

SCHWINN®

Airdyne AD8i air bike



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 károkra.

A termék csak lakásban használható, szabadtéren nem.

Maximális felhasználói súly: 159 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 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, 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 (7-14 oldal)!

Fontos: A készülék összeszerelésénél figyeljen arra, hogy a jobb (R= Right) és a bal (L= Left) pedál ellentétes menetű. Mindkét pedált a hajtás irányának megfelelően kell becsavarni. A pedálok és a pedálkar jelölve van (L és R). Ügyeljen arra, hogy a megfelelő pedált a megfelelő pedálkarra rögzítse a hajtás irányának megfelelően!

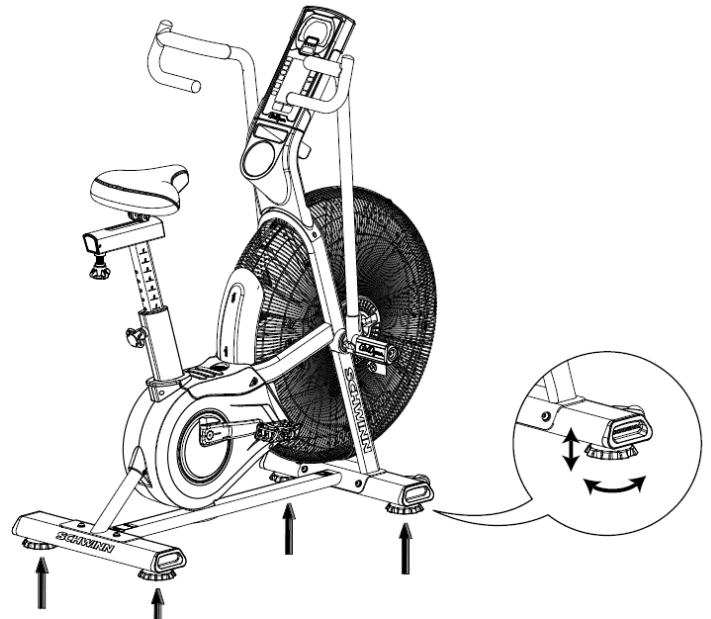
Javaslatok az edzéshez

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

Megjegyzés: Javasolt a talajkiegyenlítő csavarokat teljesen becsavarni és egy csúszásmentes, nem bolyhos szőnyegre helyezni a készüléket, ahol stabilan áll!

Mindenképpen melegítsen be az edzés megkezdése előtt.
Fokozatosan növelje a terhelést és az edzés időtartamát.

Maximális felhasználói súly : 159 kg.

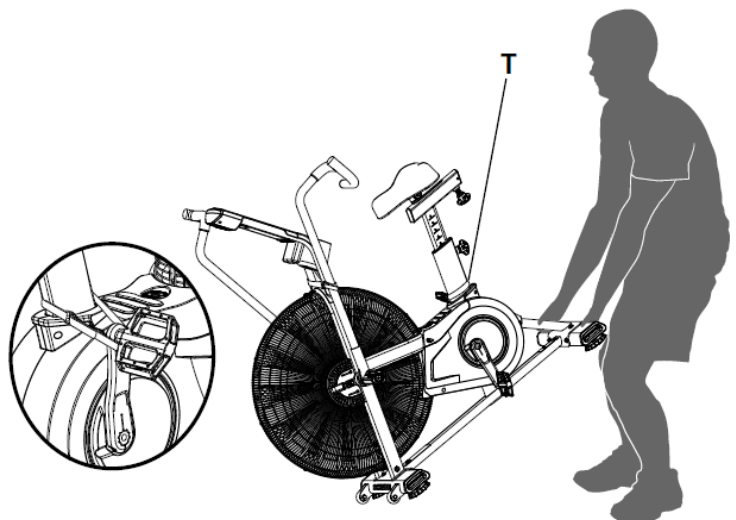


A készülék áthelyezése:

A készülék mozgatásához használja az első lábon lévő kerekeket.

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

1. Távolítsa el a hálózati adaptert.
2. Rögzítse a pedálkart az ülésoszlophoz a szállítóheveder (T) segítségével.
3. A hátsó stabilizátor segítségével óvatosan emelje fel a gépet a szállító görgőkre.
Megjegyzés: Ügyeljen arra, hogy a ventilátor egységtávol legyen a padlótól.
4. Tolja a gépet a helyére.
5. Óvatosan engedje le a gépet.



A Komputer (kijelző)

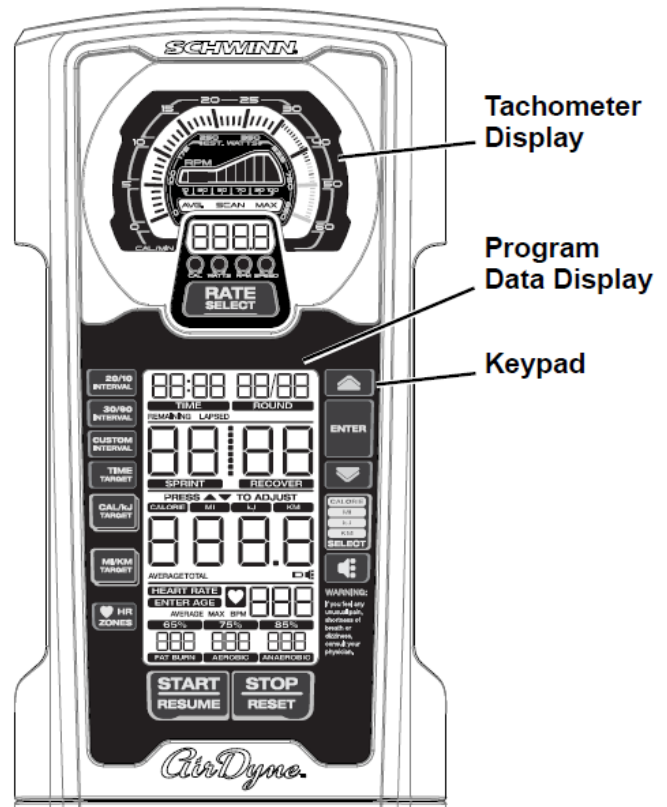
Óvja a komputert a közvetlen napfénytől, továbbá ne tisztítsa vízzel vagy vegyszerekkel, mert az tönkre teheti a kijelzőt.

A kijelző jellemzői

A kijelző információkat nyújt az edzésről.

Programok:

- Kézi
- 20/10 intervallum
- 30/90 intervallum
- Egyedi intervallum
- Idő cél
- Pulzuszónák
- Kalória cél
- Kilojoules cél
- Mérföld cél
- Kilométer cél



Tachometer Display- Fordulatszám-mérő kijelző

1. LCD fordulatszám-mérő kijelző – a mérő 60 szegmensre van felosztva az aktuális edzés CAL/MIN és WATTS mutatóinak megjelenítéséhez.

A CAL/MIN értékekhez a mérő két lineáris skálát használ:

- minden nagy pipa szegmens (0-30) 1 kalória/perc értéket jelez
- minden kis pipa szegmens (30-60) 1 kalória/perc értéket jelez.

2. A „TACH” címkék jelzik az aktuálisan megjelenített értékek fajtáját:

- AVG – az átlagértékek csak az edzésösszegzés során jelennek meg.
- SCAN – ebben a módban a fordulatszám jelző automatikusan mozog a képernyőn az aktuális mérés alapján. Mindegyik mért kijelzés 3 másodpercig látható.
- MAX – a Maximális értékek csak az edzésösszegzés során jelennek meg.

3. „TACH” kijelző – a következő értékeket mutatja:

- CAL/MIN – a percnként elégetett kalóriák becsült mennyiségét (a watt mérőszám alapján).

A maximális érték kijelzés: 999,9.

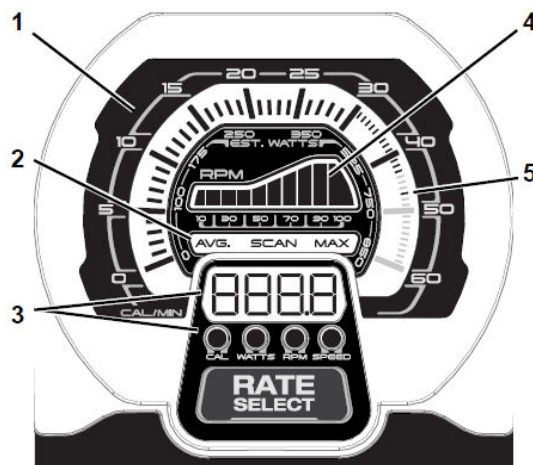
- WATTS – azt a teljesítményt, amelyet az aktuális ellenállási szinten elér (1 lóerő = 746 watt).

Maximális érték kijelzés: 999,9.

- RPM – a gép fordulatszáma percnként (RPM). A maximális érték kijelzés: 9999.
- SPEED – a gép sebessége mérföld/óránban, egy tizedesjegyig – például 10,5.

A maximális érték kijelzés: 999,9.

4. „TACH” emelkedés – a felhasználó fordulatszám-teljesítményét mutatja 1-100 lineáris skálán (10 szegmensre osztva).



5. MAX CAL/MIN jelölés – az elért legmagasabb elért érték jelölése (az LCD-fordulatszám-mérő kijelzőjén) az aktuális edzés során.

Program Data Display - Programadatok megjelenítése

6. TIME - IDŐ

Az IDŐ kijelző mező csak az intervallum edzésekhez használható.

Edzés közben megmutatja a hátralévő időt.

Edzésösszegzés közben ez látszik : teljes idő.

7. ROUND – KÖRÖK SZÁMA

A ROUND kijelző mező csak az intervallum edzésekhez használható.

Az első 00 szegmens az aktuális kör számát mutatja.

A második 00 szegmens mutatja a körök teljes számát.

A körök maximális száma : 49.

8. TIME/INTERVAL – IDŐ/INTERVALLUM

Az IDŐ/INTERVALLUM kijelző mezőnek két módja van: Alapértelmezett és Intervallum.

A Sprint és Recover címkék csak az Intervallum programokhoz használhatók.

Az Alapértelmezett mód a programtól függően az eltelt vagy hátralévő időt mutatja használatban.

Az maximális idő : 99 perc 59 másodperc.

Az Intervallum mód az edzési állapotot (Sprint/Recover) és a hátralévő időt mutatja

az adott állapotban. A maximum 99 másodperc minden állapotban.

9. PRESS ▼/ ▲ TO ADJUST NYOMJA MEG A ▼/ ▲ AZ ÁLLÍTÁSHOZ

A „PRESS ▼/ ▲ TO ADJUST” üzenet csak edzés előtt jelenik meg

a cél vagy az intervallumok számának növelése vagy csökkentése érdekében.

A testre szabható mérőszám addig villog, amíg be nem állítják.

10. Összesített mérőszámok

Az összesített mérőszámok kijelzője az edzés során elért munkát (CALORIES, kJ) vagy távolságot (MI, KM) mutatja.

A kézi és az intervallum programok 0-tól kezdődnek és felfelé számolnak.

A célprogramokban a cél érték 0-ig számol vissza, de a többi mérőszámok felfelé számolnak.

Nyomja meg a CAL MI KJ KM Select gombot az egyes értékek eléréséhez.

Az AVERAGE és TOTAL címkék azonosítják az edzés összefoglalójában szereplő értékeket.

11. Akkumulátor jelző ikon

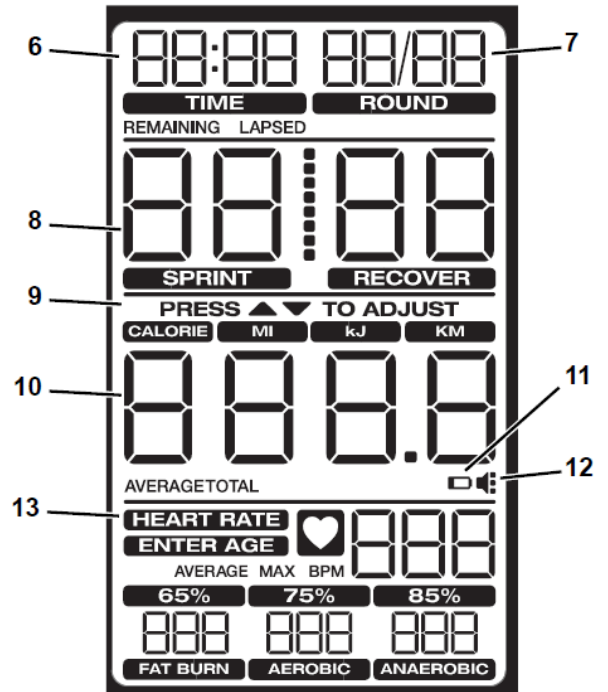
Az akkumulátor jelzőfénye akkor kapcsol be, ha az akkumulátor töltöttségi szintje 25% vagy kevesebb.

12. VOLUME – Hangerő ikon

A hangjelzés hangerő ikonja mindig látható. A jobb oldali három pont a hang erejének a beállítását jelzi. (kikapcsolt: ikon mellett nincs pont, teljes hangerő: az ikon három pontot mutat.)

13. HEART RATE - PULZUSSZÁM-terület

A HEART RATE kijelző a pulzusszámot percenkénti ütésben (BPM) mutatja egy telemetrikus pulzusmérő érzékelő jele alapján. Az ikon villog, ha jelet kap egy telemetrikus pulzusmérő hevedertől. Ez a kijelzett érték üres lesz, ha kijelző nem érzékel pulzusjelet.



Az AVERAGE (átlag) és MAX (maximális) címkék azonosítják a pulzus értékeket az edzés összefoglalójában.

Fontos: Az edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Hagyja abba az edzést, ha fájdalmat vagy szorítást érez mellkasán, légszomja lesz vagy ájulás környékezi.

A gép újbóli használata előtt forduljon orvosához.

A gép számítógépe által számított vagy mért értékeket csak referencia célokra használja.

A kijelzőn megjelenő értékek csak hozzávetőlegesek, ezért orvosi célokra nem használhatók.

Az „ENTER AGE” üzenet bekapcsol, ha a felhasználó megnyomja a HR ZONES gombot. Az alapértelmezett életkor 35 év. Állítsa be a megfelelő életkort.

A FAT BURN, AEROBIC és ANAEROBIC pulzuszóna mezőkben lévő értékeket a megadott Életkor értéke alapján számolja ki a készülék.

Keypad Functions - Billentyűzet funkciók

RATE SELECT gomb – A kijelzőn látható értékeken lépked (CAL/MIN, WATTS, RPM, SPEED) ciklikusan.

Nyomja meg és tartsa lenyomva a gombot 3 másodpercig, hogy SCAN módba lépjen és automatikusan váltson. Mindegyik érték 3 másodpercig látható.

A SCAN módból való kilépéshez nyomja meg a ismételten a RATE SELECT gombot.

20/10 INTERVAL gomb – A 20/10 intervallumú edzésprogram kiválasztása.

30/90 INTERVAL gomb – A 30/90 intervallumú edzésprogram kiválasztása.

CUSTOM INTERVAL (felhasználói intervallum) gomb – Kiválasztja az egyéni intervallum edzést.

TIME TARGET gomb – Kiválasztja a Time Target (edzés idő célértékkel) edzésprogramot.

CAL/kJ TARGET gomb – Nyomja meg egyszer a CAL célérték kiválasztásához. Nyomja meg kétszer a kJ célérték edzés kiválasztásához.

MI/KM TARGET gomb – Nyomja meg egyszer a MI (mérőföld) célérték edzés kiválasztásához. Nyomja meg kétszer a KM célérték edzés kiválasztásához.

HR ZONES gomb – Az edzés előtt vagy közben nyomja meg a pulzuszónák számításának indításához.

Növelés (▲) gomb – Növeli az értéket (idő, cél vagy életkor), ill az opciók között mozog. Nyomja meg és tartsa lenyomva a gyors érték változtatáshoz.

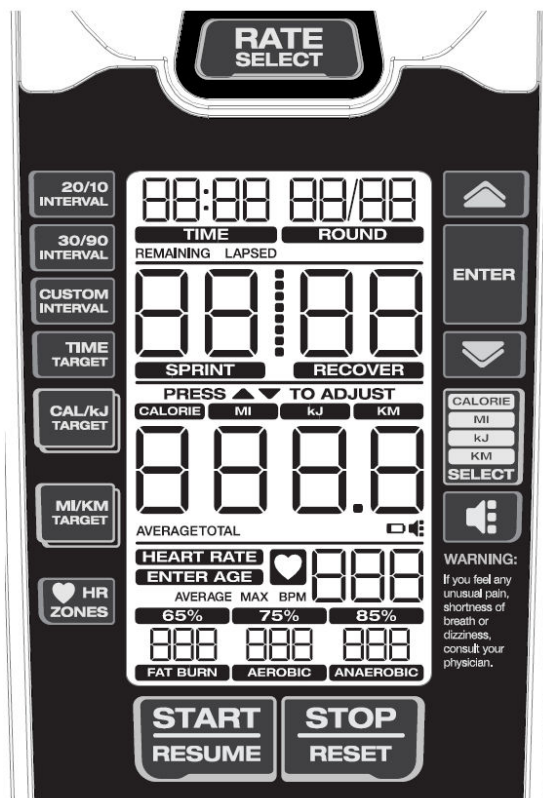
ENTER gomb – Megerősíti a HR Zones és a felhasználói intervallum program beállításait.

Csökkentés (▼) gomb – Csökkenti az értéket (idő, cél vagy életkor) vagy a lehetőségek között mozog. Nyomja meg és tartsa lenyomva a gyors változtatáshoz.

CAL MI KJ KM Kiválasztó gomb – Az összesített mérőszámok között lépked.

Hangerő gomb – A hangjelzés négy hangereje között mozog: Ki, alacsony, közepes (alapértelmezett), magas

START/RESUME - INDÍTÁS/FOLYTATÁS gomb – Elindítja az időzítőt és folytatja a szüneteltetett edzést



STOP/RESET – ÁLLJ/VISSZAÁLLÍT gomb – Nyomja meg egyszer az edzés leállításához és az összefoglaló megjelenítéséhez. Nyomja meg kétszer a kijelző visszaállításához és az adatok törléséhez (kivéve az Felhasználói intervallum programot).

Távoli pulzsmérő

A pulzusszám monitorozása az egyik legjobb eljárás az edzés intenzitásának szabályozására. A kijelző tudja érzékelni a telemetriás pulzusjelet a 4,5 kHz - 5,5 kHz tartományban működő pulzusszám mellkasi heveder jeladó övtől.

Megjegyzés: A pulzsmérő mellkas hevedernek a Polar Electrotól származó kódolatlan pulzusszíjnak vagy egy kódolatlan POLAR® övvel kompatibilisnek kell lennie.

(A kódolt POLAR® pulzsmérő hevederek, mint például a POLAR® OwnCode® mellkasi hevederek nem működnek ezzel a hevederrel.)

Figyelem: Ha szívritmus-szabályozóval vagy más beültetett elektronikus eszközzel rendelkezik, a vezeték nélküli mellkaspánt vagy más telemetrikus pulzsmérő használata előtt konzultáljon orvosával!

A pulzusszám táblázat egy becslés arra vonatkozóan, hogy a szívritmuszóna (HRZ) milyen hatásos a zsírégetésben és a szív- és érrendszeri rendszer javításában.

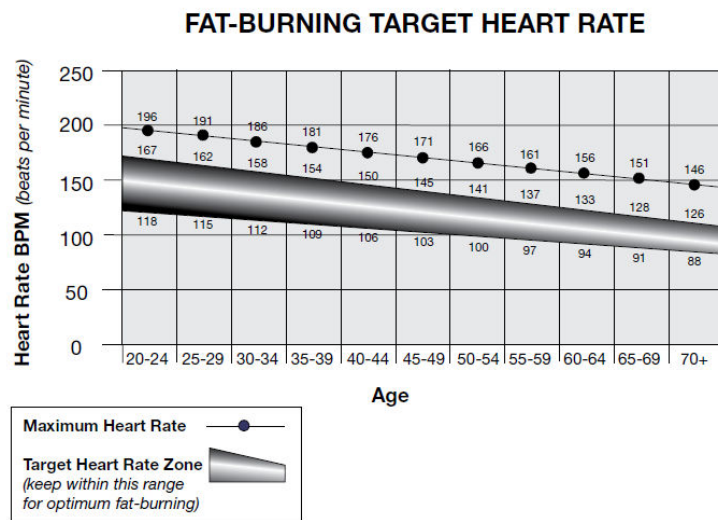
A fizikai feltételek változóak, ezért az Ön egyéni HRZ értéke több ütemmel magasabb vagy alacsonyabb lehet, mint amilyen a táblázatban látható.

A leghatékonyabb eljárás a zsírégetésre edzés közben, ha lassú ütemben kezdi, és fokozatosan növeli az intenzitást, amíg a pulzusa eléri a maximális pulzusszám 60-85%-át. Folytassa ezzel a tempóval, tartsa a pulzusát a célzónában több mint 20 percig. Minél tovább tartja a célpulzusszámot, annál több zsírt éget el a szervezet.

A grafikon egy rövid útmutató, amely leírja az általánosan javasolt célpulzusszámokat az életkor alapján. Ahogy fentebb említettük, az Ön optimális célpulzus ennél magasabb vagy alacsonyabb is lehet. Konzultáljon orvosával az egyéni célpulzus-zónával kapcsolatban.

Megjegyzés: Mint minden gyakorlatnál és fitnessz edzéstervnél, mindig a körültekintően járjon el, amikor növeli az edzés idejét vagy intenzitását.

Pulzusméréshez használjon megfelelő (4,5-5,5 KHz között adó) pulzus jeladó övet. A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során.



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**

Automatikus kalibrálás

A kijelző beépített érzékelővel rendelkezik, amely folyamatosan korrigálja a pontos mérési eredmény érdekében a ventilátor ellenállását és edzés közben használt watt értékét.

Bekapcsolási / Power Up mód

A kijelző Power-Up / Idle módba lép, ha bármelyik gombot megnyomják, vagy ha jelet kap az fordulat érzékelőtől pedálozás megkezdésével.

Megjegyzés: A kijelző megjeleníti az akkumulátor ikont, ha az elemek töltöttségi szintje 25% vagy annál kevesebb.

Automatikus kikapcsolás (alvó üzemmód)

Ha a kijelző körülbelül 2 percen keresztül nem kap bemeneti jelet, automatikusan kikapcsol. Az LCD kijelző ki van kapcsolva alvó üzemmódban.

Megjegyzés: A kijelzőn nincs külön Be és Ki kapcsoló gomb.

Manuális edzés

A Manual program lehetővé teszi az edzés elindítását anélkül, hogy bármilyen adatot megadna.

1. Üljön a gépre.
2. Amikor a kijelző készenléti üzemmódban van, nyomja meg az INDÍTÁS/FOLYTATÁS gombot az edzésprogram elindításához, és kezdje el a pedálozást.
3. Az edzés szüneteltetéséhez és a mutatók megtekintéséhez nyomja meg egyszer a STOP/RESET gombot. Nyomja meg a START/RESUME gombot, ha az edzést folytatni szeretné.
4. Ha végzett az edzéssel, nyomja meg kétszer a STOP/RESET gombot az edzés befejezéséhez.

20/10 Intervallum edzés

Ez a program egy 20 másodperces Sprint (intenzív) és 10 másodperces Recover (megnyugvási - 1 kör) intervallum edzés, ahol az alapértelmezett körök száma 8 kör (teljes idő - 4 perc).

1. Üljön a gépre.
2. A kijelző készenléti üzemmódjában nyomja meg a 20/10 INTERVAL gombot.
3. A körök száma mező villog (az alapértelmezett érték 8 kör). A körök számának módosításához használja a Növelés/Csökkenés gombokat.
4. Nyomja meg az START/RESUME (INDÍTÁS/FOLYTATÁS) gombot a program elindításához és kezdje el a pedálozást.
5. A program a Sprint fázisban indul és visszaszámol minden egyes fázist és a teljes edzésidőt. A munka és a távolságértékek felfelé számolnak. Minden fázisváltás előtt 3 másodperccel hangjelzés hallható.

30/90 Intervallum edzés

Ez a program egy 30 másodperces Sprint (intenzív) és 90 másodperces Recover (megnyugvás - 1 kör) intervallum edzés, ahol az alapértelmezett körök száma 8 kör (teljes idő - 16 perc).

1. Üljön a gépre.
2. A kijelző készenléti üzemmódjában nyomja meg a 30/90 INTERVAL gombot.
3. A körök száma mező villog (az alapértelmezett érték 8 kör). A körök számának módosításához használja a Növelés/Csökkentés gombokat.
4. Nyomja meg az START/RESUME (INDÍTÁS/FOLYTATÁS) gombot a program elindításához és kezdje el a pedálozást.
5. A program a Sprint fázisban indul és visszaszámol minden egyes fázist és a teljes edzésidőt. A munka és a távolságértékek felfelé számolnak. Minden fázisváltás előtt 3 másodperccel hangjelzés hallható.

