

KETTLER

HOI CROSS *ELLIPTIKUS GÉP*

ART.-NR. CT1061-400/-900



Magyar nyelvű 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.

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

A termék csak lakásban használható, szabadtéren nem.

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 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 cipőtalpának csúszásmentesnek kell lennie.
- A tréning megkezdése előtt kérjük konzultáljon orvosával. Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippet 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.

MAXIMÁLIS FELHASZNÁLÓI SÚLY: 110 KG

Összeszerelési utasítás:

Vegye ki a dobozból a gépet, valamint a tartozékokat és helyezze el a földön maga előtt. A készülék rajzos összeszerelési útmutatóját a dobozban található idegen nyelvű leírás 10-16. oldalán találja.

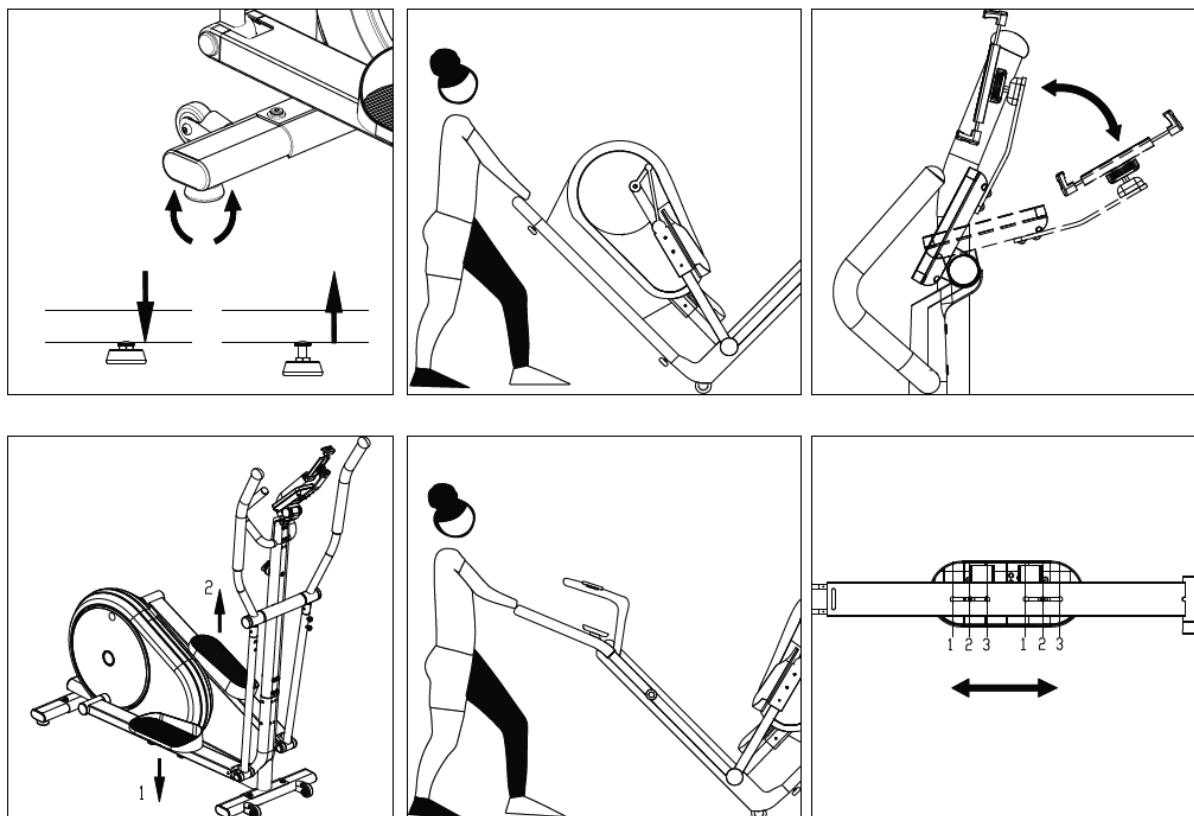
Beállítás és moztatás

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

A médiatartó a kívánt szögbe dönthető.

A készülék moztatása az első talpon található kerekeken történhet.

A készülék pedálja 3 pozícióba (előre és hátra) állítható a pedálkaron.



PULZUSZÓNÁK

Pulzus mérés:

A készülék rendelkezik pulzsmérő rendszerrel. A pulzusméréshez szükséges mellkasi öv vagy karpánt nem tartozéka a készüléknek.

Ha az edzés során pulzsmérőt használ, vegye figyelembe a következő tanácsokat:

Maximális pulzusszám: A maximális pulzusszám az életkortól függ.

A percenkénti maximális pulzusszám 220 ütés mínusz az életkor. Példa: 50 éves > $220 - 50 = 170$ ütés/perc.

Az erő kifejtési szintek ennek a számított értéknek a százalékában (%) jelennek meg.

Például. 50 éves kor: 100% = 170 ütés/perc; 70% = 119 ütés/perc. stb.

Bemelegítés > 50-65%

Kitartás > 65-80%

Teljesítmény > 75-85%

Intervallum > 65-92%

Verseny mód > 80-92%

Csak rövid ideig szabad > 92%-os versenyzési módban lenni és ez csak sportolóknak ajánlott!
A különböző edzési funkciók kombinálásának lehetősége lehetővé teszi, hogy személyre szabja saját edzését.

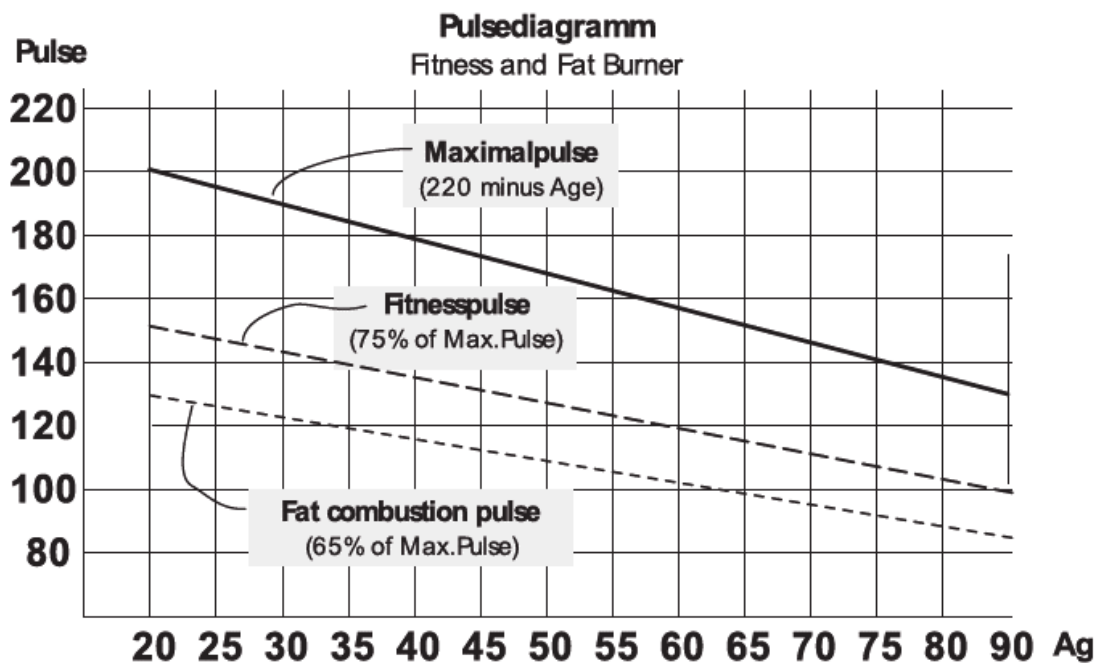
Az edzések hossza és gyakorisága hetente:

Az ideális terhelési tartomány akkor érhető el, ha a kardiovaszkuláris teljesítmény 65-75%-át hosszabb időn keresztül elérjük.

Ökölszabály: A kezdőknek rövid, 20 és 30 perces edzésekkel kell kezdeniük.

Az első négy hétben a kezdő edzésprogram a következőképpen nézhet ki: kétnaponta 20-30 perc edzés és 5 perc nyújtás az edzés előtt és után is, hogy bemelegítsen és levegessen.

Két edzés között mindig legyen egy olyan nap, amikor nem edz, ha egy későbbi időpontban a heti 3 edzést 30-60 percesre kívánja növelni.



Biometria:



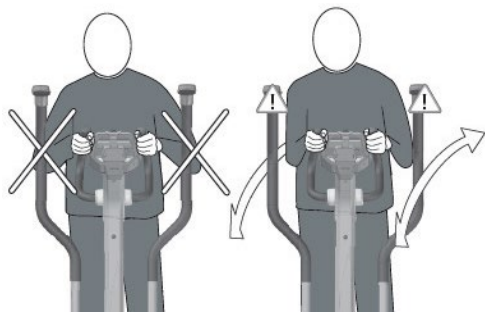
Ideális a nagy izomcsoportok, például lábak, karok, törzs és vállak edzésére.

Az elliptikus mozgásornak köszönhetően az edzés különösen könnyű az ízületeken és különösen alkalmas azoknak, akik sokat ülnek a munkahelyükön.

Amikor a készüléken edz, függőleges edzés helyzetben kell lennie. Ezáltal megkönnyebbül a gerinc és a gerincoszlop.

Különböző edzési terhelések lehetségesek:

- a lábak edzése csak kézzel a rögzített fogantyún
- egész testes edzés a karok passzív használatával
- teljes testedzés a karok aktív használatával.



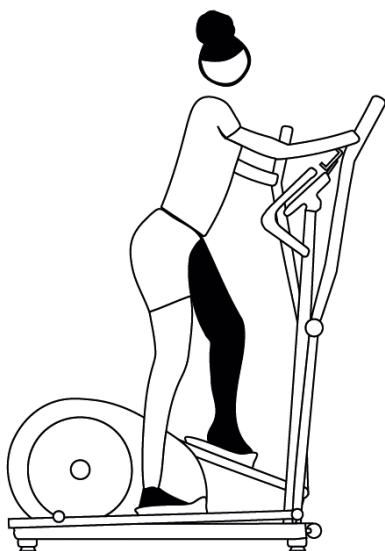
A láb és a kar edzésének összekapcsolása hatékony teljes testedzést eredményez és ezáltal minden fontos izomcsoportot megterhel.

A mozgókarokkal végzett felsőtest edzés emellett megdolgoztatja a kar-, váll- és hátizmokat.

Az előnyök:

- Elliptikus mozgás, amely könnyű az ízületeken.
- Hatékony teljes test edzés és az összes fontos izomcsoport használata.
- Változatos edzés előre és hátra mozgásban.
- Ideális egészségközpontú fitnesszedzésekhez.
- Energiafogyasztás (kcal): kb. 700 óránként
- Zsírfogyasztás: kb. 55-59 gr. óránként

Testtartás és a mozgás végrehajtása



Győződjön meg róla, hogy szilárdan, biztos lábbal áll a futófelületen.

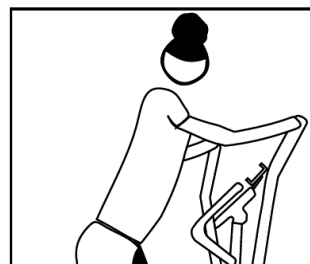
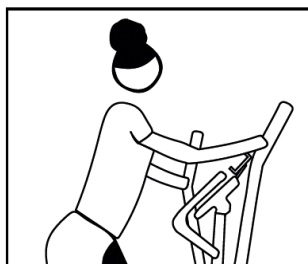
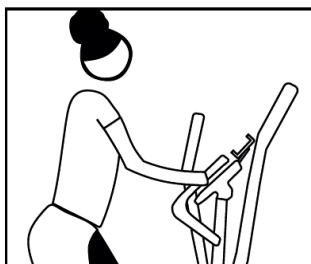
A cipő talpa nekiütődhet a futófelület elülső szélének (különösen alacsony emberek esetében).

A kezeivel fogja meg a mozgókart mellkas magasságában, a könyökök enyhén behajlítottak.

A felsőtest függőleges helyzetbe kerül.

Ügyeljen arra, hogy a térd és a könyök mindig enyhén hajlítva maradjon a mozgás során.

Az előre mozgás során ügyeljen arra, hogy a sarkot felemelje a talajról, hasonlóan a normál futáshoz, ezáltal biztosítsa a vádliizmok edzését és a láb vérkeringését.

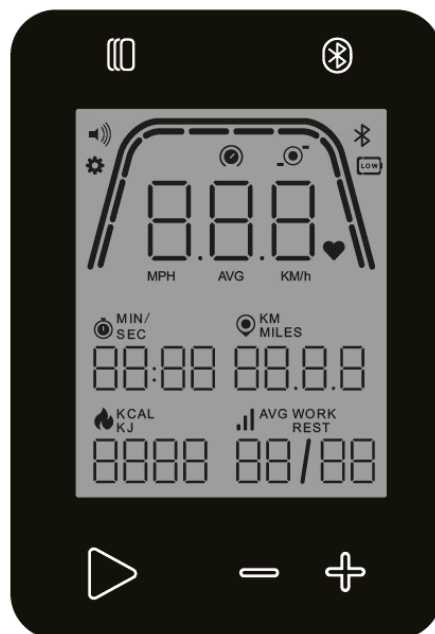


A KIJELZŐ

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

A komputer automatikusan bekapcsol (készenléti állapotba kerül), ha elkezd az edzést vagy megnyomja valamelyik gombot.

A kijelző amennyiben 5 percig nem kap jelet Sleep (alvó) módba kerül.



GOMBOK és KIJELZŐ

Kezelő gombok:

Az kijelző öt gombbal van felszerelve:
A következő funkciók vannak hozzárendelve ezekhez a gombokhoz:

Készenléti módban:

A kijelző bekapcsolásakor készenléti üzemmódba lép. Elindíthat egy gyorsindítási edzést, elérheti az alternatív edzési lehetőségeket, csatlakozhat perifériás eszközökhöz vagy hozzáférhet a kijelző beállításokhoz.

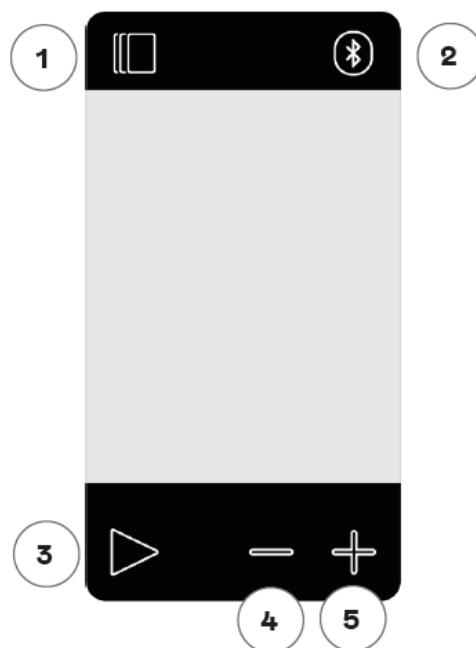
1 Edzés gomb - Válasszon az idő, a távolság, az energia és az intervallum alapú edzések között.

2 Csatlakozás gomb - Csatlakoztathatja a Bluetooth LE/ANT+ eszközöket a kijelzőhöz.

3 Start/Enter gomb (▶) - Lehetővé teszi a felhasználó számára az edzés megkezdését vagy elfogadhat egy kiválasztási lehetőséget.

4 Mínusz gomb (-) - Az aktuális beállítási érték csökkentésére szolgál. Ezenkívül ezt a gombot 5 másodpercig lenyomva tartva újraindítja a kijelző.

5 Plusz gomb (+) - Az aktuális beállítási érték növelésére szolgál.



Edzés közben

Az edzés kiválasztása után belép az edzés nézetbe. Megmutatja az összes fontos edzésértéket és az edzésprofil.

1 Edzés gomb - Nyomja meg ezt a gombot, hogy váltson a kulcsfontosságú mérőszámok képernyőn elérhető edzésadatok között.

2 Csatlakozás gomb - Csatlakoztathatja a Bluetooth LE/ANT+ eszközöket a kijelzőhöz.

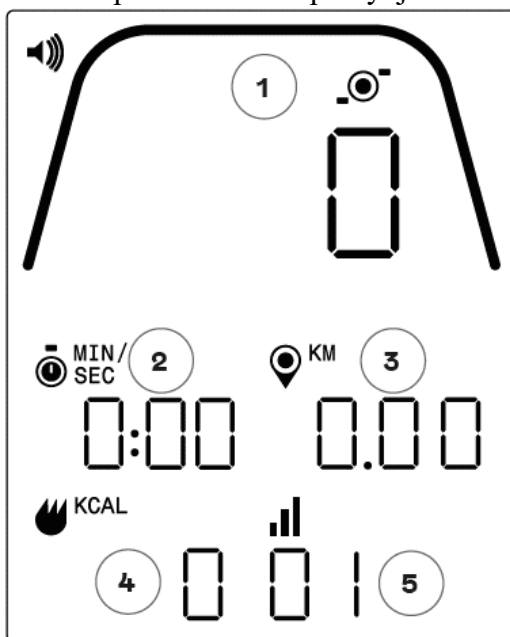
3 Start/Enter gomb (▶) - Megszakítja az éppen folyamatban lévő edzést.

4 Mínusz gomb (-) - Nincs funkció edzés közben, mivel nincs hatással az ellenállásra.

5 Plusz gomb (+) - Nincs funkció edzés közben, mivel nincs hatással az ellenállásra.

KÉSZENLÉTI KÉPERNYŐ

Általában a kijelző képernyője üres marad, amíg a felhasználó el nem kezd pedálozni. Amint a felhasználó elkezd a pedálozást, a kijelző bekapcsol és KÉSZENLÉTI MÓDBA lép. Az KÉSZENLÉTI ÜZEMMÓD alapértelmezett képernyője a következő:



A készenléti képernyő a következő információk láthatóak:

1 Kiemelt funkció numerikus és grafikus kijelző

A kijelző ezen része a sebességet (KM/H vagy MPH), a fordulatszámot vagy a pulzusszámot jelenítheti meg. A numerikus kijelzést körülvevő mérőeszköz a fent felsorolt választható adatelemek relatív intenzitását mutatja grafikusan.

2 Idő kijelzés

Ez az aktuális edzésprogramból eltelt idő vagy egy aktív időintervallum szegmens hátralévő idejének numerikus mutatója.

3 Távolság kijelző

Ez az aktuális edzés összesített távolságának vagy egy aktív távolsági intervallum szegmens hátralévő távolságának numerikus mutatója. A távolság kilométerben (KM) vagy mérföldben (MI) is megjeleníthető. A Kilométer vagy Mérföld közötti választás a Beállítások módban végezhető el.

4 Energia kijelző

Ez az aktuális edzés során elégetett energia mennyiségének numerikus mutatója. Az energia KCAL vagy KJ formában jeleníthető meg. A KCAL vagy KJ közötti választás a Beállítások módban végezhető el.

5 Ellenállási szint / intervallum kijelző

Ez az aktuális ellenállási szint vagy szegmens numerikus mutatója egy idő- vagy távolságintervallum program során. Az aktuális ellenállás szintje az ellenállás szabályzó gomb helyzetétől függően változik.

ÁLTALÁNOS FUNKCIÓK

Készenléti üzemmódban a felhasználó a következő funkciókat hajthatja végre:

Gyorsindítási edzés

Az edzés gyors megkezdéséhez a felhasználó megnyomhatja a **3 - START/ENTER** gombot. Ennek a gombnak a megnyomásával a rendszer PROGRAM ÜZEMMÓDBA vált. További részletekért lásd a PROGRAM ÜZEMMÓD (azaz edzés közbeni funkciók) című részt alább.

Edzés kiválasztása

Egy adott edzéstípus kiválasztásához a felhasználó megnyomhatja az **1 - Edzés** gombot. A gomb megnyomásával a rendszer PROGRAMBEÁLLÍTÁSI ÜZEMMÓDBA vált. További részletekért lásd a PROGRAMBEÁLLÍTÁSI MÓD részt alább.

Kapcsolódás

A **2 -Csatlakozás gomb** megnyomásával a felhasználó csatlakoztathatja a kijelzőt egy pulzsmérő hevederhez és/vagy okostelefon-alkalmazáshoz. További részletekért lásd a CSATLAKOZÁSI MÓD részt alább.

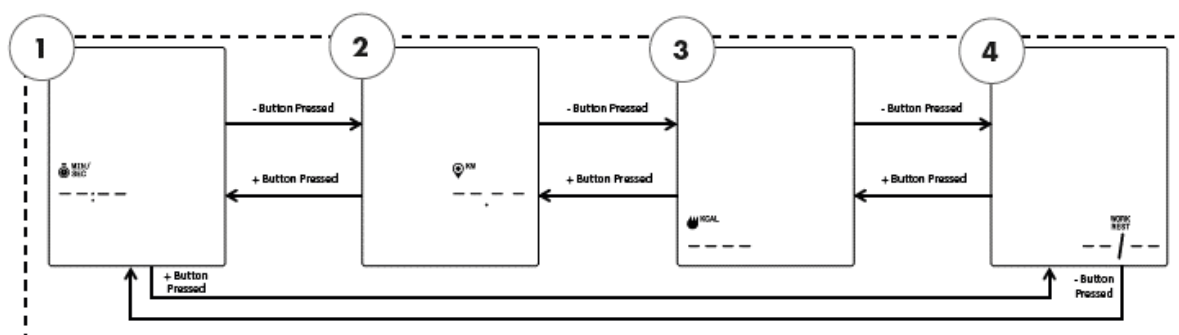
Beállítások

Ezen funkciókon túlmenően a felhasználó a BEÁLLÍTÁSI MÓDBA is beléphet, ha egyszerre megnyomja a **START/ENTER, PLUSZ** és **MÍNUSZ** gombokat. További részletekért lásd lent a BEÁLLÍTÁSI MÓD részt.

Továbbá, ha a felhasználó nem használja a készüléket és nem nyom meg egyetlen gombot sem az edzés kiválasztásához vagy elindításához, akkor a kijelző 5 perc inaktivitás után ALVÓ ÜZEMMÓDBA vált.

PROGRAMBEÁLLÍTÁSI MÓD

A PROGRAMBEÁLLÍTÁS MÓD-ban a felhasználó négy különböző edzéstípus közül választhat (azaz TIME-idő, DISTANCE-távolság, Energy-energia felhasználás és Interval-intervallum).



MEGJEGYZÉS: A fenti képernyőképek akkor valósak, ha a Beállítások módban az mértékegység kiválasztása Metrikus, az Energia kiválasztása pedig KCAL értékre van állítva.

Négy edzéstípus választható, ezek a következők:

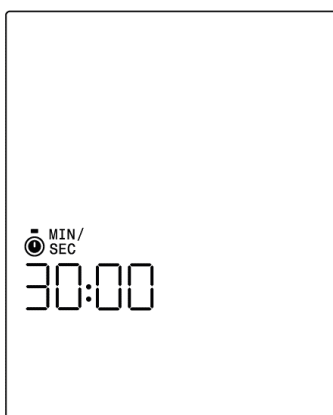
1. Időcél
2. Távolsági cél
3. Energiacél
4. Intervallumok

Az első képernyő, amely megjelenik az IDŐCÉL (1) képernyője. Az elérhető edzésprogramok közötti választáshoz a felhasználónak meg kell nyomnia a MÍNUSZ vagy a PLUSZ gombot, hogy a következő vagy az előző választásra navigáljon.

Ha a felhasználó megnyomja a START/ENTER gombot, akkor a megjelenített edzésprogramot választja és a rendszer átvált a megfelelő beállítási képernyőre.

Az EDZÉS KIVÁLASZTÁSA képernyőből való kilépéshez és az készenléti képernyőre való visszatéréshez a felhasználónak meg kell nyomnia az EDZÉS gombot.

Edzés idő célértékkal



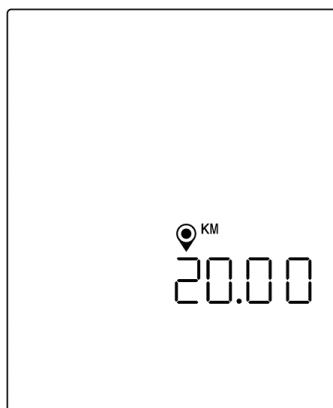
Az IDŐCÉL képernyőn a felhasználónak meg kell adni az edzés időtartamát.

A felhasználónak 1 és 99 perc közötti időtartamot kell beírnia. Az alapértelmezett érték 30:00 perc. A felhasználó a PLUSZ és MÍNUSZ gombokkal felfelé vagy lefelé állíthatja az értéket. A PLUSZ vagy MÍNUSZ gomb minden egyes megnyomása 1-gyel módosítja az aktuális kijelzett értéket. A PLUSZ gombbal növelni lehet az időtartamot, a MÍNUSZ gombbal pedig csökkenthető az időtartam.

Amint az időtartam be van állítva a kívánt értékére, meg kell nyomni a START/ENTER gombot. A START/ENTER gomb megnyomására a rendszer PROGRAM ÜZEMMÓDBA vált és az edzés megkezdődik. További részletekért lásd a PROGRAM ÜZEMMÓD részt alább.

Az IDŐCÉL képernyőből való kilépéshez és az edzés mód kiválasztása képernyőre való visszatéréshez a felhasználónak meg kell nyomnia az EDZÉS gombot.

Edzés távolság célértékkal



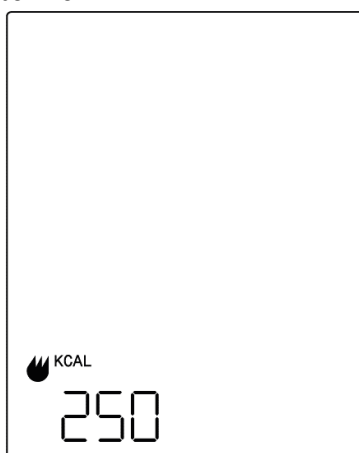
MEGJEGYZÉS: A fenti képernyőkép akkor valós, ha a Beállítások módban az mértékegység kiválasztása Metrikus értékre van állítva. Ha a mértékegység Imperial értékre van állítva, akkor a MILES feliratok jelenik és a távolsági célt nem kilométerben (KM), hanem mérföldben (MI) lehet megadni.

A TÁVOLSÁGCÉL képernyőn a felhasználónak meg kell adnia a edzés távolságát. Az távolságot 1,00 és 9999 közötti értékben lehet megadni (metrikus mértékegységek beállítása esetén kilométerben vagy Imperial mértékegység választásakor mérföldben).

Az alapértelmezett érték 20,00 kilométer vagy mérföld. A felhasználó a PLUSZ és MÍNUSZ gombokkal felfelé vagy lefelé állíthatja az értéket. A PLUSZ vagy MÍNUSZ gomb minden egyes megnyomása 1,00 egységgel módosítja az aktuális kijelzett értéket. A PLUSZ gombbal növelhető, a MÍNUSZ gombbal pedig csökkenthető a távolság célértéke.

Ha a távolságot beállította a kívánt értékre, meg kell nyomni a START/ENTER gombot. A START/ENTER gomb megnyomására a rendszer PROGRAM ÜZEMMÓDBA vált, és az edzés megkezdődik. Lásd alább a PROGRAM ÜZEMMÓD című részt a további részletekért. Az TÁVOLSÁGCÉL képernyőből való kilépéshez és az edzőmód kiválasztása képernyőre való visszatéréshez a felhasználónak meg kell nyomnia az EDZÉS gombot.

Edzés felhasznált energia célértékkel



MEGJEGYZÉS: A fenti képernyőkép akkor valós, ha a Beállítások módban az Energia kiválasztása KCAL-ra van állítva, ezért az energiacél a kilokalóriákon alapul. Ha az Energia kiválasztás KJ-ra van állítva, akkor KJ jelenik meg a képernyőn és az energiacél Kilojoule-on fog alapulni.

Az ENERGIACÉL képernyőn a felhasználónak ki kell választania a kívánt energiacél értékét az edzéséhez, amihez 5 és 9999 KCAL/KJ közötti célértéket kell megadnia.

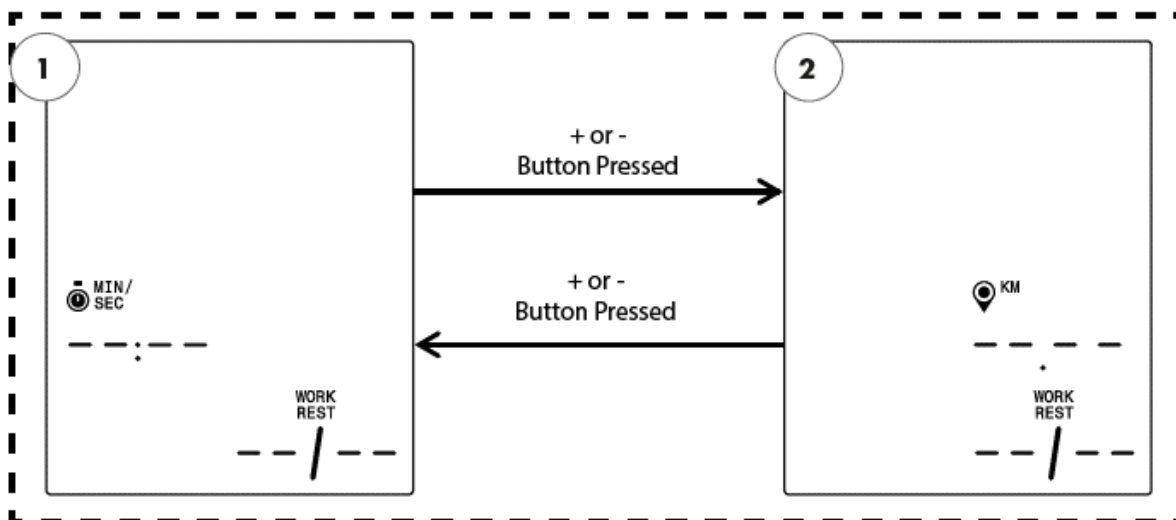
Az alapértelmezett érték 250 KCAL vagy KJ. A felhasználó felfelé vagy lefelé állíthatja az értéket a PLUSZ vagy MÍNUSZ gombok segítségével. A PLUSZ vagy MÍNUSZ gomb minden egyes megnyomása 5 egységgel módosítja az aktuális kijelzett értéket. A PLUSZ gombbal növelhető, a MÍNUSZ gombbal pedig csökkenthető az érték.

Ha a kívánt értéket az adott edzéshez beállította, meg kell nyomni a START/ENTER gombot. A START/ENTER gomb megnyomásával a rendszer átvált a PROGRAM MODE-ra és az edzés elkezdődik. További részletekért lásd a PROGRAM ÜZEMMÓD részt alább.

Az ENERGIACÉL képernyőből való kilépéshez és az edzőmód kiválasztása képernyőre való visszatéréshez a felhasználónak meg kell nyomnia az EDZÉS gombot.

INTERVALLUM edzések

Az INTERVALLUM képernyőkön az alábbiak láthatók:



MEGJEGYZÉS: A fenti képernyőkép akkor valós, ha a Beállítások módban az mértékegység kiválasztása Metrikus értékre van állítva. Ha a mértékegység Imperial értékre van állítva, akkor a MILES feliratok jelenik és a távolsági célt nem kilométerben (KM), hanem mérföldben (MI) lehet megadni.

