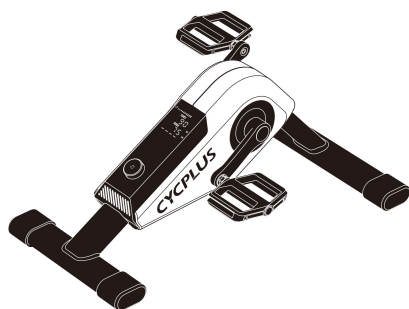




Mini pedálos edzőgép



Felhasználói kézikönyv

1. Termékbemutató

Ez a mini pedálos edzőgép egy beltéri fitnessz mini kerékpár, amelyet könnyű edzéshez terveztek, kifejezetten azoknak a felhasználóknak, akik otthon vagy az irodában szeretnének kényelmesen edzeni.

A termék állítható ellenállással és egyedi ERG móddal rendelkezik, amely a különböző fitsségi igényeket elégíti ki, és különböző fitsségi szintű felhasználók számára alkalmas.

Akár a lábizmok erősítése, akár a szív- és érrendszeri egészség javítása a célod, ez a termék ideális választás.

Instagram



Facebook



Youtube



Official Website



2. Használat előtt

- Használat előtt ellenőrizze, hogy a pedálok és a hajtókarok megfelelően és biztonságosan vannak-e felszerelve. Ha bármelyik alkatrész laza, villáskulccsal húzza meg őket.
- Amikor a terméket asztal alatt használja, állítsa be a kerékpár és az ülés helyzetét az asztal magasságának megfelelően, hogy elkerülje az ütközéseket.
- Ha a padló súrlódása alacsony, a mellékelt csatos pánt segítségével rögzítse a kerékpárt a székhez a csúszás elkerülése érdekében.
- A csúszásgátló szőnyeg használata a padlóburkolat típusától függ. A szőnyeg mindkét oldalán eltérő textúrájú, így alkalmazkodik a különböző érdességű felületekhez.
- Válassza ki a megfelelő ellenállást vagy célzott teljesítményszintet a fizikai erőnléte és edzés céljai alapján.
- A kerékpár szervomotort használ az ellenállás előállításához. Használat közben némi energia hővé alakul. Hosszabb használat esetén a készülék külseje kissé felmelegedhet, ami normális. Használat közben ne takarja el a szellőzőnyílásokat.
- A kerékpár beépített akkumulátorral rendelkezik, amelyet nem kell tölteni. Az akkumulátor az edzés során keletkező energiát tárolja a

képernyő működtetéséhez.

3. Biztonsági figyelmeztetések

Fontos figyelmeztetés: Ez a termék ülő helyzetben történő pedálozásra készült. Biztonsága érdekében szigorúan tilos a pedálokon állni, hogy elkerülje az esésveszélyt.

3.1 Környezetbiztonság

- A minibike-ot sík, tiszta felületen használja. Használat előtt győződjön meg arról, hogy a kerékpár stabil és nem billeg.
- A sérülések elkerülése érdekében ne helyezzen ujjakat vagy idegen tárgyakat a szellőzőnyílásokba vagy más nyílásokba.
- A balesetek megelőzése érdekében használat közben tartsa távol a gyermekeket és a háziállatokat a kerékpártól.

3.2 Felhasználói biztonság

- Ne viseljen bő vagy hosszú ruházatot a termék használata közben. Húzza be a nadrágját, hogy ne akadjon be a pedálokba vagy a hajtókarba.
- Kerékpározás közben mindig viseljen sportcipőt. Ne használja meztláb vagy nem megfelelő lábbeliben, hogy elkerülje a megcsúszást.
- A sérülések elkerülése érdekében használat közben ne forgassa manuálisan a pedálokat, és ne érjen hozzá semmilyen mozgó mechanikus alkatrészhez.
- Ez a mini kerékpár otthoni használatra készült, és nem orvostechnikai eszköz. Nem szabad orvosi rehabilitációs célokra használni. A helytelen vagy túlzott edzés sérülést okozhat.
- Ha szédülést, mellkasi fájdalmat vagy légzési nehézséget tapasztal használat közben, fokozatosan hagyja abba a testmozgást, és ha a tünetek továbbra is fennállnak, forduljon orvoshoz.
- Ne engedje, hogy a kézikönyvet nem ismerő személyek kezeljék a terméket. Gyermekek csak felnőtt felügyelete és irányítása mellett használhatják a kerékpárt.

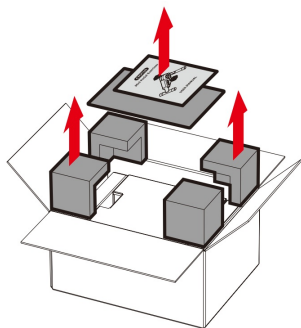
3.3 Termékbiztonság

- Ez a termék kizárólag beltéri használatra készült. Ne használja túlzottan meleg vagy párás környezetben.
- Ne szerelje szét, ne javítsa vagy módosítsa a terméket saját kezűleg.

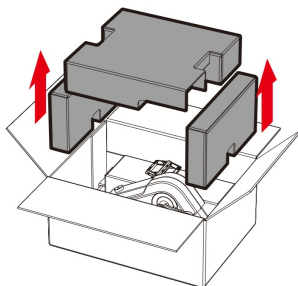
A termék funkcionalitásának és a felhasználói élmény folyamatos fejlesztése érdekében előfordulhat, hogy módosításokat eszközölünk a termék dizájnján, jellemzőin vagy tartozékain. A ténylegesen kapott termék eltérhet a kézikönyvben található leírástól. Kérjük, a fizikai terméket tekintse végső referenciaként. Fenntartjuk a jogot a termékek előzetes értesítés nélküli módosítására. Köszönjük megértését és támogatását!

4. A csomag tartalma

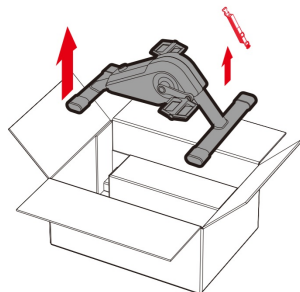
4.1 Kicsomagolás



Nyissa ki a külső dobozt, vegye ki a csúszásgátló szőnyeget és a használati útmutatót, majd távolítsa el a habszivacs blokkokat.

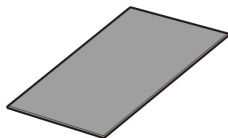
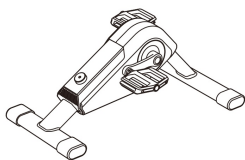


Távolítsa el a belső kartonokat.



Vegye ki a terméket és a csatpántot, majd távolítsa el a műanyag tasakot.

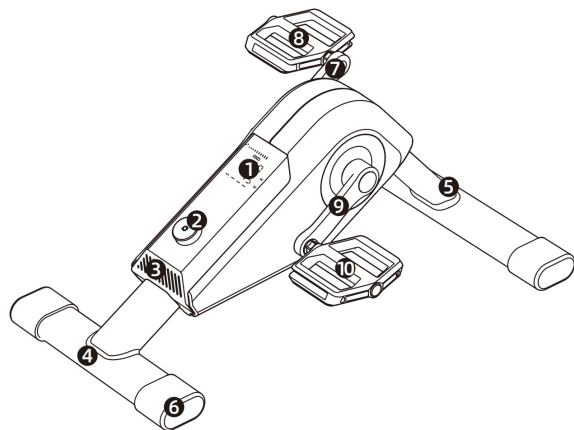
4.2 A csomag tartalma



Mini pedálos edzőgép Felhasználói kézikönyv Csúszásgátló szőnyeg
DC1

Csatpánt

5. Részletek



1. Képernyő
2. Gomb
3. Szellőzőnyílások
4. Elülső támasz
5. Hátsó támasztó
6. Lábtámaszok x 4
7. Bal hajtókar
8. Bal pedál
9. Jobb hajtókar
10. Jobb pedál

6. Használat

6.1 Működési eljárás

1. Helyezd a kerékpárt a padlóra az ülésed elé.

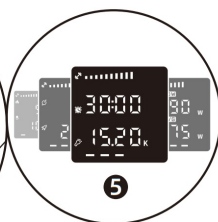
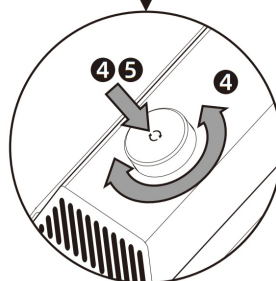
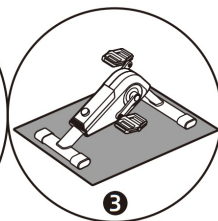
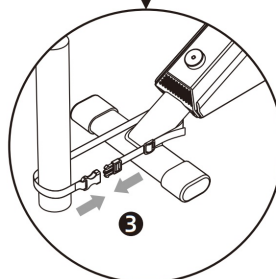
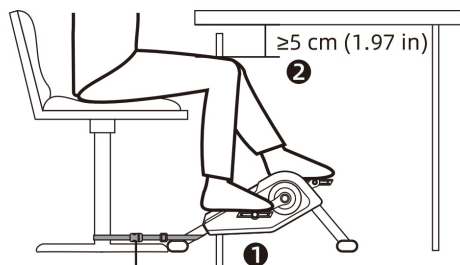
2. Helyezze a kerékpárt az asztal alá. Helyezze a kerékpárt az asztal alá. Állítsa be úgy, hogy a térdei ne érjenek az asztal alsó oldalához. Biztosítson legalább 5 cm (1,97 hüvelyk) szabad helyet a kerékpár vagy az ülés szükség szerinti beállításával.

