

### **Fontos!**

Kérjük, figyelmesen olvassa végig a használati útmutatót és kövesse az abban leírtakat! Vegye figyelembe, hogy a garancia nem terjed ki a szállítási, helytelen összerakási és a nem megfelelő használatból eredő károkra.

Ez a termék otthoni használatra lett tervezve, ezért a garancia is csak otthoni használat esetén érvényesíthető

A termékre a gyártó 24 hónap garanciát biztosít, ami regisztrációval 12 hónappal meghosszabbítható.

A termék csak lakásban használható, szabadtéren nem.

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

- Amennyiben a készüléket tovább adja, vagy más személynek engedi használni, bizonyosodjon meg arról, hogy az a személy ennek a használati utasításnak a tartalmát ismeri-e.
- Ezt a gépet egyszerre csak 1 személy használhatja.
- Ellenőrizze az első használat előtt, majd később is rendszeresen, hogy minden csavar, kötés feszes-e.
- Távolítson el minden éles tárgyat a készülék közvetlen környezetéből, mielőtt megkezdje az edzést.
- Csak abban az esetben használja a készüléket, ha az kifogástalan állapotban van.
- A hibás részeket azonnal ki kell cserélni, és/vagy a készüléket a rendbehozatalig nem szabad használni.
- Amennyiben engedi gyermekét a készülékkel edzeni gyermeke testi és szellemi fejlődése érdekében, hívja fel gyermeke figyelmét a gép helyes használatára. A készülék nem játékszer.
- Ügyeljen arra, hogy a nem megfelelő edzés veszélyeztetheti az Ön egészségi állapotát.
- A készülék összeszerelésénél figyelni kell arra, hogy a készülék stabilan álljon.
- Viseljen mindig edzésre alkalmas szabadidő ruhát és cipőt, amennyiben Ön a készüléken edz. A cipőtalpának csúszásmentesnek kell lennie.
- A tréning megkezdése előtt kérjük konzultáljon orvosával. Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippet ad az edzéshez és a helyes táplálkozáshoz.
- Szerelje össze készülékét az összeszerelési rajz szerint, használja a csatolt alkatrész listát. A szerelés előtt ellenőrizze, hogy az alkatrész listában szereplő alkatrészek hiánytalanul rendelkezésre állnak-e.
- Helyezze a készüléket egy száraz sima helyre, és óvja készülékét a nedvességtől. Helyezzen a gépe alá csúszásmentes talapzatot.
- Egyetemesen érvényes, hogy a sportszer nem játékszer.
- Amennyiben szédülés, hányinger, rosszullét, vagy más szokatlan tünet lép fel, hagyja abba azonnal az edzést és konzultáljon orvosával.
- Ügyeljen arra, hogy az edzés idején más személy ne tartózkodjon a készülék közvetlen közelében, a baleset elkerülése érdekében.
- Ügyeljen arra, hogy az állítható részek beállításánál a készülék helyes pozícióba legyen beállítva.
- A készülék csak 10 és 35 Celsius fok közötti szoba hőmérsékleten használható. Ne használja a készüléket nagy nedvességtartamú, páradús környezetben (80% páratartalom felett).

### **Összeszerelési utasítás:**

Vegye ki a dobozból a gépet, valamint a tartozékokat és helyezze el a földön maga előtt. Az összeszereléshez használja a dobozban lévő hét nyelvű útmutatóban található képes leírást (A leírást a 3-13 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!

Megjegyzés: A főoszlop csavarjainak rögzítése speciális, a rögzítéshez kifelé kell csavarni a csavart és az úgy feszíti meg magát!!

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

### **Javaslatok az edzéshez**

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

Mindenképpen melegítsen be az edzés megkezdése előtt.

Fokozatosan növelje a terhelést és az edzés időtartamát.

Pulzusz méréshez 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 pulzusz mérést legpontosabban pulzus mérő övvel (5.0-5,4 kHz tudja végezni, az öv nem tartozéka a készüléknek).

**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**

### **A Komputer (kijelző)**

Óvja komputert a közvetlen napfénytől, továbbá ne tisztítsa vízzel vagy vegyszerekkel, mert az tönkretelheti a kijelzőket.

A komputer 2 db 1,5 voltos AA ceruzaelemmel működik, helyezze ezeket a komputer hátoldalán található helyükre a megfelelő pólusokkal (lásd összeszerelési képes leírás).

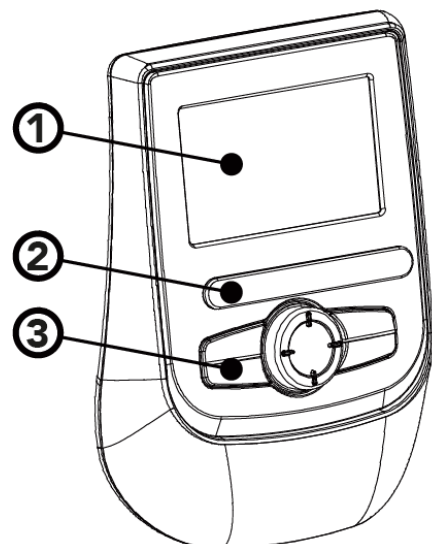
A komputer automatikusan bekapcsol, ha elkezd az edzést vagy megnyomja valamelyik gombot. A kijelző amennyiben 4 percig nem kap jelet Sleep (alvó) módba kerül.

### **A komputer főbb részei:**

1. 5.5 Inches LCD kijelző
2. TAB / könyv tartó
3. Kezelő gombok

### **Nehézség szabályzás:**

A készüléken az edzés közben a nehézség a főoszlopon található nehézség állító gomb elforgatásával állítható.



A 8 különböző nehézségi szint jelzés, segít az optimális ellenállás kiválasztásában.

## **GOMBOK és KIJELEZŐ**

### **Kezelő gombok:**

#### **1. SELECTION DIAL (UP/DOWN) -VÁLASZTÓ GOMB** (középen)

Ez a gomb kétféleképpen használható:

**A)** Jobbra tekerve a menüben lehet jobbra lapozni, vagy az értékeket lehet növelni (UP). Balra tekerve a menüben lehet balra lapozni vagy az értékeket lehet csökkenteni (DOWN).

**B)** Megnyomva a beállított értéket vagy funkciót lehet elfogadni. (**ENTER** vagy **MODE** funkció)



#### **2. RESET**

Egyszer megnyomva az aktuális funkció értékét törli. Folyamatosan nyomva tartva törli az összes funkció értékét.

#### **3. RECOVERY**

Kiszámítja a pulzus megnyugvás indexet.

#### **4. Body Fat**

Kiszámítja a testzsír százalékot, valamint a test tömeg indexet (BMI).

#### **5. TOTAL RESET**

Megnyomva újraindítja a kijelzőt.

### **Kijelző**

Az edzés során a kijelzőn nyomon tudja kísérni a következő adatokat:

- **TIME** : az edzés idejét  
Tartomány: 00:00 – 99:59 (perc : mperc), Beállítható érték: 00:00 – 99:00  
1:00 lépésközzel
- **SPEED**: a sebességet (km/h)  
Tartomány: 0.0 – 99.9 km/h
- **RPM**: a percnkénti fordulatszámot  
Tartomány: 0 – 999
- **DISTANCE** : a megtett távolságot (km)  
Tartomány: 0:00 – 99:99 km, Beállítható érték: 0:00 – 99:50 0:50 lépésközzel
- **CALORIES**: a becsült energia felhasználást  
Tartomány: 0 – 99999, Beállítható érték: 0 – 99990 10 lépésközzel  
Megjegyzés: Ez az adat csak tájékoztató jellegű, nem összehasonlítható más eszközök adataival és nem használható fel orvosi célokra!
- **PULSE**: az aktuális pulzus értéket. BMP (ütés/perc) Az aktuális pulzus értéke a mérést követő 6 másodperc elteltét követően jelenik meg a kijelzőn.  
Amennyiben nincs pulzuszám a kijelzőn a „P” jelzés látható  
Amennyiben a pulzus átlépi a beállított célpulzus értéket a komputer hangjelzéssel figyelmeztet erre. Tartomány és beállítható érték : 0-30-230 1-es lépésközzel

**Megjegyzések**

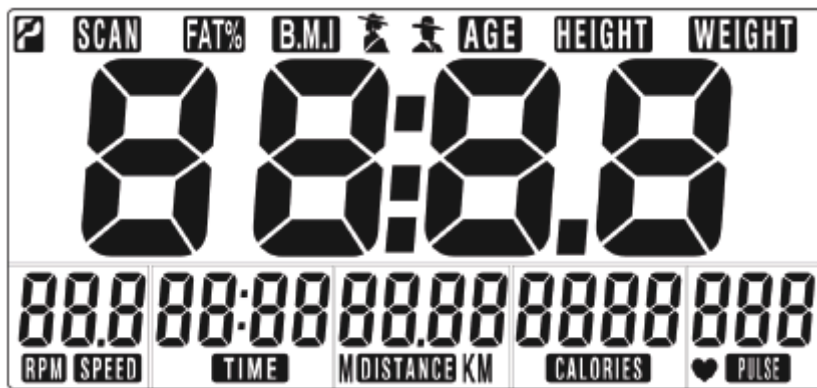
- Amennyiben pulzusról használja a készüléket (kézpulzus vagy öves pulzusról), be tud állítani maximális pulzus értéket és ha a pulzusa eléri az értéket a készülék hangjelzéssel jelzi ezt.

Edzés során a nagy kijelzőn az értékek SCAN funkcióban 6 másodpercenként cserélődnek. A választó gombot (ENTER) megnyomva a SCAN funkció megszűnik és a kiválasztott edzésadat értéke látszik folyamatosan a kijelzőn. A választó gomb (ENTER) ismételt megnyomására a következő edzésadat értéke látszik a kijelzőn.

**Értékek beállítása:**

Amennyiben beállít valamilyen edzés értéket, az érték az edzés folyamán visszafelé fog számlálódni és ha bármelyik érték eléri a 0-t, a kijelző erre hangjelzéssel figyelmeztet. Ezután az érték előre fog tovább számlálódni.

**Nyomja meg valamelyik gombot vagy kezdjen el pedálozni és a készülék automatikusan bekapcsol.**

**USER PROFILE (felhasználói adatok megadása)**

Használja a VÁLASZTÓ GOMBOT (UP/DOWN) az értékek : SEX (nem), HEIGHT (testmagasság), WEIGHT (testsúly) és AGE (életkor) megadásához

Amennyiben beállította a megfelelő értéket, a VÁLASZTÓ GOMB megnyomásával (MODE/ENTER) el tudja fogadni azt.

**1. MANUAL PROGRAM**

A VÁLASZTÓ GOMB segítségével adja meg az idő (TIME), távolság (DISTANCE), kalória (CALORIES) és célpulzus (PULSE) értéket.

Használja a VÁLASZTÓ GOMBOT (UP/DOWN) az értékek megadásához. A megadandó funkció érték villog a kijelzőn. Elsőként az idő (TIME) értékét tudja beállítani.

Amennyiben beállította a megfelelő értéket, a VÁLASZTÓ GOMB megnyomásával (MODE/ENTER) el tudja fogadni azt.

Hasonlóan állítsa be a többi funkció (távolság, kalória, célpulzus) értékét is

Indítsa el az edzést a pedálozás megkezdésével. Ha beállította az értékeket, azok az edzés során visszafelé fognak számlálódni.

Az ellenállás értékét az edzés során az ellenállás szabályzó forgatásával tudja változtatni.

## 2. RECOVERY - Pulzus megnyugvás mérése

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. Nyomja meg a RECOVERY gombot még egyszer, hogy visszajusson a menübe.

**A pulzus megnyugvás mérésének eredménye:**

| <u>ÉRTÉK</u> | <u>JELENTÉSE</u>    |
|--------------|---------------------|
| <u>F1</u>    | <u>KITŰNŐ</u>       |
| <u>F2</u>    | <u>JÓ</u>           |
| <u>F3</u>    | <u>MEGFELELŐ</u>    |
| <u>F4</u>    | <u>ÁTLAG ALATTI</u> |
| <u>F5</u>    | <u>GYENGE</u>       |
| <u>F6</u>    | <u>SILÁNY</u>       |

## 3. Testzsír százalékmérés (BODY FAT program)

**A testzsír méréséhez mindig helyezze a tenyerét a pulzus érzékelőkre!**

Miután megnyomta a BODY FAT gombot helyezze mindkét kezét a pulzus érzékelőkre a teszt elindításához.

A készülék 8 másodpercig méri az adatokat, miközben a kijelzőn a '-'-'--' kijelzés látható. Ezt követően a kijelzőn megjelenik a felhasználó mért FAT% (testzsír %) és BMI (testtömeg index) adata.

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

A mennyiben a testzsír-mérés során a tenyere nem érintkezik megfelelően a pulzus érzékelővel a készülék E1 hibakódot fog jelezni. Nyomja meg a BODY FAT gombot és próbálja újra.

Amennyiben a kijelzőn E4 hibakód jelenik meg, akkor ez azt jelenti, hogy a mért adat túl van a készülék által mérhető szinten.

**TEST TÍPUSOK (Body Types):**

A testzsír százalékmérésnél 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.

| Kor/<br>Nem     | Test típus | Vékony | Egészséges | Molett    | Túlsúlyos | Elhízott |
|-----------------|------------|--------|------------|-----------|-----------|----------|
|                 | FAT%       | 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%    |

**Hibaelhárítás (felhasználó által végezhető)**

- Amennyiben a készülék kijelzője halványodik, az annak a jele, hogy cserélni kell komputerben található elemeket.
- Amennyiben a pedálozás megkezdésével a komputer nem indul el, akkor ellenőrizze, hogy a kábelek jól vannak-e csatlakoztatva.
- Ha a komputer rendellenesen működik vegye ki, majd helyezze vissza az elemeket és próbálja újra.

**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 hosszú 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.

**Technikai paraméterek:**

| Hosszúság    | Szélesség    | Magasság      | Súly         | Max. felhasználói súly |
|--------------|--------------|---------------|--------------|------------------------|
| <b>99 cm</b> | <b>60 cm</b> | <b>157 cm</b> | <b>37 kg</b> | <b>135 kg</b>          |

**Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget**