

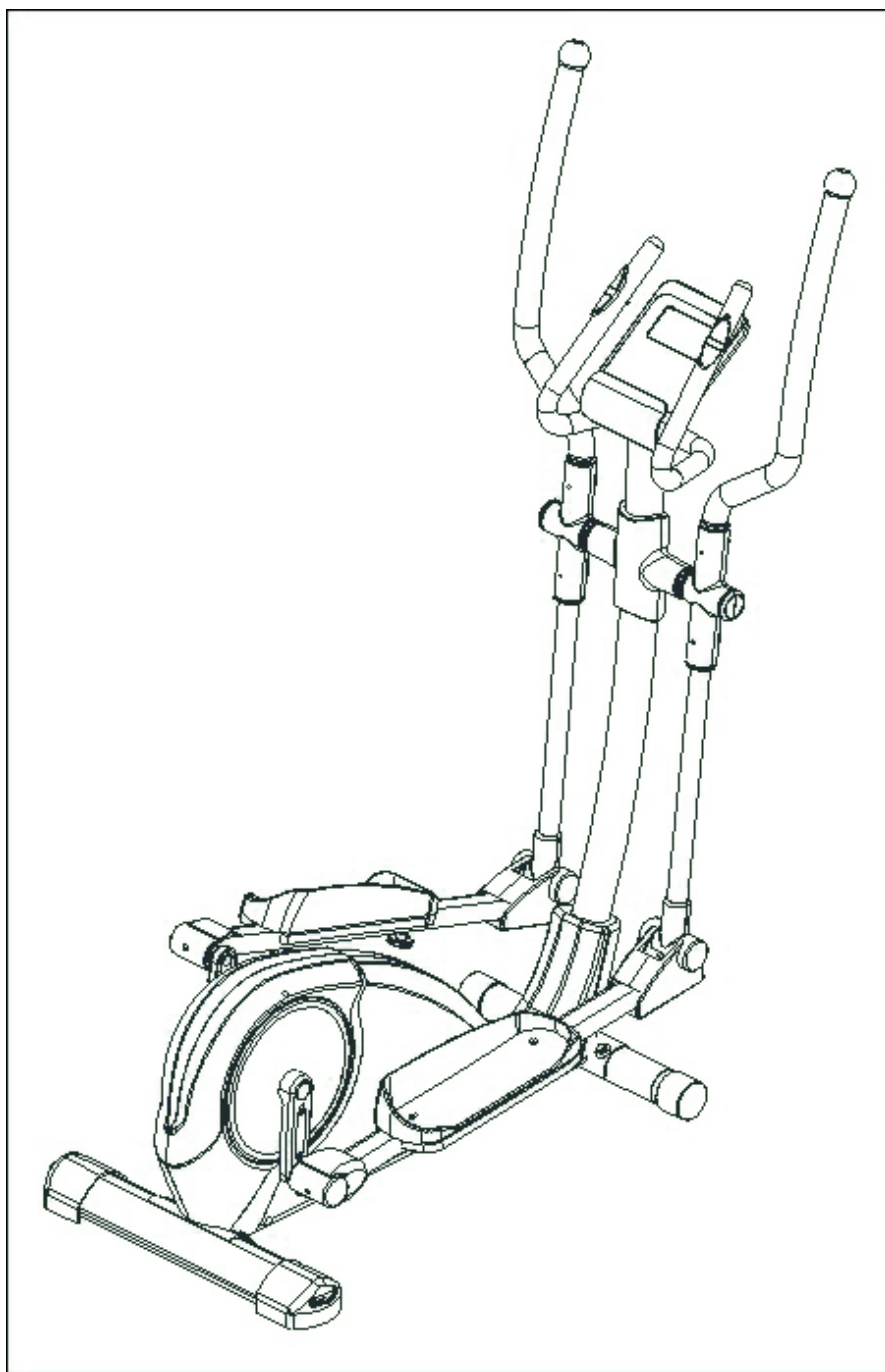
**Robust<sup>®</sup>**

**REDLINE**

**Elektromotoros mágnesfékes elliptikus gép**

Használati útmutató

Modell: E-98101M



Kérjük, figyelmesen olvassa el a használati útmutatóban leírtakat és  
következetesen tartsa be azokat!

**Gratulálunk a Robust REDLINE elliptikus gép kiválasztásához.**

Megtette az első lépést egy egészségesebb és boldogabb életstílus felé.

Ezt a terméket a gyártó kifejezetten otthoni (családi) használatra tervezte, hogy megbízható teljesítményt és élvezetes edzést nyújtson az Ön számára saját otthonában.

**Garancia:**

**A termékre a gyártó garanciát csak otthoni, családi használat és a használati útmutatóban leírtak betartása esetén vállal.**

**Az otthoni, családi használat, a termék egy háztartásban élő személyek részéről történő, naponta maximum 2 x 30 perces használatát jelenti.**

**A készülék nem alkalmas félprofesszionális és professzionális használatra.**

A garancia vételi számla vagy blokk felmutatásával is érvényesíthető.

A garancia nem terjed ki:

- Külső erőhatásból eredő sérülésekre
- Hiba összeszerelésből származó meghibásodásra
- A használati útmutatóban leírtak be nem tartására
- A készülék nem szakszerviz által történő javítására

**A Maximális felhasználói súly 110 kg. Ezért a készüléket 110 kg-nál nehezebb felhasználó ne használja, mert az a készülék meghibásodásához vezethet!**

*Amennyiben a készülékkel kapcsolatosan bármilyen jellegű probléma merülne fel, (összeszerelés során problémát tapasztal, használat során meghibásodik, stb.),*

*kérjük forduljon a termék magyarországi forgalmazójához:*

*PÁN-TRADE KFT. (1085 Budapest, József krt. 83.)*

*Tel: 06-1-267-4921, Tel/Fax: 06-1-318-7159*

*Amennyiben a készülék meghibásodik, kérjük jelezze azt a*

*www.fitness-index.hu/szerviz weboldalon vagy a*

*[szerviz@pan-trade.hu](mailto:szerviz@pan-trade.hu) e-mail címre*

*a termék nevének, hibájának,*

*a vásárlás helyének és idejének,*

*illetve a felhasználó adatainak (név, cím, telefonszám) feltüntetésével.*

***A biztonságos használat érdekében kérjük, vegye figyelembe a következő utasításokat***

- Amennyiben a készüléket továbbadja, 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.
- Távolítsa el minden éles tárgyat a készülék közvetlen környezetéből, mielőtt megkezdje 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 cipőtálpának 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.

## HASZNÁLAT ÉS FUNKCIÓ

Ez az elektromotorral szabályozott mágnesfékes készülék otthoni használatra van kifejlesztve, a gyártó által vállalt garancia is csak otthoni használat esetén érvényes. Az elliptikus gép aktivizálja a szív és keringési rendszert, javítja az Ön kondícióját. A maximális felhasználói súly: 110 kg.

### 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 átlagos felnőttnek hetente 2 alkalommal ajánlott 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 nívóját 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.

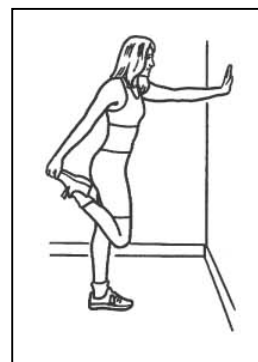
A nyújtó gyakorlatokat mindig lassan és könnyedén végezze, nehogy megerőltesse vele magát. Addig nyújtsa csak izmait amíg nem érez egy enyhe húzóást izmain, amint fájdalmas kezd lenni ne húzza tovább. Kb. 20-30 másodpercig tartson egy gyakorlat. Lassan és ritmikusan lélegezzen. Emlékezzon, a nyújtást a teste mindkét oldalán kell végeznie.

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

### **1. Combizom nyújtása:**

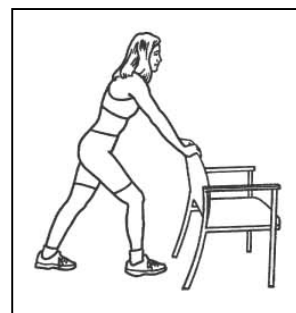
Álljon közel a falhoz, egyik kezével támaszkodjon annak, másikkal pedig megfogva hátrahajtott lábát húzza azt a fenekéhez gyengéden, úgy hogy ne fájjon. Ezt ismételje meg a másik lábán is, kb. 20-30 másodperces különbségekkel.

Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.



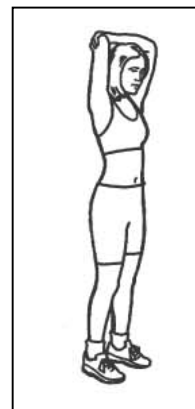
### **2. Vádli és achilles nyújtás:**

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



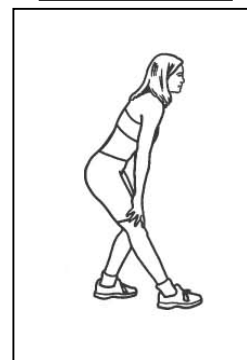
### **3. Tricepsz nyújtás a fej felett:**

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



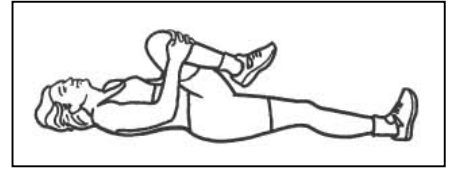
### **4. Hátsó combizom nyújtás**

Álljon egyenesen, majd egyik lábával kissé lépjen előre. Ezután azt a lábát, amellyel 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.



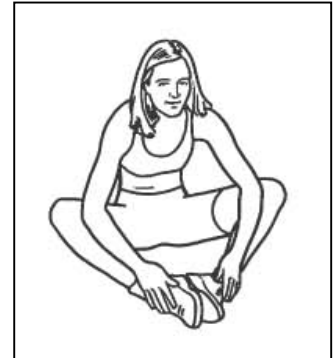
### 5. Farizom nyújtása

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.



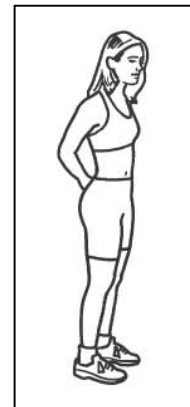
### 6. Belső combizom nyújtása

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.

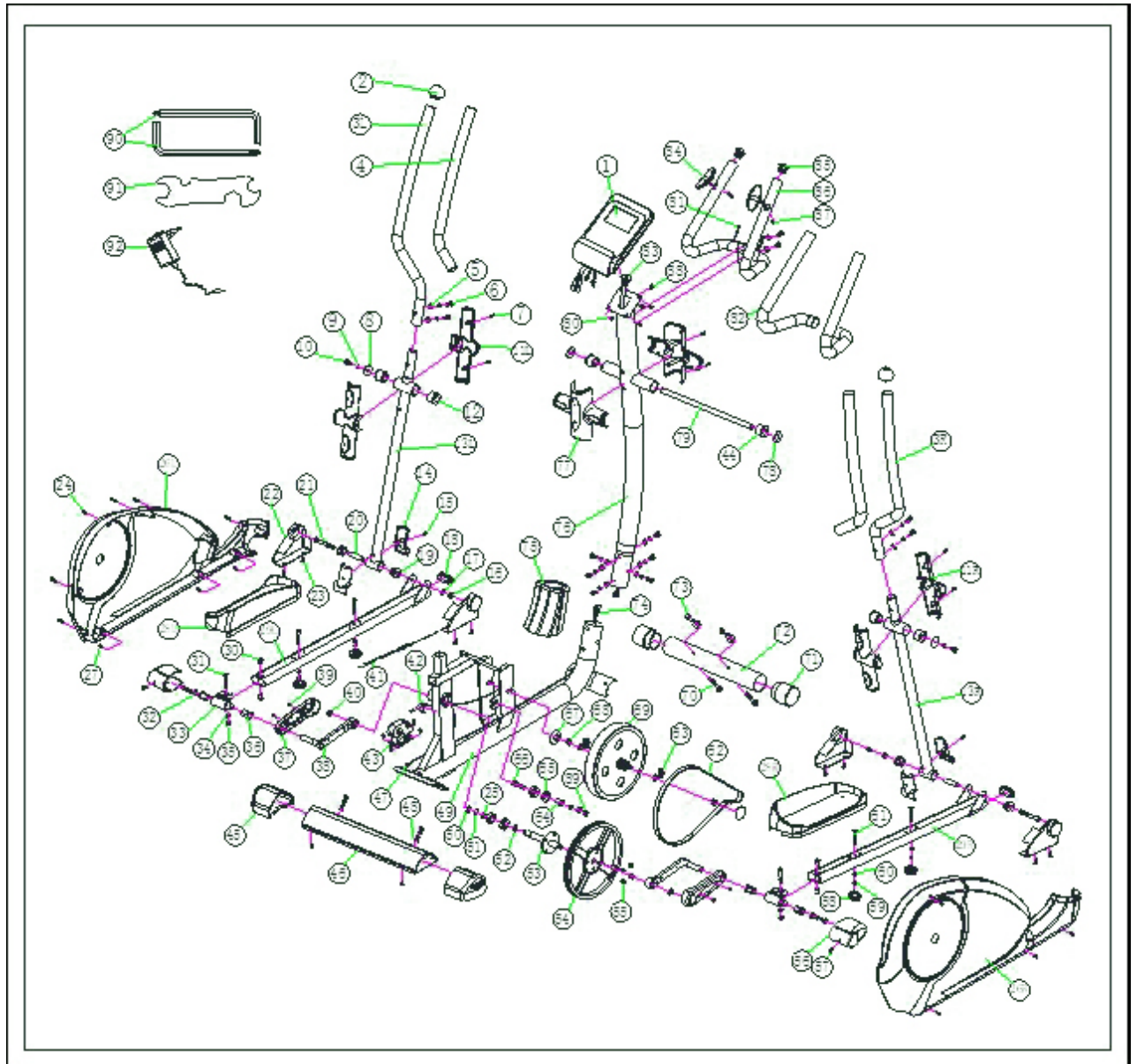


### 7. Karok nyújtása

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.



**Bontott alkatrész rajz:**



**Alkatrész lista:**

<b>Part#</b>	<b>Description</b>	<b>Specification</b>	<b>Quantity</b>
1	Computer	SM-7259	1
2	End Cap	∅ 32*50	2
3L	Left Upper Swing Bar	∅ 32*1.8T*652mm	1
3R	Right Upper Swing Bar	∅ 32*1.8T*652m	1
4	Foam	∅ 32*3T*570mm	2
5	Curved Washer	∅8*21*1.5T	14
6	Allen Bolt	M8*20	12
7	Self-tapping Screw	M4*15	6
8	Washer	8.5*36*3T	2
9	Spring Washer	∅ 8	18
10	Allen Bolt	M8*20	6
11L	Left Upper Central Shaft Plastic Cover	Set	1
11R	Right Upper Central Shaft Plastic Cover	Set	1
12	Nylon Tube	∅ 19*38	4
13L	Left Lower Sewing Bar	∅ 32*1.5T	1
13R	Right Lower Sewing Bar	∅ 32*1.5T	1
14	Lower Sewing Plastic Cover	∅ 32	2
15	Self-tapping Screw	M4.5*25	7
16	Nylon Lock Nut	M10	2
17	Washer	∅10*19*2T	2
18	End Cap	30*60	2
19	Nylon Tube	∅14*32	4
20	Tube Spacer	∅ 14*10*59mml	2
21	Allen Bolt	M10*78	2
22	Pedal Support Bar Plastic Cover	Sets	2
23	Screw	M5*12	8
24	Drill Screw	M5*20	6
25	Washer	17*22*2T	2
26L	Left Chair Cover		1
26R	Right Chair Cover		1
27	Drill Screw	M5*15	9
28L	Left Pedal		1
28R	Right Pedal		1
29L	Left Pedal Support Bar	30*60*1.8T	1
29R	Right Pedal Support Bar	30*60*1.8T	1



30	Powder Metal	11.5*18*15	4
31	Allen Bolt	M8*50	2
32	Washer	8*21*2T	2
33	M Shape Welding	3T	2
34	Washer	8*19*2T	2
35	Nut	M8	2
36	Nylon Powder	∅ 16.3* ∅ 22.4	4
37	Crank Plastic Cover		2
38	Crank		2
39	Screw	M5*15	4
39	Plastic Cover		4
40	Hexagon Nut		2
41	Conducting Wire	300mml	1
42	Sensor Set	250mml	1
43	Motor		1
44	Nylon Bushing	∅ 19*38	2
45	Rear Stabilizer End Cap		2
46	Rear Stabilizer	2.5T	1
47	DC Cable	250mml	1
48	Washer	8*16*1.5T	2
49	Main Frame		1
50	Snap Ring		2
51	Washer	17*22*1T	1
52	Wave Washer	17*22*0.5T	2
53	Round Metal Welding	17*203mml	1
54	Belt Wheel		1
55	Allen Bolt	M8*12	4
56	M Shape Plastic Cover		2
57	Screw	M5*7.5	2
58	Knob	M6	4
59	Spring Washer	∅ 6	4
60	Washer	6*14*2T	4
61	Bolt	M6*50	4
62	Belt		1
63	Chain Adjustable Set	Sets	2
64	Tube	∅ 10*17*25	1
65	Bearing		4

66	Bolt	M10*40	1
67	End Cap		2
68	Nut	M10	2
69	Flywheel	Φ260*115	1
70	Bolt	M8*75	2
71	Front End Cap	Φ60	2
72	Front Stabilizer	Φ60*1.5T*380mml	1
73	Cap Nut	M8	2
74	Lower Computer Cable	950mml	1
75	Front Plastic Cover	Φ60*1.5T	1
76	Front Plastic Cover		1
77	Axis Plastic Cover	Set	1
78	Washer	Φ19*38*0.5T	2
79	Axis	Φ18.8*393.2mml	1
80	Flat head screw	M5*12	4
81	Hand Pulse Cable	650mml	2
82	Foam	Φ25*5T*560mml	2
83	Upper Computer Cable	1100mml	1
84	Hand Pulse Pads		2
85	End Cap	Φ25	2
86	Handlebar	Φ25	1
87	Screw	M4*25	2
88	Clip	Φ12	1
89	Nut	M10	1
90	Allen Wrench		2
91	Spanner		1
92	Adaptor		1

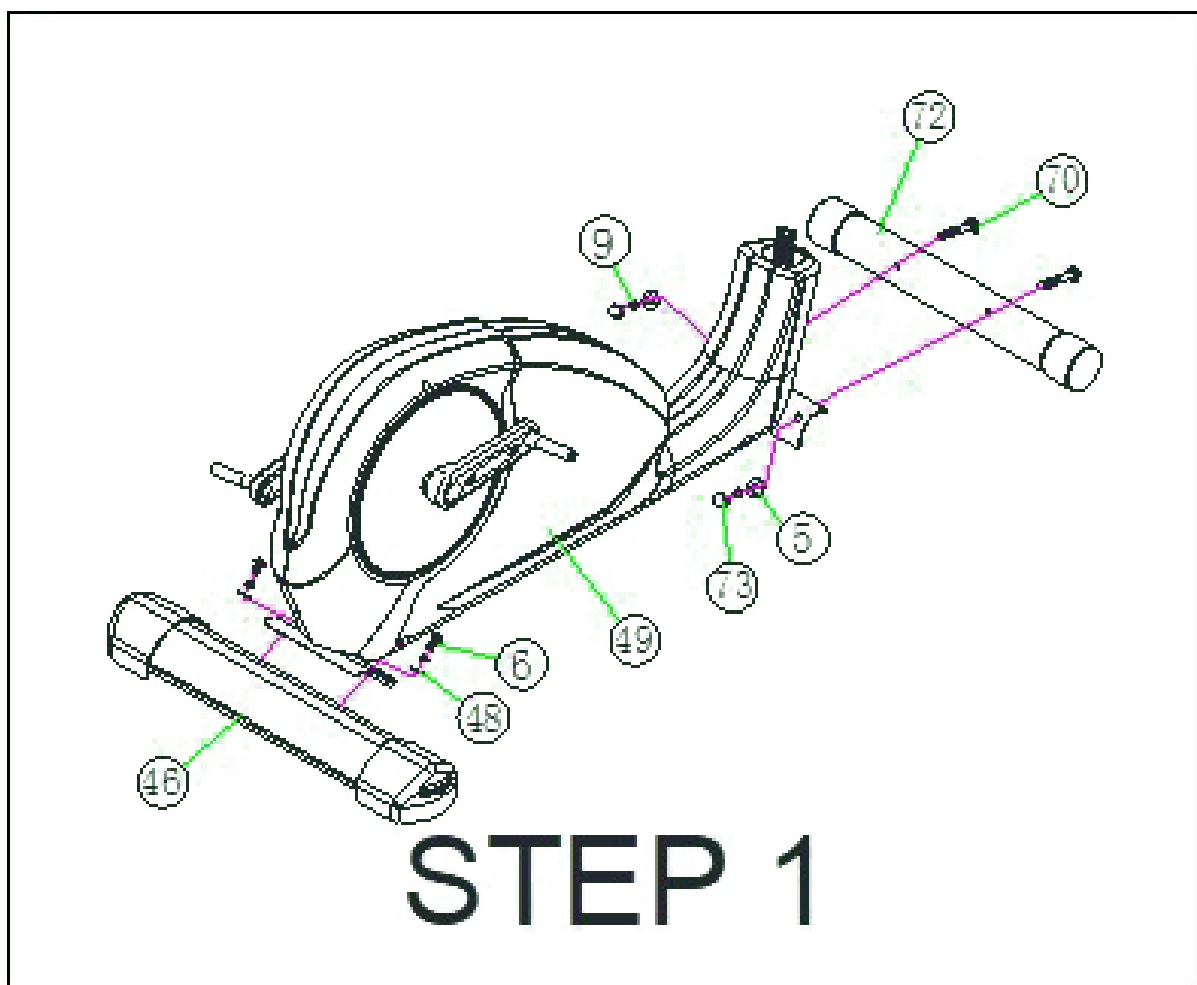
## Összeszerelési útmutató

Csomagolja ki a kartont és helyezze el az alkatrészeket a földön. Távolítsa el a védőcsomagolást. Mielőtt elkezdi az összeszerelést, kérjük, olvassa végig az összeszerelési útmutatót és tanulmányozza át a képes útmutatót!

**Figyelem: Egyes csavarokat már eleve az eredeti helyükre illesztettek, ezeket először el kell távolítani.**

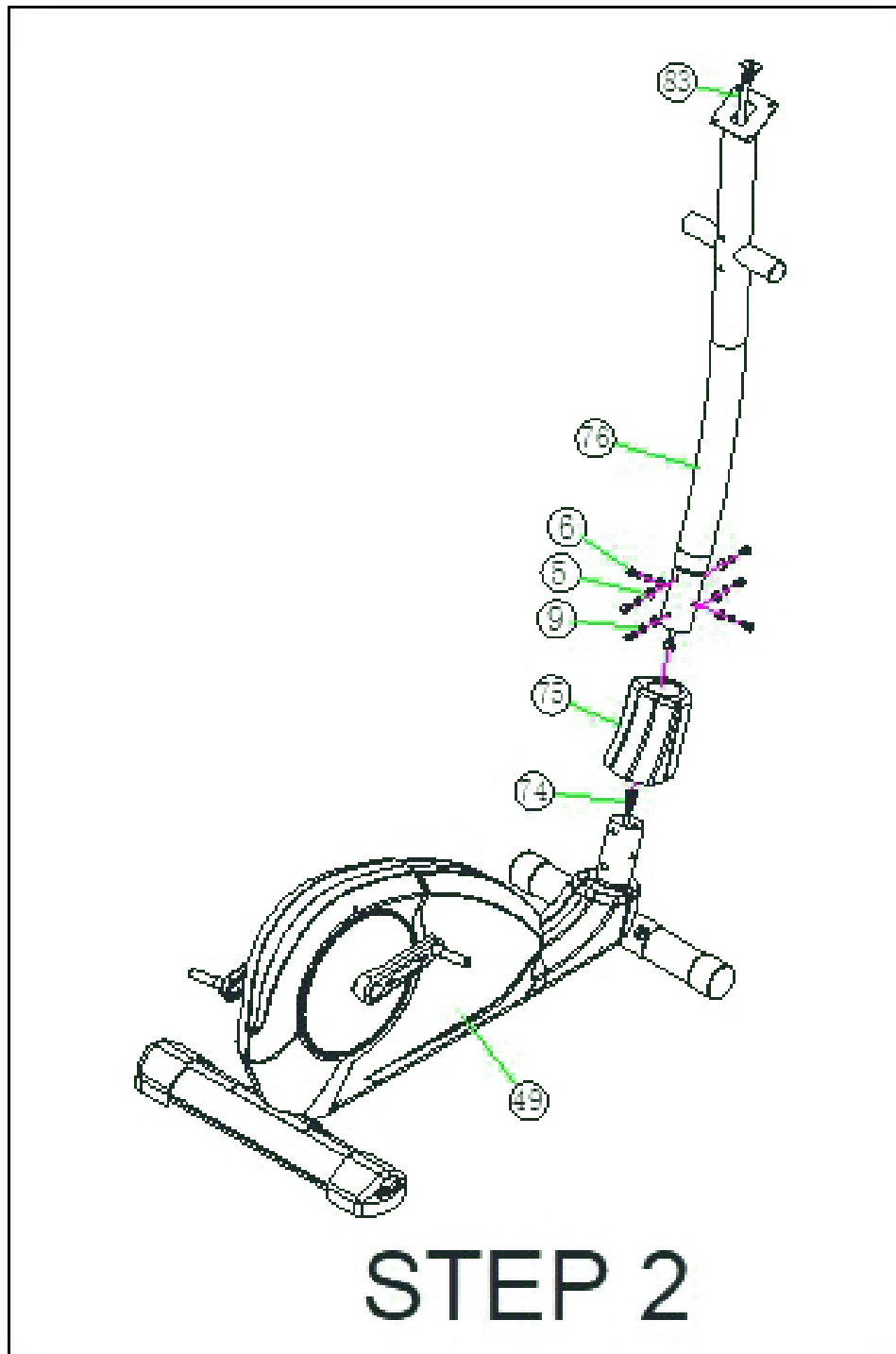
1. Helyezze az első talpat (72) a képen látható módon a vázhoz és rögzítse, rugós alátétekkel (9), íves alátétekkel (5), anyacsavarokkal (73) és csavarokkal (70)!

Távolítsa el az előre rögzített imbuszfejű csavarokat (6) és alátéteket (48). Helyezze a hátsó talpat (46) a képen látható módon a vázhoz és rögzítse alátétekkel (48) és imbuszfejű csavarokkal (6)!



2. Csúsztassa a műanyag védőelemet (75) az oszlopra (76), majd csatlakoztassa a kábeleket (74,83) végül pedig illessze az oszlopot (76) nagy körültekintéssel a vázhoz és rögzítse íves alátétek (5), rugós alátét (9) és imbuszfejű (6) csavarok segítségével.

**Megjegyzés:** Azután húzza meg a csavarokat, hogy minden csavart megfelelően behajtott! Az oszlop összeillesztésekor és a csavarok meghúzásánál fokozottan ügyeljen a kábel pozíciójára! A kábel szakadása, elcsúszása nem garanciális hiba!



