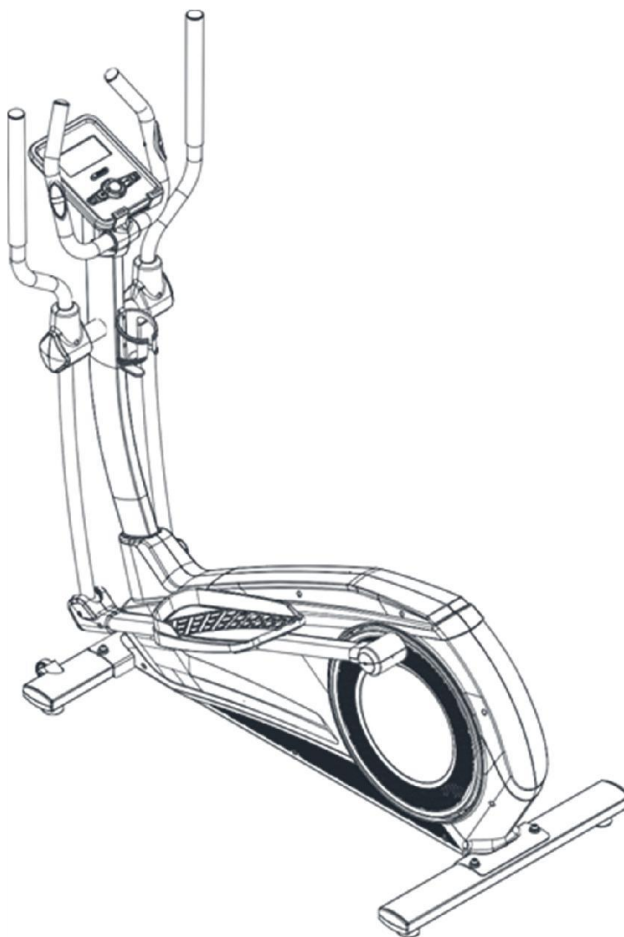


MOTIO 80 - HB 8268ELM használati utasítás

HouseFit



Figyelmeztetés

FIGYELEM!

Ezt az ellipszis trénert a maximálisan biztonságos használat érdekében tervezték és készítették el. Azonban kérjük, tartson be minden, a használati útmutatóban leírt szabályt és előírást az ellipszis tréner használata közben. Kérjük, olvassa el a használati útmutató egészét figyelmesen a készülék összeállítása és használata előtt. Kérjük vegye figyelembe a következő előírásokat:

- A készülék tulajdonosa felel azért, hogy minden személy, aki igénybe veszi az ellipszis trénert, tudatában van és követi az arra vonatkozó biztonsági előírásokat.
- Az ellipszis trénert kizárólag a használati útmutatóban leírtaknak megfelelően lehet használni.
- Tartsa távol a gyermekeket és az állatokat a készüléktől és soha ne hagyja őket egyedül a helyiségben a készülékkel.
- Győződjön meg arról, hogy az ellipszis trénert megfelelően szerelte össze és hogy minden csavart kellőképpen szorosra húzott.
- Helyezze a készüléket vízszintes illetve stabil felületre. Győződjön meg arról, hogy a készülék minden oldalán legalább egy méter szabad terület található. Helyezzen egy védő alátétet az ellipszis tréner alá, hogy megvédje a padlót a sérüléstől.
- A készüléket kizárólag beltéren használja olyan helyen, ahol jó a levegő keringése. Kerülje a készülék használatát a poros és párás környezetben.
- Győződjön meg arról, hogy nincsenek a készülék közelében olyan éles tárgyak, amelyek kárt okozhatnak benne.
- A testmozgáshoz mindig arra megfelelő ruházatot és lábbelit válasszon. A túlságosan bő ruházat beleakadhat a készülék mozgó részeibe.
- A felhasználó maximális testtömege nem haladhatja meg a 150 kg-ot. Amennyiben nagyobb teherbírású készülékre van szüksége, tekintse meg a kollekción többi modelljét is.
- Ne helyezze közel a kezét a készülék mozgó részeihez, mivel az sérülést okozhat.
- Mindig a megfelelő sebességen használja a készüléket.
- Egyszerre mindig csak egy fő használja az ellipszis trénert.
- Amennyiben szédülést vagy rosszulétet tapasztal a készülék használata közben, úgy azonnal függessze fel a testmozgást és kérje ki orvosa tanácsát a készülék további használatáról.

Biztonsági instrukciók

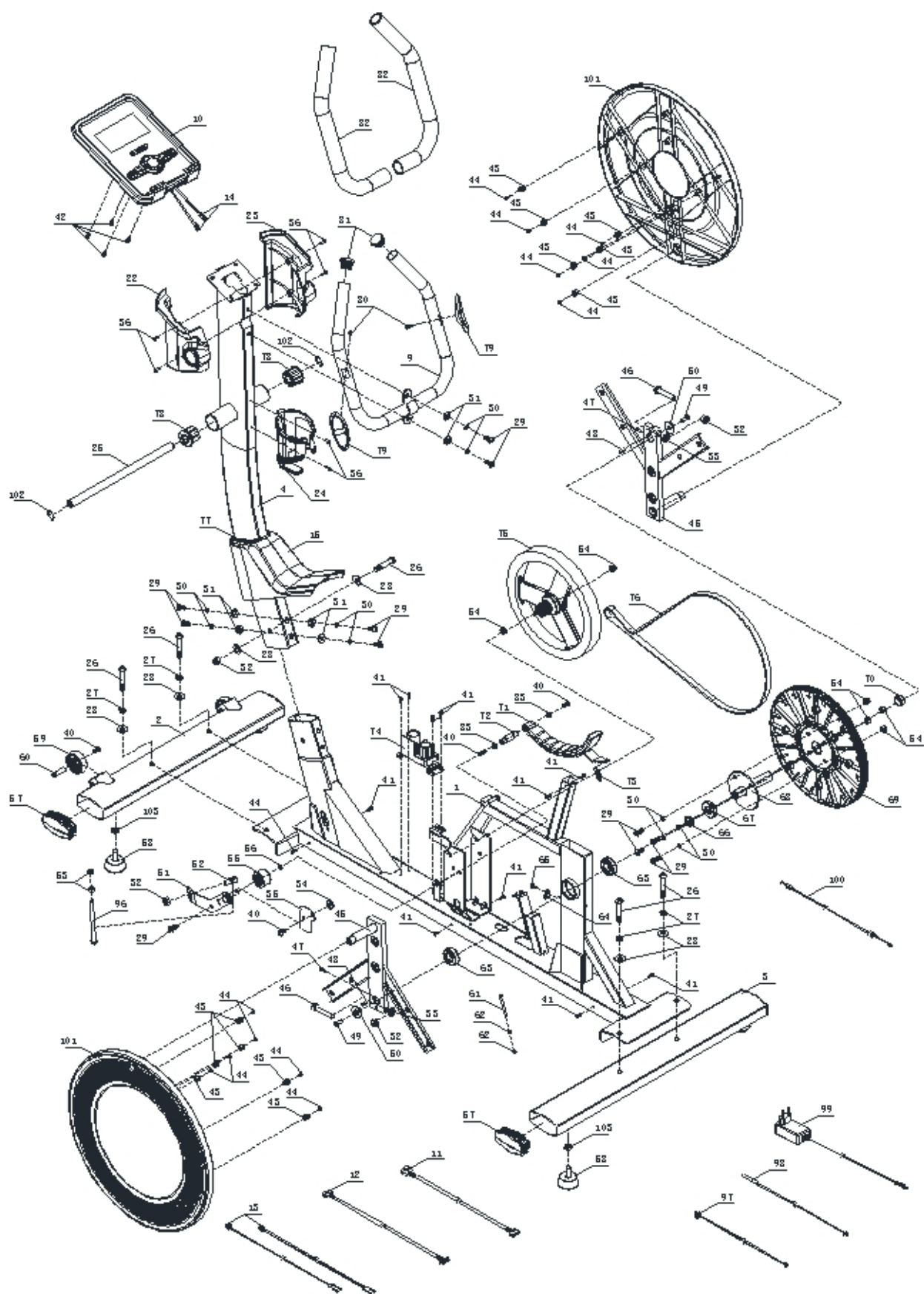
Amennyiben az alábbi tünetek vagy betegségek bármelyikét tapasztalja a készülék használata közben, úgy kérje ki orvosa tanácsát:

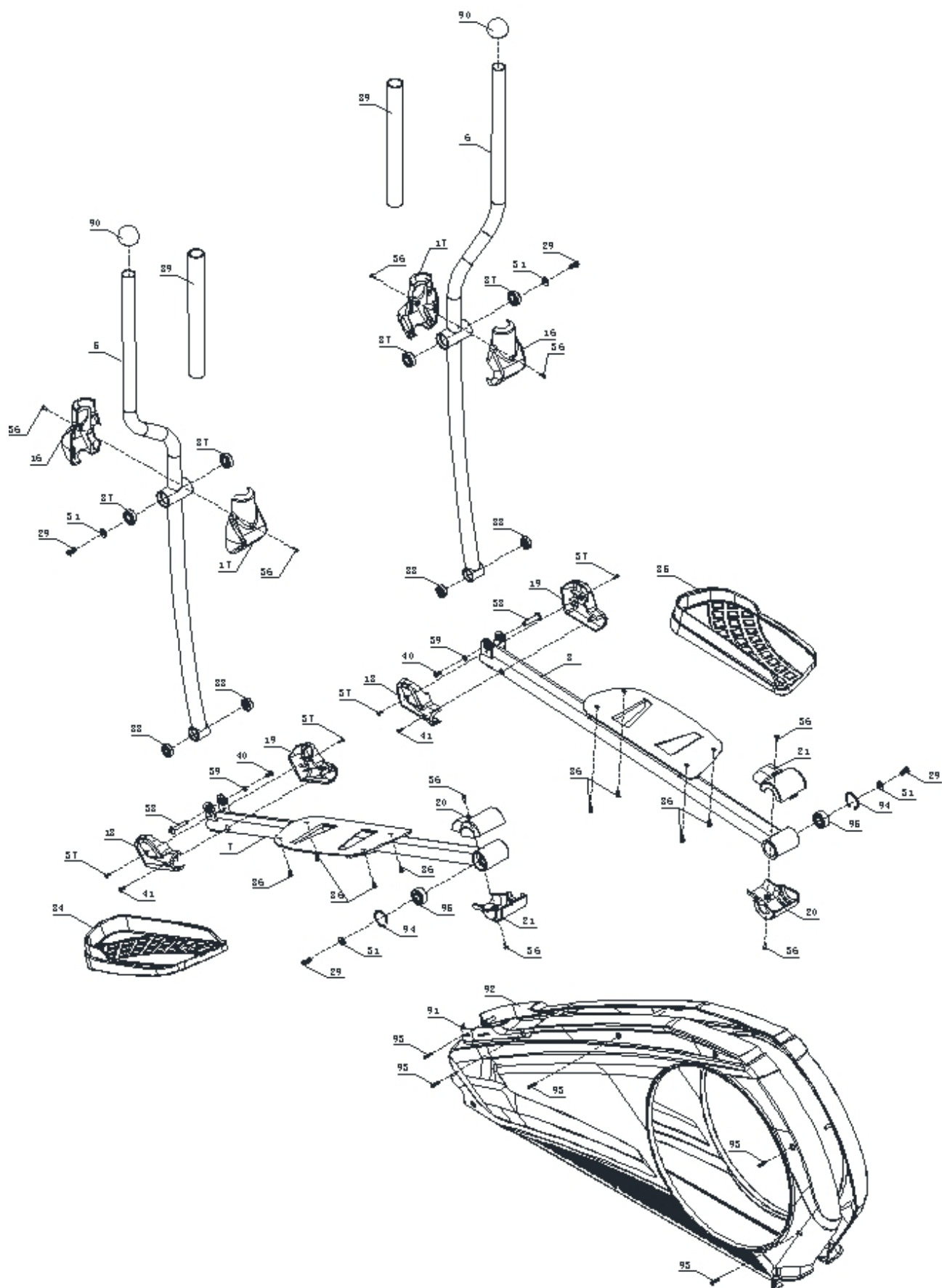
1. Mellkasi fájdalom, újonnan szerzett sérülés a lábakon, csípőn, mellkason és a nyakon illetve kar és lábszibbadás.
2. Anamorf artritisz, köszvény vagy reuma.
3. Osteoporózis vagy más anomália.
4. Szívbetegségek, hipertenzió, vérbetegségek.
5. Légzési nehézségek.
6. Szarkóma.
7. Trombózis vagy más tünetek.
8. Diabétesz.

9. Bőrbetegségek.
10. 38°C-os vagy magasabb láz okozta hyperpyrexia esetén.
11. Abnormális gerinc vagy a gerinc rugalmasságát érintő problémák.
12. Terhesség vagy menstruáció.
13. Fáradtság vagy más szokatlan fizikai tünet.
14. Betegségből felépülés esetén.
15. A fenti tüneteken kívül más egyéb fizikai probléma esetén.

A készülék használata előtt mindenképpen egyeztessen az orvosával. Ez különösen az egészségügyi problémákkal küzdő és 35 év feletti személyek esetében igaz. A komoly sérülések megelőzéséhez kérjük olvassa el az összes biztonsági instrukciót, figyelmeztetést és előírást az útmutatóban, mielőtt megkezdene a készülék használatát.

Összeszerelési útmutató





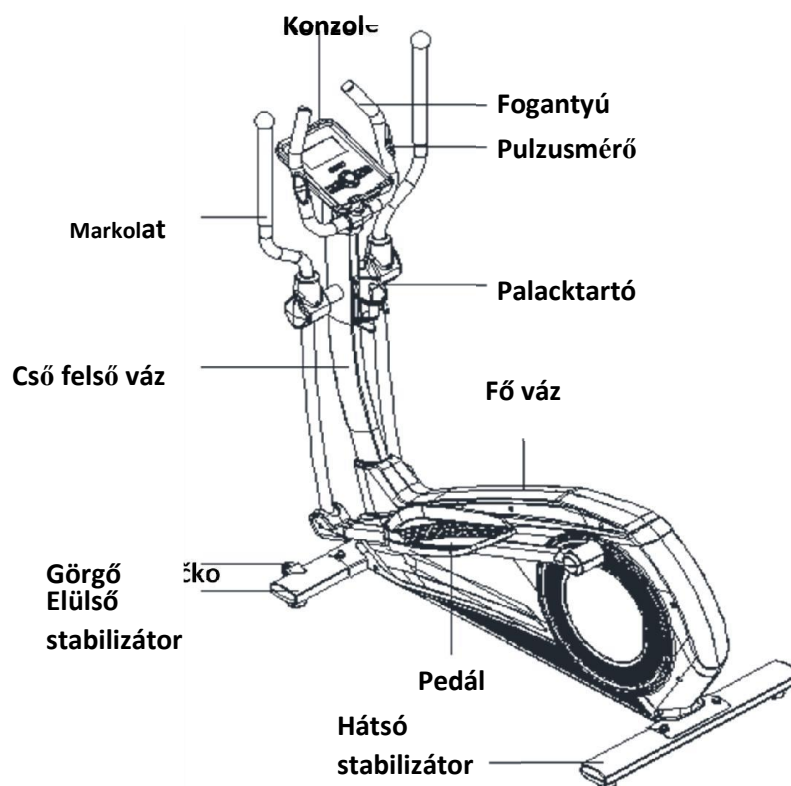
Elemek listája

Szám	Név	Jellemzés	Mennyiség
1	Fő váz		1
2	Elülső stabilizátor		1
3	Hátsó stabilizátor		1
4	Felső váz		1
5	Markolat (B)		1
6	Markolat (J)		1
7	Pedálrács (B)		1
8	Pedálrács (J)		1
9	Kormány		1
10	Konzol		1
11	Motor kommunikációs kábel		1
12	Konzol kommunikációs kábel		1
13	Pulzusmérő érzékelő kommunikációs kábel		2
14	Külső konzol fedél		2
15	Felső váz fedél		1
16	Fogantyú burkolat		2
17	Fogantyú burkolat		2
18	Pedal elülső fedél		2
19	Pedal elülső fedél		2
20	Pedal hátsó fedél		2
21	Pedal hátsó fedél		2
22	Markolat fedél		1
23	Markolat fedél		1
24	Palacktartó		1
25	Fő tengely	Φ17×339.5	1
26	Imbuszcsony	M10×60×25	5
27	Rugalmas alátét	Φ10	4
28	Ívelt alátét	Φ10.5×R100×t2.0	6
29	Imbuszcsony	M8×20	15
30	Rugalmas alátét	Φ8	10
31	Egyenes alátét	Φ8.5×Φ20×t1.5	10
32	Hatszögű anyacsavar	M10	4
33	Egyenes alátét	Φ10	2
34	Bal pedal		1
35	Jobb pedal		1
36	Csavar	M4×16	14
37	Csavar	M4×10	4
38	Imbuszcsony	Φ10×45×M6×20	2
39	Egyenes alátét	Φ6	2
40	Imbuszcsony	M6×15	7
41	Csavar	ST4×16	14
42	Csavar	M5×10	4
43	Műanyag csat	Φ12.4×13	12
44	Csavar	ST4×10	12

45	Vas markolat		2
46	Hatszögű csavar	M10×55×20	2
47	Hatszögű csavar	M4×12	2
48	Laposkulcs	5×5×15	2
49	Imbuszcsavar	M6×15	2
50	Egyenes alátét	Φ8×Φ30×t3.0	2
51	Ütköző		1
52	Csatlakozó tengely	Φ15×30	1
53	Hatszögű anyacsavar	M8	2
54	Hatszögű anyacsavar	M8	6
55	Feszítőgörgő		1
56	Rögzítőgyűrű	Φ10	1
57	Zárósapka		4
58	Pedál alátét		4
59	Kerék		2
60	Imbuszcsavar	Φ8×33×M6×15	2
61	Hatszögű csavar	M5×60	1
62	Hatszögű anya	M5	2
63	Golyócsapágy	6004-2RS	2
64	Mágneses indukció		1
65	Csavar	ST4×12	1
66	Szíjtárcsa cső 1		1
67	Szíjtárcsa cső 3		1
68	Keréktengely	Φ20×115	1
69	Szíjtárcsa	Φ308×22	1
70	Szíjtárcsa cső		1
71	Mágnes szett		1
72	Mágneses tengely	Φ12×50	1
73	Fékrugó		1
74	Mágneses motor		1
75	Dupla lendkerék	Φ280/9KG	1
76	Motorszíj	540PJ6	1
77	Dekoratív csík	102×57×8	1
78	Műanyag fedél	Φ42.5×30	2
79	Pulzusérzékelő markolat		2
80	Csavar	ST4×20	2
81	Tömlődugó	Φ28×t1.5	2
82	Habszivacs markolat	Φ32×t3.0×480	2
83	Tengelygyűrű	Φ12	2
84	Pedál (B)	406×187×74	1
85	Pedál (J)	406×187×74	1
86	Imbuszcsavar	M6×12	8
87	Golyócsapágy	6003-2RS	4
88	Golyócsapágy	6200-2RS	4

89	Habszivacs markolat	Φ36×t3.0×720	2
90	Tömlődugó	Φ32×t1.5	2
91	Motor fedél (B)	1291.1×72×616.2	1
92	Motor fedél (J)	1291.1×75.9×616.2	1
93	Csavar	ST4×25	5
94	Rögzítőgyűrű	Φ40	2
95	Ön-dönthető csapágy	2203-2RS	2
96	Hatszögű csavar	M8×120	1
97	Kommunikációs kábel a készülék bekapcsolásához		1
98	Mágneses érzékelő		1
99	Adapter		1
100	Fékkábel		1
101	Korong	Φ466.6×24.1	2
102	Rugalmas alátét	Φ17	2
103	Hatszögű anya	M10	5
104	Imbuszcsavar	M10x20	4
105	Piros imbuszcsavar	M8x20	1
106	Phillips csavar	ST4x16	12

Instrukciók a fitneszgéphez



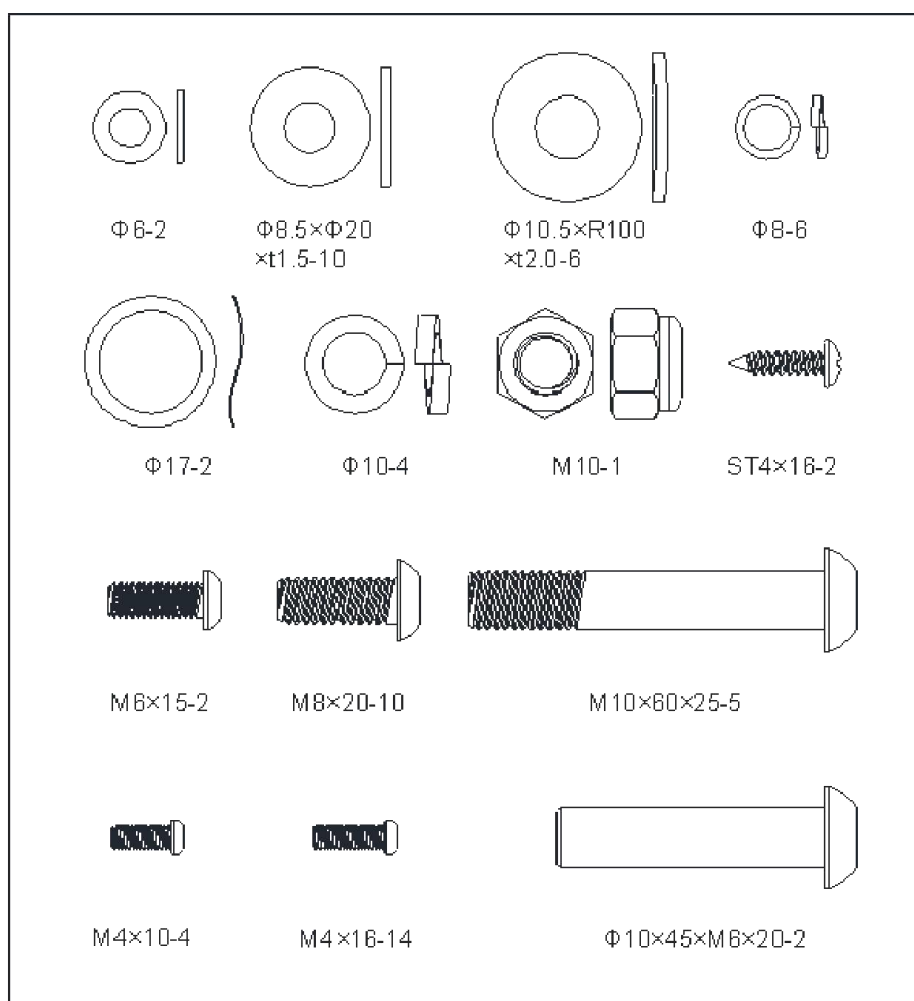
Műszaki információ

MODELL	E21
---------------	------------

MÉRETEK	Összeszerelve: 1660×720×1580mm
MAXIMÁLIS TEHERBÍRÁS	150 KG
SEBESSÉGEK SZÁMA	9
LENDKERÉK	Kétirányú, Φ280/9kg
ELLENÁLLÁS	1-32
PEDÁL MÉRETEI	420×200

MEGJEGYZÉS:

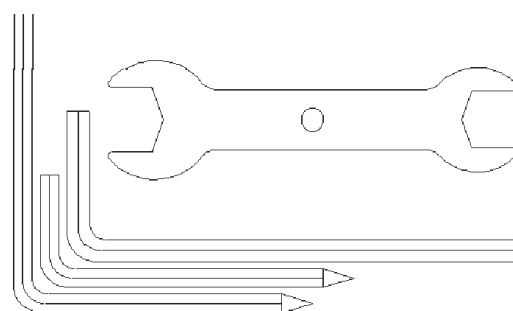
FENNTARTJUK A JOGOT ARRA, HOGY MEGVÁLTOZTASSUK A KÉSZÜLÉKET ÉS ANNAK MŰKÖDÉSÉT ELŐZETES BEJELENTÉS NÉLKÜL.



26	Imbuszcsony	M10×60×25	6
----	-------------	-----------	---

27	Rugalmas rugós alátét	Φ10	8
28	Nagy méretű alátét	Φ10.5×R100×t2.0	10
29	Imbuszcsavar	M8×20	5
30	Rugalmas rugós alátét	Φ8	2
31	Egyenes alátét	Φ8.5×Φ20×t1.5	6
32	Hatszögű csavar	M10	2
33	Egyenes alátét	Φ10	2
36	Csavar	M4×16	14
37	Csavar	M4×10	4
38	Imbuszcsavar	Φ10×45×M6×20	2
39	Egyenes alátét	Φ6	2
40	Imbuszcsavar	M6×15	2
41	Csavar	ST4×15	2
102	Rugalmas alátét	Φ17	2
104	Imbuszcsavar	M10x20	4
105	Piros imbuszcsavar	M8x20	1

NÉV	SPECIFIKÁCIÓ	MENNY.
L-alakú ívelt kulcs	5×80×80S	1
L-alakú ívelt kulcs	5×35×85S	1
L-alakú ívelt kulcs	6×40×120	1
Nyitott végű kulcs	15#&17#	1



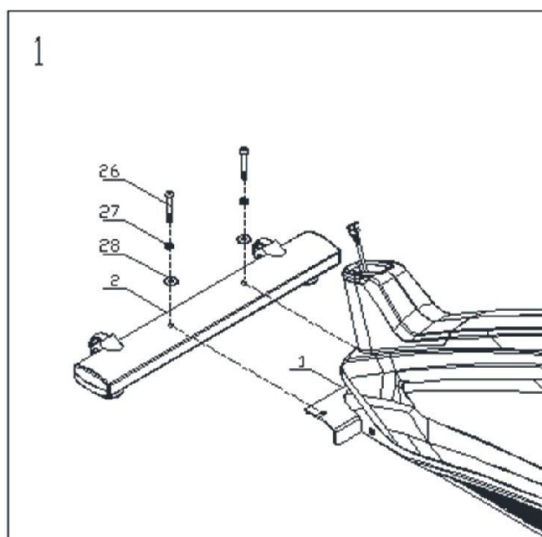
Instrukciók az összeszereléshez

FIGYELMEZTETÉS:

Összeszerelés előtt kenjen meg minden csavart és stabilizáló felületet - az elülső (2) és hátsó (3) stabilizátort és a fő vázát (1) a csomagban található vazelinnel.

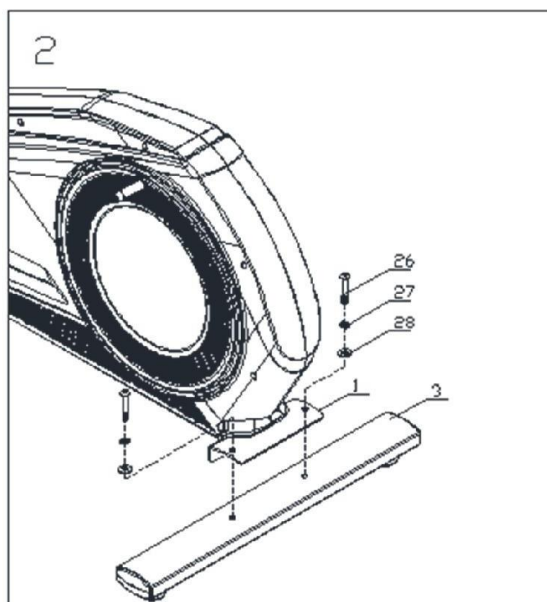
1. lépés

Rögzítse az elülső stabilizátort (2) a fő vázhoz (1) a nagy méretű alátétlemezzel (28), a rugós lemezzel (27) és az imbuszkulcs csavarral (26).



2. lépés

Rögzítse a hátsó stabilizátort (3) a fő vázhoz (1) a nagy méretű alátétlemezzel (28), a rugós lemezzel (27) és az imbuszkulcs csavarral (26).

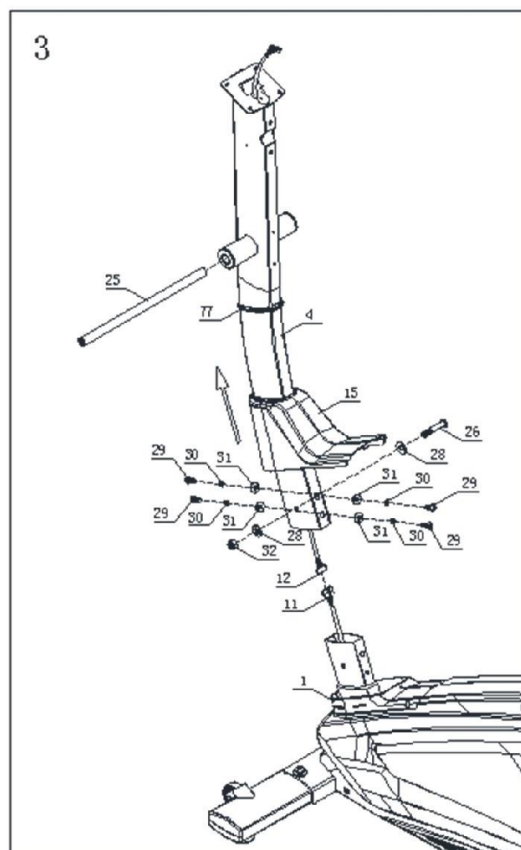


3. lépés

1. Rögzítse a díszítőcsíkot (77) a felső vázra (4). Ezt követően távolítsa el a felső váz fedelét (15) a fő váztól (1) és csúsztassa be azt a felső vázba (4). Ezután csatlakoztassa a fő vázból (1) érkező kommunikációs kábelt (11) és a felső vázból (4) érkező kommunikációs kábelt.
2. Kenje meg a fő váz (1) teljes területét a mellékelt vazelinnel. Rögzítse a felső vázat (4) a fő vázhoz (1) a lapos alátét (33), a rugós alátét (27), az imbuszkulcs csavar (104), az imbuszkulcs csavar (26), a nagy méretű alátét (28) és a hatszögű anyacsavar (32) segítségével. (32).
3. Ezután rögzítse a felső váz fedelét (15) és a dekoratív csíkot a fő vázhoz (1). Kenje meg a fő tengelyt (25) a mellékelt kenőanyaggal, majd helyezze be a felső váz házába (4).

Figyelem: óvatosan húzza át a kábelt a felső vázon, hogy megakadályozza a kábel elhajlását és megtörését az alsó részen, ahol a kábeleket (11,12) előzetesen összekötötte. Még ne húzzon meg minden csavart. Először győződjön meg arról, hogy az összes csavar a megfelelő lyukban van.

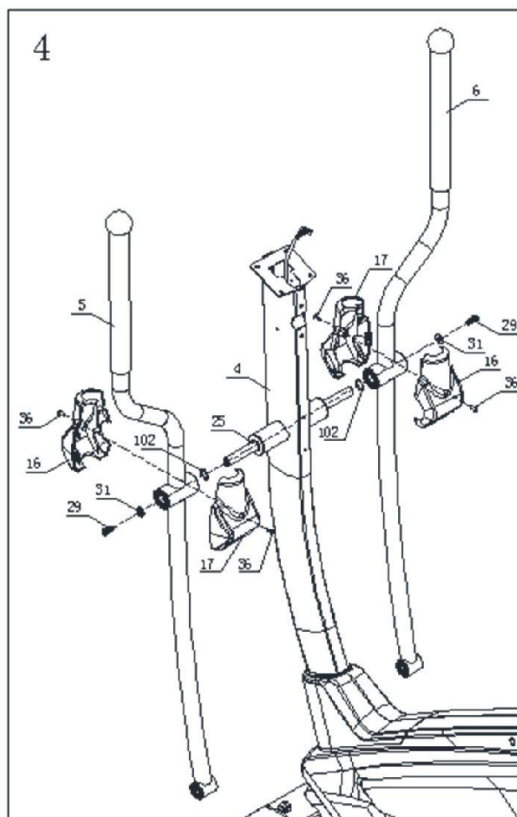
Húzzon meg minden csavart miután meggyőződött arról, hogy elvégezte a fentebb leírt 5. pontot.



4. lépés

1. Csatlakoztassa a rugós alátétet (102) a fő tengely (25) jobb és bal oldalára. Ezt követően kösse össze a jobb fogantyút (6) a fő tengely (25) jobb oldalával, majd a bal fogantyút (5) a fő tengely bal oldalával (25) a lapos alátétlemez (31) és az imbuszkulcs csavar (29) használatával.
2. Rögzítse a markolat fedeleit (16, 17) a bal fogantyúhoz (5) a csavar (36) segítségével.

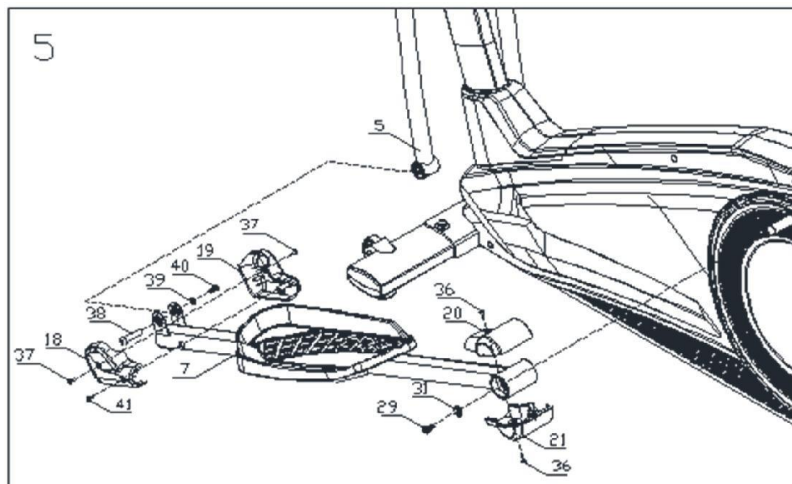
3. Ismétélje meg az előző lépést a jobb fogantyú (6) esetében is.



4. lépés

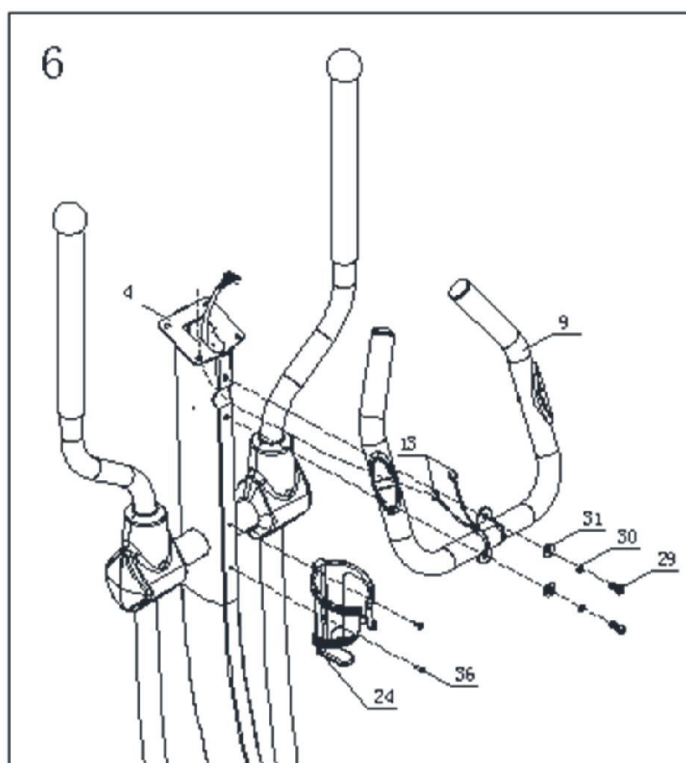
1. Csatlakoztassa a bal rácsot a fő tengelyből (1) érkező hátsó részével (7) egy lapos alátétlemez (31) és egy imbuszkulcs csavar (105) segítségével.
2. Csatlakoztassa a bal rácsot az elülső részével (7) a bal fogantyúhoz (5) imbuszkulcs csavar (38) egy lapos alátétlemez (39) és egy imbuszkulcs csavar (40) segítségével.
3. Rögzítse a hátsó fedelet (20,21) a bal rácshoz (7) egy csavar (36) segítségével. Ezután rögzítse az elülső pedál rácshoz (18, 19) a bal pedál rácshoz (7) a csavarral (37) és a csavarral (41).

4. Ezután ismételje meg az előző lépést a jobb pedál támasz összeszereléséhez.
5. Ne felejtse el meghúzni az összes csavart, ehhez pedig olvassa el a harmadik lépésben leírt megjegyzéseket.



6. lépés

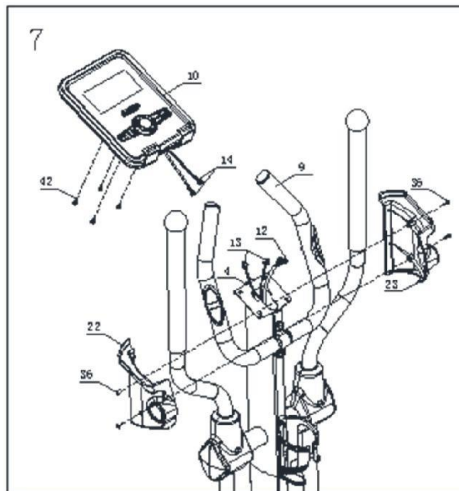
1. Húzza át a pulzusérzékelő (13) kommunikációs kábelét a felső vázon (4). Rögzítse a kormányt (9) a felső vázhoz (4) a lapos alátétlemez (31), a rugós alátét lemez (30) és a csavar (36) segítségével.
2. Rögzítse a palacktartót (24) a felső vázhoz (4) a csavarral (36).



7. lépés

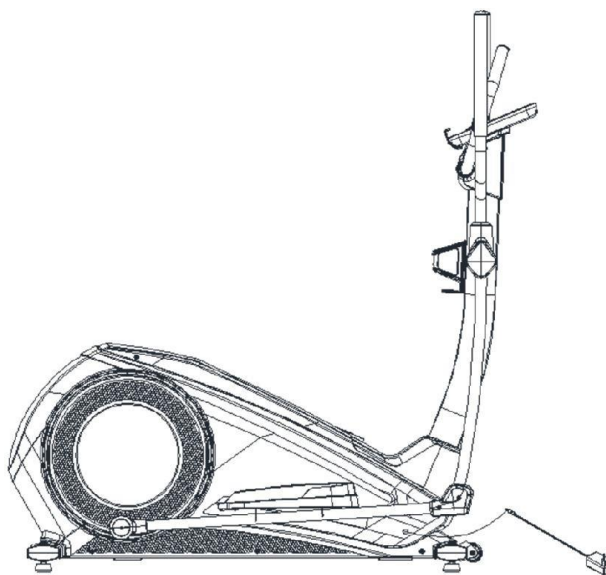
1. Kösse össze a kommunikációs kábelt (12) a konzollal (10), majd csatlakoztassa a pulzusérzékelő kábelét (13) a konzolból (10) érkező csatlakozóval (14).

2. Rögzítse a konzolt (10) a felső vázhoz (4) a csavar (32) segítségével.
3. Csúsztassa keresztül a bal markolat fedelet (22) és a jobb markolat fedelet (23) a fogantyún és rögzítse azokat a felső vázhoz (4) csavarral (36).



8. lépés

Csatlakoztassa az adaptert a készülékhez.



Tanácsok a testmozgáshoz

BEMELEGÍTÉS

Szükséges minden egyes testmozgás előtt bemelegíteni (5-10 perces laza testmozgás) és nyújtó gyakorlatokat végezni.

LÉGZÉS

Ügyeljen arra, hogy testmozgás közben ne kapkodja a levegőt. Amennyiben légzési nehézséget tapasztal, úgy hagyja abba a készülék használatát. Mindig az orrán keresztül szívja be és a száján keresztül fújja ki a levegőt a relaxációs gyakorlatok közben, intenzívebb testmozgás esetén pedig mindig igazítsa a légzését a testmozgás tempójához.

GYAKORISÁG

Mindig teljen el egy 48 órás pihenő időszak a testmozgások között, hogyha azonos izomcsoportokat dolgoztat meg. Leegyszerűsítve, maximum minden másnap végezze a testmozgást.

A FITTSÉG FEJLESZTÉSE

A testmozgást mindig személyre szabottan kell végezni, lépésről-lépésre haladjon. A legelső lapokban teljesen normális az izmok feszülése (enyhe fájdalom) a testmozgás után. Azonban figyeljen akkor, hogyha a fájdalmai megakadályozzák a további testmozgásban.

RELAXÁCIÓS GYAKORLATOK

Minden egyes edzés után szükséges a relaxációs és nyújtó gyakorlatok végzése, különösen a láb izmainak megnyújtása.

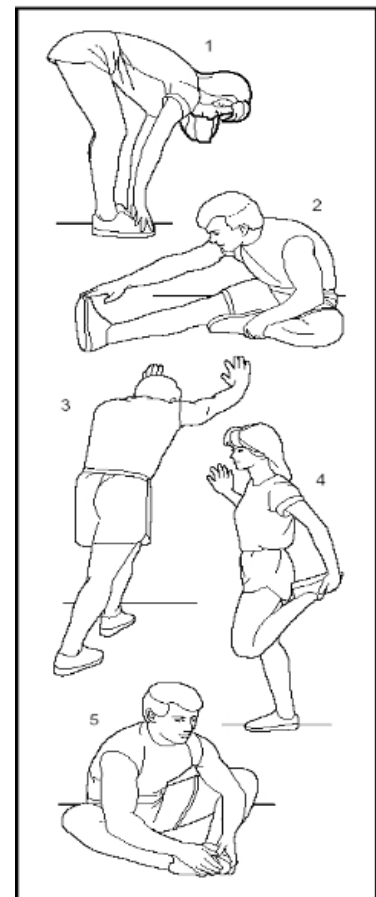
DIÉTA

Az emésztőrendszer védelme érdekében teljen el legalább egy óra az étkezés után a testmozgásig és fél óra a testmozgást követően az étkezésig. Kerülje a túlzott folyadékbevitelt, így megelőzheti a szív és vesék túlterhelését.

Nyújtó gyakorlatok

Nem számít, hogy milyen gyorsan és milyen hosszú ideig végzi a testmozgást, mindig végezze el a nyújtó gyakorlatokat a testmozgás előtt. A már bemelegített és átmozgatott izmok jobban nyúlnak, ezért a testmozgás megkezdése előtt 5-10 percig lassú tempóban végezze a mozgást és ezután végezze el a nyújtó gyakorlatokat. Minden egyes gyakorlatot 10 másodpercig végezzen ötszöri ismétléssel. A testmozgás után ismételten végezze el a nyújtó gyakorlatokat.

1. Enyhén hajlítsa be a lábát a térdéknél és próbálja meg a kezével elérnie a lábujjait 10-15 másodpercen keresztül, majd pihenjen. Lassan, laza háttal és vállal hajoljon előre, 3x ismételje meg a gyakorlatot.
2. Üljön le a szőnyegre az egyik lábával kinyújtva, a másik lábát pedig húzza fel, nézzen a kinyújtott lába irányába. Próbálja meg megérinteni a lábujjait 10-15 másodpercen keresztül, majd lazítson. Ismételje meg három alkalommal mindkét lába esetében.
3. Támassza meg a kezét a falon, az egyik lábát nyújtja ki hátra, a másikat pedig hajlítsa be előre. A kinyújtott lába sarkát tartsa a padlón. Tartsa meg ezt a pozíciót 10-15 másodpercig, majd lazítson.
4. Fogja meg az asztalt vagy a falat egy kézzel. Húzza fel a bokáját a háta mögé a bal kezével és próbálja meg a fenéke felé húzni, ameddig nem érez enyhe nyomást a combizmaiban. Tartsa meg ezt a pozíciót 10-15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg a feladatot háromszor mindkét lába esetében.
5. Üljön törökülésben úgy, hogy megérinti a lábfejét. Fogja meg a talpát és próbálja megnyújtani azáltal, hogy a lehető legnagyobb mértékben a föld felé nyomja a térdait. Tartsa ezt a pozíciót 10-15 másodpercig majd pedig lazítson. Ismételje meg 3x.



Kijelző funkciói

Gombok

START/STOP – a testmozgás elindítása és megállítása

RESET – gomb a fő menübe való visszatéréshez. Tartsa lenyomva hosszan az egész kijelző újraindításához.

UP (+) – ezzel a gombbal növelhető a terhelés használat közben. Emellett alkalmas az adatok beállításához is.

MODE/ENTER – gomb a kiválasztott opció megerősítéséhez.

DOWN (-) - ezzel a gombbal csökkenthető a terhelés használat közben. Emellett alkalmas az adatok beállításához is.

RECOVERY – gomb a pulzus regenerálóképességének méréséhez.

BODY FAT – gomb a testzsírszázalék méréséhez.

Adatok a kijelzőn

TIME – megjeleníti a mozgás idejét 00:00 – 99:59-es tartományban

DISTANCE – megjeleníti a megtett távolságot 0 – 99,99 km –ig

CALORIES – megjeleníti az elégetett kalóriákat 0 – 9999-ig

PULSE – megjeleníti a pulzust P 30 – 230 között

WATT – megjeleníti a felhasznált energiát 0 – 999 –ig

SPEED – megjeleníti a sebességet 0,0 – 99,9 km/h-ig

RPM – megjeleníti a percenkénti fordulatszámot 0 – 999-ig

Programozás

1. BEKAPCSOLÁS

Dugja be a tápkábelt, ekkor a konzol sípoló hangot ad és minden szegmens megjelenik az LCD kijelzőn 2 másodpercig. Ezt követően beállíthatja a személyes adatait (Age- kor, Gender- nem, Height- magasság és Weight - testtömeg). Az UI (egyszemélyes felhasználói profil) a jobb alsó sarokban jelenik meg. A + és - gombokkal válthat az egyes profilok között U1-U4-ig, majd beállíthatja az adatokat a többi felhasználó számára is.



2. SZEMÉLYES ADATOK MENTÉSE

Amint kiválasztotta az U1 – U4 profilok egyikét, nyomja meg a Mode gombot a választása megerősítéséhez. Használja a + és - gombokat a kívánt érték beállításához az egyes elemekhez, mint például SEX, AGE, HEIGHT és WEIGHT majd mindig erősítse meg a választását a Mode gombbal. Miután beállította az összes adatot, nyomja meg a Mode gombot ismételtén és a konzol a fő menüre vált. Ezután megkezdheti a testmozgást a beállított adatokkal a START/STOP gombok megnyomásával.



Egy másik program kiválasztásához kövesse a 3-as pontban, alább leírt utasításokat.

- Amennyiben a fő menüben van, a MANUAL világítani fog a kijelző közepének alján. Használja a + és - gombokat a további opciók közötti váltáshoz MANUAL - PROGRAM - USER vagy PROGRAM - H.R.C. - WATT. Nyomja meg a Mode gombot a választása megerősítéséhez.



3.1. Manuális mód

Ebben a programban az értékeket a kívánsága szerint szabályozhatja. Nyomja meg a Mode gombot, ezt követően pedig használja a + vagy - gombokat, hogy beállítsa az értékeket a TIME/ DISTANCE/ CALORIES/ PULSE opciókhoz. Nyomja meg a START/STOP gombokat a testmozgás megkezdéséhez, ezt követően a kijelző megjeleníti a beállított értékeket. A terhelésszintet 1-16-ig szabályozhatja a + és - gombok segítségével mozgás közben.

3.2. Programok

Nyomja meg a Reset gombot a fő menübe való visszatéréshez. A MANUAL megjelenik a képernyőn. Ezután nyomja meg az Up (+) gombot egyszer a PROGRAM nevének megjelenítéséhez, majd nyomja meg a Mode gombot a megerősítéshez. Használja a + és - gombokat a P01- P12 egyéni programok közötti váltáshoz, a program profilját kiválasztás után jeleníti meg a készülék. A + és - gombokkal beállítható a TIME, (azaz a testmozgás ideje). Nyomja meg a Start/stop gombokat a testmozgás megkezdéséhez, a beállított adatokat pedig megjeleníti a monitor. Testmozgás közben szabadon változtatható a terhelésszint (1-16) a + és - gombok használatával.

3.3. Felhasználói program

Nyomja meg a Reset gombot a fő menübe való visszatéréshez. Megjelenik a MANUAL felirat a kijelzőn. Nyomja meg az Up (+) gombot kétszer, ekkor a USER PROGRAM felirat megjelenik a kijelzőn, ezután nyomja meg a Mode gombot a megerősítéshez. Használja a + és - gombokat a terhelésszint (1-16) beállításához minden egyes oszlopnál. Összesen 20 áll a rendelkezésére. Minden egyes oszlop beállítása után nyomja meg a Mode gombot a megerősítéshez. Miután végzett az összes oszlop beállításával, nyomja meg a Start/stop gombot a testmozgás megkezdéséhez. Ha megkezdte a testmozgást, már nincs lehetősége megváltoztatni az egyes oszlopokban kiválasztott terhelésszintet.



3.4.H.R.C. (Kardió) program

Nyomja meg a Reset gombot a fő menübe való visszatéréshez. Megjelenik a MANUAL felirat a kijelzőn. Nyomja meg az Up (+) gombot háromszor, ekkor megjelenik a H.R.C. felirat, ezután erősítse meg a választását a Mode gombbal. A kijelző ekkor megjeleníti a H.R.C. 55 feliratot. Használja a + és - gombokat a H.R.C. 55, H.R.C. 75, H.R.C. 90 vagy D értékek közötti váltáshoz.

3.4.1. TARGET:

Amint kiválasztotta a H.R.C. 55, H.R.C. 75, H.R.C. vagy 90 egyikét, a kijelző megjeleníti a célértéket a felhasználó már korábban beállított életkora alapján. A + és - gombok használatával állítsa be a testmozgás kívánt idejét és használja a Start/stop gombokat a testmozgás megkezdéséhez. Ekkor megjelennek a beállított értékek a kijelzőn. A testmozgás megkezdése után már nem lehetséges az értékek megváltoztatása.

3.4.2. Amennyiben a TAG H.R.C. opciót választotta, a kijelző megjeleníti az előre beállított értéket. Ezt az értéket 30 és 230 között szabályozhatja a + és a - gombokkal, a testmozgás megkezdését pedig a Start/stop gombokkal szabályozhatja. Ekkor megkezdődik az idő visszaszámlálása, a beállított érték pedig megjelenik a kijelzőn. A testmozgás megkezdése után már nem lehetséges az egyes értékek megváltoztatása.



3.5. WATT program

Nyomja meg a Reset gombot a fő menübe való visszatéréshez. Megjelenik a MANUAL felirat a kijelzőn. Nyomja meg az Up (+) gombot négyszer, a WATT felirat megjelenéséig, ezt követően pedig nyomja meg a Mode gombot a választás megerősítéséhez. Ekkor a kijelzőn megjelenik a WATT 120 felirat, használja a + és - gombokat a kívánt WATT érték megjelenítéséhez. A Mode gombbal erősítheti meg a választását, a + és - gombokkal pedig beállíthatja a mozgás idejét. Nyomja meg a Start/stop gombokat a testmozgás megkezdéséhez, ekkor megkezdődik az idő visszaszámlálása és a beállított értéket megjeleníti a kijelző (Ennek a programnak az esetében az alapérték 120. A WATT értékét 10-350 közötti tartományban szabályozhatja).



3.6. Body fat program

- 3.6.1. Testmozgás közben nyomja meg a Start/stop gombot a testmozgás leállításához illetve nyomja meg a BODY FAT gombot a mérés megkezdéséhez.
- 3.6.2. Helyezze és tartsa a kezét a markolaton, 8 másodperc elteltével a kijelző megjeleníti a BMI, FAT % (zsír) és a *Body fat* értékeket. Amennyiben hiba történt (például a markolat nem megfelelő kézben tartása) úgy az E-1 felirat jelenik meg a kijelzőn. Hogyha a kijelző az E-4 feliratot jeleníti meg, az azt jelenti, hogy a mért FAT érték meghaladja a tartományt (5-50%). A teszt relatív értékeket mutat.
- 3.6.3. Amikor végzett a méréssel, nyomja meg ismételten a BODY FAT gombot a fő menübe való visszatéréshez.



3.7. Vezeték nélküli H.R.C. kapcsolat

A H.R.C. érték méréséhez a felhasználó igénybe veheti a vezeték nélküli érzékelőt (mellkasi pánt). A konzol fogadja az adó jeleit, a készülék kijelzője pedig megjeleníti a pulzusértéket.

3.8. RECOVERY

- 3.8.1. Helyezze a tenyerét a pulzusmérő érzékelőre és várjon, amíg a kijelző megjeleníti a pulzusértéket. Ezután nyomja meg a RECOVERY gombot a tesztelés megkezdéséhez, ekkor a kijelző megjeleníti a 00:60 – 00:00 időtartományt. Amikor végzett a visszaszámlálással, a kijelző megjeleníti az Fx eredményt (Fx = 1-6). Az F1 a legjobb elérhető eredmény, az F6 pedig a legrosszabb. Nyomja meg újból a RECOVERY gombot a fő menübe való visszatéréshez.

3.8.2. A tesztelés nem végezhető el pulzusmérés nélkül.



MEGJEGYZÉS:

A konzol működéséhez szükséges egy 9 V-os és 1300 mA-s adapter.

4 perces inaktivitás után a konzol alvó üzemmódba kapcsol. Elmenti a felhasználói adatokat a következő edzésig.

Amennyiben a kijelző nem jeleníti meg az értékeket normálisan, húzza ki az adaptert, majd dugja be újra.

Szervizgarancia

A készülékre a megvásárlástól számított két éves ingyenes javítási garanciát és szervizt vállalunk. A garanciaidőszak letelte után megfizethető áron biztosítjuk az esetleg szükséges alkatrészeket illetve a készülék javítását. Kérjük, olvassa el a jótállási kártyát további információkért.

MEGJEGYZÉS:

A jótállási kártyát a megvásárolt készülékkel együtt a kereskedőtől kapja. Az egyes alkatrészek cseréje ingyenes, amíg a készülékre érvényes a garancia.

Az ingyenes garancia csakis akkor érvényesíthető:

Hogyha a készüléket az eredeti tulajdonosa birtokolja és ezt a megvásárlást igazoló dokumentummal bizonyítani is tudja.

Hogyha a sérülés véletlen folytán vagy nem megfelelő szervizelés során keletkezett.

Amennyiben a 24 hónapos garancia időszak még nem telt le.

A garancia kizárólag háztartási készülékekre vonatkozik. A kereskedelmi célra felhasznált készülékek esetében a garancia nem érvényes.

Amennyiben szervizelésre van szüksége a készülékén, lépjen kapcsolatba a kereskedővel.

Gyártó:**Housefit Sports Co., Ltd.**

2F, No12, Lane 235, Baociao Rd., Xindian Dist, New Taipei City 231, Taiwan

www.housefit.com

Importőr:**FITNESS STORE s.r.o.**

Marešova 643/6

198 00 Praha 9

Tel.: +420 602 22 55 77

E-mail: fitnestore@fitnestore.cz