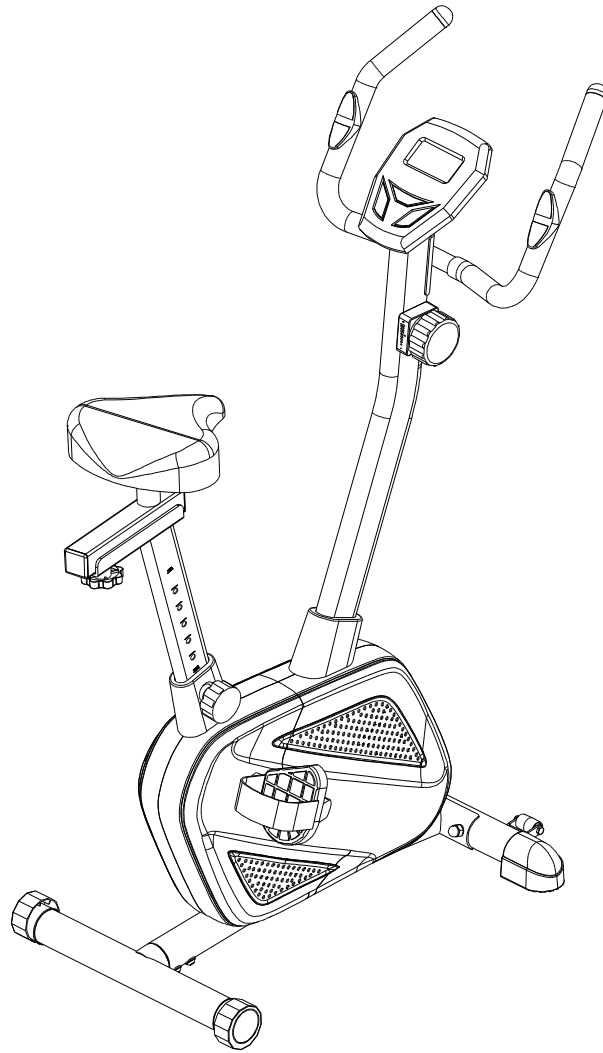


Cikk szám: 1001

**MAGNETIC SZOBABICIKLI
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ**




SPARTAN
SPORT

TARTALOMJEGYZÉK

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

ALKATRÉSZLISTA

VASALKATRÉSZLISTA

FELÜLETNÉZETI RAJZ

ÖSSZESZERELÉSI UTASÍTÁSOK

A SZÁMÍTÓGÉP ÜZEMBE HELYEZÉSE

SAJÁT BEÁLLÍTÁSOK

KARBANTARTÁS

BEMELEGÍTÉS ÉS LEVEZETÉS

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

A bicikli használatakor az alapvető óvintézkedéseket mindig be kell tartani, beleértve a következőket: Olvasson el minden utasítást a felszerelés használata előtt.

1. Olvasson el a könyvben minden utasítást és a gépezet használata előtt végezzen bemelegítő gyakorlatokat.
2. Testedzés előtt, az izomsérülések elkerülése érdekében, szükséges a test minden pozícióban történő bemelegítése. Lásd Bemelegítő és Levezető gyakorlatok oldalakat. Edzés után, a test pihentetése ajánlott levezető gyakorlatként.
3. Kérjük, használat előtt bizonyosodjon meg róla, hogy az egyes részek nem sérültek és helyesen rögzítettek. A gépezetet használatkor helyezze egy lapos felületre. Ajánlatos a földre egy pokrócot vagy más anyagot teríteni.
4. A gépezetet használatakor kérjük viseljen megfelelő ruházatot és cipőt; ne viseljen olyan ruhát, amely beakadhat a gépezet egyes részeibe; ne feledje megszorítani a pedálszíjakat.
5. Ne kísérreljen meg a könyvben leírtaktól eltérő karbantartási, illetve beállítási műveleteket. Bármilyen probléma esetén, szakítsa meg a bicikli használatát és forduljon a kereskedőhöz.
6. Ne használja a gépezetet szabadtéren.
7. A gépezet csak házi használatra ajánlott.
8. Egyszerre csak egy személy számára ajánlott a gépezet használata.
9. Használat közben gyermekektől és háziállatoktól távol tartandó. A gépezet kizárólag csak felnőttek használhatják. A biztonságos működéshez, a gépezet körüli minimális szabad távolság, nem kevesebb, mint 2 méter.

10. Ha használat közben szédülésre, fájdalomra vagy légzési nehézségekre panaszkodik, azonnal hagyja abba az edzést és folytatás előtt forduljon a kezelőorvosához.
11. A termék maximális teherbíróképessége 110 kg.

