

TCORX
FITNESS IN MOTION

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

RX100



Revisione : 00

Edizione : 08/16



TARTALOMJEGYZÉK

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
MELLKASI PULZUSMÉRŐ ALKALMAZÁSA (opcionális)	4
KIJELZŐ FUNKCIÓK	5
GOMB FUNKCIÓK	6
EDZŐGÉP ÜZEMBEHELYEZÉSE	7
QUICK START - MANUÁLIS ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA	8
MANUÁLIS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA	8
FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA	9
FELHASZNÁLÓI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA	10
H.R.C EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA	11
WATT (teljesítmény) EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA	12
BODY FAT TEST – PROGRAM ALKALMAZÁSA	12

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 edzőcipőt.
 6. Rendszeresen ellenőrizze és rögzítse megfelelően a berendezés tartozékait.
 7. 16 évnél fiatalabb gyerekeket, ill. háziállatokat ne engedjen az edzőgéphez.
 8. Legyen mindig óvatos az edzőgépre történő le- és felszálláskor.
 9. A túledzés komoly egészségügyi problémákat okozhat vagy halált. Ha bármilyen fájdalmat érez edzése közben, álljon meg, pihenjen és hűtse le magát.
 10. Az edzőgép hálózatra történő csatlakoztatásakor, a tápkábelt dugja be egy földelt konnektorba. Ne csatlakoztasson erre az áramkörre más gépet. Tartsa a tápkábelt távol a fűtőtestektől.
-
- NE helyezze az edzőgépet garázsba, udvarba, nyitott teraszra vagy víz közelébe. Tartsa az edzőgépet szobai körülmények között, fedett, zárt térben, portól és nedvességtől távol. NE helyezze az edzőgépet olyan helyre, ahol ki van téve nyílt légköri viszonyoknak (eső, direkt napsütés, szél stb).
 - NE használja az edzőgépet kereskedelmi célból, ne kölcsönözze, és ne használja intézményi keretek között. Az edzőgépet kizárólag otthoni használatra tervezték.
 - 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.

MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ ALKALMAZÁSA (opcionális)

MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ FELHELYEZÉSE

A mellkasi szívrítmus-érzékelő két részből áll: a mellkasi szíjból és az érzékelő egységből. Helyezze a mellkasi szíj egyik végét az érzékelő egység egyik végén található részbe, az 1. ábra alapján. Nyomja meg az érzékelő egység végét a csat alatt a mellkasi szíjon. A pántnak egy szinten kell lennie az érzékelő egység elejével.

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

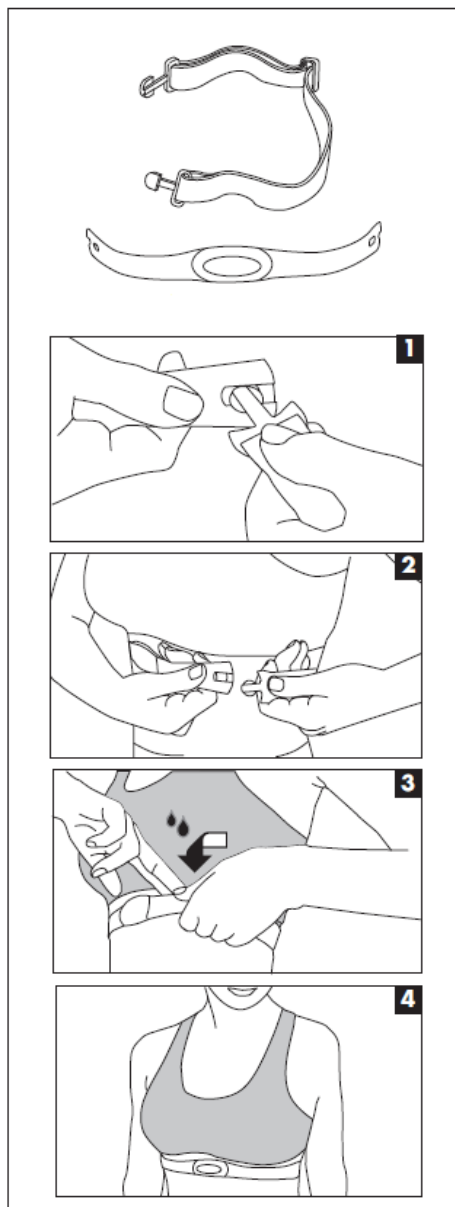
Ezután mozgassa el az érzékelő egységet pár centire a testétől, és keresse meg a két elektróda területet a belső oldalon (az elektróda területeken apró barázdák vannak). Sós folyadékkal (pl. nyállal) vagy kontaktlencse folyadékkal nedvesítse be mindkét elektróda területet (3. ábra). Helyezze vissza az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

MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ KARBANTARTÁSA

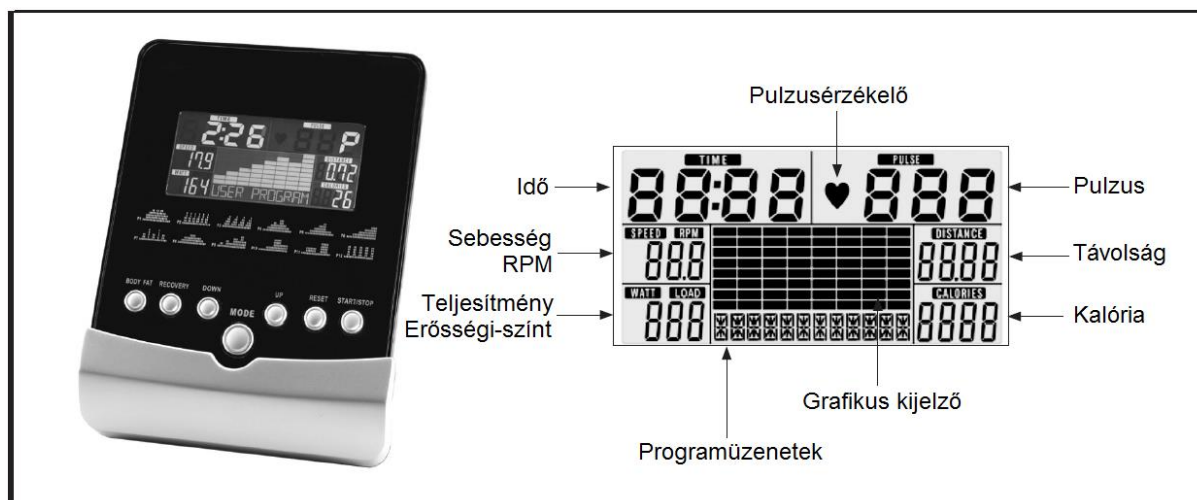
Minden egyes használat után alaposan törölje szárazra a mellkasi szívrítmus-érzékelőt. A mellkasi szívrítmus-érzékelő akkor kapcsol ki, ha azt eltávolítja a testéről, és az elektródás területek megszáradnak. Ha a mellkasi szívrítmus-érzékelőt nem törli szárazra használat után, akkor az a szükségesnél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

A mellkasi szívrítmus-érzékelőt ne tárolja nejlonzsatyorban 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:

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.

Grafikus kijelző – az edzésprogram grafikus profil megjelenítése.

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 (fokozat) – mutatja az aktuális edzésprogram erősségi-szintjét.

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.

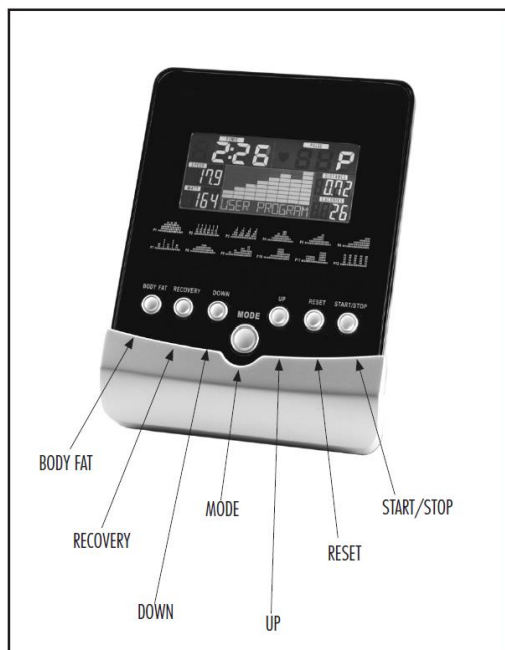
GOMB FUNKCIÓK

MODE gomb

- a MODE gombbal tudja kiválasztani a kívánt edzésprogramot: Manuális edzésprogram; Fedélzeti edzésprogramok P01 ÷ P12; Felhasználói edzésprogram; Szívritmus edzésprogram; WATT (teljesítmény) edzésprogram;
- a MODE gombbal tudja a kiválasztott edzésprogram paramétereit beállítani (idő, távolság, kalória, pulzus);

START / STOP gomb

- az edzésprogram indításához nyomja meg a START / STOP gombot;
- az elindított edzésprogram szüneteltetéséhez nyomja meg a START / STOP gombot, majd nyomja meg ismét a gombot az edzésprogram folytatásához;
- 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 célkitűzéseit: időtartam, távolság, kalória, pulzus;
- az UP és DOWN gombokkal növelheti vagy csökkentheti az aktuális edzésprogram erősségi-fokozatát (16 fokozat);

RESET gomb

- a RESET gomb megnyomásával tudja törölni a bevitt adatokat az adatbeviteli üzemmódban;
- tartsa lenyomva hosszan a RESET gombot a kijelzőn megjelenített adatok lenullázásához;

BODY FAT gomb

- testzsír mérés funkció indításához nyomja meg a BODY FAT gombot;

RECOVERY gomb

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

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

Automatikus KI /BE kapcsolás:

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

EDZŐGÉP ÜZEMBEHELYEZÉSE

- ❖ Dugja be a tápkábelt egyik végét az edzőgépen 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.
- ❖ Mielőtt használatba venné az edzőgépet szükséges előtte elvégezni a személyes felhasználói profil beállításokat: nem, kor, súly, magasság. Négy felhasználói profil beállítására van lehetőség: 1 ÷ 4. Minden egyes rögzített beállítást követően nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez.
- ❖ A felhasználó nemének a beállításhoz a kijelzőn a SEX felirat olvasható. Az UP és DOWN gombok segítségével válassza ki a felhasználó nemét (Férfi/Nő), majd a megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- ❖ A kijelzőn az AGE felirat olvasható. Az UP és DOWN gombok segítségével adja meg a felhasználó életkorát, majd a megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- ❖ A kijelzőn a HEIGHT felirat olvasható. Az UP és DOWN gombok segítségével adja meg a felhasználó magasságát, majd a megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- ❖ A kijelzőn a WEIGHT felirat olvasható. Az UP és DOWN gombok segítségével adja meg a felhasználó súlyát, majd a megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.

A felhasználó profilja a beállításokat követően elmentődik a kijelző memóriájában és bármikor alkalmazható edzései során, illetve módosítható a későbbiekben.

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 viseli a mellkasi szívritmus-érzékelőt (opcionális) vagy 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.
- ❖ A kijelzőn a MANUAL felirat villog. Az edzésprogram kiválasztásának a megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot.
- ❖ TIME feliratú kijelző villog. Állítsa be az edzésprogram időtartamát az UP és DOWN gombok segítségével, majd nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez.
- ❖ 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.
- ❖ 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.
- ❖ PULSE feliratú kijelző villog. 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.
- ❖ 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 (P01 ÷ P12) alkalmazásakor a kijelző automatikusan szabályozza a pedálok ellenállási fokozatát. Edzés közben az edzésprogram beállítási profilját a grafikus kijelzőn tudja nyomon követni.

- ❖ A kijelző bekapcsolásához csatlakoztassa a tápkábelt a hálózatra.
- ❖ Miután bekapcsolta az edzőgépet, a kijelzőn a MANUAL felirat villog. Válassza ki az UP és DOWN gombok segítségével a kívánt 12db fedélzeti edzésprogram egyikét: P01 – 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 megerősítéshez.
- ❖ START gomb megnyomásával indíthatja a választott edzésprogramot. Amennyiben úgy kívánja, még beállíthatja a kalóriaértéket is, melyet a választott edzésprogram során kíván elégetni. Ebben az esetben 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.
- ❖ Továbbá beállíthat pulzusértéket is, melyet a választott edzésprogram során kíván tartani. 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.
- ❖ Nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához. A konzol a beállításoknak megfelelően automatikusan szabályozza a pedálok ellenállását.
- ❖ Egyéni időbeállítás esetén, az aktuális edzésprogram időszámítása a beállított értéktől visszafelé történik és az edzésprogram mindaddig tart, amíg az idő-visszaszámlálás el nem éri a „0” értéket. Az edzésprogram végeztével a kijelző hangjelzést ad.
- ❖ Az aktuális edzésprogramot bármikor leállíthatja a STOP gomb megnyomásával.

FELHASZNÁLÓI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA

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

- ❖ A kijelző bekapcsolásához csatlakoztassa a tápkábelt a hálózatra.
- ❖ Miután bekapcsolta az edzőgépet, a kijelzőn a MANUAL felirat villog. Válassza ki az UP és DOWN gombok segítségével a kívánt 4db felhasználói edzésprogram egyikét: U1 – U4, majd nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez.
- ❖ 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. A beállítások végeztével a grafikus kijelzőn megjelenik a konzol memóriájába frissen mentett teljes edzésprogram grafikus profilja.
- ❖ 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.
- ❖ Az aktuális edzésprogramot bármikor leállíthatja a STOP gomb megnyomásával.

H.R.C. 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 H.R.C. edzésprogramot, majd nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez.
- ❖ 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
 - H.R.C.-TAG - egyéni pulzusérték beállítás

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

- ❖ H.R.C.-TAG edzésprogram választása esetén, az alábbi beállításokat tudja elvégezni:
 - PULSE feliratú kijelző villog. 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 edzésprogramot, de beállíthat még egyéni időtartamot az edzésprogramhoz, ha úgy kívánja.
 - TIME feliratú kijelző villog. Állítsa be az edzésprogram időtartamát az UP és DOWN gombok segítségével, majd nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez.
- ❖ Az edzésprogram indításához nyomja meg a START / STOP gombot.
- ❖ Egyéni időbeállítás esetén, az aktuális edzésprogram időszámítása a beállított értéktől visszafelé történik és az edzésprogram mindaddig tart, amíg az idő-visszaszámlálás el nem éri a „0” értéket. Az edzésprogram végeztével a kijelző hangjelzést ad.
- ❖ 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, amennyiben túl erősnek vagy gyengének ítéli meg az edzésprogram intenzitás fokozatát, akkor a beállításokat manuálisan módosíthatja.

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. Amennyiben a kijelző már a minimális edzésintenzitásnál eléri a beállított pulzusértéket, akkor az edzésprogram leáll és a kijelző hangjelzést ad.

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.

- ❖ Csatlakoztassa a tápkábelt a hálózathoz a kijelző bekapcsolásához.
- ❖ Bekapcsolást követően a grafikus kijelzőn a MANUAL felirat kezd el villogni. Amennyiben korábban indított el edzésprogramot, akkor nyomja meg a RESET gombot, hogy törölje a kijelzőn lévő adatokat és visszatérjen az alapbeállításokhoz
- ❖ 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.
- ❖ Nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához. Az edzésprogram intenzitás szintjét a kijelző szabályozza, de edzés közben manuálisan módosítható az UP és DOWN gombok segítségével.
- ❖ Az aktuális edzésprogramot bármikor leállíthatja a STOP gomb megnyomásával.

BODY FAT TEST – PROGRAM ALKALMAZÁSA

A markolati pulzusérzékelők segítségével lehetséges ennek a programnak a végrehajtása. FIGYELEM: a megjelenített adatok, csak hozzávetőleges referencia adatok, kizárólag az edzés támogatására szolgálnak.

- ❖ Csatlakoztassa a tápkábelt a hálózathoz a kijelző bekapcsolásához.
- ❖ A program alkalmazásakor a pedálokat ne mozgassa. Nyomja meg a BODY FAT gombot a konzolon. Majd válassza ki a saját felhasználói profilját: U1-U4. Megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- ❖ Fogja folyamatosan a markolati pulzusérzékelőket a méréshez.
- ❖ A mérés befejezését követően a kijelzőn a következő adatok olvashatóak:
 - FAT% = testzsír százalékos aránya
 - BMI = testzsírtömeg-index

Amennyiben nem érzékelhető a felhasználó pulzusa, akkor a konzol hibaüzenetet küld. Ebben az esetben ismételje meg a fent leírt műveletet.

NEM / KOR	Sovány	Normális testsúly	Kissé túlsúlyos	Erősen túlsúlyos	Elhízott
Férfi ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Férfi > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Nő ≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Nő > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

Forgalmazó:



www.fittsport.com