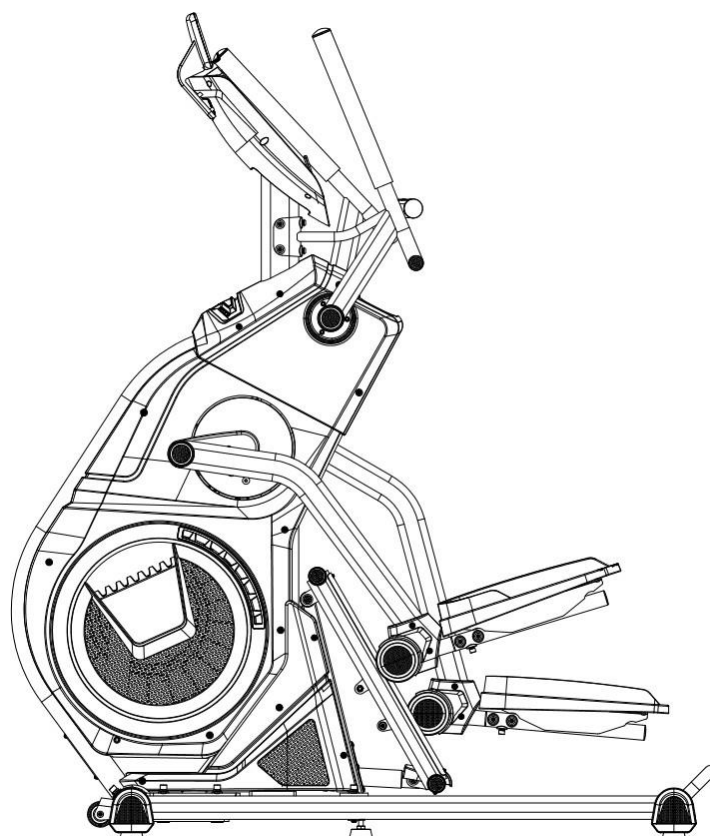




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 16186 Stepper inSPORTline AVALOR ST



TARTALOM

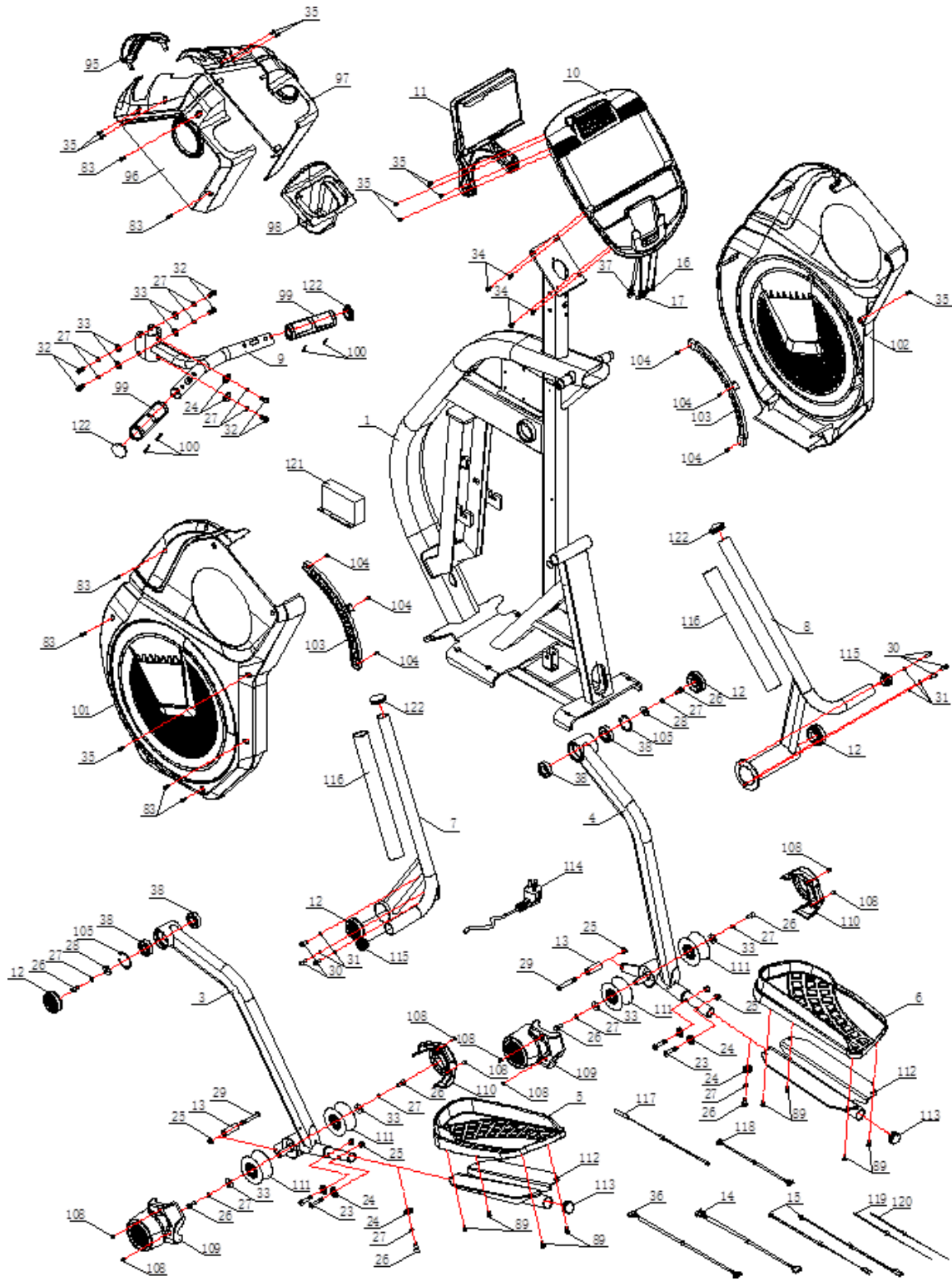
BEVEZETŐ	3
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
SZERKEZETI RAJZ	4
ALKATRÉSZ LISTA.....	6
TERMÉKLEÍRÁS.....	9
TERMÉK SPECIFIKÁCIÓ	9
SZERSZÁM LISTA	10
ÖSSZESZERELÉS.....	12
GYAKORLATOK	17
SZÁMÍTÓGÉP HASZNÁLAT.....	18
Funkciók:	18
Főfunkció	18
HASZNÁLAT	21
BEKAPCSOLÁS	21
ALVÓ ÜZEMMÓD	21
MANUÁLIS MÓD (START/STOP GOMB MEGNYOMÁSA).....	23
PROGRAM MÓD	23
FELHASZNÁLÓI MÓD.....	25
HRC MÓD	25
WATT MÓD.....	26
GOMBOK	27
BODY FAT	28

BEVEZETŐ

Köszönjük, hogy termékünket választotta. A helyes és biztonságos használat érdekében kérjük olvassa el figyelmesen a teljes használati útmutatót.

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- A biztonságos használat érdekében tartson be minden előírást és figyelmeztetést. Csak rendeltetésszerűen használja a készüléket.
- A sérülések elkerülése érdekében mindig melegítsen be edzés előtt.
- Ne végezzen átalakításokat a gépen. Ha elromlik vegye fel a kapcsolatot a szervízzel.
- Első használat előtt konzultáljon orvosával. A berendezés által mért értékek pontosak, de nem orvosi pontosságúak.
- Bizonyosodjon meg, hogy minden csavar szorosan meg van húzva, valamint nincs sérült vagy elhasználódott alkatrész. Ha a gép bármely része elhasználódott vagy sérült, ne használja addig a szerkezetet míg ki nem cseréli azt.
- Összeszerelés előtt ellenőrizze az alkatrész listát és a doboz tartalmát, hogy minden alkatrész hiánytalanul meg van.
- Csak eredeti alkatrészeket használjon.
- Gyermekektől tartsa távol a készüléket. Gyermek nem használhatja a gépet. Bekapcsolt állapotban gyerekek felnőtt felügyelet nélkül nem tartózkodhatnak a gép közelében.
- Ne viseljen laza ruhát edzés közben - beakadhatnak a gép mozgó részeibe.
- Mindig viseljen gumitalpú sportcipőt.
- Az edzés megkezdése előtt mindig végezzen bemelegítő gyakorlatokat.
- Helyezze a gépet sima, egyenes felületre. Nem ajánlott a gép használata vagy tárolása nedves környezetben. A gép néhány része rozsdásodhat.
- Hagyjon legalább 0.6 m szabad helyet a gép körül.
- Rendszeresen ellenőrizze a gép állapotát a biztonságos használat érdekében.
- Terápiás célokra nem alkalmas a szerkezet..
- Kültéri használatra nem alkalmas a gép.
- Az edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen akkor szükséges, ha 35 évnél idősebb vagy ha valamilyen egészségügyi problémája van. Figyelje testének reakcióit. Ha rosszul érzi magát, hagyja abba az edzést. Ne erőltesse meg magát.
- Ne használja a gépet, ha: láb vagy derékfájdalom, sérült nyak, derék, láb, ízületi gyulladás, reuma, köszvény, csontritkulás, bőrirritáció, hyperpyrexia, csontproblémák, illetve terhesség esetén
- **Maximális terhelhetőség:** 120 kg
- **Kategória:** SC (EN957 norma szerint) alkalmas proalamint otthonifesziónális és club edzőkhez, valamint otthoni felhasználásra egyaránt
- **FIGYELEM!** A pulzusérző által mért értékek csak tájékoztató jellegűek, nem orvosi pontosságúak. A túlzásba vitt edzés komoly sérülésekhez, akár halálhoz is vezethet. Ha rosszul érzi magát, hagyja abba az edzést.



ALKATRÉSZ LISTA

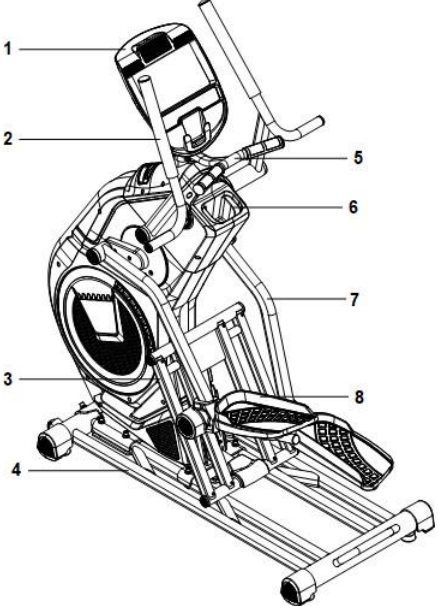
No.	megnevezés	specifikáció	db
1	főváz		1
2	alpváz		1
3	bal pedál csatlakozó láb		1
4	jobb pedál csatlakozó láb		1
5	bal pedál		1
6	jobb pedál		1
7	bal felső mozgó kar		1
8	jobb felső mozgó kar		1
9	markolat		1
10	számítógép		1
11	I-Pad tartó	választható	1
12	cső kupak	Ø55	4
13	kerékpozíció rögzítő	Ø17xØ8.5x47	2
14	kommunikációs kábel A	L-650 mm	1
15	pulzusérzékelő kábel	L-550 mm	2
16	pulzusérzékelő kábel számítógéphez		2
17	számítógép A kommunikációs kábele		1
18	teljes menetes csavar	M10x90x20	2
19	rugós alátét	Ø10	10
20	alátét	Ø10.5xR100xt2.0	2
21	félmenetes csavar	M10x70x20	6
22	lapos alátét	Ø10x Ø22x2.0	12
23	félmenetes csavar	M8x40x20	4
24	alátét	Ø8.5xR25xt2.0	8
25	önzáró anya	M8	12
26	teljesmenetes csavar	M8x15	12
27	rugós alátét	Ø8	18
28	lapos alátét	Ø8.2x Ø25xt2.0	4
29	félmenetes csavar	M8x60x20	2
30	teljes menetes csavar	M6x15	6
31	rugós alátét	Ø6	6
32	teljesmenetes csavar	M8x20	7
33	lapos alátét	Ø8.5xØ20xt1.5	13
34	CKS teljesmenetes csavar	M5x15	25
35	CKS önmetsző csavar	ST4x16	30

36	B kommunikációs kábel	L-650 mm	1
37	számítógé B kommunikációs kábele		1
38	mélyhornyú golyóscsapágy	6004-ZZ	6
39	lengőkar		2
40	mélyhornyú golyóscsapágy	6005-ZZ	4
41	rugós alátét	Ø120	2
42	mélyhornyú golyóscsapágy	61819	2
43	excenteres rögzítő		2
44	mélyhornyú golyóscsapágy	6203-ZZ	2
45	rugós alátét	Ø40	2
46	rugós alátét	Ø25	2
47	hajtókar tengely	Ø25x133	1
48	ékszíjtárcsa	Ø308.9x22.2	1
49	süllyesztett fejű teljes menetes csavar	M8x20	12
50	rugós alátét	Ø95	2
51	külső kerék	Ø103x26	2
52	teljes menetes csavar	5/16-18UNC-25	2
53	hajtókar-jobb		1
54	hajtókar burkolat		2
55	CKS teljes menetes csavar	M5x10	4
56	hajtókar-bal		1
57	kapcsoló		1
58	kapcsoló	6A	1
59	önmetsző csavar	ST3x10	2
60	dugó		1
61	dugó rögzítő		1
62	rugós alátét	Ø10	1
63	feszítő kerék	Ø43.5x25	1
64	feszítő kerék rögzítő		1
65	anyacsavar	M6	1
66	lapos alátét	Ø6XØ20XT2.0	1
67	horog	103XØ26XM6x50	1
68	mágneses érzékelő rögzítő		1
69	önmetsző csavar	ST4x12	8
70	mágnesvezérlő motor		1
71	lendkerék súly		6
72	belső mágneses lendkerék		1
73	lendkerék	Ø450x62	1

74	félmenetes csavar	M10x45x20	1
75	motor		1
76	önzáró anya	M10	2
77	teljes menetes csavar	M10x15	2
78	tartó	Ø32xØ16x12.7	2
79	tolósín tengely	Ø16x145.5	1
80	cső kupak	Ø38x17.5	4
81	tolósín csőburkolat		1
82	tolósín alumínium lemez		4
83	CKS önmetsző csavar	ST4x20	8
84	alsó burkolat-bal		1
85	alsó burkolat-jobb		1
86	félmenetes csavar	M10x60x20	1
87	CKS üreges csavar	Ø8x33xM6x15	2
88	kerekek	Ø55x25.8	2
89	teljes menetes csavar	M6x12	10
90	cső kupak		4
91	anyacsavar	M10	5
92	lábtartó	Ø49x22xM10x40	5
93	gumi tok	110x75x3	1
94	motor szíj	560PJ8	1
95	felsőburkolat-bal		1
96	felső burkolat-bal		1
97	felső burkolat-jobb		1
98	kulacstartó		1
99	kézi pulzusérzékelő		2
100	önmetsző csavar	ST3x30	4
101	külső burkolat-bal		1
102	külső burkolat-jobb		1
103	külső burkolat		2
104	CKS önmetsző csavar	ST4x10	6
105	rugós alátét	Ø42	2
106	fék kábel		1
107	csúszó sín		1
108	CKS teljes menetes csavar	M4x10	8
109	kerék burkolat-bal		2
110	kerék burkolat-jobb		2
111	kerék	Ø79x37.8	4

112	pedál rögzítő		2
113	cső kupak	Ø32x1.5	2
114	tápvezeték		1
115	cső kupak	Ø32x17	2
116	szivacs	Ø30x3.0x350	2
117	mágneses érzékelő	L-300 mm	1
118	kommunikációs vezeték	L-200 mm	1
119	tápvezeték	L-450 mm	1
120	tápvezeték	L-450 mm	1
121	vezérlő		1
122	cső kupak	Ø39x Ø30x27.5	4

TERMÉKLEÍRÁS


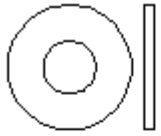
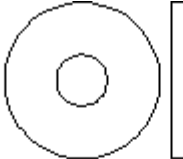
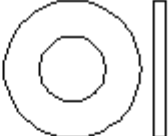









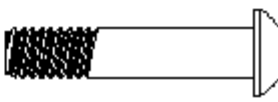
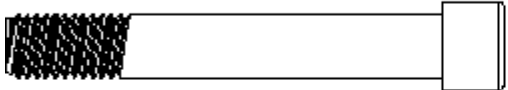
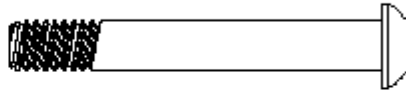
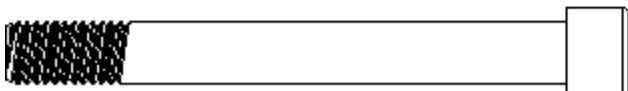

	1) számítógép
	2) mozgó kar
	3) váz
	4) alapváz
	5) markolat
	6) kulacstartó
	7) pedál kapcsoló láb
	8) pedál

TERMÉK SPECIFIKÁCIÓ

Model szám	E13
méreték (összeszerelt állapotban)	1660x880x1780 mm
maximális felhasználói súly	120 kg
átlag sebesség	8.8
lendkerék	Inside magnet, two-way, Ø450/8kg
ellenállási szintek száma	1-20
lépéshossz	264 mm

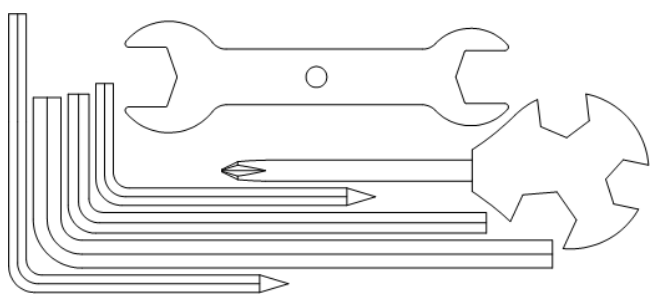
MEGJEGYZÉS: A gyártó fenntartja a jogot, hogy a terméket előzetes értesítés nélkül módosítsa.

SZERSZÁM LISTA

				
Ø6-6	Ø8.5×Ø20 ×t1.5-4	Ø8.2×Ø25 ×t2.0-2	Ø10×Ø22 ×t2.0-6	Ø10.5×R100 ×t2.0-2
				
Ø8-10	Ø10-8	Ø8.5×R25 ×t2.0-8	M8-6	M5×15-4
				
M6×15-6	M8×15-4	M8×20-6	M8×40×20-4	
				
M10×70×20-6	M8×60×20-2			
				
M10×90×20-2	iPad Holder Optional Accessories ST4×16-4			
No.	megnevezés	specifikáció	db	
18	teljes menetes csavar	M10x90x20	2	
19	rugós alátét	Ø10	8	
20	alátét	Ø10.5xR100xt2.0	2	
21	félmenetes csavar	M10x70x20	6	
22	lapos alátét	Ø10x Ø22x2.0	6	
23	félmenets csavar	M8x40x20	4	
24	alátét	Ø8.5xR25xt2.0	8	
25	önzáró anya	M8	6	
26	teljes menetes csavar	M8x15	4	
27	rugós alátét	Ø8	10	

28	lapos alátét	Ø8.2x Ø25xt2.0	2
29	félmenetes csavar	M8x60x2.0	2
30	teljes menetes csavar	M6x15	6
31	rugós alátét	Ø6	6
32	teljes menetes csavar	M8x20	6
33	lapos alátét	Ø8.5xØ20xt1.5	4
34	CKS teljes menetes csavar	M5x15	4
35	CKS önmetsző csavar	ST4x16	4

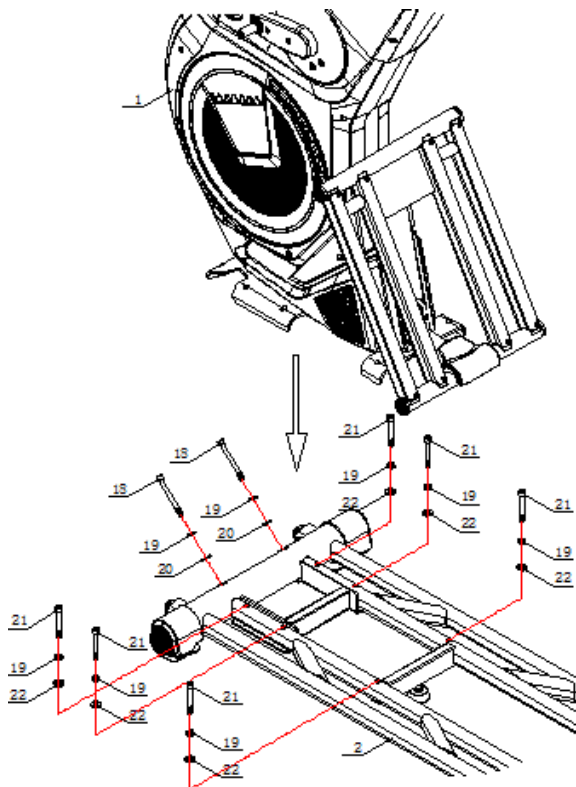
SZERSZÁMOK:

		
megnevezés	specifikáció	db
L csavarkulcs	5x80x80S	1
L csavarkulcs	5x35x85S	1
L csavarkulcs	6x40x120	1
L csavarkulcs	8x45x145	1
Philips csavarkulcs	14x17x75	1
nyitott végű wrench	15#&17#	1

ÖSSZESZERELÉS

1. LÉPÉS

- Helyezze a fővázat (1) az alapvázra (2) és rögzítse a hat félmenetes csavarral (21), hat rugós alátéttel (19), hat lapos alátét lemezzel (22), két félmenetes csavarral (18), két rugós alátéttel (19), két hajlított alátéttel (20). Használja a mellékelt Philips csavarkulcsot.

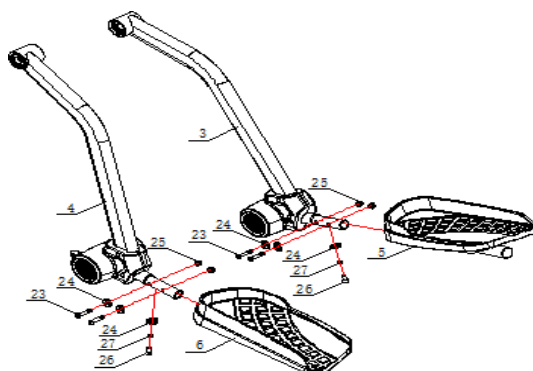


FIGYELEM! Először helyezze az összes csavart és alátétet a kereten található lyukakra. Ezután húzza meg őket.

2. LÉPÉS

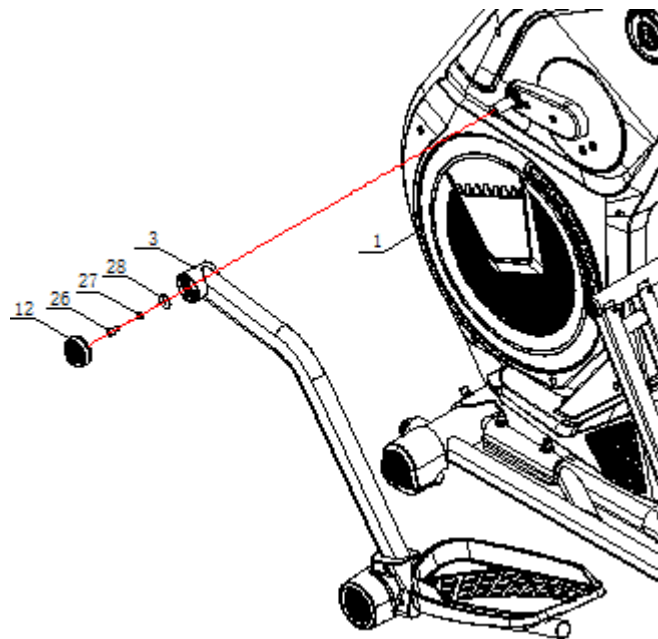
- Helyezze be a bal pedál csatlakozó karját (3) a bal pedálba (5) és rögzítse két félmenetes csavarral (23), két hajlított alátéttel (24), két önzáró anyával (25), egy íves alátéttel (24), egy rugós alátéttel (27), valamint egy teljes menetes csavarral (26).
- Helyezze el a jobb pedál csatlakozó karját (4) a jobb pedálba (6) ugyanúgy, mint azt a bal pedálnál tette.

FIGYELEM! Először helyezze az összes csavart és alátétet a vázon található lyukakra, majd ezután húzza meg őket.



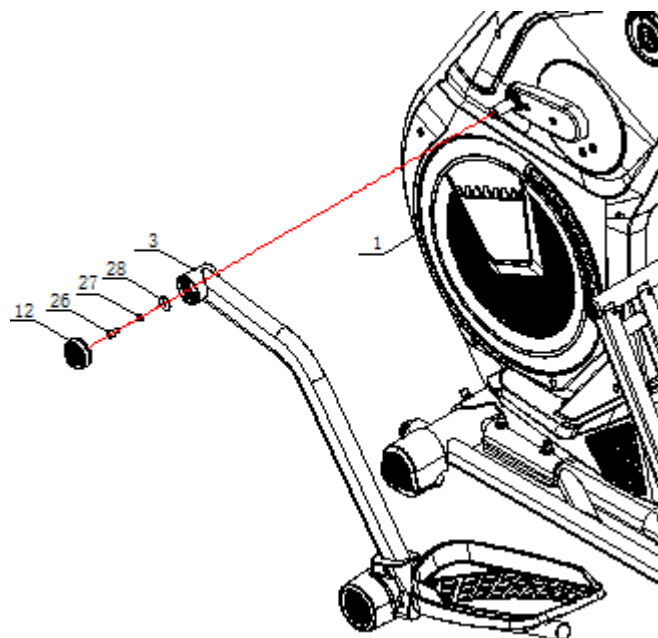
3. LÉPÉS

- Szerelje össze a bal pedál részeit (3) a fővázra(1) és rögzítse egy lapos alátét (28), egy rugós alátét (27), egy teljes menetes csavar (26) segítségével. Ezután rögzítse a burkolatot (12) a bal pedál részeire (3).



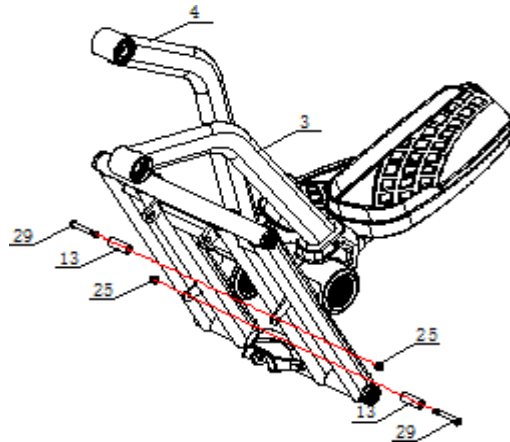
4. LÉPÉS

- Szerelje össze a jobb pedál részeit (4) a fővázra(1) és rögzítse egy lapos alátét (28), egy rugós alátét (27), egy teljes menetes csavar (26) segítségével. Ezután rögzítse a burkolatot (12) a jobb pedál részeire (4).



5. LÉPÉS

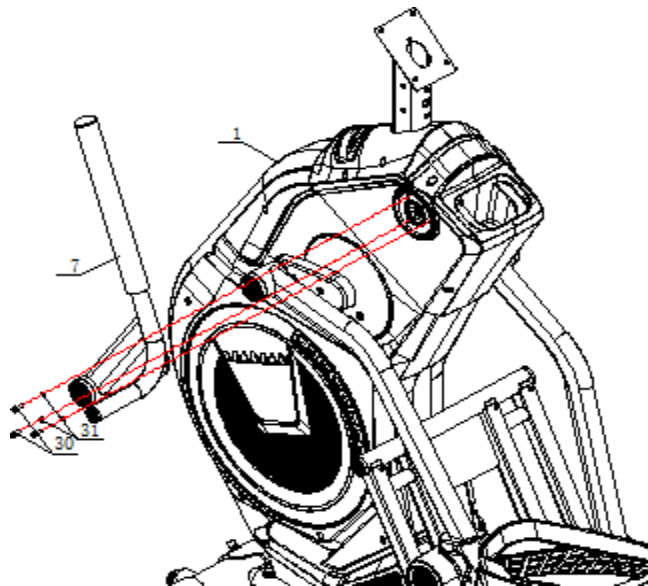
- A bal pedál részein (3) szerelje össze az egyik kerékpózíció rögzítőt (13), és rögzítse egy hatszögletű, önzáró anyával (25) és egy félmenetes csavarral (29).
- Helyezzen el egy kerék pozíció rögzítőt (13) a jobb pedál részeire (4) ugyanúgy mint a bal pedál részein.



6. LÉPÉS

- Szerelje össze a bal felső lengőkart (7) a fővázra(1). Biztosítsa három rugós alátéttel (31) és három teljes menetes csavarral (30).

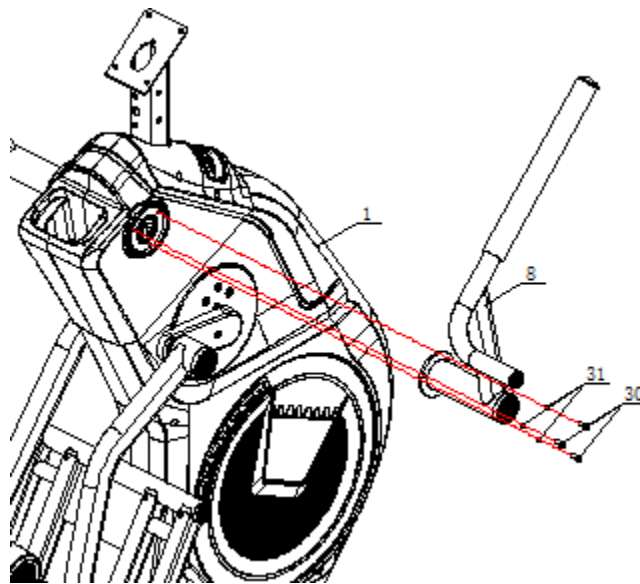
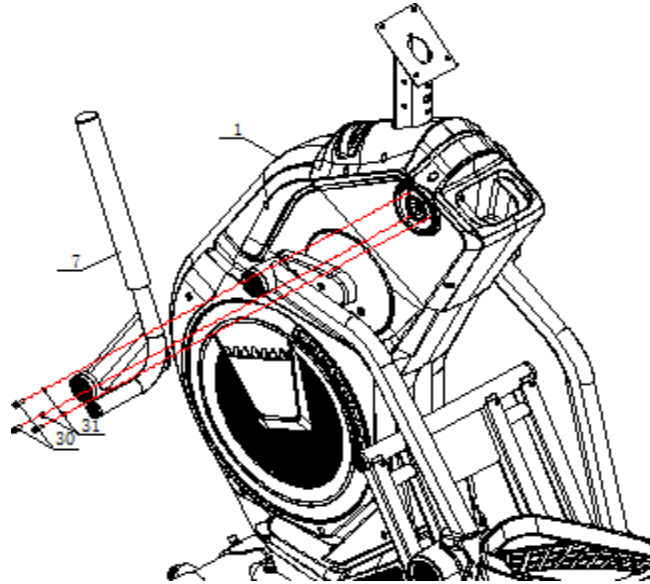
FIGYELEM! Először helyezze az összes csavart és alátétet a vázon található lyukakra, majd ezután húzza meg őket.



7. LÉPÉS

- Szerelje össze a jobb felső lengőkart (8) a fővázra(1). Biztosítsa három rugós alátéttel (31) és három teljes menetes csavarral (30).

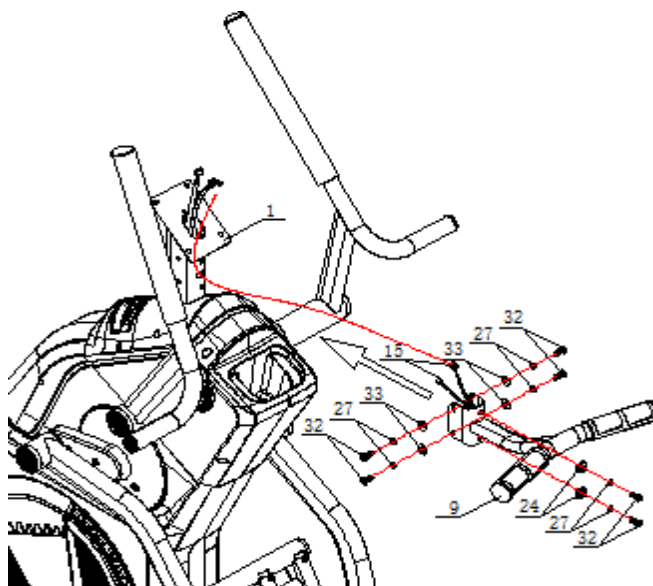
FIGYELEM! Először helyezze az összes csavart és alátétet a vázon található lyukakra, majd ezután húzza meg őket.



8. LÉPÉS

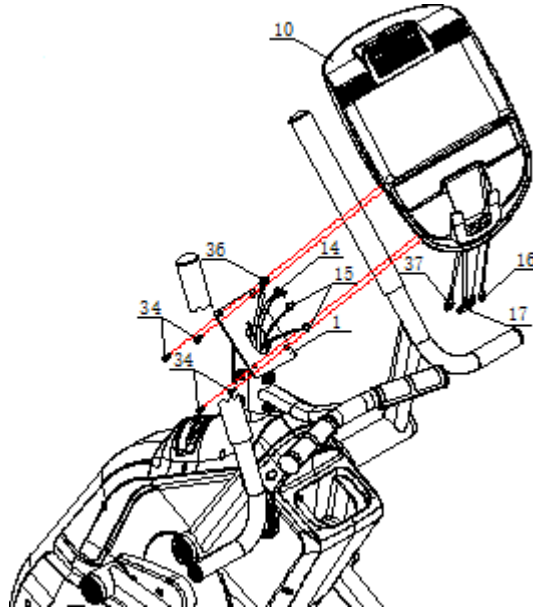
- Vezesse végig a kézi pulzusérzékelő vezetékét (15) a főváz(1) nyílásán keresztül, majd helyezze a kábelt a számítógép rögzített lemezéhez.
- Helyezze a markolatot (9) a fővázba (1) és rögzítse négy lapos alátét (33), négy rugós alátét (27), négy teljes menetes csavar (32), két hajlított alátét (24) két rugós alátét (27), két teljes menetes csavar (32) segítségével.

FIGYELEM! Először helyezze az összes csavart és alátétet a vázon található lyukakra, majd ezután húzza meg őket.



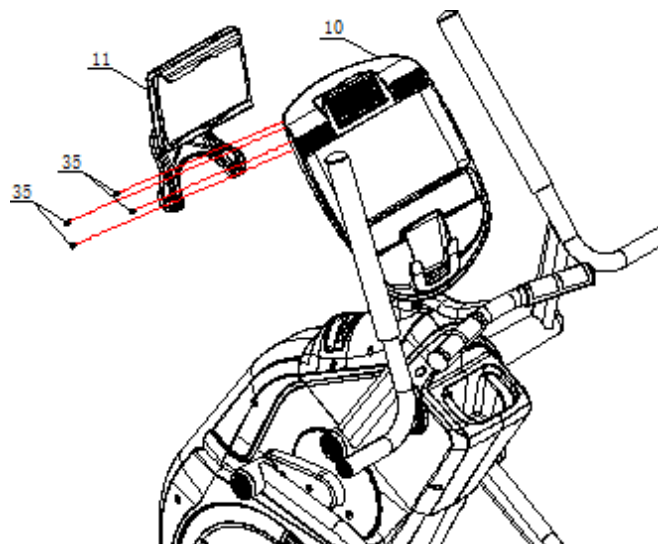
9. LÉPÉS

- Csatlakoztassa a számítógép A vezetékét (17), az A (14) vezeték, a számítógép pulzusérzékelőjét (16) és a kézi pulzusérzékelőt (15), valamint a B kábeleket (37, 36). Szerelje a számítógépet (10) a fővázra(1), és rögzítse négy CKS teljes menetes csavarral (34).








10. LÉPÉS

- Helyezze az Ipad tartót (11) a számítógépre (8) és rögzítse négy CKS önmetsző csavarral (35).
- FIGYELEM!** Ha Ipad tartót vásárol, akkor ez a lépés szükséges. Ellenkező esetben kihagyhatja azt.



GYAKORLATOK

Az eredményes edzés bemelegítéssel kezdődik, és lazítással (relaxációval) végződik. A bemelegítés során az izomzat felkészül a megerőltető edzésre. A lazító gyakorlatok pedig megelőzik az izomfájdalmakat. Kövesse az előírt gyakorlatokat a bemelegítés és lazítás során egyaránt.

	Lábujjak megérintése Lassan hajoljon előre, és hagyja, hogy a háta és a vállak ellazuljanak. Próbálja megérinteni lábujjait nyújtott lábbal. Tartsa 15 másodpercig a pozíciót.
	Quadriiceps nyújtás Egy kézzel támaszkodjon a falnak, hogy megtartsa az egyensúlyát. A másik kezével húzza fel a jobb lábát. Húzza a sarkát a fenéke felé. Tartsa 15 másodpercig a pozíciót, és ismételje meg a bal lábával is.
	Lábnújtás Nyújtsa ki a jobb lábát. A bal lábát hajlítsa be a belső combhoz. Próbálja megérinteni a lábujját, amennyire csak lehetséges. Tartsa 15 másodpercig a pozíciót, lazítson és ismételje meg a másik lábával is.
	Belső combizom nyújtása Üljön le, talpait illessze össze úgy hogy térdjei kifelé nézzenek. Húzza lábait az ágyéka irányába és kissé nyomja a térdét a padló felé. Tartsa 15 másodpercig a pozíciót.
	Vádli lazítása Támaszkodjon a falnak, hajlítsa be bal lábát, a jobbat pedig nyújtsa hátra. Tartsa meg 15 másodpercig a pozíciót, majd ismételje meg a másik lábával.

SZÁMÍTÓGÉP HASZNÁLATA



Funkcionális leírás:

- Kézi: állítsa be az edzés módot.
- Program: 12 program (P1 ~ P12) automatikusan állítja be a terhelési szintet.
- Watt: az energiafogyasztás megjelenítése az edzés során.
- HRC: Állítsa be az 55% / 75% / 90% / célértéket, állítsa be automatikusan a terhelési szintet a szívverés értéke alapján.
- Felhasználói program: önállóan kiválasztott terhelés a gyakorláshoz
- Helyreállítás: a szívritmus ellenőrzése
- Bodyfat: A testzsír és a zsír arányának tesztelése.
- Felhasználói adatok: Felhasználói adatok beállítása, választhat UX (X = 1 ~ 4).
- Lejtés funkció: (01 ~ 15) szintek
- hangszóró
- USB töltési funkció

Fő funkciók

funkció	kijelzett tartomány	beállított tartomány	memória	vissza a 0 értékre	leírás
Time/idő	0:00 ~ 99:59 perc	0~99 cirkuláció (+- 1 perc)	igen	igen	<p>a. számlálás - nincs előre beállított célérték, az idő 0:00 -tól számlál.</p> <p>b. Számlálás visszafelé - előre beállított értéknél, az idő az előre beállított értéktől számlál 0-ig, majd a rendszer MEGÁLL. A TIME villogni kezd a kijelzőn, a számítógép pedig jelzőhangot ad. (Nyomja meg bármelyik gombot a riasztás leállításához)</p>

SPEED/ SEBESSÉG	0.0~99.9 KMH 0.0~99.9 MLH	Nem lehet előre beállítani	nem	igen	START módban: a. Az érzékelő bemenetével a képernyőn megjelenik az edzési sebesség 3 másodpercen belül. b. A 4.6 érzékelő bemenet nélkül a SEBESSÉG értéke 0. c. A SPEED & RPM érték ugyanazon az ablakon belül jelenik meg.
RPM	0~999	Nem lehet előre beállítani	nem	igen	START módban: a. Az érzékelő bemenetével a képernyőn megjelenik az RPM 3 másodpercen belül. b. Érzékelő bemenet nélkül RPM értéke 0. c. A SPEED & RPM érték ugyanazon az ablakon belül jelenik meg.
DISTANCE/ TÁVOLSÁG	0.0~99.99 KM (ML)	0.0 ~99.90 (+0.1)	igen	igen	a. számlálás - nincs előre beállított célérték, az idő 0:00 -tól számlál. b. Számlálás visszafelé - előre beállított értéknél, az idő az előre beállított értéktől számlál 0-ig, majd a rendszer MEGÁLL. A DISTANCE villogni kezd a kijelzőn, a számítógép pedig jelzőhangot ad. (Nyomja meg bármelyik gombot a riasztás leállításához)

CALORIES/ KALÓRIA	0~9999 CAL	0~9990 (+-10)	igen	igen	<p>a. számlálás - nincs előre beállított célérték, az idő 0 -tól számlál.</p> <p>b. Számlálás visszafelé - előre beállított értéknél, az idő az előre beállított értéktől számlál 0-ig, majd a rendszer MEGÁLL. A CALORIES villogni kezd a kijelzőn, a számítógép pedig jelzőhangot ad. (Nyomja meg bármelyik gombot a riasztás leállításához)</p>
PULSE/ PULZUS	P-30~230 BPM	0-30~230 (+-1) BPM cirkuláció	igen	igen	<p>a. Pulzus érzékelésével a kijelzőn a kezdeti érték fog megjelenni.</p> <p>b. Pulzus érzékelése nélkül a PULZUS értéke 0.</p> <p>c. Ha a pulzusszám meghaladja az előre beállított értéket, a számítógép jelzőhanggal figyelmeztet.</p>
WATT	0~999	Nem állítható be előre	igen	igen	<p>a. Az érzékelő bemenetével a képernyőn megjelenik a WATT érték 3 másodpercen belül.</p>

					d. Érzékelő bemenet nélkül a WATT érték 0.
AGE/KOR	1~99	1~99	igen	igen	A kijelzőn megjelenik az alapértelmezett érték 25.
RECOVERY	F1~F6	Nem előre beállítható.	nem	nem	A pulzus értékét jelzi ki.
MANUAL/ KÉZI		1~24 SZINT	igen	igen	a. Nyomja meg a ▲ , ▼ GOMBOT a SZINT beállításához. b. CPU beállítja az ellenállást a SZINT beállított értéke alapján.
PROGRAM	(P1~P12)	(P1~P12)	igen	igen	a. Nyomja meg a ▲ , ▼ GOMBOT a PROGRAM beállításához. Mikor kiválasztja a kívánt programot a jelzőfény kivillan, nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez. b. CPU beállítja az ellenállást a SZINT beállított értéke alapján.
USER/ FELHASZNÁLÓ		16X*8Y	igen	igen	a. Kiválasztásakor a jelzőfény kivillan, nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez. b. A FELHASZNÁLÓ egy PROGRAMOT állíthat be.
H.R.C		55%,75%, 90%,TAG	igen	igen	a. A program kiválasztása után a jelzőfény elkezd villogni, majd nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez. b. Ennek a beállítása előtt meg kell adnia az életkorát először.
WATT CONSTANT		(10~350) (+- 5)	igen	igen	a. A program kiválasztása után a jelzőfény elkezd villogni, majd nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez. b. Az alapértelmezett érték 120, fejezze be a beállítást, nyomja meg a START gombot a WATT CONSTANT funkció végrehajtásához.
CIRCLE		Nem állítható be előre	igen	nem	igény szerint választható

LEVEL/ SZINT	1~24	1 ~24	nem	nem	A képernyőn megjelenik a SZINT érték, amikor kiválasztja és beállítja a funkciót.
SEX/NEM	férfi VAGY nő	férfi VAGY nő	igen	nem	Válassza ki: férfi vagy nő
HEIGHT/ MAGASSÁG	100~200 CM	100~200 (+- 1) CM 40~80 (+-1) INCH	igen	igen	a. Állítsa be a felhasználó magasságát, az előre beállított érték 160CM (60 INCH). b. Kiválasztás után kivillan a "HT" jelzőfénye.
BODY FAT/ TESTZSÍR	20~150KG	20-150 KG (+-1) KG 40~350 LB (+- 1)	igen	igen	a. Állítsa be a felhasználó testsúlyát, az előre beállított érték 50KG (100 LB). b. Kiválasztás után kivillan a "WT" jelzőfénye.
BMI	5.0%~50%	Nem állítható be előre.	nem	nem	LED kijelző.
INC	0~50	Nem állítható be előre.	igen	nem	LED kijelző.

HASZNÁLAT

BEKAPCSOLÁS:

- Csatlakoztassa a készüléket áramforráshoz, vagy lépjen fel a gépre, az RPM> (automatikusan bekapcsol), 1 másodpercig hangjelzés hallható, és a LED kijelző minden funkciót megjelenít 2 másodpercig / 1.ábra). Ezután a képernyőn közepén a KM vagy ML jelenik meg.
- Lépjen be a USER/FELHASZNÁLÓ módba (FAT funkcióval), írja be a felhasználói adatokat U1 ~ U4, válasszon ki egy felhasználót (3.ábra), nyomja meg a MODE / ENTER gombot a SEX/NEM (4.ábra), az AGE/KOR (5.ábra), a HEIGHT/MAGASSÁG (6.ábra), WEIGHT/SÚLY (7.ábra) beállításához. Minden módban megjelenik az ablakban az alapértelmezett érték vagy az előző rekord érték, majd lépjen a főmenübe (8.ábra MANUÁLIS PROGRAM, FELHASZNÁLÓI PROGRAM, H.R.C., WATT funkció).

ALVÓ ÜZEMMÓD:

- Ha az SM & SE rendszer nem kap RPM jelet 4 percig, akkor a számítógép alvó üzemmódba lép, a számítógép újra bekapcsol bármilyen RPM jel bemenetkor.
- Ha az SR rendszer nem kap RPM jelet 90 másodpercig, akkor a számítógép alvó üzemmódba lép, a számítógép újra bekapcsol ha jelet kap az érzékelőtől > 15RPM.



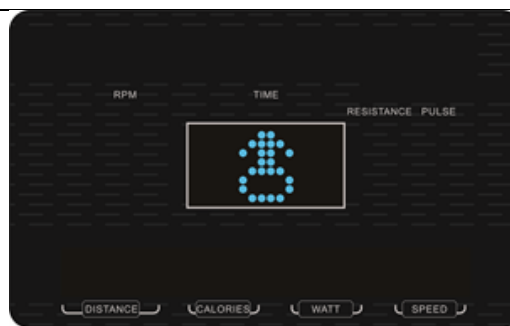
1.ábra



2. ábra



3.ábra



4.ábra



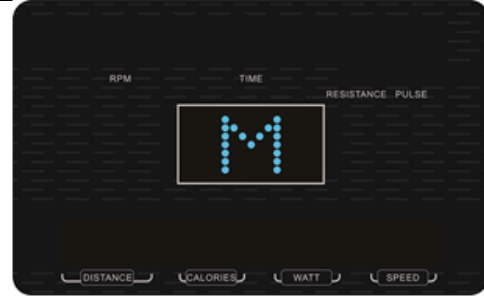
5.ábra



6.ábra



7.ábra

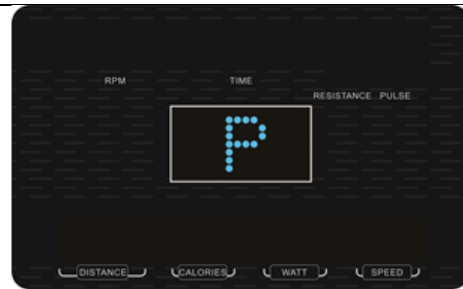


8.ábra

MANUAL – PROGRAM-USER-HRC-WATT



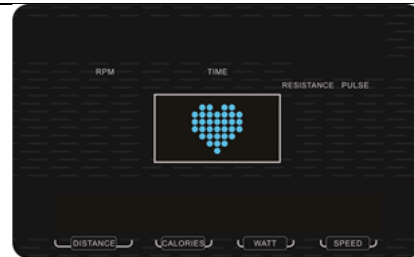
9.ábra



10.ábra



11.ábra



12.ábra



13.ábra

MANUÁLIS MÓD (NYOMJA MEG A START/STOP GOMBOT)

- Válassza ki a MANUÁLIS módot a kívánt érték beállításához, használja a MODE gombot a kiválasztáshoz, nyomja meg az UP / DOWN gombot az érték beállításához. TIME/IDŐ (14. ábra) DISTANCE/TÁVOLSÁG (15. ábra) CALORIES/KALÓRIA (16. ábra) PULSE/PULZUS (17. ábra)
- Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés megkezdéséhez, nyomja meg az UP vagy a DOWN gombot az ellenállás beállításához edzés közben.
- Edzés közben nyomja meg a START / STOP gombot, a számítógép automatikusan átvált LEVEL/SZINT üzemmódból INC módba, nyomja meg a +/- gombot a lejtési szint beállításához.
- Nyomja meg ismét a START / STOP gombot a számítógép pillanatnyi leállításához, nyomja meg a RESET gombot az új programba lépéshez.



PROGRAM MÓD

- Válassza ki a PROGRAM módot, nyomja meg az UP/ DOWN gombot a P1 ~ P12 programok kiválasztásához (18. ábra ~ 29. ábra)
- Lépjen be az idő ablakba, nyomja meg az UP / DOWN gombot a beállításához (30. ábra)
- Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés megkezdéséhez, nyomja meg az UP vagy DOWN gombot az ellenállás beállításához edzés közben.
- Edzés közben nyomja meg a START / STOP gombot, a számítógép automatikusan átvált LEVEL/SZINT üzemmódból INC módba, nyomja meg a +/- gombot a lejtési szint beállításához.
- Nyomja meg ismét a START / STOP gombot a számítógép pillanatnyi leállításához, nyomja meg a RESET gombot az új programba lépéshez.





20. ábra



21. ábra



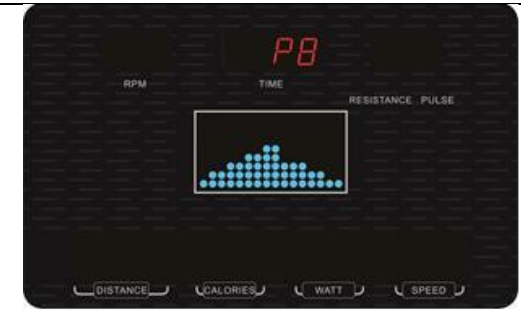
22. ábra



23. ábra



24. ábra



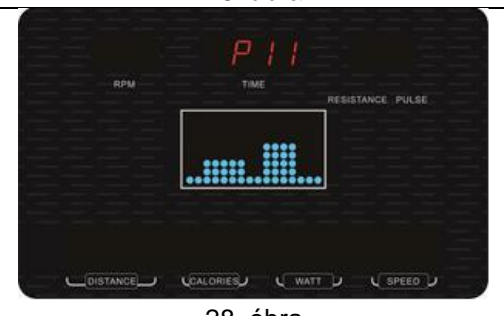
25. ábra



26. ábra



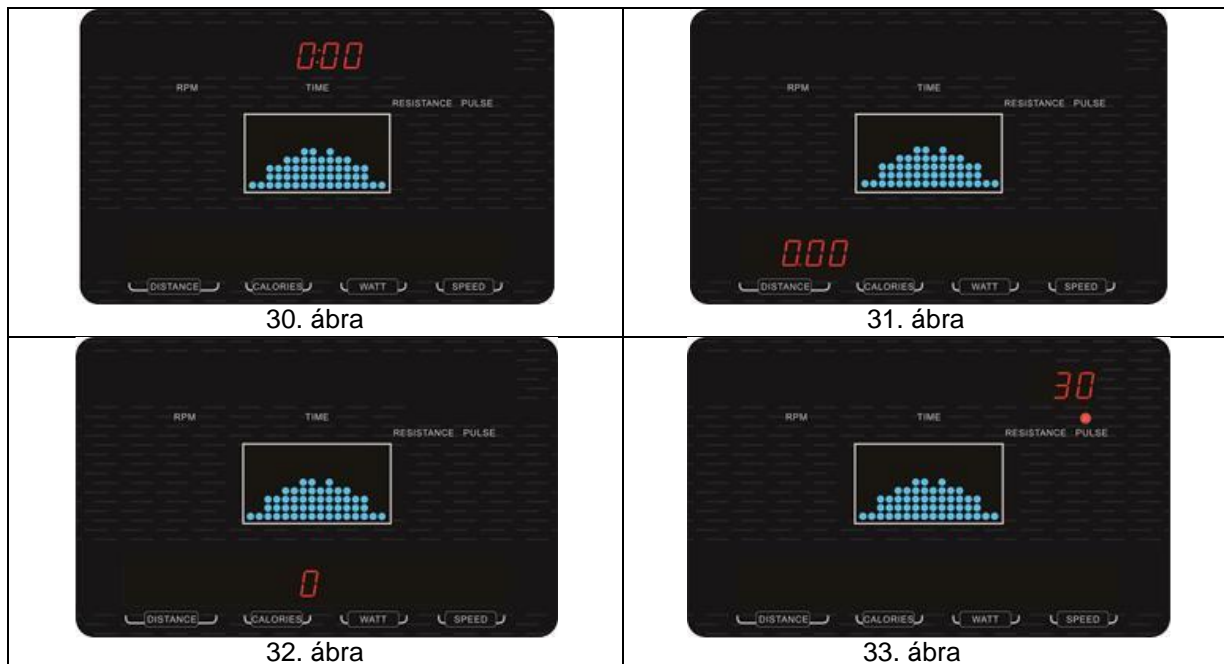
27. ábra



28. ábra

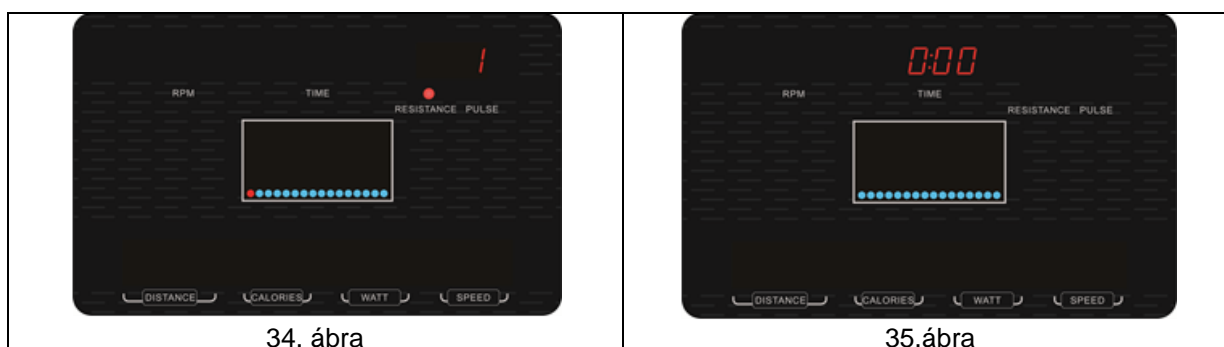


29. ábra



FELHASZNÁLÓI MÓD

- Válassza ki a USER/FELHASZNÁLÓI MÓDOT, nyomja meg az UP / DOWN gombot a FELHASZNÁLÓ PROGRAM beállításához (34. ábra) Nyomja meg a MODE gombot 2 másodpercig, hogy kihagyja ezt a beállítást (tartsa az előző rekordot, vagy tartsa mint LOAD 1, ha nem történt beállítás előzőleg.)
- Lépjen be az idő ablakba, nyomja meg az UP / DOWN gombot a beállításhoz (35. ábra)
- Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés megkezdéséhez, nyomja meg az UP vagy DOWN gombot az ellenállás beállításához edzés közben.
- Edzés közben nyomja meg a START / STOP gombot, a számítógép automatikusan átvált LEVEL/SZINT üzemmódból INC módba, nyomja meg a +/- gombot a lejtési szint beállításához.
- Nyomja meg ismét a START / STOP gombot a számítógép pillanatnyi leállításához, nyomja meg a RESET gombot az új programba lépéshez.



HRC MÓD

- Lépjen be a HRC módba, nyomja meg az UP/DOWN gombot az 55%(107) 75%(146), 90%(175), TAG kiválasztásához. (36. ábra~ 39. ábra)
- Lépjen be az idő ablakba, nyomja meg az UP / DOWN gombot a beállításhoz (40. ábra)
- Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés megkezdéséhez, nyomja meg az UP vagy DOWN gombot az ellenállás beállításához edzés közben.
- Edzés közben nyomja meg a START / STOP gombot, a számítógép automatikusan átvált LEVEL/SZINT üzemmódból INC módba, nyomja meg a +/- gombot a lejtési szint beállításához.
- Nyomja meg ismét a START / STOP gombot a számítógép pillanatnyi leállításához, nyomja meg a RESET gombot az új programba lépéshez.
- Az ablak jelzi ha a számítógép nem érzékel pulzust (41. ábra).



WATT MODE

- Lépjen a WATT módba, nyomja meg az UP/DOWN gombot az érték beállításához (alapértelmezett érték 120W) (41. ábra)
- Lépjen be az idő ablakba, nyomja meg az UP/DOWN gombot a beállításhoz (42. ábra)
- Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez, a WATT értéke alapján a számítógép automatikusan beállítja az ellenállást.
- Edzés közben nyomja meg a START / STOP gombot, a számítógép automatikusan átvált LEVEL/SZINT üzemmódból INC módba, nyomja meg a +/- gombot a lejtési szint beállításához.
- Nyomja meg ismét a START / STOP gombot a számítógép pillanatnyi leállításához, nyomja meg a RESET gombot az új programba lépéshez.



VEZÉRLŐ GOMB

Jelzőhang funkció (megengedett: 1 rövid hang, érvénytelen: 2 rövid hang, számlálás nullára: 4 rövid hang minden másodpercben, HRC & WATT CONTROL azonnal megállni: 6 rövid hang folyamatosan, PULZUSSZÁM túllépi a beállított értéket: 2 rövid hang minden másodpercben, WATT OVER SPEC: 3 rövid hang minden másodpercben).

UP / DOWN GOMB

Nyomja meg a gombot 1 érték növeléséhez vagy csökkentéséhez, hosszan nyomja meg gombot az érték folyamatos növeléséhez vagy csökkentéséhez. U1 ~ U4 felhasználó kiválasztása (kor, nem, súly, magasság) Válassza ki a MANUAL, PROGRAM, USER, HRC, WATT funkciót

INCLINE GOMB

- INC UP / INC DOWN (1 ~ 15 szint)
 - Nyomja meg a gombot egy érték hozzáadásához vagy csökkentéséhez
1. Válassza ki a funkciót (TIME, DIST, CAL, PULSE)
 2. Ezután válassza ki vagy állítsa be az értéket, majd nyomja meg a gombot a következő lépéshez.

MODE GOMB

- Válassza ki a funkciót (TIME, DIST, CAL, PULSE)
- Ezután válassza ki vagy állítsa be az értéket, majd nyomja meg a gombot a következő lépéshez.

RESET GOMB

1. RESET: Nyomja meg a RESET gombot, amikor a rendszer megáll, lépjen be a főmenübe a kiválasztáshoz (WATT, H.R.C, USER PROGRAM, MANUAL, valamint a TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, WATT előző rekordjainak a törléséhez).
2. TOTAL RESET: Nyomja meg a RESET gombot 2 másodpercig, lépjen be a bekapcsolt állapotba, ez az ún. TOTAL RESET. rendszer hangjelzést ad ki, majd lépjen be beállítási módban lépjen be, a rendszer automatikusan az 1. szinten áll készenléti állapotban.

START / STOP GOMB

- Nyomja meg a gombot az edzés megkezdéséhez, nyomja meg még egyszer, a számítógép leáll.

RECOVERY

1. A PULZUSSZÁM érzékelése nélkül nem működik.
2. A START vagy a STOP állapotban kijelzi a PULZUSSZÁMOT, nyomja meg a RECOVERY gombot: A, RECOVERY funkció során csak a TIME és a PULSE ablak jelenik meg a kijelzőn. B, TIME ablakban megjelenik a 0:60 (43.ábra), megkezdődik az idő visszaszámlálása (ha nem érzékel pulzust a visszaszámlálás alatt, az ablakban az "F1 ~ F6" jelenik meg, miután 0ig visszaszámolt). Nyomja meg a RECOVERY gombot a folytatáshoz.
3. Nyomja meg ezt a gombot a visszaszámlálás alatt, a normál kijelzés folytatásához.



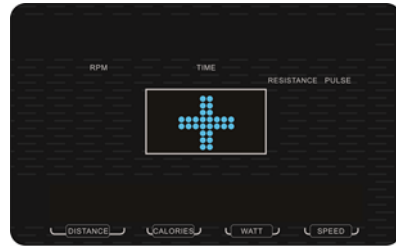
BODY FAT/TESTSÍR

- A STOP állapot alatt a felhasználói információk rögzítése után a funkció készen áll.
- Nyomja meg a gombot a testsír arányának mérése érdekében, tegye a kezét a markolatra, az eredmények megjelennek az ablakban (45.ábra ~ 47.ábra).
- Ha az E-1 kód (48.ábra) jelenik meg az ablakban, akkor nem tartja szorosan a kormányt.
- Ha az E-4 kód (49) jelenik meg az ablakban, akkor a testsír aránya meghaladja a beállított tartomány értékét (5% ~ 50%).
- A teszt után a FAT% és a BIM megjelenik az ablakban (50. ,51., 52. ábra).
- Nyomja meg ismét a BODY FAT gombot a teszt alatt a funkció kikapcsolásához.





51.kép



52. kép