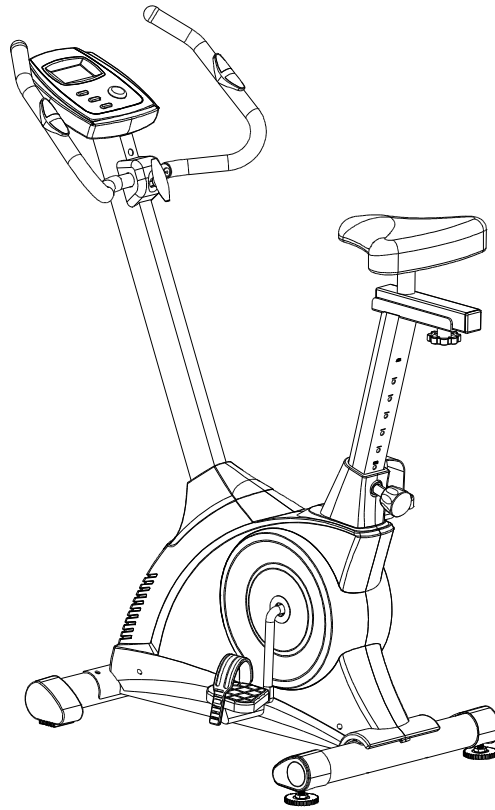


**MAGNETIC UPRIGHT BIKE
MÁGNESEN SZOBABICIKLI
Használati útmutató**

Cikk szám: 1002



TARTALOMJEGYZÉK

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

ALKATRÉSZLISTA

VASALKATRÉSZLISTA

ESZKÖZÖK

FELÜLETI RAJZ

ÖSSZESZERELÉSI UTASÍTÁSOK

HIBAKERESŐ ÚTMUTATÓ

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 kíséreljen 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 panaszodik, 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.

ALKATRÉSZEK LISTÁJA

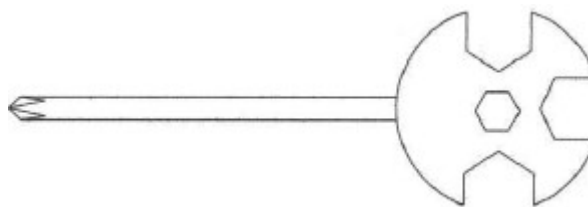
1	Föváz	1	39	Forgattyús ékszíjtárcsa	1
2	Elülső stabilizátor Ø60x1.5tx380	1	40	Csavar M5x20	1
3	Hátsó stabilizátor Ø60x1.5tx480	1	41	Alátét Ø5xØ15x1.0t	1
4	Idle wheel konzol	1	42	Csavar M5x10	4
5	Nyeregcső	1	43	Kormány habmarkolat Ø24xØ30x490	2
6	Eltolható ülészső	1	44	Bal oldali pedál YH-30X	1
7	Kormány állvány	1	45	Jobb oldali pedál YH-30X	1
8	Kormány Ø25	1	46	Kormányzáró sapka Ø25	2
9	Feszültségkonzol	2	47	<i>Cover cup Ø40xØ25x10</i>	2
10	Alátét Ø8xØ16x1.5t	7	48	Nyeregzső állító gomb M16x1.5	1
11	Csavar ST2.9x16	1	49	Pulzus érzékelő kábel L=750mm	1
12	Elülső részt stabilizáló sapka Ø60	1	50	Feszültségkábel L=750	1
13	Hátsó részt stabilizáló sapka Ø60	1	51	Bal oldali fedél	1
14	Görbe alátét Ø8xØ20x1.5t	4	52	Jobb oldali fedél	1
15	Ülésszabályozó csavar M10	1	53	Műanyag nyeregzső persely	1
16	Rugós alátét Ø6	2	54	Feszültségszabályozó gomb	1
17	Szállítási csavar M8x70	2	55	Feszültség kábel/ Szíj L=1150	1
18	Szögletes □38	2	56	Fedő kapocs	1
19	Csavar M8x15	2	57	Csöfoglalat (Ø12x20)	1
20	Csavar M8x30	1	58	Kormánytartó fedél	1
21	Függesztőszem M6x36	2	59	Nyeregzső fedél	1
22	Idle kerék Ø35xØ10	1	60	Szíj PJ370 J6	1
23	Csavar ST2.9x12	2	61	Ülés (DD-982AT)	1
24	Csavar ST4.2x20	4	62	Számítógép	1
25	Csavar ST4.2x25	8	63	Középső részt érzékelő szál L=950mm	1
26	Pan Head Phillips önleersztő csavar ST4.2x25	4	64	Kormány rögzítő T-alakú gomb (M8x55)	1
27	Nylon anyacsavar M8	3	65	Alátét Ø12xØ6x1t	1
28	Anyacsavar M6	2	66	Csavar M6x10	1
29	Anyacsavar M10x6t	2	67	Grommet drót Ø12.1	1
30			68	Ülés csúsztató cső csapszeg	1
31	Lendkerék Ø230x40	1	69	Alátét Ø8xØ20x2t	1
32	Csapágy csésze	2	70	Csavar M8x10	3

33	Csapágy	2	71	Hátsó bal részt stabilizáló sapka Ø60	1
34	Csapágyanya I 15/16"	1	72	Hátsójobb oldalt stabilizáló sapka Ø60	1
35	Csapágyanya II 7/8"	1	73	Imbuszcavar M10x6t	2
36	Alátét Ø24xØ40x3t	1	74	Állítható szintbehozó M10	2
37	Alátét Ø23xØ34.5x2.5t	1	75	Csavar M8x70	2
38	Tengelyhüvely 7/8"	1			

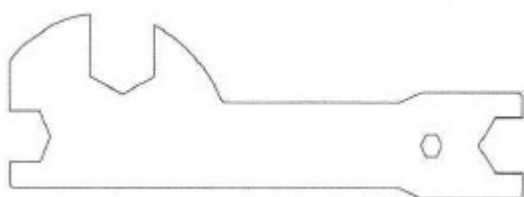
SEGÉDESZKÖZÖK



Imbuszkulcs S6 – 1 db



Csavarkulcs/csavarhúzó - 1 db

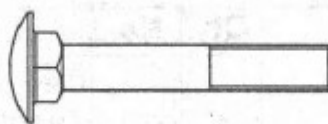


Csavarkulcs

VASALKATRÉSZLISTA



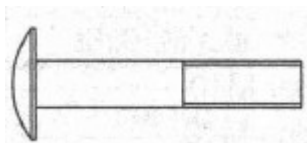
(14) Görbe Alátét
Ø8xØ20x1.5t



(17) Szállítás csavar M8x70
2 db

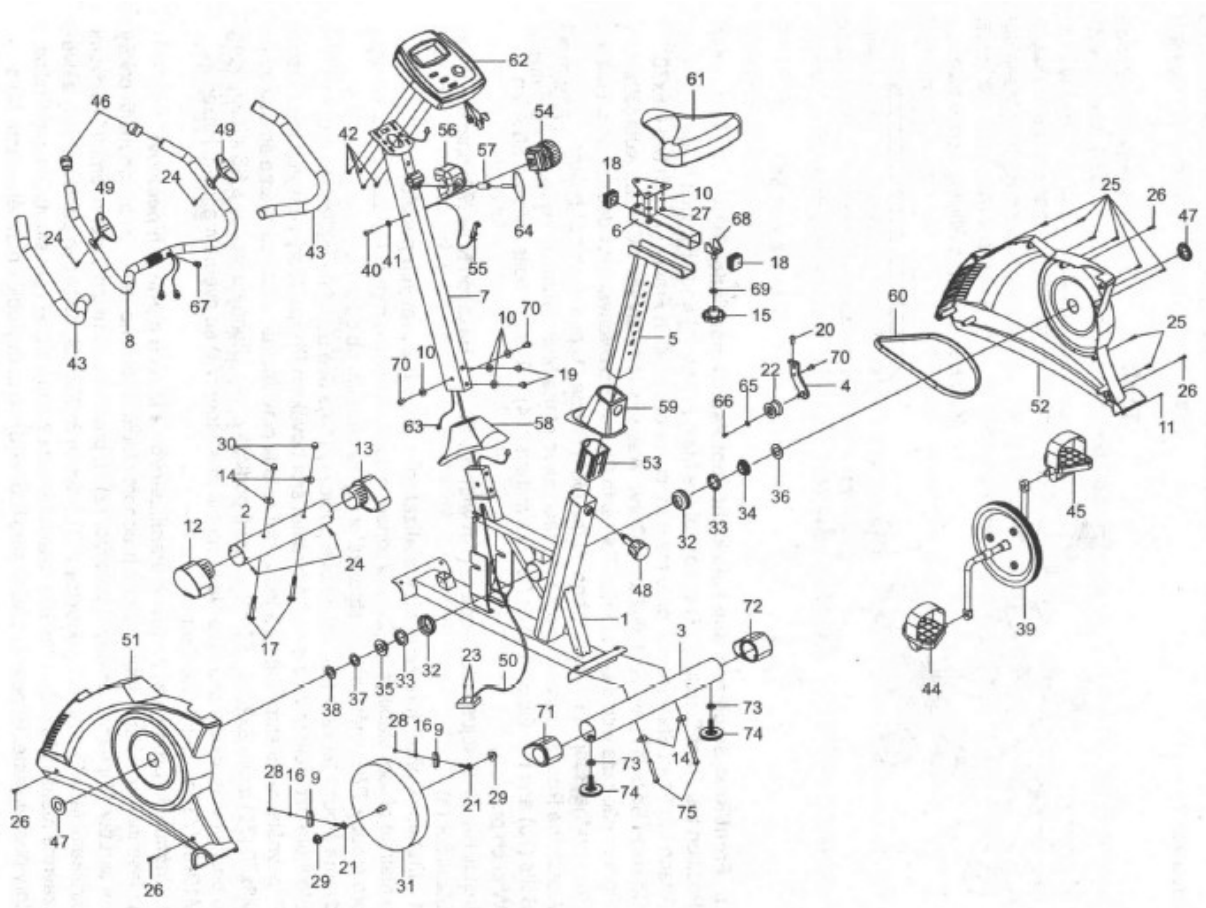


(30) Anyasapka
2db



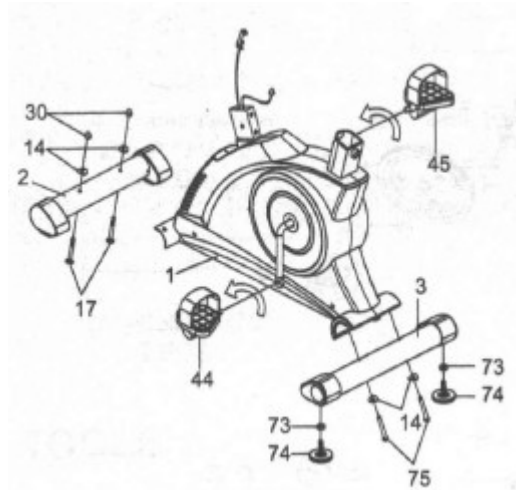
(75) Csavar M8x70 - 2db

FELÜLETI RAJZ



ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

Elülső/Hátsó Állványok és a Pedálok összerakása



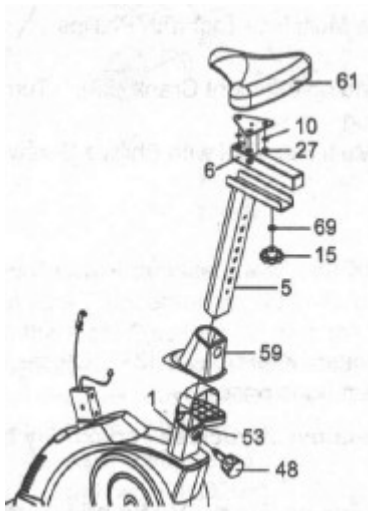
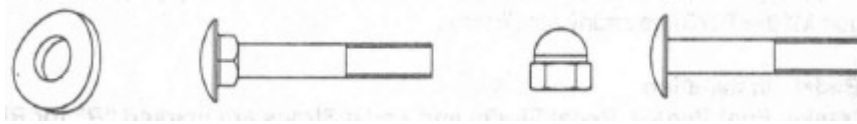
Csatlakoztassa az Elülső Állványt (2) a Főváz elülső részéhez (1), majd rögzítse a két M8x70 szállítási csavarral (17), a két darab Ø8xØ20x1.5t görbe alátéttel (14), és két darab M8 anyasapkával (30). Használja hozzá a csavarkulcsot. Majd csatlakoztassa a Hátsó stabilizátort (3) a Főváz hátsó részéhez (1) és igazítsa a csavarokat a helyére. Rögzítse azt a Fővázon (1) a két darab M8x70-es csavarral (75), és a két Ø8xØ20x1.5t görbe alátéttel (14). A csavarok erőre húzásához használja a mellékelt imbuszkulcsot. Ezután a két darab M10-es szintbehozóval (74) és két darab M10x6t imbuszcsavarral hozzuk szintbe/egyenesbe a hátsó stabilizátort(3).

Pedálok rögzítése

Csatlakoztassa a bal Pedált (44) a bal kurblihoz (39). Fűzze be a megadott helyre az óramutató járásával ellenkező irányban a mellékelt szerszám segítségével. A pedál(44) rögzítéséhez használja a csavarkulcsot.

Majd csatlakoztassa a jobb oldali Pedált (45) a jobb oldali kurblihoz (39), és ezt fűzze be az óramutatóval megegyező irányban. A csavarkulcs használata ajánlatos.

Az ülés és a nyeregcső összerakása



Csúsztassa a nyeregcsövet (59) a Fövázba (1). Illessze a Nyeregcsőre (5) a műanyag nyeregcsőnek a fedelét (53) a Fövázon (1) és tekerje be a nyeregcsövetszabályozó gombot a Fövázba (1) az óramutató járásával megyegyező irányba.

Távolítsa el a három darab M8 Nylon anyacsavart (27) és három db $\text{Ø}8 \times \text{Ø}16 \times 1.5$ t alátétet (10) az Ülés alól (61) a csavarkulcs segítségével.

Rögzítsük az Ülés (61) alsó részét az eltolható ülészsőbe(6), és rögzítsük azt az előzőleg eltávolított 3db M8 Nylon anyacsavarral és a 3db $\text{Ø}8 \times \text{Ø}16 \times 1.5$ t alátéttel (10).

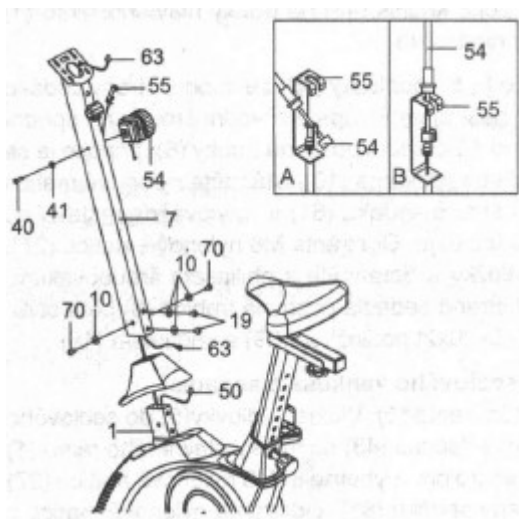
Az ülészsúsztató csapszeget (68) illesszük az ülészsőbe (6) a nyeregtsartón (5) és fixáljuk azt a $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20 \times 2$ t Alátéttel (69) meg az ülést szabályozó csavarral(15).

A kormánytartó és a Nehézség szabályozó Gomb összeszerelése

Távolítsa el a négy M8x10-es csavarokat (70) és a 4db Ø8xØ16x1.5t alátétet (10) a Fövázból (1). A kormánytartó fedelét (58) illesszük a kormánytartó rúdhoz (7). A feszültségkábelt (55) húzza keresztül a kormánytartó négyzet alakú lyukán. Csatlakoztassa a Föváz (1) érzékelő szenzorját a kormánytartó érzékelő kábeljének középső részéhez. A kormánytartó rudat (7) rögzítsük a Fövázhoz (1) az előzőleg eltávolított csavarral és alátéttel; négy M8x10-es csavar (70); 4db Ø8xØ16x1.5t alátéttel (10). Javasoljuk az imbuszkulcs használatát.

Tolja a kormánytartó fedelet (58) le a kormányrúdra (7).

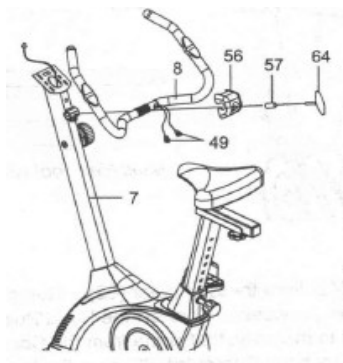
Távolítsa el a M5x20-as csavart és a Ø5xØ15x1.0t Alátétet (41) a feszültséget szabályozó gombról és ahogyan a 3-dik ábra „A“ része mutatja csatlakoztassa a nehézség szabályozó gomb (54) kábeljét a Feszültség kábelével. Ábra „B“ részének megfelelően húzza a Nehézség szabályozó gomb kábelét felfelé és helyezze be a Feszültség kábel(54) fém kapcsán található résbe. Csatlakoztassa a Nehézség szabályozó gombot a Kormánytartóhoz (7) a Ø5xØ15x1.0t (41) alátéttel és a M5x20-as csavarral (40).



Kormány összeszerelése

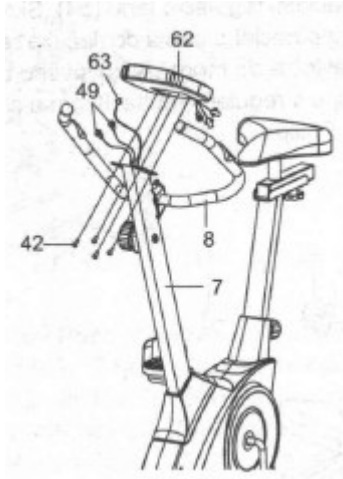
Helyezze a pulzusérzékelő zsinórját (49) a kormánytartón (7) található lyukba és húzza ki a kormánytartó tetején (7).

Csatlakoztassa a kormányt (8) a kormánytartón található vályúba és rögzítse azt a fedéllel (56), Ø12x20 toldalékkal (57), meg a kormányrögzítő T-alakú gombbal (64) a fedélen keresztül. Majd húzza meg a T-alakú gombot jó erősen.



A számológép szerelése

Távolítsa el a 4db M5x10 csavart (42) a computerből (62). Használja a csavarkulcsot hozzá. Ezután kössük össze a pulzust érzékelő kábelt (49), a középső részt érzékelő kábelt (63) a computerrel (62). Majd illesszük azt az állvány tetejére (7) és húzzuk meg a 4db M5x10-es (42) csavarral.



A Computer üzembehelyezése

TIME -----0:00-99:59 MIN : SEC
SPD (SPEED) -----0.0 – 99.9 KM/H
DIST (DISTANCE)-----0.0 – 999.9 KM
CAL (CALORIES)-----0.0 – 999.9 KCAL
ODO (ODOMETER)-----0 – 9999 KM
PULSE -----40 – 240 ÜTÉS/PERC



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.

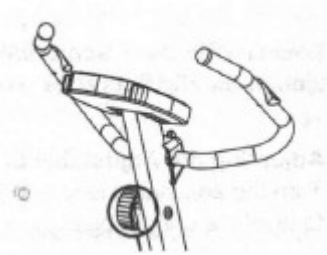
RESET: Tartsa nyomva a MODE gombot kb. 4 másodpercig, ezáltal minden érték lenullázódik, kivéve az ODO funkciót.

AZ ELEMÉK BEHELYEZÉSE:

1. Távolítsa el az elemek fedőlapját a digitális készülék hátoldaláról.
2. Helyezzen be két „AA MÉRETŰ” 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.

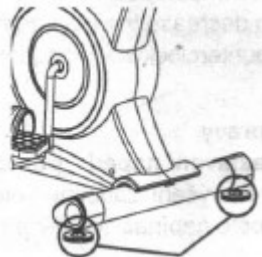
BEÁLLÍTÁSOK

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.

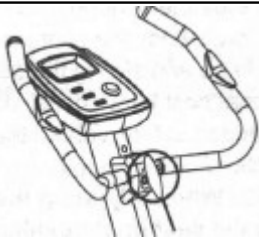
FIGYELEM: a magasság beállításánál ügyeljen rá, hogy az ott jelzett vonalon az üléstartó rudat ne húzzuk túl.

ÜLÉSNYEREGSZABÁLYOZÓ GOMB BEÁLLÍTÁSA



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

KORMÁNY BEÁLLÍTÁSA



Tartsa a kormányt, amíg meglazítja a T-alakú gombot. Állítsa be a kormány megfelelő pozícióját, majd tekerje vissza a tekerőt az óramutató járásával egyező irányba.

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.

HIBAEELHÁRÍTÁS

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		<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. A mágneses ellenállás intervalluma növekszik. 2. A nehézségszabályzó gomb meghibásodott. 3. Elcsúszik a szíj. 4. A csapágyak meghibásodtak. 	<ol style="list-style-type: none"> 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. Ismétlje 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 igyekezzon 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 elől van. A jobb láb kinyújtva, a bal láb talpát tartsa a padlón. Csípőmozdulattal tolja előre a testsúlyát az első lábára és tartsa meg 15mp-ig. Majd cserélje fel a lábakat.



