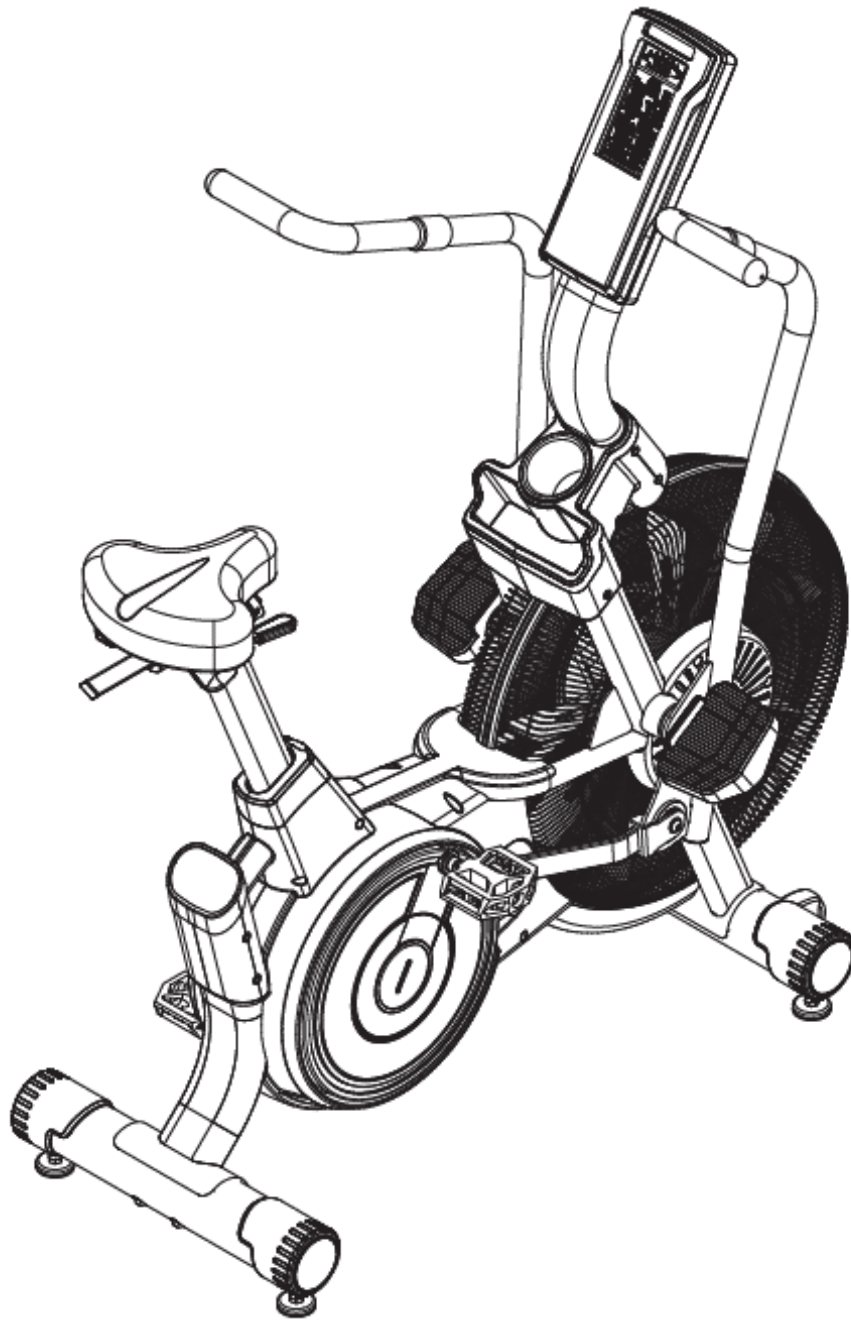


Platinum[®] PRO

Air Bike



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Fontos!

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

A termékre a gyártó 24 hónap garanciát biztosít professzionális – fitnesztermi használat esetén is.

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 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 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, 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.
- 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. A készülék összeszereléséhez használja a dobozban lévő hét nyelvű útmutatóban található képes leírást (A leírást a 3-15. oldalon találja).

Javaslatok az edzéshez

Mindenképpen melegítsen be az edzés megkezdése előtt. Fokozatosan növelje a terhelést és az edzés időtartamát.

A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során.

A pulzuszámítást 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**

Intenzitás

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

Gyakoriság

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

Minden edzés egység 3 edzés fázisból áll:

Bemelegítő, edző és levezető fázis

Motiváció

Egy eredményes edzésprogram kulcsa a rendszeresség.

A készülék biztonsági szintjét csak akkor lehet megtartani, ha azt rendszeresen a károokra és kopásokra vonatkozóan átvizsgálja. Különleges figyelmet kell fordítani a zárókupakokra, görgőkre és stabilizátorokra, a taposó pedálra 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 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 húzóást izmain, amint fájdalmas kezd lenni ne húzza tovább. Kb. 20-30 másodpercig tartson egy gyakorlat. Lassan és ritmikusan lélegezzen. Emlékezzon, a nyújtást a teste mindkét oldalán kell végeznie.

A Komputer

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

A komputer automatikusan bekapcsol, ha elkezd az edzést vagy megnyomja valamelyik gombot.

A kijelző amennyiben 4 percig nem kap jelet Sleep (alvó) módba kerül.

GOMBOK és KIJELZŐ

Kezelő gombok:

1. ▲ és ▼ (+ és -)

Az edzésfunkciók értékeit lehet növelni és csökkenteni a beállításoknál.

Programok között lehet váltani szerkesztő módban. Edzés közben nincs funkciójuk.

2. ENTER/ MODE

A beállított értékeket lehet elfogadni

Szerkesztő módban az edzésfunkciók között váltani Folyamatosan nyomva tartva több mint 10 másodperig törli az adatokat és újraindítja a kijelzőt.

3. START

Az edzés indítására.

Szünet módban az edzés folytatására

4. STOP

Az edzés közben az edzés szüneteltetésére (PAUSE).

Szünet módban az edzés megállítására (STOP).

Folyamatosan nyomva tartva több mint másodperig törli az összes adatot.



5. PROGRAMS – Program gyorsgombok

Használja ezeket a gombokat az adott program gyors eléréhez.

Kijelző használata:

Az edzés során a kijelzőn nyomon tudja kísérni az edzés fontosabb paramétereit:

1. RPM kijelző - Fordulatszám

- Megmutatja a fordulatszámot fordulat / perc értékben.
- Grafikusan kijelzőn is szemlélteti a percenkénti fordulatszámában.

2. Program kijelző

SPEED - Sebesség

- Az edzés közbeni tényleges sebességet mutatja Km/h vagy MP/h-ban
- Tartomány: 0,0 ~ 99,9
- Az „AVG” átlagos sebesség értékét mutatja „Szünet” (PAUSE) módban.

START: Edzés módban látható.

SZÜNET: Szünet módban látható.

STOP: Stop módban jelenik meg.

WORKOUT -Edzés kijelzése

- Megmutatja a sebességet Km/h vagy MP/h-ban, ha nincs előre beállítva sem célérték, sem program.
- Az edzésinformációkat mutatja, amikor célérték (Target) van beállítva, valamint program módban.

TIME - Idő

- A célérték beállítása nélkül az idő előre felé számol.
- A célérték beállításakor az idő visszafelé számol a célértéktől 0-ig és riasztás szólal meg vagy villog az érték ha eléri a 0-t. (A visszaszámlálás alatt a „Fennmaradó” érték látható)
- Tartomány: 0:00 ~ 99:59 / ± 1:00 (perc : másodperc)

WATT - teljesítmény

- Az edzés teljesítményét mutatja wattban edzés közben.
- Az AVG (átlag) a teljes edzés átlagos értékét mutatja.

DISTANCE - Távolság

- A célérték beállítása nélkül a távolság előre felé számol. (KM vagy ML)
- A célérték beállításakor a távolság visszafelé számol a célértéktől 0-ig és riasztás szólal meg vagy villog az érték ha eléri a 0-t. (A visszaszámlálás alatt a „Fennmaradó” érték látható)
- Amennyiben a kijelző 4 másodpercig nem kap jelet edzés közben, a távolság számlálás meg fog állni. (STOP)
- Tartomány : 0 ~ 9999 (KM vagy ML)

CALORIES – Kalória fogyasztás

- A célérték beállítása nélkül a kalória fogyasztás előre felé számol.
- A célérték beállításakor a kalória fogyasztás visszafelé számol a célértéktől 0-ig és riasztás szólal meg vagy villog az érték ha eléri a 0-t. (A visszaszámlálás alatt a „Fennmaradó” érték látható)

- Amennyiben a kijelző 4 másodpercig nem kap jelet edzés közben, a kalória számlálás meg fog állni. (STOP)
- Tartomány : 0 ~ 9999

Megjegyzés: A kijelzett kalória csak becsült érték, ami útmutatást ad a különböző edzések összehasonlításához, de nem használható fel orvosi célokra!

HEART RATE - Pulzusszám

- Az aktuális pulzus értéke 6 másodperc múlva jelenik meg, azt követően, hogy a kijelző a pulzus jelet észlelte.
- Cél pulzus érték százalékban (automatikusan kiszámítva a kijelző indításakor beállított életkor alapján)
- A sebesség növelésére figyelmeztető jelzés villog, ha az aktuális pulzus a célérték 65%-a alatt van és kijelző célpulzus (Target HR) módban van.
- A sebesség csökkentésére figyelmeztető jelzés villog, ha az aktuális pulzus a célérték 85%-a felett van és kijelző célpulzus (Target HR) módban van.

Bekapcsolás

- Nyomja meg bármelyik gombot vagy indítsa el a pedálozást amikor a kijelző alvó üzemmódban van
- Az életkor beállítási értéke villog. Használja a ▲ és ▼ (+ és -) gombokat a helyes életkor beállításához, majd hagyja jóvá az értéket az ENTER/MODE gomb megnyomásával.

Megjegyzés: Az életkor megfelelő beállítása a fontos beépített funkciók és programok megfelelő használatához.

PROGRAMOK

MANUAL PROGRAM

QUICK STAR- Gyors indítás : Nyomja meg a START gombot az edzés gyors megkezdéséhez, előre meghatározott célértékek nélkül. Minden érték előre felé fog számlálódni.

Edzés célértékkel : Az ENTER/MODE GOMB és a ▲ és ▼ gombok segítségével adja meg az idő, távolság vagy kalória célértéket. Indítsa el az edzést a pedálozás megkezdésével. Ha beállította az értékeket, azok az edzés során visszafelé fognak számlálódni.

Megjegyzés:

- Egyszerre csak egy célérték állítható be, a nem meghatározott célt „0” értékkel kell megerősíteni.
- Ha célt tűz ki, akkor az edzés akkor fejeződik be, amikor elérte a célértéket.
- Ha nincs megadva cél, akkor az edzés addig folytatódik, amíg a felhasználó be nem fejezi az edzést.

INTERVAL - Intervallum edzés

Egy intervallum edzés során a „Testmozgás” (Exercise) mód és a „Pihenés” (Rest) mód váltogatja egymást és ez több cikluson keresztül megismétlődik.

- A megerősítéshez nyomja meg az ENTER/MODE gombot.
- A ▲ és ▼ gombbal állítsa be a „Testmozgás” időtartamát, majd erősítse meg az ENTER/MODE gombbal. (Alapértelmezés szerint 30 mp.)
- A ▲ és ▼ gombbal állítsa be a „Pihenés” időtartamát majd hagyja jóvá az ENTER/MODE gombbal. (Alapértelmezés szerint 30 mp.)
- A ▲ és ▼ gombbal állíthatja be az „Intervallum” (ciklusok) számát, majd erősítse meg az ENTER/MODE gombbal. (Alapértelmezés szerint 12 ciklus.)
- Nyomja meg a „START” gombot az edzés megkezdéséhez.
- 10 másodperc visszaszámlálást követően az edzés elindul.
- Az edzés befejezése után a 3 perces levezető szakasz következik (Cool-Down).
- Az edzés automatikusan leáll, amikor program véget ér.

Megjegyzés: Az edzés teljes ideje az előre beállított intervallumok idejétől függ.

TARGET TIME – Edzés idő célértékkel

- A megerősítéshez nyomja meg az ENTER/MODE gombot.
- Használja a ▲ és ▼ gombokat a edzés idejének célérték beállításához, majd hagyja jóvá az ENTER/MODE gombbal.
- (Alapértelmezett beállítás: 30:00 perc)
- Nyomja meg a START gombot az edzés elindításához.
- Az edzés automatikusan leáll, ha a program a megadott célértéket elérte.

TARGET DISTANCE – Edzés távolság célértékkel

- A megerősítéshez nyomja meg az ENTER/MODE gombot.
- Használja a ▲ és ▼ gombokat a edzés távolság célértékének beállításához, majd hagyja jóvá az ENTER/MODE gombbal.
- (Alapértelmezett beállítás: 16 KM / 10 ML)
- Nyomja meg a START gombot az edzés elindításához.
- Az edzés automatikusan leáll, ha a program a megadott célértéket elérte.

TARGET CALORIES – Edzés kalória célértékkel

- A megerősítéshez nyomja meg az ENTER/MODE gombot.
- Használja a ▲ és ▼ gombokat a edzés kalória célértékének beállításához, majd hagyja jóvá az ENTER/MODE gombbal.
- Nyomja meg a START gombot az edzés elindításához.
- Az edzés automatikusan leáll, ha a program a megadott célértéket elérte.

TARGET HR – Edzés pulzus célértékkel

A célzott HR edzés során a felhasználó pulzusa a maximális pulzusszám 65 % – 85 % között mozog.

A maximális pulzusszám számítása a következő: 220 - Életkor.

(A CÉLPULZUS NEM BEÁLLÍTHATÓ)

- Az ENTER/MODE GOMB és a ▲ és ▼ gombok segítségével adja meg az idő, távolság vagy kalória célértéket.
- Nyomja meg a START gombot az edzés elindításához.
- Az edzés automatikusan leáll, ha a program a megadott idő, távolság vagy kalória célértéket elérte.

Megjegyzés:

- A sebesség növelésére figyelmeztető jelzés villog, ha az aktuális pulzus a célérték 65%-a alatt van és kijelző célpulzus (Target HR) módban van.
- A sebesség csökkentésére figyelmeztető jelzés villog, ha az aktuális pulzus a célérték 85%-a felett van és kijelző célpulzus (Target HR) módban van.
- Egyszerre csak egy célérték állítható be, a nem meghatározott célt „0” értékkel kell megerősíteni.
- Ha célt tűz ki, akkor az edzés akkor fejeződik be, amikor elérte a célértéket.
- Ha nincs megadva cél, akkor az edzés addig folytatódik, amíg a felhasználó be nem fejezi az edzést.

20 ~ 10

Ez egy intervallumprogram, lásd: „Intervallum edzés” beállítás részletei.

- Alapértelmezett „Testmozgás” idő: 20 másodperc
- Alapértelmezett „Pihenés” idő: 10 másodperc
- Alapértelmezett ciklusszám: 8

10 ~ 20

Ez egy intervallumprogram, lásd: „Intervallum edzés” beállítás részletei.

- Alapértelmezett „Testmozgás” idő: 10 másodperc
- Alapértelmezett „Pihenés” idő: 20 másodperc
- Alapértelmezett ciklusszám: 8

10 ~ 50

Ez egy intervallumprogram, lásd: „Intervallum edzés” beállítás részletei.

- Alapértelmezett „Testmozgás” idő: 10 másodperc
- Alapértelmezett „Pihenés” idő: 50 másodperc
- Alapértelmezett ciklusszám: 8

60 ~ 90

Ez egy intervallumprogram, lásd: „Intervallum edzés” beállítás részletei.

- Alapértelmezett „Testmozgás” idő: 60 másodperc
- Alapértelmezett „Pihenés” idő: 90 másodperc
- Alapértelmezett ciklusszám: 12

8KM / 5 MILE

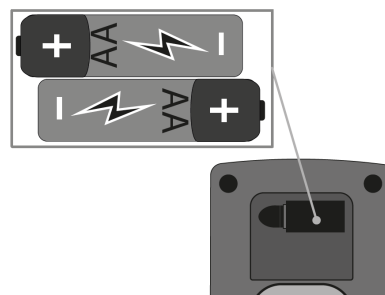
Ez egy TARGET DISTANCE - céltávolság program, lásd: „Edzés távolság célértékkel” a részletek beállításához.

- Alapértelmezett edzés távolság : 8KM / 5M

Megjegyzés:

- Ha 4 percre abbahagyja az edzést, a kijelző kikapcsol.
- Ha a kijelző rendellenesen mutat, vegye ki az elemeket és tegye vissza újra.

ELEMCSERE Amennyiben a kijelző halvány vagy egyáltalán nem működik, akkor nagy valószínűséggel az elemeket kell kicserélni. A computer 2 db "AA" normál ceruza elemmel működik. Vegye le a műanyag elemtakaró fedelet. Mindkét elemet cserélje ki ügyelve a pólusok megfelelő helyzetére, majd helyezze vissza a fedelet. Figyeljen arra, hogy a használt elemek veszélyes hulladéknak minősülnek!



Megjegyzés: Amennyiben a készüléket hosszú ideig nem használják célszerű kivenni az elemeke a kijelzőből!

Fontos:

Mielőtt a gyakorlatokat elkezdené, győződjön meg róla, hogy minden csavart biztonságosan rögzített. Továbbá időnként érdemes meggyőződni a csavarok állapotáról, és szükség esetén utána húzni.

Az edzés végén mindig törölje szárazra a készüléket, mert az izzadság károsíthatja a felületet.

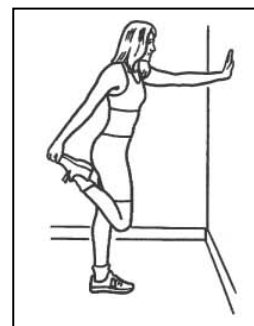
Tisztítani először enyhén nedves ruhával, azután pedig szárazra törölni.

Ne használjon a tisztításhoz vegyszereket!!

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

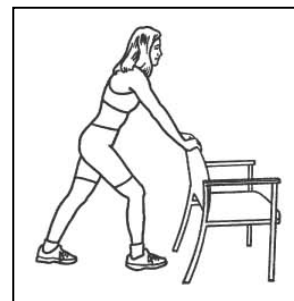
1. Combizom nyújtása:

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.



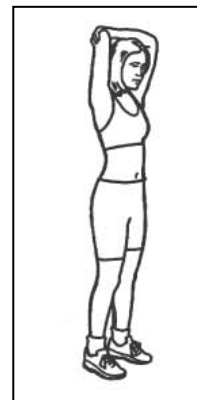
2. Vádli és achilles nyújtás:

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

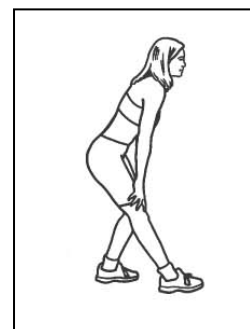


3. Tricepsz nyújtás a fej felett:

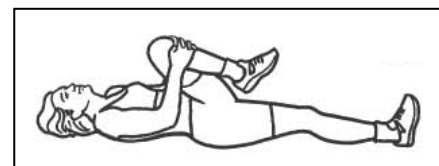
Egyik kezével fogja meg a másik könyökét a feje felett, és enyhén húzza azt, hogy tricepsz izmát nyújthassa.

**4. Hátsó combizom nyújtás**

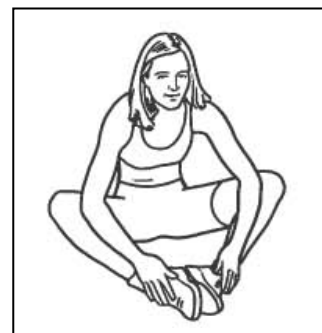
Álljon egyenesen, majd egyik lábával kissé lépjen előre. Ezután azt a lábát, amelyikkel nem lépett előre hajlítsa be, de a másik maradjon nyújtott helyzetben. Ezután törzsét hajlítsa enyhén a nyújtott lábára, amíg nem érzi, hogy hátsó combizma húzódik. Utána végezze el fordítva is a másik lábán. A gyakorlatot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

**5. Farizom nyújtása**

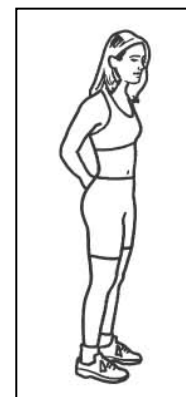
Feküdjön le a földre egyenes testtel, majd egyik lábát behajlítva húzza fel. Ezt követően fogja meg térdét és húzza a teste felé vagy mellé enyhén. Ezt végezze el a másik lábával is, hogy a nyújtás tökéletes legyen. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.

**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.



Karbantartás

A készülék rendkívül csekély mértékű karbantartást igényel.

- Fontos, hogy időről időre ellenőrizze, hogy minden csavar feszes
- Ahhoz, hogy az ülés görgői simán fussanak időnként, de csak amennyiben szükséges érdemes megkenni a sít gépszírral belülről.
- 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.

Technikai paraméterek:

Hosszúság	Szélesség	Magasság	Súly	Max. felhasználói súly
125 cm	51 cm	147 cm	71 kg	165 kg

Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget