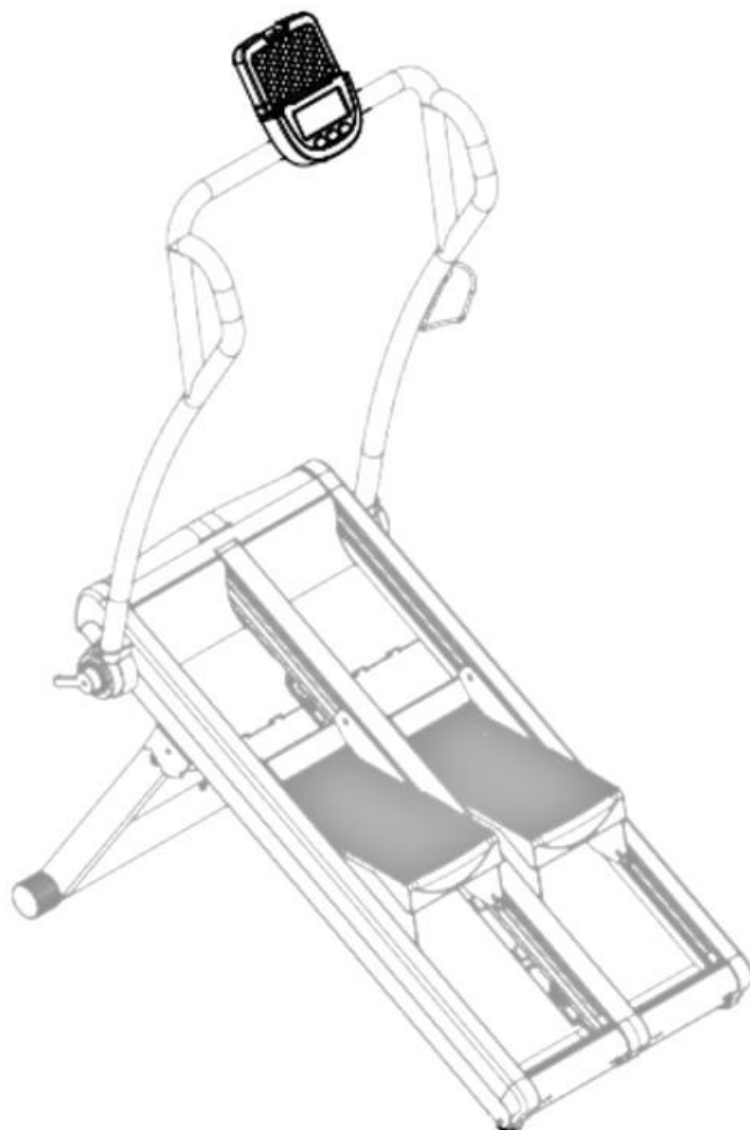




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 29048 inSPORTline ZenPeak 30 fitness lépcső számítógép



A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy termékeit előzetes értesítés nélkül módosítsa és fejlessze.
Látogasson el weboldalunkra: www.insportline.eu, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

TARTALOM

BEÁLLÍTÁS	3
A GOMBOK FUNKCIÓI.....	3
SZÁMÍTÓGÉP KIJELEZŐ.....	4
PROGRAMOK.....	6
MÉRNÖKI MÓD (ENGINEERING MODE).....	10
KÖRNYEZETVÉDELEM	11

BEÁLLÍTÁS

Bekapcsolás:

- Kezden el pedálozni, vagy nyomjon meg bármelyik gombot a kijelző bekapcsolásához.
- Bekapcsolás után 1 másodpercre minden ablak megjelenik, és egy sípoló hang hallatszik.
- Ha 4 másodpercnél hosszabb ideig nincs aktivitás, a kijelző készenléti módba vált.
- Bekapcsolás után a kijelzőn megjelenik a dőlésszög beállítása – **INCLINE 1-től INCLINE 3-ig**. Az egyéb beállítások nem jelennek meg. A dőlésszög beállítása után a kijelző átvált a kezdő (készenléti) képernyőre.

KIKAPCSOLÁS:

- Ha 4 percnél hosszabb ideig nincs aktivitás, a kijelző automatikusan alvó módba vált.

HANGJELZÉS:

- Egy rövid sípolás = bármely gomb megnyomása.
- Két rövid sípolás = a kijelző nem aktiválódik.
- Hosszú gombnyomás esetén nem hallható sípolás.

AKKUMULÁTOR:

- 0 szint (nincs oszlop) = az akkumulátor feszültsége 2,2 V alatt van
- 3 szint (teljes jelző) = akkumulátor feszültség 2,2 V felett

A motor működés közben rövid ideig nagy mennyiségű energiát fogyaszt. Ha a motor működése közben a feszültség 2,2 V alá csökken, majd a működés befejezése után újra 2,2 V fölé emelkedik, az akkumulátor kijelzője nem feltétlenül tér vissza a teljes értékre. Ezenkívül, ha az akkumulátor kijelzője 0 oszlopot mutat, a motor ellenállásának beállítási funkciója blokkolva van.

BLUETOOTH:

- Töltse le az **iConsole** alkalmazást, és csatlakoztassa a készüléket okostelefonjához vagy tablethez.
- Ha a Bluetooth jel be van kapcsolva, a kijelzőn megjelenik a Bluetooth ikon.

GOMBOK FUNKCIÓJA

ENTER & MODE (Megerősítés és mód):

- Készenléti állapotban nyomja meg a gombot az edzésprogramok közötti váltáshoz a következő sorrendben: **LX (dőlésszög) → idő visszaszámlálás → lépésszám visszaszámlálás → magasságkülönbség visszaszámlálás → kalória visszaszámlálás**.
- Miután beállította az értéket bármelyik edzésprogramban, nyomja meg ezt a gombot a következő lépéshez való továbblépéshez.
- Ha a gombot 3 másodpercnél tovább tartja lenyomva, **az összes edzésadat törlődik**. A **Total Steps (összes lépés)** szakasz adatai megmaradnak.
- A gomb minden megnyomásakor egy rövid sípolás hallható.

UP GOMB:

- Az egyes edzésprogramokban ezzel a gombbal **növelheti az előre beállított értékeket**.
- Minden megnyomás 1 egységgel növeli az értéket; ha **lenyomva tartja**, az érték automatikusan növekszik.
- A gombbal különböző dőlésszögeket választhat – **L1, L2 vagy L3**.
- Edzés közben ezzel a gombbal **növelheti az ellenállást**.

DOWN gomb (Le gomb):

- Az egyes edzésprogramokban ezzel a gombbal **csökkentheti az előre beállított értékeket**.
- Minden gombnyomás 1 egységgel csökkenti az értéket; ha **lenyomva tartja**, az érték automatikusan csökken.
- A gombbal különböző dőlésszögeket lehet kiválasztani – **L1, L2 vagy L3**.
- Edzés közben ezzel a gombbal **csökkentheti az ellenállást**.

SZÁMÍTÓGÉP KIJELEZŐ

TIME (IDŐ):

- Megjeleníti az edzés teljes idejét, amelyet bármelyik programban elértek, **kivéve a visszaszámláló programot (Time Countdown)**.
- Kijelző tartománya: **00:00 ~ 99:59** (percek:másodpercek).
- A Time Countdown programban **a hátralévő időt** jeleníti meg, és amikor eléri a nullát, **4 sípolás** hallatszik.

CLIMB/min (Emelkedés percenként):

- Megjeleníti az aktuális edzés során egy perc alatt megtett távolságot.
- Kijelző tartománya: **0 ~ 9999 climb/min**.

WATT:

- Megjeleníti az aktuális edzés során elért teljes wattértéket.
- Kijelző tartománya: **0 ~ 9999 watt**.

ELEVATION (Magasság):

- Megjeleníti az adott edzésprogram során elért teljes magasságkülönbséget, **kivéve az Elevation Countdown (Magasságkülönbség visszaszámlálás) programot**.
- Kijelző tartománya: **0 ~ 9999 méter** vagy **0 ~ 9999 láb**.
- Az Elevation Countdown programban **a fennmaradó magasságkülönbséget** jeleníti meg, és amikor eléri a nullát, **4 sípolás** hallatszik.
- Ebben a programban az előre beállított érték **10 méterrel (vagy lábbal)** növekszik/csökken minden **UP/DOWN** gomb megnyomásakor.

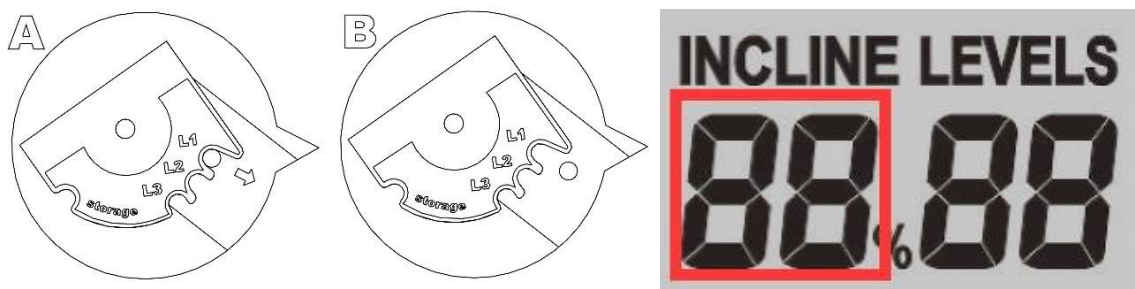
SPM (Step Rate – Lépésfrekvencia):

- Megjeleníti az aktuális edzés során egy perc alatt megtett lépések számát.
- Kijelző tartománya: **0 ~ 99 lépés/perc**.

INCLINE (Dőlésszög):

- Megjeleníti a dőlésszöget **a 1. szint / 2. szint / 3. szint** között.
- A kalóriaégetés a dőlésszinttől függ – **a Level 1** a legalacsonyabb, **a Level 3** a legmagasabb kalóriaégetést jelenti.
- A kijelző bekapcsolása után a dőlésszög szintje **villog** – **az UP/DOWN** gombokkal válassza ki a kívánt szintet. A megfelelő dőlésszög szintjét **a dőlésszög tartó lábán (Incline Support Leg 2) található jelölés** alapján ellenőrizheti, az útmutatóban található ábra szerint.
- Ha edzés közben közvetlenül a támasztólábon állítja be a dőlésszöget, **tartsa lenyomva a MODE gombot 5 másodpercnél hosszabb ideig**, amíg a dőlésszög szintje villogni nem kezd, majd az **UP/DOWN** gombokkal állítsa be az új szintet.
- A kijelző bekapcsolása után az **INCLINE 1** és **INCLINE 3** dőlésszögek jelennek meg. Az egyéb beállítások nem jelennek meg. A dőlésszög kiválasztása után a kijelző készenléti módba vált.

- A dőlésszög szintjének megváltoztatásához az edzés során **tartsa lenyomva a MODE gombot**, vagy **vegye ki és helyezze vissza az elemeket**.



LEVEL (ELLENÁLLÁS SZINTJE):

- Megjeleníti az ellenállás szintjét **1-től 3-ig**.
- **Az 1. szint** a legkisebb ellenállást jelenti könnyű edzéshez, míg **a 3. szint** a legnagyobb ellenállást jelenti intenzív edzéshez.
- Az edzés megkezdése után az **UP/DOWN** gombokkal változtathatja az ellenállást.

STEPS (LÉPCSŐK):

- Megjeleníti az edzés során elért lépések számát **minden programban, kivéve a lépésszámláló programot (Step Countdown)**.
- Megjelenítési tartomány: **0 ~ 9999 lépés**.
- A Step Countdown programban **a fennmaradó lépések számát** jeleníti meg, és amikor eléri a nullát, **4 sípolás** hallatszik.
- Ebben a programban az előre beállított érték minden **UP/DOWN** gomb megnyomásával **10 lépéssel növekszik/csökken**.

TOTAL STEPS (ÖSSZES LÉPCSŐ):

- Megjeleníti az aktuális és a korábbi edzések **összesített lépésszámát**.
- Kijelző tartománya: **0 ~ 9999 lépés**.
- **Az adatok törléséhez** vegye ki és helyezze vissza az elemeket.

CALORIES (KALÓRIA):

- Megjeleníti az edzés során **elégített kalóriák teljes számát**, kivéve a kalóriaszámláló programot (Calories Countdown).
- Kijelző tartománya: **0 ~ 9999 kcal**.
- A Calories Countdown programban **a fennmaradó kalóriákat** jeleníti meg, és amikor eléri a nullát, **4 sípolás** hallatszik.
- Ebben a programban az előre beállított érték minden **UP/DOWN** gomb megnyomásával **10 kcal-val növekszik/csökken**.

PROGRAM (PROGRAM):

- Összesen **9 program** áll rendelkezésre, ezek a következők:
 - **Time Countdown (P0)** – idő visszaszámlálás
 - **Elevation Countdown (P0)** – magasság visszaszámlálás
 - **Calories Countdown (P0)** – kalória visszaszámlálás
 - **Step Countdown (P0)** – lépésszámlálás
 - **Preset programs 1-5 (P1-P5)**

PROGRAMOK

A számológép 9 edzésprogramot kínál:

Idő visszaszámlálás, Magasság visszaszámlálás, Kalória visszaszámlálás, Lépés visszaszámlálás, Előre beállított program 1, Előre beállított program 2, Előre beállított program 3, Előre beállított program 4 és Előre beállított program 5.

Nyomja meg a **MODE** gombot az edzésprogram kiválasztásához a következő sorrendben:

Idő visszaszámlálás → Magasság visszaszámlálás → Kalória visszaszámlálás → Lépés visszaszámlálás → Előre beállított program 1 → Előre beállított program 2 → Előre beállított program 3 → Előre beállított program 4 → Előre beállított program 5.

MEGJEGYZÉS: Győződjön meg arról, hogy a konzol készenléti állapotban van, hogy kiválaszthassa az edzésprogramokat.

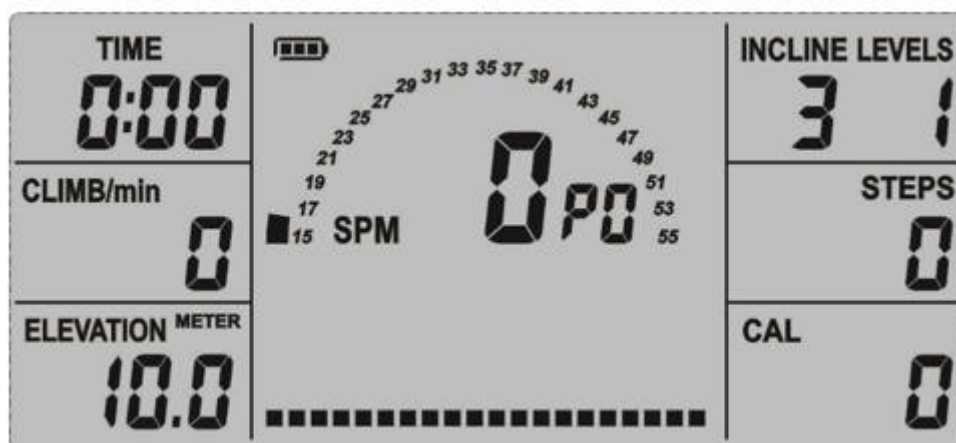
TIME COUNTDOWN (Idő visszaszámlálás):

- A Time Countdown program eléréséhez nyomja meg a **MODE** gombot, amíg a **TIME** ablak villogni nem kezd, és a **kijelző középső** ablakában meg nem jelenik a **P0** jelölés.
- Az **UP/DOWN** gombokkal állítsa be a célidőt. Nyomja meg az **ENTER** gombot a beállítás megerősítéséhez és az edzés megkezdéséhez.
- Amikor az idő elérte a nullát, a **TIME** ablak villogni kezd, és **4 sípolás** hallatszik. Ezután a TIME ablakban az érték újra nullától **kezdődik**.
- Ha a Time Countdown program közben másik edzésprogramra szeretne átváltani, **tartsa lenyomva a MODE gombot**, ezzel újra aktiválva a konzolt.
- Az edzés beállítási tartománya: **1:00 ~ 99:00 (percek:másodpercek)**.



ELEVATION COUNTDOWN (Magasság visszaszámlálás):

- Az **Elevation Countdown** programba való belépéshez nyomja meg a **MODE** gombot, amíg az **ELEVATION** ablak villogni kezd, és a **kijelző középső** ablakában megjelenik a **P0** jelölés.
- Az **UP/DOWN** gombokkal állítsa be a célmagasságot. Nyomja meg az **ENTER** gombot a beállítás megerősítéséhez és az edzés megkezdéséhez.
- Amikor a magasság elérte a nullát, az **ELEVATION** ablak villogni kezd, és **4 sípolás** hallatszik. Ezután az ELEVATION ablakban az érték újra nullától **kezdődik**.
- Ha az Elevation Countdown program közben másik edzésprogramra szeretne átváltani, **tartsa lenyomva a MODE gombot**, ezzel újra aktiválva a konzolt.
- Az edzés beállítási tartománya: **10 ~ 9990 méter vagy 0,1 ~ 9999 láb**.



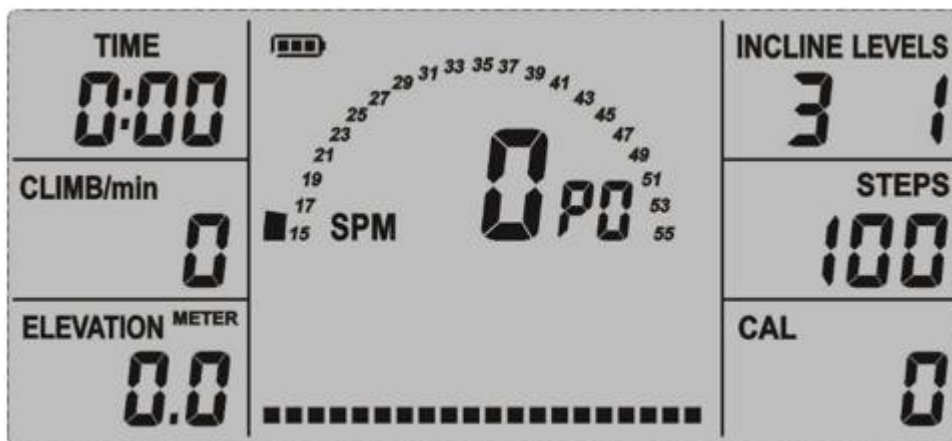
CALORIES COUNTDOWN (Kalória-visszaszámlálás):

- A **Calories Countdown** program elindításához nyomja meg a **MODE** gombot, amíg a **CALORIE** ablak villogni nem kezd, és a **kijelző középső ablakában** meg nem jelenik a **P0** jelölés.
- Az **UP/DOWN** gombokkal állítsa be a cél kalóriaszámot. Nyomja meg az **ENTER** gombot a beállítás megerősítéséhez és az edzés megkezdéséhez.
- Amikor a kalóriaszám eléri a nullát, a **CALORIE** ablak villogni kezd, és **4 sípolás** hallatszik. Ezután a CALORIE ablakban a szám újra nullától **kezdődik**.
- Ha a Calories Countdown program közben másik edzésprogramra szeretne átváltani, **tartsa lenyomva a MODE gombot**, ezzel újra aktiválva a konzolt.
- Az edzés beállítási tartománya: **10 ~ 9990 kcal**.



STEP COUNTDOWN (Lépésszámláló):

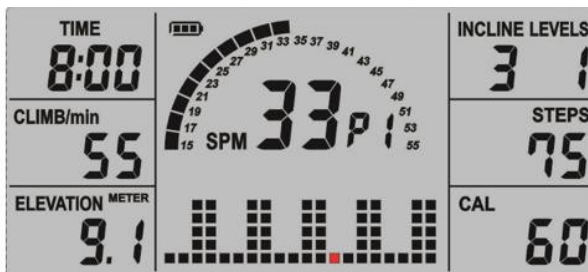
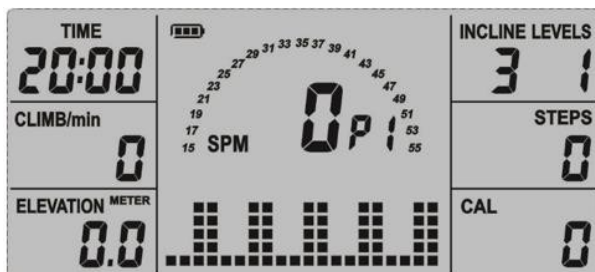
- A **Step Countdown** programba való belépéshez nyomja meg a **MODE** gombot, amíg a **STEPS** ablak villogni nem kezd, és a **kijelző középső ablakában** meg nem jelenik a **P0** jelölés.
- Az **UP/DOWN** gombokkal állítsa be a cél lépésszámot. Nyomja meg az **ENTER** gombot a beállítás megerősítéséhez és az edzés megkezdéséhez.
- Amikor a lépések száma nullára csökken, a **STEPS** ablak villogni kezd, és **4 sípolás** hallatszik. Ezután a STEPS ablakban az érték újra nulláról **kezdődik**.
- Ha a Step Countdown program közben másik edzésprogramra szeretne váltani, **tartsa lenyomva a MODE gombot**, ezzel újra aktiválja a konzolt.
- Az edzés beállítási tartománya: **10 ~ 9990 lépés**.



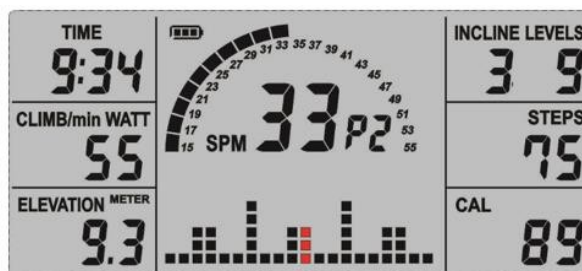
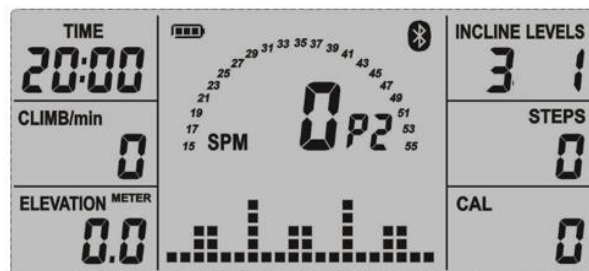
PRE-SET PROGRAM 1-5 (Előre beállított program 1-5):

- **A Pre-set Program (Előre beállított program)** menübe való belépéshez nyomja meg a **MODE** gombot, amíg a kijelző középső ablakában meg nem jelenik a **P1-P5** jelölés (a kiválasztott programnak megfelelően). Ezután nyomja meg az **ENTER** gombot a beállítások megerősítéséhez és az edzés megkezdéséhez.
- Az összes ablak a kijelzőn az aktuális edzésadatokat jeleníti meg, míg a mátrix kijelző a különböző edzésfázisokhoz tartozó különböző ellenállási szinteket jeleníti meg.
- Az edzés alapértelmezett hossza **20 perc**, minden fázis **1 percig** tart.
- Ha a Pre-set Program 1 program során másik edzősmódra szeretne váltani, **tartsa lenyomva a MODE gombot**, ezzel újra aktiválva a konzolt.

P1	1	1	17	17	1	1	17	17	1	1	17	17	1	1	17	17	1	1	17	17
----	---	---	----	----	---	---	----	----	---	---	----	----	---	---	----	----	---	---	----	----



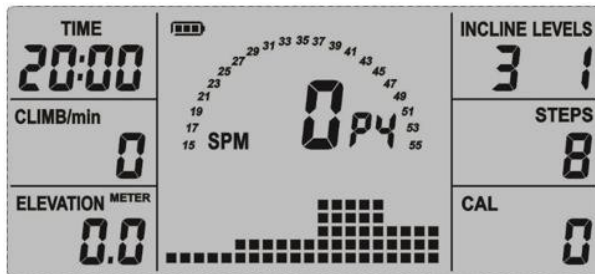
P2	1	1	9	9	1	1	17	1	1	9	9	1	1	17	1	1	9	9	1	1
----	---	---	---	---	---	---	----	---	---	---	---	---	---	----	---	---	---	---	---	---



P3	1	9	17	1	9	17	1	9	17	1	9	17	1	9	17	1	9	17	1	1
----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---



P4	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	17	17	17	17	9	9	9	9	9
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	---	---	---	---	---



P5	1	1	1	1	5	5	5	5	9	9	9	9	13	13	13	13	17	17	17	17
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----



ENGINEERING MODE

- **A gyári beállítások** eléréséhez tartsa lenyomva egyszerre a **MODE** és az **UP** gombokat 3 másodpercig.
- A **STEP/min** ablakban megjelenik a **szoftver verziója**.
- Az **ELEVATION** ablakban a **távolság mértékegysége (méter vagy láb)** jelenik meg. Az **UP** vagy **DOWN gombokkal** megváltoztathatja az egységet.
- A **MODE + DOWN** gombok 3 másodpercig történő lenyomva tartásával beléphet a **motor beállítási módba**.
 - Az **LX** a szint számát jelzi.
 - A **CAL** az **ADC** értéket jeleníti meg.
 - Az **UP/DOWN** gombokkal állítsa be a szintet, majd nyomja meg a **MODE** gombot az **ADC** érték módosításához.

- BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK
- Az első használat előtt figyelmesen olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg későbbi felhasználás céljából. Tartsa be az összes figyelmeztetést és ajánlást.
- FIGYELMEZTETÉS! Az égési sérülések, tűz vagy áramütés elkerülése érdekében mindig kapcsolja ki a készüléket az áramellátásból, miután befejezte a használatát, vagy mielőtt tisztítani kívánja.
- Ne használja magas páratartalmú helyiségekben.
- Ha a készülék csatlakoztatva van az áramforráshoz, mindig legyen óvatos a kezelés során. Ha a készüléket nem használja, javasoljuk, hogy kapcsolja ki és húzza ki a konnektorból.
- Tartsa távol gyermekektől, állatoktól és jogosulatlan felhasználóktól. Soha ne hagyja ezeket a személyeket felügyelet nélkül a készülék közelében.
- Csak rendeltetésszerűen és a kézikönyvnek megfelelően használja. Ne végezzen nem engedélyezett módosításokat.
- Soha ne használjon sérült vagy kopott terméket. Rendszeresen ellenőrizze a csavarokat és anyákat, beleértve az összes alkatrészt. Azoknak megfelelően kell rögzülniük. A sérült vagy kopott alkatrészeket azonnal cseréltesse ki.
- Soha ne használja a készüléket, ha sérült, vagy a tápkábel megsérült. Ha a készülék nem működik megfelelően, vagy víz került bele, azonnal hagyja abba a használatát. A javítással forduljon szakszerű szervizhez.
- Ne helyezzen idegen tárgyakat a csatlakozókba és nyílásokba.
- Ne használja a terméket kültéren.
- Ne edzzen füstös helyiségekben vagy rossz szellőzésű helyiségekben.
- A készülék kikapcsolásához kapcsolja ki a kapcsolót, és húzza ki a tápkábelt.
- Ha a tápkábel megsérült, azt a gyártónak vagy az eladónak kell megjavítania.
- A termék nem alkalmas: fizikai korlátozottságú személyek, mentális fogyatékosokkal együtt személyek, tapasztalatlan felhasználók (gyermekek) számára. Ezeket a személyeket felelős felnőtt felügyelete alatt kell tartani.
- Rendszeresen végezzen ellenőrzéseket és karbantartást.

KÖRNYEZETVÉDELME

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 törvényszegést vagy a szankciókat.

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

: