

Használati útmutató: Fassi FC770 eliptikus tréner

kód: 7670 **HU**

Tisztelt vásárlók

Örülünk, hogy a **Fassi** készüléket választotta. Ezt a minőségi terméket otthoni használatra tervezték. A készülék összeszerelése előtt figyelmesen olvassa el a használati utasítást. A készüléket csak a jelen kezelési útmutatóban leírtak szerint használja. Tartsa meg ezt a kézikönyvet a készülék működésével kapcsolatos későbbi hivatkozásokhoz.

Sok szórakozást és sikert kívánunk az edzéshez.

A **Fassi** csapa

Garancia

A **Fassi** minőségű termékeket otthoni fitness edzéshez tervezték és tesztelték.

Az eladó 2 év garanciát vállal erre a termékre.

A garancia nem vonatkozik a helytelen telepítés, a helytelen karbantartás, a mechanikai sérülések, az alkatrészek elhasználódása, normál használat, elkerülhetetlen események, szakszerűtlen beavatkozások, nem megfelelő kezelés vagy helytelen elhelyezés által okozott károkra. Panasz esetén forduljon hozzánk.

A jótállási időszak az eladás napján kezdődik (ezért őrizze meg a vásárlás igazolását).

Vevőszolgálat

Jegyezze fel a termék pontos nevét és sorozatszámát, hogy a legjobban segítsünk Önnek a készülékével kapcsolatos problémák megoldásában. Ezeket az információkat a számlán találja meg.

Utasítások a készülék üzemenkívüli utáni kezeléséhez

A **Fassi** újrahasznosítható. Kérjük, az élettartama végén adja vissza készülékét egy hulladékgyűjtő helyre (vagy kijelölt helyre).

Elérhetőség

Duvlan s.r.o.

K Zornici 1990/23

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: servis@duvlan.com

web: www.duvlan.com

Utasítások

Ez a kezelési útmutató csak az ügyfél számára készült. A **Fassi** nem vállal felelősséget a fordítás vagy a termék műszaki változtatásai által okozott hibákért.

FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

A súlyos sérülések kockázatának csökkentése érdekében a termék használata előtt olvassa el az alábbi biztonsági utasításokat. Fontos információkat fog megtudni a készülék biztonságáról, megfelelő használatáról és karbantartásáról. Őrizze meg ezt a használati utasítást a jövőbeni javítások, karbantartások vagy alkatrészek megrendelése esetén..

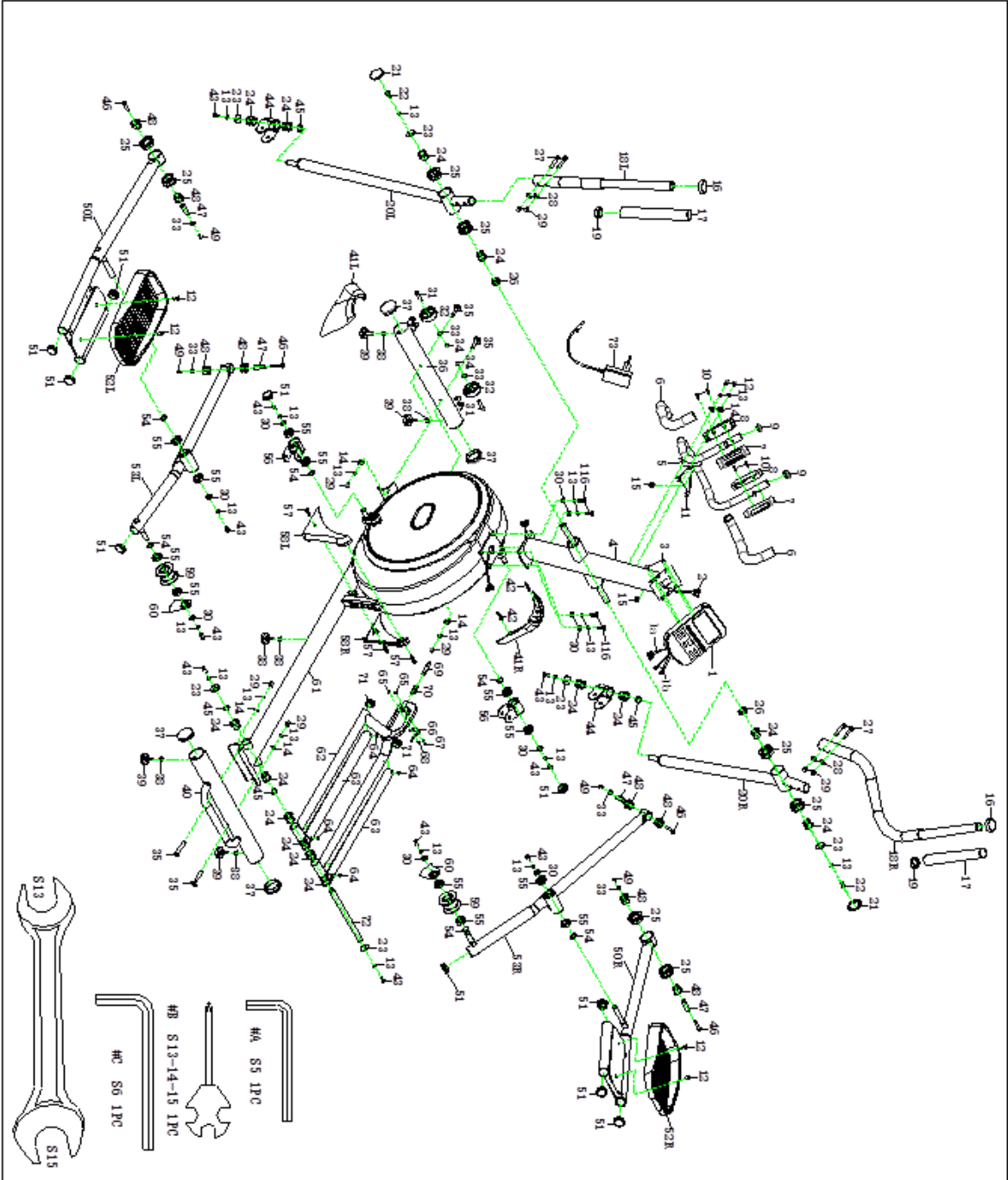
1. Ezt az eszközt **160 kg-nál** nagyobb testsúlyú személy nem használhatja.
2. A készüléket felnőttek képzésére tervezték. Ne hagyjon gyermekeket és háziállatokat felügyelet nélkül a gépteremben.
3. Helyezze a készüléket csúszásmentes felületre. Ha meg akarja védeni a padlóját, helyezzen védőbetétet a készülék alá.
4. Biztosítson elegendő helyet a készülék biztonságos használatához. A gép közelében min. Szabad területnek kell lennie. 0,6 m.
5. A készüléket beltérben használja, és védje a nedvességtől és a portól. Ne helyezze a készüléket fedett verandára vagy víz közelébe.
6. A készüléket otthoni használatra tervezték. HC alkalmazási és hatékonysági osztály (STN EN957 - 10 szabvány). Az eszköz kereskedelmi használatára az eszközre nem vonatkozik a gyártó garanciája.
7. Az eszköz nem alkalmas terápiás alkalmazásra.
8. Egészségügyi komplikációk és korlátozások esetén konzultáljon orvosával az edzésről. Meg fogja mondani, hogy melyik képzés alkalmas az Ön számára.
9. A nem megfelelő edzés és képességeinek túlértékelése károsíthatja egészségét.
10. Ha hányinger, mellkasi fájdalom vagy nehézlégzés tapasztal edzés közben, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz.
11. Ne kezdje el az edzést, amíg nem biztos abban, hogy a készülék megfelelően van hajtva és beállítva.
12. A készülék telepítésekor pontosan kövesse az utasításokat.
13. Csak eredeti Fassi alkatrészeket használjon (lásd a listát).
14. Húzza meg erősen az összes mozgó alkatrészt, hogy megakadályozza, hogy az edzés közben meglazuljon.
15. Ne használja a készüléket mezítláb vagy laza cipővel. Edzés közben ne viseljen laza ruházatot. Tedd el az összes ékszert, mielőtt elkezdesz edzeni. Helyesen állítsa be a haját, hogy az ne zavarjon benneteket edzés közben.
16. A sérült alkatrészek veszélyeztethetik az Ön biztonságát és befolyásolhatják a készülék élettartamát.
17. Rendszeresen ellenőrizze az összes anya és csavar szorosságát.
18. A készülék minden összeszerelését / szétszerelését gondosan kell elvégezni.
19. Tartsa távol a kezét és a lábát a mozgó alkatrészekről.
20. Legyen különösen óvatos a készülék emelésekor vagy mozgatasakor, hogy elkerülje a hát sérülését. Mindig megfelelő emelési technikákat alkalmazzon, vagy szükség esetén kérjen segítséget más személyektől.
21. A készülék súlya: 59 kg.
22. A készülék teljes méretei (H x Sz x M): 156 x 78 x 170 cm.

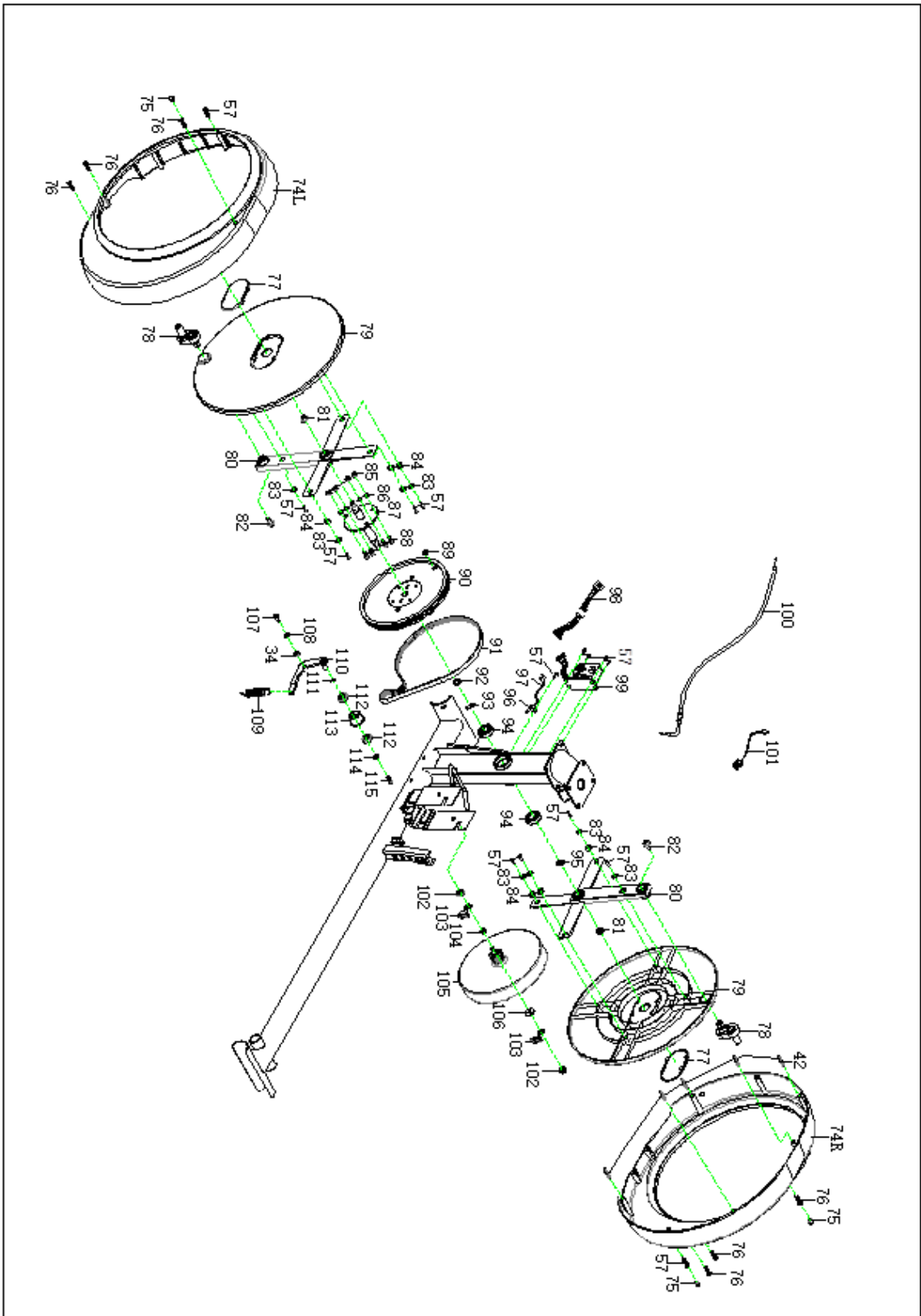
Alkatrész lista

S.sz	Megnevezés	DB	S.sz	Megnevezés	DB
1	Képernyő	1	40	Hátsó stabilizátor	1
2	Hosszabító kábel 1	1	41	Kormányrúd takaró (L/R)	2
3	Keresztcsavar M5x10	4	42	Összekötőrúd	7
4	Kormányrúd	1	43	Csavar M8x16xS5xΦ13	10
5	Közép fogantyú	1	44	Kormánycsukló	2
6	Fogantyú hab Φ23x3x350	2	45	Hullámos alátét d19xΦ25x0.3	4
7	Felső szívverés fogantyú	2	46	Csavar M8x50xM6x15xS5	4
8	Alsó szívverés fogantyú	2	47	Távtartó Φ14xΦ8.2xS5	4
9	Végzáró	2	48	Rúdfoglalat 3 Φ32x3.3xΦ28x16xΦ14	8
10	Önmetsző csavar ST3x25	4	49	Csavar M6x15xS5	4
11	Pulzus kábel	2	50	Pedálrúd tartó (L/R)	2
12	Csavar M8x20xS5	6	51	Végzáró Φ38x17	10
13	Rugós alátét d8	22	52	Pedál 380x185x49 (L/R)	2
14	Íves alátét d8xΦ20x2xR30	6	53	Kapocs (L/R)	2
15	Kábel tartó Φ12	2	54	Hullámos alátét d17xΦ22x0.3	6
16	Végzáró Φ32	2	55	Csapágy 6003	12
17	Fogantyú hab Φ30x3x270	2	56	Tápellátás	2
18	Kormány (L/R)	2	57	Keresztcsavar ST4.2x16xΦ8	18
19	Alumínium gyűrű Φ37.5xΦ32.5x12	2	58	Dőlésszög takaró (L/R)	2
20	Kormányrúd (L/R)	2	59	Kerék Φ70x45	2
21	Végzáró Φ50x5	2	60	Tábla	2
22	Hatszögű csavar M8x16xS14	2	61	Főkeret	1
23	Alátét d8xΦ32x2	6	62	Vezetősín	1
24	Rúd foglalat 4 Φ32*3.3*Φ28*20.5*Φ19.1	14	63	Alumínium vezetésín	2
25	Rúd foglalat Φ50xΦ28x20	8	64	Keresztcsavar M5x10xΦ8	4
26	Gumi távtartó Φ30xΦ20x10	2	65	Véganya M4xH7xS7	2
27	Csavar M8x45xS6xΦ12	4	66	Dönthető beállító fogantyú	1
28	Íves alátét d8xΦ20x2xR19	4	67	Keresztcsavar M4x12xΦ8	1
29	Véganya M8xH16xS13	8	68	Keresztcsavar M4x16xΦ8	1
30	Alátét d8xΦ20x2	10	69	Rugós alátét Φ15x64	1
31	Csavar M8x42x15xS5	2	70	Rugó Φ1.5xΦ14.5x50xN12	1
32	Transportné koliesko Φ62x25.5xΦ8.5	2	71	Végzáró Φ32x17	2
33	Alátét d8xΦ16x1.5	6	72	Cső	1
34	Nylon anya M8xH7.5xS13	3	73	Adapter	1
35	Négyzetanya M8x73x20xH5	4	74	Lánc takaró (L/R)	2
36	Elülső stabilizátor	1	75	Végzáró	3
37	Végzáró Φ60.5x17	4	76	Keresztbe süllyesztett önmetsző csavar ST4.2x16xΦ8	6
38	Hatszögű anya M8	5	77	Végzáró	2


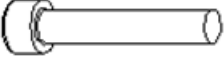







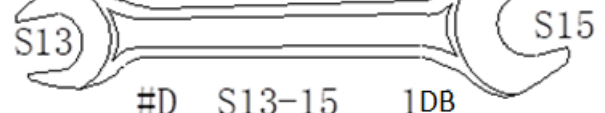
S.sz	Megnevezés	DB	S.sz	Megnevezés	DB
39	Láb alátét $\Phi 52 \times 18 \times M8 \times 25$	5	78	Kis forgattyú	2
79	Kerek lap	2	100	Ellenállás kábel	1
80	Forgattyú	2	101	Tápkábel	1
81	Peremes anya M10x1.25xH7.5xS14	2	102	Peremes anya M10x1xH8xS15	2
82	Peremes anya M8x20	2	103	Skrutka nastavenia ret'aze	2
83	Alátét d6x $\Phi 16 \times 1.5$	8	104	Vékony hatszögű anya M10x1xH5xS17	1
84	Távtartó $\Phi 15 \times \Phi 12 \times 8$	6	105	Lendkerék	1
85	Nylon anya M6xH6xS10	4	106	Alátét d10x $\Phi 20 \times 2$	1
86	Rugós alátét d6	4	107	Csavar M8x12x $\Phi 10 \times 5 \times S12$	1
87	Közép tengely	1	108	Alátét d12x $\Phi 17 \times 0.5$	1
88	Hatszögű csavar M6x16xS10	4	109	Rugó $\Phi 3.2 \times \Phi 20.2 \times 60$	1
89	Műanyag mágnes takaró	1	110	Lendkerék keret	1
90	Kerék szalag $\Phi 260$	1	111	Peremes anya d12	1
91	Szalag	1	112	Csapágy 6001	2
92	Távtartó $\Phi 25 \times \Phi 20.2 \times 4$	1	113	Szabad kerék	1
93	Hullámos alátét d20	1	114	Alátét d6x $\Phi 16$	1
94	Csapágy 6004	2	115	Hatszögű csavar M6x12xS10	1
95	Tengelygyűrű d20	1	116	Hatszögű csavar M18x20xS13	4
96	Szenzor tartó	1	A	Kulcs S5	1
97	Szenzor	1	B	Kulcs S13-14-15	1
98	Hosszabító kábel 2	1	C	Kulcs S6	1
99	Motor	1	D	Kulcs S13-S15	1

Bontott ábra





Alkatrész és szerszám lista

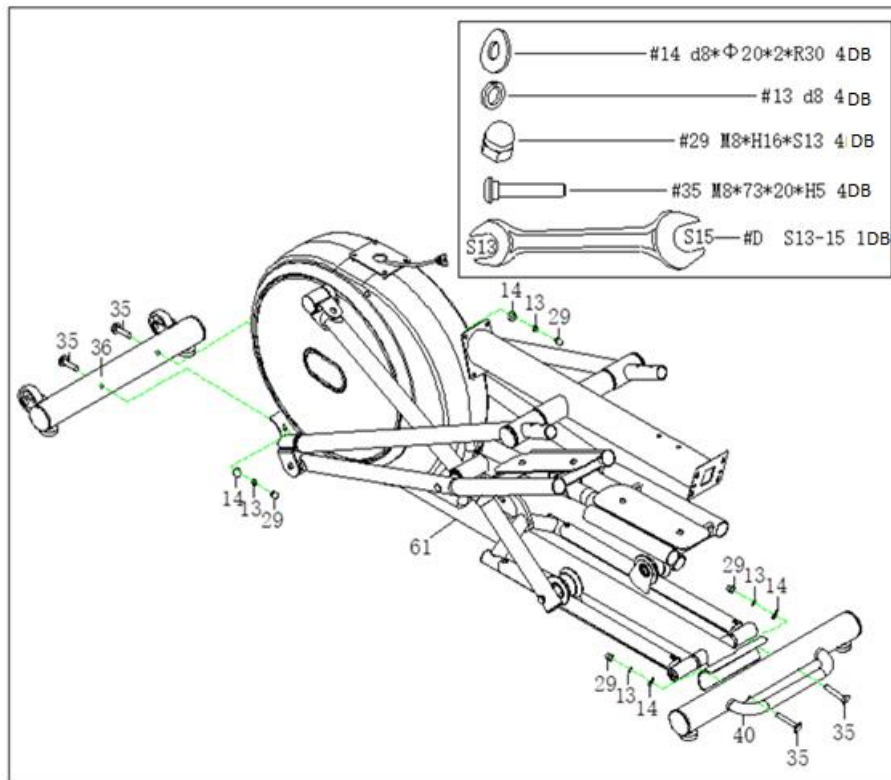
	#13 d8	4 DB
	#27 M8*45*S6* ϕ 12	4 DB
	#28 d8* Φ 20*2*R19	4 DB
	#29 M8*H16*S13	4 DB
	#30 d8* Φ 20*2	4 DB
	#116 M8*20*S13	4 DB
	#A S5	1
	#B S13-14-15	1 DB
	#C S6	1 DB
	#D S13-15	1 DB

Összeszerelési útmutató

1.lépés

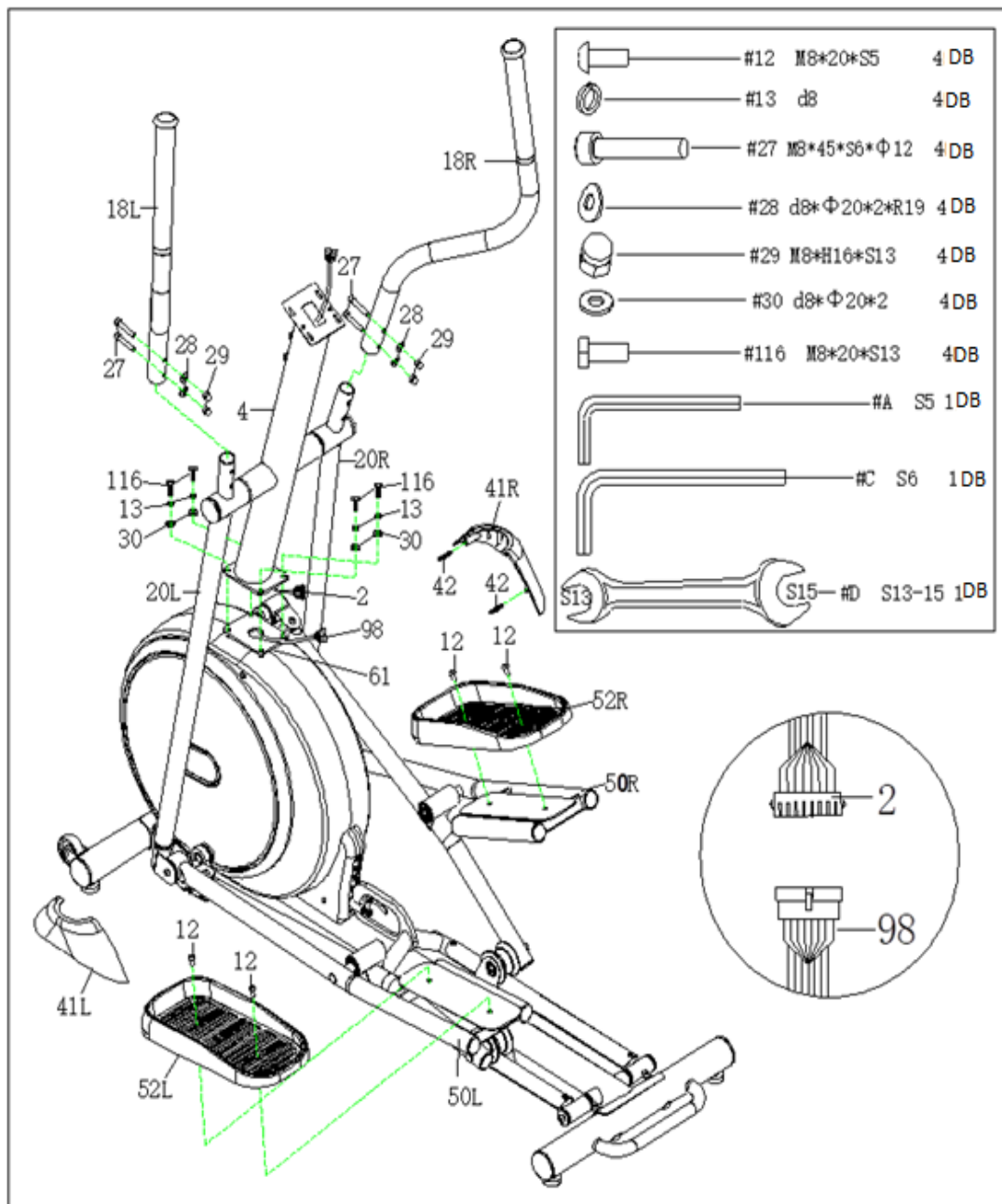
a) Távolítsa el a négyzet alakú csavart (35), a rugós alátétet (13), a kerek alátétet (14) és a véganyát (29) a főkeretről (61), majd távolítsa el a papírcsövet.

b) Rögzítse az első és a hátsó stabilizátort (36 és 40) a fő kerethez (61) egy négyzet alakú csavarral (35), rugós alátéttel (13), kerek alátéttel (14) és a véganyával (29) egy villáskulccsal (D).).



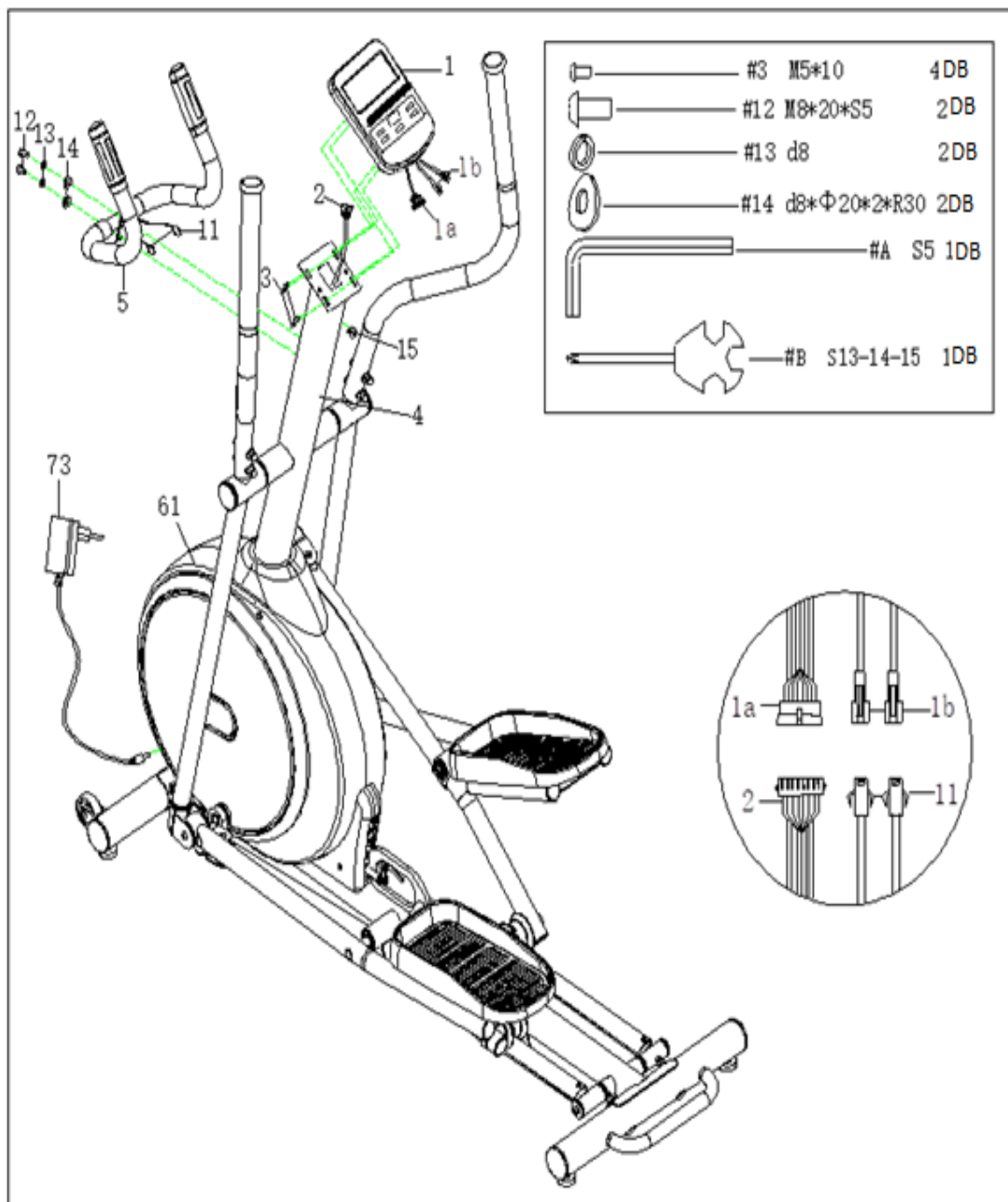
2.lépés

- a) Csatlakoztassa az 1. hosszabbító kábelt (2) a 2. hosszabbító kábelhez (98).
- b) Rögzítse a fogantyút (4) a főkerethez (61) a hatlapfejű csavarral (116), rugós alátéttel (13) és alátéttel (30) kulccsal (D).
- c) Rögzítse a kormányt (18 L / R) külön a kormányrudakhoz (20 L / R) a csavar (27), a kerek alátét (28) és a véganya (29) segítségével egy kulccsal (D) és imbuszkulccsal (C).
- d) Távolítsa el a csavarokat (12) a pedáltartórudakról (50 L / R), és a kiválasztott csavarokkal (12) rögzítse a pedálokat (52 L / R) a pedáltartórudakhoz (50 L / R).
- e) Csatlakoztassa a kormányrúd fedelét (41 L / R) a műanyag hajtórúddal (42).

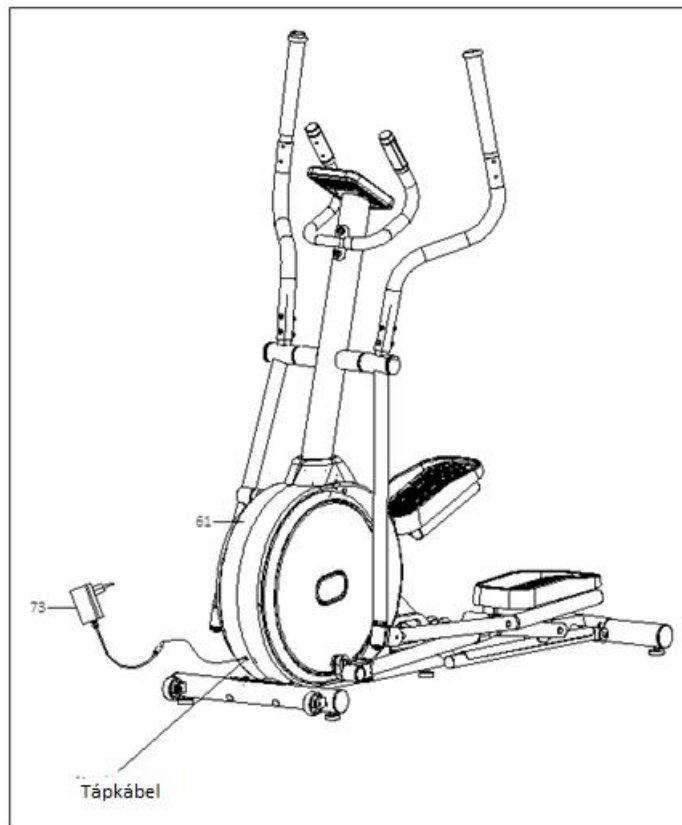


3.lépés

- a) Távolítsa el a csavart (12), a rugós alátétet (13) és a kerek alátétet (14) a fogantyúból (4).
- b) Rögzítse a középső fogantyút (5) a fogantyúhoz (4) a csavar (12), a rugós alátét (13) és a kerek alátét (14) segítségével.
- c) Távolítsa el a kereszt csavart (3) a kijelzőről (1).
- d) Távolítsa el a kézi impulzus kábelt (11) a kormányrúdról (4), és csatlakoztassa a kijelző kábelhez (1b), és egyidejűleg csatlakoztassa az 1 hosszabbító kábelt (2) a kijelző kábelhez (1a).
- e) Tolja a kábeltartót a furatba.
- f) Csatlakoztassa a kijelzőt (1) a kormányrúdhoz (4) a kereszt csavarral (3).



Csatlakoztassa a váltóáramú adaptert a keretszerkezethez



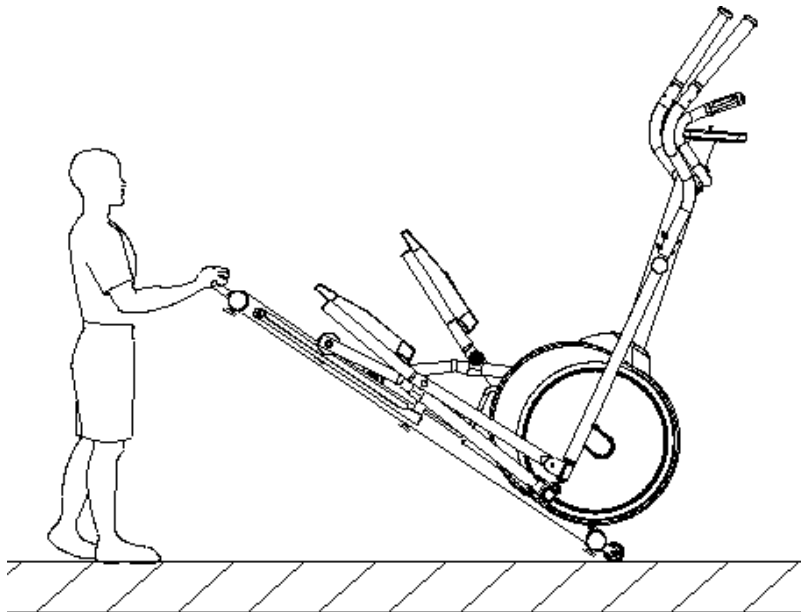
Végső ellenőrzés

- a) Ne használja a gépet, amíg teljesen össze nem szerelték, és a használati utasításnak megfelelően nem ellenőrzik-e a megfelelő működést.
- b) Ellenőrizze, hogy minden alkatrész szorosan van-e rögzítve, és minden alkatrész megfelelően van-e felszerelve.

Gép áthelyezése

1. Távolítsa el a dugót.
2. A szállítófogantyú segítségével óvatosan emelje fel a gépet a szállító kerekekre.
3. Tolja a gépet a kívánt helyre.
4. Óvatosan helyezze a gépet a földre.

Megjegyzés : A gépet egy vagy több ember mozgathatja, a fizikai erőnlét függvényében. Ügyeljen arra, hogy Ön és mások fizikailag képesek legyenek biztonságosan mozgatni a gépet.

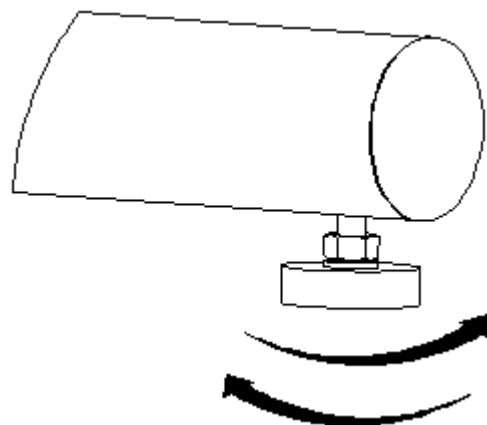


Gép kiegyenlítése

Ak Ha az edzésfelület egyenetlen, vagy a sínszerelvény kissé elfordul a talajtól, a gépnek vízszintesnek kell lennie:

Helyezze a berendezést a földre

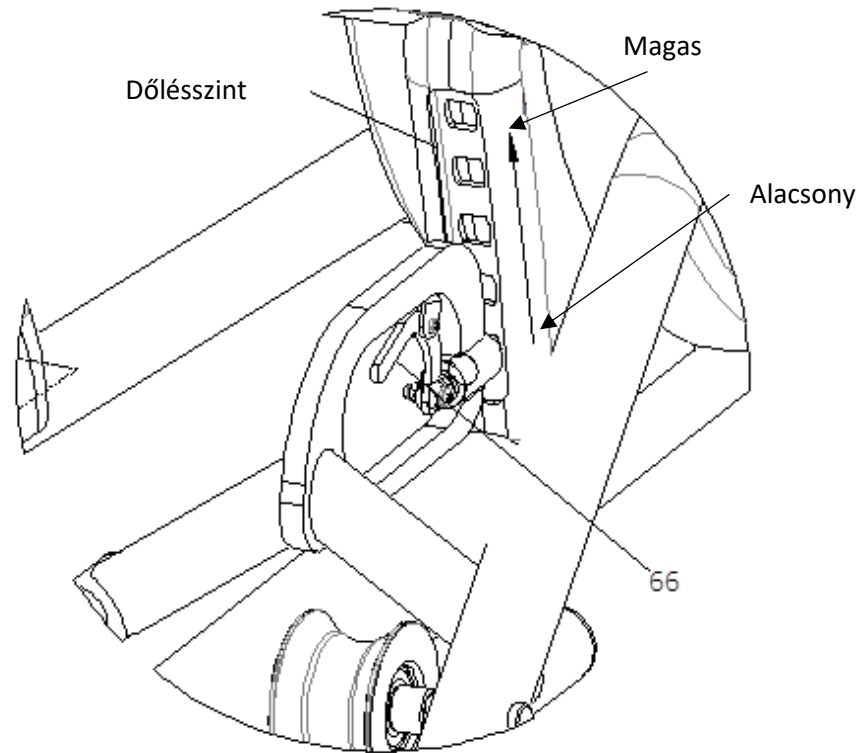
1. Álljon biztonságosan a sínszerelvény hátulján körülbelül 20 másodpercig.
 2. Szálljon le a gépről.
 3. Lazítsa meg az ellenanyákat és állítsa be a szintezőket úgy, hogy mind a földhöz érjenek.
 4. Állítsa addig, amíg a gép vízszintes lesz.
- Ezután húzza meg az ellenanyákat.



Megjegyzés: Ne állítsa a földszínszabályzót olyan magasságba, ahol az leválaszthatja vagy kicsavarhatja a gépet. Ez sérülést vagy a gép károsodását okozhatja. Gyakorlás előtt ellenőrizze, hogy a gép vízszintes és stabil.

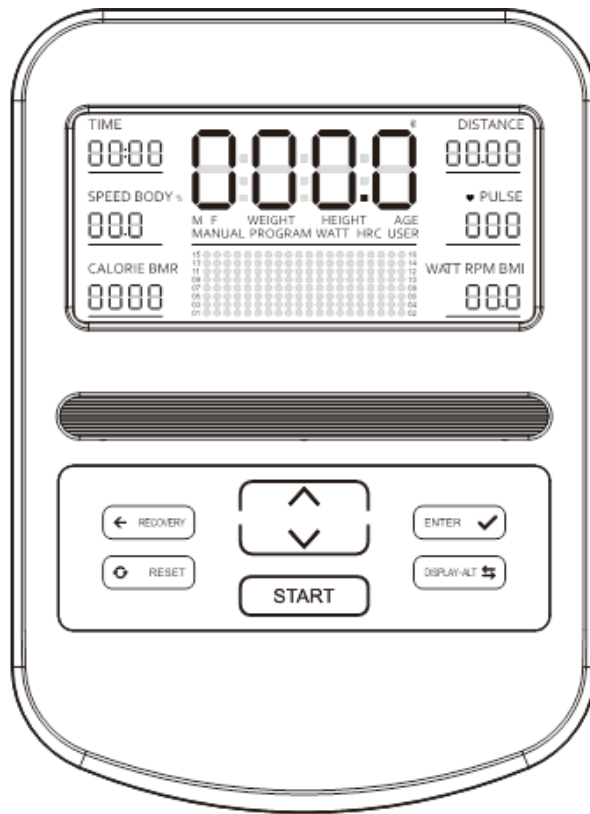
Dőlésszög beállítása

Tartsa erősen a dönthető fogantyút, és húzza ki a helyzetéből.



Használati útmutató

Képernyő leírás



- IDŐ - Megjeleníti az edzés aktuális időtartamát. A tartomány 0:00 - 99:00.
- SPEED - Megjeleníti az aktuális mozgási sebességet. A hatótávolság 0,0 - 99,9 km / h (mph).
- TÁVOLSÁG - Megjeleníti az aktuális edzési távolságot. A hatótávolság 0,00 - 999 km (mérőföld).
- Kalóriák - Megjeleníti az edzés során elégetett kalóriák becsült számát. A tartomány 0,0 - 9999 kcal.
- PULSE - Megjeleníti a pulzusszámot edzés közben. A tartomány 40 - 240 ütés / perc.
- RPM - Megjeleníti az aktuális RPM értéket. A tartomány 0 - 999.
- WATT - Megjeleníti a megtermelt energia mennyiségét. A tartomány 0 - 899W.

Edzés közben a főképernyőn a következők láthatók:

1. Szkenelési mód: az idő, a távolság, a sebesség, a pulzus, a kalória és a watt 6 másodpercenként váltakozik.
2. A DISPLAY-ALT gombbal kiválaszthatja és lezárhatja egy adott funkciót a kijelzőn.

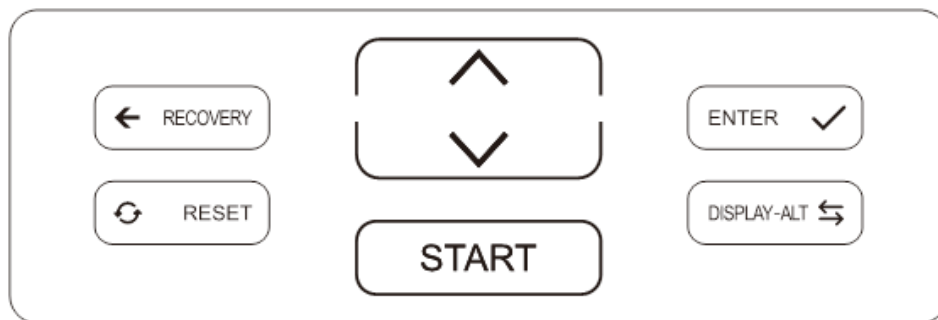
Edzés közben az oldalakon található kis kijelző az RPM vagy a WATT értékeket mutatja, az ENTER gomb megnyomásával váltogathatja őket.

16 ellenállási szint megjelenítése.

Funkció leírás

- A kézi program (1. program) lehetővé teszi az ellenállásszint beállítását.
- Az automatikus programok (2 - 11 programok) lehetővé teszik, hogy 10 előre beállított, ellenállási szinttel rendelkező program közül válasszon.
- A TESTZSÍR (12. program) teszteli a testsír százalékot, a testtömeg-indexet és az alapanyagcserét.
- A WATT (13. program) lehetővé teszi a watt érték beállítását.
- H.R.C. (14–17. programok) lehetővé teszik az ellenállás szintjének automatikus beállítását a pulzusnak megfelelően, a pulzus meghatározott értékének 65, 75 és 85% - ával.
- A felhasználói programok (18 - 21-es programok) lehetővé teszik a felhasználó által beállított ellenállási értékek tárolását. A FELHASZNÁLÁS teszteli a gyógyulás képességét.
- Támogatott alkalmazás, amelyet Bluetooth vezérel (opcionális).
- A pulzus távmérését az 5,3 kHz-es szabványt támogató vezeték nélküli mellkasszj biztosítja (opcionális).

Gombok leírása



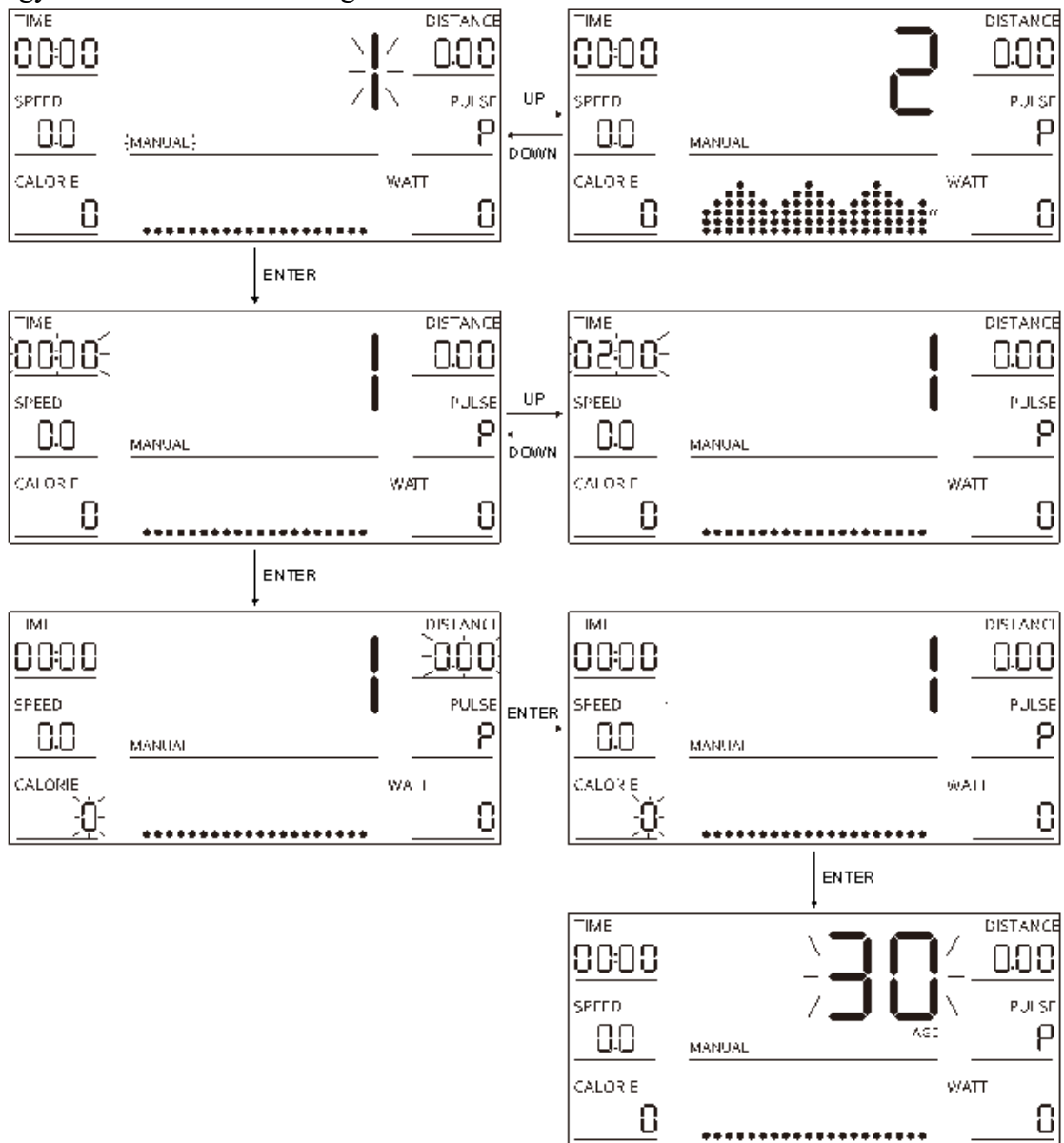
- \wedge : Növeli a kiválasztott funkciót, növeli a beállított értéket és növeli a szintet edzés közben.
- \vee : Csökkenti a kiválasztott funkciót, csökkenti a beállított értéket és csökkenti a szintet edzés közben.
- RESET: Bármely üzemmódból (kivéve az U1-U4, WATT és pulzus alapértékeket) visszatér az 1. programba, a többi információ visszaáll.
- ST./SP.: Indítja vagy leállítja az edzést.
- JAVÍTÁS: teszteli a pulzus helyreállításának képességét.
- ENTER: Forgatja az RPM és a WATT értékeket edzés közben. Az edzésen kívül kicseréli a beállított értéket.
- DISPLAY-ALT: Kiválaszt és zárol egy adott funkciót a fő kijelző ablakban.

Paraméterek

Magasság	Súly	Szívverés	Kalória	Távolság	RPM	WATT
cm (ft' in)	kg (lbs)	Ütés /perc	kcal	m	Fordulat/perc	w

Manuális program (program 1)

1. Nyomja meg a START gombot az edzés megkezdéséhez, vagy nyomja meg az ENTER gombot a beállítási módba való belépéshez.
2. A beállítás során válassza ki a beállított értéket az ENTER gombbal. Az értékek (idő, távolság, kalória, életkor) villogni fognak.
3. A \wedge és a \vee gombokkal állítsa be az értéket, majd nyomja meg az ENTER gombot a következő értékre lépéshez.
4. A beállítás befejezése után automatikusan kilép a beállítási módból, vagy közvetlenül megnyomhatja a START gombot az edzés megkezdéséhez.
5. Edzés közben az ellenállási értéket automatikusan beállítja a beállított edzésnek megfelelően, vagy megváltoztathatja a \wedge és \vee gombokkal.
6. Ha idő, távolság vagy kalória értéket állít be, akkor az értéket levonják. Amikor az érték eléri a 0 értéket, a tréning a sípolással együtt automatikusan véget ér.
7. A gyakorlat során a START gombbal szüneteltetheti az edzést



Programok 2 – 11

1. A \wedge és a \vee gombokkal válassza ki a programot.
2. Nyomja meg a START gombot az edzés megkezdéséhez, vagy nyomja meg az ENTER gombot a beállítási módba lépéshez.
3. A beállítás során az ENTER gombbal válassza ki a beállított értéket. Az értékek (idő, távolság, kalória, életkor) villogni fognak.
4. A \wedge és \vee gombokkal állítsa be az értéket, majd nyomja meg az ENTER gombot a következő értékre lépéshez.
5. A beállítás befejezése után automatikusan kilép a beállítási módból, vagy közvetlenül a START gombbal kezdheti meg az edzést.
6. Edzés közben az ellenállás értékét automatikusan beállítja a beállított edzésnek megfelelően, vagy megváltoztathatja a \wedge és \vee gombokkal.
7. Ha beállít egy időt, távolságot vagy kalóriaértéket, akkor az értéket levonják. Amikor az érték eléri a 0 értéket, a tréning a sípolással együtt automatikusan véget ér.
8. A gyakorlat során a START gombbal szüneteltetheti az edzést



BODY FAT (program 12)

1. Nyomja meg az ENTER gombot a beállítási módba való belépéshez.
2. A beállítás során a beállítási sorrend a következő: nem - magasság - életkor. A \wedge és \vee gombokkal állítsa be az értékeket.
3. A teszt megkezdéséhez nyomja meg a START gombot, és 8 másodperc múlva megjelenik a testzsír százalék, a testtömeg-index és az alapanyagcsere arány.
4. A teszt előtt fogja meg a pulzusérzékelőt, és tartsa normális állapotban a pulzusát.
5. A tesztet akkor kell elvégezni, amikor a test ellazult és a pulzus nyugalomban van.
6. Testtömeg-index:

Nem/kor	Alultáplált	Normál váha	Enyhe túlsúly	Túlsúly	Elhízás
Férfi 30 alatt (beleértve)	alatt 14	14 - 20	20,1 – 25	25,1 - 35	felet 35
Férfi 30 túl	alatt 17	17 – 23	23,1 – 28	28,1 – 38	felet 38
Nő 30 alatt (beleértve)	alatt 17	17 – 24	24,1 – 30	30,1 – 40	felet 40
Nő 30 felet	alatt 20	20 – 27	27,1 - 33	33,1 – 43	felet 43

Testzsír százalék:

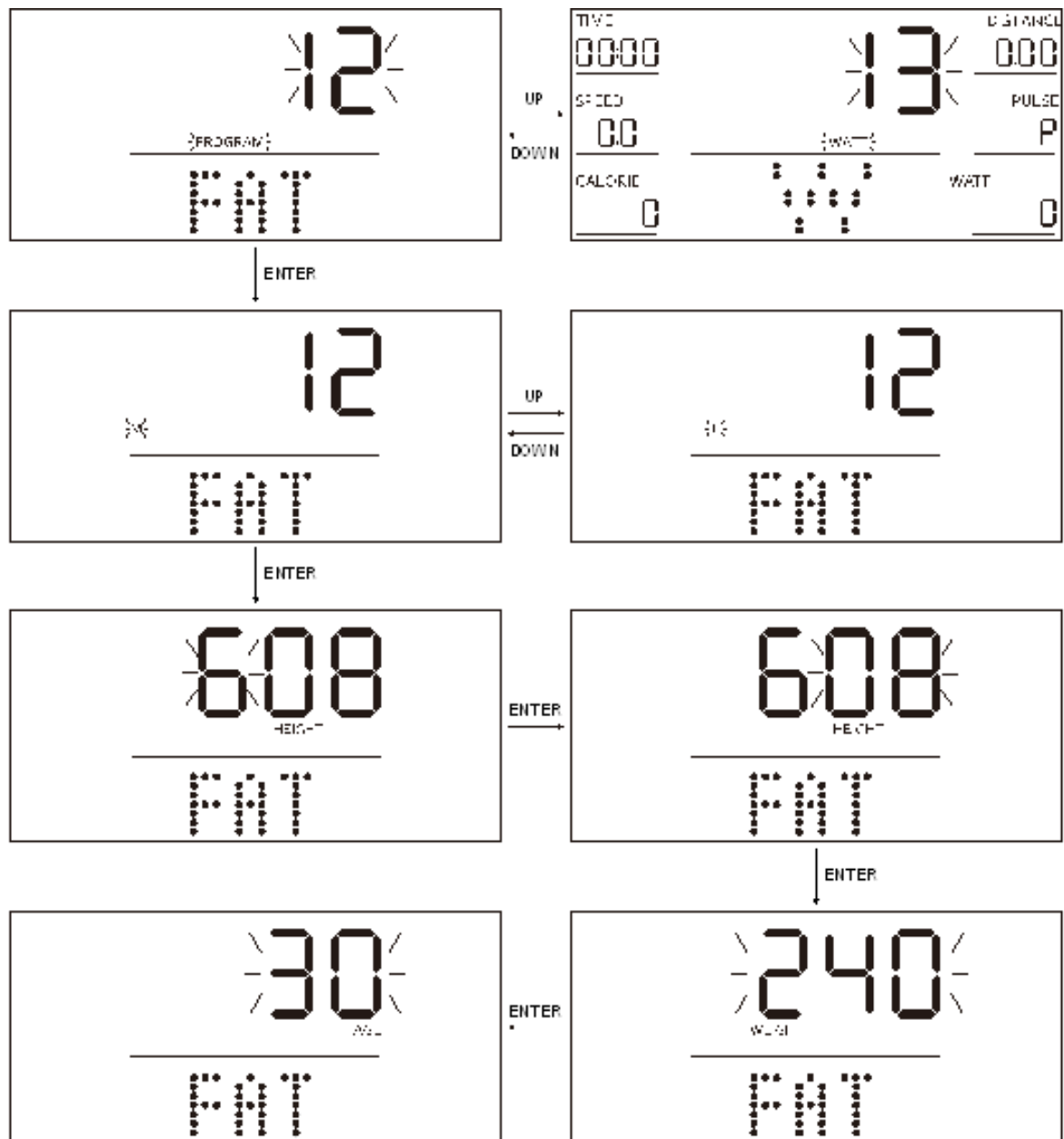
Nem	Alacsony	Közép	Közép/magas	Magas
Férfi	alatt 13%	13 – 25,9%	26 – 30%	felet 30%
Nő	alatt 23%	23 – 35,9%	36 – 40%	felet 40%

A bazális metabolizmus (BMR) az alapvető túléléshez szükséges napi kalóriamennyiség. A referenciaérték 1300 +/- 100 (22–40 éves korosztály számára).

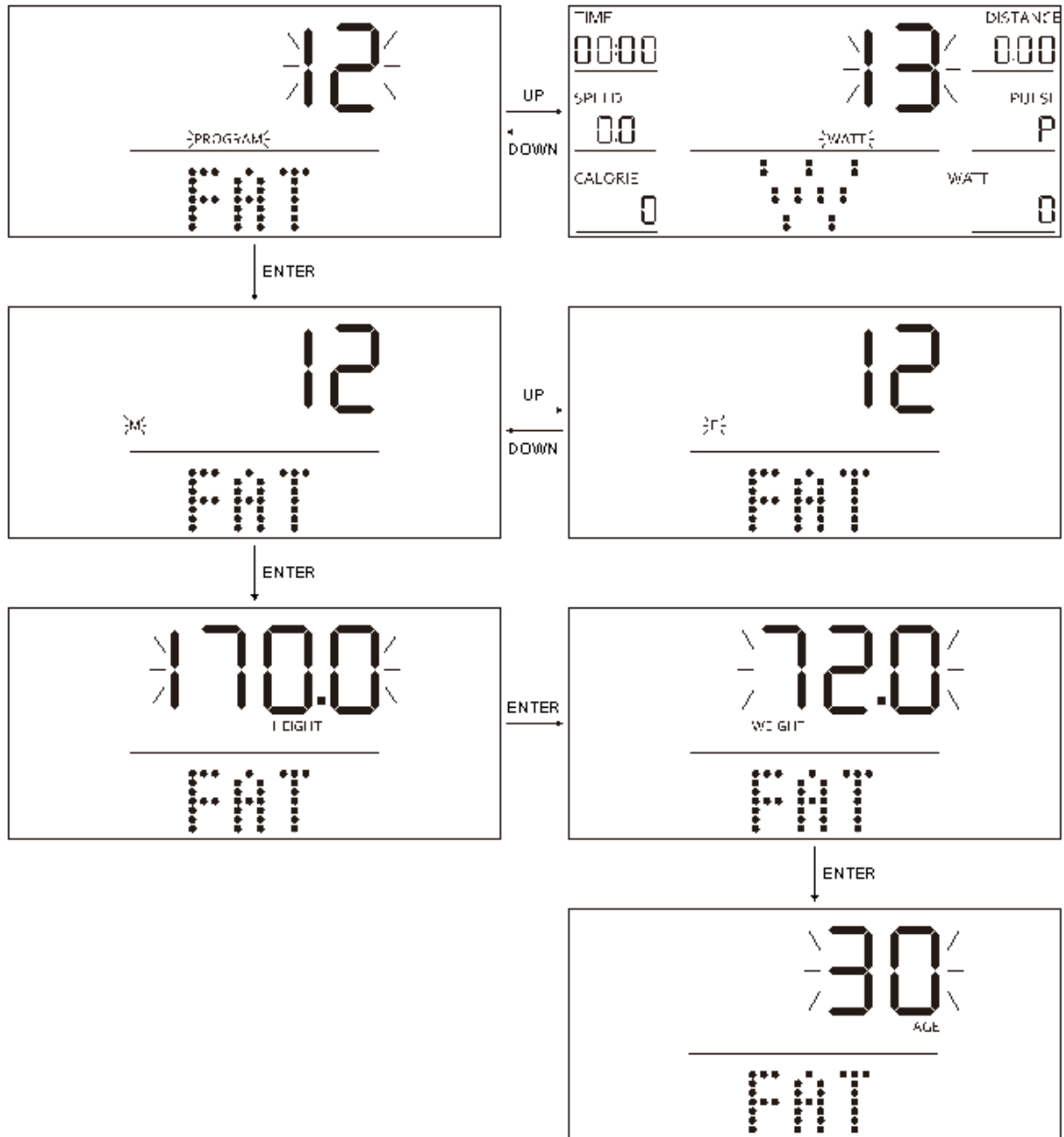
Alak típus:

B1	B2	B3	B4	B5
Extrém vékony	Vékony	Relatív vékony	Normál alatt	Normál
B6	B7	B8	B9	
Normál felet	Túlsúly	Elhízás	Extrém elhízás	

Angol egységek:



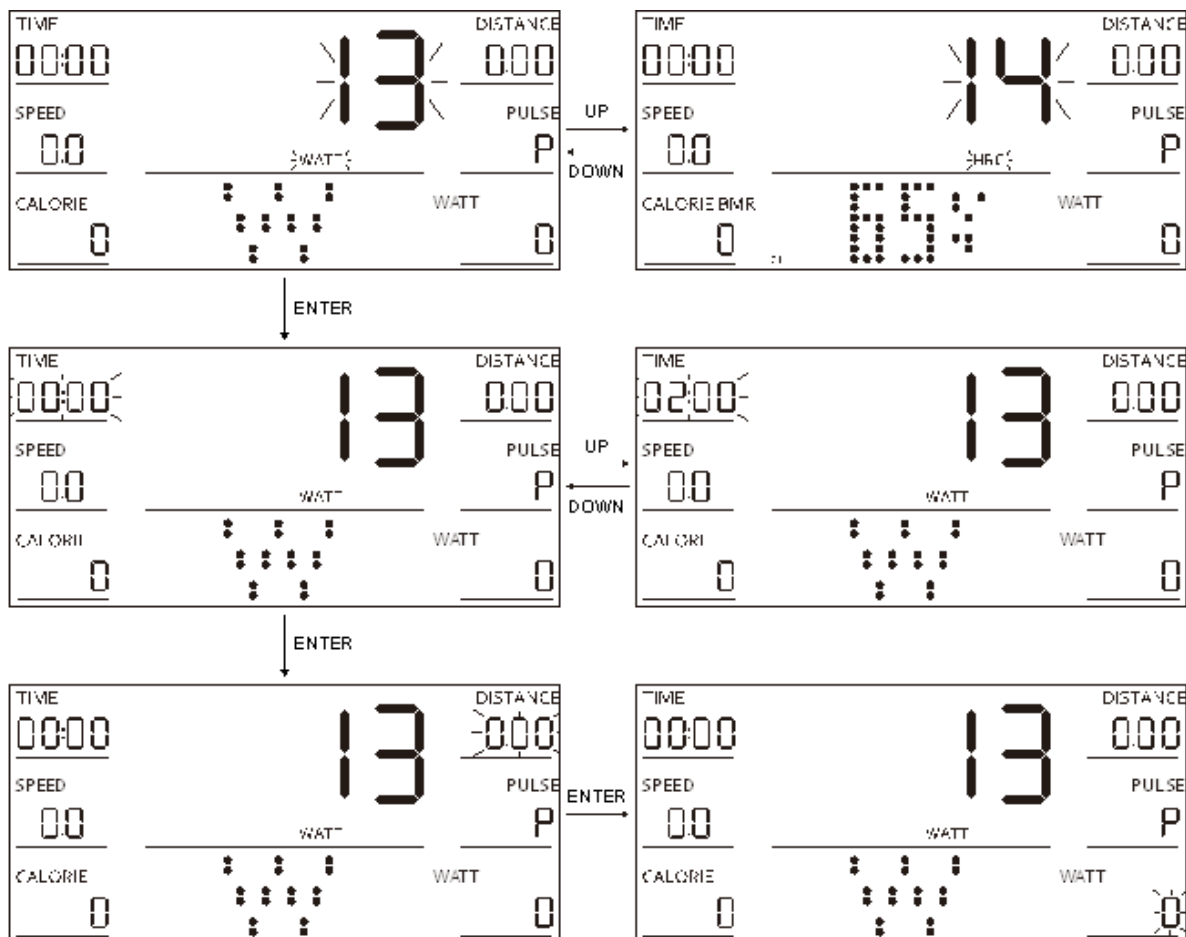
Metrikus egység:



WATT program (program 13)

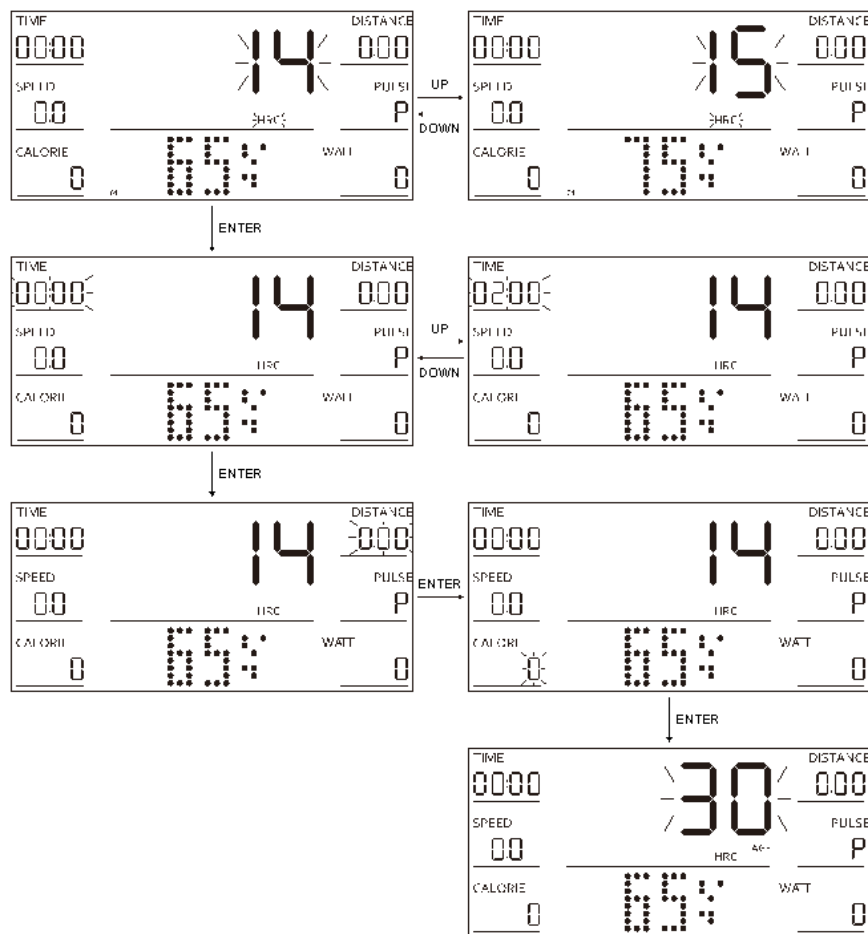
1. Nyomja meg az ENTER gombot a beállítási módba való belépéshez.
2. A beállítás során a beállítási sorrend a következő: idő - távolság - watt. Használja a ∇ és a \blacktriangleright gombokat az értékek beállításához, nyomja meg az ENTER gombot a következő beállításhoz lépéshez, majd nyomja meg a START gombot az edzés megkezdéséhez. Az ellenállási szintet a beállított wattértéknek megfelelően automatikusan állítják be.
3. Ha idő, távolság vagy kalória értéket állít be, akkor az értéket levonják. Amikor az érték eléri a 0 értéket, a tréning a sípólással együtt automatikusan véget ér.
4. Az edzés alatt a START gombbal szüneteltetheti az edzést.

Megjegyzés: A watt értéket a forgatónyomaték és a forgási sebesség határozza meg. Ebben a programban a wattérték állandó marad. Ez azt jelenti, hogy ha gyorsan pedáloz, az ellenállási szint csökken. Lassan pedálozva az ellenállás szintje megnő az állandó watt biztosítása érdekében.



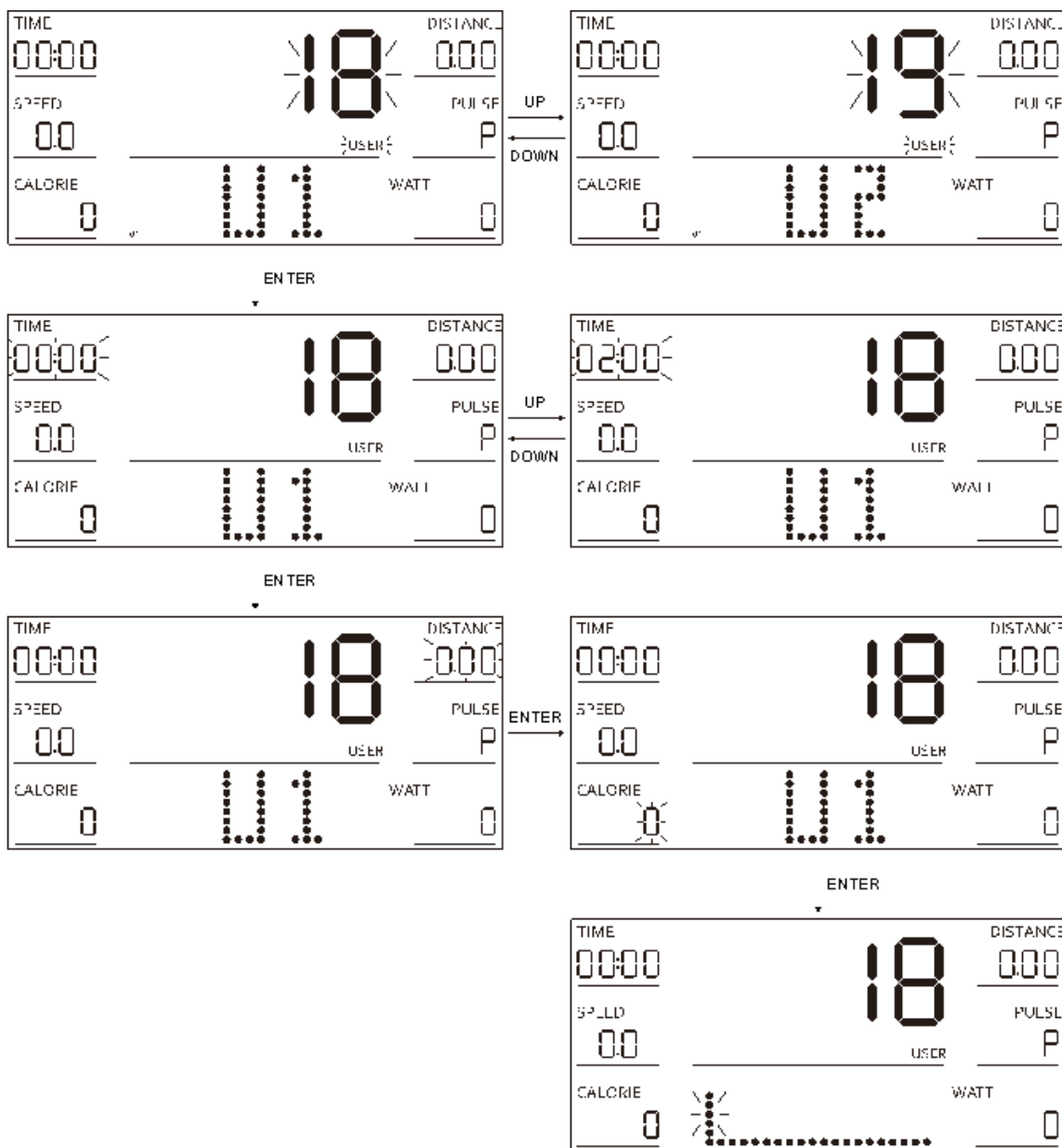
Szív frekvencia program (programok 14 – 17)

1. A \wedge és \vee gombokkal válassza ki a pulzusszám célját.
 2. 14–17. Program:
 - a. Nyomja meg az ENTER gombot a beállítási módba való belépéshez.
 - b. A beállítás során a beállítási sorrend a következő: idő - távolság - kalória - életkor. Az alapértelmezett pulzusszám automatikusan életkor szerint kerül beállításra. 65%, 75% és 85% a cél pulzusszámot képviseli a standard pulzus százalékában.
 - c. A \wedge és \vee gombokkal állítsa be az értéket.
 3. Nyomja meg a START gombot az edzés megkezdéséhez, az ellenállási szint automatikusan beáll a cél pulzusnak megfelelően.
 4. Ha idő, távolság vagy kalória értéket állít be, akkor az értéket levonják. Amikor az érték eléri a 0 értéket, a tréning a sípolással együtt automatikusan véget ér.
 5. A gyakorlat során a START gombbal szüneteltetheti az edzést.
- Megjegyzés:* Javasoljuk, hogy edzés közben rendelkezzen vezeték nélküli pulzusmérővel a jobb pulzusfunkció érdekében, és a felhasználónak vezeték nélküli mellszíjat kell viselnie. Ha a rendszer nem észlel semmilyen szívverést, az ellenállási szint nem változik automatikusan, de az edzés folytatódhat.



Felhasználói programok

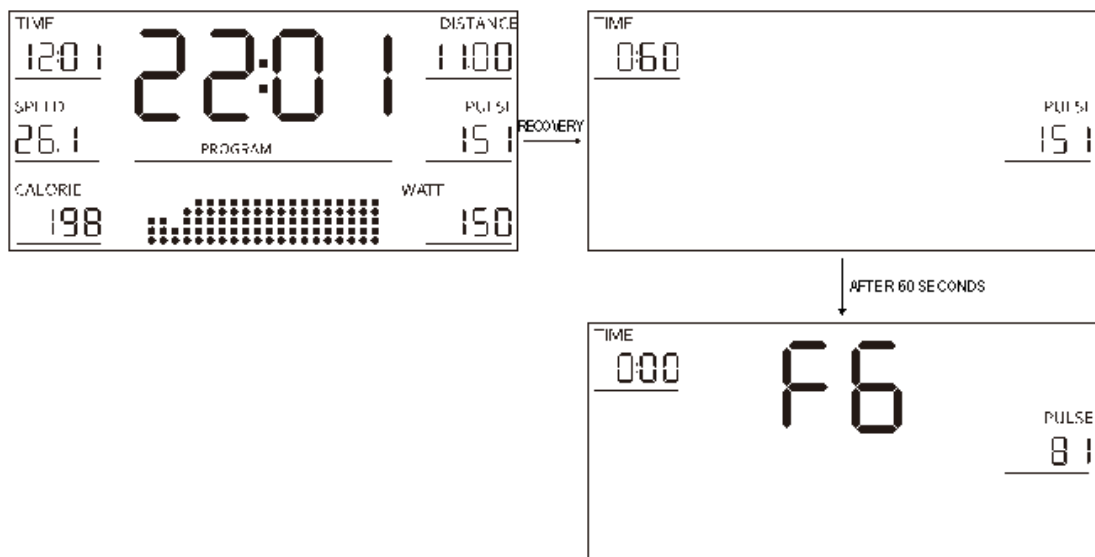
1. A \wedge és a \vee gombokkal válasszon az U1 - U4 közül.
2. Nyomja meg a START gombot az edzés megkezdéséhez, vagy nyomja meg az ENTER gombot a beállítási módba lépéshez.
3. A beállítás során a beállítási sorrend a következő: idő - távolság - kalória - életkor - az egyes szegmensek ellenállási szintje.
4. A \wedge és \vee gombokkal állítsa be az értékeket, majd nyomja meg az ENTER gombot a következő beállításhoz lépéshez.
5. Nyomja meg a START gombot az edzés megkezdéséhez, az ellenállási szint automatikusan beáll a cél pulzusértéknek megfelelően, amelyet a \wedge és \vee gombokkal változtathat meg.
6. Ha idő, távolság vagy kalória értéket állít be, akkor az értéket levonják. Amikor az érték eléri a 0 értéket, a tréning a sípolással együtt automatikusan véget ér.
7. A gyakorlat során a START gombbal szüneteltetheti az edzést.



Felépülés

1. Amikor a rendszer edzés közben megjeleníti a pulzusszámot, nyomja meg a RECOVERY gombot, és tartsa lenyomva a pulzuszámot.
2. Az időablakban "0:60" (60 másodperc) jelenik meg, és elkezd visszaszámolni. Ezután kezdődik a teszt.
3. Amikor az időablak eléri a "0:00" értéket, a fő kijelzőn az F1 - F6 jelenik meg, amely a pulzus helyreállításának képességét jelenti.
4. Javasoljuk, hogy a tesztet edzés közben végezzék el az aerob pulzus tartományban, hogy a magas vagy alacsony pulzus ne befolyásolja a teszt eredményét.

F1	1,0	Optimális
F2	1,0 – 2,0	Jó
F3	2,0 – 2,9	Relatív
F4	3,0 – 3,9	Normál
F5	4,0 – 5,9	Relatív gyenge
F6	6,0	Gyenge



Bluetooth applikáció

Választható

1. Kapcsolja be telefonján a Bluetooth funkciót, indítsa el a FitShow alkalmazást, és kattintson a "Eszköz keresése" gombra.
 2. Válassza ki az eszközét, és kattintson a "Csatlakozás" gombra. A rendszernek most meg kell jelenítenie a Bluetooth ikont a gépen.
 3. Válassza ki a képzési módot. Az alapértelmezett opció a nincs mód.
 4. Kattintson a "Start" gombra, és kezdje el az edzést.
 5. Kattintson a "Vezérlés" gombra, hogy az alkalmazás vezérelhesse az eszközét, és megtalálja az összes információt az alkalmazásban.
 6. Kattintson a "Stop" gombra a képzés befejezéséhez és az összes információ betöltéséhez
- Megjegyzés* : Ha hiba lép fel az alkalmazáshoz való csatlakozás közben, csatlakoztassa újra, vagy nyomja meg a RESET gombot az újracsatlakozáshoz.

Mellkasi öv

Választható

Ez a termék kompatibilis egy szokásos hordható 5,3 kHz-es pulzsmérővel. Ha edzés közben mellkasszűj van, akkor a mellkasöv funkciói megjelennek a kijelzőn. A pontos illeszkedés érdekében a mellkaspántnak közvetlenül érintkeznie kell a bőrrel. A mellkaspánt felhelyezése után legalább 15 másodpercig nézzen a kijelző felé. Ez lehetővé teszi a vevő számára, hogy felismerje a konzolon lévő mellkaspánt jelét.



Diagram A



Diagram B



Diagram C

1. Óvatosan nedvesítse meg az öv hátulját vízzel (A. ábra).
Vigyázat: Ne használjon ioncserélt vizet. Nincsenek az elektromos impulzusok továbbításához szükséges ásványi anyagok és sók.
 2. Állítsa be az övet, és helyezze a mellkasa köré. Az öv legyen kényelmes, ne legyen túl szoros (B ábra).
 3. Győződjön meg arról, hogy az öv kifelé van-e fordítva, hogy vízszintesen megy-e át a mellkasán, és hogy a mellkas közepén van-e (C ábra).
- Ha ezeket a lépéseket követi, figyelemmel kísérheti a pulzusát.

Probléma megoldás

Hyba kód	Lehetséges ok	Ellenőrizd	Megoldás
E1	Motor nem működik	Ellenőrizze, hogy a motorkábel fedele megfelelően van-e behelyezve a kapocsba.	Helyezze be a kupakot vagy cserélje ki a motort.
	Vezetékhiba a gépben	Ellenőrizze a kábelek sérüléseit.	Cserélje ki a kábelt
	A rendszernek nincs megfelelő vezérlőjele a motorral		Cserélje ki az elektronikus mérőt
E2	A testzsír-teszt lefuttatása után nem azonnal ragadta meg a pulzuszámológót		A teszt megkezdése után tartsa a pulzuszámológót 3 másodpercen belül.
	A rendszer nem tudja megjeleníteni a pulzus értékét	Ellenőrizze, hogy a pulzus értéke más módokban is megjelenik-e.	Ha a pulzus értéke más módokban nem jelenik meg, cserélje ki a mérőt. Ha az érték továbbra sem jelenik meg, cserélje ki a pulzus tápkábeleit.

Megjegyzés : A mérőt 9V / 1A hálózati adapterrel kell felszerelni. Ha a mérőműszer rendellenesen jelenik meg, húzza ki és csatlakoztassa újra a tápkábelt.

Minden művelet nélkül a gép 5 perc elteltével üresjáratba kapcsol.

Használati utasítás

Az alábbi utasítások segítenek megtervezni az edzésprogramját. Ne feledje, hogy a megfelelő táplálkozás és a megfelelő pihenés elengedhetetlen a sikeres eredményekhez. Ha képzési programot indít, konzultáljon orvosával, ha:

- Szívproblémái vannak, magas vérnyomása vagy egyéb egészségügyi problémája van.
- Több mint egy éve nem gyakoroltál.
- Ön több mint 35 éves, és nem sportol.
- Terhes vagy.
- Cukorbetegségben szenved.
- Mellkasi fájdalma vagy szédülése vagy fáradtsága van.
- Sérülés vagy betegség után gyógyul.

Cél szívfrekvencia

Kor	Minimális – maxi. szívverés (percenként)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

Megjegyzés : Ez csak útmutató, és a teljesítmény a gépet használó személy fittségétől és állapotától (egészségi állapotától) függ.

Torna tippek

- Mindig végezzen nyújtási gyakorlatokat edzés előtt és után.
- Kezdje lassan. A túl sok és túl korai sérüléshez vezethet.
- Ha fáradt, szánjon néhány napot a gyógyulásra.
- Kezdje heti két vagy három 15 perces edzéssel, az edzések közötti szünettel.
- Bemelegítsen 5 vagy 10 percig gyengéd mozdulatokkal, például sétáljon vagy körbe rázza a karját, majd nyújtja meg az izmokat, melyeket a testmozgáshoz használ. A gép elsősorban a comb és a vádli izmait fogja edzeni.
- Növelje tempóját és ellenállását kissé a komfortzóna fölött, és gyakoroljon a lehető leghosszabb ideig. Lehet, hogy egyszerre csak néhány percet tud gyakorolni, de ez gyorsan változik, ha rendszeresen sportol.

- Minden gyakorlatot úgy fejezzen be, hogy 5 percig hűt, alacsony ellenállással. Ezután feszítse meg azokat az izmokat, amelyeken éppen dolgozott, hogy megakadályozza a sérüléseket és a görcsöket.
- Hosszabbítsa edzésidejét hetente néhány perccel, amíg folyamatosan 30 percig edzhet.
- Ne aggódjon a távolság vagy a tempó miatt. Az első hetekben koncentráljon az állóképességre és az erőnlétre.

Milyen keményen kellene dolgoznia?

1. Edzés közben meg kell próbálnia a cél pulzus zónában maradni.
2. A cél pulzus zóna táblázat meghatározza az életkorának megfelelő zónát. Ez csak útmutató, és a gépet használó személy állapotától és állapotától (egészségi állapotától) függ.
3. Mindig legyen tisztában azzal, hogyan érzi magát edzés közben. Ha szédül, azonnal hagyja abba és pihenjen. Ha nem izzad, gyorsítsa fel

Bemelegítési gyakorlatok



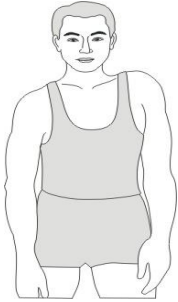
Üljön sarkával és térdével kifelé. Húzza a lábát a lehető legközelebb a lágyékához. Óvatosan nyomja a térdét a földre. Tartsa 15 másodpercig.



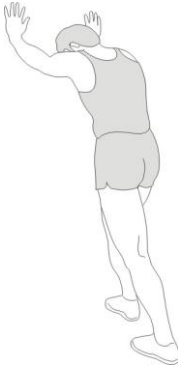
Üljön kinyújtott jobb lábbal. Helyezze a bal láb sarkát a jobb láb belső combjára. Nyújtsa, amennyire csak lehetséges, a lábujjakig. Tartsa 15 másodpercig. Pihenjen és ismétlje meg a bal lábát.



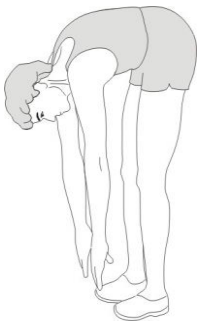
Döntse jobbra a fejét, a nyak jobb oldalán érezni fogja a nyújtást. Ezután fordítsa hátra a fejét, tátott szájjal felfelé nyújtva az állát. Fordítsa a fejét balra, és végül engedje le a fejét a mellkasára.



Emelje a jobb vállát a füléhez. Ezután engedje le, miközben felemeli a bal vállát.



Támaszkodjon a falhoz bal lábával a jobbelőtt és a kezeivel maga előtt. Tartsa a jobb lábát kinyújtva, a bal lábát pedig a földön. Hajlítsa meg a bal lábát, és hajoljon előre csípőjével a fal felé. Tartsa 15 másodpercig, és ismételje meg a másik lábát.



Lassan hajoljon előre, hátát és vállát ellazítva, és a lehető legjobban nyúljon a lábujjaihoz. Tartsa 15 másodpercig.



Tárja szét a karját, és emelje fel, amíg a feje fölé nem kerül. Nyújtsa jobb kezét felfelé, amennyire csak lehetséges, a jobb oldalon megnyúlást érez. Ismételje meg a bal kezét.