

**TOORX**  
FITNESS IN MOTION

## HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



**SRX70S**



Cod : GRLDTOORXSRX70S

Rev : 00

Ed : 09/18



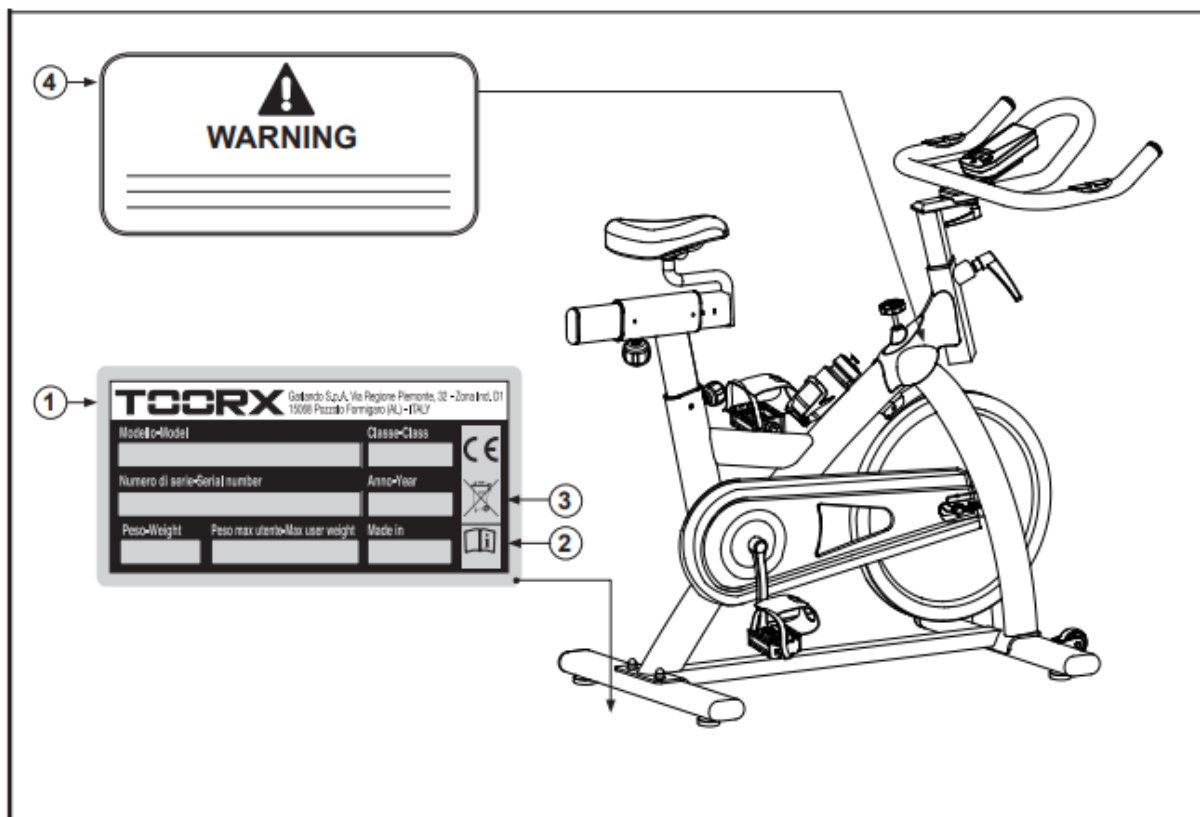
## TARTALOMJEGYZÉK

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK .....	3
FIGYELMEZTETŐ JELZÉSEK .....	4
MŰSZAKI JELLEMZŐK .....	5
ÖSSZESZERELÉS .....	6
EDZŐKERÉKPÁR SZINTEZÉSE és MOZGATÁSA .....	8
MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ ALKALMAZÁSA (opcionális) .....	9
KIJELZŐ és GOMB FUNKCIÓK .....	10
EDZÉS INTENZITÁS BEÁLLÍTÁSA .....	11
AKKUMULÁTOR CSERÉJE .....	12
KARBANTARTÁS és ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ .....	12
ROBBANTOTT ÁBRA .....	13
HÁTLAG, FORGALMAZÓ .....	14

## FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

1. Súlyos balesetek elkerülése érdekében olvassa el az alábbi biztonsági óvintézkedéseket, mielőtt használatba venné az edzőgépet.
  2. A tulajdonos felelőssége, hogy biztosítsa az edzőgép összes felhasználója számára a megfelelő óvintézkedéseket és figyelmeztesse őket a lehetséges veszélyekre.
  3. Kizárólag a használati útmutatóban leírtaknak megfelelően használja az edzőgépet.
  4. Az edzőkerékpárt otthoni használatra tervezték. Tartsa szobai körülmények között, fedett, zárt térben, portól és nedvességtől távol. Óvja a közvetlen napfénytől.
  5. Helyezze az edzőgépet vízszintes síkfelületre úgy, hogy minimum 0,6m szabad tér legyen körülötte. Helyezzen gumiszőnyeget az edzőgép alá, hogy megóvja a padlót és a szőnyeget a sérülésektől.
  6. Viseljen megfelelő sportruházatot az edzőgép használatkor. Atlétikai ruházatot egyaránt ajánljuk nőknek és férfiaknak. *Mindig viseljen tiszta sportcipőt az edzőgépen történő edzéshez.*
  7. Rendszeresen ellenőrizze és rögzítse megfelelően a berendezés tartozékait.
  8. Az edzőkerékpár és a kijelző tisztításához használjon puha, nedves ruhát és kis mennyiségű enyhe tisztítószeret.
  9. Legyen mindig óvatos az edzőkerékpárra történő le- és felszálláskor.
  10. Az edzőkerékpár használata közben a háta legyen mind egyenes; ne görbítse azt.
  11. A túledzés komoly egészségügyi problémákat okozhat vagy halált. Ha bármilyen fájdalmat érez edzése közben, álljon meg, pihenjen és hűtse le magát.
- 
- NE használja az edzőgépet edzőteremben, intézményes keretek között és ne adja azt bérbe.
  - NE helyezze az edzőgépet olyan helyre, ahol ki van téve nyílt légköri viszonyoknak (eső, direkt napsütés, szél stb).
  - 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 tegyen soha semmilyen tárgyat a berendezés nyílásaiba.
  - NE működtesse az edzőgépet, ha sérült, vagy nem működik megfelelően.
  - NE tisztítsa az edzőkerékpárt és kijelzőjét karcoló anyaggal vagy oldószerrel.
  - NE engedjen 16 éven aluli gyermekeket és háziállatokat a gép közelébe.
  - NE használja az edzőgépet 125 kg testsúlynál nehezebb személy.
  - NEM használhatják az edzőgépet azok a személyek, akik csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességgel, ill. kevés tapasztalattal és tudással rendelkeznek, kivéve, ha Ön felügyeli és betartatja az edzőgép használatára vonatkozó óvintézkedéseket, és felel a felügyelete alatt lévő személy testi épségéért és biztonságáért.

## FIGYELMEZTETŐ JELZÉSEK



- 1) A termék azonosító táblája, mely tartalmazza a sorozatszámot és műszaki adatokat.
- 2) 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.
- 4) Veszélyjelző tábla, amely figyelmezteti a felhasználót a kockázatokra. A pedálok és a lendkerék közötti korlátozott forgás következtében az alsó végtagok sérülésének kockázatára hívja fel a figyelmet, ha edzéskor a pedálokkal próbálnák fékezni, lassítani a tempót.

A figyelmeztető táblán az alábbi szöveg olvasható:

### Figyelem!

**A pedálozás leállításával a lendkerék és a pedálok tehetetlenségi nyomatékkal tovább forognak!  
A sérülések elkerülése érdekében mindig használja a biztonsági féket (lásd. 5. old.), amely lehetővé teszi a pedálok forgásának leállítását rángatás nélkül!**

Az azonosító táblát nem szabad eltávolítani vagy megváltoztatni, a termék típuskódját és sorozatszámát mindig fel kell tüntetni a pótalkatrészek igénylésekor.

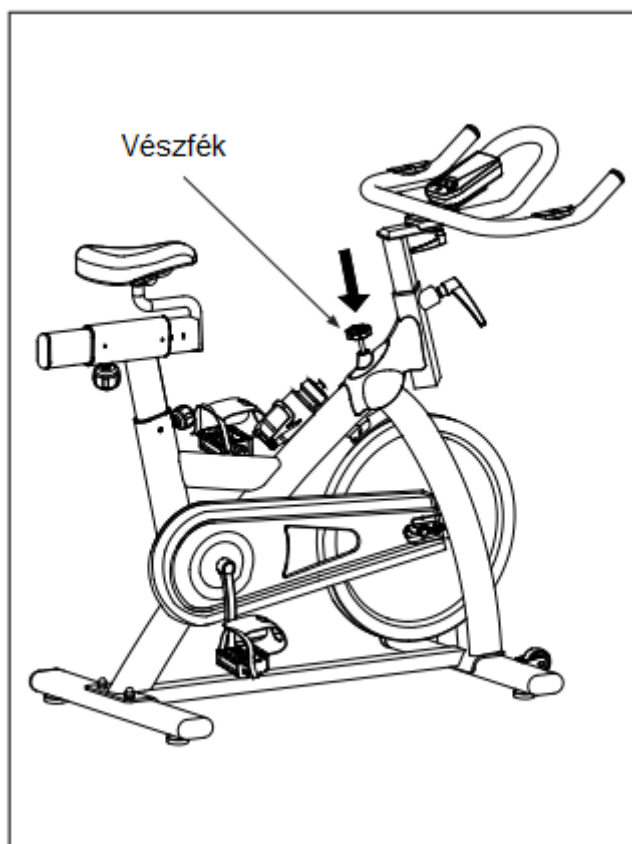
## MŰSZAKI JELLEMZŐK

Fékrendszer	Felnifék filccel, mikrométeres állító gombbal
Kijelző megjelenítés	Sebesség, Idő, Távolság, Kalória, Pulzus, RPM
Összeszerelt méret	1070 x 510 x 1150 mm
Nettó súly	47 kg
Bruttó (csomagolt) súly	52 kg
Lendkerék súly	22 kg
Felhasználói testsúly	125 kg (max)
Pulzusmérés	Markolati és Mellkasi szívritmus-érzékelő*
Ülés-állítás	Függőlegesen és vízszintesen állítható
Kormány-állítás	Függőlegesen és vízszintesen állítható
Tápellátás	2 db 1,5 Vdc ceruza típusú alkáli elem (AAA méretű)
Üzemeltetési hőmérséklet	5 °C és 32 °C között
Megfelelőségi szabvány	EN 957-1/10 (HB osztály)
Irányelvek	2001/95/EK - 2004/108/EK - 2011/65/EU

(\*) A termék kompatibilis a Polar® mellkasi szívritmus érzékelőkkel (T31 vagy T34, nem kódolt típus). A mellkasi szívritmus érzékelő szíj nem tartozéka az edzőgépnek. A mellkasi szívritmus érzékelő beszerzésével kapcsolatban érdeklődjön az edzőgép értékesítőjénél.

**A lendkerék azonnali leállításához nyomja meg a vészféket az edzőkerékpáron.**

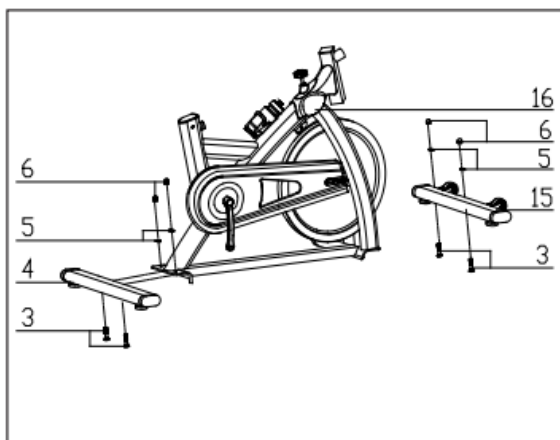
**FIGYELEM: Soha ne próbálja meg a lendkereket fékezni a lábával, a pedálok ellentétes irányba történő mozgásával. Az ilyen művelet balesetveszélyes. A lendkerék hirtelen történő fékezéséhez nyomja meg a vészfék gombot.**



## ÖSSZESZERELÉS

Rögzítse az első stabilizátor lábat (15) a vázhoz (16) két [M8x52 mm] csavarral (3), két [Ø8 mm] lapos alátéttel (5) és két [M8] záróanyával (6).

Rögzítse a hátsó stabilizátor lábat (4) a vázhoz (16) két [M8x52 mm] csavarral (3), két [Ø8 mm] lapos alátéttel (5) és két [M8] záróanyával (6), a rajzon jelzett módon.

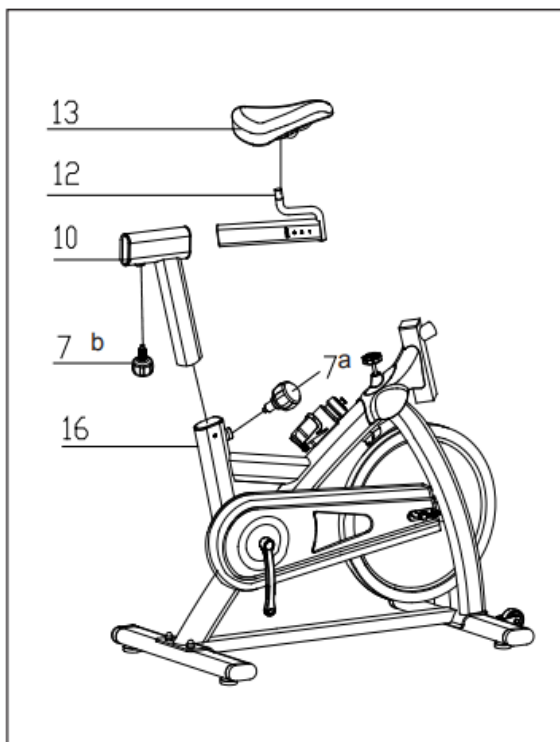


### Ülés összeszerelése

Igazítsa az üléstartóoszlopot (10) a rajzon jelzett módon, majd csúsztassa a váz (16) hüvelyébe. Mozgassa az üléstartóoszlopot (10) lefelé vagy felfelé, állítsa a kívánt magasságba, majd rögzítse az üléstartóoszlopot a rögzítő gombbal (7a). Ügyeljen arra, hogy a rögzítő gomb az üléstartóoszlopon lévő furatok valamelyikében helyezkedjen, majd tekerje be szorosan a rögzítő gombot. **Ellenőrizze, hogy a rögzítő gomb a furatba van behelyezve és megfelelően van szorosan betekerve.**

Illessze az üléstartócsúszkát (12) az üléstartóoszlop (10) felső végébe, majd rögzítse a rögzítő gombbal (7b).

Szerelje fel az ülésnyerget (13) az üléstartócsúszkára (12). Igazítsa, állítsa be a kívánt pozícióba a nyerget, majd rögzítse a két rögzítő bilincssel.



## Kormány összeszerelése

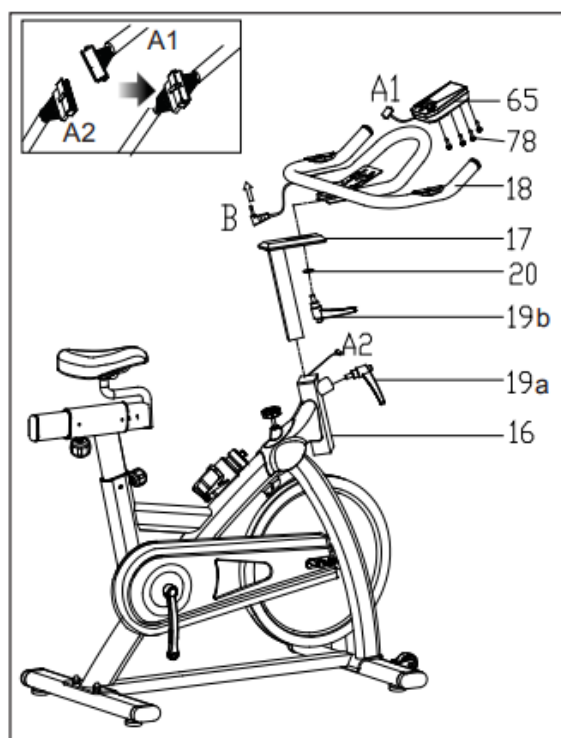
Lazítsa meg kissé a rögzítő kart (19a) a váz elején, majd csúsztassa a kormánytartóoszlopot (17) a vázba (16), a rajzon jelzett módon. Igazítsa, állítsa a kormánytartóoszlopot a megfelelő magasságba, majd tekerje vissza a rögzítő kart (19a).

Igazítsa a kormányt (18) a kormánytartóoszlophoz (17), ezután helyezze be alulról a rögzítő kart (19b) az alátéttel (20), a rajzon jelzett módon. Majd tekerje be szorosan a rögzítő kart (19b).

Ügyeljen a kormány biztonságos rögzítésére, a rögzítő karok megfelelő szorosan legyen betekerve.

Illessze a monitort (65) a kormánytartó konzolra, majd rögzítse négy [M5x7 mm] csavarral (78).

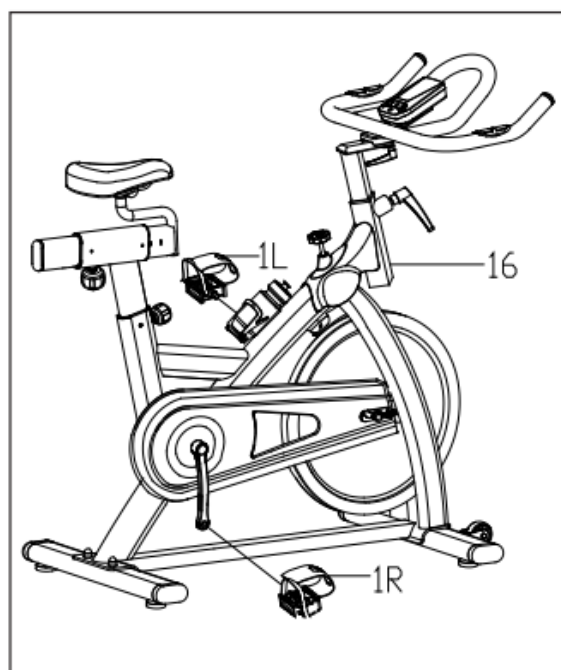
Csatlakoztassa a kormány pulzusérzékelő vezetékét (B) a monitor hátulján lévő csatlakozóba. Valamint csatlakoztassa a váz sebességérzékelő vezetékét (A2) a monitor kimeneti vezetékéhez (A1). Nézze a mellékelt ábrát.



## Pedálok összeszerelése

Keresse meg a bal pedált (1L), mely „L” (bal) címkével van jelölve. **Tekerje be szorosan** a bal pedált **az óramutató járásával ellentétes irányba** a bal hajtókarra. Majd, a jobb pedált (1R), mely „R” (jobb) címkével van jelölve, tekerje be szorosan **az óramutató járásának megfelelően** a jobb hajtókarra.

Amennyiben gyárilag nem kerültek beszerelésre: illessze a lábujjcsipesz hevedereket a jobb (R) és bal (L) pedálokra, akassza be a megfelelő nyílásokba, ügyelve arra, hogy a csatok mindkét esetben a pedálok külső részén legyenek.

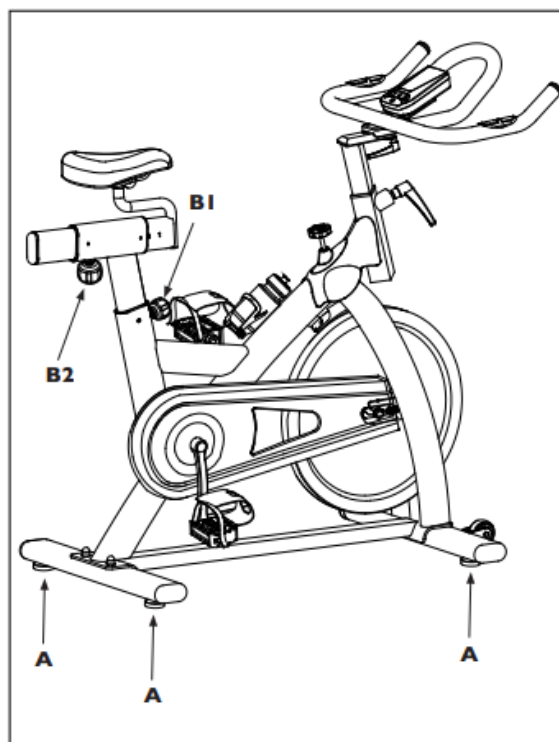


**FIGYELEM!** A nyereg- és a kormánytartóoszlopokon a magasságállító MAX szintjelző vonal jelzi a tartóoszlopok maximális beállítható mozgatható tartományát. Tilos az üléstartóoszlop vagy a kormánytartóoszlop pozícióját a MAX jelzővonalon túlra beállítani, mivel balesetveszélyes!

## EDZŐKERÉKPÁR SZINTEZÉSE

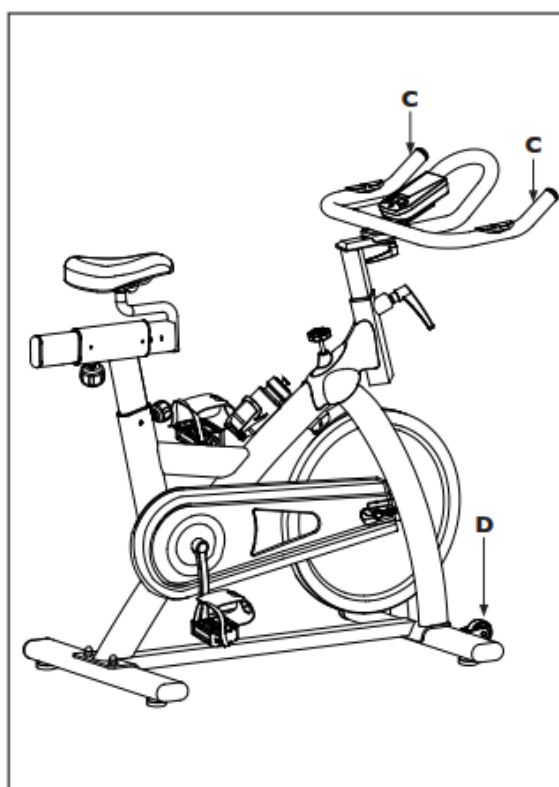
Ha az edzőkerékpár billeg egy kissé a padlón, akkor forgassa el az egyik vagy mind a négy szintező lábat **(A)** az edzőkerékpár első és hátsó stabilizátor lábán, amíg a billegés meg nem szűnik.

Az üléstartóoszlop és a nyereg billegésének elkerülése végett ellenőrizze, hogy a rögzítő gombok **(B1 és B2)** megfelelően szorosan be lettek tekerve.



## EDZŐKERÉKPÁR MOZGATÁSA

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





## 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.

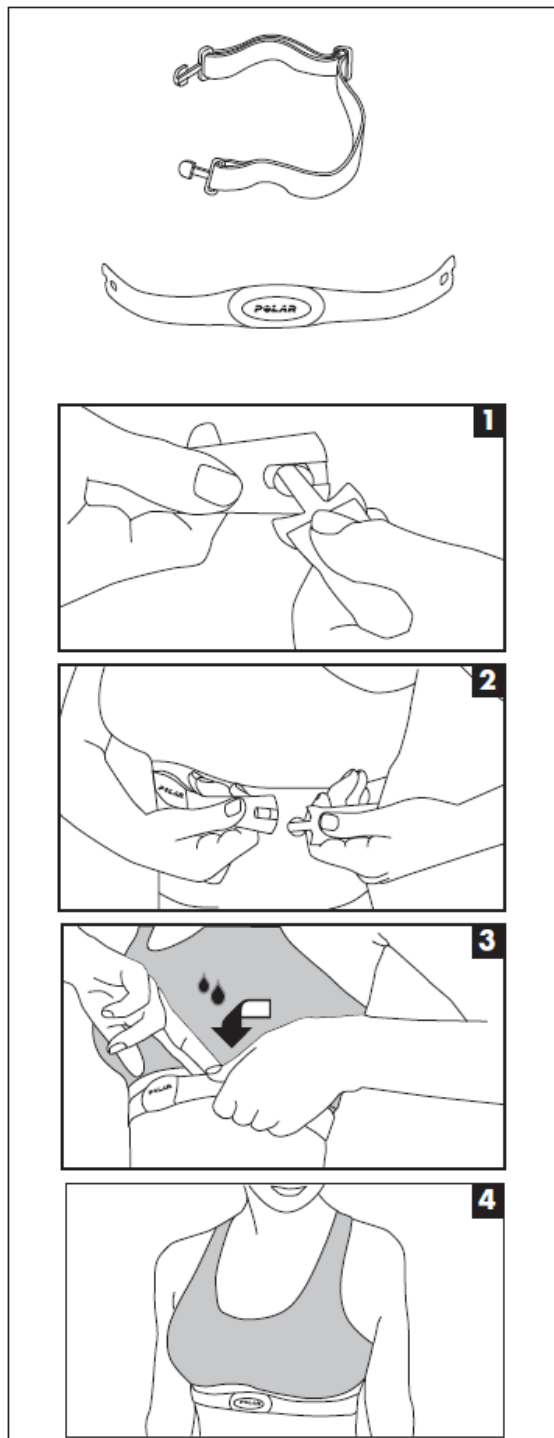
Ezután mozdítsa el az érzékelő egységet pár centire a testétől, és keresse meg a két elektróda területet a belső oldalon (az elektróda területeken apró barázdák vannak). Sós folyadékkal (pl. nyállal) vagy kontaktlencse folyadékkal nedvesítse be mindkét elektróda területet (3. ábra). Helyezze vissza az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

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



*Megjegyzés: A mellkasi szívritmus érzékelő szíj nem tartozéka az edzőgépnek. A mellkasi szívritmus érzékelő beszerzésével kapcsolatban érdeklődjön az edzőgép értékesítőjénél.*

## KIJELZŐ FUNKCIÓK

A konzol tartalmaz egy folyadékkristályos kijelzőt, mely az alábbi adatok megjelenítésére alkalmas:

**TIME** (idő) – mutatja a program indításától eltelt időt (időtartomány: 0 – 99,59 perc), vagy az időalapú programból hátramaradt időt.

**DISTANCE** (távolság) - mutatja a megtett távolságot (max. érték: 999,9 km), vagy a távolságalapú programból hátramaradt távolságot.

**CALORIES** (kalória) - mutatja az elégetett kalóriák számát (maximális érték = 999,0 Cal.), vagy a kalória programból hátramaradt kalóriák számát (\*).

**PULSE** (pulzus) - mutatja a pulzusértéket, ütem/perc (bpm) mérve (\*). A pulzus megjelenítéséhez fognia kell a markolati pulzusérzékelőket vagy viselnie kell a mellkasi szívritmus érzékelőt (opcionális).

**SPEED** (sebesség) - az aktuális sebesség értékét jeleníti meg (max. érték: 99,9 km/h).

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

**SCAN** - a SCAN funkció által az aktuális edzésprogram összes adata (pedálfordulat/perc, sebesség, idő, távolság, kalória, pulzus) ciklikusan jelenítődik meg a kijelző felső részén.

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



## GOMBFUNKCIÓK

### MODE gomb

- gomb megnyomásával tudja kiválasztani az edzésprogram üzemmódját: idő, távolság, kalória vagy pulzus;
- gomb ismételt megnyomásával manuálisan tudja vezérelni a felső kijelzőn megjelenítendő adatokat (manuális SCAN);
- gomb hosszan tartó lenyomva tartásával (legalább 4 másodperc) tudja törölni a kijelzőn beállított adatokat (RESET).

### RESET gomb

- nyomja meg a gombot mielőtt új adatbeállítást szeretne elvégezni: idő, távolság, kalória, pulzus.

### SET gomb

- miután a MODE gomb segítségével kiválasztotta az edzésprogram üzemmódját (idő, távolság, kalória vagy pulzus), a SET gomb segítségével tudja megadni a kívánt értéktartományt.

### RECOVERY gomb

- a RECOVERY funkció felméri, hogy az edzést követően, 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. Legalább 30 perces edzést követően nyomja meg a RECOVERY gombot és fogja meg a markolati pulzusérzékelőket. 60 másodperc elteltével a kijelzőn megjelenik a teljesítmény mutató szintekre tagolva a következő szerint: **F1 – kiváló** és **F6 – gyenge**.

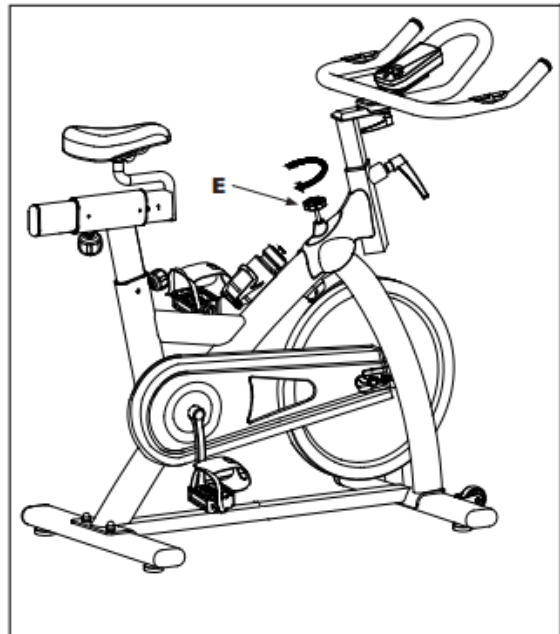
A kijelző bekapcsolásához nyomja le bármelyik gombot a konzolon vagy kezdje el a pedálozást. Ha a pedálok négy percig nem mozdulnak és a gombokat sem nyomják le, a kijelző automatikusan kikapcsol és az adatok törlődnek.

## EDZÉS INTENZITÁS BEÁLLÍTÁSA

Edzéskor az intenzitás erősségét a kormány alatt található **E** gombbal lehet módosítani. A gomb elforgatásával a lendkerékre ható nyomással lehet csökkenteni vagy növelni az ellenállás szintjét.

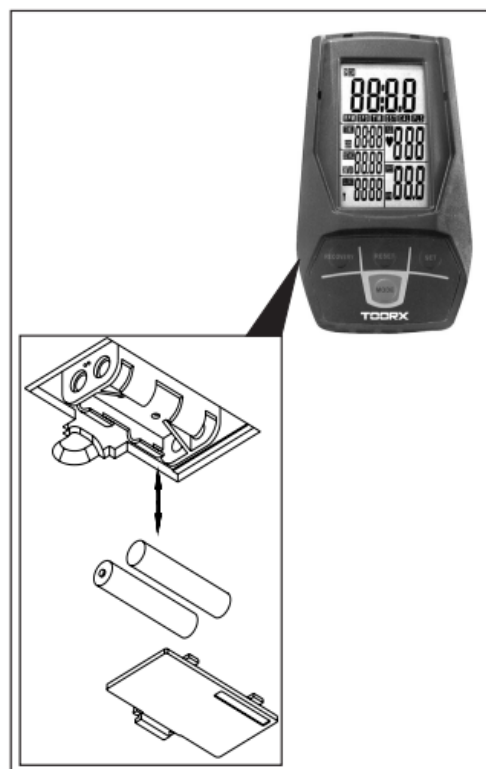
- az óramutató járásával megegyező irányba történő gomb elforgatásával nagyobb pedálozási ellenállás érhető el.
- az óramutató járásával ellentétes irányba történő gomb elforgatásával kisebb pedálozási ellenállás érhető el.

**A lendkerék azonnali leállításához nyomja le a gombot (vérszéket) az edzőkerékpáron.**



## AKKUMULÁTOR CSERÉJE

- Mielőtt behelyezné az elemeket (AAA típus), előtte nézze meg a rekesz belsejében a rajtot és ellenőrizze a polaritást.
- Amikor a kijelzőn az adatok egyre lassabban jelennek meg, illetve halványodik a megjelenítés, akkor ideje az akkumulátort cserélni (AAA típus). **FIGYELEM: kizárólag új elemet használjon az edzőgéphez. Ne kísérelje meg újra tölteni az elemeket, mert károsíthatja az edzőgép elektromos részeit.** Megjegyzés: ne dobja a használt, lemerült elemeket a háztartási kukába. Gondoskodjon az elemek gyűjtéséről és azok elhelyezéséről a megfelelő gyűjtőkben.



## 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 karcos rongyot. Ne használjon oldószert a műanyag alkatrészek tisztításához, csak vízbázisú termékeket és puha törülközőket. **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 törülkövvel.

## ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓK

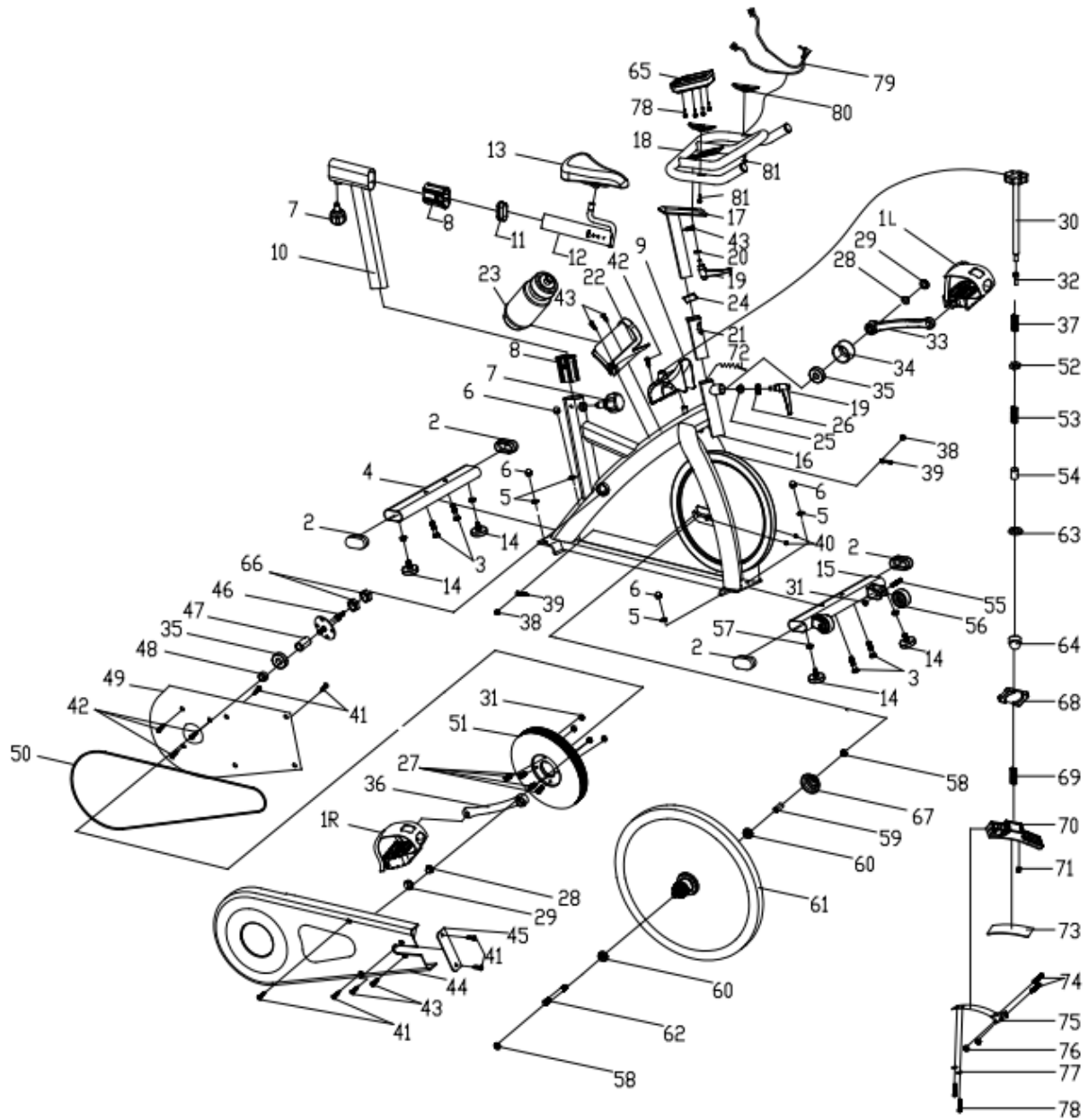
**Ezt az elektromos terméket tilos a lakossági hulladékba dobni! A törvény előírja, hogy a terméket újra kell hasznosítani élettartamának lejártá után, a környezet védelme érdekében.**

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

## SRX70 S



**TGORX**  
FITNESS IN MOTION

Forgalmazó:



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