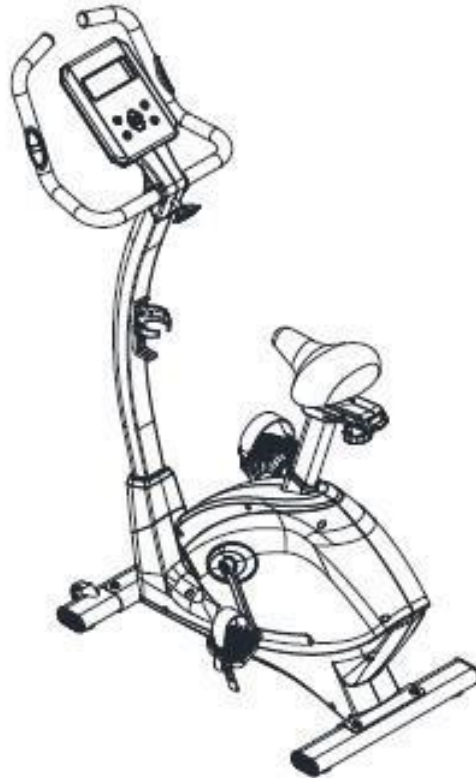


HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Szobakerékpár termék szám: 995



BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK

FIGYELEM: A szobakerékpár úgy lett tervezve, hogy megfeleljen az előírásoknak és maximálisan biztonságos legyen. Mindezek ellenére figyelmesen olvassa el a használati útmutatót és tartsa be az abban leírt utasításokat, figyelmeztetéseket.

1. A szobakerékpár tulajdonosa köteles megismertetni a szobakerékpár használóival az útmutatóban található utasításokat.
2. A szobakerékpárt gyermekek nem használhatják. A kerékpár közelében gyermekek és házi állatok felügyelet nélkül nem tartózkodhatnak.
3. A szobakerékpár alkatrészeit rendszeresen ellenőrizze. Az elhasználódott, megrongálódott alkatrészeket cserélje ki.
4. A gépet egyenes és tiszta talajra helyezze. A szobakerékpár környezetében min. 1 m szabad helyet biztosítson. A talaj sérülésének megelőzése érdekében használjon védőszőnyeget.
5. A szobakerékpár használata csak beltéri használatra alkalmas. Védje a nedvességtől és a portól. Szellőztetett helyiségben tárolja.
6. A gépre ne tegyen éles tárgyakat. Az állítható részek nem állhatnak ki.

7. Az edzés során megfelelő sport ruházatot és sport cipőt viseljen. Ne viseljen bő ruhát, beakadhat.
8. **Max. teherbírás: 120 kg.** Ha túllépi, válasszon másik terméket.
9. Mozgó részekhez ne tegye a kezét, megsérülhet.
10. Ügyeljen a megfelelő sebességre. Legyen óvatos.
11. Ha hibát, vagy abnormalitást tapasztal a használat során, hagyja abba az edzést.
12. A szobakerékpárt egyszerre csak egy személy használhatja.
13. Ha gyengének érzi magát, rosszul érzi magát, hagyja abba az edzést. A következő használat előtt konzultáljon kezelőorvosával.
14. Lendkerék súlya: 6 kg.
15. **Kategória: HC** (EN 957 norma) otthoni használatra alkalmas.
16. **FIGYELMEZTETÉS:** A mért pulzusérték nem feltétlen pontos. Az edzés soráni túlterhelés sérülésekhez, halálhoz vezethet. Ha gyengének érzi magát, azonnal hagyja abba az edzést.

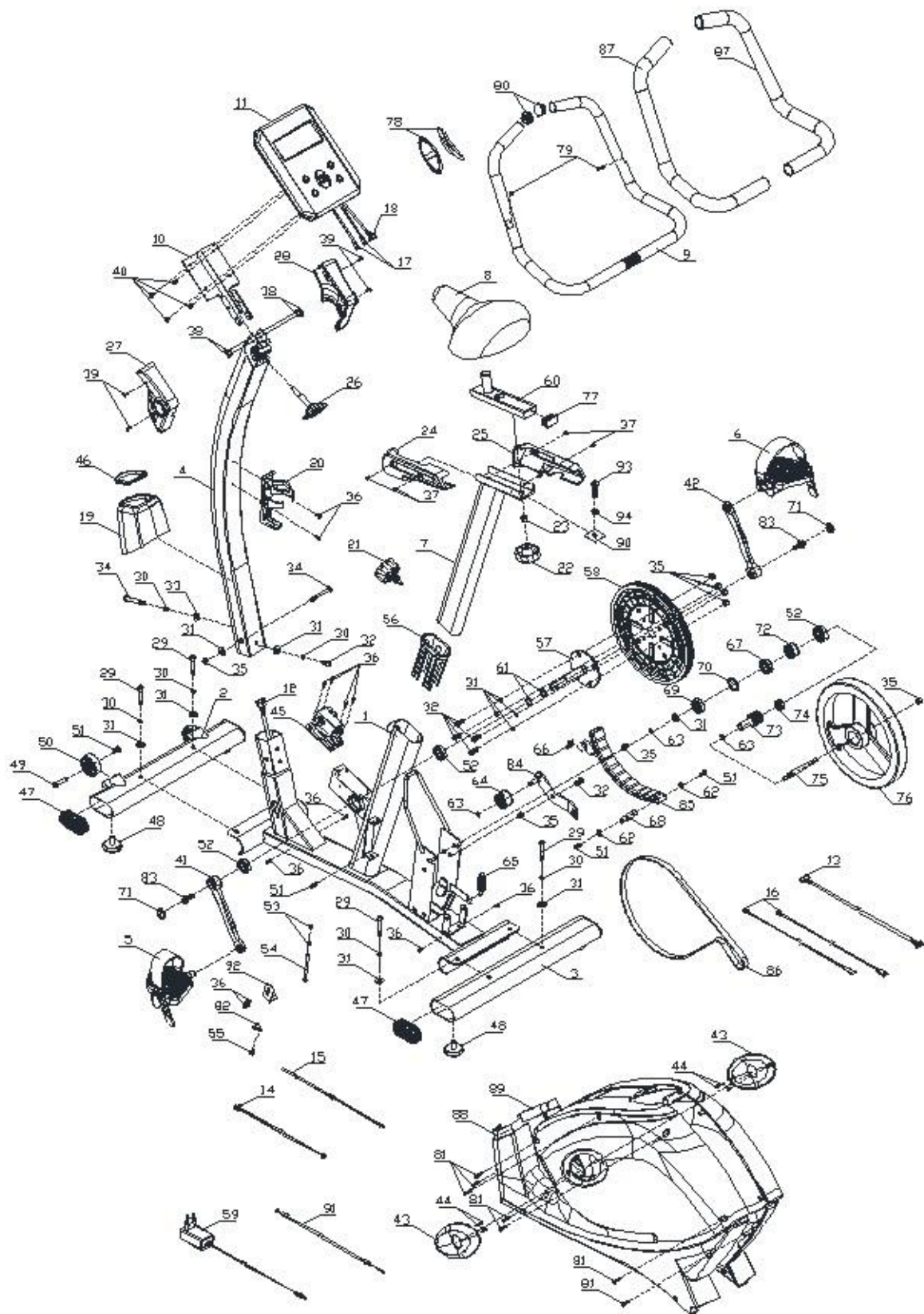
BIZTONSÁGI MEGJEGYZÉSEK

A szobakerékpár használata előtt konzultáljon orvosával. A szobakerékpárt ne használja, ha az alábbi egészségügyi problémákkal rendelkezik:

- Csípő és láb fájdalom, bénulás.
- Anamorfózis, ízületi gyulladás, reuma.
- Csontritkulás.
- Keringési rendszer betegségei, szívbetegség, magas vérnyomás.
- Légzőszervi betegségek.
- Daganatos betegségek.
- Trombózis.
- Cukorbeteg.
- Bőrbetegség.
- Lázás.
- Atipikus gerincferdülés.
- Terhes nők, menstruáció alatt.
- Fizikai rendellenességek és betegségek.
- A kondíció romlása esetén.

FIGYELEM: A szobakerékpár használata előtt konzultáljon orvosával, különösen, ha valamilyen betegséggel rendelkezik, vagy elmúlt 35 éves. Használat előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót.

SZERKEZETI RAJZ

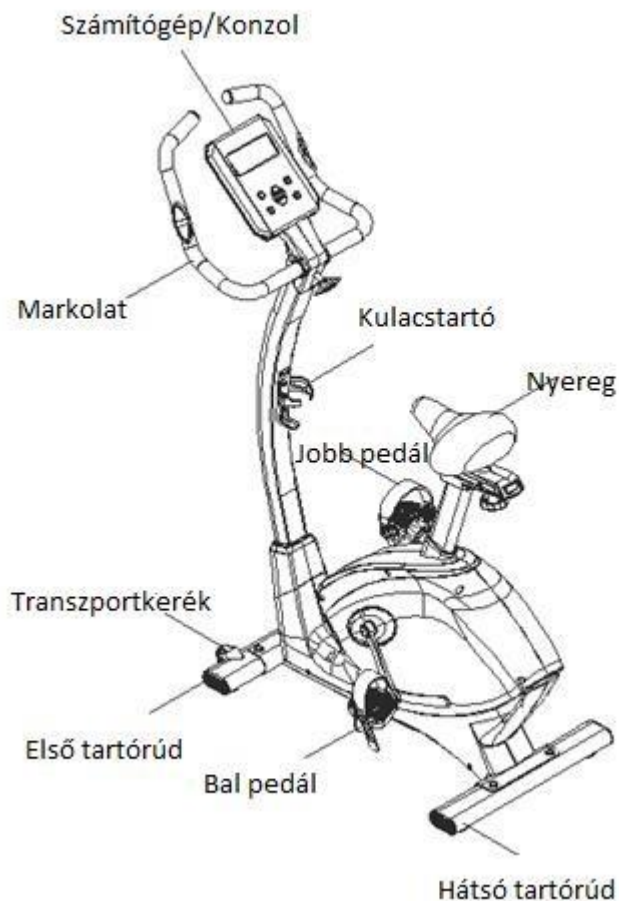


ALKATRÉS Z LISTA

Szám	Megnevezés	Leírás	db	Szám	Megnevezés	Leírás	db
1	Alap vázszerkezet		1	47	Végződés burkolat		4
2	Első tartórúd		1	48	Láb	∅47x10.5xM10x20	4
3	Hátsó tartórúd		1	49	Hatszögletű anya	∅8x33xM6x15	2
4	Első oszlop		1	50	Transzportkerék	∅55x25.8	2
5	Pedál (bal)		1	51	Teljes menetes anya	M6x15	5
6	Pedál (jobb)		1	52	Barázdált csapágy	6203-2RS	3
7	Nyeregcső		1	53	Hatszögletű anya	M5	2
8	Nyereg		1	54	Teljes menetes anya	M5x80	1
9	Markolat		1	55	Önmetsző csavar	ST4x12	1
10	Kijelző tartó		1	56	Nyeregcső átmenet		1
11	Kijelző		1	57	Főtengely	∅17x154.3	1
12	Motor alsó kábele		1	58	Szíjtárcsa	∅263x19	1
13	Kijelző kábel		1	59	Hálózati adapter		1
14	Komunikációs kábel tápegység		1	60	Nyereg pozicionáló		1
15	Fordulatérzékelő kábel		1	61	Csőtengely	∅17	2
16	Pulzusérzékelő kábel		2	62	Csőtengely	∅12	2
17	Felső pulzusérzékelő kábel		2	63	Csőtengely	∅10	3
18	Kijelző összekötő kábel		1	64	Csiga	∅38x22	1
19	Oszlop burkolat		1	65	Nyomó rugó		1
20	Kulacstartó		1	66	Fék rugó		1
21	Kézi csavar	∅56xM16xP1.5	1	67	Barázdált golyós csapágy	6003-2RS	1
22	Kézi anya		1	68	Mágneses ellenőrző tengely	∅12x50	1
23	Átmenet	∅10.5x∅14x10	1	69	Barázdált golyós csapágy	6003-2RS	1
24	Nyereg pozicionáló burkolat (bal)		1	70	Egyenes alátét	∅34x∅25xt1.0	1
25	Nyereg pozicionáló burkolat (jobb)		1	71	Fogantyú burkolat		2
26	„T” alakú kézi csavar	M8x30	1	72	Pontmátrix csapágy	∅35x∅17x16	1

