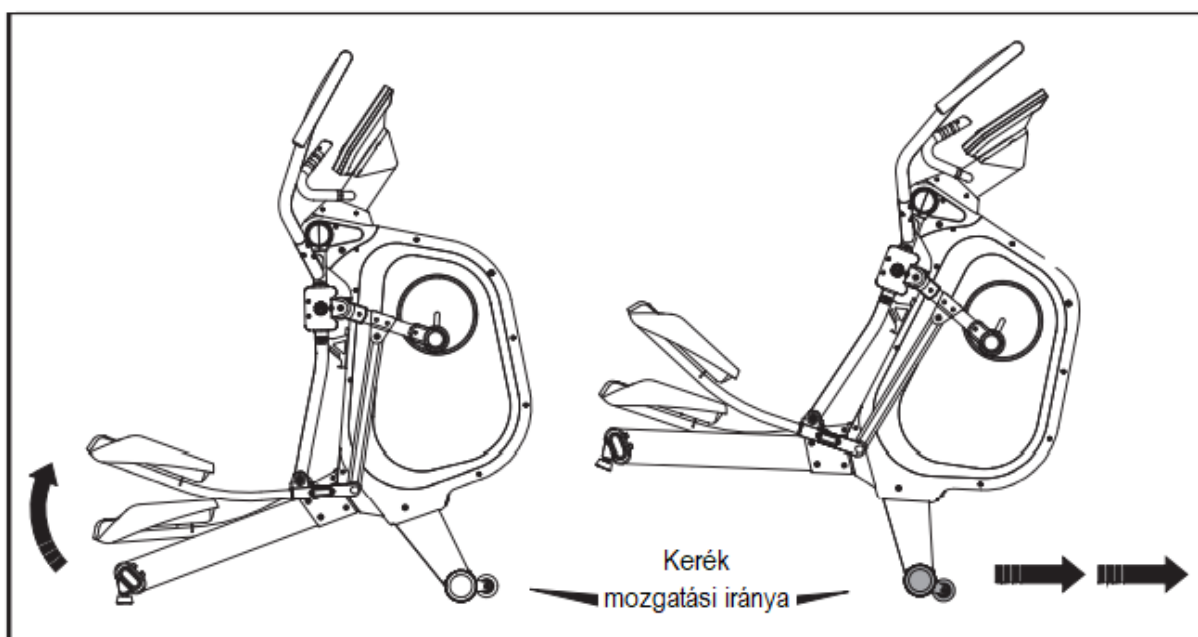
VIGYÁZAT! Ha az edzőgép hidegnek volt kitéve, az áramellátás bekapcsolása előtt tegye lehetővé, hogy szobahőmérsékletre melegedhessen fel. Ha ezt elmulasztja, a konzol kijelzője vagy más elektromos alkatrészek károsodhatnak.

Illessze be a tápkábel (I) egyik végét az edzőgép vázán lévő aljzatba. Ezután dugja be a tápkábel (I) másik végét egy megfelelő hálózati csatlakozóba, amely a helyi szabályoknak, rendeleteknek megfelelően van felszerelve.



EDZŐGÉP MOZGATÁSA

Fogja meg a hátsó stabilizátort és emelje meg a berendezést, amíg az első stabilizátor lábán felszerelt kerekre nem áll. Majd óvatosan, sík talajon, mozgassa el az edzőgépet a kívánt helyre (a kerek csak előre és hátra irányba gurulnak). Ezután lassan engedje le a berendezést a talajra.



LÉPÉSHOSSZ BEÁLLÍTÁS

Az ERX 900 TFT edzőgépen lehetőség van a lépéshossz beállítására, hogy az edzőgépen történő edzés még komfortosabb legyen. A kiegyensúlyozott minőségű edzéshez szükség van a lábak mozgástartományát a felhasználó magasságához igazítani.

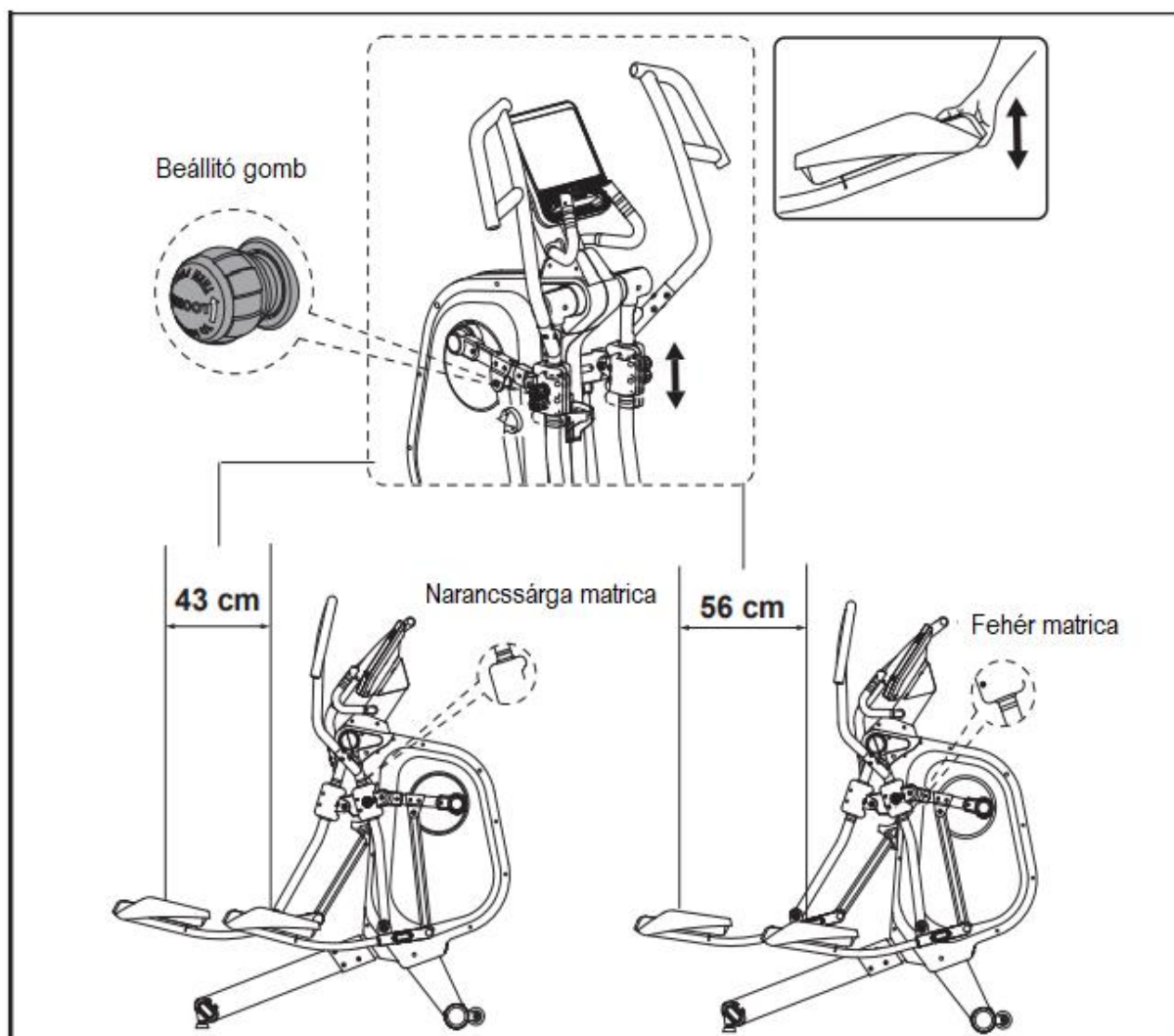
A terméken kétféle lépéshossz beállítására van mód:

- 43 cm: 1,90 m-nél alacsonyabb emberek számára,
- 56 cm: 1,90 m-nél magasabb emberek számára.

A pedálok beállításhoz végezze el az alábbi műveletet mindkét pedálon.

1. Lazítsa meg, tekerje ki a rögzítőgombot az óramutató járásával ellentétes irányba és húzza kifelé gombot, majd a másik kezével emelje felfelé vagy engedje lefelé a pedált, állítsa a kívánt pozícióban:
 - a. pedál emelése a narancssárga matrica irányába – 43cm beállítás
 - b. pedál leengedése a fehér matrica irányába – 56 cm beállítás
2. Ezután tekerje vissza a rögzítő gombot a szintnek megfelelő furatban.
3. Hasonló módon végezze el a beállítási műveletet mindkét oldalon.

**FIGYELEM! A jobboldali és a baloldali pedálokon ugyanazt a lépéshosszt kell beállítani!
NE végezzen beállítási művelet, miközben rajta áll a lábtartókon!**



MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ ALKALMAZÁSA (OPCIONÁLIS)

MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ FELHELYEZÉSE

A mellkasi szívritmus-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. ábrának megfelelően. 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 szívritmus-érzékelőt a mellkasára, és csatlakoztassa a mellkasi szíj másik végét az érzékelő egységhez (2. ábra). Állítson a mellkasi szíj hosszán, ha szükséges. A mellkasi szívritmus-érzékelőnek a ruha alatt kell lennie, szorosan a bőrön, és olyan magasan kell lennie a mellkason, ahogy az kényelmes.

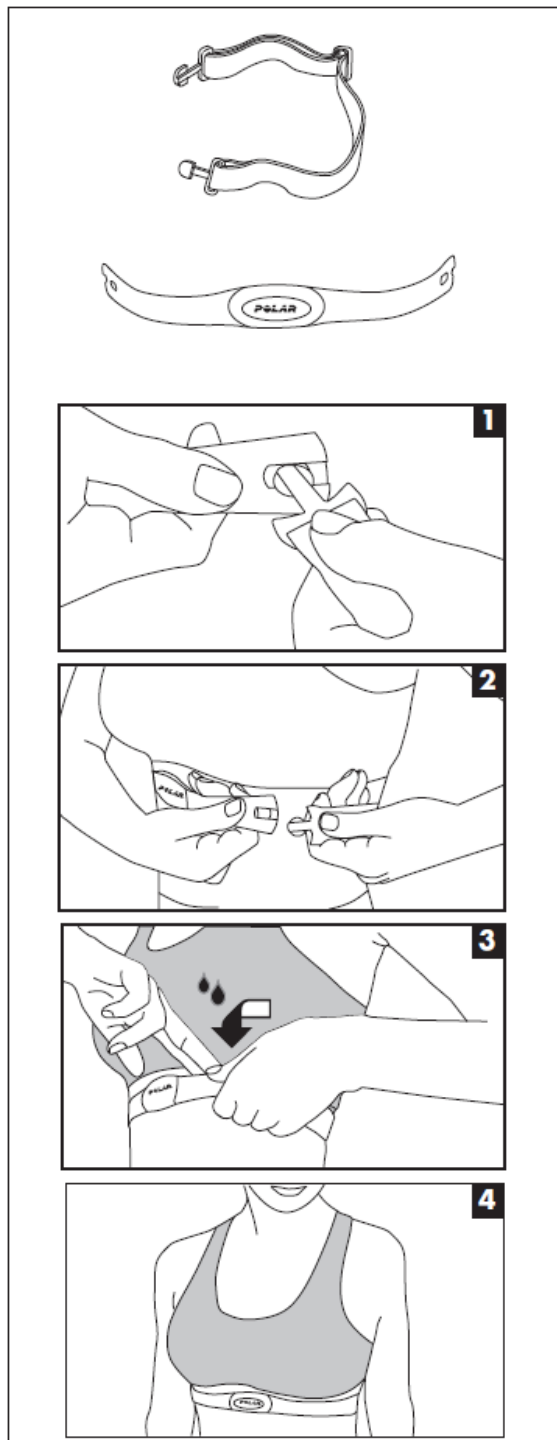
Ezután mozdítsa el az érzékelő egységet pár centire a testétől, és keresse meg a két elektróda területet a belső oldalon (az elektróda területeken apró barázdák vannak). Sós folyadékkal (pl. nyállal) vagy kontaktlencse folyadékkal nedvesítse be mindkét elektróda területet (3. ábra). Helyezze vissza az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

MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ KARBANTARTÁSA

Minden egyes használat után alaposan törölje szárazra a mellkasi szívritmus-érzékelőt. A mellkasi szívritmus-érzékelő akkor kapcsol ki, ha azt eltávolítja a testéről, és az elektródás területek megszáradnak. Ha a mellkasi szívritmus-érzékelőt nem törli szárazra használat után, akkor az a szükségesnél hosszabb ideig marad bekapcsolva, ezzel idejekorán lemerítve az akkumulátort.

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

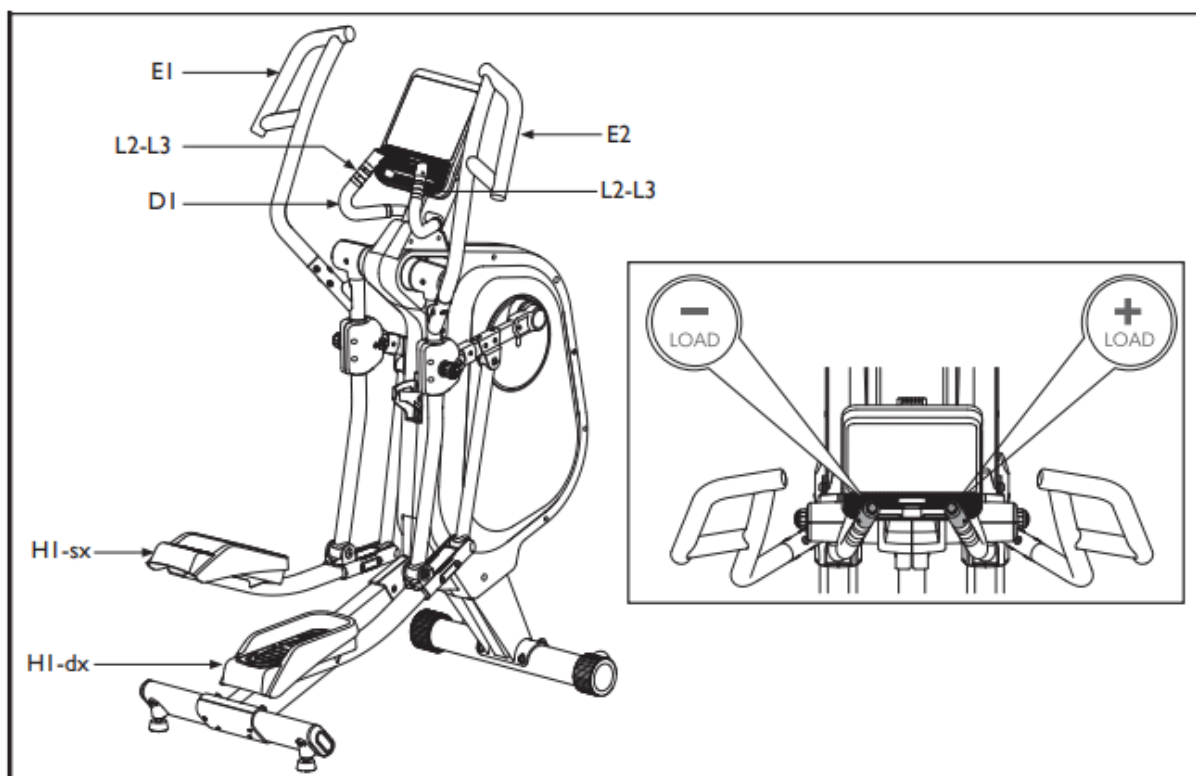
Az érzékelő egységet nedves ronggyal tisztítsa — sose használjon alkoholt, oldószert vagy vegyi anyagokat. A mellkasi szíjat kézzel mossa ki, majd teregesse ki és hagyja megszáradni.



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 érdekében szükséges a megfelelő izomkontroll fenntartása!**

1. Fogja meg a kormányt (D1), majd lépjen fel a lábtartókra (H1). Először az alacsonyabban lévő pedálra lépjen fel, majd a másik lábával a másik pedálra (H1). **FIGYELEM: Ügyeljen az egyensúly megtartására, miközben fellép az edzőgép lábtartóira!**
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 (E1 és E2) 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. Az intenzitás beállításához használhatja a kormány végén elhelyezett gombokat (LOAD +/-). A pulzusérték megállapításához helyezze mindkét kezét a kormánykaron elhelyezett markolati pulzusérzékelőkre (L2-L3).
5. Edzéskor a háta legyen mindig egyenes, elkerülve a test egyensúlyának a felbomlását. Mindvégig két karral és két lábbal koordinálja a mozgást!



KIJELZŐ FUNKCIÓK

Az edzőgép rendelkezik egy 10,1"-os érintőképernyős kijelzővel, mely lehetővé teszi az edzésprogramok kezelését különböző üzemmódokban, az edzések nyomon követését és tárolását a memóriában.

Az integrált Wi-Fi interfész lehetővé teszi az internethez való csatlakozást. Így elérhetővé válik további alkalmazások futtatása, melyek segítségével még szórakoztatóbbá és vonzóvá teheti edzésélményeit.

A következő alkalmazások vannak előre telepítve: Chrome, Facebook, Twitter, Instagram, Youtube, Netflix*, Spotify*, Prime Video*. (*az előfizetést nem tartalmazza).

Az integrált Bluetooth 4.0 interfész lehetővé teszi az eszköz vezérlését harmadik féltől származó, az FTMS (Fitness Machine Service) protokollal kompatibilis alkalmazásokkal.

A Kinomap előre telepítve van (az előfizetést nem tartalmazza), de telepíthet más alkalmazásokat, például a népszerű Zwiftet.

MEGJEGYZÉS: A harmadik féltől származó alkalmazásokkal való interakció szintje nem garantált, és a frissítések függvényében változhat.

A kijelző bekapcsolásához nyomja meg a képernyő alatt található "Gyorsindító" gombot. A gomb megnyomásával elindítja az Android operációs rendszert és az iConsole+ App-ot, a művelet végén a kijelzőn megjelenik a Fő képernyő.



- A "Gyorsindító" gomb két funkciót lát el:
- bekapcsolja a kijelzőt az Android rendszer betöltésével,
 - bekapcsolja a kijelzőt energiatakarékos állapotból.



Android operációs rendszer indítása



Fő képernyő



A kijelző alsó részében található a számláló panel, ahol az első használatbavételtől számított edzésadatok összegzése látható.

MENÜ:

- felhasználói fiók és profil beállítása. Edzésarchívum. Rendszerbeállítások.

MULTIMÉDIA:

- multimédiás alkalmazások telepítése és alkalmazása az Android operációs rendszer által.

SZÁMLÁLÓK (My Training):

- Total Distance – összesített távolság
- Total Time – összesített időtartam
- Total Calories – összesített kalóriamennyiség
- AVG, Workout Distance – aktuális edzésprogramban megtett távolság
- AVG, Calories Burned – aktuális edzésprogramban elégetett kalóriamennyiség

A megjelenített információk hasznosak az ütemezett karbantartási célokra és a termék általános használatának nyomon követésére.

EDZÉSPROGRAMOK:

- hozzáférés az edzésprogramokhoz

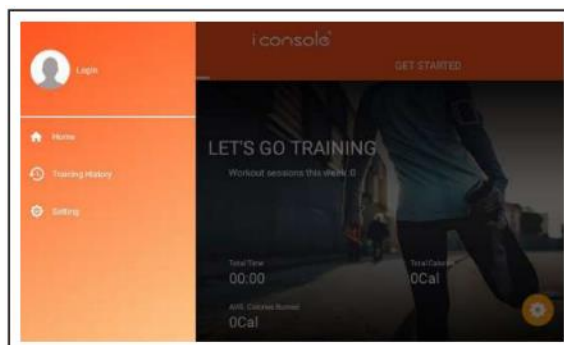
A főképernyő jobb oldalon található a **BEÁLLÍTÁSOK** sárga gombja. A gomb megnyomásával megjelenik az oldalsáv, amely 5 gombból áll a konzol fő hardveres vezérlőinek beállításához:

- **BLUETOOTH** – Elérhető Bluetooth-eszközök párosítása.
- **WI-FI** – Wi-Fi ki- és bekapcsolása. Elérhető Wi-Fi hálózatok listája
- **ÓRA** – Aktuális dátum és idő manuális beállítása, vagy automatikus időzónabeállítás a Wi-Fi hálózaton keresztül.
- **FÉNYERŐ** – Képernyő fényerejének a szabályozása.
- **HANGERŐ** – Hangszórók hangerejének a szabályozása.

MENÜ

A következő műveletek hajthatók végre az általános beállítások menüben:

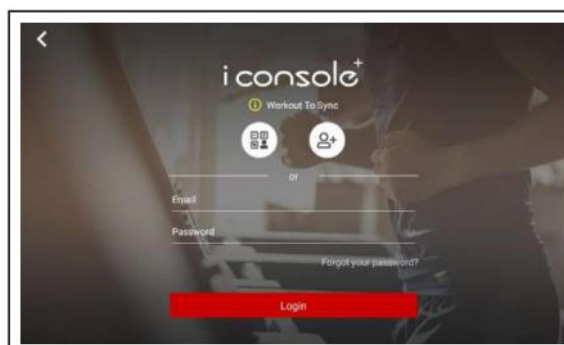
- Felhasználói profil létrehozása személyes adatokkal;
- Archívum hozzáférés, mely tartalmazza a korábban elvégzett edzések adatait dátum szerint listázva;
- Rendszerbeállítások. Hozzáférés a konzol szoftver- és hardverbeállításokhoz.



Regisztrációhoz és felhasználói profil létrehozásához nyomja meg a „Bejelentkezés” feletti személyi ikont. Új fiók létrehozásához három lehetőség közül választhat:

- Facebook fiókkal;
- Google fiókkal;
- saját email címmel és jelszóval.

Bejelentkezést követően meg kell adni a személyes adatokat: életkor, magasság, testsúly, neme - férfi/nő, lakóhely.

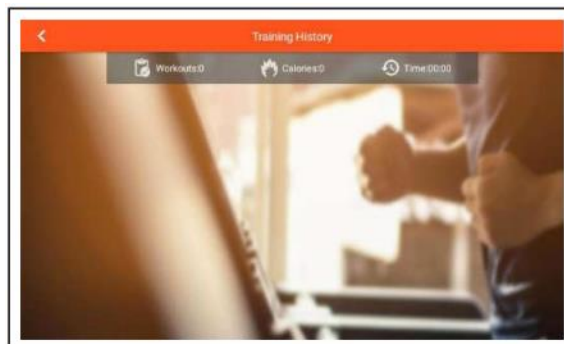


Megjegyzés: a felhasználói profilban megadott személyes adatokat a konzol szoftvere a számítási algoritmusokhoz használja, mint például a szívritmus edzésprogram.

EDZÉSARCHÍVUM:

A képernyőn megjeleníthető az összes korábban elvégzett tevékenység listája dátum szerint rendezve a kapcsolódó tárolt edzésadatokkal együtt.

Ezen információk felhasználásával elemzések és értékelések végezhetők az elért eredmények összehasonlításával.



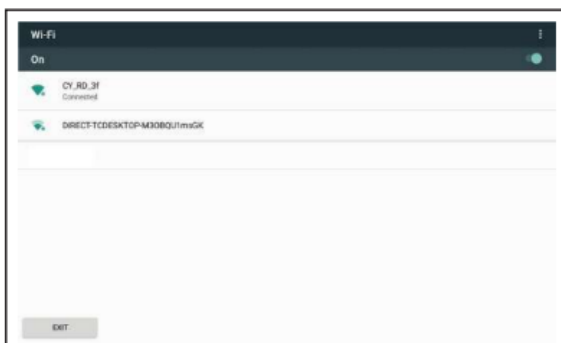
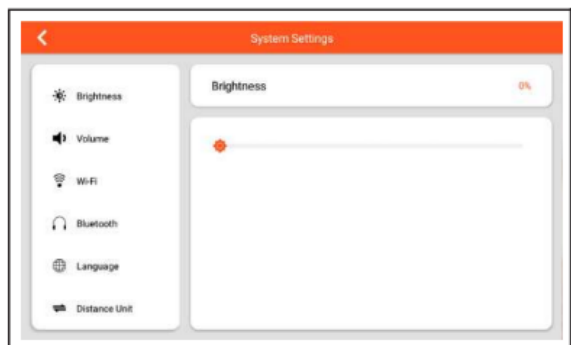
Az iConsole+ interfész aktuális szoftververziója megjelenik a felhasználói felület BEÁLLÍTÁSOK (Settings) menüjében, és ha szükséges, ellenőrizheti, hogy van-e új frissítendő szoftver.

Ezenkívül megjelenik a felhasználói felület szövegének a kiválasztott nyelve és a kiválasztott mértékegység (mértékegység (mértékegység vagy kilométer)).



Rendszerbeállítások (System Settings):

- képernyő fényerejének beállítása,
- a beépített hangszórók hangerejének beállítása,
- Wi-Fi hálózat kiválasztása,
- Bluetooth eszköz kiválasztása,
- a felhasználói felület nyelvének kiválasztása,
- a távolságra és sebességre vonatkozó mértékegységének kiválasztása.



Rendszerfrissítés:

A beállítások menüjében a Rendszerfrissítés gomb megnyomásával elérheti az Alkalmazáskezelő (Application Manage) menüt a telepített alkalmazások frissítésének ellenőrzéséhez, beleértve az iConsole+ felhasználói felületet is.

Amikor egy alkalmazást frissítenek, a jobb oldali gomb a „Legfrissebb” rövidítést jelzi, ellenkező esetben, ha új verzió található a szerveren, a jobb oldali gomb az „Upgrade” rövidítést jelzi; nyomja meg a gombot a letöltés elindításához és a memóriában lévő alkalmazás frissítéséhez.



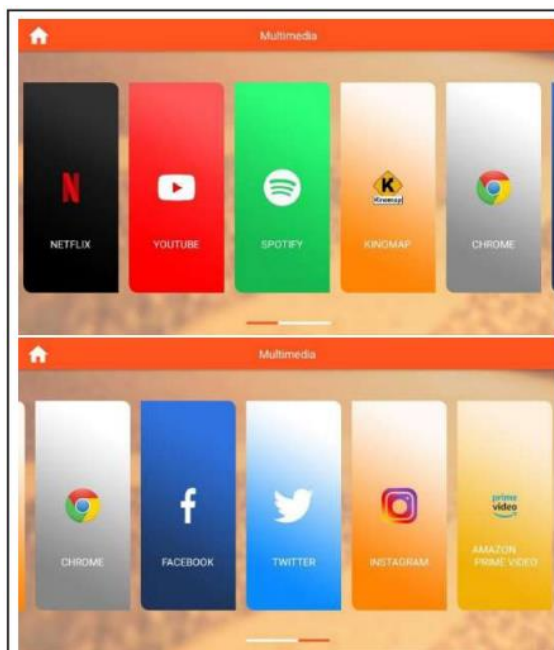
MULTIMÉDIA

Az iConsole+ interfész különösen magával ragadó eleme a mellékelt szoftvercsomag részét képező multimédiás alkalmazások.

Mivel a konzol Android operációs rendszert használ, nem szükséges mobileszközhez csatlakoztatni; csak annyit kell tennie, hogy csatlakoztatja egy Wi-Fi hálózathoz, és a Multimédia panelen nyissa meg a kívánt alkalmazást.

Az edzések során YouTube-videókat nézhet, internetezhet, Netflixet nézhet vagy zenét hallgathat a Spotify-on.

Az alkalmazások több oldalon is elrendezhetők, az összes alkalmazás megtekintéséhez húzza el az újat a képernyőn jobbra vagy balra.



Parancsikonok:



a gomb megnyomásával megjelenítheti az aktuális edzés adatokat vagy elrejtetheti a képernyő alján lévő sávban;



a gomb megnyomásával visszatérhet a rendszerbeállítások utoljára megtekintett oldalára,



a gomb megnyomásával visszatérhet a főoldalra;



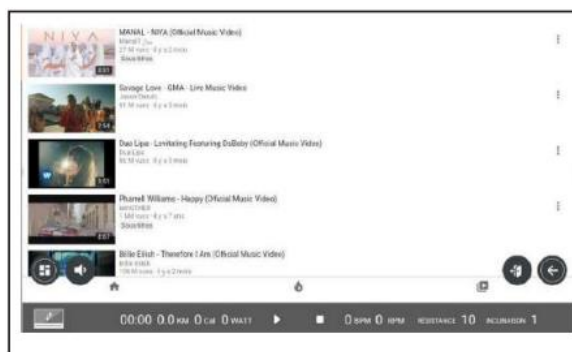
a gomb megnyomásával indíthat el programot;



a gomb megnyomásával tudja leállítani az aktuális programot;



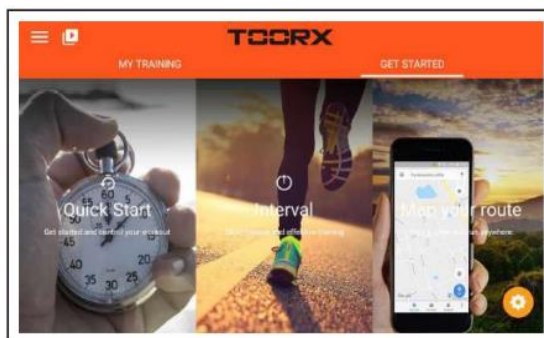
a gomb megnyomásával tudja a hangerőt beállítani.



EDZÉSPROGRAMOK

A „Get Started” gomb megnyomásával az alábbi edzésprogramok közül választhat:

- **Quick Start:** manuális edzésprogram.
- **Interval:** Intervallum program.
- **Map My Route:** Kartográfiai nyomvonal program.
- **Constant Power:** Állandó teljesítmény – Watt program.
- **Programs:** előre beépített edzésprogramok.
- **Heart Rate Control:** HRC vezérelt szívritmus-alapú edzésprogram.
- **FTMS:** intelligens funkciók vezérlése Bluetooth-on keresztül.



A kijelző a következő adatokat jeleníti meg:

SPEED (sebesség) – az aktuális sebesség értékét jeleníti meg.

RPM - 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.

LEVEL (terhelés) – mutatja az edzés intenzitás szintjét (16 szint, elektronikusan vezérelt).

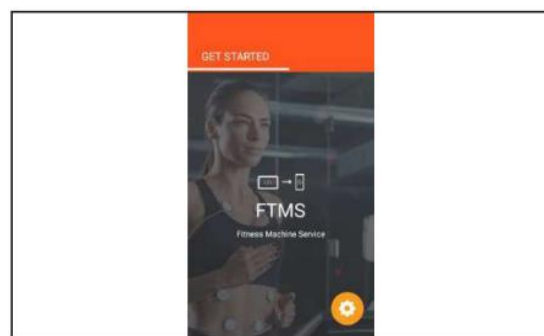
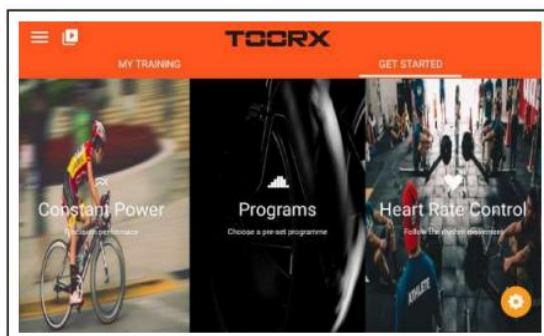
WATT – mutatja a hozzávetőleges leadott energiamennyiséget, teljesítményt (Wt)

CALORIES (kalória) - mutatja az elégetett kalóriák számát (kcal), vagy a kalória programból hátramaradt kalóriák számát (*).

HEART RATE (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.

HR ZONE – szívritmus zónák, melyek az edzés intenzitása alapján a maximális pulzusszámhoz vannak viszonyítva (*).

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



MANUÁLIS ÜZEMMÓD – QUICK START (gyors indítás)

A QuickStart üzemmód a legegyszerűbb és leggyorsabb módja az edzőgép használatának

A gyors indítás programban a következő három adat egyikét állíthatja be edzési célként: Időtartam, Távolság vagy Kalória. Miután kiválasztotta és beállította a célkitűzését, indítsa el az edzésprogramot a START gomb megnyomásával.

QuickStart üzemmódban a kijelzőn a számlálók 0-tól kezdik a számlálást: idő, távolság, kalória.

Miközben edz, a kormányon elhelyezett (+ és -) gombok segítségével tudja növelni, ill. csökkenteni az edzés intenzitásszintjét: 16 fokozat.

Nyomja meg a PAUSE gombot az edzés ideiglenes leállításához, vagy nyomja meg a STOP gombot az edzés befejezéséhez és a Quick Start programból való kilépéshez.

Az edzésprogram végén a kijelzőn megjelenítődnek az adatok összegzése.

Megjegyzés: A pulzusszám akkor jelenik meg, ha megfogja a kormány pulzusérzékelőit, vagy ha viseli a mellkasi szívritmus-érzékelőt (opcionális).



INTERVALLUM EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

Edzésprogramok menüpontban (Get Started) válassza ki az Intervallum edzésprogramot (Interval).

Az Intervallum edzésprogram lehetővé teszi a robbanékony erő fejlesztését célzó edzés végrehajtását az aktivitási idő és az ismételt ciklus helyreállítási idejének váltakozása alapján.

Az Intervallum edzésprogramban a tevékenység időtartama és a helyreállítási idő külön-külön kerül beállításra a váltakozó ciklusok számának megadásával; továbbá az aktivitási szakaszban beállítható a nehézségi szint és az elérendő pedálfordulatok száma.

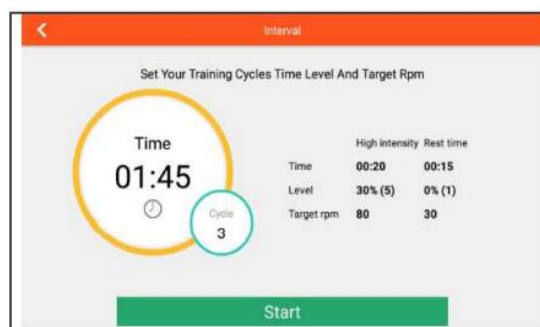
- Nyomja meg a START gombot az edzés megkezdéséhez. Az egyperces bemelegítési szakaszt (Warm up) követően elindul a program. Az aktivitási fázist felváltja a felépülési fázis.

- Az edzés megkezdését követően, az aktivitási szakaszban (High intensity) lehetőség van az intenzitás beállítására a kormányon elhelyezett gombok megnyomásával.

- Nyomja meg a PAUSE gombot az edzés ideiglenes leállításához, vagy nyomja meg a STOP gombot az edzés befejezéséhez és az Intervallum programból való kilépéshez.

Az edzésprogram végén a kijelzőn megjeleníődnek az adatok összegzése.

Megjegyzés: A pulzusszám akkor jelenik meg, ha megfogja a kormány pulzusérzékelőt, vagy ha viseli a mellkasi szívritmus-érzékelőt (opcionális).



TÉRKÉPNYOMVONAL EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

Edzésprogramok menüpontban (Get Started) válassza ki a Térképnymvonal edzésprogramot (Map My Route). A Térképnymvonal edzésprogram lehetővé teszi egy szimulált edzés végrehajtását egy valós útvonalon, amelynek az útvonala a Google térképen van megtervezve.



Az útvonal megtervezéséhez nagyítson rá a térkép azon részére, ahol szeretné edzésprogramját végezni.



Jelölje be a kiinduló pontot, tartsa az ujját hosszan a térkép azon pontján, ahol megszeretné kezdeni edzését mindaddig, amíg meg nem jelenik egy zöld jelölő.



Nagyítson rá a térképre és állítsa be az érkezési pontot, tartsa az ujját hosszan az érkezési ponton mindaddig, amíg meg nem jelenítődik egy piros jelölő. Amennyiben a kapott útvonal nem megfelelő, akkor a türkiz jelölő gomb megnyomásával törölheti azt. **Megjegyzés:** Kínai területen válassza a dedikált térképet.

Az edzésprogram megkezdéséhez nyomja meg a START gombot. A gyakorlat során az ikon a nyomon követett útvonalon mozog. Menet közben erőszintjének megfelelően növelheti vagy csökkentheti edzése intenzitás szintjét.



A dupla nyíl gomb megnyomásával tudja az aktuális adatokat megjeleníteni vagy elrejteni (idő, elégetett kalória, távolság, teljesítmény, sebesség és pulzusszám, RPM).

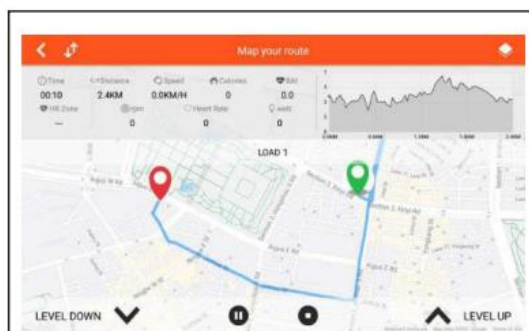
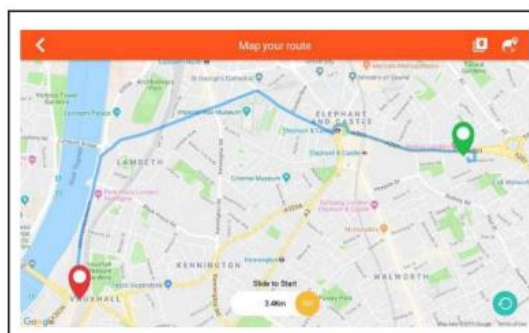
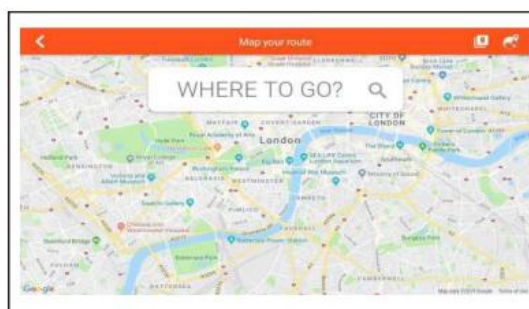


A dedikált gomb megnyomásával tud a Google térképnézet utcaterképről műholdas nézetre váltani.

Nyomja meg a PAUSE gombot az edzés ideiglenes leállításához, vagy nyomja meg a STOP gombot az edzés befejezéséhez és a programból való kilépéshez.

Az edzésprogram végén a kijelzőn megjelenítődnek az adatok összegzése.

Megjegyzés: A pulzusszám akkor jelenik meg, ha megfogja a kormány pulzusérzékelőt, vagy ha viseli a mellkasi szívritmus-érzékelőt (opcionális).



WATT (teljesítmény) EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

A teljesítmény - egy egységnyi idő alatt elvégzett munkát jelent, mértékegysége: Watt. A watt-méréses edzés előnye, hogy minden esetben direkt, az edzéshez legjobban felhasználható információt adja: **a pedálokra leadott erőt** - ezt nem befolyásolja külső körülmény (pl: hőmérséklet, páratartalom stb.)

Edzésprogramok menüpontban (Get Started) válassza ki a WATT edzésprogramot (Constant Power). Ebben az edzésprogramban az edzés intenzitását a konzol szabályozza.

Állítsa be az edzés időtartamát (TIME) és a teljesítmény értékét (TARGET POWER), hogy fenntartsa a "cél teljesítményt" az edzés során.

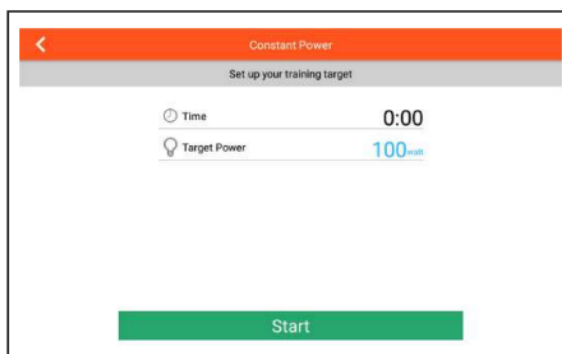
Edzésprogram indításához nyomja meg a START gombot.

Az edzés megkezdését követően, szükség esetén, lehetőség van az intenzitás szint módosítására.

Nyomja meg a PAUSE gombot az edzés ideiglenes leállításához, vagy nyomja meg a STOP gombot az edzés befejezéséhez és a programból való kilépéshez.

Az edzésprogram végén a kijelzőn megjelenítődnek az adatok összegzése.

Megjegyzés: A pulzusszám akkor jelenik meg, ha megfogja a kormány pulzusérzékelőt, vagy ha viseli a mellkasi szívritmus-érzékelőt (opcionális).



FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA

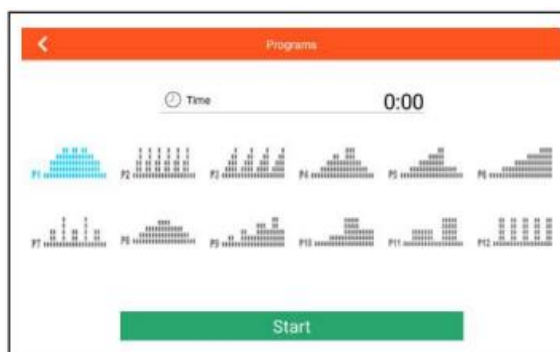
Edzésprogramok menüpontban (Get Started) válassza ki a fedélzeti edzésprogramot (Programs).

Válassza ki a tizenkét előre beépített fedélzeti edzésprogram egyikét: P1÷P12, a választott program profiljának a megnyomásával. Ezután állítsa be az edzés időtartamát, TIME a felső mezőben, majd nyomja meg a START gombot az edzés elindításához. Az edzésprogram intenzitás szintjét mindvégig a konzol szabályozza, de menet közben szükség esetén módosítható.

Nyomja meg a PAUSE gombot az edzés ideiglenes leállításához, vagy nyomja meg a STOP gombot az edzés befejezéséhez és a programból való kilépéshez.

