

KETTLER

HOI CROSS+ *ELLIPTIKUS GÉP*

ART.-NR. CT1062-400/-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: 130 KG

Összeszerelési utasítás:

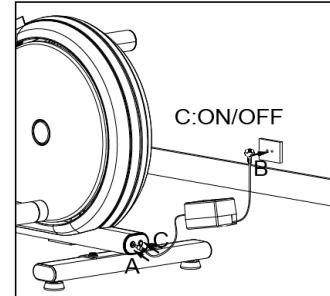
Vegye ki a dobozból a gépet, valamint a tartozékokat és helyezze el a földön maga előtt. A készülék rajzos összeszerelési útmutatóját a dobozban található idegen nyelvű leírás 10-16. oldalán találja.

Transzformátor (Adapter)

Mielőtt csatlakoztatja az adaptert a hálózati csatlakozóba, legyen biztos abban, hogy a hálózati feszültség 230V.

Ne használjon hosszabbítót, a transzformátor lehetőség szerint közvetlenül a hálózati csatlakozóba dugja!

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



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

Beállítás és mozgatás

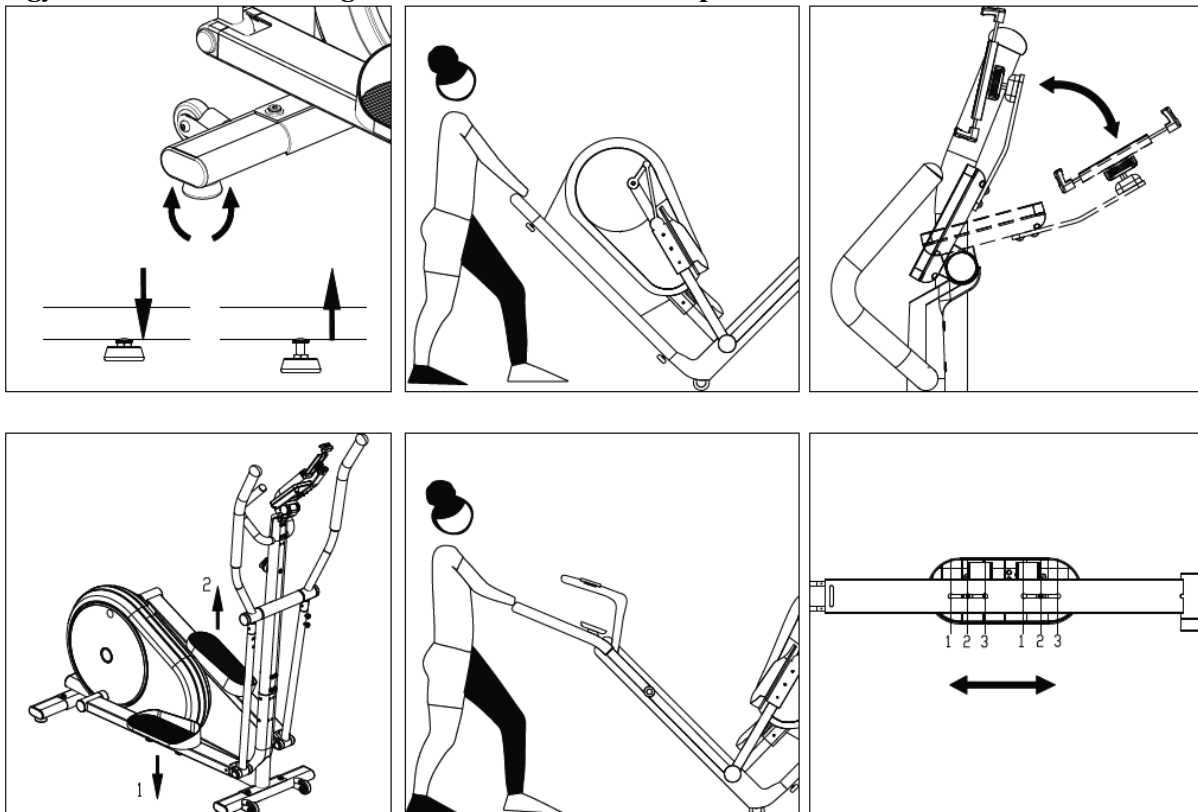
Ha a készülék nem stabil, akkor a talajkiegyenlítő segítségével stabilizálhatja.

A médiatartó a kívánt szögbe dönthető.

A készülék mozgatása az első talpon található kerekeken történhet.

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

Figyelem: A készülék mozgatása előtt húzza ki az adaptert a készülékből!



PULZUSZÓNÁK

Pulzus mérés:

A készülék rendelkezik pulzsmérő rendszerrel. A pulzsméréshez 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%

Versenymód > 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.