3. Helyezze be a tengelyt (79) az oszlopba (76), majd helyezze rá először a alátétet (78) majd a bal (13L) és a jobb (13R) oldali mozgó karokat!

3.1. Rögzítse a mozgó karokat (13L/R), először helyezze fel az alátétet (8), majd rugós (9), végül imbuszfejű csavar (10) behajtása következik.

3.2. Helyezze fel az oldalsó mozgó karokra (13L/R) a kapaszkodó részt (3L/R) és rögzítse imbuszfejű csavarok (6), rugós alátétek (9), hajlított alátétekkel (5).

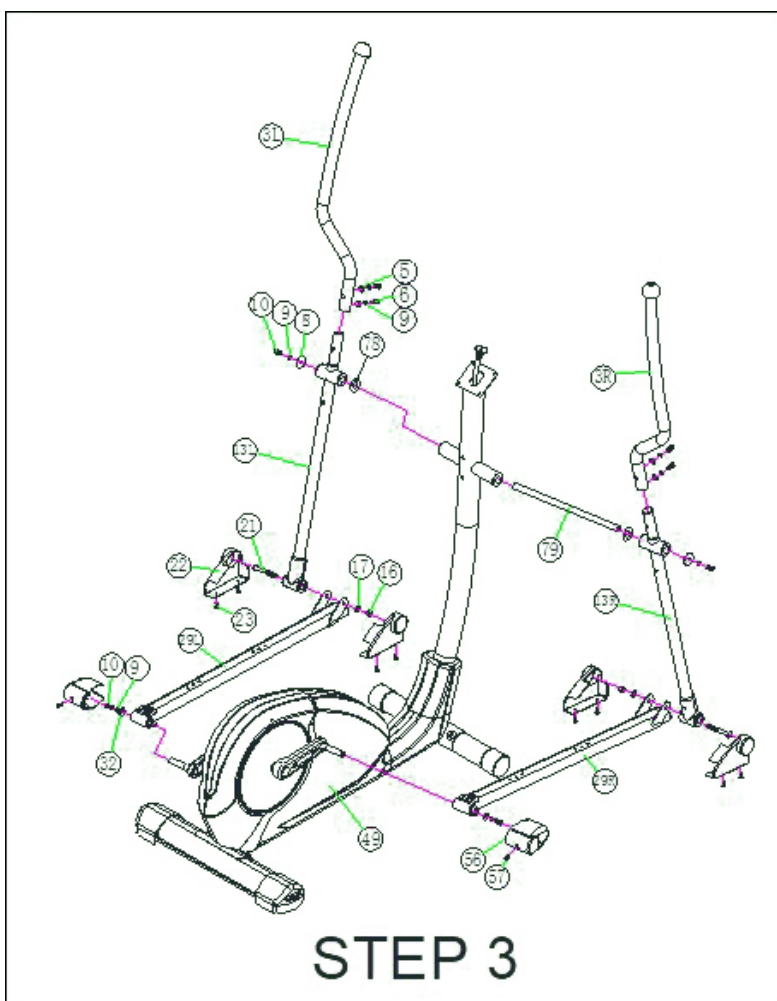
**Megjegyzés:** Amíg nincs teljesen összeszerelve az eszköz ne húzza meg a csavarokat.

3.3. Illessze a lendítőkerékből kiálló tengelyre (49) a pedáltartó vasat (29L/R), majd illessze rá a lapos alátétet (32), rugós alátét (9), imbuszfejű csavar (10) segítségével! Helyezze fel a képen látható módon a műanyag védőburkolatokat (56), és rögzítse csavarok segítségével (57).

**Megjegyzés:** Amíg nincs teljesen összeszerelve az eszköz ne húzza meg a csavarokat.

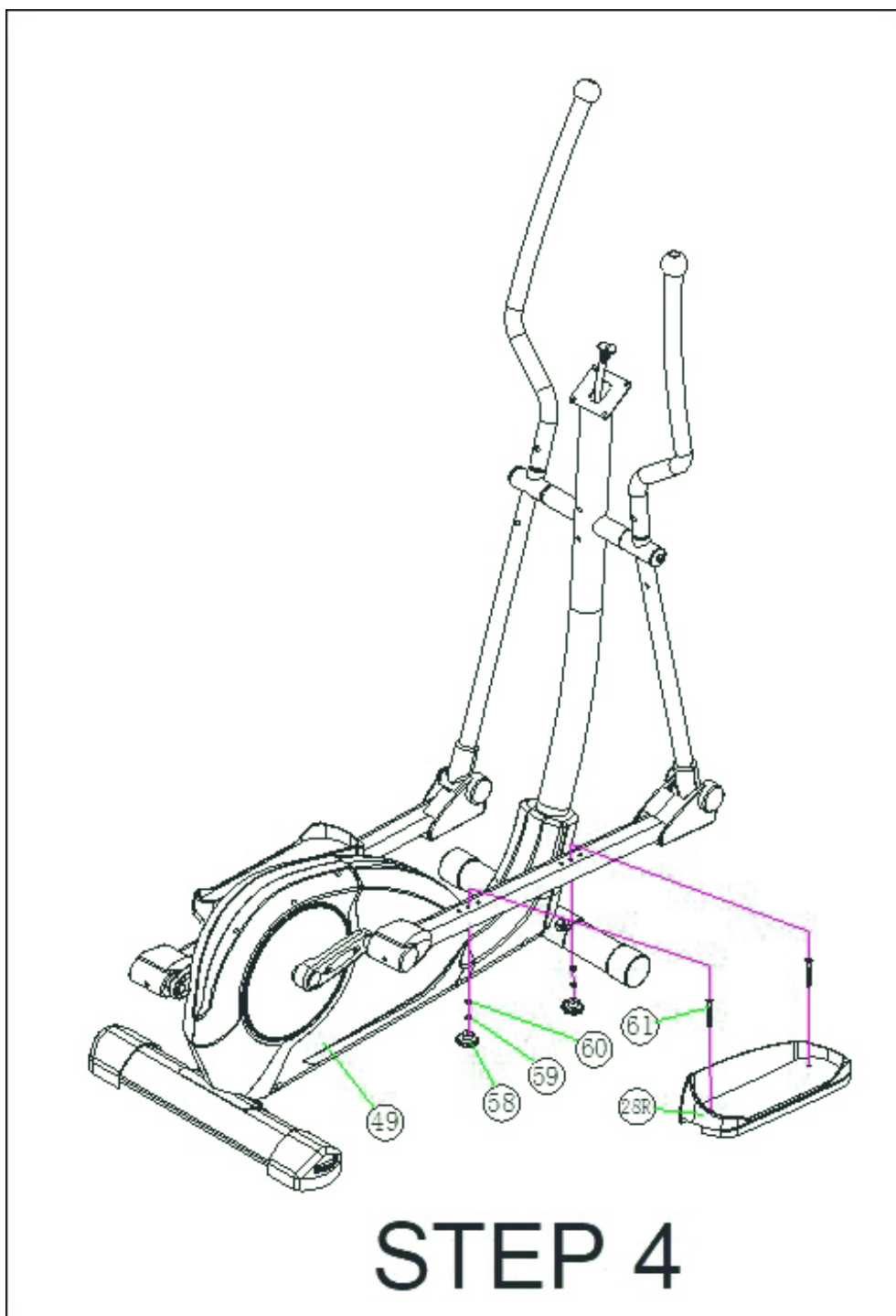
3.4. Rögzítse a pedáltartó vasat (29L/R) és oldalsó mozgó karokat (13L/R) imbuszfejű csavar (21), alátétek (17) és anyacsavar (16) segítségével! Helyezze fel a képen látható módon a műanyag védőburkolatokat (22), és rögzítse csavarok segítségével (57).

**Megjegyzés:** Ha úgy találja, hogy megfelelően illeszkedi a pedáltartó vas, az oldalsó mozgó karok, akkor húzza meg a csavarokat (10,18) és az anyacsavarokat (6).

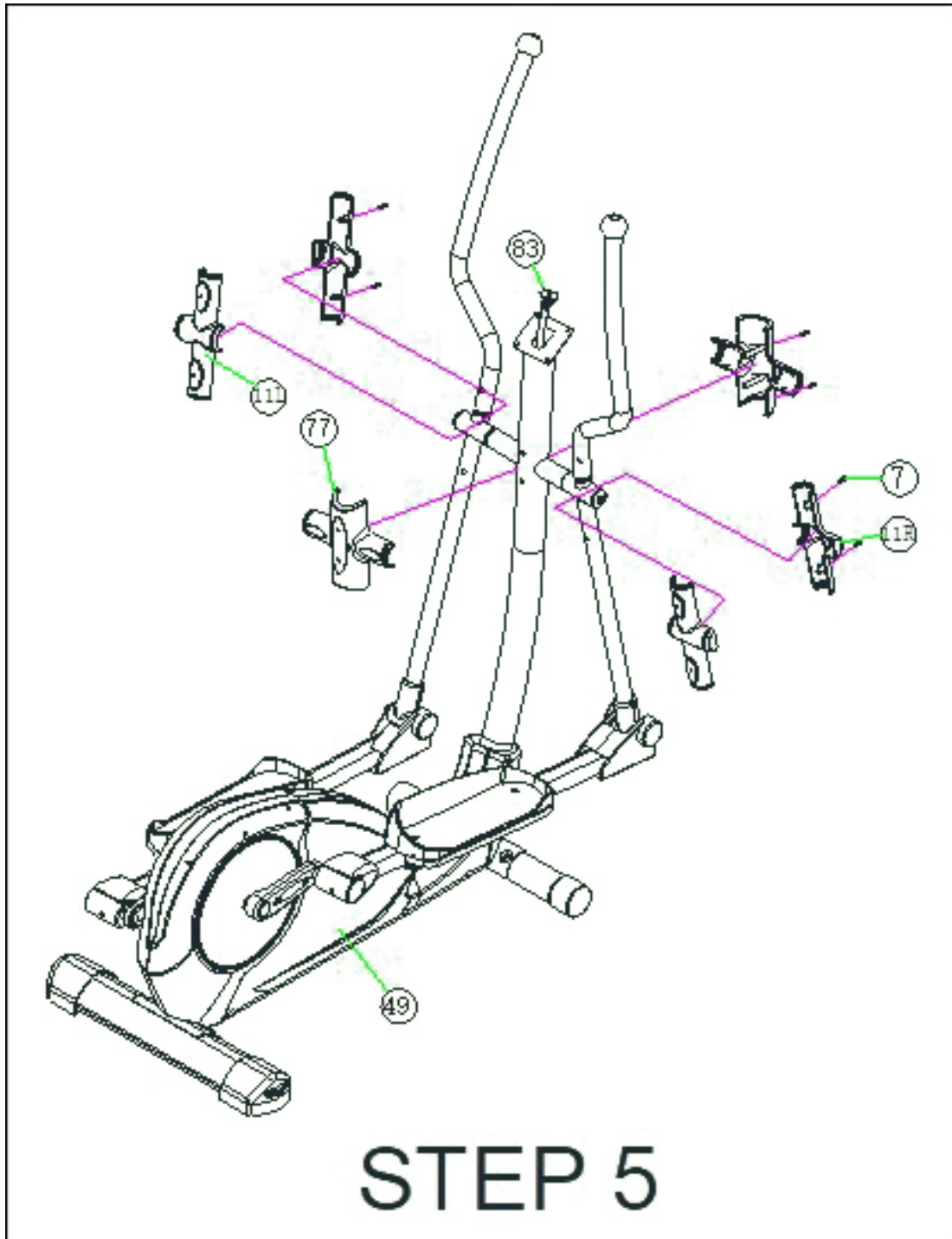


4. Helyezze fel a műanyag lábtartórészt (28L/R) a lábtartó vasra (29L/R) és rögzítse csavarok (61), lapos alátétek (60), rugós alátétek (59) és marokcsavarok (58) segítségével!

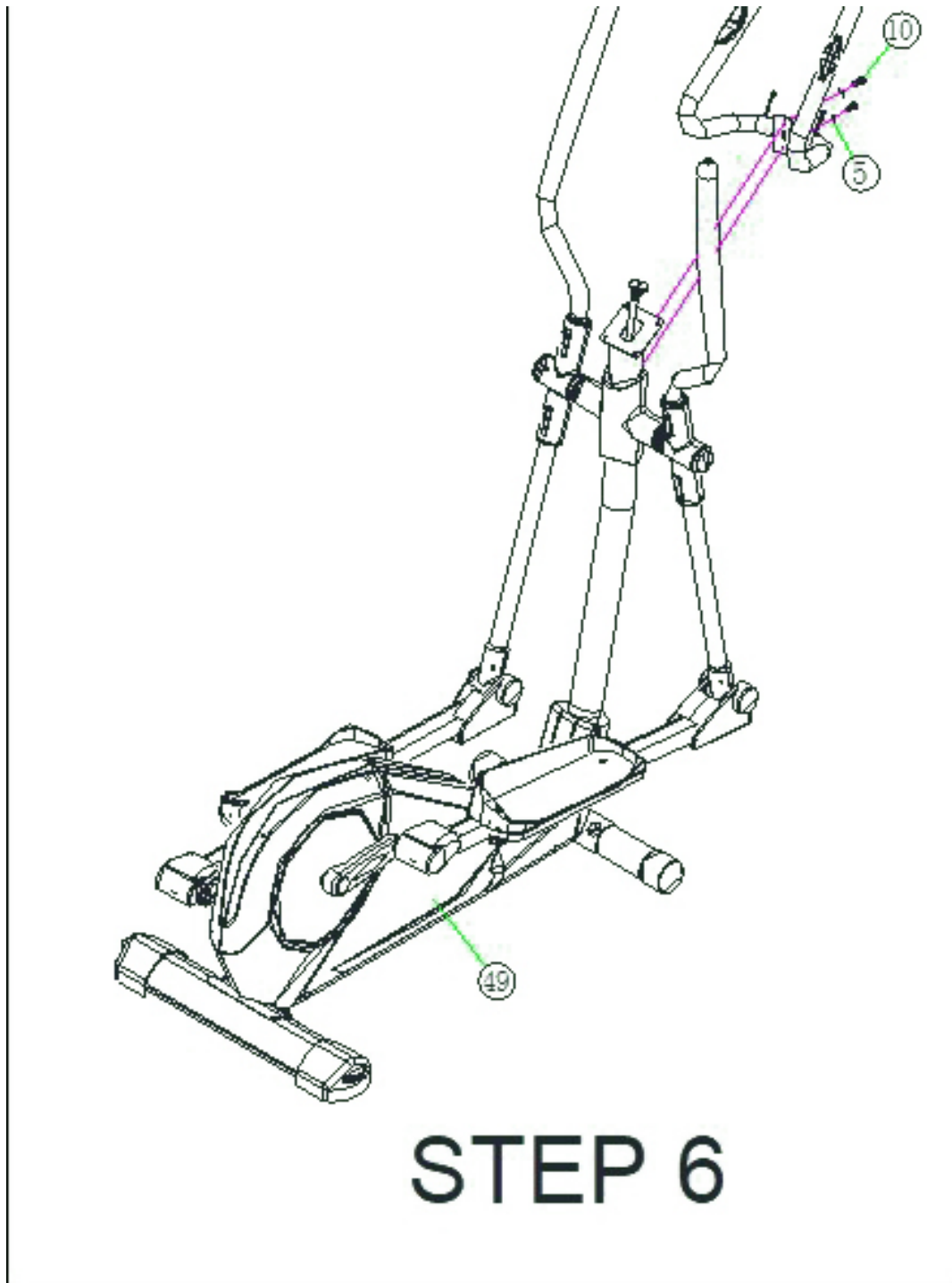
**Megjegyzés:** A műanyag lábtartón látható L jelölés a bal, az R jelölés a jobb oldali lábtartó vashoz tartozik!



5. Helyezze fel a csatlakozási pontokra a műanyag burkolatokat (11L/R;77) és rögzítse egymáshoz őket csavar (7) segítségével!

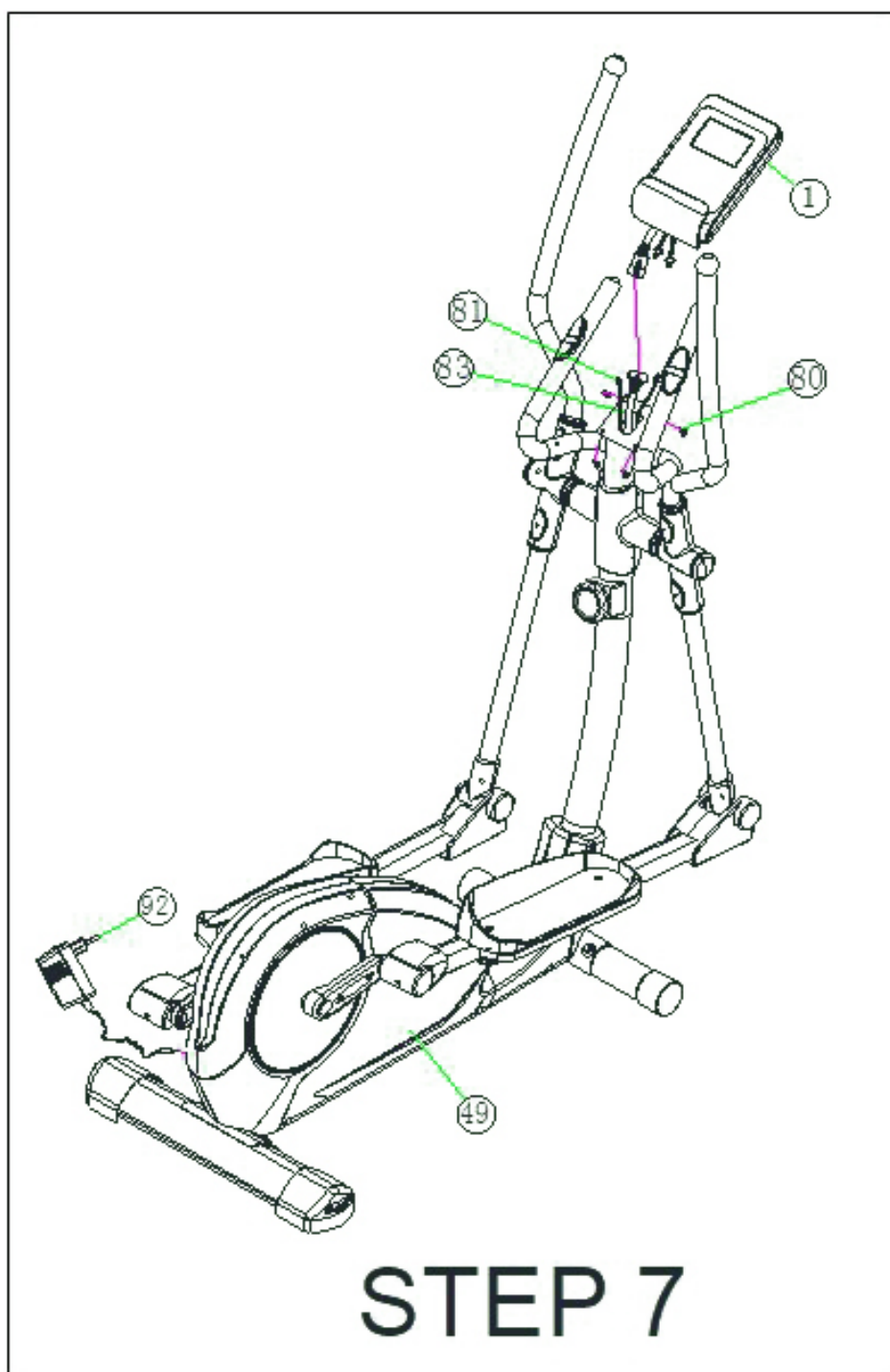


6. Fűzze át a két pulzuskábelt (81) az oszlopon, és helyezze az oszlop felső nyílásába úgy, hogy később csatlakoztatni tudja a kijelzőhöz!
- Rögzítse a kapaszkodót (86) az oszlophoz (76) imbuszfejű csavarok (10) és íves alátétek (5) segítségével!

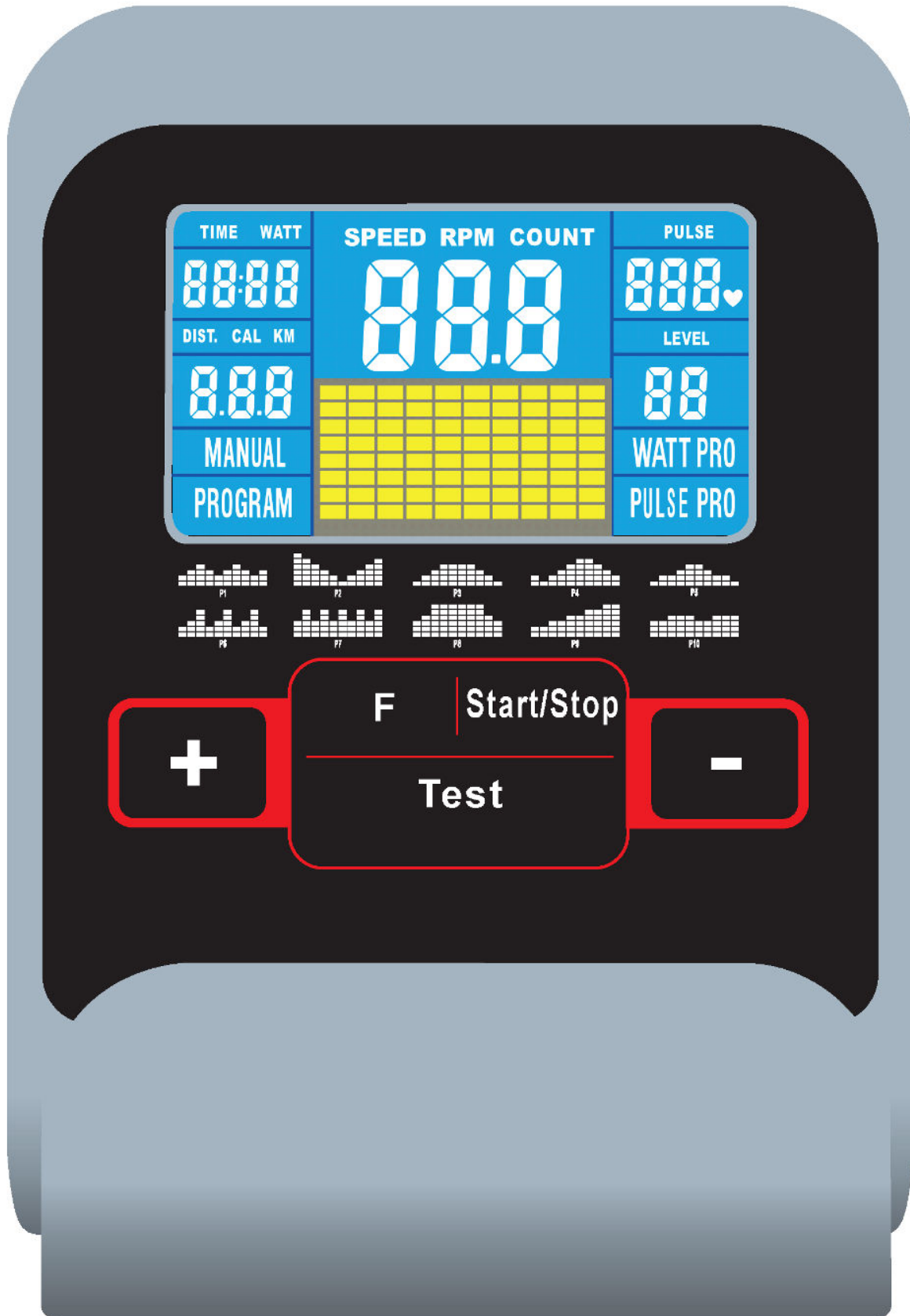




7. Csatlakoztassa a főkábel (83), pulzuskábel (81) a kijelzőhöz (1), helyezze el a kábeleket óvatosan vissza az oszlopba, ügyeljen rá, hogy ne csússzannak szét!
- 7.1. Helyezze a kijelzőt (1) a kijelzőtartó foglathoz, és rögzítse csavarok segítségével!
- 7.2. Helyezze a hálózati adaptert (92) a képen látható módon a gép hátsó talpa fölött, a burkolaton látható csatlakozóba, majd csatlakoztassa az adapter másik kábelét az áramhálózatba.



# KOMPUTER HASZNÁLATA



## **FUNKCIÓK BEMUTATÁSA:**

### **Programok:**

- A) MANUAL - Manuális Program (Manual)**
- B) P1-P10 - Előre beállított program profil (Pre-Programs)**
- C) P11-P15 - Felhasználói program (User Program)**
- D) P16 - WATT program**
- F) P17-P19 - Előre beállított pulzus kontrollált program (Heart Rate Control Program)**
- G) P20 - Pulzus kontrollált program (Heart Rate Control Program)**

## **GOMBOK HASZNÁLATA:**

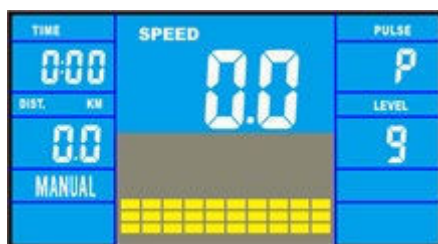
- 1. F:** Alaphelyzetben vagy **P1 - P10** között, nyomja meg az F gombot és a következő értékek fognak megjelenni: TIME-DIST.-CAL-PULSE-MANUAL.  
**P11 - P15** között: TIME-DIST.-CAL -PULSE  
**P16:** TIME-DIST.-CAL-WATT PRO -PULSE  
**P17 - P19:** TIME-DIST.-CAL -PULSE , kiválasztott életkor  
**P20:** TIME-DIST.-CAL. PULSE-PULSE PRO  
Alaphelyzetben vagy STOP módban nyomja meg az F gombot az újraindításhoz.  
Nyomja meg az F gombot az értékek módosításához a kijelzőn edzés közben: SPEED/RPM,DIST./CAL
- 2. START/STOP:** A programok elindítására és megállítására szolgál.  
STOP módban, nyomja meg a gombot az újraindításhoz.
- 3. (+) és (-):** Nyomja meg a (+) és a (-) gombokat a kijelző értékeinek csökkentéséhez és növeléséhez.  
Edzés közben nyomja meg a (+) és (-) gombokat a nehézségi szint szabályozásához.
- 4. TEST:** Nyomja meg a TEST gombot a pulzusmegnyugvás méréséhez.

**Kijelzett funkciók (az adott programtól függ, hogy melyik funkció kerül kijelzésre):**

<b>START:</b>	jelzi, hogy a kiválasztott program elindult
<b>STOP:</b>	jelzi, hogy a kiválasztott program megállításra került
<b>PROGRAM:</b>	jelzi, hogy melyik program lett kiválasztva (1-13)
<b>AGE:</b>	felhasználó életkora
<b>SPEED:</b>	sebesség (0.0~99.9 Km/h)
<b>RPM:</b>	fordulatszám (0~999)
<b>TIME:</b>	edzésidő (0:00~99perc59mperc).
<b>DISTANCE:</b>	megtett távolság edzés alatt ( 0.0~99.9Km)
<b>CAL:</b>	energia felhasználás az edzés ideje alatt (0,0~999)
<b>LEVEL:</b>	ellenállási szint (1 - 24)
<b>WATT:</b>	watt értéket (0~999)
<b>PULSE:</b>	pulzusszám (30~240 ütés/perc)

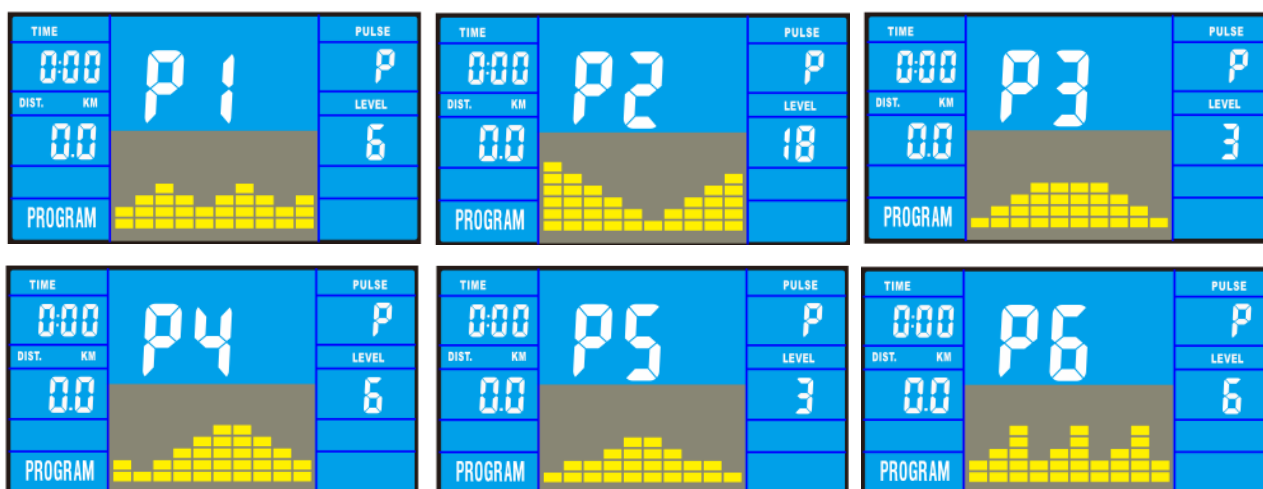
## 1. Manual - Manuális Program

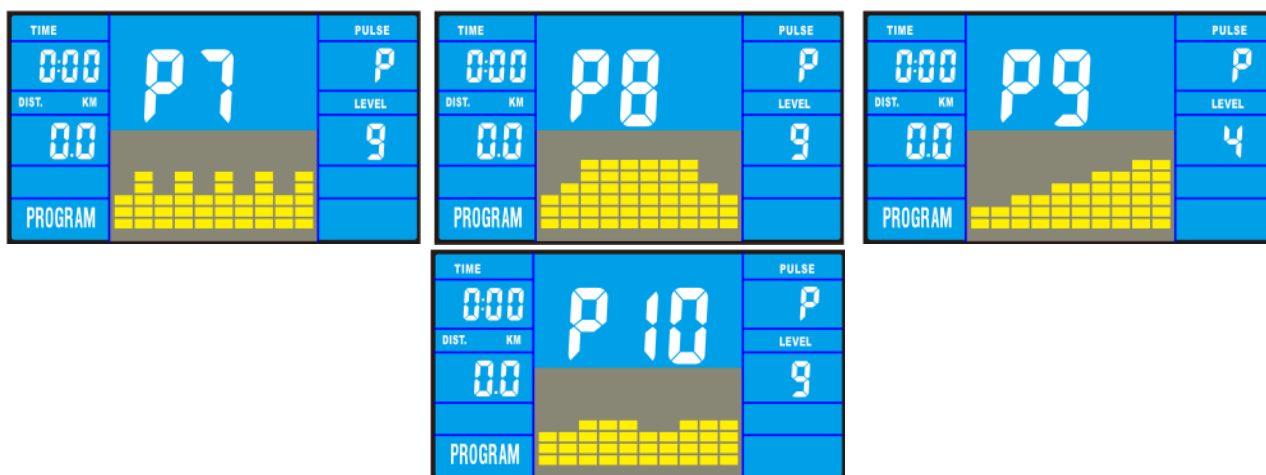
- A) Csatlakoztassa a hálózati adaptert az elliptikus gépbe majd a hálózatba, ha sikerült akkor hosszan sípoló hangot fog hallani. A „MANUAL” ablak villogni kezd a kijelzőn.
- B) Nyomja meg a START/STOP gombot a gyorsindításhoz, a kijelzőn látható információk 0 értékről számlálódnak vagy megnyomhatja az „F” gombot a visszaszámláló mód kiválasztásához. TIME-DIST.-CAL
- C) Az indítás után az ellenállási szint kezdeti értéke 9, a felhasználó a (+) / (-) gombok megnyomásával állíthatja be a kívánt értéket. Ha 4 percig nem érzel jelet az RPM szenzor, akkor az LCD kijelző alvó módba kapcsol. Bármelyik gomb megnyomásával felébresztheti a kijelzőt, a kijelző 2 másodpercig csipog, és visszatér STOP módba.



## 2. Előre Beállított Programok - Pre-programs (P1-P10)

- A) A (+) / (-) gombok segítségével tudja kiválasztani a megfelelő előre beállított programot. A „PROGRAM” ablak villogni kezd a kijelzőn.
- B) Nyomja meg a START/STOP gombot a gyorsindításhoz, a kijelzőn látható információk 0 értékről számlálódnak vagy megnyomhatja az „F” gombot a visszaszámláló mód kiválasztásához. TIME-DIST.-CAL
- C) Az indítás után az ellenállási szint kezdeti értéke a táblázat szerinti érték, a felhasználó a (+) / (-) gombok megnyomásával állíthatja be a kívánt értéket. Ha 4 percig nem érzel jelet az RPM szenzor, akkor az LCD kijelző alvó módba kapcsol. Bármelyik gomb megnyomásával felébresztheti a kijelzőt, a kijelző 2 másodpercig csipog, és visszatér STOP módba.





Px	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	6	9	12	9	6	9	12	9	6	9
P2	18	15	12	9	6	3	6	9	12	15
P3	3	6	9	12	12	12	12	9	6	3
P4	6	3	6	9	12	15	15	12	9	6
P5	3	6	6	9	12	12	9	6	6	3
P6	6	9	15	6	9	15	6	9	15	6
P7	9	15	9	15	9	15	9	15	9	15
P8	9	12	18	18	18	18	18	18	12	9
P9	4	6	7	9	10	12	13	15	16	18
P10	9	9	12	12	12	9	9	12	12	12

### 3. Felhasználói program (User Program) (P11-P15)

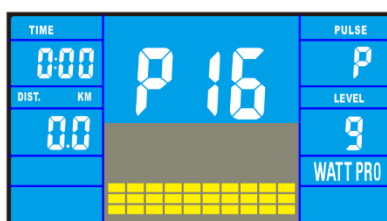
- A) A (+) / (-) gombok segítségével tudja kiválasztani a megfelelő előre beállított programot (P11-P15). A „U1” ablak fog megjelenni a kijelzőn.
- B) Nyomja meg a START/STOP gombot a gyorsindításhoz, a kijelzőn látható információk 0 értékről számlálódnak vagy megnyomhatja az „F” gombot a visszaszámláló mód kiválasztásához. TIME-DIST.-PULSE.
- C) A „PULSE” ablakban, amennyiben a gép nem érzékel pulzus értéket, „P” betű jelenik meg az ablakban, amennyiben érzékel pulzusértéket, akkor a pulzusérték jelenik meg.
- D) Ha 4 percig nem érzékel jelet az RPM szenzor, akkor az LCD kijelző alvó módba kapcsol. Bármelyik gomb megnyomásával felébresztheti a kijelzőt, a kijelző 2 másodpercig csipog, és visszatér STOP módba.





#### 4. WATT program (P16)

- A (+) / (-) gombok segítségével tudja kiválasztani a megfelelő előre beállított programot (P11-P15). A „WATT PRO” ablak villogni kezd a kijelzőn.
- Nyomja meg a START/STOP gombot a gyorsindításhoz, a kijelzőn látható információk 0 értékről számlálódnak vagy megnyomhatja az „F” gombot a visszaszámláló mód kiválasztásához. TIME-DIST.-PULSE-set WATT.
- Az indítás után az ellenállási szint kezdeti értéke jelenik meg a kijelzőn, a felhasználó a (+) / (-) gombok megnyomásával állíthatja be a kívánt értéket.
- Az előre beállított WATT érték eléréséhez automatikusan állítja a program az ellenállási szintet az RPM szerint. A felhasználó a (+) / (-) gombok megnyomásával állíthatja be a kívánt értéket.
  - aktuális WATT érték kisebb a beállított érték 25 %-nál - Növelje a sebességet!
  - aktuális WATT érték a beállított érték 25 %-án belül van - Tartsa az aktuális sebességet!
  - aktuális WATT érték nagyobb a beállított érték 25 %-nál - Csökkentse a sebességet!

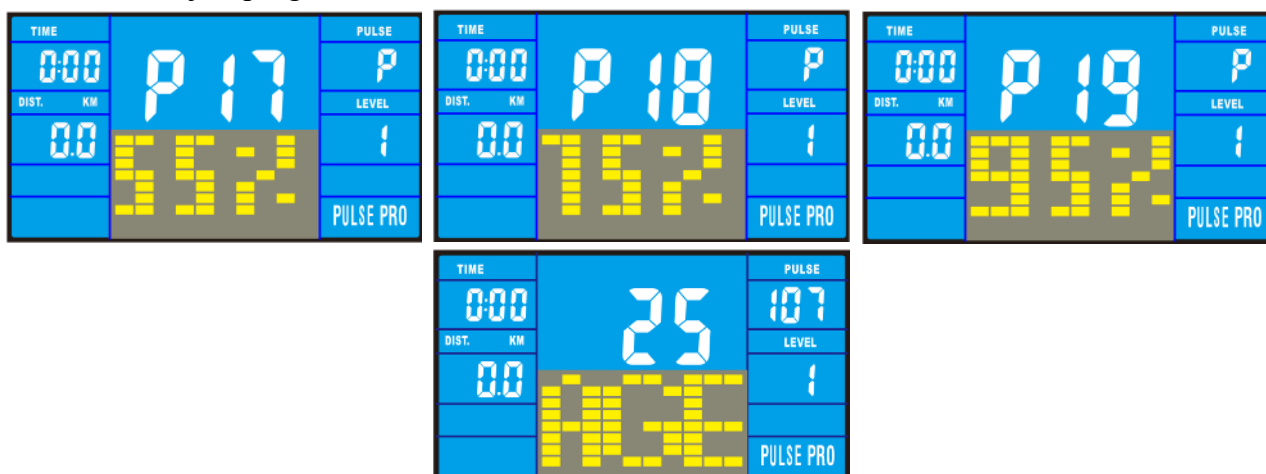


#### 5. Előre beállított pulzus kontrollált program (Heart Rate Control Program) (P17-P19)

- A (+) / (-) gombok segítségével tudja kiválasztani a megfelelő előre beállított programot (P17-P19). A „PULSE PRO” ablak villogni kezd a kijelzőn.
- Nyomja meg a START/STOP gombot a gyorsindításhoz, a kijelzőn látható információk 0 értékről számlálódnak vagy megnyomhatja az „F” gombot a visszaszámláló mód kiválasztásához. TIME-DIST.-CAL-set AGE-P17~P19. Az alapéletkor 25. Az alapéletkorról számolva a következő pulzusértékek vannak beprogramozva:
 

**55 % - 107 pulzusérték ; 75 % - 146 pulzusérték ; 95 % - 185 pulzusérték.**
- A célpulzusérték számítása:  $(220 - \text{felhasználó életkora}) * \text{beállított százalékos érték}$ .
- Az alap ellenállási érték 1, a felhasználó a (+) / (-) gombok megnyomásával állíthatja be a kívánt értéket.

- E) Ha a pulzusérték nem haladja meg az előre beállított értéket, az ellenállási szint 30 másodpercen belül a maximális értékre emelkedik. Ha a pulzusérték meghaladja az előre beállított értéket, akkor azonnal csökken az ellenállási szint. 15 másodpercenként csökken az ellenállási szint, amíg el nem éri az 1-et. Ha a pulzusérték továbbra is meghaladja a beállított értéket, annak ellenére, hogy az ellenállási szint 1, akkor a kijelző automatikusan leállítja a programot a felhasználó biztonsága érdekében. Ha nem érzékel pulzusértéket, automatikusan csökken 15 másodpercenként az ellenállási szint, amíg el nem éri az 1-et. akkor azonnal leesik egy szint. Ha 30 másodpercig nem érzékel pulzusértéket, a kijelző leállítja a programot.



## 6. Pulzus kontrollált program (Heart Rate Control Program) (P20)

- A) A (+) / (-) gombok segítségével tudja kiválasztani a megfelelő előre beállított programot (P20). A „PULSE PRO” ablak villogni kezd a kijelzőn.
- B) Nyomja meg a START/STOP gombot a gyorsindításhoz, a kijelzőn látható információk 0 értékről számlálódnak vagy megnyomhatja az „F” gombot a visszaszámláló mód kiválasztásához. TIME-DIST.-CAL-set pulse-P20.
- C) Az alap ellenállási érték 1, a felhasználó a (+) / (-) gombok megnyomásával állíthatja be a kívánt értéket.
- D) Ha a pulzusérték nem haladja meg az előre beállított értéket, az ellenállási szint 30 másodpercen belül a maximális értékre emelkedik. Ha a pulzusérték meghaladja az előre beállított értéket, akkor azonnal csökken az ellenállási szint. 15 másodpercenként csökken az ellenállási szint, amíg el nem éri az 1-et. Ha a pulzusérték továbbra is meghaladja a beállított értéket, annak ellenére, hogy az ellenállási szint 1, akkor a kijelző automatikusan leállítja a programot a felhasználó biztonsága érdekében. Ha nem érzékel pulzusértéket, automatikusan csökken 15 másodpercenként az ellenállási szint, amíg el nem éri az 1-et. Ha 30 másodpercig nem érzékel pulzusértéket, a kijelző leállítja a programot.



## 7. Pulzus

- A) Ha a pulzus jel 6-8 másodpercen keresztül tart, a kijelző 72 pulzusértéket mutat. Ha 6-8 másodpercen belül nem érzékel a kijelző pulzus jelet, akkor a felhasználónak újra 6-8 másodpercig kell várnia. Az érték a tényleges szívverést mutatja, így növekszik vagy csökken az érték a szívverésnek megfelelően. Ha 6 másodpercig nem érkezik pulzusjel, akkor az érték nullára csökken.
- B) Beállítási tartomány: 0-30 ~ 230
- C) A felhasználó nem válthat alvó üzemmódra, ha a kijelző érzékel pulzus jelet.

## 8. Recovery

- A) Hosszabb ideig tartó edzés után markolja meg a pulzusérzékelő markolatot és nyomja meg a „RECOVERY” gombot. Az összes funkció kijelzése leáll, a „TIME” elkezd a visszaszámlálást 00:60 és 00:00 között. A képernyőn megjelenik a pulzus megnyugvási állapota az F1, F2... és F6 között. A felhasználó tovább fejlesztheti a pulzus helyreállítási állapotának javítását. Ha a kijelző először nem érzékeli az aktuális pulzus jelet, akkor a RECOVERY megnyomásával nem indul el a pulzus megnyugvási teszt. A pulzus megnyugvási teszt során nyomja meg a RECOVERY gombot a tesztből való kilépéshez és a STOP állapotba való visszatéréshez.

**F1=Excellent**

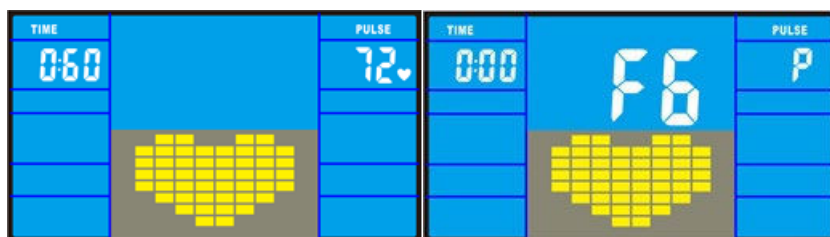
**F2=Good**

**F3=Fair**

**F4=below average**

**F5= No Good**

**F6= Poor**



- B) A kijelző nem kapcsol ki automatikusan amíg tart a pulzusmegnyugvás teszt program.
- C) Ha a P2 érték 0, akkor az eredmény mindenképpen „F6”.

<b>P1</b>	<b>120</b>	<b>130</b>	<b>120</b>	<b>130</b>	<b>160</b>	<b>120</b>
<b>P2</b>	100	105	82	55	150	65
<b>Kalkulált érték</b>	4	3.5	2.2	-1.5	5	0.5
<b>Megjelenített érték</b>	F4	F4	F3	F6	F5	F1
<b>FX</b>	<b>F1</b>	<b>F2</b>	<b>F3</b>	<b>F4</b>	<b>F5</b>	<b>F6</b>
<b>Megjelenítési tartomány:</b>	0.1-1.0	1.1-2.0	2.1-3.0	3.1-4.0	4.1-5.0	több mint 5.1

*Kellemes edzést és jó egészséget kívánunk Önnek!*

### **Karbantartás:**

A készülék rendkívül csekély mértékű karbantartást igényel.

- Fontos, hogy időről időre ellenőrizze, hogy megfelelően vannak meghúzva a csavarok.
- 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.
- 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.

### **Esetlegesen felmerülő problémák felhasználó által történő kijavítása:**

<b>PROBLÉMA</b>	<b>MEGOLDÁS</b>
A computer kijelzője nem mutat.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ellenőrizze a kábeleket, hogy jól vannak-e csatlakoztatva.</li> <li>2. Ellenőrizze, hogy az adapter csatlakoztatva van-e a hálózatra</li> </ol>
Nincs vagy hibás a pulzus érzékelés,.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ellenőrizze a pulzuskábelek csatlakozását.</li> <li>2. A pulzusérezékeléshez mindkét kezét a pulzusérezékelőkön kell tartani.</li> <li>3. Túl erősen fogja az érzékelőt. Próbáljon lazítani a fogás erősségén.</li> </ol>
Használat közben hangja van a készüléknek.	A csavarok túl lazák, Húzza meg őket. Nyikorgás esetén zsírozza meg a forgó részeket.

Gyári adapter 6V 1000mA