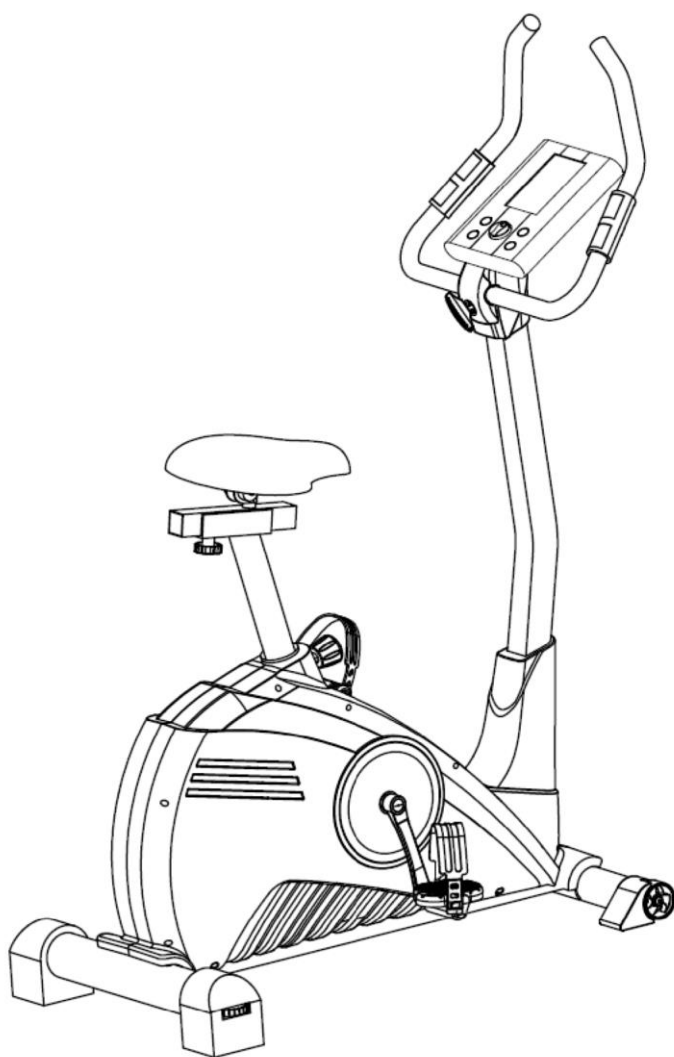


Robust[®] **PREMIUM ULTRA**

Elektromotoros mágnesfékes szobakerékpár

Használati útmutató Modell: K8702P-8



Kérjük, figyelmesen olvassa el a használati útmutatóban leírtakat és
következetesen tartsa be azokat!

Gratulálunk a Robust Premium ULTRA szobakerékpár kiválasztásához.

Megtette az első lépést egy egészségesebb és boldogabb életstílus felé. Ezt a terméket a gyártó kifejezetten otthoni (családi) használatra tervezte, hogy megbízható teljesítményt és élvezetes edzést nyújtson az Ön számára saját otthonában.

Garancia:

A termékre a gyártó garanciát csak otthoni, családi használat és a használati útmutatóban leírtak betartása esetén vállal.

Az otthoni, családi használat, a termék egy háztartásban élő személyek részéről történő, naponta maximum 2 x 30 perces használatát jelenti.

A készülék nem alkalmas fél-professzionális és professzionális használatra.

A Maximális felhasználói súly 120 kg. Ezért a készüléket 120 kg-nál nehezebb felhasználó ne használja, mert az a készülék meghibásodásához vezethet!

A biztonságos használat érdekében kérjük, vegye figyelembe a következő utasításokat

- Amennyiben a készüléket továbbadja, vagy más személynek engedi használni, bizonyosodjon meg arról, hogy az a személy ennek a használati utasításnak a tartalmát ismeri-e.
- Ezt a gépet egyszerre csak 1 személy használhatja.
- Ellenőrizze az első használat előtt, majd később is rendszeresen, hogy minden csavar, kötés feszes-e.
- Távolítson el minden éles tárgyat a készülék közvetlen környezetéből, mielőtt megkezdí az edzést.
- Csak abban az esetben használja a készüléket, ha az kifogástalan állapotban van.

- A hibás részeket azonnal ki kell cserélni, és/vagy a készüléket a rendbehozatalig nem szabad használni.
- Amennyiben engedi gyermekét a készülékkel edzeni gyermeke testi és szellemi fejlődése érdekében, hívja fel gyermeke figyelmét a gép helyes használatára. A készülék nem játékszer.
- Ügyeljen arra, hogy a nem megfelelő edzés veszélyeztetheti az Ön egészségi állapotát.
- A készülék összeszerelésénél figyelni kell arra, hogy a készülék stabilan álljon.
- Viseljen mindig edzésre alkalmas szabadidő ruhát és cipőt, amennyiben Ön a készüléken edz.
- A cipőtálpának csúszásmentesnek kell lennie.
- A tréning megkezdése előtt kérjük konzultáljon orvosával. Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippeket ad az edzéshez és a helyes táplálkozáshoz.
- Szerelje össze készülékét az összeszerelési rajz szerint, használja a csatolt alkatrész listát. A szerelés előtt ellenőrizze, hogy az alkatrész listában szereplő alkatrészek hiánytalanul rendelkezésre állnak-e.
- Helyezze a készüléket egy száraz sima helyre, és óvja készülékét a nedvességtől. Helyezzen a gépe alá csúszásmentes talapzatot.
- Egyetemesen érvényes, hogy a sportszer nem játékszer.
- Amennyiben szédülés, hányinger, rosszullet, vagy más szokatlan tünet lép fel, hagyja abba azonnal az edzést és konzultáljon orvosával.
- Ügyeljen arra, hogy az edzés idején más személy ne tartózkodjon a készülék közvetlen közelében, a baleset elkerülése érdekében.
- Ügyeljen arra, hogy az állítható részek beállításánál a készülék helyes pozícióba legyen beállítva.

HASZNÁLAT ÉS FUNKCIÓ

Ez az elektromotorral szabályozott mágnesfékes készülék otthoni használatra van kifejlesztve, a gyártó által vállalt garancia is csak otthoni használat esetén érvényes. A szobakerékpár aktivizálja a szív és keringési rendszert, javítja az Ön kondícióját. A maximális felhasználói súly : 120kg.

EDZÉSI UTALÁSOK Intenzitás

Minél jobb az edzést végző személy kondíciója, annál több edzés követelményt kell emelni. Ez az edzés időtartam meghosszabbításával és /vagy a nehézségi fok emelésével lehetséges.

Gyakoriság

Egy normás felnőttnek hetente 2 alkalommal kell edzenie, azért, hogy kondícióját megtartsa. A kondíció javítása és a testsúly változtatása érdekében legalább 3 edzés egységre van szükség hetente.

Minden edzés egység 3 edzés fázisból áll:

Bemelegítő, edző és levezető fázis

Motiváció

Egy eredményes edzésprogram kulcsa a rendszeresség.

A készülék biztonsági nívóját csak akkor lehet megtartani, ha azt rendszeresen a károkra és kopásokra vonatkozóan átvizsgálja. Különleges figyelmet kell fordítani a zárókupakokra, görgőkre és stabilizátorokra, a taposó pedálra és a mozgó részekre.

Bemelegítés

Ahhoz, hogy elkerülhessen különböző izomsérüléseket vagy más egyéb sérüléseket, ajánljuk, hogy minden gyakorlat megkezdése előtt melegítsen be. A bemelegítés előkészíti izomzatát az elkövetkezendő gyakorlatsorozatok elvégzéséhez. A bemelegítésnek legalább 5-10 percesnek kell lennie ahhoz, hogy az izomzata készen álljon az erőteljesebb gyakorlatok végrehajtására is. A bemelegítő gyakorlatok egyike se legyen megerőltető, de mozgassa meg minden izomzatát és ízületeit. A bemelegítő gyakorlatoknak aerob mozgásoknak kell lenni.

Edzés a gépen

A bemelegítő gyakorlatot elvégzését követően elkezdheti az edzést. Ahhoz, hogy elérje azt a fittséget és egészséget amit elvár, az edzést fokozatosan tegye nehezebbé, ezzel érheti el, hogy izomzata erősebbé és fittebbé válik.

Valószínű, hogy a mozgás elkezdése után pár napig, vagy akár pár hétig izomláza lesz. Ez teljesen normális és ha folytatja a mozgást, akkor az izomláz is eltűnik folyamatosan. Ha nem érez izomlázatot, vagy izomfáradtságot azt jelenti, hogy nem elég intenzív Önnek a gyakorlatok elvégzése, így annak sűrűségét illetve gyakoriságát fokoznia kell.

Levezetés és Nyújtás

A nyújtással ellazíthatja izmait, ezzel elkerülve a későbbi sérüléseket, átlagban 10-15 perc nyújtás ajánlott naponta.

A nyújtó gyakorlatokat mindig lassan és könnyedén végezze, nehogy megerőltesse vele magát.

Addig nyújtsa csak izmait amíg nem érez egy enyhe húzódást izmain, amint fájdalmas kezd lenni ne húzza tovább. Kb. 20-30 másodpercig tartson egy gyakorlat. Lassan és ritmikusan lélegezz.

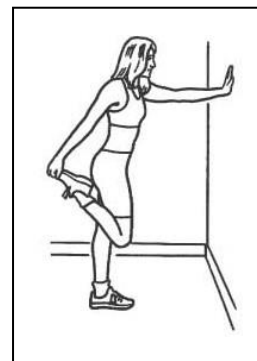
Emlékezzon, a nyújtást a teste mindkét oldalán kell végeznie.

Kérem, kövesse a következő gyakorlatsorozatot a bemelegítéshez, illetve nyújtáshoz!.

1. Combizom nyújtása:

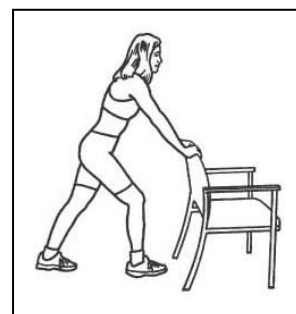
Álljon közel a falhoz, egyik kezével támaszkodjon annak, másikkal pedig megfogva hátrahajtott lábát húzza azt a fenekéhez gyengéden, úgy hogy ne fájjon. Ezt ismételje meg a másik lábán is, kb. 20-30 másodperces különbségekkel.

Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.



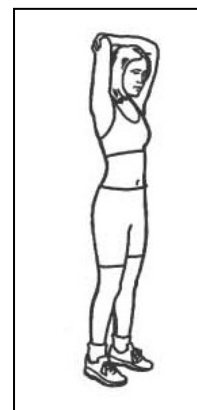
2. Vádli és achilles nyújtás:

Álljon egy székhez és lépjen be az egyik lábával a szék hátsó lábai közé, a másikkal pedig enyhén lépjen hátra, hogy lábai 45 fokos szöget zárjanak be. Így nyújthatja vádlijának izmait és achillesét.



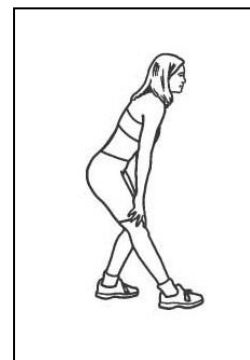
3. Tricepsz nyújtás a fej felett:

Egyik kezével fogja meg a másik könyökét a feje felett, és enyhén húzza azt, hogy tricepsz izmát nyújthassa.



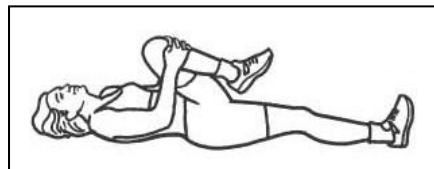
4. Hátsó combizom nyújtás

Álljon egyenesen, majd egyik lábával kissé lépjen előre. Ezután azt a lábát, amelyikkel nem lépett előre hajlítsa be, de a másik maradjon nyújtott helyzetben. Ezután törzsét hajlítsa enyhén a nyújtott lábára, amíg nem érzi, hogy hátsó combizma húzódik. Utána végezze el fordítva is a másik lábán. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



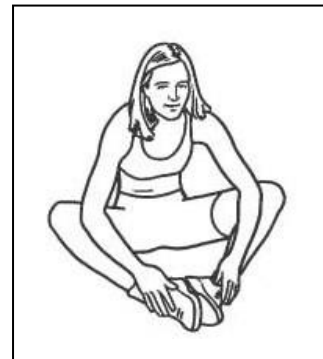
5. Farizom nyújtása

Feküdjön le a földre egyenes testtel, majd egyik lábát behajlítva húzza fel. Ezt követően fogja meg térdét és húzza a teste felé vagy mellé enyhén. Ezt végezze el a másik lábával is, hogy a nyújtás tökéletes legyen. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



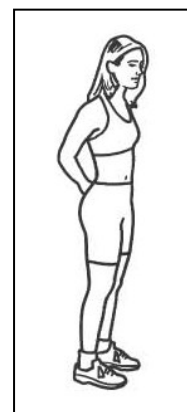
6. Belső combizom nyújtása

Üljön le a földre és hajlítsa be lábait, majd azt követően egyenletesen mindkét lábát nyomja a föld fölé, míg nem érzi, hogy belső combjai enyhén feszülnek. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



7. Karok nyújtása

Egyik karját rakja a feje mögé fel, a másikat pedig a háta mögé és próbálja összeérinteni azokat. Ha össze tudja érinteni, akkor húzza fel illetve lefelé enyhén karjait, amíg karizmai nem feszülnek.



A készüléket mindig törölje szárazra edzés végén, mert az izzadság károsíthatja a kijelzőt és a fém részeket.

Ne használjon vegyszert a készülék tisztításához, csak enyhén nedves ronggyal törölje át, majd egy másik ronggyal törölje szárazra a készüléket.

KOMPUTER HASZNÁLATA:



Bekapcsolás:

A készülék a bekapcsolást (hálózati adapter rácsatlakoztatását) követően hosszú hangjelzést ad. Amennyiben a készülék 4 percig nem kap jelet alvó módba kerül. Bármelyik gomb megnyomásával a készülék visszakérül a készenléti módba.

A bekapcsolást követően lehetőség van megadni az aktuális időt és dátumot a választó gomb forgatásával (UP és DOWN= érték módosítás) és a MODE gomb megnyomásával (érték elfogadás).

Felhasználó (USER) kiválasztása:

A készülékben négy felhasználó tud külön felhasználói kód alatt bejelentkezni (U1-U4). A bekapcsolást követően a UP és DOWN gombok forgatásával ki lehet választani az egyiket és a MODE gomb segítségével pedig elfogadni. Ezt követően a felhasználó adatait lehet megadni (SEX= Nem. Age= Életkor, Height= Magasság), és WEIGHT= testsúly.

Program kiválasztása:

A készülék készenléti állapotában a kijelzőn a „SELECT WORKOUT” felirat jelenik meg. Nyomja meg a

MODE gombot, majd a választó gomb forgatásával (UP és DOWN) válassza ki a megfelelő programot.

FUNKCIÓK BEMUTATÁSA:

Programok:

- A) 1 Manuális Program (Manual)**
- B) Előre beállított 12 program profil (Presets Programs)**
- C) Felhasználói program (User Setting Program)**
- D) Célpulzus program (Target Heart Rate Program P)**
- E) 3 Pulzus kontrollált program (Heart Rate Control Program)**
- F) Állandó ellenállás program (Watt Control Program)**
- G) Testzsír százalékmérő program (Body Fat Program)**

GOMBOK HASZNÁLATA:

1. MODE választó gomb megnyomása :

A programok közben. A funkciók kiválasztása. Nyomja meg a Mode gombot annál a programnál, amelyikkel edzeni szeretne.

Beállítások közben. Nyomja meg a Mode gombot annál az értéknél, amelyik megfelelő Önnek.

2. START/STOP:

A programok elindítására és megállítására szolgál

Body Fat programban a testzsír szint mérés elindítására.

3. FEL (UP) és LE (DOWN) választó gomb forgatása:

Forgassa a LE és a FEL gombokat a programok kiválasztásához .

Forgassa a LE és a FEL gombokat az Idő, Távolság, Kalória, Magasság, Súly, Életkor, Nem, és a Pulzus értékeinek csökkentéséhez és növeléséhez.

Edzés közben forgassa a LE és FEL gombokat a nehézségi szint szabályozásához.

4. RESET : Nyomja meg a RESET gombot

- három másodpercig a kijelző újraindításához (RESET),
- értékek beállításánál az értékek lenullázásához, -
- a body fat programból való kilépésre

5. Pulzus helyreállítás (RECOVERY): Nyomja meg a RECOVERY gombot a

pulzusmegnyugvás méréséhez

6. Testzsír szint mérés (BODYFAT): Nyomja meg a BODYFAT gombot a testzsír szint (BODYFAT) program közvetlen indításához.

Kijelzett funkciók:

SPEED /	-	sebesség (0.0~99.9 Km/h)
RPM	-	fordulatszám (0~999)
TIME	-	edzésidő (0:00~99perc59mperc).
DISTANCE	-	megtett távolság edzés alatt (0.0~99.99Km)
CALORIES /	-	energia felhasználás az edzés ideje alatt (0,0~9999)
WATT	-	a teljesítményt mutatja wattban
PULSE	-	pulzusszám (30~230 ütés/perc)

Programok kiválasztása és az értékek beállítása:

Bekapcsolást követően az “**UP**” vagy a “**DOWN**” gombok segítségével kiválaszthatja a **MODE** gomb segítségével pedig beléphet a kívánt programba.

A kiválasztott programokban egyes funkció, illetve edzés értékeket (Time, Distance, Calories, Watt, THR (célpulzus) be is lehet állítani. A beállítható érték villog a kijelzőn és az “**UP**” vagy a “**DOWN**” gombok segítségével módosíthatja a **MODE** gomb segítségével pedig elfogadhatja az értéket.

A beállított funkció értékek az edzés közben visszafelé számlálódnak és amennyiben elérik a 0 értéket a készülék ezt hangjelzéssel jelzi és vége a programnak.

1. Manuális Program:

1. Fordítsa el az “**UP**” vagy a “**DOWN**” gombot a Manuális program kiválasztásához, majd nyomja meg a **MODE** gombot a manuális programba való belépéshez.
2. Az Idő (Time) értéke villog a kijelzőn, fordítsa el az “**UP**” vagy “**DOWN**” gombokat az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg a **MODE** gombot az érték rögzítéséhez.
3. A Távolság (Distance) értéke villog a kijelzőn, fordítsa el az “**UP**” vagy “**DOWN**” gombokat a távolság beállításához. Nyomja meg a **MODE** gombot az érték rögzítéséhez.

4. A Kalória (Calories) értéke villog a kijelzőn, fordítsa el az “**UP**” vagy “**DOWN**” gombokat az elégetni kívánt kalória érték beállításához. Nyomja meg a **MODE** gombot az érték rögzítéséhez.
5. Az előzőekhez hasonló módon beállíthatja a célpulzus (THR) értékét is, de ez nem fog visszafelé számlálódni, hanem amennyiben edzés során a felhasználó pulzusa eléri a beállított értéket a készülék jelzi ezt.
6. Nyomja meg a START/STOP gombot a gyakorlat elkezdéséhez.

Megjegyzés:

1. Amennyiben nem kíván célértéket megadni, azonnal elindíthatja a programot a START/STOP gomb megnyomásával. (QuickStart).
2. Mikor elérte bármelyik beállított értéket, a komputer hangjelzéssel jelzi ezt..
3. Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot.

A beállított adatok (kivéve a célpulzus értékét) visszaszámlálása azonnal elkezdődik, amint elkezd pedálozni. A beállított adatok elérésénél a komputer csipog és megállítja a programot.

MANUAL módban a kijelzőn látható biciklis animáció minden 3 km megtétele esetén előre mozdul. A kijelző sebessége azonos a hajtás sebességével.

2. Edzés beépített programokkal:

1. Fordítsa el az “**UP**” vagy a “**DOWN**” gombot a megfelelő program kiválasztásához, majd nyomja meg a **MODE** gombot a manuális programba való belépéshez.
2. A kiválasztott program profilja megjelenik és villog a kijelzőn, a választó gomb (UP és DOWN) forgatásával az adott program nehézségi szintjét lehet változtatni.
3. Az edzés idő mindig fix 20 perces és nem változtatható. Nyomja meg START/STOP gombot az edzés és a számítógéppel (PC) történő verseny elindításához. Ezt követően az idő visszafelé fog számlálódni és a kijelzőn látható animáció mozgása követni fogja a felhasználó által hajtott pedál fordulatszámát.
4. A 20 perces edzés során a felhasználó folyamatosan versenyez a PC-vel, amit az alábbi szimbólumokkal lehet nyomon követni:
 - ▲ Felhasználó sebessége > PC sebesség (felhasználó lassíthat)
 - Felhasználó sebessége = PC sebesség
 - ▼ Felhasználó sebessége < PC sebesség (felhasználónak gyorsítania kell)

Amennyiben letelik az edzésidő, a kijelző 8 másodpercig hangjelzést ad és a kijelzőn megjelenik a verseny eredménye: PC WIN (számítógép nyert) vagy USER WIN (felhasználó nyert).

3. Felhasználó által programozható program (USER PROGRAM)

5. Fordítsa el az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot a USER (felhasználói) program kiválasztásához, majd nyomja meg a **MODE** gombot a manuális programba való belépéshez.
6. A felhasználó a választó gomb (UP és DOWN) forgatásával meg tudja adni az egyes szegmensek nehézségi szintjét és a MODE gomb megnyomásával el tudja fogadni. Mikor az utolsó szegmens nehézségi szintje is beállításra került elkészült nyomja meg a MODE gombot, ezzel elkészült a felhasználó által szerkesztett program.
7. Az edzés idő mindig fix 20 perces és nem változtatható. Nyomja meg START/STOP gombot az edzés és a számítógéppel (PC) történő verseny elindításához. Ezt követően az idő visszafelé fog számlálódni és a kijelzőn látható animáció mozgása követni fogja a felhasználó által hajtott pedál fordulatszámát.
8. A 20 perces edzés során a felhasználó folyamatosan versenyez a PC-vel, amit az alábbi szimbólumokkal lehet nyomon követni:

- ▲ Felhasználó sebessége > PC sebesség (felhasználó lassíthat)
- Felhasználó sebessége = PC sebesség
- ▼ Felhasználó sebessége < PC sebesség (felhasználónak gyorsítania kell)

Amennyiben letelik az edzésidő, a kijelző 8 másodpercig hangjelzést ad és a kijelzőn megjelenik a verseny eredménye: PC WIN (számítógép nyert) vagy USER WIN (felhasználó nyert).

PULZUSPROGRAMOK:

A pulzusprogramok (Célpulzus és Pulzus kontrollált) programok esetében a készülék nehézségi foka a felhasználó pulzusa alapján változik.

- Amennyiben a felhasználó pulzusa alatta van a beállított célpulzus értéknek, a készülék növeli az ellenállást.
- Amennyiben a felhasználó pulzusa meghaladja a beállított célpulzus értéket, a készülék csökkenti az ellenállást.

4. Pulzus kontrollált programok (Heart Rate Control Programs):

55% H.R., Célpulzus számítási mód $(220 - \text{életkor}) \cdot 0,55$ (max. pulzus 55%-a)

75% H.R., Célpulzus számítási mód $(220 - \text{életkor}) \cdot 0,75$ (max. pulzus 75%-a)

H.R. Célpulzus számítási mód $(220 - \text{életkor}) \cdot 0,90$ (max. pulzus 90%-a)

THR Felhasználó által megadott célpulzus

1. Forgassa az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot a H.R.C. program kiválasztásához, majd nyomja meg a **MODE** gombot a programba való belépéshez.
2. Az Életkor (Age) 25 felirat villog, forgassa az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot az életkor beállításához. Nyomja meg a **MODE** gombot az érték rögzítéséhez.

3. A készülék a megadott életkor alapján kiszámolja az életkornak megfelelő pulzus értéket.
4. Válassza ki a megfelelő szintű programot a három közül vagy a célpulzus programot az UP és DOWN gombok forgatásával, majd nyomja meg a MODE gombot az elfogadáshoz..
5. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés elkezdéséhez.

MEGJEGYZÉS: Egyes kijelző típusoknál már a USER kiválasztásánál meg kell adni a méréshez szükséges személyes adatokat (Életkor), így a program során ezt már nem kéri a készülék!

FONTOS: A pulzus kontrollált programokhoz folyamatos pulzusmérés szükséges. A készülék folyamatosan méri a felhasználó pulzusát 5 másodpercenként, s amennyiben a készülék nem érzékel jelet, a „NEED H.R.” (pulzusjel szükséges) felirat jelenik meg addig, amíg ismételtelen nem kap jelet!

Megjegyzés:

1. A pulzus kontrollált programokban az edzés nehézségi szintje az ön pulzusának a függvényében változik, úgy, hogy a pulzusa lehetőség szerint mindig a beállított célpulzus szinten maradjon.
2. Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot

Pulzusméréshez helyezze mindkét kezét a fix kormányon található érzékelőkre. A minél pontosabb pulzusleolvasás érdekében ügyeljen arra, hogy tenyere ne legyen túl száraz és túl izzadt sem. A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során.

A készülék rendelkezik az 5kHz-es jeladó öv vételi lehetőségével (a jeladó nem tartozék, külön rendelhető). Az öves pulzusmérés lényegesen pontosabb, mint a kézpulzus mérés és ezért amennyiben fontos a felhasználó számára a pontos pulzus érték, akkor javasoljuk az öv használatát.

Kezdőknek ajánlott a maximális pulzusérték 50-60%-án tartani a pulzusukat.

Edzésben levőknek ajánlott a maximális pulzusérték 60-70%-án tartani pulzusukat.

A pulzusértéknek folyamatosan a maximális pulzusérték 70-80%-on tartása, már **intenzív igénybe vételnek** teszi ki a szervezetet.

A maximális pulzusérték kiszámítása: **220 - életkor**

MEGJEGYZÉS: A kézpulzus mérés csak közelítő információt ad a pulzusról. Nagyban függ a felhasználó bőr redőzöttségétől, ezért nem tekinthető EKG pontosságúnak. Orvosi célokra a kijelzett pulzusérték nem használható fel.

5. Sebesség független program (Watt Control Program)

1. Forgassa az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot a WATT program kiválasztásához, majd nyomja meg a **MODE** gombot a programba való belépéshez.
2. Az watt érték 120 felirat villog, forgassa az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot a megfelelő watt érték beállításához (10-350 között). Nyomja meg a **MODE** gombot az érték rögzítéséhez.
3. Nyomja meg a START/STOP gombot a gyakorlat elkezdéséhez és kövesse a kijelző utasításait az alábbiak alapján:
 - ▲ WATT érték > Beállított WATT +25% (felhasználónak lassítani kell) ●
 - WATT érték = Beállított WATT + - 25%
 - ▼ WATT érték < Beállított WATT -25% (felhasználónak gyorsítania kell)

Amennyiben a kijelzőn a „---„ szimbólum jelenik meg, akkor az aktuális watt érték több mint 50%-kal eltér a beállított értéktől.

Útmutató: WATT = FORGATÓNYOMATÉK (KGM) X FORD. SZÁM X1.03. A programban beállított WATT értéke állandó marad. A felhasználónak úgy kell pedálozni, hogy a nehézségi szint a fordulatszám függvényében a megadott WATT értéket érje el.

6 Testzsír százalékmérés (Body Fat program)

A testzsír méréséhez mindig helyezze a tenyerét a pulzus érzékelőkre!

Miután megnyomta a BODY FAT gombot helyezze mindkét kezét a pulzus érzékelőkre a teszt elindításához. A készülék 8 másodpercig méri az adatokat, miközben a kijelzőn a „-----„ kijelzés látható. Ezt követően a kijelzőn megjelenik a felhasználó mért BMI adata.

Testtömeg mutató: (Body Mass Index BMI), amelyet a testforma megállapításánál használnak.

A mennyiben a testzsír-mérés során a tenyere nem érintkezik megfelelően a pulzus érzékelővel a készülék E1 hibakódot fog jelezni. Nyomja meg a BODY FAT gombot és próbálja újra.

Amennyiben a kijelzőn E4 hibakód jelenik meg, akkor ez azt jelenti, hogy a mért adat túl van a készülék által mérhető szinten.

TEST TÍPUSOK (Body Types):

A testzsír százalékmérésnél 5 test típust különböztetünk meg a százalék függvényében.

- 1-es típus 5%-tól 14%-ig.
 2-es típus 15%-tól 24%-ig.
 3-as típus 25%-tól 29%-ig.
 4-es típus 30%-tól 39%-ig.
 5-ös típus 40%-tól 50%-ig.

Test típus Kor/ Nem FAT%	Vékony	Egészséges	Molett	Túlsúlyos	Elhízott
	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Férfi/≤30 éves	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Férfi/> 30 éves	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Nő/≤ 30 éves	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Nő/> 30 éves	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

7. Pulzus megnyugvás mérése (RECOVERY)

Az edzés végén a RECOVERY gomb megnyomásával a komputer megvizsgálja az Ön pulzusmegnyugvását (tulajdonképpen a szívének az edzettségi állapotát). Ehhez helyezze kezét 60 másodpercig a kézpulzus szenzorokon.

A pulzusmegnyugvás értékét a komputer F1 és F6 közötti értékben jelzi ki. F1 a legjobb érték.

A pulzus megnyugvás mérés értékeinek a jelentése:

<u>ÉRTÉK</u>	<u>JELENTÉSE</u>
F1	KITŰNŐ
F2	JÓ
F3	MEGFELELŐ
F4	ÁTLAG ALATTI
F5	GYENGE
F6	SILÁNY

Kellemes edzést és jó egészséget kívánunk Önnek!