Az edzésprogram végén a kijelzőn megjelenítődnek az adatok összegzése.

Megjegyzés: A pulzusszám akkor jelenik meg, ha megfogja a kormány pulzusérzékelőit, vagy ha viseli a mellkasi szívritmus-érzékelőt (opcionális).



H.R.C. SZÍVRITMUS EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA

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

Edzésprogramok menüpontban (Get Started) válassza ki a H.R.C. szívrítmus edzésprogramot (Heart Rate Control).

Állítsa be a felhasználó életkorát és a HRC edzésprogram időtartamát, majd adja meg a betartandó pulzus-küszöbértéket.

Válassza ki a beépített szívrítmus edzésprogramok egyikét:

- 55% - zsírégető edzés
- 75% - aerob edzés
- 90% - anaerob edzés
- TAG - egyéni pulzusérték beállítás

Az első három edzésprogram esetén a kijelző figyelembe veszi a felhasználó életkorát.

Edzésprogram indításához nyomja meg a START gombot.

A H.R.C. edzésprogram során a kijelző folyamatosan figyelemmel kíséri a felhasználó pulzusát, és a beállított cél-pulzusértéknek megfelelően automatikusan szabályozza a pedálok ellenállását, erősségi fokozatát. Edzésekor, ha túl erősnek vagy gyengének ítéli meg az edzésprogram intenzitás fokozatát, akkor azt manuálisan módosíthatja.

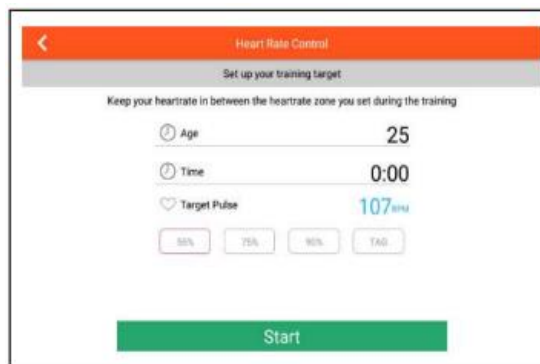
Az edzésprogram a beállított idő célkitűzésének megfelelő ideig tart.

Nyomja meg a PAUSE gombot az edzés ideiglenes leállításához, vagy nyomja meg a STOP gombot az edzés befejezéséhez és a programból való kilépéshez.

Az edzésprogram végén a kijelzőn megjelenítődnek az adatok összegzése.

Megjegyzés: H.R.C. edzésprogram alkalmazásához ajánlott a mellkasi pulzusérzékelő viselete, 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.

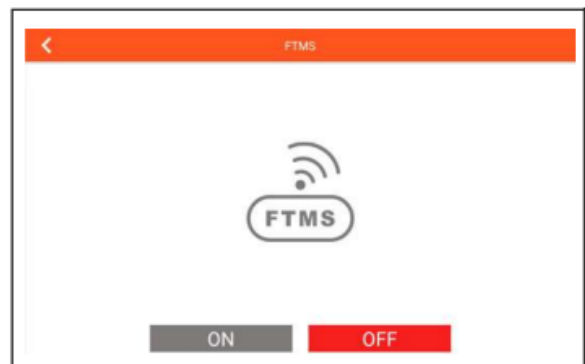
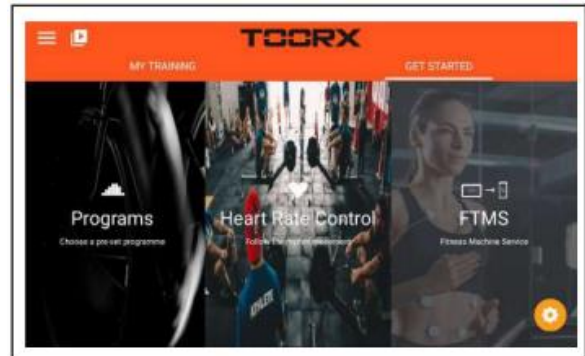
Megjegyzés: A mellkasi szívrítmus érzékelő szíj nem tartozéka az edzőgépnek. A mellkasi szívrítmus érzékelő beszerzésével kapcsolatosan érdeklődjön az edzőgép értékesítőjénél.



FTMS – intelligens funkciók vezérlése

Az FTMS engedélyezésével Bluetooth-on keresztül csatlakoztathat kompatibilis külső érzékelőket és népszerű harmadik féltől származó alkalmazásokat használhat az eszköz és az edzési módok kezeléséhez.

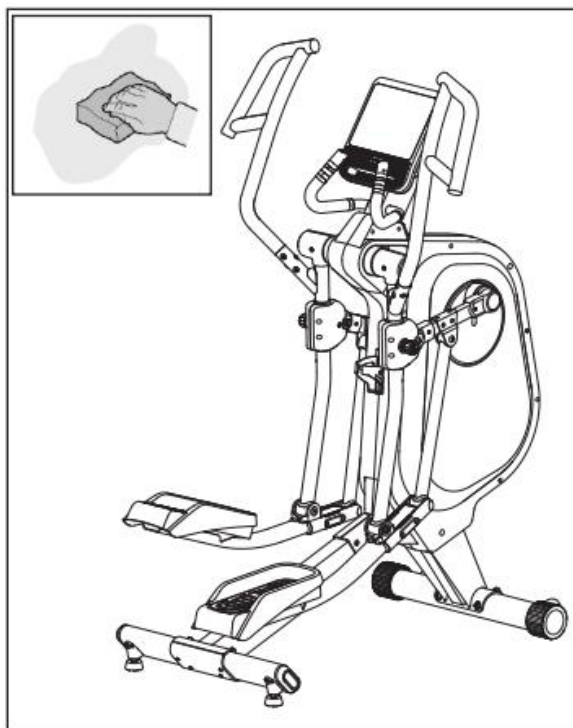
Edzésprogramok menüpontban (Get Started) válassza ki az FTMS – intelligens funkciók vezérlését Bluetooth-on keresztül (FTMS).



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.

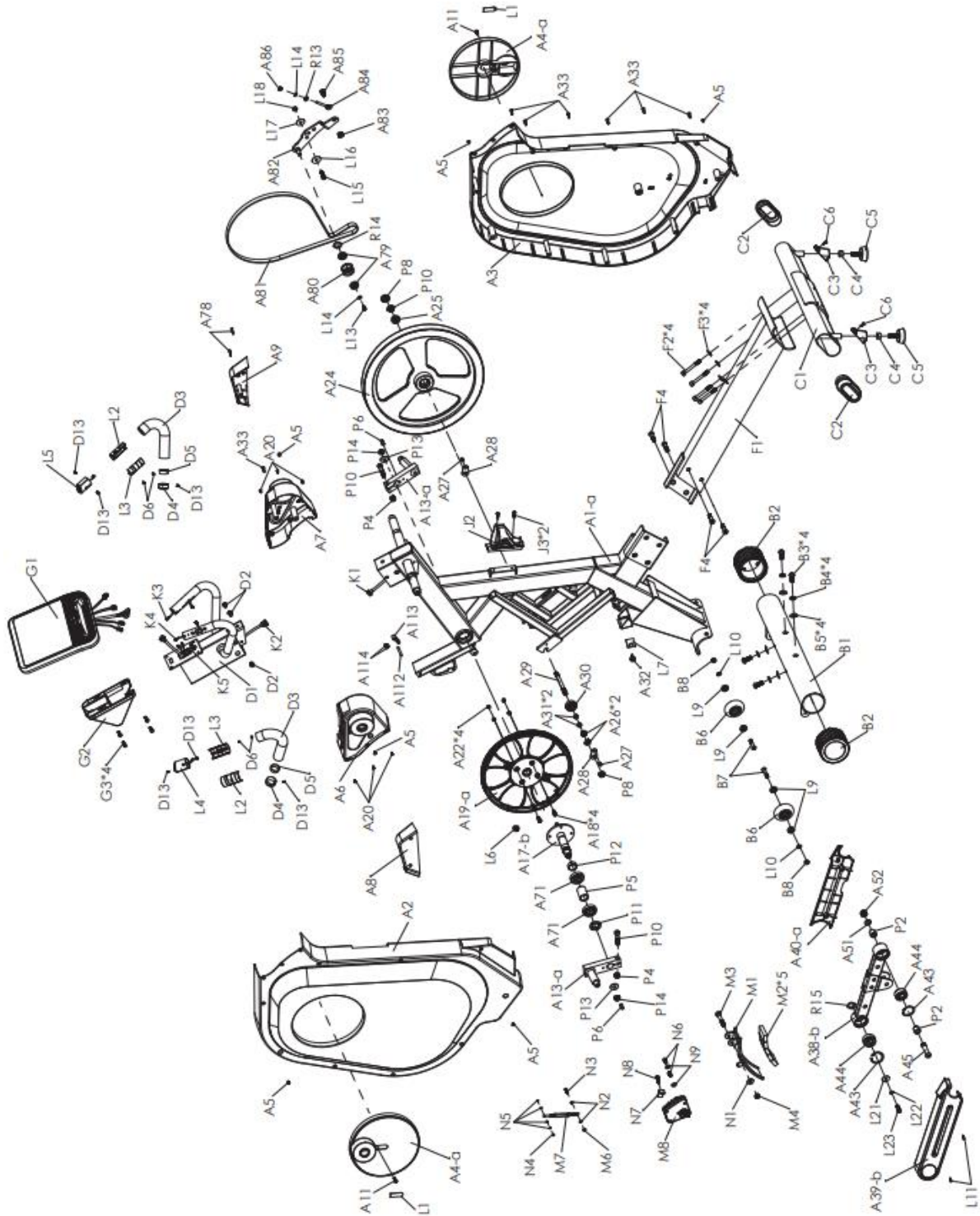


ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓK

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

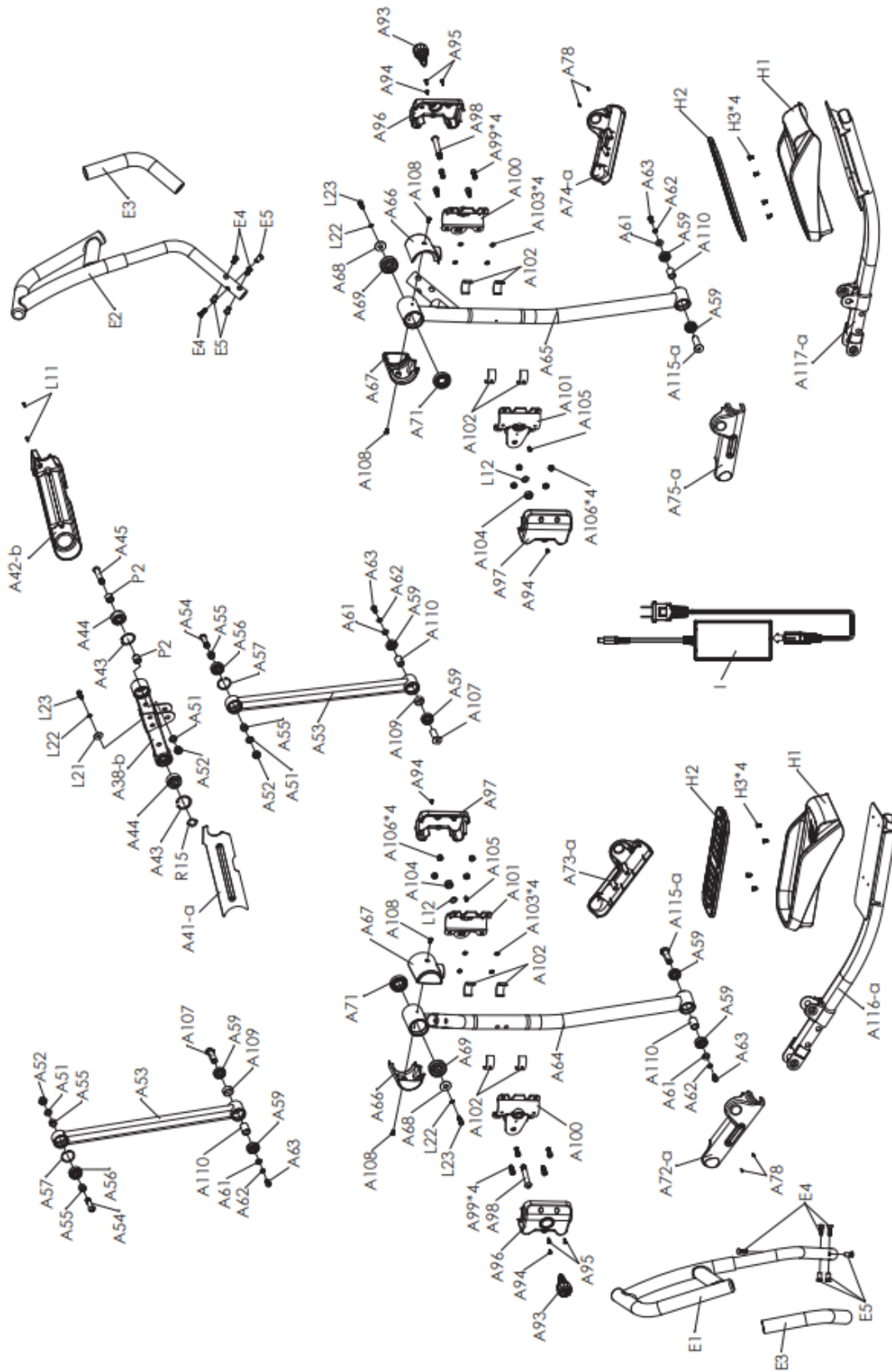
Kérjük, használja az elektromos hulladékok gyűjtésére kijelölt újrahasznosító létesítményeket! Az ilyen létesítmények használatával segíti természeti értékeink megőrzését és a környezet védelmére vonatkozó európai szabványok javítását. Az ártalmatlanítás biztonságos és szakszerű módszereivel kapcsolatos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





ROBBANTOTT ÁBRA_2

ERX 900 TFT



TGORX
FITNESS IN MOTION

Forgalmazó:



www.fittsport.com