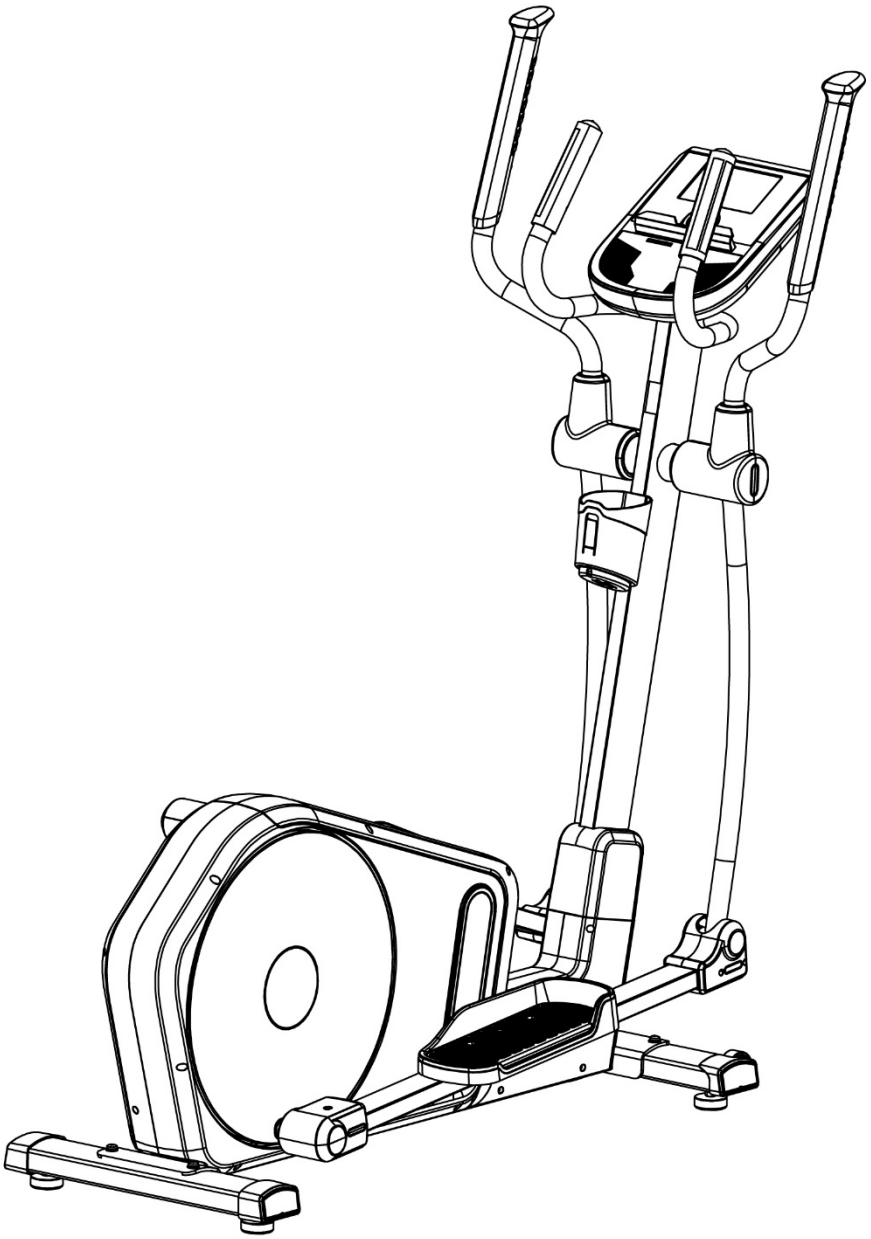
Robust® PREMIUM **E1**

Elektromotoros mágnesfékes elliptikus gép

Használati útmutató Modell: K8760HP



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

Gratulálunk a Robust Premium E1 elliptikus gép kiválasztásához.

Megtette az első lépést egy egészségesebb és boldogabb életstílus felé.

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 megkezdi 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.

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

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 : 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 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

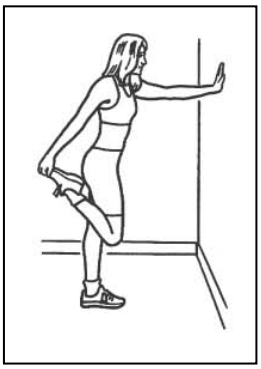
normális és ha folytatja a mozgást, akkor az izomláz is eltűnik folyamatosan. Ha nem érez izomlázat, vagy izomfáradtságot azt jelenti, hogy nem elég intenzív Önnek a gyakorlatok elvégzése, így annak sűrűségét illetve gyakoriságát fokoznia kell.

Levezetés és Nyújtás

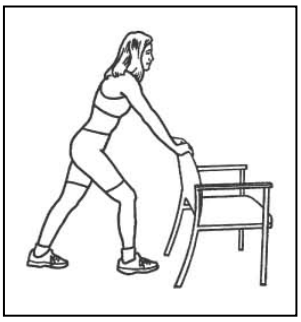
A nyújtással ellazíthatja izmait, ezzel elkerülve a későbbi sérüléseket, átlagban 10-15 perc nyújtás ajánlott naponta.
A nyújtó gyakorlatokat mindig lassan és könnyedén végezze, nehogy megerőltesse vele magát. Addig nyújtsa csak izmait amíg nem érez egy enyhe húzódást izmain, amint fájdalmas kezd lenni ne húzza tovább. Kb. 20-30 másodpercig tartson egy gyakorlat. Lassan és ritmikusan lélegezzen. Emlékezzen, a nyújtást a teste mindkét oldalán kell végeznie.

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

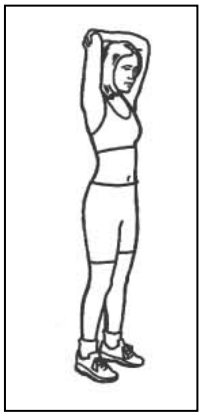
1. Combizom nyújtása:
Álljon közel a falhoz, egyik kezével támaszkodjon annak, másikkal pedig megfogva hátrahajtott lábát húzza azt a feneké hez gyengéden, úgy hogy ne fájjon. Ezt ismételje meg a másik lábán is, kb. 20-30 másodperces különbségekkel.
Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.



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.



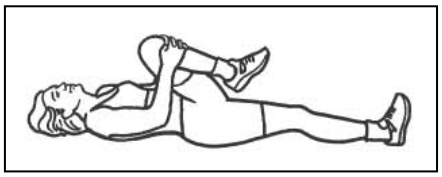
4. Hátsó combizom nyújtás

Álljon egyenesen, majd egyik lábával kissé lépjen előre. Ezután azt a lábát, 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.



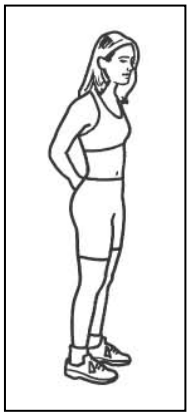
6. Belső combizom nyújtása

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.

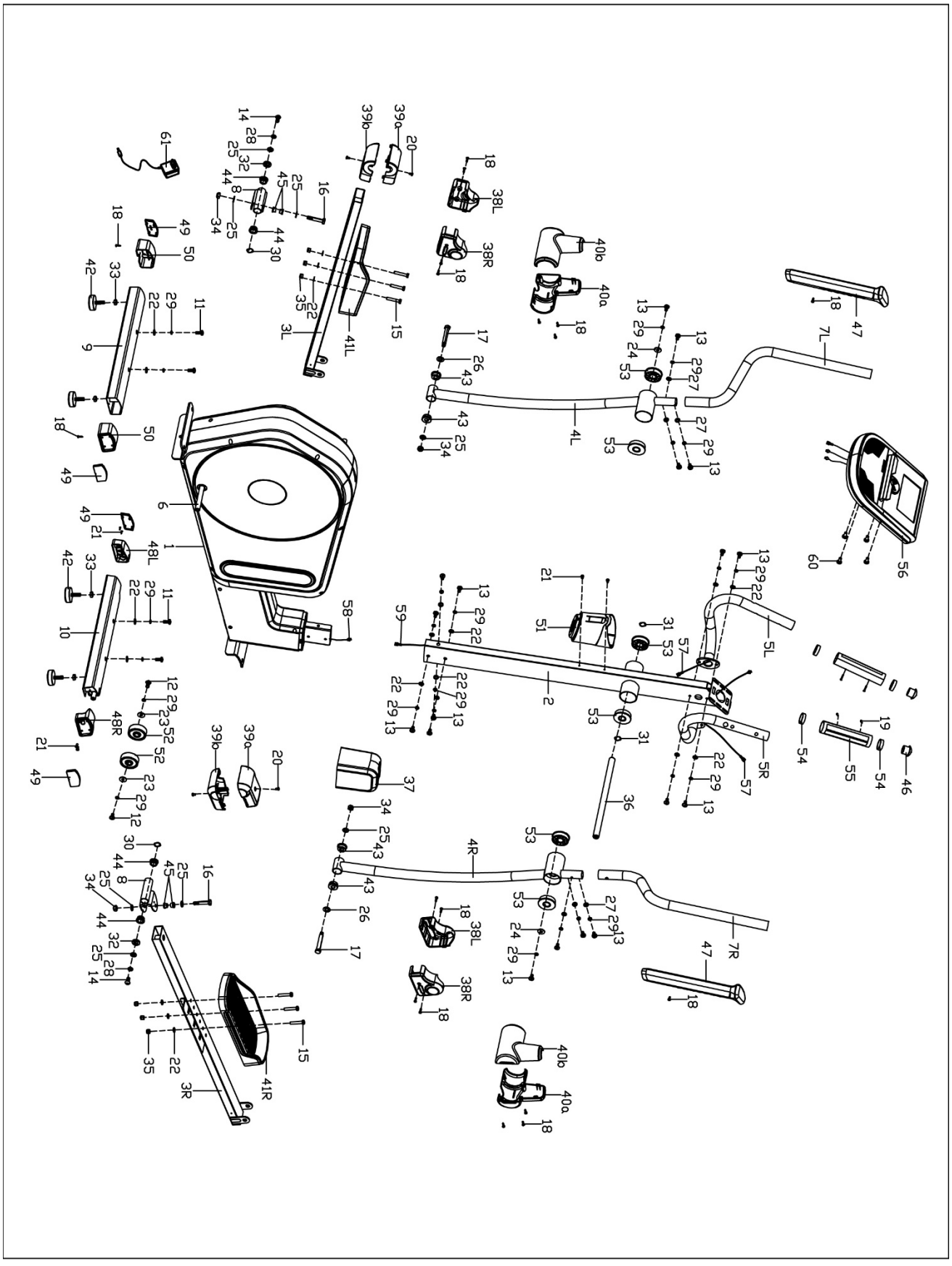


7. Karok nyújtása

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.



Bontott alkatrész rajz:



Alkatrész lista:

Part	Description	Qty	Part	Description	Qty
1	Frame Assembly	1	32	D-type Washer Φ Outer 26*Φ Inner 16*14*B5	2
2	Stem Assembly	1	33	Hex Nut M10	4
3L/R	Left/Right Connecting Rod Assembly	1 each	34	Nylon Nut M10	4
4L/R	Left/Right Rocker Arm	1 each	35	Nylon Nut M8	6
5L/R	Left/Right Handle Assembly	1 each	36	Rocker Shaft	1
6	Crank Assembly	2	37	Stem Tube Protective Cover	1
7L/R	Left/Right Armrest	1 each	38L/R	Connecting Rod Protective Cover	2 each
8	Connecting Rod Joint	2	39a/b	Connecting Rod Joint Cover	2 each
9	Rear Bottom Tube Assembly	1	40a/b	Rocker Arm Protective Cover	2 each
10	Front Bottom Tube Assembly	1	41L/R	Left/Right Pedal	1 each
11	Hex Socket Pan Head Screw M8*25	4	42	Adjustable Foot Pad	4
12	Hex Socket Pan Head Screw M8*20	2	43	Bushing Φ12*Φ32*15	4
13	Hex Socket Pan Head Screw M8*16	18	44	Large Plastic Bushing Φ Outer 24*16*Φ Inner 16.1	4
14	Hex Socket Pan Head Screw M10*20	2	45	Small Bushing Φ18*Φ10*11	4
15	External Hex Bolt M8*45	6	46	Round Tube Plug	2
16	External Hex Bolt M10*55	2	47	Armrest Grip	2
17	Hex Head Shoulder Bolt Φ 12*M10*80	2	48L/R	Front Foot Cover	1 each
18	Cross Pan Head Self-tapping Screw ST4.2*18	16	49	Foot Cover Cap	4
19	Cross Pan Head Self-tapping Screw ST3.0*20	4	50	Rear Foot Cover	2
20	Cross Pan Head Screw M5*7	4	51	Storage Rack	1
21	Cross Pan Head Screw M5*10	6	52	Roller	2
22	Flat Washer D8*Φ19*1.5	20	53	Bushing ϕ60*ϕ20*17	6

23	Flat Washer D8*Φ22*2	2	54	Tear-resistant Grip	4
24	Flat Washer D8*Φ26*2	2	55	Grip Tube	2
25	Flat Washer D10*Φ20*2	10	56	Electronic Watch	1
26	Flat Washer D12*Φ24*2	2	57	Grip Piece Wire	2
27	Arc Washer D8*Φ19*1.5	6	58	Relay Wire 1	1
28	Spring Washer D10	2	59	Relay Wire 2	1
29	Spring Washer D8	24	60	Cross Pan Head Screw	4
30	Wave Washer Φ17.5*Φ	2	61	Adapter	1
31	Wave Washer Φ21*Φ27*0.3	2			

ÖSSZESZERELÉI ÚTMUTATÓ

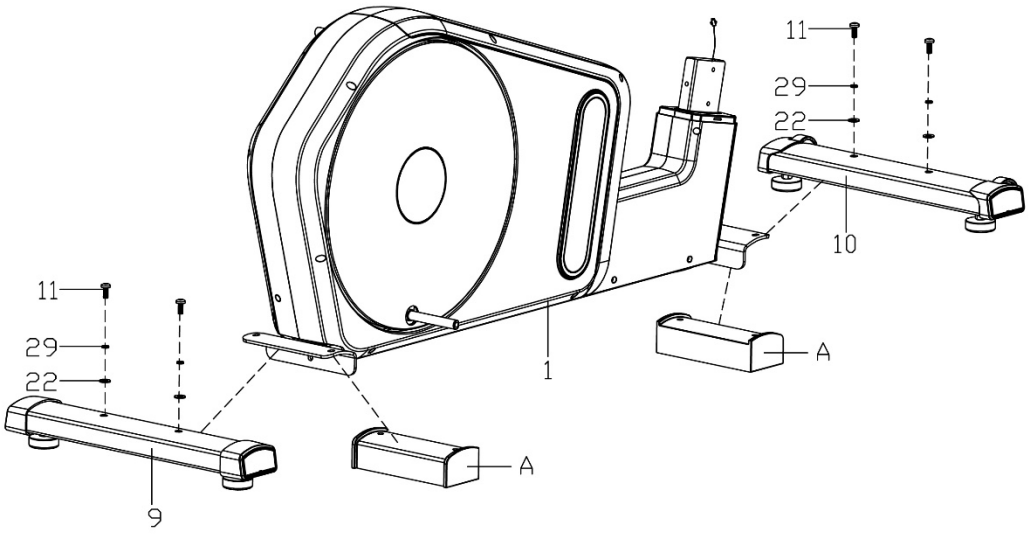
Csomagolja ki a kartont és helyezze el az alkatrészeket a földön. Távolítsa el a védőcsomagolást. Mielőtt elkezdi az összeszerelést, kérjük, olvassa végig az összeszerelési útmutatót és tanulmányozza át a képes útmutatót!

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

1. lépés

A: Távolítsa el a szállítás miatt behelyezett védőlábakat (A).

B: Rögzítse az első és hátsó stabilizáló talpat (10,9) a vázhoz a megfelelő csavarokkal (11) és alátétekkel (29,22) az ábra szerint.



2. lépés

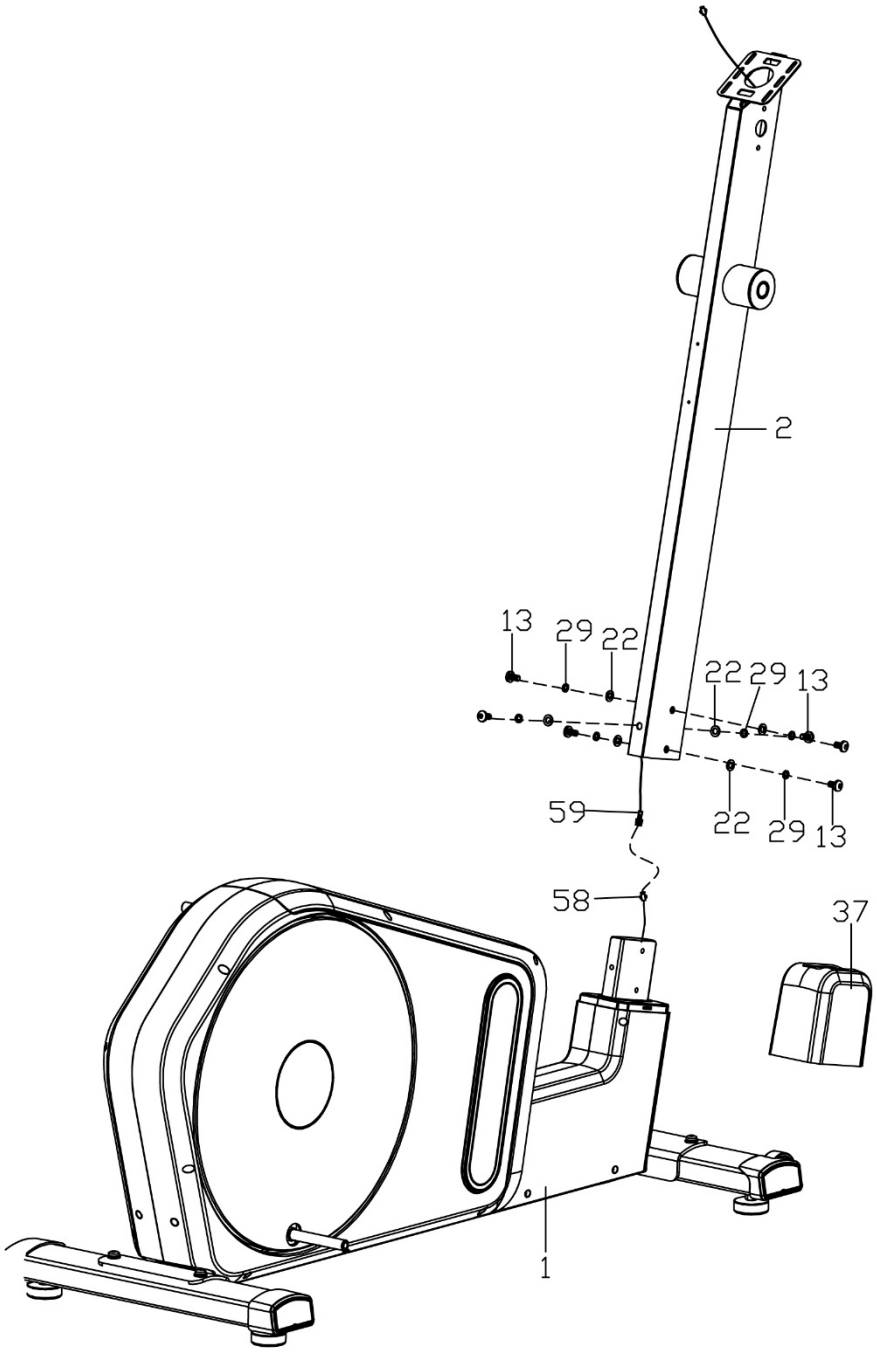
A: Csúsztassa fel a takaró burkolatot (37) az oszlopra (2).

B: Csatlakoztassa az alsó érzékelő vezetéket (58) megfelelően az oszlop érzékelő vezetékhez (59).

C: Rögzítse az oszlopot (2) nagy körültekintéssel a vázhoz (1) a megfelelő csavarok (13) és alátétek (29,22) segítségével.

Ezután illessze a helyére a takaró burkolatot (37).

Megjegyzés: Az oszlop illesztésekor ügyeljen vezeték pozíciójára. A kábel roncsolása nem garanciális hiba.



3. lépés

A: Csúsztassa az átmenő tengelyt (36) az oszlopban (2) lévő helyére, majd rögzítse az összekötő mozgókarokat (4L / R) az oszlopra (2) a csavarok (13), rugós alátétek (29), lapos alátétek (24) és hullámos alátétek (31) segítségével az ábra szerint.

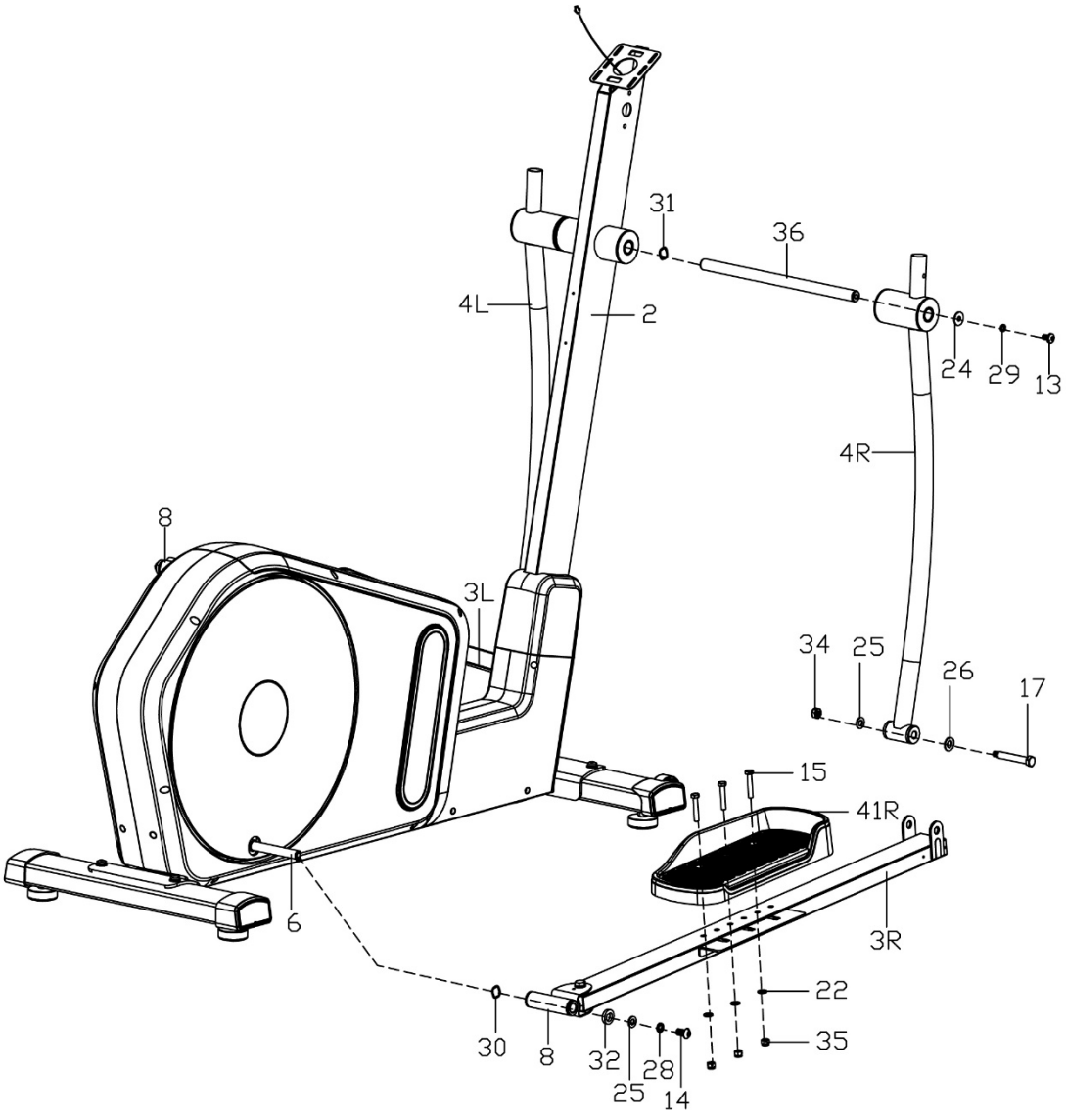
Ne húzza meg a csavarokat, amíg nincs teljesen összeszerelve az eszköz.

B: Csatlakoztassa a lábtartó kart (3L / R) a lendkerék kiállásához (6) a megfelelő csavar (14), rugós alátét (28), lapos alátét (25), D alakú alátét (32) és hullámos alátét (30) segítségével.

C: Csatlakoztassa az összekötő mozgókarokat (4L / R) és a pedáltartót (3L / R) a hatszögletű csavar (17), lapos alátétek (25,26) és anyacsavarokat (34) segítségével az ábra szerint.

Ezután húzza meg a fent említett összes csavart (13, 14, 17) szorosan.

D: Rögzítse a lábtartót (41L / R) a lábtartó elemre (8) a csavarok (15), lapos alátétek (22) és anyacsavarok (35) felhasználásával.



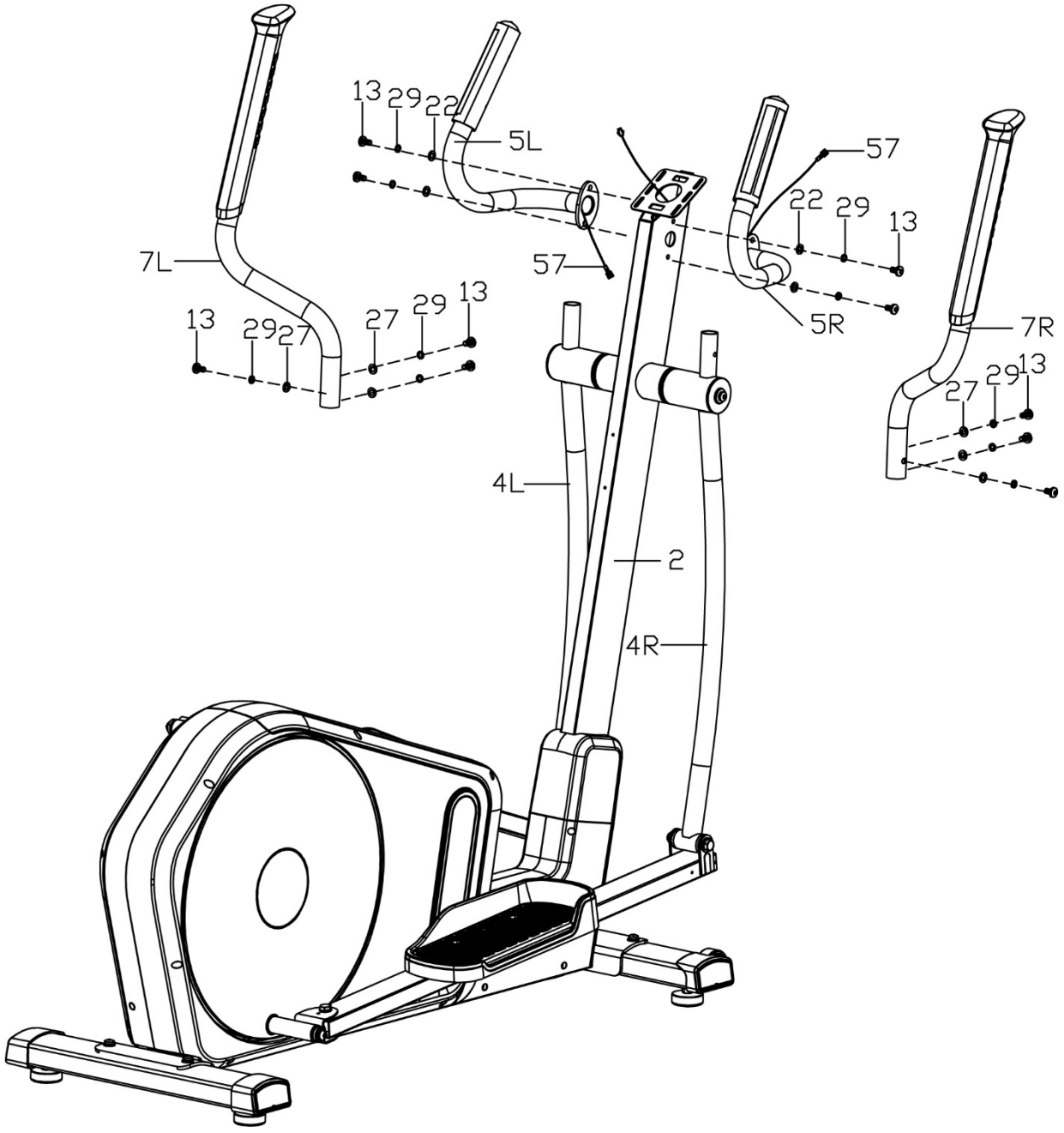
4. lépés

A: Vezesse be az pulzusérzékelő vezetékeit (57) az oszlop furatán (2) és húzza ki az oszlop tetején lévő kijelző tartóból az ábra szerint.

B: Rögzítse a középső kapaszkodót (5L és 5R) az oszlophoz (2) a megfelelő csavarokkal (13) és rugós alátétekkel (22,29).

Megjegyzés: Ügyeljen a pulzusérzékelő vezetékére a csavar meghúzásakor!

C: Rögzítse a két oldalsó kapaszkodót (7L és 7R) az összekötő mozgókarokra (4L / 4R) a megfelelő csavarok (13), rugós alátétek (29) és ívalátétek (27) felhasználásával.

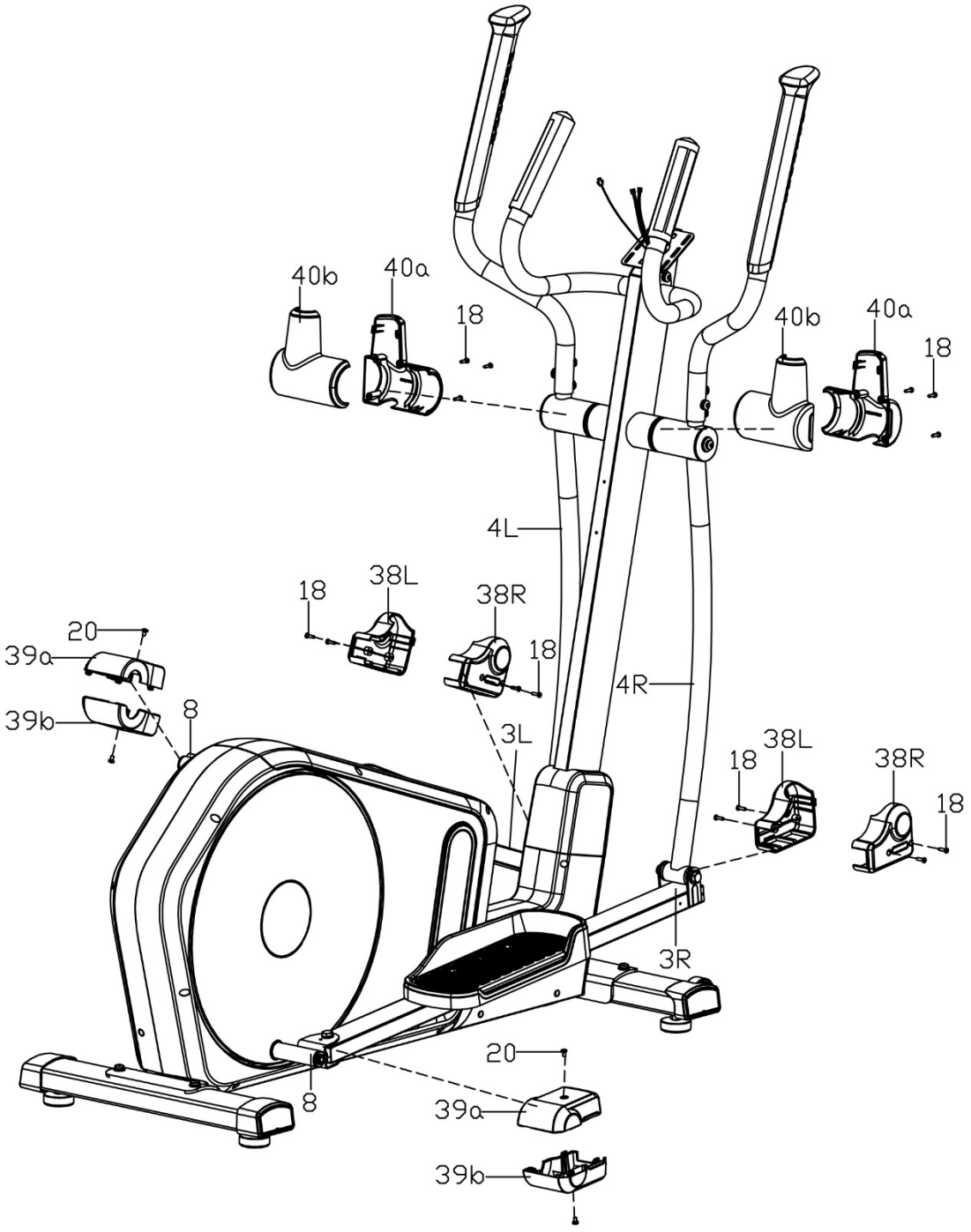


5. lépés

A: Rögzítse kétoldalról az összekötő mozgókarok burkolatát (40a és 40b) az összekötő mozgókarokra (4L és 4R) megfelelő csavarok (18) segítségével.

B: Rögzítse kétoldalról a lábtartó elemek (8) első burkolatait (38L és 38R) az összekötő karok (4L és 4R) és a lábtartó elemek (8) csatlakozásaihoz a megfelelő csavarok (18) segítségével.

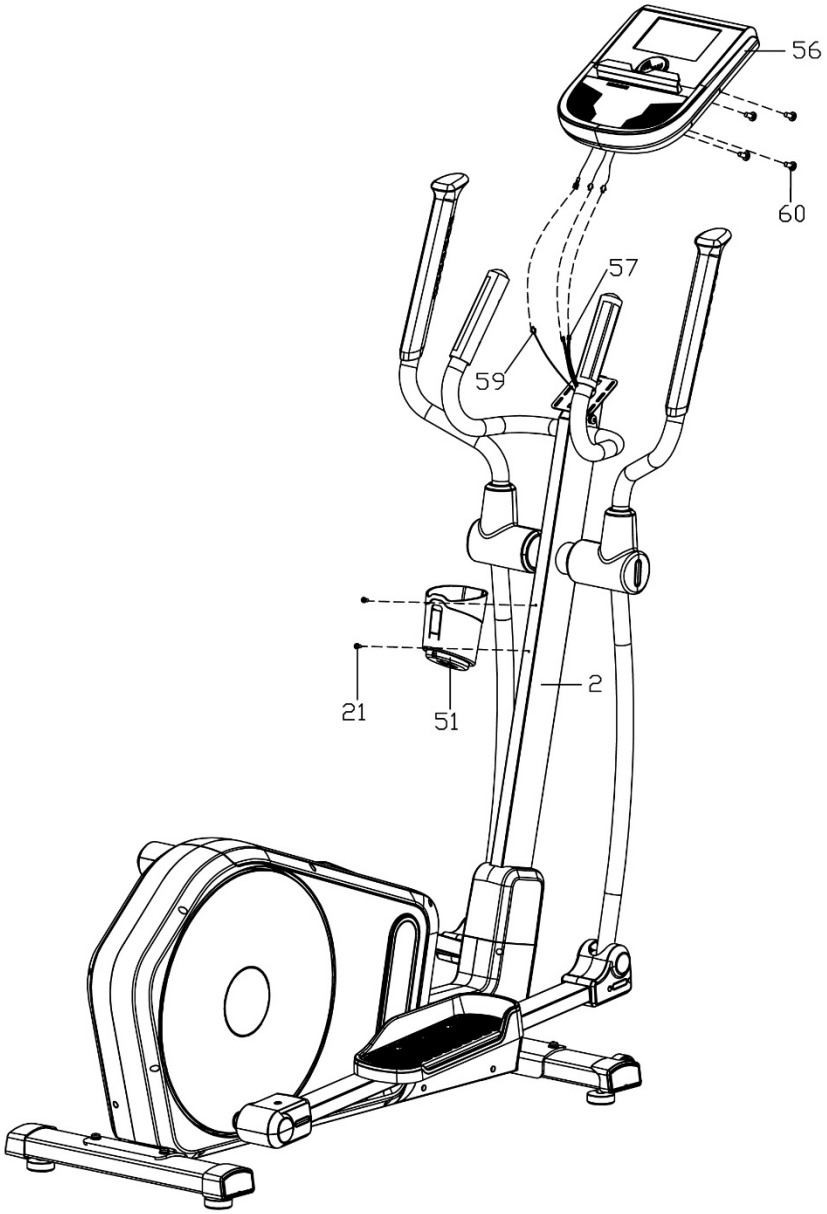
C: A képen látható módon rögzítse kétoldalról a lábtartó elemek (8) hátsó burkolatait (39a és 39b) a megfelelő csavarok (20) felhasználásával.



6. lépés

A: Először csatlakoztassa az oszlop (2) érzékelő hosszabbító vezetékét (58) és a pulzus érzékelő vezetékeit (57) a kijelző (56) megfelelő vezetékeihez, majd rögzítse a kijelzőt (56) az oszlop (2) tartójára a megfelelő csavarok (60) segítségével.

B: Illessze a helyére a kulcstartót (51) és rögzítse az oszlophoz (2) a megfelelő csavarokkal (21), az ábra szerint.



Az összeszerelés ezennel kész.

Győződjön meg róla, hogy minden csavart feszesre húzott!

Ellenőrizze rendszeresen a csavarok feszességét!

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

A KIJELZŐ HASZNÁLATA



A kijelző funkciói

Megjegyzés: A kézikönyvben látható kijelzők tájékoztató jellegűek. Az Ön készülékének megjelenése kisebb mértékben eltérhet.

Elérhető edzésprogramok:

1. Manuális üzemmód (MANUAL)

Általános manuálisan állítható edzésprogram, mely tartalmazz a QUICK START (Gyorsindítás) funkciót is.

Lehetőség van az alábbi értékek beállítására: Idő (TIME), Távolság (DISTANCE), Elégetett kalória (CALORIES), Célpulzus (PULSE)

2. Program edzés (PROGRAM)

12 előre beállított edzésprogram (P1–P12).

Beállítható érték: edzésidő

3. Kalória program (CLTR)

Három nehézségi fokozat: Alacsony (300 kcal) / Közepes (600 kcal) / Magas (900 kcal)

Ebben az üzemmódban az idő nem állítható be.

4. Intervallum edzés (INTR)

Három különböző intervallumprogram.

Alapértelmezett idő: 20 perc. Beállítható érték: 20–99 perc.

5. Állandó teljesítmény (WATT)

A felhasználó manuálisan állíthatja be a kívánt wattértéket.

Az edzésidő szintén beállítható.

6. Watt edzés (WTTR)

Hat különböző wattprogram.

Alapértelmezett idő: 20 perc. Beállítható érték: 20–99 perc

7. Pulzusvezérelt program (H.R.C.)

A rendszer automatikusan szabályozza az ellenállást a mért pulzus alapján.

Választható célpulzus: 55% / 75% / 90% és egyedi célpulzus (TAG)

Az edzésidő szabadon beállítható.

8. Ellenállási szintek: 32 fokozat

9. Bluetooth

A kijelző Bluetooth kapcsolattal rendelkezik.

A kezelőgombok ismertetése

MODE: kiválasztás, megerősítés, következő beállítás

RESET: Edzés közbeni szünet után visszatérés a főmenübe.

START / STOP: Edzés indítása / Edzés szüneteltetése.

▲ **UP:** érték növelése / programok közötti léptetés.

▼ **DOWN:** érték csökkentése / programok közötti léptetés.

RECOVERY: Pulzus-regenerációs teszt (pulzusmegnyugvás) indítása.

BODY FAT: Szünet üzemmódban a testzsírszázalék mérésének elindítása.

A kijelző működése

Bekapcsolás

A készülék tápellátásának bekapcsolása után a kijelző egy hosszú hangjelzést ad (kb. 2 másodperc), majd a kijelző összes szegmense kb. 2 másodpercig megjelenik (Figure 1. kép)

Ezt követően a készülék automatikusan a MANUAL (Manuális) programra áll (Figure 2. kép).

A programok között az UP és DOWN gombokkal lehet lépkedni a következő sorrendben:

MANUAL – Manuális > PROGRAM – Előre beállított programok > CLTR – Kalória program > INTR – Intervallum edzés > H.R.C. – Pulzusvezérelt edzés > WATT – Állandó teljesítmény > WTTR – Watt program

A kiválasztott programot a MODE gombbal lehet megnyitni.

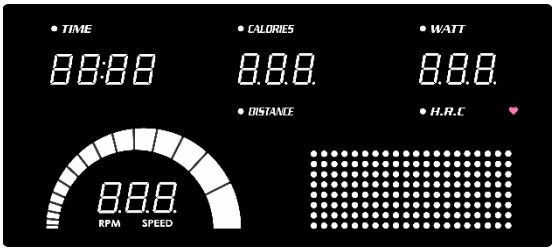


Figure 1



Figure2

Manuális program (MANUAL)

A manuális program az edzés paramétereit be lehet állítani.

A MODE gomb minden megnyomásával a következő paraméter következik. Beállítható célértékek:

Idő (TIME) / Távolság (DIST) / Kalória (CAL) / Célpulzus (PULSE) (Figure 3-6. kép)

Ha valamelyik értéket nem szeretné megadni, egyszerűen nyomja meg ismét a MODE gombot.

Edzés indítása

Az összes kívánt érték beállítása után nyomja meg START / STOP gombot. (Figure 7-8. kép)

Megjegyzés: A paraméterek beállítása nélkül is elindítható az edzés a START / STOP megnyomásával (Quick Start).

Edzés közben az ellenállás bármikor módosítható az UP / DOWN gombbal.

A kijelző folyamatosan kijelzi az eltelt időt, megtett távolságot, elégetett kalória mennyiséget, pulzust, fordulatszámot (RPM) és a terhelési szintet.

Az edzés szüneteltetéséhez nyomja meg a START / STOP gombot. A folytatáshoz ismét nyomja meg ugyanezt a gombot.

A RESET gombbal bármikor kiléphet a programból és visszatérhet a főmenübe.



Figure 3

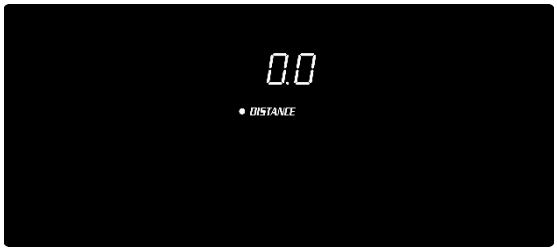


Figure4

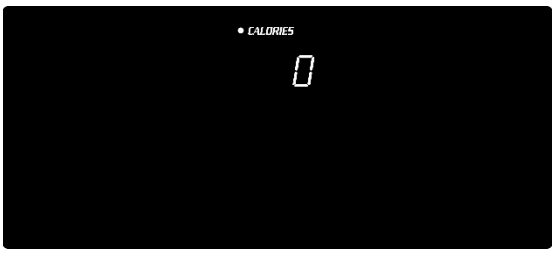


Figure 5



Figure6

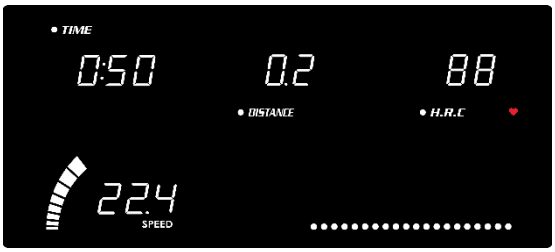


Figure7

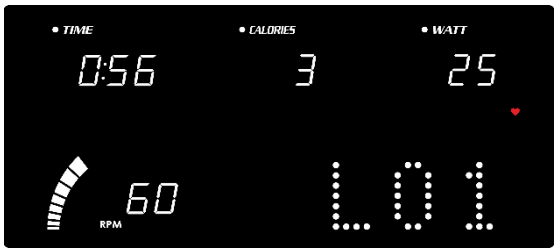


Figure8

Programozott edzés (PROGRAM)

Válassza ki a PROGRAM menüpontot és nyomja meg a MODE gombot a belépéshez. (Figure 9. kép)

Ez az üzemmód 12 előre programozott edzésprofilt tartalmaz.

A különböző programok automatikusan változtatják az ellenállást, így változatosabb edzést biztosítanak.

Az UP / DOWN gombbal válassza ki a P01–P12 programprofilok egyikét. (Figure 10. kép)

Nyomja meg a MODE gombot kiválasztott programba történő belépéshez és az edzés idő beállításához.

Megjegyzés: Ha nem állít be edzésidőt, az edzés azonnal elindítható a START / STOP gombbal.

Edzés indításához nyomja meg a START / STOP gombot. (Figure 11-12. kép)

. A program automatikusan szabályozza az ellenállást.

Edzés közben szükség esetén az ellenállási szint manuálisan is módosítható az UP / DOWN gombokkal.

Az edzés automatikusan befejeződik, ha letelik a beállított idő, vagy megnyomja a START / STOP gombot.

A RESET gombbal kiléphet a programból és visszatérhet a főmenübe.



Figure9

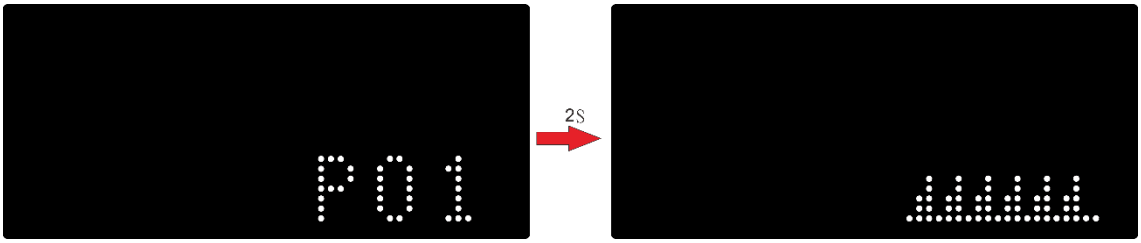


Figure10

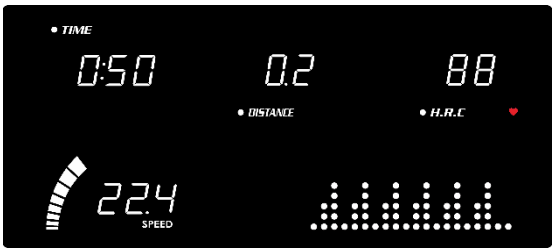


Figure11

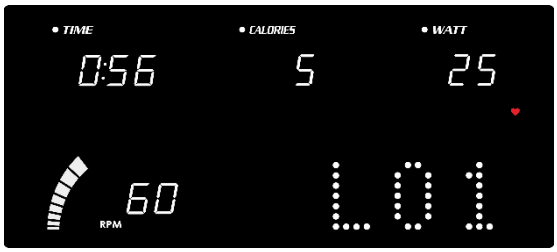


Figure12

Kalória program (CLTR)

Válassza ki a CLTR programot és nyomja meg a MODE gombot a belépéshez. (Figure 13. kép)

Ez a program meghatározott kalóriafelhasználás elérésére szolgál.

Három nehézségi szint választható (Figure 14. kép) :

C01 alacsony (300Kcal) / C02 közepes (600Kcal) / C03 magas (900Kcal)

Indítsa az edzést a START / STOP gombbal.

Ebben a programban az ellenállást a készülék automatikusan szabályozza a pedálfordulat (RPM) alapján.

Amikor a kiválasztott kalóriacélt eléri, az edzés automatikusan befejeződik.

Valahányszor teljesül egy kalóriacél-szakasz, a kijelző a következő szakaszra lép, egészen addig, amíg a teljes kalóriacél-grafikon le nem fut (például alacsony nehézségi szint és 300 kcal-os cél választása esetén a teljes energiafelhasználás 300 kcal). Ekkor a digitális kijelző szünetelteti a megjelenítést, vagy a START/STOP gomb megnyomásával manuálisan is szüneteltetheti az edzést. A RESET gomb megnyomásával térhet vissza a kezdőképernyőre.



Figure13

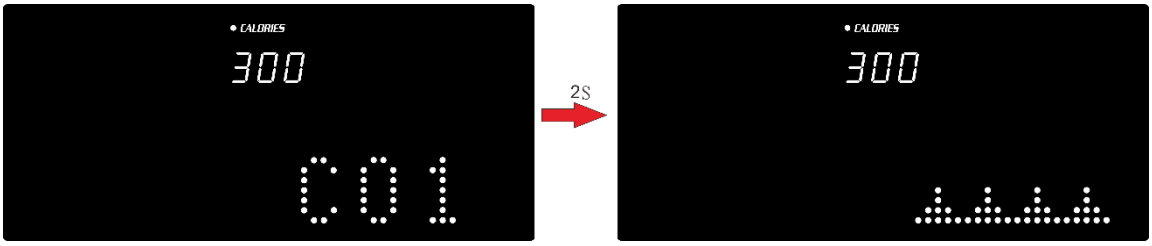


Figure14

Intervallum program (INTR)

Az intervallumos edzés váltakozó intenzitású terhelést biztosít.

Válassza ki az INTR programot és nyomja meg a MODE gombot. (Figure 15. kép)

Az UP / DOWN gombbal válassza ki a kívánt programot (P01-P03), majd nyomja meg ismét a MODE gombot. (Figure 16. kép)

Az alapértelmezett edzésidő: 20 perc. Beállítható érték. 20–99 perc

Állítsa be a megfelelő idő értéket, majd nyomja meg a START / STOP gombot az indításhoz.

Az idő lejártával edzés végén a készülék automatikusan megáll. A START/STOP gomb megnyomásával manuálisan is szüneteltetheti az edzést. A RESET gombbal visszatérhet a főmenübe.



Figure15

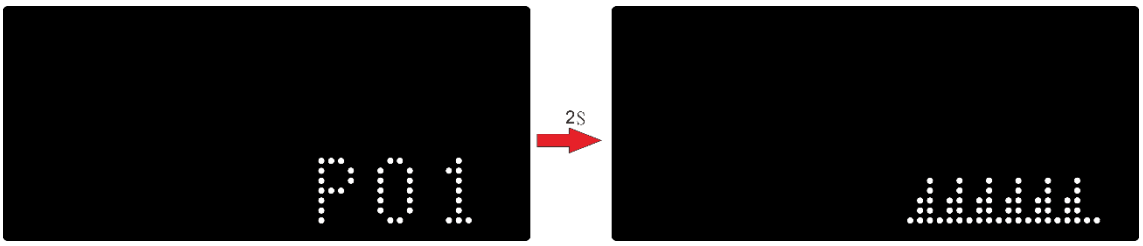


Figure16

Pulzusvezérelt edzésprogram (H.R.C.)

A H.R.C. (Heart Rate Control) program automatikusan szabályozza az ellenállást annak érdekében, hogy a felhasználó pulzusszáma a beállított célérték közelében maradjon. A kijelző a mért pulzus alapján növeli vagy csökkenti a terhelést.

Figyelem: A pulzus vezérelt programok használatához folyamatos pulzusmérés szükséges, így javasolt a Bluetooth pulzus jeladó öv vagy Bluetooth jeladó karpánt használata (a jeladó nem

tartozéka a készüléknek, külön rendelhető)!

Válassza ki a H.R.C. programot, majd nyomja meg a MODE gombot. (Figure 17. kép)

Adja meg az életkorát az UP / DOWN gombokkal, az alapértelmezett érték: 25 év. (Figure 18. kép)

Megjegyzés: Az életkor nem kerül mentésre, ezért minden H.R.C. edzés előtt újra meg kell adni.

Nyomja meg a MODE gombot.

Ezután válassza ki a kívánt célpulzust az UP / DOWN gombokkal.

Választható célpulzusok életkor alapján: (Figure 19-21. kép)

55% – zsírégető zóna

75% – állóképesség-fejlesztő zóna

90% – nagy intenzitású edzés

Egyedileg megadható célpulzus érték: (Figure 22. kép)

TAG – egyedi célpulzus kézi megadása

A kívánt érték kiválasztása után nyomja meg ismét a MODE gombot.

Idő beállítása Az edzés időtartama szabadon beállítható.

Megjegyzés: Ha nem kíván időt megadni, az edzés azonnal elindítható a START / STOP gombbal.

Edzés közben a kijelző folyamatosan figyeli a pulzust.

Ha a pulzus alacsonyabb a célértéknél, automatikusan növeli az ellenállást.

Ha a pulzus magasabb a célértéknél, automatikusan csökkenti az ellenállást.

Ha a készülék nem érzékel pulzus jelet, a kijelzőn megjelenik egy hibaüzenet: (Figure 23. kép) **♥ ?**

Ez arra figyelmeztet, hogy helyezze mindkét kezét a pulzusérzékelő markolatokra, vagy csatlakoztasson kompatibilis pulzusmérő jeladót (ezekhez a programokhoz ez a javasolt!).



Figure17



Figure18



Figure19



Figure20



Figure21



Figure22

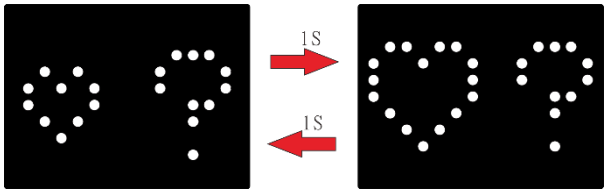


Figure23

Az edzés véget ér a beállított idő leteltével, vagy a START / STOP gomb megnyomásával.

A RESET gombbal visszatérhet a főmenübe.

Állandó teljesítmény program (WATT)

Ebben az üzemmódban a készülék állandó teljesítményt (Watt) tart fenn. Ha változik a pedálfordulat (RPM), a kijelző automatikusan módosítja az ellenállást, hogy a beállított Watt-érték állandó maradjon.

Válassza ki a WATT programot és nyomja meg a MODE gombot. (Figure 24. kép)

Állítsa be a kívánt Watt-értéket. Alapértelmezett érték: 120 W (Figure 25-26. kép)

A beállítás után nyomja meg a MODE gombot.

Állítsa be a kívánt edzésidőt, majd nyomja meg a START / STOP gombot az indításhoz. (Figure 27-28. kép)

Megjegyzés: Ha nem állít be edzésidőt, az edzés azonnal elindítható a START / STOP gombbal.

A Watt-célérték edzés közben bármikor módosítható az UP / DOWN gombokkal.

A kijelző automatikusan szabályozza a terhelést, hogy a kiválasztott teljesítményérték folyamatosan megmaradjon.

Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez vagy várja meg míg letelik a beállított edzésidő. A RESET gombbal visszatérhet a főmenübe.



Figure24



Figure25



Figure26

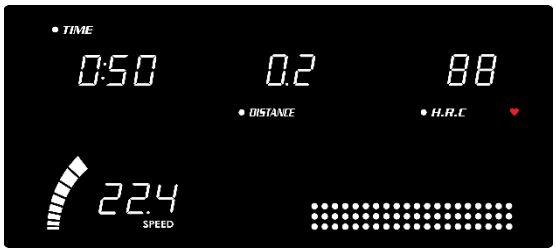


Figure27

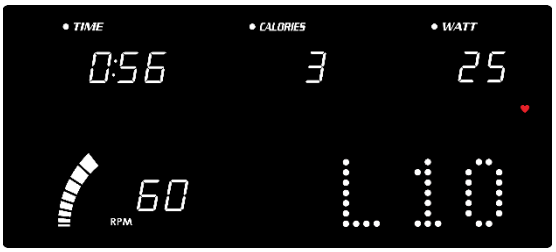


Figure28

Watt program (WTTR)

Ez az üzemmód hat előre programozott teljesítményprofilt kínál: W01-W06

A programok eltérő terhelési görbével dolgoznak, így változatosabb edzést biztosítanak.

Válassza ki a WTTR programot, majd Nyomja meg a MODE gombot. (Figure 29. kép)

Az UP / DOWN gombbal válassza ki a kívánt programot. majd nyomja meg ismét a MODE gombot. (Figure 30. kép)

Az alapértelmezett edzésidő: 20 perc. Beállítható érték. 20–99 perc

Állítsa be a megfelelő idő értéket, majd nyomja meg a START / STOP gombot az indításhoz.

Edzés közben a kívánt Watt-érték az UP / DOWN gombokkal módosítható.

A program grafikonja nem változik, azonban a készülék automatikusan módosítja az ellenállást a beállított Watt-érték és a pedálfordulat függvényében.

Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez vagy várja meg míg letelik a beállított edzésidő. A RESET gombbal visszatérhet a főmenübe.



Figure29

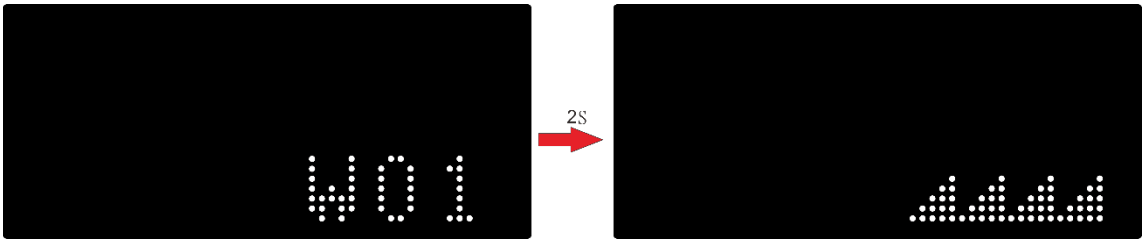


Figure30

Pulzus-regenerációs (pulzusmegnyugvás) teszt (RECOVERY)

A RECOVERY funkció az edzés befejezése után értékeli, hogy milyen gyorsan csökken a pulzusszám. Ez hasznos visszajelzés a szív- és érrendszeri állóképességről.

Az edzés befejezése után fogja meg mindkét pulzusérzékelő markolatot, vagy használjon kompatibilis pulzusjeladót.

Nyomja meg a RECOVERY gombot. A kijelző többi funkciója megáll és egy 60 másodperces visszaszámlálás indul.

A mérés végén a kijelző megjeleníti az eredményt.

Értékelés

Eredmény	Értékelés
F1	Kiváló
F2	Nagyon jó
F3	Jó
F4	Átlagos
F5	Gyenge
F6	Fejlesztendő

Minél alacsonyabb az érték (F1 felé), annál jobb a pulzus regenerációja.

A RECOVERY gomb ismételt megnyomásával visszatérhet az előző képernyőre.

Testzsírszázalék mérés (BODY FAT)

A BODY FAT funkció a megadott személyes adatok és a markolatokon mért bioelektromos ellenállás alapján becslést készít a testösszetételről.

Megjegyzés: Ez tájékoztató jellegű mérés, nem helyettesít orvosi vagy professzionális testösszetétel-vizsgálatot.

Az mérés során az edzés legyen szüneteltetett állapotban. Nyomja meg a BODY FAT gombot.

Adja meg a következő adatokat: nem, testmagasság, testsúly.

Fogja meg mindkét pulzusérzékelő markolatot.

Tartsa stabilan a kezét a mérés teljes ideje alatt. A mérés körülbelül 8 másodpercig tart.

A kijelző ezután 30 másodpercig mutatja a következő adatokat:

testzsírszázalék (Body Fat %), BMI (Testtömegindex).

Hibakódok

Kijelzés	Jelentése
== ==	A markolatokat nem fogta meg megfelelően.
E-1	A pulzusérzékelés sikertelen, nincs megfelelő kapcsolat az elektródákkal.
E-4	A megadott személyes adatok kívül esnek a megengedett tartományon.

Ha hibaüzenet jelenik meg ellenőrizze az adatok helyességét, fogja meg teljes tenyérrel a markolatokat,

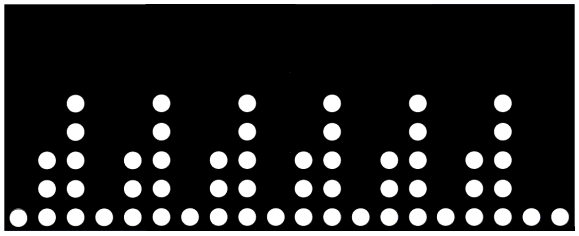
ismételje meg a mérést.

Energiatakarékos üzemmód

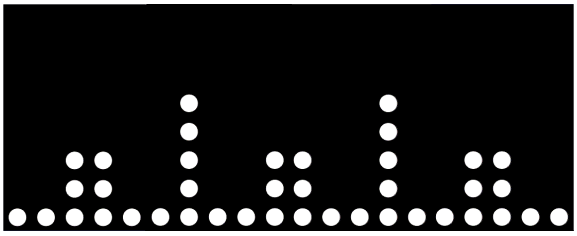
Amennyiben a készüléket 4 percig nem használják, a kijelző automatikusan energiatakarékos (Sleep) üzemmódba kapcsol.

A működés újraindításához elegendő megkezdeni az edzést vagy megnyomni egy gombot.

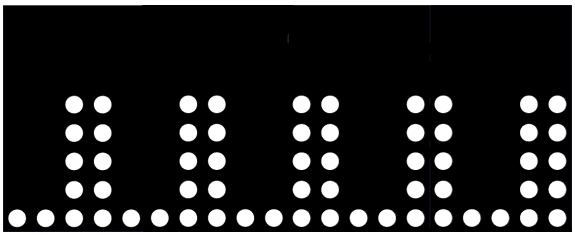
(1) Előre programozott edzések profiljai P1–P12:



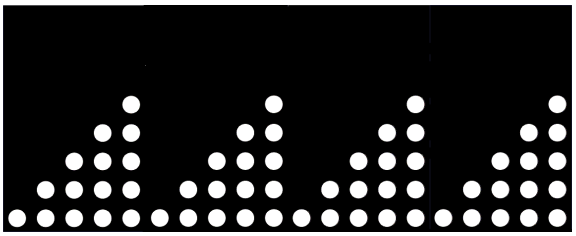
P1



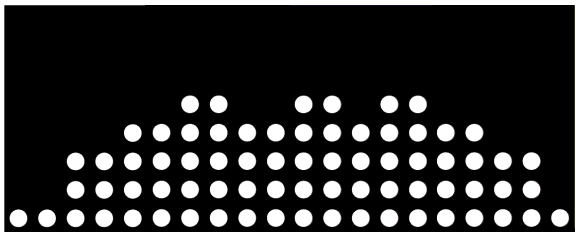
P2



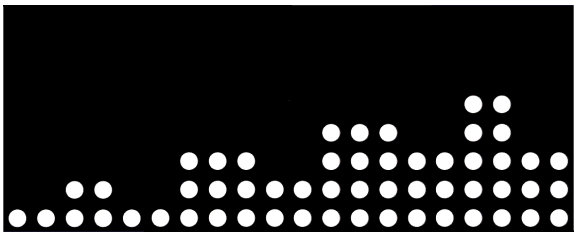
P3



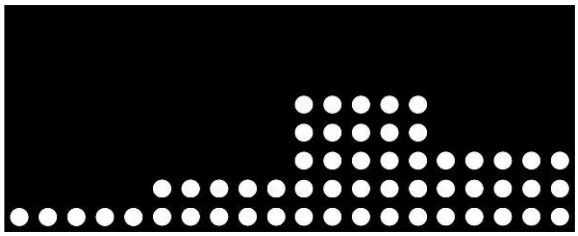
P4



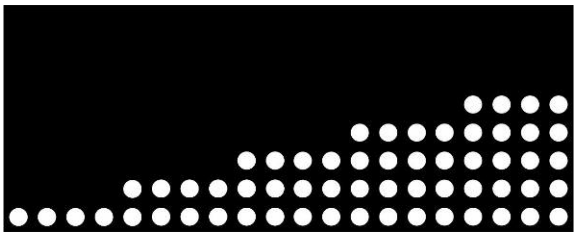
P5



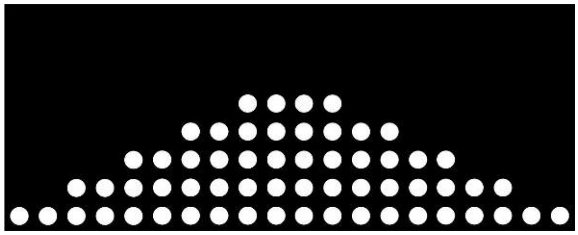
P6



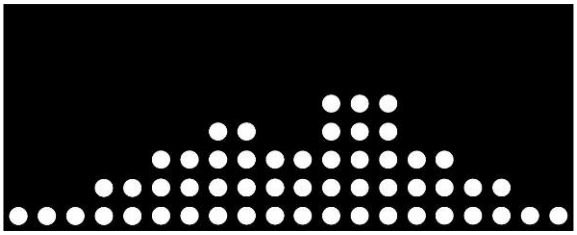
P7



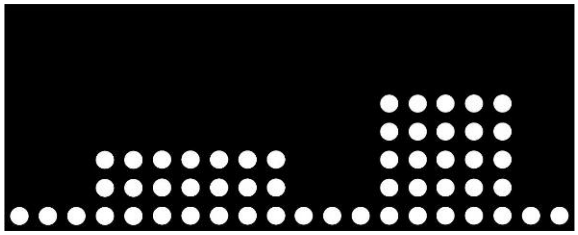
P8



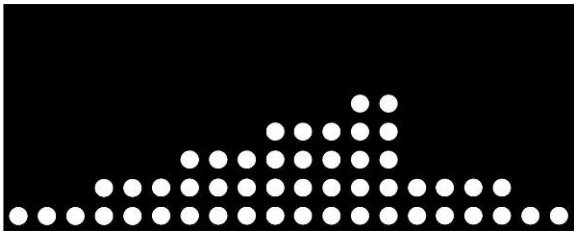
P9



P10



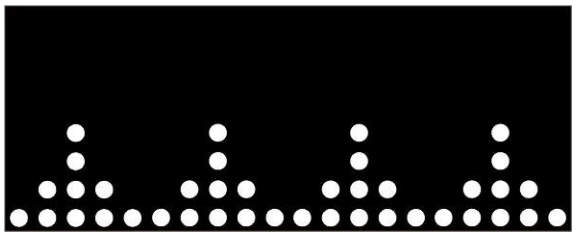
P11



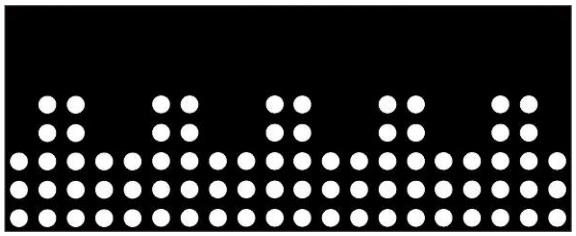
P12

(2) Kalóriaprogramok profiljai C1-C3:

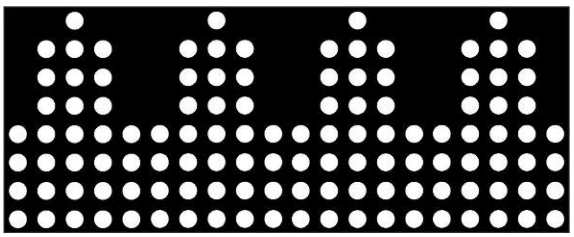
C1(300 KCAL)



C2(600 KCAL)

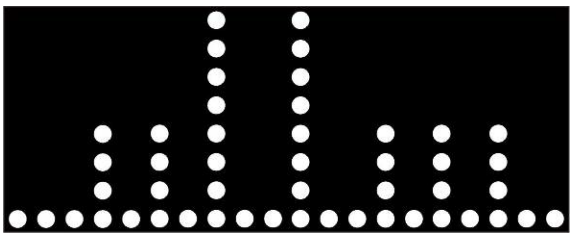


C3(900 KCAL)

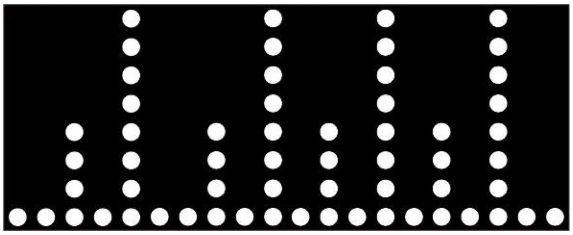


(3) Intervallumprogramok profiljai I1-I3:

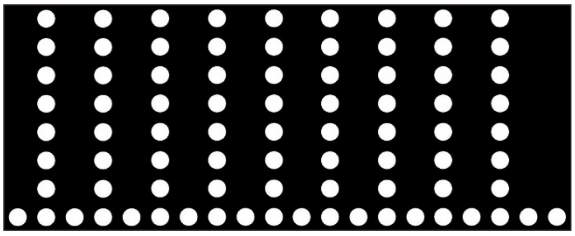
I1



I2



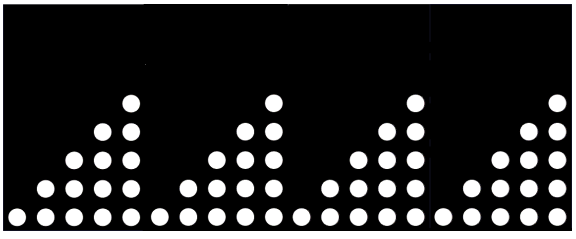
I3



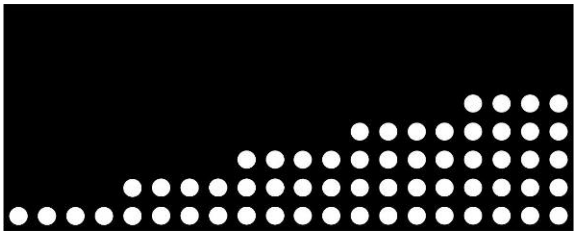
Mindhárom program eltérő terhelési ciklusokat alkalmaz.

(4) Wattprogramok profiljai W1-W6:

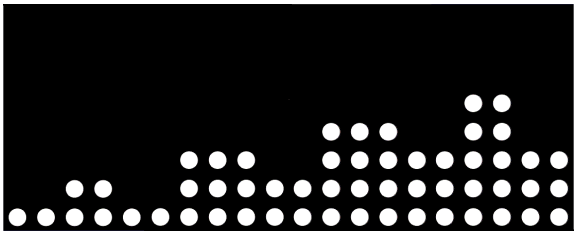
W1



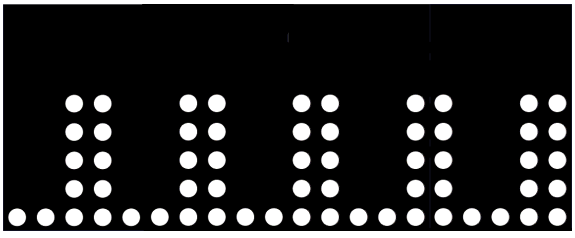
W2



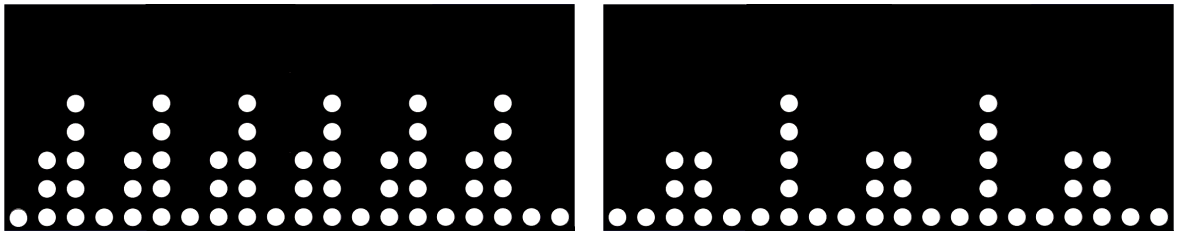
W3



W4

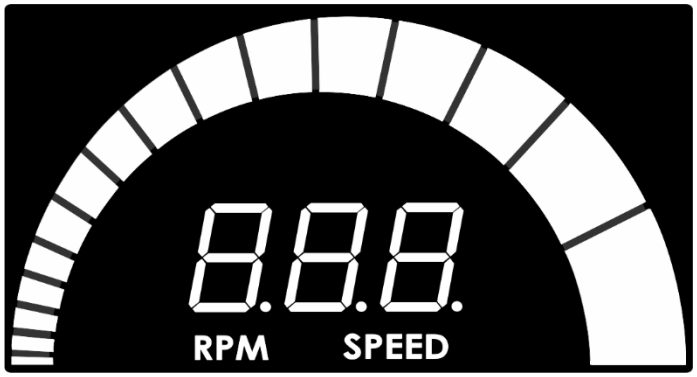


W5 W6



A különböző programok eltérő teljesítménygörbével dolgoznak, miközben a kijelző automatikusan szabályozza az ellenállást.

Sebességjelző (LED oszlopsor)



A kijelző LED-es sebességjelzője a pillanatnyi sebesség vagy pedálfordulat alapján változik.

Kijelzett érték	1–8 LED	9–13 LED	14-16 LED
Sebesség (km/h)	1–24	25–39	40 felett
Sebesség (mph)	1–15	16–24	25 felett
Pedálfordulat (RPM)	15–66	67–105	106 felett

Megjegyzések

- Az ellenállási szint minden üzemmódban a kiválasztott programnak megfelelően működik.
- Pulzusvezérelt programok használatához folyamatos pulzusjel szükséges.
- A kijelző Bluetooth pulzus jeladó öv vagy Bluetooth jeladó karpánt vételi lehetőségével rendelkezik (a jeladó nem tartozéka a készüléknek).
- Ha nem érzékel a programhoz szükséges pulzusjelet, a kijelző figyelmeztető jelzést ad.
- Az edzés bármikor megszakítható a **Stop (Leállítás)** gomb megnyomásával.
- A **Return (Vissza)** gombbal bármely szüneteltetett programból visszatérhet a kezdőképernyőre.
- Négy perc inaktivitás után a kijelző automatikusan energiatakarékos üzemmódba lép.

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. A készülék nem áll stabilan.

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!