

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.

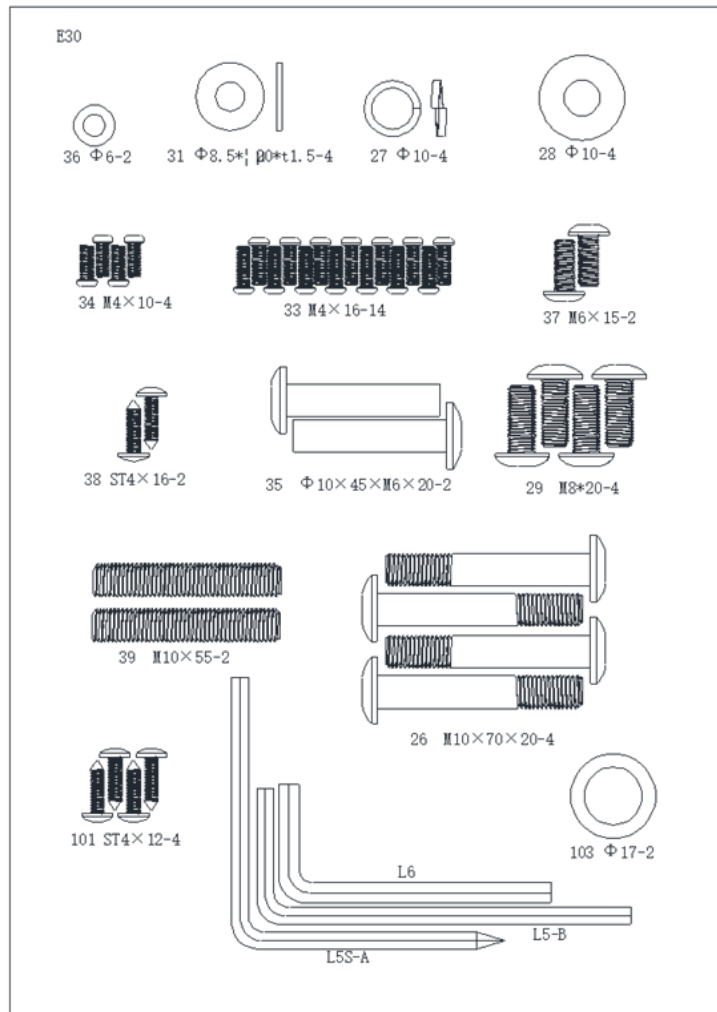
FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

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 elkezded 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 mozgásakor, hogy elkerülje a hát sérülését. Mindig megfelelő emelési technikákat alkalmazzon, vagy szükség esetén kérjen segítséget más személyektől.
21. A készülék súlya: 58 kg.
22. A készülék teljes méretei (H x Sz x M): 166 x 78 x 158 cm.

Szerelés előtt

Ügyeljen arra, hogy ellenőrizze a csomagban található összes alkatrészt. Ellenőrizze az alkatrészlistát és az alkatrészek számát. Ha valamelyik alkatrész hiányzik, lépjen kapcsolatba a kereskedővel.



S.sz	Megnevezés	Spec.	DB
26	Imbuszcsavar	M10×70×20	4
27	Rugós alátét	Φ10	4
28	Lapos alátét	Φ10	4
29	Imbuszcsavar	M8×20	4
31	Lapos alátét	Φ8.5×Φ20×t1.5	4
33	Keresztcsavar	M4×16	14
34	Keresztcsavar	M4×10	4
35	Imbuszcsavar	Φ10×45×M6×20	2
36	Lapos alátét	Φ6	2
37	Imbuszcsavar	M6×15	2
38	Önmetsző keresztcsavar	ST4×16	2
39	Imbuszcsavar	M10×55	2
101	Önmetsző keresztcsavar	ST4×12	4
103	Ívelt alátét	Φ17	2
	Kulcs	5×40×110	1
	Kulcs	5×80×80S (kereszt)	1
	Kulcs	6×35×80	1

Szedje össze a szerszámokat

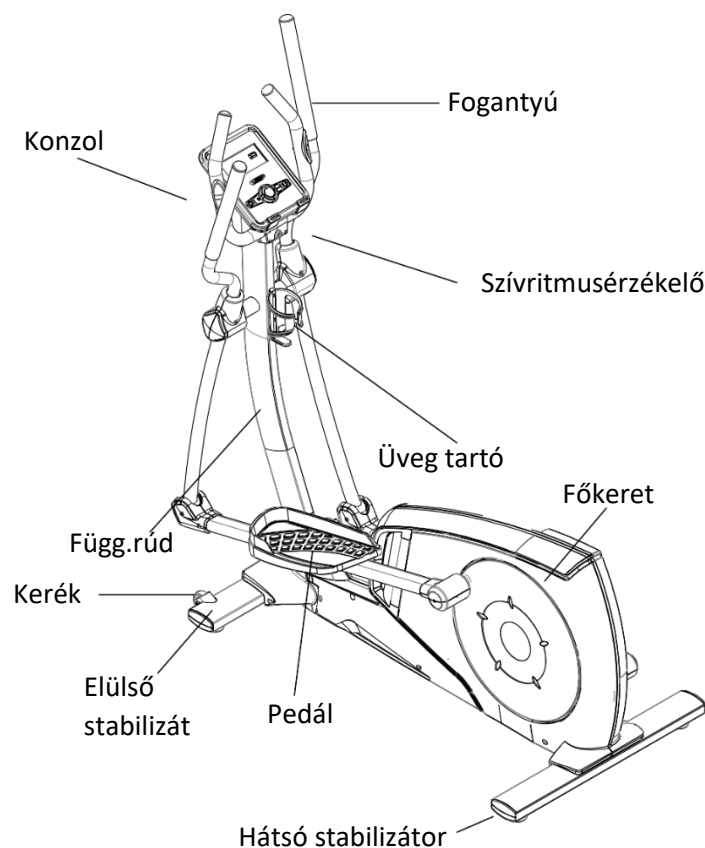
Szerelés előtt szedje össze az összes szükséges szerszámot. Ha minden eszköz kéznél van, időt takarít meg és gyorsabb az összeszerelés.

Keressen helyet a szereléshez

Ügyeljen arra, hogy elegendő hely álljon rendelkezésre a készülék megfelelő összeszereléséhez. Győződjön meg arról, hogy a területen nincs olyan tárgy, amely sérülést okozhat a telepítés során. A készülék teljes összeszerelése után győződjön meg arról, hogy elegendő szabad hely van körülötte a megszakítás nélküli működéshez.

Megjegyzés : Az összeszerelési utasítás minden egyes lépése megmondja, mit kell tennie. A készülék összeszerelése előtt gondosan olvassa el és értse meg az összes utasítást.

Specifikáció



Technikai információk

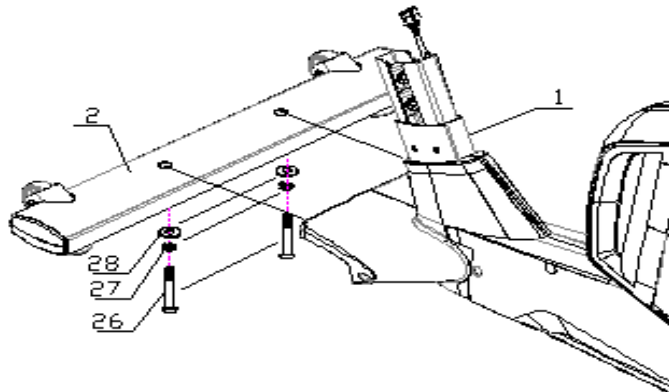
Termék sz.	E30
Mérete	Összetett: 166x72x158 cm
Max.terhelés	150 kg
Sebesség arány	10,3
Lendkerék	Kétirányú, Φ 280/9 kg
Ellenállás	1-32
Lépéshossz	42x20

* Fenntartjuk a jogot a termék megváltoztatására előzetes értesítés nélkül.

Összeszerelési útmutató

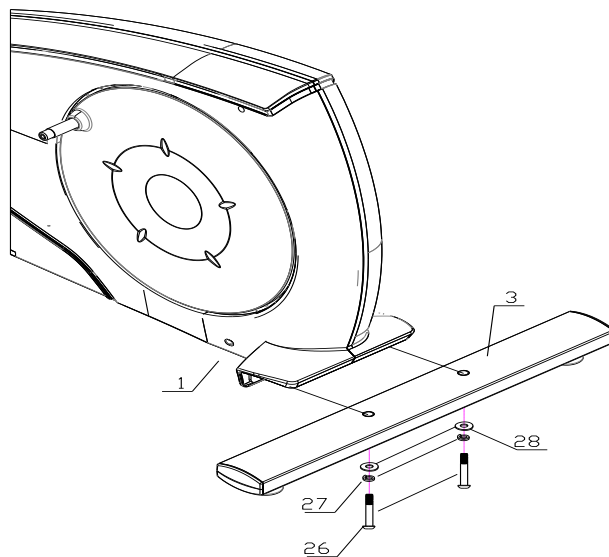
1.lépés

Csatlakoztassa az elülső stabilizátort (2) a főkerethez (1) egy kerek alátét (28), rugós alátét (27) és imbuszcsavar (26) segítségével.



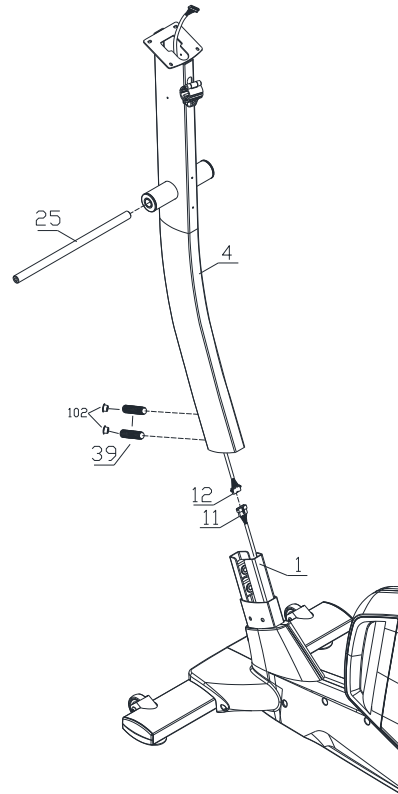
2.lépés

Csatlakoztassa a hátsó stabilizátort (3) a főkerethez (1) egy kerek alátét (28), rugós alátét (27) és imbuszcsavar (26) segítségével.



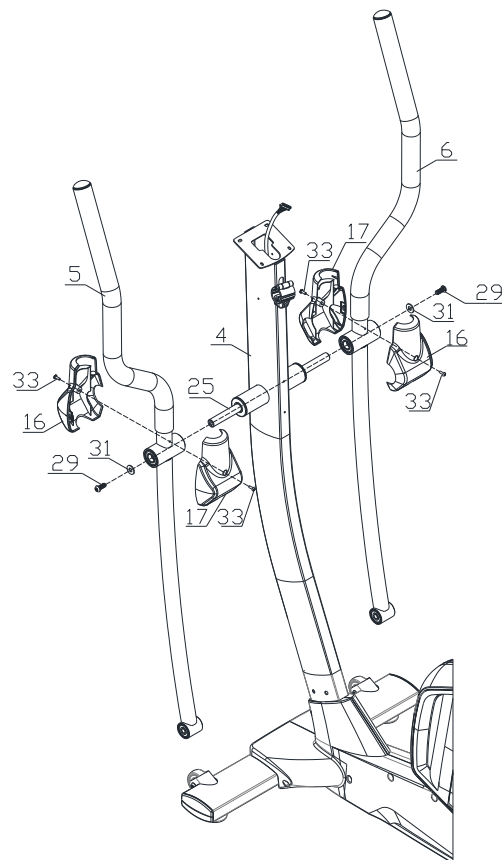
3.lépés

- a) Csatlakoztassa a motor kommunikációs vezetékét (11) a függőleges vezetékes vezetékhez (12).
- b) Rögzítse a függőleges rúd (4) felső részét a főkerethez (1). Először távolítsa el a kupakot (102), rögzítse az imbuszcsavarral (39), és fedje le a nyílást a kupakkal (102).
- c) Rögzítse a tengelyt (25) a függőleges rúd tetejére (4).



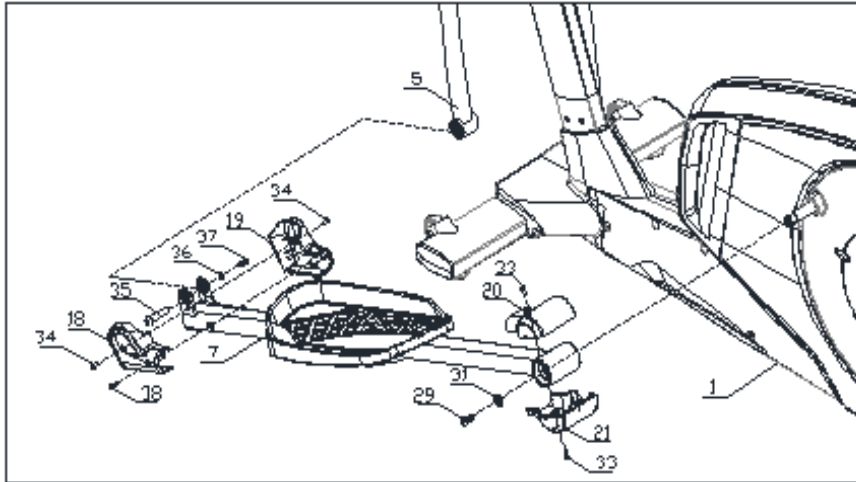
4.lépés

- a) Csatlakoztassa a bal kormányt (5) a bal tengelyhez (25). Csatlakoztassa a jobb kormányt (6) a jobb tengelyhez (25). Rögzítse őket lapos alátétekkel (31) és imbuszcsavarokkal (29).
- b) Az imbuszcsavarral (33) rögzítse a kormány burkolatait (16) és (17) a bal kormányhoz (5).
- c) Ismételje meg a jobb kormányt (6) a kormányfedelekkkel (16) és (17).



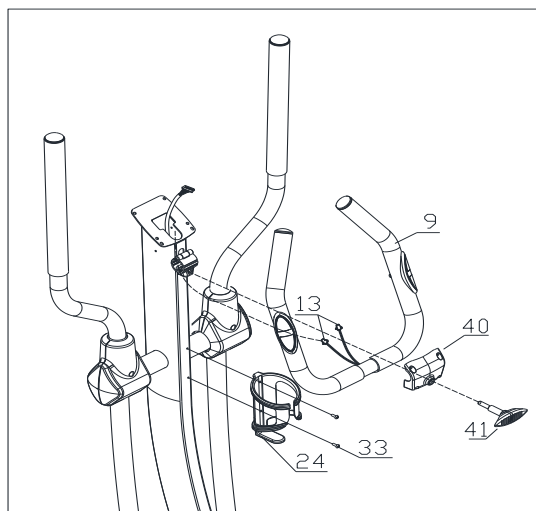
5.lépés

- Rögzítse a bal pedál hátsó tartó tengelyének fedelét (7) a főkeret tengelyéhez (1) egy lapos alátét (31) és imbuszcsoncsavar (29) segítségével.
- Csatlakoztassa a bal pedál első támasztengelyének fedelét (7) a bal kormányrúdhoz (5) imbuszcsoncsavarral (35), lapos alátéttel (36) és imbuszcsoncsavarral (37).
- Rögzítse a hátsó pedál tartó fedelét (20/21) a bal pedál tartóhoz (7) a Phillips csavarral (33). Rögzítse az első pedáltartó fedelet (18/19) a bal oldali pedáltartóhoz (7) egy Phillips csavarral (34) és egy Phillips önmetsző csavarral (38).
- Ugyanígy szerelje fel a jobb oldali pedáltámaszt (8).



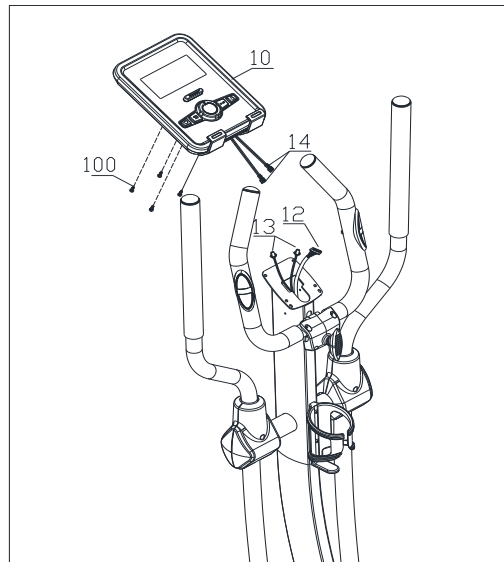
6.lépés

- Helyezze fel a fogantyúkat (9). Csatlakoztassa a kézi impulzusvezetékét (13) a függőleges rúd (4) tetején lévő vezetékhez. Ezután rögzítse a T-csavart (41) a fogantyú fedelére (40), és fordítsa befelé. Vigyázat: Még ne húzza meg a csavart.
- Rögzítse a palacktartót (24) a függőleges rúd (4) tetejére a keresztcsavarral (33).



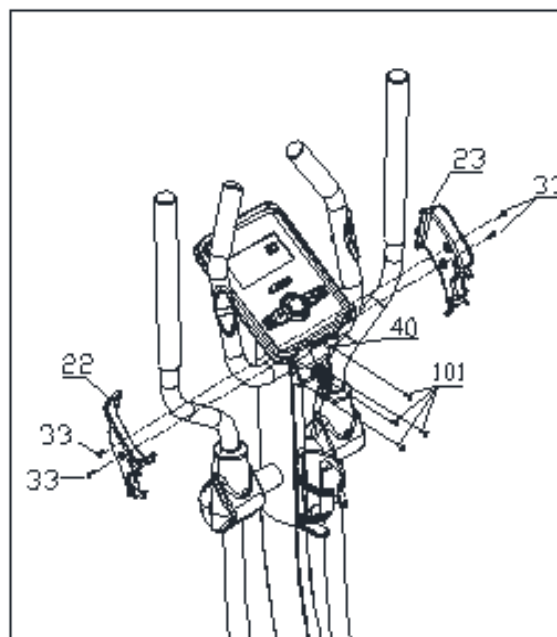
7.lépés

- a) Csatlakoztassa a konzol (12) kommunikációs kábelét az interfészhez hátulról. Csatlakoztassa a kézi impulzus kommunikációs vezetékét (13) a konzol alján lévő konzolhoz.
- b) Rögzítse a konzolt (10) a függőleges rúd (4) tetejére keresztcsavarral (100).



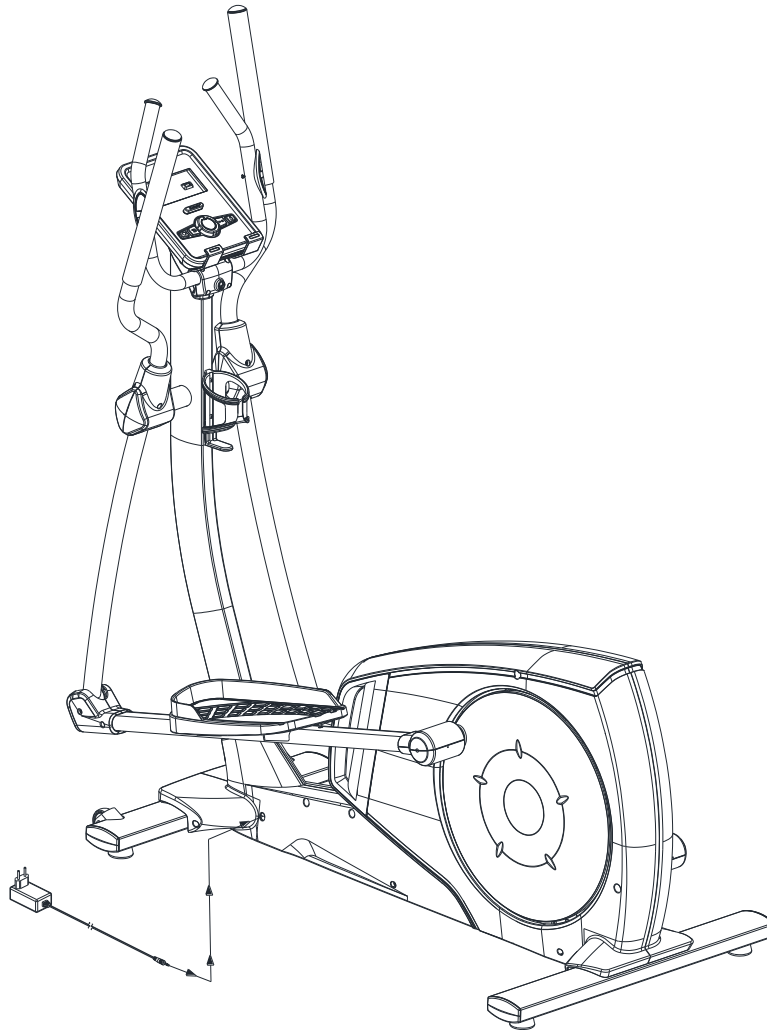
8.lépés

- a) Rögzítse a bal oldali fedelet (22) és a jobb oldali fedelet (23) a függőleges rúd (4) tetejére keresztcsavarral (33).
- b) Rögzítse az elülső fogantyú fedelét (40) a keresztönmetsző csavarral (101).
- c) Állítsa be az impulzus sávokat a megfelelő helyzetbe. Húzza meg a T-csavart.



9.lépés

Dugja a dugót a konnektorba az ábra szerint.

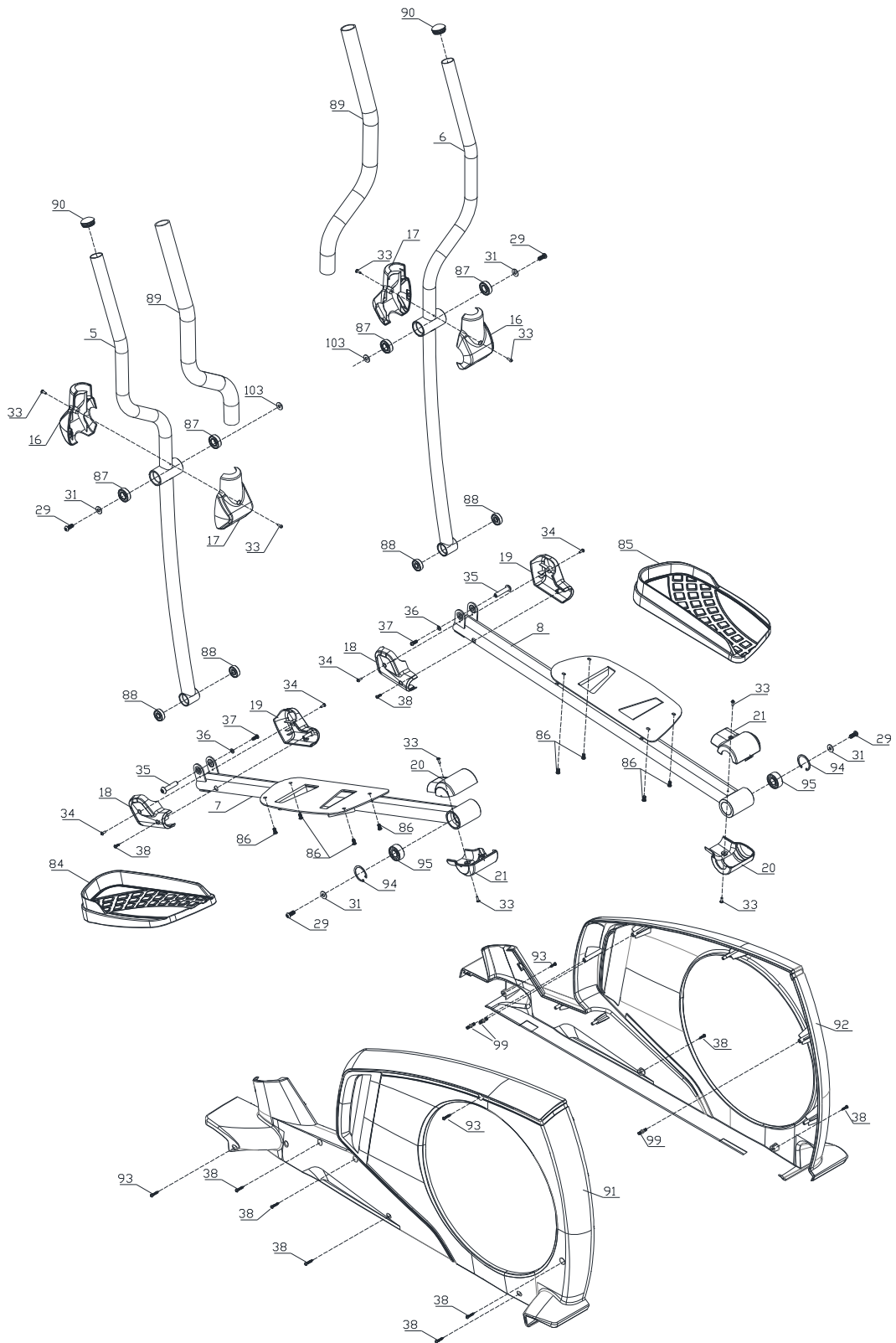


Kész az összeszerelés!

Edzés tippek

1. A felhasználónak teljesen be kell helyeznie a lábakat a pedálokba, és ennek megfelelően kell beállítania a mágneses ellenállást.
2. Amikor a felhasználó nagy sebességgel akar megállni, akkor először minimalizálnia kell az ellenállást és csökkentenie kell a sebességet, mert a gép dupla lendkerékkel rendelkezik, és nagy a tehetetlenségi ereje, különben fennáll annak a veszélye, hogy a pedál megsérülhet a lábon.
3. A gépet sík talajra kell helyezni, elegendő szabad hellyel.

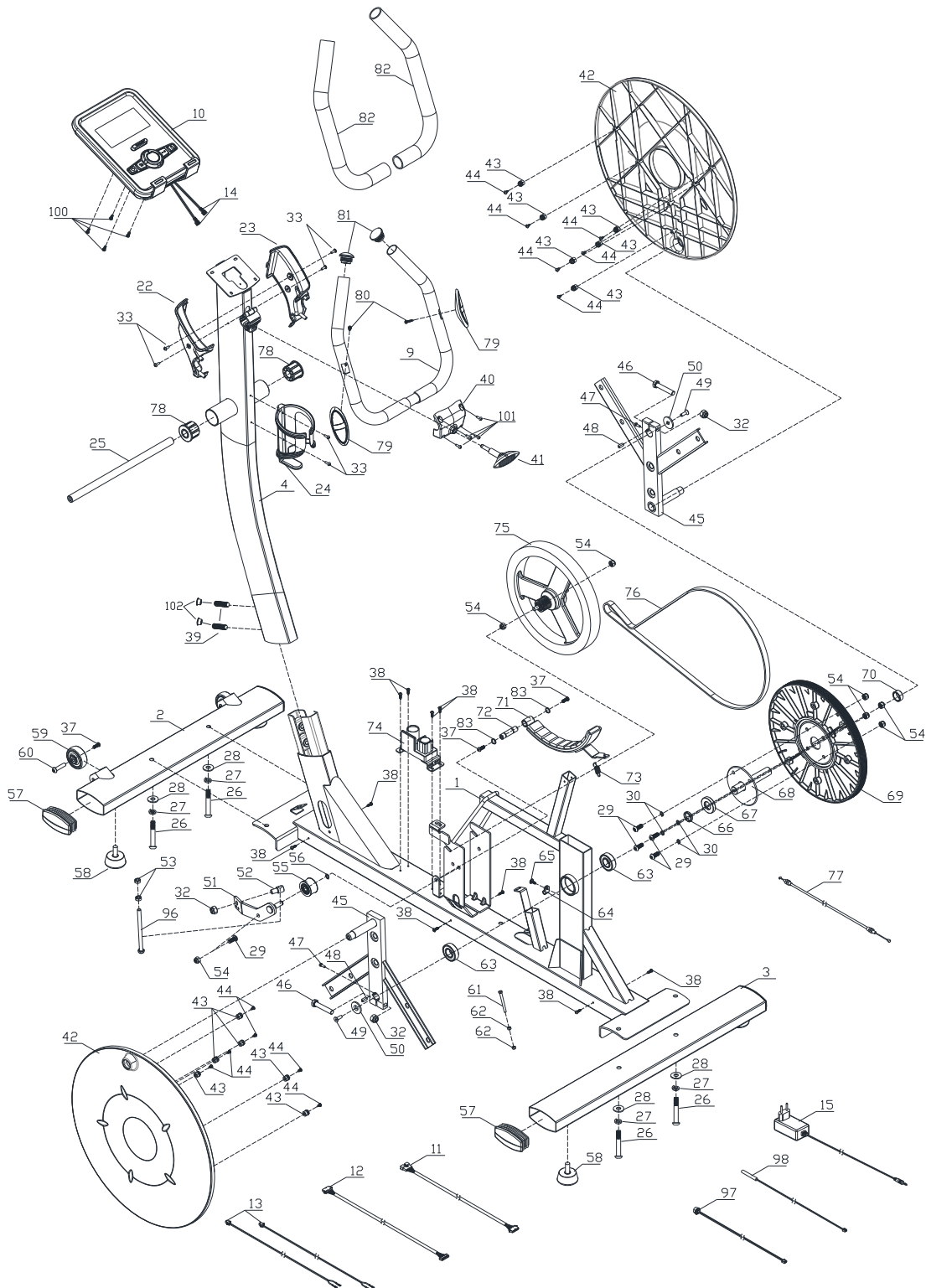
Fél bontott ábra



Alkatrész lista

S.sz.	Megnevezés	Spec.	DB
1	Fő keret		1
2	Első stabilizátor	PT50×100×t1.5×600	1
3	Hátsó stabilizátor	PT50×100×t1.5×700	1
4	A függőleges sáv felső része		1
5	Kormány (L - bal)		1
6	Kormány (R - jobb)		1
7	Pedál tartó (L - bal)		1
8	Pedál tartó (R - jobb)		1
9	Fogantyúk		1
10	Konzol		1
11	Motoros kommunikációs vezeték	L-550mm	1
12	Konzol kommunikációs vezeték	L-1100mm	1
13	Kézi impulzusérzékelő vezeték	L-650mm	2
14	A konzol alja		2
16	Kormányfedél	160.8×103×56	2
17	Kormányfedél	160.8×103×45	2
18	Első pedál tartó fedele 1	125.1×36.7×89.4	2
19	Első pedál tartó fedele 1	125.1×39.7×89.4	2
20	Hátsó pedál tartó fedele 1	107.7×103×34.5	2
21	Hátsó pedál tartó fedele 1	107.7×103×37.5	2
22	Fogantyú fedele (L - bal)	176.5×53.2×117.5	1
23	Fogantyú fedele (R - jobb)	176.5×53.2×117.5	1
24	Palacktartó	Φ93×150	1
25	Jogorvoslat	Φ17×339.5	1
26	Hatlapú dugókulcs fejcsavarral	M10×70×20	4
27	Rugalmas alátét	Φ10	4
28	Lapos alátét	Φ10	4
29	Hatlapú dugókulcs fejcsavarral	M8×20	4
31	Lapos alátét	Φ8.5×Φ20×t1.5	4
33	Keresztfejű csavar	M4×16	14
34	Keresztfejű csavar	M4×10	4
35	Hatlapú dugókulcs fejcsavarral	Φ10×45×M6×20	2
36	Lapos alátét	Φ6	2
37	Hatlapú dugókulcs fejcsavarral	M6×15	2
38	Keresztbe süllyesztett önmetsző csavar	ST4×16	2
39	Hatlapú dugókulcs fejcsavarral	M10×55	2
40	Az első fogantyú fedele	89×73.5×35	1
41	T alakú csavar	M8×30	1
100	Keresztfejű csavar	M5×10	4
101	Keresztbe süllyesztett önmetsző csavar	ST4×12	4

Bontott ábra



Alkatrész lista

S.sz	Megnevezés	Spec.	DB
1	Fő keret		1
2	Első stabilizátor	PT50×100×t1.5×600	1
3	Hátsó stabilizátor	PT50×100×t1.5×700	1
4	A függőleges sáv felső része		1
5	Kormány (L - bal)		1
6	Kormány (R - jobb)		1
7	Pedál tartó (L - bal)		1
8	Pedál tartó (R - jobb)		1
9	Fogantyúk		1
10	Konzol		1
11	Motoros kommunikációs vezeték	L-550mm	1
12	Konzol kommunikációs vezeték	L-1100mm	1
13	Kézi impulzusérzékelő vezeték	L-650mm	2
14	A konzol alja		2
15	Töltő	240V	1
16	Kormányfedél	160.8×103×56	2
17	Kormányfedél	160.8×103×45	2
18	Első pedál tartó fedele 1	125.1×36.7×89.4	2
19	Első pedál tartó fedele 1	125.1×39.7×89.4	2
20	Hátsó pedál tartó fedele 1	107.7×103×34.5	2
21	Hátsó pedál tartó fedele 1	107.7×103×37.5	2
22	Fogantyú fedele (L - bal)	176.5×53.2×117.5	1
23	Fogantyú fedele (R - jobb)	176.5×53.2×117.5	1
24	Palacktartó	Φ93×150	1
25	Jogorvoslat	Φ17×339.5	1
26	Hatlapú dugókulcs fejcsavarral	M10×70×20	4
27	Rugalmas alátét	Φ10	4
28	Lapos alátét	Φ10	4
29	Hatlapú dugókulcs fejcsavar	M8×20	9
30	Rugalmas alátét	Φ8	4
31	Lapos alátét	Φ8.5×Φ20×t1.5	6
32	Hatszög reteszelő anya	M10	3
33	Keresztfejű csavar	M4×16	14
34	Keresztfejű csavar	M4×10	4
35	Hatlapú dugókulcs fejcsavarral	Φ10×45×M6×20	2
36	Lapos alátét	Φ6	2
37	Hatlapú dugókulcs fejcsavar	M6×15	6
38	Keresztbe süllyesztett önmetsző csavar	ST4×16	17
39	Hatlapú dugókulcs fejcsavar	M10×55	2
40	Az első fogantyú fedele	89×73.5×35	1
41	T alakú csavar	M8×30	1
42	Forgógyűrű	Φ466.6×24.1	2
43	A forgó gyűrű gumicsatja	Φ12.4×13	12
44	Keresztbe süllyesztett önmetsző csavar	ST4×10	12
45	Szögletes vas forgattyúk		2
46	Hatszög csavar	M10×55×20	2

S.sz	Megnevezés	Spec.	DB
47	Hatszög csavar	M4×12	2
48	Lapos kulcs	5×5×15	2
49	Hatlapú dugókulcs fejcsavar	M6×15	2
50	Lapos alátét	Φ8×Φ30×t3.0	2
51	Felszerelt szabadonfutó		1
52	Szabadonfutó tengely	Φ15×30	1
53	Hatszög anya	M8	2
54	Hatszög reteszelő anya	M8	7
55	Alapjárat kerék	Φ38×22	1
56	Tartó gyűrű a tengelyhez	Φ10	1
57	Végzáró	45×90×t1.5	4
58	Lábtartó	Φ49×22×M10×26	4
59	Kerék	Φ54.5×23.5	2
60	Hatlapú dugókulcs fejcsavar	Φ8×33×M6×15	2
61	Hatszög csavar	M5×60	1
62	Hatszög anya	M5	2
63	Mélyhornyú golyócsapágy	6004-2RS	2
64	Rögzített mágneses indukció		1
65	Keresztbe süllyesztett önmetsző csavar alátéttel	ST4×12	1
66	Forgattyústengely fedele 1	Φ25×Φ20.1×4.6	1
67	Forgattyústengely tengelyének fedele 3	Φ40×Φ20.1×7.7	1
68	Forgattyújavítás	Φ20×115	1
69	Szjártárcsa	Φ308×22	1
70	Forgattyústengely tengelyének fedele 2	Φ25×Φ20.1×10.2	1
71	Szerelt mágnes készlet		1
72	A tengelyt mágnes vezérli	Φ12×50	1
73	Fék- és feszültségugró	Φ11.5×Φ1.2×13	1
74	Mágneses motor		1
75	Dupla lendkerék	Φ280/9KG	1
76	Motor öv	540PJ6	1
77	Fékkábel		1
78	Műanyag sínzár	Φ42.5×30	2
79	Kézi pulzusérzékelő		2
80	Keresztbe süllyesztett önmetsző csavar	ST4×20	2
81	Sütő sapka	Φ28×t1.5	2
82	Habfogás	Φ32×t3.0×480	2
83	Tartó gyűrű a tengelyhez	Φ12	2
84	Pedál (L - bal)	406×187×74	1
85	Pedál (R - jobb)	406×187×74	1
86	Hatlapú dugókulcs fejcsavar	M6×12	8
87	Mélyhornyú golyócsapágy	6003-2RS	4
88	Mélyhornyú golyócsapágy	6200-2RS	4
89	Habfogás	Φ36×t3.0×720	2
90	Sütő sapka	Φ32×t1.5	2
91	Motorfedél (L - bal)	1291.1×72×616.2	1
92	Motorfedél (R - jobb)	1291.1×75.9×616.2	1
93	Keresztbe süllyesztett önmetsző csavar	ST4×25	2
94	Tartó gyűrű a lyukhoz	Φ40	2

S.sz	Megnevezés	Spec.	DB
95	Gömbgörgős csapágy	2203-2RS	2
96	Hatszög csavar	M8×120	1
97	Tápellátási kommunikációs vezeték		1
98	Mágneses érzékelő		1
99	Műanyag csavar	Φ 9×Φ 6.1×27	3
100	Keresztfejű csavar	M5×10	4
101	Keresztbe sülyesztett önmetsző csavar	ST4×12	4
102	Lyuk sapka	Φ 15	2

Gombok funkciói

- START / STOP - Indítja és leállítja az edzést.
- RESET - Az előre beállított edzés során megállás után visszatér a főmenübe. Ha 2 másodpercig lenyomva tartja a gombot, a számítógép újraindul, és a felhasználói beállításokból indul.
- UP (+) - Az edzés mód beállítása és a beállított érték növelése.
- MODE / ENTER - Leállítás közben nyomja meg ezt a gombot a beállítás megerősítéséhez és megadásához.
- LE (-) - Az edzés mód beállítása és a beállított érték csökkentése.
- Helyreállítás - teszteli a pulzus helyreállítási állapotát.
- Testzsír - teszteli a testzsírt és a BMI-t.

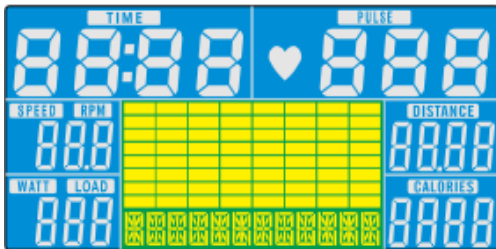
Képernyő funkciók

- TIME - Kijelzési tartomány: 00:00 - 99:59. Beállítási tartomány: 0:00 - 99:00.
- TÁVOLSÁG - Kijelzési tartomány: 0,0 - 99,999. Beállítási tartomány: 0,0 - 99:90.
- KALÓRIA - Kijelzési tartomány: 0 - 9999Kal. Beállítási tartomány 0 - 999Cal.
- PULSE - Kijelzési tartomány: 30 - 230. Beállítási tartomány: 30 - 230.
- WATT - Kijelzési tartomány: 0 - 999. Beállítási tartomány: 10 - 350.
- SPEED (sebesség) - Hatótávolság: 0,0 - 99,9 km / h.
- RPM - Tartomány: 0 - 999

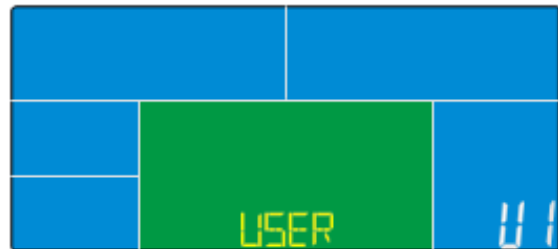
Működés

Elindítás

Helyezze be a csatlakozót az aljzatba, a számítógép hosszú hangjelzéssel bekapcsol, és az összes szegmens világítani kezd a kijelzőn (1. kép). Ezután lépjen a felhasználó kiválasztására (2. ábra) és a személyes adatok beállításának módjára (életkor, nem, magasság, súly). 4 perc elteltével pedálozás és a pulzusérzékelők jelzése nélkül a konzol energiatakarékos üzemmódba kapcsol. Bármelyik gombbal újra felébresztheti



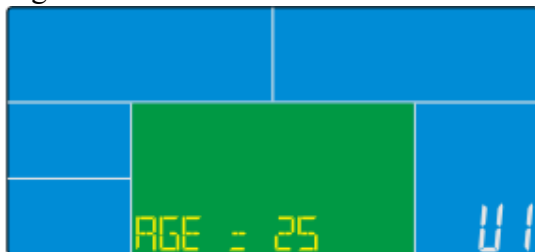
1.kép



2.kép

Személyes adatok beállítása

Válassza ki a felhasználót az U1 - U4 közül, és nyomja meg az ENTER gombot a választás megerősítéséhez. A FEL (+) és LE (()) gombokkal állítsa be a nemet, az életkort (3. ábra), a magasságot és a súlyt, majd erősítse meg az ENTER gombbal. Minden adat a felhasználói profilba kerül. Beállítás után a konzol a főmenübe lép, és a kijelző a 4. ábrán látható módon fog kinézni. A felhasználó most elkezdheti az edzést a START / STOP gombbal.



Obrázok č.3



Obrázok č.4

Edzés kiválasztása

Az első program manuális a főmenüben. A KÉZI villog a kijelzőn (5. sz. Fordulat). A FEL (+) és LE (-) gombokkal válasszon a következő módok közül: kézi - program - felhasználói program - HRC - WATT

Manuális mód

1. A FEL (+) és LE (()) gombokkal válassza ki az edzésprogramot, válassza a KÉZI lehetőséget (4. kép), és hagyja jóvá az ENTER gombbal.
2. A FEL (+) és LE (-) gombokkal állítsa be az idő, a távolság, a kalória és a pulzus értékét, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.
3. Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés megkezdéséhez. Edzés közben a felhasználó az UP (+) és a DOWN (-) gombokkal állíthatja be az ellenállási szintet (1 - 16).
4. Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez. A főmenübe való visszatéréshez nyomja meg a RESET gombot.

Program mód

1. A FEL (+) és LE (()) gombokkal válassza ki az edzésprogramot, válassza a PROGRAM (5. kép) menüpontot és hagyja jóvá az ENTER gombbal.
2. A FEL (+) és LE (()) gombokkal válasszon a P01 - P12 közül, a programprofilok egymás után jelennek meg.
3. A FEL (+) és LE (()) gombokkal állítsa be az edzés időtartamát.
4. Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés megkezdéséhez. Edzés közben a felhasználó az UP (+) és a DOWN (-) gombokkal állíthatja be az ellenállási szintet (1 - 16).
5. Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez. A főmenübe való visszatéréshez nyomja meg a RESET gombot.



5.kép



6.kép

Felhasználói program mód

1. A FEL (+) és LE (()) gombokkal válassza ki az edzésprogramot, válassza a FELHASZNÁLÓ lehetőséget (6. kép), és hagyja jóvá az ENTER gombbal.
2. A FEL (+) és LE (-) gombokkal állítsa be az egyes szegmensek ellenállási értékét (1 - 16), és az ENTER gombbal lépjen a következő szegmensre (összesen 20 van).
3. Tartsa lenyomva az ENTER gombot a beállítás befejezéséhez vagy kilépéshez.
4. A FEL (+) és LE (()) gombokkal állítsa be az edzés időtartamát.
5. Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés megkezdéséhez. Edzés közben a felhasználó az UP (+) és a DOWN (-) gombokkal állíthatja be az ellenállási szintet (1 - 16).
6. Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez. A főmenübe való visszatéréshez nyomja meg a RESET gombot.

Pulzusszabályozó mód (HRC)

1. A FEL (+) és LE (()) gombokkal válassza ki az edzésprogramot, válassza a H.R.C. (7. kép) és erősítse meg az ENTER gombbal.
2. A FEL (+) és LE (-) gombokkal válassza ki: H.R.C. 55 (8. ábra), H.R.C. 75, H.R.C. 90 vagy TAG (cél pulzus - alapértelmezett érték 100, 9. kép), és hagyja jóvá az ENTER gombbal.
3. Ha a H.R.C. 55, H.R.C. 75 vagy H.R.C. 90, a konzol egy előre beállított pulzusszámot jelenít meg a felhasználó életkora alapján. A FEL (+) és LE (()) gombokkal állítsa be az edzés időtartamát. Az érték megerősítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.
4. Ha a TAG H.R. lehetőséget választotta, akkor az alapértelmezett 10 érték villog a kijelzőn (9. ábra). A FEL (+) és LE (()) gombokkal állítsa be az értéket a 30 - 230 tartományba, és erősítse meg az ENTER gombbal. A FEL (+) és LE (()) gombokkal állítsa be az edzés időtartamát.
5. Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés elindításához és szüneteltetéséhez. A főmenübe való visszatéréshez nyomja meg a RESET gombot.



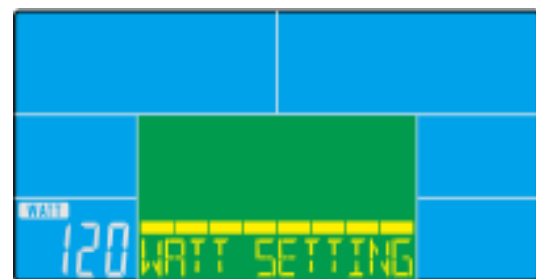
7.ábra



8.ábra



9.ábra



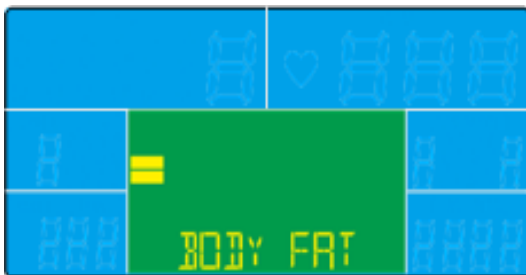
10.ábra

WATT mód

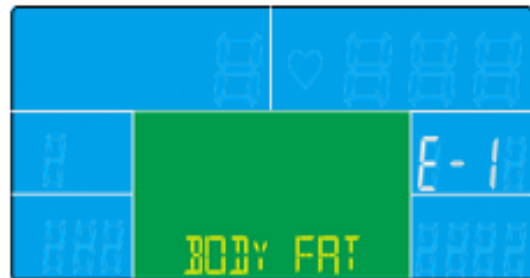
1. A FEL (+) és LE (()) gombokkal válassza ki az edzésprogramot, válassza a WATT (10. kép) lehetőséget, és hagyja jóvá az ENTER gombbal.
2. A FEL (+) és LE (-) gombokkal állítsa be a cél WATT értéket (alapértelmezés szerint 120).
3. A FEL (+) és LE (()) gombokkal állítsa be az edzés időtartamát.
4. Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés megkezdéséhez. Edzés közben a felhasználó az UP (+) és a DOWN (-) gombokkal állíthatja be az ellenállási szintet (1 - 16).
5. Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez. A főmenübe való visszatéréshez nyomja meg a RESET gombot.

Testzsír mód

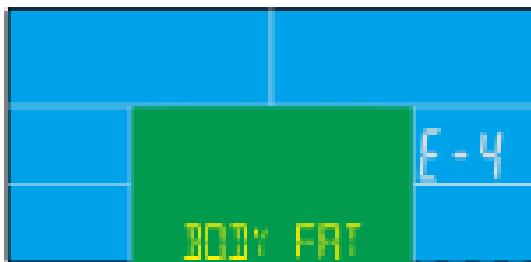
1. Az edzés során állítsa le az edzést a START / STOP gombbal, és kezdje el a mérést a BODY FAT gombbal (11. kép).
2. Fogja meg a pulzusérzékelőket, és 8 másodperc múlva a számítógép megjeleníti a BMI-t, a zsír százalékot és a zsír szimbólumot.
3. A főmenübe való visszatéréshez nyomja meg újra a BODY FAT gombot.
4. Hibakódok:
 - a. E-1 (12. ábra): A felhasználó nem tartja megfelelően az érzékelőket.
5. E-4 (13. ábra): A zsírszázalék meghaladja az állítható tartományt (5,0% - 50,0%).



11.ábra



12.ábra



13.ábra

Referencia tábla:

- BMI

BMI	Alacsony	Alacsony/átlagos	Átlagos	Átlagos/magas
Tartomány	20 alatt	20 - 24	24,1 – 26,5	26,5 felet

- Testzsír

Szimbólum	–	+	▲	◆
% zsír	Alacsony	Alacsony/átlagos	Átlagos	Átlagos/magas
Férfi	Pod 13%	13%-25.9%	26%-30%	Nad 30%
Nő	Pod 23%	23%-35.9%	36%-40%	Nad 40%

Felépülés

1. Amikor a számítógép megjeleníti a pulzus értékét (miközben a pulzusérzékelőket tartja), nyomja meg a RECOVERY gombot.
2. Az összes funkció leáll, kivéve az időt, amely 00:60 - 00:00 között kezdi a visszaszámlálást (14. kép). Amikor a számítógép befejezi a visszaszámlálást, a kijelzőn megjelenik a helyreállítási állapot az F paraméter segítségével (15. ábra). Az F1 a legjobb, az F6 a legrosszabb.
3. (A főmenübe való visszatéréshez nyomja meg a RECOVERY gombot.)
4. A helyreállítási mérés során a RECOVERY gomb megnyomásával visszatérhet a főmenübe.
5. Pulzusjel nélkül nem tudja elindítani a RECOVERY funkciót.

1,0	Kiváló
$1,0 < F < 2,0$	Nagyon jó
$2,0 < F < 2,9$	Jó
$3,0 < F < 3,9$	Átlagos
$4,0 < F < 5,9$	Átlagfeletti
6,0	Gyenge



14.ábra



15.ábra

Figyelem:

- A számítógéphez 9V, 1300mA adapter szükséges.
- Amikor a felhasználó 4 percre abbahagyja a pedálozást, a számítógép alvó üzemmódba lép. Az edzés folytatásáig minden beállítás és adat el lesz mentve.
- Ha a számítógép rendellenesen viselkedik, húzza ki és csatlakoztassa újra a hálózati csatlakozót.

Általános tippek

- Indítsa el lassan az edzésprogramját, vagyis 2 naponta egy edzést. Minden héten növelje az edzések számát. Kezdje rövid edzéssel, majd folyamatosan növelje őket. Kezdje el lassan edzeni, és ne tűzzön ki lehetetlen célokat. Ezen edzéseken kívül végezzen más mozgásformákat is, például futást, úszást, táncot vagy kerékpározást.
- Sportolás előtt mindig alaposan melegítse fel magát. Ezt legalább 5 perces nyújtással vagy torna gyakorlással végezze, hogy megakadályozza a nyújtást és az izomsérülést.
- Gyakorlás közben ügyeljen arra, hogy rendszeresen és nyugodtan lélegezzen.
- Edzés közben győződjön meg arról, hogy megfelelő ivási mód van-e. Ez biztosítja a test folyadékigényének kielégítését. Vegye figyelembe, hogy az ajánlott vízmennyiséget (napi 2-3 liter) a fizikai megterhelés jelentősen megnöveli. Az ivott folyadéknak szobahőmérsékletűnek kell lennie.
- Mindig viseljen könnyű és kényelmes ruházatot és sportcipőt, amikor a készüléken edz. Ne viseljen olyan laza ruházatot, amely elszakadhat vagy megakadhat a készülékben edzés közben.
- Gyakorlat a személyes edzéshez.

Bemelegítő és lazító gyakorlatok

A megfelelő edzésterv bemelegítő gyakorlatokból, aerob edzésből és relaxációs gyakorlatokból áll. Az izmok bemelegítésével és nyújtásával felkészítik testét egy igényesebb edzésre, ami növeli a vérkeringést és a pulzusszámot, és több oxigénnel látja el izmait. Ismétlje meg ezeket a gyakorlatokat az edzés után az izomfájdalom csökkentése érdekében.

Nyak

Döntse a fejét jobb oldalra úgy, hogy nyaka megfeszüljön. Lassan döntse a fejét félkörben, a mellkas irányában, majd fordítsa a fejét bal oldalra. Kellemes feszültséget fog érezni nyaktájékon. Ezt a gyakorlatot felváltva megismételheti...



Vállak

Húzza fel a jobb és a bal vállát felváltva, majd egyidejűleg emelje meg mindkét vállát.



Karok

Emelje fel felváltva a jobb és a bal karját a mennyezet irányában. Kellemes feszültséget fog érezni a jobb és bal oldalon. Párszor ismétlje meg a gyakorlatot.



Felső test

Támassza magát a falnak a kezével, majd nyújtson maga mögött a jobb vagy bal lábát emelve hátul felfelé, amennyire csak lehetséges. Kényelmes feszültséget fog érezni a combjai előtt. Maradjon ebben a helyzetben 30 másodpercig, és ismétlje meg ezt a gyakorlatot, ha lehetséges. 2-szer mindegyik lábával.



Belső comb

Lábait helyezze úgy, hogy a térdai kifelé nézzenek. Lábait nyomja olyan közel a lágyékához, amennyire csak lehetséges. Ezután nyomja a térdait lefele irányban. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30 - 40 másodpercig



Lábujj érintés

Hajoljon előre, majd próbálja megérinteni a hüvelykujját, ha lehetséges. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30 - 40 másodpercig



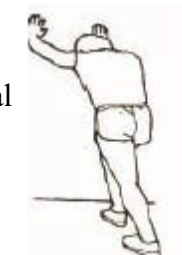
Térd

Üljön le, nyújtsa ki a jobb lábát. Hajlítsa be a bal lábát, majd helyezze a talpát a jobb combjára. Ezután próbálja elérni a jobb talpát a jobb kezével. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30 - 40 másodpercig.



Hát/Achilles

Helyezze mindkét kezét a falra, hogy teste biztos támaszt találjon. Lépjen a bal lábával



hátra, majd próbálja hozzáérinteni a teste hátsó részéhez, váltogassa ezt a mozdulatot a jobb lábával. Ez a gyakorlat segít egyaránt a hátizmok és a lábizmok nyújtásában is. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30 - 40 másodpercig.