Egyedi (felhasználó által szerkeszthető) intervallum edzés

A kijelző lehetővé teszi, hogy válasszon egyénre szabott intervallum edzést és adja meg saját Sprint, Recover és az edzőkör értékeit.

1. Üljön a gépre és kezdjen el pedálozni.
2. A kijelző készenléti üzemmódjában nyomja meg a CUSTOM INTERVAL gombot.
3. A kijelző az alapértelmezett értékeket vagy az utolsó egyéni értékeket jeleníti meg. A körök száma mező villog.

Megjegyzés: Az alapértelmezett kör érték 5 (maximum 99). Az alapértelmezett Sprint érték 60 másodperc (maximum 99). Az az alapértelmezett Recover (megnyugvás) érték 60 másodperc (maximum 99).

4. A körök számának módosításához használja a Növelés/Csökkentés gombokat, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és lépjen a következő mezőre.
5. A SPRINT mező villog. Az érték módosításához használja a Növelés/Csökkentés gombokat - idő beállítása 5 másodperces lépésekben lehetséges. Nyomja meg az ENTER billentyűt a megerősítéshez, és lépjen a következő mezőre.
6. A RECOVER mező villog. Az érték módosításához használja a Növelés/Csökkentés gombokat - az idő beállítása 5 másodperces lépésekben lehetséges. Nyomja meg az ENTER-t a megerősítéshez.
7. Nyomja meg a START/RESUME gombot az időzítő elindításához és kezdje el a pedálozást.
8. A program a Sprint fázisban indul, és visszaszámol minden egyes fázist és a teljes edzésidőt. A munka és a távolságértékek felfelé számolnak. Minden fázisváltás előtt 3 másodperccel hangjelzés hallható.

Idő célérték edzés

A kijelző lehetővé teszi egy Time Target – idő célértékkel történő edzésprogram kiválasztását és saját idő célérték megadását. Az alapértelmezett célérték 10 perc.

1. Üljön a gépre.
2. A kijelző készenléti üzemmódjában nyomja meg a TIME TARGET gombot.
3. A TIME (idő) mező villog (az alapértelmezett érték 10:00). Az érték módosításához használja a Növelés/Csökkentés gombokat állítsa be 1 perces lépésekben.
4. Nyomja meg a START/RESUME (INDÍTÁS/FOLYTATÁS) gombot az időzítő elindításához és kezdje el a pedálozást.
5. A program elindul és visszafelé számolja az időt. A többi értéket előre felé számolja.

Kalória célérték edzés

A kijelző lehetővé teszi egy Calories Target – kalória célértékkel történő edzésprogram kiválasztását és saját kalória célérték megadását. Az alapértelmezett célérték 100 kalória.

1. Üljön a gépre.
2. A kijelző készenléti üzemmódjában nyomja meg a CAL/kJ TARGET gombot.
3. A Calories (kalória) mező villog (az alapértelmezett érték 100). Az érték módosításához használja a Növelés/Csökkentés gombokat állítsa be 25 kalória lépésekben.
4. Nyomja meg a START/RESUME (INDÍTÁS/FOLYTATÁS) gombot az időzítő elindításához és kezdje el a pedálozást.
5. A program elindul és visszafelé számolja a kalóriát. A többi értéket előre felé számolja.

Kilojoules (kJ) célérték edzés

A kijelző lehetővé teszi egy Kilojoules Target – kilojoule célértékkel történő edzésprogram kiválasztását és saját kJ célérték megadását. Az alapértelmezett célérték 400 kJ.

1. Üljön a gépre.
2. A kijelző készenléti üzemmódjában nyomja meg a CAL/kJ TARGET gombot kétszer.
3. A kilojoule (kJ) mező villog (az alapértelmezett érték 400). Az érték módosításához használja a Növelés/Csökkentés gombokat állítsa be 100 kJ lépésekben.
4. Nyomja meg a START/RESUME (INDÍTÁS/FOLYTATÁS) gombot az időzítő elindításához és kezdje el a pedálozást.
5. A program elindul és visszafelé számolja a kJ értékét. A többi értéket előre felé számolja.

Mérföld (MI) célérték edzés

A kijelző lehetővé teszi egy Miles Target – mérföld célértékkel történő edzésprogram kiválasztását és saját mérföld célérték megadását. Az alapértelmezett célérték 1 mérföld.

1. Üljön a gépre.
2. A kijelző készenléti üzemmódjában nyomja meg a MI/KM TARGET gombot.
3. Az MI (mérföld) mező villog (az alapértelmezett érték 1.0 mérföld). Az érték módosításához használja a Növelés/Csökkentés gombokat állítsa be 0.5 lépésekben.
4. Nyomja meg a START/RESUME (INDÍTÁS/FOLYTATÁS) gombot az időzítő elindításához és kezdje el a pedálozást.
5. A program elindul és visszafelé számolja a mérföld (MI) értékét. A többi értéket előre felé számolja.

Kilométer (KM) célérték edzés

A kijelző lehetővé teszi egy Kilometers Target – kilométer célértékkel történő edzésprogram kiválasztását és saját mérföld célérték megadását. Az alapértelmezett célérték 1 kilométer.

1. Üljön a gépre.
2. A kijelző készenléti üzemmódjában nyomja meg a MI/KM TARGET gombot kétszer.
3. Az KM (kilométer) mező villog (az alapértelmezett érték 1.0 kilométer). Az érték módosításához használja a Növelés/Csökkentés gombokat állítsa be 0.5 lépésekben.
4. Nyomja meg a START/RESUME (INDÍTÁS/FOLYTATÁS) gombot az időzítő elindításához és kezdje el a pedálozást.
5. A program elindul és visszafelé számolja a kilométer (KM) értékét. A többi értéket előre felé számolja.

Pulzuszónák

A kijelző lehetővé teszi a pulzuszónák beállítását és a számított értékek felhasználását az edzés intenzitásának nyomon követésére.

Ez a funkció az összes többi programmal együtt használható.

1. Üljön a gépre.
2. A kijelző készenléti üzemmódjában nyomja meg a HR ZONES gombot. Az „ENTER AGE” – adja meg az életkort üzenet bekapcsol. Az alapértelmezett életkor 35 év. Az Életkor érték beállításához használja a Növelés/Csökkenés gombokat, majd nyomja meg az ENTER gombot az elfogadáshoz. A kijelző a FAT BURN, AEROBIC és ANAEROBIC pulzuszóna mezők értékeit számítja ki az életkorból.

