

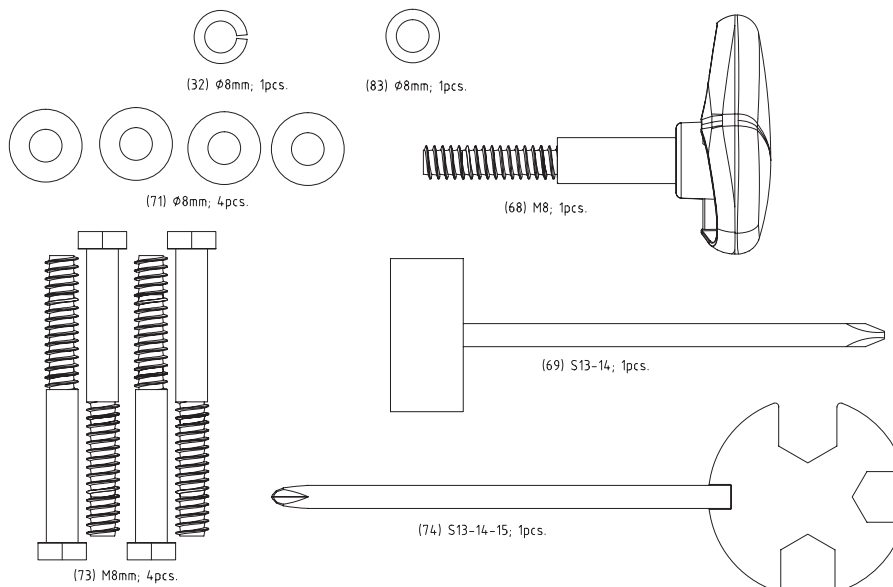
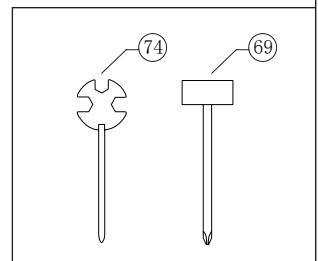
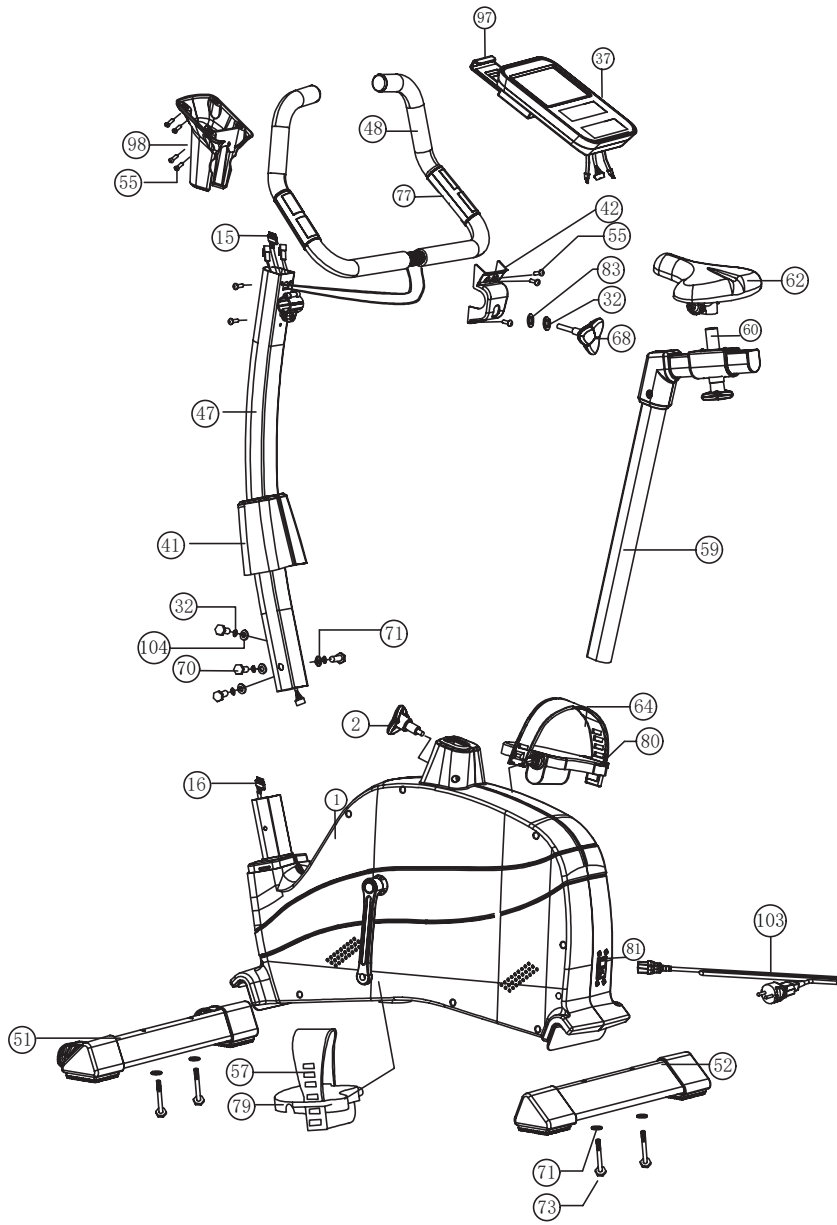
Használati útmutató

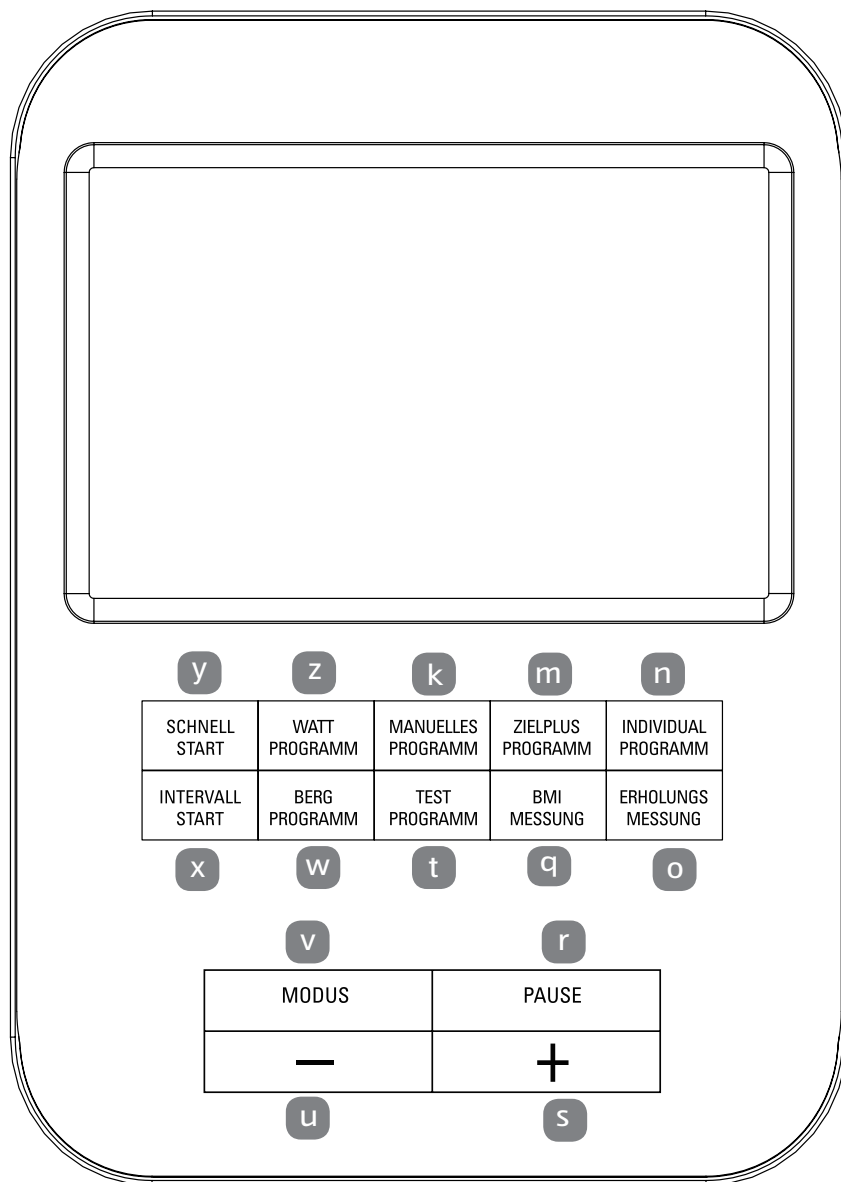
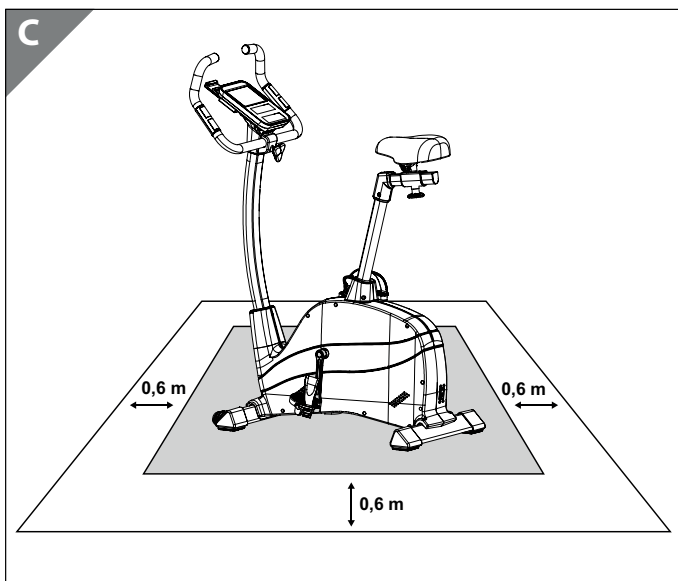
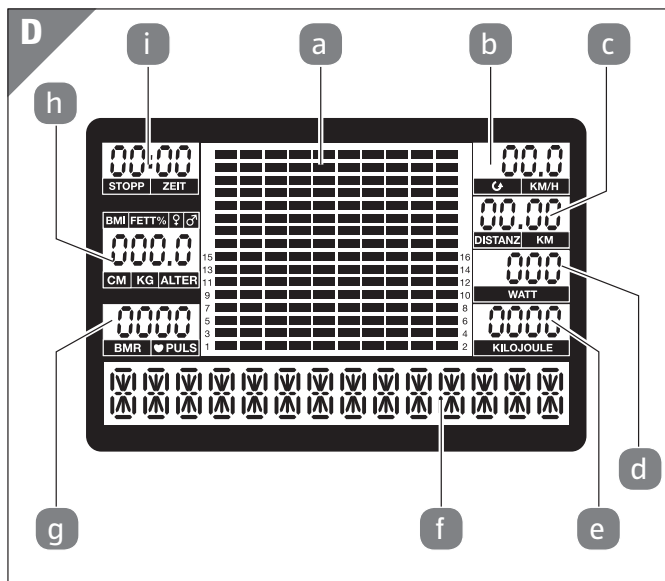
Ergométer



Tartalom

Áttekintés	3	Programkiválasztás és a programok leírása	14
Használat	4	Gyorsindítás	14
A csomag tartalma / alkatrészek	5	Watt-program	14
Általános tudnivalók	6	Manuális program	14
Olvassa el és őrizze meg a használati útmutatót	6	Célpulzusprogram	15
Jelmagyarázat	6	Egyéni program	15
Biztonság	6	Intervallumprogram	15
Rendeltetésszerű használat	6	Hegymenetprogram	15
Biztonsági utasítások	7	Tesztprogram	16
Az ergométer és a csomag tartalmának ellenőrzése	8	BMR-, zsír- és BMI-mérés	16
Összeszerelés	9	Regenerálódás mérése	17
A talpak felszerelése (27. oldal, 1. ábra)	9	Edzés	17
A pedálok felszerelése (28. oldal, 2. ábra).....	9	Pulzus- és szívritmusmérés	18
A kormányoszlop felszerelése (28.oldal, 3. ábra)	9	Edzésszakaszok	18
A kormány és a számítógép felszerelése (29. oldal, 4. ábra és 30. oldal, 5. ábra)	10	Edzéstervezés	19
A telefon- és táblagéptartó felszerelése	10	Helyes felszállás	20
A nyeregoszlop és a nyereg f elszerelése (31. oldal, 6. ábra)	11	Az ülés-, a lábak és a kormány helyzetének beállítása	20
Az ergométer felállítása	11	A helyes testtartás felvétele.....	20
Az ergométer szétszerelése	11	Az edzés megkezdése	20
Használat	11	Tisztítás	20
Az ergométer be- és kikapcsolása ..	11	Szállítás	21
A kijelző kijelzéseinek magyarázata („C” ábra)	12	Kalibrálás	21
A billentyűzet magyarázata	13	Hibakeresés	21
Felhasználói profilkok	13	Műszaki adatok	22
		Megfelelőségi nyilatkozat	22
		Ártalmatlanítás	22
		A csomagolás ártalmatlanítása	22
		A használt termék ártalmatlanítása	22
		Pótalkatrészlista	23
		Az ergométer összeszerelése	26



