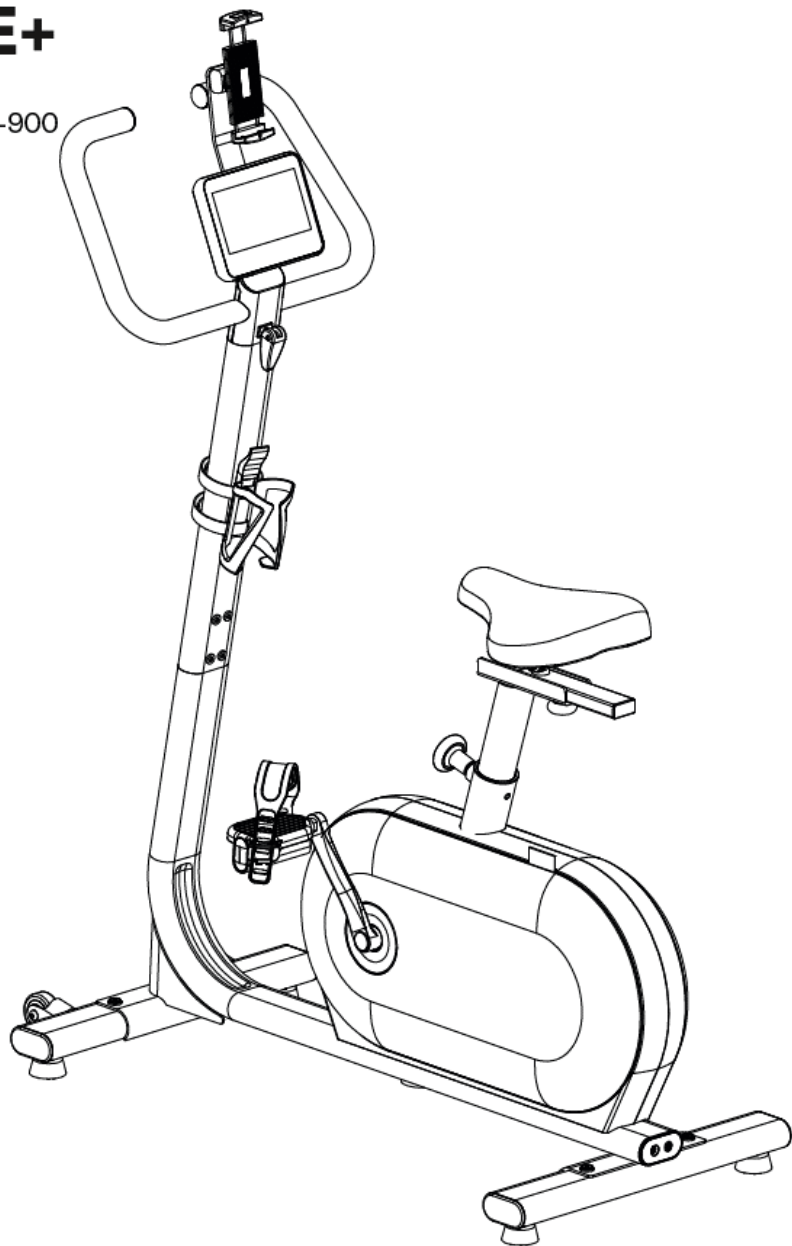


KETTLER

HOI RIDE + SZOBAKERÉKPÁR

HOI RIDE+

ART.-NR. EM1058-400/-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.

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 10-14. oldalán találja.




~45 - 60 Min.

max.
130 kg

A 110 cm

B 51 cm

C 155 cm

 41 kg
Az összeszerelés során figyeljen a következőkre (idegen nyelvű leírás 13. oldal képe):

Kérjük fokozottan figyeljen az összeszerelés során arra, hogy a bal és jobb oldali pedálok ellentétes menetűek és ezért L (bal) illetve R (jobb) jelzéssel vannak megkülönböztetve!

Fontos, hogy a megfelelő pedált a megfelelő pedálkarra rögzítse! A pedálokat mindig a hajtásiránynak megfelelően kell a pedálkarokba becsavarni.

Javaslat: Csak azt követően használjon csavarkulcsot, miután kézzel már becsavarta a pedálokat a pedálkarokba!

FONTOS: Vigyázzon az összeszerelésnél, hogy az oszlopban lévő kábel ne sérüljön!!!

Javaslatok az edzéshez

Mindenképpen melegítsen be az edzés megkezdése előtt.

Fokozatosan növelje a terhelést és az edzés időtartamát.

Pulzuszámhoz használjon Bluetooth-os mellkasi jeladó övet vagy karpántot.

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.

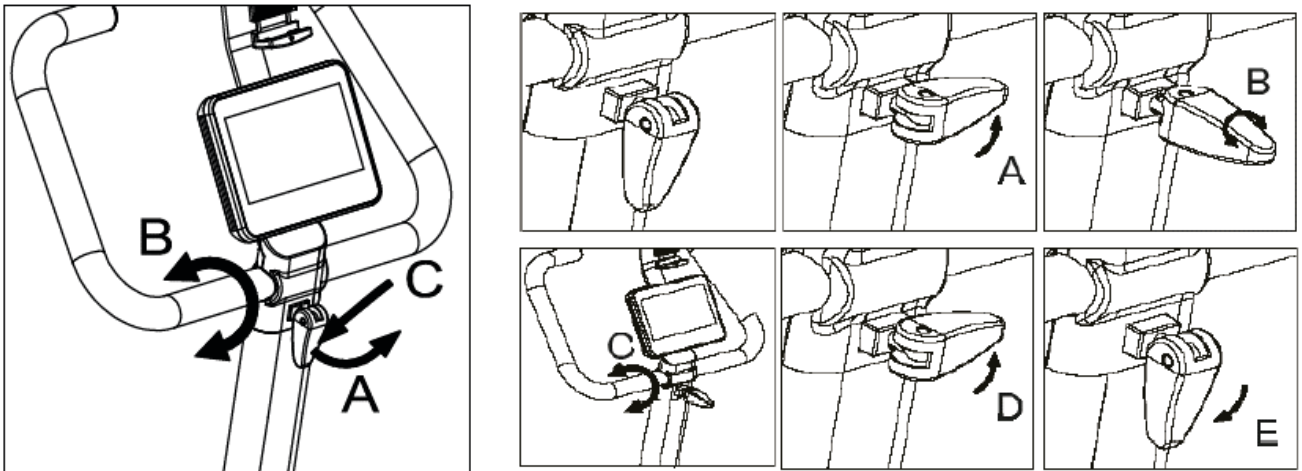
A maximális pulzusérték kiszámítása: **220 - életkor**

Készülék mozgatása:

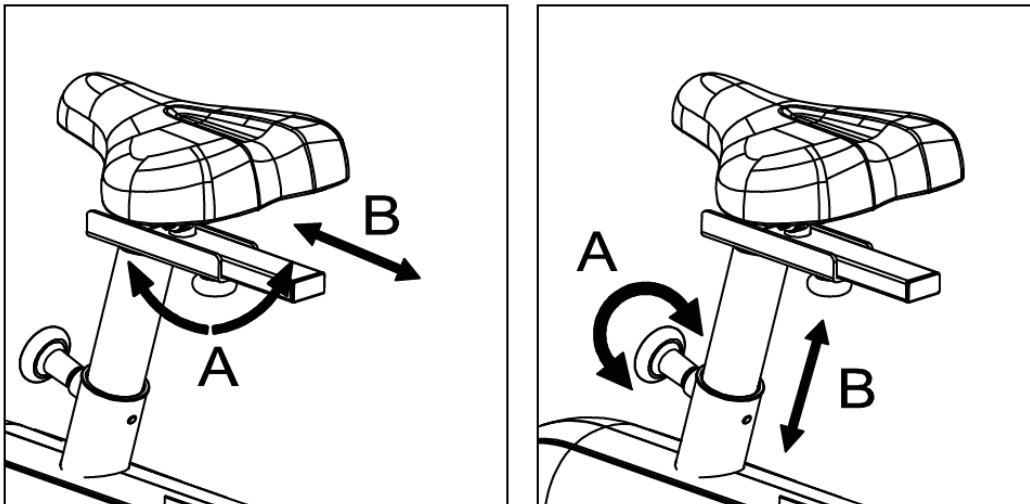
A szobakerékpár mozgatása az első talpon található kerekeken történhet.



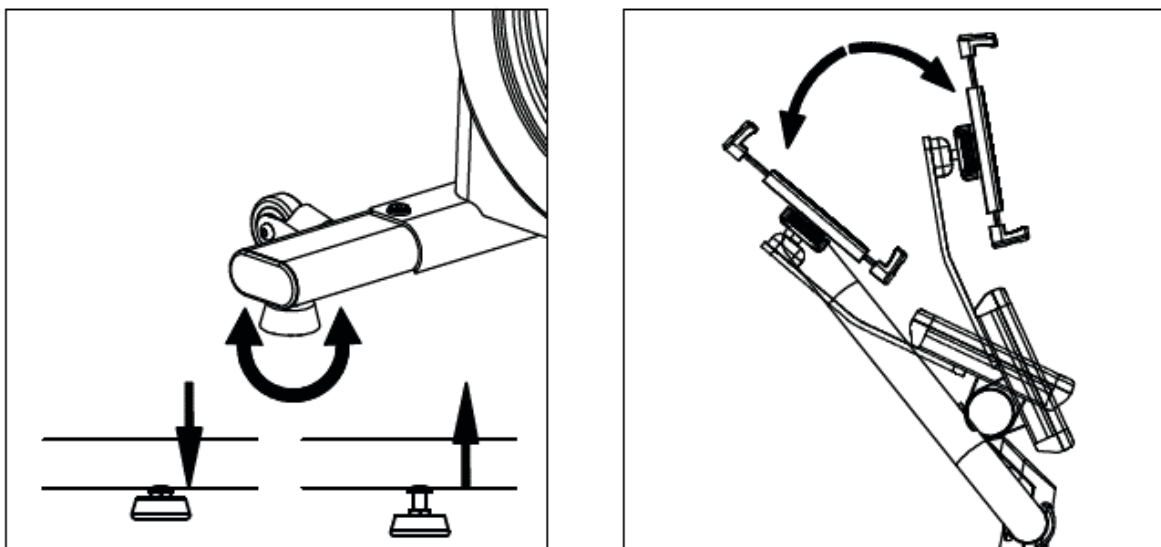
A kormány állítása a gyorszár segítségével:



Az ülés pozíciójának állítása a marokcsavarok segítségével:



A talajegyenletlenség kiküszöbölő csavarok és a telefon/tablet tartó állítása:



BIOMETRIA

Mindenkinek ajánlott, aki szereti a kerékpározást és szeretné elkerülni az ízületek megterhelését.

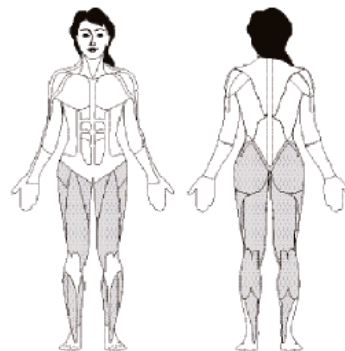
A körkörös lábmozgásnak köszönhetően különösen kíméletes edzésforma a láb-, térd- és csípőízületeknek.

Ideális szabályozott kardiovaszkuláris edzéshez, melynek edzési célja a zsírégetés, mivel a fizikai megterhelés kisebb, mint a futóedzéseknél. Ezért az otthoni szobakerékpárok túlsúlyosak vagy fizikai problémákkal küzdők számára is megfelelőek, ha szeretnék elkerülni a térd- és csípőízületek túlzott megterhelését.

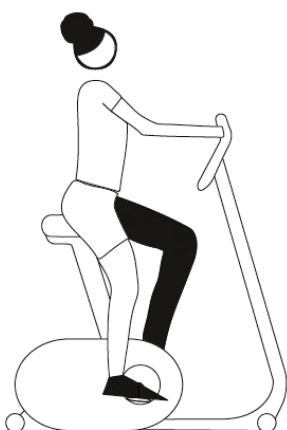
A pulzusszámmal kapcsolatos edzéshez mellkasi heveder ajánlott.

Az előnyök:

- ergonomikus, optimálisan a kívánt edzéspozícióhoz állítható
- ideális szív- és érrendszeri edzéshez és zsírégetéshez
- csekély terhelés az ízületeken
- Túlsúlyosak és kezdők számára is alkalmas
- helytakarékos és könnyen szállítható



Az optimális ülőhelyzet beállítása



Az ideális testtartás az, ha a felsőtest kissé előre hajlik. Ha hátp problémái vannak, állítsa be a dőlésszöveget úgy, hogy a felsőtest függőleges ülőhelyzetbe kerüljön, ami védi a gerincet és az ízületeket.

Ülés magasság

Először állítsa be a nyereget az optimális ülés magasságra. Ez akkor érhető el, ha behajlított térdel éppen csak eléri a pedálokat a sarkával. Megtartja a lábak körkörös mozgását, ha soha nem nyújtja ki teljesen a térdét, így olyan edzést kap, amely kíméletes a láb-, térd- és csípőízületeknek.

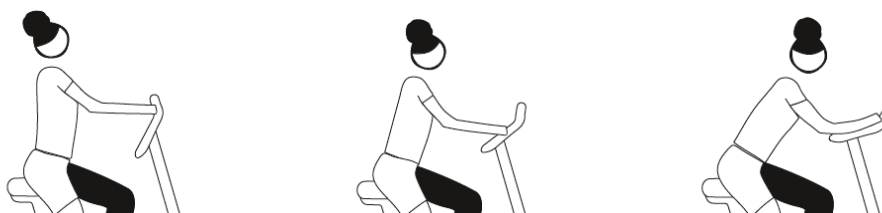
A nyeregtől a kormányig terjedő távolság állítása

Otthoni edzőkerékpár nyerege vízszintesen is állítható (a modellnek megfelelően).

Ehhez lazítsa meg a csavarokat a nyereg alatt és csúsztassa a nyereg tartó rudat előre vagy hátra a testmagasságától függően.

A kormány pozíció állítása (billentése):

A készülék kormányának dőlésszöge állítható. Lazítsa meg a kijelző alatt található gyorszáró kart és állítsa be a kormányt a kívánt optimális helyzetbe. Utána zárja le ismét a gyorszáró kart, hogy ne csússzon el a kormány!!



PULZUSZÓNÁK

Pulzus mérés:

A szobakerékpár 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 (%) értendők.

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!

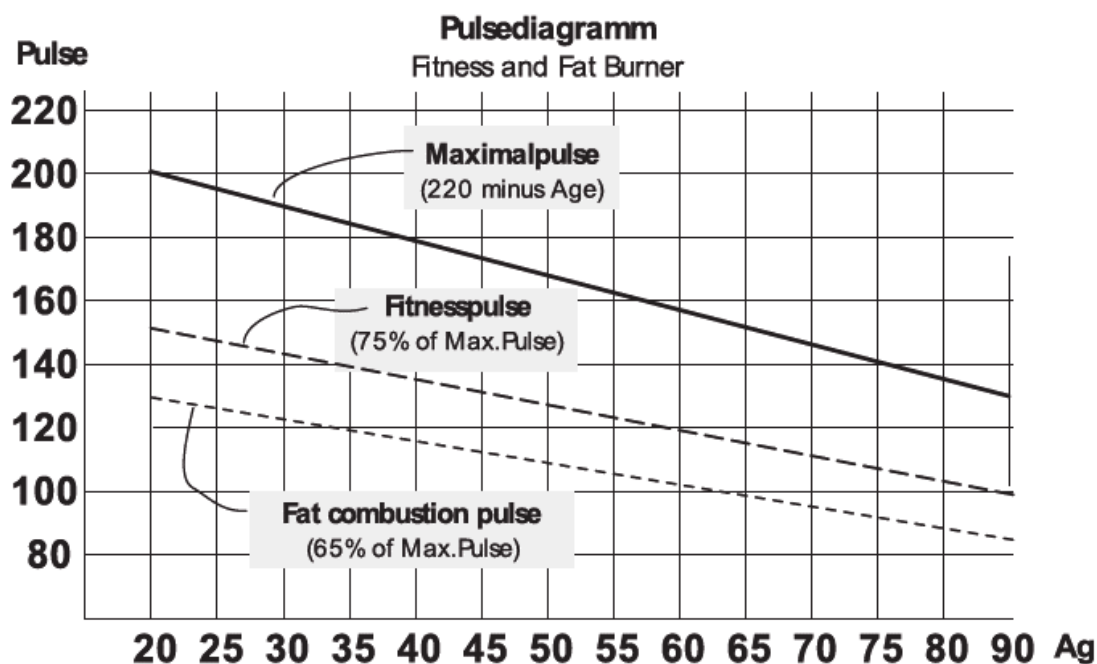
Az edzések hossza és gyakorisága hetente:

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

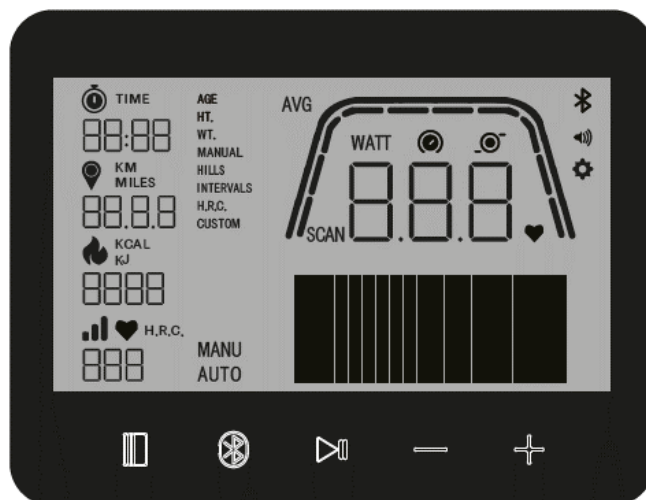
Ökölszabály: A kezdőknek rövid, 20 és 30 perces edzésekkel kell kezdeniük.

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.



A KIJELZŐ



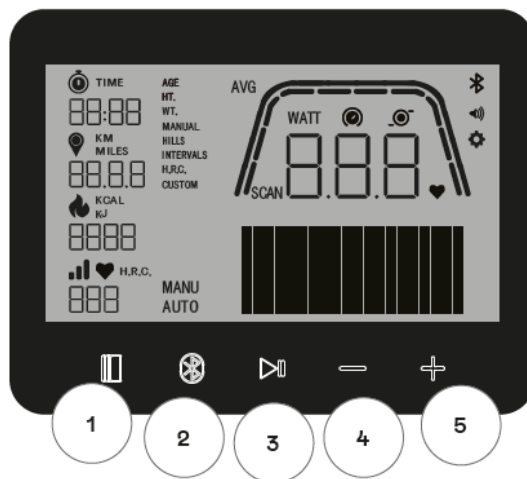
Óvja a kijelzőt a közvetlen napfénytől, továbbá ne tisztítsa vízzel vagy vegyszerekkel, mert az tönkre teheti a kijelzőt.

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

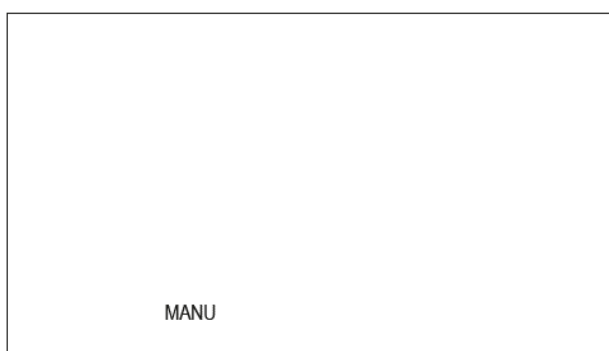
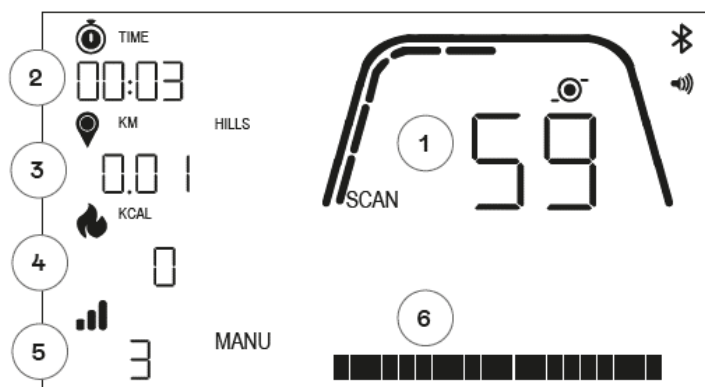
Az aktuális beállítások értékének növelésére szolgál.

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

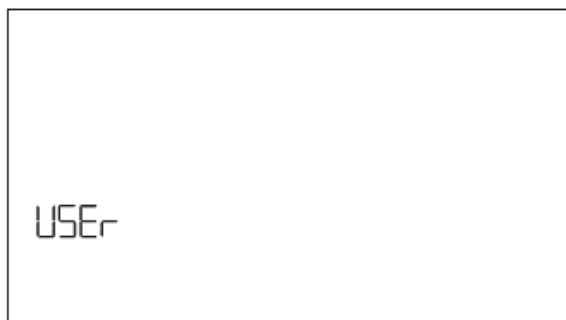
FELHASZNÁLÓ (USER) KEZELÉS: -----

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

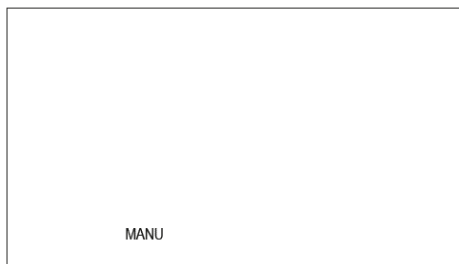
Felhasználó kiválasztásához (négy felhasználó adatait tudja tárolni a kijelző: U1-U4) nyomja meg a +/- gombot, erősítse meg a kiválasztott felhasználót a WORKOUT gombbal, adja meg a kért adatokat, majd nyomja meg a WORKOUT gombot a felhasználói beállítások mentéséhez. Nyomja meg a START/ENTER gombot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

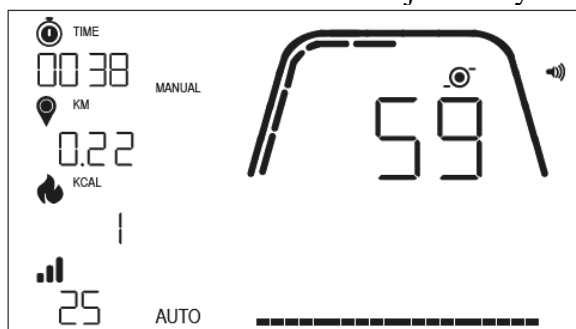
AUTOMATIKUS ÉS KÉZI (MANU) ÜZEMMÓD

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)

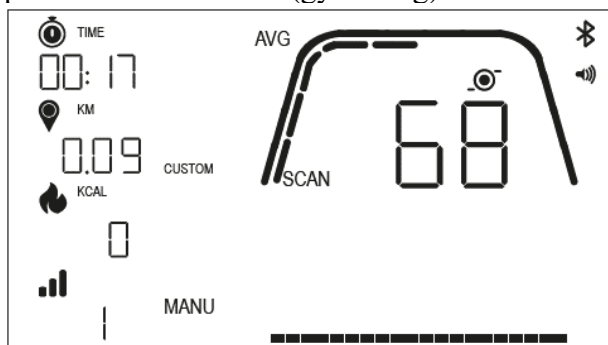
Ebben az üzemmódban a +/- gombok segítségével adja meg a célteljesítményt wattban.

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.

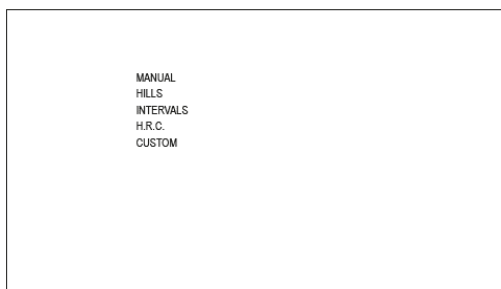


MANU mód (RPM- fordulatszámától független)

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:

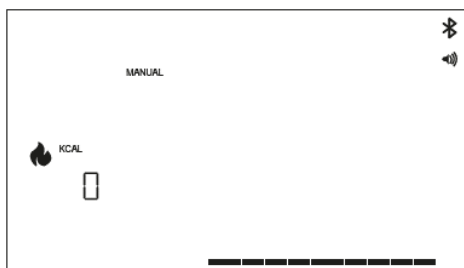
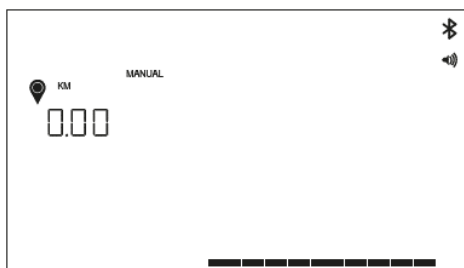
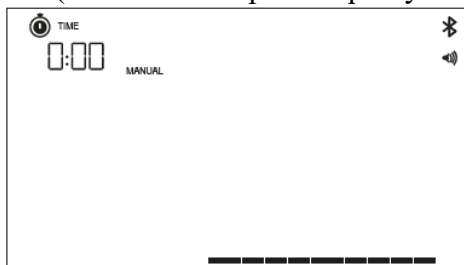
- MANUAL – Manuálisan szabályozott
- HILLS - Hegyemenet
- INTERVALS – Intervallum edzés
- H.R.C. – Pulzus kontrolált edzés
- CUSTOM – egyénileg szerkeszthető

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)

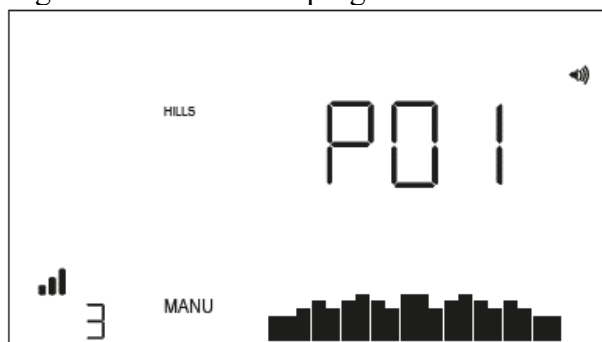
5. A piramis (P05)

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)

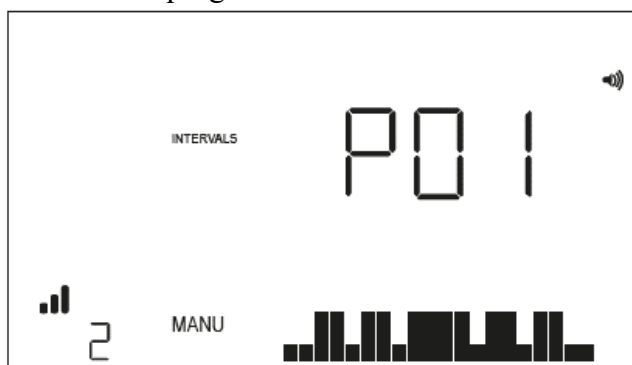
2. Intervallum (P02)

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:

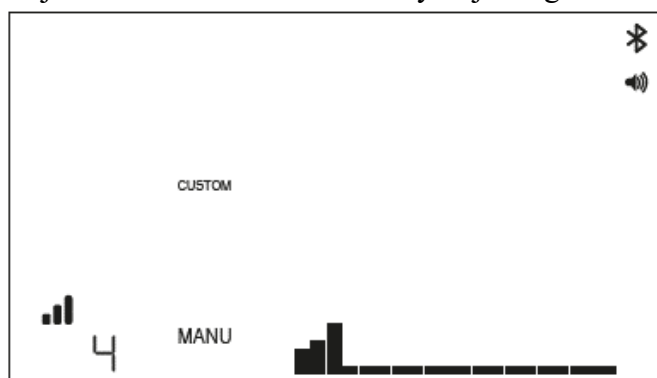
$$\text{TARGET HR} = (220 - \text{AGE}) \times 0,7$$

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.

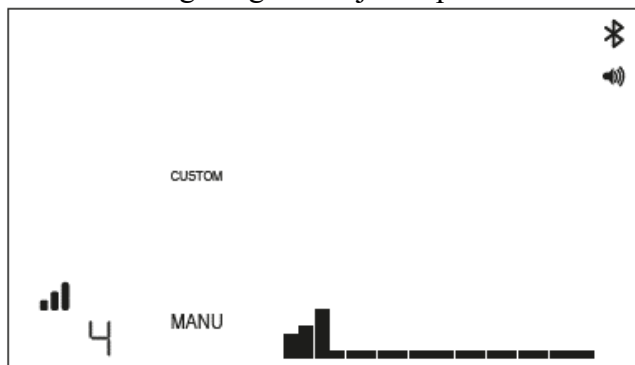


Megjegyzés: A HRC edzés során a nehézségi szintet a készülék állítja, úgy, hogy a felhasználó pulzusa mindig a megadott célpulzus értéket közelítse.

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.

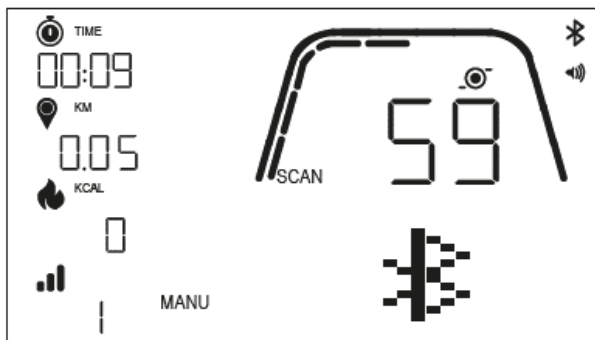
CSATLAKOZÁSI MÓD

GENERAL

Ez a konzol ANT+ és BLE pulzsmérő 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 pulzsmérő 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 égvé 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 aktívnek 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

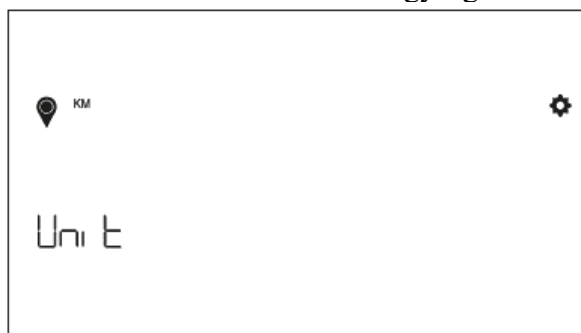


A BEÁLLÍTÁSI MÓDBA való belépéshez nyomja meg az WORKOUT gombot, majd a +/- gombok segítségével navigáljon a SETTINGS - BEÁLLÍTÁSI MÓD-hoz, majd hagyja jóvá a WORKOUT gombbal.

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.



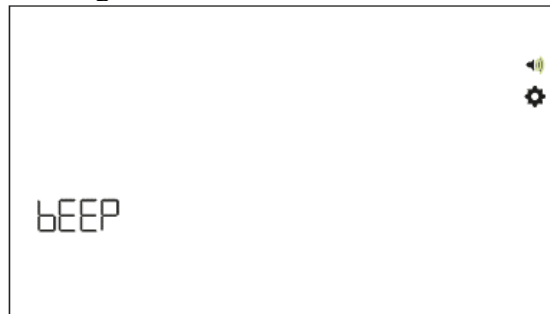
Energiaegység kiválasztása

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



Csengő hangerejének beállítása

Nyomja meg a + - gombot a hangerő beállításához.



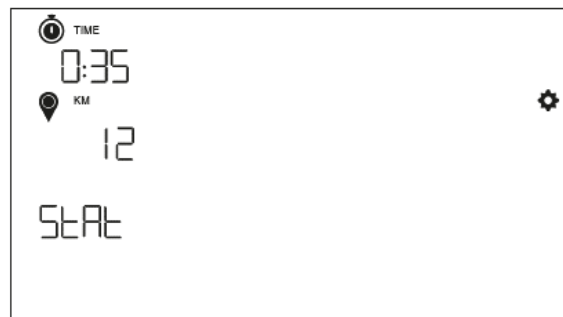
Szoftver verzió

A szoftver verziójának megjelenítése.



Edzésstatisztikák

Gyári visszaállítás után ezek az értéke törlődnek.



Fontos:

Mielőtt a gyakorlatokat elkezdené, 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.

Tisztítani először enyhén nedves ruhával, azután pedig szárazra törölni.

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 gyakorlatsorozatok elvégzéséhez. A bemelegítésnek legalább 5-10 percesnek kell lennie ahhoz, hogy az izomzata készen álljon az erőteljesebb gyakorlatok végrehajtására is. A bemelegítő gyakorlatok egyike se legyen megerőltető, de mozgassa meg minden izomzatát és ízületeit. A bemelegítő gyakorlatoknak aerob mozgásoknak kell lenni.

Edzés a gépen

A bemelegítő gyakorlatot elvégzését követően elkezdheti az edzést. Ahhoz, hogy elérje azt a fittséget és egészséget amit elvár, az edzést fokozatosan tegye nehezebbé, ezzel érheti el, hogy izomzata erősebbé és fittebbé válik.

Valószínű, hogy a mozgás elkezdése után pár napig, vagy akár pár hétig 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 : 130kg.**

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 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.

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 a hálózati adapter állapotát, szükség esetén cserélje azokat.
Nincs vagy hibás a pulzus érzékelés.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mellkasöv vagy karpánt használata esetén ellenőrizze a bennük található elemet vagy a töltöttséget, valamint 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!