VIGYÁZAT: Mielőtt elkezdené az edzéseket, kérje ki kezelőorvosa véleményét. Ez főként a 35 év fölöttiekre, valamint azokra nézve fontos, akik már meglévő légzési problémákkal küzdenek. Olvasson el minden utasítást, mielőtt bármilyen testedző felszerelést használna.

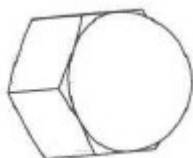
FIGYELMEZTETÉS: Olvassa el figyelmesen az utasításokat, mielőtt használni kezdené a terméket.
Tartsa meg ezt a Használati útmutatót a későbbi tájékozódás érdekében.

ALKATRÉSZLISTA

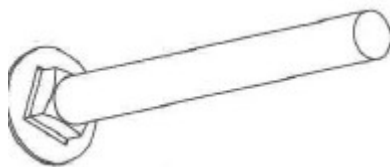
Szám	Megnevezés	db	Sz.	Megnevezés	db
001	Föváz	1	038	Alátét Ø16xØ8x1.5	7
002	Kormány Ø25x1.5	1	039	Csavar M8x10	4
003	Kormánytartó 70x30x1.5	1	040	Pan Head Phillips Önleeresztős csavar ST4.2x25	7
004	Ülesszabályzó Ø50x1.5x430	1	041	Pan Head Phillips Önfúró csavar ST4.2x25	4
005	Lendkerék Ø230	1	042	Ellenanya M8	3
006	Elülső stabilizátor Ø50x1.5x380	1	043	Csapszeg M8x30	1
007	Nehézség szabályzó gomb 0325-BC6500- 0101	1	044	Idle wheel konzol	1
008	Ülésszabályzó csavar M16x1.5	1	045	Csapágy 6000-2Z	2
009	Szík PJ 330J6	1	046	Nagy alátét Ø5xØ20x1.	1
010	Számítógép	1	047	Csapszeg M5x12	4
011	Anyacsavar M10x1x6	2	048	Alátét Ø24xØ40x3	1
012	Nyeregcső hüvely	1	049	Kormányzáró sapka Ø25	2
013	Bal oldali fedél 544x86x345	1	050	Kormány habmarkolat Ø30xØ24x455	2
014	Jobb oldali fedél 544x86x345	1	051	Csavar ST4.2x20	2
015	Csavar ST2.9x10	2	052	Csapszeg M6x10	1
016	Alátét Ø34.5x23x2.5	1	053	Kéz pulzusát érzékelő szál L=750mm	2
017	Csapágyanya 15/16"	1	054	Feszültségkábel L=1150	1
018	Hüvelytengely 7/8"	1	055	Alátét Ø12xØ6x1.5	1
019	Csigaszík kurblival 240 J6	1	056	Alátét Ø10.2xØ14x1	2
020	Bal oldali pedál YH-30X	1	057	Csapszeg M5x20	1
021	Jobb oldali pedál YH-30X	1	058	Csapágyanya II 7/8"	1

022	Csapágy csésze	2	059	Középső részt érzékel szál L=1100	1
023	Csapágy	2	060		2
024	Csavar M8x15	7	061	Szállító kerék Ø23xØ6x32	2
025	Nyeregcső 60x20x1.8	1	062	Csapszeg M6x48	2
026	Érzékelőszál L=750mm	1	063	Nylon anya M6	2
027	Ülés DD-982AT	1	064	Görbe alátét Ø16xØ8x1.5	2
028	Elülső részt stabilizáló sapka Ø50	2	065	Imbusz gomb csavar M8x10	
029	Hátsó részt stabilizáló sapka Ø50	2	066	Feszültségkonzol	1
030	Alátét Ø30Ø410.x	1	067	Függesztőszem M6x36	1
031	Kormánytartó fedél	1	068	Imbusz csavar M6	1
032	Nyeregcső fedél	1	069	Rugós alátét Ø6	1
033	Rugós alátét Ø8	4	070	Ülés csúsztató cső	1
034	Anyacsavar M10	2	071	Ülés csúsztató cső csapszeg	1
035	Csavar M10x57	2	072	Ülés csúszó csősapka 38x38x1.5	2
036	Nagy görbe alátét Ø10	2	073	Nagy alátét Ø20xØ10x2	1
037	Görbe alátét Ø20xØ8x1.5	5	074	Ülés állító gomb M10	1

VASALKATRÉSZ LISTA



(34) Zárt Anya
M10 – 2 db



(35) Csavar 2db
M10x57

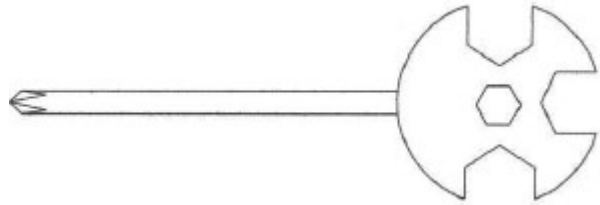


(36) Nagy görbe alátét
Ø10 – 2db

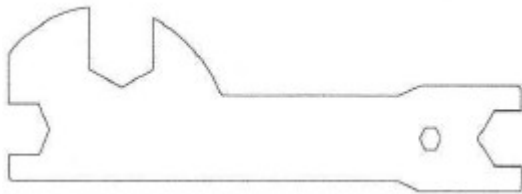
SEGÉDESZKÖZÖK



Imbuszkulcs S6 – 1 db

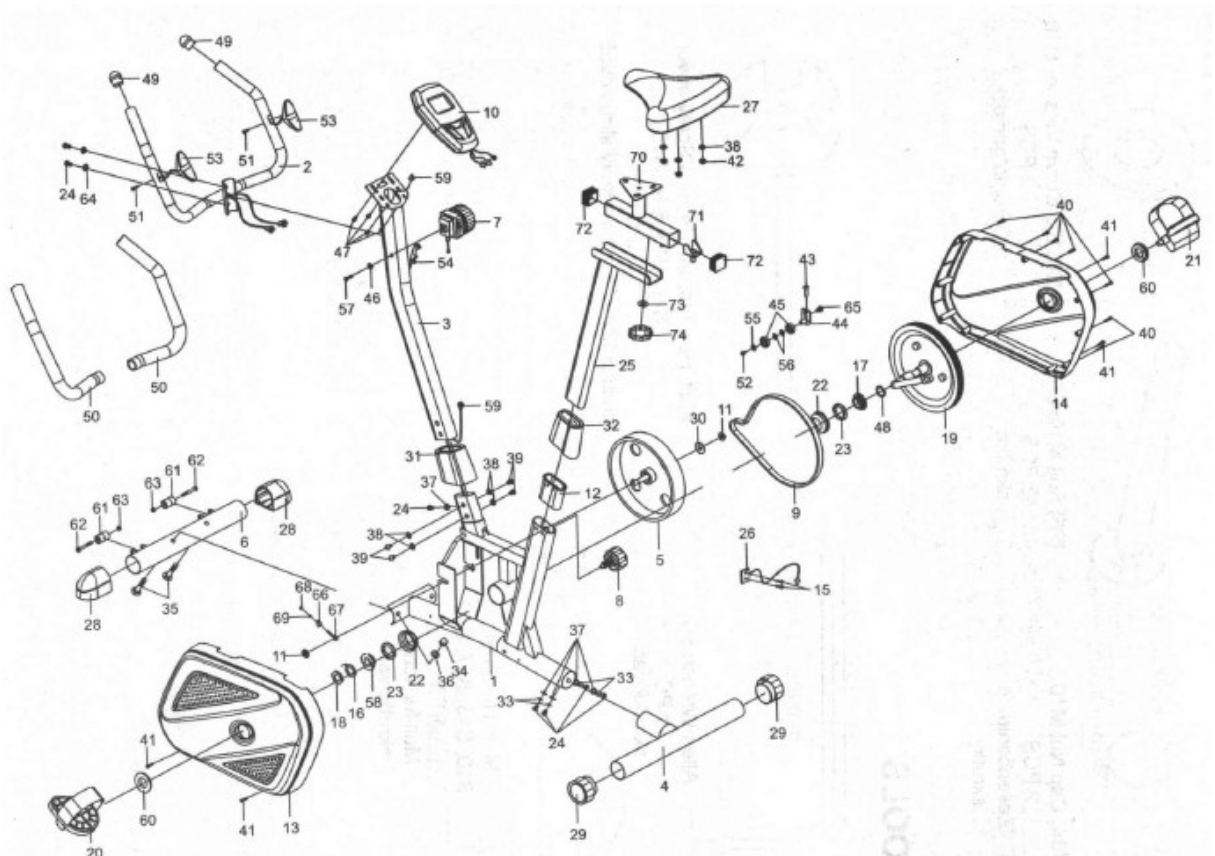


Csavarkulcs/csavarhúzó S10, S13, S14,
S15 - 1db

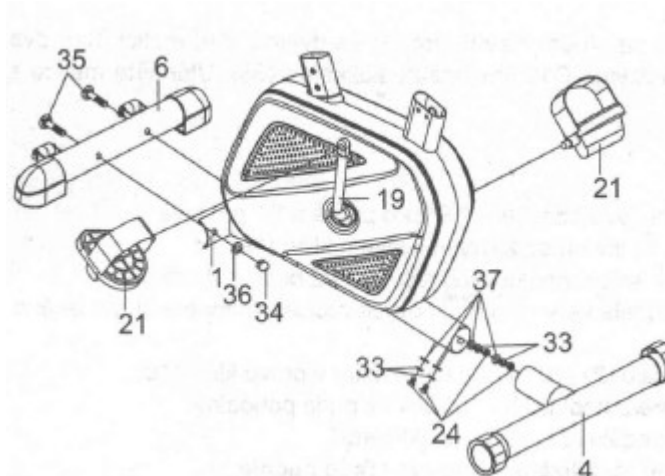


Csavarkulcs

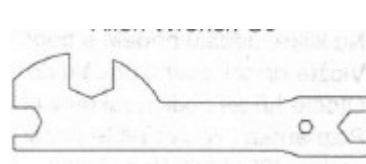
FELÜLETNÉZETI RAJZ



ÖSSZESZERELÉSI UTASÍTÁSOK



IMBUSZKULCS S6



CSAVARKULCS S10; S13;S17;S19

1. Az Elülső/Hátsó állványok és a pedálok összerakása

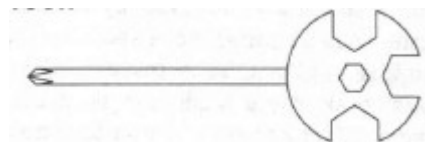
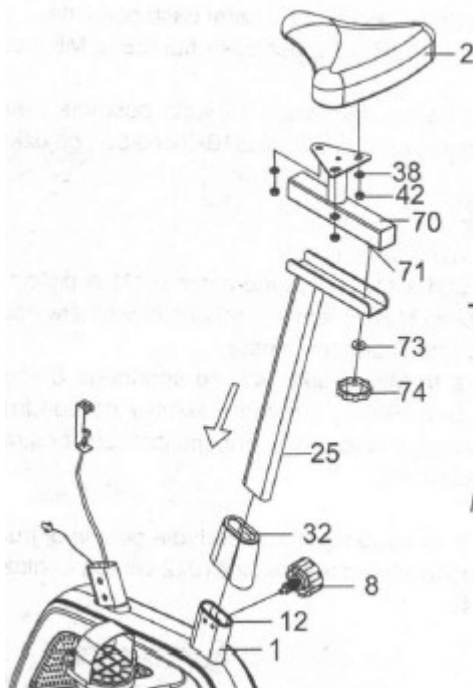
Távolítsa el a hátsó állványból (4) a négy M8x15-ös csavart (24), a $\varnothing 8$ rugós alátétet (33) és négy $\varnothing 20 \times \varnothing 8 \times 1.5$ görbe alátéttel (37).

Használja az S6 imbuszkulcsot hozzá. Majd csatlakoztassa a Hátsó állványt a Föváz (1) hátsó részéhez négy M8x15-ös Csavarral (24), $\varnothing 8$ -as rugós alátéttel (33), és 4db $\varnothing 20 \times \varnothing 8 \times 1.5$ görbe alátéttel (37).

Csatlakoztassa az elülső állványt (6) a Föváz (1) elülső részéhez (1) kettő db M10 zárt anyával (34), kö b M10x57- es csavarral (35), és kettő $\varnothing 10$ nagy görbe alátéttel (36).

Pedálok beállítása

Csatlakoztassa a bal pedált (20) a bal kurblihoz (19). Majd fűzze be a megadott helyre óramutató járásával ellenkező irányba a mellékel szerszám segítségével. Csatlakoztassa a Jobb padált (21) a jobb kurblihoz (19), majd fűzze azt az óramutató járásával megegyező irányba. **FONTOS: A BAL ÉS JOBB PEDÁLOK (21;21)ÉS A KURBLI (19) „L” ÉS „R (LEFT –BAL; RIGHT-JOBB) BETÜKKEL VANNAK JELÖLVE!!!**

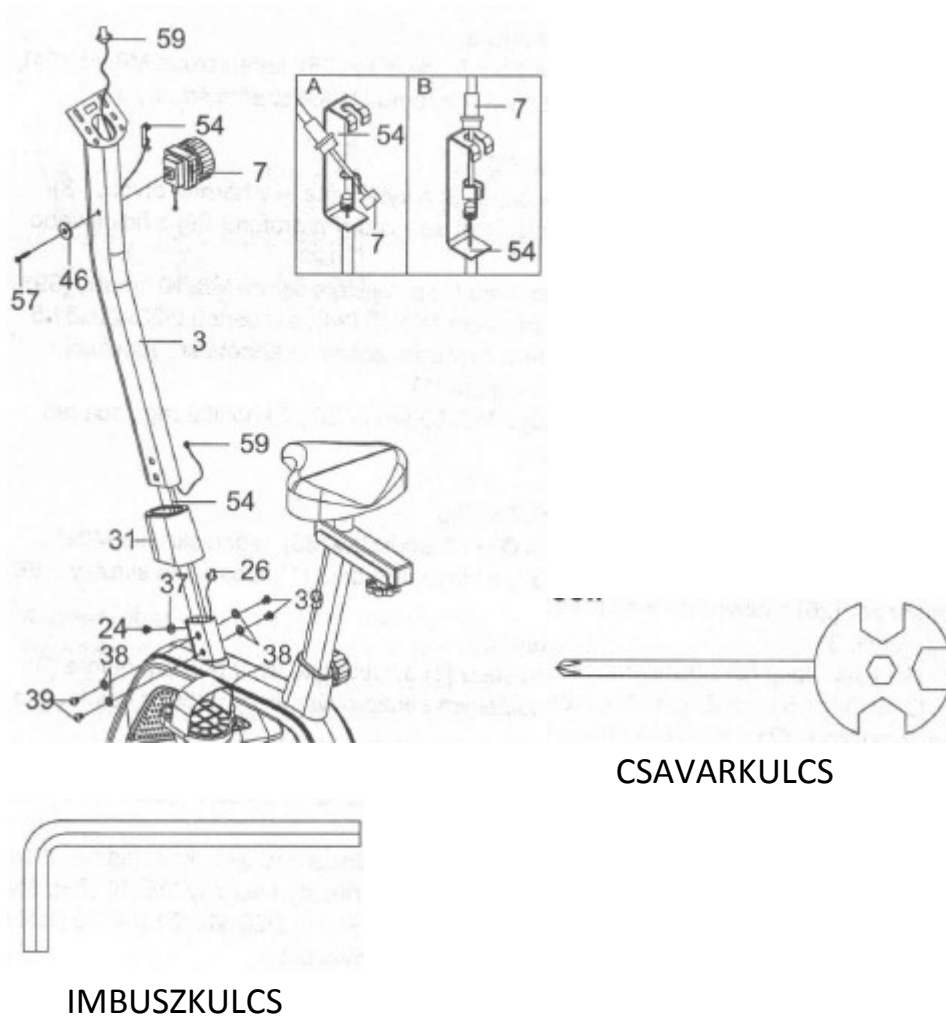


CSAVARKULCS
S10;S13;S14;S15

2. Az Ülés és a nyeregcső összerakása

Távolítsa el a nyeregcső fedelét (32) a fővázról (1). Majd illesszük a nyeregcsövet a nyeregcső hüvelybe a főváz csövén (1) és után rögzítse a M16x1.5 ülés szabályzó csavarral úgy, hogy az óramutató járásával egyező irányba tekeri azt. Rakjon 3db $\varnothing 16 \times \varnothing 18 \times 1.5$ alátétet és 3db M8 ellenanyát (42) az ülés alsó részéhez. Használja hozzá a csavarkulcsot.

Majd csatlakoztassa az ülés alsó részét (27) a nyeregcső háromszög részéhez (70), és rögzítse vissza azt a 3db $\varnothing 16 \times \varnothing 18 \times 1.5$ alátéttel és 3db M8 ellenanyával (42) az ülés alsó részéhez. Helyezze az ülés csúsztató csapszeget (71) az ülés csúsztató csöbe, rögzítsük azt a nyeregcsőhöz (25), az egyik $\varnothing 20 \times \varnothing 10 \times 2$ nagy alátéttel és az M10-es ülés állító gombbal (74).



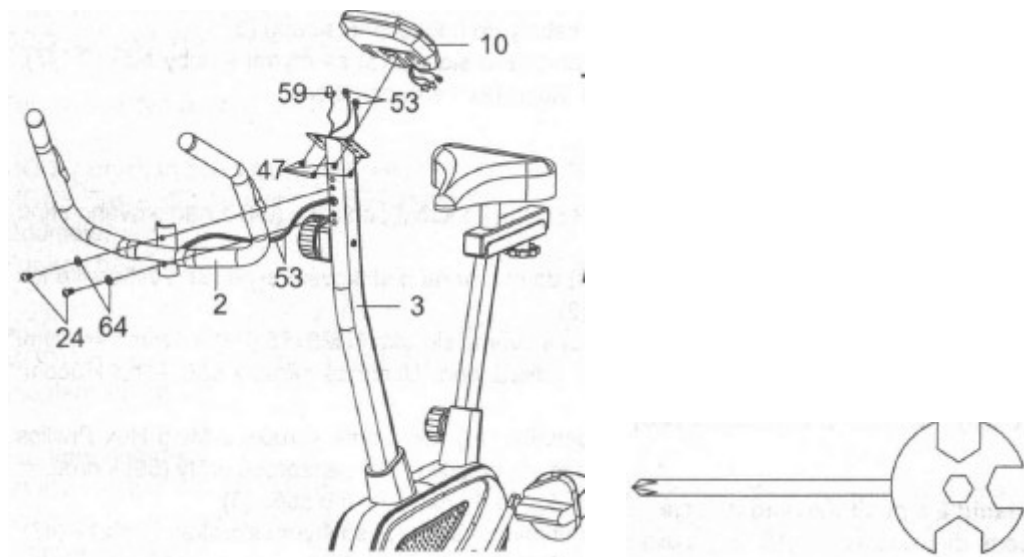
3. A kormánytartó és a Nehézség szabályzó Gomb összeszerelése

Távoítsa el a négy db M8x10-es csavart (39), négy $\text{Ø}16 \times \text{Ø}8 \times 1.5$ Alátétet (38), egy darab M8x15-ös csavart (24), és egy darab $\text{Ø}20 \times \text{Ø}8 \times 1.5$ görbe alátétet (37) a Fövázról (1) az Imbuszkulcs segítségével.

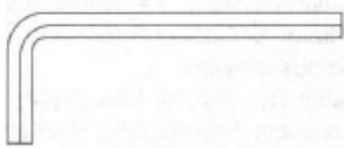
A kormánytartó fedele (31), helyezze a kormánytartóra (3). A feszültségkábel (54) húzza keresztül a kormánytartó négyzet alakú lyukán. Csatlakoztassa a Föváz (1) érzékelő sensorját (26) a kormánytartó (3) érzékelő kábeljének középső részéhez (59).

Helyezze a kormányrudat (3) a Fövázon (1) található foglalatba és rögzítse azt 4 db M8x10-es csavarral (39), 4 db $\text{Ø}16 \times \text{Ø}8 \times 1.5$ -ös alátéttel, egy darab M8x1-ös csavarral és egy db $\text{Ø}20 \times \text{Ø}8 \times 1$ -ös görbe alátéttel, melyeket korábban a Fövázról (1) eltávolítottunk. Használja segítségül az S6 imbuszkulcsot.

Távolítsa el a $\varnothing 5 \times \varnothing 20 \times 1.5$ -ös (46) nagy alátétet és a M5x20-as (57) csavart a Nehézségszabályzó gombról. A csavarkulcsot használja hozzá. Amint azt a 3. Ábra „A” része mutatja, csatlakoztassa a nehézségszabályzó gomb (7) kábeljét a Feszültség kábelével (54). A 3. Ábra „B” részének megfelelően húzza a Nehézségszabályzó Gomb (7) kábelét felfelé és helyezze be a Feszültség kábel (54) fém kapcsán található részbe. Csatlakoztassa a Nehézségszabályzó Gombot (7) a Kormánytartóhoz (3) a $\varnothing 5 \times \varnothing 20 \times 1.5$ -ös nagy Alátéttel (46) és Mx20-as csavarral (57), amelyet előzőleg távolítottunk el. Használja hozzá a csavarkulcsot.



Csavarkulcs



Imbuszkulcs

4. A kormány és a számítógép összeszerelése

Távolítsa el a két M8x15-ös csavarokat (24) és a két darab $\varnothing 16 \times \varnothing 8 \times 1.5$ -ös görbe alátétet (64) a kormányrúdról (3) az Imbuszkulcs segítségével.

Helyezze a pulzuérzékelő zsinórját (53) a kormánytartón (3) található lyukba és húzza ki a kormánytartó tetején (3). Csatlakoztassa a Kormányt (2) a kormánytartó rúdhoz (3) a két M8x15-ös csavarral (24) és két darab $\varnothing 16 \times \varnothing 8 \times 1.5$ -ös görbe alátéttel, amelyet korábban

eltávolítottunk. Távolítsa el a négy M5x12 csavarokat (47) a Számítógépből (10). Vegye segítségül a csavarkulcsot. Csatlakoztassa a pulzusérzékelő zsinórját (53) az érzékelő szinór középső részéhez (59), amelyek a számítógép (10) jönnek. Majd csatlakoztassa a Számítógépet(10) a kormánytartó (3) felső részéhez a négy M5x12-es csavarral (47). Megintcsak a csavarkulcsot használjuk hozzá.

A SZÁMÍTÓGÉP ÜZEMBE HELYEZÉSE



AZ ELEMÉK BEHELYEZÉSE:

1. Távolítsa el az elemek fedőlapját a digitális készülék hátoldaláról.
2. Helyezzen be két „AA MÉRETŰ” vagy „UM-3” elemet az elemházba.
3. Vigyázzon, hogy az elemek megfelelően legyenek elhelyezve és, hogy a csatlakozók megfelelően kapcsolódjanak az elemekhez.
4. Helyezze vissza az elemek fedőlapját.
5. Ha a kijelző olvashatatlan vagy csak részlegesen olvasható, távolítsa el az elemeket, majd várjon 15 másodpercet mielőtt visszahelyezné azokat.
6. Az elemek eltávolítása törölni fogja a amüszer memoriáját.

AUTOMATIKUS BE/KI KAPCSOLÁS: A gyakorlat kezdetén, vagy a MODE gomb megnyomása esetén, a számítógép bekapcsol. Ha a gépezetet 4 percig nem használja, akkor automatikusan kikapcsol.

SCAN: Tartsa nyomva a MODE gombot, amíg a nyíl a SCAN opcióra nem mutat; a számítógép automatikusan átfuttatja az alkalmazást minden 5 másodpercben.

TIME: Tartsa nyomva a MODE gombot, amíg a nyíl a TIME opcióra nem mutat; a számítógép kijelzi az eltelt időt percekben és másodpercekben.

SPEED: Tartsa nyomva a MODE gombot, amíg a nyíl a SPEED opcióra nem mutat; a számítógép kijelzi az aktuális edzési sebességet.

CAL (CALORIES): Tartsa nyomva a Mode gombot, amíg a nyíl a CAL opcióra nem mutat; a számítógép kijelzi az edzés alatt elégetett összkalória mennyiségét.

♥(PULSE): Tartsa nyomva a Mode gombot, amíg a nyíl a PULSE opcióra nem mutat; majd mindkét kezével fogja meg a kormány markolatérzékelőjét, a képernyő kijelzi az Ön aktuális pulzusszámát és egy szív szimbólumot. A pulzusszám leolvasásának pontossága érdekében, a pulzusszám zesztelésekor mindig tartsa mindkét kezét a kormány markolatérzékelőjén.

DIST (DISTANCE): Tartsa nyomva a MODE gombot, amíg a nyíl a DIST opcióra nem mutat; a számítógép kijelzi az edzés alatt megtett össztávolságot.

ODO (ODOMETER): Tartsa nyomva a MODE gombot, amíg a nyíl az ODO opcióra nem mutat; a számítógép kijelzi a megtett össztávolságot.

RESET: Tartsa nyomva a MODE gombot kb. 4 másodpercig, ezáltal minden érték lenullázódik, kivéve az ODO funkciót.

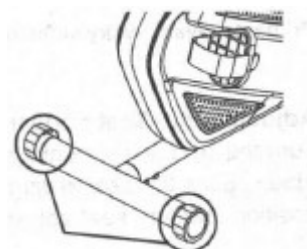
BEÁLLÍTÁSOK

NEHÉZSÉGSZABÁLYZÓ GOMB



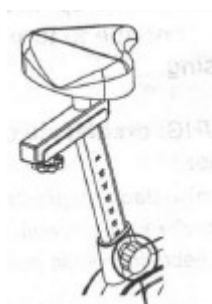
Az ellenállás növeléséhez tekerje a gombot az órajárásával egyező irányba, csökkentéséhez pedig az óramutató járásával ellenkezőleg.

A HÁTSÓ STABILIZÁTOR VÉGEINEK BEÁLLÍTÁSA



Tekerje a végeit a hátsó stabilizátornak úgy, hogy a gépezet egyenesen álljon.

ÜLÉSRÚDSZABÁLYOZÓ GOMB



Tekerje a gombot az óramutató járásával ellentétes irányba addig míg a gombot ki nem tudjuk húzni a helyéről. Húzza azt ki és állítsa

be az ülés kívánt magasságát, majd tekerje vissza a gombot az óramutató járásával egyező irányba.

FIGYELEM: a magasság beállításánál ügyeljen rá, hogy az ott jelzett vonalon az üléstartó rudat ne húzzuk túl.

ÜLÉSNYEREGSZABÁLYOZÓ GOMB BEÁLLÍTÁSA

Lazítsa ki az ülésnyeregszabályzó gombot. Tolja az ülést a kívánt pozícióba és tekerje vissza a szabályzó gombot.

FIGYELEM: TEKERJE A SZABÁLYZÓT JÓ ERŐSEN ADDIG MÍG AZ ÜLÉST FIXÁLNI TUDJA.

KARBANTARTÁS

Tisztítás

Az eszköz tisztításához csak szappant és enyhén nedves rongyot használjon. Kérjük, hogy ne használjon semmilyen oldószert a tisztítás során. A számítógépet nem érheti sem víz sem napsugár.

Győződjön meg róla, hogy minden csavar és anya kellőképpen meg lett e húzva és a mozgatható alkatrészek pedig mozognak e.

HIBA ELHÁRÍTÁSI LEÍRÁS

Hiba	Lehetséges ok	Hiba elhárítás
Az állvány instabil.	1. A padló nem egyenes vagy valamilyen apró tárgy került az elülső vagy hátsó állvány alá. 2. A hátsó állványon található kupakok nem lettek egyenletesre állítva.	1. Távolítsa el a tárgyat az állvány alól. 2. Állítsa be a hátsó állványon található kupakokat.
A számítógép kijelzője nem jelez ki.		1. Ellenőrizze a komputer kábelét, hogy rendesen össze van e kötve. 2. Ellenőrizze az elemeket, ha szükséges cserélje ki azokat.
A pulzus mérő nem jelez ki vagy nem pontosan teszi azt		1. Ellenőrizze a pulzusmérő kábelét 2. Tartsa a sensorokat mindig szorosan a két kezével 3. Lehetséges, hogy a sensorok túl szorosak, ebben az esetben kerülje az erős nyomást
Használat közben hangos az eszköz	Az alkatrészek nem lettek megfelelően rögzítve.	Vegye le a fedelet és rögzítse őket újra.
Használat közben nincs ellenállás	1. A mágneses ellenállás intervalluma növekszik. 2. A nehézségszabályzó gomb meghibásodott. 3. Elcsúszik a szíj. 4. A csapágyak meghibásodtak.	1. Vegye le a fedelet és állítsa be. 2. Cserélje ki a nehézségszabályzó gombot. 3. Vegye le a fedelet és állítsa be. 4. Cserélje ki a csapágyakat.

Bemelegítő és Levezető gyakorlatok

Minden minőségi edzésnek része a bemelegítő gyakorlat, az aerób edzés és a nyújtás. A teljes programot végezze el legalább heti 2-3 alkalommal. Az edzések között tartson egy nap szünetet. Néhány hónap elteltével edzhet heti 4-5 alkalommal is.

Aerób edzés bármilyen tartós aktivitás, mely szíve és tüdeje segítségével izmait oxigénnel dúsítja. Az aerób edzés javítja szíve és tüdeje kondícióját. Az aerób kondíciót valamennyi olyan aktivitás segíti, mely bevonja nagy izmait, pl. láb-, kar- és comb izmait. Szíve gyorsabban ver, lélegzete mélyebb. Az aerób edzés legyen része a komplett edzésprogramának.

Bemelegítés

az izmokat bemelegítése minden edzés fontos része. Végezze el minden edzés előtt, hogy a teste felkészüljön a terhelésre. Az izomzat bemelegítésével és nyújtásával felgyorsul a vérkeringés, növekszik a pulzusfrekvencia és az izomzat oxigénnel dúsul.

Lazítás

minden edzés fontos befejezése. Ismételje a gyakorlatokat az elfáradt izomzat fájdalmi csökkentése érdekében.

FEJ NYÚJTÁSA

Döntse fejét jobbra a válla felé, hogy érezze a nyakinak megfeszülését. Térjen vissza a kiinduló helyzetbe, majd ismételje meg. Majd hajlítsa fejét hátra, az állak felfelé néznek, a száj enyhén nyitva. Következő ütemre térjen vissza a kiinduló helyzetbe majd hajlítsa fejét balra. Ezután térjen vissza a kiinduló helyzetbe. Ezután hajlítsa fejét a melle felé majd újra vissza a kiinduló helyzetbe.



VÁLLAK NYÚJTÁSA

Emelje fel jobb vállát a füléhez. Ezután húzza fel bal vállát egyúttal jobb vállát engedje le.



OLDALNYÚJTÁSOK

Emelje fel karjait feje fölé. Egy ütemre nyújtsa jobb vállát a lehető legfeljebb a mennyezet felé, majd engedje vissza. A gyakorlatot ismételje a másik vállával is.



COMBIZOM NYÚJTÁSA

Álljon jobboldalával a fal mellé. Jobb kezével támaszkodjon a falnak, bal kezével fogja meg a bal lábát és próbálja a combjához húzni. Tartsa meg 15mp-ig, majd ismételje meg a másik lábával.



BELSÖCOMBIZMOK NYÚJTÁSA

Üljön le, enyhén behajlított lábbal illessze össze talpait. A térdek kifelé néznek. A talpait húzza magához a lehető legközelebb az ülepéhez. Térdeit nyomja enyhén a padló felé. Tartsa meg 15mp-ig.



UJJAK ÉRINTÉSE

Lassan hajoljon előre a bokájához. Kezével igyekezzen megérinteni a lábujjait. A hát és a vállak legyenek lazák. Hajoljon a lehető legmélyebbre és tartson ki 15mp-ig.



VÁDLIK NYÚJTÁSA

Üljön le és nyújtsa ki a jobb lábát. Bal lábát hajlítsa be, úgy hogy talpa a jobb combja belső feléhez nézzen. Húzza magát a lehető legközelebb a lába ujjaihoz. Tartsa meg 15 mp-ig. Engedje vissza majd ismétlje meg a másik lábával.



ACHILLES IN NYÚJTÁSA

Kezével támaszkodjon a falhoz, a behajtott bal lába elöl van. A jobb láb kinyújtva, a bal láb talpát tartsa a padlón. Csípőmozdulattal tolja előre a testsúlyát az első lábára és tarsa meg 15mp-ig. Majd cserélje fel a lábakat.



