

## **Tisztelt vásárló**

Örülünk, hogy a **FASSI** márka készülékét választotta.. Ezt a minőségi terméket otthoni fitness edzésekhöz tervezték és tesztelték szabvány szerint EN 957 – HC osztály Használat előtt figyelmesen olvassa el a használati utasítást. A készüléket kizárólag a használati utasításban feltüntetett leírások alapján használja. Javasoljuk, hogy elolvasás után ezt az útmutatót őrizze meg és tanulmányozza szükség szerint.

Jó szórakozást és sok sikert kívánunk az edzéseikhez.

A **DUVLAN** csapata

## **Használati garancia**

Az eladó 5 év garanciát vállal erre a termékre.

A használati garancia alapfeltétele, a gép helyes beállítása a használati útmutatás szerint. Helytelen használatával és / vagy nem megfelelő szállítással ez a garancia érvénytelenné válhat. Reklamáció esetén keresse fel ügyfélszolgálatunkat.

A garanciás idő a készülék megvásárlása napjától kezdődik (ezért őrizze meg a vásárlási bizonylatot).

## **Ügyfélszolgálat**

A készülék bármilyen meghibásodása vagy reklamációja esetén, a gyorsabb és hatékonyabb segítség érdekében, tüntesse fel a készülék pontos nevét és a megrendelése azonosítóját. Ezeket az információkat meg találja a vásárlási bizonylaton.

## **A készülék megsemmisítésére vonatkozó utasítások**

A **FASSI** márkájú készülékek újrahasznosíthatóak. Az elhasznált készüléket vigye el a helyi megfelelő hulladékgyűjtő helyre (vagy más, ennek megfelelő gyűjtőhelyre).

## **Kapcsolat**

Duvlan s.r.o.  
Textilná 5/897  
957 01 Bánovce nad Bebravou  
e-mail: [servis@duvlan.com](mailto:servis@duvlan.com)  
web: [www.duvlan.com](http://www.duvlan.com)

## **Utasítás**

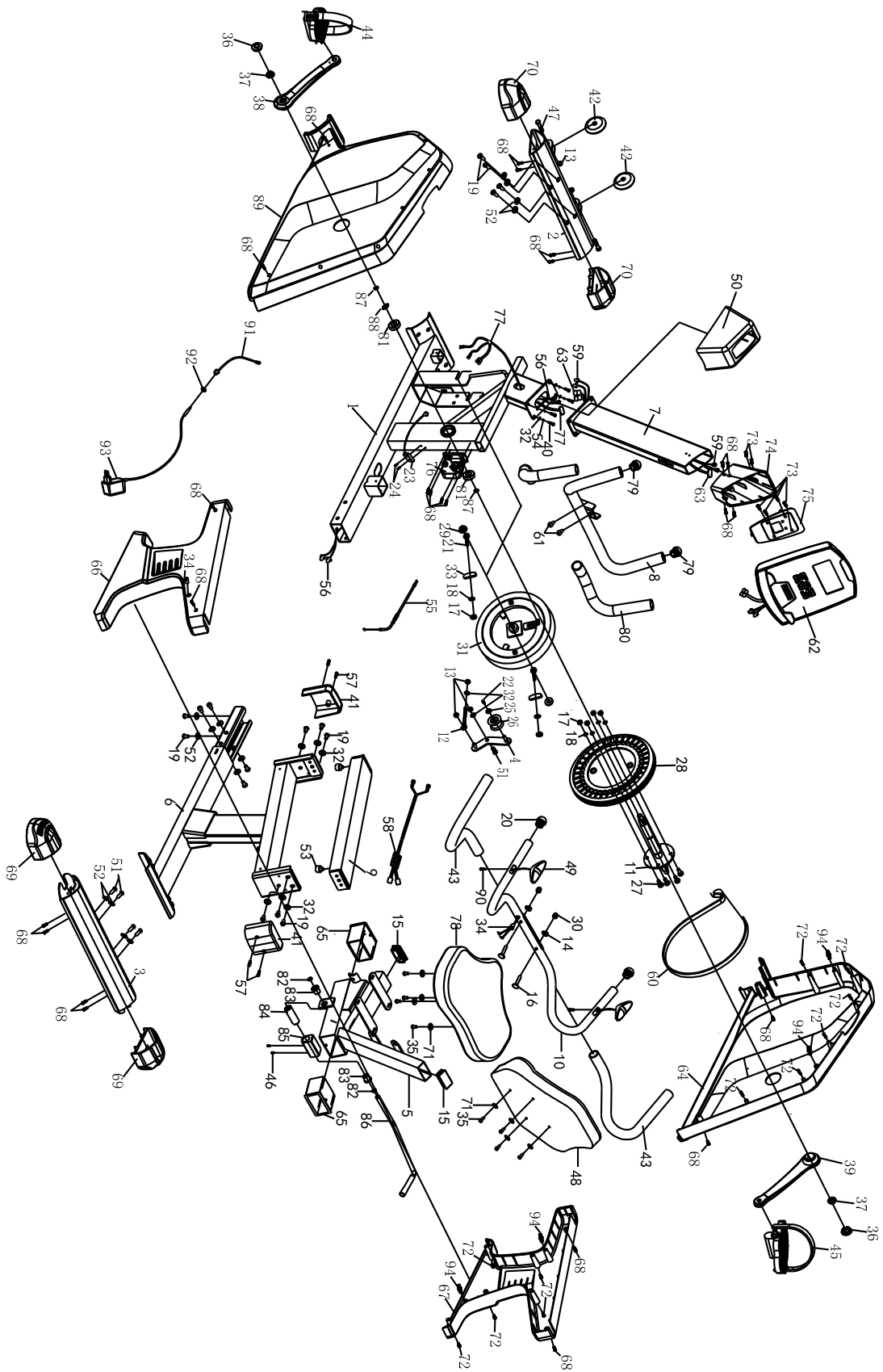
Ez a kezelési útmutató csak az ügyfél számára készült. A **DUVLAN** nem vállal felelősséget a termék fordításából vagy műszaki változtatásából eredő hibákért.

## Fontos biztonsági utasítások

Saját biztonsága valamint a balesetek elkerülése végett, figyelmesen olvassa el a használati útmutatót még a készülék használata előtt. Fontos információkat fog megtudni a készülék megfelelő, biztonságos használatáról és a karbantartásáról. Őrizze meg a használati útmutatót a jövőbeli javítás, karbantartás vagy alkatrészek meghibásodása érdekében.

- A készüléket több mint 130 kg testsúlyú ember nem használhatja
- A készülék felnőttek számára lett tervezve. Gyerekeket, házi kedvenceket ne engedjen a multifunkciós guggoló állvány közelébe.
- Biztosítson elegendő helyet a készülék biztonságos használatához. Biztonsági okokból tartson a gép körül legalább 0,6 m szabad teret.
- Állítsa a berendezést egyenes, csúszásmentes felületre. Szükség esetén helyezzen a gép alá védő szőnyeget (nem része a csomagolásnak), hogy megakadályozza a padló sérülését.
- A készüléket kizárólag beltérben használja, óvja meg a nedvességtől és a portól. Ne helyezze a berendezést fedett tornácra vagy víz közelébe.
- A készüléket otthoni használatra tervezték. Használati és pontossági osztály HC (szabvány STN EN ISO 20957-1). A készülék kereskedelmi célú felhasználása esetén az eszközre nem vonatkozik a garancia és a gyártó nem vállal felelősséget az eszközért.
- Ha egészségi problémákkal küzd, konzultáljon edzési tervéről háziorvosával. Segítségével ki tudja választani az Önnek megfelelő edzéstervet.
- A nem megfelelő edzés és képességeinek túlértékelése károsíthatja egészségét.
- Ha hányingert, mellkasi fájdalmat vagy nehézlégzést tapasztal edzés közben, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz.
- Csak akkor kezdje el az edzést, ha meggyőződött arról, hogy a készülék megfelelően van összerakva és beállítva.
- A készülék összeszerelésénél pontosan kövesse a szerelési útmutatót.
- A készülék tisztításakor ne használjon agresszív tisztítószereket.
- Kizárólag a Fassi gyártó által javasolt alkatrészeket használjon (lásd a listát).
- Húzza meg erősen az összes mozgó alkatrészt, hogy megakadályozza, hogy az edzés közben meglazuljon.
- Ne használja a készüléket mezítláb vagy laza cipőben. Kerülje a laza öltözéket, mely edzés közben beakadhat a berendezés mozgó részeibe. Edzés előtt tegye el az ékszereit. A haját fogja össze, hogy ne zavarja edzés közben.
- A sérült alkatrészek veszélyeztethetik az Ön biztonságát és befolyásolhatják a készülék élettartamát.
- Azonnal cserélje ki a kopott és sérült alkatrészeket, vagy hagyja abba a készülék használatát.
- Rendszeresen ellenőrizze az összes anya és csavar szorosságát.
- A készülék minden összeszerelését/ szét szerelését gondosan kell elvégezni.
- Tartsa távol a kezét és a lábát a mozgó alkatrészekről.
- Ne biciklizzen állva a készüléken.
- Ez az eszköz nem alkalmas terápiás célokra.
- A számítógép két AAA vagy UM-4 elemmel működik. Ügyeljen arra, hogy csak ilyen típusú elemeket használjon.
- Berendezés súlya: 48 kg.
- Berendezés teljes mérete (h x sz x m): 160 x 67 x 125 cm.

# Szemléltető rajz

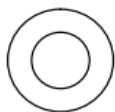


## Alkatrészek listája

Szám	Név	Drb	Szám	Név	Drb
1	Fő keret	1	34	Zárósapka	2
2	Elülső stabilizátor	1	35	Anya M6x15	8
3	Hátsó stabilizátor	1	36	Borító	2
4	Szabadonfutó keréktartó	1	37	Anya M10x1.25x6	2
5	Ülés és háttámla tartó	1	38	Bal forgattyú	1
6	Hátsó fő keret	1	39	Jobb forgattyú	1
7	Oszlop az első fogantyúkhöz	1	40	Csavar M8x16	4
8	Első fogantyúk	1	41	Borító	2
9	Csúszó csőszerelvény	1	42	Henger	2
10	Hátsó fogantyúk	1	43	Hab fogantyúk a hátsó fogantyúkra	2
11	Egyenes tűk szerelvény	1	44	Bal pedál	1
12	Csavar M8x85	1	45	Jobb pedál	1
13	Anya M8	4	46	Csavar M6x8	2
14	Nagy ívelt alátét Φ8xΦ20x2.0	2	47	Csavar M8x35	2
15	Zárósapka	2	48	Hátsó párna	1
16	Csavar M8x40	2	49	Pulzusmérő a tenyéren kábellel (750mm)	2
17	Anya M6	6	50	Rúdborító a markolatra	1
18	Rugalmas alátét Ø6	6	51	Csavar M8x20 S6	5
19	Csavar M8x15 S6	16	52	Nagy lapos alátét Φ8xΦ20x2.0	14
20	Kerek zárókupak a hátsó fogantyúkhöz	2	53	Terelőlemez	2
21	Csavar M6x36	2	54	Rugalmas alátét Ø8	4
22	Csavar M6x10	1	55	Motorrögztítő kábel 500mm	1
23	Érzékelő kábellel (650mm)	1	56	Középső pulzusmérő kábel a tenyéren 1300mm	1
24	Csavar ST2.9x1.2	2	57	Csavar ST4.2x20	4
25	Alátét Φ12xΦ6xδ1.0	1	58	Rugalmas kábel 1600mm	1
26	Nyomáshenger	1	59	A pulzusmérő hosszabbító kábele a tenyéren (750mm)	1
27	Csavar M6x15	4	60	Szíj	1
28	Csiga hajtókarral	1	61	Csavar M6x18	2
29	Anya M10	2	62	Számítógép	1
30	Kúpos anya M8	2	63	Érzékelő hosszabbító kábel 800mm	1
31	Lendkerék Φ250	1	64	Jobb szíjborító	2
32	Alátét Φ8xΦ16x1.5	12	65	Cső foglalat	2
33	U alakú szerszám	2	66	A hátsó főkeret bal fedele	1

Szám	Név	Drb	Szám	Név	Drb
67	A hátsó főkeret jobb fedele	1	82	Rögzítő gyűrűt	2
68	Csavar ST4.2x20	24	83	Anya $\Phi 23 \times \Phi 12.2 \times 20$	2
69	Hátsó stabilizátor végsapka	2	84	Tengely $\Phi 22.3 \times 64$	1
70	Elülső stabilizátor végsapka	2	85	Fék	1
71	Nagy lapos alátét $\Phi 6 \times \Phi 8 \times 1.5$	8	86	Rukovät' brzdy	1
72	Csavar ST4.2x25	10	87	Tengely $\Phi 17 \times 1.0$	2
73	Csavar M5x10	6	88	Alátét $\Phi 19.2$	1
74	Számítógép borító - A	1	89	Bal láncfedél	1
75	Számítógép borító - B	1	90	Csavar ST4.2x20	2
76	Motor	1	91	Tápkábel 550mm	1
77	Érzékelő hosszabbító kábel 500mm	1	92	Anya	1
78	Ülőpárna	1	93	AC adapter	1
79	Kerek zárósapka az első fogantyúkhöz	2	94	Gumis borító	4
80	Hab fogantyú első fogantyúkhöz	2		Imbuszkulcs S6	1
81	Csapágy 6003-2Z	2		Kulcs S10-13-14-15	1

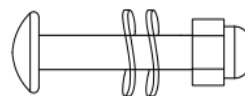
## Csomagolt alkatrészek



(52) Alátét  
 $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 2.0$   
4 Drb



(19) Csavar M8x15  
4 Drb

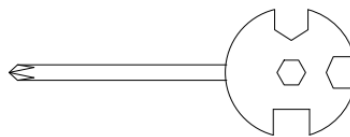


(16) Csavar M8x40      2 Drb  
(14) Alátét  $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 2.0$       2 Drb  
(30) Kúpos anya M8      2 Drb

## Szerszámok



Imbuszkulcs S6    1 Drb



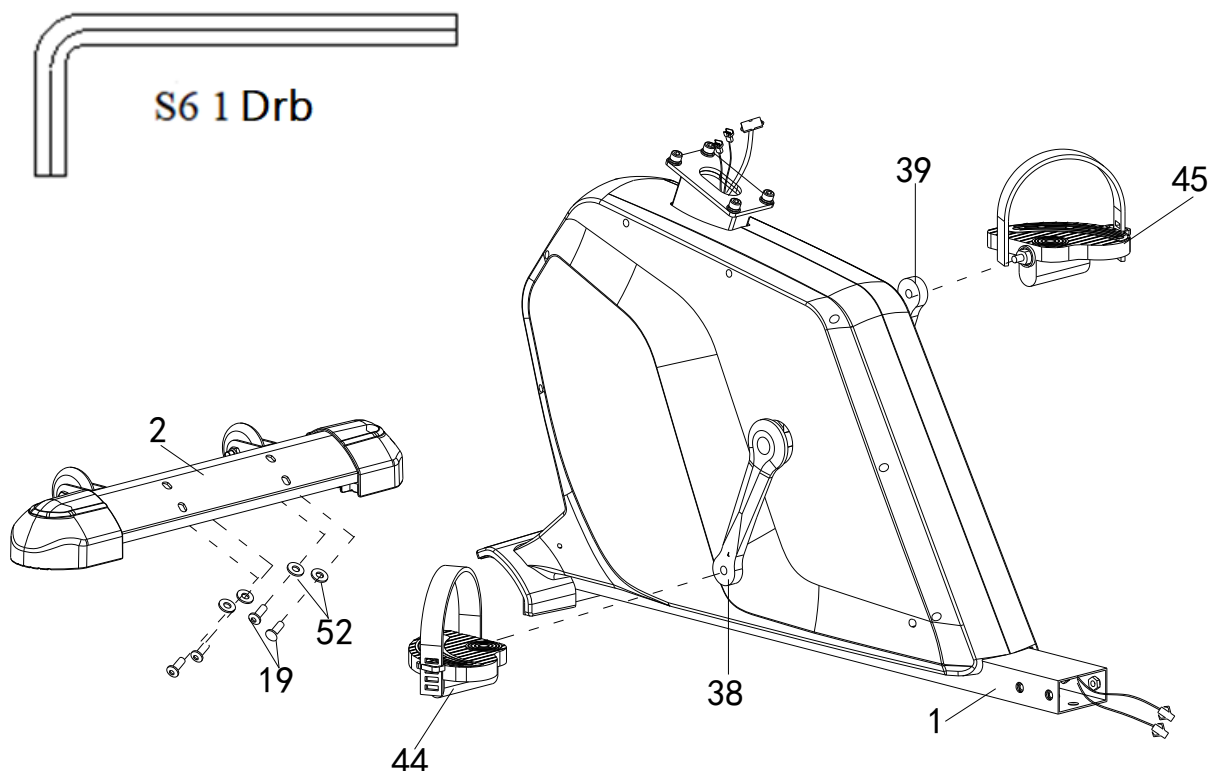
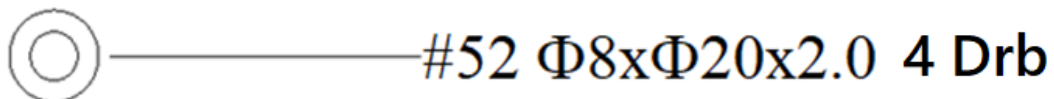
Többcélú szerszám kereszt csavarhúzóval 1 Drb

## Összeszerelési útmutató

### 1. Lépés: Stabilizátorok telepítése

Helyezze az első stabilizátort (2) a főkeret (1) elé és igazítsa be a csavarlyukakat. Csatlakoztassa az első stabilizátort (2) a főkeret (1) elülső ívéhez négy M8x15 csavarral (19) és négy Ø8xØ20 lapos alátéttel (52). Csatlakoztassa a bal pedált (44) a bal forgattyúhoz (38). A mellékelt szerszám segítségével helyezze az óramutató járásával ellentétes irányba a forgattyúszerelvénybe. Csatlakoztassa a jobb oldali pedált (45) a jobb forgattyúhoz (39) az óramutató járásával megegyező irányba.

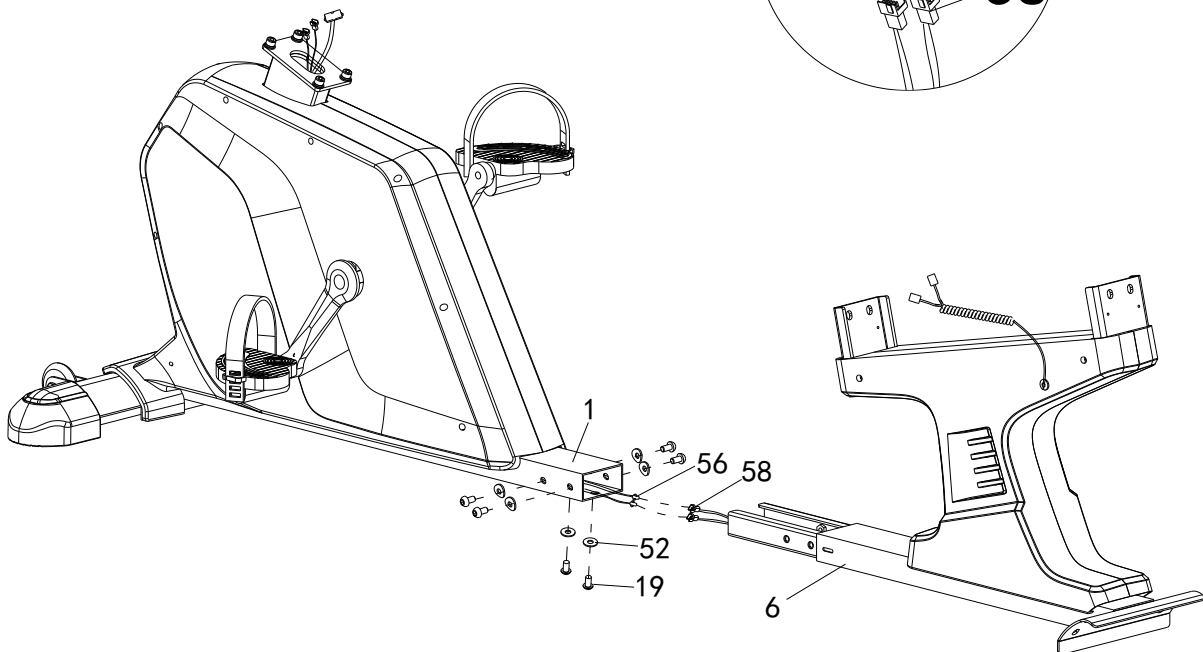
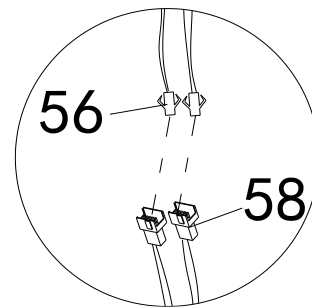
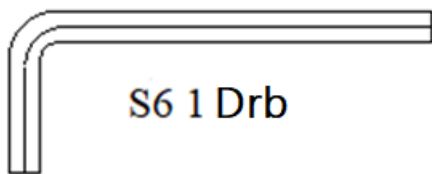
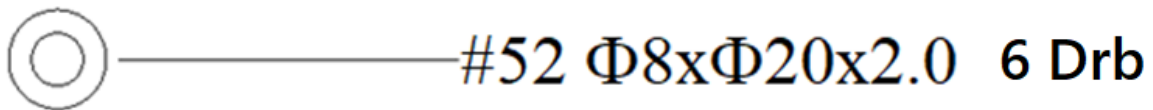
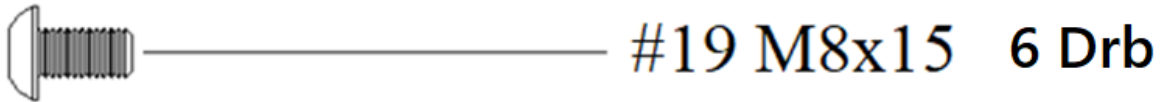
*Megjegyzés:* A bal és jobb pedált (44.45), valamint a bal és jobb forgattyút (38.39) "L" és "R" betűkkel jelöljük.



## 2. Lépés: A hátsó főkeret telepítése

Távolítsa el a hat M8x15 csavart (19), hat nagy Ø8xØ20 lapos alátétet (52) az alsó hátsó keret főcsövéből (6). Csatlakoztassa a középső pulzuserő mérő kábelt a tenyéren (56) a fő kerettől (1), a C pulzuserő mérő hosszabbító kábelhez (59) a hátsó főkeretből (6).

Helyezze a hátsó főkeret (6) a főkeretbe (1) és igazítsa be a csavarlyukakat. Rögzítse a hátsó főkeret (6) az alsó főkeret csőhöz (1), az eltávolított hat M8x15 csavarral (19) és a hat nagyméretű Ø8xØ20 lapos alátéttel (52).

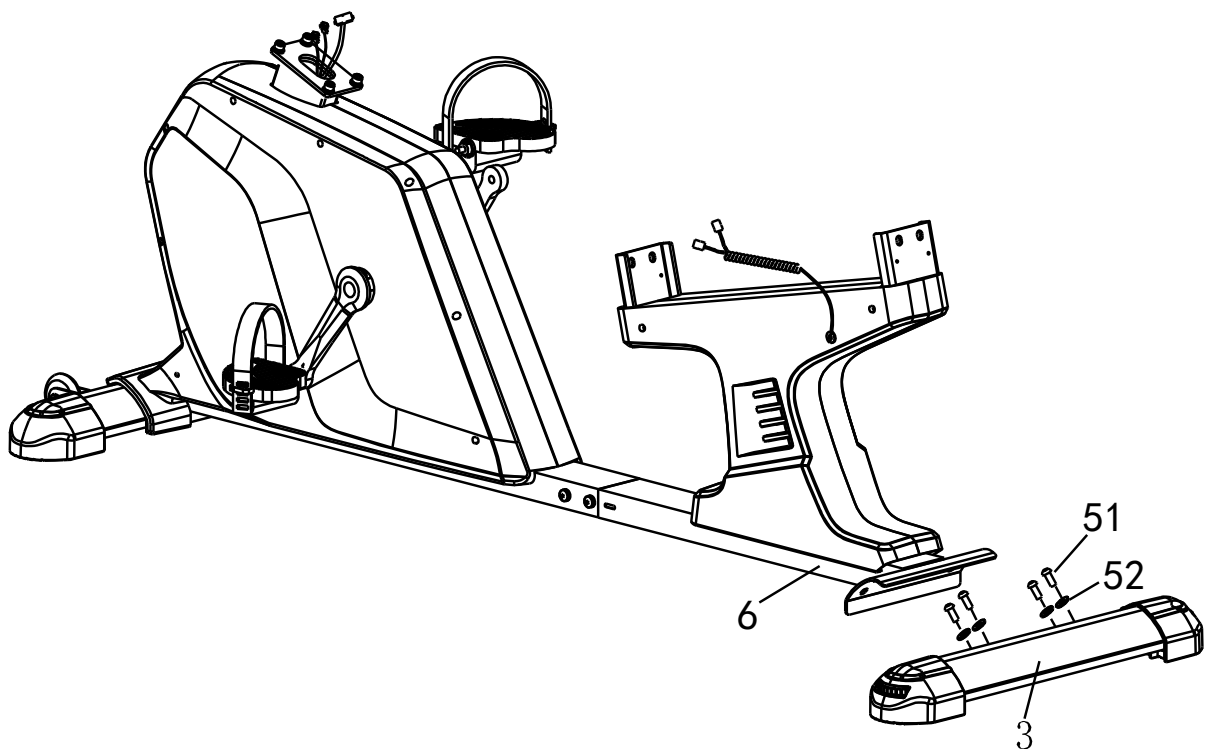
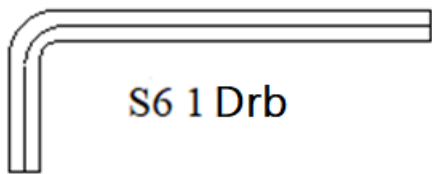
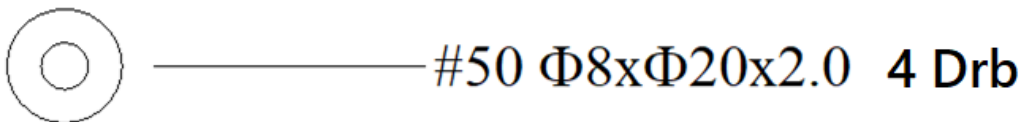




### 3. lépés: Hátsó stabilizátor telepítése

Távolítsa el a négy M8x20 csavart (51) és a négy nagy Ø8xØ20 lapos alátétet (52) a hátsó stabilizátorról (3).

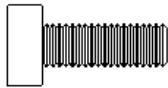
Helyezze a hátsó stabilizátort (3) a hátsó főkeret (6) mögé és igazítsa be a csavarlyukakat. Csatlakoztassa a hátsó stabilizátort (3) a hátsó főkeret (6) hátsó ívéhez négy M8x20 csavarral (51) és négy nagy Ø8xØ20 lapos alátéttel (52).



#### 4. Lépés: Az oszlop telepítése az elülső fogantyúkra

Távolítsa el a négy M8x16 csavart (40), négy Ø8 rugós alátétet (54) és négy Ø8 xØ16 lapos alátétet (32) a főkeretről (1). Csatlakoztassa a középső pulzsmérő kábelt a tenyéren (56) és az érzékelő hosszabbító kábelét (77) a főkerettől (1), a másik tenyéren lévő pulzsmérő hosszabbító kábeléhez (59) és az érzékelő hosszabbító kábeléhez (63) az első fogantyúoszlopról(7).

Helyezze az elülső fogantyú oszlopot (7) a főkeret tetejére (1) és igazítsa be a csavarlyukakat. Rögzítse az első fogantyú oszlopot (7) a főkeret (1) tetejére négy M8x16 csavarral (40), négy Ø8 rugós alátéttel (54) és négy Ø8 xØ16 lapos alátéttel (32). Ezután helyezze be a fogantyú fedelét (50) az első fogantyúba (7).



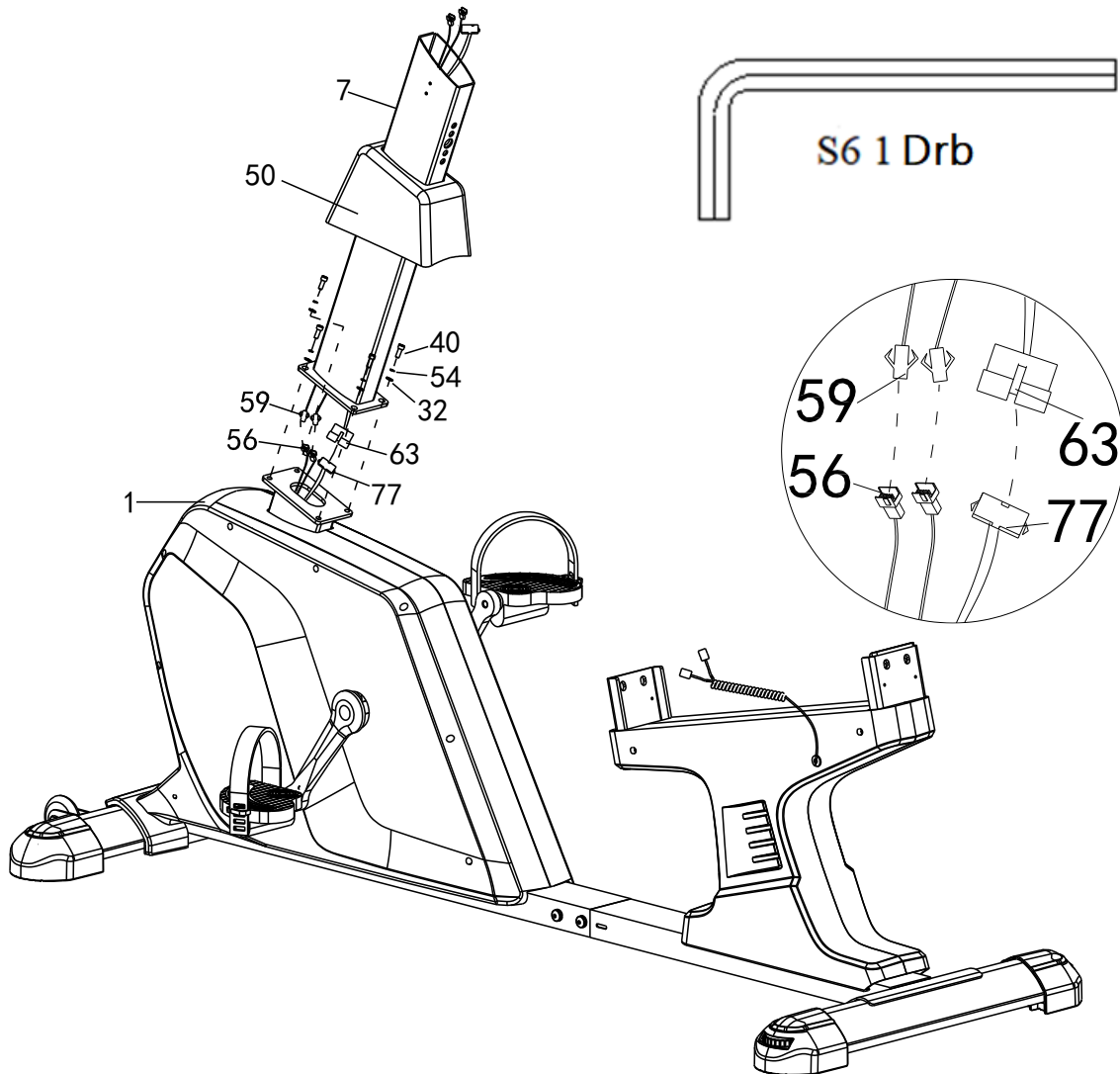
#40 M8x20 4 Drb



#34 Ø8 4 Drb

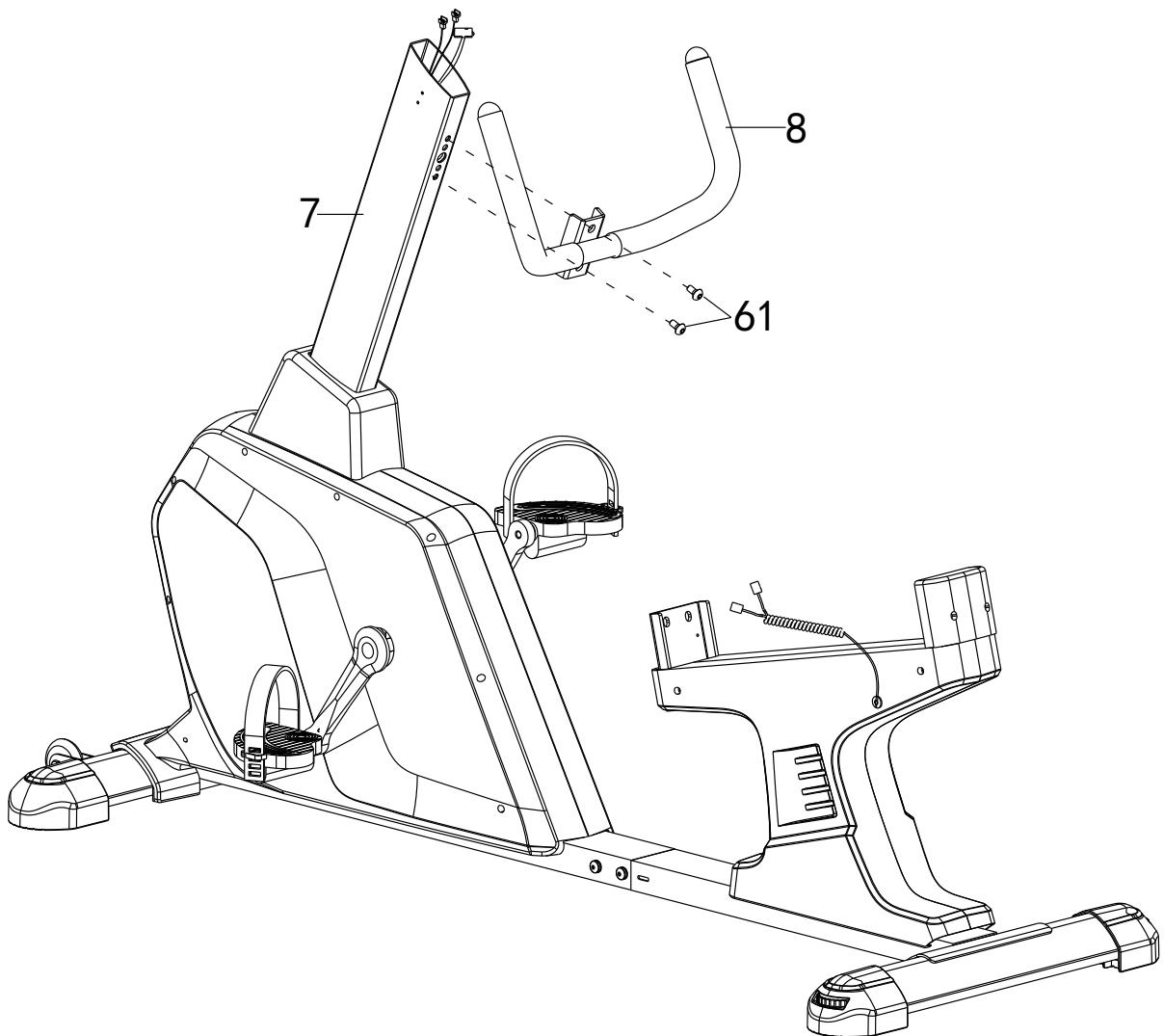
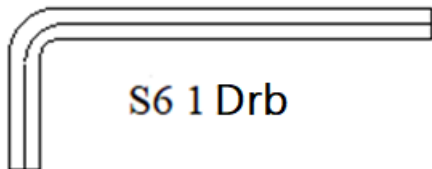
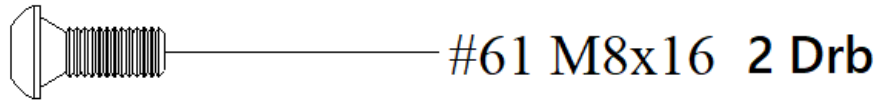


# 32 Ø8xØ16x1.5 4Drb



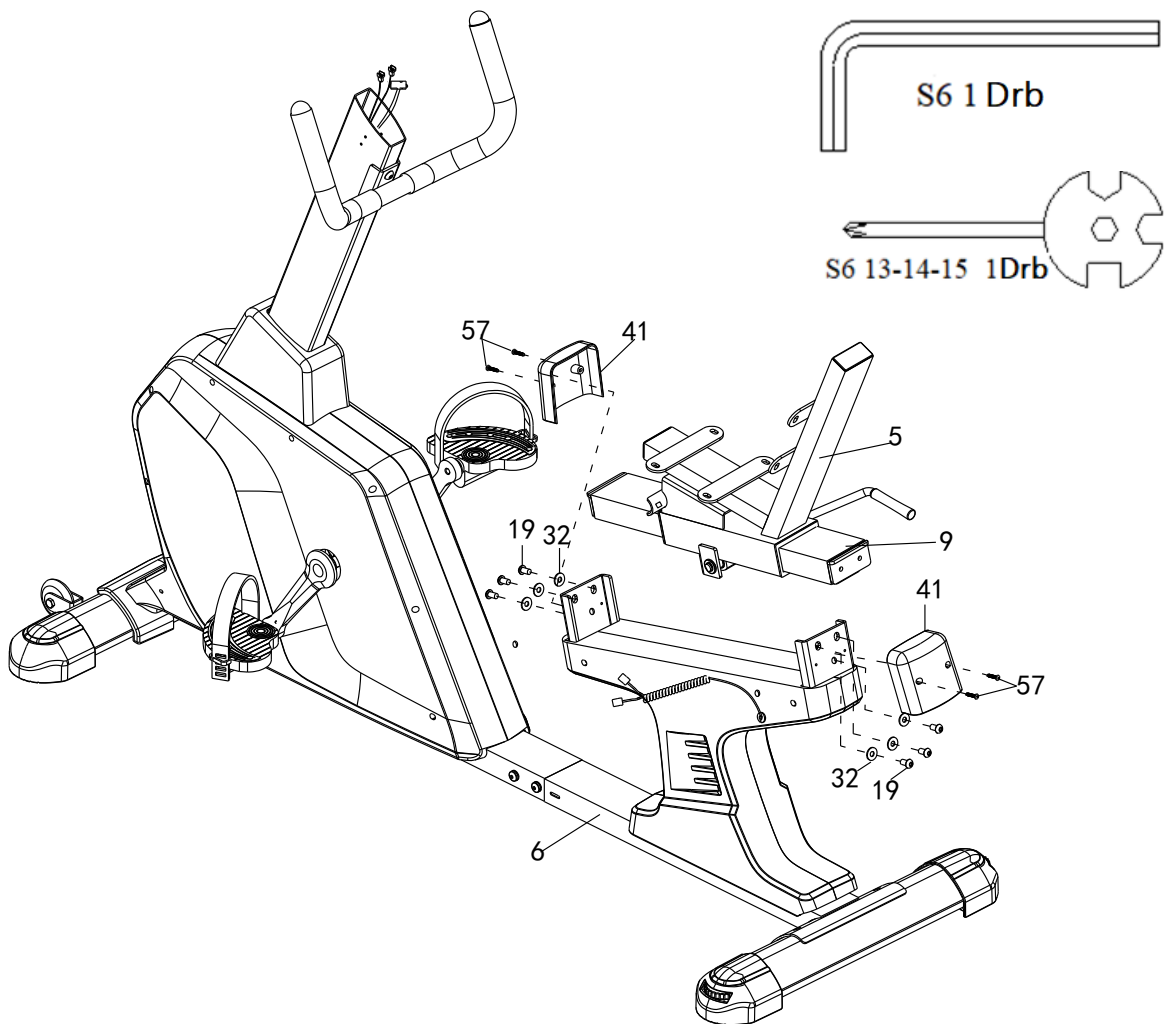
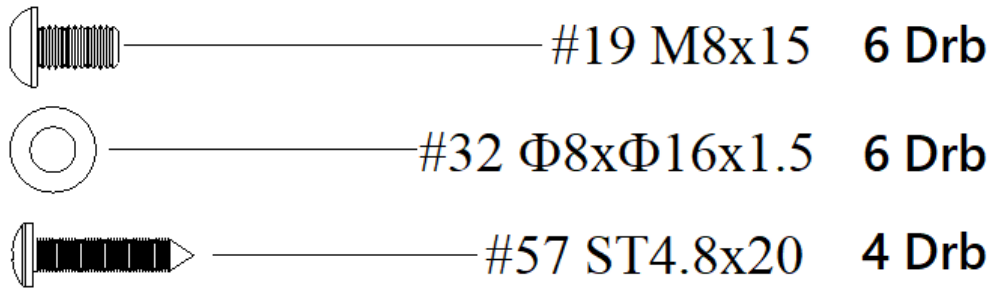
## 5. Lépés: Az első fogantyúk telepítése

Távolítsa el a két M8x16 csavart (61) az elülső fogantyúból (7). Csatlakoztassa a fogantyúkat (8) az oszlophoz (7) a két M8x16 csavarral (61).




## 6. Lépés: Ülés és háttámla telepítése

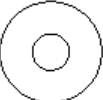
Távolítsa el a hat M8x15 csavart (19) és a hat Ø8xØ16 alátétet (32) az ülésről és a háttámláról (5). Távolítsa el a négy ST4.8x20 csavart (57) a hátsó főkeretről (6). Helyezze az ülést és a háttámla tartóját (5) a hátsó főkeretre (6) hat M8x15 csavarral (19) és hat Ø8xØ16 alátéttel (32). Ezután rögzítse a fedelet (41) a hátsó főkerethez (6) az eltávolított négy ST4.8x20 csavarral (57).

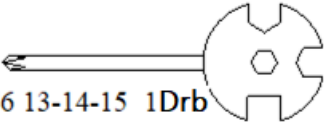


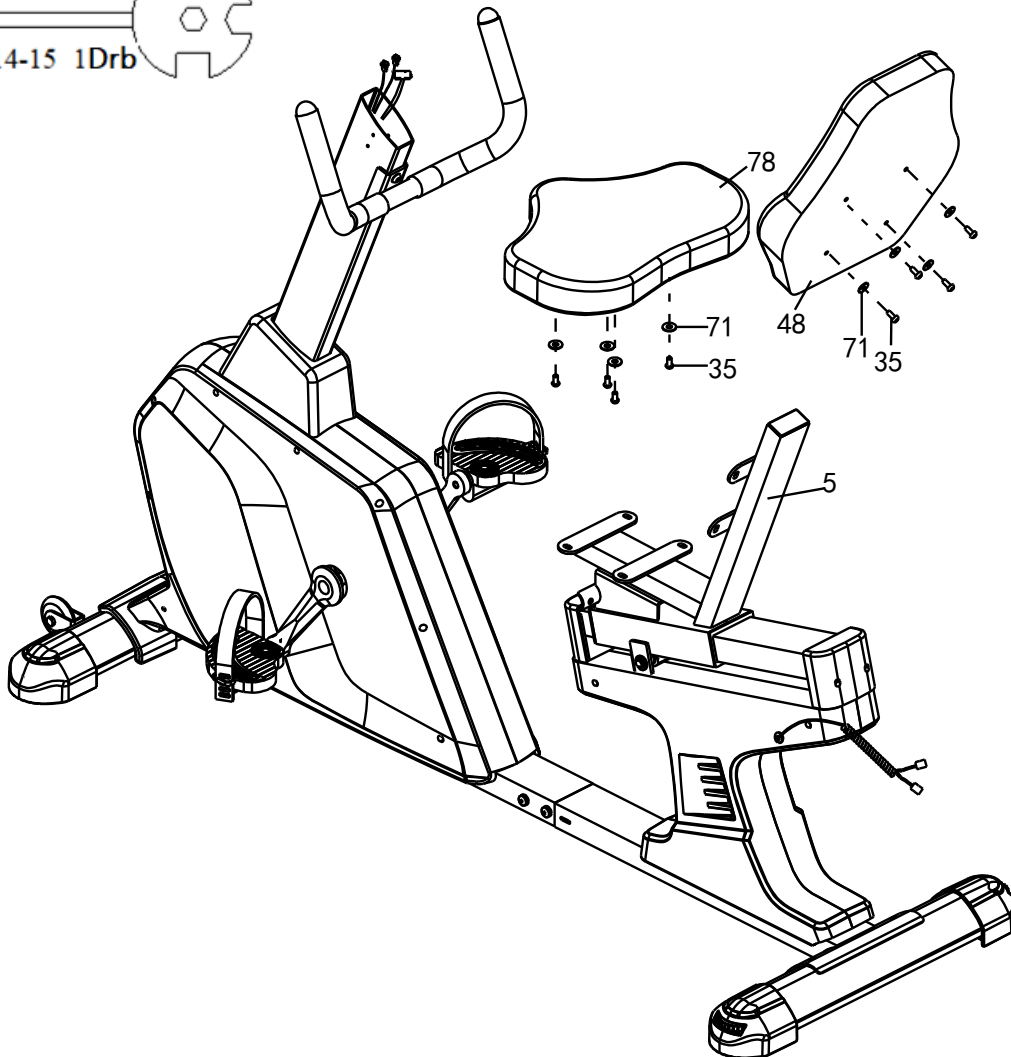
## 7. Lépés: Ülés és háttámla párna felszerelése

Távolítsa el a négy M6x15 anyát (35) és a négy nagy lapos alátétet  $\Phi 6 \times \Phi 8 \times 1,5$  (71) az üléspárnáról (78). Ezután a kiválasztott négy M6x15 anyával (35) és négy nagy lapos alátéttel ( $\Phi 6 \times \Phi 8 \times 1,5$  (71)) rögzítse az üléspárnát (78) az ülés- és a háttámla-tartóhoz (5). Távolítsa el a négy M6x15 anyát (35) és a négy nagy lapos alátétet  $\Phi 6 \times \Phi 8 \times 1,5$  (71) a háttámla párnáról (48). Ezután a kiválasztott négy M6x15 anyával (35) és négy nagy  $\Phi 6 \times \Phi 8 \times 1,5$  lapos alátéttel (71) rögzítse a háttámla párnát (48) az ülésre és a háttámla tartójára (5).

 #35 M6x15 8 Drb

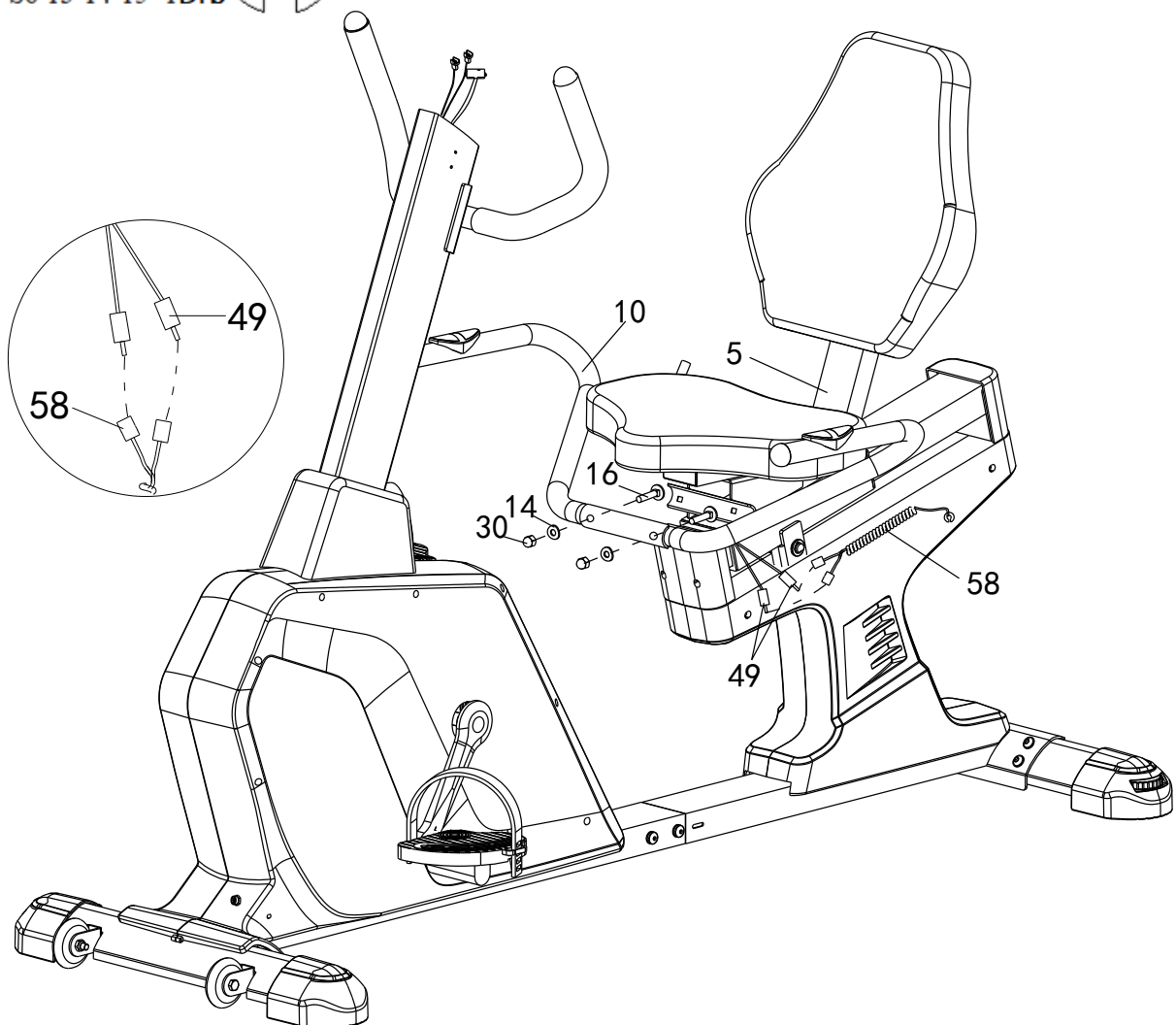
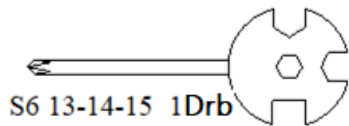
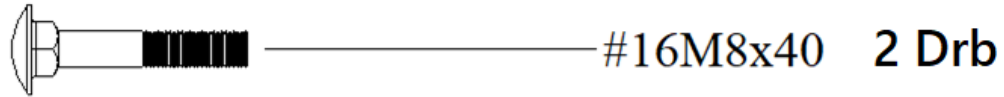
 #71  $\Phi 6 \times \Phi 18 \times 1,5$  8 Drb

 S6 13-14-15 1Drb



## 8. Lépés: A hátsó fogantyúk telepítése

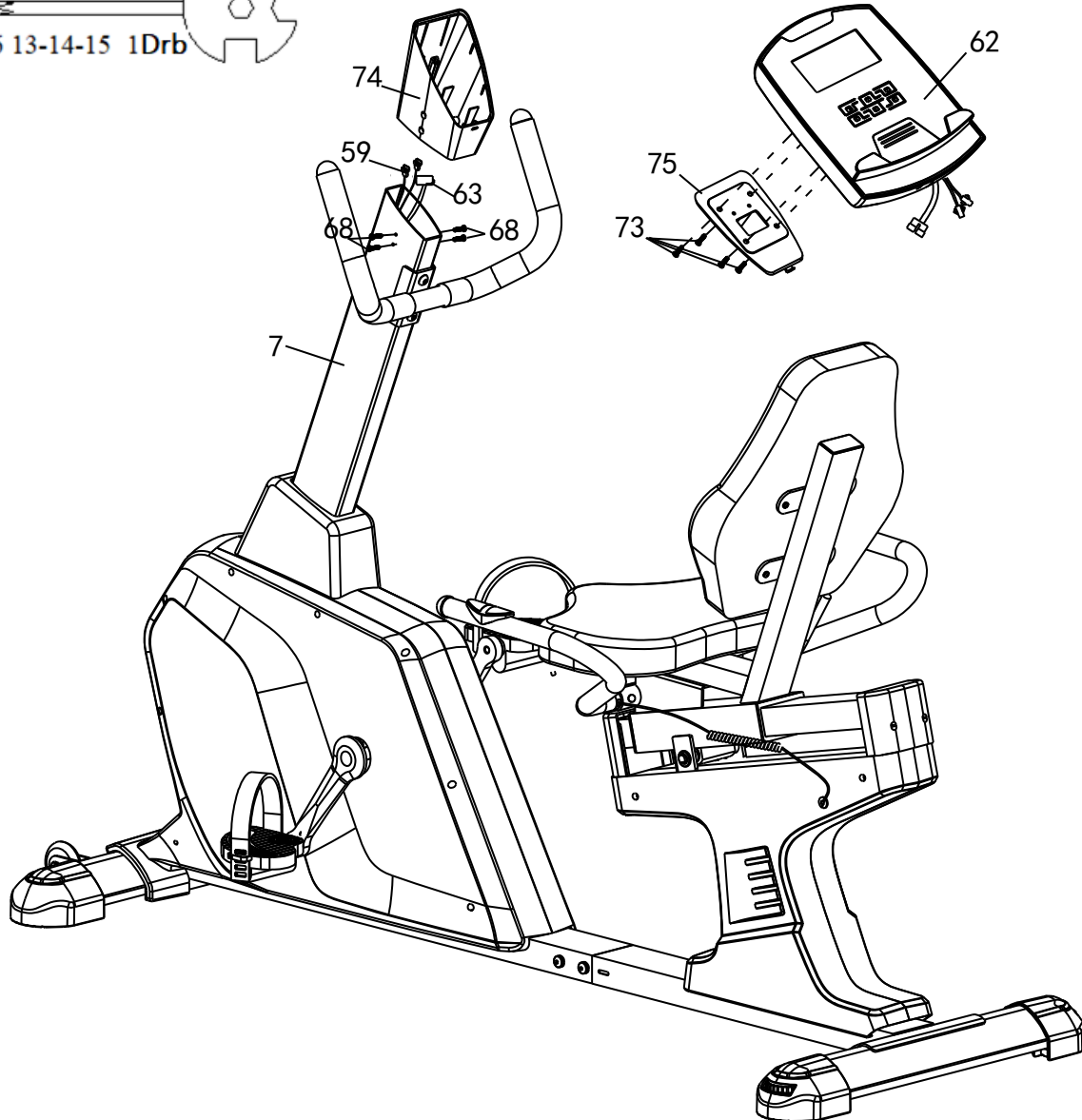
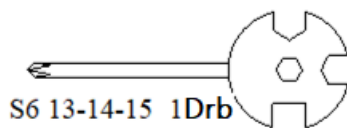
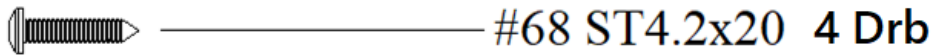
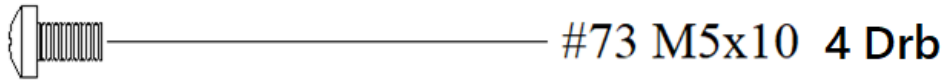
Rögzítse a hátsó fogantyút (10) az üléstartó és a háttámla (5) elülső ívéhez két M8x40 csavarral (16), két  $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 2.0$  alátéttel (14) és a két eltávolított M8 fedélanyával (30). Ezután kösse össze a tenyéren a pulzusmérő kábelét (49) a rugalmas kábellel (58).



## 9. Lépés: A számítógép borítóinak felszerelése

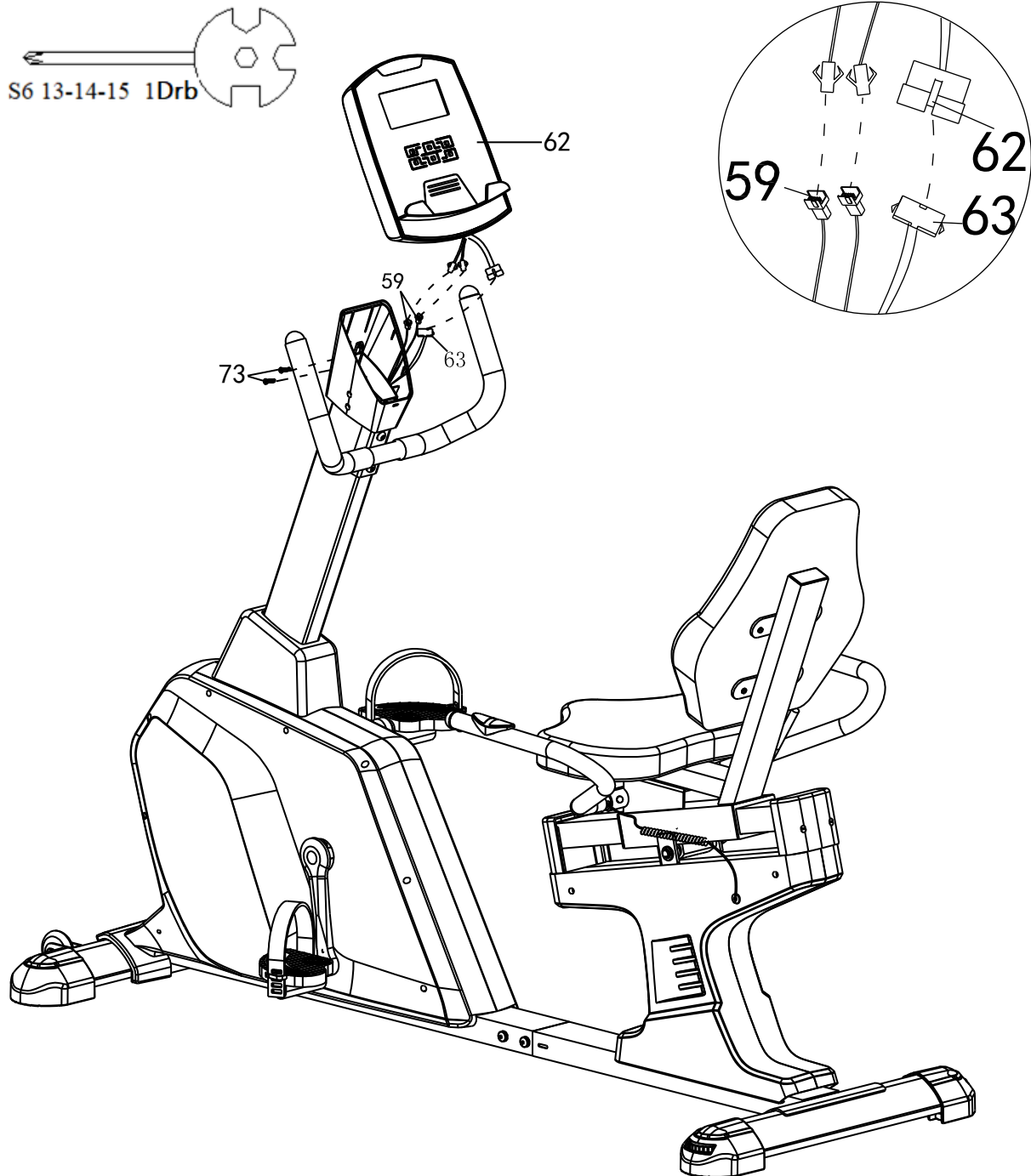
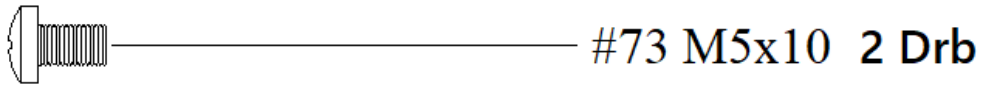
Távolítsa el a négy ST4.2x20 csavart (68) az elülső fogantyúról (7). Helyezze az a számítógépfedelet (74) az elülső fogantyú (7) oszlopára az eltávolított négy ST4.2x20 csavarral (68).

Távolítsa el a négy M5x10 csavart (73) a számítógép hátuljáról (62) és távolítsa el a két M5x10 csavart (73) a számítógép B fedeléről (75). Csatlakoztassa a számítógépet (62) a számítógép B burkolatához (75) a leszerelt négy M5x10 csavarral (73).



## 10. Lépés: Számítógép telepítése

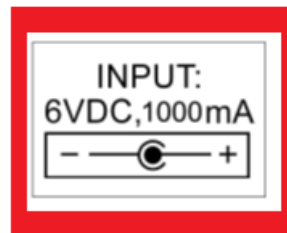
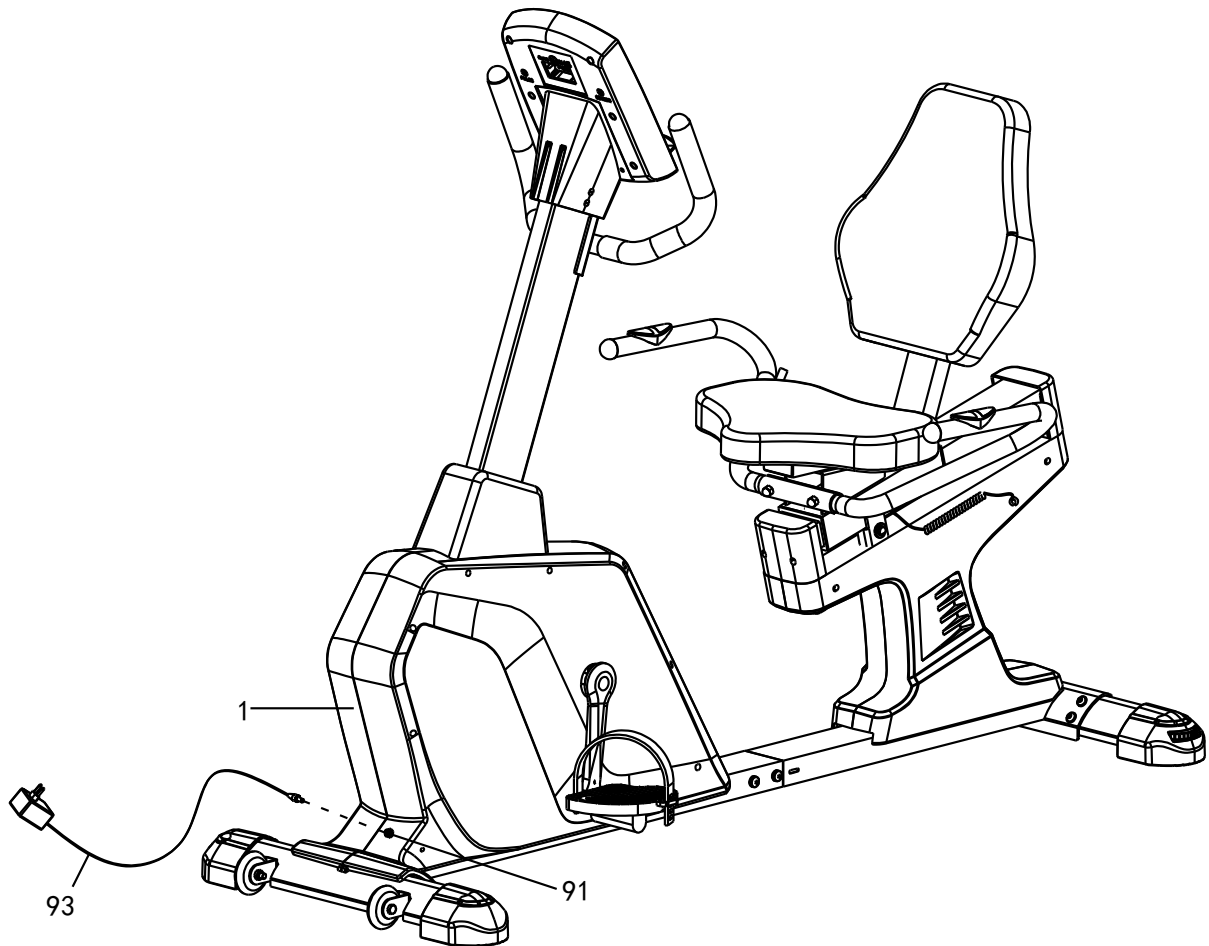
Csatlakoztassa az érzékelő kábelét (63) és csatlakoztassa a tenyéren a középső pulzusmérő kábelt (59) az elülső fogantyú oszlopától (7) a vezetékekhez, amely kijön a számítógépből (62), majd a két eltávolított M5x10 csavar (73) segítségével rögzítse a számítógépet (62) az elülső fogantyú oszlopának felső végéhez.





## 11. Lépés: A váltóáramú adapter telepítése

Csatlakoztassa a váltóáramú adapter (93) egyik végét a tápkábelhez (91) a bal oldali láncfedél hátulján. Csatlakozás előtt feltétlenül ellenőrizze az adapter specifikációit. Dugja be a hálózati adapter (93) másik végét a fali aljzatba.



## Használati utasítás



### 1. A gombok funkciói

- **START/STOP**
  - elindítja és megszakítja az edzést
  - megkezd a testsír mérését és befejezi a testsír programot
  - csak „STOP“ üzemmódban működik, tartsa lenyomva a gombot három másodpercig az összes funkcióérték visszaállításához
- **DOWN (-)**
  - csökkenti a kiválasztott képzési paraméter értékét (távolság, idő, stb.)
  - csökkenti az ellenállás szintjét edzés közben
- **UP (+)**
  - növeli a kiválasztott képzési paraméter értékét (távolság, idő, stb.)
  - növeli az ellenállás szintjét edzés közben
- **ENTER**
  - kiválasztja a kívánt értéket vagy programot
- **TEST (RECOVERY)**
  - a helyreállítási funkció elindításához pulzusértékre van szükség
  - egy perc múlva megjelenik a szint 1-6 (F1 legjobb, F6 legrosszabb)
- **MODE**
  - edzés közben a RPM a SPEED, ODO és DIST, WATT és a kalóriák között váltogat

### 2. Edzés kiválasztása

Bekapcsolás után válassza ki a programot a UP(+) és a DOWN(-) gombbal, és hagyja jóvá az ENTER gombbal. A kívánt program kiválasztása után előre beállíthat több edzésparamétert a kívánt eredményhez.

### 3. Edzési praraméterek

Idő/Távolság/Kalória/Kor

*Megjegyzés:* Egyes paraméterek bizonyos programokban nem állíthatók be.

Miután kiválasztotta a programot az ENTER gomb megnyomásával, az "TIME" (idő) paraméter villogni kezd. A UP(+) a DOWN(-) gombokkal válassza ki a kívánt időértéket. Nyomja meg az ENTER gombot az érték megerősítéséhez. A villogó jelzés a következő paraméterre lép. Folytassa a UP(+) és a DOWN(-) gombok használatával. Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés megkezdéséhez.

#### További információ az edzés paramétereiről

	Beállítási tartomány	Alapérték	Váltás (+/-)	Leírás
<b>Idő</b>	0:00 ~ 99:00	00:00	±1:00	1. Ha 0:00-ra van állítva, hozzáadódik. 2. Ha a 1:00 ~ 99:00 van állítva, visszaszámol nulláig.
<b>Távolság</b>	0.00 ~ 999.0	0.00	±1.0	1. Ha 0.0-ra van állítva, hozzáadódik. 2. Ha a 1.0 ~ 999.0 van állítva, visszaszámol nulláig.
<b>Kalória</b>	0 ~ 9950	0	±50	1. Ha 0-ra van állítva, hozzáadódik. 2. Ha a 50~ 9950 van állítva, visszaszámol nulláig.
<b>Kor</b>	10 ~ 99	30	±1	A cél pulzusszám az életkor alapján lesz meghatározva. Ha az aktuális pulzus magasabb, akkor a szám villogni kezd a kijelzőn.

### 4. Programok

#### Manual (P1)

A UP(+) és a DOWN(-) gombok segítségével válassza a „Manual” lehetőséget, majd nyomja meg az ENTER gombot. Az első paraméter "Time" (idő) villogni fog, állítsa be az értéket a UP(+) és a DOWN(-) gombokkal. Az ENTER megnyomásával hagyja jóvá az értéket és lépjen a következő paraméterre.

Kövesse ugyanezt az eljárást a többi paraméternél és nyomja meg a START / STOP gombot az edzés megkezdéséhez.

*Megjegyzés:* Az egyik paraméter visszaszámol nulláig, majd hangot ad ki és automatikusan leállítja az edzést. Az edzést a START gomb megnyomásával folytathatja.

## **Előre beállított programok (P2-P6)**

Mind a 6 program 16 ellenállási szinttel rendelkezik.

Válassza ki a programot a UP(+) és a DOWN(-) gombbal és hagyja jóvá az ENTER gombbal. Az első paraméter "Time" (idő) villogni fog, állítsa be az értéket a UP(+) és a DOWN(-) gombokkal. Az ENTER megnyomásával hagyja jóvá az értéket és lépjen a következő paraméterre.

Kövesse ugyanezt az eljárást a többi paraméternél és nyomja meg a START / STOP gombot az edzés megkezdéséhez.

*Megjegyzés:* Az egyik paraméter visszaszámol nulláig, majd hangot ad ki és automatikusan leállítja az edzést. Az edzést a START gomb megnyomásával folytathatja.

## **Testzsír program (P8)**

Válassza ki a „Body fat” programot a UP(+) és a DOWN(-) gombokkal, majd nyomja meg az ENTER gombot.

Ezután a „Male” felirat elkezd villogni a kijelzőn, a UP(+) és a DOWN(-) gombokkal válassza ki a nemet, majd nyomja meg az ENTER gombot a választás megerősítéséhez. Ezután elkezd villogni a "175" a kijelzőn, a UP(+) és a DOWN(-) gombokkal állítsa be a magasságát, majd nyomja meg az ENTER gombot a választás megerősítéséhez.

Ezután elkezd villogni a "75" a kijelzőn, a UP(+) és a DOWN(-) gombokkal állítsa be a magasságát, majd nyomja meg az ENTER gombot a választás megerősítéséhez.

Ezután elkezd villogni a "30" a kijelzőn, a UP(+) és a DOWN(-) gombokkal állítsa be a magasságát, majd nyomja meg az ENTER gombot a választás megerősítéséhez.

A mérés megkezdéséhez nyomja meg a START/STOP gombot és tartsa lenyomva az érzékelő fogantyúit.

15 másodperc elteltével a kijelzőn megjelenik a testzsír, a BMR, a BMI és a testtípus értéke.

*Megjegyzés:* testtípus - 5 típusú karakter van elosztva a testzsír alapján

BMR – alapvető anyagcsere-kiadások

BMI – testtömeg-index

A főképernyőre való visszatéréshez nyomja meg a START/STOP gombot.

## **Cél pulzusszám program (P9)**

Válassza ki a „TARGET H.R.” lehetőséget a UP(+) és a DOWN(-) gombokkal, majd nyomja meg az ENTER gombot. Az első paraméter "Time" (idő) villogni fog, állítsa be az értéket a UP(+) és a DOWN(-) gombokkal. Az ENTER megnyomásával hagyja jóvá az értéket és lépjen a következő paraméterre.

Kövesse ugyanezt az eljárást a többi paraméternél és nyomja meg a START / STOP gombot az edzés megkezdéséhez.

*Megjegyzés:* Ha a pulzusa magasabb vagy alacsonyabb ( $\pm 5$ ), mint a cél pulzus, a számítógép automatikusan beállítja az ellenállás szintjét. A számítógép körülbelül 20

másodpercenként ellenőrzi a pulzusát. (Ebben a programban a számítógép mindig két fokkal állítja az ellenállási szintet)

Az egyik paraméter visszaszámol nulláig, majd hangot ad ki és automatikusan leállítja az edzést. Az edzést a START gomb megnyomásával folytathatja.

### **Programok pulzusszabályozással (P10-P12)**

Három cél pulzus közül választhat:

P10 – a cél pulzus a (220 éves életkor) 60 % -a

P11 – a cél pulzus a (220 éves életkor) 75 %-a

P12 – a cél pulzus a (220 éves életkor) 85 %-a

Válassza ki a „One of Heart Rate Contro” programot a UP(+) és a DOWN(-) gombbal, majd nyomja meg az ENTER gombot. Az első paraméter "Time" (idő) villogni fog, állítsa be az értéket a UP(+) és a DOWN(-) gombokkal. Az ENTER megnyomásával hagyja jóvá az értéket és lépjen a következő paraméterre.

Kövesse ugyanezt az eljárást a többi paraméternél és nyomja meg a START / STOP gombot az edzés megkezdéséhez.

*Megjegyzés:* Ha a pulzusa magasabb vagy alacsonyabb ( $\pm 5$ ), mint a cél pulzus, a számítógép automatikusan beállítja az ellenállás szintjét. A számítógép körülbelül 20 másodpercenként ellenőrzi a pulzusát. (Ebben a programban a számítógép mindig két fokkal állítja az ellenállási szintet)

Az egyik paraméter visszaszámol nulláig, majd hangot ad ki és automatikusan leállítja az edzést. Az edzést a START gomb megnyomásával folytathatja.

### **Felhasználói program (P13)**

A felhasználó létrehozza saját programját azonnali használatra.

Válassza ki a „USER” programot a UP(+) és a DOWN(-) gombbal, majd nyomja meg az ENTER gombot. Az első paraméter "Time" (idő) villogni fog, állítsa be az értéket a UP(+) és a DOWN(-) gombokkal. Az ENTER megnyomásával hagyja jóvá az értéket és lépjen a következő paraméterre.

Kövesse ugyanezt az eljárást a többi paraméternél és nyomja meg a START / STOP gombot az edzés megkezdéséhez.

Az összes paraméter beállítása után az 1. szint villogni kezd a kijelzőn. A UP(+) és a DOWN(-) gombokkal változtathatja meg az egyes szinteket, majd erősítse meg az ENTER gombbal (összesen 10-szer). Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez.

*Megjegyzés:* Az egyik paraméter visszaszámol nulláig, majd hangot ad ki és automatikusan leállítja az edzést. Az edzést a START gomb megnyomásával folytathatja.

## Karbantartás

### Tisztítás

A háttámlás szobakerékpárt puha ruhával és enyhe mosószerrel tisztítható. Ne használjon súrolószert vagy oldószert műanyag alkatrészek tisztítására. Kérjük, minden használat után törölje le az izzadságot a háttámlás szobakerékpárról. Fordítson különös figyelmet a kijelzőre, mivel a túlzott páratartalom kockázatot vagy elektronikai hibát okozhat.

A kijelző károsodásának elkerülése érdekében ne tegye ki a háttámlás szobakerékpárt közvetlen napfénynek, különösen a számítógépet ne.

Minden héten ellenőrizze a gép összes rögzítőcsavarjának és pedáljának szorosságát.

### Tárolás

Tárolja a háttámlás szobakerékpárt tiszta és száraz környezetben, gyermekektől elzárva.

### Hibaelhárítás

Hiba	Megoldás
A háttámlás szobakerékpár rezeg működés közben.	Forgassa el a hátsó stabilizátor állítható szintezőjét a kiegyenlítéshez szükséges módon.
A kijelző a számítógépen nem működik.	Válassza le a számítógépet és ellenőrizze, hogy a számítógépből kijövő kábelek megfelelően vannak-e csatlakoztatva a fogantyún lévő oszlopból kijövő kábelekhez.
Az érzékelő nem érzékeli a szívverést, vagy kiegyensúlyozatlan / inkonzisztens.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ellenőrizze, hogy a tenyéren lévő pulzusérzékelő kábelek megfelelően vannak-e csatlakoztatva.</li><li>2. A pulzus pontosabb felismerésének biztosítása érdekében, mindig két kézzel fogja meg a fogantyú-érzékelőket egy kéz helyett.</li><li>3. Túl szorosan tartja az érzékelőket. Próbáljon enyhe nyomást gyakorolni a készülékre, miközben továbbra is tartja az érzékelőket.</li></ol>
A háttámlás szobakerékpár nyikorog/csikorog működés közben.	Lehet, hogy a csavarok meglazultak. Ellenőrizze és húzza meg őket.

## Bemelegítés

### Nyak gyakorlatok

Döntse jobbra a fejét és nyújtsa meg a nyak izmokat. Félkörben lassan döntse a fejét a mellkasa felé, majd fordítsa el a fejét balra. Kényelmes feszülést fog érezni a torkában. Ezt a gyakorlatot többször is ismételheti felváltva.



### Váll gyakorlatok

Emelje fel a bal és a jobb vállát felváltva, vagy mindkét vállát egyszerre.



### Kar gyakorlatok

Nyújtsa felváltva a bal és jobb karját a mennyezet felé. Érezni fog enyhe feszülést a bal és a jobb oldalon. Ismételje meg ezt a gyakorlatot többször.



### Felsőtest gyakorlatok

Támassza meg magát úgy, hogy a kezét a falnak támasztja, nyúljon maga mögé, majd a jobb vagy bal lábát emelje hátra felé, amennyire csak lehetséges. Kényelmes feszülést fog érezni a combjaiban. Maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig, ha teheti, ismételje meg ezt a gyakorlatot 2-szer mindkét lábán.



### Belső combizmok

Üljön le a földre, húzza fel a lábait úgy, hogy a térde kifelé mutasson. Húzza a lábát a lehető legközelebb az ágyékához. Most nyomja le a térdeit. Maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig, ha lehetséges.



### Lábujjak megérintése

Hajoljon előre és próbálja megérinteni a lábujjait. Maradjon így 20 -30 másodpercig. Ismételje meg a gyakorlatot.



### Térd gyakorlatok

Üljön a földre, és nyújtsa ki a jobb lábát. Hajlítsa be a bal lábát és tegye a jobb combjára. Most pedig próbálja elérni a jobb lábát a jobb vállával. Maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig, ha lehetséges.



### Hát és achilles-ín gyakorlatok

Helyezze mindkét kezét a falra, a teste megtámasztásának eléréséhez. Nyújtsa a bal lábát hátra és próbálja meg rögzíteni, váltakozva a jobb lábával. Ez a nyújtási gyakorlat megnyújtja nem csak a hátát, de a lábát is. Maradjon ebben a helyzetben 30 - 40 másodpercig, ha lehetséges.