27	Markolat burkolat		1	73	Csiga szerelvény	ø30x64	1
28	(bal) Markolat burkolat (jobb)		1	74	Barázdált golyós csapágy	6000-2RS	1
29	Félmenetes csavar	M8x50x20	4	75	Lendkerék tengely	ø10x109.5	1
30	Rugós alátét	ø8	7	76	Lendkerék	ø208/6 kg	1
31	Egyenes alátét	ø8.5xø 20xt1.5	8	77	Szögletes végződés	20x40xt1.5	1
32	Teljes menetes csavar	M8x20	7	78	Pulzusérzékelő		2
33	Íves alátét	ø8.5xR25xt2.0	2	79	Önmetsző csavar	ST4x20	2
34	Fél menetes csavar	M8x65x20	3	80	Kerek végződés	ø25xt1.5	2
35	Önbiztosító anya	M8	9	81	Önemtsző csavar	ST4x25	7
36	Önmetsző csavar	ST4x16	12	82	Mágneses rögzítés		1
37	Teljes menetes csavar	M4x6	4	83	Teljes menetes csavar	5/16-18UNC-1"	2
38	Teljes menetes csavar	M5x10	4	84	Csiga		1
39	Teljes menetes csavar	M4x10	4	85	Fékező mágnes		1
40	Teljes menetes csavar	M5x10	4	86	Motor ékszíj	440PJ6	1
41	Fogantyú (bal)		1	87	Hab burkolat	ø22xt3.0x680	2
42	Fogantyú (jobb)		1	88	Motor burkolat (bal)		1
43	Fogantyú burkolat		2	89	Motor burkolat (jobb)		1
44	Önrögzítő csavar	ST4x12	4	90	Szögletes alátét		1
45	Motor		1	91	Terhelő kábel		1
46	Gumi tömítés		1	92	Érzékelő kábel alátét		1

SZOBAKERÉKPÁR RÉSZEI






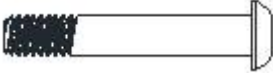





SPECIFIKÁCIÓ

Modell	B51
Méret	1100x530x1400 mm
Max. teherbírás	120 kg
Terhelésfokozat száma	32
Lendkerék	egyirányú, ø280/6 kg
Vertikális beállítás	6 szint, terjedelem 152.4
Horizontális beállítás	terjedelem 70 mm

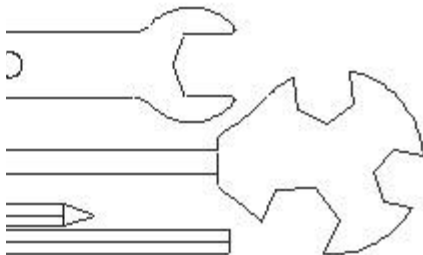
MEGJEGYZÉS: Minden jogot fenntartjuk, hogy a terméken változtatásokat hajtsunk végre mindenféle bejelentés nélkül.

ÖSSZEKÖTŐ ELEMEEK

Kinézet	Szám	Megnevezés	Leírás	db
	29	Részleges menettel ellátott imbuszcsony	M8x50x20	4
	30	Rugós alátét	ø8	6

	31	Egyenes alátét	ø8.5xø 20xt1.5	6
	32	Teljes menetes imbuszcsavar	M8x20	1
	33	Íves alátét	ø8.5xR25xt2.0	1
	34	Részleges menettel ellátott imbuszcsavar	M8x63x20	2
	35	Hatszögletű önbiztosító csavar	M8	1
	36	Önmetsző csavar	ST4x16	2
	37	Teljes menetes csavar	M4x6	4
	38	Teljes menetes csavar	M5x10	4
	39	Teljes menetes csavar	M4x10	4

ESZKÖZÖK

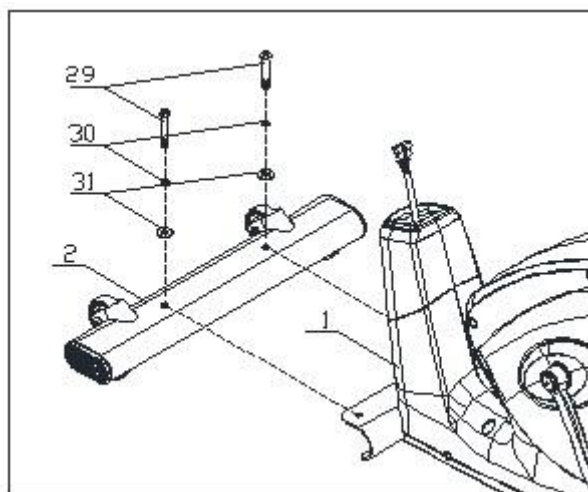
		
Megnevezés	Specifikáció	db
Imbuszkulcs	5x35x80S	1
Imbuszkulcs	6x40x120	1
Villáskulcs	15, 17	1
Multikulcs		1

ÖSSZESZERELÉS

A helyes összeszerelés érdekében tartsa be az alábbi összeszerelési lépéseket.

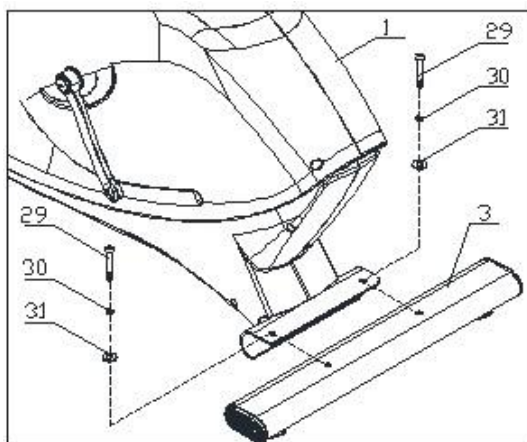
1. lépés

Az alap vázszerkezetet (1) erősítse az első tartórúdhoz (2). Használjon egyenes alátéteket (31), rugós alátéteket (30) és részleges menettel ellátott imbuszcsavárokat (29).



2.

Az alap vázszerkezetet (1) erősítse a hátsó tartórúdhoz (3). Használjon egyenes alátétet (31), rugós alátétet (30) és részleges menettel ellátott imbuszcavarakat (29).

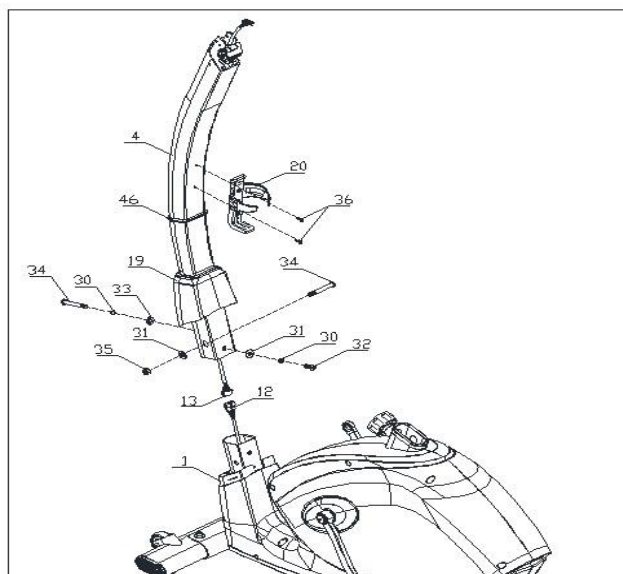


3. lépés Helyezze a gumitömítést (46) az oszlop felső részére (4). Húzza ki az oszlop burkolatot (19) az alap vázszerkezetből (1) és tegye az oszlop felső részébe (4).

- Csatlakoztassa a motor alsó kábelét (12) és a kijelző kábelét (13) a kép alapján.
- Az oszlopot (4) ismét csúsztassa vissza a fő vázszerkezetbe (1) és biztosítsa be. Használjon íves alátétet (33), rugós alátétet (30), félmenetes imbuszcavart (34), egyenes alátétet (31), teljes menetes imbuszcavart (32), hatszögletű önbiztosító anyát (35).
- Csúsztassa az alap vázszerkezetbe (1) az oszlop burkolatot (19) és a gumi tömítést (46).
- Erősítse az oszlop felső részére (4) a kulacstartót (20) és biztosítsa önmetsző csavarokkal (36).

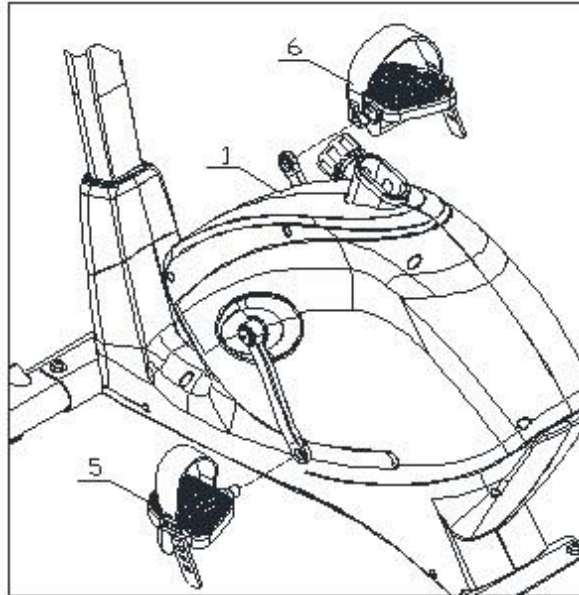
(36).

MEGJEGYZÉS: A kommunikációs kábelt és a terhelési fokozatot szabályozó gombot helyezze az alap vázszerkezet oszlopba. A csavarok megerősítése előtt bizonyosodjon meg róla, hogy minden csavar a hatszögletű nyíláshoz esik – e.



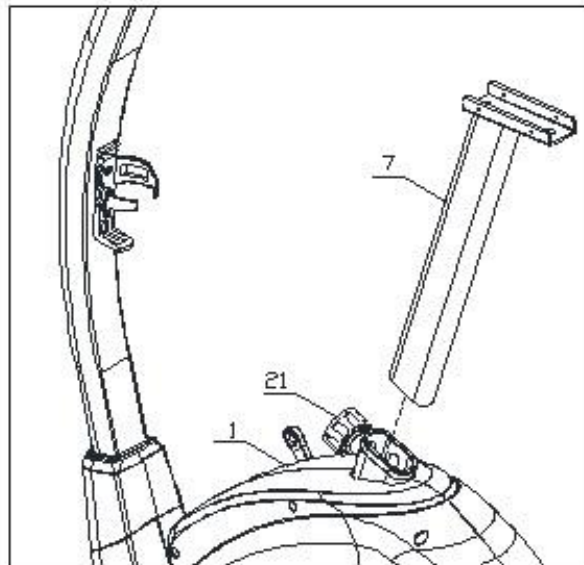
4.

Erősítse a bal – L (5) és jobb pedált – R (6) az alap vázszerkezethez (1). Erősítse meg a csavarokat. Mindkettő a tekerés irányába csavarozandó.



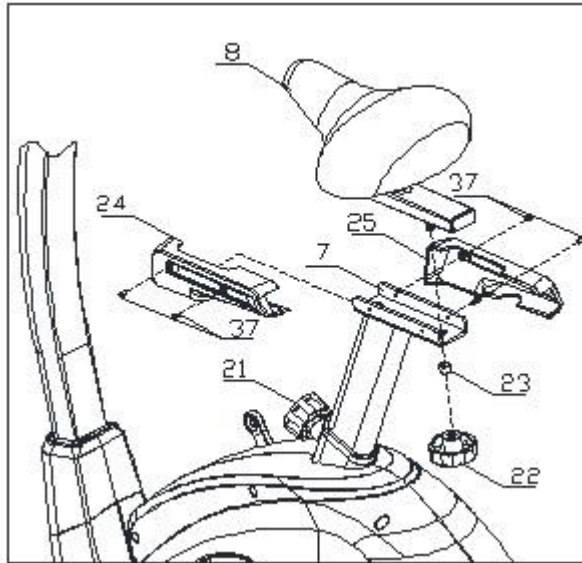
5. lépés

Lazítsa meg a kézi csavart (21) és helyezze be a nyeregcsövet (7) az alap vázszerkezetbe (1), majd ismét húzza be a kézi csavart (21).



6.

- Helyezze a nyeret (8) a nyeregcsőre (7) és erősítse oda a kézi anya (22) és az átmenet (23) segítségével. FIGYELEM: Ne húzza meg teljesen!
- Állítsa be a nyeret. Erősítse a bal nyereg pozicionáló burkolatot (24) és a jobb nyereg pozicionáló burkolatot (25) a nyeregcsőhöz (7).
- Teljesen húzza meg a kézi anyát (22).



7. lépés Az első oszlopon keresztül (4) vezesse át a pulzusérzékelő kábelt (16) és helyezze a markolatot (9) az oszlop felső részére (4). Erősítse meg T alakú kézi csavarokkal (26).

- Helyezze az oszlopra (4) a kijelző tartót (10) és biztosítsa teljes menettel ellátott csavarokkal (38).

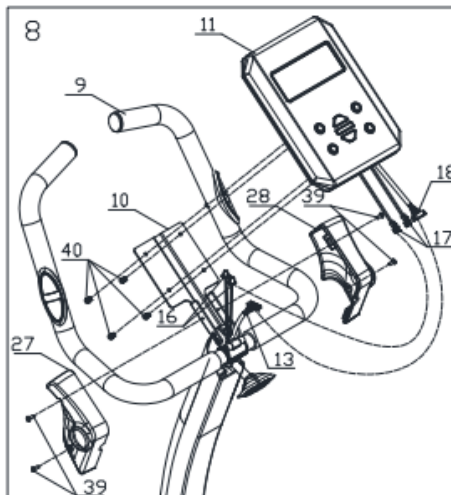
MEGJEGYZÉS: A csavarok megerősítése előtt bizonyosodjon meg róla, hogy minden csavar a hatszögletű nyíláshoz esik-e.

8.

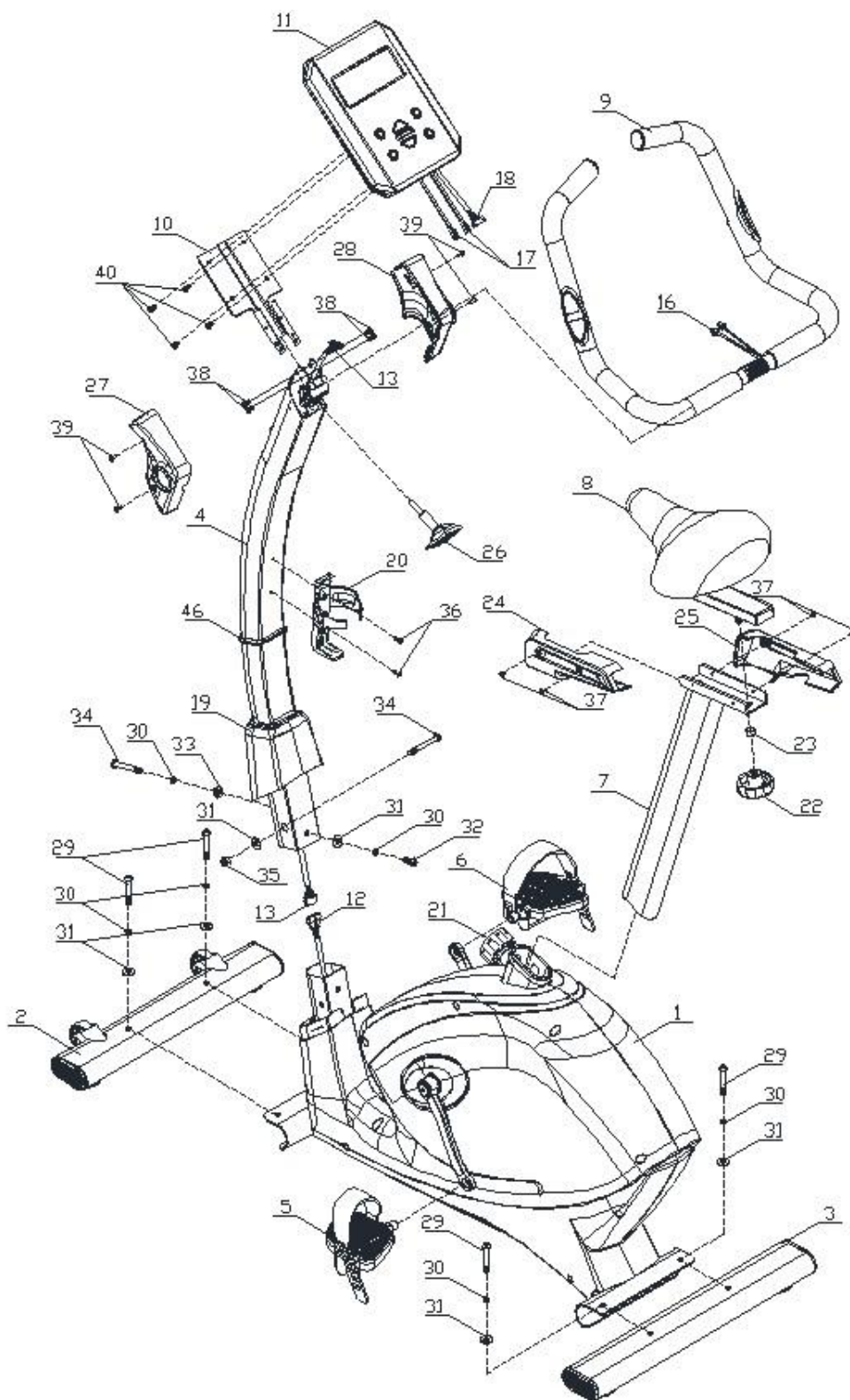
- Csatlakoztassa a kijelző kommunikációs kábelét (13) a kijelző összekötő kábelrel (18). Csatlakoztassa a pulzusérzékelő kábelt (16) a felső pulzusérzékelő kábelhez (17).
- Helyezze a kijelzőt (11) a kijelző tartóra (10) és biztosítsa a teljes menetes csavarokkal (40).

A markolatokon keresztül (9) helyezze fel a bal (27) és a jobb (28) markolat takarót a felső pozícióba (4) és biztosítsa a teljes menetes csavarokkal (39).

MEGJEGYZÉS: A csavarok megerősítése előtt bizonyosodjon meg róla, hogy minden csavar a hatszögletű nyíláshoz esik-e.



RÉSZLEGES SZERKEZETI RAJZ



Szám	Megnevezés	Specifikáció	db	Szám.	Megnevezés	Specifikáció	db
1	Alap vázszerkezet		1	23	Átmenet	∅10.5x∅ 14x10	1
2	Első tartórúd		1	24	Bal nyereg pozicionáló burkolat		1
3	Hátsó tartórúd		1	25	Jobb nyereg pozicionáló burkolat		1
4	Első oszlop		1	26	„T” alakú kézi csavar	M8x30	1
5	Bal pedál		1	27	Markolat bal burkolata		1
6	Jobb pedál		1	28	Markolat jobb burkolata		1
7	Nyeregcső		1	29	Félmenetes imbuszcsavar	M8x50x20	4
8	Nyereg		1	30	Rugós alátét	∅8	7
9	Markolat		1	31	Egyenes alátét	∅8.5x∅ 20xt1.5	7
10	Kijelző tartó		1	32	Teljes menets imbuszcsavar	M8x20	2
11	Kijelző/Konzol		1	33	Íves alátét	∅8.5xR25xt2.0	2
12	Motor alsó kábele		1	34	Félmenetes imbuszcsavar	M8x65x20	3
13	Kijelző kábel		1	35	Hatszögletű önbiztosító anya	M8	2
16	Pulzusérzékelő kábel		2	36	Önmetsző csavar	ST4x16	2
17	Felső pulzusérzékelő kábel		2	37	Teljes menetes csavar	M4x6	4
18	Kijelző összekötő kábel		1	38	Teljes menetes csavar	M5x10	4
19	Oszlop burkolat		1	39	Teljes menetes csavar	M4x10	4
20	Kulacstartó		1	40	Teljes menetes csavar	M5x10	4
21	Kézi csavar	∅56xM16xP1.5	1	46	Gumi tömítés		1
22	Kézi anya		1				

BEMELEGÍTÉS

Minden edzés előtt melegítsen be. cca 5 – 10 percig tartson.

Torna alatt ne tartsa vissza a lélegzetét. A relaxációs gyakorlatok során az orrán lélegezzen és a száján fújja ki a levegőt. Koordinálja a mozgását és a légzését. Ha túl gyorsan veszi a levegőt, hagyja abba a tornázást.

Ugyanazokat az izmokat ne terhelje minden nap. Ugyanazon részek bemelegítése között hagyjon ki két napot.

Fokozatosan tornázzon, ne terhelje testét. Ne feledje, az edzések mindig individuálisak. A kezdeti izomfájdalom, izomhúzódás természetes. Idővel elmúlik.

Minden edzés után végezzen levezető gyakorlatokat (cca 5 perc) – minimalizálódik az izomhúzódás és javítja a rugalmasságot.

Közvetlen evés előtt 30 perccel, evés után 1 órával ne tornázzon, így nem terheli meg az emésztőrendszert. Edzés során ne fogyasszon túlzott folyadékmennyiséget, mert megterheli a szívet és a vesét.

Minden edzés előtt nyújtsa meg izmait, függetlenül attól, mennyi távolságot szeretne megtenni. 5 – 10 percig melegítsen be, majd végezzen nyújtó gyakorlatokat (a kép alapján). A gyakorlatokat lábanként 5x végezze cca 10 másodpercig, vagy tovább.

	<p>Előre hajlás Enyhén hajlítsa be a térdét és lassan hajoljon előre. Így ellazítja a hátát és a vállát. Próbálja megérinteni a lábujjait. 10 – 15 másodpercig tartsa, majd lazítson. 3x ismételje.</p>
	<p>Hátsó combizom nyújtása Üljön le egyenes talajra. Az egyik lábát nyújtsa előre, a másikat hajlítsa be és húzza a test felé. Próbálja megfogni a lábujjait. 10 – 15 másodpercig tartsa. 3x ismételje, majd ugyanezt ismételje a másik lábával is.</p>
	<p>Achilles izom nyújtása Támaszkodjon a falnak. Az egyik lábát nyújtsa hátra és sarkát nyomja a földhöz. 10 – 15 másodpercig tartsa. 3x ismételje, majd ugyanezt ismételje a másik lábával is.</p>
	<p>Négyfejű izom nyújtása Bal kezével támaszkodjon meg. Hajlítsa be a jobb térdét és a jobb kezével fogja meg a jobb lábának bokáját és húzza hátra a fenekéhez. 10 – 15 másodpercig tartsa, majd lazítson. 3x ismételje, majd ugyanezt ismételje a másik lábával is.</p>
	<p>Belső combizom nyújtása Üljön le. Térdét hajlítsa be, húzza fel úgy, hogy a talpait érintse össze, a térdek pedig kifelé nézzenek. Kezével tartsa meg a talpait, könyökével nyomja lefelé a térdeit. Tartsa 10 – 15 másodpercig. 3 x ismételje.</p>

HELYES TESTTARTÁS

A kerékpározás során kapaszkodhat a markolatban, vagy támaszkodhat a kormányon. Tekerés közben rögzítse a lábát a pedálhoz. Térdét enyhén hajlítsa be. A fejét és hátgerincét tartsa egyenesen, így minimalizálja a nyak izmainak és a felső hátizmok fájdalmát. Folyamatosan és ritmusosan tekerjen.

KIJELZŐ

KIJELZŐ FUNKCIÓK

MUTATÓ	LEÍRÁS
TIME (IDŐ)	0:00 ~ 99:59 értéktartomány között mutatja az időt.
SPEED (SEBESSÉG)	0.0 ~ 99.9 értéktartomány között mutatja a sebességet.
DISTANCE (TÁVOLSÁG)	0.0 ~ 99.9 értéktartomány között mutatja a megtett távolságot.
CALORIES (ELÉGETETT KALÓRIA)	0 ~ 999 értéktartomány között mutatja az elégetett kalóriák számát .
PULSE (PULZUSÉRTÉK)	Mutatja a pulzusértéket. Ha meghaladja az előre beállított limitet, hangjelzés kíséretében jelez.
RPM (FORDULAT/PERC)	0 ~ 999 értéktartomány között mutatja a percenkénti fordulatszámot.
WATTS (TELJESÍTMÉNY)	0 ~ 350 értéktartomány között mutatja a teljesítményt (WATTban).
MANUAL (MANUÁLIS BEÁLLÍTÁS)	Manuális beállítás.
PROGRAM (PROGRAM)	Programok (12 választható program).
USER (FELHASZNÁLÓI BEÁLLÍTÁSOK)	Felhasználói menu – a felhasználó kiválaszthatja a nehézségi szintet.
H.R.C. (PULZUSÉRTÉK BEÁLLÍTÁS)	Cél pulzusérték
WATT	Teljesítmény irányítás WATT-ban.

NYOMÓGOMB FUNKCIÓK

NYOMÓGOMB	LEÍRÁS
RESET	2 másodercig nyomja a gombot, így a számítógép a felhasználói beállításokhoz lép. Ha a beállításoknál van, a gomb megnyomásával a fő menübe lép.
BODY FAT (TESTSÍR)	Testsír mérés (B.M.I.).
UP	A gomb megnyomásával kiválaszthatja a funkciót és növelheti az értéket.
RECOVERY	Pulzusérték tesztelése
DOWN	A gomb megnyomásával kiválaszthatja a funkciót és csökkentheti az értéket.
MODE	Megerősíti a választott funkciót.

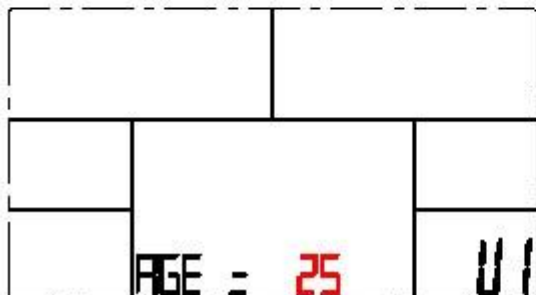
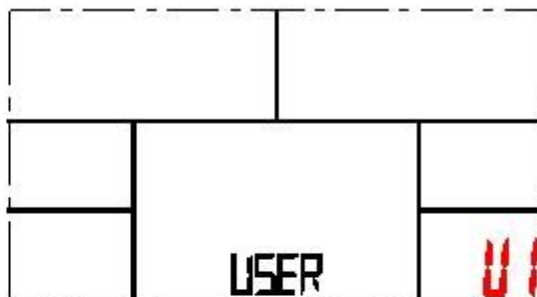
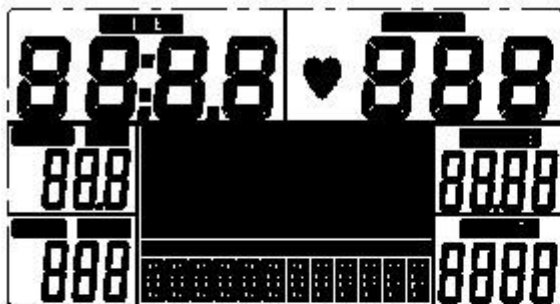
START/STOP	Elindítja és megállítja a gépet.
------------	----------------------------------

MŰVELETEK

Indítás

Csatlakoztassa a gépet.

A sebességmérő és a számítógép 2 másodpercen belül aktiválódik. Megjelenik a kerék átmérője. Lépjen a felhasználói beállításokhoz és adja meg az U1 – U4 csoportot, életkort, nemet, testmagasságot és testsúlyt. Ha a gép 4 percig nem érzékeli a pedálműködést vagy a pulzust, automatikusan energiatakarékos módba lép. Ismételt újraindításhoz bármelyik gombot nyomja meg.



MANUÁLIS BEÁLLÍTÁS

A fő képernyőn nyomja meg a START/STOP gombot a manuális beállításhoz való lépéshez.

1. A sport program választásához nyomja meg az UP vagy DOWN gombot. Válassza ki a MANUAL gombot és nyomja meg a MODE gombot a megerősítés érdekében.
2. A gombok megnyomásával válassza ki az alábbi értékeket: TIME (IDŐ), DISTANCE (TÁVOLSÁG), CALORIES (elégetett kalóriák), PULSE (PULZUS). A MODE gomb megnyomásával erősítse meg a választást.
3. A START/STOP gomb megnyomásával indul
4. Az edzés alatt az UP vagy DOWN gombok megnyomásával csökkentheti vagy növelheti az értékeket (1 – 32)..
5. A START/STOP gombok megnyomásával megállítja a gépet. A RESET gomb megnyomásával a fő menübe lép vissza.



EDZÉSI MÓD

1. Az edzési program kiválasztásához nyomja meg az UP vagy a DOWN gombot. Válassza ki a programot és nyomja meg a MODE gombot. Válasszon a P01 - P12 beállítás közül és erősítse meg a MODE gomb megnyomásával.
2. Az idő beállításához nyomja meg az UP vagy a DOWN gombot.
3. A START/STOP gomb megnyomásával indul.
4. Az edzés alatt az UP vagy a DOWN megnyomásával állíthatja a nehézségi fokot (1-32).
5. A START/STOP gomb megnyomásával megállítja a gépet. A RESET gomb megnyomásával a fő menübe lép vissza.



FELHASZNÁLÓI EDZÉSPROGRAM

1. Az edzési program kiválasztásához nyomja meg az UP vagy a DOWN gombot. Válassza ki a USER PROGRAM-ot és nyomja meg a MODE gombot.
2. Az UP és DOWN gombok megnyomásával tudja állítani a nehézségi fokot. A MODE gomb megnyomásával a következő beállításhoz lép (összesen 20-at kell beállítani).
3. 2 másodpercig nyomja a MODE gombot a beállítások befejezése vagy elhagyása érdekében.
4. Az idő beállításához nyomja meg az UP vagy a DOWN gombot.
5. A START/STOP megnyomásával elindul.
6. A START/STOP gomb megnyomásával megállítja a gépet. A RESET gomb megnyomásával a fő menübe lép vissza.
7. Az UP és DOWN gombok megnyomásával állíthatja a nehézségi szintet (1-32).

PULZUS ELLENŐRZÉS

1. Az edzési program kiválasztásához nyomja meg az UP vagy a DOWN gombot. Válassza ki a H.R.C. programot és nyomja meg a MODE gombot.
2. A H.R.C. beállításakor nyomja meg az UP vagy a DOWN gombot - H.R.C. - 55%, 75%, 90% vagy H.R.C. Alapértelmezett érték 100.

3. Az idő beállításához nyomja meg az UP vagy a DOWN gombot.
4. A START/STOP gomb megnyomásával elindíthatja vagy megállíthatja. A RESET gomb megnyomásával a fő menübe lép.
5. Ha az edzés során a gép nem érzékeli a pulzust, a sebességmérő megáll és figyelmeztető hangot ad ki.



TELJESÍTMÉNY ELLENŐRZÉS

1. A program kiválasztásához nyomja meg az UP vagy a DOWN gombot. Válassza ki a WATT funkciót és nyomja meg a MODE gombot.
2. A célérték (WATT) kiválasztásához nyomja meg az UP vagy a DOWN gombot. Az alapértelmezett érték 120. A MODE gomb megnyomásával erősítse meg a választást.
3. Az idő beállításához nyomja meg az UP vagy a DOWN gombot.
4. A START/STOP gomb megnyomásával elindítja vagy megállítja. A RESET gomb megnyomásával a fő menübe lép vissza. .
5. Az UP vagy a DOWN gombok megnyomásával az edzés alatt módosíthatja a WATT értékeket.

FITNESZ PULZUSSZÁM MÉRÉS

1. A teszt indítása érdekében kis idővel az edzés elkezdése után nyomja meg a RECOVERY gombot.
2. Az időn kívül minden kejelző funkció megáll. 1 perctől számol visszafelé.
3. A kijelző mutatja a pulzust: F1, F2 ... F6. F1 a legjobb, F6 a legrosszabb teljesítmény. A RECOVERY gomb megnyomásával a fő menübe lép.
4. Ha a teszt közben megnyomja a RECOVERY gombot, a kijelző az előző lépéshez lép vissza .

1.0	Legjobb
1.0<F<2.0	Jobb
2.0<F<2.9	Jó
3.0<F<3.9	Normál
4.0<F<5.9	Rossz
6.0	Legrosszabb

TESTZSÍR

1. A testzsír méréshez nyomja meg a BODY FAT gombot, akkor is, ha épp nem hajtja a gépet. Erősen markolja meg a markolatot.
2. A kijelző "-----" mutat. 8 másodperc elteltével mutatja a testzsír (B.M.I.) értéket – szimbólumok segítségével.
3. Az alábbi szituációban más szimbólumok is megjelenhetnek:

“E-1” – Akkor jelenik meg, ha a felhasználó hüvelykujja nem megfelelő pozícióban van a markolaton.

“E-4” – Akkor jelenik meg, ha a testzsír érték meghaladja a kapacitást.

A teszt befejezése után nyomja meg a BODY FAT gombot. Az előző beállításhoz lép vissza.

B.M.I. :

B.M.I.	Low (Alacsony)	Low/Mid (Alacsony/Közepes)	Mid (Közepes)	Mid/High (Közepes/Magas)
Tartomány	<20	20 - 24	24.1 – 26.5	>26.5

TESTZSÍR:

Szimbólum	-	+	▲	◆
Százalékos érték	Low (Alacsony)	Low/Mid (Alacsony/Közepes)	Mid (Közepes)	Mid/High (Közepes/Magas)
Férfi	<13%	13% - 25.9%	26% - 30%	>30%
Nő	<23%	23% - 35.9%	36% - 40%	>40%

- A szobakerékpár működéséhez szükséges transzformátor: 9V, 500 mA vagy 9V 1000 mA.
- A sebességmérő energiatakarékos üzemmódba lép 4 perccel a tevékenység befejezése után. Minden beállítást megőrzi a következő használatig.
- Ha a gép nem jól működik, rosszul szemléltet, húzza ki a transzformátort, majd csatlakoztassa újra.