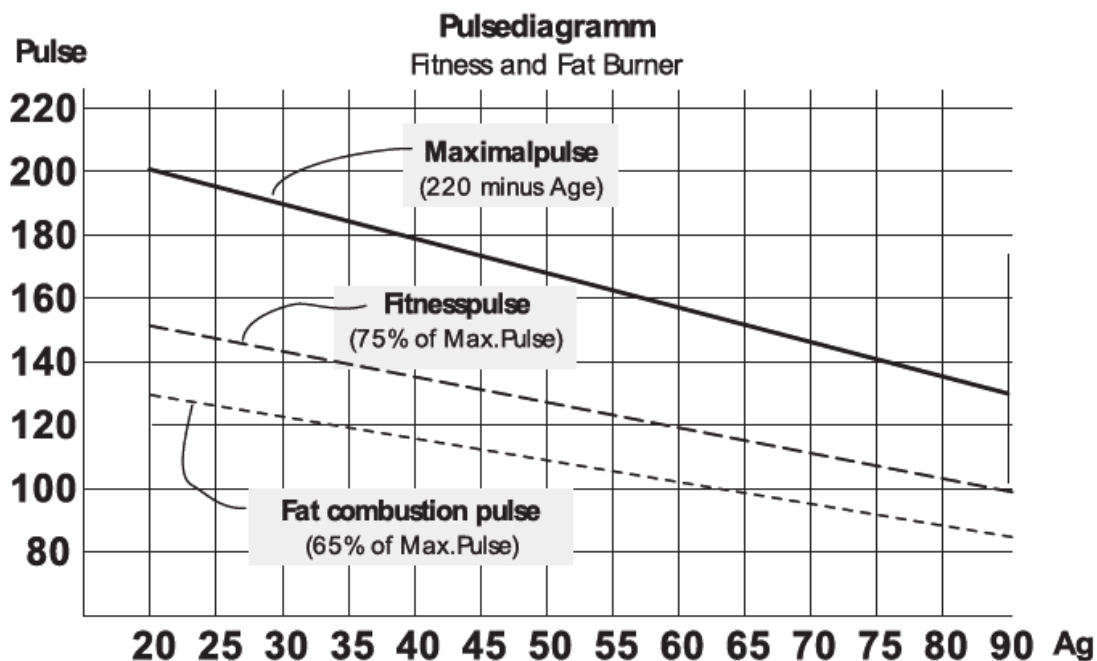
Az edzések hossza és gyakorisága hetente:

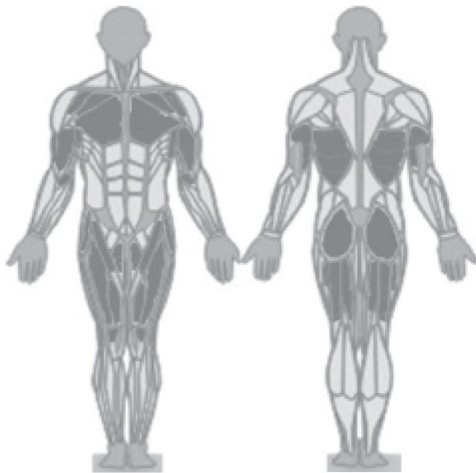
Az ideális terhelési tartomány akkor érhető el, ha a kardiovaszkuláris teljesítmény 65-75%-át hosszabb időn keresztül elérjük.

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 levezessen.

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:

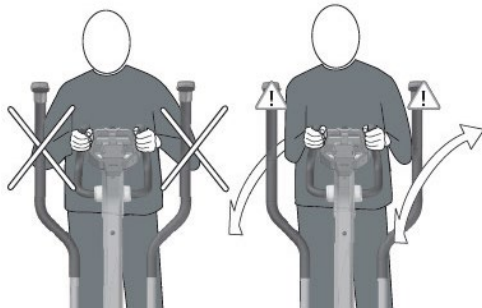
Ideális a nagy izomcsoportok, például lábak, karok, törzs és vállak edzésére.

Az elliptikus mozgásnak 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 lehetőségek:

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

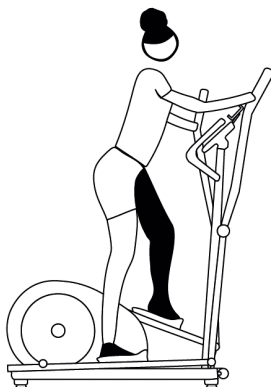


A láb és a kar edzésének összekapcsolása hatékony teljes testedzést eredményez és ezáltal minden fontos izomcsoportot megterhel.

A mozgókarral végzett felsőtest edzés mellett 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 fitneszedzésekhez.
- Energiafogyasztás (kcal): kb. 700 óránként
- Zsíranyagcsere: kb. 55-59 gr. óránként

Testtartás és a mozgás végrehajtása

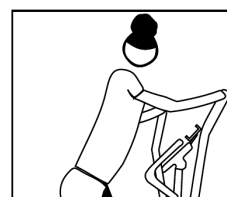
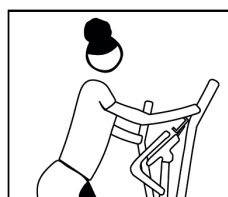
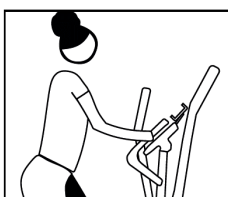
Győződjön meg róla, hogy szilárdan, biztos lábbal áll a futófelületen. A cipő talpa nekiütődhet a futófelület elülső szélének (különösen alacsony emberek esetében).

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

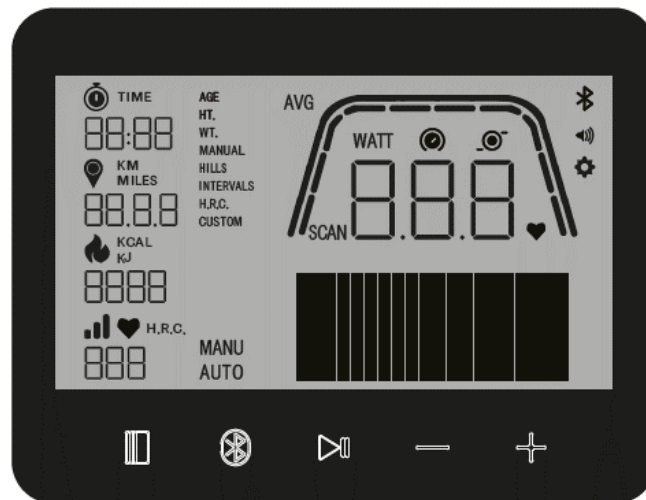
A felsőtest függőleges helyzetbe kerül.

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



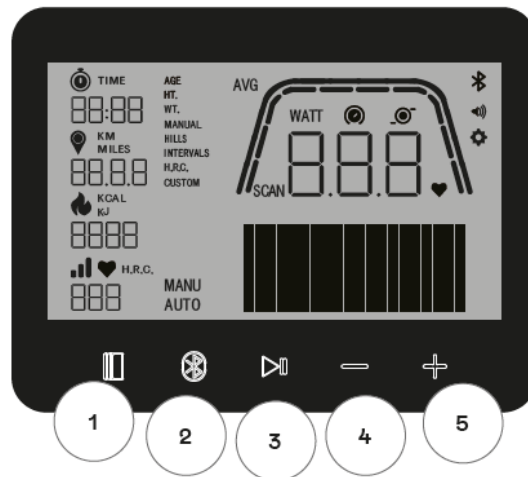
Óvja a kijelzőt a közvetlen napfénytől, továbbá ne tisztítsa vízzel vagy vegyszerekkel, mert az tönkre teheti a kijelzőt.

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

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

A GOMBOK FUNKCIÓJA

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



Készenléti üzemmódban

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 a felhasználókezelés, a csatlakozási funkciók, a beállítások és az edzések közül, vagy fogadjon el egy választási lehetőséget.

Ezenkívül 5 másodpercig lenyomva tartva leállítja és újraindítja a kijelzőt

2 Csatlakozás gomb

Csatlakoztathat Bluetooth LE/ANT+ eszközöket a kijelzőhöz.

3 Start/Enter gomb

Lehetővé teszi a felhasználó számára az edzés megkezdését és befejezését.

4 Mínusz (-) gomb

Az aktuális beállítási érték csökkentésére szolgál.

5 Plusz (+) gomb

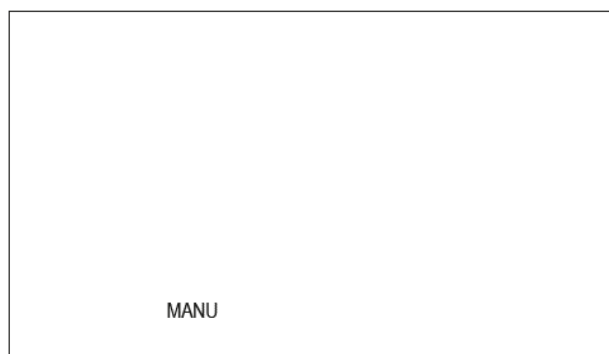
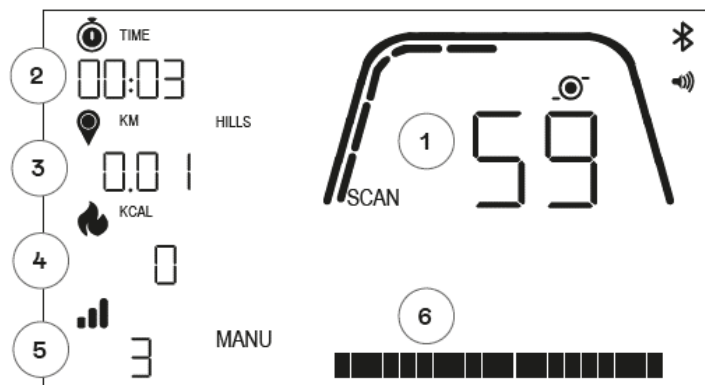
Az aktuális beállítások értékének növelésére szolgál.

Kijelző kikapcsolása

4 perc inaktivitás után a kijelző kikapcsol.

Készletléti KÉPERNYŐ:

Az készletléti üzemmód alapértelmezett képernyője az alább látható „IDLE” képernyő:

**Workout (Edzési) KÉPERNYŐ:**

A WORKOUT (edzési) képernyő a következő információkat tartalmazza:

1 Key Metrics Display – Adatgrafikus kijelzés

A kijelző ezen része a sebességet (KM/H vagy MPH), a fordulatszámot, a wattot vagy a pulzusszámot jelenítheti meg numerikusan a felhasználó választása szerint.

A numerikus kijelzést körülvevő grafikus kijelzés a fent felsorolt választható adatelemek relatív intenzitását mutatja grafikus formában.

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 távolságintervallum-szegmens hátralévő távolságának numerikus mutatója. A távolság kilométerben (KM) vagy mérföldben is megjeleníthető. A KM vagy a Mérföld közötti választás a Beállítások módban végezhető el.

4 Energia kijelző

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

5 Ellenállási szint / Watt kijelző

Az aktuális ellenállási szintet mutatja MANU módban, illetve a teljesítmény WATT értékét AUTO módban.

6 Profil kijelző

Megjeleníti az edzésprofil ellenállási szint szerint (MANU módban) vagy teljesítmény (WATT) szerint (AUTO módban)

ÁLTALÁNOS FUNKCIÓK

Alvó üzemmód – ha 4 perc elteltével a kijelző nem kap jelet (nincs meghajtás vagy gombnyomás), a kijelző alvó üzemmódba lép. Bármelyik gomb megnyomása vagy a pedálozás elindítása felébreszti a kijelzőt az alvó üzemmódból.

Szoftverfrissítések – A szoftverfrissítéssel kapcsolatos információk a következő weblapon találhatóak: www.kettlersport.com

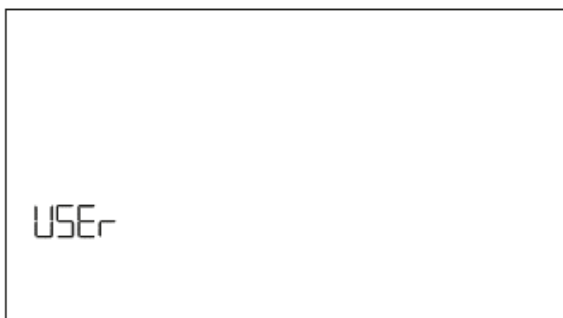
FELHASZNÁLÓ (USER) KEZELÉS: -----

A FELHASZNÁLÓ KEZELÉSBE lépéshez nyomja meg az EDZÉS gombot, majd navigáljon a +/- gombok segítségével a FELHASZNÁLÓHOZ (USER).

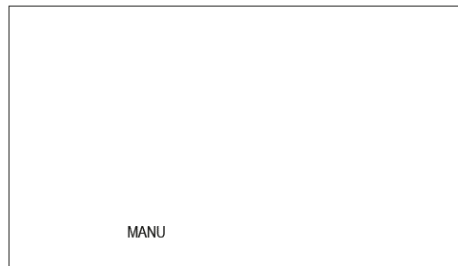
Felhasználó kiválasztásához (négy felhasználó adatait tudja tárolni a kijelző: U1-U4) nyomja meg a +/- gombot, erősítse meg a kiválasztott felhasználót a WORKOUT gombbal, adja meg a kért adatokat, majd nyomja meg a WORKOUT gombot a felhasználói beállítások mentéséhez. Nyomja meg a START/ENTER gombot a folytatáshoz.

A beállítás során megadhatja életkorát, nemét, magasságát és súlyát. A felhasználónevet a felhasználót azonosító 3 betű használatával lehet megadni. Kezdőbetűk használata javasolt.

Az U00 a vendég felhasználó rövidítése, kérjük, vegye figyelembe, hogy a vendég felhasználó edzési adatait a kijelző nem tárolja el.



GYORSINDÍTÁS MÓD (Quick Start)



Az edzés gyors megkezdéséhez a nyomja meg a START/ENTER gombot. Ezután kezdje el a pedálozást.

Az edzés szüneteltetéséhez hagyja abba a pedálozást, majd kezdje el újra a pedálozást, hogy ismét visszatérjen az EDZÉS módba.

Az edzés befejezéséhez nyomja meg hosszan a START/ENTER gombot. Ha 4 percnél hosszabb ideig nincs tevékenység az edzés befejeződik, a kijelző pedig megjeleníti az átlagos edzési adatokat.

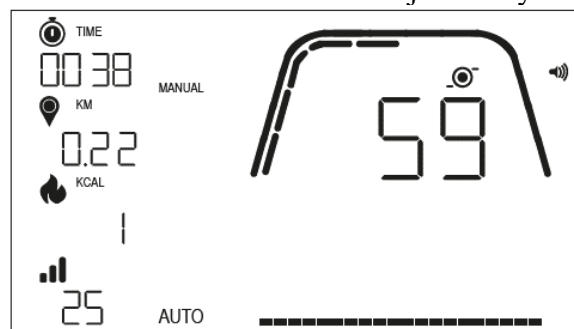
AUTOMATIKUS ÉS KÉZI (MANU) ÜZEMMÓD

Minden Kettler HOI ergométer AUTO és MANU üzemmóddal rendelkezik. Mielőtt elkezdené az edzést, a +/- gombbal választhat AUTO vagy MANU mód között.

AUTO üzemmód (RPM – fordulatszámától függő)

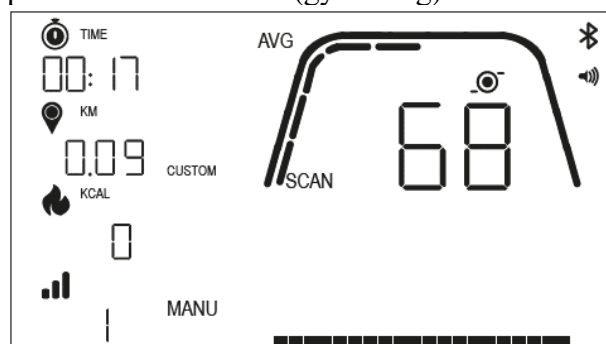
Ebben az üzemmódban a +/- gombok segítségével adja meg a célteljesítményt wattban.

Az ergométer rendszer a megadott Watt célértékből és az aktuális pedálozási frekvenciából (gyorsaságból) számítja ki a fékellenállást (nehézségi szintet), ezért edzés során a pedálozási frekvencia (gyorsaság) megváltoztatásakor a nehézségi szint is azonnal megváltozik. Ez biztosítja, hogy folyamatosan az előre beállított watt teljesítmény értéken lehessen edzeni.

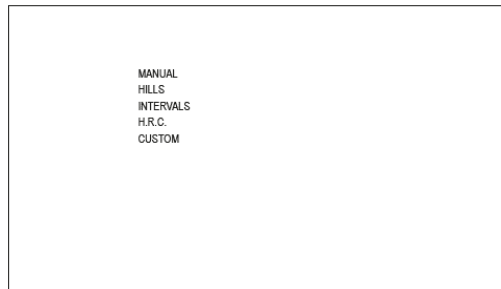


MANU mód (RPM- fordulatszámától független)

MANU módban válassza ki a megfelelő fékellenállást (nehézségi fokozatot). Ez állandó marad az edzés során, függetlenül a pedálfrekvenciától. A wattban kijelzett teljesítmény az ellenállási szint vagy a pedálozási frekvencia (gyorsaság) változásától függ.



EDZÉSI MÓDOK



Egy adott edzésprogram kiválasztásához nyomja meg a WORKOUT gombot. Az alábbi lehetőségek közül választhat:

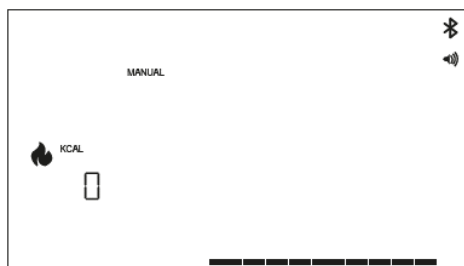
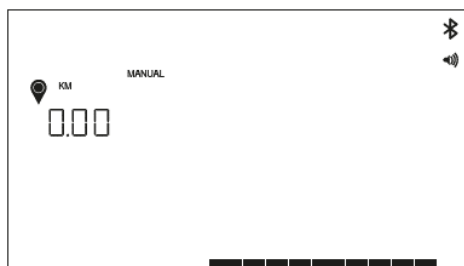
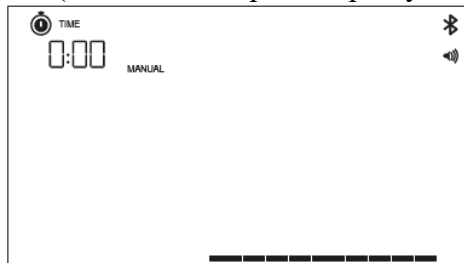
- MANUAL – Manuálisan szabályozott
- HILLS - Hegyemenet
- INTERVALS – Intervallum edzés
- H.R.C. – Pulzus kontrolált edzés
- CUSTOM – egyénileg szerkeszthető

Az edzések közötti navigáláshoz használja a +/- gombot és a WORKOUT gombot a kiválasztáshoz.

MANUAL -MANUÁLISAN SZABÁLYOZOTT EDZÉS

Az edzésprogram kiválasztása után nyomja meg a WORKOUT gombot.

Most kiválaszthatja és megadhatja a +/- gombok segítségével az edzés céljait : idő, távolság és energia alapján és megerősítheti a WORKOUT gombbal. Az edzés elindításához nyomja meg a START/ENTER gombot. (lásd lentebb a példaképernyőket)



Megjegyzés: A Manual edzés során a nehézségi szint a felhasználó által állítható.

HILLS WORKOUT

Az edzésprogram kiválasztása után nyomja meg a WORKOUT gombot. Ezután a +/- gombbal választhat az AUTO és a MANU mód között, majd nyomja meg a WORKOUT gombot a megerősítéshez.

Most 6 különböző edzésprofil közül választhat: (P01-06)



1. Valley Trail (P01)



4. The Alpine Pass (P04)



2. Rolling Hills (P02)



5. The Pyramid (P05)



3. In The Mountains (P03)



6. Random (P06)

1. Völgyösvény (P01)

4. Alpesi hágó (P04)

2. Rolling Hills (P02)

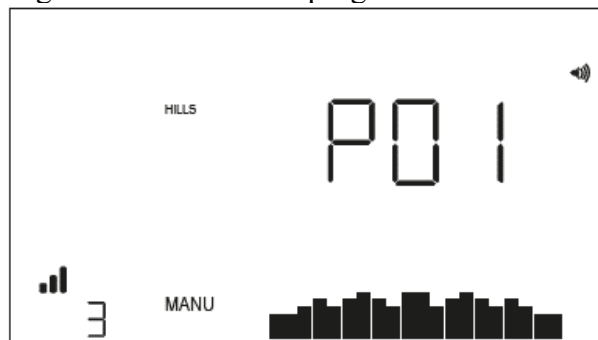
5. A piramis (P05)

3. A hegyekben (P03)

6. Véletlenszerű (P06)

Az edzésprofilok közötti navigáláshoz használja a +/- gombot. Egy adott edzésprofil kiválasztásához nyomja meg a WORKOUT gombot.

Ezután kiválaszthatja edzési célértékeit (+/- gomb), majd megerősítheti a WORKOUT gombbal. A pedálozás megkezdésével az edzésprogram elindul.



INTERVALS - INTERVALLUM EDZÉS

Az edzésprogram kiválasztása után nyomja meg a WORKOUT gombot. Ezután a +/- gombbal választhat az AUTO és a MANU mód között, majd nyomja meg a WORKOUT gombot a megerősítéshez.

Most a következő intervallum programlehetőségek közül választhat:



1. Interval (P01)



4. Interval (P04)



2. Interval (P02)



5. Interval (P05)



3. Interval (P03)



6. Interval (P06)

1. Intervallum (P01)

4. Intervallum (P04)

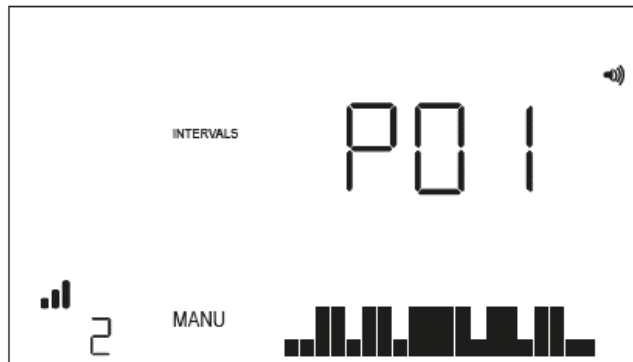
2. Intervallum (P02)

5. Intervallum (P05)

3. Intervallum (P03)

6. Intervallum (P06)

Az edzésprofilok közötti navigáláshoz használja a +/- gombot. Egy adott edzésprofil kiválasztásához nyomja meg a WORKOUT gombot. Ezután kiválaszthatja edzési céljait (+/- gomb), és megerősítheti a WORKOUT gombbal. A pedálozás megkezdésével az edzésprogram elindul.



Megjegyzés: A HILLS és INTERVALS edzés során a nehézségi szintet a készülék állítja, de a felhasználó által ez is felülírható.

H.R.C. – PULZUS KONTROLÁLT EDZÉS

Az edzésprogram kiválasztása után nyomja meg a WORKOUT gombot. Ezután a +/- gombbal határozza meg a célpulzusszámot, majd erősítse meg az WORKOUT gombbal. Ezután kiválaszthatja edzési céljait (+/- gomb) és megerősítheti a WORKOUT gombbal. A pedálozás megkezdésével az edzésprogram elindul.

Figyelem: Ennél a programtípusnál folyamatos pulzusmérés szükséges, annak érdekében, hogy a pulzusjel folyamatosan elérhető legyen és a kijelző folyamatosan érzékelje azt.

HRC - EDZÉS ÁLLANDÓ PULZUSSZÁMON

Az ÁLLANDÓ HR edzéshez a felhasználónak először meg kell adnia életkorát és az edzés célértékét. A Target HR kezdetben a következő képlet alapján kerül meghatározásra:

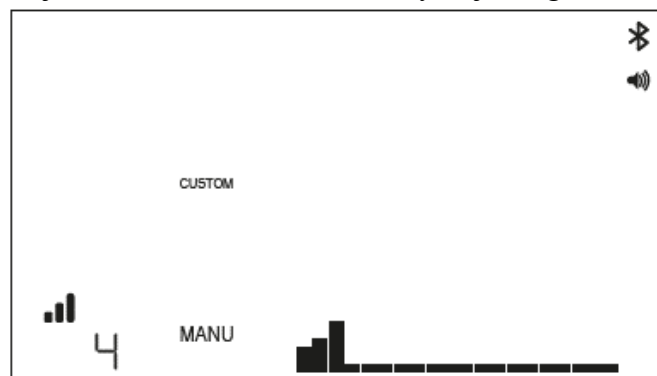
$$\text{TARGET HR} = (220 - \text{AGE}) \times 0,7$$

A fenti egyenlet lényegében azt eredményezi, hogy a javasolt pulzus célérték a felhasználó maximális pulzusszámának 70%-a.

Pl.: 40 éves felhasználó esetében a javasolt célpulzus:

$$\text{TARGET HR} (220-40) \times 70\% = 180 \times 0,7 = 126 \text{ BPM (ütés/perc).}$$

Miután megadta a TARGET HR értéket, nyomja meg a WORKOUT gombot. Ezután kiválaszthatja edzési céljait. Az edzés elindításához nyomja meg a START/ENTER gombot.

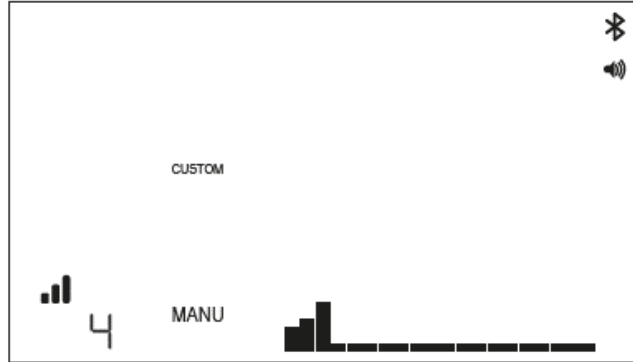


Megjegyzés: A HRC edzés során a nehézségi szintet a készülék állítja, úgy, hogy a felhasználó pulzusa mindig a megadott célpulzus értéket közelítse.

CUSTOM WORKOUT – EGYÉNILEG SZERKESZTHETŐ EDZÉSPROGRAM

Az edzésprogram kiválasztását követően nyomja meg a WORKOUT gombot. Ezután a +/- gombbal választhat az AUTO és a MANU mód között, majd nyomja meg a WORKOUT gombot a megerősítéshez.

Az ellenállási szintek kiválasztásához használja a +/- gombokat (az ellenállási szinten minden egyes edzésszegmens esetében meg kell adni), majd az egyéni edzés elmentéséhez nyomja meg a WORKOUT gombot. Ezután a +/- gombbal kiválaszthatja az edzési célokat, majd a WORKOUT gombbal erősítheti meg. Végül kezdjen el pedálozni az edzés megkezdéséhez.



Megjegyzés: A CUSTOM WORKOUT edzés során a nehézségi szintet a készülék állítja, úgy, ahogy azt a felhasználó beállította. A program bármikor módosítható és felülírható.

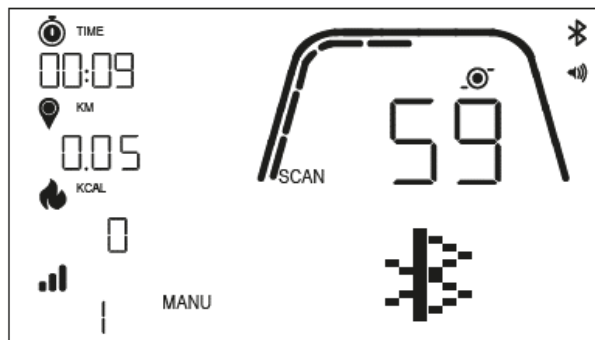
CSATLAKOZÁSI MÓD

GENERAL

Ez a konzol ANT+ és BLE pulzusmérő hevederhez is csatlakoztatható. Ezenkívül a konzolnak képesnek kell lennie okostelefon- vagy táblagép-alkalmazásokhoz a BLE-n keresztül. A konzolnak képesnek kell lennie arra is, hogy pulzusmérő hevederhez (ANT+ vagy BLE) csatlakozzon és egyidejűleg csatlakozzon egy okostelefon-alkalmazáshoz is.

CSATLAKOZTATÁS OKOSTELEFONHOZ VAGY TABLETHEZ BLUETOOTH LE (FTMS) KÉPZÉSÉN keresztül

A Bluetooth párosítási folyamat a kijelző bekapcsolását követően automatikusan elindul. A kijelző jobb felső sarkában lévő Bluetooth ikon 1 Hz-es frekvenciával kezd villogni, jelezve, hogy a Bluetooth kapcsolat létrejött és egy elérhető mobilalkalmazást keres a párosításhoz.



Amíg a kijelző jelez, 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.

Amikor a kijelző sikeresen kapcsolódott, az okostelefonnal vagy táblagéppel való párosítás esetén a BT-kijelzés megszűnik, a kijelző visszaáll normál működésére, a Bluetooth ikon pedig égre marad és nem villog tovább.

Edzés közben a kijelző továbbítja a felhasználó edzési adatait a csatlakoztatott alkalmazásnak.

A megfelelő APP-ban a megjelenő címke „Kettler #####” lesz. Vegye figyelembe, hogy ez a címke nem látható minden alkalmazásban.

CSATLAKOZTATÁS EGY BLE HR SZÍJHOZ

A BLE HR hevederhez való csatlakoztatáskor a „BLE” feliratnak kell megjelennie a HR ablakban, és a kijelző csatlakozik a HR hevederhez. A BLE HR hevederhez való csatlakoztatás után az észlelt pulzusszámnak meg kell jelennie a HR ablakban, valamint a szív ikonnak villognia kell.



Ha egy ANT+ HR hevederhez csatlakozik, a kijelző képes egyidejűleg egy okostelefonos alkalmazás csatlakoztatására is a BLE-n keresztül. Vegye figyelembe, hogy a felhasználónak csatlakoznia kell egy pulzusmérő hevederhez, mielőtt kapcsolatot létesítene okostelefonjával, ha egyszerre akarnak csatlakozni mindkettőhöz.

CSATLAKOZTATÁS ANT+ HR SZÍJHOZ

Az ANT+ HR hevederhez való csatlakozáshoz nem szabad a kijelző kapcsolatnak aktívna lennie.

A kijelző ANT+ kompatibilis pulzusmérő mellkasi hevederhez való csatlakoztatásához nyomja meg és tartsa lenyomva a CONNECT gombot 5 másodpercig.

ANT+ HR hevederhez való csatlakoztatáskor az „Ant”-nak kell megjelennie a HR ablakban és a kijelzőnek csatlakoznia kell a HR hevederhez.

Az ANT+ HR hevederhez való csatlakozás után az észlelt pulzusszámnak meg kell jelennie a HR ablakban és a szív ikon villogni kezd.



Ha egy ANT+ HR hevederhez csatlakozik, a kijelzőnek képesnek kell lennie egyidejűleg egy okostelefonos alkalmazás csatlakoztatására is a BLE-n keresztül. Vegye figyelembe, hogy a felhasználónak csatlakoznia kell egy pulzusmérő hevederhez, mielőtt kapcsolatot létesít egy okostelefonnal, ha mindkettőhöz egyszerre szeretne csatlakozni.

KAPCSOLAT VISSZAÁLLÍTÁSA

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

A kijelző alaphelyzetbe állítása a WORKOUT gomb 5 másodpercig történő nyomva tartásával hajtható végre.

Ezután a kijelző leáll és újraindul. 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.

ADATMEGOSZTÁS HOI CLOUD

Lehetősége van edzési adatainak átvitelére a HOI Cloudba, hogy megossza adatait más edzési platformokkal. Kérjük, olvassa el az ehhez kapcsolódó információkat a fitneszeszköz aktiválásához.

SETTINGS MODE – EGYÉNI BEÁLLÍTÁSOK

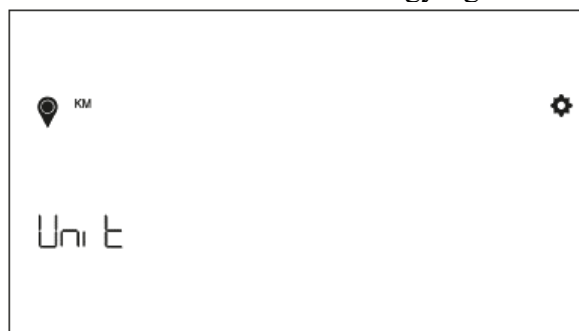


A BEÁLLÍTÁSI MÓDBA való belépéshez nyomja meg az WORKOUT gombot, majd a +/- gombok segítségével navigáljon a SETTINGS - BEÁLLÍTÁSI MÓD-hoz, majd hagyja jóvá a WORKOUT gombbal.

A különböző beállítások kiválasztásához használja a WORKOUT gombot, majd a +/- gombbal módosítsa a távolság mértékegységét, az energiaegységet, a (buzzer) csengő hangerejét és be- és kikapcsolja a részletes beállításokat. Megjelenítheti a szoftver verzióját (U x.xx) és a statisztikákat, például a készülékkel megtett teljes időt és a távolságot. A FACT csak szolgáltatási célokat szolgál.

Távolság mértékegységének kiválasztása

Nyomja meg a + - gombot a KM és a Mérföld mértékegységének kiválasztásához.



Energiaegység kiválasztása

Nyomja meg a +/- gombot a KCAL és a KJ mértékegységének kiválasztásához.



Csengő hangerejének beállítása

Nyomja meg a + - gombot a hangerő beállításához.



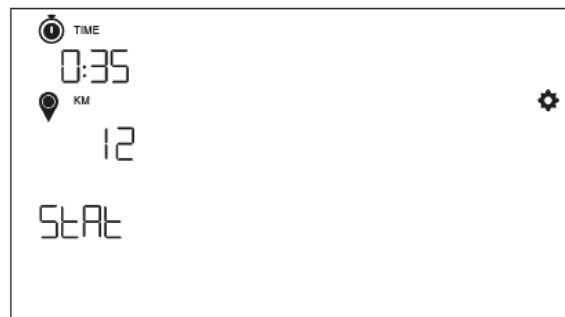
Szoftver verzió

A szoftver verziójának megjelenítése.



Edzésstatisztikák

Gyári visszaállítás után ezek az értéke törlődnek.



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 computer kijelzője nem mutat.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ellenőrizze a kábeleket, hogy jól vannak-e csatlakoztatva. 2. Ellenőrizze, hogy az adapter csatlakoztatva van-e a hálózatra
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. Nyikorgás esetén zsírozza meg a forgó részeket. 3. A készülék nem áll egyenletesen vagy nem stabil, igazítsa vagy húzza meg a talajkiegyenlítő csavarokat.

Hibakódok

Amennyiben a gép hibakódot jelez, kapcsolja ki a készüléket és húzza ki a tápkábelt a hálózati dugaljából. Várjon egy percet, majd dugja vissza a tápkábelt a dugaljba.

Amennyiben a hibakód még mindig fennáll, kérjük, forduljon a szakszervízhez!

Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget!