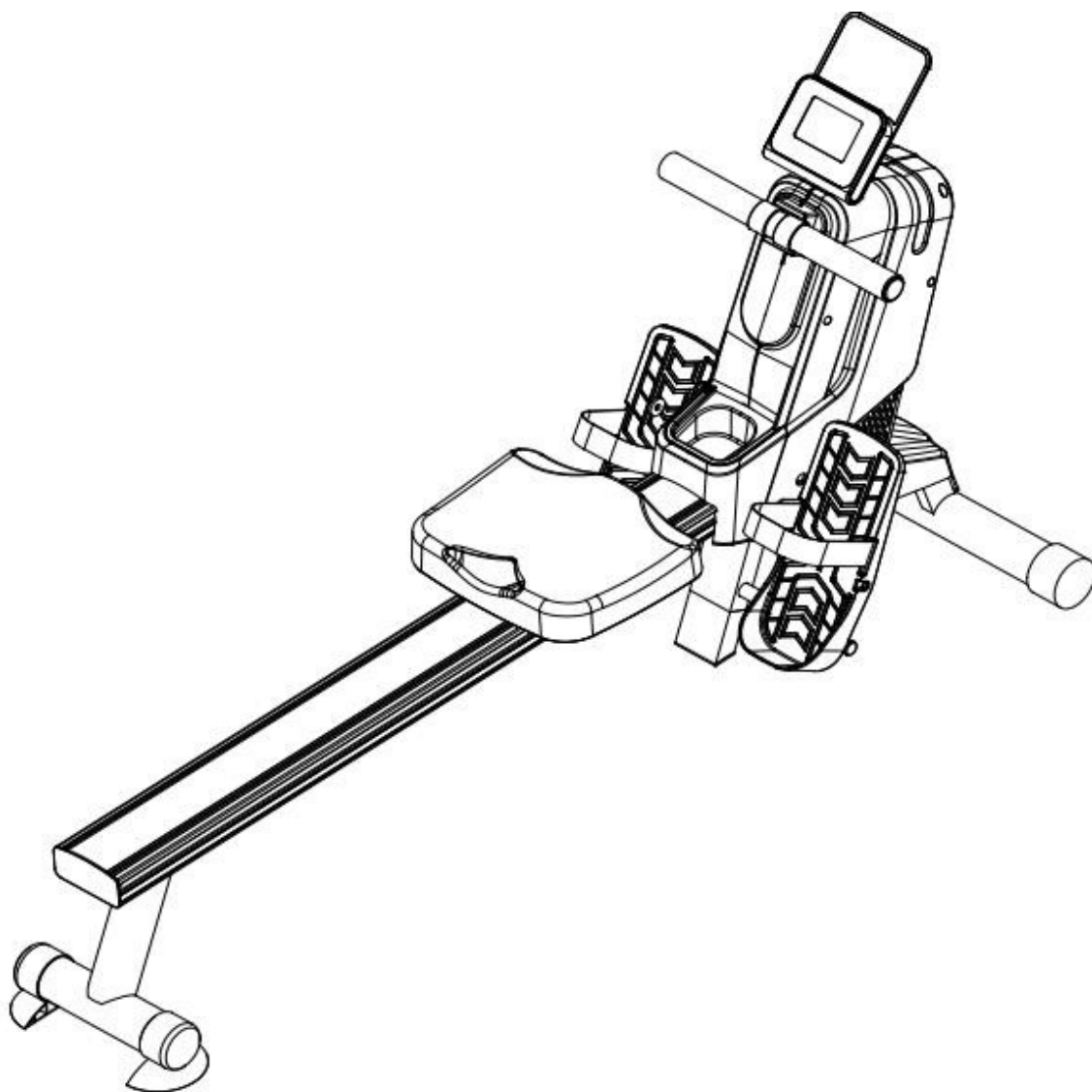




**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU**  
**IN 16635-2 Evezőgép inSPORTline Yukona**



A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy termékein előzetes értesítés nélkül bármilyen változtatást és fejlesztést végezzen. Látogasson el weboldalunkra, a [www.insportline.eu-ra](http://www.insportline.eu-ra), ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

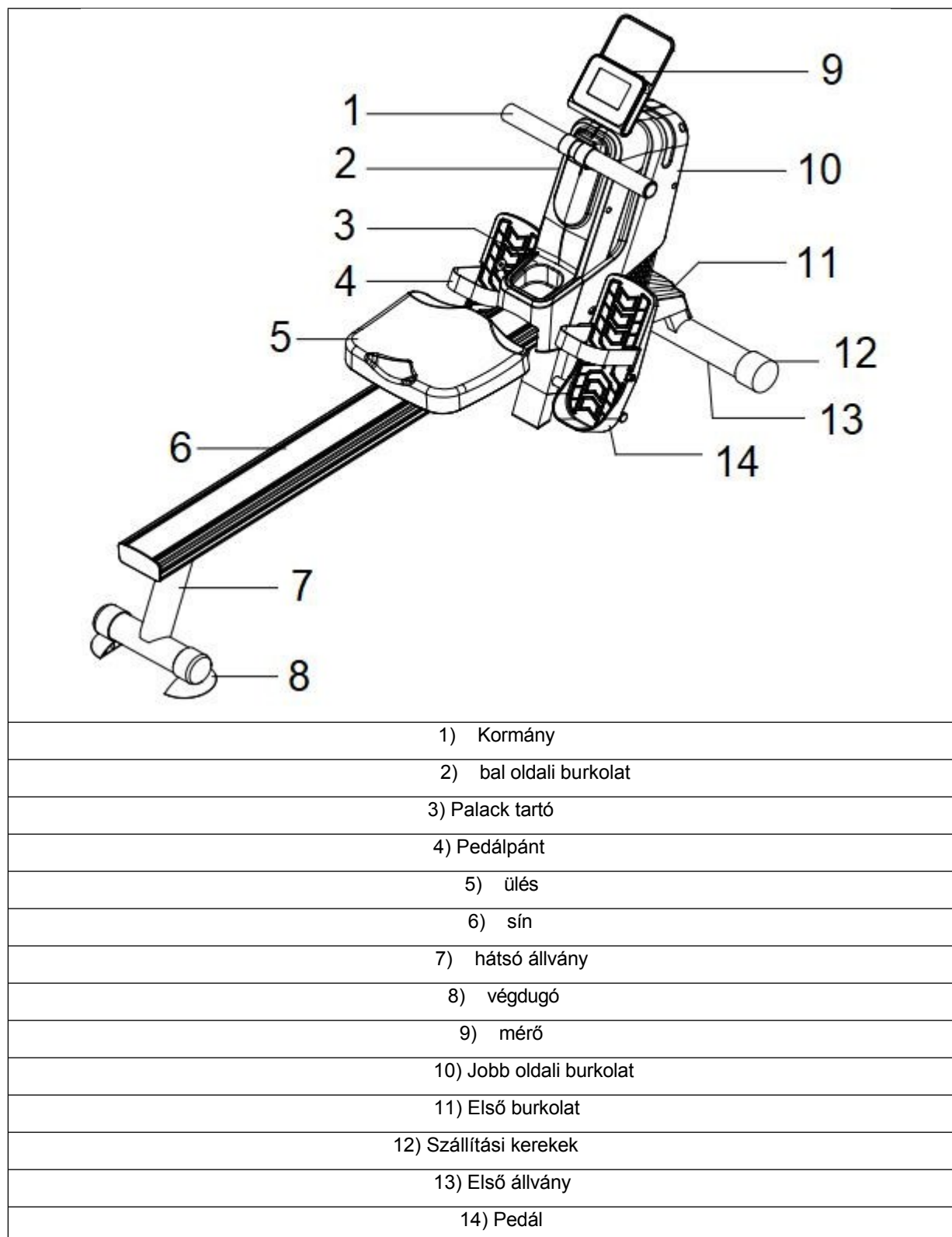
# TARTALOM

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK.....       | 3  |
| A TERMÉK LEÍRÁSA .....               | 4  |
| ALKATRÉSZEK AZ ÖSSZESZERELÉSHEZ..... | 5  |
| ÖSSZESZERELÉSI LÉPÉSEK.....          | 6  |
| TÁROLÁS.....                         | 9  |
| SZÁLLÍTÁSI ÚTMUTATÓ.....             | 10 |
| SZERKEZETI RAJZ .....                | 11 |
| ALKATRÉSZEK LISTÁJA.....             | 12 |
| SZÁMÍTÓGÉP.....                      | 15 |
| PROGRAMOK .....                      | 16 |
| MELLKASI ÖV HASZNÁLATA.....          | 19 |
| HOGYAN EDZÜNK HELYESEN .....         | 19 |
| KARBANTARTÁS.....                    | 20 |
| KÖRNYEZETVÉDELEM .....               | 20 |

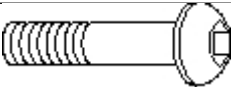
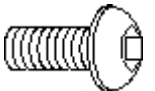
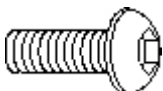
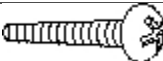
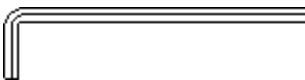
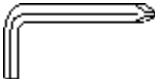
## BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK

- Az első használat előtt figyelmesen olvassa el ezt a kézikönyvet, és őrizze meg későbbi felhasználás céljából.
- Tartsa be az összes figyelmeztetést és óvintézkedést, beleértve az összeszerelési lépéseket. ~~Kizárólag~~ a rendeltetésszerűen használja.
- A biztonság érdekében csak a kézikönyvben leírtak szerint szerelje össze és használja. Tájékoztassa az összes többi felhasználót a biztonságos használatról.
- Tartsa távol gyermekektől és háziállatoktól. Ne hagyja gyermekeket felügyelet nélkül a készülék közelében. Csak felnőtt szerelheti össze és használhatja.
- Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt kérje ki orvosa tanácsát. Ez különösen fontos, ~~ha~~ bármilyen egészségügyi problémája van, vagy olyan gyógyszert szed, amely befolyásolhatja a pulzusát, vérnyomását vagy koleszterinszintjét.
- Figyeljen a test jelzéseire. Ha bármilyen problémát érez (fájdalom, szorító érzés a mellkasban, szabálytalan szívverés, légszomj, szédülés vagy hányinger), azonnal hagyja abba a gyakorlatot. A nem megfelelő edzés súlyos egészségügyi problémákhoz vagy sérülésekhez vezethet.
- Csak sík, száraz és tiszta felületre helyezze, és a nagyobb biztonság érdekében tartson legalább 0,6 m-es biztonsági távolságot más tárgytól. Használjon védőburkolatot a szőnyeg vagy a padló védelme érdekében.
- Viseljen megfelelő sportruházatot és sportcipőt. Kerülje a túl laza ruházatot.
- Ne használja kültéren.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a készülék nem sérült-e vagy kopott-e. Rendszeresen ellenőrizze az összes csavart és anyát. Ezeknek jól meg kell lenniük húzva. Szükség esetén húzza meg őket újra. Biztonsága érdekében soha ne használjon sérült vagy kopott készüléket.
- Ha éles szélek jelennek meg, hagyja abba a használatát.
- Ha szokatlan zajokat hall a készülékből, hagyja abba a használatát.
- Az állítható részek nem nyúlhatnak ki és nem akadályozhatják a felhasználó mozgását. Egyszerre csak egy személy használhatja.
- A készülék nem terápiás célra készült.
- Emeléskor vagy szállításkor ügyeljen arra, hogy ne sérüljön meg a háta. Csak megfelelő emelési technikákat alkalmazzon, vagy kérjen segítséget más személytől.
- Ne végezzen nem megfelelő módosításokat a terméken. Szükség esetén vegye fel a kapcsolatot a hivatalos szervizzel.
- **Súlykorlát:** 110 kg
- **Kategória:** HC (az EN957 szabvány szerint) otthoni használatra alkalmas
- **FIGYELEM!** A pulzusszám-figyelés nem feltétlenül teljesen pontos. Az edzés során túlsúlyos túlerhelés súlyos sérülésekhez vagy akár halálhoz is vezethet. Ha ájulásérzetet érez, azonnal ~~hagyja~~ hagyja abba a gyakorlatot.

## TERMÉKLEÍRÁS



## ÖSSZESZERELÉSI ALKATRÉSZEK

| Sz | Kép                                                                                 | Leírás                          | Mennyiség |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------|
| 84 |    | Gombfejű csavar M8x40 mm        | 2         |
| 60 |    | Gombfejű csavar M8x15 mm        | 6         |
| 85 |    | Gombfejű csavar M8x20 mm        | 2         |
| 62 |    | Lapos alátét M8                 | 8         |
| 83 |    | Nagy alátét M8                  | 2         |
| 64 |    | Lapos alátét M6                 | 5         |
| 61 |   | Rögzítő alátét M8               | 4         |
| 81 |  | Keresztcsavar ST4.2x45          | 1         |
| 63 |  | Kereszt lapos fejű csavar M6x15 | 5         |
| 59 |  | 5 mm-es imbuszkulcs             | 1         |
| 69 |  | Csavarhúzó és villáskulcs       | 1         |
| 57 |  | M5x20-as csavar                 | 4         |

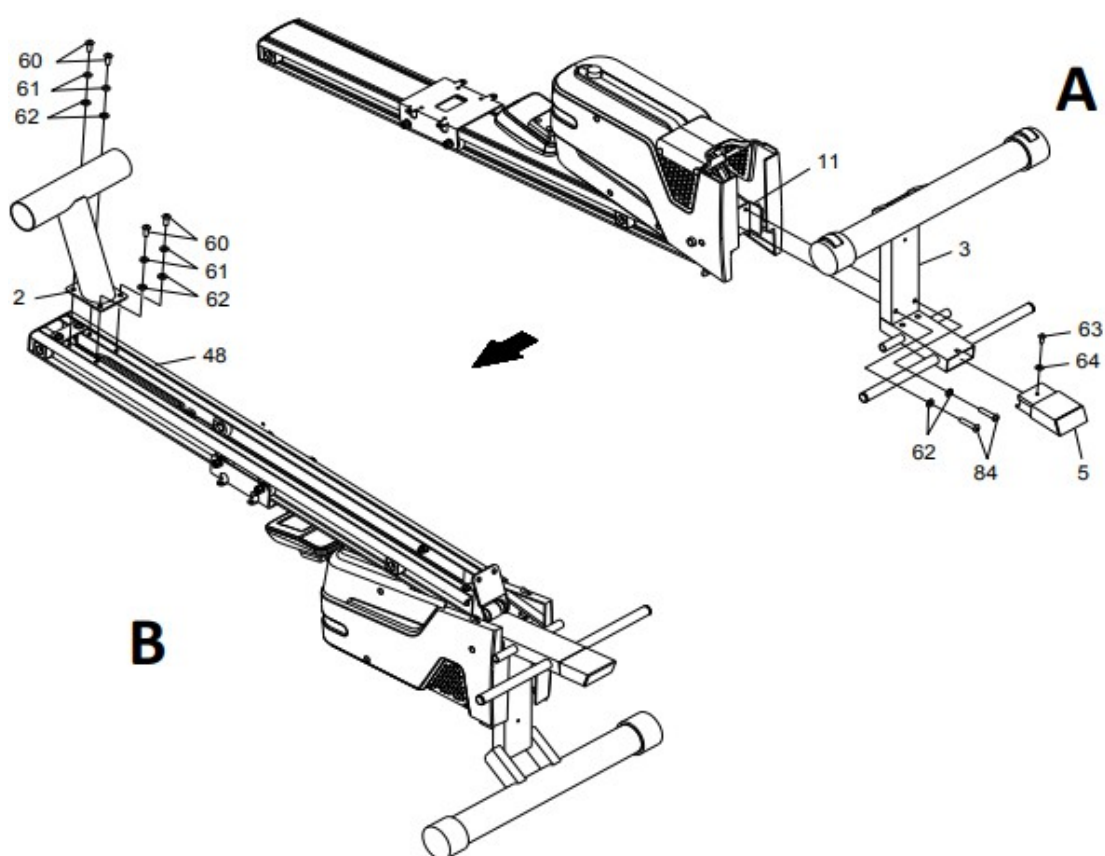
## ÖSSZESZERELÉSI LÉPÉSEK

1.

- Helyezze el az evezőgépet az A képen látható módon.
- Helyezze be a hátsó támaszt (5) az alapkeretbe (3), és rögzítse M6x15 mm-es gombfejű csavarokkal (63) és M6 alátétekkel (64).
- Rögzítse az alapkeretet (3) a csatlakozó konzolhoz (11) M8x40 mm-es gombfejű csavarokkal (84) és M8 (62) alátétekkel.

### 2. LÉPÉS

- Kövesse a B ábrát. Fordítsa meg az evezőgépet. Rögzítse a hátsó állványt (2) a sínhez (48) M8x15 mm-es gombfejű csavarokkal (60), M8-as rögzítő alátétekkel (61) és M8-as alátétekkel (62).

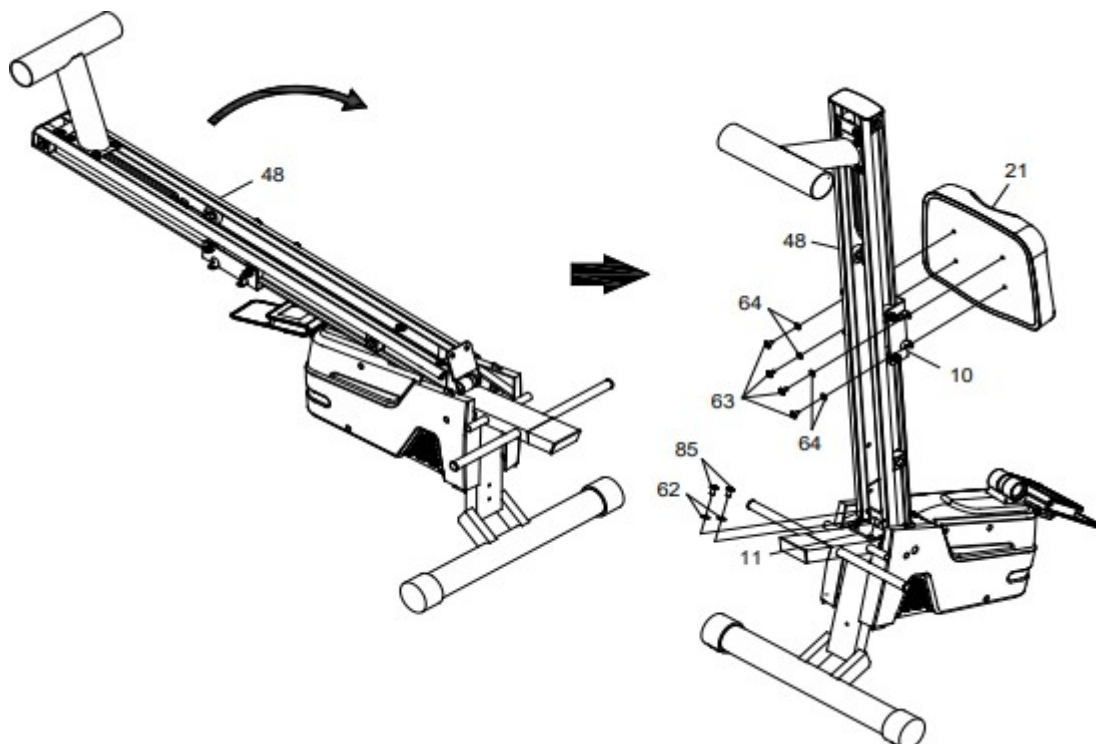


### 3. LÉPÉS

- Hajtsa ki a sít (48), majd rögzítse a csatlakozó konzolt (11) az alapkerethez (3) M8x20 mm-es gombfejű csavarokkal (85) és M8-as alátétekkel (62).

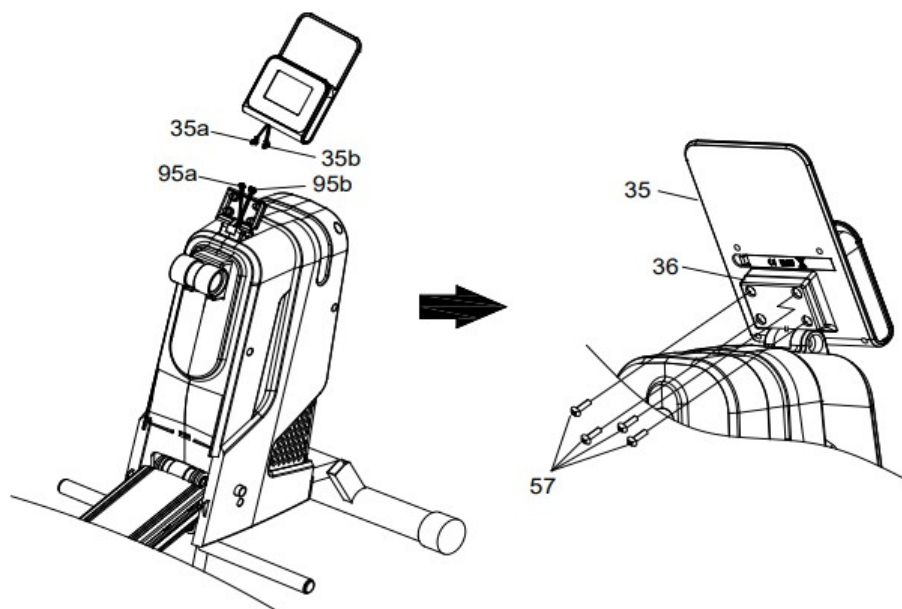
#### 4. LÉPÉS

- Rögzítse az ülést (21) az ülészállítóra (10) M6x15 mm-es gömbfejű csavarokkal (63) és M6-os alátétekkel (64).



#### 5.

Csatlakoztassa a számítógép érzékelő kábelét (35a/35b) a fedélből (95a/95b) kivezetett kábelekhez, majd csavarozza a konzolt (35) az M5x20 (57) csavarokkal a hátsó számítógép fedélhez (36).



#### 6.

- Helyezze be a kormányt (15) a kormányhüvelyen (103) keresztül. Csúsztassa a habszivacs markolatot (22) a kormány (15) kiálló végére.

**MEGJEGYZÉS:** Kenje meg a kormányt (15) kis mennyiségű folyékony szappannal vagy vízzel, hogy a habszivacs markolat (22) könnyebben felszerelhető legyen.

## 7. LÉPÉS

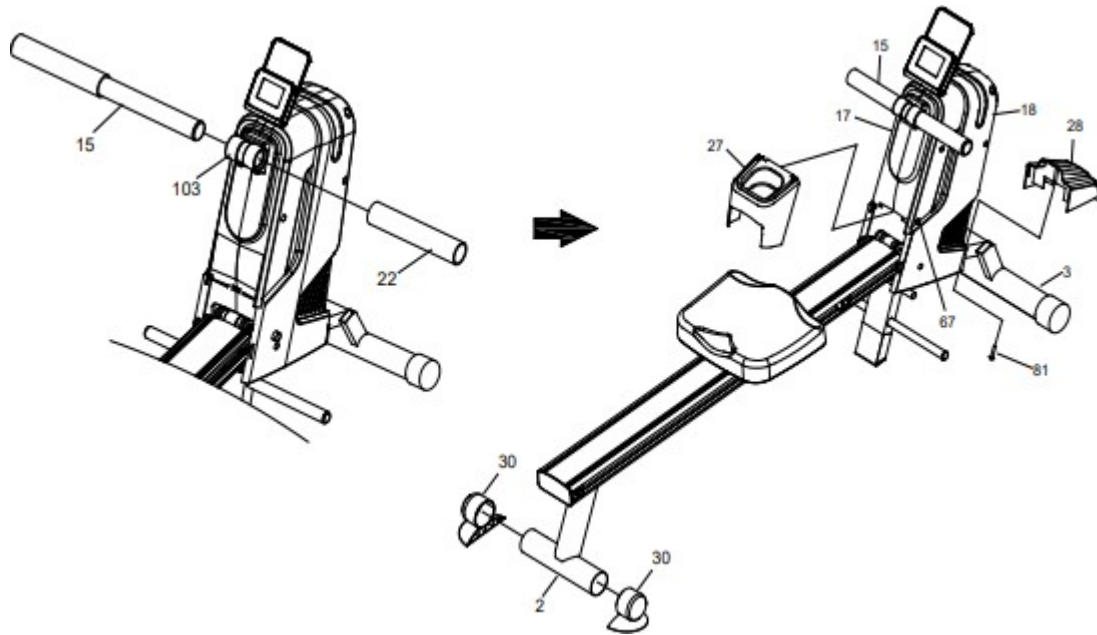
- Helyezze a végdugót (30) a hátsó állványba (2).

8.

- Rögzítse az elülső fedelet (28) az alapkeretre (3) az ST4.2x45 (81) kerek fejű csavarral.

## 9. LÉPÉS

- Szerelje be a palacktartót (27). Ehhez lazítsa meg az M4,2x16 mm-es csavart (67) a jobb oldali fedélen (18). Tolja be a palacktartót (27) a bal és jobb oldali fedél (17 és 18) közötti részbe, majd húzza meg újra az M4,2x16 mm-es csavart (67).

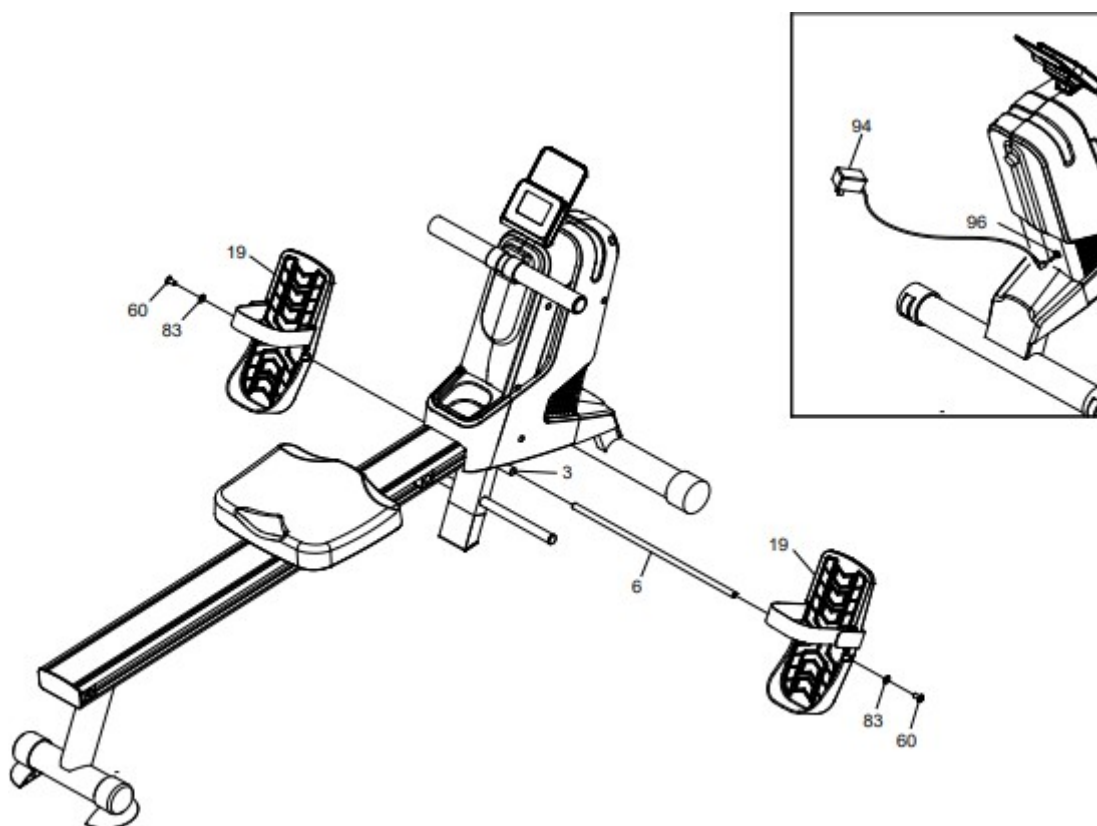


10.

- Helyezze be a pedáltengelyt (6) az alapkereten (3) található csőbe. Csúsztassa a pedálfedelet (19) mindkét végére. Rögzítse a pedálfedelet (19) M8x15 mm-es gombfejű csavarokkal (60) és nagy alátétekkel (83) a pedáltengely (6) mindkét végén. Két ímbuszkulccsal kell egyszerre meghúzni az M8x15 mm-es gombfejű csavarokat (60) a pedáltengely (6) mindkét végén.

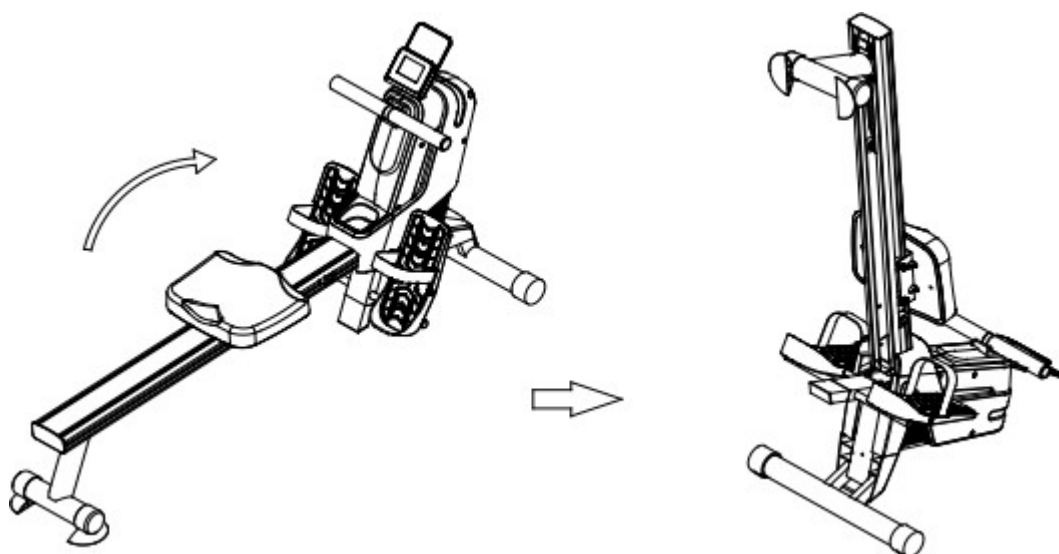
## 11. LÉPÉS

- Helyezze be az adaptert (94) a DC tápkábel (96) lyukába.



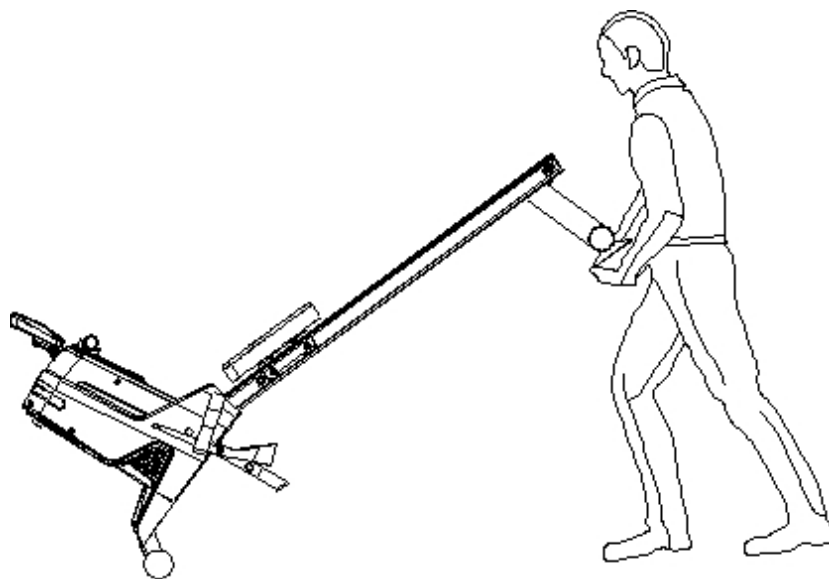
## TÁROLÁS

- Csak tiszta és száraz helyen tárolja.
- A készüléket az alapkeret (3) elülső stabilizátorán található mozgatható kerekkel mozgathatja. A mozgathatóhoz emelje fel a hátsó állványt (2). Soha ne használja az ülést (21) a készülék tolásához vagy húzásához. Az ülés elmozdulhat, és az ülészállító (10) megsérülhet vagy összetörhet az ujjait.
- Az alábbi képeken látható, hogyan kell a gépet tárolás előtt felállítani.

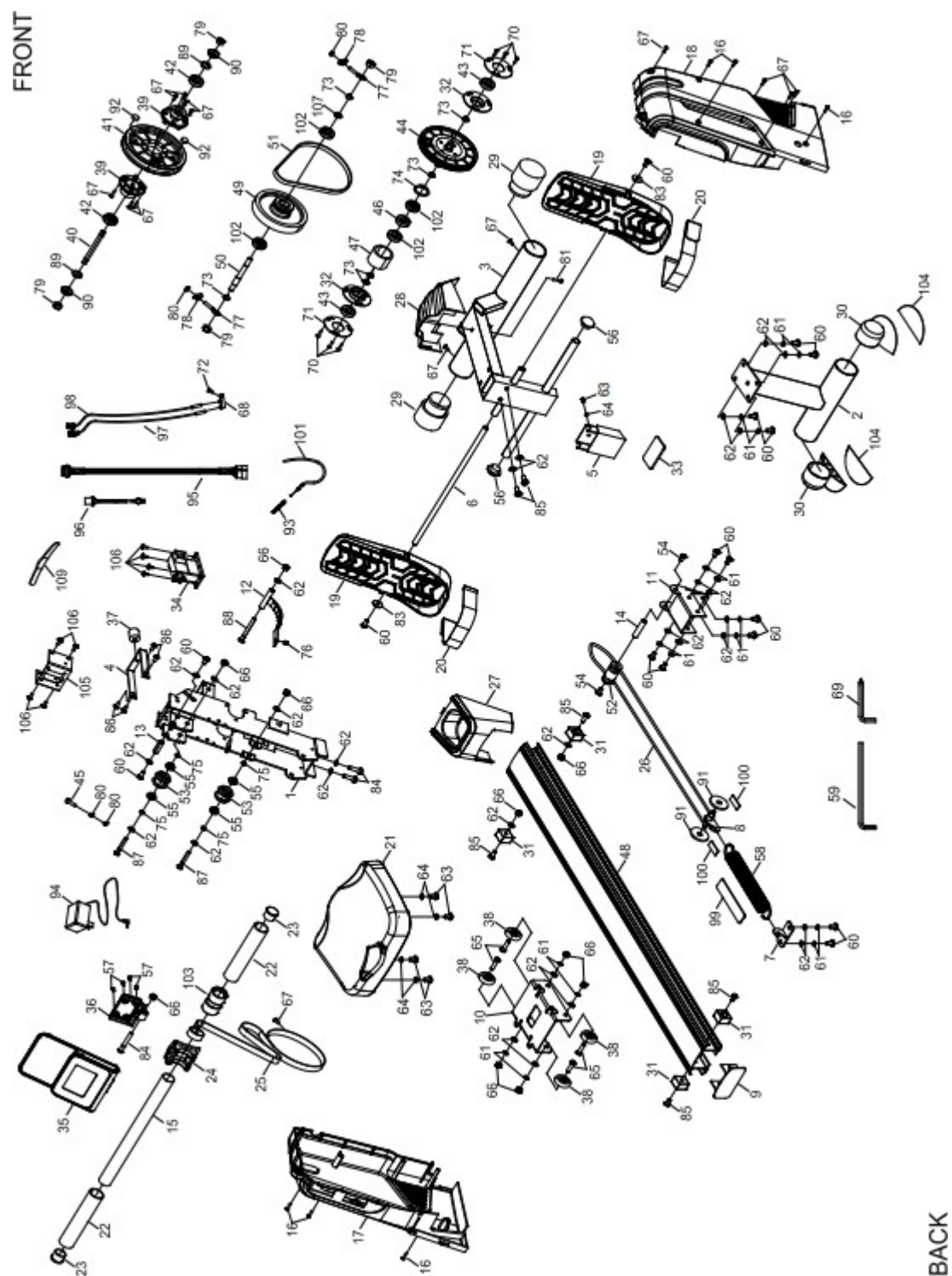


## ELMOZDÍTÁS

- Emelje fel a hátsó stabilizátort, és tolja meg az evezőgépet, hogy elmozdítsa.



# SZERKEZETI RAJZ



## ALKATRÉSZ LISTA

| Sz | megnevezés                      | Mennyiség |
|----|---------------------------------|-----------|
| 1  | Fő váz                          | 1         |
| 2  | Hátsó állvány                   | 1         |
| 3  | Alapkeret                       | 1         |
| 4  | Lábkonzol                       | 1         |
| 5  | Hátsó támasz                    | 1         |
| 6  | Pedáltengely                    | 1         |
| 7  | Hátsó rugós kampó               | 1         |
| 8  | Rugós kampó                     | 1         |
| 9  | Sínfedél                        | 1         |
| 10 | Ülés kocsi                      | 1         |
| 11 | Csatlakozó konzol               | 1         |
| 12 | Mágneses konzol                 | 1         |
| 13 | Távtartó (ø12,8 x 38,5 mm)      | 1         |
| 14 | Hajtótengely (ø12,8 x 58,5 mm)  | 1         |
| 15 | Kormány                         | 1         |
| 16 | Kerek fejű önfűrő (ST4,2x20 mm) | 6         |
| 17 | Bal oldali fedél                | 1         |
| 18 | Jobb oldali borító              | 1         |
| 19 | Pedálfedél                      | 2         |
| 20 | Pedálszij                       | 2         |
| 21 | Ülés                            | 1         |
| 22 | Habszivacs markolat             | 2         |
| 23 | Kerek dugó (ø32 mm)             | 2         |
| 24 | Kormánytartó                    | 1         |
| 25 | Pánt (13x1,5x1950 mm)           | 1         |
| 26 | Visszatérő pánt (9x2x1700 mm)   | 1         |
| 27 | Palack tartó                    | 1         |
| 28 | Első fedél                      | 1         |
| 29 | Szállítási kerék                | 2         |
| 30 | Végdugó                         | 2         |
| 31 | Ülésütköző                      | 4         |
| 32 | Csapágyház                      | 2         |
| 33 | Gumi talpbetét                  | 1         |
| 34 | Motor                           | 1         |
| 35 | Mérő                            | 1         |

|    |                                                                       |    |
|----|-----------------------------------------------------------------------|----|
| 36 | Mérőlap                                                               | 1  |
| 37 | Lábállvány                                                            | 1  |
| 38 | PU görgő                                                              | 4  |
| 39 | Visszatérő csapágyház                                                 | 2  |
| 40 | Pántos tárcsahajtó tengely $\varnothing 10 \times 100$                | 1  |
| 41 | Szíjcsiga                                                             | 1  |
| 42 | Csapágy (6000RS)                                                      | 2  |
| 43 | Csapágy (6003zz)                                                      | 2  |
| 44 | Csiga $\varnothing 155 \times J3$                                     | 1  |
| 45 | Kerek fejű csavar (M6x25 mm)                                          | 1  |
| 46 | Egyirányú csapágy (16003)                                             | 1  |
| 47 | Görgő                                                                 | 1  |
| 48 | Sín                                                                   | 1  |
| 49 | Mágneses lendkerék                                                    | 1  |
| 50 | Lendkerék tengely                                                     | 1  |
| 51 | V-bordás szíj (220 PJ3)                                               | 1  |
| 52 | Tárcsás görgő                                                         | 1  |
| 53 | Tárcsás kerék                                                         | 2  |
| 54 | Gombfejű csavar M8x20                                                 | 2  |
| 55 | Csapágy (608zz)                                                       | 4  |
| 56 | Kerek dugó ( $\varnothing 19$ mm)                                     | 2  |
| 57 | Kerek fejű csavar M5x20                                               | 4  |
| 58 | Visszatérő rugó                                                       | 1  |
| 59 | Imbuszkulcs (5 mm)                                                    | 1  |
| 60 | Gombfejű csavar M8x15                                                 | 16 |
| 61 | Biztosító alátét (M8)                                                 | 16 |
| 62 | Alátét (M8)                                                           | 29 |
| 63 | Kerek fejű csavar M6x15                                               | 5  |
| 64 | Lapos alátét M6                                                       | 5  |
| 65 | Hatszögfejű csavar M8x32                                              | 4  |
| 66 | Nylon anya M8                                                         | 10 |
| 67 | Csavarfejű csavar ST4.2x16                                            | 14 |
| 68 | Érzékelőkapocs                                                        | 1  |
| 69 | Imbuszkulcs (5 mm) csavarhúzóval                                      | 1  |
| 70 | Kerek fejű csavar M6x12                                               | 6  |
| 71 | Csapágyház fedél $\varnothing 75 \times \varnothing 31,5 \times 2,0T$ | 2  |
| 72 | Kerek alátétfej M4x10                                                 | 1  |
| 73 | C gyűrű M17                                                           | 6  |

|     |                            |   |
|-----|----------------------------|---|
| 74  | Belső C gyűrű M35          | 1 |
| 75  | Távtartó                   | 4 |
| 76  | Rögzítő dugó               | 1 |
| 77  | Szemcsavar M6              | 2 |
| 78  | Feszítőkonzol              | 2 |
| 79  | M10 anya                   | 4 |
| 80  | M6 anya                    | 3 |
| 81  | Kerek fejű csavar ST4.2x45 | 1 |
| 82  | Keresztfejű csavar M5x12   | 4 |
| 83  | Nagy alátét M8             | 2 |
| 84  | Gombfejű csavar M8x40      | 3 |
| 85  | Gombfejű csavar M8x20      | 6 |
| 86  | Kerek fejű csavar M6x12    | 4 |
| 87  | Gombfejű csavar M8x60      | 2 |
| 88  | Gombfejű csavar M8x80      | 1 |
| 89  | Távtartó S10               | 2 |
| 90  | Vékony anya M10            | 2 |
| 91  | Vezetőkerék                | 2 |
| 92  | Mágneses érzékelő          | 2 |
| 93  | Rugó                       | 1 |
| 94  | Adapter                    | 1 |
| 95  | Kábel                      | 1 |
| 96  | DC tápkábel                | 1 |
| 97  | Női érzékelő vezeték       | 1 |
| 98  | Férfi érzékelő vezeték     | 1 |
| 99  | EVA párna 180x30x1,0T      | 1 |
| 100 | EVA párna 65x12x1,0T       | 2 |
| 101 | Feszítőkábel               | 1 |
| 102 | Csapágy (6003RS)           | 4 |
| 103 | Kormánycső hüvely          | 1 |
| 104 | Gumi párna                 | 2 |
| 105 | Feszítő konzol             | 1 |
| 106 | Keresztfejű csavar M5x8    | 4 |
| 107 | Alátét S17                 | 1 |
| 109 | Mellkasöv                  | 1 |

# SZÁMÍTÓGÉP

## KÉPERNYŐ

| FUNKCIÓ   | LEÍRÁS                                  | TARTOMÁNY                   |
|-----------|-----------------------------------------|-----------------------------|
| IDŐ       | Edzés idő                               | 0:00 – 99:59 perc:másodperc |
| IDŐ/500 m | 500 m megtételéhez szükséges idő        | 0:00 – 99:59 perc:másodperc |
| DIS       | Távolság                                | 0 – 99999 m                 |
| WATT      | Teljesítmény                            | 10 – 990                    |
| PULZUS    | Jelenlegi pulzusszám                    | 30 – 240                    |
| CAL       | Égett kalóriák                          | 0 – 9999 kcal               |
| SPM       | Csapás/perc                             | 0 – 999                     |
| COUNT     | Az edzés során végzett mozdulatok száma | 0 – 999                     |
| TOC       | A teljes csapásszám                     | 0 – 9999                    |

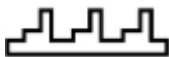
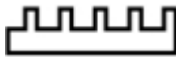
## FUNKCIÓ

|                  |                                                                                                    |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MANUÁLIS         | (P01) Kézi program ellenállás-beállítással                                                         |
| PROGRAM          | (P02 – P08) Programok automatikus ellenállás-beállítással                                          |
| WATT             | (P09) Program ellenállás-beállítással a teljesítmény szerint                                       |
| HRC              | (P10 – P13) Program ellenállás-beállítással a pulzusszám szerint (55%, 75%, 90%, egyéni beállítás) |
| FAT              | (P14) Testzsír, BMI és anyagcsere teszt                                                            |
| FELHASZNÁLÓ      | (U1, U2) Felhasználói programok                                                                    |
| APP              | KINOMAP alkalmazás                                                                                 |
| VÉGZETLEN PULZUS | Mellkasöv támogatás                                                                                |

## GOMBOK

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| S.T / STP             | A program elindítása / leállítása                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| RECOVERY<br>SET / RST | Ha a program nem fut: Nyomja meg a program kiválasztásához<br>Ha a program nem fut: Tartsa lenyomva 3 másodpercig az értékek visszaállításához (kivéve a TOC-ot)<br>Ha a program fut: Tartsa lenyomva 3 másodpercig a RECOVERY program elindításához (ha nincs mellkasi öve, a RECOVERY program nem indítható el) |
| ^ UP                  | Ha a program fut: Ellenállás növelése<br>Ha a program nem fut: Növelje a beállítási értéket                                                                                                                                                                                                                       |
| ^v LE                 | Ha a program fut: Ellenállás csökkentése<br>Ha a program nem fut: A beállítási érték csökkentése                                                                                                                                                                                                                  |

## ELLENÁLLÁS GRAFIKON

|     |                                                                                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P01 |                                                                                   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| P02 |  | 4  | 8  | 16 | 8  | 4  | 8  | 16 | 8  | 4  | 12 |
| P03 |  | 4  | 12 | 24 | 4  | 12 | 24 | 4  | 12 | 24 | 4  |
| P04 |  | 4  | 8  | 12 | 16 | 20 | 24 | 20 | 16 | 12 | 8  |
| P05 |  | 4  | 24 | 4  | 24 | 4  | 24 | 4  | 24 | 4  | 24 |
| P06 |  | 4  | 8  | 12 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 12 | 4  |
| P07 |  | 12 | 24 | 12 | 24 | 12 | 24 | 12 | 24 | 12 | 24 |
| P08 |  | 4  | 4  | 8  | 8  | 12 | 12 | 16 | 16 | 24 | 24 |

## KÉPERNYŐ

- 1. SZÁM:** Húzások száma
- 2. PROGRAM:** Programtípus
- 3. IDŐ:** Aktuális edzésidő
- 4. 12 -24:** Terhelés, jelenlegi (12), következő (24)

## PROGRAMOK

### MANUÁLIS (P01)

Nyomja meg az S.T / STP gombot az indításhoz, vagy nyomja meg a RECOVERY SET RST gombot a beállítások megadásához.

A RECOVERY SET RST gombbal válassza ki a funkciót, a kiválasztott érték villogni fog (idő, távolság, csapások, kalóriák).

Az UP és DOWN gombokkal állítsa be az értéket, nyomja meg a RECOVERY SET RST gombot a következő értékre lépéshez.

Az összes érték beállítása után a program automatikusan elindul, vagy a ST./STP gomb megnyomásával indíthatja el a programot.

A program futása közben az UP és DOWN gombokkal állíthatja be az ellenállást.

A program futása közben a RECOVERY SET RST gombbal válthat a kijelzett értékek között: COUNT – WATT – PULSE – CAL – SPM – SCAN.

Ha az idő, a távolság, a kalória és a csapások be vannak állítva, azok visszaszámlálásként jelennek meg. Amikor eléri a 0-t, hangjelzés hallatszik, és a program kikapcsol.

A program leállításához nyomja meg az ST / STP gombot.

### PROGRAM (P02 – P08)

Az UP és DOWN gombokkal válassza ki a P02 – P08 programok egyikét.

Nyomja meg az ST / STP gombot a program elindításához, majd nyomja meg a RECOVERY SET RST gombot a programbeállítások megadásához.

A RECOVERY SET RST gombbal válassza ki a funkciót, a kiválasztott érték villogni fog (idő, távolság, csapások, kalóriák).

Az UP és DOWN gombokkal állítsa be az értéket, nyomja meg a RECOVERY SET RST gombot a következő értékre lépéshez.

Az összes érték beállítása után a program automatikusan elindul, vagy megnyomhatja az ST./STP gombot a program elindításához.

A kiválasztott program automatikusan beállítja az ellenállás értékét.

A program elindulása után a RECOVERY SET RST gombbal válthat a kijelzett értékek között: COUNT – WATT – PULSE – CAL – SPM – SCAN.

Ha az idő, a távolság, a kalória és a húzódkódások be vannak állítva, azok visszaszámlálásként jelennek meg. Amikor eléri a 0-t, hangjelzés hallatszik, és a program kikapcsol.

A program leállításához nyomja meg az ST / STP gombot.

### **WATT (P09)**

Nyomja meg az ST / STP gombot a program elindításához, majd a RECOVERY SET RST gombot a programbeállítások megadásához.

A RECOVERY SET RST gombbal válassza ki a funkciót, a kiválasztott érték villogni fog (idő, távolság, húzások, kalóriák, watt).

Az UP és DOWN gombokkal állítsa be az értéket, nyomja meg a RECOVERY SET RST gombot a következő értékre lépéshez.

Az összes érték beállítása után a program automatikusan elindul, vagy a ST./STP gomb megnyomásával indíthatja el a programot.

A kiválasztott program automatikusan beállítja az ellenállás értékét a beállított WATT értéknek megfelelően. A program futása közben a WATT értéket az UP és DOWN gombokkal állíthatja be.

A program futása közben a RECOVERY SET RST gombbal válthat a kijelzett értékek között: COUNT – WATT – PULSE – CAL – SPM – SCAN.

Ha az idő, a távolság, a kalória és a húzódkódások be vannak állítva, azok visszaszámlálásként jelennek meg. Amikor eléri a 0-t, hangjelzés hallatszik, és a program kikapcsol.

A program leállításához nyomja meg az ST / STP gombot.

Megjegyzés: A WATT érték az RPM és a sebesség alapján állítható be, hogy állandó értéket tartson fenn.

### **HRC (P10 – P13)**

Az UP és DOWN gombokkal válassza ki az egyik programot: P10 (55%), P11 (75%), P12 (90%), P13 (saját).

A program elindításához nyomja meg az ST / STP gombot, a programbeállítások megadásához nyomja meg a RECOVERY SET RST gombot.

P10 – P12: A RECOVERY SET RST gombbal válassza ki a funkciót, a kiválasztott érték villogni fog (idő, távolság, csapások, kalóriák, életkor).

P13: A RECOVERY SET RST gombbal válassza ki a funkciót, a kiválasztott érték villogni fog (idő, távolság, csapások, kalóriák, cél pulzusszám – saját érték).

Az UP és DOWN gombokkal állítsa be az értéket, majd nyomja meg a RECOVERY SET RST gombot a következő értékre lépéshez.

Az összes érték beállítása után a program automatikusan elindul, vagy megnyomhatja az ST./STP gombot a futtatáshoz.

A kiválasztott program automatikusan beállítja az ellenállás értékét a pulzusszámnak megfelelően. Ha saját pulzusszámot állít be, az UP és DOWN gombokkal állíthatja be a célértéket.

A program futása közben a RECOVERY SET RST gombbal válthat a kijelzett értékek között: COUNT – WATT – PULSE – CAL – SPM – SCAN.

Ha az idő, a távolság, a kalória és a húzódkódások be vannak állítva, azok visszaszámlálásként jelennek meg. Amikor eléri a 0-t, hangjelzés hallatszik, és a program kikapcsol.

A program leállításához nyomja meg az ST / STP gombot.

Megjegyzés: A program csak akkor indítható el, ha a pulzusszámot érzékeli a készülék.

### TESTZSIROK (P14)

A RECOVERY SET RST gombbal válassza ki a funkciót, az adott érték villogni fog (nem M-férfi / F-nő, súly, magasság, életkor).

Az UP és DOWN gombokkal állítsa be az értéket, nyomja meg a RECOVERY SET RST gombot a következő értékre lépéshez.

Az összes érték beállítása után a program automatikusan elindul, vagy megnyomhatja az ST./STP gombot a futtatáshoz.

A mellkasövet a teszt során viselni kell. A teszt 10 másodpercig tart.

A teszt befejezése után nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a visszatéréshez.

### BMI

| Nem / életkor | Alultápláltság | Normális | Enyhe túlsúly | Túlsúly | Elhízott |
|---------------|----------------|----------|---------------|---------|----------|
| Férfi ≤ 30    | < 14           | ~ 14     | ~ 20,1        | 25,1    | > 35     |
| Férfi > 30    | < 17           | ~ 17     | ~ 23,1        | 28,1    | > 38     |
| Nő ≤ 30       | < 17           | ~ 17     | ~ 24,1        | 30,1    | > 40     |
| Nő > 30       | < 20           | ~ 20     | ~ 27,1        | 33,1    | > 43     |

### Zsír százalék

| Neme  | Alacsony | Normális    | Normál/Magas | Magas  |
|-------|----------|-------------|--------------|--------|
| Férfi | < 13     | 13% - 25,9  | 26% - 30%    | > 30 % |
| Nő    | < 23     | 23% - 35,9% | 36% - 40%    | > 40 % |

### BMR

Átlagos napi kalóriefogyasztás

Referenciaérték életkor szerint (22-40 év): 1300 ± 100

### FELHASZNÁLÓ (U1, U2)

Az UP és DOWN gombokkal válassza ki az U1, U2 programot.

A program elindításához nyomja meg az ST / STP gombot, a programbeállítások megadásához nyomja meg a RECOVERY SET RST gombot.

A RECOVERY SET RST gombbal válassza ki a funkciót, a kiválasztott érték villogni fog (idő, távolság, evezések, kalóriák, ellenállás 01 - ellenállás 10, ellenállás 01 - 10).

Az UP és DOWN gombokkal állítsa be az értéket, nyomja meg a RECOVERY SET RST gombot a következő értékre lépéshez.

Az összes funkció beállítása után a program automatikusan elindul, vagy megnyomhatja az ST./STP gombot. A futáshoz.

A kiválasztott program automatikusan beállítja az ellenállás értékét.

A program futása közben a RECOVERY SET RST gombbal válthat a kijelzett értékek között: COUNT – WATT – PULSE – CAL – SPM – SCAN.

Ha az idő, a távolság, a kalória és a húzódkódások be vannak állítva, azok visszaszámlálásként jelennek meg. Amikor eléri a 0-t, hangjelzés hallatszik, és a program kikapcsol.

A program leállításához nyomja meg az ST / STP gombot.

## RECOVERY

Ha a számítógép pulzusszámot érzékel, tartsa lenyomva a RECOVERY SET RST gombot 3 másodpercig. A kijelzőn 0:60 visszaszámlálás jelenik meg.

A számítás befejezése után megjelenik az eredmény F1 (legjobb) – F6 (legrosszabb). A teszt befejezése után nyomja meg a RECOVERY SET RST gombot a visszatéréshez.

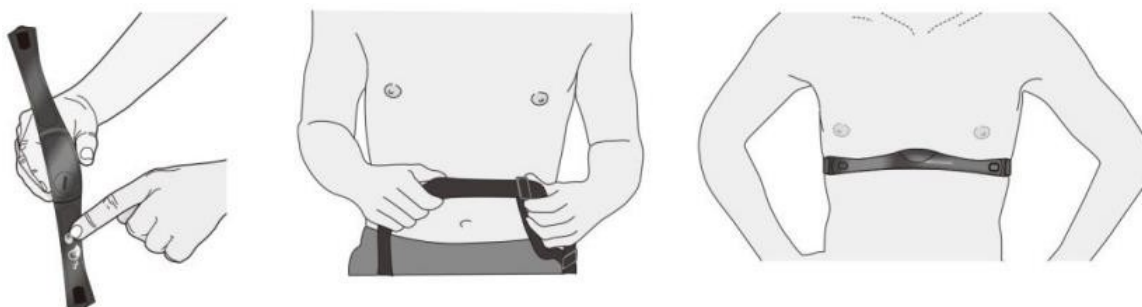
## HIBAKÓDOK

|    |                                                       |                                                          |                                                                 |
|----|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| E1 | A helyreállítási teszt nem mutatott értéket           | Ellenőrizze, hogy a mellkasöv megfelelően van-e rögzítve | Futtassa le a tesztet edzés után, a mellkasöv felhelyezése után |
| E2 | A BODY FAT program során nem érzékelhető a pulzusszám |                                                          | Mellkasövet kell viselni és a pulzusszámot érzékelni kell.      |
| E3 | A motor nem működik                                   | Ellenőrizze a motor vezetékeinek megfelelő bekötését     | Csatlakoztassa újra vagy cserélje ki a motort                   |
|    | Sérült kábel                                          | Ellenőrizze a tápkábelt                                  | Cserélje ki a tápkábelt                                         |
|    | A számítógép nem jeleníti meg a helyes adatokat       |                                                          | Cserélje ki a konzolt                                           |

## MELLKASI ÖV HASZNÁLATA

Állítsa be a mellkasöv hosszát úgy, hogy szorosan, de kényelmesen illeszkedjen a mellkasához. Nedvesítse meg a kontaktfelületet vízzel vagy géllal, majd rögzítse a mellkasövet. Győződjön meg arról, hogy a mellkasöv a mellkas közepén helyezkedik el, és a logó felfelé és kifelé néz.

A pacemakerrel, defibrillátorral vagy más beültetett elektronikus eszközzel rendelkező személyek a mellkasövet saját felelősségükre használják. A mellkasöv első használata előtt javasoljuk, hogy az orvos felügyelete alatt végezzen el néhány tesztet. Ez biztosítja a pacemaker és a mellkasöv használatának biztonságát és megbízhatóságát. A testmozgás bizonyos kockázatot jelenthet, különösen azok számára, akik nem sportolnak. Javasoljuk, hogy rendszeres testmozgási program megkezdése előtt konzultáljon orvosával.

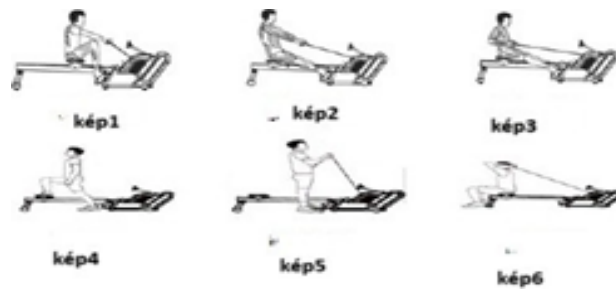


## HOGYAN EDZÜNK HELYESEN

A jobb evezés fázisa bizonyos izmok erősítésére:

1. Evezés (alsó izomgyakorlat): Hajlítsa be a térdét és nyújtsa ki a karját. Fogja meg a fogantyút és tartsa egyenesen a hátát (01. kép).
2. Mozgás (középső izmok): Hajlítsa be a lábait és hajlítsa be a karjait (02. kép).
3. Felső test izmai: Feszítse meg a hátát és a lábait. Tartsa egyenesen a csuklóját, és húzza meg a fogantyút (3. kép).
4. A négyfejű combizom edzése (04. kép).
5. Izomgyakorlatok a karokon (05. kép).

## 6. Hát- és hasizmok edzése (06. kép)



## KARBANTARTÁS

- Tisztítás: A termék tisztításához használjon puha ruhát és kíméletes tisztítószeret.
- Ne használjon csiszolószereket vagy oldószereket a műanyag alkatrészekeken.
- Minden használat után törölje le az izzadságot.
- Védje számítógépét a nedvességtől, hogy elkerülje az elektronika károsodását.
- Védje a gépet és a számítógépet a közvetlen napfénytől.
- Legalább hetente egyszer ellenőrizze az összes csavart és a pedálok megfelelő meghúzását. Szükség esetén húzza meg őket.
- Száraz és tiszta helyen tárolja. Tartsa távol a gyermekektől.

## KÖRNYEZETVÉDELEM

Miután a termék élettartama lejárt, vagy ha a lehetséges javítás nem gazdaságos, a helyi törvényeknek megfelelően és környezetbarát módon dobja el a legközelebbi gyűjtőhelyen.

Ezáltal megóvja a környezetet és a természetes forrásokat. Ezenkívül hozzájárulhat az emberi egészség védelméhez. Ha nem biztos a hulladék helyes eltávolításában, kérjen tájékoztatást a helyi hatóságoktól, hogy elkerülje a törvénszegést vagy a szankciókat.

Ne tegye az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem vigye az újrahasznosítási helyre.