B**C****D**

A csomag tartalma/alkatrészek

- | | | | |
|-----|------------------------------------|---|-------------------------------|
| 1 | Alapváz | a | Tekerési ellenállás fokozatai |
| 2 | Nyeregoszlop állítófeje | b | Km/óra-kijelző |
| 15 | Felső érzékelőkábel | c | Távolságkijelző |
| 16 | Alsó érzékelőkábel | d | Watt-kijelző |
| 32 | Rugós alátét | e | Kilojoule-kijelző |
| 37 | Számítógép | f | Megjegyzés mező |
| 41 | Kormányoszlop burkolata | g | BMR-/pulzuskijelző számítógép |
| 42 | Kormánytartó burkolata | h | Kijelzőmező |
| 47 | Kormányoszlop | i | Állás/időkijelző |
| 48 | Kormány | k | „Manuális program” gomb |
| 51 | Első talp | l | LCD-kijelző |
| 52 | Hátsó talp | m | „Célpulzusprogram” gomb |
| 57 | Bal oldali pedál biztonsági szíja | n | „Egyéni program” gomb |
| 59 | Nyeregoszlop | o | „Regenerálódásmérés” gomb |
| 60 | Nyeregállító sín | q | „BMR-, zsír-, BMI-mérés” gomb |
| 62 | Nyereg | r | „Nullázó/szünet” gomb |
| 64 | Jobb oldali pedál biztonsági szíja | s | „Plusz” gomb |
| 68 | T-csavar | t | „Tesztprogram” gomb |
| 69 | Csavarkulcs | u | „Mínusz” gomb |
| 71 | Alátét 4 db | v | Módválasztó gomb |
| 73 | Csavar 4 db | w | „Hegymenetprogram” gomb |
| 74 | Univerzális csavarkulcs | x | „Intervallumprogram” gomb |
| 77 | Kézpulzus-érzékelő 2 db | y | „Gyorsindítás” gomb |
| 79 | Bal oldali pedál | z | „Wattprogram” gomb |
| 80 | Jobb oldali pedál | | |
| 81 | Főkapcsoló | | |
| 83 | Alátét | | |
| 97 | Telefon- és táblagéptartó | | |
| 98 | Számítógéptartó | | |
| 103 | Tápkábel | | |

Általános tudnivalók

Olvassa el és őrizze meg a használati útmutatót



Ez a kezelési útmutató az ergométerhez tartozik. Az útmutató az összeszerelésre és a kezelésre vonatkozó fontos információkat tartalmaz.

Az ergométer használata előtt olvassa át alaposan a használati útmutatót, különösen a biztonsági utasításokat.

A használati útmutató figyelmen kívül hagyása súlyos sérüléseket vagy az ergométer károsodását vonhatja maga után.

A használati útmutató az Európai Unióban érvényes szabványok és szabályok alapján készült. Kérjük, hogy külföldön vegye figyelembe az adott ország irányelveit és törvényeit is.

A használati útmutatót őrizze meg további felhasználásra. Amennyiben az ergométert továbbadja másnak, feltétlenül mellékelje hozzá a használati útmutatót is.

A tulajdonos felelőssége a készüléket használó összes személy megfelelő tájékoztatása az esetleges veszélyekről.

Jelmagyarázat

A következő szimbólumokat és figyelmeztetéseket találja meg a használati útmutatóban, az ergométeren vagy a csomagoláson.



VIGYÁZAT!

Ez a jelzőszó közepes kockázatot jelentő veszélyre hívja fel a figyelmet, amely – ha nem kerülik el – halálhoz vagy súlyos sérüléshez vezethet.



FIGYELEM!

Ez a jelzőszó kis kockázatot jelentő veszélyre hívja fel a figyelmet, amely – ha nem kerülik el – kisebb vagy mérsékelt sérüléshez vezethet.



MEGJEGYZÉS!

Ez a jelzőszó esetleges anyagi károokra hívja fel a figyelmet.



Ez a szimbólum hasznos kiegészítő információkat jelöl az összeszereléssel vagy üzemeltetéssel kapcsolatban.



Megfelelőségi nyilatkozat (lásd a „Megfelelőségi nyilatkozat” c. fejezetet): Az ezzel a szimbólummal jelölt termékek teljesítik az Európai Gazdasági Térség valamennyi alkalmazandó közösségi előírását.



Az „Ellenőrzött Biztonság” jelölés („GS” jel) azt igazolja, hogy a termék megfelel a német termékbiztonsági törvény (ProdSG), valamint a DIN EN ISO 20957-1/5 és a DIN EN60335-1. HA osztály szabványok követelményeinek. A „GS” jel azt tanúsítja, hogy a termék rendeltetésszerű használata és előre látható rendellenes használata nem veszélyezteti a felhasználó biztonságát és egészségét. A „GS” jel esetében önkéntes biztonsági jelölésről van szó.



Szívritmus-szabályozóval élő személyek nem használhatják az ergométert.



Az ergométert Németországban tervezték.



Gyártás hónapja és éve

Biztonság

Rendeltetésszerű használat

Az ergométert a gyártó kizárólag fitnesskészülék-ként való felhasználásra tervezte. A készülék kizárólag magánhasználatra szolgál, és nem alkalmas ipari, gyógyászati vagy terápiás területen történő felhasználásra. Az ergométer nem játékszer.

Az ergométert kizárólag a használati útmutatónak megfelelően használja. Bármely egyéb használati mód helytelen használatnak minősül, és anyagi kárhoz vagy személyi sérüléshez vezethet.

A gyártó és a forgalmazó nem vállal felelősséget a helytelen vagy hibás használatból eredő károkért.

Biztonsági utasítások



Áramütés veszélye!

A hibás elektromos telepítés vagy a túl magas hálózati feszültség áramütéshez vezethet.

- Az ergométert csak akkor csatlakoztassa a hálózathoz, ha a dugaszolóaljzat hálózati feszültsége megegyezik az adattáblán feltüntetett adatokkal.
- Az ergométert csak jól hozzáférhető dugaszolóaljzathoz csatlakoztassa, így az ergométer üzemzavar esetén gyorsan leválasztható az áramhálózatról.
- Ne működtesse az ergométert, ha látható sérülések találhatók rajta, vagy megsérült a hálózati kábel, illetve a hálózati csatlakozó.
- Ha az ergométer hálózati kábele megsérült, azt csak a gyártó, a gyártó ügyfélszolgálat vagy hasonlóan képzett szakember cserélheti ki.
- Ne nyissa fel a készülék burkolatát, hanem a javítást végeztesse el szakemberrel. Ennek érdekében forduljon szakszervizhez. Önhatalmúlag végzett javítás, szakszerűtlen csatlakoztatás vagy hibás kezelés esetén megszűnik felelősség- és garanciavállalásunk.
- Javítás esetén csak olyan alkatrészeket szabad felhasználni, amelyek megfelelnek a készülék eredeti adatainak. Az ergométerben olyan elektromos és mechanikus alkatrészek találhatók, amelyek elengedhetetlenek a veszélyforrások elleni védelemhez.
- Az ergométert, a számítógépet, a hálózati kábelt vagy a hálózati csatlakozót ne merítse vízbe vagy más folyadékba.
- Soha ne fogja meg a hálózati csatlakozót nedves kézzel.
- A hálózati csatlakozót soha ne a hálózati kábelnél, hanem a csatlakozódugónál fogva húzza ki a dugaszolóaljzathoz.
- Soha ne használja a hálózati kábelt hordfogatyúként.
- Tartsa távol az ergométert, a számítógépet, a hálózati csatlakozót és a hálózati kábelt a nyílt lángtól és a forró felületektől.
- Úgy vezesse el a hálózati kábelt, hogy ne okozzon botlásveszélyt.
- Ne törje meg a hálózati kábelt és ne vezesse éles

peremeken keresztül.

- Az ergométert csak beltéri helyiségekben szabad használni.
- Soha ne működtesse nedves helyiségekben vagy esőben.
- Gondoskodjon arról, hogy gyermekek ne helyezzenek tárgyakat az ergométerbe vagy a számítógépbe.
- Ha nem használja az ergométert, illetve tisztításkor vagy hiba esetén mindig kapcsolja ki az ergométert, és húzza ki a hálózati csatlakozót a dugaszolóaljzathoz.
- Ha megsérül az ergométer hálózati csatlakozó kábele, azt a veszélyhelyzetek elkerülése érdekében csak a gyártó, a gyártó ügyfélszolgálat vagy hasonlóan képzett szakember cserélheti ki.



A készülék veszélyt jelent a gyermekek és a csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességekkel rendelkező (például részben fogyatékkal élő vagy korlátozott fizikai és mentális képességekkel bíró, idősebb személyek), illetve kevés tapasztalattal és tudással rendelkező személyek (pl. idősebb gyermekek) számára.

- Az ergométert 14 év alatti gyermekek és korlátozott fizikai, érzékszervi vagy szellemi képességekkel vagy kevés tapasztalattal és ismerettel rendelkező személyek csak felügyelet mellett, az ergométer biztonságos használatára vonatkozó utasítások szerint és a készülék használatából adódó kockázatok ismeretében használhatják.
- Gyermekek nem játszhatnak az ergométerrel.
- A készülék tisztítását és karbantartását gyermekek nem végezhetik felügyelet nélkül.
- Az ergométert nem használhatják testi vagy szellemi fogyatékkal élő személyek.
- Tartsa távol a 14 évnél fiatalabb gyermekeket az ergométertől és a csatlakozóvezetektől.
- Ne engedje, hogy gyermekek játsszanak a csomagolófóliával. Játzás közben belegabalyodhatnak és megfulladhatnak.

MEGJEGYZÉS!

Károsodás veszélye!

Az ergométer szakszerűtlen használata következtében az ergométerben kár keletkezhet.

- Állítsa az ergométert jól hozzáférhető, sík, száraz, megfelelően stabil, vízszintes talajra.
- A sporteszköz nagy súlya miatt a mozgatás károsíthatja a padlót.
- A hálózati kábel ne érjen hozzá forró tárgyakhoz.
- Soha ne tegye ki az ergométert magas hőmérsékletnek (fűtés stb.) vagy az időjárás viszontagságainak (eső stb.).
- Soha ne töltsön folyadékot az ergométerbe és a számítógépbe.
- A tisztításhoz soha ne használjon gőztisztítót. Ellenkező esetben az ergométer megsérülhet.
- Ne használja tovább az ergométert, ha az ergométer műanyag alkatrészei megrepedtek vagy eldeformálódtak. A sérült alkatrészeket csak a megfelelő eredeti alkatrészekkel pótolja.
- Ne használja az ergométert egyszerre más személyekkel, csak egyedül.
- Ne álljon az ergométerre, és ne használja létrahelyettesítő eszközként.
- Rendszeresen húzza meg az anyacsavarokat és a csavarokat.
- A sérült alkatrészeket – pl. összekötő elemeket – azonnal cseréltesse ki; ezt a munkát csak szakembernek szabad végeznie. Az ergométert csak akkor használja ismét, ha az összes sérült alkatrészt kicserélték.
- Rendszeresen ellenőrizze az ergométert, nem láthatók-e rajta kopásnyomok és sérülések.
- Különösen nagy kopásnak kitett alkatrésznek minősül az ékszija, a csapágy és a fogantyúk.

Az ergométer és a csomag tartalmának ellenőrzése

MEGJEGYZÉS!

Károsodás veszélye!

Ha a csomagolást nem körültekintően, éles késsel vagy más hegyes eszközzel nyitja ki, az ergométer megsérülhet.

- A felbontás során legyen óvatos.
1. Vegye ki az ergométert a csomagolásból.
 2. Távolítsa el a csomagolóanyagokat.
 3. Ellenőrizze, hogy az ergométer és az egyes alkatrészei sérülésmentesek-e. Amennyiben nem, ne használja az ergométert. Ebben az esetben forduljon a gyártóhoz a garanciajegyben feltüntetett szervizen keresztül.
 4. Ellenőrizze, hogy a csomag tartalmaz-e minden alkatrészt (**lásd az „A” és a „B” ábrát**).

Összeszerelés

Szerelje össze az ergométert az alábbi utasítások és az „Az ergométer összeszerelése” fejezetben (a 27. oldaltól) látható ábrázolások szerint.



- Az összeszerelés során ügyeljen arra, hogy minden irányban elegendő hely álljon rendelkezésre a mozgáshoz (min. 1,5 m).
- Az összeszereléshez két személy szükséges.
- Az egyes lépések előtt adott esetben távolítsa el az előre felszerelt állítószerkezeteket, belső kulcsnyílású és kereszt-hornyú csavarokat, alátéteket és rugós alátéteket.

A talpak felszerelése (26. oldal, 1. ábra)

1. Állítsa az alapvázat (1) stabil, vízszintes talajra.
2. Csavarozza a talpat (52) az alapváz hátuljához két-két csavarral (73) és alátéttel (71).
3. Csavarozza a görgős talpat (51) az alapváz elejéhez két-két csavarral és alátéttel.



Ügyeljen arra, hogy a görgős talp szállítógörgői előre nézzenek.

Ezzel sikeresen felszerelte a talpakat.

A pedálok felszerelése (27. oldal, 2. ábra)



FIGYELEM!

Sérülésveszély!

A pedálok biztonsági szíjainak nem szakszerű rögzítése sérüléseket okozhat.

- Úgy állítsa be a pedálok biztonsági szíjait, hogy a szíjak megfelelően tartsák a cipőjét. Ha kellemetlen nyomást érez, lazítsa meg a biztonsági szíjakat.

A pedálok (79)+(80) és a biztonsági szíjak (57)+(64) felszerelésekor ügyeljen a jobb oldal (R) és a bal oldal (L) jelölésére.

1. Rögzítse a biztonsági szíjakat a pedálokhoz.
2. Csavarozza a megfelelő oldali pedált a megfelelő hajtókarhoz a mellékelt univerzális csavarkulcs (74) segítségével.



- A jobb oldali pedál csavarozási iránya megegyezik az óramutató járásával.
- A bal oldali pedál csavarozási iránya az óramutató járásával ellentétes.
- A pedálok univerzális menetekkel rendelkeznek, így a kereskedelmi forgalomban kapható bármely kéreppárpedálra kicserélhetők.

Ezzel sikeresen felszerelte a pedálokat.

A kormányoszlop felszerelése (27. oldal, 3. ábra)

MEGJEGYZÉS!

Károsodás veszélye!

Az ergométer szakszerűtlen használata következtében az ergométerben kár keletkezhet.

- Ügyeljen arra, hogy a szerelés során a kábelek ne csípődjenek be.
1. Vegye le a négy előre felszerelt hatlapú csavart, az alátéteket és a rugós alátéteket az alapvázról.
 2. Tolja a kormányoszlop burkolatát (41) a kormányoszlopra (47).
 3. A kormányoszlopot tartsa erősen az alapvázhoz.
 4. Csatlakoztassa egymáshoz az alapváz összekötő kábelét (16) és a kormányoszlop kábelét (15).



Ügyeljen arra, hogy a kábelek megfelelően csatlakozzanak, különben nem jön létre jelátvitel a készülék és a számítógép között.

5. Tolja a kormányoszlopot az alapvázba.
6. Rögzítse a kormányoszlopot a hatlapú csavarokkal, az alátétekkel és a rugós alátétekkel a mellékelt univerzális csavarkulcs segítségével.
7. Tolja a kormányoszlop burkolatát az alapváz és a kormányoszlop-burkolat csatlakozása fölé a csavarok eltakarásához.

Ezzel sikeresen felszerelte a kormányoszlopot.

A kormány és a számítógép felszerelése (28. oldal, 4. ábra és 29. oldal, 5. ábra)

1. Lazítsa meg az öt előre felszerelt csavart a kormányoszlopban.
2. Tartsa a kormányt (48) a kormányoszlop (47) szorítókapcsához.
3. Zárja be a szorítókapcsot.
4. Vezesse a kézpulzus-érzékelők (77) kézpulzuskábelét a kormányoszlopból a kormányoszlop nyílásán keresztül, amíg a kézpulzuskábelek felül ki nem állnak.
5. Helyezze a kormányoszlop burkolatát (42) a szorítókapocsra.
6. Rögzítse a kormányt és a kormányburkolatot a T-csavarral (68), egy rugós alátéttel (32) és egy alátéttel (83) a kormányoszlophoz.
7. Tartsa a számítógépet az előzőleg felszerelt számítógéptartóval együtt a kormányoszlophoz.
8. Kösse össze a kormányból jövő pulzuskábelt a számítógépből jövő két pulzuskábelrel.
9. Csatlakoztassa a kormányoszlopból jövő kábelt (15) a számítógép kábeléhez.



Ügyeljen arra, hogy a kábelek megfelelően csatlakozzanak, különben nem jön létre jelátvitel a készülék és a számítógép között.

10. Helyezze a számítógépet (37) a számítógéptartóval együtt a kormányoszlopra.
11. Rögzítse a számítógéptartót (98) a kormányoszlop (47) elülső oldalához három csavarral, illetve a hátoldalához két csavarral.

Ezzel sikeresen felszerelte a kormányt és a számítógépet.

A nyeregoszlop és a nyereg felszerelése (30. oldal, 6. ábra)



Sérülésveszély!

A nyeregoszlop nem szakszerű rögzítése sérüléseket okozhat.

- Ne húzza ki jobban a nyeregoszlopot a maximális szintet jelző jelölésnél.
- Mindig rögzítse a nyeregoszlopot a gyorsállító gombbal.

1. Tolja a nyeregoszlopot (59) a nyeregoszlop hüvelyébe.
2. Rögzítse a nyeregoszlopot a nyeregoszlop állítógombjával (2).
3. Rögzítse a nyeret (62) a vízszintes nyeregállító sínhez; ehhez húzza meg erősen az anyacsavart a mellékelt univerzális csavarkulccsal (74).



- A nyereg vízszintes beállításához használjon a kereskedelmi forgalomban kapható vízmértéket (nincs mellékelve).
- A nyereg univerzális nyeregszorítóval rendelkezik, így a kereskedelmi forgalomban kapható bármely kérekpárnyeregre kicserélhető.

Ezzel sikeresen felszerelte a nyeregoszlopot és a nyeret.

Az ergométer felállítása



Sérülésveszély!

Az ergométer szakszerűtlen használata sérülésekhez vezethet.

- Hagyjon az ergométer edzőterülete körül minden irányban legalább 0,6 méteres szabad területet, hogy elegendő hely álljon rendelkezésre, ha vészhelyzetben kell leszállnia (lásd az „F” ábrát az 5. oldalon).
- Állítsa az ergométert jól hozzáférhető, sík, száraz, megfelelően stabil és vízszintes talajra.
- Ez az ergométer fordulatszámától független edzőkészülék, amelyet nem szabad ellenőrizetlenül hozzáférhető területen felállítani.

MEGJEGYZÉS!

Károsodás veszélye!

Az ergométer szakszerűtlen használata következtében az ergométerben kár keletkezhet.

- A padló sérülésének vagy elhasználódásának megelőzése érdekében állítsa az ergométert megfelelő, tiszta, csúszásmentes, sík alátétfelületre.
- Az ergométert az óvintézkedéseknek megfelelően állítsa fel.



A készülék elhelyezése során ügyeljen arra, hogy minden irányban legalább 60 cm szabad tér álljon rendelkezésre edzőterületként.

Az ergométer szétszerelése

Az ergométer szétszereléséhez az összeszerelés lépéseit kell fordított sorrendben elvégezni. Használat

Az ergométer be- és kikapcsolása

MEGJEGYZÉS!

Károsodás veszélye!

Az ergométer szakszerűtlen használata következtében az ergométerben kár keletkezhet.

- Az ergométer bekapcsolásakor ne üljön az ergométeren.

Az ergométer bekapcsolása

1. Csatlakoztassa a tápkábelt az ergométer hátoldalán található csatlakozóaljzathoz, majd a hálózati csatlakozót egy dugaszolóaljzathoz.
2. Kapcsolja be az ergométert a hálózati kapcsolóval (81). Ezzel sikeresen bekapcsolta az ergométert.

Ezzel sikeresen bekapcsolta az ergométert.

Az ergométer kikapcsolása

1. Kapcsolja ki az ergométert a hálózati kapcsolóval.
2. Húzza ki a hálózati csatlakozót a dugaszolóaljzatból.
3. Húzza ki a tápkábelt a készülék hátoldalán található csatlakozóaljzatból és tárolja megfelelő helyen.

Ezzel sikeresen kikapcsolta az ergométert, és biztonságba helyezte a hálózati csatlakozót.

A kijelző kijelzéseinek magyarázata („C” ábra)

A következő kijelzések és a hozzájuk rendelt funkciók olvashatók le a számítógép LCD-kijelzőjéről (I).

Leállítás/idő

Ebben az „i” mezőben a kijelzés státuszától függően az eltelt edzésidő látható 00:00-tól max. 99:59-ig (perc:másodperc), vagy a STOP gomb megnyomásakor a szüneteltetést jelzi ki a készülék.

Kijelzőmező

A „h” kijelzőmező a kijelzés státuszától függően a BMI értékét, a testzsírt, a személy nemét, magasságát, tömegét vagy életkorát jelzi ki. Az edzésesség közben ez a mező nem aktív.

BMR/pulzus

A „g” BMR/pulzus kijelző a kijelzés státuszától függően az edzés közben aktuálisan mért pulzus frekvenciáját (szívritmus) jelzi ki min. 40-től max. 220 szívverésig, illetve a BMR-, testzsír- vagy BMI-mérés végrehajtása esetén a mérési eredményt. Olvassa el ezzel kapcsolatban a „Pulzus- és szívritmusmérés” c. fejezetet is.



Ha a BMR mérési eredménye több mint 9999 kJ, a megjegyzésmezőben az „UEBER 10000” (több mint 10000”) felirat jelenik meg. A helyes BMR mérési eredményhez hozzá kell adni 10000-et a kijelzőmezőben a „BMR”-nél megjelenő értékhez.

(Percenkénti fordulat) / km/h

Ebben a „b” mezőben 3 másodpercenként változva az aktuális tekerési frekvencia (percenkénti fordulatszám) jelenik meg 0-tól 999-ig, illetve az aktuális sebesség 0-tól 99,9 km/óraig.

Távolság

A „c” távolságkijelzőn a megtett út látható km-ben, 0,0-tól max. 99,9 km-ig.

Watt

A „d” Watt-kijelző az aktuális tekerési ellenállást jeleníti meg 0-tól 999 W-ig. A Watt-érték kizárólag a fordulatszámától független „Watt-programban” állítható be előre max. 400 W-ig.

Kilojoule

Az „e” kilojoule-kijelző a felhasznált energiát mutatja kilojoule-ban, 0-tól max. 9999 kJ-ig. A megjelenített kilojoule-értékek esetében irányértékekről van szó, nem orvosi pontosságú eredményekről. Egyes fitneszberendezések az energiafelhasználást kalóriában jelenítik meg.

Átszámítás

1 kilokalória (kcal)	4,185 kilojoule (kJ)
1 kilojoule (kJ)	0,239 kilokalória (kcal)

A tekerési ellenállás fokozatai (1–32)

A 10 oszlop 16 négyzetének mindegyike a 32 tekerési ellenállási fokozatból 2-nek felel meg. Ha valamelyik programban egy bizonyos edzésidő kerül beállításra, a következők érvényesek: előre beállított edzésidő: 10 (oszlopszám) = mindegyik oszlop x edzésidő.

Megjegyzésmező (súgófunkció a menühöz)

Az „f” megjegyzésmezőben a legfontosabb súgómegjegyzések jelennek meg a felhasználó által elvégzendő kezelési lépésekkel kapcsolatban.

A billentyűzet magyarázata

A következő gombok használhatók a számítógépen a hozzájuk rendelt funkciókkal.

Módválasztó gomb

A „v” módválasztó gomb felel meg a megerősítést végző gombnak, ha értékeket állított be a plusz- vagy a mínuszgombbal. Az LCD-kijelző megjegyzésmezőjében figyelmeztetés jelenik meg arra vonatkozóan, mikor kell megnyomni a módválasztó gombot.

Nullázás/szünet

- **Értékek nullázása:** Az „r” „Nullázó/szünet” gomb rövid megnyomásával az egyes értékek nullázhatók.
- **Szünetmód:** Ha edzés közben röviden megnyomja a „Nullázó/szünet” gombot, akkor megáll az idő mérése. A gomb újbóli megnyomásával megszüntethető a szünetmód.
- **Újraindítás:** Ha a „Nullázó/szünet” gombot három másodpercnél hosszabb ideig tartja lenyomva, a számítógép újraindul.

„Mínusz” gomb

Az „u” mínuszgombbal a megadott értékek csökkenthetők. Ha a gombot hosszabb ideig tartja lenyomva, a megadott érték folyamatosan csökken. Emellett a gombbal edzés közben csökkenthető a tekerési ellenállás (nem lehetséges hegymenet-, intervallum-, célpulzus, Watt- és tesztprogramban).

„Plusz” gomb

Az „s” pluszgombbal a megadott értékek növelhetők. Ha a gombot hosszabb ideig tartja lenyomva, a megadott érték folyamatosan nő. Emellett a gombbal edzés közben növelhető a tekerési ellenállás (nem lehetséges hegymenet-, intervallum-, célpulzus, Watt- és tesztprogramban).

Felhasználói profilk

Lehetőség van különböző felhasználói profilk (U0–U3) meghatározására és az edzéshez történő használatára.

Az U1, U2 és U3 felhasználói profilk esetében felhasználónként tartósan tárolásra kerülnek a személyes adatok/beállítások (életkor, nem, tömeg és magasság).

Az U0 felhasználói profil semleges. Ezen profil esetében nem kerülnek tárolásra felhasználói adatok. Az értékek az adatoknak a célpulzusprogramnál,

valamint a BMI-/BMR-/testzsírmérésnél történő meghatározására szolgálnak.

Ezenfelül a felhasználónak az egyéni programban végzett beállításai is tárolódnak, így ezeket nem kell minden alkalommal újra megadni. Az adatok ebben az esetben is tartósan kerülnek tárolására.

A felhasználói profil kiválasztása

1. Kapcsolja be az ergométert (lásd „Az ergométer be- és kikapcsolása” c. fejezetet).
2. Válassza ki az „s” plusz- vagy az „u” mínuszgombbal a kívánt felhasználói profilt (U0–U3).
3. Nyomja meg a „v” módválasztó gombot a kiválasztás megerősítéséhez.

Felhasználói beállítások

• **Életkor:**

- Állítsa be az „s” plusz- vagy az „u” mínuszgombbal az életkorát.
- Nyomja meg a „v” módválasztó gombot a kiválasztás megerősítéséhez.

• **Nem:**

- Állítsa be az „s” plusz- vagy az „u” mínuszgombbal a nemét.
- Nyomja meg a „v” módválasztó gombot a kiválasztás megerősítéséhez.

• **Tömeg:**

- Állítsa be az „s” plusz- vagy az „u” mínuszgombbal a tömegét.
- Nyomja meg a „v” módválasztó gombot a kiválasztás megerősítéséhez.

• **Magasság:**

- Állítsa be az „s” plusz- vagy az „u” mínuszgombbal a magasságát.
- Nyomja meg a „v” módválasztó gombot a kiválasztás megerősítéséhez.

Programkiválasztás és a programok leírása



Sérülésveszély!

Az ergométer szakszerűtlen használata sérülésekhez vezethet.

- Ha az ellenállás túl nagy vagy túl kicsi, szabályozza az ergométer tekerési ellenállását a számítógép gombjaival (+/-).

A számítógép automatikusan a gyorsindítási programmal kezdi meg működését. A kívánt programgomb megnyomásával kiválasztható az adott program.

Általános információk a programok kiválasztásával és a programok leírásával kapcsolatban:

- Az összes szükséges kezelési lépés az LCD-kijelző „f” megjegyzésmezőjében jelenik meg.
- Állítsa be a megfelelő értékeket a plusz-/mínuszgombbal.
- Erősítse meg a beállítani kívánt értékeket a „v” módválasztó gombbal.
- Ha megerősítette a beállítani kívánt értéket, az „r” „Nullázó/szünet” gombbal léphet vissza a beállított értékhez.
- Ha nem kíván értéket előre beállítani, erősítse meg a 0 értéket a „v” módválasztó gombbal.
- Az egyes programokból csak szünetmódban, valamelyik tetszőleges programgomb megnyomásával vagy újraindítással lehet kilépni.
- A számítógép jelzést ad, ha túllépte az előre beállított pulzusértéket.
- A számítógép automatikusan leáll, ha már nem működteti a pedálokat.

Gyorsindítás

Gyorsindítási program az edzés azonnali megkezdéséhez.

1. Nyomja meg az „y” gyorsindító gombot az edzés megkezdéséhez.
2. Állítsa be a tekerési ellenállást.

Watt-program

Ebben a módban Watt-alapú (fordulatszámától független) edzés végezhető. Az előre beállított Watt-érték mindig azonos marad. Ez azt jelenti, hogy a tekerési ellenállás (Watt) 0,5–4 másodpercenként a pillanatnyi tekerési frekvenciához és az edzés sebességéhez igazítódik.

1. Nyomja meg a „z” „Watt-program” gombot.
2. Nyomja meg a „v” módválasztó gombot a visszaszámlálásos edzés beállításához.
3. Állítsa be a kívánt Watt-, idő-, távolság-, kilojoule- és pulzusértéket.
4. Kezdje el tekerni a pedált az edzés megkezdéséhez.



- A Watt-programban az oszlopok nem igazodnak az ellenálláshoz. Ez azt jelenti, hogy a kiválasztott tekerési teljesítmény/Watt-érték a Watt-mezőben jelenik meg.
- Az ellenállás edzés közben a plusz-/mínuszgombbal szabályozható 5-ös lépésekben.

Manuális program

Ennél a programnál a tekerési ellenállás edzés közben egyénileg beállítható. Beállíthat visszaszámlálásos edzésértékeket is.

1. Nyomja meg a „k” „Manuális program” gombot.
2. Nyomja meg a „v” módválasztó gombot a visszaszámlálásos edzés beállításához.
3. Állítsa be a kívánt idő-, távolság-, kilojoule- és pulzusértéket.
4. Kezdje el tekerni a pedált az edzés megkezdéséhez.

Célpulzusprogram

Ez a program csak mellhevederrel együtt működik (nincs mellékelve).

Ebben az üzemmódban úgy végezhet edzést, hogy a tekerési ellenállás automatikusan igazodik a szívritmus meghatározott célértékéhez.

Ha a szívritmus aktuális értéke nem éri el a beállított szívritmus-célértéket, a gép a tekerési ellenállást 10 másodpercenként egy fokozattal növeli (max. 16-os fokozatig). Ha a szívritmus aktuális értéke meghaladja a beállított szívritmus-célértéket, a gép a tekerési ellenállást 10 másodpercenként egy fokozattal csökkenti (min. 1-es fokozatig).

1. Nyomja meg az „**m**” „Célpulzusprogram” gombot.
2. Állítsa be az „**s**” plusz- vagy az „**u**” mínuszgombbal a szívritmus célértékére vonatkozó következő profilok valamelyikét, majd erősítse meg a kiválasztást a „**v**” módválasztó gombbal:
 - HRC 1: a maximális szívritmus 55%-a (= 220 – életkor) (lásd a „Regenerációs zónára” vonatkozó magyarázatokat az „Edzéstervezés” fejezetben)
 - HRC 2: a maximális szívritmus 75%-a (lásd az „Aerob zónára” vonatkozó magyarázatokat az „Edzéstervezés” fejezetben)
 - HRC 3: a maximális szívritmus 90%-a (lásd az „Anaerob zónára” vonatkozó magyarázatokat az „Edzéstervezés” fejezetben)
 - HRC 4: maximális szívritmus (szabadon beállítható a plusz- és a mínuszgombokkal) (lásd a „Figyelmeztetési zónára” vonatkozó magyarázatokat az „Edzéstervezés” fejezetben)
3. A Watt-célérték vagy a visszaszámlálós edzésre vonatkozó értékek megadásához nyomja meg a módválasztó gombot.
4. Állítsa be a kívánt Watt-, idő-, távolság-, kilojoule- és pulzusértéket.
5. Kezdje el tekerni a pedált az edzés megkezdéséhez.

Egyéni program

Ebben a programban egyéni típusedzésprogram állítható össze és tárolható el.

1. Nyomja meg az „**n**” „Egyéni program” gombot.
2. Ha megkezdte a tekerést, a számítógép az egyik már eltárolt edzésprofilot hívja elő.
3. Az egyéni edzésprogramozásához nyomja meg a „**v**” módválasztó gombot.
4. Állítsa be a kívánt idő-, távolság-, kilojoule- és pulzusértékeknek megfelelő oszlopokat.
5. Kezdje el tekerni a pedált az edzés megkezdéséhez.

Intervallumprogram

Az előre programozott intervallumprogramot mindig azonos sorrendben visszatérő terhelési és tehermentesítési szakaszok jellemzik. Ezt a programot az intenzitás nagy ingadozásai miatt csak 2-3 hét edzés után javasolt használni. Vegye figyelembe, hogy az előre beállított tekerési ellenállás az edzés közben nem változtatható meg.

1. Nyomja meg az „**x**” „Intervallumprogram” gombot.
2. Kezdje el tekerni a pedált az edzés megkezdéséhez.
3. Nyomja meg a „**v**” módválasztó gombot a kívánt intenzitás (Level) és a visszaszámlálós edzés értékeinek beállításához.
4. Állítsa be a kívánt intenzitás-, idő-, távolság-, kilojoule- és pulzusértéket.

Három intenzitási fokozat létezik:

- L1 – edzett kezdők számára
- L2 – haladók számára
- L3 – fitneszsportolók és profik számára

Hegymenetprogram

Az előre programozott hegymenetprogramot az emelkedőnek megfelelő, egyenletesen növekvő terhelés jellemzi. A programot az intenzitás miatt csak 2-3 hét edzés után javasolt használni. Vegye figyelembe, hogy az előre beállított tekerési ellenállás az edzés közben nem változtatható meg.

1. Nyomja meg a „**w**” „Hegymenetprogram” gombot.
2. Kezdje el tekerni a pedált az edzés megkezdéséhez.
3. Nyomja meg a „**v**” módválasztó gombot a kívánt intenzitás (Level) és a visszaszámlálós edzés értékeinek beállításához.
4. Állítsa be a kívánt intenzitás-, idő-, távolság-, kilojoule- és pulzusértéket.

Három intenzitási fokozat létezik:

- L1 – edzett kezdők számára
- L2 – haladók számára
- L3 – fitneszsportolók és profik számára

Tesztprogram

Ez a program 12 percig tart, célja pedig az edzést végző személy aktuális fitnessállapotának megállapítása. A felhasználónak a teszt megkezdése előtt be kell állítania egy állandó tekerési ellenállást (Watt), amely a program során nem változtatható meg. Fontos, hogy a teszt során a pulzus mérésre kerüljön, egyúttal a maximális pulzusértéket (max. szívritmus) ne lépjék túl, különben nem állapítható meg megfelelő eredmény.

1. Nyomja meg a „t” „Tesztprogram” gombot.
2. Ha megkezdte a tekerést, a számítógép az előző edzés egység során ebben a programban eltárolt értéket hívja elő.
3. Egyéni érték programozásához nyomja meg a „v” módváltó gombot.
4. Állítsa be a tekerési ellenállást (Watt).
5. Kezdje el tekerni a pedált az edzés megkezdéséhez.

12 perc edzés után a számítógép kijelzi és eltárolja az átlagsebesség és a megtett távolság értékét, a kilojoule-felhasználás összegét, valamint az elvégzett tesztegység során mért átlagpulzust.