Két intervallumtípus választható, melyek a következők:

1. Időintervallumok
2. Távolságintervallumok

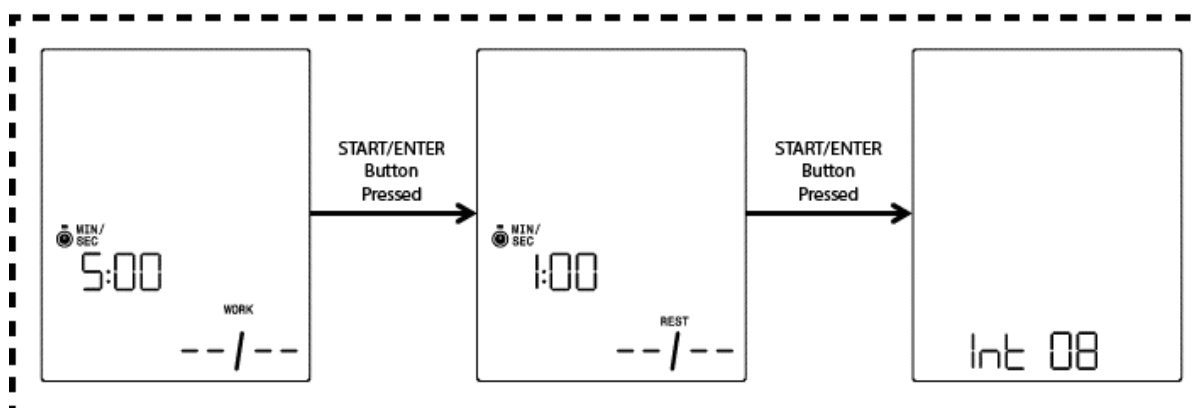
Az első megjelenő képernyő a IDŐINTERVALLUM képernyő. A rendelkezésre álló intervallumtípusok közötti választáshoz a felhasználónak meg kell nyomnia a MÍNUSZ vagy a PLUSZ gombot, hogy a következő vagy az előző választásra navigáljon.

Ha a felhasználó megnyomja a START/ENTER gombot, akkor a megjelenített Intervallum edzéstípust választja és a rendszer átvált a megfelelő beállítási képernyőre.

Az INTERVALLUMOK képernyőből való kilépéshez és az EDZÉS KIVÁLASZTÁSA képernyőhöz való visszatéréshez a felhasználónak meg kell nyomnia az EDZÉS gombot.

IDŐINTERVALLUM Edzés

Az IDŐINTERVALLUM képernyő az alább látható:



Az intervallum edzés egy nagy intenzitású (MUNKA) és egy alacsony intenzitású (PIHENŐ) gyakorlatszegmensekből áll.

A nagy intenzitású szegmenst a MUNKAI DŐ határozza meg, az alacsony intenzitású szegmenst pedig a PIHENŐIDŐ. Az IDŐINTERVALLUM képernyőkön a felhasználónak meg kell adnia a munka és pihenő szakaszok időtartamát, valamint az adott edzéshez kívánt intervallumok számát. A felhasználónak 10 másodperc és 99 perc közötti időtartamot kell megadnia a munka és a pihenő szegmenshez. A munkaszakasz alapértelmezett értéke 5:00 perc. A pihenő szakasz alapértelmezett értéke 1:00 perc. A felhasználó 1 és 99 közötti intervallumszámot adhat meg. Az intervallumok számának alapértelmezett értéke 8. A program beállításakor a MUNKAI DŐ képernyő jelenik meg először. A felhasználó a PLUSZ és MÍNUSZ gombokkal felfelé vagy lefelé állíthatja az értéket. A PLUSZ vagy MÍNUSZ gomb minden egyes megnyomása 10 másodperccel módosítja az aktuális kijelzett értéket. A PLUSZ gombot az időtartam növelésére, a MÍNUSZ gombot pedig az időtartam csökkentésére lehet használni.

Ha a MUNKAI DŐ időtartama az adott edzésprogram kívánt értékére van állítva, meg kell nyomni a START/ENTER gombot. A START/ENTER gomb megnyomására a képernyő átvált a PIHENŐIDŐ képernyőre.

A felhasználó a PLUSZ és MÍNUSZ gombokkal felfelé vagy lefelé állíthatja az értéket. A PLUSZ vagy MÍNUSZ gomb minden egyes megnyomása 10 másodperccel módosítja az aktuális kijelzett értéket. A PLUSZ gombot az időtartam növelésére, a MÍNUSZ gombot pedig az időtartam csökkentésére lehet használni.

Ha a PIHENŐIDŐ időtartama is a kívánt értékre van beállítva, ismét meg kell nyomni a START/ENTER gombot. A START/ENTER gomb megnyomására a képernyő átvált az INTERVALLUMOK SZÁMA képernyőre.

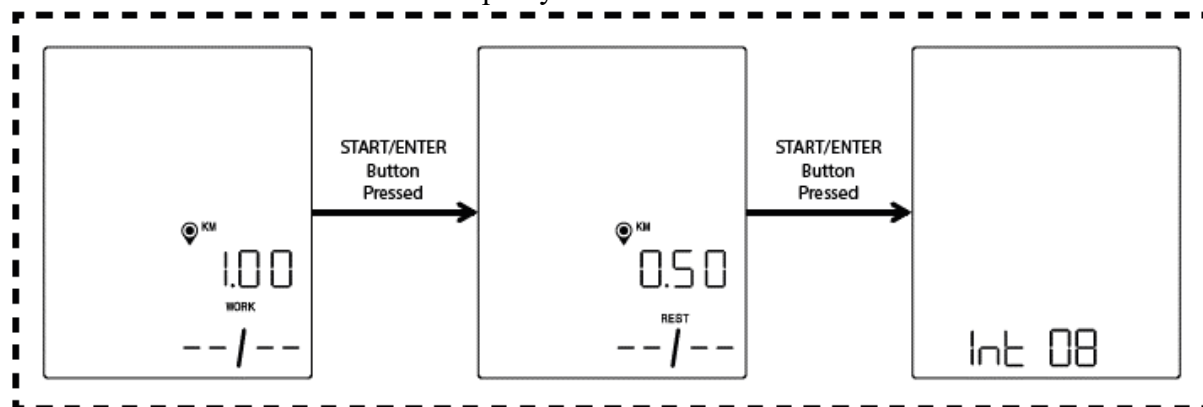
A felhasználó a PLUSZ és MÍNUSZ gombokkal felfelé vagy lefelé állíthatja az értéket. A PLUSZ vagy MÍNUSZ gomb minden egyes megnyomása 1-gyel módosítja az aktuális kijelzett értéket. A PLUSZ gombbal növelhető, a MÍNUSZ gombbal pedig csökkenthető az intervallumok száma.

Ha az INTERVALLUMOK SZÁMA is a kívánt értékre van állítva, meg kell nyomni a START/ENTER gombot. A START/ENTER gomb megnyomására a rendszer PROGRAM ÜZEMMÓDBA vált és az edzés megkezdődik. További részletekért lásd a PROGRAM ÜZEMMÓD részt alább.

Az IDŐINTERVALLUM képernyőből való kilépéshez és az INTERVALLUMOK képernyőhöz való visszatéréshez a felhasználónak meg kell nyomni az EDZÉS gombot.

TÁVOLSÁGINTERVALLUM Edzés

A TÁVOLSÁGINTERVALLUM képernyő alább látható:



MEGJEGYZÉS: A fenti képernyőkép akkor valós, ha a Beállítások módban az mértékegység kiválasztása Metrikus értékre van állítva. Ha a mértékegység Imperial értékre van állítva,

akkor a MILES feliratok jelenik és a távolsági célt nem kilométerben (KM), hanem mérföldben (MI) lehet megadni.

Az intervallum edzés egy nagy intenzitású (MUNKÁ) és egy alacsony intenzitású (PIHENŐ) gyakorlatszegmensekből áll.

A nagy intenzitású szegmenst a MUNKATÁV határozza meg, az alacsony intenzitású szegmenst pedig a PIHENŐTÁV. A TÁVOLSÁGINTERVALLUM képernyőkön a felhasználónak meg kell adnia a kívánt távolságot a munka- és pihenőszakaszokhoz, valamint az adott edzéshez kívánt intervallumok számát.

A felhasználónak 0,10 és 100,00 kilométer/mérföld közötti távolságot lehet megadni a munka és a pihenő szegmenshez. A munkatáv alapértelmezett értéke 2,00 kilométer/mérföld. A pihenőtáv alapértelmezett értéke 1,00 kilométer/mérföld.

A felhasználónak 1 és 99 közötti intervallumszámot lehet megadnia. Az intervallumok számának alapértelmezett értéke 8.

A program beállításakor a MUNKATÁVOLSÁG képernyő jelenik meg először. A felhasználó a PLUSZ és MÍNUSZ gombokkal felfelé vagy lefelé állíthatja az értéket. A PLUSZ vagy MÍNUSZ gomb minden egyes megnyomása 0,1 egységgel módosítja az aktuális kijelzett értéket. A PLUSZ gombbal növelhető, míg a MÍNUSZ csökkenthető a távolság érték. Ha a MUNKATÁV a kívánt értékre van állítva, meg kell nyomni a START/ENTER gombot. A START/ENTER gomb megnyomására a képernyő átvált a PIHENŐTÁVOLSÁG képernyőre. A felhasználó a PLUSZ és MÍNUSZ gombokkal felfelé vagy lefelé állíthatja az értéket. A PLUSZ vagy MÍNUSZ gomb minden egyes megnyomása 0,1-el módosítja az aktuális kijelzett értéket. A PLUSZ gombot a távolság növelésére, a MÍNUSZ gombot pedig a távolság csökkentésére lehet használni.

Ha a PIHENŐTÁV értéke a kívánt értékre van állítva, meg kell nyomni a START/ENTER gombot. A START/ENTER gomb megnyomására a képernyő átvált az INTERVALLUMOK SZÁMA képernyőre.

A kiválasztó nyíl azt jelzi, hogy a INTERVALLUMOK SZÁMA szerkeszthető. A felhasználó a PLUSZ és MÍNUSZ gombokkal felfelé vagy lefelé állíthatja az értéket. A PLUSZ vagy MÍNUSZ gomb minden egyes megnyomása 1-gyel módosítja az aktuális kijelzett értéket. A PLUSZ gombbal növelni lehet az intervallumok számát, a MÍNUSZ gombbal pedig csökkenteni.

Ha az INTERVALLUMOK SZÁMA a kívánt értékre van állítva, meg kell nyomni a START/ENTER gombot. A START/ENTER gomb megnyomására a rendszer PROGRAM ÜZEMMÓDBA vált, és az edzés megkezdődik. Lásd a PROGRAMMÓD részt alább további részletekért.

A TÁVOLSÁGINTERVALLUM képernyőből való kilépéshez és az INTERVALLUMOK képernyőhöz való visszatéréshez a felhasználónak meg kell nyomni az EDZÉS gombot.

PROGRAM MÓD

Ebbe az üzemmódba való áttéréskor az idő, a távolság és az energia értéke növekszik és az összes többi kijelző aktívvá válik. Az edzésnézetek sajátosságait az alábbiakban ismertetjük. A következő funkció értékek állnak rendelkezésre normál edzés közben:

- Idő – Az edzéshez eltelt idő MM:SS (perc/másodperc) formátumban
- Távolság – Az a távolság kilométerben vagy mérföldben, amelyet a felhasználó az adott edzés során „megtett”.
- Energia – A felhasználó által az edzés során elégetett KCAL/KJ mennyisége
- RPM – A felhasználó által pedálozott pillanatnyi ütem (percenkénti fordulatszám)
- Sebesség – Az aktuális sebesség, amellyel a felhasználó hajtja a készüléket

- Pulzusszám – A felhasználó aktuális pulzusszáma a vezeték nélküli pulzusmérő pántja alapján mérve (az öv nem tartozék!)
- Nehézségi szint – Az aktuálisan beállított ellenállási szint

SZABVÁNYOS EDZÉSI KÉPERNYŐK

Gyors edzéshez, amelyeket a START/ENTER gomb megnyomásával indíthatunk a készenléti állapotban, valamint az IDŐCÉL, TÁVOLSÁGCÉL vagy ENERGIA CÉL kiválasztásával indított edzések esetén az alábbi képernyő kijelzés látható az edzés során.

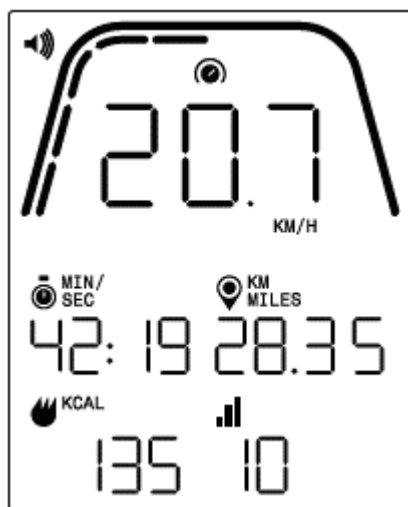
A normál edzés során a felhasználó kiválaszthatja, hogy a sebességet, a fordulatszámot vagy a pulzusszámot szeretné megjeleníteni a kijelzőn.

Az alábbiakban a szabványos edzéseképernyő különböző verziói láthatók, amelyek különböző megjelenített adatokat mutatnak.

A kiválasztott egységek vagy energiatípusok nem minden kombinációja jeleníthető meg azonban.

Alapértelmezés szerint a kijelző automatikusan a sebességet, fordulatszámot, pulzusszámot stb. mutatja 3 másodpercenként váltakozva.

A felhasználó felülírhatja ezt a fajta kijelzést az EDZÉS gomb megnyomásával. Az EDZÉS gomb minden egyes megnyomására a kijelzett érték a következő paraméterre vált a fent megadott sorrendben. Ha a felhasználó legalább egyszer megnyomta az EDZÉS gombot, akkor a funkció értékek automatikus váltakozása leáll. Az automatikus váltás újbóli bekapcsolásához a felhasználónak meg kell nyomnia és 5 másodpercig lenyomva kell tartania az EDZÉS gombot.



MEGJEGYZÉS: A fenti képernyő szemléltetés céljából szimulált adatokat tartalmaz, és feltételezi, hogy a Beállítások módban a Mértékegységek kiválasztása Metrikusra van állítva, ezért a távolság a KM, a sebesség pedig a KM/H-ban látható. Ha a Units (Mértékegységek) beállítást Imperial értékre állította, a távolságot mérföld (MILES), a sebesség pedig MPH-ban jelenik meg. Ezenkívül a fenti képernyő azt feltételezi, hogy a Beállítások módban az Energia kiválasztása KCAL-ra van állítva. Ha az Energia kiválasztás KJ-ra van állítva, akkor az érték KJ-ban jelenik meg.

A fenti képernyőn látható, hogy funkció értéknek a Sebesség van kiválasztva.

A vastag ívelt vonal alatti markerek (vonalak) a kulcsmetrikák zónában megjelenített érték relatív százalékát jelzik. A fenti példában 20,7 km/h látható, ezért a tíz sárga szegmens közül öt világít. A sebességnél a skála 0 és 50,0+ között van km/h vagy mp/h esetén.



MEGJEGYZÉS: A fenti képernyő szemléltetés céljából szimulált adatokat tartalmaz, és feltételezi, hogy a Beállítások módban a Mértékegységek kiválasztása Metrikusra van állítva, ezért a távolság a KM, a sebesség pedig a KM/H-ban látható. Ha a Units (Mértékegységek) beállítást Imperial értékre állította, a távolságot mérföld (MILES), a sebesség pedig MPH-ban jelenik meg. Ezenkívül a fenti képernyő azt feltételezi, hogy a Beállítások módban az Energia kiválasztása KCAL-ra van állítva. Ha az Energia kiválasztás KJ-ra van állítva, akkor az érték KJ-ban jelenik meg.

A fenti képernyőn látható, hogy funkció értéknek a Fordulatszám (RPM) van kiválasztva.

A vastag ívelt vonal alatti markerek (vonalak) a kulcsmetrikák zónában megjelenített érték relatív százalékát jelzik. A fenti példában 76 fordulat/perc látható, ezért a tíz sárga szegmens közül hat világít. A ritmushoz a skála 0 és 150+ között van az RPM-nél.



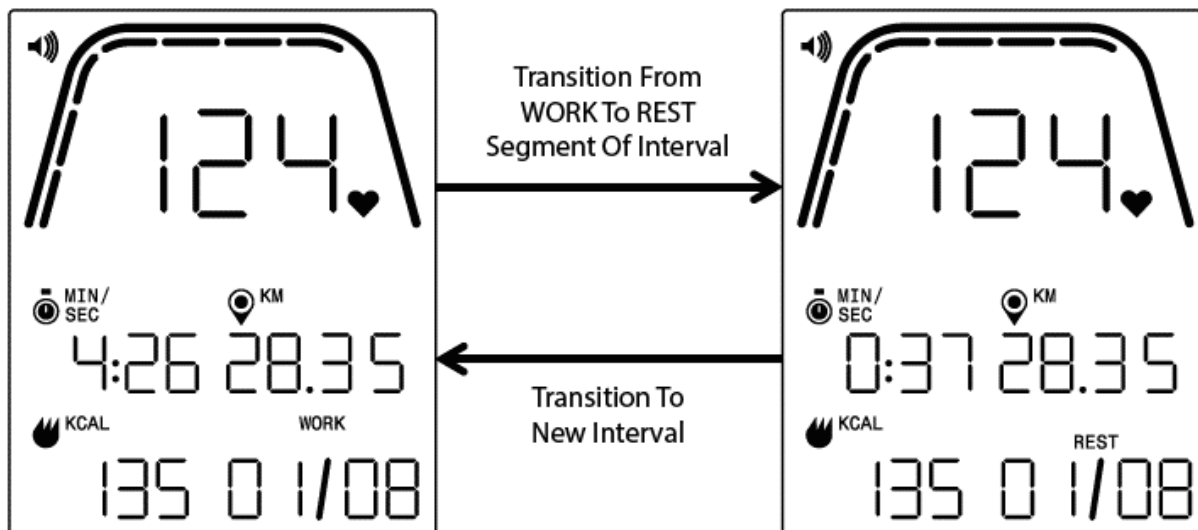
MEGJEGYZÉS: A fenti képernyő szemléltetés céljából szimulált adatokat tartalmaz, és feltételezi, hogy a Beállítások módban a Mértékegységek kiválasztása Metrikusra van állítva, ezért a távolság a KM, a sebesség pedig a KM/H-ban látható. Ha a Units (Mértékegységek) beállítást Imperial (angolszász) értékre állította, a távolságot mérföld (MILES), a sebesség pedig MPH-ban jelenik meg. Ezenkívül a fenti képernyő azt feltételezi, hogy a Beállítások módban az Energia kiválasztása KCAL-ra van állítva. Ha az Energia kiválasztás KJ-ra van állítva, akkor az érték KJ-ban jelenik meg.

A fenti képernyőn látható, hogy funkció értéknek a pulzus (BMP) van kiválasztva.

A vastag ívelt vonal alatti markerek (vonalak) a kulcsmetrikák zónában megjelenített érték relatív százalékát jelzik. A fenti példában 124 BPM (szívdobbanás/perc) látható, ezért a tíz sárga szegmens közül hét világít. A pulzusszám esetében a skála 0-tól 200+-ig terjed a BPM-re.

Az IDŐINTERVALLUM edzés képernyője

A IDŐINTERVALLUM edzések esetén a következő képernyő látható az edzés során.



A normál edzési képernyőhöz hasonlóan a felhasználónak itt is lehetősége van arra, hogy váltson a sebesség, fordulatszám vagy pulzusszám megjelenítése között a kulcsfontosságú mérőszámok (a markerek alatti kiemelt) zónában. Az EDZÉS gombbal lehet kiválasztani az itt megjelenítendő adatokat. A fenti példában itt a pulzusszám látható.

A következő mezők jelennek, illetve jeleníthetők meg a **IDŐINTERVALLUM** edzés során:

- Idő – Az edzés aktuális MUNKA vagy PIHENŐ szegmensének hátralévő ideje MM:SS (perc/másodperc) formátumban
- Távolság – Az a távolság kilométerben vagy mérföldben, amelyet a felhasználó az adott edzés során „megtett”.
- Energia – A felhasználó által az edzés során elégetett KCAL/KJ mennyisége
- RPM – A felhasználó által pedálozott pillanatnyi ütem (percenkénti fordulatszám)
- Sebesség – Az aktuális sebesség, amellyel a felhasználó a készüléket hajtja.
- Pulzusszám – A felhasználó aktuális pulzusszáma a vezeték nélküli pulzuszámoló pántján mérve (az öv nem tartozék!)
- Munka (WORK) (X / Y) – szegmensek

Az aktuális MUNKA szegmensből hátralévő idő az idő kijelzésnél látható MM:SS formában; a MUNKAI DŐ kezdeti értéke a program beállítása során került megállapításra.

Itt pedig az X az aktuális szegmens számát jelöli, míg az Y az aktuális edzésprogramban lefutott és a programbeállításban meghatározott szegmensek teljes számát jelöli; a fenti bal oldali képernyőpélda a „WORK (MUNKA) (01/08)” feliratot mutatja, ami azt jelenti, hogy az első szegmens folyamatban van és összesen 8 szegmens van az edzésben.

A MUNKA szegmenst a PIHENŐ szegmens követi (a jobb oldali képernyő példa)

- Pihenés (REST) (X / Y) – szegmensek

Az aktuális PIHENŐ szegmensből hátralévő idő az idő kijelzésnél látható MM:SS formátumban; a PIHENŐ IDŐ kezdeti értéke a program beállítása során került megállapításra.

Itt pedig az X az aktuális szegmens számát jelöli, míg az Y az aktuális edzésprogramban lefutott és a programbeállításban meghatározott szegmensek teljes számát jelöli.

A PIHENŐ szegmens a MUNKA szegmenst követi; az X a következő szegmensre növekszik, amint az aktuális PIHENŐ szegmens befejeződött

• Nehézségi szint – Az aktuális ellenállási szint beállítása az LCD kijelző ugyanazon a területén jelenik meg, mint a Munka és Pihenő intervallum információ.

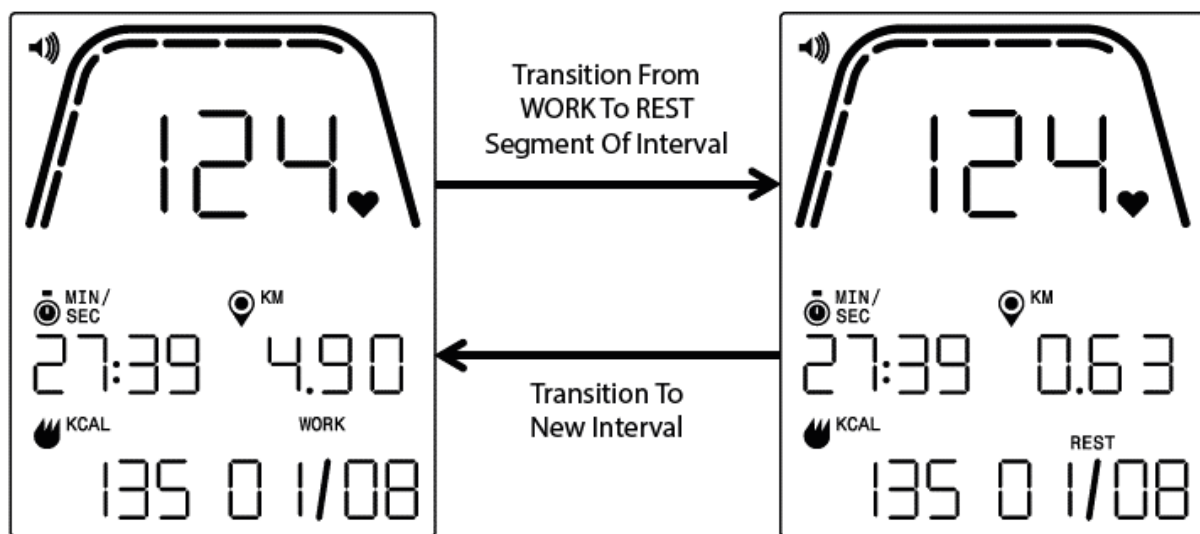
A szintet az edzés első 3 másodpercében jeleníti meg a kijelző, továbbá amikor a felhasználó módosítja az ellenállási szintet az edzés során.

A nehézségi szint csak az állítást követő 3 másodpercig látható.

Ne feledje, hogy a szint értéke a mágnes aktuális pozíciója alapján kerül megjelenítésre.

A TÁVOLSÁGINTERVALLUM edzés képernyője

A TÁVOLSÁGINTERVALLUM edzések esetén a következő képernyő látható az edzés során:



A normál edzési képernyőhöz hasonlóan a felhasználónak itt is lehetősége van arra, hogy váltson a sebesség, fordulatszám vagy pulzusszám megjelenítése között a kulcsfontosságú mérőszámok (a markerek alatti kiemelt) zónában. Az EDZÉS gombbal lehet kiválasztani az itt megjelenítendő adatokat. A fenti példában itt a pulzusszám látható.

A következő mezők jelennek meg a TÁVOLSÁGINTERVALLUM edzés során:

- Idő – Az edzés során eltelt idő MM:SS (perc/másodperc) formátumban
- Távolság – az adott edzésprogram megfelelő MUNKATÁV vagy PIHENŐTÁV szegmenséig hátralévő távolság kilométerben vagy mérföldben
- Energia – A felhasználó által az edzés során elégetett KCAL/KJ mennyisége
- RPM – A felhasználó által pedálozott pillanatnyi ütem (percenkénti fordulatszám)
- Sebesség – Az aktuális sebesség, amellyel a felhasználó a készüléket hajtja.
- Pulzusszám – A felhasználó aktuális pulzusszáma a vezeték nélküli pulzusmérő pántján mérve (az öv nem tartozék!)
- Munka (WORK) (X / Y) – szegmensek

Az aktuális MUNKATÁV szegmensből hátralévő távolság a távolság kijelzésnél látható. a MUNKATÁV kezdeti értéke a program beállítása során került megállapításra.

Itt pedig az X az aktuális szegmens számát jelöli, míg az Y az aktuális edzésprogramban lefutott és a programbeállításban meghatározott szegmensek teljes számát jelöli.

A fenti bal oldali képernyőpélda a „WORK (MUNKA) (01/08)” feliratot mutatja, ami azt jelenti, hogy az első szegmens folyamatban van és összesen 8 szegmens van az edzésben.

A MUNKA szegmenst a PIHENŐ szegmens követi (a jobb oldali képernyő példa)

- Pihenés (REST) (X / Y) – szegmensek

Az aktuális PIHENŐTÁV szegmensből hátralévő távolság a távolság kijelzésnél látható. a PIHENŐTÁV kezdeti értéke a program beállítása során került megállapításra.

Itt pedig az X az aktuális szegmens számát jelöli, míg az Y az aktuális edzésprogramban lefutott és a programbeállításban meghatározott szegmensek teljes számát jelöli.

A PIHENŐ szegmens a MUNKA szegmenst követi, az X a következő szegmensre növekszik, amint az aktuális PIHENŐ szegmens befejeződött.

- Nehézségi szint – Az aktuális ellenállási szint beállítása az LCD kijelző ugyanazon a területén jelenik meg, mint a Munka és Pihenő intervallum információ.

A szintet az edzés első 3 másodpercében jeleníti meg a kijelző, továbbá amikor a felhasználó módosítja az ellenállási szintet az edzés során.

A nehézségi szint csak az állítást követő 3 másodpercig látható.

Ne feledje, hogy a szint értéke a mágnes aktuális pozíciója alapján kerül megjelenítésre.

SZÜNET/ÖSSZEFOGLALÓ ÜZEMMÓD

A FELHASZNÁLÓ LEÁLLÍTTJA AZ EDZÉST

Ha a felhasználó abbahagyja az edzést (azaz az a fordulatszám (RPM) értéke 4 vagy több másodpercig kevesebb, mint 25), a rendszer SZÜNET/ÖSSZEFOGLALÓ ÜZEMMÓDBA vált.

Az eltelt idő, a távolság és a KCAL/KJ nem növekszik tovább és a rendszer megjeleníti a fordulatszám (RPM), a sebesség, a pulzusszám és a nehézségi szint átlagos értékeit. (lásd SZÜNET/ÖSSZEFOGLALÓ MÓD KÉPERNYŐ képek alább)

Ezt követően egy 36 másodperces visszaszámlás indul és ennek letelte után a rendszer visszatér a készenléti üzemmódba. Lásd a KÉSZENLÉTI ÜZEMMÓD részt.

Ha a felhasználó a visszaszámlálás letelte előtt folytatja az edzést a lendkerék felgyorsításával (azaz a hajtás során a fordulatszám növekedésével), akkor a rendszer visszatér a PROGRAM MÓDBA és onnan lehet folytatni az edzést, ahol a felhasználó abbahagyta.

Ha a felhasználó az időzítő lejártá előtt szeretné befejezni az edzést, akkor meg kell nyomnia a MÍNUSZ gombot, hogy a készülék azonnal KÉSZENLÉTI ÜZEMMÓDBA váltson.

EDZÉSI CÉL ELÉRÉSE

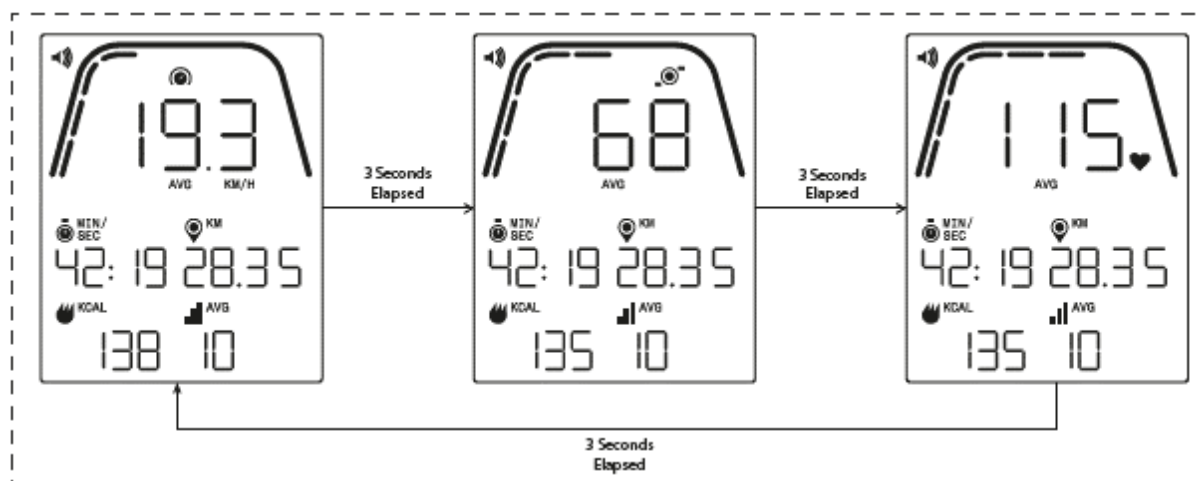
Ha a felhasználó eléri az előre választott edzescélját, akkor a rendszernek szintén átáll a SZÜNET/ÖSSZEFOGLALÓ ÜZEMMÓDBA.

Az eltelt idő, a távolság és a KCAL/KJ nem növekszik tovább és a rendszer megjeleníti a fordulatszám (RPM), a sebesség, a pulzusszám és a nehézségi szint átlagos értékeit. (lásd SZÜNET/ÖSSZEFOGLALÓ MÓD KÉPERNYŐ képek alább)

Ezt követően egy 36 másodperces visszaszámlás indul és ennek letelte után a rendszer visszatér a készenléti üzemmódba. Lásd a KÉSZENLÉTI ÜZEMMÓD részt.

Ha a felhasználó az időzítő lejártá előtt szeretné befejezni az edzést, akkor meg kell nyomnia a MÍNUSZ gombot, hogy a készülék azonnal KÉSZENLÉTI ÜZEMMÓDBA váltson.
kép

SZÜNET/ÖSSZEFOGLALÓ MÓD KÉPERNYŐI



A SZÜNET/ÖSSZEFOGLALÓ ÜZEMMÓD alatt megjelenítendő képernyők példája fent látható.

Vegye figyelembe, hogy a sebesség, fordulatszám, pulzusszám és nehézségi szint megjelenített értékei az edzés átlagértékei (ezt az AVG felirat jelzi).

Az idő, a távolság és az energia (azaz KCAL/KJ) értékek esetében pedig az edzés során teljesített, összesített értékek láthatók.

CSATLAKOZÁSI MÓD ÁLTALÁNOS

Ez a kijelző ANT+ és BLE pulzusmérő övhöz is csatlakoztatható. Ezenkívül a képes okostelefon- vagy táblagép-alkalmazásokhoz csatlakozni a BLE-n keresztül. A kijelző arra is képes, hogy egyidejűleg egy pulzusmérő hevederhez (ANT+ vagy BLE) és egy okostelefon-alkalmazáshoz is csatlakozzon.

CSATLAKOZÁS OKOSTELEFONHOZ VAGY TABLETTA ALKALMAZÁSHOZ BLUETOOTHON BELÜL (FTMS)

Nyomja meg a CONNECT gombot a Bluetooth párosítási folyamat elindításához. A csatlakozási folyamat során folyamatos pedálozás szükséges, ellenkező esetben a kijelző 60 másodperc után kikapcsol és a kapcsolat megszakad.

A kijelző jobb felső sarkában lévő Bluetooth ikon 1 Hz-es frekvenciával villogni kezd, jelezve, hogy a Bluetooth egy elérhető mobilalkalmazást keres a párosításhoz. Amíg a kijelző eszközt keres, a felhasználó okostelefonján vagy táblagépén keresztül csatlakozhat egy kompatibilis alkalmazáshoz (pl. Kinomap, Zwift, GymTrakr stb.). Tekintse meg az alkalmazások dokumentációját az FTMS-t támogató fitnessberendezéshez való csatlakozásról. A készülék okostelefonnal vagy táblagéppel való sikeres párosítása után a BT keresés kijelzése megszűnik, a kijelző visszaáll normál működésére, a Bluetooth ikon pedig égvé marad és nem villog tovább. Edzés közben a kijelző továbbítja a felhasználó edzési adatait a csatlakoztatott alkalmazásnak.

A csatlakozás során a kijelző automatikusan generál egy véletlenszerűen kiválasztott 4 számjegyű kódot, amely az adott kijelző egyedi azonosítójaként szolgál a CONNECT gomb első megnyomásakor és a hirdetési címke „Kettler #####” lesz, ahol a ##### a véletlenszerűen generált 4 számjegyű azonosító. Ugyanezt a véletlenszerű, négyjegyű azonosítót a kijelző megjeleníti az IDŐ ablakban 5 másodpercig. Vegye figyelembe, hogy ez a hirdetési címke nem minden alkalmazásban látható. A hirdetési időszak ~10 másodpercig tart.

CSATLAKOZTATÁS A BLE HR SZÍJHOZ

Ha a CONNECT gomb megnyomása után 10 másodpercig nem csatlakozott egy okostelefon-alkalmazáshoz, akkor a kijelző BLE HR (pulzuszámoló) övet keres és ennek megfelelően csatlakoznia kell.

A BLE HR hevederhez való csatlakoztatáskor a „BLE” feliratnak kell megjelennie a HR (pulzus) ablakban és a kijelző csatlakozik a HR övhöz. A BLE HR pánthoz való csatlakozás után az észlelt pulzusszámnak meg kell jelennie a HR (pulzus) ablakban és a szív ikonnak az észlelt pulzusszámmal megegyező ütemben kell villognia.

A BT HR övhöz való csatlakozást követően a kijelző képes egyidejűleg egy okostelefon-alkalmazás csatlakoztatására is, a korábban leírt módon.

Vegye figyelembe, hogy az okostelefonhoz való kapcsolat létrehozása előtt létre kell hozni egy kapcsolatot a pulzuszámoló hevederrel, ha mindkettőhöz egyszerre szeretne csatlakozni!

CSATLAKOZTATÁS ANT+ HR ÖVHÖZ

Az ANT+ HR szíjhoz való csatlakoztatáshoz nem szabad a kijelző csatlakozásának aktívnek lennie!

A kijelző ANT+ kompatibilis pulzuszámoló mellkasi övhöz való csatlakoztatásához nyomja meg és tartsa lenyomva a CONNECT gombot 5 másodpercig. ANT+ HR hevederhez való csatlakoztatáskor az „Ant”-nak kell megjelennie a HR (pulzus) ablakban és a kijelzőnek csatlakoznia kell a HR övhöz. Az ANT+ HR övhöz való csatlakozás után az észlelt pulzusszámnak meg kell jelennie a HR (pulzus) ablakban és a szív ikonnak az észlelt pulzusszámmal megegyező ütemben kell villognia.

Ha egy ANT+ HR hevederhez csatlakozik, a kijelzőnek képesnek kell lennie egyidejűleg egy okostelefonos alkalmazás csatlakoztatására is a BLE-n keresztül a korábban leírt módon.

Vegye figyelembe, hogy az okostelefonhoz való kapcsolat létrehozása előtt létre kell hozni egy kapcsolatot a pulzuszámoló hevederrel, ha mindkettőhöz egyszerre szeretne csatlakozni!

CSATLAKOZÁS VISSZAÁLLÍTÁSA (RESET)

Ha problémába ütközik bármely eszközhöz való csatlakozáskor, próbálja meg alaphelyzetbe állítani a kijelzőt. A kijelző visszaállítása visszaállítja a perifériás eszközökhöz fűződő kapcsolatok állapotát is.

A kijelző alaphelyzetbe állítása KÉSZENLÉTI üzemmódban végezhető el. KÉSZENLÉTI üzemmódban tartsa lenyomva a MÍNUSZ gombot 5 másodpercig. Ezután a kijelző leáll. A kijelző újbóli felébresztéséhez kezdjen el pedálozni.

Ha az alaphelyzetbe állítás közben pedáloz, a kijelző kialszik, majd újra bekapcsol, de a kapcsolati állapotok törlődnek.

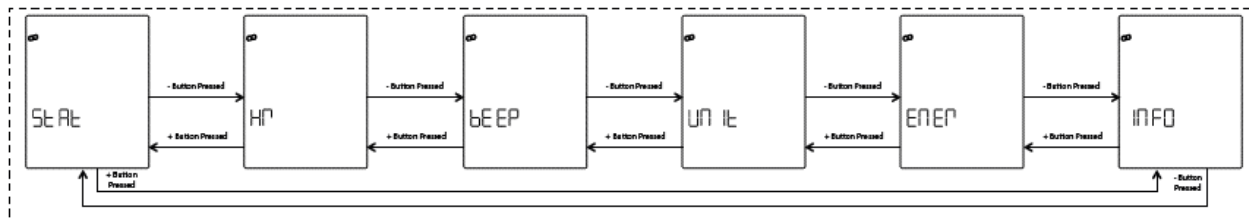
Vegye figyelembe, hogy szükség lehet minden okostelefon- vagy táblagép-alkalmazás bezárására és újra történő megnyitására, amelyhez csatlakozni szeretne, hogy megbizonyosodjon arról, hogy az alkalmazás kapcsolati állapota is visszaállt.

BEÁLLÍTÁSOK MÓD

BEÁLLÍTÁSOK KÉPERNYŐ

A KONFIGURÁCIÓS MÓDBAN való belépéshez nyomja meg egyszerre a START, PLUSZ és MÍNUSZ gombokat.

Az alábbi ábra a BEÁLLÍTÁSOK képernyőket mutatja



Ezekon a képernyőkön hat beállítási lehetőség áll rendelkezésre, melyek a következők:

- STAT – Tekintse át a teljes felhalmozott időt, a teljes felhalmozott távolságot és a firmware verzióját
- HR – Tesztelje a HR (pulzus) rendszert
- BEEP – A hangjelzés hangerejének beállítása
- UNIT – Váltás a metrikus és az imperial (angolszász) mértékegységek között
- ENER – Váltás a KCAL és a KJ megjelenítése között
- INFO – A kalóriaszámításhoz használt súlyérték beállítása

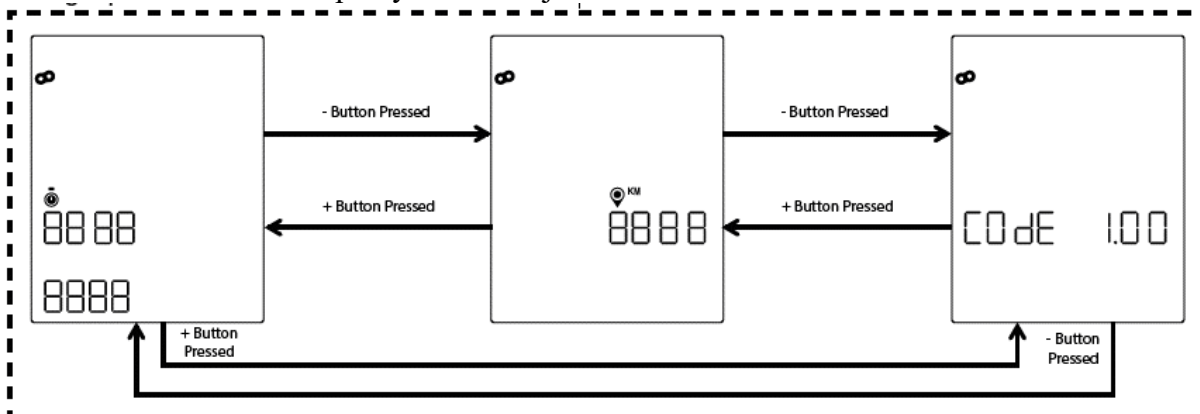
Az első megjelenő képernyő a STAT képernyője. A rendelkezésre álló beállítások közötti választáshoz a felhasználónak meg kell nyomnia a MÍNUSZ vagy a PLUSZ gombot, hogy a következő vagy az előző lehetőségre navigáljon.

Ha a felhasználó megnyomja a START/ENTER gombot, akkor a megjelenített beállítást választja és a rendszer átvált a megfelelő beállítási képernyőre.

A BEÁLLÍTÁSOK képernyőkből való kilépéshez és az KÉSZENLÉTI képernyőre való visszatéréshez a felhasználónak meg kell nyomnia az EDZÉS gombot.

STATISZTIKA KÉPERNYŐ

Az alábbi ábra a STAT képernyőket mutatja:



A fenti képernyőkön három különböző statisztika látható, ezek a következők:

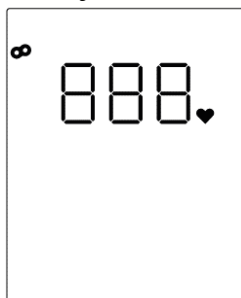
- Összes idő – Ez az adott gépen végzett összes edzés teljes időtartama órákban, percekben és másodpercekben; a felső érték óra 0 és 9999 között, a bal alsó érték perc 0 és 59 között, a jobb alsó érték pedig másodperc 0 és 59 között
- Teljes távolság – Ez az adott gépen végrehajtott összes edzés teljes távolsága kilométerben; ez az érték mérföldre válthat, ha a felhasználó módosítja a mértékegységeket a Beállítások módban metrikusról imperial (angolszász) egységre

- Kód (azaz Firmware Version) – Ez a kijelzőn jelenleg futó firmware aktuális verziója.

A STAT képernyők bármelyikéből való kilépéshez és a BEÁLLÍTÁSOK képernyőhöz való visszatéréshez a felhasználónak meg kell nyomnia az EDZÉS gombot.

PULZUSSZÁM-TESTZ KÉPERNYŐ

Az alábbi ábra a HR TEST képernyőt mutatja:



A HR TEST a pulzuszám heveder működőképességének ellenőrzésére szolgál.

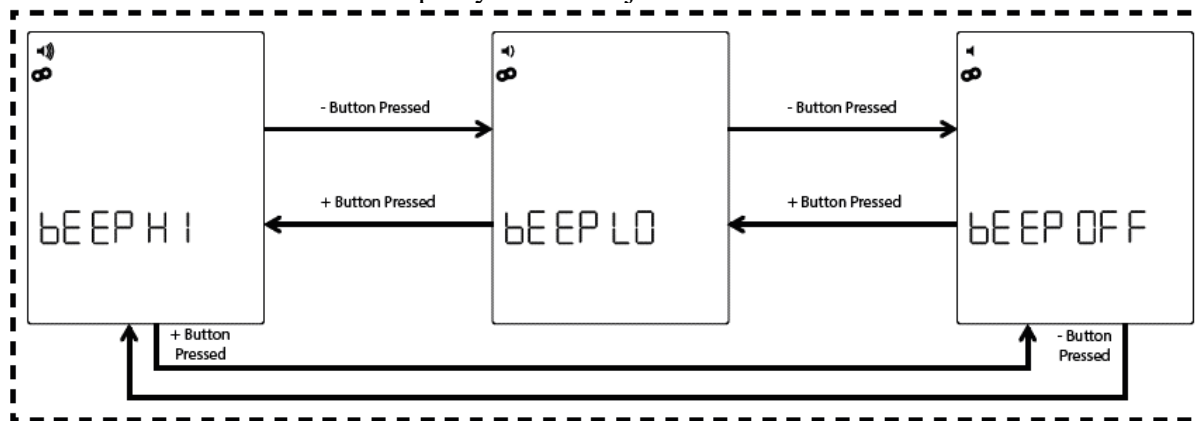
A kijelző Bluetooth LE vagy ANT+ pulzuszám mellkasi hevederhez való csatlakoztatásának módját fentebb a KAPCSOLATOS MÓD alatt találja.

A fent látható 888 a csatlakoztatott mellkaspántból észlelt tényleges pulzusszám helyőrzője.

A HR TEST képernyőből való kilépéshez és a BEÁLLÍTÁSOK képernyőre való visszatéréshez a felhasználónak meg kell nyomnia az EDZÉS gombot.

VOLUME (HANGERŐ) KÉPERNYŐK

Az alábbi ábra a HANGERŐ képernyőket mutatja:



A kijelző egy csipogóval van felszerelve, amely gombnyomások és különféle rendszerrel kapcsolatos események hangjelzésére szolgál. Ennek a hangjelzésnek a hangereje állítható, így a felhasználó szabályozhatja, hogy hangosak vagy halkak legyenek a hangok.

A PLUSZ és MÍNUSZ gombokat kell használni a hangerő beállításához.

Három lehetőség közül választhat, melyek a következők: HIGH (azaz teljes hangerő), LOW (azaz fél hangerő) és OFF (azaz némítva; nincs hang).

Ezenkívül a PLUSZ vagy MÍNUSZ gomb minden egyes megnyomásakor a lejátszott hang hangerejének meg fog egyezni az aktuálisan beállított hangerővel.

A beállított hangerő a START/ENTER gomb megnyomásával menthető el.

A START/ENTER gomb megnyomásával a rendszer visszalép a BEÁLLÍTÁSOK képernyőre.

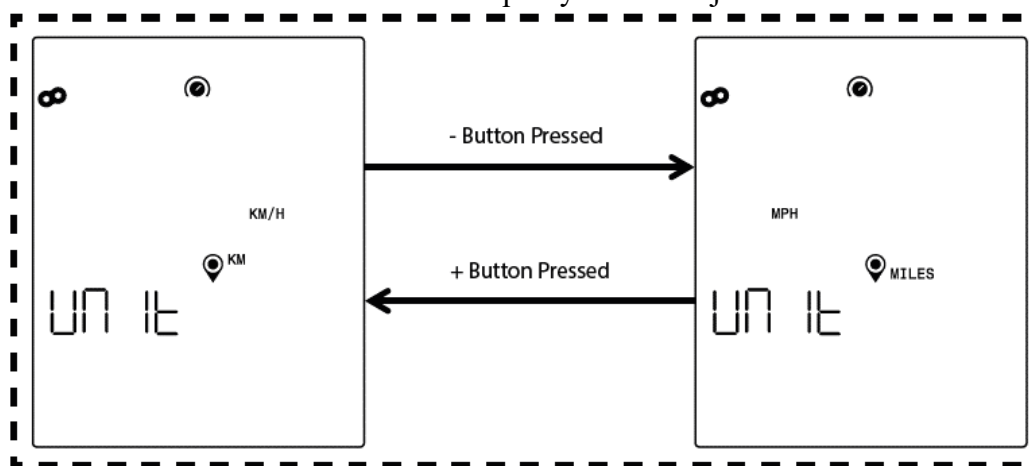
Az alapértelmezett hangerőszint a HIGH.

A VOLUME képernyőkből való kilépéshez és a hangerő visszaállításához az utoljára mentett értékre nyomja meg az EDZÉS gombot.

Az EDZÉS gomb megnyomásával a rendszer visszavált a BEÁLLÍTÁSOK képernyőre.

MÉRTÉKEGYSÉGEK (UNITS) KÉPERNYŐK

Az alábbi ábra a MÉRTÉKEGYSÉG képernyőket mutatja:



Metrikus vagy angolszász mértékegységek választásához.

A PLUSZ vagy MÍNUSZ gombbal válassza ki a kívánt opciót.

A kiválasztott egység mentéséhez nyomja meg a START/ENTER gombot.

A START/ENTER gomb megnyomásával a rendszer visszalép a BEÁLLÍTÁSOK képernyőre. Az alapértelmezett mértékegység beállítás a metrikus mértékegység.

A UNITS (MÉRTÉKEGYSÉGEK) képernyőkből való kilépéshez és az egység kiválasztásának az utoljára mentett értékre való visszaállításához nyomja meg az EDZÉS gombot.

Az EDZÉS gomb megnyomásával a rendszer visszavált a BEÁLLÍTÁSOK képernyőre.

Hasonlóan kiválasztható az ENER képernyőn az Energia mértékegysége KCAL vagy KJ.

A PLUSZ vagy MÍNUSZ gombbal válassza ki a kívánt opciót.

A kiválasztott egység mentéséhez nyomja meg a START/ENTER gombot.

A START/ENTER gomb megnyomásával a rendszer visszalép a BEÁLLÍTÁSOK képernyőre. Az alapértelmezett mértékegység beállítás a KCAL mértékegység.

Az ENER képernyőkből való kilépéshez és az egység kiválasztásának az utoljára mentett értékre való visszaállításához nyomja meg az EDZÉS gombot.

Az EDZÉS gomb megnyomásával a rendszer visszavált a BEÁLLÍTÁSOK képernyőre.

INFORMÁCIÓKÉPERNYŐ

Az alábbi ábra az INFO képernyőt mutatja:



A fenti képernyőt kell használni az adott edzés során elégetett kalóriák kiszámításához használt súly kilogrammban történő megadására (gyakorlatilag az adott felhasználó súlyát lehet megadni a pontosabb kalória számlásláérdekében).

A PLUSZ és MÍNUSZ gombokkal állítsa be a súlyt. A súly alapértelmezett értéke 70 kilogramm.

Miután a kívánt súlyérték be van állítva, nyomja meg a START/ENTER gombot az érték mentéséhez.

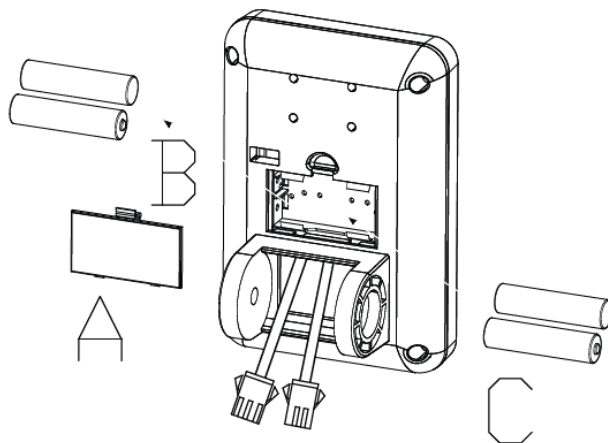
A START/ENTER gomb megnyomásával a rendszer visszalép a BEÁLLÍTÁSOK képernyőre.

Az INFO képernyőből való kilépéshez és a súlyérték visszaállításához az utoljára mentett értékre nyomja meg az EDZÉS gombot.

Az EDZÉS gomb megnyomásával a rendszer visszavált a BEÁLLÍTÁSOK képernyőre.

ELEMCSERE Amennyiben a kijelző halvány vagy egyáltalán nem működik, akkor nagy valószínűséggel az elemeket kell kicserélni. A computer 4 db "AA" normál 1,5V-os ceruza elemmel működik. Mind a négy elemet cserélje ki az alábbi ábra szerint:

Megjegyzés: Figyeljen arra, hogy az elemek a megfelelő pólussal kerüljenek az elemtartóba.



Figyelem: A használt elemek veszélyes hulladéknak minősülnek!

Fontos:

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

Az edzés végén mindig törölje szárazra a készüléket, mert az izzadság károsíthatja a felületet.

Tisztításhoz először enyhén nedves ruhát használjon, azután pedig érdemes szárazra törölni felületet.

Ne használjon a tisztításhoz vegyszereket!!

Bemelegítés

Ahhoz, hogy elkerülhesse a különböző izomsérüléseket vagy más egyéb sérüléseket, ajánljuk, hogy minden gyakorlat megkezdése előtt melegítsen be. A bemelegítés előkészíti izomzatát az elkövetkezendő gyakorlatsorozat 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 fitnesset 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 izomláza lesz. Ez teljesen normális és ha folytatja a mozgást, akkor az izomláz is eltűnik folyamatosan. Ha nem érez izomlázat, 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 húzódot 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.

HASZNÁLAT ÉS FUNKCIÓ

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

EDZÉSI UTALÁSOK**Intenzitás**

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

Gyakoriság

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

Minden edzés egység 3 edzés fázisból áll:

Bemelegítő, edző és levezető fázis

Motiváció

Egy eredményes edzésprogram kulcsa a rendszeresség.

A készülék biztonsági nívóját 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.

Karbantartás

A készülék rendkívül csekély mértékű karbantartást igényel.

- Fontos, hogy időről időre 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.
- 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:

PROBLÉMA	MEGOLDÁS
A kijelző halvány vagy nem mutat.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ellenőrizze a kábeleket, hogy jól vannak-e csatlakoztatva. 2. Ellenőrizze, az elemek állapotát, szükség esetén cserélje azokat.
Nincs vagy hibás a pulzus érzékelés.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mellkasöv használata esetén ellenőrizze az övben található elemet és a kapcsolatot készülékkel.
Használat közben hangja van a készüléknek.	<ol style="list-style-type: none"> 1. A csavarok túl lazák, Húzza meg őket. 2. A készülék nem áll egyenletesen vagy nem stabil, igazítsa vagy húzza meg a talajkiegyenlítő csavarokat.

Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget!