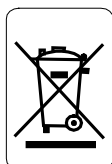
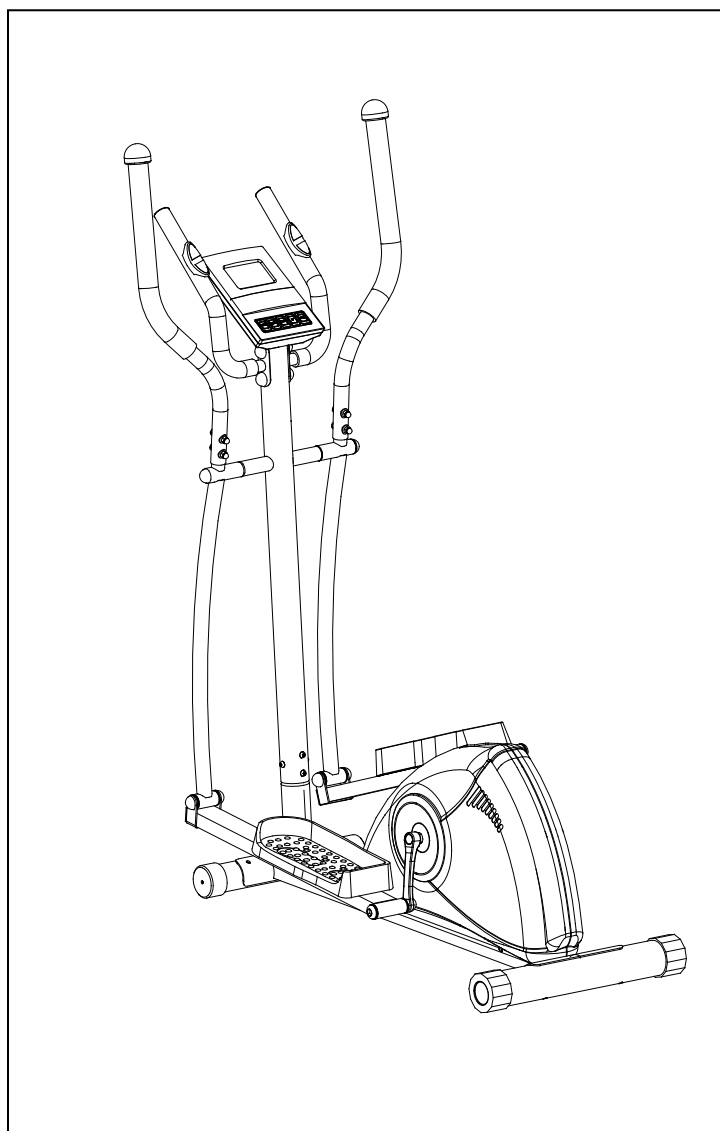


Robust GALAXY elliptikus gép

Használati útmutató

Model# 7181BK-10



FONTOS! Összeszerelés és használat előtt gondosan olvassa végig a használati útmutatóban leírtakat!

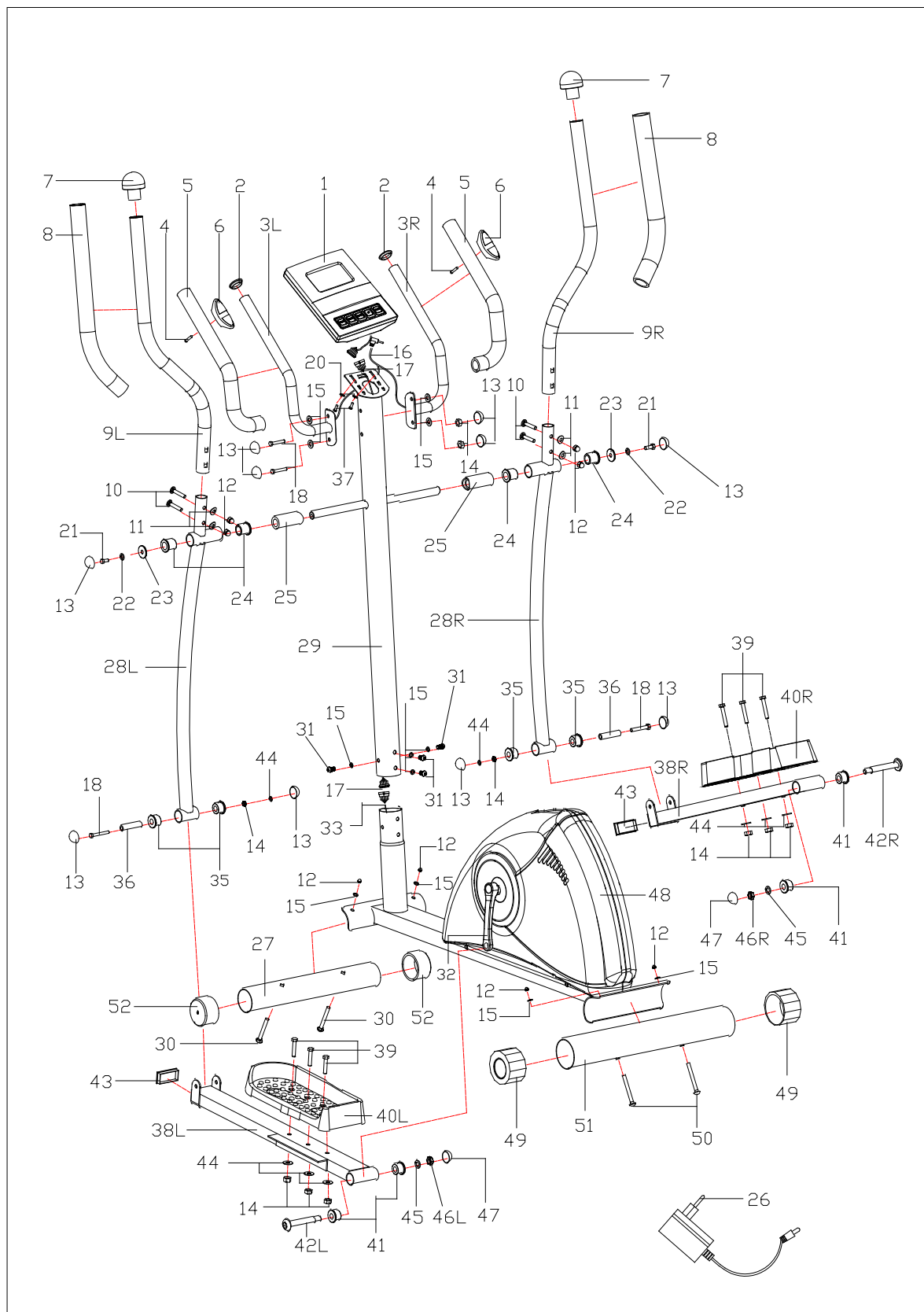
A biztonságos használat érdekében kérjük vegye figyelembe a következő utasításokat

- Amennyiben a készüléket tovább adja, vagy más személynek engedi használni, bizonyosodjon meg arról, hogy az a személy ennek a használati utasításnak a tartalmát ismeri-e.
- Ezt a gépet egyszerre csak 1 személy használhatja.
- Ellenőrizze az első használat előtt, majd később is rendszeresen, hogy minden csavar, kötés feszes-e.
- Távolítson el minden éles tárgyat a készülék közvetlen környezetéből, mielőtt megkezdí az edzést.
- Csak abban az esetben használja a készüléket, ha az kifogástalan állapotban van.
- A hibás részeket azonnal ki kell cserélni, és/vagy a készüléket a rendbehozatalig nem szabad használni.
- Amennyiben engedi gyermekét a készülékkel edzeni gyermeke testi és szellemi fejlődése érdekében, hívja fel gyermeke figyelmét a gép helyes használatára. A készülék nem játékszer.
- Ügyeljen arra, hogy a nem megfelelő edzés veszélyeztetheti az Ön egészségi állapotát.
- A készülék összeszerelésénél figyelni kell arra, hogy a készülék stabilan álljon.
- Viseljen mindig edzésre alkalmas szabadidő ruhát és cipőt, amennyiben Ön a készüléken edz.
- A cipőtalpának csúszásmentesnek kell lennie.
- A tréning megkezdése előtt kérjük, konzultáljon orvosával! Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippeket ad az edzéshez és a helyes táplálkozáshoz.
- Szerelje össze készülékét az összeszerelési rajz szerint, használja a csatolt alkatrész listát. A szerelés előtt ellenőrizze, hogy az alkatrész listában szereplő alkatrészek hiánytalanul rendelkezésre állnak-e.
- Helyezze a készüléket egy száraz sima helyre, és óvja készülékét a nedvességtől. Helyezzen a gépe alá csúszásmentes talapzatot.
- Egyetemesen érvényes, hogy a sportszer nem játékszer.
- Amennyiben szédülés, hányinger, rosszullet, vagy más szokatlan tünet lép fel, hagyja abba azonnal az edzést és konzultáljon orvosával.
- Ügyeljen arra, hogy az edzés idején más személy ne tartózkodjon a készülék közvetlen közelében, a baleset elkerülése érdekében.
- Ügyeljen arra, hogy az állítható részek beállításánál a készülék helyes pozícióba legyen beállítva.

A készülékre jóállás csak otthoni, családi használat esetén érvényesíthető.

A készüléket teherbírása : 110 kg.

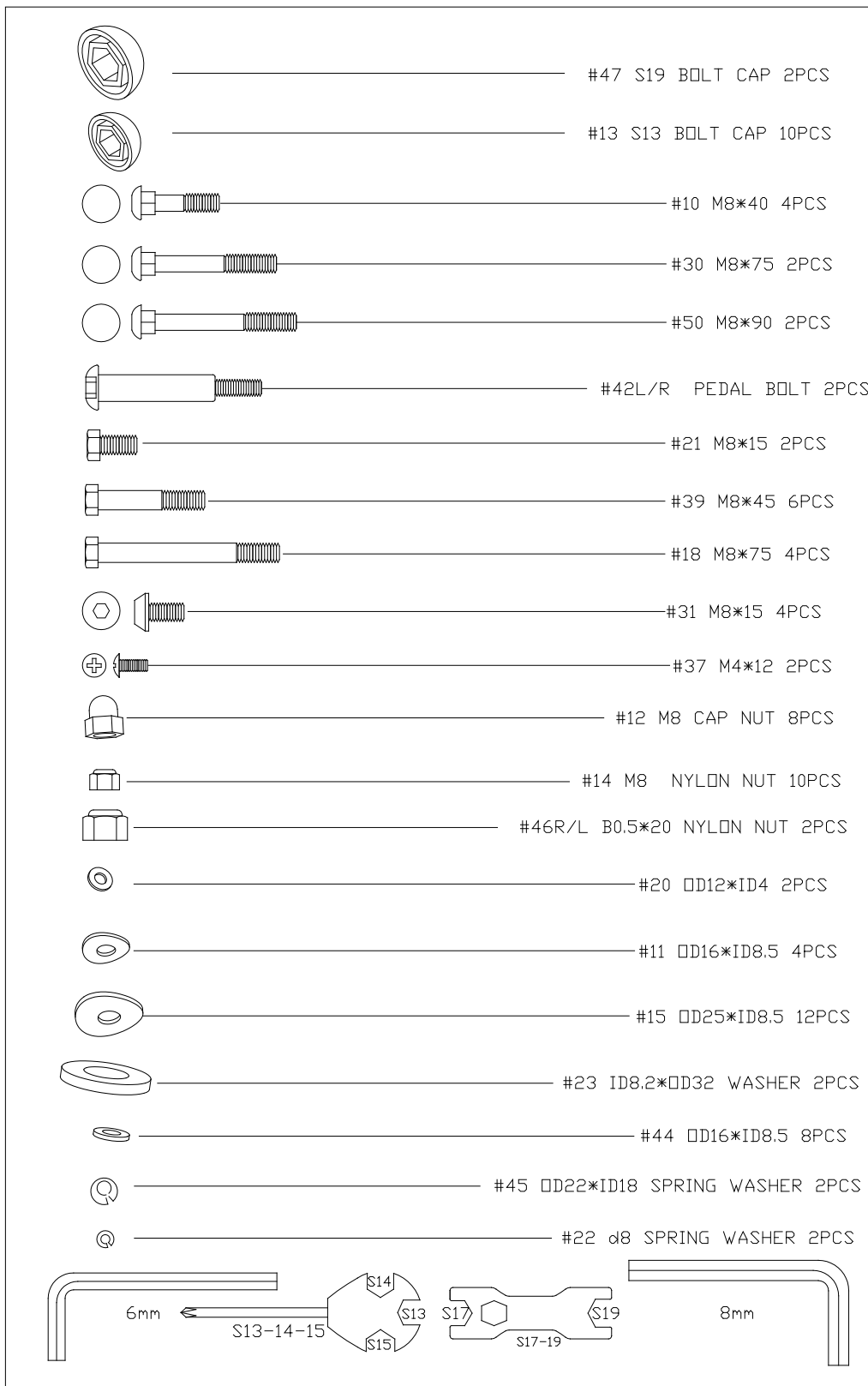
Szerkezeti ábra



Alkatrész lista

NO	DESCRIPTION	QTY	NO	DESCRIPTION	QTY
1	Computer	1	30	Square Neck Bolt M8*73	2
2	Round End Cap	2	31	Bolt M8*15	4
3	Fixed Handlebar (L&R)	2	32	Crank	1
4	Screw	2	33	Motor trunk wire	1
5	Foam Grip	2	34	Tension Wire	1
6	Handle Pulse Sensor	2	35	Bush	4
7	End Cap	2	36	Spacer	2
8	Foam Grip	2	37	Screw M5*10	2
9	Handlebar (L&R)	2	38	Pedal Tube (L&R)	2
10	Square Neck Bolt M8*40	4	39	Bolt M8*45	6
11	Arc Washer OD16*ID8.5	4	40	Pedals (L&R)	2
12	Domed Nut M8	8	41	Bush	4
13	Bolt Cap S13	10	42	Bolt 1/2'-20L 1/2'-20R	2
14	Nylon Nut M8	10	43	End Cap	2
15	Arc Washer OD25*ID8.5	12	44	Washer OD16*ID8.5*	8
16	Handle Pulse Wire	1	45	Spring Washer OD22*ID18	2
17	Motor trunk wire 1	1	46	Nut 1/2'-20L 1/2'-20R	2
18	Bolt M8*75	4	47	Bolt Cap S19	2
			48	Main Frame	1
20	Washer OD12*ID4	2	49	Adjustable End Cap	2
21	Bolt M8*15	2	50	Square Neck Bolt M8*90	2
22	Spring Washer d8	2	51	Back Bottom Tube	1
23	Washer OD32*ID8.2	2	52	Rolling End Cap	2
24	Bush	4			
25	Bush	2			
26	Plug	1			
27	Front Bottom Tube	1			
28	Swing Bar (L&R)	2			
29	Handlebar Post	1			

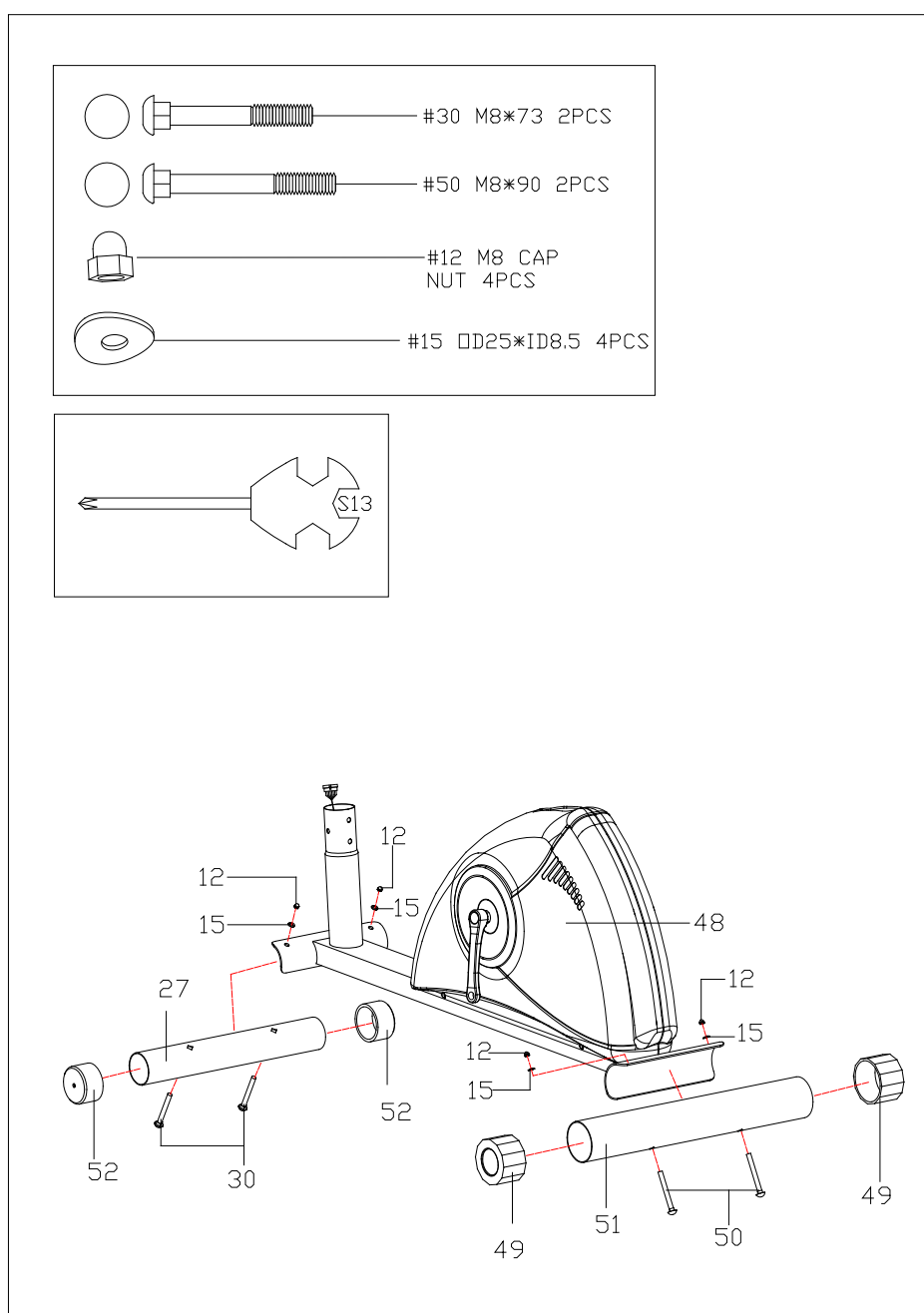
Az összeszereléshez szükséges csavarok és kulcsok:



Összeszerelési utasítás

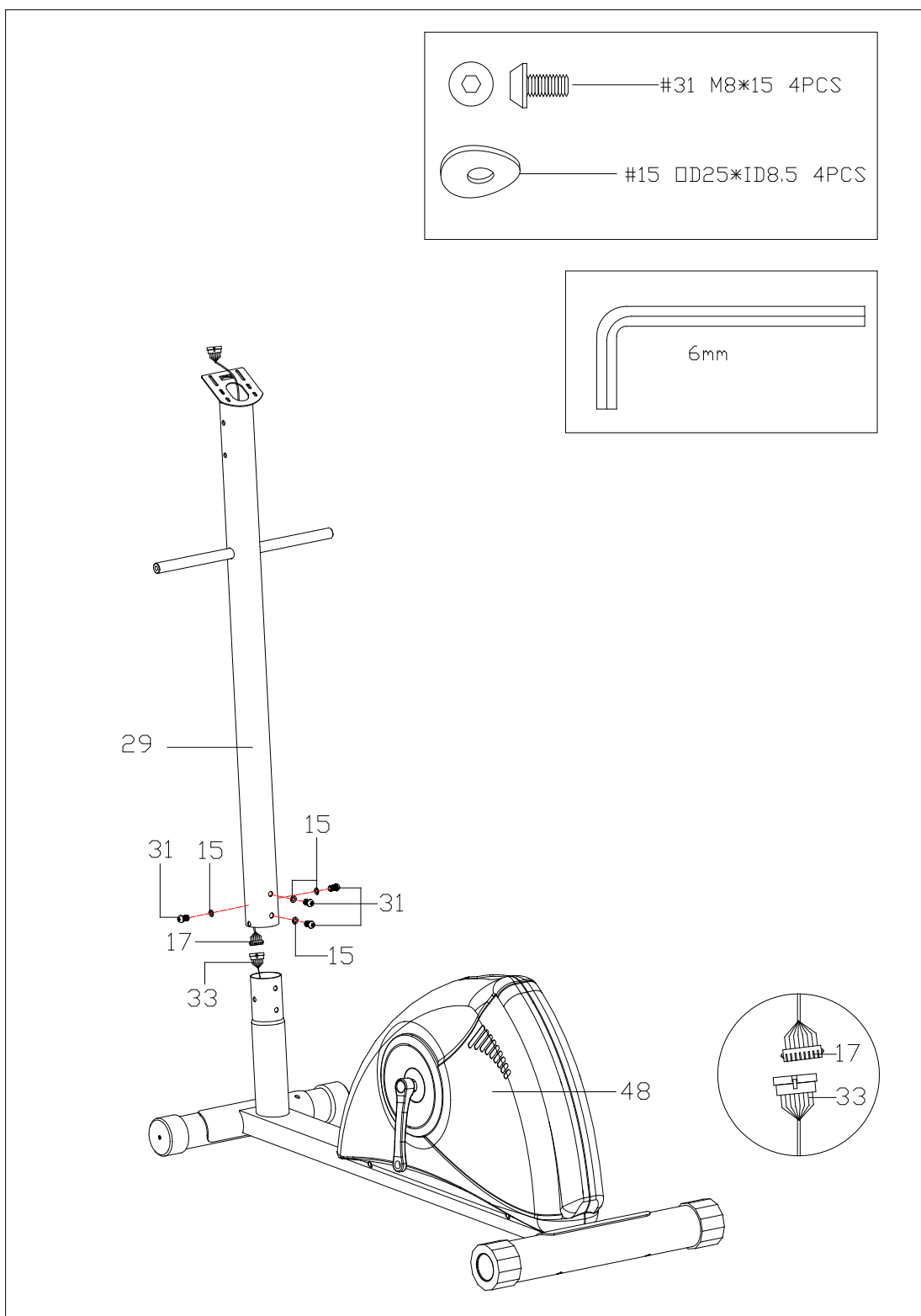
Csomagolja ki a kartont és helyezze el az alkatrészeket a földön. Távolítsa el a védőcsomagolást. Mielőtt elkezdí az összeszerelést, kérjük olvassa végig az összeszerelési útmutatót.

1. Rögzítse szorosan a mellékelt csavarkulcsok segítségével az első (27) és a hátsó (51) lábat a fővázhoz (48), a csavarok (30,50), alátétek (15) és az anyacsavarok (12) felhasználásával. Illessze a helyére a takaró kupakokat (49,52).



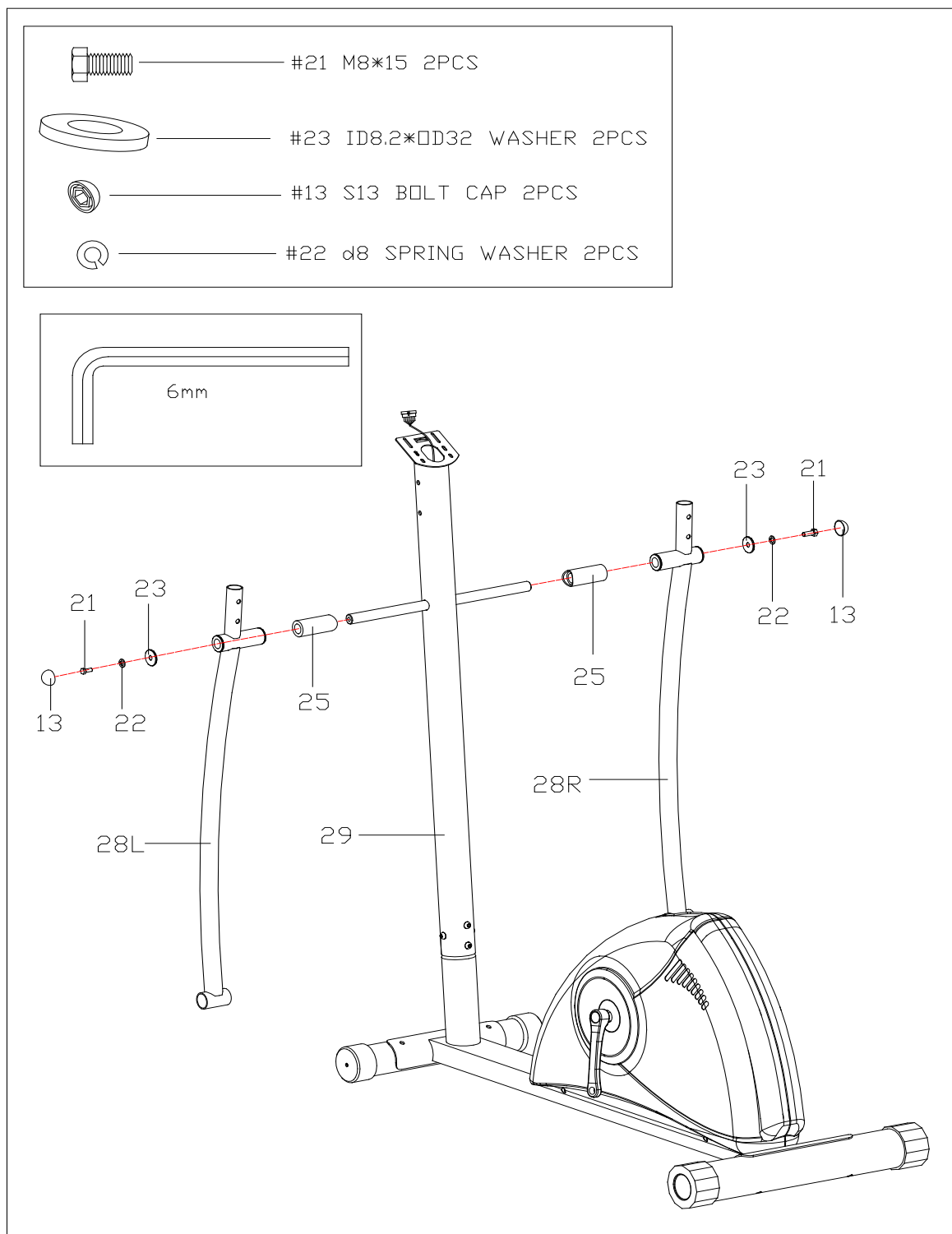
Robust Galaxy elliptical

2. Vegye maga elé a kormány oszlopot (29). Csatlakoztassa a rajz alapján a komputer kábelt (17) az alsóval (33). Vegye elő a 4 db rögzítő csavart (31) és alátéteket (15), majd ezek segítségével rögzítse a kormány oszlopot (48) a fővázhoz. A csavarokat csak azután húzza meg erősen, miután mindegyiket már a helyére illesztette.



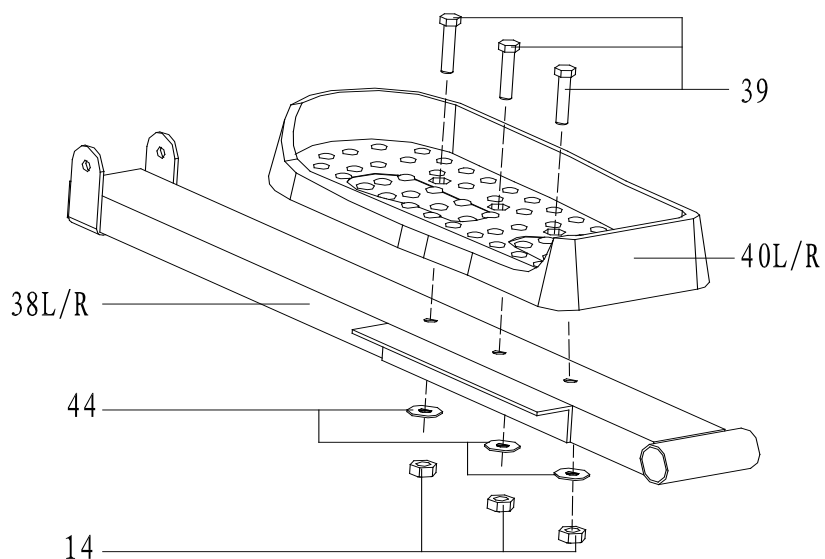
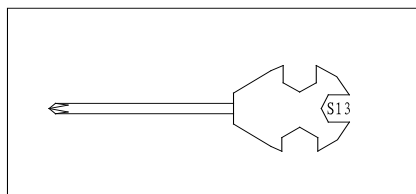
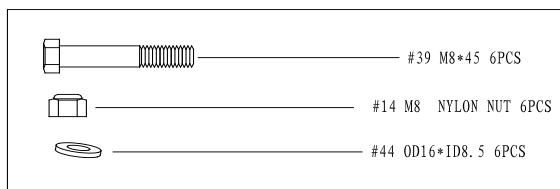
Robust Galaxy elliptical

3. Helyezze a mozgókarokat (28L,R) az ábrán látható helyükre, a perselyek (25), alátétek (22,23) felhasználásával, majd a csavarokkal (21) rögzítse azokat, majd helyezze rá a műanyag zárókupakokat (13).



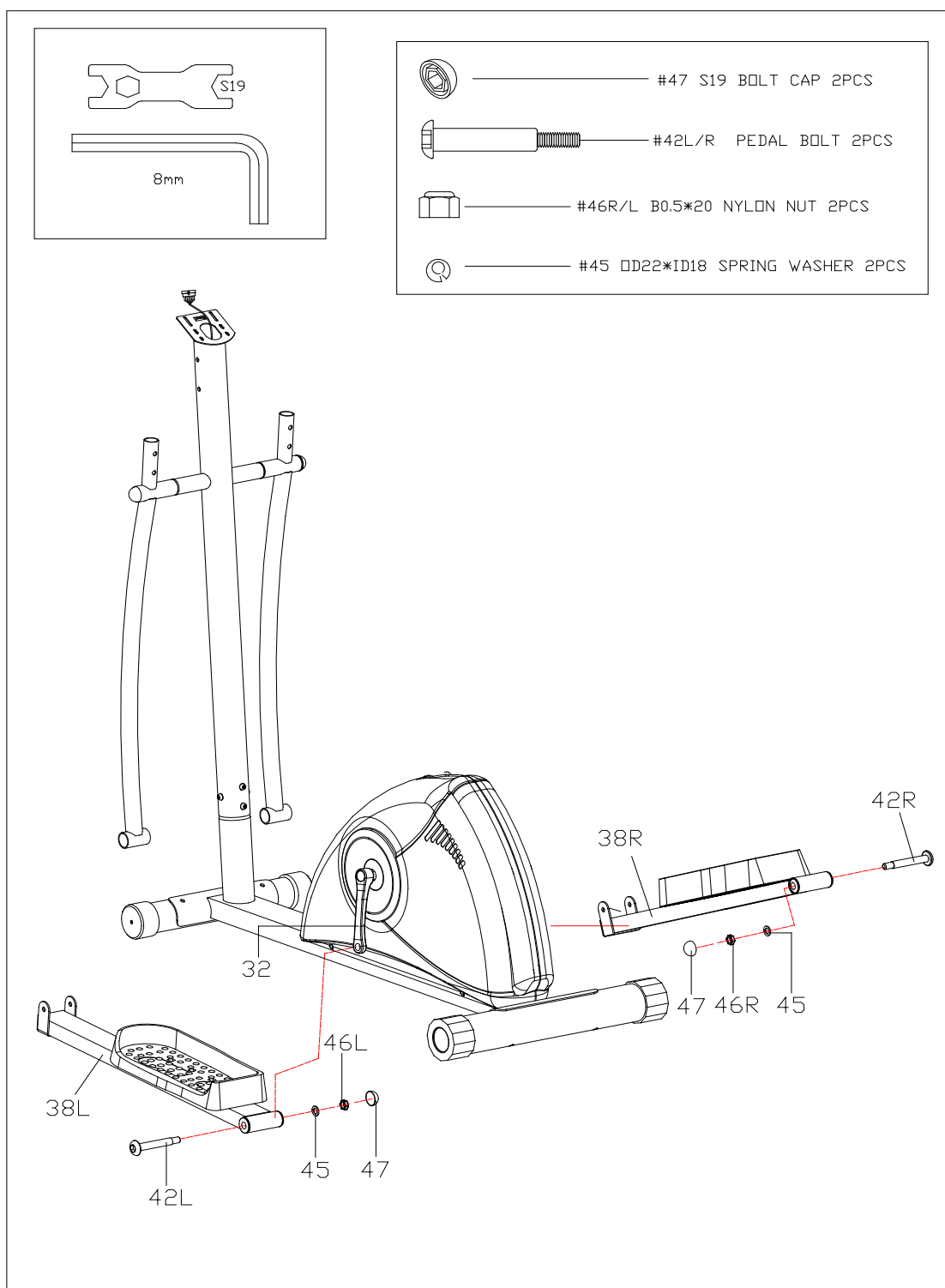
Robust Galaxy elliptical

4. Helyezze a pedáltalpakat (40L,R) a pedáltartó vasakra (38L,R) és rögzítse a csavarok (39), alátétek (44) és anyák (14) felhasználásával.



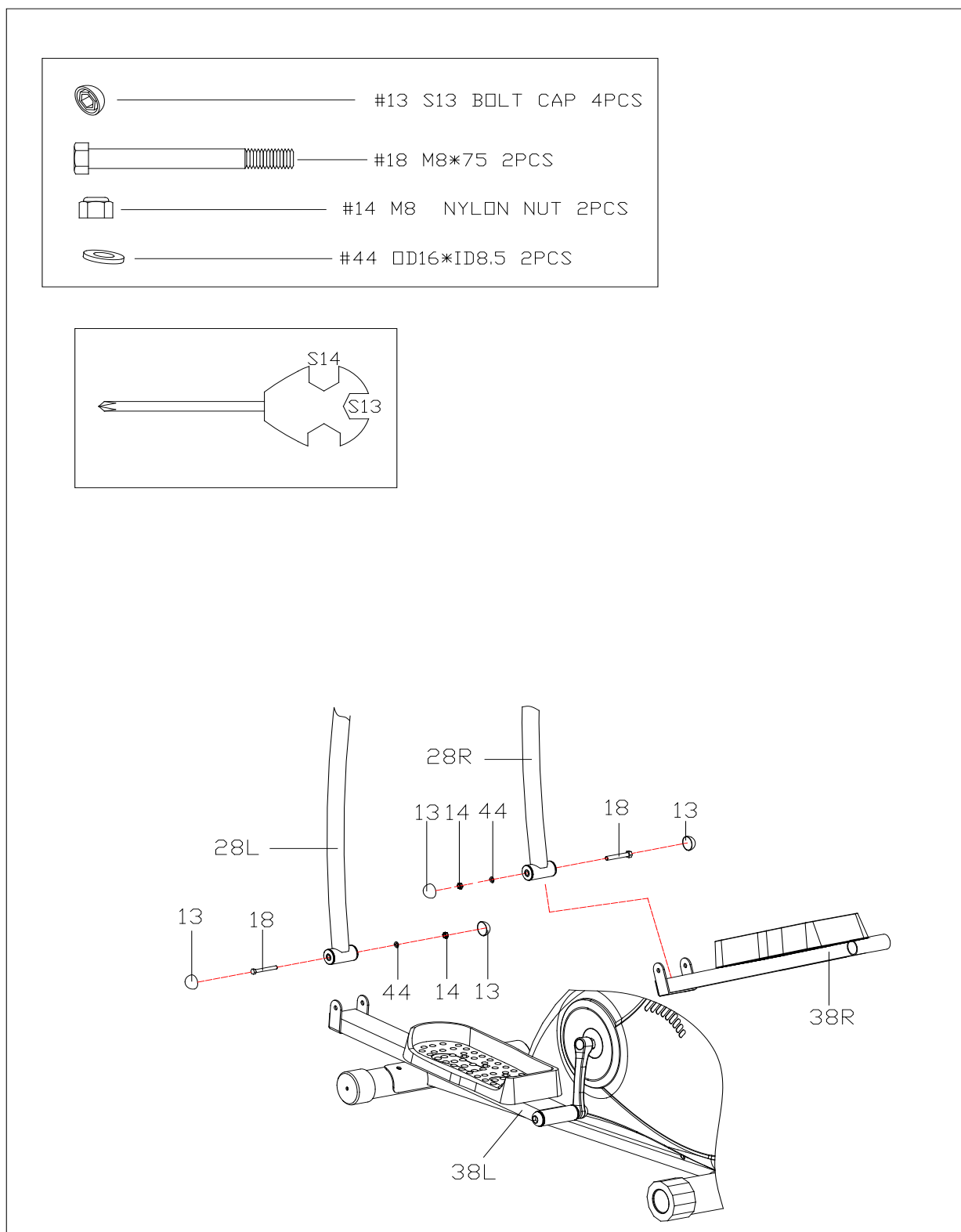
Robust Galaxy elliptical

5. Helyezze a bal illetve jobb oldali pedált (38L és 38R) az ábra szerint a fővázon található helyére (32), majd rögzítse azokat a csavarok (42), alátétek (45) és anyák (46L,R) segítségével, majd helyezze rá a műanyag zárókupakokat (47).



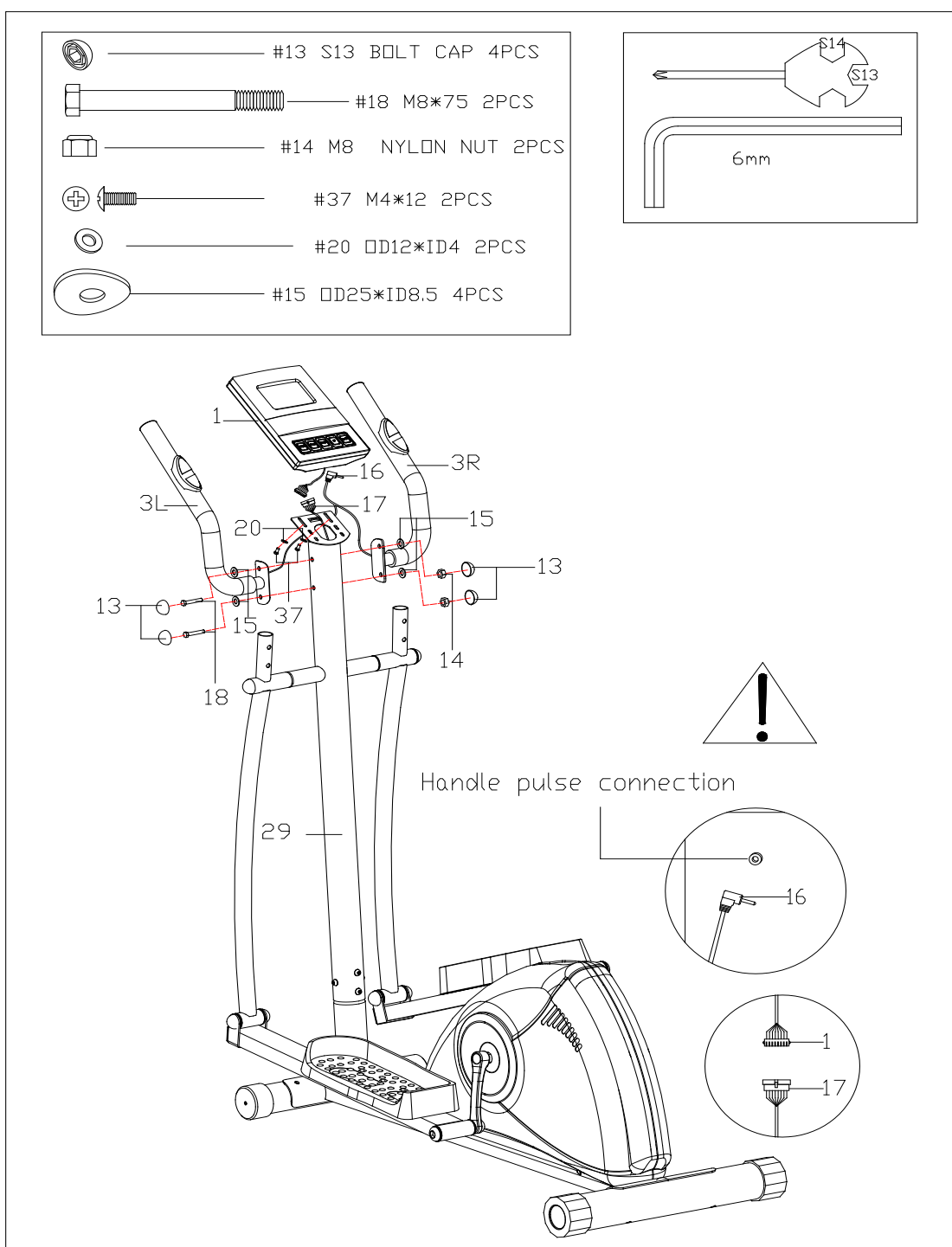
Robust Galaxy elliptical

6. Csatlakoztassa a pedálvasakat (38L,R) és a mozgó karokat (28L,R) a csavarok (18), alátétek (44) és anyacsavarok (14) felhasználásával, majd helyezze rá a műanyag zárókupakokat.



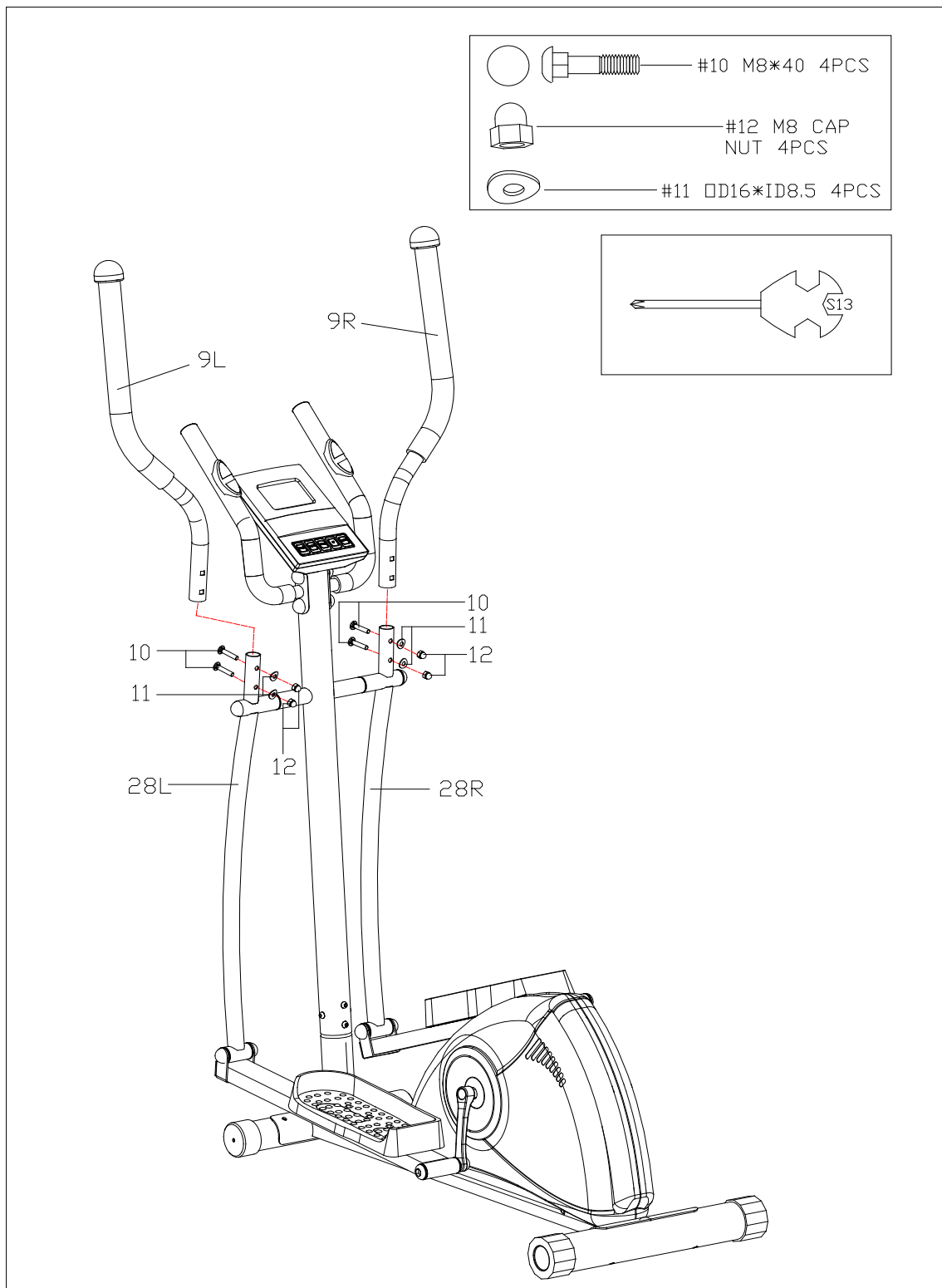
Robust Galaxy elliptical

7. Csatlakoztassa a kormányoszlopból (29) kijövő kábelt (17) a komputer (1) megfelelő kábelével, majd illessze a helyére és rögzítse a csavarok (37) és alátétek (20) segítségével. Helyezze a kormányrudakat (3L,R) a helyükre és rögzítse a csavarok (18) alátétek (15) és anyacsavarok (14) felhasználásával, majd helyezze rájuk a műanyag kupakokat (13). Csatlakoztassa a pulzus érzékelő kábelét (16) a komputeren található helyére.



Robust Galaxy elliptical

8. Helyezze a felső mozgókarokat (9L,R) az ábrán látható módon az alsó mozgó karokra (28L,R) és rögzítse feszesre a csavarok (10), alátétek (11) és anyacsavarok (12) segítségével.



A készülék összeszerelése ezzel kész.

Fontos:

Mielőtt a gyakorlatokat elkezdené, győződjön meg róla, hogy minden csavart biztonságosan rögzített. Továbbá időnként érdemes meggyőződni a csavarok állapotáról, és szükség esetén utána húzni.

HASZNÁLAT ÉS FUNKCIÓ

Ez a mágnes fékes készülék otthoni használatra van kifejlesztve. Aktivizálja a szív és keringési rendszert, javítja az Ön kondícióját.

EDZÉSI UTALÁSOK

Intenzitás

Minél jobb az edzést végző személy kondíciója, annál több edzés követelményt kell emelni. Ez az edzés időtartam meghosszabbításával és /vagy a nehézségi fok emelésével lehetséges.

Gyakoriság

Egy normás felnőttnek hetente 2 alkalommal kell edzenie, azért, hogy kondícióját megtartsa. A kondíció javítása és a testsúly változtatása érdekében legalább 3 edzés egységre van szükség hetente. Minden edzés egység 3 edzés fázisból áll:

Bemelegítő, edző és levezető fázis

Motiváció

Egy eredményes edzésprogram kulcsa a rendszeresség.

A készülék biztonsági szintjét csak akkor lehet megtartani, ha azt rendszeresen a károkra és kopásokra vonatkozóan átvizsgálja. Különleges figyelmet kell fordítani a zárókupakokra, görgőkre és stabilizátorokra, a taposó pedálra és a mozgó részekre.

Bemelegítés

Ahhoz, hogy elkerülhessen különböző izomsérüléseket vagy más egyéb sérüléseket, ajánljuk, hogy minden gyakorlat megkezdése előtt melegítsen be. A bemelegítés előkészíti izomzatát az elkövetkezendő gyakorlatsorozatok elvégzéséhez. A bemelegítésnek legalább 5-10 percesnek kell lennie ahhoz, hogy az izomzata készen álljon az erőteljesebb gyakorlatok végrehajtására is. A bemelegítő gyakorlatok egyike se legyen megerőltető, de mozgassa meg minden izomzatát és ízületeit. A bemelegítő gyakorlatoknak aerob mozgásoknak kell lenni.

Edzés a gépen

A bemelegítő gyakorlatot elvégzését követően elkezdheti az edzést. Ahhoz, hogy elérje azt a fittséget és egészséget amit elvár, az edzést fokozatosan tegye nehezebbé, ezzel érheti el, hogy izomzata erősebbé és fittebbé válik.

Valószínű, hogy a mozgás elkezdése után pár napig, vagy akár pár hétig izomlása lesz. Ez teljesen

normális és ha folytatja a mozgást, akkor az izomláz is eltűnik folyamatosan. Ha nem érez izomlázatot, vagy izomfáradtságot azt jelenti, hogy nem elég intenzív Önnek a gyakorlatok elvégzése, így annak sűrűségét illetve gyakoriságát fokoznia kell.

Levezetés és Nyújtás

A nyújtással ellazíthatja izmait, ezzel elkerülve a későbbi sérüléseket, átlagban 10-15 perc nyújtás ajánlott naponta.

A nyújtó gyakorlatokat mindig lassan és könnyedén végezze, nehogy megerőltesse vele magát.

Addig nyújtsa csak izmait amíg nem érez egy enyhe húzódást izmain, amint fájdalmas kezd lenni ne húzza tovább. Kb. 20-30 másodpercig tartson egy gyakorlat. Lassan és ritmikusan lélegezzen.

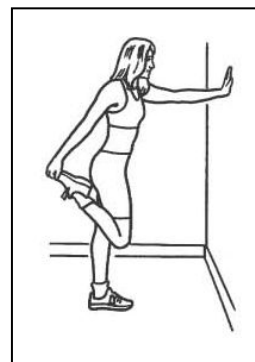
Emlékezzon, a nyújtást a teste mindkét oldalán kell végeznie.

Kérem, kövesse a következő gyakorlatsorozatot a bemelegítéshez, illetve nyújtáshoz!.

1. Combizom nyújtása:

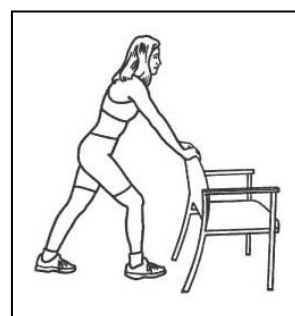
Álljon közel a falhoz, egyik kezével támaszkodjon annak, másikkal pedig megfogva hátrahajtott lábát húzza azt a fenekéhez gyengéden, úgy hogy ne fájjon. Ezt ismételje meg a másik lábán is, kb. 20-30 másodperces különbségekkel.

Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.



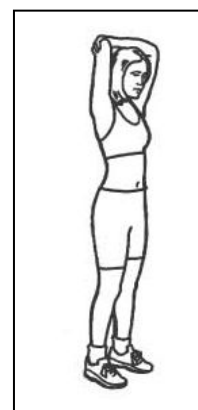
2. Vádli és achilles nyújtás:

Álljon egy székhez és lépjen be az egyik lábával a szék hátsó lábai közé, a másikkal pedig enyhén lépjen hátra, hogy lábai 45 fokos szöget zárjanak be. Így nyújthatja vádlijának izmait és achillesét.



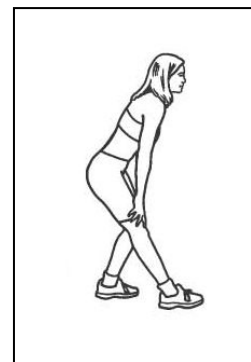
3. Tricepsz nyújtás a fej felett:

Egyik kezével fogja meg a másik könyökét a feje felett, és enyhén húzza azt, hogy tricepsz izmát nyújthassa.



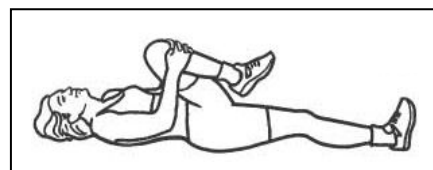
4. Hátsó combizom nyújtás

Álljon egyenesen, majd egyik lábával kissé lépjen előre. Ezután azt a lábát, amelyikkel nem lépett előre hajlítsa be, de a másik maradjon nyújtott helyzetben. Ezután törzsét hajlítsa enyhén a nyújtott lábára, amíg nem érzi, hogy hátsó combizma húzódik. Utána végezze el fordítva is a másik lábán. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



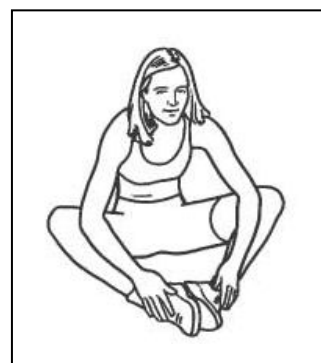
5. Farizom nyújtása

Feküdjön le a földre egyenes testtel, majd egyik lábát behajlítva húzza fel. Ezt követően fogja meg térdét és húzza a teste felé vagy mellé enyhén. Ezt végezze el a másik lábával is, hogy a nyújtás tökéletes legyen. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



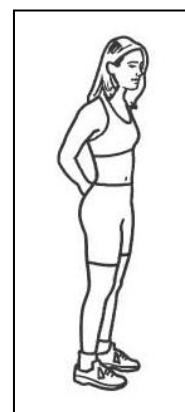
6. Belső combizom nyújtása

Üljön le a földre és hajlítsa be lábait, majd azt követően egyenletesen mindkét lábát nyomja a föld fölé, míg nem érzi, hogy belső combjai enyhén feszülnek. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



7. Karok nyújtása

Egyik karját rakja a feje mögé fel, a másikat pedig a háta mögé és próbálja összeérinteni azokat. Ha össze tudja érinteni, akkor húzza fel illetve lefelé enyhén karjait, amíg karizmai nem feszülnek.



KOMPUTER HASZNÁLATA:



BEÜZEMELÉS

-
- Elektromos szükséglet:** A készülék tartozéka egy 6VDC/450mA-es adapter. Csatlakoztassa az adaptert a hálózatba.
- Automatikus bekapcsolás:** Nyomja meg bármelyik gombot vagy kezdjen el pedálozni a komputer bekapcsol. Ha bármilyen hibajelzést lát a kijelzőn, ellenőrizze az adaptert és az összes csatlakozást.
- Automatikus kikapcsolás:** Ha 4 percnél tovább nem használja a készüléket, a komputer automatikusan kikapcsol.

FUNKCIÓK BEMUTATÁSA:

1. 21 különböző program:

A) 1 Manuális Program (Manual)

B) Előre beállított 10 program profil (Presets Programs)

P1:Gurulás (Rolling), P2:Völgy menet (Valley), P3:Zsírégetés (Fat burn), P4:Lejtő (Ramp), P5:Hegy menet (Mountain), P6:Intervallum (Interval), P7: Kardio (Cardio), P8:Állóképesség (Endurance), P9:Lejtő (SLOPE), P10: Rally (RALLY)

C) 1 Watt Kontroll Program

D) 4 Pulzus Kontrollált Programok (P.K.P.)(Heart Rate Control Programs): 55% H.R. , 75% H.R., 90% H.R. és célpulzus (TARGET H.R:)

E) 4 Felhasználói program (User Setting Profile)

F) 1 Testzsír százalékmérő program (Body Fat Program)

2. A felhasználói adatok rögzítése (Nem(GENDER), Magasság(HEIGHT), Súly(WEIGHT, Életkor (AGE))

3. Pont Matriks kijelző az aktuális helyzet megjelenítésére

4. Grafikus pulzus kijelzés

5. Értékek egyidejű kijelzése: IDŐ (TIME), TÁVOLSÁG (DISTANCE), KALÓRIA (CAL), TELJESÍTMÉNY (WATT), PULZUS (PULSE), NEHÉZSÉGI SZINT (LEVEL)

GOMBOK HASZNÁLATA:

1. ENTER:

- A programok közben.** A funkciók kiválasztása. Nyomja meg az Enter gombot annál a programnál, amelyikkel edzeni szeretne.
- Beállítások közben.** Nyomja meg az Entert annál az értéknél, amelyik megfelelő Önnek.
- Start módban.** Nyomja meg az Entert a Sebesség vagy Fordulatszám kiválasztásához.
- Újraindításhoz.** Nyomja meg az Entert folyamatosan több mint 2 másodpercig a komputer újraindításához (Resetálás)

2. START/STOP:

- A programok elindítására és megállítására szolgál
- Több mint 2 másodpercig nyomva tartva komputer újraindul (Resetálás)

3. FEL (UP) és LE (DOWN):

- Nyomja meg a LE és a FEL gombokat a programok kiválasztásához .
- Nyomja meg a LE és a FEL gombokat az Idő, Távolság, Kalória, Magasság, Súly, Életkor, Nem, és a Pulzus értékeinek csökkentéséhez és növeléséhez.

- 4. Pulzus helyreállítás (RECOVERY):** Nyomja meg a RECOVERY gombot a pulzusmegnyugvás méréséhez.

Kijelzett funkciók:

- SPEED/RPM** - sebesség (0.0~99.9 Km/h) /fordulatszám (0~999)
- TIME** - edzésidő (0:00~99perc59mperc). A beállítható érték 5:00~99perc00mperc.
- DIST** - megtett távolság (0.0~999Km)
- CALORIE** - energia felhasználás az edzés ideje alatt (0,0~999)
- PULSE** - pulzusszám (30~240 ütés/perc)
- RES. LEVEL** - nehézségi szintet jelzi (1~16)
- WATT** - a teljesítményt mutatja wattban

Programok kiválasztása és az értékek beállítása:

1 Manuális Program és Előre Beállított Programok (P1-P10):

1. Nyomja meg az "**UP**" vagy a "**DOWN**" gombot a Manuális program kiválasztásához, majd nyomja meg az Enter gombot a manuális programba való belépéshez.
2. Az Idő (Time) felirat villog a kijelzőn, nyomja meg az "**UP**" vagy "**DOWN**" feliratokat az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
3. A Távolság (Distance) felirat villog a kijelzőn, nyomja meg az "**UP**" vagy "**DOWN**" feliratokat a távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
4. A Kalória (Calories) felirat villog a kijelzőn, Nyomja meg az "**UP**" vagy "**DOWN**" feliratokat az elégetni kívánt kalória érték beállításához Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
5. Nyomja meg a START/STOP gombot a gyakorlat elkezdéséhez.

Megjegyzés:

1. Ebben a programban vagy csak időt vagy csak távolságot tud beállítani.
2. Mikor elérte bármelyik beállított értéket, a komputer egyet csipog és megáll.
3. Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot.

A beállított adatok visszaszámlálása azonnal elkezdődik, amint elkezd pedálozni. A beállított adatok elérésénél a komputer csipog és megállítja a programot.

2. Sebesség független program (Watt Control Program)

1. Nyomja meg az "**UP**" vagy a "**DOWN**" gombot a watt kontroll program kiválasztásához.
2. Nyomja meg az ENTER gombot a programba való belépéshez.
3. Az Idő (Time) felirat villog, nyomja meg az "**UP**" vagy a "**DOWN**" gombot az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
4. A távolság (Distance) felirat villog, nyomja meg az "**UP**" vagy a "**DOWN**" a gombot a távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
5. A Kalória (Calories) felirat villog, nyomja meg az "**UP**" vagy a "**DOWN**" az elégetni kívánt kalória érték beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
6. A Watt (Watt) felirat villog, nyomja meg az "**UP**" vagy a "**DOWN**" gombot a Watt érték beállításához. Nyomja meg az ENTER az érték rögzítéséhez.
7. Nyomja meg a START/STOP gombot a gyakorlat elkezdéséhez.

Útmutató: WATT = FORGATÓNYOMATÉK (KGM) X FORD. SZÁM X1.03. A programban beállított WATT értéke állandó marad. Ez azt jelenti, ha ön gyorsabban pedálozik, akkor a terhelés csökken, de ha lassabban pedálozik, akkor a terhelés nő. Ezáltal ön mindig a beállított

Robust Galaxy elliptical

értékkel fog edzeni.

Megjegyzés:

1. Ebben a programban vagy csak időt vagy csak távolságot tud beállítani.
2. Mikor elérte bármelyik beállított értéket, a komputer egyet csipog és megáll.
3. Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot.

3. Pulzus kontrollált programok (Heart Rate Control Programs): 55% H.R., 75% H.R., és 90% H.R.

1. Nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot az egyik program kiválasztásához három közül, majd nyomja meg az ENTER gombot a programba való belépéshez.
2. Az Idő (Time) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
3. A távolság (Distance) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** a gombot a távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
4. A Kalória (Calories) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** az elégetni kívánt kalória érték beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
5. Az Életkor (Age) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot az életkor beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
6. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés elkezdéséhez.

Megjegyzés:

1. Ebben a programban vagy csak időt vagy csak távolságot tud beállítani.
2. Mikor elérte bármelyik beállított értéket, a komputer egyet csipog és megáll.
3. Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot.
4. A pulzus kontrollált programokban az edzés nehézségi szintje az ön pulzusának a függvényében változik.

4. Pulzus kontrollált programok (Heart Rate Control Programs): TARGET HEART RATE

1. Nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot az egyik program kiválasztásához három közül, majd nyomja meg az ENTER gombot a programba való belépéshez.
2. Az Idő (Time) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
3. A távolság (Distance) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** a gombot a távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
4. A Kalória (Calories) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** az elégetni kívánt kalória érték beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
5. A Cél Pulzus (T.H.R. Target Heart rate) felirat villog. Ellenőrizze, hogy megfelelő-e az

Robust Galaxy elliptical

érték önnek. Ha nem megfelelő, nyomja meg az **“UP”** vagy a **“DOWN”** gombot az elérni kívánt pulzus értékének beállításához.

6. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés elkezdéséhez.

Megjegyzés:

1. Ebben a programban vagy csak időt vagy csak távolságot tud beállítani.
2. Mikor elérte bármelyik beállított értéket, a komputer egyet csipog és megáll.
3. Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot.
4. A pulzus kontrollált programokban az edzés nehézségi szintje az ön pulzusának a függvényében változik.

4. Felhasználó által programozható program (CUSTOM1-CUSTOM4)

1. Nyomja meg az **“UP”** vagy a **“DOWN”** gombot a felhasználói program (USER PROFILE) kiválasztásához.
2. Nyomja meg az ENTER gombot a programba való belépéshez.
3. Az Idő (Time) felirat villog, nyomja meg az **“UP”** vagy a **“DOWN”** gombot az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
4. A távolság (Distance) felirat villog, nyomja meg az **“UP”** vagy a **“DOWN”** a gombot a távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
5. A Kalória (Calories) felirat villog, nyomja meg az **“UP”** vagy a **“DOWN”** az elégetni kívánt kalória érték beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
6. Az 1-es oszlop nehézségi szintje villog, nyomja meg az **“UP”** vagy a **“DOWN”** gombot és állítsa be a nehézségi értéket.
7. Nyomja meg az ENTER gombot az adatok rögzítéséhez.
8. A 2-es oszlop nehézségi szintje villog, nyomja meg az **“UP”** vagy a **“DOWN”** gombot és állítsa be a nehézségi értéket.
9. Nyomja meg az ENTER gombot a kiválasztott profilba lépéshez.

Kérjük, kövesse a fent leírt utasításokat 1-től 10-ig a program beállításához.

Nyomja meg a START/STOP gombot a gyakorlatok elkezdéséhez.

Megjegyzés:

1. A beállított edzés profilokat a komputer eltárolja a memóriájába.
2. A nehézségi szint a beállított értékek alapján fog változni.
3. Ebben a programban vagy csak időt vagy csak távolságot tud beállítani
4. Mikor elérte bármelyik beállított értéket, a komputer egyet csipog és megáll.
5. Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot.

5. Testzsír százalékmérés (Body fat measurement)

A testzsír és a pulzus megnyugvás méréséhez helyezze a tenyerét a pulzus érzékelőkre!

1. Nyomja meg az **“UP”** vagy a **“DOWN”** gombot a program kiválasztásához, majd nyomja meg az ENTER gombot a programba való belépéshez.
2. A Magasság (Height) felirat villog, nyomja meg az **“UP”** vagy a **“DOWN”** gombot a magasságának a beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
3. A Súly (Weight) felirat villog, nyomja meg az **“UP”** vagy a **“DOWN”** gombot a magasságának a beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
4. Az Életkor (Age) felirat villog, nyomja meg az **“UP”** vagy a **“DOWN”** gombot az életkor beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
5. A Nem (Gender) felirat villog, nyomja meg az **“UP”** vagy a **“DOWN”** gombot a nemének (M=férfi; F=nő) a kiválasztásához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
6. Nyomja meg a START/STOP gombot a mérés elkezdéséhez.
7. Miután a mérés befejeződött, nyomja meg az ENTER gombot az eredmény megtekintéséhez.
8. A programból való kilépéshez nyomja meg az **“UP”** vagy a **“DOWN”** gombot.

A mennyiben a testzsír-mérés során a tenyere nem érintkezik megfelelően a pulzus érzékelővel a készülék Error 2 hibakódot fog jelezni. Nyomja meg a START/STOP gombot és próbálja újra.

TEST TÍPUSOK (Body Types):

A testzsír százalékmérésnél 5 test típust különböztetünk meg a százalék függvényében.

1-es típus 5%-tól 14%-ig.

2-es típus 15%-tól 24%-ig.

3-as típus 25%-tól 29%-ig.

4-es típus 30%-tól 39%-ig.

5-ös típus 40%-tól 50%-ig.

Kor/ Nem	Test típus	Vékony	Egészséges	Molett	Túlsúlyos	Elhízott
	FAT%	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Férfi/≤30 éves		< 14%	14% ~ 20%	20.1% ~ 25%	25.1% ~ 35%	> 35%
Férfi/> 30 éves		< 17%	17% ~ 23%	23.1% ~ 28%	28.1% ~ 38%	> 38%
Nő/≤ 30 éves		< 17%	17% ~ 24%	24.1% ~ 30%	30.1% ~ 40%	> 40%
Nő/> 30 éves		< 20%	20% ~ 27%	27.1% ~ 33%	33.1% ~ 43%	> 43%

Robust Galaxy elliptical

- Alapanyagcsere-érték:** (Basal Metabolic Rate BMR) az az energia (kalóriában mérve) amely a test számára nyugalmi állapotban szükséges a normális test funkciók fenntartásához.
- Testtömeg mutató:** (Body Mass Index BMI), amelyet a testforma megállapításánál használnak.
- Zsír súly:** (Fat Weight), a teljes zsír tömege a testben, kilogrammban mérve.

Pulzusméréshez helyezze mindkét kezét a fix kormányon található érzékelőkre. A minél pontosabb pulzusleolvasás érdekében ügyeljen arra, hogy tenyere ne legyen túl száraz és túl izzadt sem. A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során. A pulzusértékek a kijelzőn grafikus formában is láthatóak.

Kezdőknek ajánlott a maximális pulzusérték 50-60%-án tartani a pulzusukat.

Edzésben levőknek ajánlott a maximális pulzusérték 60-70%-án tartani pulzusukat.

A pulzusértéknek folyamatosan a maximális pulzusérték 70-80%-on tartása , már **intenzív igénybe vételnek** teszi ki a szervezetet.

A maximális pulzusérték kiszámítása: **220 - életkor**

6. Pulzus megnyugvás mérése

Az edzés végén a RECOVERY gomb megnyomásával a komputer megvizsgálja az Ön pulzusmegnyugvását (tulajdonképpen a szívének az edzettségi állapotát). Ehhez helyezze kezét 60 másodpercig a kézpulzus szenzorokon.

A pulzusmegnyugvás értékét a komputer F1 és F6 közötti értékben jelzi ki. F1 a legjobb érték.

KÉRJE KI ORVOSA VÉLEMÉNYÉT MIELŐTT HASZNÁLATBA VESZI A KÉSZÜLÉKET.

Kellemes edzést és időöltést kívánunk Önnek!