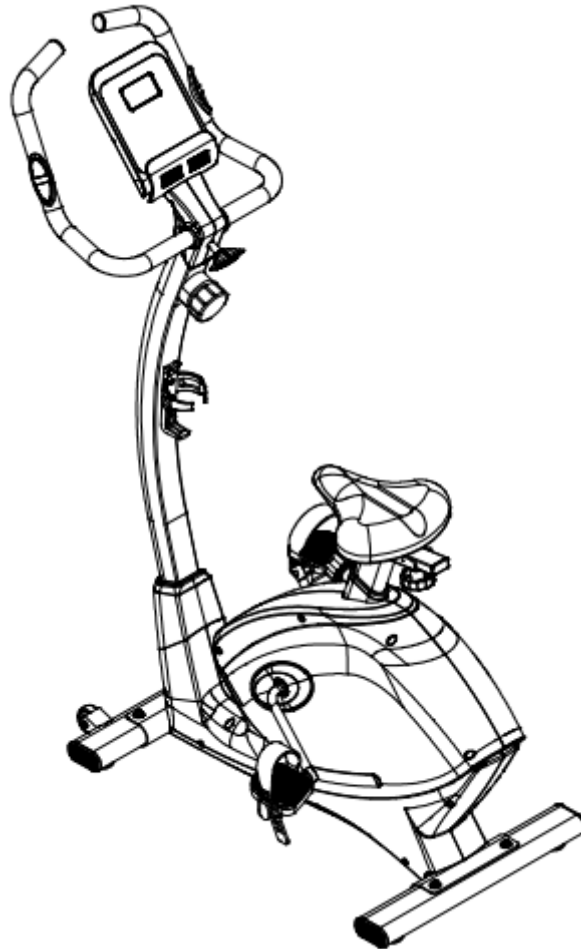


HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Szobakerékpár termék szám: 993








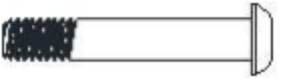




BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK

FIGYELEM: A szobakerékpár úgy lett tervezve, hogy megfeleljen az előírásoknak és maximálisan biztonságos legyen. Mindezek ellenére figyelmesen olvassa el a használati útmutatót és tartsa be az abban leírt utasításokat, figyelmeztetéseket.

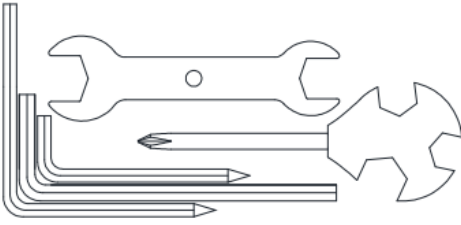
1. A szobakerékpár tulajdonosa köteles megismertetni a szobakerékpár használóival az útmutatóban található utasításokat.
2. A szobakerékpárt gyermekek nem használhatják. A kerékpár közelében gyermekek és házi állatok felügyelet nélkül nem tartózkodhatnak.
3. A szobakerékpár alkatrészeit rendszeresen ellenőrizze. Az elhasználódott, megrongálódott alkatrészeket cserélje ki.
4. A gépet egyenes és tiszta talajra helyezze. A szobakerékpár környezetében min. 1 m szabad helyet biztosítson. A talaj sérülésének megelőzése érdekében használjon védőszőnyeget.
5. A szobakerékpár használata csak beltéri használatra alkalmas. Védje a nedvességtől és a portól. Szellőztetett helyiségben tárolja.

6. A gépre ne tegyen éles tárgyakat. Az állítható részek nem állhatnak ki.
7. Az edzés során megfelelő sport ruházatot és sport cipőt viseljen. Ne viseljen bő ruhát, beakadhat.
8. Max. teherbírás: 120 kg. Ha túllépi, válasszon másik terméket.
9. Mozgó részekhez ne tegye a kezét, megsérülhet.
10. Ügyeljen a megfelelő sebességre. Legyen óvatos.
11. Ha hibát, vagy abnormalitást tapasztal a használat során, hagyja abba az edzést.
12. A szobakerékpárt egyszerre csak egy személy használhatja.
13. Ha gyengének érzi magát, rosszul érzi magát, hagyja abba az edzést. A következő használat előtt konzultáljon kezelőorvosával.
14. Lendkerék súlya: 6 kg.
15. Kategória: EN 957 norma; RoHS) otthoni használatra alkalmas.
16. FIGYELMEZTETÉS: A mért pulzusérték nem feltétlenül pontos. Az edzés soráni túlterhelés sérülésekhez, halálhoz vezethet. Ha gyengének érzi magát, azonnal hagyja abba az edzést.

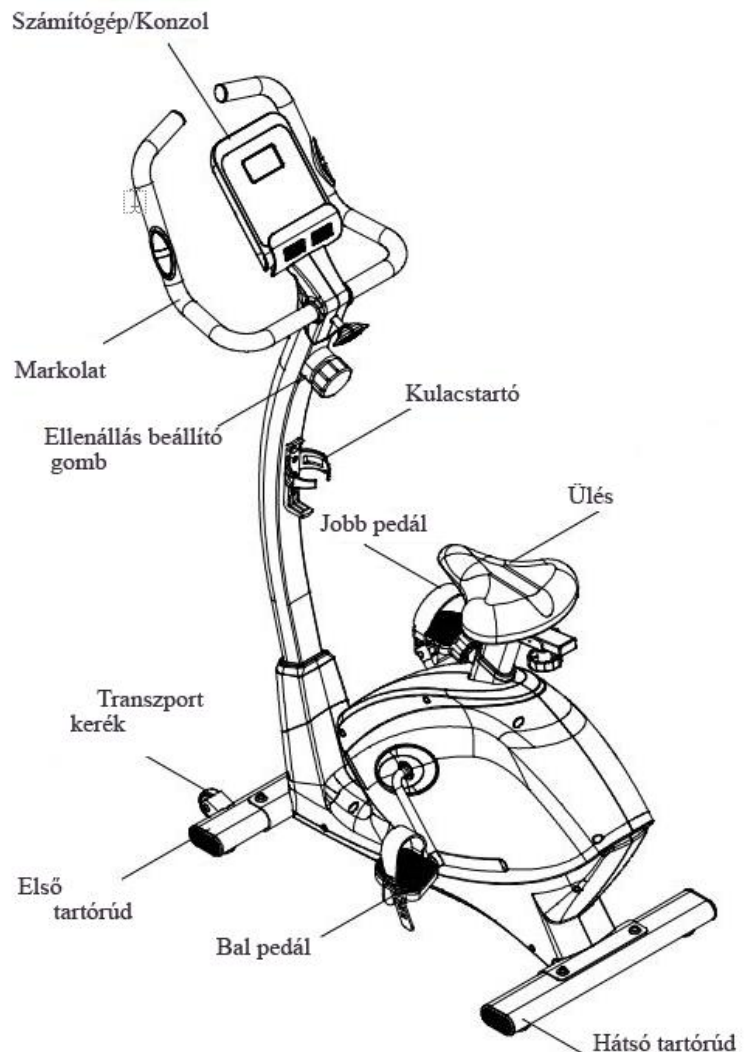
ÖSSZEKÖTŐ ELEMEEK

Képezet	Szám	Megnevezés	Leírás	db
	29	Részleges menettel ellátott imbuszcavar	M8x50x20	4
	30	Rugós alátét	Φ8	7
	31	Egyenes alátét	Φ8.5×Φ20×t1.5	7
	32	Teljes menetes imbuszcavar	M8 x 20	2
	33	Íves alátét	ø8.5xR25xt2.0	2
	34	Részleges menettel ellátott imbuszcavar	M8 x 65 x 20	3
	35	Hatszögletű önbiztosító csavar	M8	2
	36	Önmetsző csavar	ST4 x 16	2
	38	Teljes menetes csavar	M5 x 10	4
	39	Teljes menetes csavar	M4 x 10	4

ESZKÖZÖK

		
Megnevezés	Specifikáció	db
Imbuszkulcs	5 x 35 x 80S	1
Imbuszkulcs	6 x 40 x 120	1
Villáskulcs	15#17#	1
Multikulcs		1

SZOBAKERÉKPÁR RÉSZEI



SPECIFIKÁCIÓ

Méret	100 x 530 x 1400 mm
Lendkerék	Egyirányú, 280/5 kg
Vertikális beállítás	12 szint, 360 mm
Horizontális beállítás	70 mm
Maximális teherbírás	120 kg

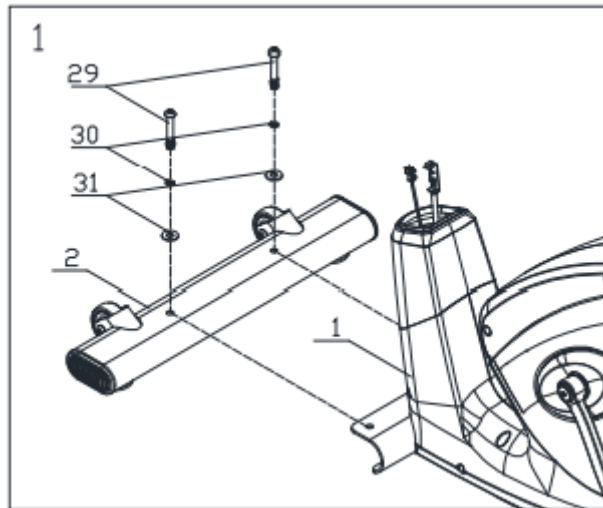
MEGJEGYZÉS: Minden jogot fenntartjuk, hogy a terméken változtatásokat hajtsunk végre mindenféle bejelentés nélkül.

ÖSSZESZERELÉS

A helyes összeszerelés érdekében tartsa be az alábbi összeszerelési lépéseket.

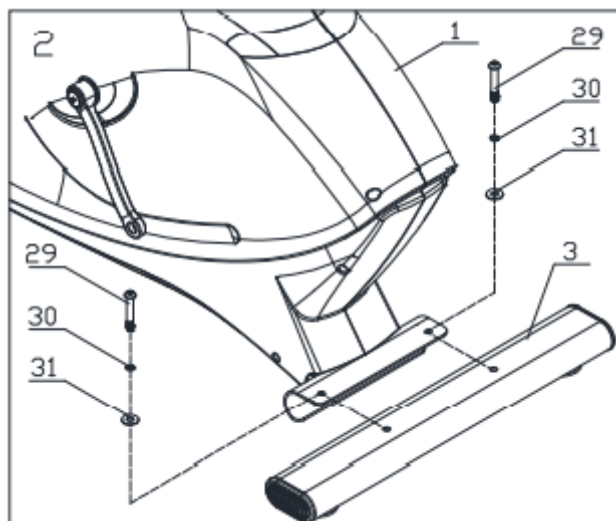
1. lépés

Az alap vázszerkezetet (1) erősítse az első tartórúdhoz (2). Használjon egyenes alátéteket (31), rugós alátéteket (30) és részleges menettel ellátott imbuszcavarokat (29).



2. lépés

Az alap vázszerkezetet (1) erősítse a hátsó tartórúdhoz (3). Használjon egyenes alátétet (31), rugós alátétet (30) és részleges menettel ellátott imbuszcavarokat (29).



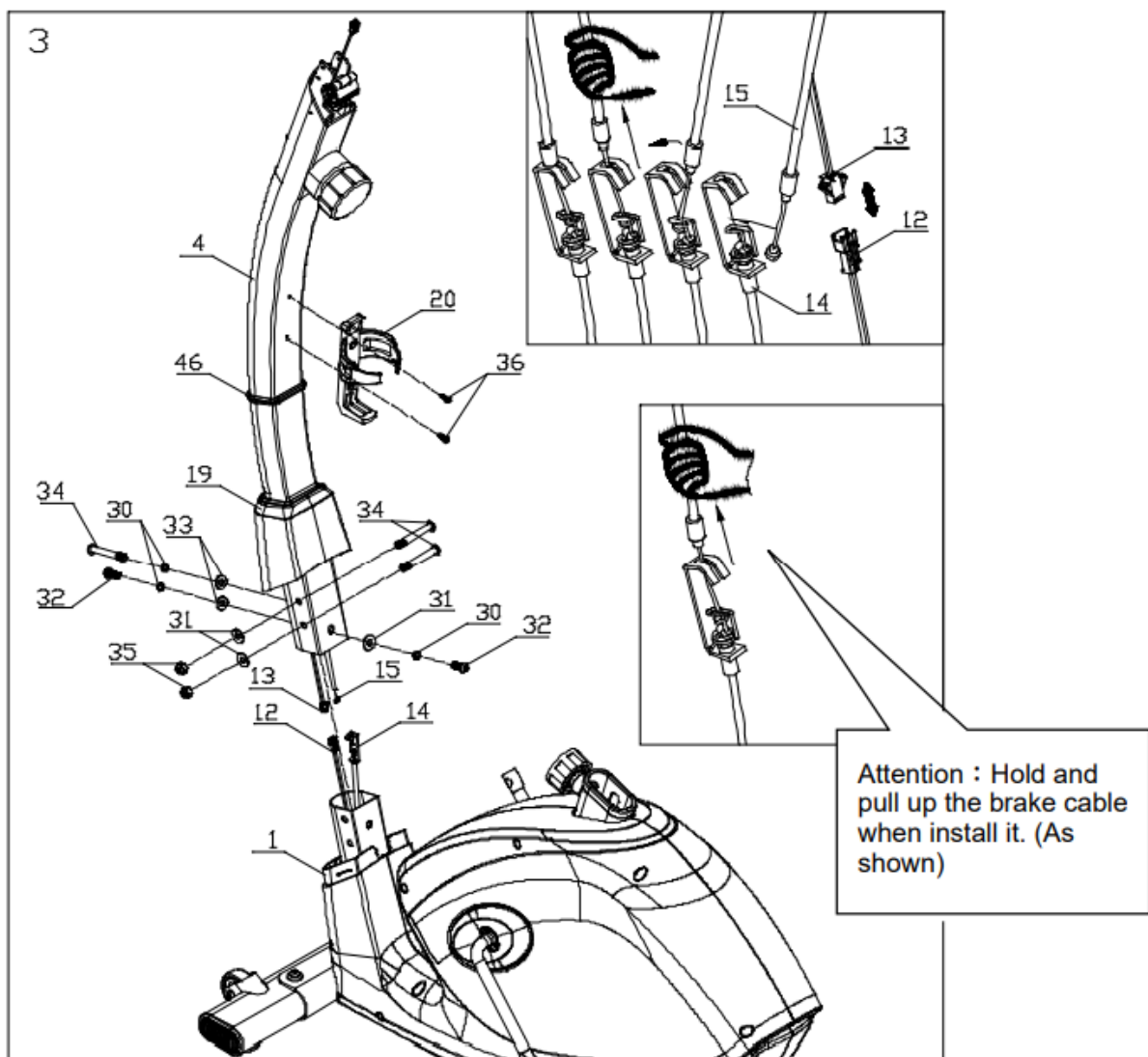
3. lépés

Helyezze a gumitömítést (46) az oszlop felső részére (4). Húzza ki az oszlop burkolatot (19) az alap vázszerkezetből (1) és tegye az oszlop felső részébe (4).

- Csatlakoztassa a motor alsó kábelét (12) és a kijelző kábelét (13) a kép alapján, majd csatlakoztassa az ellenállás- beállító gomb huzal (14) és az ellenállás- beállító gmb kimenetét (15).

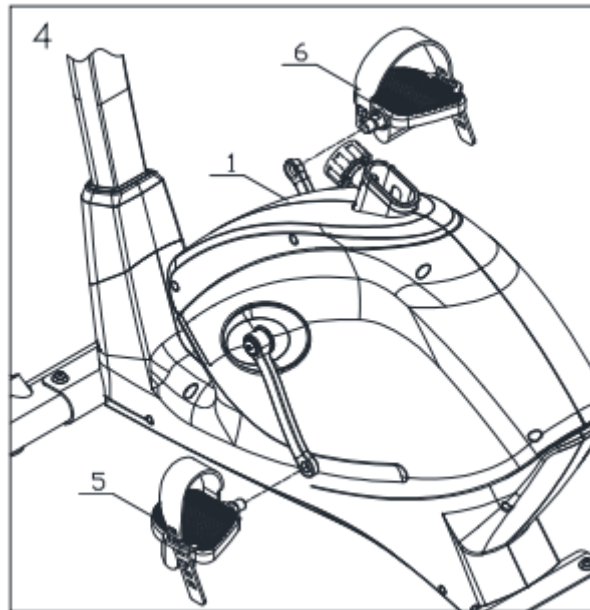
- Az oszlopot (4) ismét csúsztassa vissza a fő vázszerkezetbe (1) és biztosítsa be. Használjon íves alátétet (33), rugós alátétet (30), félmenetes imbuszcsavart (34), egyenes alátétet (31), teljes menetes imbuszcsavart (32), hatszögletű önbiztosító anyát (35).
- Csúsztassa az alap vázszerkezethez (1) az oszlop burkolatot (19) és a gumi tömítést (46).
- Erősítse az oszlop felső részére (4) a kulacstartót (20) és biztosítsa önmetsző csavarokkal (36).

MEGJEGYZÉS: A kommunikációs kábelt és a terhelési fokozatot szabályozó gombot helyezze az alap vázszerkezet oszlopba. A csavarok megerősítése előtt bizonyosodjon meg róla, hogy minden csavar a hatszögletű nyíláshoz esik – e.



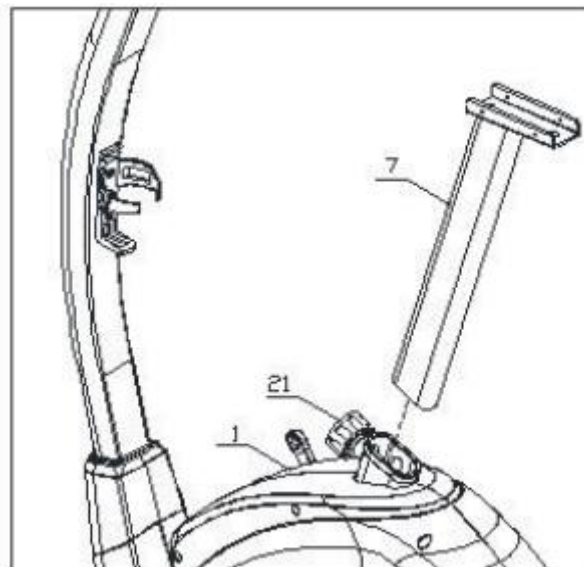
4. Lépés

Erősítse a bal – L (5) és jobb pedált – R (6) az alap vázszerkezethez (1). Erősítse meg a csavarokat. Mindkettő a tekerés irányába csavarozandó.



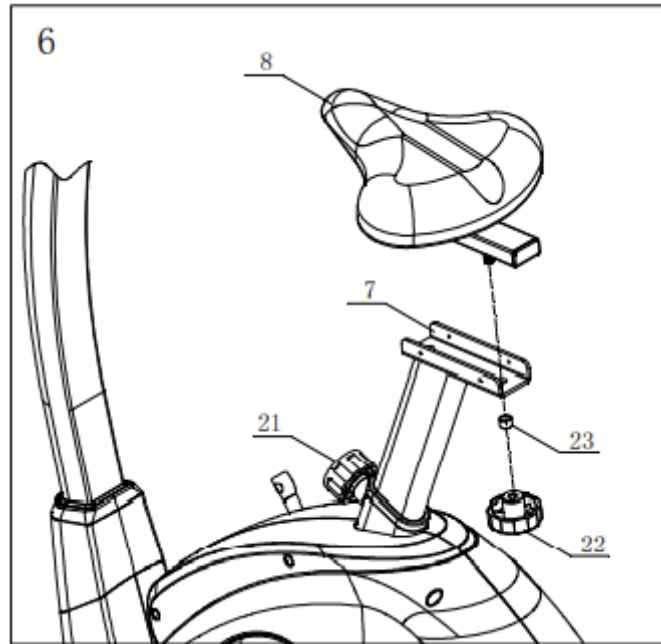
5. lépés

Lazítsa meg a kézi csavart (21) és helyezze be a nyeregcsövet (7) az alap vázszerkezetbe (1), majd ismét húzza be a kézi csavart (21).



6. lépés

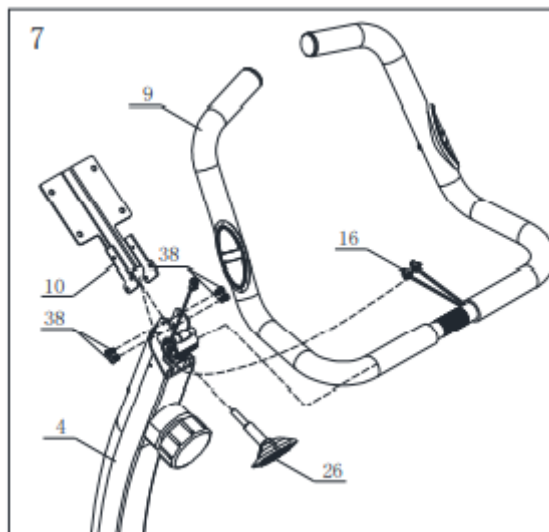
Helyezze a nyereget (8) a nyeregcsőre (7) és erősítse oda a kézi anya (22) és az átmenet (23) segítségével.



7. lépés

Az első oszlopon keresztül (4) vezesse át a pulzusérzékelő kábelt (16) és helyezze a markolatot (9) az oszlop felső részére (4). Erősítse meg T alakú kézi csavarokkal (26). Helyezze az oszlopra (4) a kijelző tartót (10) és biztosítsa teljes menettel ellátott csavarokkal (38).

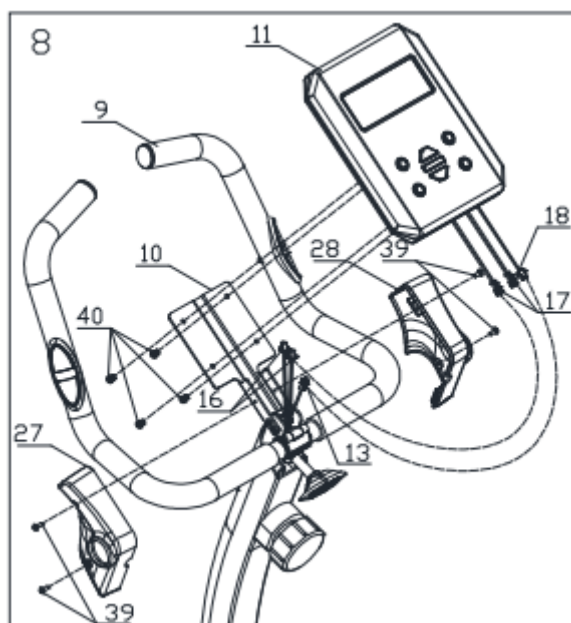
MEGJEGYZÉS: A csavarok megerősítése előtt bizonyosodjon meg róla, hogy minden csavar a hatszögletű nyíláshoz esik-e.



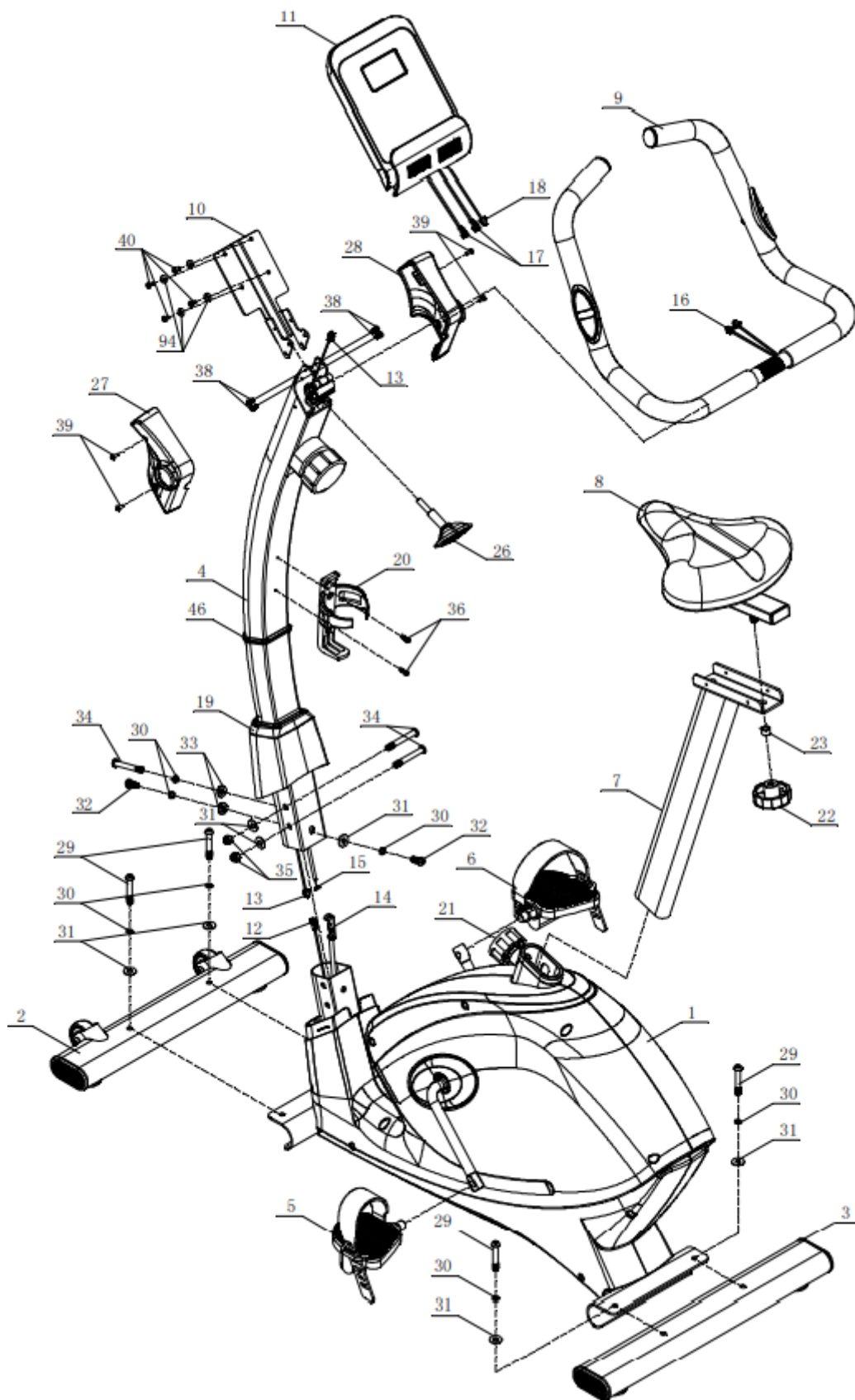
8. lépés

- Csatlakoztassa a kijelző kommunikációs kábelét (13) a kijelző összekötő kábellel (18). Csatlakoztassa a pulzusérzékelő kábelt (16) a felső pulzusérzékelő kábelhez (17).
- Helyezze a kijelzőt (11) a kijelző tartóra (10) és biztosítsa a teljes menetes csavarokkal (40). A markolatokon keresztül (9) helyezze fel a bal (27) és a jobb (28) markolat takarót a felső pozícióba (4) és biztosítsa a teljes menetes csavarokkal (39).

MEGJEGYZÉS: A csavarok megerősítése előtt bizonyosodjon meg róla, hogy minden csavar a hatszögletű nyíláshoz esik-e.



RÉSZLEGES SZERKEZETI RAJZ



Szám	Megnevezés	Specifikáció	db	Szám	Megnevezés	Specifikáció	db
1	Alap vázszerkezet		1	23	Átmenet	10.5x 14x10	1
2	Első tartórúd		1	24	Bal nyereg pozicionáló burkolat		1
3	Hátsó tartórúd		1	25	Jobb nyereg pozicionáló burkolat		1
4	Első oszlop		1	26	„T” alakú kézi csavar	M8 x 30	1
5	Bal pedál		1	27	Markolat bal burkolata		1
6	Jobb pedál		1	28	Markolat jobb burkolata		1
7	Nyeregcső		1	29	Félmenetes imbuszcsavar	M8 x 50 x 20	4
8	Nyereg		1	30	Rugós alátét	ø8	7
9	Markolat		1	31	Egyenes alátét	8.5x 20xt1.5	7
10	Kijelző tartó		1	32	Teljes menetes imbuszcsavar	M8x20	2
11	Kijelző		1	33	Íves alátét	ø8.5xR25xt2.0	2
12	Motor alsó kábele		1	34	Félmenetes imbuszcsavar	M8x65x20	3
13	Kijelző kábel		1	35	Hatszögletű önbiztosító anya	M8	2
14	Komunikációs kábel, tápegység		1	36	Önmetsző csavar	ST4x16	2
15	Fordulatérzékelő kábel		1	38	Teljes menetes csavar	M5 x 10	4
16	Pulzusérzékelő kábel		2	39	Teljes menetes csavar	M4 x 10	4
17	Felső pulzusérzékelő kábel		2	40	Teljes menetes csavar	M5 x10	4

18	Kijelző összekötő kábel		1	46	Gumi tömités		1
19	Oszlop burkolat		1	83	Lapos alátét	∅4,5x12xt1.0	4
20	Kulacstartó		1				
21	Kézi csavar	∅56xM16xP 1.5	1				
22	Kézi anya						

KIJELZŐ KIJELZŐ FUNKCIÓK

Mutató	Leírás
SCAN	SCAN módban nyomja meg a MODE / ENTER gombot a funkciók kiválasztásához. A megjelenítés sorrendje a MODE / ENTER gomb megnyomásakor: TIME → DIST → CAL → PULSE → RPM / SPEED
SEBESSÉG	Tartomány 0,0 ~ 99,9
FORDULAT	0 ~ 999 tartomány értéktartomány között mutatja a percenkénti fordulatszámot.
IDŐ	A célérték beállításakor az idő visszaszámol a célidőtől 0-ra és a riasztás megszólal vagy villog. Tartomány 0: 00 ~ 99: 59
TÁVOLSÁG	. 0,00 ~ 99,99 tartomány értéktartomány között mutatja a megtett távolságot.
KALÓRIÁK	0 ~ 9999 tartomány értéktartomány között mutatja az elégetett kalóriák számát .
IMPULZUS	0-30 ~ 230 BPM tartomány

NYOMÓGOMB FUNKCIÓK

Nyomógomb	Leírás
UP (fel)	A gomb megnyomásával kiválaszthatja a funkciót és növelheti az értéket.
Down (le)	A gomb megnyomásával kiválaszthatja a funkciót és csökkentheti az értéket.
Pulzus	Beállítási tartomány 0-30 ~ 230
Mód	Megerősíti a választott funkciót. Az összes funkció alaphelyzetbe állításához nyomja meg és tartsa lenyomva 2 másodpercig a MODE / ENTER gombot (ugyanaz a funkció, mint a reset gomb, ha 2 másodpercig lenyomja).
Reset	2 másodpercig nyomja a gombot, így a számítógép a törli az eddigi adatokat. Ha a beállításoknál van, a gomb megnyomásával a fő menübe lép.
Recovery	Pulzusérték tesztelése
Body Fat (Testzsír)	Testzsír mérés (B.M.I.).
Total Reset	A számítógép újra indul.

MŰVELETEK

Indítás

Bekapcsolás után a kijelző az összes képet rajzként megjeleníti.



Kikapcsolás

A kijelző 4 perc után automatikusan kikapcsol hangjelzés nélkül. Alvó pozícióba kerül.

Beállítás

1. Nyomja meg a MODE/ENTER gombot a Time, Distance, Calories funkció kialakításához. Használja az UP vagy Down gombot és nyomja meg a MODE/ENTER gombot a megerősítéshez.
2. Például az idő beállítása során használhatja az UP/DOWN gombot az idő pontos beállításához. Ezután a MODE/ENTER gomb megnyomásával tovább léphet a többi értékek beállításához.
3. Miután az edzést elindította a képernyőn megjelennek a beállított értékek. (Speed, Time, Distance, Calories, Pulse)

Recovery(Pulzusszám mérés):

1. A Recovery gomb megnyomásával mérheti a pulzus számát.
2. Az időn kívül minden kijelző funkció megáll. 1 perctől számol visszafelé.
3. A kijelző mutatja a pulzust: F1, F2 ... F6. F1 a legjobb, F6 a legrosszabb teljesítmény. A RECOVERY gomb megnyomásával a fő menübe lép.

F1 Kiemelkedő

F2 Kiváló

F3 Jó

F4 Normál

F5 Átlag alatti

F6 Rossz

Testzsír:

1. A testzsír méréséhez nyomja meg a Body FAT gombot, akkor is, ha épp nem hajtja a gépet. Erősen markolja meg a markolatot.
2. A kijelző „-----” mutat. 8 másodperc elteltével mutatja a testzsír (B.M.I.) értéket – szimbólumok segítségével.
3. Az LCD-n megjelenik a BMI és a FAT%.
4. Hibaüzenet:
 - E-1 - Nincs pulzusjel. Akkor jelenik meg, ha a felhasználó hüvelykujja nem megfelelő pozícióban van a markolon.
 - E-4 - Akkor fordul elő, ha a FAT% és a BMI eredménye 5 alatt van, vagy meghaladja az 50-et.

Hibaelhárítás:

1. Ha a kijelző homályos, az elemeket ki kell cserélni.
2. Ha nincs jel, amikor pedálozik, ellenőrizze, hogy a kábel jól van-e csatlakoztatva.

JEGYZET:

1. Ha 4 percre abbahagyja az edzést, a képernyő kikapcsol.
2. Ha a kijelző rendellenesen jelenik meg, vegye ki majd helyezze vissza az elemeket, és próbálkozzon újra.

BEMELEGÍTÉS

Minden edzés előtt melegítsen be. Körübelül 5 – 10 percig tartson.

Torna alatt ne tartsa vissza a lélegzetét. A relaxációs gyakorlatok során az orrán lélegezzen és a száján fújja ki a levegőt. Koordinálja a mozgását és a légzését. Ha túl gyorsan veszi a levegőt, hagyja abba a tornázást.

Ugyanazokat az izmokat ne terhelje minden nap. Ugyanazon részek bemelegítése között hagyjon ki két napot.

Fokozatosan tornázzon, ne terhelje testét. Ne feledje, az edzések mindig individuálisak. A kezdeti izomfájdalom, izomhúzódás természetes. Idővel elmúlik.

Minden edzés után végezzen levezető gyakorlatokat (cca 5 perc) – minimalizálódik az izomhúzódás és

javítja a rugalmasságot.

Közvetlen evés előtt 30 perccel, evés után 1 órával ne tornázzon, így nem terheli meg az emésztőrendszert. Edzés során ne fogyasszon túlzott folyadékmennyiséget, mert megterheli a szívet és a vesét.

Minden edzés előtt nyújtsa meg izmait, függetlenül attól, mennyi távolságot szeretne megtenni.

5 – 10 percig melegítsen be, majd végezzen nyújtó gyakorlatokat (a kép alapján). A gyakorlatokat lábanként 5x végezze kb. 10 másodpercig, vagy tovább.

1. **Előre hajlás** Enyhén hajlítsa be a térdét és lassan hajoljon előre. Így ellazítja a hátát és a vállát. Próbálja megérinteni a lábujjait. 10-15 másodpercig tartsa, majd lazítson. 3 x ismétlje meg.
2. **Hátsó combizom nyújtása** Üljen le egyenesen a talajra. Az egyik lábát nyújtsa előre, a másikat hajlítsa be és húzza a test felé. Próbálja megfogni a lábujjait. 10-15 másodpercig tartsa 3 x ismétlje, majd ugyanezt ismétlje a másik lábával is.
3. **Achilles izom nyújtása** Támaszkodjon a falnak. Az egyik lábát nyújtsa hátra és sarkát nyomja földhöz. 10-15 másodpercig tartsa. 3 x ismétlje, majd ugyanezt ismétlje a másik lábával is.
4. **Négyfejű izom nyújtás** Bal kezével támaszkodjon meg. Hajlítsa be a jobb térdét és a jobb kezével fogja meg a jobb lábának bokáját és húzza hátra a fenekéhez. 10-15 másodpercig tartsa, majd lazítson. 3 x ismétlje meg, majd ugyanezt ismétlje a másik lábával is.
5. **Belső combizom nyújtása** Üljen le. Térdét hajlítsa be, húzza fel úgy, hogy a talpait érintse össze a térdek pedig kifelé nézzenek. Kezével tartsa meg a talpait, könyökével nyomja lefelé a térdeit. Tartsa 10-15 másodpercig. 3 x ismétlje meg.

