

Reebok

ONE SERIES

GB60

Generátoros mágnesfékes szobakerékpár

Használati útmutató

Modell: R-10701BK



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

Gratulálunk a Reebok GB60 szobakerékpár 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.

Garancia:

A termékre a gyártó garanciát csak otthoni, családi használat és a használati útmutatóban leírtak betartása esetén vállal.

Az otthoni, családi használat, a termék egy háztartásban élő személyek részéről történő, naponta maximum 2 x 30 perces használatát jelenti.

A készülék nem alkalmas fél-professzionális és professzionális használatra.

A garancia nem terjed ki:

- Külső erőhatásból eredő sérülésekre
- Hibás összeszerelésből származó meghibásodásra
- A használati útmutatóban leírtak be nem tartására
- A készülék nem szakszerviz által történő javítására

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 cipőtalpának csúszásmentesnek kell lennie.
- A tréning megkezdése előtt kérjük konzultáljon orvosával. Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippeket ad az edzéshez és a helyes táplálkozáshoz.
- Szerelje össze készülékét az összeszerelési rajz szerint, használja a csatolt alkatrész listát. A szerelés előtt ellenőrizze, hogy az alkatrész listában szereplő alkatrészek hiánytalanul rendelkezésre állnak-e.
- Helyezze a készüléket egy száraz sima helyre, és óvja készülékét a nedvességtől. Helyezzen a gépe alá csúszásmentes talapzatot.
- Egyetemesen érvényes, hogy a sportszer nem játékszer.
- Amennyiben szédülés, hányinger, rosszullét vagy más szokatlan tünet lép fel, hagyja abba azonnal az edzést és konzultáljon orvosával.
- Ügyeljen arra, hogy az edzés idején más személy ne tartózkodjon a készülék közvetlen közelében, a baleset elkerülése érdekében.
- Ügyeljen arra, hogy az állítható részek beállításánál a készülék helyes pozícióba legyen beállítva.

HASZNÁLAT ÉS FUNKCIÓ

Ez az elektromotorral szabályozott 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 felhasználói súly: 135kg.

EDZÉSI UTALÁSOK

Intenzitás

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

Gyakoriság

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

Minden edzés egység 3 edzés fázisból áll:

Bemelegítő, edző és levezető fázis

Motiváció

Egy eredményes edzésprogram kulcsa a rendszeresség.

A készülék biztonsági nívóját csak akkor lehet megtartani, ha azt rendszeresen a károokra és kopásokra vonatkozóan átvizsgálja. Különleges figyelmet kell fordítani a zárókupakokra, görgőkre és stabilizátorokra, a taposó pedálra 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 izomlása lesz. Ez teljesen normális és ha folytatja a mozgást, akkor az izomláz is eltűnik folyamatosan. Ha nem érez izomlázatot, vagy izomfáradtságot azt jelenti, hogy nem elég intenzív Önnek a gyakorlatok elvégzése, így annak sűrűségét, illetve gyakoriságát fokoznia kell.

Levezetés és Nyújtás

A nyújtással ellazíthatja izmait, ezzel elkerülve a későbbi sérüléseket, átlagban 10-15 perc nyújtás ajánlott naponta.

A nyújtó gyakorlatokat mindig lassan és könnyedén végezze, nehogy megerőltesse vele magát.

Addig nyújtsa csak izmait amíg nem érez egy enyhe húzórást izmain, amint fájdalmas kezd lenni ne húzza tovább. Kb. 20-30 másodpercig tartson egy gyakorlat. Lassan és ritmikusan lélegezz.

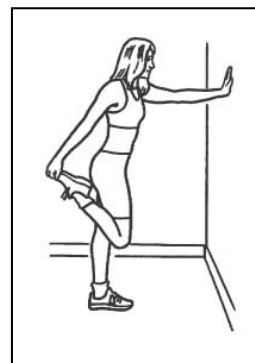
Emlékezz, a nyújtást a teste mindkét oldalán kell végeznie.