Figyelem : *Az edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Hagyja abba az edzést, ha fájdalmat vagy szorítást érez mellkasán, légszomja lesz vagy ájulás környékezi. A gép újbóli használata előtt forduljon orvosához. A gép számítógépe által számított vagy mért értékeket csak referencia célokra használja. A kijelzőn megjelenő értékek csak hozzávetőlegesek, ezért orvosi célokra nem használhatók.*

3. A HEART RATE kijelző mutatja a pulzusszámot percenkénti ütésben (BPM) egy pulzuszám mérő mellkaspánt jeladótól kapott jel alapján. Az ikon villogni fog, ha jelet kap egy 4,5 kHz - 5,5 kHz tartományban működő pulzusszám mellkasi heveder jeladó övtől. Megjegyzés: Ha nem érzékel pulzusszámot, a kijelző üres lesz. Amikor a kijelző alvó üzemmódba lép vagy a tápellátás megszűnik, az életkor értéke visszaáll az alapértelmezettre és a pulzuszónák jelzése kikapcsol.

Szüneteltetés, folytatás és leállítás

Az edzés szüneteltetése és az edzés összefoglalójának megtekintése:

1. Az edzés szüneteltetéséhez hagyja abba a pedálozást. Nyomja meg egyszer a STOP/RESET gombot. Megjegyzés: A kijelző automatikusan leáll, ha 5 percig nem érkezik RPM jel.
2. Az edzés folytatásához nyomja meg a START/RESUME gombot.

Az edzés befejezéséhez nyomja meg kétszer a STOP/RESET gombot. A kijelző készenléti módba kerül.

Amikor befejezi vagy leállítja az edzést, a kijelző megjeleníti az edzésértékek összegzését. Az edzés leállításához és az összefoglaló megtekintéséhez, nyomja meg a STOP/RESET gombot, és a kijelző az Eredmények módba lép.

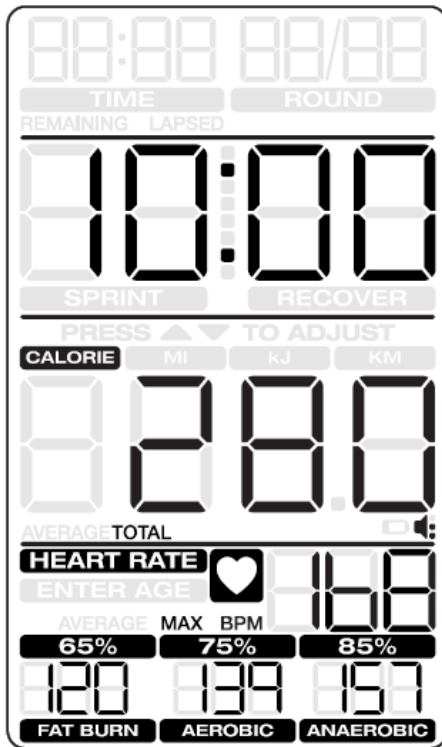
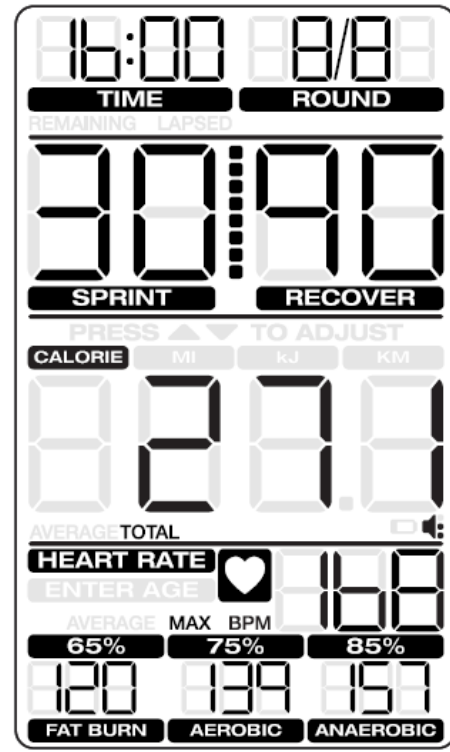
Eredmények módban:

A fordulatszám mérő kijelzője a felhasználó átlagos CAL/MIN és WATTS értékét mutatja, valamint az ehhez tartozó MAX CAL/MIN pipa szegmenst.

A Tach emelkedés az átlagos fordulatszámot mutatja. A Tach kijelzője az átlagos és maximális értékeket mutatja.

Ha a kijelző SCAN módban volt, a kijelző a CAL/MIN, WATTS, RPM és SPEED átlagos és maximális értékei között mozog.

A Program Data Display a teljes időt, a CALORIE, MI (mérőöld), kJ (kilojoule) és KM (kilométer) mutatja. Nyomja meg a CAL MI Kj KM Select gombot a mutatók közötti váltáshoz. Az Interval program összefoglalója a teljes időt, a körök számát és az intervallum idejét mutatja.

Manual and Target Programs**Interval Programs**

A Heart Rate (pulzus) terület az Átlagos pulzusszám és a MAX HR (maximális pulzusszám) értékeket mutatja ciklusosan. Ha a programhoz Pulzus zónákat számoltak, akkor azok az értékek is megjelennek.

Az Eredmények mód képernyő 5 percig látható, majd törlődik és a kijelző visszaáll a Készenléti módba.

Nyomja meg a START / STOP gombot az Eredmények módból való kilépéshez és a visszatéréshez a Készenléti módba.

CONSOLE SERVICE MODE – Szerviz mód

A Console Service Mode segítségével megtekintheti a gép teljes használati idejét és megtett távolságát, továbbá megtudhatja, hogy a firmware (szoftver) melyik verziója van telepítve.

1. Készenléti üzemmódban tartsa lenyomva a STOP/RESET gombot és a Csökkentés (▼) gombot együtt 3 másodpercig szervizmódba történő belépéshez.

2. A képernyőn a gép statisztikái láthatók:

- Teljes gépidő – órák száma (az Idő/intervallum mezőben). A maximális kijelzés 9999.
- Teljes gép távolság – mérföldek száma (összesített metrika mezőben).

Nyomja meg a Csökkentés (▼) gombot a metrikus megjelenítési opció eléréséhez:

- Teljes gépidő – órák száma (az Idő/intervallum mezőben). A maximális kijelzés 9999.
- Teljes gép távolság – kilométerek száma 10 kilométeres lépésekben (összesített metrika mezőben).

3. Nyomja meg a STOP/RESET gombot a konzol szervizmódból való kilépéshez. Nyomja meg a Csökkentés gombot, hogy a következő opcióra lépjen.

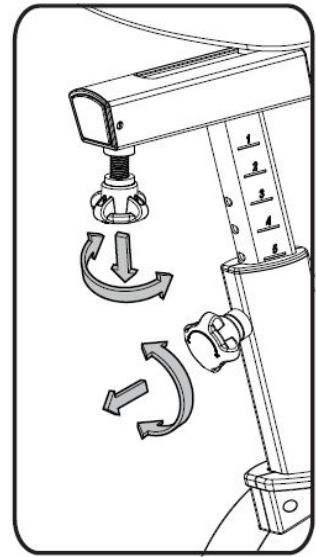
4. A konzol képernyőjén megjelenik a firmware (szoftver) verziója.

5. Nyomja meg a STOP/RESET gombot a szervizmódból való kilépéshez. Szerviz módban, ha a kijelző körülbelül 2 percen belül nem kap semmilyen jelet, alvó módba lép.

Ülés beállítása

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

1. Ha a pedál előre van állítva, helyezze a lábának sarkát a 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 szálljon le a gépről.
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. Ha az ülést közelebb szeretné vinni a kijelzőhöz, távolabb tőle, akkor lazítsa meg az ülésállító gombot. Csúsztassa az ülést a kívánt helyzetbe, majd húzza meg teljesen a gombot.



A ventilátor zárolása

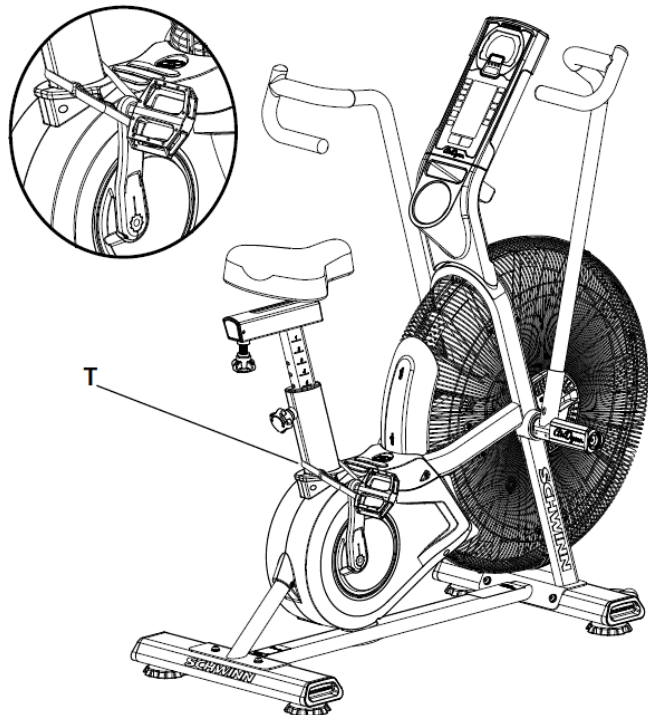
Ha a gépet nem használják, mindenképpen rögzítse a ventilátor egységet a szállító- és rögzítő hevederrel. A ventilátor egységet a gép tárolásához le kell zárni.

A gép biztonságos tárolása érdekében vegye ki az elemeket és a hevederrel rögzítse az ellenállás ventilátort.

Helyezze a gépet biztonságos helyre, gyermekektől és háziállatoktól távol. Legyen tudatában, hogy a pedálok, a kormány és az ellenállás-ventilátor csatlakoztatva van egymással, így amikor ezen részek bármelyikének elmozdítása elmozdítja a többit is.

A ventilátor szerelvény rögzítése:

1. Mozgassa a kormányt úgy, hogy az a lehető legközelebb kerüljön a kijelző tartóhoz.
2. Tekerje körbe a szállító- és rögzítő hevederrel (T) a kormányt és a kijelző tartót, majd húzza keresztül a végét a fémgyűrűn. Húzza meg a hevedert, hogy az meggátolja a kormány mozgását, majd rögzítse a hevedert.



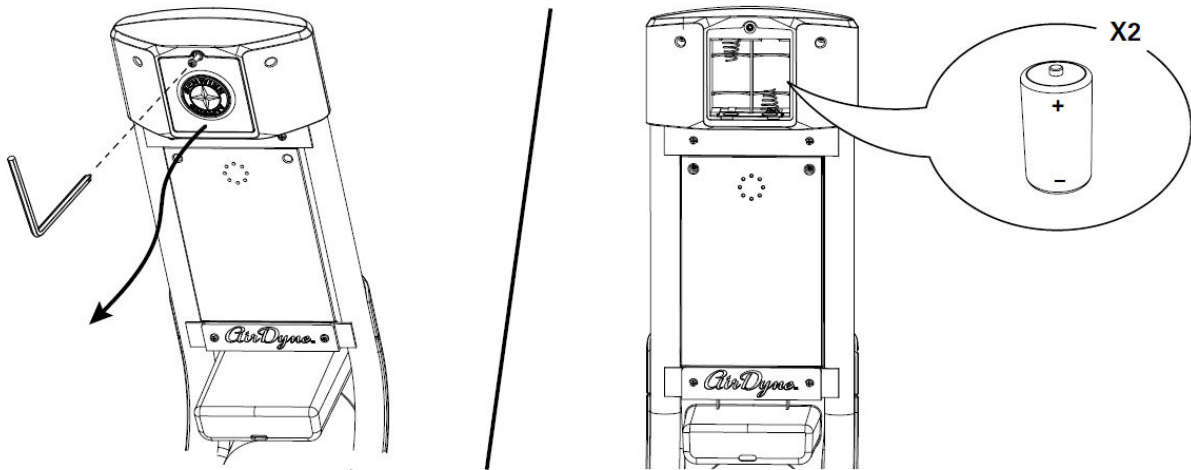
Az elemek cseréje

A kijelzőn megjelenik az Elemjelző ikon, ha az elemek a névleges teljesítményük 25%-a körül vannak. Ha újratölthető elemeket használ, az opcionális hálózati adapter nem tölti újra azokat.

Az elemeket tartó rekesz kinyitásához lazítsa meg a fedélben lévő előre beszerelt csavart. Az elemek cseréjekor ügyeljen arra, hogy az elemek a rekeszben látható +/- irányba mutassanak. Megjegyzés: A kijelző D méretű elemeket (LR20) használ.

Ne használjon együtt régi és új elemeket!

Csak azonos típusú elemeket helyezzen a rekeszbe. Ne használjon keverve alkáli, szabványos (szén-cink) vagy újratölthető (Ni-Cd, Ni-MH stb.) elemeket!



EDZÉSI UTALÁSOK

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 váljon.

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 húzóerőt 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.

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

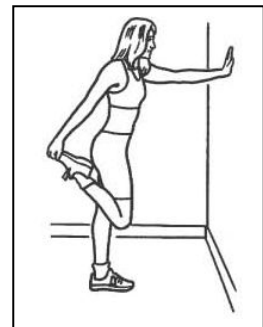
Egy eredményes edzésprogram kulcsa a rendszeresség.

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

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

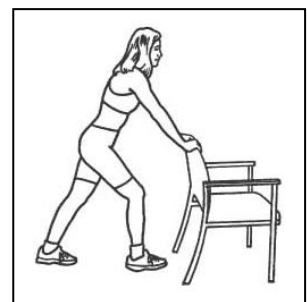
1. Combizom nyújtása:

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



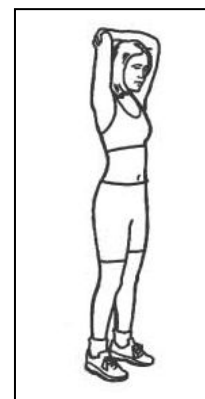
2. Vádli és achilles nyújtás:

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.



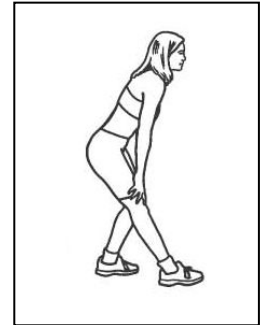
3. Triceps nyújtás a fej felett:

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



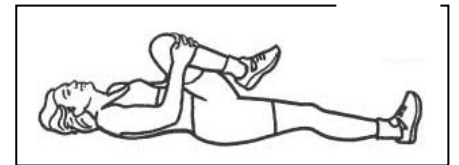
4. Hátsó combizom nyújtás

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.



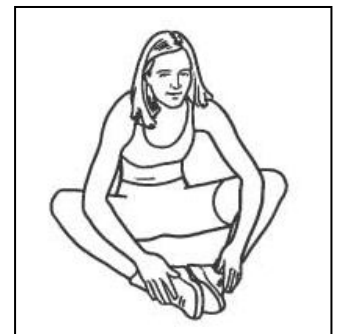
5. Farizom nyújtása

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.



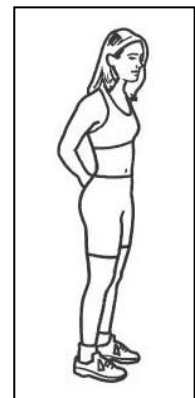
6. Belső combizom nyújtása

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.



Karbantartás

A készülék rendkívül csekély mértékű karbantartást igényel.

- Fontos, hogy időről időre, de legalább havonta ellenőrizze, hogy minden csavar feszes
- 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.
- Amennyiben a készüléket egy ideig nem használja az ékszín kissé deformálódhat, ami a megváltoztathatja a szokásos pedálozás nyújtotta élményt, azonban pár perces használat után a szalag visszanyeri eredeti formáját.

A berendezést rendszeresen meg kell vizsgálni sérülések és javítások szempontjából.

A tulajdonos köteles gondoskodni a rendszeres karbantartásról.

A kopott vagy sérült alkatrészeket azonnal meg kell javítani vagy ki kell cserélni.

A berendezés karbantartásához és javításához csak a gyártó által szállított alkatrészek használhatók.

Ha a figyelmeztető címkék bármikor meglazulnak, olvashatatlanok vagy elmozdulnak, forduljon a helyi forgalmazóhoz a cserecímkék miatt.

Szervizelés előtt húzza ki a gép áramellátását.

Naponta végzendő karbantartási feladatok:

Minden használat előtt ellenőrizze, hogy az edzőgépen nincs-e laza, törött, sérült, vagy kopott alkatrész. Ne használja, ha ilyen állapotban van.

Javítsa meg vagy cserélje ki az összes olyan alkatrészt, melyen kopás vagy sérülés jele van.

Minden edzés után használjon nedves, majd száraz törleruhát a törléshez

Megjegyzés: Kerülje a kijelző túlzott nedvességtartalmú anyaggal történő érintkezését.

FIGYELMEZTETÉS: Szükség esetén csak enyhe szappanos vizet használjon puha ruhával.

Ne tisztítsa kőolaj alapú oldószerezrel, gépjárműtisztítószerrel vagy bármilyen ammóniát tartalmazó termékkel a készüléket és a kijelzőt

Ne tartsa a gépet és a kijelzőt közvetlen napfényben vagy magas hőmérsékleten.

Ügyeljen arra, hogy tartsa a kijelzőt mindig nedvességtől mentesen.

Hetente végzendő karbantartási feladatok:

Tisztítsa meg a gépet, hogy eltávolítsa a felületről a port és a szennyeződések.

Ellenőrizze az ülés zökkenőmentes működését. Ha szükséges, óvatosan vigyen fel egy vékony bevonatot (szilikon kenőanyagot) a kezelés megkönnyítése érdekében.

Figyelem: A szilikon kenőanyagot nem emberi fogyasztásra szánják. Tárolja biztonságos, gyermekek számára nem elérhető helyen.

Megjegyzés: Sose használjon kőolaj alapú termékeket!

Havonta végzendő karbantartási feladatok:

(vagy 20 munkaórát követően)

Ellenőrizze a pedálokat, a hajtókart és a kormányt.

Győződjön meg arról, hogy minden csavar megfelelően szoros.

Szükség esetét húzza meg a csavarokat.

Ha a gépet kereskedelmi környezetben használják a pedálokat minden évben ki kell cserélni, fenntartva a maximális felhasználói biztonságot és teljesítményt. Csak gyártó által szállított cserepedálokat használjon. Más pedálmárkák veszélyt jelenthetnek a felhasználókra és a közelben tartózkodókra, valamint érvénytelenítik a garanciát.

Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget!