



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ - HU

IN 29084 szobakerékpár inSPORTline ZenRoute 1200



TARTALOM

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK	3
ALKATRÉSZEK	4
SZERKEZETI RAJZ	6
ÖSSZESZERELÉS	7
ÁLLÍTHATÓ ALKATRÉSZEK	10
SZÁMÍTÓGÉP	11
PROGRAMOK LEÍRÁSA	43
HASZNÁLAT	84
HELYES TESTTARTÁS	85
GYAKORLATI ÚTMUTATÓ	85
KARBANTARTÁS	86
TÁROLÁS	86
FONTOS FIGYELMEZTETÉSEK	86
KÖRNYEZETVÉDELEM	86

A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül bármilyen változtatást és fejlesztést végrehajtsa termékein. Látogasson el a www.insportline.cz weboldalunkra, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- Használat és szerelés előtt olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg azt a jövőbeni felhasználáshoz.
- A maximális biztonság érdekében rendszeresen ellenőrizze, hogy nincsenek-e sérülések vagy kopásnyomok az alkatrészekben.
- Ha a készüléket más személy is használja, fontos, hogy az is megismerje a kézikönyvben szereplő összes utasítást.
- A készüléken csak 1 személy edzhet.
- A készülék használata előtt ellenőrizze, hogy minden csavar és anyamegfelelően van-e meghúzva, és hogy minden csuklókapcsolat jó állapotban van-e.
- A gyakorlatok megkezdése előtt távolítsa el minden veszélyes, éles szélű tárgyat a készülék környékéről.
- A készüléket csak akkor használja, ha teljesen rendben van és teljes mértékben működőképes.
- A sérült, kopott vagy hibás alkatrészt lehetőleg leghamarabb ki kell cserélni egy újra. Ne használja a készüléket, amíg az újra teljesen rendben nem lesz.
- A gyermekek kíváncsisága és játékvágya veszélyes helyzeteket eredményezhet, ha a készüléket helytelenül használják – a gyermekek biztonságáért a szülők vagy más felügyelő személyek felelősek.
- Tartsa távol 12 év alatti gyermekektől és háziállatoktól.
- A készülék körül legalább 0,6 m szabad helyet kell biztosítani.
- Csökkentse a balesetek kockázatát a minimumra, és ne engedje, hogy a gyermekek felnőtt felügyelete nélkül használják a készüléket. Természetes kíváncsiságuk és játékvágyuk miatt fennáll a készülék helytelen használatának kockázata.
- Ne feledje, hogy a helytelenül végzett vagy túlzott edzés káros hatással lehet az egészségre.
- A termék használata előtt rögzítse a készüléket a rögzítő lábakkal, hogy ne mozdulhasson el.
- Helyezze a készüléket sík felületre, és biztosítsa annak stabilitását.
- A gyakorláshoz megfelelő ruházatot és cipőt viseljen. Ne edzen olyan ruházatban, amely beakadhat a készülékbe (pl. túl hosszú és laza ruházat). Szilárd, csúszásmentes talpú sportcipőt ajánlunk.
- Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Az orvos javasolhat megfelelő edzésprogramot és étrendet.
- Ha nem használja a szobakerékpárt, állítsa a terhelést a maximális értékre, hogy megakadályozza a lendkerék mozgását.
- **Maximális teherbírás:** 150 kg
- **Kategória:** HA otthoni használatra alkalmas

ALKATRÉSZEK

Jelölés	Név	Sz	Jel	Név	Pcs.
1	Főkeret	1	36	M8*18 csavar	4
2	Első tartógerenda	1	37	Tengely $\varnothing 25 \times 182$	1
3	Hátsó tartógerenda	1	38	Csiga $\Phi 240 \times 24$	1
4	Csavar M8*20	4	39	Hüvely $\varnothing 30 \times \varnothing 25,05 \times 9$	1
5	Lapos alátét 8	10	40	6005ZZ csapágy	2
6	Tengelyhüvely $\varnothing 22 \times \varnothing 17,1 \times 6$	1	41	Fogantyú $\varnothing 30 \times \varnothing 25,05 \times 56,1$	1
7	Állítható láb $\varnothing 52 \times 43$	4	42	M25*1 anya	1
8	Fedél $\varnothing 76 \times 1,5$	4	43	Bal oldali fedél $501 \times 359 \times 65,5$	1
9	M8*40 csavar	2	44	ST4.2X16 csavar	4
10	Csapágy 1 608ZZ	4	45	Csavar ST4.2*19	5
11	Kerek $\varnothing 69 \times 26$	2	46	Lapos alátét 5	1
12	M8 anya	12	47	Első burkolat $257 \times 48 \times 46$	1
13	Állítható csavar M16*25	1	48	Hátsó hüvely $332 \times 65 \times 46$	1
14	Műanyag hüvely 80×40	1	49	M6*50 csavar, $\varnothing 12$	2
15	A nyereg függőleges beállítása	1	50	M6 csavar	2
16	Nyeregcső	1	51	Érzékelő L=150 mm	1
17	Lapos alátét 10	1	52	LTF8163 érzékelő tartó	1
18	Állítható csavar 2 M10*20	1	53	Csavar ST4.2*16	1
19	Fedél $59 \times 24 \times 36,7$	2	54	Összekötő keret	1
20	Fedél $19 \times 59,5 \times 23$	2	55	Motor rögzítőlemez	1
21	M4*8 anya	6	56	Motor csatlakozólemez	1
22	Anyák $\Phi 25 \times 10,5$ (M10)	1	57	Szíjkerék $\Phi 43 \times \Phi 34 \times 24$	1
23	rugó $\varnothing 1 \times 11,5$	1	58	Fék $\Phi 10 \times 150$	1
24	Nyereg AQ-6010	1	59	Hüvely $\Phi 14 \times \Phi 10 \times 8$	1
25	Madla	1	60	Csavar ST2.9*9.5	1
26	Korlátozszlop	1	61	EVA alátét $\Phi 30 \times \Phi 12 \times 3$	1
27	Alátét 8	10	62	Fékfedél $\delta 3 / \Phi 57 \times \Phi 16 \times 22,5$	1
28	M8*15 csavar	6	63	M5*10 csavar	2
29	Fogantyúfedél $\varnothing 28 \times 6,5$	2	64	Alátét $\varnothing 20 \times \varnothing 10,1 \times 3$	3
30	Anyacsavar M12X1,25	2	65	Rugó $\Phi 1,5 \times 50$	1
31	Pedál JD-304V M20*1,5	1	66	Műanyag lemez $32 \times 32 \times 6$	1
32	Jobb oldali pedál $170 \times 42,5$	1	67	Hüvely $\varnothing 22 \times \varnothing 17,1 \times 14$	1
33	Bal oldali pedál $170 \times 42,5$	1	68	M6 anya	5
34	Jobb oldali burkolat $848 \times 359 \times 110,5$	1	69	M6*10 csavar	3
35	Szík 5PK1562mm	1	70	Összekötő lemez	1

71	Palack tartó $\phi 6$	1	95	Belső mágnes	1
72	Mágnes tartó	1	96	Fedél $\phi 22 \times 12$	1
73	Fékbeállító keret	1	97	Csavar $\Phi 10 \times 19 \times M6$	2
74	Hüvely $111 \times 26,5 \times 12,5$	2	98	Alátét $\Phi 12 \times \Phi 6 \times 1,2$	2
75	Pamutlapka $30 \times 17 \times 12$	1	99	Alátét $\Phi 12 \times \Phi 6 \times 1,2$	4
76	Kis hüvely $\phi 18 \times \phi 10 \times 10$	2	100	Alátét $\Phi 12 \times 1,2$	2
77	Gyűrű GB894.1 $\Phi 10$	1	101	M6*57 csavar	1
78	Teleszkópos keret $\Phi 45 \times 85$	1	102	Rugó $\Phi 2,5 \times 78$	1
79	Anyacsavar M12x1,25	2	103	Övkészlet	1
80	Fedél $\phi 59 \times 35$	1	104	Tartókonzol $\delta 2,5$	1
81	Csavar ST4.2X16	2	105	Rögzítőlemez $\delta 2$	1
82	Felső fedél $115 \times 56 \times 12,5$	1	106	Állítható lemez $\delta 2$	1
83	Lendkerék tengely $\Phi 17 \times 155$	1	107	M10 anya	1
84	6203RS csapág	3	108	M10*30 csavar	1
85	Lendkerék 22 kg	1	109	M6*12 csavar	1
86	Gyűrű $\Phi 17$	2	110	Lapos alátét 6	1
87	Alátét $d1=17$ $D=23$ $s=0,3$	1	111	Lapos alátét 10	1
88	Fedél $\phi 14 \times 14$	1	112	Lapos alátét 10	1
89	Fedél $118 \times 78 \times 40$	1	113	Alátét M5*10	8
90	Lapos alátét 6	4	114	M8*55 csavar	6
91	Fedél M10*25	1	115	Motor csatlakozólemez	1
92	Védőkeret	1	116	Tápegység	1
93	Alátét $\phi 45 \times \phi 10,5 \times 5$	2	117	Alátét $\phi 22 \times 12$	1
94	Számítógép	1			

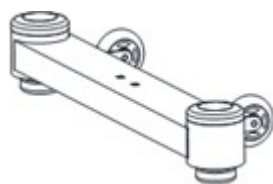
This diagram is an exploded view of a mechanical assembly, likely a portable electronic device such as a handheld scanner or a specialized camera. The components are numbered as follows:

- Top Section (Right):** Includes a display unit (94), a lens assembly (92), and various mounting and structural parts (25, 113, 104, 105, 98, 99, 100, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113).
- Central Section:** Features a main body (14) with internal components like a motor (58), gears (60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78), and a lens (82). It also includes a handle (15) and various fasteners (16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794

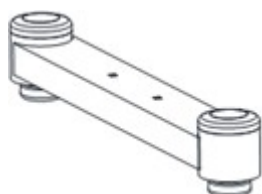
ÖSSZESZERELÉS



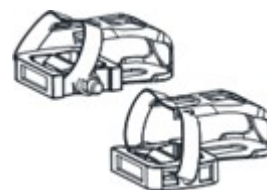
Főkeret, 1x



Első tartó, 1x



Hátsó tartó, 1x



Pedálok, 2x



Konzol tartó, 1x



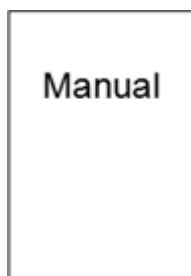
Nyeregcső, 1x



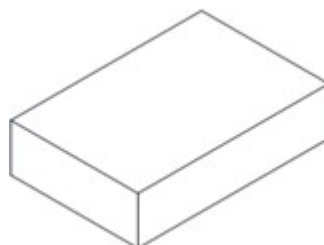
Fogantyúk, 1x



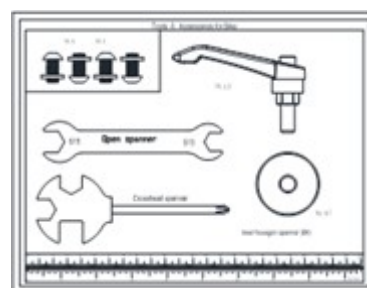
Palack tartó, 1x



Kézikönyv, 1x

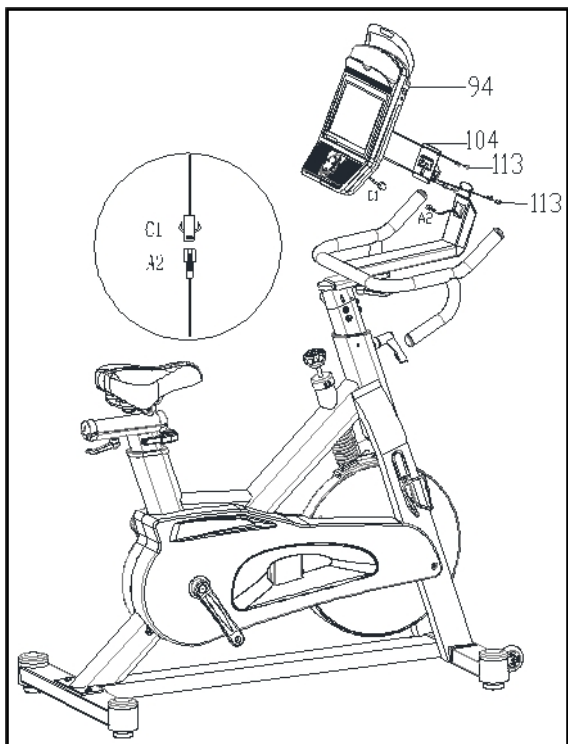


Konzol, 1x



Összekötő anyag, 1x

4. lépés



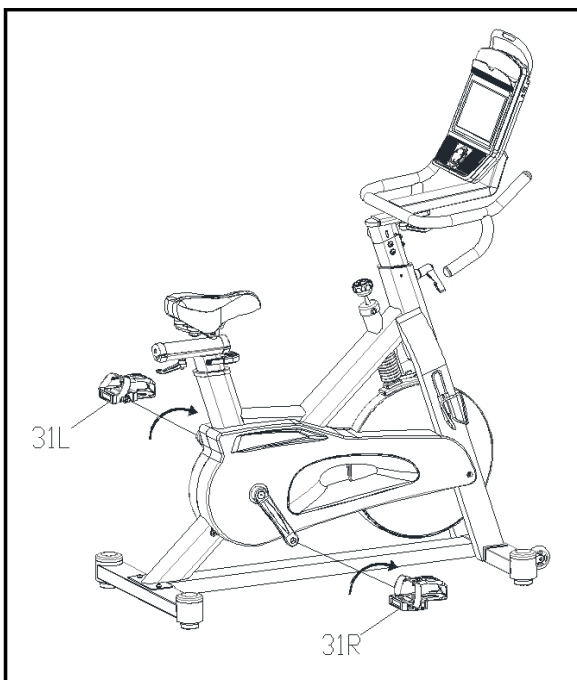
Távolítsa el a konzol tartószerkezetéből (104) a 2 db csavart (113), és a csavarokkal (113) rögzítse a konzol tartószerkezetét a fogantyúkhöz (25).

Csatlakoztassa az (A1) és (B1) kábeleket, valamint az (A2) és (B2) kábeleket.

Távolítsa el a 4 db csavart (113) a konzolról (116), és rögzítse a számítógépet (116) a számítógép tartóhoz (104) a 4 db csavarral (113).

Csatlakoztassa a számítógép kábelét (C1) és az érzékelő kábelét (A2).

5. lépés

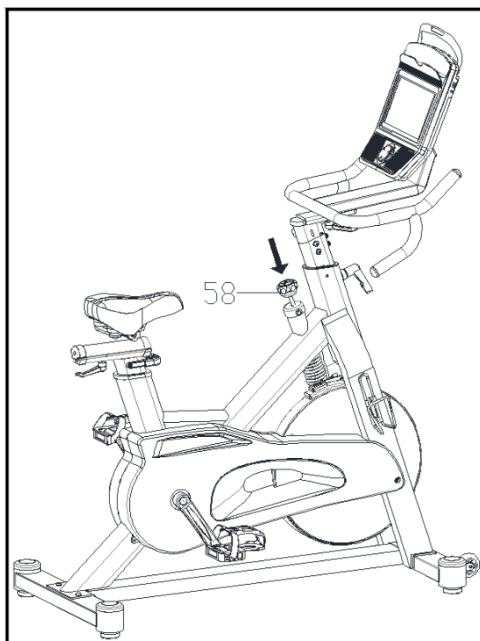


A pedálok (31L és 31R) jelölése: L – bal, R – jobb.

A bal pedált (31L) csavarozza a bal pedálcsapágyra (33) az óramutató járásával ellentétes irányban.

A jobb pedált (31R) csavarozza a jobb pedálra (32) az óramutató járásával megegyező irányban.

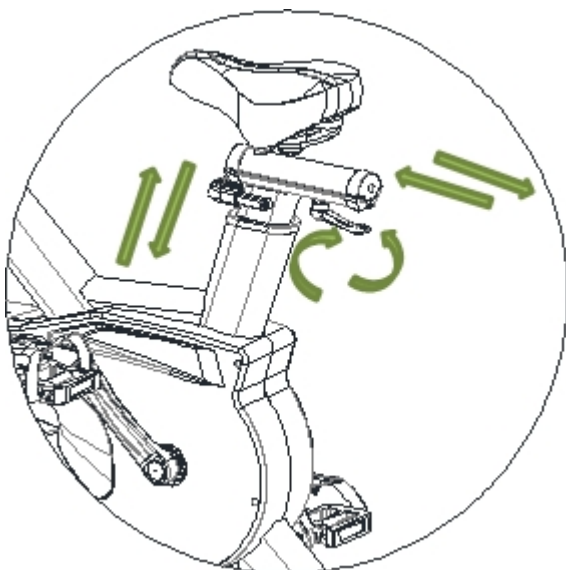
VÉSZFÉK



Szükség esetén megnyomhatja a vészféket (58). A gomb megnyomásával leállítja a lendkereket.

ÁLLÍTHATÓ RÉSZEK

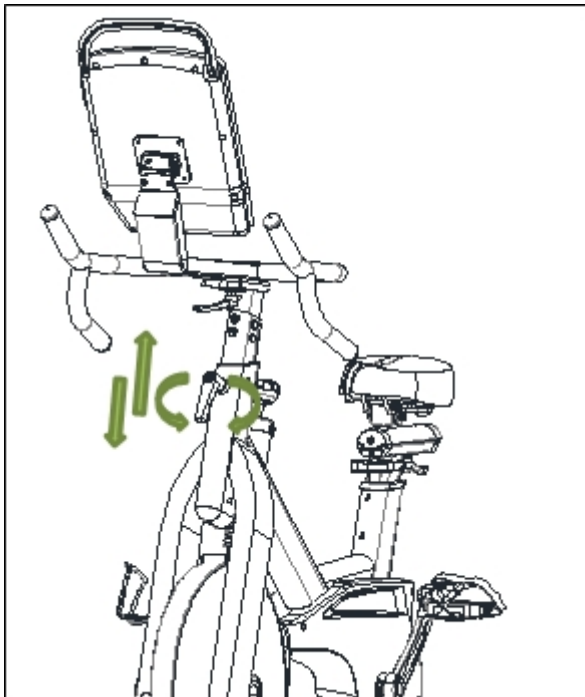
Ülés



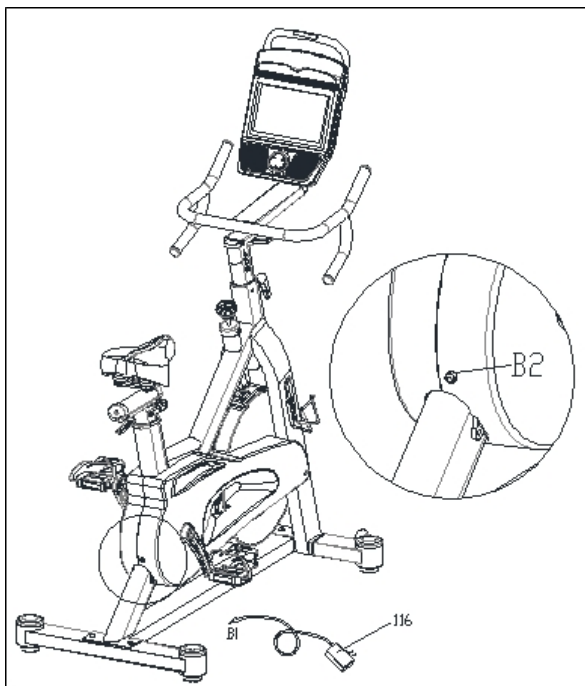
A kézi csavarokkal beállíthatja az ülés magasságát és helyzetét. Az ülést csak akkor állítsa be, ha nem használja.

A beállítás után húzza meg újra a meglazított csavarokat.

Fogantyúk



A csavar segítségével beállíthatja a fogantyúk helyzetét. A meghúzás előtt győződjön meg arról, hogy a csavar egy vonalban van a főkeret fogantyúoszlopának nyílásaival.



Csatlakoztassa a tápkábelt a főkeret hátsó részéhez.

SZÁMÍTÓGÉP

Bejelentkezés

A tápellátás csatlakoztatása után a készülék megvizsgálja a környezetet, hogy van-e internetes hálózat a közelben. Az első indítás hálózati csatlakozás nélkül történik.

Internet-hozzáférés nélkül

(Bejelentkezhet egy korábban regisztrált fiókba)

Ha ez az első indítás, és még nem jelentkezett be, akkor az e-mail cím megadása után nem végezhet semmilyen műveletet.



Internetes hozzáféréssel

Az e-mail cím és a jelszó megadása előtt a SIGN IN gomb szürkén jelenik meg.



Az e-mail cím és a jelszó megadása után a SIGN IN gomb aktívra válik, és megnyomásával a számítógép készenléti állapotba kerül. Az e-mail cím megadása során a rendszer ellenőrzi, hogy a cím formátuma helyes-e. A megadott e-mail címnek a regisztrált személy számára elérhetőnek kell lennie.



REGISZTRÁLT FELHASZNÁLÓ BEJELENTKEZÉSE

Internet-hozzáférés nélkül

A bejelentkezés gomb szürkén jelenik meg, és nem aktív. A regisztráció gomb szürkén jelenik meg, és csak akkor aktív, ha internetkapcsolat áll rendelkezésre.



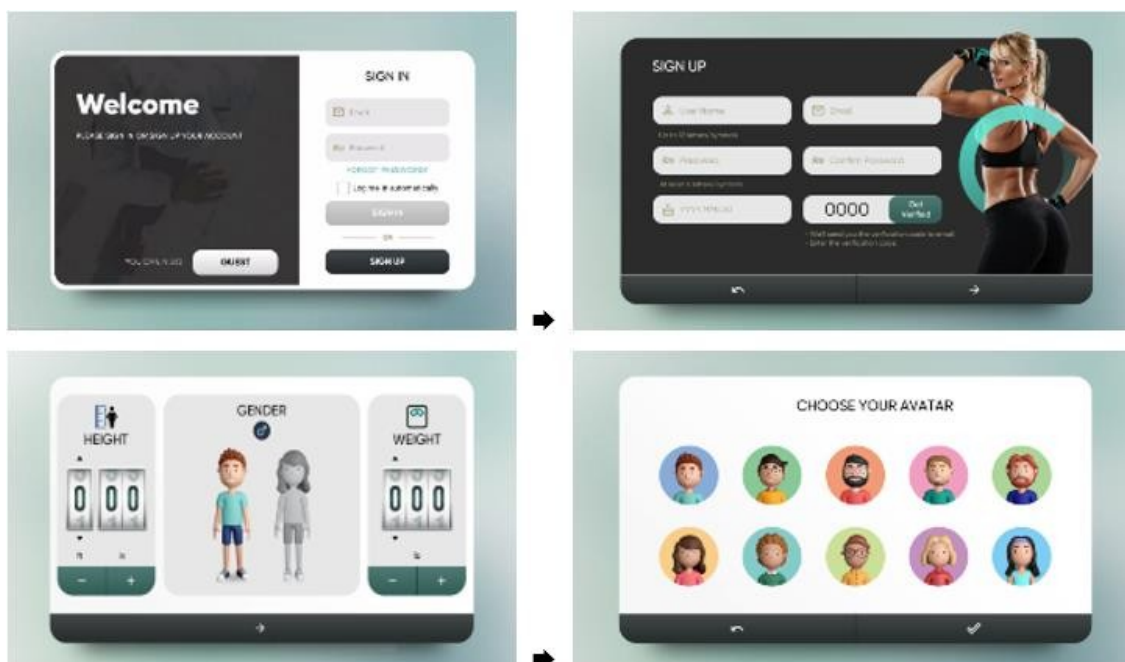
Ha nincs internetkapcsolat, a regisztrált fiók nem tudja szinkronizálni az adatokat.



Internetes hozzáféréssel

A bejelentkezéshez internet-hozzáférés szükséges. A bejelentkezés után a számítógép készenléti





A FELHASZNÁLÓI PROFIL KITÖLTÉSE

A billentyűzet segítségével adja meg a szükséges információkat.

Nyomja meg a GET VERIFIED



gombot a hitelesítési kód elküldéséhez a megadott e-mail címre. Írja be a kapott kódot a mezőbe.

A DALŠÍ (Tovább)  gomb megnyomásával az e-mail cím és a hitelesítési kód hitelesítése megtörténik. Felhasználónév hitelesítése

Ha nincs megadva név, vagy a megadott formátum helytelen

Felhívás	User name error – név hiba
	Format error, please re-enter – formátum hiba, kérjük, írja be újra

E-mail cím ellenőrzése

Ha nem adták meg az e-mail címet, vagy a megadott formátum helytelen	
Felhívás	E-mail error – e-mail cím hiba
	Mailbox error – hibás címformátum
Ha olyan e-mail cím van megadva, amely már regisztrálva van	
Felhívás	This E-mail is already registered – Ez az e-mail cím már regisztrálva van
	Ez az e-mail cím már regisztrálva van.

Jelszó ellenőrzése

Ha nem adtál meg jelszót, vagy a jelszó és a jelszó-ellenőrzés nem egyezik	
Felhívás	Password error – jelszó nem lett megadva
	The password is incorrect. – a jelszó és a jelszó-ellenőrzés nem egyezik

Születési dátum ellenőrzése

Ha nem adták meg a születési dátumot, vagy a megadott formátum helytelen	
Felhívás	Adat hiba – a dátum nem lett megadva
	Adathiba – a dátum formátuma helytelen

Ellenőrző kód ellenőrzése

Az ellenőrző kód nem lett megadva	
Felhívás	Kérje meg az ellenőrző kódot, és írja be – Kérje meg az ellenőrző kódot, és írja be
	Kérje meg az ellenőrző kódot, és írja be – Kérje meg az ellenőrző kódot, és írja be
A hitelesítési kód helytelen	
Felhívás	Helytelen ellenőrző kód – Helytelen ellenőrző kód
	Helytelen ellenőrző kód
Az ellenőrző kód lejárt	
Felhívás	Az ellenőrző kód lejárt, kérjük, küldje el újra – Az ellenőrző kód érvényessége lejárt, kérjen újat
	The verification code has expired, please resend – Az ellenőrző kód érvényessége lejárt, kérjen újat
Az ellenőrző kód elküldésre került a megadott e-mail címre	
Felhívás	Az ellenőrző kód elküldésre került – Az ellenőrző kód elküldésre került
	Az ellenőrző kód elküldésre került

Miután megadta az összes adatot, nyomja meg a Tovább gombot a személyes adatok beállításához: nem, magasság, súly.

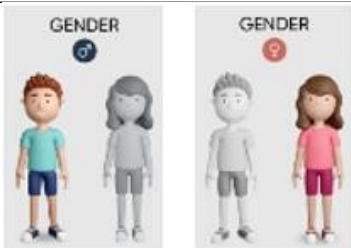
NEM, MAGASSÁG, SÚLY

Eredeti mértékegységek: metrikus

Beállítható a metrikus/imperiális mértékegység-megjelenítési rendszer



Beállítás

Beállítás	Eredeti érték	Beállítási tartomány
Magasság	Metrikus: 160 cm Imperial: 63 in	Metrikus: 80 ~ 200 cm Imperial: 39 ~ 86 in
Súly	Metrikus: 70 kg Imperial: 155 lb	Metrikus: 20 ~ 200 kg Imperial: 44 ~ 440 lb
Nem		

Az adatokat a megfelelő gombokkal módosíthatja



Az érték beállítását követően nyomja meg a következő gombot



. Ezzel az avatar kiválasztásához jut.

AVATAR KIVÁLASZTÁSA



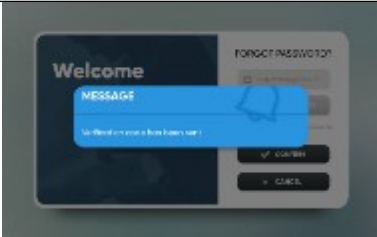
A kiválasztott avatar megnagyobbodik.

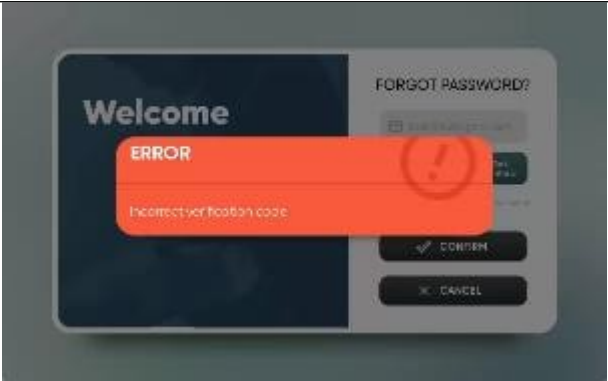


A Vissza gomb megnyomásával  visszatér a korábbi beállításokhoz, a Megerősítés gomb megnyomásával  megerősíti az összes beállítást, és átlép az készenléti módba.

ELFELEJTETT JELSZÓ

A számítógép elindítása után ellenőrzi, hogy elérhető-e az internetkapcsolat.

Internetkapcsolat nélkül	
Internetkapcsolat nélkül nem lehet szinkronizálni az adatokat.	
Internetkapcsolattal	
Nyomja meg a „Elfelejtett jelszó” gombot. FORGOT PASSWORD? Adja meg e-mail címét.  Kérje meg a  ellenőrző kódot, amelyet a megadott e-mail címre küldünk.	
A kód elküldésre került az e-mail címre	A megadott e-mail cím nincs regisztrálva
	
A CANCEL gomb megr  gombra kattintva visszatér a bejelentkezési képernyőre.	
Az ellenőrző kód megerősítése	
Ha a kód helytelen:	
Ha a kód helytelen, a következő üzenet jelenik meg:	

	
Felhívás	The verification ode is wrong, please re-enter – A kód helytelen, kérjük, írja be újra
	
Ha a kód érvényessége lejárt:	
Felhívás	Verification code has expired, please resend – A kód érvényessége lejárt, kérjük, küldjön újat.
	
Ha a kód helyes:	
Ismételje meg az új jelszó megadását	
A jelszónak 6-12 karakterből kell állnia (a karakterek méretétől függetlenül)	



Ha a két megadott jelszó nem egyezik, hibaüzenet jelenik meg, és bármelyik üres helyre kattintva folytathatja.

Felhívás Password does not match - A jelszó nem egyezik



HOST/VENDÉG BEJELENTKEZÉS

A vendég kiválasztásával megjelenik a program főmenü je

Jelentkezzen be vendégként, és a bal felső sarokban található ceruzával módosíthatja a vendég profilját.

AVATAR

Válassza ki a ceruzát a bal felső sarokban, és válassza ki az avatárt a menüből. 10 avatár közül választhat:

Mentse el, és térjen vissza a személyes adatok szerkesztéséhez.

SZEMÉLYES ADATOK

Beállítások	Eredeti érték	Beállítási tartomány
Magasság	Metrikus: 160 cm Imperial: 63 hüvelyk	Metrikus: 80 ~ 200 cm Imperial: 39 ~ 86 in
Súly	Metrikus: 70 kg Imperial: 155 lb	Metrikus: 20 ~ 200 kg Imperial: 44 ~ 440 lb
Nem		

Az értékeket a  gomb megnyomásával erősítse meg.

Az „” gomb megnyomásával törölheti az értékeket.

Az  gomb megnyomásával elmenti a beállított értékeket, és visszatér a kezdőképernyőre.

A számítógép kikapcsolása után a vendég adatai törlődnek. Csak a beállított felhasználói program adatai kerülnek mentésre.

MÉDIA



A kezdőképernyőn válassza a  lehetőséget. A következő lehetőségek közül választhat:



Alkalmazások



Képernyő megosztása

Az alkalmazás nem indítható el a program kiválasztása és beállítása során.

ALKALMAZÁS

Nyomja meg az alkalmazások gombot az alkalmazások menü megjelenítéséhez



Egy oldalon legfeljebb 8 alkalmazás jelenik meg. Válasszon egy üres területet a kezdőképernyőre való visszatéréshez.

Az összes alkalmazás, kivéve a VR módot, elindítható edzés közben.

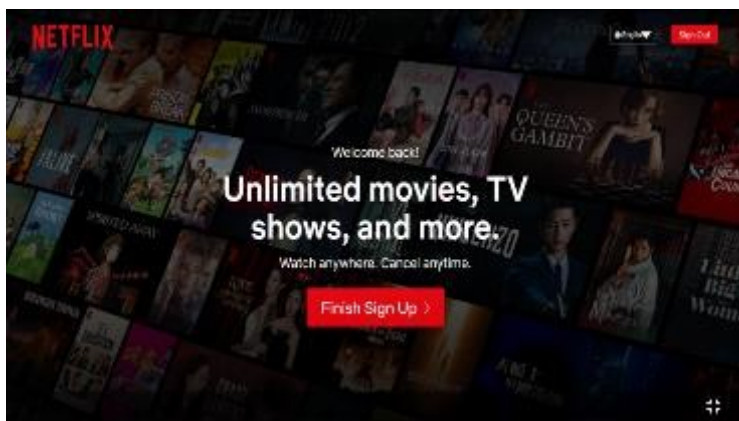


A rendszerre előre telepítve vannak a következő alkalmazások: Youtube, Netflix, Disney+, Amazon Prime Video, Facebook Twitter, Instagram, Spotify.

Bármelyik alkalmazás kiválasztásával beléphet az adott alkalmazásba.



A „” gomb megnyomásával az alkalmazás teljes képernyős módban, a „” gomb megnyomásával pedig ablakos módban jelenik meg.



A jobb felső sarokban található gomb megnyomásával beállíthatja az edzés ellenállását.



KÉPERNYŐ MEGOSZTÁSA

Válassza ki a megosztott eszköz operációs rendszerét, az eredeti iOS rendszert.

Választhat iOS és Android között.

iOS	Android

Megjegyzés: a képernyő megosztásához a konzolnak és a képernyő megosztó eszköznek ugyanazon a hálózaton kell lennie.

iOS

Győződjön meg arról, hogy a számítógép és a képernyőmegosztó eszköz ugyanazon a WiFi hálózaton van.



Ha az  ikon aktív, akkor a párosítás lehetséges, és a készülékek keresése megkezdődik.



Ha a számítógép a okostelefon képernyőjét jeleníti meg, akkor a párosítás sikeres volt.



Android



Töltse le az alkalmazást



Győződjön meg arról, hogy a számítógép és a képernyőmegosztó eszköz ugyanazon a WiFi-hálózaton van.



1. Indítsa el a keresést	2. Válassza ki az eszközt	3. Azonosítsa az eszközt
--------------------------	---------------------------	--------------------------



4. Válassza ki a zöld gombot

5. Indítsa el

6. Engedélyezze



Ha a számítógép az okostelefon képernyőjét jeleníti meg, akkor a párosítás sikeres volt.



KÉSZÜLÉK



Bármilyen bejelentkezés után megjelenik a főképernyő.

Ha 3 percig nem történik semmi, a számítógép készenléti módba vált.

Ha a készenléti módba váltás után a konzol nem ébred fel, akkor a konzol energiatakarékos alvó módba vált.

Alvó üzemmód

Az alvó üzemmód eltér a beállításoktól.

Ha gyermekzár van beállítva, először fel kell oldani a zárat, és csak ezután lehet a konzolt használni.

BEMELEGÍTÉS



A bemelegítés időtartama 3 perc.

A bemelegítést a **SKIP** gomb megnyomásával lehet kihagyni.

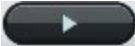
3 másodperccel a bemelegítés vége előtt hangjelzés hallható. A bemelegítés intenzitása nem változtatható:

1 perc – 1 szint

2 perc – 2. szint

3 perc – 3. szint

GYAKORLAT

A  vagy  gomb megnyomásával léphet be az edzésprogramba. Eredeti képernyő:



Kijelző: edzés hossza, teljesítmény, pulzusszám.

Ha a VR fut, a VR jelenet megjelenik a program elindítását követően, további információk a VR fejezetben találhatók.

Az edzés során a programot a  gombokkal állíthatja le. Megjelenik a szüneteltetési képernyő. A beállított cél elérése után megjelenik az edzés összefoglalása.

A program többi része kikapcsol, a visszazámlálás értékei 00:00-ra állnak vissza.

SZÜNETELÉS



Ha a STOP vagy az  gomb megnyomásával szünetelteti a programot, a program szünetel, megjelenik a szünet ablak, és leáll a adatok számlálása.

A program csak akkor indul el, ha manuálisan elindítják.

Ha 30 másodpercig nem érzékel mozgást, a program automatikusan szünetel, és újra elindul, ha mozgást érzékel.

A leállítás pillanatában a motor leáll, és ugyanabban a helyzetben indul el újra. A szünet felfüggeszti az éppen lejátszott médiát.



Ha a program 3 percnél hosszabb ideig szünetel, megjelenik a gyakorlat összefoglalása. A

RESUME gomb megnyomásával folytathatja a programot.

A FINISH gomb megnyomásával kikapcsolhatja a programot, és megjelenítheti a gyakorlat összefoglalóját.

LEÁLLÍTÁS



A gyors indítás programon kívül a lazító funkció nem elérhető.

Ha a program eléri a célt, automatikusan átvált a 3 perces lecsillapítási szakaszra. Elindul a 3 perces visszaszámlálás.

A lazító szakaszt a „” (Leállítás) gomb megnyomásával kihagyhatja, és átmehet a gyakorlat összefoglalójára. Az utolsó 3 másodpercben hangjelzés jelzi a program végét.

Az ellenállás 10 másodpercenként változik, egy szinttel csökken.

EDZÉS ÖSSZEFOGLALÁSA

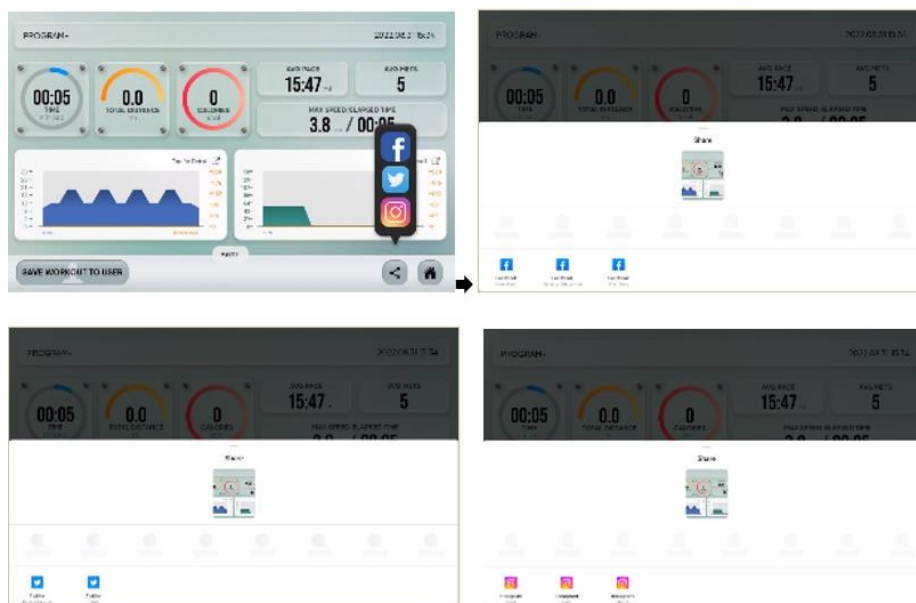
Az edzés összefoglalása megjelenik:

- A FINISH gomb megnyomásával befejezheti a programot és megtekintheti az edzés összefoglalóját.
- A program beállított céljának elérésével.
- A program lecsillapító fázisának befejezése után.
- 3 perc inaktivitás után készenléti módban.



MEGOSZTÁS AZ ALKALMAZÁSBAN

Az eredményt megoszthatja a közösségi médiában:



A GYAKORLAT EREDMÉNYÉNEK MEGŐRZÉSE

Az eredmények mentése a vendégek és a bejelentkezett felhasználók esetében eltérő.

VENDÉG

A vendég a 10 legutóbbi edzést menti el a felhasználói programba.

Ha a programot egy adott profilhoz szeretné menteni, be kell jelentkeznie.



BEJELENTKEZETT FELHASZNÁLÓ

A mozgásadatok nem kerülnek automatikusan rögzítésre a felhasználói programban. Válassza a [SAVE WORKOUT TO USER] lehetőséget a program mentéséhez.



A fitneszteszt és a HRC nem rendelkezik tárolóval.

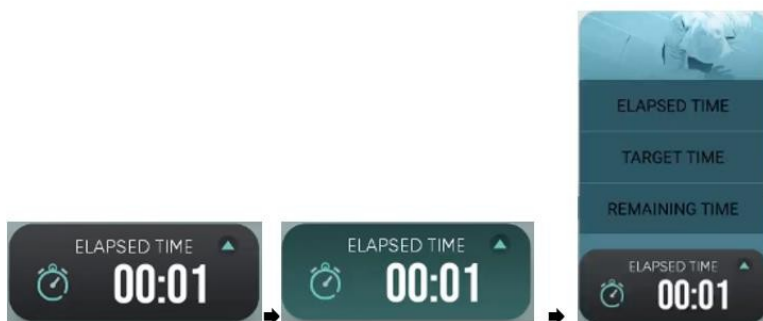
ADATOK

MEGJELENÍTÉSE IDŐ



Az edzés eltelt idejének megjelenítése.

A gomb megnyomásával 3 másodpercig megjelenik a menü: eltelt idő, visszaszámlálás, hátralévő idő.



Elmúlt idő

Egységek: MIN: SEC

Megjelenítési tartomány: 00:00 (perc:másodperc) ~ 59:59 (perc:másodperc) ~ 999:59 (óra:perc)

Ha a visszaszámlálás nincs beállítva, akkor a gyakorlat eltelt ideje jelenik meg. A maximális érték elérése után az érték újra 0-tól kezdődik.

Maradék idő

Egységek: MIN: SEC

Kijelző tartomány: 00:00 (perc:másodperc) ~ 59:59 (perc:másodperc) ~ 999:59 (óra:perc) A

maradék edzésidőt jeleníti meg.

Ha a visszaszámlálás be van állítva, akkor a fennmaradó visszaszámlálás jelenik meg.

Visszaszámlálás

Az érték csak akkor jelenik meg, ha a visszaszámlálás be van állítva.

TELJESÍTMÉNY



Egység: WATT

A gomb megnyomásával 3 másodpercig megjelenik a menü: WATT, CALORIES, CALORIES/HR, METS



METS

Egység: nincs

Kijelző: anyagcsere funkciók Kijelző

tartomány: X ~ XXX

AVG METS: az edzés összesített átlagértékét jeleníti meg

CALORIES

Egység: Kcal

Kijelzés: elégetett kalóriák száma Kijelzés

tartománya: X ~ XXXX

Ha a kalória-visszaszámlálást választja, akkor megjelenik, hogy mennyi kalóriát kell még elégetnie az edzés befejezéséig.

CALORIES / HR

Egység: Kcal

Kijelzés: elégetett kalóriák száma óránként Kijelzési

tartomány: X ~ XXXX

WATT

Egység: W Kijelzés:

teljesítmény

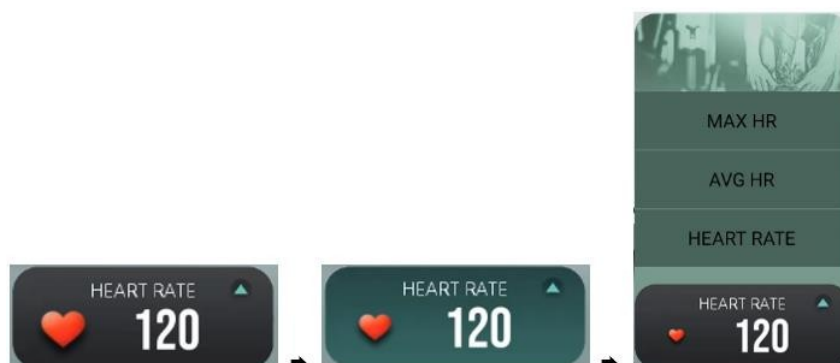
Kijelző tartomány: X ~ XXX

PULZUS



Kijelzés: pulzusszám

A érték 3 másodpercig történő lenyomásával megjelenik a menü: HEART RATE, AVG HR, MAX HR



CURRENT HR

Egység: ütés/perc Kijelzés: aktuális

pulzusszám Kijelzési tartomány: XX ~ XXX

AVG HR

Egység: ütések percenként

Kijelző: pulzusszám az edzés kezdetétől az aktuális szakaszig Kijelző tartomány: XX ~ XXX

MAX HR

Egység: ütések percenként

Kijelzés: maximális pulzusszám az edzés kezdetétől az aktuális szakaszig Kijelzési tartomány: XX ~ XXX

Ha pulzusfrekvenciát érzékel, a „pulzáló” ikon megjelenik.

TÁVOLSÁG



Egységek: imperiális – mérföld, metrikus – km

Megjelenítési tartomány: X.XX ~ XXX.X Aktuális megtett távolság

Ha a távolság visszaszámlálása be van állítva, akkor a program befejezéséhez hátralévő távolság jelenik meg.

RPM



Kijelzés: fordulatszám percenként Kijelzési

tartomány: korlátozás nélkül

30 másodperc inaktivitás után a program szünetel.

ELLENÁLLÁS



Kijelző: aktuális ellenállás/terhelés beállítás Beállítási

tartomány: 1 ~ 80

Ha bármilyen adathordozó elindul, az aktuális ellenállási érték 3 másodpercig megjelenik.



SEBESSÉG



Egység: km/h, mérföld/h Kijelző

tartomány: X ~ XXX

Az aktuális edzéssebesség megjelenítése

IDŐFORMÁTUM MEGJELENÍTÉSE



Az aktuális idő megjelenítése a jobb felső sarokban. Az aktuális időt óra:perc formátumban jeleníti meg (12 vagy 24 órás formátum). Az AM és PM automatikusan változik az edzés során.

HANGJEL

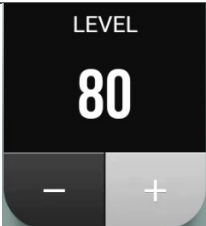
Visszajelzés: 1x rövid hangjelzés Hiba: 2x rövid hangjelzés

Művelet végrehajtása: 1x hosszú hangjelzés

KONZOL GOMBOK

A + és – gombok megnyomásával 1 szinttel módosíthatja a terhelést. Beállítási tartomány: 1 – 80

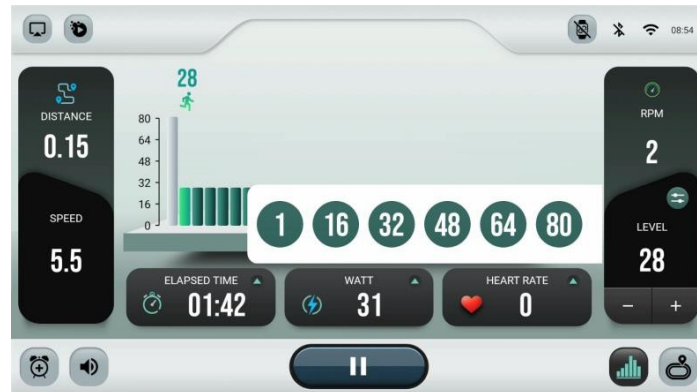


Nem csökkenthető	Nem növelhető
	

GYORS VÁLASZTÁS GOMBOK



A gombok megnyomásával megjelenik az 1, 16, 32, 48, 64, 80 menü.

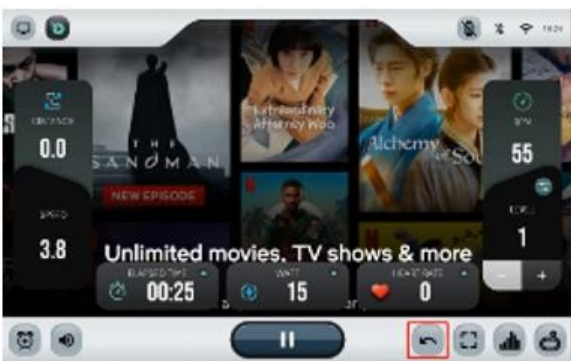


MÉDIA

Az edzés során lejátszhatja a médiát.

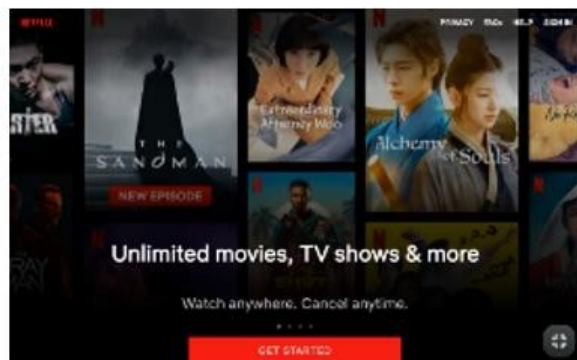
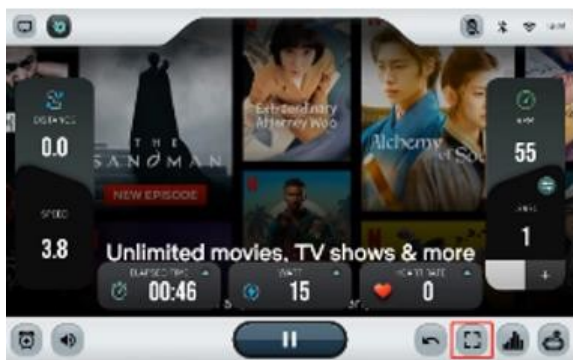


Visszatérés



Teljes képernyő , ablak kicsinyítése



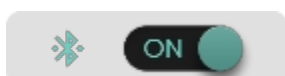


BLUETOOTH

Az  csak akkor jelenik meg, ha a program szünetel.



Eredeti állapot: ki



be van kapcsolva



ki van kapcsolva



eszköz keresése / párosítva



/ kikapcsolva



/ eszköz eltávolítása

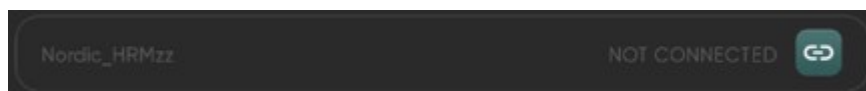


Csatlakoztatva

/ leválasztva



eszköz párosítása



Közel eszközök

WIFI



Az ikon aktív, ha a program szünetel



WIFI

Csatlakoztatva



Leválasztva

Bluetooth

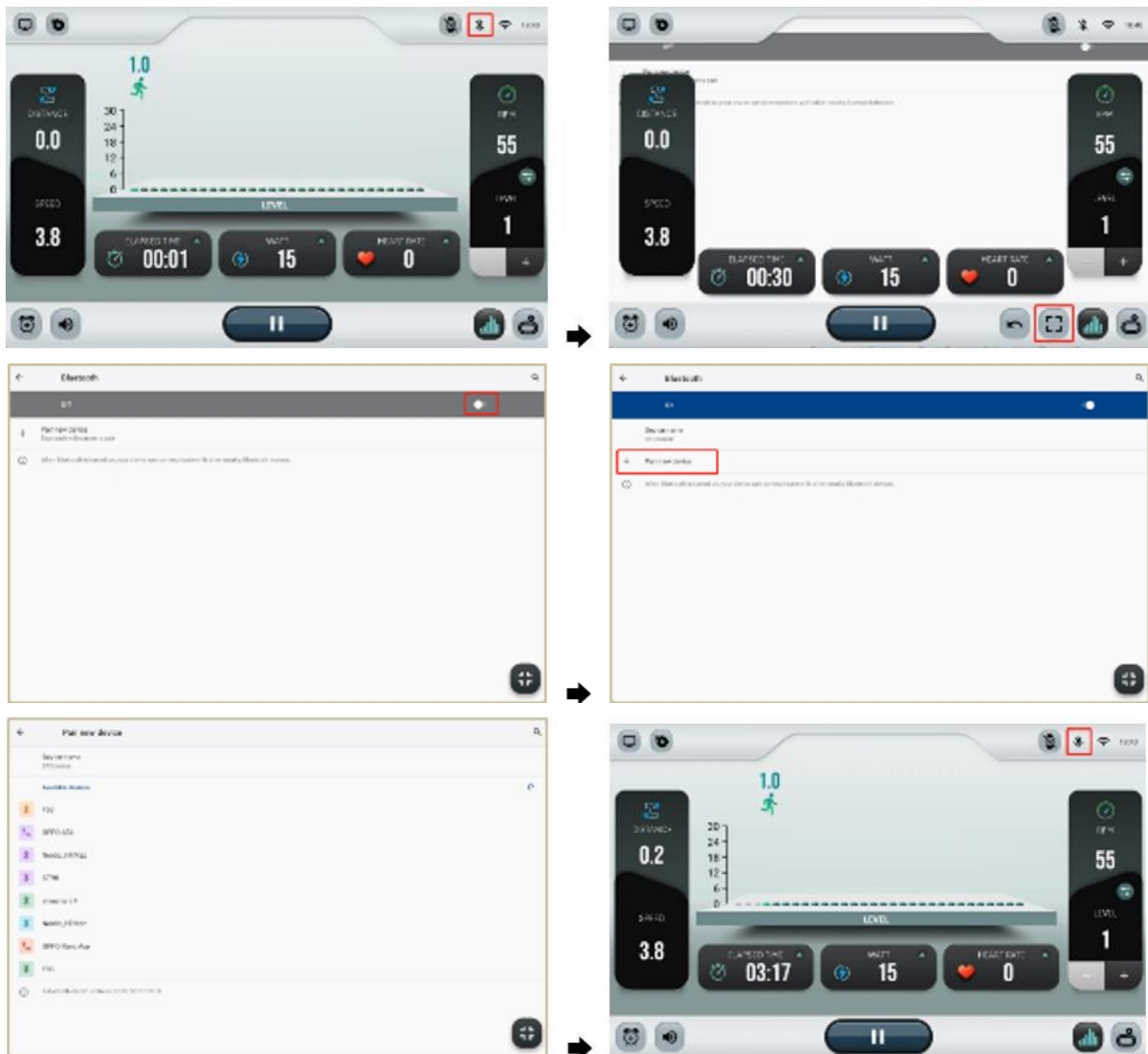
Csatlakoztatva

Leválasztva

Vissza az előző képernyőre



BLUETOOTH GOMB



ÉBRESZTŐ

A  gomb megnyomásával beléphet a beállításokba. Alapértelmezett beállítás:  OFF



A csúszka megnyomásával elindíthatja az ébresztőt .

A csúszkával beállíthatja az ébresztőt, figyeljen az ébresztő formátumára (AM / PM). A kereszt gomb

megnyomásával  bezárja az ablakot.



Az ébresztőóra ikonja eltérő, ha az ébresztőóra aktív  vagy ki van kapcsolva .



Ha az ébresztő aktív és elindul, az aktuális program szünetel, és megjelenik az ébresztő ablaka.



Az ébresztőóra ablaka addig aktív, amíg manuálisan be nem zárják.

Ha az ébresztőóra a szüneteltetett program alatt elindul, a program szüneteltetésének 3 perces visszazámlálása után megjelenik az edzés összefoglalása.

Ha az ébresztő az edzés végén indul el, akkor az ébresztőt ki kell kapcsolni, majd megjelenik az edzés összefoglalása.

Fitness módban az ébresztő kikapcsolása után a program készenléti módba vált.

HANGERŐSSÉG-VEZÉRLŐ GOMBOK

A bal felső sarokban válassza ki a hangszóró ikont .



Ha a hangerő 0-ra van állítva, és megnyomja a  ikont, akkor a hangok elnémulnak, és megjelenik a  ikon.

A hangerőt 0  és 15  között állíthatja be.

PROFIL PROGRAM



A jobb alsó sarokban nyomja meg a  ikont, válassza ki a  ikont a profil megváltoztatásához



. Oszlopok színe:



aktuális szakasz



következő szakasz

A kijelzőn a kiválasztott programprofil szegmensei jelennek meg. Egy szegmens hossza:

1. Minden szegmens 1 percre van beállítva. 30 perc túllépése után a program visszatér az 1. szegmenshez. Példa: gyorsindítás program: a program az 1. szegmensnél folytatódik 31 perc után, a 2. szegmensnél 32 perc után stb.



2. A teljes edzés hossza / 30. Példa: ha a program teljes hossza 1 órára van beállítva, akkor minden szegmens 60/30-ra lesz kiszámítva, a program egy szegmense 2 perc hosszú lesz.

TRAJ



A jobb alsó sarokban nyomja meg a  ikont, válassza a  lehetőséget a profil megváltoztatásához



. A rajtpozíció ikonja  . A mozgás az óramutató járásával ellentétes irányú.

Egy kör távolsága 0,4 km / 0,25 mérföld. LAPS: körök száma.

KÖZELÍTŐ GOMB



Edzés és média lejátszás közben az  gomb megnyomásával teljes képernyős vagy  ablakos lejátszást indíthat.

VR módban a gomb ugyanúgy működik.



VISSZA GOMB



Visszatérés a menüből.

MEGERŐSÍTÉS GOMB



Funkció/választás megerősítése.

HÁZ GOMB



A fizikai gomb () a főképernyőre való visszatéréshez szolgál.

Ha a „console locked” (konzol zárva) felirat jelenik meg, a gombot 3 másodpercig lenyomva kell tartani.

START GOMB



PAUSE GOMB



Megnyomása után megjelenik: folytatás vagy program befejezése.

FELHASZNÁLÓI BEÁLLÍTÁSOK

Kor

Eredeti érték: 30, beállítási tartomány: 10 ~ 99

Csak a FITNESS TESZT során módosítható, az érték kiszámításához használatos. Ha a felhasználó be van jelentkezve, ez a beállítás nem módosítja a profil beállított értékét. **Súly**

Imperial egység – eredeti érték: 155 lb; beállítási tartomány: 44 ~ 440 lb Metrikus egység – eredeti érték: 70 kg; beállítási tartomány 20 ~ 200 kg **Magasság**

Imperial egység – eredeti érték: 5 láb 3 hüvelyk; beállítási tartomány: 3 láb 3,4 hüvelyk ~ 8 láb 2,4 hüvelyk

Metrikus egység – eredeti érték: 160 cm; beállítási tartomány: 100 ~ 250 cm

Neme

Eredeti egység: férfi, beállítás: férfi / nő

Ha a felhasználó be van jelentkezve, ez a beállítás nem módosítja a profil beállított értékét.



A PROGRAMOK LEÍRÁSA

7 fő program közül lehet választani:

- Gyors indítás:
- Klasszikus: domb, visszaszámlálás (célok), véletlenszerű ellenállás, sík, állandó teljesítmény
- Intervall: klasszikus, HIIT, saját
- Felhasználói:
- Vision run:
- H.R.C:
- Fitness teszt:

GYORS INDÍTÁS

A gyors indítást a kezdőképernyőről vagy a programválasztó gombbal lehet elindítani.



A program nem tartalmaz bemelegítést és lazítást.



Nyomja meg a  gombot, elindul az animáció és hangjelzés hallható, ezt az animációt nem lehet megállítani/kikapcsolni.

GYAKORLAT



A program nem kapcsol ki automatikusan, azt a  gomb megnyomásával kell kikapcsolni.

Ha le szeretné állítani a programot, nyomja meg a  gombot, majd a FINISH gombot, és megjelenik a gyakorlatok összefoglalása.

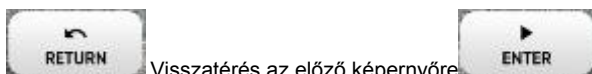
KLASSZIKUS PROGRAMOK

Készletléti állapotban nyomja meg a PROGRAM gombot, majd válassza a CLASSICS lehetőséget.



A program 5 változatot tartalmaz: domb, visszaszámlálás (célok), véletlenszerű ellenállás, sík, állandó teljesítmény

VISSZASZÁMLÁLÓ PROGRAM (CÉLOK)



Visszatérés az előző képernyőre.
Megerősítő gomb

Lépjen be a programba



Visszaszámlálás beállítása:

Bejelentkezett felhasználó: Automatikusan megjeleníti a felhasználó személyes adatait, amelyek a  gomb megnyomásával módosíthatók.

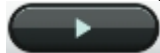
Vendég: A program a rendszer által beállított adatokat választja ki, az értékek a  gomb megnyomásával módosíthatók, az adatok azonban nem kerülnek mentésre a következő programba.



Beállítható a visszaszámlálás: idő / távolság / kalória

Visszaszámláló program	Eredeti érték	Beállítási tartomány
Idő	20 perc	00:01 ~ 99:59 perc
Távolság	5 km	1 ~ 9999 km
Kalória	200 kcal	10 ~ 9999 kcal

A felhasználó legfeljebb 3 adatot választhat ki a visszaszámláláshoz. Ha a program kiválasztása után azonnal megnyomja a



gombot, a rendszer az eredeti értékeket választja ki a visszaszámlálás típusához.



vissza a programválasztáshoz



vissza a kezdőképernyőre

A program nem tartalmaz bemelegítést és lazítást.

Nyomja meg a START gombot, elindul az animáció és hangjelzés hallható, ezt az animációt nem lehet megállítani/kikapcsolni.

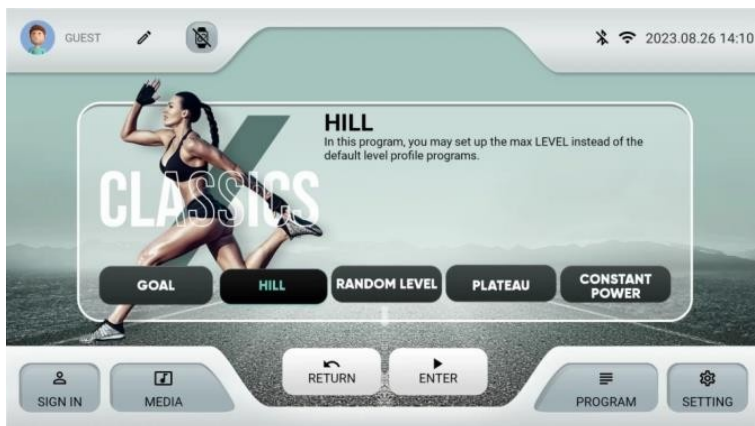
A PROGRAM FOLYAMATA



Ha a program fut, a  gomb megnyomásával szüneteltetheti a programot.

Ha bármelyik beállított érték eléri a 0-t, a program kikapcsol, és megjelenik a gyakorlatok összefoglalása.

HEGY PROGRAM



Bejelentkezett felhasználó: Automatikusan megjelenik a felhasználó személyes adatai, amelyek a  gomb megnyomásával módosíthatók.

Vendég: A program a rendszer által beállított adatokat választja ki, az értékek a  gomb megnyomásával módosíthatók, azonban az adatok nem kerülnek mentésre a következő programba.

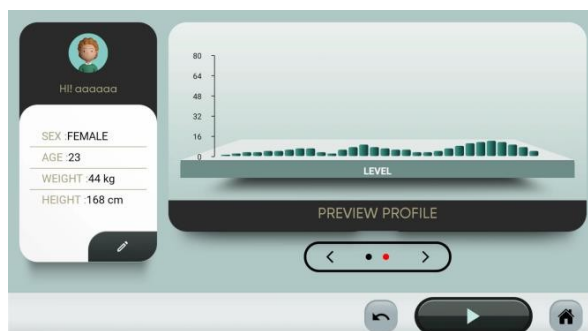


Beállítási paraméterek:

Beállítás értéke	Eredeti érték	Beállítási tartomány
Idő	20 perc	00:01 ~ 99:59 (perc:másodperc)
Max. ellenállás	16	1~80

Ha a maximális ellenállás értéke módosul, akkor a program összes többi szegmense is módosul, hogy megfeleljen a terhelésnek.

A  nyilakkal válthat az oldalak között. Program előnézet:



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	6	12	18	24	30	36	43	49	55
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
61	67	73	79	85	91	97	103	109	115
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
122	128	134	140	146	152	158	164	170	176
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
182	188	194	201	207	213	219	225	231	237
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
243	249	255	261	267	273	279	286	292	298
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
304	310	316	322	328	334	340	346	352	358
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
365	371	377	383	389	395	401	407	413	419
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
425	431	437	444	450	456	462	468	474	480

A program profiija a kiválasztott maximális terhelésnek megfelelően változik.



A program az eredeti értékekkel indul el.



Visszatérés a programválasztáshoz.



Vissza a kezdőképernyőhöz A program bemelegítést és levezetést tartalmaz.

Nyomja meg a START gombot, elindul az animáció és hangjelzés hallható, ezt az animációt nem lehet megállítani/kikapcsolni.

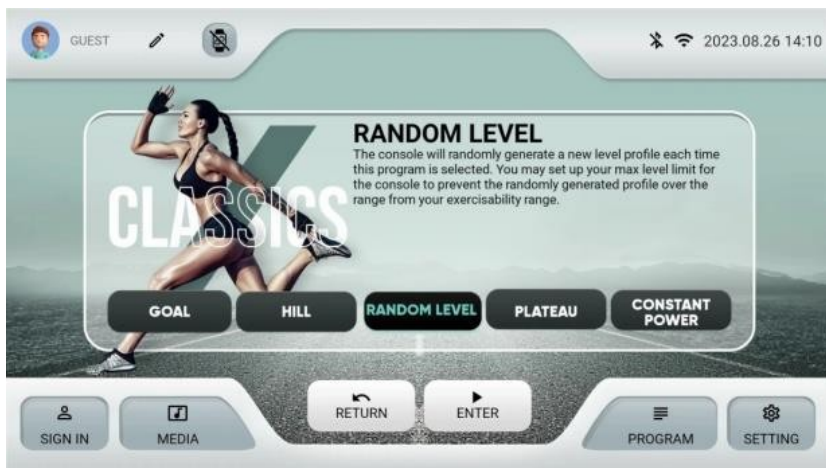
EDZÉS



Ha a program fut, a  gomb megnyomásával szüneteltetheti a programot.

Ha az idő eléri a 0-t, a program kikapcsol, elindul a lazító fázis, majd megjelenik az edzés összefoglalása.

VÉLETLENSZERŰ ELLENÁLLÁS PROGRAM



Bejelentkezett felhasználó: Automatikusan megjeleníti a felhasználó személyes adatait, amelyek a  gomb megnyomásával módosíthatók.

Vendég: A program a rendszer által beállított adatokat választja ki, az értékek a  gomb megnyomásával módosíthatók, az adatok azonban nem kerülnek mentésre a következő programba.

Beállítás értéke	Eredeti érték	Beállítási tartomány
Idő	20 perc	00:01 ~ 99:59 (perc:másodperc)
Max. ellenállás	20	1~80

A nyilakkal () válthat az oldalak között.

Profil előnézet:

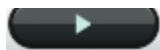


A maximális terhelés nem haladhatja meg a beállított értéket.

Minden 30 szegmens után véletlenszerűen generálódik egy új profil, figyelembe véve a maximális értéket. A



gombokkal új véletlenszerű profilt generálhat.



A program az eredeti értékekkel indul el.



Visszatérés a program kiválasztása.



Visszatérés a kezdőképernyőre A program bemelegítést és lazítást tartalmaz.

Nyomja meg a START gombot, elindul az animáció és hangjelzés hallható, ezt az animációt nem lehet megállítani/kikapcsolni.

EDZÉS



Ha a program fut, a  gomb megnyomásával szüneteltetheti a programot.

Ha az idő eléri a 0-t, a program kikapcsol, elindul a lazító fázis, majd megjelenik a gyakorlat összefoglalása.

SZINTPROGRAM



Bejelentkezett felhasználó: Automatikusan megjelenik a felhasználó személyes adatai, amelyek a  gomb megnyomásával módosíthatók.

Vendég: A program a rendszer által beállított adatokat választja ki, az értékek a  gomb megnyomásával módosíthatók, azonban az adatok nem kerülnek mentésre a következő programba.



Beállítás értéke	Eredeti érték	Beállítási tartomány
Idő	20 perc	00:01 ~ 99:59 (perc:másodperc)
Max. ellenállás	20	1~80

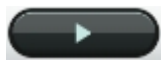
Ha a maximális ellenállás értéke módosul, akkor a program összes többi szegmense is módosul, hogy megfeleljen a terhelésnek.

A  nyilakkal válthat az oldalak között. Program előnézet:



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	6	12	18	24	30	36	43	49	55
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
61	67	73	79	85	91	97	103	109	115
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
122	128	134	140	146	152	158	164	170	176
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
182	188	194	201	207	213	219	225	231	237
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
243	249	255	261	267	273	279	286	292	298
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
304	310	316	322	328	334	340	346	352	358
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
365	371	377	383	389	395	401	407	413	419
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
425	431	437	444	450	456	462	468	474	480

A program profílija a kiválasztott maximális terhelésnek megfelelően változik.



A program az eredeti értékekkel indul el.



Visszatérés a programválasztáshoz.



Vissza a kezdőképernyőhöz A program

bemelegítést és lazítást tartalmaz.

Nyomja meg a START gombot, elindul az animáció és hangjelzés hallható, ezt az animációt nem lehet megállítani/kikapcsolni.

EDZÉS



Ha a program fut, a  a programot.

Ha az idő eléri a 0-t, a program kikapcsol, elindul a lazító fázis, majd megjelenik a gyakorlatok összefoglalása.

ÁLLANDÓ TELJESÍTMÉNY PROGRAM

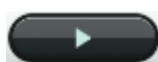


Bejelentkezett felhasználó: Automatikusan megjeleníti a felhasználó személyes adatait, amelyek a  gomb megnyomásával módosíthatók.

Vendég: A program a rendszer által beállított adatokat választja ki, az értékek a  gomb megnyomásával módosíthatók, azonban az adatok nem kerülnek mentésre a következő programba.



Beállítás értéke	Eredeti érték	Beállítási tartomány
Idő	20 perc	00:01 ~ 99:59 (perc:másodperc)
Cél teljesítmény	200 watt	50 watt ~700 watt



A program az eredeti értékekkel indul



Visszatérés a

programválasztáshoz.



Vissza a kezdőképernyőhöz A program

bemelegítést és lazítást tartalmaz.

Nyomja meg a START gombot, az animáció elindul és hangjelzés hallható, ez az animáció nem állítható le / kapcsolható ki.

EDZÉS



A program bemelegítést és levezetést tartalmaz.

Nyomja meg a START gombot, elindul az animáció és hangjelzés hallható, ezt az animációt nem lehet megállítani/kikapcsolni.

INTERVALLUM PROGRAM



A program 3 alkategóriát tartalmaz: klasszikus, HIIT, felhasználói. Eredeti választás:

klasszikus

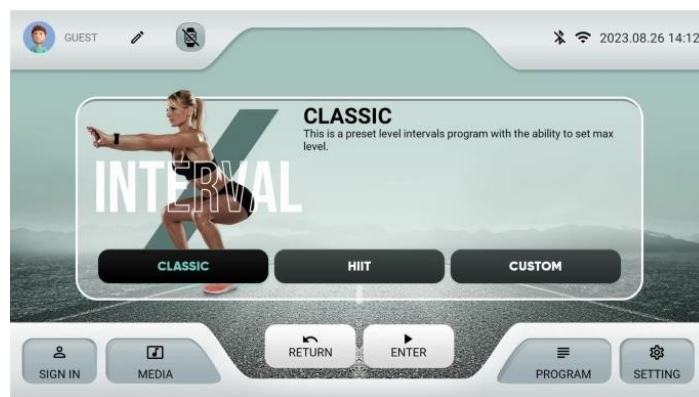


Visszatérés az előző képernyőre



Program megerősítése, a gomb nem aktív, ha a program nincs kiválasztva.

KLASSZIKUS INTERVALLUM



Bejelentkezett felhasználó: automatikusan megjeleníti a felhasználó személyes adatait, amelyek a  gomb megnyomásával módosíthatók.

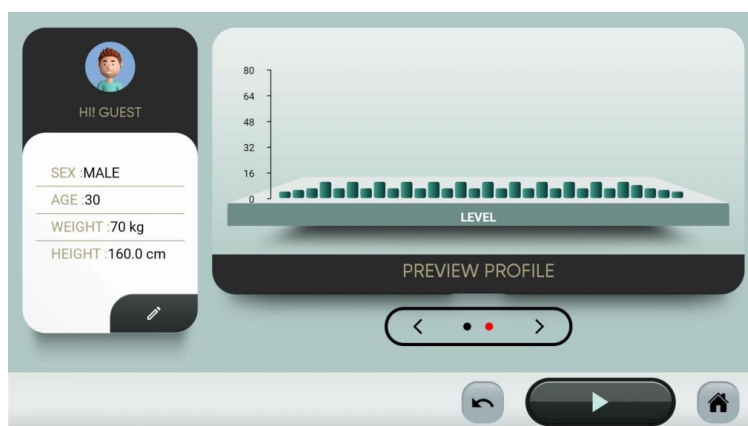
Vendég: A program a rendszer által beállított adatokat választja ki, az értékek a  gomb megnyomásával módosíthatók, az adatok azonban nem kerülnek mentésre a következő programba.



Beállítás értéke	Eredeti érték	Beállítási tartomány
Idő	20 perc	00:01 ~ 99:59 (perc:másodperc)
Max. ellenállás	10	1~80

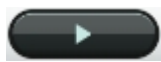
Ha a maximális ellenállás értéke módosul, akkor az összes többi programszegmens is módosul, hogy megfeleljen a terhelésnek.

A nyilakkal () válthat az oldalak között. A program előnézete:



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	6	12	18	24	30	36	43	49	55
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
61	67	73	79	85	91	97	103	109	115
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
122	128	134	140	146	152	158	164	170	176
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
182	188	194	201	207	213	219	225	231	237
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
243	249	255	261	267	273	279	286	292	298
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
304	310	316	322	328	334	340	346	352	358
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
365	371	377	383	389	395	401	407	413	419
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
425	431	437	444	450	456	462	468	474	480

A program profilja a kiválasztott maximális terhelésnek megfelelően változik.



A program az eredeti értékekkel indul el.



Visszatérés a programválasztáshoz.

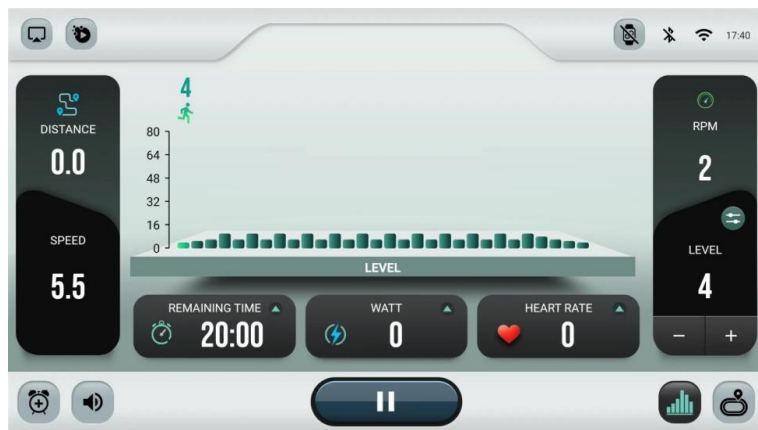


Vissza a kezdőképernyőhöz A program

bemelegítést és lazítást tartalmaz.

Nyomja meg a START gombot, elindul az animáció és hangjelzés hallható, ezt az animációt nem lehet megállítani/kikapcsolni.

EDZÉS



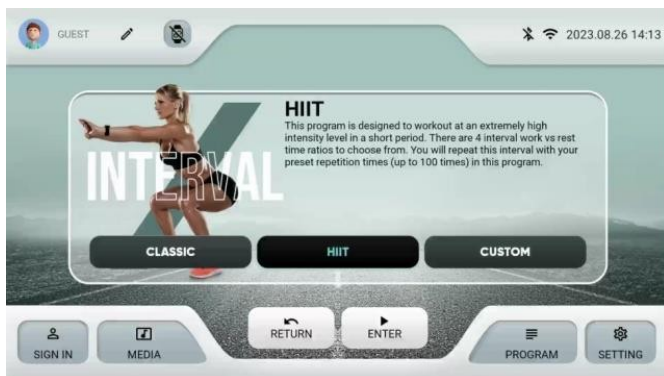
Ha a program fut, nyomja meg a



gombot.

Ha az idő eléri a 0-t, a program kikapcsol, elindul a lecsillapítási fázis, majd megjelenik az edzés összefoglalása.

HIIT PROGRAM



Bejelentkezett felhasználó: Automatikusan megjelenik a felhasználó személyes adatai, amelyek a gomb megnyomásával módosíthatók.

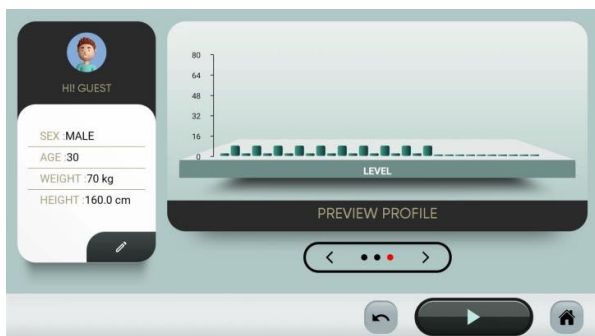
Vendég: A program a rendszer által beállított adatokat választja ki, az értékek a gomb megnyomásával módosíthatók, az adatok azonban nem kerülnek mentésre a következő programba.



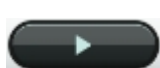
Beállítási paraméterek:

Paraméter	Eredeti érték	Beállítási tartomány	
Intervallumok aránya	10:30	10:30	20:10
		20:20	20:30
Ellenállás edzés	8	5 ~ 80	
Pihenési ellenállás	2	1 ~ 80	
Ismétlések száma	10	4 – 100	

A nyilakkal () válthat az oldalak között. A program előnézete:



A program a beállított értékek alapján generálja a profilokat az edzésfázis, a pihenőfázis és az ismétlések száma szerint.



A program az eredeti értékekkel indul



Vissza a programválasztáshoz.

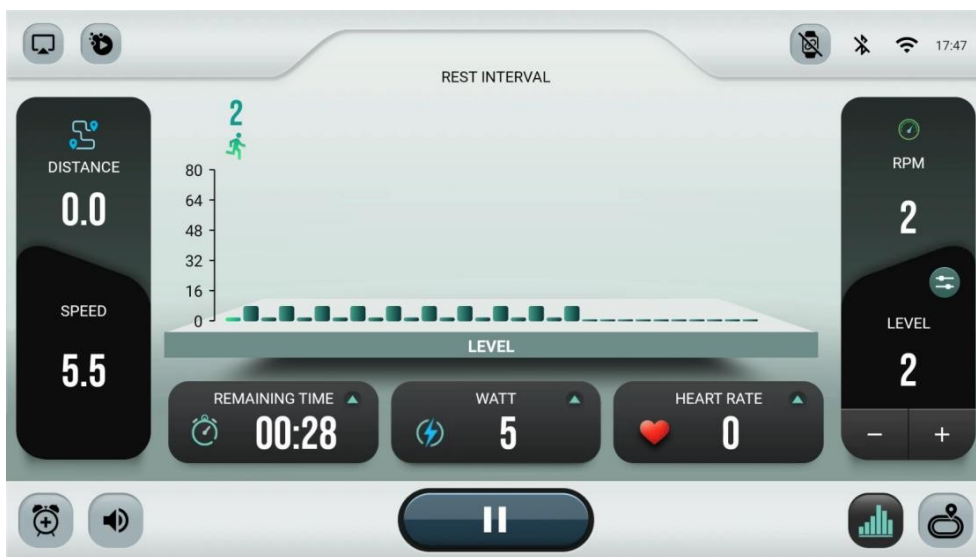


Vissza a kezdőképernyőre

A program bemelegítést és levezetést tartalmaz.

Nyomja meg a START gombot, elindul az animáció és hangjelzés hallható, ezt az animációt nem lehet megállítani/kikapcsolni.

EDZÉS



Ha a program fut, a  gomb megnyomásával szüneteltetheti a programot.

Ha az idő eléri a 0-t, a program kikapcsol, elindul a lazítási fázis, majd megjelenik a gyakorlatok összefoglalása.

A program két fázisból áll: edzés és pihenés Pihenési fázis

A program elindításakor a pihenési szakasz aktív.

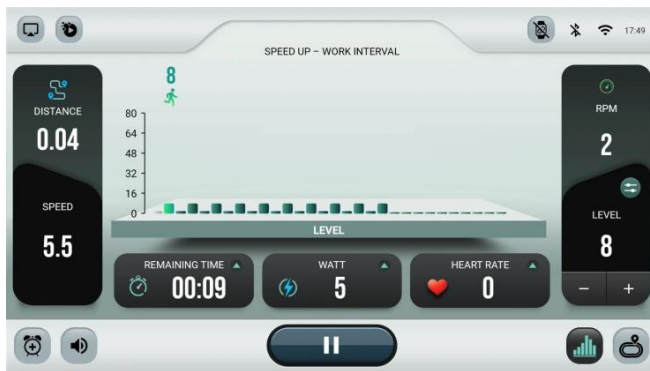
Ha a pihenési fázis alatt módosítja az ellenállást, akkor az adott ellenállás a további pihenési fázisokra is érvényes lesz.



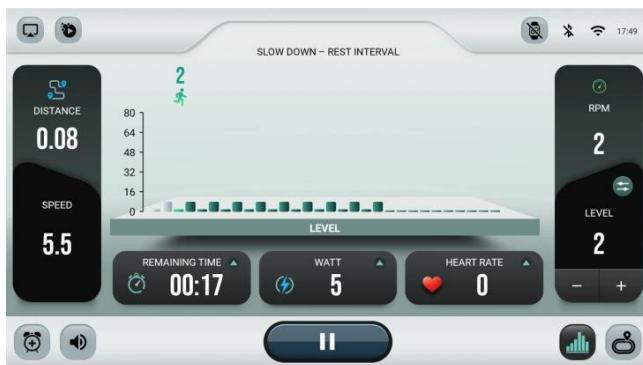
Edzés fázis

Az edzés fázisában az aktuális ellenállás megjelenik a kijelzőn.

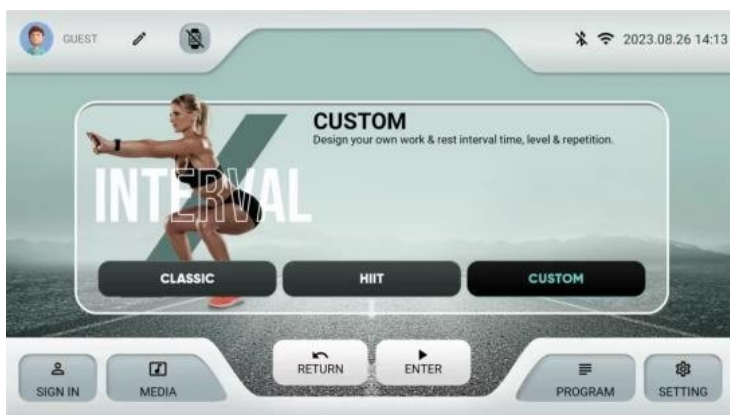
Ha a edzés fázis alatt módosítja az ellenállást, akkor az adott ellenállás a következő edzés fázisokra is érvényes lesz.



A pihenési és edzés fázisok felváltva követik egymást, és mindig megjelennek a kijelzőn. Az adott fázisban végzett terhelésváltozások mindig a következő fázisokra is érvényesek.



INTERVALLUM FELHASZNÁLÓI PROGRAM



Bejelentkezett felhasználó: Automatikusan megjeleníti a felhasználó személyes adatait, amelyek a  gomb megnyomásával módosíthatók.

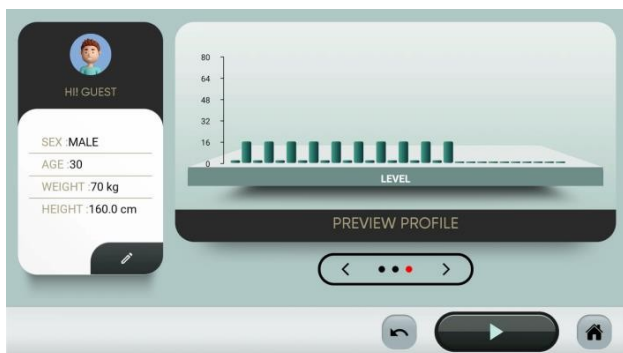
Vendég: A program a rendszer által beállított adatokat választja ki, az értékek a  gomb megnyomásával módosíthatók, az adatok azonban nem kerülnek mentésre a következő programba.



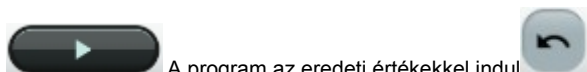
Beállítási paraméterek:

	Eredeti érték	Beállítási tartomány
Edzés fázisa – idő	01:00 (MIN:SEC)	01:00~ 99:59 (PER:MÁSOD)
Edzés fázis – terhelés	16	1 ~ 80
Pihenési fázis – idő	00:30 (PER:MÁSOD)	00:30 ~ 99:59 (PER:MÁSOD)
Pihenési fázis – terhelés	2	1 ~ 80 (nem lehet nagyobb, mint az edzés fázisa)
Ismétlések száma	10	4 – 100x

A nyilakkal () válthat az oldalak között. A program előnézete:



A program a beállított értékek alapján generálja a profilokat az edzésfázis, a pihenőfázis és az ismétlések száma szerint.



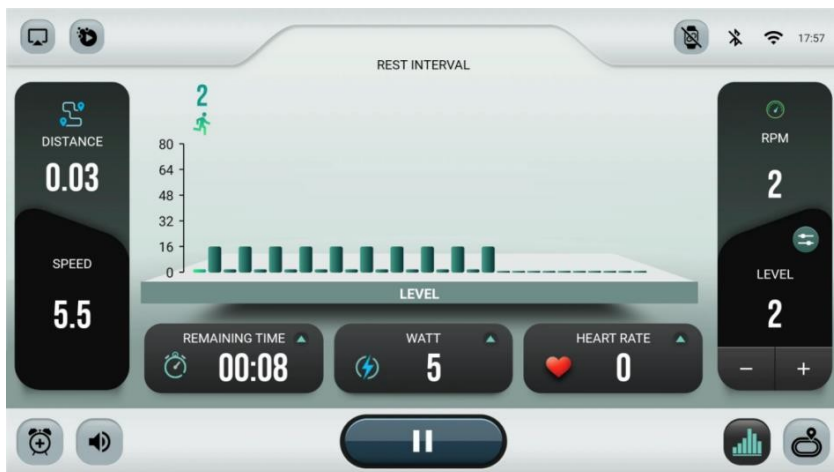
A program az eredeti értékekkel indul Visszatérés a programválasztáshoz.



Vissza a kezdőképernyőhöz A program bemelegítést és lazítást tartalmaz.

Nyomja meg a START gombot, elindul az animáció és hangjelzés hallható, ezt az animációt nem lehet megállítani/kikapcsolni.

EDZÉS



Ha a program fut, a  gomb megnyomásával szüneteltetheti a programot.

Ha az idő eléri a 0-t, a program kikapcsol, elindul a lazítási fázis, majd megjelenik a gyakorlat összefoglalása.

A program két fázisból áll: edzés és pihenés Pihenési fázis

A program elindításakor a pihenési szakasz aktív.

Ha a pihenési fázis alatt módosítja az ellenállást, akkor az adott ellenállás a következő pihenési fázisokra is érvényes lesz.



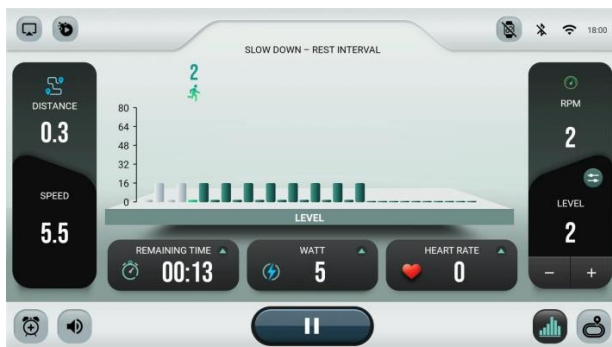
Edzés fázis

Az edzés fázisában az aktuális ellenállás megjelenik a kijelzőn.

Ha a edzés fázis alatt módosítja az ellenállást, akkor az adott ellenállás a következő edzés fázisokra is érvényes lesz.



A pihenési és edzés fázisok felváltva követik egymást, és mindig megjelennek a kijelzőn. Az adott fázisban végzett terhelésmódosítások mindig a következő fázisokra is érvényesek.



FELHASZNÁLÓI PROGRAM



A program vendégek, bejelentkezett felhasználók és saját programok számára van felosztva.

HOST



Ha nincs beállítva program, akkor a program nem indítható el.

Vendég – beállított program nélkül



Vendég – beállított programmal



Vendég – beállított program nélkül



Vendég – beállított programmal

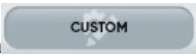


Vendég – mentett adatok



Vissza a programválasztáshoz.

Vissza a kezdőképernyőhöz

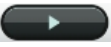
A profilt a  gombokkal módosíthatja.

Bejelentkezett felhasználó



A vendégek utolsó 10 gyakorlata mentésre kerül.
Legfeljebb 5 avatar jelenik meg.

A nyilakkal () válthat az avatarok között. A

START gomb megnyomásával () elindíthatja a programot.

Ha nincs beállítva program, akkor a program nem indítható el.

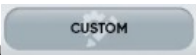
Bejelentkezett felhasználó – beállított program



Visszatérés a programválasztáshoz.



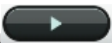
Visszatérés a kezdőképernyőhöz

A profilt a  gomb megnyomásával módosíthatja.

PROGRAM BEÁLLÍTÁS

A  gomb megnyomásával beléphet a program beállításokba

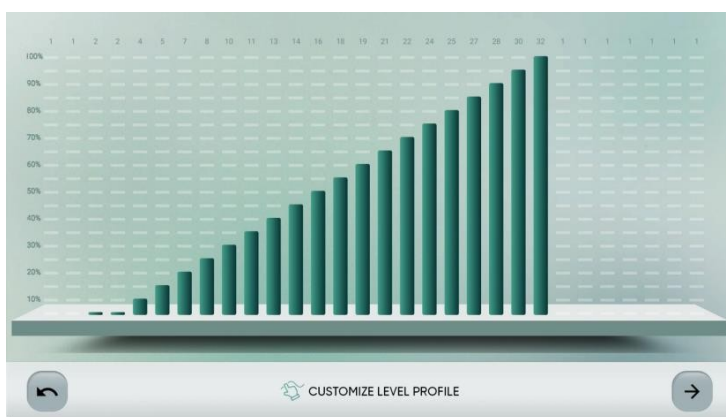
Az utolsó 10 gyakorlat mentésre kerül.

A program elindításához nyomja meg a  START gombot.



ELLENÁLLÁS BEÁLLÍTÁSA

Az érintőképernyő segítségével módosíthatja az ellenállást.



Visszatérés

a

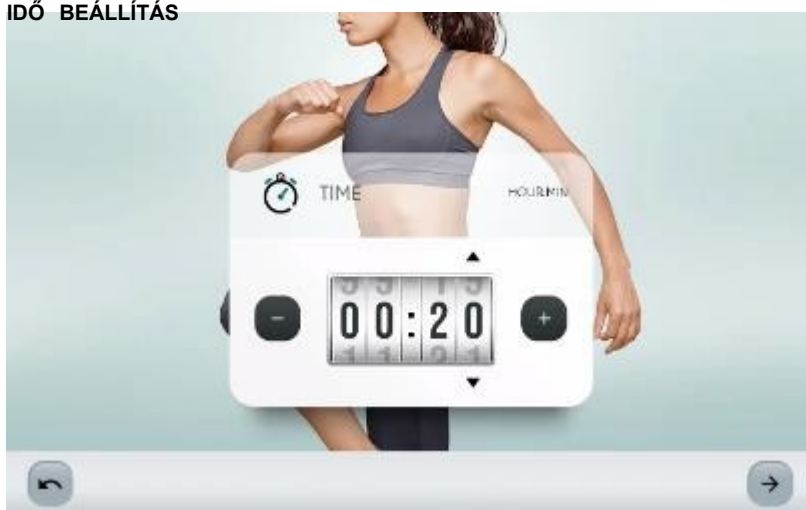


programválasztáshoz.

Átváltás az

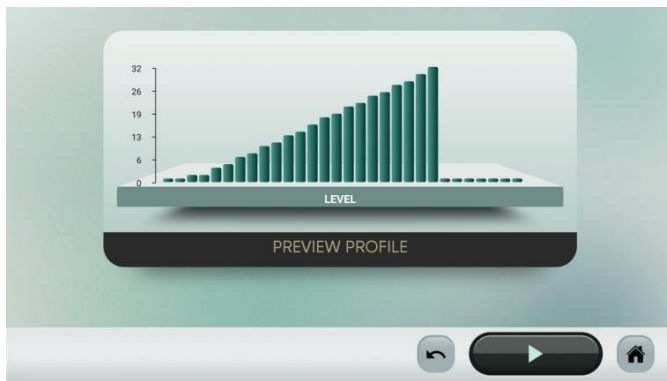
idő beállítására.

IDŐ BEÁLLÍTÁS



Érték	Eredeti érték	Beállítási tartomány
Idő	20 perc	00:01 ~ 99:59 (perc:másodperc)

Profil előnézet



 A program az eredeti értékekkel indul az idő beállításához

 Visszatérés

 Visszatérés a kezdőképernyőre A program nem tartalmaz bemelegítést és lazítást.

A START gomb megnyomásával elindul az animáció és hangjelzés hallható, ez az animáció nem állítható le/kapcsolható ki.

EDZÉS



Ha a program fut, a  gomb megnyomásával szüneteltetheti a programot.

Ha az idő eléri a 0-t, a program kikapcsol, elindul a lazítási fázis, majd megjelenik az edzés összefoglalása.

VISION RUN



4 program közül lehet választani.

A kiválasztott program kék betűvel jelenik meg.



Bejelentkezett felhasználó: Automatikusan megjelenik a felhasználó személyes adatai, amelyek a  gomb megnyomásával módosíthatók.

Vendég: A program a rendszer által beállított adatokat választja ki, az értékek a  gomb megnyomásával módosíthatók, azonban az adatok nem kerülnek mentésre a következő programba.



Beállítási paraméterek

Paraméter	Eredeti érték	Beállítási tartomány
Idő	20 perc	00:01 ~ 99:59 (perc:másodperc)
Távolság	5 m	1 ~ 9999 m
Kalória	200 kcal	10 ~ 99999 kcal

A program nem tartalmaz bemelegítést és lazítást.

Nyomja meg a START gombot, elindul az animáció és hangjelzés hallható, ezt az animációt nem lehet megállítani/kikapcsolni.

EDZÉS



A jelenet befejezése után az elejétől kezdődik.

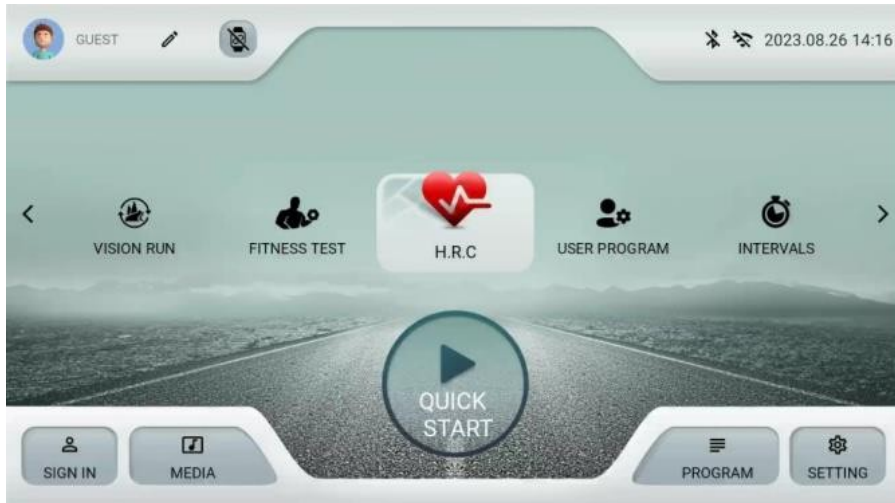
A videó lejátszása a mozgás észlelése után kezdődik, és leáll, ha a program szünetel. A videó lejátszásának sebessége a percenkénti fordulatszámtól függ.

Az edzésprofil és a pálya megjelenítésére szolgáló gombok nem aktívak. Ha az ébresztő be van állítva, az ébresztő elindulásakor a videó leáll.

Ha a program fut, az  gomb megnyomásával szüneteltetheti a programot.

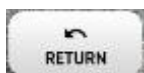
Ha az idő eléri a 0-t, a program kikapcsol, elindul a lazító fázis, majd megjelenik az edzés összefoglalása.

H.R.C PROGRAM



Három programot tartalmaz: 60% / 70% / 80%

Eredeti program: 60%



Visszatérés a programválasztáshoz



A gomb megnyomásával erősítse meg a kiválasztott programot.

A H.R.C program a pulzusszám alapján működik. A program lehető legpontosabb működése érdekében mellkasi öv használatát javasoljuk.



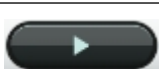
Bejelentkezett felhasználó: Automatikusan megjeleníti a felhasználó személyes adatait, amelyek a  gomb megnyomásával módosíthatók.

Vendég: A program a rendszer által beállított adatokat választja ki, az értékek a  gomb megnyomásával módosíthatók, azonban az adatok nem kerülnek mentésre a következő programba.



Beállítási paraméterek:

Paraméter	Eredeti érték	Beállítási tartomány
Idő	20	00:01 ~ 99:59 (perc:másodperc)
Cél pulzusszám	60% - 114 bpm 70% - 133 bpm 80% - 152 bpm	0 - 220



A program az eredeti értékekkel indul az időbeállításhoz



Visszatérés



Visszatérés a kezdőképernyőre A program nem tartalmaz bemelegítést és lazítást.

Nyomja meg a START gombot, elindul az animáció és hangjelzés hallható, ez az animáció nem állítható le / kapcsolható ki.

EDZÉS



A pulzuszfrekvencia-érzékelés a program elindításától aktív. A terhelés nem változik, amíg a pulzuszfrekvencia nem kerül érzékelésre.

Ha a program fut, a  gomb megnyomásával szüneteltetheti a programot.

Ha az idő elérte a 0-t, a program kikapcsol, elindul a lecsillapodási fázis, majd megjelenik a gyakorlat összefoglalása.

A PROGRAM KIHÍVÁSAI

Alacsony pulzusszám

A pulzusszám alacsony a beállított pulzusszámhoz képest



Cél pulzusszám – aktuális pulzusszám ≥ 25	A terhelés 3 szinttel történő növelése 10 másodpercenként a maximális érték eléréséig
Cél pulzusszám – aktuális pulzusszám ≥ 15	A terhelés 2 szinttel történő növelése 10 másodpercenként a maximális érték eléréséig
Cél pulzusszám – aktuális pulzusszám ≥ 5	A terhelés nem változik
Cél pulzusszám – aktuális pulzusszám ± 4	A terhelés nem változik

Magas pulzusszám



Cél pulzusszám – aktuális pulzusszám ≤ -25	A terhelés 3 szinttel csökken minden 10 másodpercben, amíg el nem éri a minimális értéket
Cél pulzusszám – aktuális pulzusszám ≤ -15	A terhelés 2 szinttel csökken minden 10 másodpercben, amíg el nem éri a minimális értéket
Cél pulzusszám – aktuális pulzusszám ≤ -5	A terhelés csökkentése 1 szinttel minden 10 másodpercben, amíg el nem éri a minimális értéket
Cél pulzusszám – aktuális pulzusszám ± 4	A terhelés nem változik

Ha a pulzusszám meghaladja a maximális határt, megjelenik egy értesítés, és a program leáll. Ha a cél pulzusszám – aktuális pulzusszám ≤ -5 10 másodpercig, a terhelés 1 szinttel csökken. Ha a pulzusszám továbbra is magas, megjelenik egy értesítés, és a program leáll. Megjelenik az edzés összefoglalása.



Ha a pulzusszám ≤ -5 és a terhelés 30, akkor 30 másodpercig megjelenik az alábbi figyelmeztető ablak, a program leáll, és megjelenik az edzés összefoglalása.



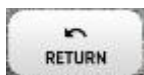
Ha a pulzusszám nem érzékelhető, a lenti figyelmeztető ablak jelenik meg.



FITNESS TESZT



A teszt hossza 6-15 perc, a pulzusszámtól függően, a teszt akkor fejeződik be, amikor a pulzusszám eléri a maximális érték 85%-át. "



Visszatérés a programválasztáshoz.



A kiválasztott program megerősítése.

Bejelentkezett felhasználó: automatikusan megjeleníti a felhasználó személyes adatait, amelyek a

Vendég: A program a rendszer által beállított adatokat választja ki, az értékek a gomb megnyomásával módosíthatók, de az adatok nem kerülnek mentésre a következő programba.



Beállítási paraméterek:

Érték	Eredeti érték	Beállítási tartomány
Magasság	160	Metrikus: 100 ~ 250 cm Imperial: 3 láb 3,4 hüvelyk ~ 8 láb 2,4 hüvelyk.
Neme	Férfi	Férfi / nő
Életkor	30	10 ~ 99
Súly	70	Metrikus: 20 ~ 200 kg Imperial: 44 ~ 440 LB



Vissza az előző képernyőre



Vissza a kezdőképernyőre

A PROGRAM FOLYAMATA

A program bemelegítést és lazítást tartalmaz.

A START gomb megnyomásával elindul az animáció és hangjelzés hallható, ez az animáció nem állítható le / kapcsolható ki. A bemelegítés nem ugorható át, időtartama 3 perc.

A bemelegítés során a terhelés nem módosítható, és a pulzusérzékelés nem aktív. A bemelegítés terhelése: 1 perc – 1. szint, 2 perc – 2. szint, 3 perc – 3. szint

A PROGRAM FOLYAMATA



A program nem állítható le, ha a program futása közben megnyomja az „” gombot, a program kikapcsol és az induló képernyőre vált.

Ha a program futása közben megszólal az ébresztő, a program leáll, és készenléti módba vált.

A START gomb megnyomásával elindul a program, és 0:00-tól kezdi számolni az időt.

Eredeti terhelés: nők számára – 3. szint

férfiaknak – 6. szint

Tartsa a sebességet 48–52 fordulat/perc között. Ha túllépi a tartományt, hangjelzés hallható. Ha 30 másodpercnél tovább túllépi a tartományt, a program kikapcsol, és a számítógép készenléti módba vált.



EDZÉS ÖSSZEFOGLALÁSA

3 perc után, amikor az edzés összefoglalása megjelenik, a számítógép átvált a főképernyőre. Az eredményt megoszthatja a közösségi médiában, de a számítógépen nem lehet elmenteni.

A TESZT SIKERES VOLT



Amint a távolság eléri a 0,0-t, megjelenik az eredményt tartalmazó táblázat.

A TESZT MEGHIÚSULT



A teszt akkor bukik meg, ha a következő történik:

Megnyomja a szünet gombot .

A távolság eléri a 0,0 értéket, de az eredmény nem megfelelő.

A  gomb megnyomásával megjelenítheti a teszt teljesítésének eredményeit tartalmazó táblázatot.

VO2 MAX Chart for males and very fit females

AGE	VeryPoor	Poor	Below Average	Average	Above Average	Good	Excellent
18-25	< 30	30-36	37-41	42-46	47-51	52-60	> 60
26-35	< 30	30-34	35-39	40-42	43-48	49-56	> 56
36-45	< 26	26-30	31-34	35-38	39-42	43-51	> 51
46-55	< 25	25-28	29-31	32-35	35-38	39-45	> 45
56-65	< 22	22-25	26-29	30-31	32-35	34-41	> 41
65+	< 20	20-21	22-25	26-28	29-32	33-37	> 37

BEÁLLÍTÁS



1. Kapcsolat beállítása



2. A gép beállítása



3. Alkalmazás frissítése



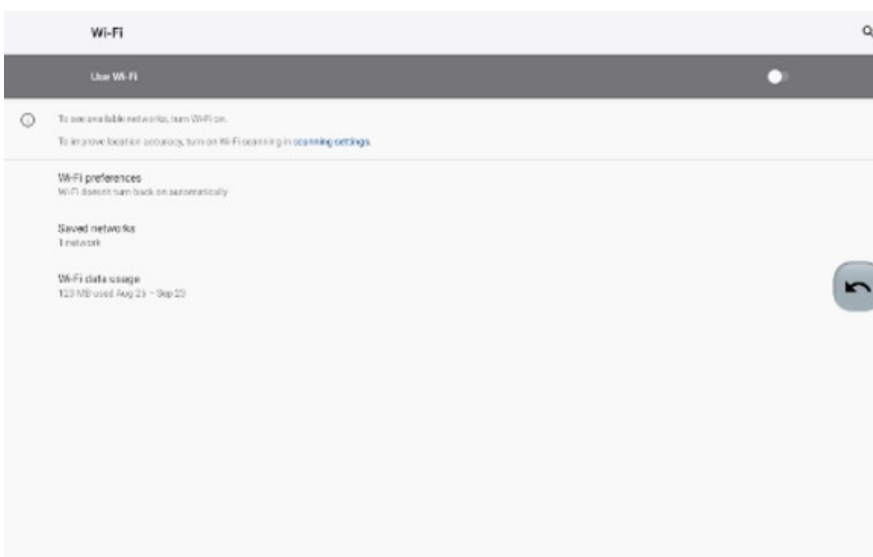
4. Információk a készülékről



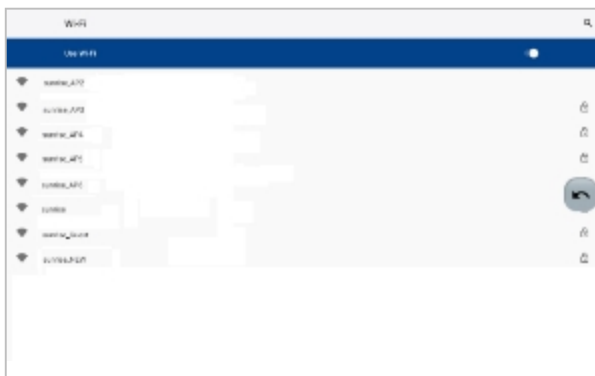
CSATLAKOZÁS BEÁLLÍTÁSA



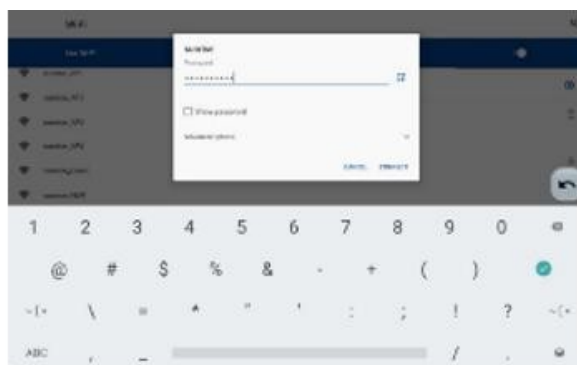
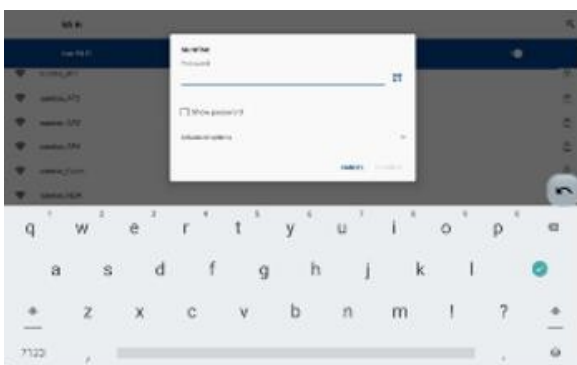
WiFi



Indítsa el a Wi-Fi-t a  (WiFi bekapcsolása) csúszkával.



A számítógép megkeresi a környező elérhető hálózatokat. Válassza ki a hálózatot, amelyhez csatlakozni szeretne.



A gombok leírása

Jelszó megjelenítése	Megjeleníti a jelszót
Cancel	Kijelentkezik az eszközről
Connect	Eszköz párosítása
	Vissza a kezdőképernyőre

Párosítsa a számítógépet a WiFi hálózattal.



WiFi kapcsolat állapota:



Csatlakoztatva

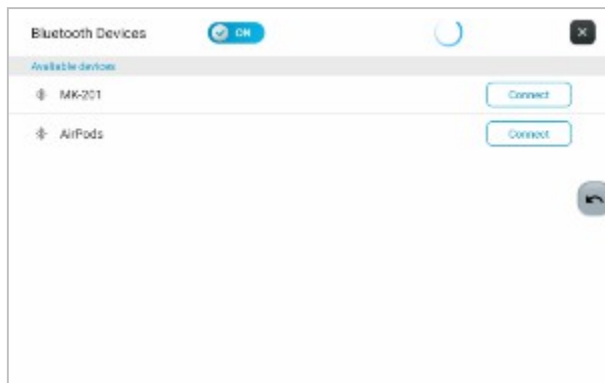


Nem csatlakoztatva

Bluetooth



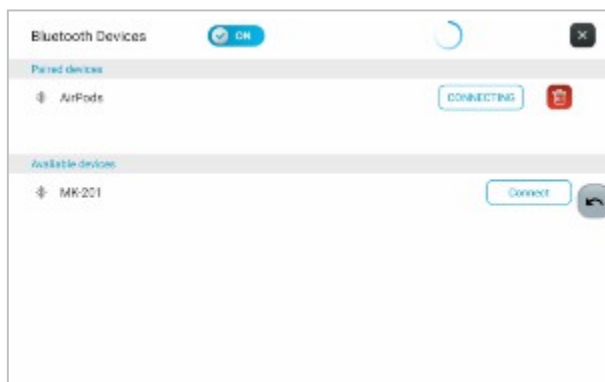
A Bluetooth elindításakor automatikusan megkezdődik az aktív eszközök keresése a közelben. Válassza ki a párosítani kívánt eszközt.



Bluetooth ki



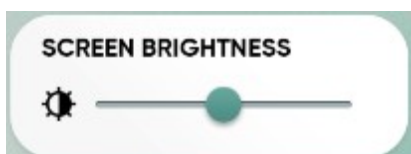
Párosítás



ESZKÖZ BEÁLLÍTÁS



Kijelző fényereje



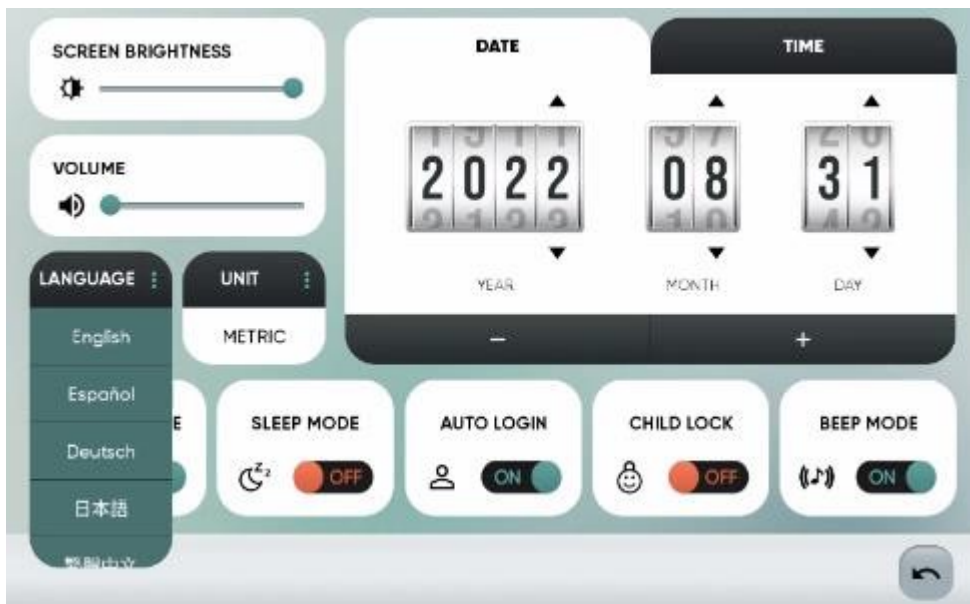
Az  segítségével állítsa be a kijelző fényerejét.

Hangerő



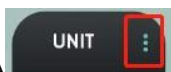
A  csúszkával állítsa be a hangerőt.

Nyelv



A  gomb megnyomásával megjelenik a nyelvválasztó menü.

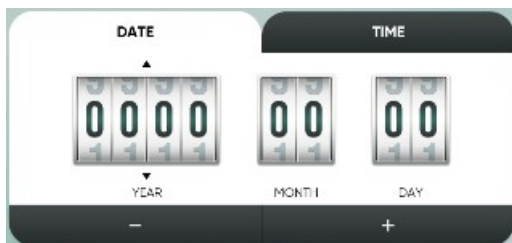
Mértékegységek



A gomb megnyomásával megjelenik az egységek menüje. Eredeti érték: metrikus

Metrikus	Km	Kg	Cm
Imperial	mérföld	font	Láb, hüvelyk

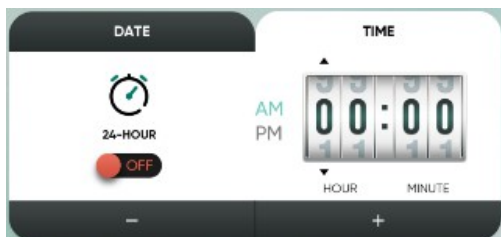
Dátum beállítása



Dátum formátum: év / hónap / nap

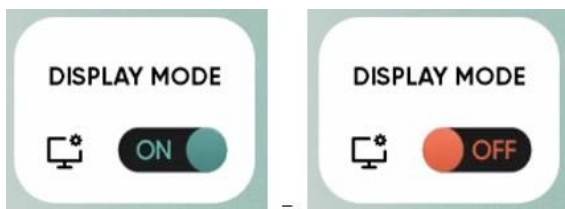
A dátum automatikusan beállítódik, amikor csatlakozik az internethez.

Idő beállítása



Időformátum: 12 órás, 24 órás

Kijelző beállítása



Eredeti érték: KI

A beállítás hatása az alvó módtól függően eltérő.

	Alvó mód bekapcsolva	Alvó mód kikapcsolva
Kijelző bekapcsolva	30 perc inaktivitás után a számítógép alvó módba vált (a számítógép kikapcsol)	A számítógép nem vált alvó módba
Kijelző ki	30 perc inaktivitás után a számítógép alvó módba vált (a számítógép kikapcsol).	30 perc inaktivitás után a számítógép alvó módba vált (a számítógép érintéssel indítható el)

Alvó mód



Eredeti érték: KI

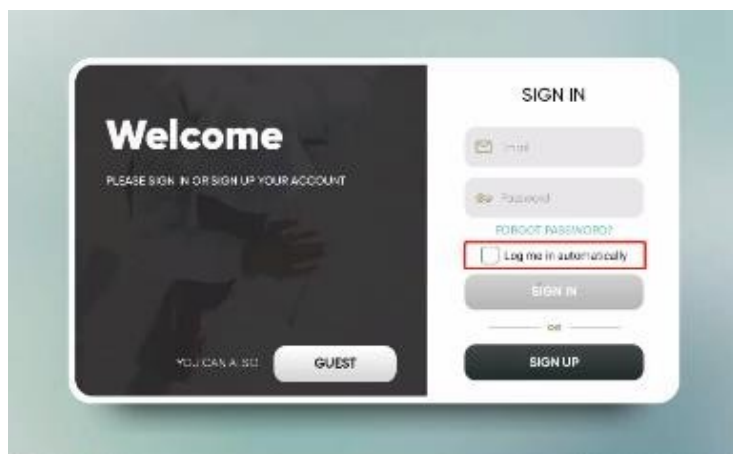
A beállítás hatása a kijelző beállításától függően eltérő.

	Alvó mód bekapcsolva	Alvó mód kikapcsolva
Kijelző be	30 perc inaktivitás után a számítógép alvó módba vált (a számítógép kikapcsol)	A számítógép nem vált át energiatakarékos módba
Kijelző ki	30 perc inaktivitás után a számítógép alvó módba vált (a számítógép kikapcsol)	30 perc inaktivitás után a számítógép alvó módba vált (a számítógép érintéssel indítható el)

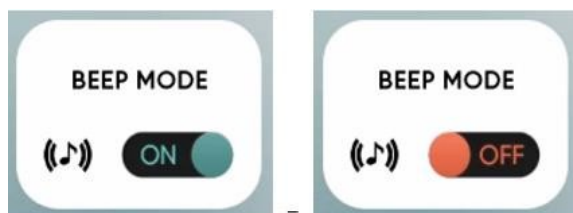
Automatikus bejelentkezés



Beállíthatja a kiválasztott profil automatikus bejelentkezését.

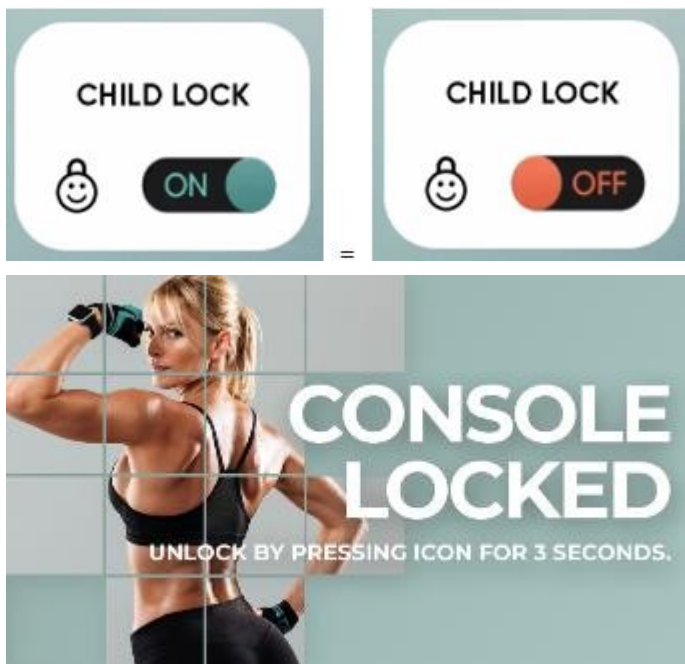


Hangjelzés



Be-/kikapcsolhatja a rendszer hangjelzéseit.

Gyermekbiztonsági zár

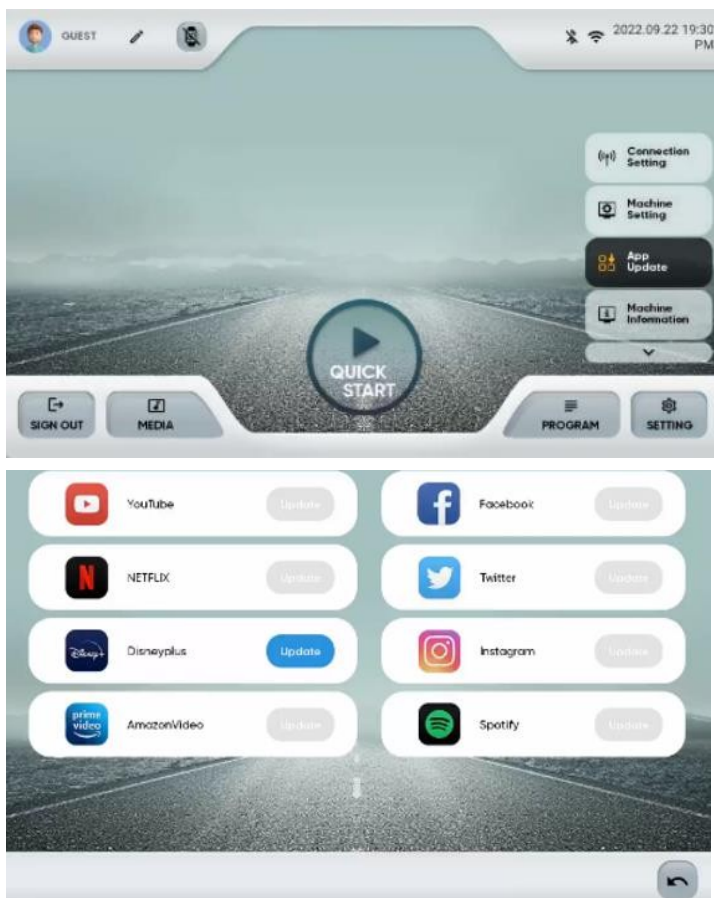


Eredeti érték: bekapcsolva

10 perc inaktivitás után a zár bekapcsol.

A zár kikapcsolásához tartsa lenyomva a főképernyőre való visszatérés gombját 3 másodpercig.

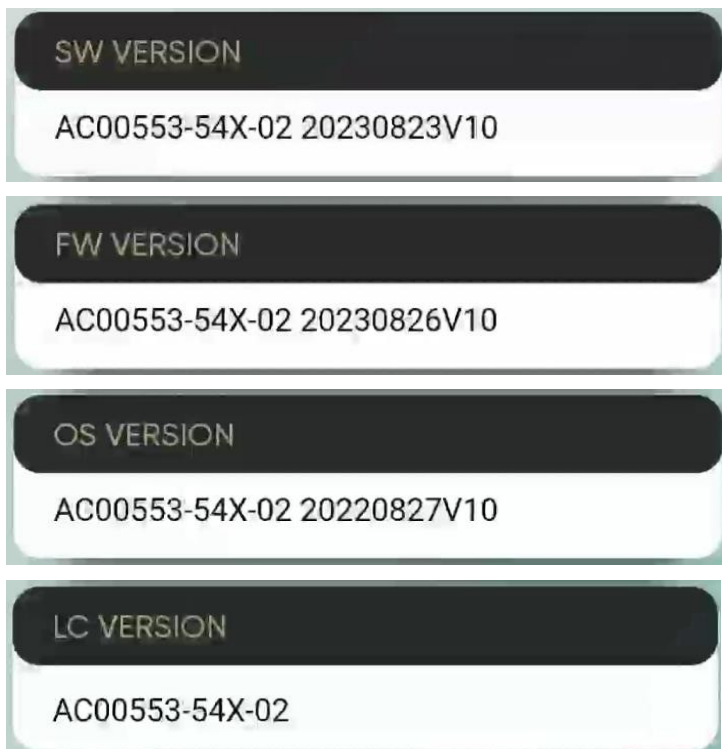
Alkalmazások frissítése



Rendszer- és alkalmazásfrissítés.

Információk a készülékről

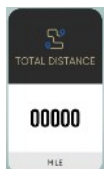
A komponens szoftververziója



Teljes edzésidő: a maximális érték (9999 óra) elérése után az idő 0-tól kezdődik.

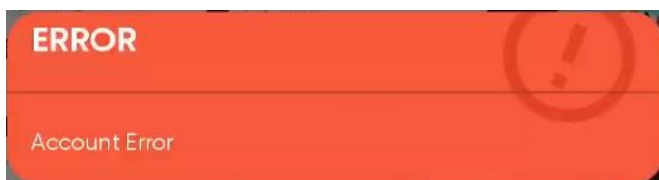


Teljes megtett távolság: a maximális érték (9999 km) elérése után a távolság 0-tól kezdődik.

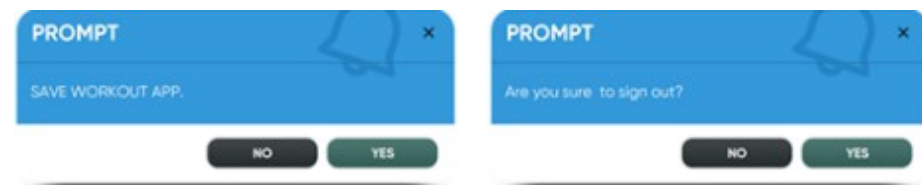


ÜZENETEK FIGYELMEZTETÉSEK

Hiba



Információs



H.R.C

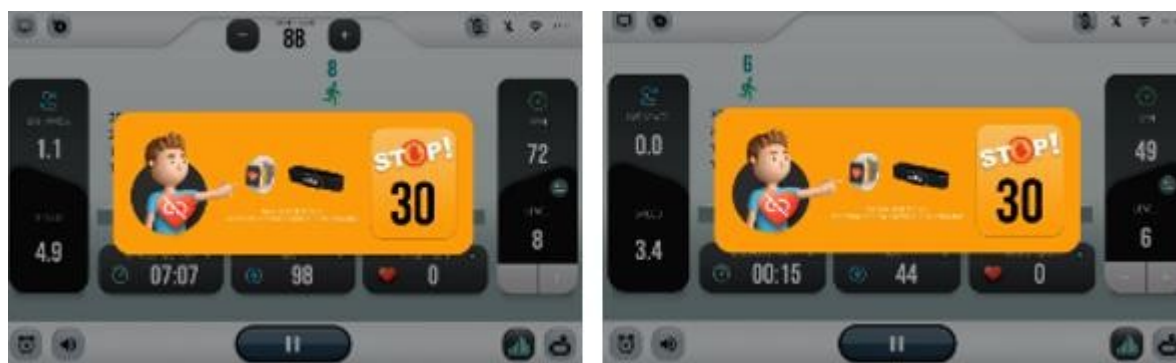


Fitness

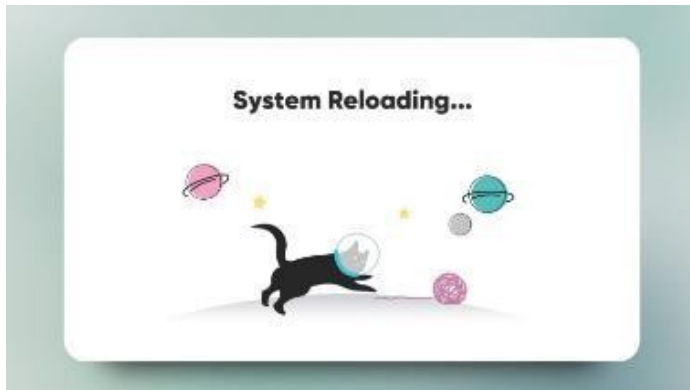


H.R.C fitness teszt

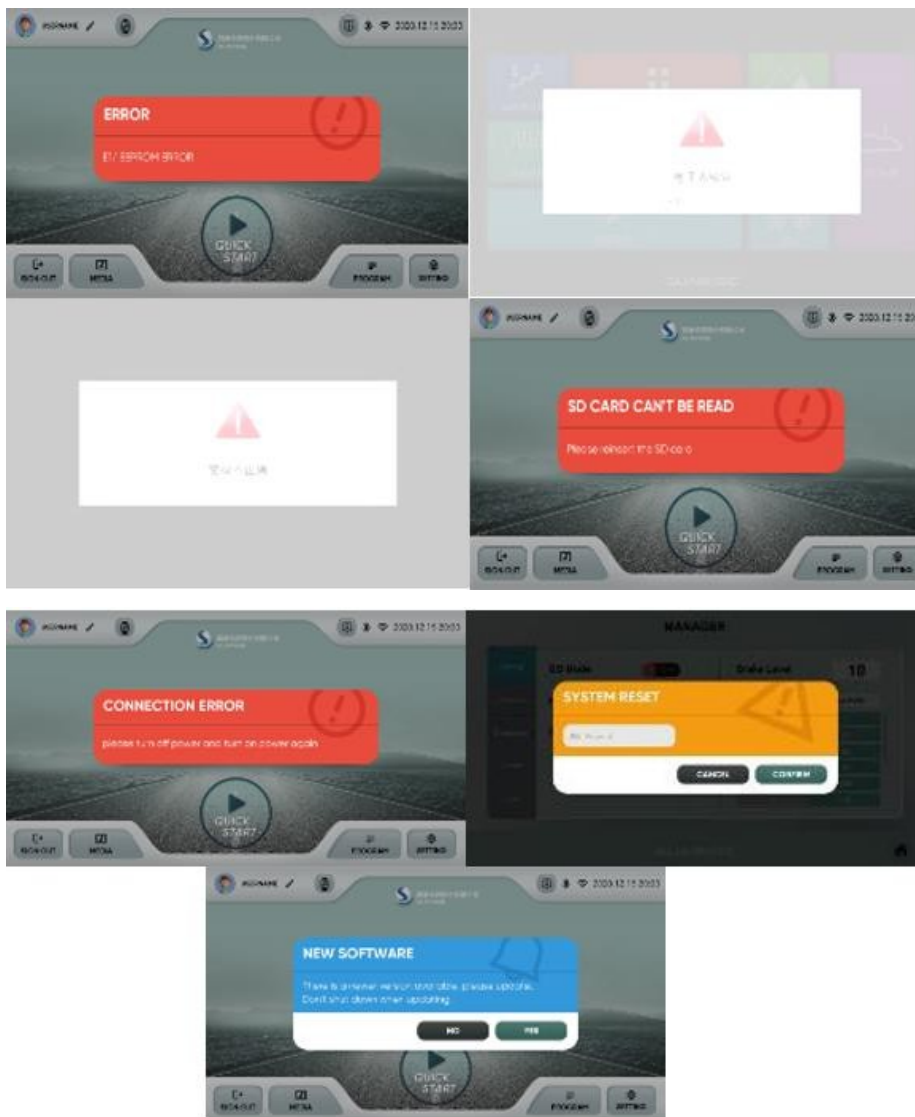
Ha 30 másodpercig nem érzékeli a pulzusszámot, a készülék kikapcsol.



A rendszer újraindítása



Hibakódok



Csatlakozási hiba	Csatlakozási hiba	1. Ellenőrizze, hogy a számítógép kábele nincs-e meglazulva 2. Ellenőrizze, hogy a számítógép kábelének felső és alsó vége között van-e kapcsolat Ellenőrizze, hogy a számítógép sérült-e.
E2	Túlfeszültség hiba	Kapcsolja ki, majd be. Cserélje ki az alsó vezérlőegységet.
E4	Az elektromágnes áramköre nyitott	Ellenőrizze a csatlakozást
E12	Figyelem: Az adapterlap és az alsó szabályozó jelének megszakadása.	Cserélje ki és indítsa újra

HASZNÁLAT

A szobabiciklin végzett edzés nagyon egyszerű mozdulatokon alapul, amelyeket azonban biztosan meg fog szeretni. Az edzés egyszerűsége miatt az idősebb emberek is képesek elvégezni a szobabiciklin végzett edzést. Az edzés megkezdése előtt be kell állítani a nyereg magasságát. Fontos, hogy kényelmesen üljön. A szobabicikli nyergét úgy kell beállítani, hogy ülve ergonomikusan kialakított markolatokat tudjon fogni. Nem szabad, hogy kinyújtott karja legyen. Meghúzhatja az izmait.

A kényelmes és kellemes edzés érdekében helyezze a lábát a pedálra. Manapság minden modern pedálhoz tartoznak pántok a láb rögzítéséhez és stabilizálásához. Fontos, hogy az edzés során a láb szilárdan és biztonságosan legyen rögzítve.

A szobakerékpáron végzett edzés alapja a lábak mozgása egy speciális elliptikus pályán. Ez a mozgás nagyon hasonlít a kerékpározáshoz. A kerékpár edzőgépen végzett edzés során csak ül a megfelelő magasságra beállított nyeregben, a lábait szilárdan a pedálokra helyezi, szorosan fogja az ergonomikusan kialakított markolatokat, és pedálozik.

Kezdetben célszerű alacsonyabb terhelést választani. Ha rendszeresen edz a kerékpár edzőgépen, fokozatosan növelheti a terhelést. A terhelést hetente vagy kéthetente fokozatosan növelheti. A magas terhelés választása az edzés kezdetén gyors fáradtsághoz és izomfeszüléshez vezethet.

Az edzés során fontos a megfelelő terhelés és a megfelelő tempó kiválasztása. Próbálja meg ezt az edzés egész ideje alatt fenntartani. Nem ajánlott a kezdetektől fogva magas tempót választani. A tempót körülbelül egy hét rendszeres edzés után növelje. A nagy tempó nem egyenlő a gyorsabb kalóriaégetéssel. A megfelelő kalóriaégetés a megfelelő és rendszeres edzés eredménye. Az edzés kezdetén az elégetett kalóriák száma alacsonynak tűnhet, de a rendszeres és megfelelő edzés a legjobb eredmények elérésének kulcsa.

A szobabiciklin való edzés az izmok formálását is elősegíti. Főleg a comb- és vádliizmok erősödnek. A szobabiciklin való edzés során a fenék izmai is mozognak.

Ha megfelelő edzést szeretne elérni, ne feledkezzen meg a helyes légzésről. A helyes és rendszeres légzés minden edzésnél ajánlott. Fontos, hogy rendszeresen végezzen mély belégzéseket és kilégzéseket. A rendszeres és helyes légzés a szobabiciklin való edzés során intenzív hasizom-edzést eredményez. Ajánlatos 30-35 percet edzeni étkezés után. Ennek elmulasztása kevesebb kalóriaégetést és idősebb korban emésztési problémákat is okozhat.

A legjobb eredmények elérése érdekében érdemes figyelni az étrend összetételére is. Ajánlatos a napot édes ételek és péksütemények, vagy müzli tejjel fogyasztásával kezdeni. Ebédre kalóriában gazdagabb ételek fogyasztása ajánlott. Ne felejtse el a levest. Estére könnyű ételek ajánlottak. Ha javítani akarsz az egészségi állapotodon, nem csak a rendszeres testmozgás fontos, hanem az egész életmód.

A szobabiciklin való edzés hatékony gyakorlat minden elfoglalt ember számára. A szobabiciklin való edzés hatékonyan erősíti az izmokat, főleg a comb-, vádli- és farizmokat. A rendszeres edzés karcsúbb alakot eredményezhet. A testmozgás nemcsak a kerékpárosok téli felkészüléséhez ajánlott, hanem azoknak is, akik felesleges kalóriákat akarnak elégetni. A rendszeres légzés, a rendszeres testmozgás, a megfelelő tempó és a kiegyensúlyozott étrend elvezethet a kívánt eredményekhez.

HELYES TESTTARTÁS

Edzés közben tartsa egyenes testhelyzetet, vagy támaszkodjon az alkarjával a fogantyúkra. Pedálozás közben ne nyújtsa ki teljesen a lábait. A pedál teljes lenyomásakor a térdék legyenek enyhén behajlítva. Tartsa a fejét egyenesben a gerinccel, így minimalizálja a nyaki és a felső háti izmok fájdalmát. Mindig egyenletesen és ritmikusan pedálozzon.

EDZETI ÚTMUTATÓ

A megfelelő edzés bemelegítéssel kezdődik és légzőgyakorlatokkal zárul. A bemelegítés feladata, hogy felkészítse a testet a következő terhelésre. A légzőgyakorlatok pedig megelőzik az izomsérüléseket és az izomgörcsöket. Végezze el a bemelegítő és légzőgyakorlatokat az alábbi táblázat szerint.



Ujjakkal megérinteni a lábujjakat

Hajoljon előre a csípőjéből. Lazítsa el a hátát és a karjait, és hajoljon előre a lábujjai felé. Tartsa meg a pozíciót 15 másodpercig. Hajlítsa be kissé a térdét.



Felső comb

Támaszkodjon meg egy kézzel a falon. Tegye le az egyik kezét maga mögé, és fogja meg a lábfejét. Húzza azt a fenékéhez, amennyire csak lehet. Tartsa 30 másodpercig, majd ismételje meg a másik lábbal.



Térd alatti rész

Üljön le, és nyújtsa ki a jobb lábát. A bal lábfejét nyomja a jobb belső combjához. A jobb karját nyújtsa a kinyújtott lábujjhegy felé. Tartsa 15 másodpercig, majd engedje el. Ismételje meg ugyanezt a bal lábbal.



A comb belső oldala

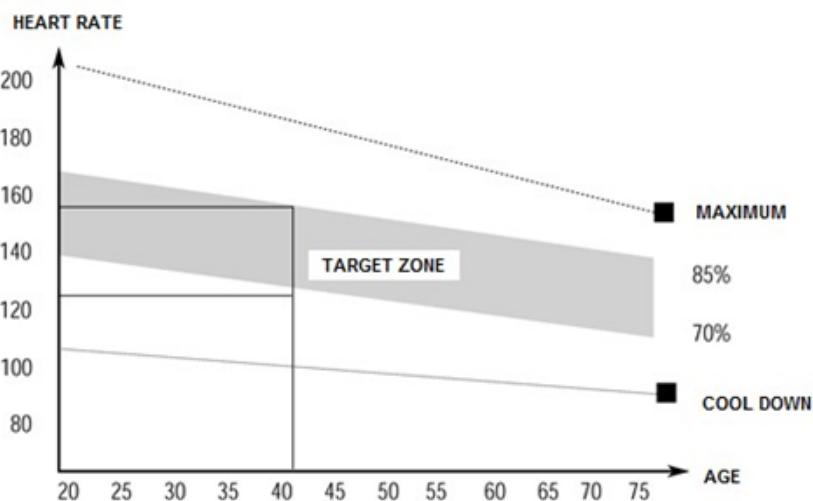
Üljön le a padlóra, a lábfejeket egymáshoz közel tartva. A térdék kifelé néznek. Húzza a lábfejeket a lágyékhoz. Nyomja le a térdet. Tartsa 30-40 másodpercig, ha lehetséges.



Vádli és Achilles-ín

Támaszkodjon a falnak, egyik lábát hátra, karjait előre nyújtva. A jobb lábát feszítse ki, a bal lábát hagyja a földön. A bal lábát hajlítsa be, és nyomja előre úgy, hogy a csípőjét a fal felé nyomja. Tartsa 30-40 másodpercig. A lábait tartsa feszesen, és ismételje meg a másik lábbal.

A gyakorlat fázisai. A rendszeres edzéssel izmai erősebbek lesznek. Az edzés során tartsa a grafikonon szereplő tempót. Az edzésnek legalább 12 percig kell tartania.



Ezután hagyja az izmait megnyugodni úgy, hogy körülbelül 5 percig csökkenti a tempót. Ezután végezze el a bemelegítő gyakorlatokat. Edzzen rendszeresen, legalább hetente 3 alkalommal.

KARBANTARTÁS

- A szerelés során megfelelően húzza meg az összes csavart, és állítsa a kerékpár edzőgépet vízszintes helyzetbe.
- A megfelelő meghúzást 10 óra használat után ellenőrizze.
- Az edzés befejezése után törölje le az izzadságot. A készüléket tisztítsa meg egy ruhával és enyhe tisztítószerrel. A műanyagrészekre ne használjon oldószereket vagy maró hatású tisztítószerket.
- Fokozott zaj esetén ellenőrizze, hogy minden csatlakozás megfelelően van-e meghúzva.
- Helyezze a terméket tiszta, szellőző és száraz helyiségbe.
- Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.

TÁROLÁS

A szobakerékpárt tiszta és száraz helyen tárolja. Győződjön meg arról, hogy a főkapcsoló ki van kapcsolva, és a gép nincs csatlakoztatva az áramellátáshoz.

FONTOS FIGYELMEZTETÉS

- Ez a készülék megfelel a szabványos biztonsági előírásoknak. Bármilyen más felhasználás tilos és veszélyes lehet a felhasználó számára. A készülék helytelen és tiltott használatából eredő károkért nem vállalunk felelősséget.
- Mielőtt elkezdené az edzést a kerékpár edzőgépen, konzultáljon orvosával. Az orvosnak meg kell ítélnie, hogy fizikailag alkalmas-e a gép használatára, és milyen terhelést képes elviselni. A helytelen edzés vagy a szervezet túlterhelése káros hatással lehet az egészségére.
- Kérjük, figyelmesen olvassa el az alábbi tanácsokat és utasításokat az edzéshez. Ha edzés közben fájdalmat, rosszullétet, légzési nehézséget vagy egyéb egészségügyi problémát érez, azonnal hagyja abba az edzést. Ha a fájdalom továbbra is fennáll, azonnal keresse fel orvosát.
- Ez a kerékpár nem alkalmas orvosi segédeszközként. Gyógyászati célokra sem használható.
- A pulzusérzékelő nem orvosi eszköz. Csak tájékoztató jellegű információkat ad az átlagos pulzusáról, és a javasolt pulzusszámok nem orvosiilag kötelező érvényűek. A rögzített adatok nem mindig pontosak, mivel befolyásolhatják őket ellenőrizhetetlen emberi és környezeti tényezők.

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 törvényszegést vagy a szankciókat.

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