A következő tesztegység megkezdése előtt a gép megjeleníti ezeket az értékeket.

A program célja, hogy az edzést végző személy számára a lehetőséget biztosítson arra, hogy különböző edzés egységeket azonos terepfeltételek mellett (Watt-érték megadása) végezzen, és összehasonlítsa különböző edzésnapok átlagsebességét, a megtett távolságot, a kilojoule-felhasználás összegét, az alkalmazott Watt-fokozatot és az átlagpulzust.



Csak az azonos előzetesen beállított tekerési ellenállással (Watt) rendelkező edzés egységek hasonlíthatók össze.

BMR-, zsír- és BMI-mérés

Ezzel a programmal a személyes BMR-, BMI- és testzsírértékek számíthatók ki.

1. Nyomja meg a „q” „BMR-, zsír-, BMI-mérés” gombot.
2. Nyomja meg a „v” módváltó gombot a személyes értékeinek a BMI-, BMR- és testzsír számításhoz történő megadásához.
3. Adja meg az életkor és a nem (férfi, nő), valamint a testtömeg (kg) és a testmagasság (cm) értékeit.
4. Erősítse meg a bevitelt a módváltó gombbal.

5. Indítsa el a mérést a módváltó gomb megnyomásával. Fontos, hogy a mérés közben mindkét kézpulzus-érzékelőt (77) fogja.
6. Kb. 5-10 másodperc múlva a következő értékek jelennek meg az LCD-kijelzőn:
 - A testzsír- és a BMI-érték felváltva jelenik meg a kijelzőmezőben balra, középen.
 - A BMR-mérés eredménye balra, alul, a BMR-/pulzusmezőben jelenik meg.
 - Az „Err” felirat azt jelzi, hogy a mérés során hiba lépett fel. Ebben az esetben a mérést meg kell ismételni.

A BMR-, zsír- és BMI-mérés kiértékelése:

- A testzsírmérés eredménye: Az alábbi táblázat alapján besorolható az egyéni zsírárték. Kérjük, vegye figyelembe, hogy a mérés alapját nem orvosi mérési eljárás képezi, így az érték eltérhet a tényleges értéktől. A testzsírérték pontos megméréséhez, kérjük, forduljon orvoshoz.

Nem	Alacsony	Jó	Normális	Túl magas
Férfi	< 13%	13%-25,8%	26%-30%	> 30%
Nő	< 23%	23%-35,8%	36%-40%	

- BMI-mérés eredménye (Body-Mass-Index): A BMI értékelési mérceként szolgál a testtömeg megítéléséhez. Az alábbi táblázat alapján besorolható az egyéni BMI-érték. Kérjük, vegye figyelembe, hogy a mérés alapját nem orvosi mérési eljárás képezi.

Korosztály	Normál BMI
19–24 év	19–24
25–34 év	20–25
35–44 év	21–26
45–54 év	22–27
55–64 év	23–28
> 64 év	24–29

Kategória	BMI
Kórosan sovány	< 15
Sovány	< 17,5
Határeset	< 19
Normális	19–24
Túlsúlyos	25–29
Elhízott	30–39
Kórosan elhízott	40+

A BMI kiszámítására a következő képlet használható: Testsúly : (testmagasság m-ben)

- BMR-mérés eredménye (Basal-Metabolic-Rate): A BMR a testfunkciók fenntartásához szükséges energiaszükségletet jelenti. Szorozza meg a számítógép által mért BMR-eredményt a következő táblázat szerinti aktivitási szintjével. Az eredmény a teste energiatényezője kilojoule-ban (kJ).

Aktivitási szint	Aktivitási tényező
Nagyon enyhe	BMR x 1,2 (pl. kevés vagy semennyi edzés, ülőtevékenység)
Normál aktivitás	BMR x 1,3
Mérsékelten aktív	BMR x 1,4 (pl. könnyű edzés/sport, 3-4 óra/hét)
Aktív	BMR x 1,6 (pl. sok edzés/sport, 4-5 óra/hét)
Nagyon aktív	BMR x 1,9 (kemény edzés/sport és fizikai munka)

Regenerálódás mérése

A regenerálódási pulzsmérés arról nyújt információt, hogy megfelelő-e a regenerálódási pulzusa. A regenerálódásmérés után ún. fitneszosztályzatot kap F1 és F6 között (F1 = kiváló pulzusregenerálódás; F6 = rossz pulzusregenerálódás).

1. Nyomja meg az edzés befejezése után az „o” „Regenerálódásmérés” gombot, majd fogja meg a kézpulzus-érzékelőket (77), vagy vegyen fel a kereskedelmi forgalomban kapható mellhevedert.

2. A számítógép – az időn és a pulzuson kívül – megszüntet minden kijelzést. Az óra elkezd visszaszámolni 00:60-tól 00:00-ig. Amikor a gép eléri a 00:00 értéket, az LCD-kijelzőn megjelenik a számítógép által kiszámított fitneszosztályzat.
3. A fitneszosztályzatot a számítógép úgy számítja ki, hogy összehasonlítja az első 20 másodpercben mért legmagasabb pulzusértéket az utolsó 40 másodperc legalacsonyabb pulzusértékével. A gép a különbség alapján állapítja meg a fitneszosztályzat értékét.
4. A mérési eredmények megjelenítése után a „Regenerálódásmérés” gomb újbóli megnyomásával juthat vissza a főmenübe.



- Kérjük, vegye figyelembe, hogy ez a program kizárólag az egy percen belüli legalacsonyabb és a legmagasabb pulzusértéket hasonlítja össze. Azaz például alacsonyabb intenzitással végzett edzés utáni regenerálódásmérés esetén a különbség kisebb lesz, mint a nagyobb intenzitással végzett edzés után.
- Csak azonos időtartamú és intenzitású edzésegységek értékeit hasonlítsa össze egymással.

Edzés



Sérülésveszély!

Ha egészségileg nincs olyan állapotban, hogy az ergométerrel végezzen edzést, az ilyen edzés ártóhat az egészségének. Az ergométer szakszerűtlen használata szintén egészségügyi károsodást okozhat.

- Ne használja az ergométert, ha szívritmus-szabályozóval él.
- Az ergométerrel végzett első edzés előtt végeztesse általános fitnesz-állapotfelmérést orvosával, különösen abban az esetben, ha elmúlt 35 éves.
- Amennyiben korábban szív-, keringési, ortopédiai vagy egyéb egészségügyi problémái voltak, az első edzés megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától.

- Amennyiben edzés közben szédülés, rosszullet, mellkasi fájdalom vagy más, szokatlan tünet lép fel, azonnal szakítsa meg az edzést. Haladéktalanul forduljon orvoshoz.
- Az edzést mindig bemelegítéssel kezdje.
- Az ergométerrel végzett edzés során viseljen mindig megfelelő sportruházatot és cipőt. Ne viseljen olyan ruhát, amely beleakadhat az ergométerbe. Csúszásmentes gumitalppal rendelkező cipőt viseljen.
- Az ergométeren végzett edzés közben ne csukja be a szemét.
- Az ergométeren végzett edzés közben ne dőljön hátra, mert különben leeshet és megsérülhet.
- Mielőtt használni kezdi az ergométert, méresse meg orvosával az Ön számára megengedett maximális pulzusértéket. Ügyeljen arra, hogy az edzés során ne lépje túl ezt az értéket.
- A szívritmusmérő rendszerek pontatlanok lehetnek. Ne végezzen túlzott mértékű edzést, mivel az súlyos egészségkárosodáshoz vagy haláleset-hoz vezethet. Azonnal fejezze be az edzést szédülés vagy gyengeség érzése esetén.
- Edzés előtt és után egy órával ne étkezzen. Ügyeljen arra, hogy az edzés során sok vizet igyon.
- Gyógyszer szedése esetén kizárólag az orvossal való egyeztetést követően végezzen edzést.

Minden egészséges ember bármikor megkezdheti az edzést az ergométeren. A fittség, az erőnlét és a jó közérzet megfelelő edzéssel elérhető, illetve fokozható. A kondíció már rövid idejű, rendszeres edzésekkel javítható, amelyek a szívét, keringését és a mozgásszerveket is lendületben tartják. Az edzés az anyagcserét is pozitívan befolyásolhatja. Fontos, hogy az edzést a szervezetéhez igazítsa, és ne erőltesse túl magát.

Pulzus- és szívritmusmérés



Sérülésveszély!

A szívritmusfelügyelő rendszerek pontatlanok lehetnek. A túlzott mértékű edzés súlyos egészségkárosodáshoz vagy haláleset-hoz vezethet.

- Szédülés vagy gyengeség érzése esetén azonnal fejezze be az edzést!
- Amennyiben teljesítőképessége az edzés közben szokatlanul nagymértékben csökkenne, azonnal fejezze be az edzést, és haladéktalanul forduljon

orvoshoz.

- A pulzus- és szívritmusmérés nem alkalmas orvosi célokra.
- A pulzus- és szívritmusmérést külső hatások, pl. erősáramú vezeték vagy mobiltelefon is befolyásolhatja.

A szívritmus kétféleképpen mérhető meg:

- **Kézpulzusmérés:**
A kormányon található két kézpulzus-érzékelő (77). Ügyeljen arra, hogy mindig mindkét tenyere egyszerre a kézpulzus-érzékelőkön legyen.
Amint a számítógép pulzust érzékel, egy kis szívszimbólum kezd el villogni a kijelzőn a pulzuskijelzés mellett. A kézpulzusmérés csak orientációul szolgál, mivel az érték a mozgás, súrlódás, izzadság stb. miatt eltérhet a tényleges pulzustól.
Egyeseknél a pulzussal összefüggő bőrellenállás-változás olyan kismértékű, hogy az eredmény nem alkalmas a kézpulzus pontos mérésére. Ebben az esetben a kardio pulzusmérés alkalmazása javasolt.
- **Kardio pulzusmérés:**
A kereskedelemben kaphatók ún. kardio pulzusmérők, amelyek mellhevederből és karórából állnak. A számítógép fel van szerelve az elterjedt kardio pulzusmérő eszközökhöz használatos vevőkészülékkel (adó nélkül). Ha rendelkezik kardio pulzusmérő készülékkel, az adókészülék (mellheveder) által sugárzott impulzusok leolvashatók az LCD-kijelzőről.



Ha egyidejűleg mindkét pulzusmérési módszert használják, úgy a kardio pulzusmérés eredménye a meghatározóbb.

Edzésszakaszok

A hatékony edzés és a negatív következmények, pl. izomláz vagy izomszakadás megelőzése érdekében mindig el kell végezni a következő három edzésszakaszt:

Bemelegítés

A bemelegítés felkészíti az izmokat és a szervezetet a terhelésre az esetleges sérülésveszély minimalizálása érdekében.

Ehhez aerobic-gyakorlatok, nyújtás vagy futás végezhető. Az edzést alapvetően alacsony tekerési ellenállással javasolt megkezdeni.

Edzés

- Kövesse az ergométer „Programkiválasztás és a programok leírása” c. fejezetében foglaltakat.
- Ellenőrizze a terhelési intenzitást a szívritmus, illetve a pulzus megméréssel.

Ehhez adott esetben egyeztesse az értékeket orvosával.

Regenerálódás

A testnek az edzés alatt és utána időre van szüksége a regenerálódáshoz. Javasolt, hogy ez a regenerálódási szakasz kezdők esetében hosszabb legyen, mint a gyakorlott sportolóknál.

Edzéstervezés

1. Az edzés optimális megtervezéséhez először mérlegelje, milyen edzéscélt kíván elérni. Edzéscél lehet pl. a testtömeg csökkentése, azaz a zsírégetés vagy az erőnlét növelése.
2. Határozza meg, milyen rendszeresen szeretne edzéseket végezni az edzéscél eléréséhez. Sportorvosi szempontból a következő terhelések tekinthetők hatékonyak:
 - Egészségi szempontból minimális program: heti 2–3 alkalommal 20–30 perc
 - Egészségi szempontból optimális program: heti 4–5 alkalommal 45–60 perc
3. Számítsa ki a maximális szívritmusát (MSZR). Ehhez a következő képlet használható: $MSZR = 220 - \text{életkor}$
4. Attól függően, mi az edzés célja, igazítsa a maximális szívritmusát az edzés során az adott edzészóna értékeihez (lásd az alábbi táblázatot). Öt olyan edzészóna van, amelyhez az edzést igazíthatja.

Edzészónák	
Regenerációs zóna	MSZR 50-60%-a
Zsírégetés	MSZR 60-70%-a
Aerob zóna	MSZR 70-80%-a
Anaerob zóna	MSZR 80-90%-a
Veszélyzóna	MSZR 90-100%-a

Regenerációs zóna

A regenerációs zóna a hosszú, lassú erőnléti terhelést jelenti. Ennek a terhelésnek könnyűnek és nyugodtnak kell lennie. Ez a zóna biztosítja a teljesítőképesség növelésének alapját. Ha kezdő, vagy gyengébb kondícióban van, a regenerációs zónában végezzen edzést.

Zsírégetés

Ebben a zónában a szív is erősödik, és a zsírégetés is optimálisan beindul. Az elégetett kalóriák itt a testzsírból és kevésbé a szénhidrátokból származnak. A testnek hozzá kell szoknia ehhez az edzéshez. Adjon időt a szervezetének ahhoz, hogy hozzászokjon ehhez az edzéshez. Ezután az edzés annál hatékonyabb, minél hosszabb ideig tud edzést végezni.

Aerob zóna

Az aerob zónában végzett edzéssel több szénhidrát égethető el, mint zsír. A nagyobb terheléssel a szív és a tüdő erősíthető. Ez az edzés rendkívüli hatással van a szív működésére és a légzőrendszerre. Ha gyorsabb, erősebb és kitartóbb szeretne lenni, akkor az aerob zónában végezzen edzést.

Anaerob zóna

Az anaerob zónában végzett edzés a tejsav anyagcseréjének fokozására való képességet növeli. Ezzel hosszabban és keményebben tud edzést végezni, anélkül, hogy a szervezetében túlzott mértékben képződne laktát. Ez az edzés mód igen keménynek nevezhető, melynek során olyan jellegzetes tünetek érezhetők, mind a kimerülés, a fáradtság vagy a nehéz légzés. Ha nagy teljesítményű edzést szeretne végezni, akkor az anaerob zónában végezzen edzést.

Veszélyzóna

A veszélyzóna a legnagyobb intenzitású zóna. Ez a terület könnyen sérülésekhez és túlterheléshez vezethet. Ennél az edzésmódnál rendkívül nehéz edzésről van szó, amelyet csak nagy teljesítményre képes sportolók végezhetnek. Ha Ön kimagaslóan fitt, valamint tapasztalattal és gyakorlati ismeretekkel rendelkezik az extenzív, nagy teljesítményű edzésről, akkor a veszélyzónában végezzen edzést.

Helyes felszállás

1. Ellenőrizze, hogy minden csavar erősen megvan-e húzva, és az ergométer sík talajon, stabilan áll-e (lásd az „Az ergométer felállítása” c. fejezetet).
2. Szálljon fel az ergométerre.
3. Helyezze a lábát a pedálokra. Ügyeljen arra, hogy lábai a biztonsági szíjaknak köszönhetően fixen helyezkedjenek el a pedálokon.

Az ülés, a lábak és a kormány helyzetének beállítása

Az ülés, a lábak és a kormány megfelelő helyzetének beállításához a következők szerint kell eljárni:

- Úgy állítsa be a nyeret, hogy a lába nyújtva legyen, amikor a sarka a pedált érinti, a térde pedig a pedál tengelye mögött legyen.
- A lábát a pedálok közepére helyezze, mivel az ergométeren végzett edzés során a mozgást a talppárnákkal váltja ki. Itt nagyobb az erőátvitel, és a mozdulatok könnyebben kivitelezhetők.
- Az edzés során ügyeljen arra, hogy legalább a lábfej fele a pedálon legyen.
- A pedálok biztonsági szíját úgy állítsa be, hogy a lábfejét épphogy be tudja csúsztatni a nyílásba, illetve ki tudja húzni onnan.
- Állítsa be úgy a kormányt a T-csavarok segítségével, hogy a karjai majdnem kinyújtva legyenek, amikor megfogja a kormányt.

A helyes testtartás felvétele

- A kormányt tartsa a kezében az egész edzés során.
- Az egész edzés során egyenes testtartásban legyen.

Az edzés megkezdése

Az előkészületek után megkezdheti az edzést. Válassza ki valamelyik edzésprogramot a „Programkiválasztás és a programok leírása” fejezetben foglaltak szerint.

Tisztítás

MEGJEGYZÉS!

Károsodás veszélye!

Ha víz jut a készülék burkolata alá, az rövidzárlatot okozhat.

- Ügyeljen arra, hogy ne kerüljön víz a burkolat alá.

MEGJEGYZÉS!

Károsodás veszélye!

Az ergométer szakszerűtlen használata következtében az ergométerben kár keletkezhet. Ne használjon agresszív tisztítószeret, fém- vagy műanyag sörtéjű keféket, valamint éles vagy fém tisztítóeszközt, pl. kést, kemény kaparólapátot és hasonló eszközöket.

1. Tisztítás előtt húzza ki a hálózati csatlakozót.
2. Minden használat után törölje le az ergométert enyhén benedvesített kendővel.
3. A számítógép és a kijelző tisztítását szöszmentes, száraz kendővel végezze.

Szállítás



Sérülésveszély!

A szakszerűtlen szállítás sérülésekhez vezethet.

- A sérülések elkerülése érdekében soha ne szállítsa egyedül az ergométert lépcsőkön és más akadályokon.

1. Húzza ki a hálózati csatlakozót a dugaszolóaljzathoz.
2. Álljon a jobb lábával az elülső, görgős talpra.
3. Fogja meg az ergométert a kormánytól, majd döntse meg óvatosan maga felé.
4. Gurítsa az ergométert a kívánt helyre.
5. Lassan állítsa le újra az ergométert.

Szállítás közben ügyeljen arra, hogy a háta egyenes maradjon.

Kalibrálás

Az ergométer újrakalibrálása alapvetően nincs szükség. Amennyiben ennek ellenére újra kívánná kalibrálni a készüléket, kérjük, forduljon hivatalos kalibrálószolgálathoz. Ez a szolgáltatás díjköteles, amelyre sem a jótállás, sem a szavatosság nem terjed ki. Ezzel kapcsolatos további információkkal ügyfélszolgálatunk szolgálhat.

Hibakeresés


Kisebb üzemzavarokat olyan kisebb hibák is okozhatnak, amelyeket Ön is el tud hárítani. Kövesse ehhez az alábbi táblázatban foglalt utasításokat. Ha nem háríthatók el az ergométer vagy a számítógép meghibásodásai, forduljon ügyfélszolgálatunkhoz. Semmiképp ne kísérelje meg önállóan az ergométer vagy a számítógép javítását.

	Probléma	Lehetséges ok	A probléma elhárítása
	Számítógép		
1	Nincs kijelzés, vagy a számítógép nem működik	Nincs tápellátás	Ellenőrizze a dugaszolóaljzat működését. Ehhez csatlakoztasson másik készüléket az aljzathoz.
		Nincs kábelcsatlakozás.	Ellenőrizze a kábelcsatlakozást.
2	Hibás a pulzuskijelzés a kézpulzus mérésekor	Nem helyezte mindkét kezét az érzékelőkre.	Helyezze mindkét kezét az érzékelőkre.
		Nincs kábelcsatlakozás.	Ellenőrizze a kábelcsatlakozást.
3	A számítógép lefagyott	Közvetlen és közvetett statikus kisülések	Indítsa újra a számítógépet. Ehhez válassza le az elektromos hálózatról, majd egy perc múlva csatlakoztassa újra.
			Indítsa újra a számítógépet. Ehhez tartsa három másodpercnél hosszabb ideig nyomva a „Nullázó/szünet” gombot.
	Mechanika		
4	A tekerési ellenállás nem állítható	Nincs kábelcsatlakozás.	Ellenőrizze a kábelcsatlakozásokat.

Műszaki adatok

Megnevezés:	Ergométer 2.1
Tápfeszültség:	50 Hz, 230 V~
Teljesítmény:	50 W
Tömeg:	kb. 35 kg
Méret:	kb. 106×56×135 cm
Típuszám:	6502340
Max. terhelhetőség:	150 kg
Edzés- és szabad terület:	0,6 m

Megfelelőségi nyilatkozat

 Az EU megfelelőségi nyilatkozat a mellékelt jótállási jegyen található címen igényelhető.

A Woolf Sports Promotion GmbH&Co KG ezennel tanúsítja, hogy az ergométer megfelel a termékbiztonságról szóló 2001/95/EK irányelv, a kiefeszültségű elektromos berendezésekről szóló 2014/35/EU irányelv, az energiával kapcsolatos termékek környezetbarát tervezéséről szóló 2009/125/EK irányelv és az elektromágneses összeférhetőségről szóló 2014/30/EU irányelv rendelkezéseinek. Az EU megfelelőségi nyilatkozat teljes szövege elérhető a következő címen:

<https://www.woolfsports.com/>

Ártalmatlanítás



Csomagolás ártalmatlanítása

A csomagolást anyagok szerint szétválogatva helyezze a szemégyűjtőbe. Az egyrétegű és a többrétegű kartont papírgyűjtőbe, a fóliákat az erre fenntartott szelektív hulladékgyűjtőbe helyezze.

Használt termék ártalmatlanítása

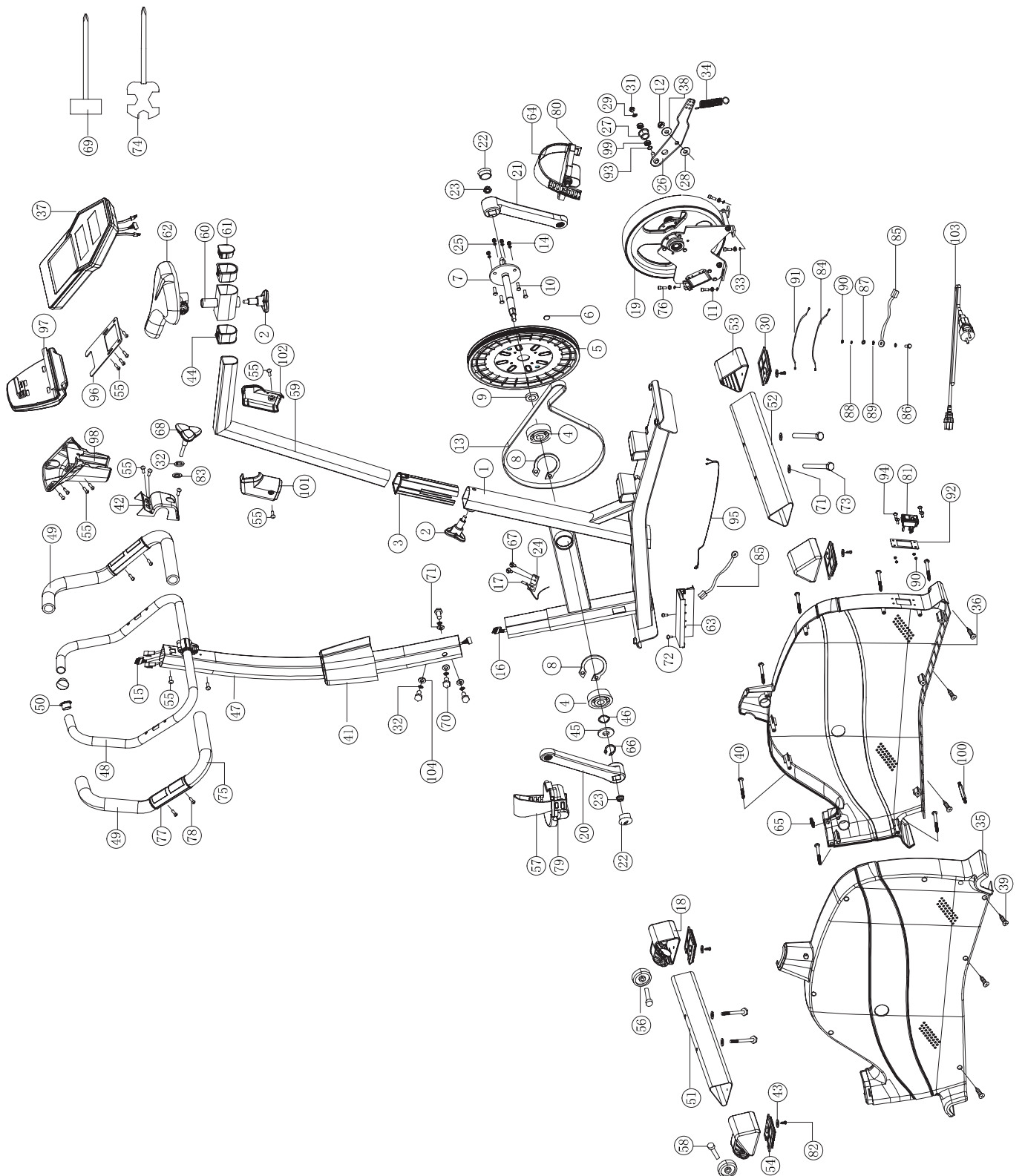
(Alkalmazandó az Európai Unióban és más olyan európai országokban, ahol az újrahasznosítható anyagok szelektív gyűjtési rendszere működik)



A már nem használható berendezéseket tilos a háztartási hulladék közé helyezni!

Ha az ergométer már nem használható tovább, minden felhasználót jogszabály kötelez arra, hogy a már nem használható berendezéseket a háztartási hulladéktól különválasztva, pl. önkormányzati hulladékudvarban adja le. Így biztosítható a már nem használható berendezések szakszerű hasznosítása és a környezetre gyakorolt negatív hatások megelőzése. Ezért az elektromos berendezéseken a fent látható szimbólum található.

Pótalkatrészlista



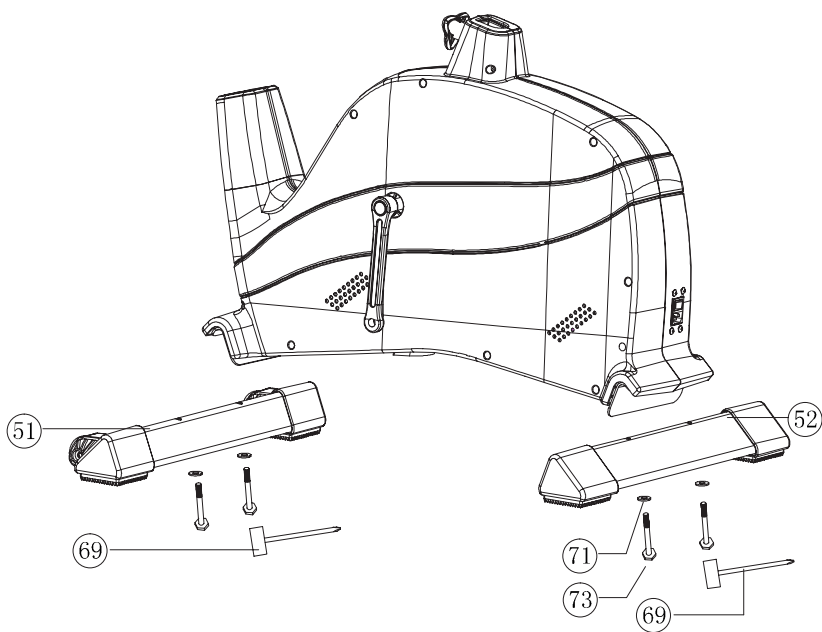
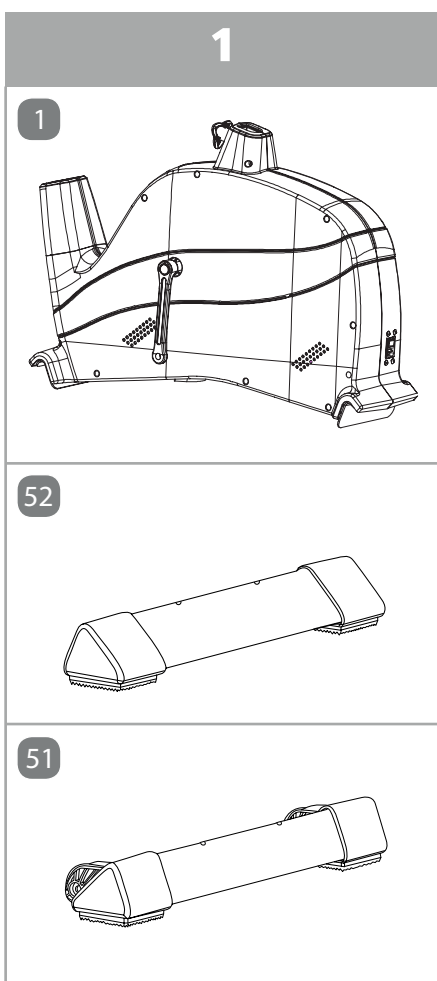
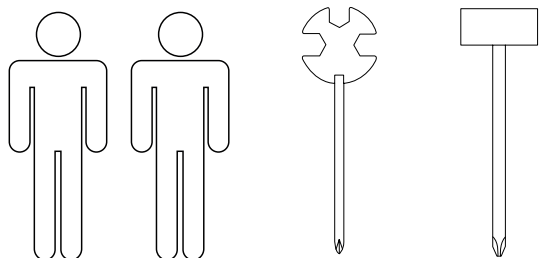
Pótalkatrészek		
Sz.	Pótalkatrész	Mennyiség
1	Alapváz	1
2	Nyeregoszlop állítófeje	2
3	Nyeregoszlop hüvelye	1
4	Golyóscsapágó	2
5	Ékszíjtárcsa	1
6	Mágnes	1
7	Hajtókar tengelye	1
8	C-gyűrű	2
9	Persely	1
10	Csavar M6	4
11	Alátét	4
12	Anyacsavar M10	1
13	Ékszín 420 J6	1
14	Anyacsavar M6	4
15	Felső érzékelőkábel	1
16	Alsó érzékelőkábel	1
17	Érzékelő	1
18	Első talp zárósapkája	2
19	Lendkerék	1
20	Bal oldali hajtókar	1
21	Jobb oldali hajtókar	1
22	Hajtókar burkolata	2
23	Csavar M8	2
24	Érzékelőtartó	1
25	Rugós alátét	4
26	Ékszíjfeszítő	1
27	Ékszíjfeszítő kerék	1
28	Alátét 1T	1
29	Alátét 2T	1
30	Hátsó talp zárósapkája	2
31	Anyacsavar M8	1
32	Rugós alátét	5
33	Rugós alátét	4
34	Rugó	1
35	Bal oldali fedél	1
36	Jobb oldali fedél	1
37	Számítógép	1
38	Alátét	1
39	Csavar	6
40	Csavar	9



Pótalkatrészek		
Sz.	Pótalkatrész	Mennyiség
41	Kormányoszlop burkolata	1
42	Kormánytartó burkolata	1
43	Alátét	4
44	Nyeregállítási hüvelye	2
45	Alátét	1
46	Alátét	1
47	Kormányoszlop	1
48	Kormány	1
49	Habszivacs a kormány felső részéhez	2
50	Kormány zárósapkája	2
51	Első talp	1
52	Hátsó talp	1
53	Hátsó talp zárósapkája	2
54	Első talp zárósapkája	2
55	Csavar M5	13
56	Szállítógörgők	2
57	Bal oldali pedál biztonsági szíja	1
58	Szállítógörgő csavarja	2
59	Nyeregoszlop	1
60	Nyeregállító sín	1
61	Nyeregállító sín zárósapkája	1
62	Nyereg	1
63	Nyáklap	1
64	Jobb oldali pedál biztonsági szíja	1
65	Csavar M5	2
67	Csavar M5	2
68	T-csavar	1
69	Csavarkulcs	1
70	Hatlapfejű csavar	4
71	Alátét	8
72	Csavar M4	2
73	Csavar M8	4
74	Univerzális csavarkulcs	1
75	Habszivacs a kormány alsó részéhez	2
76	Csavar	4
77	Kézpulzus-érzékelő	2
78	Csavar	4
79	Bal oldali pedál	1
80	Jobb oldali pedál	1

Pótalkatrészek		
Sz.	Pótalkatrész	Mennyiség
81	Főkapcsoló	1
82	Csavar	4
83	Alátét	1
84	Kábel 1	1
85	Kábel 2	2
86	Csavar M5	1
87	Alátét M5	1
88	Rugós alátét M5	1
89	Alátét M5	2
90	Anyacsavar	5
91	Kábel	1
92	Főkapcsoló tartója	1
93	Alátét	1
94	Csavar M5	4
95	Kábel	1
96	Telefon-/táblagéptartó tartószerkezete	1
97	Telefon-/táblagéptartó	1
98	Számítógéptartó	1
99	Golyóscsapágy	2
100	Összekötő idom oldalfedélhez	1
101	Nyeregoszlop	1
102	Nyeregoszlop	1
103	Tápkábel	1
104	Alátét	1

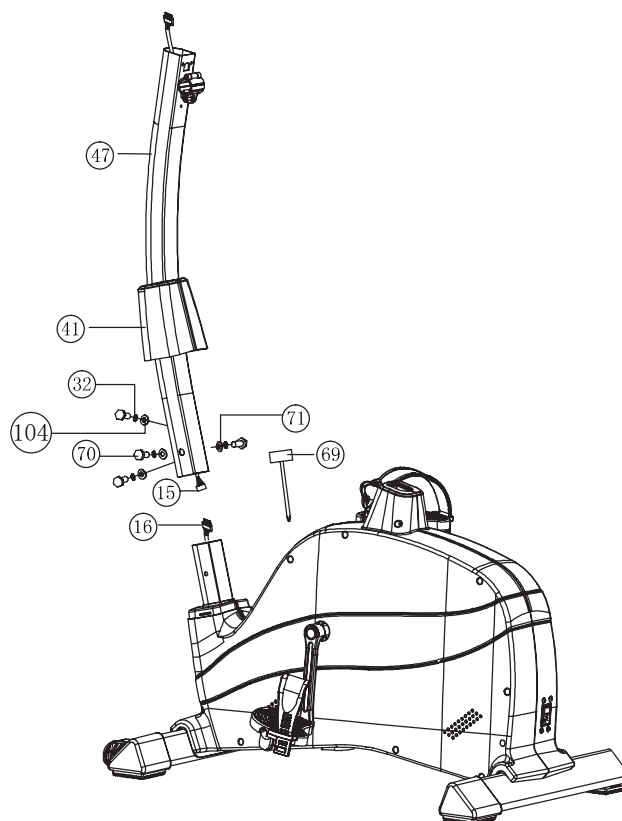
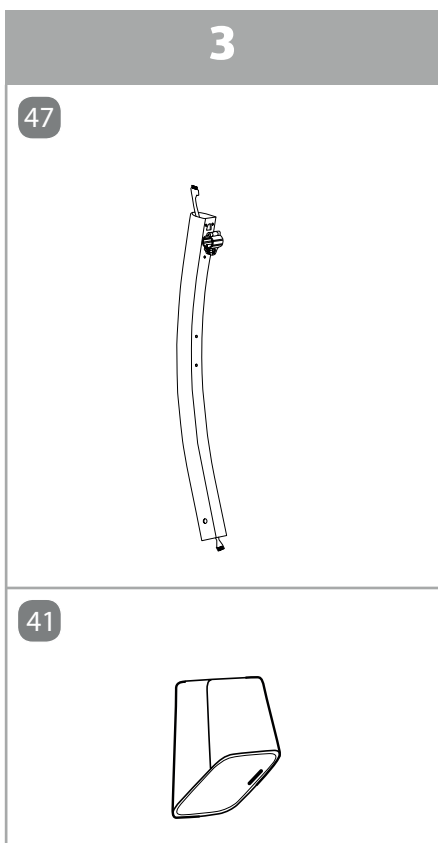
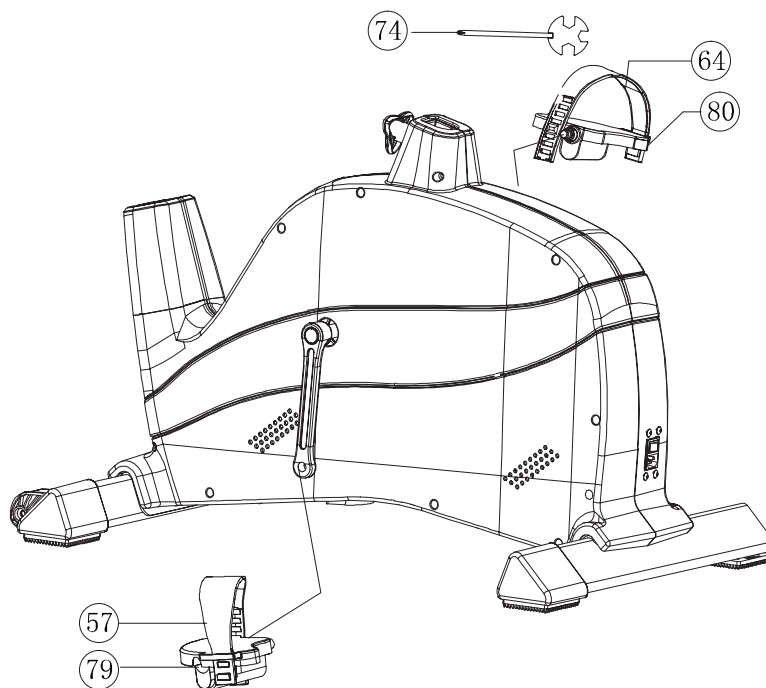
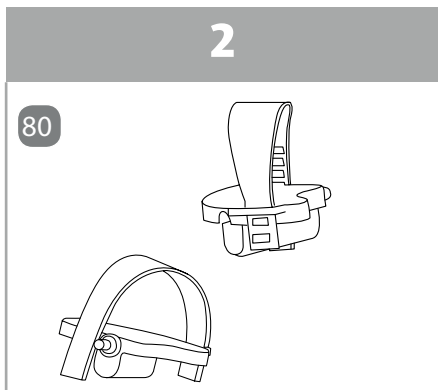
Az ergométer összeszerelése

A leírást lásd az 9. oldalon



	
73# M8*75 4PCS	71# Ø8XØ19 4 PCS

A leírást lásd az 9. oldalon

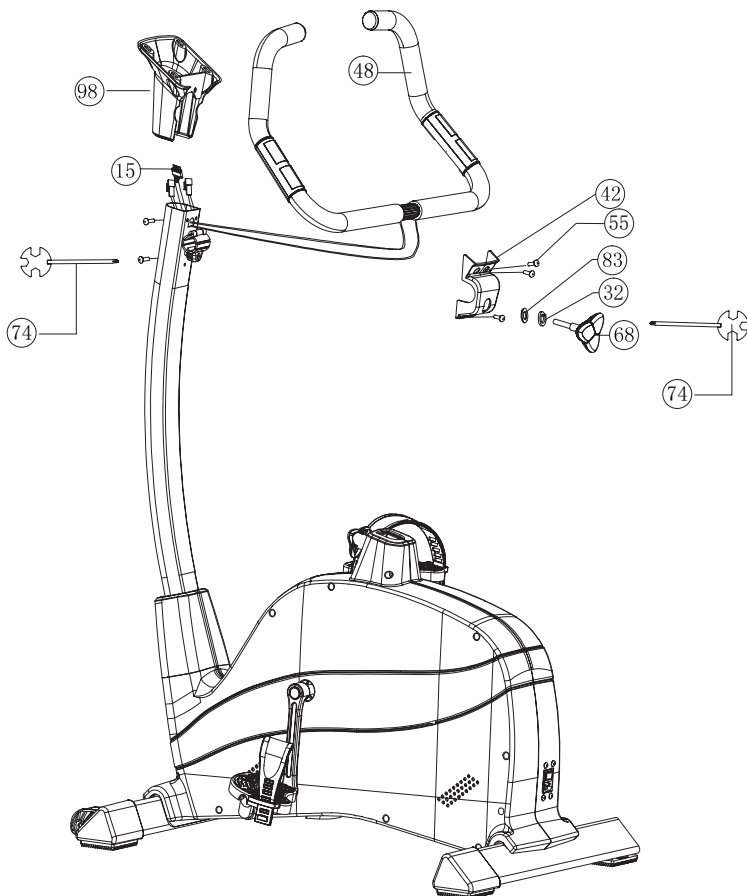
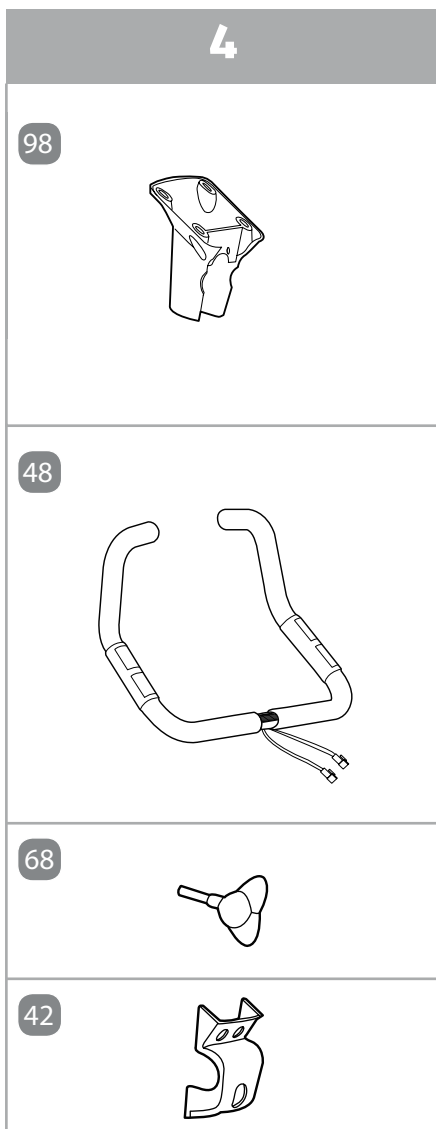





 70# M8*16 4PCS

 32# M8 4PCS

 71# $\varnothing 8 \times \varnothing 19$ 2 PCS

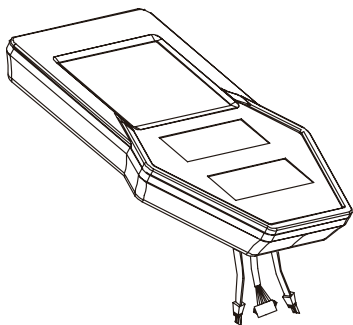
 104# $\varnothing 8 \times \varnothing 19$ 2 PCS



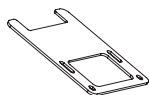
 32# M8 4PCS	 83# Ø8XØ14 1pcs.	 55# M5*12 5PCS
--	---	---

5

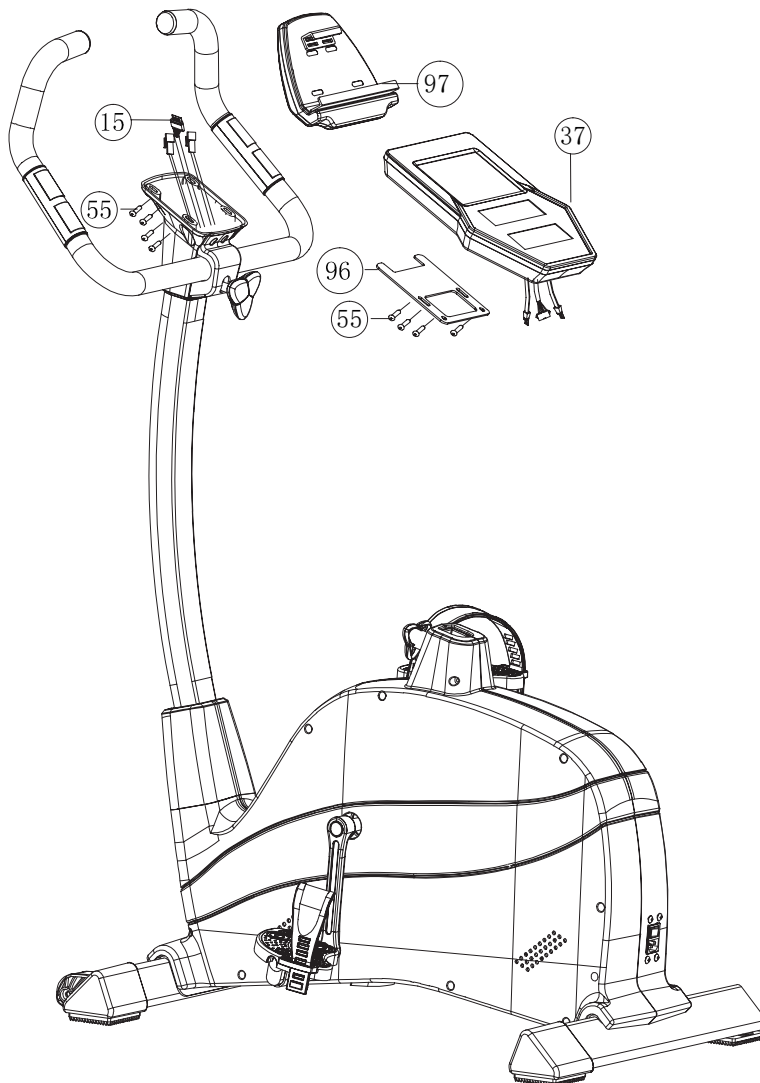
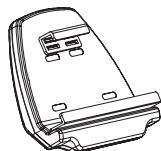
37



96



97

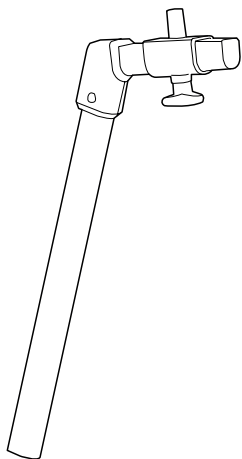


55# M5*12 8PCS

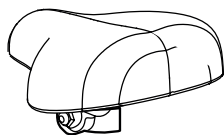
A leírást lásd az 11. oldalon

6

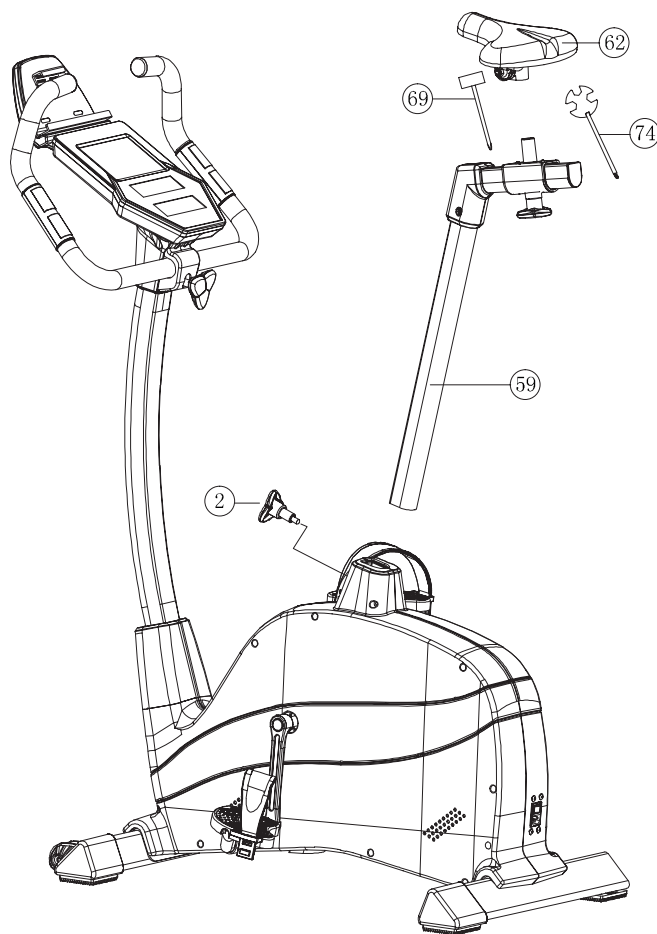
59



62



2



HU

IMPORTÁLJA:

Woolf Sports Promotion GmbH & Co KG
Straniakstraße 4
AT-5020 Salzburg

ÜGYFÉLSZOLGÁLAT:

Sertronics GmbH
Ostring 60
66740 Saarlouis-Fraulautern
Deutschland

ÜGYFÉLSZOLGÁLAT:

6502340

  **0036 1 808 808 6**

 **service-Woolf-HU@sertronics.de**

706943

10/2020

3

**JAHRE
GARANTIE**