

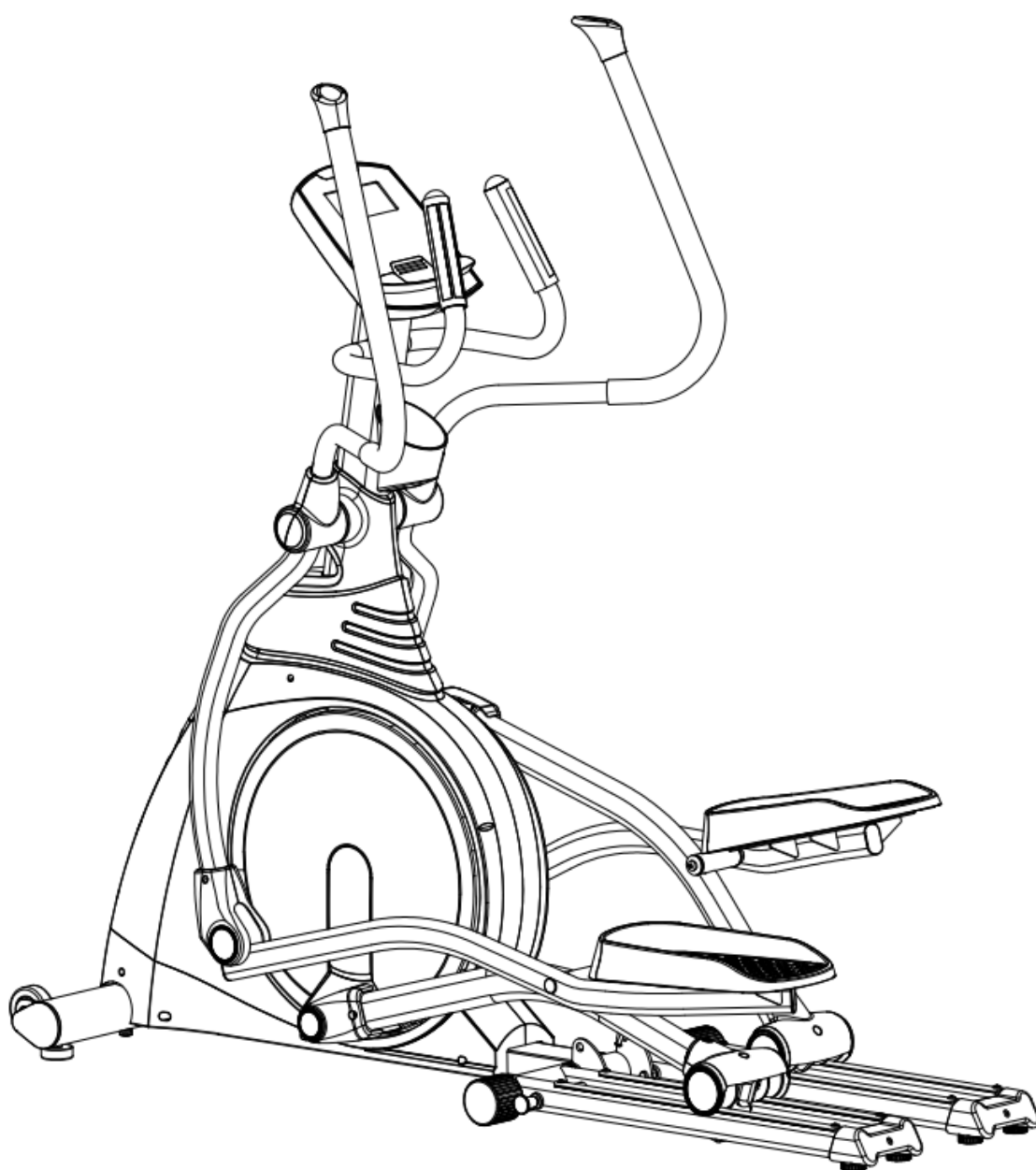
Robust[®]
PREMIUM

MONTANA

Fronthajtásos elliptikus gép

Használati útmutató

Modell: K8728T-4



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

Gratulálunk a Robust Premium MONTANA elliptikus gép kiválasztásához.

Megtette az első lépést egy egészségesebb és boldogabb életstílus felé.

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

**A Maximális felhasználói súly 135 kg. Ezért a készüléket 135 kg-nál nehezebb
felhasználó ne használja, mert az a készülék meghibásodásához vezethet!**

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

- Amennyiben a készüléket továbbadja, vagy más személynek engedi használni, bizonyosodjon meg arról, hogy az a személy ennek a használati utasításnak a tartalmát ismeri-e.
- Ezt a gépet egyszerre csak 1 személy használhatja.
- Ellenőrizze az első használat előtt, majd később is rendszeresen, hogy minden csavar, kötés feszes-e.
- Távolítson el minden éles tárgyat a készülék közvetlen környezetéből, mielőtt megkezdí az edzést.
- Csak abban az esetben használja a készüléket, ha az kifogástalan állapotban van.
- A hibás részeket azonnal ki kell cserélni, és/vagy a készüléket a rendbehozatalig nem szabad használni.
- Amennyiben engedi gyermekét a készülékkel edzeni gyermeke testi és szellemi fejlődése érdekében, hívja fel gyermeke figyelmét a gép helyes használatára. A készülék nem játékszer.
- Ügyeljen arra, hogy a nem megfelelő edzés veszélyeztetheti az Ön egészségi állapotát.
- A készülék összeszerelésénél figyelni kell arra, hogy a készülék stabilan álljon.
- Viseljen mindig edzésre alkalmas szabadidő ruhát és cipőt, amennyiben Ön a készüléken edz.
- A cipőtálpának csúszásmentesnek kell lennie.
- A tréning megkezdése előtt kérjük, konzultáljon orvosával. Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippeket ad az edzéshez és a helyes táplálkozáshoz.
- Szerelje össze készülékét az összeszerelési rajz szerint, használja a csatolt alkatrész listát. A szerelés előtt ellenőrizze, hogy az alkatrész listában szereplő alkatrészek hiánytalanul rendelkezésre állnak-e.

- Helyezze a készüléket egy száraz sima helyre, és óvja készülékét a nedvességtől. Helyezzen a gépe alá csúszásmentes talapzatot.
- Egyetemesen érvényes, hogy a sportszer nem játékszer.
- Amennyiben szédülés, hányinger, rosszullet, vagy más szokatlan tünet lép fel, hagyja abba azonnal az edzést és konzultáljon orvosával.
- Ügyeljen arra, hogy az edzés idején más személy ne tartózkodjon a készülék közvetlen közelében, a baleset elkerülése érdekében.
- Ügyeljen arra, hogy az állítható részek beállításánál a készülék helyes pozícióba legyen beállítva.

HASZNÁLAT ÉS FUNKCIÓ

Ez az elektromotorral szabályozott mágnesfékes készülék otthoni használatra van kifejlesztve, a gyártó által vállalt garancia is csak otthoni használat esetén érvényes. Az elliptikus gép aktivizálja a szív és keringési rendszert, javítja az Ön kondícióját. A maximális felhasználói súly : 120kg.

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 károkra és kopásokra vonatkozóan átvizsgálja. Különleges figyelmet kell fordítani a zárókupakokra, görgőkre és stabilizátorokra, a taposó pedálra és a mozgó részekre.

Bemelegítés

Ahhoz, hogy elkerülhessen különböző izomsérüléseket vagy más egyéb sérüléseket, ajánljuk, hogy minden gyakorlat megkezdése előtt melegítsen be. A bemelegítés előkészíti izomzatát az elkövetkezendő gyakorlatsorozatok elvégzéséhez. A bemelegítésnek legalább 5-10 percesnek kell lennie ahhoz, hogy az izomzata készen álljon az erőteljesebb gyakorlatok végrehajtására is. A bemelegítő gyakorlatok egyike se legyen megerőltető, de mozgassa meg minden izomzatát és

ízületeit. A bemelegítő gyakorlatoknak aerob mozgásoknak kell lenni.

Edzés a gépen

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

Valószínű, hogy a mozgás elkezdése után pár napig, vagy akár pár hétig 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.

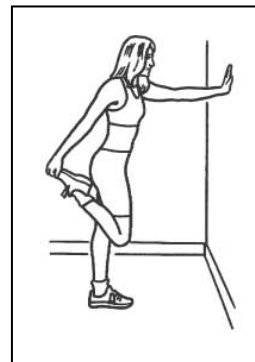
A nyújtó gyakorlatokat mindig lassan és könnyedén végezze, nehogy megerőltesse vele magát. Addig nyújtsa csak izmait amíg nem érez egy enyhe húzórást izmain, amint fájdalmas kezd lenni ne húzza tovább. Kb. 20-30 másodpercig tartson egy gyakorlat. Lassan és ritmikusan lélegezzon. Emlékezzon, a nyújtást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

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

1. Combizom nyújtása:

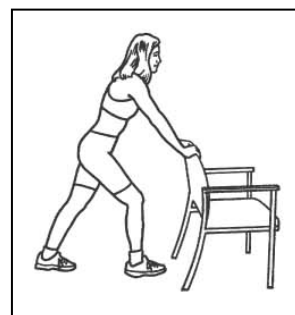
Álljon közel a falhoz, egyik kezével támaszkodjon annak, másikkal pedig megfogva hátrahajtott lábát húzza azt a fenekéhez gyengéden, úgy hogy ne fájjon. Ezt ismételje meg a másik lábán is, kb. 20-30 másodperces különbségekkel.

Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.



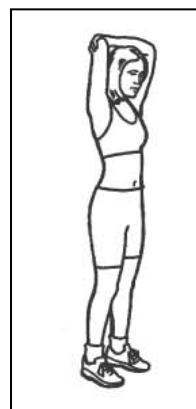
2. Vádli és achilles nyújtás:

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

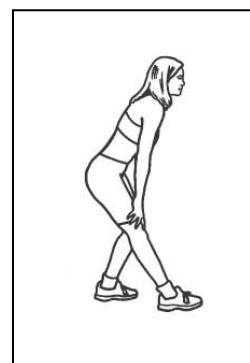


3. Tricepsz nyújtás a fej felett:

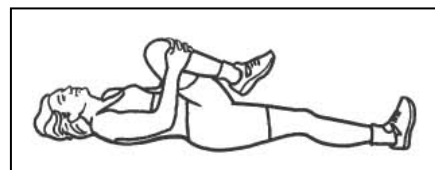
Egyik kezével fogja meg a másik könyökét a feje felett, és enyhén húzza azt, hogy tricepsz izmát nyújthassa.

**4. Hátsó combizom nyújtás**

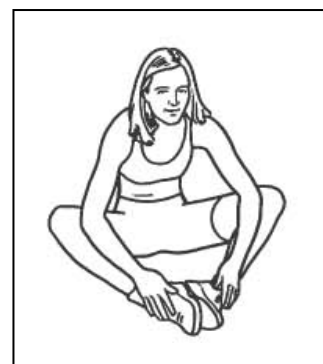
Álljon egyenesen, majd egyik lábával kissé lépjen előre. Ezután azt a lábát, amellyikkel nem lépett előre hajlítsa be, de a másik maradjon nyújtott helyzetben. Ezután törzsét hajlítsa enyhén a nyújtott lábára, amíg nem érzi, hogy hátsó combizma húzódik. Utána végezze el fordítva is a másik lábán. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.

**5. Farizom nyújtása**

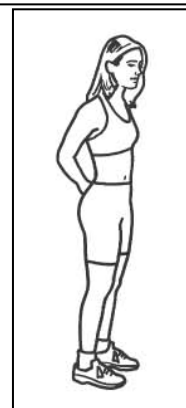
Feküdjön le a földre egyenes testtel, majd egyik lábát behajlítva húzza fel. Ezt követően fogja meg térdét és húzza a teste felé vagy mellé enyhén. Ezt végezze el a másik lábával is, hogy a nyújtás tökéletes legyen. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.

**6. Belső combizom nyújtása**

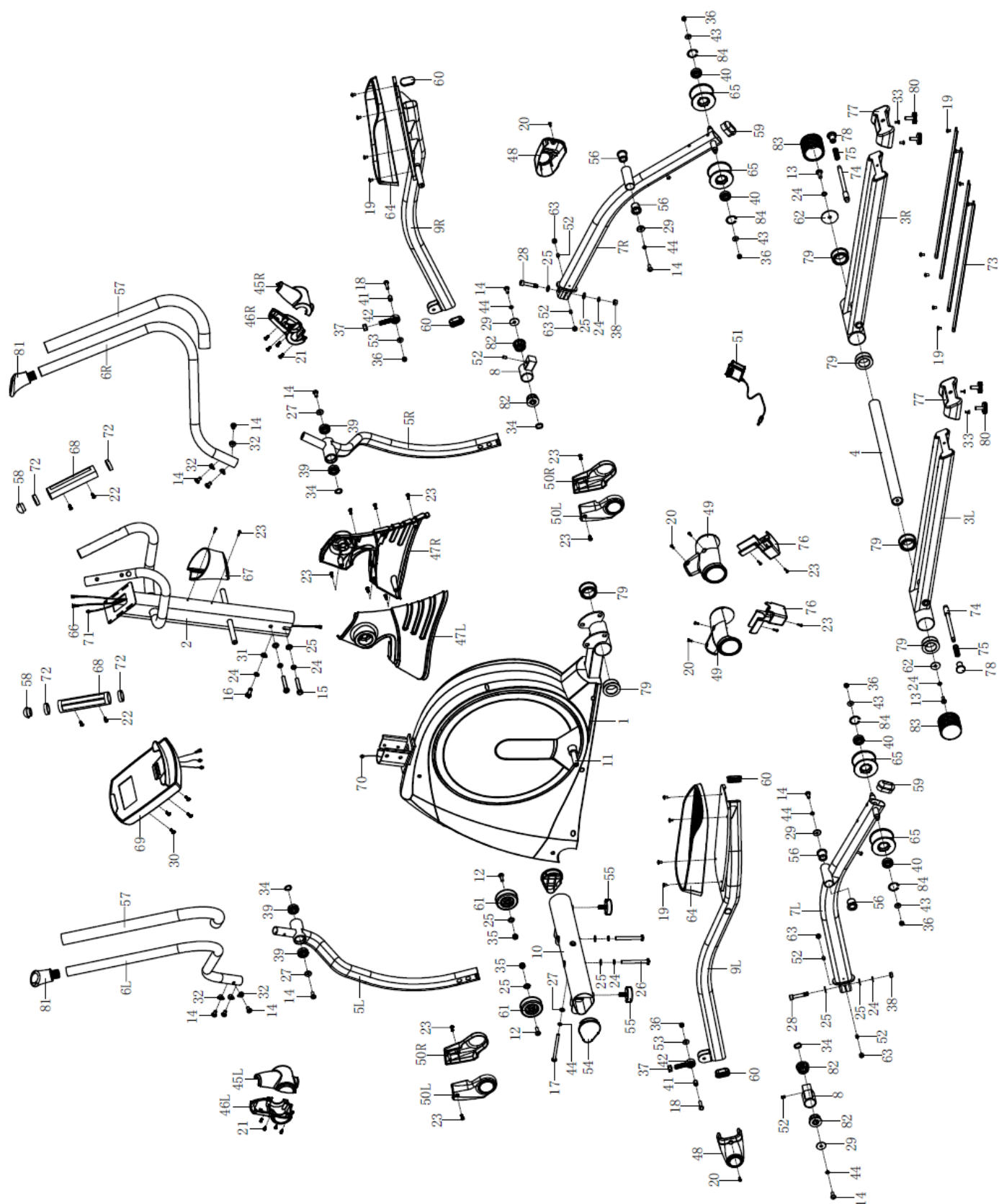
Üljön le a földre és hajlítsa be lábait, majd azt követően egyenletesen mindkét lábát nyomja a föld fölé, míg nem érzi, hogy belső combjai enyhén feszülnek. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.

**7. Karok nyújtása**

Egyik karját rakja a feje mögé fel, a másikat pedig a háta mögé és próbálja összeérinteni azokat. Ha össze tudja érinteni, akkor húzza fel illetve lefelé enyhén karjait, amíg karizmai nem feszülnek.



Bontott alkatrész rajz:



Alkatrész lista:

Part No.	Description	Qty	Part No.	Description	Qty
1	Main frame	1	43	Flat washer D8*D20*2	4
2	Handlebar post	1	44	Spring washer D8	5
3L/R	Guide rail	1pr	45L/R	Front cover of swing bar	1pr
4	Folding axle	1	46L/R	Rear cover of swing bar	1pr
5L/R	Swing bar	1pr	47L/R	Handlebar post cover	1pr
6L/R	Handlebar	1pr	48	Connecting joint cover	2
7L/R	Roller bracket	1pr	49	Roller cover	2
8	Connecting joint	2	50L/R	Pedal bar cover 1	2pr
9 L/R	Pedal bar	1pr	51	Adaptor	1
10	Front bottom tube	1	52	Screw M8*12	6
11	Crank axle	2	53	Flat washer D8*D16*1.5	2
12	Inner hex screw M10*45	2	54	End cap	2
13	Inner hex screw M10*25	2	55	Adjustable pad Ø46*17	2
14	Inner hex screw M8*20	12	56	Axle bushing with Ø32*2.5	4
15	Hex bolt M10*67	2	57	Foam grip Ø31*T3*800	2
16	Hex bolt M10*25	1	58	Arc round end cap	2
17	Inner hex screw M8*115	1	59	Oblate end cap	2
18	Hex bolt M8*30	2	60	Flat oblate end cap	4
19	Cross screw M6*10	16	61	PU roller	2
20	Cross screw M5*12	6	62	Big flat washer D10*Ø58*3	2
21	Cross tapping screw ST3.5*16	8	63	Hex nut M8	4
22	Cross tapping screw ST3*20	4	64	Pedal	2
23	Cross tapping screw ST4.2*18	16	65	Roller of guide rail	4
24	Spring washer D10	9	66	Pulse wire	2
25	Flat washer D10*D20*2	10	67	Storage Rack	1
26	Inner hex screw M10*92	2	68	Grip canister	2
27	Flat washer D8*D22*2	3	69	Console	1
28	Inner hex screw M10*54	2	70	Sensor wire	1
29	Flat washer D8*D32*2	4	71	Sensor extension wire	1
30	Cross screw	4	72	Foam grip Ø31*T3*10	4
31	Arc washer D10*D25*2	1	73	Aluminum plates	4
32	Arc washer D8*D16*1.5	6	74	Latch	2
33	Cross countersunk screw	4	75	Pressure spring	2
34	Waveform washer D17	4	76	Limit cover	2
35	Nylon nut M10	2	77	Rail way cover	2
36	Nylon nut M8	6	78	Latch head	2
37	Hex nut M12	2	79	Axle sleeve Ø60*24	6
38	Hex nut M10	2	80	Adjustable pad Ø38*10	4
39	Bearing 6003Z	4	81	Special shape end cap	2
40	Bearing 6002Z	4	82	Axle sleeve Ø42*Ø17*23	4

41	Spacer sleeve $\Phi 8 \times \Phi 11.9 \times 15.5$	2	83	Roll end cap	2
42	Universal joint	2	84	Detent ring	4

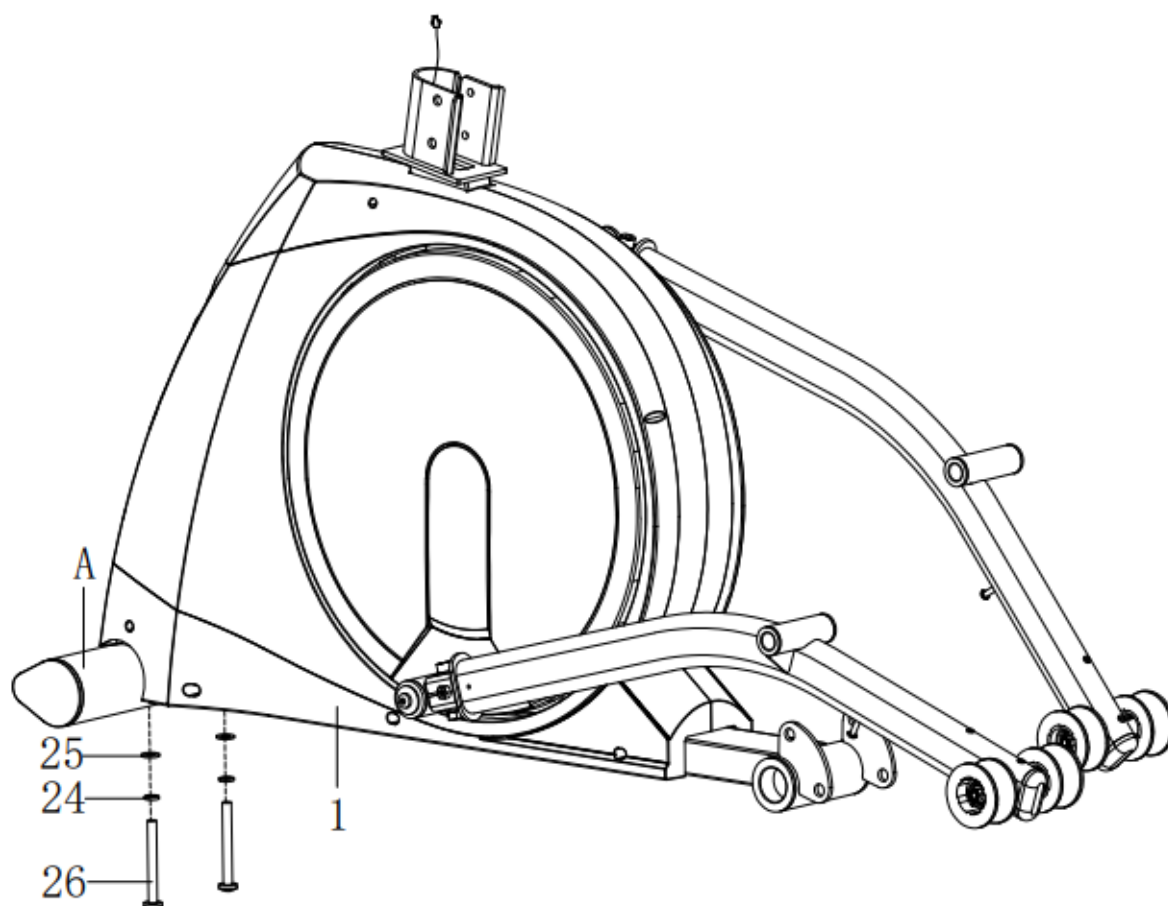
Összeszerelési útmutató:

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

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

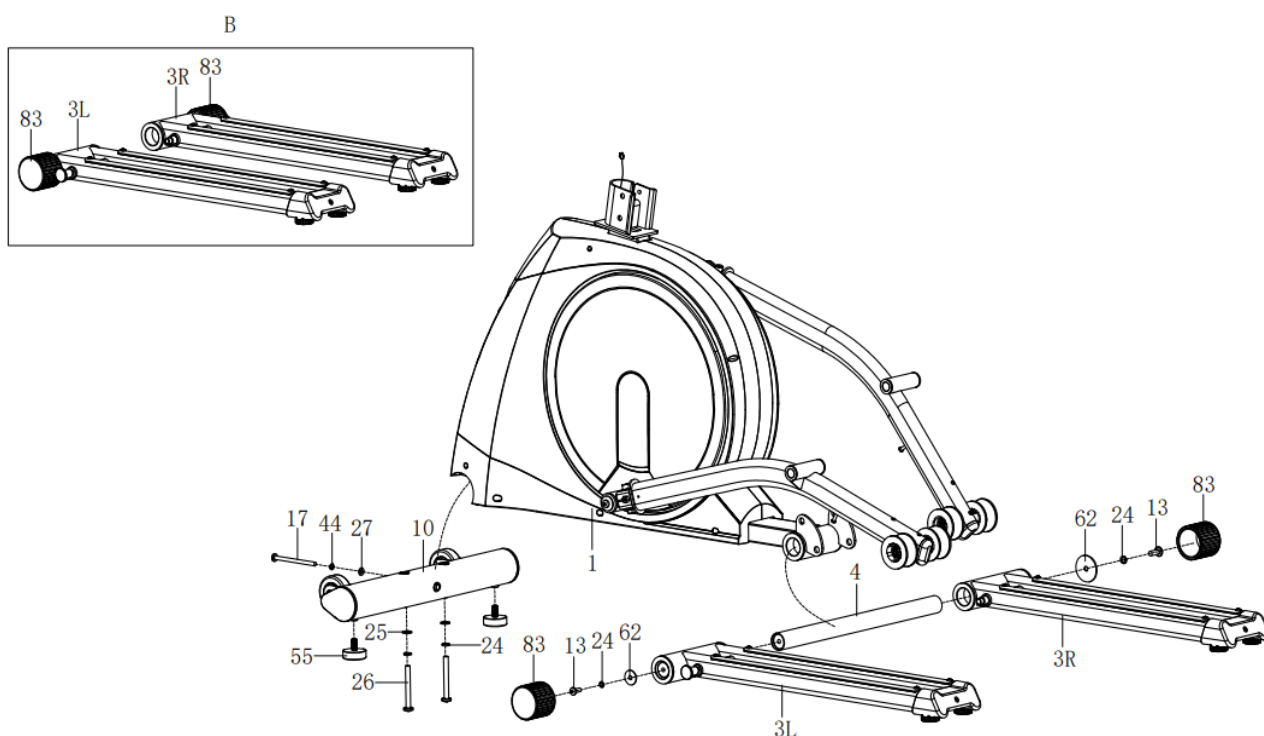
1. lépés:

1. Szerelje le a csavart (26), a rugós alátétet (24) és a lapos alátétet (25) a fő keretről (1), vegye le a tömítőcsövet (A).



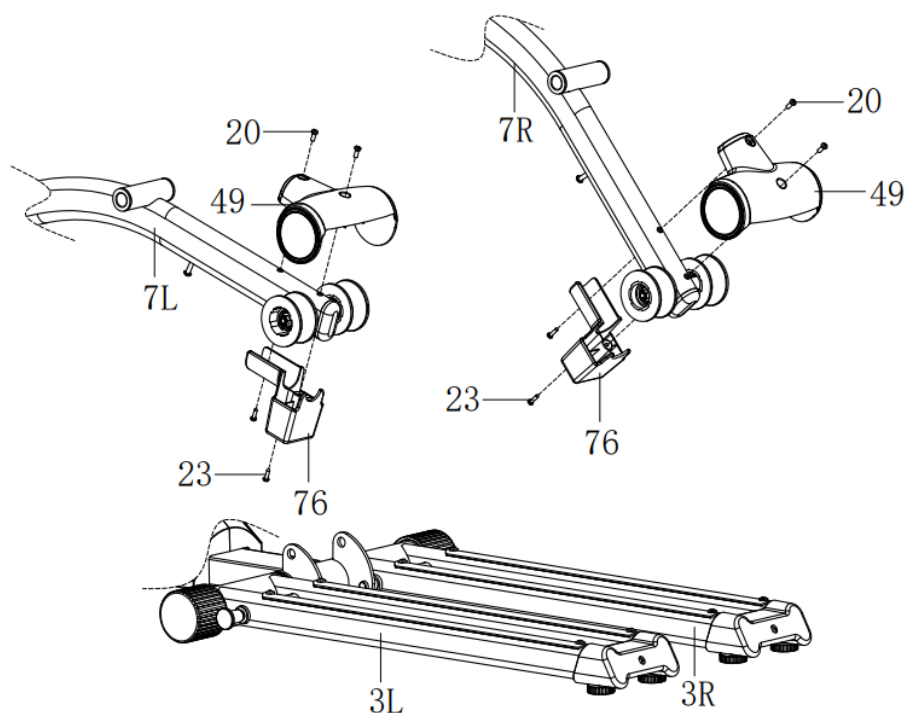
2. lépés:

1. Rögzítse a szintállítót (55) az első alsó csőre (10). Rögzítse az első alsó csövet (10) a fő vázra (1) csavarral (26), rugós alátéttel (24), alátéttel (25) és belső hatszögletű csavarral (17), rugós alátéttel (44) és alátéttel (27);
 2. Szerelje le a görgő végzáró kupakját (83) a vezetősínről (3L/R) a B képen látható módon;
 3. Helyezze be a behajtható tengelyt (4) a fő váz (1) furatába, rögzítse a vezetősínt (3L/R) a behajtható tengelyre (4) csavarral (13), alátéttel (24) (62).
- Végül helyezze vissza a végzáró kupakot (83).



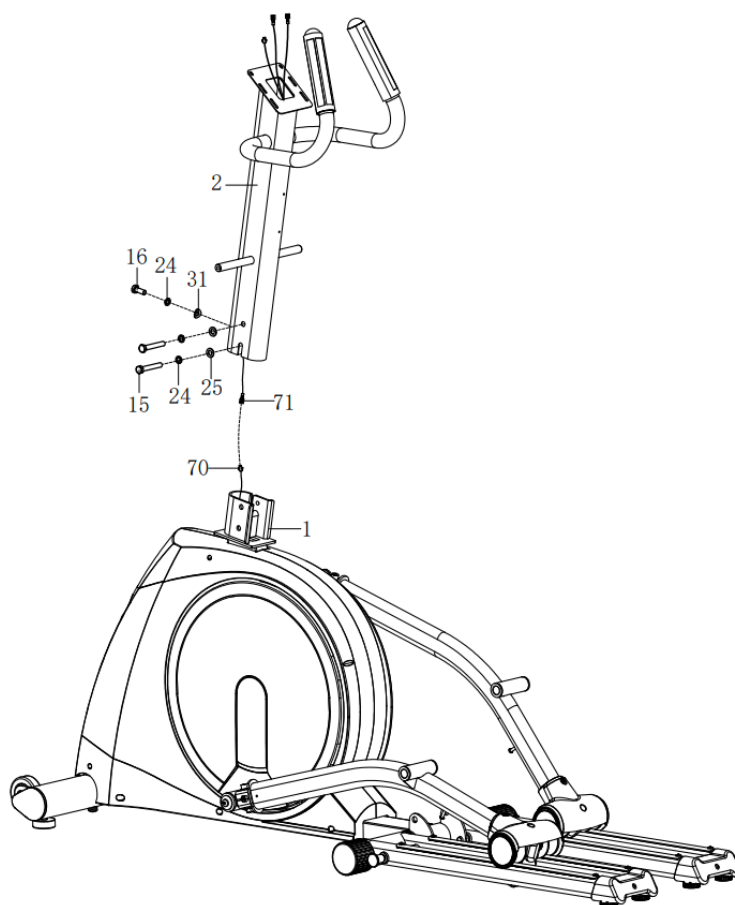
3. lépés:

1. Rögzítse a görgőfedelelet (49) a görgőkonzolon (7L/R) egy-egy csavarral (20).
 2. Rögzítse a határolófedelelet (76) a görgőkonzolon (7L/R) egy-egy csavarral (23).
- (MEGJEGYZÉSEK: RÖGZÍTÉS ELŐTT HÚZZA A GÖRGŐKONZOLT OLYAN POZÍCIÓBA, AHOL A CSAVAR KÖNNYEN MŰKÖDHEŐ.)
3. Helyezze a görgőkonzolt (7L/R) a vezetősínre (3L/R).



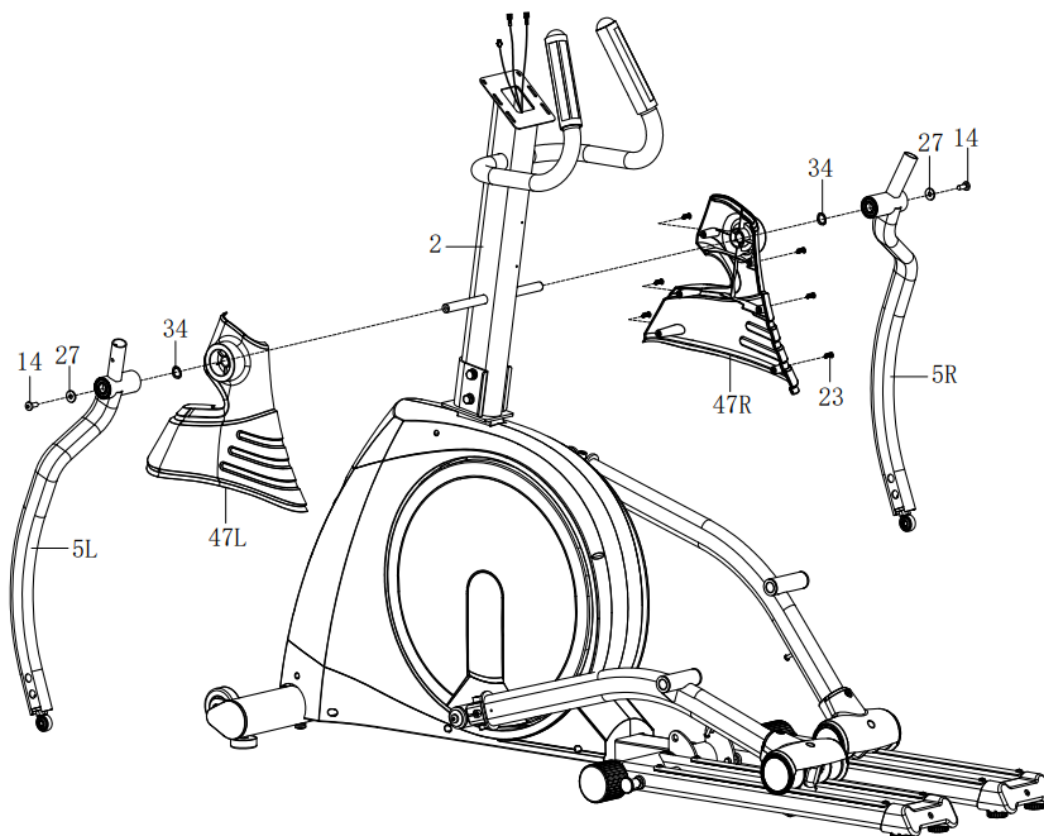
4. lépés:

1. Csatlakoztassa az érzékelő vezetékét (70) és a hosszabbító vezetékét (71).
2. Rögzítse a kormányoszlopot (2) a fő vázhoz (1) a megfelelő csavarokkal (15)(16) és alátétekkel (24)(25)(31).

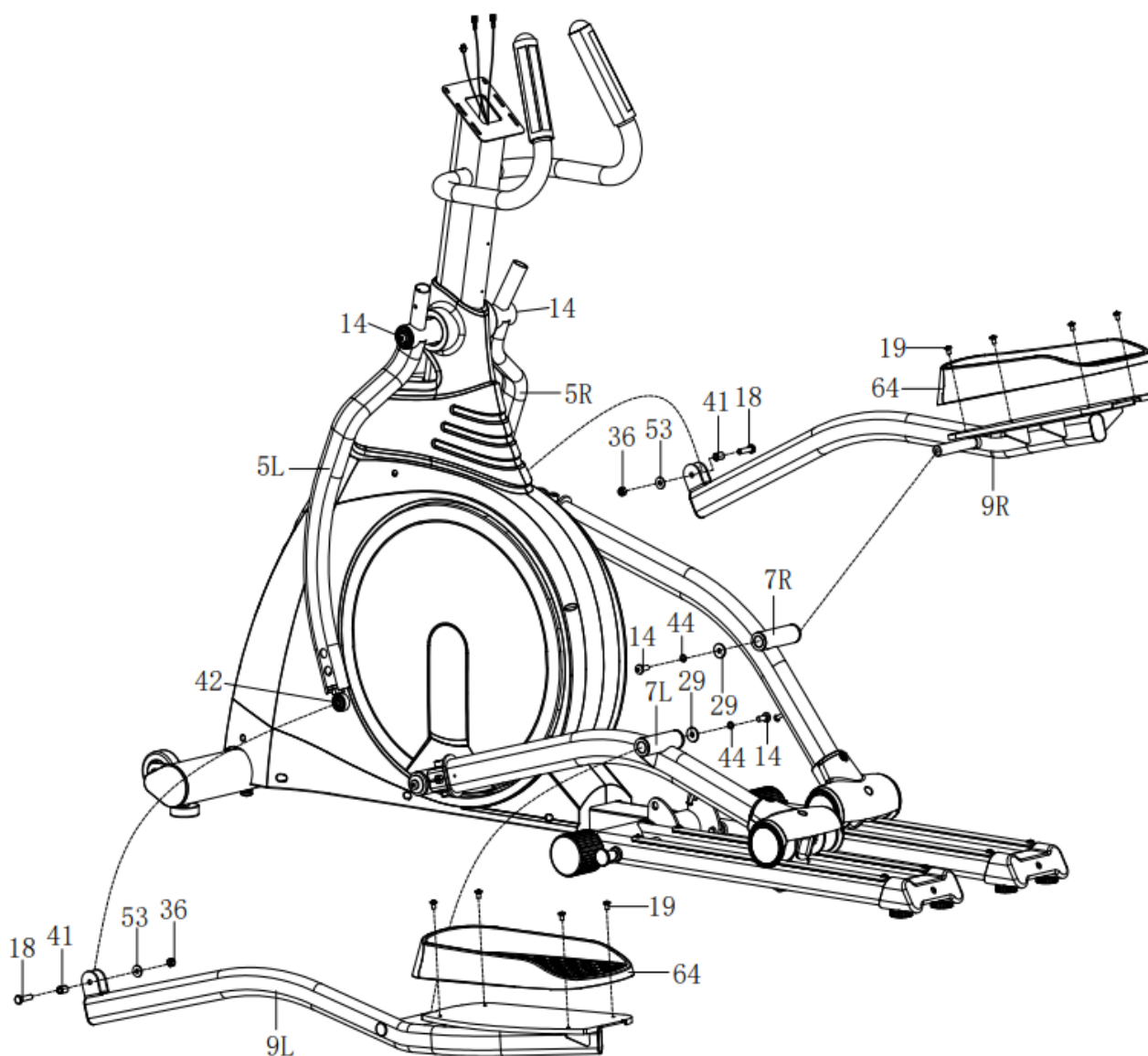


5. lépés:

1. Rögzítse a kormányoszlop burkolatát (47L/R) a kormányoszlopra (2) a megfelelő csavarral (23).
2. Szerelje fel a lengőrudat (5L/R) a kormányoszlopra (2) csavarral (14) és alátéttel (27) (34).

**1. 6. LÉPÉS:**

1. Szerelje fel előre a pedálrudat (9L/R) a görgős konzolra (7L/R) a megfelelő csavar (14), és alátétek (44) (29) segítségével;
2. Rögzítse a lengőrudat (5L/R) és a pedálrudat (9L/R) egymáshoz, a megfelelő csavar (18), távtartó (41), alátét (53) és nejlonanya (36) felhasználásával, majd húzza meg az összes csavart (14) és (18) erősen;
3. Rögzítse a pedált (64) a pedálrúdra (9L/R) a megfelelő csavarokkal (19).



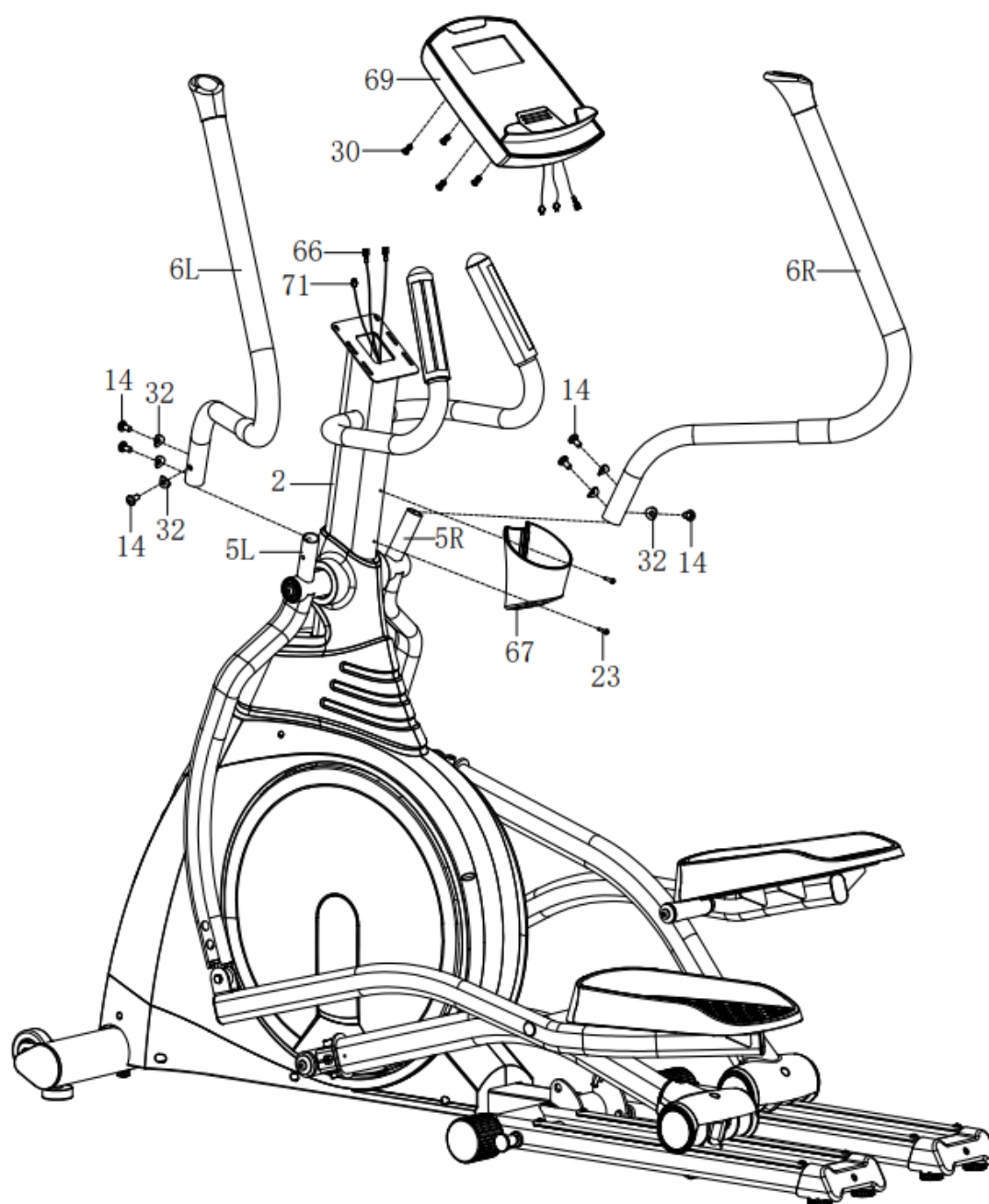
7. lépés:

1. Rögzítse a kapaszkodókat (6L/R) a lengőkarokra (5L/R) a megfelelő csavarral (14) és alátéttel (32);

2. Csatlakoztassa a pulzusmérő vezetékét (66) és az érzékelő hosszabbító vezetékét (71) a kijelző (69) megfelelő vezetékéhez, majd rögzítse a kijelzőt (69) a kormányoszlopra (2) a megfelelő csavarokkal (30);

Megjegyzés : Amennyiben a rögzítő csavarok (30) eredetileg a kijelzőbe vannak, akkor azokat első lépésben ki kell onnan csavarni!

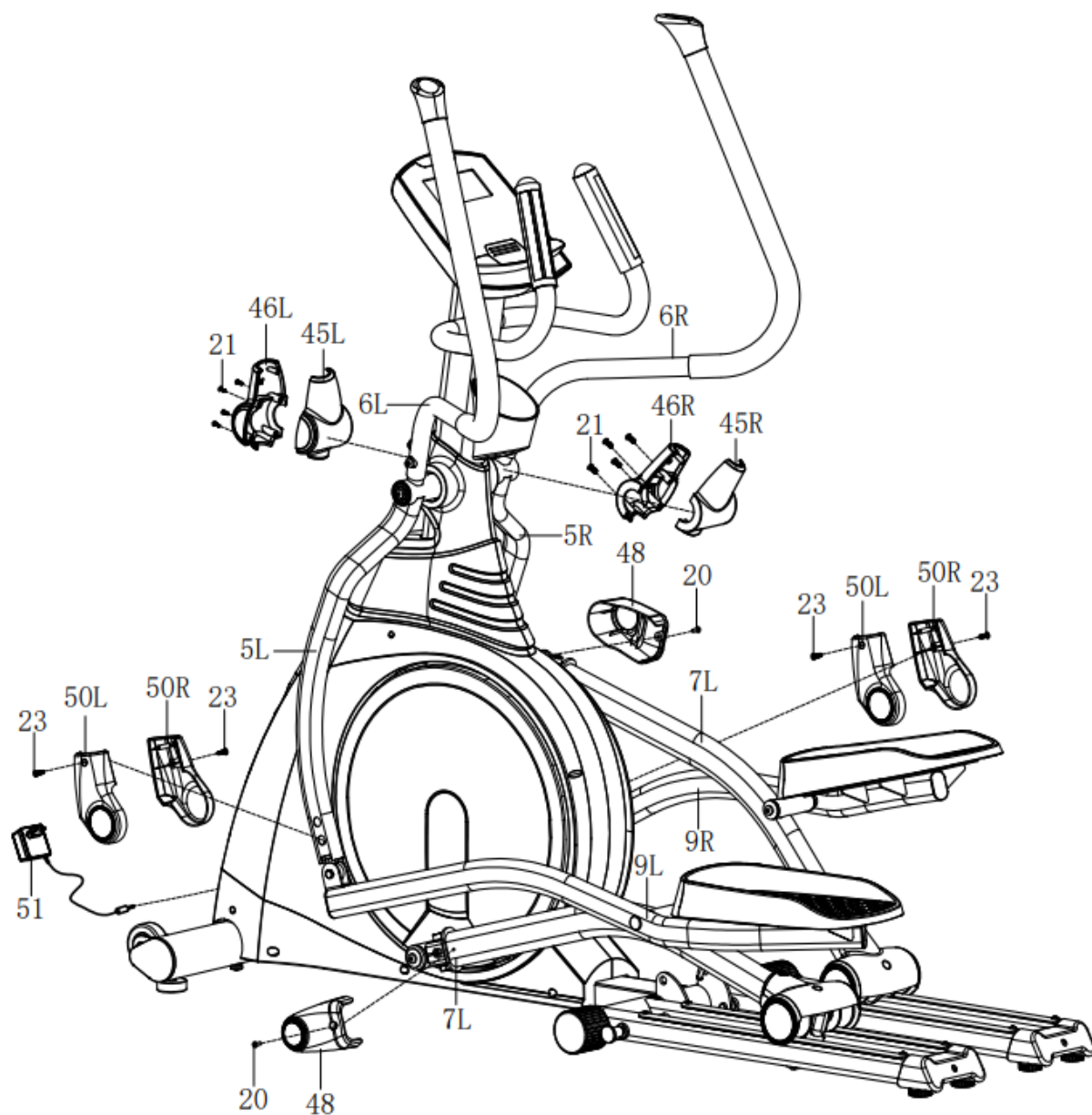
3. Rögzítse a tárolódobozt (67) a kormányoszlophoz (2) a megfelelő csavarral (23).



8. lépés:

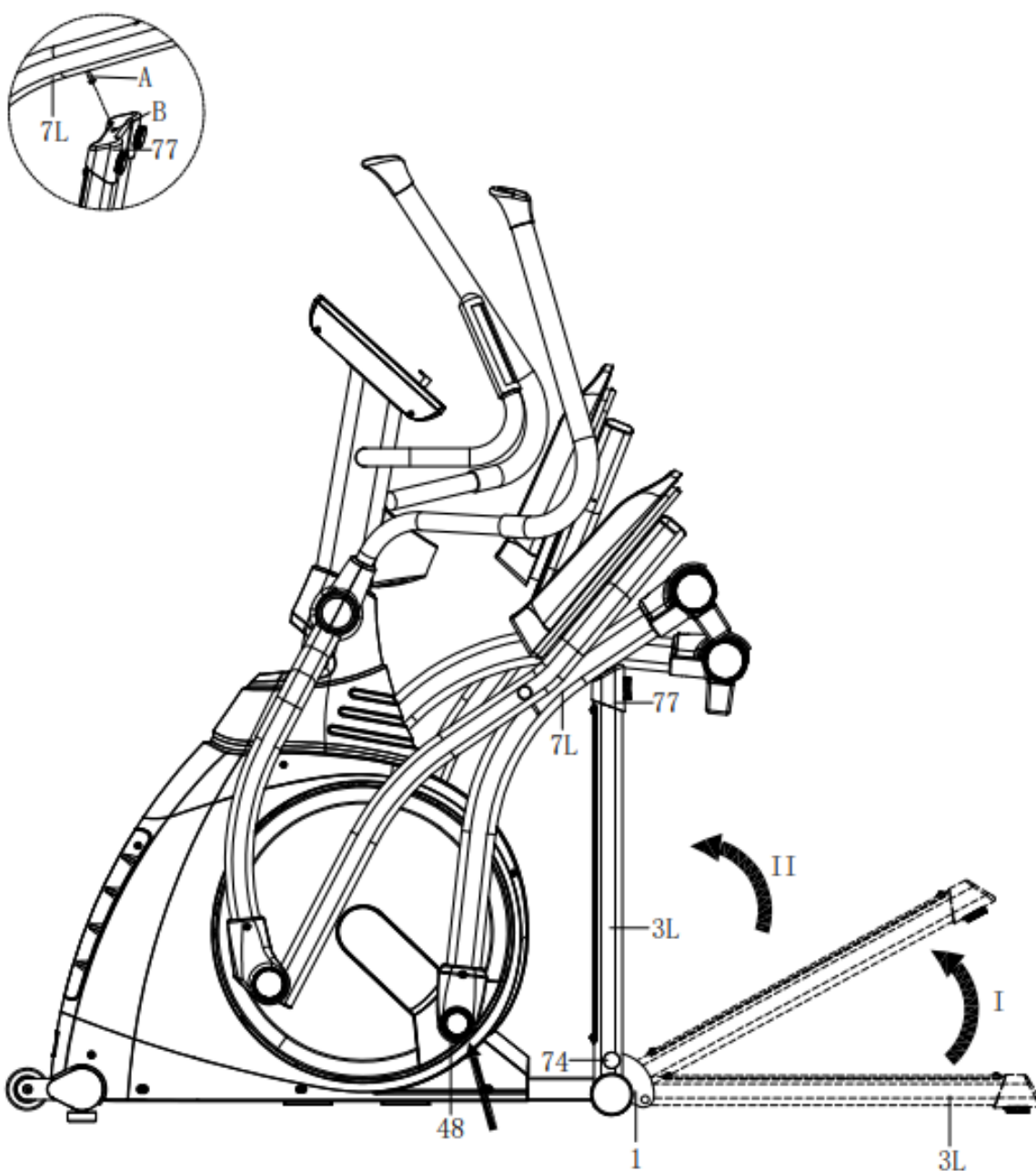
1. Rögzítse a bal első lengőkar burkolatát (45L) és a bal hátsó lengőkar burkolatát (46L) a bal oldali kormányra (6L) a megfelelő csavarokkal (21); ugyanígy rögzítse a jobb oldali részeket is;
2. Rögzítse a bal oldali pedálkar burkolatát (50L/R) a bal oldali lengőkar (5L) és a bal oldali pedálkar (9L) illesztésénél a megfelelő csavarokkal (23); ugyanígy rögzítse a jobb oldali részeket is;

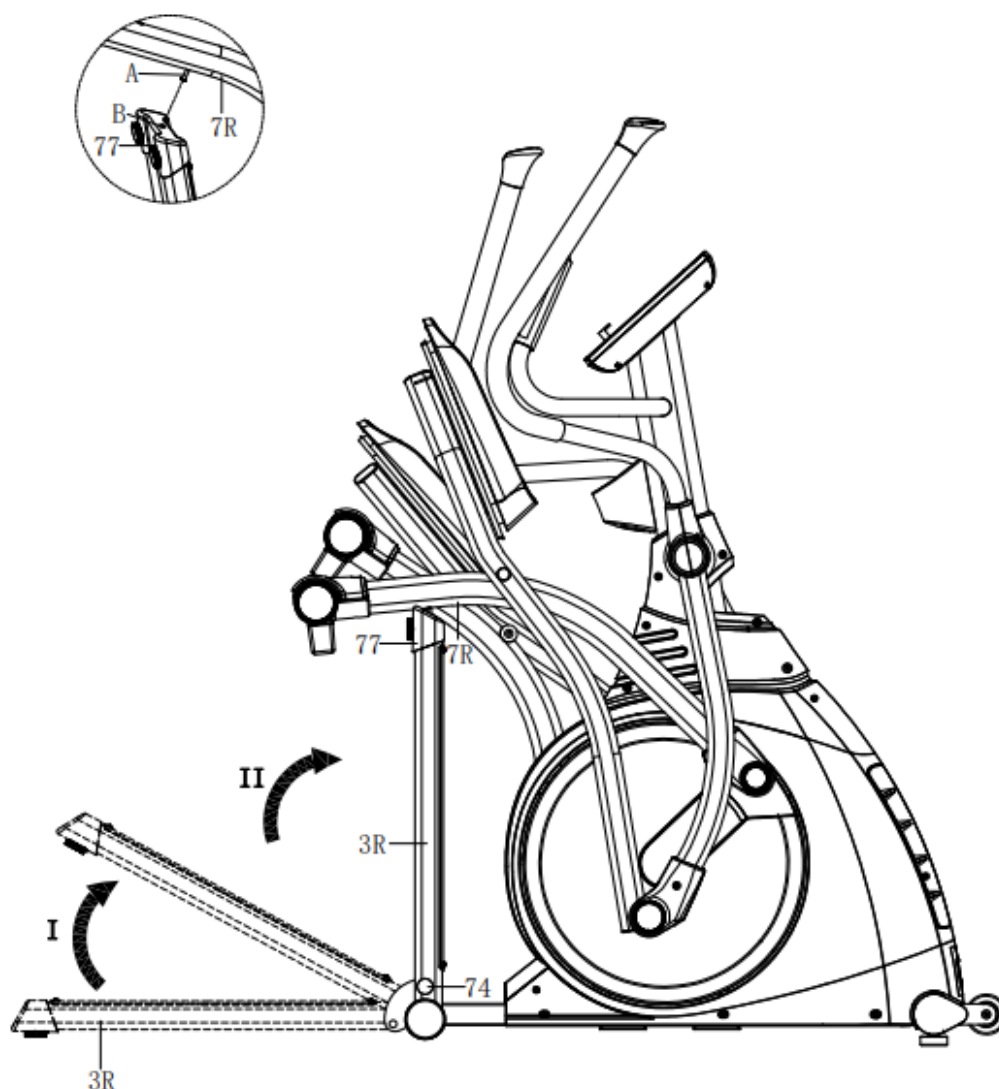
3. Rögzítse az illesztési burkolatokat (48) a görgőkonzolra (7L/R) egy-egy csavarral (20);
4. Végül az adaptert (51) csatlakoztassa a készülékhez az ábrán látható helyen, a másik végét pedig a hálózatra (220V).



ÖSSZECSUKÁS --Biztonsági okokból kérjük, két személy hajtsa össze a gépet.

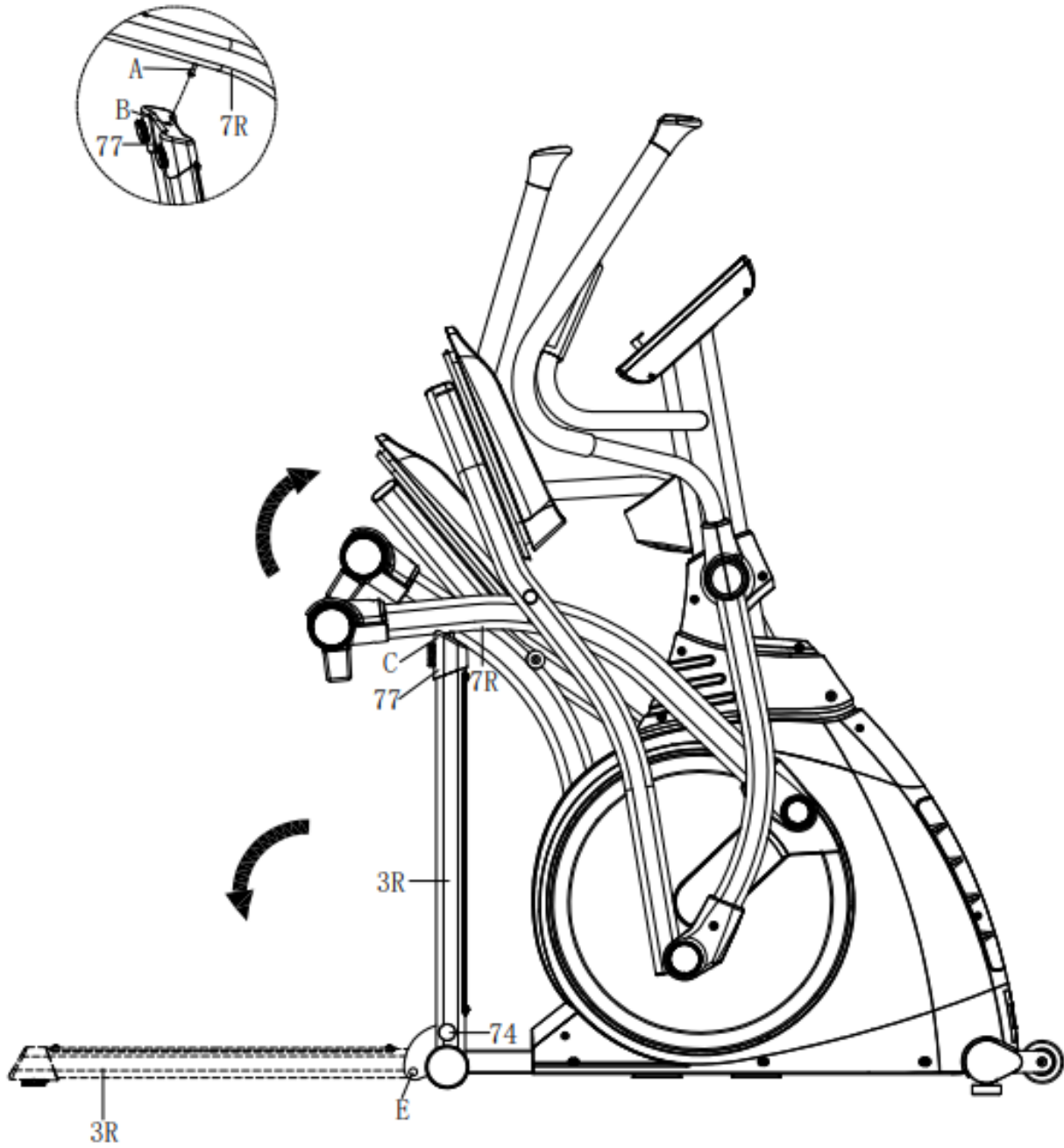
1. Először a csuklós burkolatot (48) irányítsa az egyenes nyíllal jelölt pozícióba, majd bal kézzel húzza ki a reteszt (74). Ezután jobb kézzel emelje fel a bal oldali vezetősínt (3L) egy bizonyos szögben a nyíl irányába, majd bal kézzel emelje fel a bal oldali görgőkonzolt (7L), és emelje fel a bal oldali vezetősínt (3L) a nyíl irányába, amíg a retesz (74) be nem pattan a fő keret (1) összecusukható rögzítőlemezének furatába. Végül rögzítse az A csavart a bal oldali görgőkonzolon (7L) a sínburkolat (77) B furatába.
2. Ugyanígy hajtsa be a jobb oldalt is.





KINYITÁS --Biztonsági okokból kérjük, két személy hajtsa össze a gépet.

1. Először távolítsa el a bal oldali görgőkonzolon (7L) található A csavart a sínburkolat (77) B furatából; Ezután tegye a jobb kezét a C pontra, hogy megragadja a bal oldali görgőkonzolt (7L), és nyomja hátra a bal oldali vezetősínt (3L), miközben bal kezével kihúzza a reteszt (74), hogy a bal oldali vezetősín (3L) kioldódjon, majd fogja meg a bal oldali görgőkonzolt (7L) jobb kezével, hogy a bal oldali vezetősínt (3L) a padlón tartsa a nyíl irányában, amíg be nem illik.
2. Ugyanígy hajtsa szét a jobb oldalt is.



KOMPUTER HASZNÁLATA:

Bekapcsolás:

A készülék a bekapcsolást (hálózati adapter rácsatlakoztatását) követően hosszú hangjelzést ad.



FUNKCIÓK BEMUTATÁSA:

Programok:

- A) 1 Manuális Program (Manual)
- B) 2-7 Előre beállított program profil (Presets Programs)
- C) 8 Testzsír százalékmérő program (Body Fat Program)
- D) 9 Célpulzus program (Target Heart Rate Program P)
- F) 10-12 Pulzus kontrollált program (Heart Rate Control Program)
- G) 13 Felhasználói program (User Setting Program)

GOMBOK HASZNÁLATA:

1. MODE:

Használja a MODE gombot a kijelzett értékek változtatásához: RPM/SPEED, DIST/ODO, CAL/WATT. Egy időben vagy az RPM, ODO és WATT vagy a SPEED, DIST és CAL értékei látszanak a kijelzőn. A MODE gombbal választható, hogy melyik értékek jelenjenek meg.

2. START/STOP:

A programok elindítására és megállítására szolgál
Body Fat programban a testzsír szint mérés elindítására.
Három másodpercig nyomva tartva nullázhatóak vele a funkció értékek (RESET), kivéve az ODO értékét.

3. FEL (+) és LE (-):

Nyomja meg a LE és a FEL gombokat az Idő, Távolság, Kalória, Magasság, Súly, Életkor, Nem, és a Pulzus értékeinek csökkentéséhez és növeléséhez.
Edzés közben nyomja meg a LE és FEL gombokat a nehézség szabályozásához.

4. ENTER : Nyomja meg az ENTER gombot funkció értékek kiválasztásához és az értékek elfogadásához.

5. Pulzus helyreállítás (RECOVERY): Nyomja meg a RECOVERY gombot a pulzusmegnyugvás méréséhez

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

START: jelzi, hogy a kiválasztott program elindult

STOP: jelzi, hogy a kiválasztott program megállításra került

PROGRAM: jelzi, hogy a melyik program lett kiválasztva (1-13)

GENDER: felhasználó neve

AGE: felhasználó életkora

HEIGHT: felhasználó magassága

WEIGHT: felhasználó súlya

SPEED - sebesség (0.0~99.9 Km/h)

RPM - fordulatszám (0~999)

TIME - edzésidő (0:00~99perc59mporc).

DISTANCE - megtett távolság edzés alatt (0.0~99.9Km)

CAL - energia felhasználás az edzés ideje alatt (0,0~999)

WATT - a teljesítményt mutatja wattban

PULSE - pulzusszám (30~240 ütés/perc)

ODO - összesen megtett távolság

PULSE - pulzusszám (30~240 ütés/perc)

Ezen kívül a :

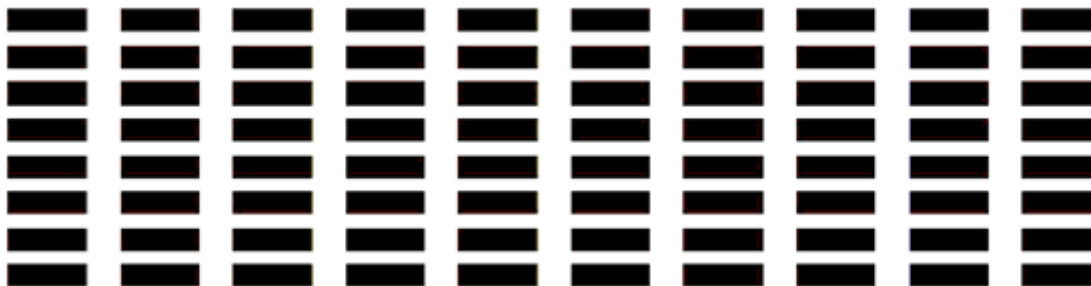
Body Fat program esetében FAT%, BMI, BMR, BODY TYPE;

Pulzus kontrolált programok esetében pedig Target H.R. és H.R.C. értékek kerülnek

kijelzésre.

LOADING profile (grafikus kijelző):

A grafikus program kijelző 10 oszlopból áll, melyben minden oszlop 8 egységből épül fel:



Minden oszlop 1 perces edzés intervallumot jelöl, mely az edzésidő beállításával változtatható (mindig az edzésidő 10-ed része lesz, 40 perces edzés esetében pl. $40/10 = 4$ perces fog jelölni). Az oszlopon belüli egyes egységek a nehézségi szintet mutatják. Minden egység 2 nehézségi szintet jelöl.

A kijelzett értékek csak tájékoztató jellegűek, csak edzési célokra vannak kiszámolva, orvosi célokra és használatra nem alkalmasak.

Az egyes programokban állítható funkció értékek:

Programs	Variables
P1 ~ P7	TIME, DISTANCE, CALORIES, AGE
P8	GENDER, HEIGHT, WEIGHT, AGE
P9	TIME, DISTANCE, CALORIES, TARGET H.R.
P10 ~ P12	TIME, DISTANCE, CALORIES, AGE
P13	TIME, DISTANCE, CALORIES, AGE, 10 intervals

1. Manuális Program (1) és Előre Beállított Programok (2-7):

1. Nyomja meg az “+” vagy a “-” gombot a Manuális (1 program) vagy valamelyik előre beállított program (2-7) kiválasztásához, majd nyomja meg az ENTER gombot a programba való belépéshez.
2. Manuális program esetén az edzés során a nehézségi szintet a + és – gombok segítségével a felhasználó állítja, előre beállított program kiválasztása esetén pedig a programdiagram alapján változik a nehézségi szint.
3. Az Idő (Time) értéke villog a kijelzőn, nyomja meg az “+” vagy “-” gombokat az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
4. A Távolság (Distance) értéke villog a kijelzőn, nyomja meg az “+” vagy “-” gombokat a

távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.

5. A Kalória (Calories) értéke villog a kijelzőn, Nyomja meg az "+" vagy "-" gombokat az elégetni kívánt kalória érték beállításához Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
6. Az előzőekhez hasonló módon beállíthatja az AGE (életkor) értékét is, mely alapján a célpulzus (THR) értékét fogja kiszámolni a gép. A számolási mód a maximális pulzus 70 %-a vagyis $(220 - \text{életkor}) * 0,7$. Amennyiben edzés során a felhasználó pulzusa eléri a beállított értéket a készülék jelzi ezt a pulzus érték villogásával.
7. Nyomja meg a START/STOP gombot a gyakorlat elkezdéséhez.

Megjegyzés:

1. Amennyiben nem kíván célértéket megadni, azonnal elindíthatja a programot a START/STOP gomb megnyomásával. (QuickStart).
2. Amennyiben beállít Time, Distance és Calories értéket, akkor azok visszafelé fognak számlálódni az edzés során.
3. Mikor elérte bármelyik beállított értéket (az érték eléri a 0-t), a komputer hangjelzéssel jelzi ezt.
4. Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot.

A beállított adatok (kivéve a célpulzus értékét) visszaszámlálása azonnal elkezdődik, amint elkezd pedálozni. A beállított adatok elérésénél a komputer csipog és megállítja a programot.

8. Testzsír százalékmérés (Body fat program)

A testzsír és a pulzus megnyugvás méréséhez helyezze a tenyerét a pulzus érzékelőkre!

1. Nyomja meg az "+" vagy a "-" gombot a program kiválasztásához, majd nyomja meg az **ENTER** gombot a programba való belépéshez.
2. A Nem (Gender) felirat villog, nyomja meg az "+" vagy a "-" gombot a nemének (Male=férfi; Female=nő) a kiválasztásához. Nyomja meg az **ENTER** gombot az érték rögzítéséhez.
3. A Magasság (Height) felirat villog, nyomja meg az "+" vagy a "-" gombot a magasságának a beállításához. Nyomja meg az **ENTER** gombot az érték rögzítéséhez.
4. A Súly (Weight) felirat villog, nyomja meg az "+" vagy a "-" gombot a magasságának a beállításához. Nyomja meg az **ENTER** gombot az érték rögzítéséhez.
5. Az Életkor (Age) felirat villog, nyomja meg az "+" vagy a "-" gombot az életkor beállításához. Nyomja meg az **ENTER** gombot az érték rögzítéséhez.
6. Nyomja meg a START/STOP gombot a mérés elkezdéséhez.

7. Miután a mérés befejeződött, nyomja meg az **ENTER** gombot az eredmény megtekintéséhez.

8. A programból való kilépéshez nyomja meg az “+” vagy a “-” gombot.

A mennyiben a testzsír-mérés során a tenyere nem érintkezik megfelelően a pulzus érzékelővel a készülék hibakódot fog jelezni. Nyomja meg a START/STOP gombot és próbálja újra.

TEST TÍPUSOK (Body Types):

A testzsír százalékmérésnél általánosságban 9:

TYPE 1	(5%-10%) Extremely athletic
TYPE 2	(>10%-15%) Ideal sportsman
TYPE 3	(>15%-20%) Very slender
TYPE 4	(>20%-25%) Sportsman
TYPE 5	(>25%-30%) Ideal health
TYPE 6	(>30%-35%) Slender overweight
TYPE 7	(>35%-40%) Very overweight
TYPE 8	(>40%-45%) Overweight
TYPE 9	(>45%-50%) Extremely obese

Nemre és életkorra vonatkoztatva 5 test típust különböztetünk meg a százalék függvényében:

1-es típus 5%-tól 14%-ig.

2-es típus 15%-tól 24%-ig.

3-as típus 25%-tól 29%-ig.

4-es típus 30%-tól 39%-ig.

5-ös típus 40%-tól 50%-ig.

Test típus Kor/ Nem FAT%	Vékony	Egészséges	Molett	Túlsúlyos	Elhízott
	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Férfi/≤30 éves	< 14%	14% ~ 20%	20.1% ~ 25%	25.1% ~ 35%	> 35%
Férfi/> 30 éves	< 17%	17% ~ 23%	23.1% ~ 28%	28.1% ~ 38%	> 38%
Nő/≤ 30 éves	< 17%	17% ~ 24%	24.1% ~ 30%	30.1% ~ 40%	> 40%
Nő/> 30 éves	< 20%	20% ~ 27%	27.1% ~ 33%	33.1% ~ 43%	> 43%

Alapanyagcsere-érték: (Basal Metabolic Rate BMR) az az energia (kalóriában mérve) amely a test számára nyugalmi állapotban szükséges a normális test funkciók fenntartásához.

Testtömeg mutató: (Body Mass Index BMI), amelyet a testforma megállapításánál használnak.

PULZUSPROGRAMOK:

A pulzusprogramok (Célpulzus és Pulzus kontrolált) programok esetében a készülék nehézségi foka a felhasználó pulzusa alapján változik.

- Amennyiben a felhasználó pulzusa alatta van a beállított célpulzus értéknek, a készülék növeli az ellenállást.
- Amennyiben a felhasználó pulzusa meghaladja a beállított célpulzus értéket, a készülék csökkenti az ellenállást.

9. Célpulzus program (TARGET HEART RATE)

1. Nyomja meg az “+” vagy a “-” gombot a Target Heart Rate program kiválasztásához három közül, majd nyomja meg az ENTER gombot a programba való belépéshez.
2. Az Idő (Time) felirat villog, nyomja meg az “+” vagy a “-” gombot az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
3. A távolság (Distance) felirat villog, nyomja meg az “+” vagy a “-” a gombot a távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
4. A Kalória (Calories) felirat villog, nyomja meg az “+” vagy a “-” az elégetni kívánt kalória érték beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
5. A Cél Pulzus (T.H.R. Target Heart rate) felirat villog. Ellenőrizze, hogy megfelelő-e az érték önnek. Ha nem megfelelő, nyomja meg az “+” vagy a “-” gombot az elérni kívánt pulzus értékének beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
6. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés elkezdéséhez.

Megjegyzés:

Amennyiben beállít Time, Distance és Calories értéket, akkor azok visszafelé fognak számlálódni az edzés során.

Mikor elérte bármelyik beállított értéket (az érték eléri a 0-t), a komputer hangjelzéssel jelzi ezt.

Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot.

10-12. Pulzus kontrollált programok (Heart Rate Control Programs):

P10 - 60% H.R., Célpulzus számítási mód $(220 - \text{életkor}) \cdot 0,6$ (max. pulzus 60%-a)

P11 - 75% H.R., Célpulzus számítási mód $(220 - \text{életkor}) \cdot 0,75$ (max. pulzus 75%-a)

P-12 - 85% H.R. Célpulzus számítási mód $(220 - \text{életkor}) \cdot 0,85$ (max. pulzus 85%-a)

1. Nyomja meg az “+” vagy a “-” gombot az egyik program kiválasztásához három közül, majd nyomja meg az ENTER gombot a programba való belépéshez.
2. Az Idő (Time) felirat villog, nyomja meg az “+” vagy a “-” gombot az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
3. A távolság (Distance) felirat villog, nyomja meg az “+” vagy a “-” a gombot a távolság

beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez

4. A Kalória (Calories) felirat villog, nyomja meg az “+” vagy a “-” az elégetni kívánt kalória érték beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
5. Az Életkor (Age) felirat villog, nyomja meg az “+” vagy a “-” gombot az életkor beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
6. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés elkezdéséhez.

Megjegyzés:

A pulzus kontrollált programokban az edzés nehézségi szintje az ön pulzusának a függvényében változik, úgy, hogy a pulzusa lehetőség szerint mindig a beállított célpulzus szinten maradjon.

Amennyiben beállít Time, Distance és Calories értéket, akkor azok visszafelé fognak számlálódni az edzés során.

Mikor elérte bármelyik beállított értéket (az érték eléri a 0-t), a komputer hangjelzéssel jelzi ezt.

Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot.

13. Felhasználó által programozható program (USER PROGRAM)

1. Nyomja meg az “+” vagy a “-” gombot a felhasználói program kiválasztásához.
2. Nyomja meg az ENTER gombot a programba való belépéshez.
3. Az Idő (Time) értéke villog a kijelzőn, nyomja meg az “+” vagy “-” gombokat az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
4. A Távolság (Distance) értéke villog a kijelzőn, nyomja meg az “+” vagy “-” gombokat a távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
5. A Kalória (Calories) értéke villog a kijelzőn, Nyomja meg az “+” vagy “-” gombokat az elégetni kívánt kalória érték beállításához Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
6. Miután beállította a funkció/edzés értékeket megszerkesztheti a saját edzésprofilját.
7. Az 1-es oszlop nehézségi szintje villog, nyomja meg az “+” vagy a “-” gombot és állítsa be a kívánt nehézségi értéket.
8. Nyomja meg az ENTER gombot az adatok rögzítéséhez.
9. A 2-es oszlop nehézségi szintje villog, nyomja meg az “+” vagy a “-” gombot és állítsa be a nehézségi értéket.
10. Nyomja meg az ENTER gombot az adatok rögzítéséhez és a következő oszlop értékének beállításához jut.

Kérjük, kövesse a fent leírt utasításokat (9.-10. pont) 1-től 10-ig a program beállításához.

Ha elkészült, nyomja meg a START/STOP gombot a gyakorlatok elkezdéséhez.

Megjegyzés:

1. A beállított edzés profilokat a komputer eltárolja a memóriájába.
2. A nehézségi szint a beállított értékek alapján fog változni.
3. Mikor elérte bármelyik beállított értéket, a komputer hangjelzéssel jelzi ezt.
4. Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot.

Pulzusméréshez helyezze mindkét kezét a fix kormányon található érzékelőkre. A minél pontosabb pulzusleolvasás érdekében ügyeljen arra, hogy tenyere ne legyen túl száraz és túl izzadt sem. A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során. A pulzusértékek a kijelzőn grafikus formában is láthatóak.

Kezdőknek ajánlott a maximális pulzusérték 50-60%-án tartani a pulzusukat.

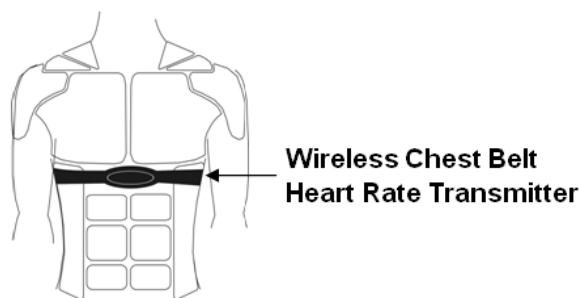
Edzésben levőknek ajánlott a maximális pulzusérték 60-70%-án tartani pulzusukat.

A pulzusértéknek folyamatosan a maximális pulzusérték 70-80%-on tartása , már **intenzív igénybe vételnek** teszi ki a szervezetet.

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

MEGJEGYZÉS: A kézpulzus mérés csak közelítő információt ad a pulzusról. Nagyban függ a felhasználó bőr redőzségétől, ezért nem tekinthető EKG pontosságúnak. Orvosi célokra a kijelzett pulzusérték nem használható fel.

A készülék rendelkezik az öves pulzusmérési lehetőséggel is (5 kHz mellkasi jeladó öv esetén), de a jeladó öv nem tartozéka a készüléknek, az külön rendelhető. Az öves pulzusmérés lényegesen pontosabb információval szolgálhat a felhasználó aktuális pulzusáról, mint a kézpulzus mérés.



Pulzus megnyugvás mérése (RECOVERY)

Az edzés végén a RECOVERY gomb megnyomásával a komputer megvizsgálja az Ön pulzusmegnyugvását (tulajdonképpen a szívének az edzettségi állapotát). Ehhez helyezze kezét 60 másodpercig a kézpulzus szenzorokon.

A pulzusmegnyugvás értékét a komputer F1 és F6 közötti értékben jelzi ki. F1 a legjobb érték.

A pulzus megnyugvás mérés értékeinek a jelentése:

<u>ÉRTÉK</u>	<u>JELENTÉSE</u>
1.0	KIVÜLÁLLÓ
$1.0 < F < 2.0$	KITŰNŐ
$2.0 \leq F \leq 2.9$	JÓ
$3.0 \leq F \leq 3.9$	MEGFELELŐ
$4.0 \leq F \leq 5.9$	ÁTLAG ALATTI
6.0	GYENGE

Applikáció (alkalmazás) használata: (bizonyos modellek esetében)

Figyelem:

- Csak az applikációs lehetőséggel ellátott kijelzővel rendelkező modellek esetében érvényes!
- Az alábbi leírás a csatlakozásnál futópadot vesz példaként, ezért az eszköz kiválasztásánál amennyiben nem futópadot használ, akkor mindig az adott készüléknek megfelelő eszközt (szobakerékpár, elliptikus gép, stb.) kell megadni!

A készülék Bluetooth-on keresztül kapcsolatba tud lépni a FITSHOW, KINOMAP és ZWIFT applikációval.

Ehhez első körben töltsse le az applikációt a mobil készülékére (Tab, iPad, telefon, stb.).

Először a Bluetooth-ot kell megnyitni a saját mobil készüléken, majd az alkalmazást. Ezt követően már csak követni kell az adott alkalmazás utasításait.

Figyelem: Nem minden alkalmazás ingyenes, bizonyos alkalmazások csak előfizetéssel használhatóak!

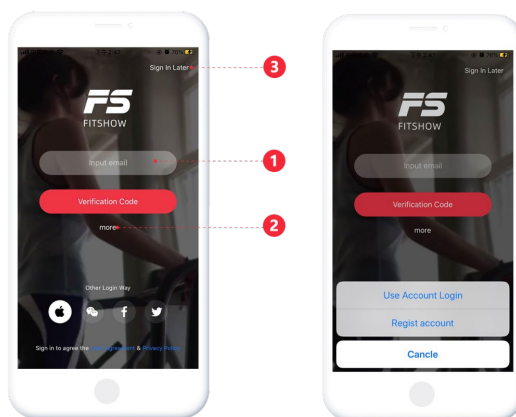
1. FitShow alkalmazás

Olvassa be a QR-kódot az APP közvetlen letöltéséhez vagy töltsse le és telepítse az alkalmazást az Ön által kiválasztott webáruházból a „FitShow” kereséssel.



User register/signup and login - Regisztráció és belépés

- 【1】 : Hozzon létre egy ellenőrző kódot a közvetlen bejelentkezéshez
- 【2】 : Koppintson a 'Tovább' -> Jelszó bejelentkezés elemre a meglévő fiók és jelszó megadásához
- 【3】 : Jelentkezzen be vendégként



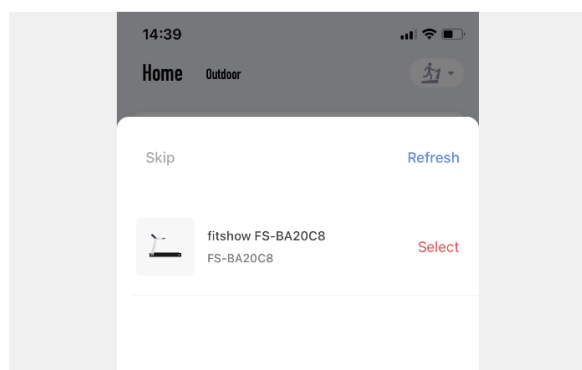
Device Connection – Eszköz csatlakoztatás

Az eszköz csatlakoztatása előtt győződjön meg arról, hogy a rendszer Bluetooth és GPS (Andoird 8.0 és újabb szükséges) ON (BE) állapotban van. Ezután lépjen a [Sport - Eszközök] oldalra és Bluetooth-kereséssel keresse meg a közelben lévő eszközöket.

Megjegyzés:

Kérjük, ne kösse össze az eszközöket a telefon Bluetooth-listájával, amely ez által letiltja az APP-t. Ez azt jelenti, hogy nyissa meg a Fitshow alkalmazást, majd kattintson a sportmodellre, használja a keresőeszközt a fitshow Bluetooth megtalálásához és csatlakozzon. Megjelenik az FS-xxxx.

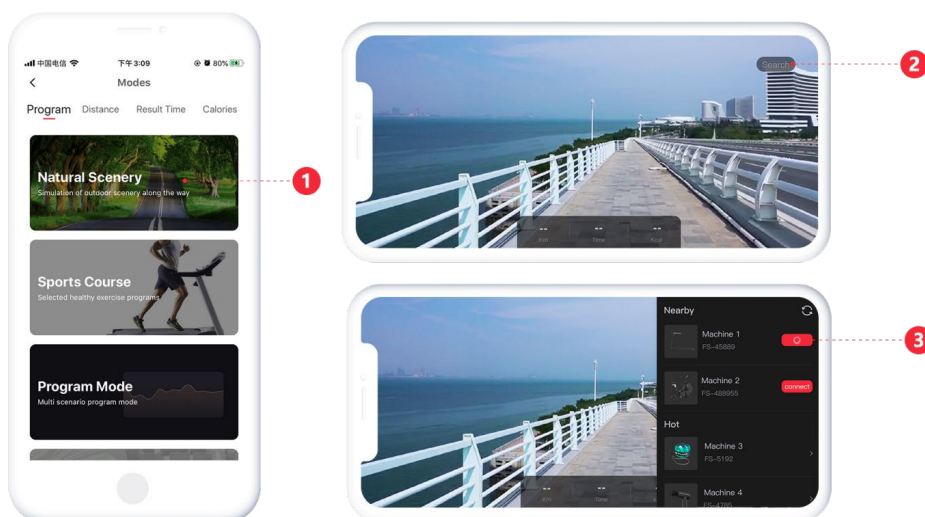
Példaként itt lent.



Ha az eszköz akkumulátorról működik, futtassa egyszer vagy kétszer az eszköz aktiválásához, majd csatlakoztassa az APP-t.

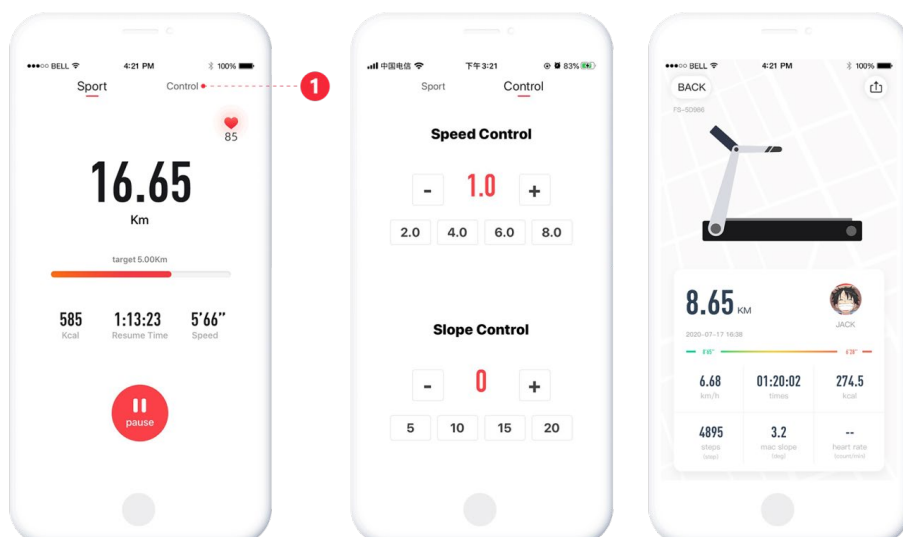
A készülék kiválasztása:

Koppintson egy modellre **【1】** a megfelelő sportmodell megadásához. Csatlakoztassa a kívánt eszközt a közeli eszközök listájához **【2】**. (Fitshow: FS-xxxx)



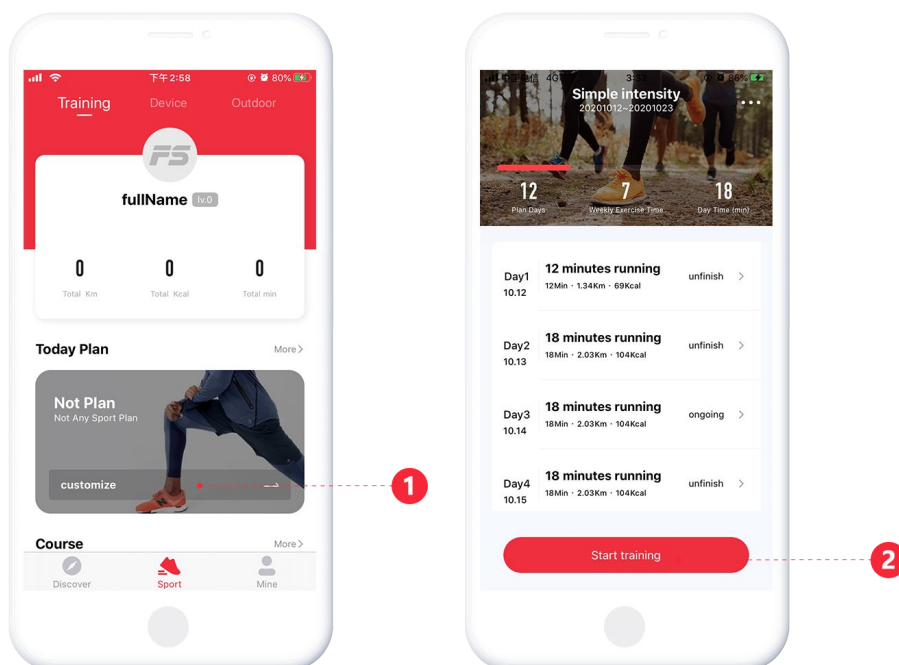
Sports Control – Sportolás vezérlés

Indítsa el a futópadot, hogy belépjen a „sports control display” kijelzőbe és irányítsa a sportolást az **【1】** vezérlési opciókkal. A mozgásadatok a sportolás után szinkronba generálódnak.



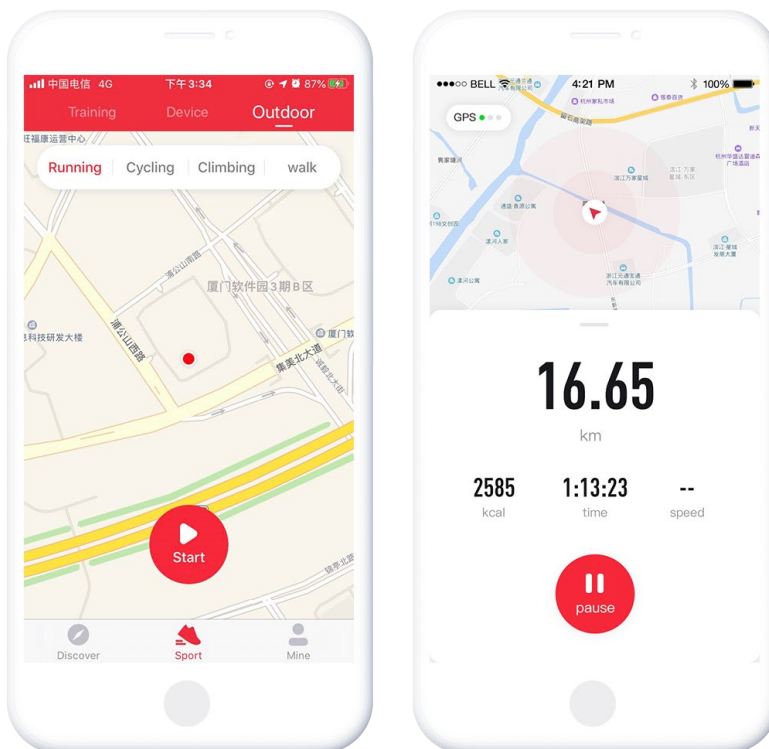
Sports Training – Sport edzés

Lépjen be a „Sports – Training” (Sportok – Edzés) oldalra és készítsen napi edzéstervet az **【1】**-ig. A terv létrehozása után érintse meg a „Start training” **【2】** gombot az edzésterv elindításához.



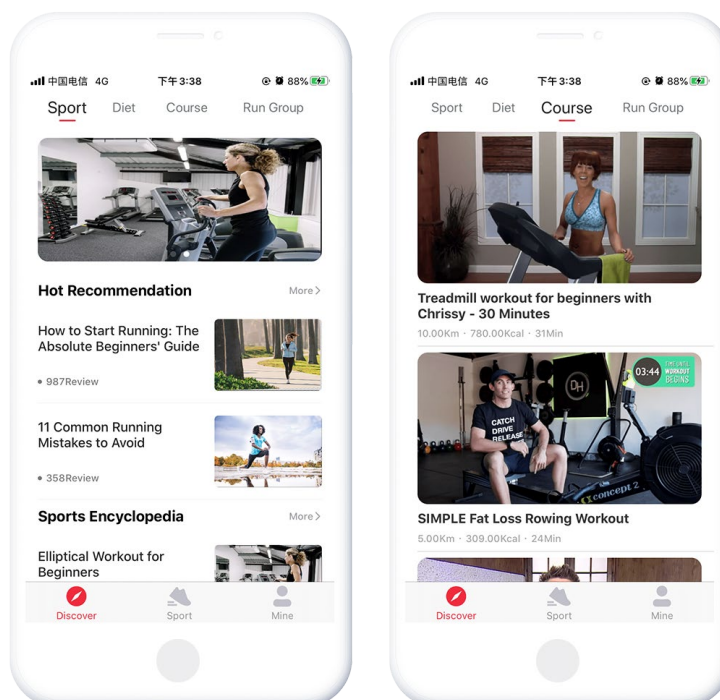
Outdoor Sports – Kültéri sportolás

Lépjen be a „Sports – OutDoor” oldalra egy valódi szabadtéri sportolás élmény indításához.



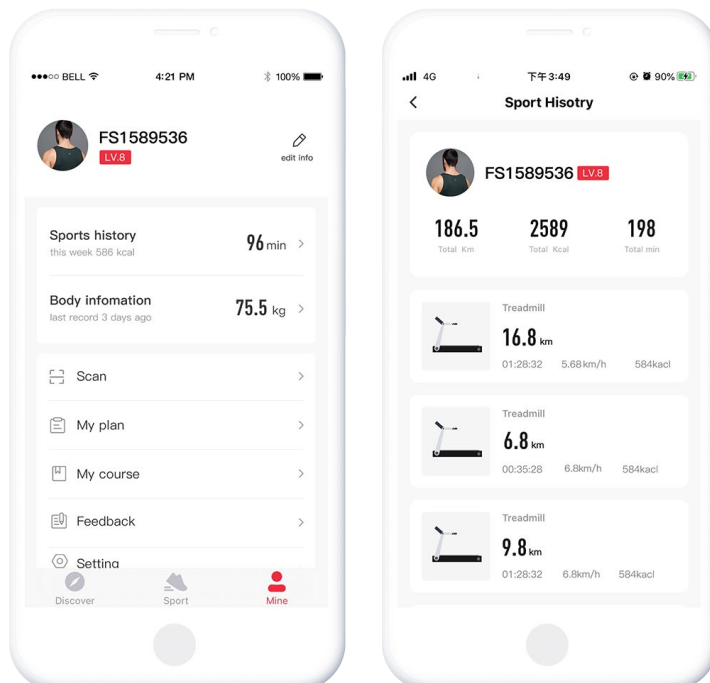
Discover - Felfedezés

Lépjen be a „Discover” oldalra, hogy további sportágakat, diétákat, tanfolyamokat és egyéb csodálatos tartalmakat találjon.



My – Saját profil

Lépjen be a „My” (Saját) oldalra a sportadatok megtekintéséhez, profil szerkesztéséhez, rendszerbeállítások módosításához stb.



2. Kinomap alkalmazás

Keresse meg és töltsse le, majd telepítse a Kinomap applikációt az App Store-ból.

【1】 A „MORE” (Tovább) oldal kiválasztásához írja be a Kinomap parancsot (Equipment Managment);

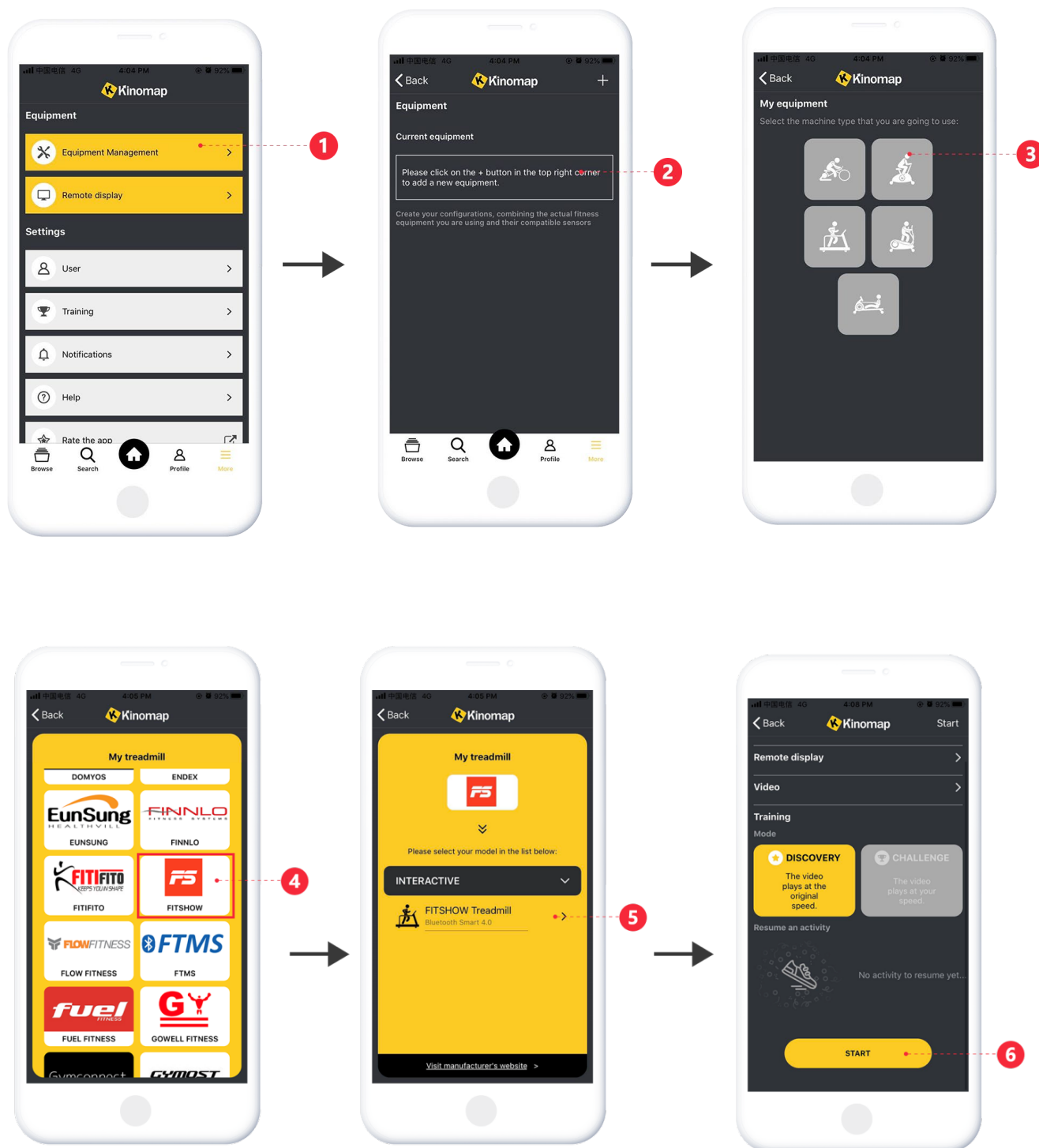
【2】 Válassza ki, ha további fitneszeszközöket szeretne hozzáadni (Equipment);

【3】 Válassza ki a kívánt eszköztípust (My equipment);

【4】 Válassza ki a „FitShow treadmill”, belépést (My treadmill);

【5】 Koppintson a megfelelő eszközökre, például az 'Fs-XXXX'-re, hogy összekapcsolja a kapcsolódó videókat a sportolás megkezdéséhez (My treadmill).

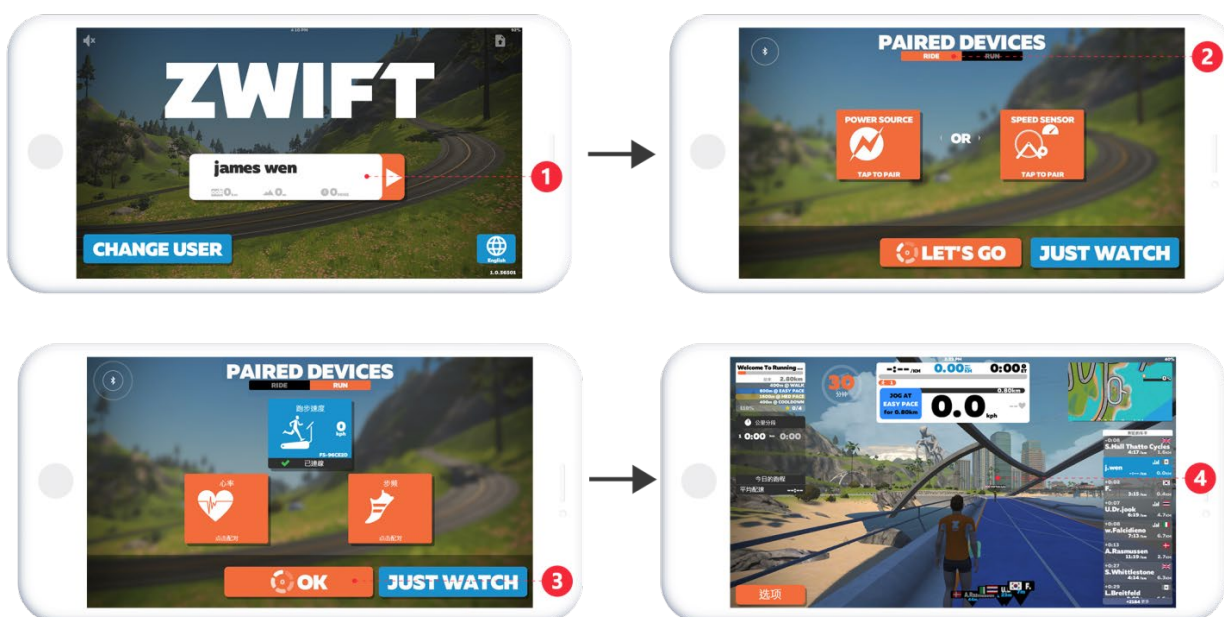
【6】 Keressen kapcsolódó videókat a sportolás megkezdéséhez (My equipment).



3. ZWIFT alkalmazás

Keressen, tölts le és telepítse a ZWIFT alkalmazást az App Store-ból, vagy a Play áruházból.

- 【1】 A fiók regisztrálásához írja be a ZWIFT-et;
- 【2】 Bejelentkezési fiók a páros kerékpár- vagy futófelszerelés kiválasztásához;
- 【3】 Az eszköz sikeres párosítása, érintse meg az „OK” gombot a sportolás megkezdéséhez;
- 【4】 Kerékpárfelszerelés esetén kezdje el közvetlenül a kerékpározást. Futófelszerelés esetén a futás elindításához nyomja meg a start gombot.



Esetlegesen felmerülő problémák felhasználó által történő kijavítása:

PROBLÉMA	MEGOLDÁS
A computer kijelzője nem mutat.	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,.	1. Ellenőrizze a pulzuskábelek csatlakozását. 2. A pulzusérzékeléshez mindkét kezét a pulzusérzékelőkön kell tartani. 3. Túl erősen fogja az érzékelőt. Próbáljon lazítani a fogás erősségén.
Használat közben hangja van a készüléknek.	A csavarok túl lazák, Húzza meg őket. Nyikorgás esetén zsírozza meg a forgó részeket.

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.

Kellemes edzést és jó egészséget kívánunk Önnek!