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

1. Combizom nyújtása:

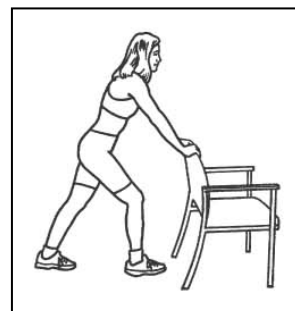
Álljon közel a falhoz, egyik kezével támaszkodjon annak, másikkal pedig megfogva hátrahajtott lábát húzza azt a fenekéhez gyengéden, úgy hogy ne fájjon. Ezt ismétlje meg a másik lábán is, kb. 20-30 másodperces különbségekkel.

Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.



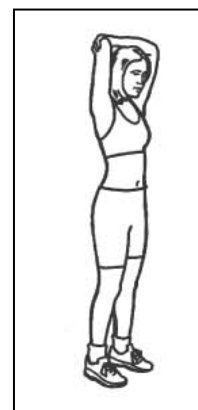
2. Vádli és achilles nyújtás:

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



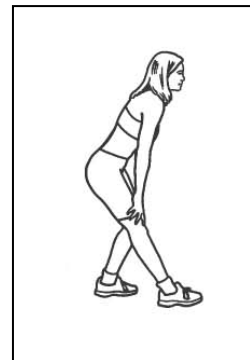
3. Tricepsz nyújtás a fej felett:

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



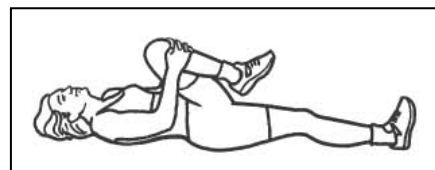
4. Hátsó combizom nyújtás

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



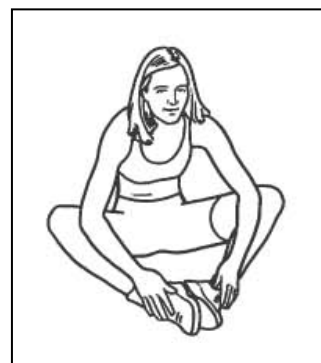
5. Farizom nyújtása

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



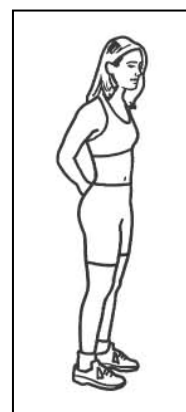
6. Belső combizom nyújtása

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



7. Karok nyújtása

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



Összeszerelési utasítás:

Vegye ki a dobozból a gépet, valamint a tartozékokat és helyezze el a földön maga előtt.

Az összeszereléshez használja a dobozban lévő idegen nyelvű útmutatóban található képes leírást (A leírást a 2-9 oldalon találja).

Kérjük fokozottan ügyeljen 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!!!

Hálózati csatlakoztatás:

Ez a készülék generátorral van ellátva, így adapter és hálózatra való csatlakozás nélkül is működik. A működéshez szükséges energiát ebben az esetben a felhasználó használat közben termeli meg, de a készülék hálózati adapterrel is használható.

Csatlakoztassa a készüléket a hálózatba, az adapter felhasználásával. Az adapter csatlakozását a készüléken a hátsó talp felett találja. Célszerű az adaptert kihúzni a hálózathoz, amennyiben nem használja a készüléket.

A hálózatra történő csatlakoztatást követően a készülék rövid hangjelzést ad és minden szegmens felvillan, majd kijelző alapállapotba kerül.

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

- A hálózati csatlakoztatás előtt mindig győződjön meg róla, hogy a hálózati feszültség megegyezik a készüléken feltüntetett feszültséggel. (210-220 V)
- Amennyiben a készüléket nem használja húzza ki az adaptert a hálózathoz.
- Lehetőség szerint ne használjon hosszabbítót (ha ez mindenképpen szükséges, akkor csak földelt hosszabbítót).
- Tartsa távol az adapter kábelét éles tárgyaktól, fűtőtesttől és olajtól.
- Ne vezesse át az adapter kábelét a készülék alatt.
- Csak a gyárral megegyező, sérülésmentes adaptert használjon.

A megfelelő pozíció beállítása:

Ahhoz, hogy a készüléket kényelmesen lehessen használni, fontos az ülés (nyereg) és a kormány pozíciójának megfelelő – a felhasználó méreteihez igazított – beállítása.

Nyereg beállítása

- Lazítsa meg a nyeregcső rögzítőgombját.
- Állítsa úgy a magasságot, hogy az alsó pedálhelyzetben a térd enyhén hajlított maradjon.
- Ne húzza a nyeregcsövet a megengedett jelölés fölé.
- A vízszintes sínrel állítsa be az előre-hátra pozíciót.
- Edzés előtt minden rögzítést húzzon meg.

Kormány és pedálpánt

- A kormány dőlésszögét a rögzítőgombbal állítható.
- Olyan helyzetet válasszon, amelyben a hát természetes (egyenes és nem előre dőlt) állapotban marad és a váll nem feszül.
- Állítsa a pedálpántot a cipőre, úgy, hogy tartson stabilan, de ne szorítsa a lábfejet.
- A talpakon található kiegyenlítőkkal szüntesse meg az esetleges billegést.

Megjegyzés: Célszerű a készülék alá egy megfelelő alátét szőnyeget tenni, amibe bele tud süppedni és ezáltal nem fog mozogni, billegni az edzés során.

PULZUSMÉRÉS:

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.

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.

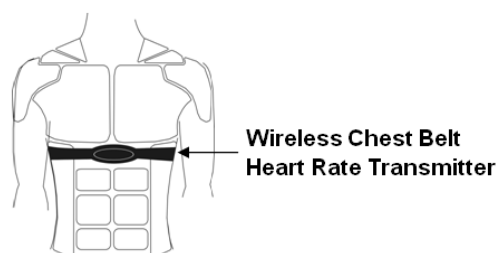
A maximális pulzusérték kiszámítása: $220 - \text{életkor}$

MEGJEGYZÉS: A kézpulzus mérés csak közelítő információt ad a pulzusról. Nagyban függ a felhasználó bőrredőzettségétől, ezért nem tekinthető EKG pontosságúnak.

Orvosi célokra a kijelzett pulzusérték nem használható fel!

A készülék rendelkezik az öves (5 kHz mellkasi jeladó öv) pulzusmérési lehetőséggel is, 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.



KIJELZŐ HASZNÁLATA:



Fő funkciók

1 - UP (Fel - Növelés):

Növeli a kiválasztott edzésparaméter értékét: TIME (Idő), DISTANCE (Távolság) stb.
Edzés közben növeli az ellenállási szintet.

2 - DOWN (Le - Csökkentés):

Csökkenti a kiválasztott edzésparaméter értékét: TIME (Idő), DISTANCE (Távolság) stb.
Edzés közben csökkenti az ellenállási szintet.

3 - MODE (ENTER) (Mód/Belépés):

Érték vagy edzés mód elfogadása.

4 - RESET (Visszaállítás):

Az aktuális beállítás törlése és visszalépés a főmenübe. A gomb 2 másodpercig történő nyomva tartása újraindítja a kijelzőt és minden értéket nulláz.

5 - START/STOP (ST/SP) (Indítás/Leállítás):

Edzés indítása és megállítása

6 - TEST (PULSE RECOVERY) (Pulzusmegnyugvás mérés):

A Recovery funkció indítása, ha a komputer érzékel pulzusértéket.

1 perc után Fitness Level (edzettségi szint) F1–F6 közötti érték jelenik meg.

F1 = legjobb, F6 = leggyengébb.

Kijelzett edzésparaméterek:

DISTANCE	-	megtett távolság edzés alatt (0.0~99.9Km)
TIME	-	edzésidő (0:00~99perc59mperc).
SPEED	-	sebesség (0.0~99.9 Km/h)
RPM	-	fordulatszám (0~999)
CALORIES	-	energia felhasználás az edzés ideje alatt (0.0~999)
WATT	-	a teljesítményt mutatja wattban
LEVEL	-	nehézségi szint (1-32)
PULSE	-	pulzusszám (30~230 ütés/perc)

Indítás:

Kezdjen el pedálozni 15 fordulat/perc felett. A kijelző bekapcsol és az LCD összes szegmense 2 másodpercre felvillan.

Megjegyzés: Ez a készülék generátorral van ellátva, így adapter és hálózatra való csatlakozás nélkül is működik, de hálózati adapterrel is használható

Felhasználói profil kiválasztása (U1-U4):

A kijelzőn az U1 felirat jelenik meg.

A FEL / LE gombokkal válthat az U1, U2, U3 és U4 felhasználói profilok között.

A kiválasztás megerősítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.

A FEL / LE gombokkal állítsa be a nemét (alapértelmezett a férfi). A megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot.

A FEL / LE gombokkal állítsa be az életkorát (alapértelmezett a 25 év). A megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot.

A FEL / LE gombokkal állítsa be a magasságát (alapértelmezett az 160 cm). A megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot.

A FEL / LE gombokkal állítsa be a testsúlyát (alapértelmezett az 50 kg). A megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot.

Most a kezdőképernyő jelenik meg és az **M** – manuális mód villogni fog:



Amikor abbahagyja a pedálozást, a kijelző 90 másodpercig bekapcsolva marad (ha az akkumulátor teljesen fel van töltve), mielőtt energiatakarékos módba vált.

Edzésprogram kiválasztása:

Bekapcsolás után az UP vagy DOWN gombbal válasszon programot, majd nyomja meg az ENTER gombot.

A kezdőképernyőn számos program közül választhat: MANUAL, P1-P12, H.R.C., WATT vagy FELHASZNÁLÓI PROGRAM.

Bármely program közben szüneteltetheti az edzést a START/STOP gomb megnyomásával. Az ellenállás szintjének beállításához nyomja meg a FEL/LE gombot, a főmenübe való visszatéréshez pedig a RESET gombot.

Az edzés célparamétereinek beállítása:

Miután kiválasztott egy programot, az ENTER gomb megnyomásával villogni kezd a TIME (Idő) paraméter. Az UP vagy DOWN (FEL VAGY LE) GOMBOKKAL kiválaszthatja a kívánt időértéket. Az érték beviteléhez nyomja meg az ENTER gombot. A villogás a következő paraméterre ugrik. Folytassa a UP vagy DOWN (FEL VAGY LE) és az ENTER GOMBOK használatával a kívánt paraméter értékek beállítását (DISTANCE (Távolság) / CALORIES (Kalória). Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a START/STOP gombot.

A programok használata:

M: Manual program – Kézi – manuálisan állítható – program

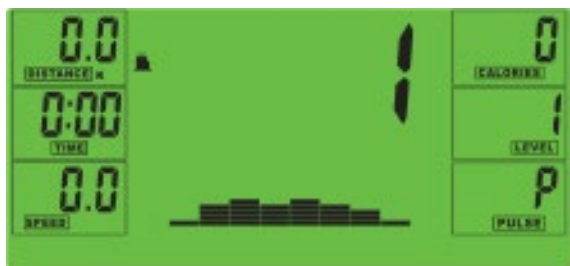
A „Manual” program kiválasztása után állítsa be a kívánt paraméterek célértékeit az UP/DOWN gombokkal. Elsőként a TIME (IDŐ) érték fog villogni és állítható be, majd ezt követően a DISTANCE (TÁVOLSÁG), CALORIES (KALÓRIA) és PULSE (CÉLPULZUS) értékek. Az ENTER gomb menti az értéket és a következő paraméterre lép. A START/STOP gombbal indítható az edzés.

A beállított paraméter értékek visszafelé fognak számlálódni a program során.

Amikor valamelyik célérték eléri a nullát, a készülék hangjelzést ad és automatikusan leáll.

Ha több célt is beállított, a program az első cél elérésekor ér véget.

P2-P12: PROGRAMS – Előre beállított programok



12 előre definiált programprofil áll rendelkezésre.

Az UP/DOWN gombbal válassza ki kívánt programot.

Az ENTER gombbal lépjen be a kiválasztott programba.

Az UP/DOWN gombbal változtathatja az adott program nehézségi szintjét és beállíthatja az edzésidőt (TIME). Az ENTER gombbal elfogadhatja a választást.

A START/STOP gombbal indítsa az edzést.



: HEART RATE CONTROL – Pulzus kontrolált programok

A pulzus vezérelt programok használatához folyamatos pulzusmérés szükséges, így javasolt az 5,1kHz-es pulzus jeladó öv használata (a jeladó nem tartozéka a készüléknek, külön rendelhető)!

Az UP/DOWN gombbal válassza ki pulzus kontrolált programot.

Az ENTER gombbal fogadja el a választást.



Az UP/DOWN gombbal válassza ki kívánt pulzus programot (55% / 75% / 90% / TA)

Életkor alapján vezérelt pulzusprogramok:

A célpulzus a felhasználó profilnál megadott életkor (AGE) alapján kerül meghatározásra:

55% célpulzus = $55\% \times (220 - \text{Életkor})$

75% célpulzus = $75\% \times (220 - \text{Életkor})$

90% célpulzus = $90\% \times (220 - \text{Életkor})$

TARGET HEART RATE (TA) – Egyedi célpulzus program

A kívánt célpulzus beállítható (alapérték :100 bpm – ütés/perc).

Az UP/DOWN gombbal beállíthatja az edzésidőt (TIME).

A START/STOP gombbal indítsa az edzést.

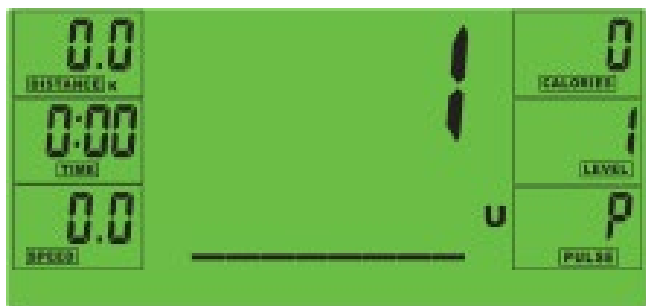
Ha a mért pulzus a program során ± 5 értékkel eltér a célpulzustól, a készülék automatikusan módosítja az ellenállást.

Az ellenőrzés körülbelül 10 másodpercenként történik.

U – Felhasználó által szerkeszthető program:

Az UP/DOWN gombbal válassza ki a felhasználói programot (U).

Az ENTER gombbal lépjen be a kiválasztott programba.



A felhasználó maga tudja beállítani a szerkeszthető edzésprofil nehézségi szintjét sávonként (oszloponként) az UP és DOWN gombok segítségével. Minden egyes beállított sáv után nyomja meg az ENTER gombot. Amikor befejezte a kívánt beállításokat nyomja meg a START/STOP gombot.

Az UP/DOWN gombbal beállíthatja az edzésidőt (TIME).

A START/STOP gombbal indítsa az edzést.

W - Watt program – Watt teljesítmény program

Az UP/DOWN gombbal válassza ki a watt programot (W).

Az ENTER gombbal lépjen be a kiválasztott programba.

Az UP/DOWN gombbal változtathatja az adott program teljesítmény (watt) szintjét és beállíthatja az edzésidőt (TIME). Az ENTER gombbal elfogadhatja a választást.



A START/STOP gombbal indítsa az edzést.

A készülék automatikusan szabályozza az ellenállás a beállított wattérték eléréséhez.

A wattérték edzés közben az UP/DOWN gombbal módosítható.

Megjegyzés: A nehézségi szint a hajtás sebessége (fordulatszám) és a beállított watt érték függvénye alapján fog változni a program során.

Gyorsabb hajtás kisebb, lassabb hajtás pedig nagyobb ellenállást fog eredményezni!

RECOVERY TEST (♥)- Pulzus megnyugvás mérése

Az edzés végén a RECOVERY TEST 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. Nyomja meg a RECOVERY gombot még egyszer, hogy visszajusson a menübe.



A pulzus megnyugvás mérésének eredménye:

ÉRTÉK	JELENTÉSE
F1	KITŰNŐ
F2	JÓ
F3	MEGFELELŐ
F4	ÁTLAG ALATTI
F5	GYENGE
F6	SILÁNY

MEGJEGYZÉSEK:

A készülék kijelzője USB töltővel ellátott.

A terhelés változtatásával különböző háttérszínekkel (zöld: alacsony – narancs: közepes – piros: magas) jeleníti meg a kijelzett adatokat.

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 készülék kijelzője nem mutat.	1. Ellenőrizze a kábeleket, hogy jól vannak-e csatlakoztatva. 2. Ellenőrizze, hogy az adapter csatlakoztatva van-e a hálózatra 3. Töltse fel az akkumulátort
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 készülék nem áll stabilan. Húzza meg a talajkiegyenlítő csavarokat és helyezzen a készülék alá egy védőszőnyeget. A csavarok túl lazák, húzza meg őket. Nyikorgás esetén zsírozza meg a forgó részeket.

Kellemes edzést és jó egészséget kívánunk a készülék használatához!