3. Ha a padló vagy az ülés csúszkálásra hajlamos, használhat csatos pántot és csúszásgátló szőnyeget a kerékpár stabilizálásához.

4. Nyomja meg és tartsa lenyomva a gombot az edzésmód váltásához. Forgassa el a gombot az ellenállás vagy a célzott teljesítmény beállításához, és kezdje el az edzést.

5. Nyomja meg a gombot az adatoldalak közötti lapozáshoz.

6. Amikor abbahagyja az edzést, az adatok rögzítése szünetel, 3 perc elteltével a kerékpár automatikusan kikapcsol.



6.2 Helyes testtartás edzés közben

A. Helyezd a minibike-ot a lehető legközelebb magadhoz. A lábfejjel tekerj. Amikor a pedál a legalacsonyabb ponton van, tartsd a térded közvetlenül a pedál közepe felett az optimális pedálozási hatékonyság elérése érdekében.

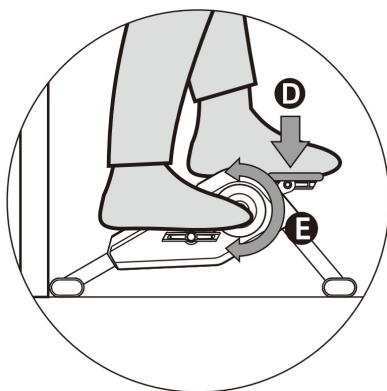
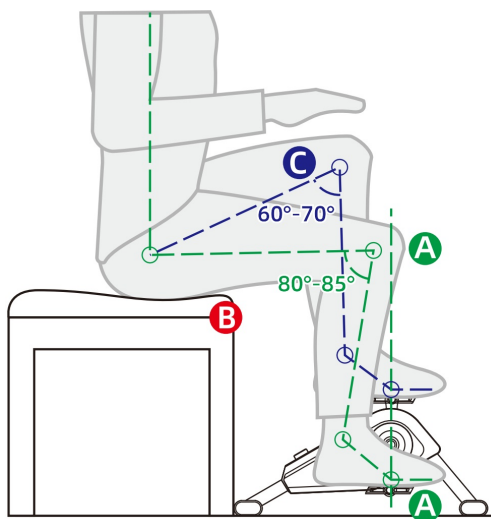
B. Állítsa be úgy az ülést, hogy a comb alsó része ne érjen hozzá az üléshez, amikor a pedál a legalacsonyabb ponton van; ügyeljen arra, hogy a pedálok a legmagasabb pontjukon ne érjenek az asztal alsó részéhez.

C. Amikor az ülésmagasság és a kerékpár pozíciója megfelelő, a comb és a vádli közötti szögnek a legmagasabb pedálpozícióban körülbelül $60^\circ - 70^\circ$ -nak, a legalacsonyabb pedálpozícióban pedig körülbelül $80^\circ - 85^\circ$ -nak kell lennie. Ez a tartomány hatékony erő kifejtési érzetet biztosít.

D. Minél lefelé irányul a pedálerő, annál stabilabbnak érződik a termék használat közben.

E. Ez a termék támogatja a hátrameneti pedálozást. Az edzés igényeitől függően előre vagy hátrafelé is válthat.

* Ha az ellenállási szint 4 alatt van, vagy az ERG teljesítmény 40 W alatt van, és a pedálhatásfok nem elsődleges, akkor az ülés pozíciót személyes preferenciái szerint állíthatja be.



7. Funkcióbevezetés

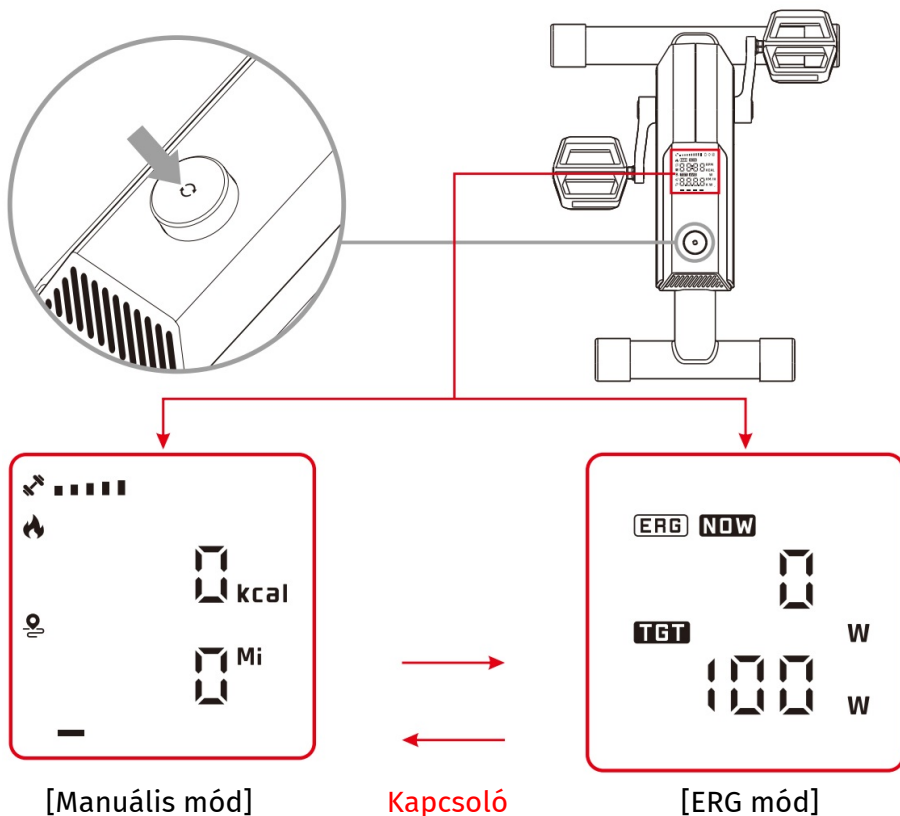
7.1 Módváltás

Ez a termék két üzemmóddal rendelkezik: [Manuális mód] és [ERG mód]. Az üzemmódok között igényei szerint válthat.

A módok közötti váltáshoz tartsa lenyomva a gombot 2 másodpercig.

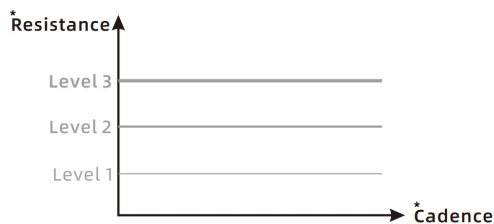
Amikor a képernyőn megjelenik az ellenállási szint és a ikon a bal felső sarokban, akkor [Manuális módban] van. Amikor a képernyőn megjelenik a sárga [ERG] ikon, akkor [ERG módban] van.

Nyomja meg és
tartsa a gombot

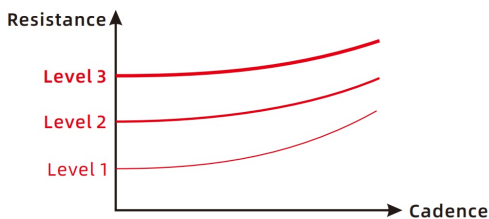


7.2 Manuális mód

Manuális módban a gomb elforgatásával választhat különböző ellenállási szinteket, amelyek kerékpározás közben a különböző lejtőket szimulálják. Minél nagyobb az ellenállás, annál meredekebb a szimulált lejtő. A realisztikusabb kerékpározási élmény reprodukálása érdekében az ellenállás a magasabb pedálozási gyakorisággal növekszik.



Hagyományos ellenállásos szobakerékpár
Ellenállás-pedálfordulat görbe



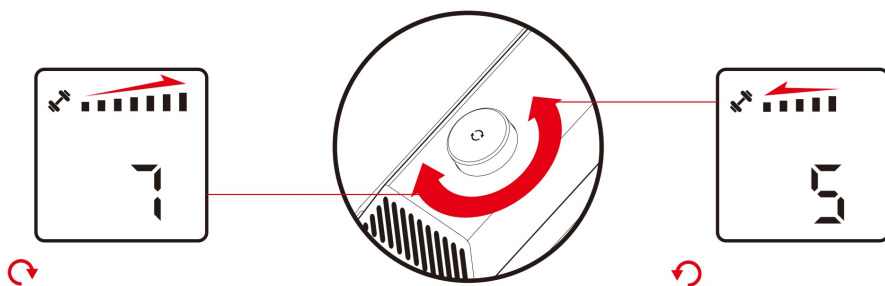
DC1 [Manuális mód]
Ellenállás-pedálfordulat görbe

*Resistance = ellenállás

*Cadence = ütem

7.2.1 A [Manuális mód] használata

1. Válassza ki az ellenállási szintet: Manuális módban 10 ellenállási szint közül választhat. Forgassa el a gombot az óramutató járásával megegyező irányba az ellenállás növeléséhez, vagy az óramutató járásával ellentétes irányba a csökkentéséhez. A képernyő tetején található jelzősávok száma megfelel az aktuális ellenállási szintnek. Minden alkalommal, amikor módosítja a szintet, a képernyőn megjelenik az ellenállási szint száma a könnyű áttekinthetőség érdekében. Ez a kijelzés 5 másodperc inaktivitás után eltűnik.



Az ellenállás növeléséhez az óramutató járásával megegyező irányba

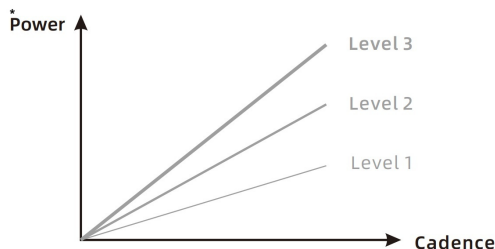
Az ellenállás csökkentéséhez az óramutató járásával ellentétes irányba

2. Edzés megkezdése: Kezdje el a pedálozást az edzés megkezdéséhez.
3. Ellenállás beállítása: Forgassa el szabadon a gombot az ellenállás beállításához az erőfeszítési szintje alapján.

FŐ JELLEMZŐ

7.3 [ERG mód]

Az ERG mód, az Ergometer Mode rövidítése, egy olyan edzőmód, amely a teljesítmény alapján méri az intenzitást. A célzott teljesítmény beállítása után a készülék automatikusan beállítja az ellenállást, hogy segítsen fenntartani az állandó teljesítményt a különböző pedálozási frekvenciákon, így könnyebben szabályozható az edzés intenzitása és hangereje.



Hagyományos ellenállásos szobakerékpár
Teljesítmény-pedálfordulat görbe

*Power = hatalom



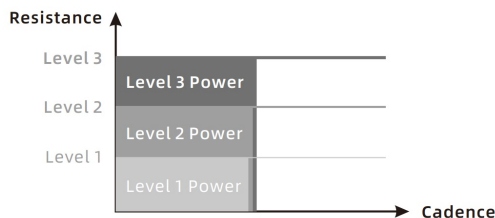
DC1 [ERG mód]
teljesítmény-pedálfordulat görbe

Célzott teljesítmény Jelenlegi teljesítmény

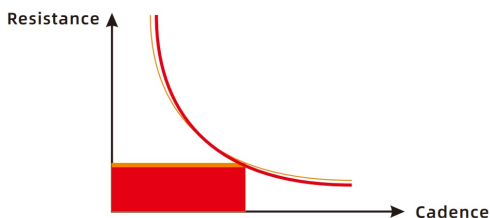
Ebben az üzemmódban az ellenállás fordítottan arányos a pedálozási frekvenciával.

Minél gyorsabban tekersz, annál kisebb ellenállást érzel; minél lassabban tekersz, annál nagyobb ellenállásba ütközöl.

Szabadon állíthatod a pedálozási sebességedet, hogy megtaláld a kedvenc ritmusodat.



Hagyományos ellenállásos szobakerékpár
Ellenállás-pedálfordulat görbe



DC1 [ERG mód]
Ellenállás-pedálfordulat görbe

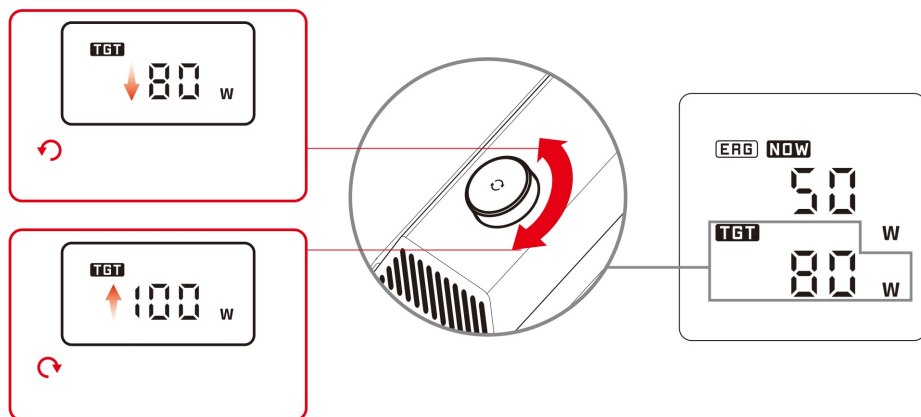
Célzott teljesítmény Jelenlegi teljesítmény

7.3.1 Az [ERG mód] használata

1. **Célzott teljesítmény beállítása:** ERG módban, a [TGT] ikon alatt 30 W és 100 W közötti célteljesítményt állíthat be.

A célzott teljesítmény növeléséhez forgassa el a gombot az óramutató járásával megegyezően, csökkentéséhez pedig az óramutató járásával ellentétesen.

Első alkalommal használóknak 50 W-tal kell kezdeniük, és a fáradtságtól függően kell igazítaniuk.



-  Az óramutató járásával ellentétes irányban csökkentheti a célzott teljesítményt
-  Az óramutató járásával megegyező irányba a célzott teljesítmény növeléséhez

[MOST] Aktuális teljesítmény: Ez a pedálozási erőn és a pedálfordulaton alapuló tényleges teljesítmény. A célzott teljesítmény körül ingadozik, és a pedálfordulat stabilizálódásával igazodik.

[TGT] Célzott teljesítmény: Forgassa el a gombot egy adott teljesítménycél beállításához, ahol a nagyobb teljesítmény magasabb edzésintenzitásnak felel meg.

2. **Edzés megkezdése:** Kezdjen el pedálozni az állandó lépésszám fenntartása érdekében. A 60 fordulat/perc alatti lépésszám megnehezítheti a célzott teljesítmény elérését.

3. **Állítsa be a célzott teljesítményt:** A fizikai terheléstől függően szabadon állíthatja be a célzott teljesítményt a kényelmes szint megtalálásához.

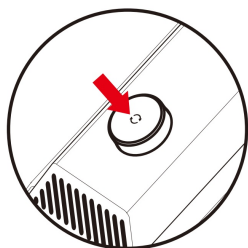
7.4 Adatoldal váltása

Ez a termék 8 kerékpározással kapcsolatos adatpontot jelenít meg, amelyeket referenciaként használhat edzés közben.

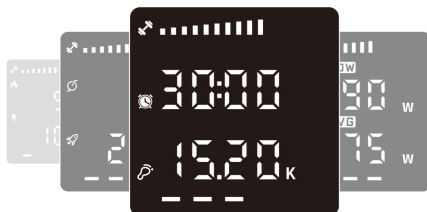
Az adatok 4 oldalra vannak osztva, oldalanként 2 adatponttal.

Az adatoldalak között a [Manual Mode] vagy [ERG Mode] gomb megnyomásával lépkedhet.

Az alábbiakban részletesen ismertetjük az egyes adatpontokat és azok kiszámításának módját.



A gomb megnyomása:
Adatoldal váltása



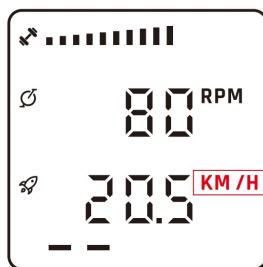
Egységváltozatok:

A DC1 két külön mértékegység-változatban kerül gyártásra: metrikus és angolszász mértékegység-változatban. A kapott változat a vásárlás régiójától függ. Minden további illusztráció a metrikus változatot használja a demonstrációhoz.

Megjegyzés: Az egységrendszerek eszközönként rögzítettek, és nem válthatók át.

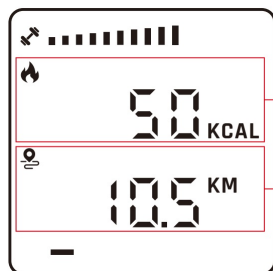


KM
or
Mi



KM / H
or
Mi / H

1. adatoldal:



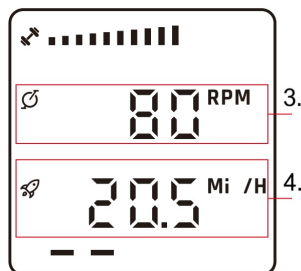
1. Kalória: Az edzés során elégetett összes kalória kilokalóriában (kcal) mérve.

Számítás: Elégetett kalóriák (Q) = Átlagos teljesítmény (P) x Idő (t).

2. Távolság: Az edzés során megtett teljes szimulált távolság kilométerben (km) vagy mérföldben (mi) mérve.

Számítás: Távolság (S) = Sebesség (V) x Idő (t). Egy 25 cm-es (10 hüvelykes) szimulált keréksugár alapján a sebesség (V) és az idő (t) szorzata adja a szimulált távolságot. Felhívjuk figyelmét, hogy ez egy referenciaérték, nem a tényleges kerékpáros távolság.

2. adatoldal:



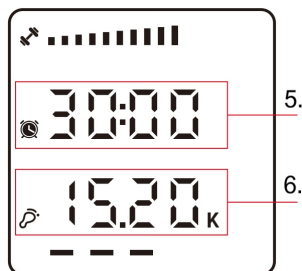
3. Pedálfordulat: A pedálozási frekvencia, percenkénti fordulatszámban (RPM) mérve.

Számítás: Pedálfordulat (C) = Szögsebesség (ω) x Idő (t). Ezt a pedál körmozgásának szögsebességének érzékelésével és az átlagos pedálfordulat 3 másodpercenkénti megjelenítésével számítja ki a rendszer.

4. Sebesség: A szimulált sebesség kerékpározás közben, kilométer per órában (km/h) vagy mérföld per órában (mi/h) mérve.

Számítás: Sebesség (V) = Pedálfordulat (C) x Keréksugár (R). Egy 25 cm-es (10 hüvelykes) szimulált keréksugár felhasználásával ez a képlet kiszámítja a szimulált sebességet (ismét egy referenciaértéket, nem a tényleges kerékpározási sebességet).

3. adatoldal:



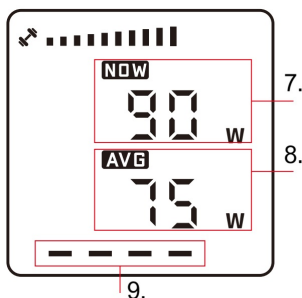
5. Idő: Az aktuális munkamenet teljes időtartama [perc: másodperc] formátumban mérve. Ha a munkamenet meghaladja a 60 percet, akkor [óra: perc] formátumban jelenik meg.

Számítás: Az időzítő akkor indul el, amikor elkezd pedálozni. Ha a pedálózás leáll, az időzítő szünetel. Ha 3 percnél tovább nem történik pedálózás, az időzítő nullázódik.

6. Lépések: Az aktuális edzés során megtett pedálfordulatok teljes száma, ahol K 1000 fordulatot jelent.

Számítás: Minden teljes pedálfordulatot egy érzékelő mér. Ha a pedálózás 3 percnél hosszabb időre megszakad, a számláló nullára áll vissza.

4. adatoldal:



7. Aktuális teljesítmény: A pedálózás közbeni aktuális kimeneti teljesítmény, amely az edzés intenzitását tükrözi, wattban (W) mérve.

Számítás: Teljesítmény (P) = Pedálfordulat (C) x Ellenállás (F) x Hajtókarhossz (L). Az ellenállás (F) a pedálózás során kifejtett erő.

8. Átlagos teljesítmény: Az átlagos teljesítmény a teljes edzés során, wattban (W) mérve.

Számítás: A teljes edzésidőt kisebb intervallumokra osztják, és az egyes intervallumok átlagos teljesítményét kiszámítják az összesített átlag eléréséhez.

9. Oldalszám jelző: A jelzőfények száma az aktuális oldalszámot jelzi.

8. Az alkalmazás párosítása és használata

1. Első használat előtt töltsse le és telepítse a "CYCPLUS Fit" alkalmazást a QR-kód böngészőn keresztüli beolvasásával vagy az alkalmazásboltokban való kereséssel. Ez az alkalmazás szükséges az eszköz csatlakoztatásához és a firmware frissítéseire.



CYCPLUS APP



3. Forgasd el a hajtókart a DC1 aktiválásához. A készülék párosítási módba lép, ami 3 percig tart.
4. Győződjön meg arról, hogy a Bluetooth engedélyezve van a telefonon. Nyissa meg a CYCPLUS Fit alkalmazást, lépjen a [Profil] oldalra, koppintson a [Tanfolyamaim] lehetőségre, majd válassza a jobb felső sarokban található [keresés] ikont az eszközök kereséséhez. Koppintson a "CYCPLUS DC1" nevű eszközre a párosítás megkezdéséhez.
5. Amikor az alkalmazásban megjelenik a „Csatlakoztatva” üzenet, a DC1 képernyőjének jobb felső sarkában világít a [csatlakozás] ikon, jelezve a sikeres csatlakozást. A párosítás után kiválaszthatja az ajánlott vagy az egyéni tanfolyamokat az edzés megkezdéséhez.
6. Edzés közben valós idejű edzésadatok és a kurzus előrehaladása jelenik meg az alkalmazás kurzusoldalán.
7. Az edzés leállításához koppintson a [leállítás] gombra az alkalmazás kurzusoldalának jobb felső sarkában. Ezután megtekintheti, mentheti vagy megoszthatja az összes edzésadatát. Minden rekord a [Rekordok] oldalon tárolódik.

9. Termékleírás

Termék neve	Mini pedálos edzőgép
Modell	DC1
Méretek	503 × 355 × 213 mm
Nettó tömeg	4,8 kg
Pedál Q-tényezője	150 mm
Hajtókar hossza	90 mm
Motorteljesítmény	Öntermelő villamos energia
Beépített akkumulátor	1000 mAh / 3,7 V (3,7 Wh)
Ellenállási szintek	10 szint
ERG beállítási tartomány	30 W – 100 W
Maximális teljesítmény	160 W
Üzemi hőmérséklet	0°C - 40°C (32°F - 104°F)

10. Gyártói információk

- Company** Csengtui Chendian Intelligens Technológiai Kft.
- Address** No. 88, Tianchen Road, Chengdu, Sichuan tartomány, Kína.
- Warranty** Ingyenes javítás vagy csere 2 éven belül nem emberi tényezők által okozott károk esetén. A garancia nem terjed ki a kopásra és elhasználódásra (például karcolások, csorbulások és horpadások a normál használatból eredően). A garancia érvényét veszti, ha a termék folyadék bejutása, jelentős ütés vagy jogosulatlan módosítások miatt sérült.
- Contact** steven (@)cycplus.com

A termék funkcionalitásának és a felhasználói élmény folyamatos fejlesztése érdekében előfordulhat, hogy módosításokat eszközölünk a termék dizájnján, jellemzőin vagy tartozékain. A ténylegesen kapott termék eltérhet a kézikönyvben található leírástól. Kérjük, a fizikai terméket tekintse végső referenciaként. Fenntartjuk a jogot a termékek előzetes értesítés nélküli módosítására. Köszönjük megértését és támogatását!

11. Hibaelhárítás

Öngenerálási és megjelenítési utasítások		
- Ez a termék öngeneráló energiarendszert használ. Amikor az alacsony akkumulátortöltöttség jelzője megjelenik a képernyő jobb felső sarkában, folytassa a pedálozást az energiaigény kielégítése érdekében, különben a kijelző kikapcsolhat. - Az öngeneráló rendszer megfelelő működésének biztosítása érdekében javasoljuk, hogy havonta legalább 10 percig használja a kerékpárt. - Ha a kijelző 1 percnél hosszabb pedálozás után sem kapcsol be, vegye fel a kapcsolatot az ügyfélszolgálattal javítás vagy csere céljából. - Ez a termék önellenőrző rendszerrel rendelkezik. Ha hibakód jelenik meg a kijelzőn, kérjük, olvassa el a hibaelhárítási útmutatót.		
Problémák	Lehetséges okok	Megoldások
A sebesség, a darabszám és egyéb adatok megjelennek, de az ellenállás túl alacsony, hiányzik vagy rendellenes.	Motorhiba vagy laza motorcsatlakozás.	Javítás vagy csere céljából forduljon az ügyfélszolgálathoz.

Az ellenállás normálisan változik, de a sebesség, a darabszám és más adatok nem frissülnek.		Hall-érzékelő meghibásodása.	
Az ellenállás normálisan változik, de a sebesség, a darabszám és más adatok nem frissülnek.	E1	A hőmérséklet-érzékelő (NTC) sérült vagy nem megfelelően van beszerelve.	
	E3	Feszültségvédelem által kiváltott programhiba vagy áramköri meghibásodás.	
	E4	Programhiba vagy áramköri meghibásodás, amelyet az áramvédelem váltott ki.	
	E5	A hőellenállás túlmelegedése, a hővédelem hibája.	Várja meg, amíg a kerékpár lehűl, majd csökkentse az ellenállási szintet a további használat előtt.