

NAUTILUS **U627**

ergométer

Összeszerelési és használati útmutató



Fontos!

Kérjük, figyelmesen olvassa végig a használati útmutatót és kövesse az abban leírtakat! Vegye figyelembe, hogy a garancia nem terjed ki a szállítási, helytelen összerakási és a nem megfelelő használatból eredő károokra.

Ez a termék otthoni használatra lett tervezve, ezért a garancia is csak otthoni használat esetén érvényesíthető

A termék csak lakásban használható, szabadtéren nem.

Maximális felhasználói súly: 150 kg.

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, rosszullét, 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.

Összeszerelési utasítás:

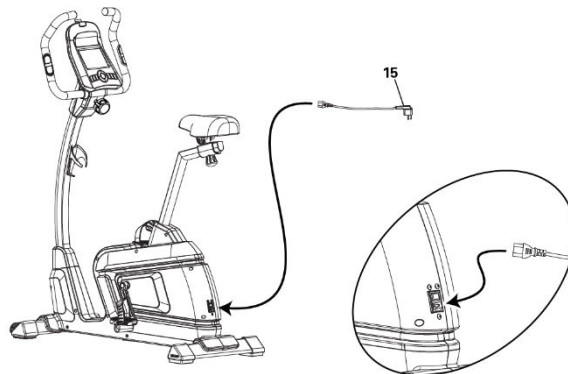
Vegye ki a dobozból a gépet, valamint a tartozékokat és helyezze el a földön maga előtt. Az összeszereléshez használja a dobozban található képes leírást (8-12 oldal)!

Hálózati csatlakozás

Mielőtt csatlakoztatja a tápkábelt a hálózati csatlakozóba, legyen biztos abban, hogy a hálózati feszültség 220V.

Ne használjon hosszabbítót (ha szükséges, akkor csak földeltet), a tápkábelt lehetőség szerint közvetlenül a hálózati csatlakozóba dugja!

Győződjön meg róla, hogy a kábel nem a készülék alatt megy át!



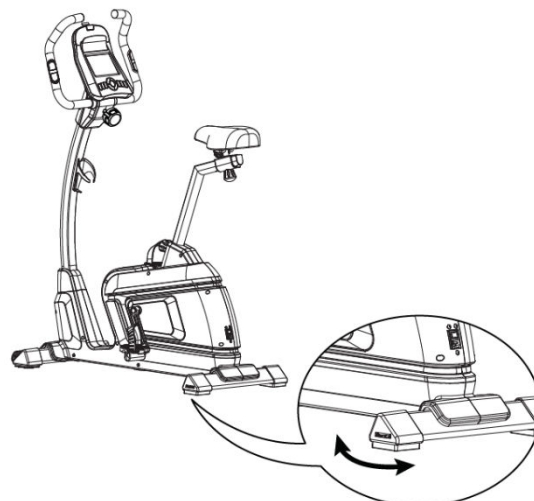
Veszély: a veszélyek, tűz, áramütés elkerülése miatt ne hagyja a készüléket bekapcsolva magára, illetve a gyakorlat befejeztével mindig kapcsolja ki és a tápkábelt húzza ki a hálózatról

Javaslatok az edzéshez

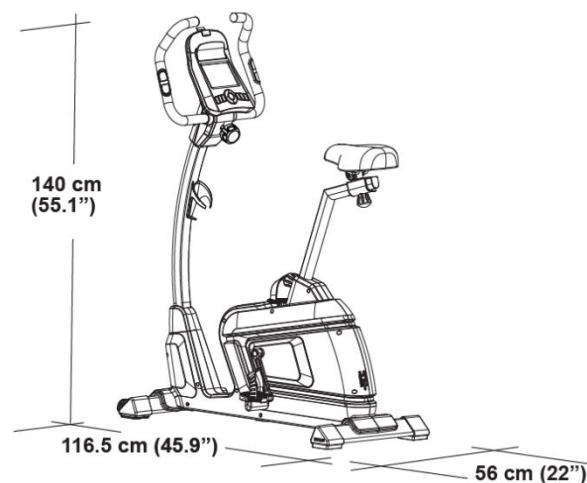
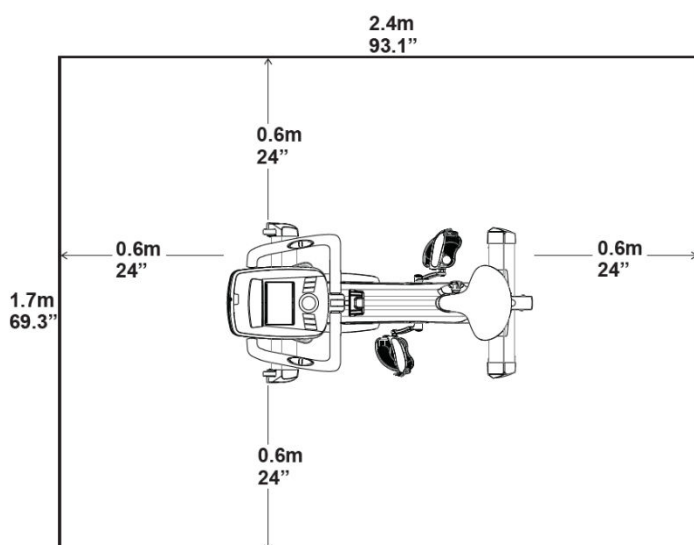
Ha a készülék nem stabil, akkor a talajkiegyenlítő segítségével stabilizálhatja.

Mindenképpen melegítsen be az edzés megkezdése előtt.

Fokozatosan növelje a terhelést és az edzés időtartamát.



Maximális felhasználói súly : 150 kg.



A készülék áthelyezése:

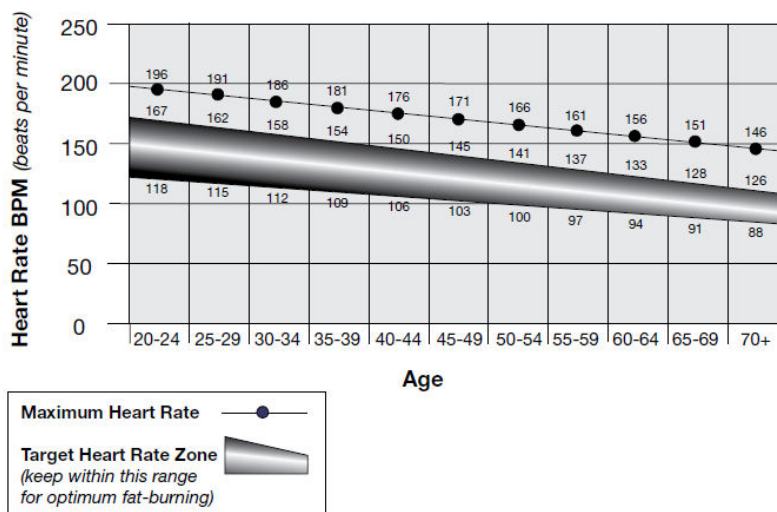
A készülék mozgatásához használja az első lábon lévő kerekeket.

A készüléket óvatosan mozgassa, mert a nagyobb mértékű rázkódás károsíthatja a készülék kijelzőjét!



Ne használja a készüléket addig, amíg teljesen össze nem rakta a leírásban szereplő összeszerelési útmutató alapján!

Pulzuszámoláshoz 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.

FAT-BURNING TARGET HEART RATE

A készülék rendelkezik pulzusjeladó öv (5 KHz) vételi lehetőségével is.

A jeladó öv nem tartozéka a készüléknek, külön rendelhető!

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**

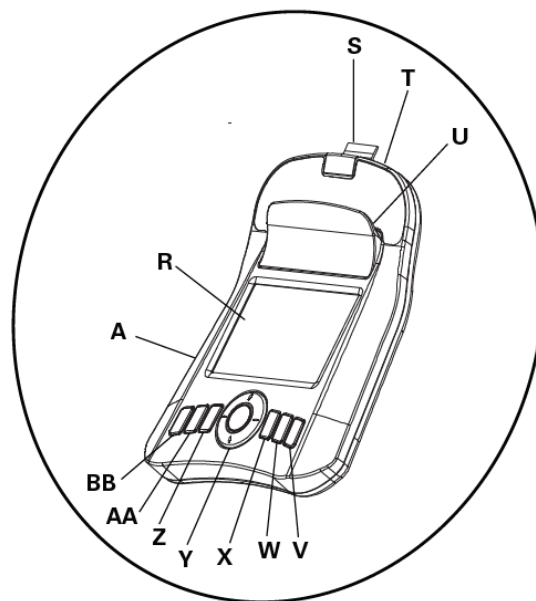
A - KOMPUTER (R- KIJELEZŐ):

Óvja a komputert a közvetlen napfénytől, továbbá ne tisztítsa vízzel vagy vegyszerekkel, mert az tönkretelheti a kijelzőket.

A kijelző amennyiben 4 percig nem kap jelet Sleep (alvó) módba kerül.

A kijelző az alvó módból az OK gomb vagy a tekerés megkezdésével visszajut a normál üzemmódba.

Használat után kapcsolja ki a készüléket és húzza ki a hálózati csatlakozót a konnektorból!



Kezelő gombok:

BB - PAUSE (SZÜNET) gomb - szüneteltet egy aktív edzést vagy befejezi a szüneteltetett edzést.

AA - RECOVERY gomb – Elindítja a pulzusmegnyugvás mérési programot.

Z- PROGRAM gomb- A kijelzőt Program módba kapcsolja.

Y -MODE választó gomb

- Elforgatva módosítja a választást vagy az értéket (felhasználó, életkor, nem, súly, méret (magasság), idő, távolság, pulzus, watt, kilojoule, ellenállási szint),
- Megnyomva megerősíti a kiválasztott opciót (ENTER funkció).

X- QUICK START gomb - Kiválasztja a Quick Start - gyorsindítás edzésprogramot.

W- USER gomb - Kiválasztja a felhasználói program edzését.

V-RESET gomb - Alaphelyzetbe állítja a konzol kijelzőjét, és bekapcsolja a konzolt bekapcsolási / üresjáratú módba.

T- USB töltési lehetőség

A készülék rendelkezik USB töltési lehetőséggel a kijelző tetején.

S - Media Capture Clip

Ez a fitneszgép Media Capture Clip-el van felszerelve, amely segít a kissé túlméretes hordozók rögzítésében a médiatálcán.

A klip bármilyen 14 cm-nél (5,5 ") alacsonyabb hordozóhoz használható.

Az adathordozó biztonságához helyezze a médiatálcába (U).

Húzza ki a Clip-et kissé a hordozó felső szélé mellett. Óvatosan helyezze rá a Capture Clip-et a hordozó szélére majd engedje el.

A Capture Clip rögzíti a nagy méretű adathordozókat is a médiatálcában.

Kijelző

Az edzés során a kijelzőn nyomon tudja kísérni a következő adatokat:

- **Program kijelző** : A program kijelzőn láthatók az értékek és az edzés profilja. A profil minden oszlopa egy edzés szegmens. Minél magasabb az oszlop, annál magasabb az ellenállási szint. A villogó oszlop az aktuális szegmenst mutatja. A program kijelzésnek 10 oszlopa van.
- **TIME** : az edzés idejét Tartomány: 00:00 – 99:59 (perc : mperc). Amennyiben az edzés ennél hosszabb ideig tart, akkor újra 00:00-ról indul a számlálás.
- **PULSE**: az aktuális pulzus értéket. BMP (ütés/perc)
- **SPEED**: a sebességet (km/h)
- **DISTANCE** : a megtett távolságot (km)
- **WATTS**: az aktuális teljesítmény (watt)
- **KILOJOULES**: a becsült energia felhasználást (kJ)
Megjegyzés: Ez az adat csak tájékoztató jellegű, nem összehasonlítható más eszközök adataival és nem használható fel orvosi célokra!

USB töltés

Ha USB-eszköz van csatlakoztatva az USB-porthoz, akkor a port megpróbálja feltölteni az eszközt.

Megjegyzés: A készülék áramerősségétől függően előfordulhat, hogy az USB portról táplált áram nem lesz elegendő a készülék működéséhez és töltéséhez egyidejűleg.

Bekapcsolási (készenléti) mód

A főkapcsoló bekapcsolásával a kijelző bekapcsol és készenléti üzemmódba kerül, ha bármelyik gombot megnyomják vagy ha a gép pedálozása eredményeként jelet kap az érzékelőtől.

Teljesítmény kalibrálása

Ezt a szobakerékpárt a gyártás során kalibrálták az energia pontossága (Watt) érdekében. A felhasználónak nincs szüksége kalibrálásra.

Automatikus kikapcsolás (alvó üzemmód)

Ha a kijelző körülbelül 4 percig nem kap bemeneti jelet, automatikusan kikapcsol.

Bármelyik gomb megnyomásával indítsa el (ébressze fel) a kijelzőt.

Használat után kapcsolja ki a főkapcsolót, majd húzza ki a dugót a konnektorból.

PROGRAMOK

QUICK START (gyors indítás)

A Quick Start program lehetővé teszi az edzés megkezdését anélkül, hogy bármilyen információt megadna.

1. Üljön fel a szobakerékpárra.
2. Forgassa el a MODE gombot a megfelelő felhasználói profil kiválasztásához (U0-U3).
3. Nyomja meg a QUICK START gombot a Quick Start program kiválasztásához.
4. Ha készen áll az edzésre, kezdje el a pedálozást.

Az ellenállás megváltoztatása: forgassa el a MODE gombot az ellenállás szintjének növeléséhez vagy csökkentéséhez.

Az aktuális intervallum és a jövőbeli intervallumok az új nehézségi szintet mutatják.

Az idő 00:00 órától számol előre.

Megjegyzés: Ha egy gyors indítás edzést több mint 99 percig (99:00) végez, az Idő egységei eltolódnak és visszafelé számlálnak 00:00 óráig.

5. Ha végzett az edzéssel, nyomja meg a PAUSE gombot és hagyja abba a pedálozást az edzés szüneteltetéséhez.

6. Nyomja meg a PAUSE gombot újra az edzés befejezéséhez.

Felhasználói profilok

A kijelző segítségével 4 felhasználói profil tárolható és használható (U0 - U3).

A felhasználói profil a következő adatokat tárolja:

- Kor
- Nem
- Súly
- Méret (magasság)

Felhasználói profil választása

Az edzés megkezdése előtt feltétlenül válassza ki a megfelelő felhasználói profilt.

Forgassa a MODE gombot a kívánt felhasználói profilig (U0-U3).

A felhasználói profilokhoz az alapértelmezett értékek vannak hozzárendelve, amíg szerkesztéssel egyénre szabhatók.

Szükséges a felhasználói profil adatainak megadása a pontos kilojoule és pulzus információhoz.

Megjegyzés: Az U0 (Vendég) felhasználói profil értékeit nem jegyzi meg a készülék.

Másik felhasználói profil kiválasztása esetén az edzés végén nyomja meg a RESET gombot a készenléti képernyőhöz való visszatéréshez.

Felhasználói profil szerkesztése

1. A bekapcsolást követően forgassa el a MODE gombot a kívánt felhasználói profil kiválasztásához (U0-U3).

2. Nyomja meg a MODE gombot a kiválasztott felhasználói profil szerkesztéséhez.

3. Életkor: Forgassa el a MODE gombot az aktuális életkor beállításához.

4. A elfogadáshoz nyomja meg a MODE gombot.

5. Nem (férfi-nő): Forgassa el a MODE gombot az aktuális érték beállításához.

6. A elfogadáshoz nyomja meg a MODE gombot.

7. Súly: Forgassa a MODE gombot az aktuális súlyérték (kg-ban) beállításához.

8. Az elfogadáshoz nyomja meg a MODE gombot.

9. Méret (magasság): Forgassa a MODE gombot az aktuális magasságérték (cm-ben) beállításához.

10. A elfogadáshoz nyomja meg a MODE gombot.

A kijelző ezt követően az Edzésprogramok képernyőre lép.

Ellenállási szint módosítása

Forgassa el a MODE gombot az ellenállási szint növeléséhez vagy csökkentéséhez bármikor egy edzésprogramban (kivéve, ha az adott edzésprogram nem teszi lehetővé az ellenállási szint beállítását).

Edzésprogramok

Ez a gép különféle edzésprogramokkal rendelkezik, amelyek segítenek az edzés során.

Az edzésprogram megkezdése előtt forduljon orvoshoz.

Hagyja abba a testmozgást, ha fájdalmat vagy feszültséget érez a mellkason, légszomja van

vagy elájul. A gép újbóli használata előtt forduljon orvosához.

A gép által kiszámított vagy mért értékeket csak referenciaként használhatóak, orvosi célokra nem alkalmasak.

Gyors indítás

A Quick Start program egy nyílt végű, felhasználó által vezérelt edzés.

Nyomja meg a PROGRAM gombot és forgassa a MODE gombot, amíg meg nem jelenik a Gyorsindítás program.

Ha kész, kezdje meg az edzést a pedálozással.

Watt kontrol

Nyomja meg a PROGRAM gombot és forgassa a MODE gombot, amíg a Watt Control program meg nem jelenik.

Nyomja meg a MODE gombot a Watt Control program kiválasztásához.

A kijelző megjeleníti az edzés Watt értékét (villogó). Forgassa a MODE gombot a kívánt Watt értékre (20-400 Watt), majd nyomja meg az érték elfogadásához.

A további edzésértékek (villognak) beállításához használja a MODE gombot és nyomja meg a MODE gombot az elfogadáshoz.

Amikor az összes érték be lett állítva kezdje el az edzést pedálozással.

Az edzés során a Watt érték a MODE gombbal állítható.

Az aktuális ellenállási szint beállítása a megadott Watt érték és a pedálozás fordulatszáma alapján történik.

Megjegyzés: Az edzés során az ellenállási szintet a Watt értéke alapján állítja be a készülék, ezért manuálisan nem állítható.

MANUÁLIS (kézi) program

Nyomja meg a PROGRAM gombot és forgassa a MODE gombot, amíg a Manual program meg nem jelenik.

Nyomja meg a MODE gombot a Manual program kiválasztásához.

A kijelző megjeleníti az edzés idejét (villog). Forgassa a MODE gombot az edzés kívánt teljes idejére, majd nyomja meg az érték elfogadásához.

A MODE gomb segítségével állítsa be a további edzésértékeket (villog), majd nyomja meg a MODE gombot az elfogadáshoz.

Amikor az összes érték be lett állítva kezdje el az edzést pedálozással.

A gép által kiszámított vagy mért értékeket csak referenciaként használhatóak, orvosi célokra nem alkalmasak.

HRC (pulzus kontrolált) programok

A HRC program lehetővé teszi a felhasználó számára, hogy kiválassza a cél pulzusszámot az edzéshez, ami beállítja az ellenállást az edzés során úgy, hogy a felhasználót ennek az pulzus célértéknek a közelében tartsa.

Megjegyzés: A pulzus kontrolált program folyamatos pulzuszámot igényel, ezért a program megfelelő működéséhez javasolt a pulzuszám mérő öv (nem tartozéka a gépnek) használata.

Nyomja meg a PROGRAM gombot, és forgassa a MODE gombot, amíg a HRC program meg nem jelenik.

Nyomja meg a MODE gombot a HRC program kiválasztásához.

A kijelző megjeleníti a pulzus kontrol értékek négy szintjét (HR1-HR4) a felhasználó életkorának figyelembe vételével: Pl. HR1 pulzus értéke = $(220 - \text{életkor}) * 0,55$

Target Heart Rate Control Level	Target Heart Rate Value
HR1	55% of (220 - AGE VALUE)
HR2	75% of (220 - AGE VALUE)
HR3	90% of (220 - AGE VALUE)
HR4	100% of (220 - AGE VALUE)

Válassza ki az edzés intenzitásának megfelelő kívánt pulzusszintet, majd nyomja meg a MODE gombot a kiválasztáshoz.

Használja a MODE gombot a további edzésértékek beállításához, majd nyomja meg a MODE gombot az elfogadásukhoz.

Ha az összes érték be lett állítva, kezdje meg az edzést a pedálozással.

Megjegyzés: A HRC programhoz folyamatos pulzusmérés szükséges.

Az edzés során az ellenállási szintet a készülék az aktuális pulzus alapján állítja be, ezért manuálisan nem állítható.

USER – Felhasználó által szerkeszthető program

A User program lehetővé teszi a felhasználó számára az edzésprofil egyedi tervezését, az egyes oszlopok ellenállási szegmenseinek beállításával.

Nyomja meg a PROGRAMK gombot és forgassa a MODE gombot, amíg a USER - Felhasználói program meg nem jelenik.

Nyomja meg a MODE gombot a felhasználói program kiválasztásához.

A kijelző megjeleníti az alapértelmezett edzésprofil. Az éppen aktív szegmens villogni kezd, jelezve, hogy az szerkeszthető.

Forgassa a MODE gombot az adott szegmensek ellenállási szintjének növeléséhez vagy csökkentéséhez, majd nyomja meg a MODE gombot az elfogadásához.

A jelenleg aktív szegmens áttér a következőre, amíg az utolsó szegmenst be nem állítja.

A MODE gomb segítségével állítsa be a további szegmensek (villog) szintjeit, majd nyomja meg a MODE gombot az elfogadáshoz.

Amikor minden érték be van állítva, kezdje meg az edzést pedálozással.

A program az edzésszegmensek minden módosítását elmenti, lehetővé téve ugyanazt az edzést a megfelelő Felhasználó (U0-U3) kiválasztásával.

Minden felhasználói profilhoz tartozik egy szerkeszthető program (még az U0-Vendég felhasználói profilhoz is).

Interval - intervallum program

Az Interval program lehetővé teszi a felhasználó számára, hogy az intervallumok három szintje (L1-L3) közül választhasson.

Minden intervallum edzés váltakozik az intenzív „kifulladás” (hegy), lassabb ütemű, „elkapja a lélegzetét” szegmensig (völgy), melyek folyamatosan ismétlődik az edzés során.

Az L1 szintben van a legkevesebb különbség az intervallumszegmensek között (hegy és völgy). Nyomja meg a PROGRAM gombot és forgassa a MODE gombot, amíg meg nem jelenik az Interval program.

Nyomja meg a MODE tárcsát az Interval program kiválasztásához.

A kijelző megjeleníti az intervallumok aktuális szintjét (L1, L2 vagy L3).

Forgassa a MODE gombot a kívánt intervallumszintre, majd nyomja meg a MODE gombot a választás elfogadásához.

A kijelző megjeleníti az edzés idejét. Forgassa a MODE gombot az edzés kívánt teljes idejére, majd nyomja meg a MODE gombot az érték elfogadásához.

A MODE gomb segítségével állítsa be a további edzésértékeket (villog), majd nyomja meg a MODE gombot az elfogadáshoz.

mikor az összes érték be lett állítva kezdje el az edzést pedálozással.

Megjegyzés: Az edzés során az ellenállási szint manuálisan már nem állítható.

Climbing – hegymászás program

A hegymászó program lehetővé teszi a felhasználó számára, hogy kiválassza az emelkedés fokozatát (L1-L3) és az edzés teljes idejét.

Az ellenállás növekszik az egész edzés során. Az L1 mászási fokozat rendelkezik a legkisebb ellenállással.

Nyomja meg a PROGRAM gombot és forgassa a MODE gombot, amíg a Climbing - Hegymászás program meg nem jelenik.

Nyomja meg a MODE gombot a Hegymászás program kiválasztásához.

A kijelző megjeleníti az emelkedés aktuális fokozatát (L1, L2 vagy L3).

Forgassa a MODE tárcsát a kívánt fokozatra, majd nyomja meg a MODE gombot a választás elfogadásához.

A kijelző megjeleníti az edzés idejét. Forgassa a MODE gombot az edzés kívánt teljes idejére, majd nyomja meg a MODE gombot az érték elfogadásához.

A MODE gomb segítségével állítsa be a további edzésértékeket (villog), majd nyomja meg a MODE gombot az elfogadáshoz.

mikor az összes érték be lett állítva kezdje el az edzést pedálozással.

Megjegyzés: Az edzés során az ellenállási szint manuálisan már nem állítható.

TEST - Teszt program

A Teszt program egy 12 perces edzés, amely megpróbálja a felhasználót az általa megadott cél Watt teljesítmény érték közelében tartani.

Nyomja meg a PROGRAM gombot és forgassa a MODE gombot, amíg a Teszt program meg nem jelenik.

Nyomja meg a MODE gombot a Teszt program kiválasztásához.

A kijelző megjeleníti a Watt célértékét (alapértelmezés szerint 100).

Állítsa be a cél Watt értéket a MODE gomb segítségével, majd nyomja meg a MODE gombot az érték elfogadásához. Indítsa el az edzést, ha készen áll.

A kijelző az aktuális edzésértékek alapján állítja be az ellenállási szintet, hogy az edzés a megadott Watt cél teljesítmény érték közelében maradjon.

Testzsírmérés - BMI-BMR-FATT

A BMI-BMR-FATT program kiszámítja a testzsír, a BMI (testtömeg-index) és a BMR (alapananyagcsere) százalékos arányát az aktuális felhasználói profilhoz megadott értékek felhasználásával.

Bekapcsolási módban forgassa el a MODE gombot a kívánt felhasználói profil kiválasztásához (U0-U3).

Megjegyzés: A pontosabb olvasás érdekében feltétlenül frissítse a felhasználói profil értékeit.

Nyomja meg a PROGRAM gombot és forgassa a MODE gombot, amíg a BMI-BMR-FATT program meg nem jelenik.

Nyomja meg a MODE gombot a BMI-BMR-FATT program kiválasztásához.

Ezt követően azonnal fogja meg a kontakt pulzus (CHR) érzékelőket mindkét kezével és tartsa rajta a kezét a mérés idejéig (egy percig).

A kijelző kiszámítja és megmutatja a BODYFAT%, BMI és BMR értékeit, 2 másodpercenként váltakoztatva az értékeket.

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.

Test típus	Vékony	Egészséges	Molett	Túlsúlyos	Elhízott	
Kor/ Nem	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%	

Amennyiben a testzsír-mérés során a tenyere nem érintkezik megfelelően a pulzus érzékelővel a készülék hibakódot fog jelezni.

RECOVERY - Pulzus megnyugvás mérése

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

A pulzusmegnyugvás értékét a komputer F1 és F6 közötti értékben jelzi ki. F1 a legjobb érték. Nyomja meg a RECOVERY gombot még egyszer, hogy visszajusson a menübe.

A pulzus megnyugvás mérésének eredménye:

<u>ÉRTÉK</u>	<u>JELENTÉSE</u>
<u>F1</u>	<u>KITÚNÓ</u>
<u>F2</u>	<u>JÓ</u>
<u>F3</u>	<u>MEGFELELŐ</u>
<u>F4</u>	<u>ÁTLAG ALATTI</u>
<u>F5</u>	<u>GYENGE</u>
<u>F6</u>	<u>SILÁNY</u>

Amennyiben a pulzusmegnyugvás mérés során a tenyere nem érintkezik megfelelően a pulzus érzékelővel a készülék hibakódot fog jelezni.

Használat és beállítási lehetőségek

Milyen gyakran kell használni a szobakerékpárt

Az edzésprogram összeállítása és megkezdése előtt forduljon orvoshoz.

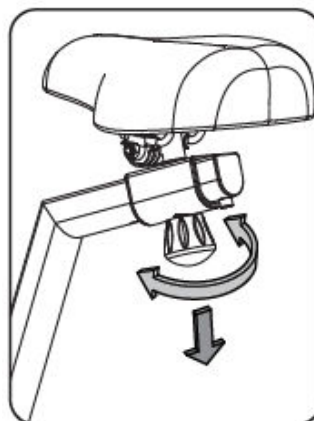
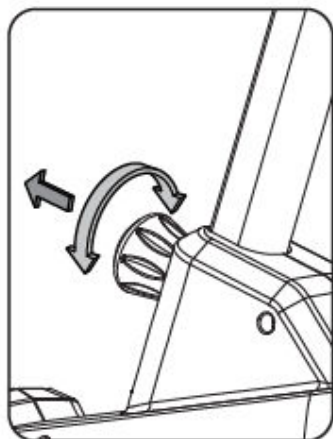
Hagyja abba a testmozgást, ha fájdalmat vagy feszültséget érez a mellkason, légszomja van vagy elájul. Ilyen esetben a gép újbóli használata előtt forduljon orvosához.

- Javasolt használat heti 3 alkalommal naponta 30 perc.
- Ütemezze előre az edzéseket és próbálja betartani az ütemtervet.

Ülés beállítása

A helyes ülés helyzetet növeli az edzés hatékonyságát és kényelmét, miközben csökkenti a sérülés veszélyét.

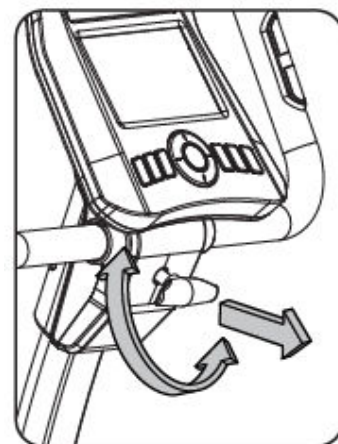
1. Ha a pedál előre van állítva, helyezze a lábának sarkát annak legalacsonyabb részére. Ekkor a láb kissé hajlított kell legyen a térdnél.
2. Ha a láb túl egyenes vagy nem éri el a pedált, esetleg túlságosan be van hajlítva akkor mozgatni kell az ülést lefelé vagy felfelé. Az ülés beállítása előtt lépjen ki a gépből.
3. Lazítsa meg és húzza meg az ülésoszlop állító gombját (marokcsavart) az ülésoszlopon. Állítsa be az ülést a kívánt magassáig. Ne emelje az ülésoszlopot a „STOP” jelölése fölé.
4. Engedje el az ülésoszlop beállító gombját a rögzítő csap rögzítéséhez. Győződjön meg róla a csap teljesen a helyén van, majd húzza meg (csavarja be) a beállító gombot.
5. Az ülést a kijelzőhöz közelebb vagy távolabb állításhoz lazítsa meg az ülésbeállító gombot. Csúsztassa az ülést a kívánt helyre helyzetbe, és húzza meg (csavarja be) teljesen a gombot.



A kormány beállítása

A kormányállás beállításához:

1. Lazítsa meg a kormányoszlop állító gombját a kormányoszlopon. Állítsa be a kormányt a kívánt dőlésszögben.
2. Húzza meg a kormányoszlop állító gombját a rögzítéshez. Győződjön meg róla, hogy a kormány a megfelelő helyen van, majd teljesen húzza meg az állító gombot.



Karbantartás

A javítási munkálatok megkezdése előtt olvassa el az összes karbantartási útmutatót.

A berendezést rendszeresen meg kell vizsgálni a sérülések és javítások miatt. A tulajdonos feladata a rendszeres karbantartás.

Az elhasználódott vagy sérült alkatrészeket azonnal meg kell javítani vagy ki kell cserélni. A berendezés karbantartásához és javításához csak a gyártó által szállított alkatrészeket szabad felhasználni.

Az áramütés kockázatának vagy a berendezés felügyelet nélküli használatának csökkentése érdekében mindig húzza ki a hálózati csatlakozót, a hálózati tápkábelt a fali aljzatból és a készülékből.

Mindig várjon 5 percet a készüléken történő edzést követően a tisztítás, a karbantartás vagy a javítás megkezdése előtt.

Helyezze a tápkábelt biztonságos helyre.

Naponta elvégzendő feladatok: Minden használat előtt vizsgálja meg a gépet, különös tekintettel a laza, törött, sérült vagy kopott részekre.

Ne használja, ha hibás állapotban találja. Javítsa vagy cserélje ki a kopás jeleit mutató alkatrészeket

Minden edzés után használjon nedves ruhát a készülék és a konzol törlésére..

Megjegyzés: Kerülje a túlzott nedvességet a konzolon. Ne használjon vegyszert!

Havi vagy 20 óra elteltével elvégzendő feladatok: Győződjön meg róla, hogy az összes csavar és csavaranya szoros. Szorítsa meg szükség szerint.

FIGYELMEZTETÉS: *Ne tisztítsa a készüléket ásványolaj alapú oldószerrel vagy gépjármű tisztítószerrel. Ügyeljen arra, hogy a konzolt ne érje nedvesség.*

További javaslatok:

- Edzés után törölje le a készüléket puha nedvszívó anyaggal. Ne használjon vegyszert. Védje a készüléket a nedvességtől, mert korrodálódhat. Ajánljuk a fém részek tisztításánál teflon vagy gépkocsi wax használatát.
- Rendszeres használat esetén fél évente javasolt a mozgó alkatrészek (pedálok és pedálkarok) csatlakozási pontjainak, összeillesztéseinek gépszírral történő kenése.
- Az erős mágneses mező károsíthatja az órát, mágneskártyákat, stb. Lehetőség szerint ne helyezzen ilyen jellegű dolgokat a készülék közelébe.
- Amennyiben a készüléket egy ideig nem használja az ékszíj kissé deformálódhat, ami a megváltoztathatja a szokásos pedálozás nyújtotta élményt, azonban pár perces használat után a szalag visszanyeri eredeti formáját.

Hibakódok

Amennyiben a gép hibakódot jelez vagy lefagy húzza ki a hálózati csatlakozót a hálózati dugaljából.

Várjon egy percet, majd dugja vissza a transzformátort a dugaljba. Amennyiben a hibakód ismételen fenn áll, kérjük, forduljon szakszervizhez.

Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget!