

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

Gratulálunk a Bremshey Orbit Pacer elliptikus gép 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.

A Maximális felhasználói súly 135 kg. Ezért a készüléket 135 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 tovább adja, 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.
- Távolítsa 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 cipőtalpának 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 talpazatot.
- 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.

A készülék hálózati csatlakoztatása

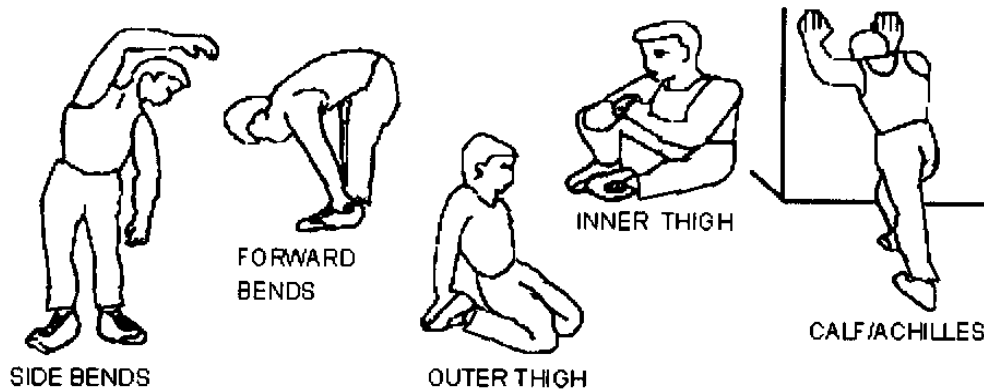
- ✧ Csatlakoztassa készüléket a készülékhez tartozó hálózati adapterrel az elektromos hálózatra.
- ✧ Ne használjon más adaptert, csak amit készülékhez gyárilag adtak!

EDZÉS UTASÍTÁSOK

Az elliptikus gép használata számos előnnyel jár, javítja fizikai állóképességét, tónusosítja az izmokat, kalória szegény étrenddel ötvözve segít a fogyásban.

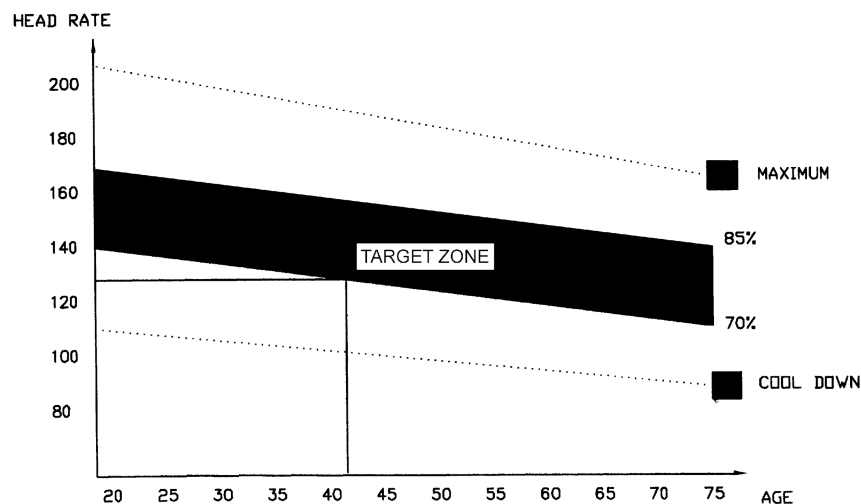
1. Bemelegítés

A bemelegítés segítségével élénkítheti vérkeringését és biztosíthatja izomzata megfelelő működését az edzés során. A bemelegítés következtében csökken a sérülések, illetve a későbbi izomláz valószínűsége. Néhány nyújtó gyakorlat elvégzése is ajánlott az alábbi képeknek megfelelően. Minden nyújtást körülbelül 30 másodpercig végezzen, de ne nyújtsa, vagy erőltesse túl izmait – ha fájdalmat érez, azonnal hagyja abba!



2.

Az edzés közben fejti ki a legnagyobb erőt. A rendszeres használat eredményeként a lábainak izomzata lazább és erősebb lesz. Mindig saját erőnlétének megfelelően edzen, de fontos, hogy egyenletes tempóban. A munkavégzés intenzitásának elegendőnek kell lennie, ahhoz, hogy a pulzusa az ábrán jelölt célzónába (TARGET ZONE) emelkedjen.



3. Levezetés

A levezetés a cardio-vascularis rendszer és az izomzat megnyugvására szolgál. Jellemzően hasonló a bemelegítéshez, de ebben az esetben kb. 5 percen keresztül folyamatosan csökkentse az intenzitást, illetve a sebességet. A nyújtó gyakorlatokat ismételtelen ajánlott elvégezni, figyelve arra, hogy az izmok és ízületek túlerőltetésének elkerülésére. Ahogy egyre fittebb lesz, ajánlott hosszabban és keményebben edzeni. Ajánlott hetente legalább három alkalommal tréningezni és amennyiben lehetséges egyenletesen ossza el az

edzésalkalmakat a héten.

AZ IZMOK TÓNUSOSÍTÁSA

Izmai tónusosításához állítsa a terhelést magasra. Így a lábaira nagyobb terhelés jut és valószínűleg nem tud olyan sokáig tréningezni, mint ahogy azt eltervezte. Amennyiben a fittségét és növelni kívánja, változtassa meg edzés módszerét. A bemelegítés és a levezetés során normál terheléssel dolgozzon, de az edzés fő fázisában folyamatosan és fokozatosan emelje a terhelés szintjét, hogy a lábait erőteljesebben megdolgoztassa. Később csökkentenie kell a sebességet, hogy a pulzusát a célzónában tartsa.

TESTSÚLY LEADÁS

Amennyibe súlyvesztés a célja, akkor a legfontosabb az edzésbe fektetett energia. Minél hosszabban és keményebben edz, annál több kalóriát éget el a szervezete. Lényegileg ez azonos azzal, mint ha a fittségét kívánná javítani, a különbség csak az elérendő célban van.

KOMPUTER HASZNÁLATA

Automatikus bekapcsolás: Nyomja meg bármelyik gombot vagy kezdjen el pedálozni a komputer bekapcsol. Ha bármilyen hibajelzést lát a kijelzőn, ellenőrizze az adaptert és az összes csatlakozást.

Automatikus kikapcsolás: Ha 4 percnél tovább nem használja a készüléket, a komputer automatikusan kikapcsol.

GOMBOK HASZNÁLATA:

1. ENTER:

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

Beállítások közben. Nyomja meg az Entert annál az értéknél, amelyik megfelelő Önnek.

Újraindításhoz. Nyomja meg az Entert folyamatosan több mint 2 másodpercig a komputer újraindításához (Resetálás)

2. START/STOP:

A kiválasztott program elindítására, edzés közben megállítására szolgál

Quick Start lehetőség : edzés indítása programbeállítás nélkül

3. FEL (UP) és LE (DOWN):

Nyomja meg a LE és a FEL gombokat a programok kiválasztásához .

Nyomja meg a LE és a FEL gombokat az Idő, Távolság, Kalória, Életkor, Nem, és a Pulzus értékeinek csökkentéséhez és növeléséhez.

4. Pulzus helyreállítás (RECOVERY): Nyomja meg a RECOVERY gombot a pulzusmegnyugvás méréséhez.

Kijelzett funkciók:

TIME	-	edzésidő (0:00~99perc59mperc).
DIST	-	megtett távolság (0.0~999Km)
RPM	-	fordulatszám (0~999)
WATT	-	teljesítményt mutatja wattban

SPEED	-	sebesség (0.0~99.9 Km/h)
CALORIE	-	energia felhasználás az edzés ideje alatt (0,0~999)
PULSE	-	pulzusszám (30~240 ütés/perc)
AGE	-	beállított életkort mutatja (alapbeállítás 35 év)
TARGET PULSE	-	célpulzus értékét jelzi
TEMPERATURE	-	szobahőmérsékletet mutatja
DISTANCE BAR	-	távolság oszlopjelző 100m/oszlop

Programok kiválasztása és az értékek beállítása:

1 Manuális Program és Előre Beállított Programok (P1-P13):

1. Nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot a megfelelő program kiválasztásához, majd nyomja meg az Enter gombot a programba való belépéshez.
2. Az Idő (Time) felirat villog a kijelzőn, nyomja meg az **"UP"** vagy **"DOWN"** feliratokat az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
3. A Távolság (Distance) felirat villog a kijelzőn, nyomja meg az **"UP"** vagy **"DOWN"** feliratokat a távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
4. A Kalória (Calories) felirat villog a kijelzőn, Nyomja meg az **"UP"** vagy **"DOWN"** feliratokat az elégetni kívánt kalória érték beállításához Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
5. A Pulzus (Pulse) felirat villog a kijelzőn, Nyomja meg az **"UP"** vagy **"DOWN"** feliratokat a megfelelő pulzusérték beállításához Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
6. Nyomja meg a START/STOP gombot a gyakorlat elkezdéséhez.

Megjegyzés:

1. Mikor elérte bármelyik beállított értéket, a komputer egyet csipog és megáll.
2. Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot.

A beállított adatok visszaszámlálása azonnal elkezdődik, amint elkezd pedálozni. A beállított adatok elérésénél a komputer csipog és megállítja a programot.

2. Felhasználó által programozható program (USER1-USER4) (P14-P17)

1. Nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot a felhasználói program (USER) kiválasztásához.
2. Nyomja meg az ENTER gombot a programba való belépéshez.
3. Az 1-es oszlop nehézségi szintje villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot és állítsa be a nehézségi értéket.
4. Nyomja meg az ENTER gombot az adatok rögzítéséhez.
5. A 2-es oszlop nehézségi szintje villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot és állítsa be a nehézségi értéket.
6. Nyomja meg az ENTER gombot a kiválasztott profilba lépéshez.
Kérjük, kövesse a fent leírt utasításokat 1-től 10-ig a program beállításához.
7. Az Idő (Time) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
8. A távolság (Distance) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** a gombot a távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
9. A Kalória (Calories) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** az

elégetni kívánt kalória érték beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.

10. A Pulzus (Pulse) felirat villog a kijelzőn, Nyomja meg az **"UP"** vagy **"DOWN"** feliratokat a megfelelő pulzusérték beállításához Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.

Nyomja meg a START/STOP gombot a gyakorlatok elkezdéséhez.

Megjegyzés:

1. A beállított edzés profilokat a komputer eltárolja a memóriájába.
2. A nehézségi szint a beállított értékek alapján fog változni.
3. Mikor elérte bármelyik beállított értéket, a komputer egyet csipog és megáll.
4. Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot.

3. Pulzus kontrollált programok (Heart Rate Control Programs): 55% H.R., 65% H.R., 75% H.R., és 85% H.R. (P18-P21)

1. Nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot az egyik program kiválasztásához a négy közül, majd nyomja meg az ENTER gombot a programba való belépéshez.
2. Az Életkor (Age) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot az életkor beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
3. Az Idő (Time) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
4. A távolság (Distance) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** a gombot a távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
5. A Kalória (Calories) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** az elégetni kívánt kalória érték beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
6. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés elkezdéséhez.

Megjegyzés:

1. Mikor elérte bármelyik beállított értéket, a komputer egyet csipog és megáll.
2. Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot.
3. A pulzus kontrollált programokban az edzés nehézségi szintje az ön pulzusának a függvényében változik.

4. Pulzus kontrollált programok (Heart Rate Control Programs): TARGET HEART RATE (P22)

1. Nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot az egyik program kiválasztásához három közül, majd nyomja meg az ENTER gombot a programba való belépéshez.
2. A Cél Pulzus (T.H.R. Target Heart rate) felirat villog. Ellenőrizze, hogy megfelelő-e az érték önnek (alapbeállítás 120ütés/perc). Ha nem megfelelő, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot az elérni kívánt pulzus értékének beállításához (80-180 közötti érték adható meg)..
3. Az Idő (Time) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
4. A távolság (Distance) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** a gombot a távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
5. A Kalória (Calories) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** az elégetni kívánt kalória érték beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
6. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés elkezdéséhez.

Megjegyzés:

1. Mikor elérte bármelyik beállított értéket, a komputer egyet csipog és megáll.
2. Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot.
3. A pulzus kontrollált programokban az edzés nehézségi szintje az ön pulzusának a függvényében változik.

5. Sebesség független program (Watt Control Program) (P23)

1. Nyomja meg az "UP" vagy a "DOWN" gombot a watt kontroll program kiválasztásához.
2. Nyomja meg az ENTER gombot a programba való belépéshez.
3. Az Idő (Time) felirat villog, nyomja meg az "UP" vagy a "DOWN" gombot az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
4. A távolság (Distance) felirat villog, nyomja meg az "UP" vagy a "DOWN" a gombot a távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
5. A Watt (Watt) felirat villog, nyomja meg az "UP" vagy a "DOWN" gombot a Watt érték beállításához. Nyomja meg az ENTER az érték rögzítéséhez.
6. A Kalória (Calories) felirat villog, nyomja meg az "UP" vagy a "DOWN" az elégetni kívánt kalória érték beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
7. Nyomja meg a START/STOP gombot a gyakorlat elkezdéséhez.

Útmutató: WATT = FORGATÓNYOMATÉK (KGM) X FORD. SZÁM X1.03. A programban beállított WATT értéke állandó marad. Ez azt jelenti, ha ön gyorsabban pedálozik, akkor a terhelés csökken, de ha lassabban pedálozik, akkor a terhelés nő. Ezáltal ön mindig a beállított értékkel fog edzeni.

Megjegyzés:

1. Mikor elérte bármelyik beállított értéket, a komputer egyet csipog és megáll.
2. Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot.

5. Testzsír százalékmérés (Body fat measurement)

A testzsír és a pulzus megnyugvás méréséhez helyezze a tenyerét a pulzus érzékelőkre!

1. Nyomja meg az "UP" vagy a "DOWN" gombot a program kiválasztásához, majd nyomja meg az ENTER gombot a programba való belépéshez.
2. A Magasság (Height) felirat villog, nyomja meg az "UP" vagy a "DOWN" gombot a magasságának a beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
3. A Súly (Weight) felirat villog, nyomja meg az "UP" vagy a "DOWN" gombot a magasságának a beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
4. Az Életkor (Age) felirat villog, nyomja meg az "UP" vagy a "DOWN" gombot az életkor beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
5. A Nem (Gender) felirat villog, nyomja meg az "UP" vagy a "DOWN" gombot a nemének (M=férfi; F=nő) a kiválasztásához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
6. Nyomja meg a START/STOP gombot a mérés elkezdéséhez.
7. Miután a mérés befejeződött, nyomja meg az ENTER gombot az eredmény megtekintéséhez.
8. A programból való kilépéshez nyomja meg az "UP" vagy a "DOWN" gombot.

A mennyiben a testzsír-mérés során a tenyere nem érintkezik megfelelően a pulzus érzékelővel a készülék Error E hibakódot fog jelezni. Nyomja meg a START/STOP gombot és próbálja újra.

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%

Alapanyagcsere-érték: (Basal Metabolic Rate BMR) az az energia (kalóriában mérve) amely a test számára nyugalmi állapotban szükséges a normális test funkciók fenntartásához.

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

Zsír súly: (Fat Weight), a teljes zsír tömege a testben, kilogrammban mérve.

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 pulzusértékek a kijelzőn grafikus formában is láthatóak.

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**

Pulzus megnyugvás mérése

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.

1.0 jelentése Legjobb (ember feletti)

1.0 < F < 2.0 jelentése Kitűnő

2.0 ≤ F ≤ 2.9 jelentése Jó

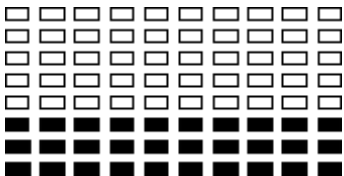
3.0 ≤ F ≤ 3.9 jelentése Még rendben

4.0 ≤ F ≤ 5.9 jelentése Átlag alatti

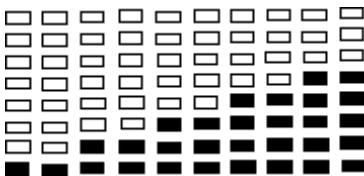
6.0 jelentése Nagyon gyenge

LCD Program diagram kijelzése:

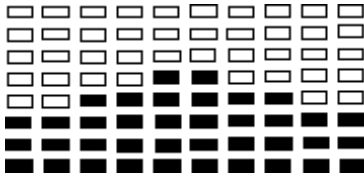
PROGRAM 1
MANUAL



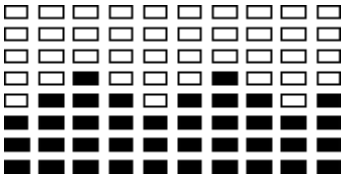
PROGRAM 2
STEPS



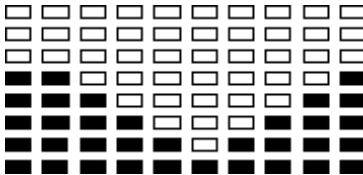
PROGRAM 3
HILL



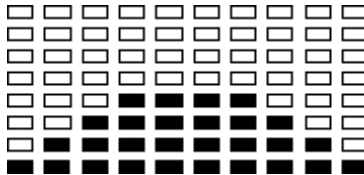
PROGRAM 4
VALLEY



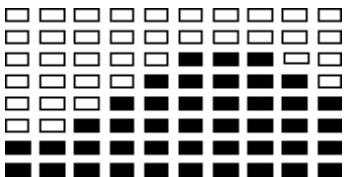
PROGRAM 5
FAT BURN



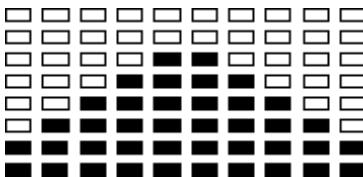
PROGRAM 6
ROLLING



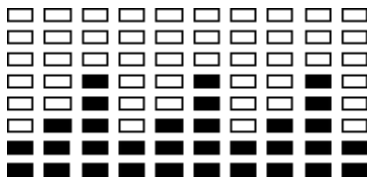
PROGRAM 7
RAMP



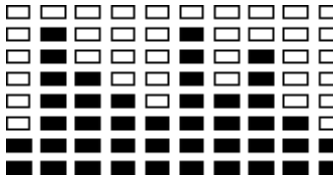
PROGRAM 8
MOUNTAIN



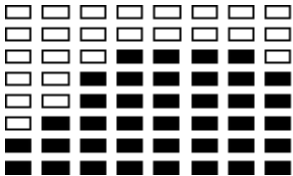
PROGRAM 9
INTERVALS



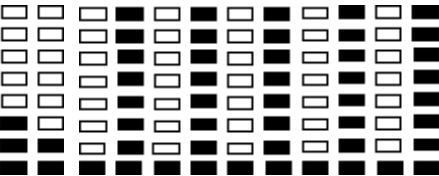
PROGRAM 10
RANDOM



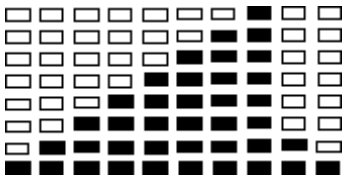
PROGRAM 11
PLATEAU



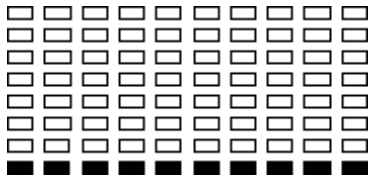
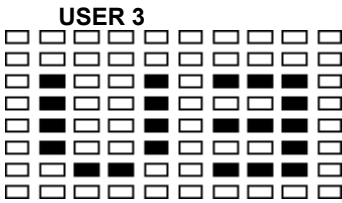
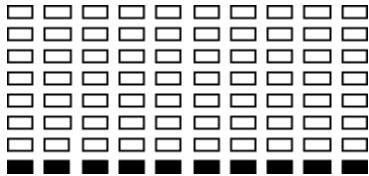
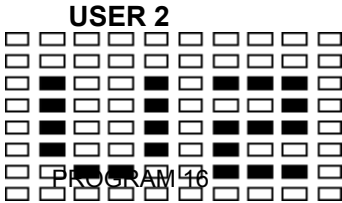
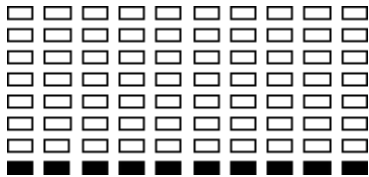
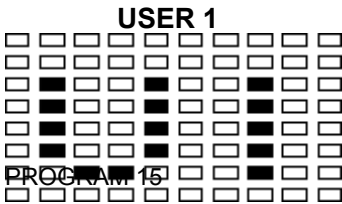
PROGRAM 12
FARTLEK



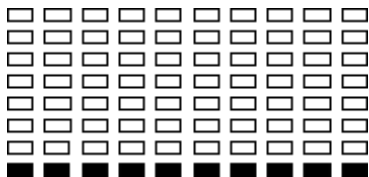
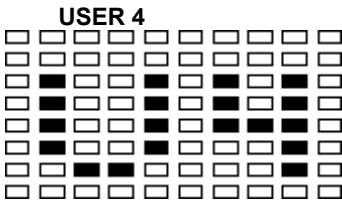
PROGRAM 13
PRECIPICE



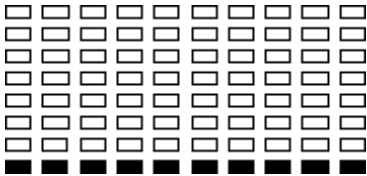
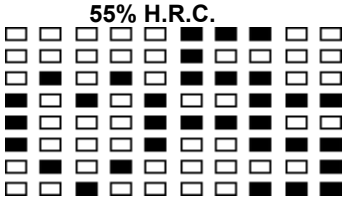
USER SETTING PROGRAM
PROGRAM 14



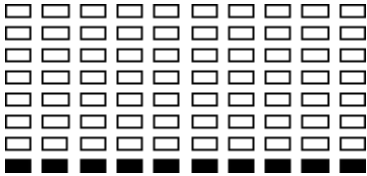
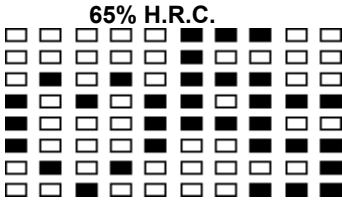
PROGRAM 17

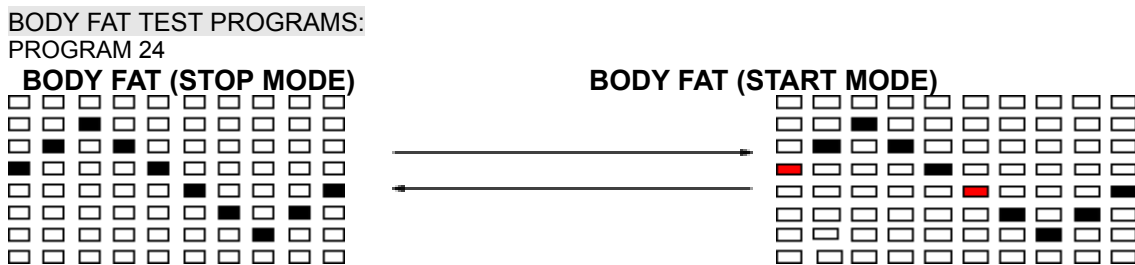
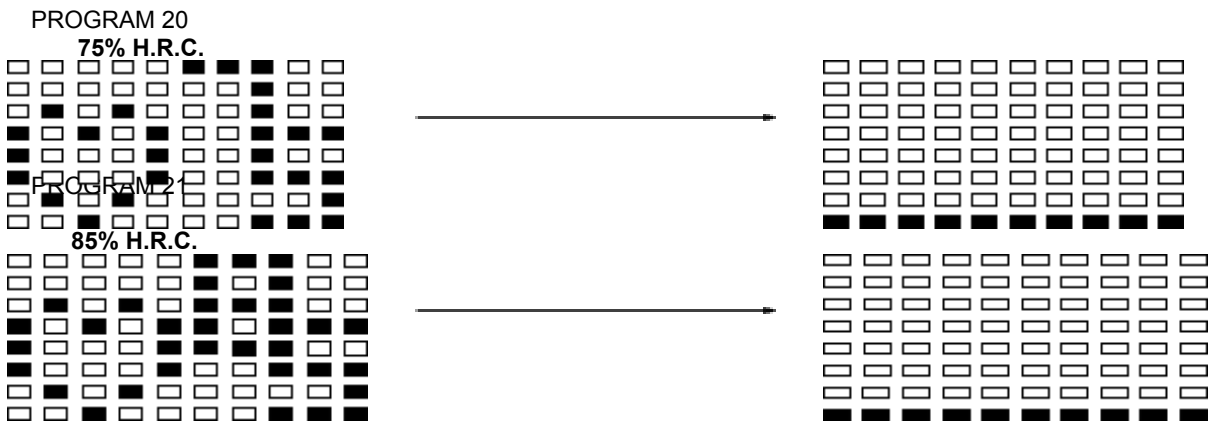


HEART RATE PROGRAM PROFILES:
PROGRAM 18

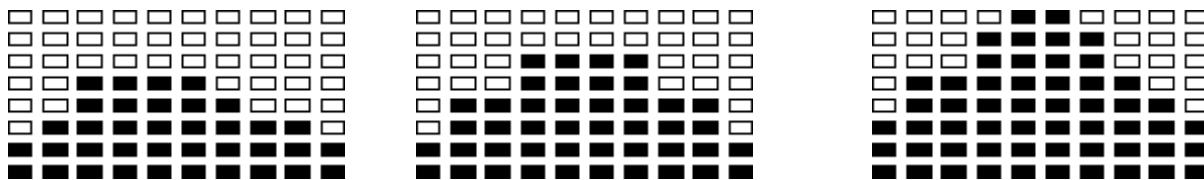


PROGRAM 19





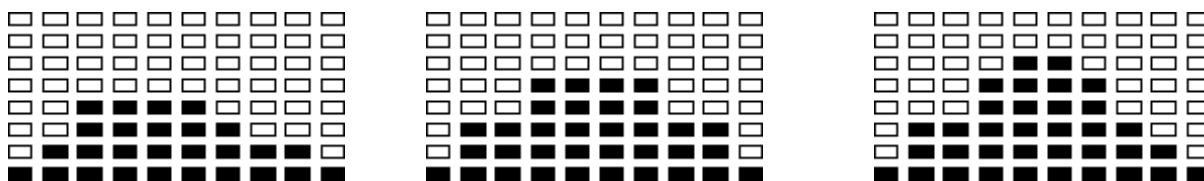
Hat programprofil, amit a computer megjeleníthet a BODY FAT mérést követően:



Edzés idő: : 40 perc

Edzés idő: : 40 perc

Edzés idő: :20 perc



Edzés idő: : 40 perc

Edzés idő: : 40 perc

Edzés idő: :20 perc

Hibakódok:

E1. (Error1) : A kijelző nem kap jelet a szervó motortól

E2. (Error2) : A kijelző adatot olvas be és nem kap jelet vagy a memória sérült

E3. (Error3) : A kijelző azt érzékeli indítás után, hogy a szervó motor nem működik.

Esetlegesen felmerülő problémák felhasználó által történő kijavítása:

KÉRJE KI ORVOSA VÉLEMÉNYÉT MIELŐTT HASZNÁLATBA VESZI A KÉSZÜLÉKET.

Kellemes edzést és időtöltést kívánunk Önnek!

PROBLÉMA	MEGOLDÁS
A készülék billeg használat során.	Hátsó lábon lévő stabilizáló kupak segítségével kiküszöbölhető
A computer kijelzője nem mutat.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ellenőrizze a kábeleket, hogy jól vannak-e csatlakoztatva. 2. Ellenőrizze, hogy a hálózati csatlakozó be van-e dugva
Nincs vagy hibás a pulzus érzékelés,.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ellenőrizze a pulzuskábelek csatlakozását. 2. A pulzusérezékeléshez mindkét kezét a pulzusérezékelőkön kell tartani. 3. Túl erősen fogja az érzékelőt. Próbáljon lazítani a fogás erősségén.
Használat közben hangja van a készüléknek.	A csavarok túl lazák, Húzza meg őket. Nyikorgás esetén zsírozza meg a forgó részeket.