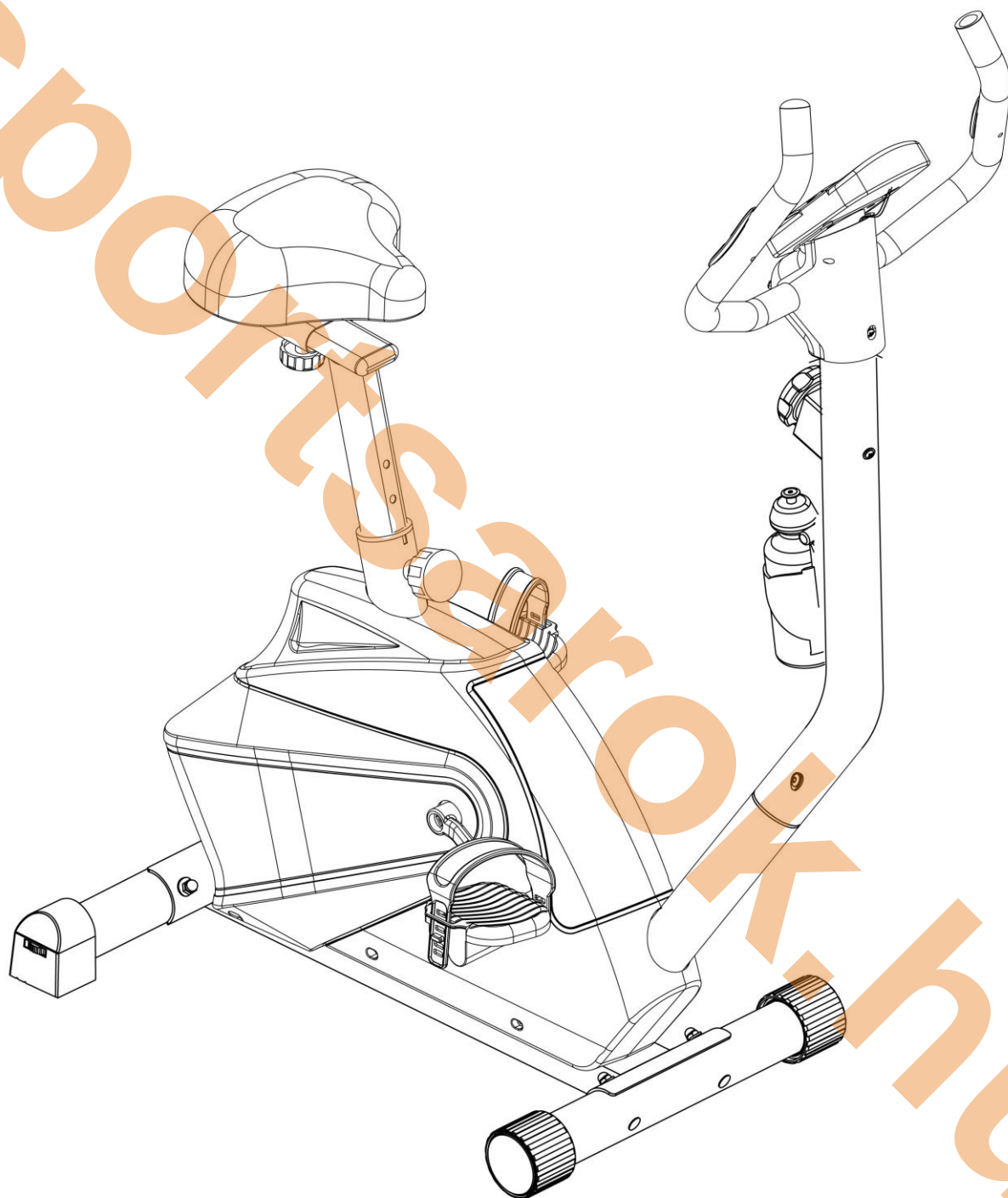


BC4.2

Mágneses szobakerékpár



A képen szereplő termék kismértékben eltérhet.

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

Ezt a minőségi terméket a legújabb technikai ismeretek alapján fejlesztették ki és a legmodernebb technológiával gyártották. Manapság, amikor a mozgásszegény életmód igencsak jellemző, ez a gép remek kiegészítő lehet az egészségünk és fizikai állapotunk fenntartásában.

Mielőtt a terméket üzembe helyezné, kérjük, figyelmesen olvassa el az alábbi összeszerelési és üzemeltetési utasításokat, még akkor is, ha már volt korábban hasonló gépe.

A telepítés megkezdése előtt óvatosan távolítsa el a csomagolást, és az egyes alkatrészeket a dobozból.

Ellenőrizze azok épségét, és az utasításoknak megfelelően készüljön elő az összeszereléshez. Hisszük, hogy elégedett lesz a megvásárolt termékkel és a gép hozzájárul az Ön egészségének és jólétének megszilárdításához.

Kívánunk sok sikert, kitartást és erőt a sportcéljainak elérésében!

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK (SZÁMÍTÓGÉPPLEL ELLÁTOTT ERŐSÍTŐ GÉPEKHEZ)

1. A gép összeszerelése és használata előtt fontos, hogy részletesen elolvassa ezeket az utasításokat. Biztonságos és hatékony edzés érhető el, ha minden alkatrész megfelelően össze van szerelve és meghúzva. Az Ön felelőssége, hogy a gép minden egyes felhasználóját tájékoztassa a gép megfelelő rögzítéséről és használatáról, valamint az edzőgép nem megfelelő rögzítésével és használatával kapcsolatos összes lehetséges veszélyről.

2. Ha egészségügyi problémái vannak, konzultáljon orvosával a gép használatba vétele előtt mindenképpen. Orvosi véleményre van szükség, ha olyan gyógyszert szed, amely befolyásolja a szívritmusát, a vérnyomását vagy a koleszterinszintjét.

3. Figyelje meg a teste reakcióit. A helytelen vagy túlzott testmozgás negatívan befolyásolhatja az egészséget! Hagyja abba az edzést, ha fájdalmat, mellkasi nyomást, szabálytalan szívverést, légzési nehézséget, szédülést, hányingert érez. Ha ilyen problémák jelentkeznének, tájékoztassa kezelőorvosát.

4. Tartsa a gépet gyermekektől (a gépet csak felnőttek számára tervezték) és állatoktól elzárva! Védje a gépet az időjárás viszontagságaitól, különösen a víztől, portól, erős napsütéstől és a túl alacsony/magas hőmérséklettől. Tartsa a gépet szárazon és tisztán, tisztítsa száraz vagy enyhén nedves ruhával.

5. A maximális teherbírás 130 kg.

6. A gépet mindig a jelen utasításoknak megfelelően használja. Ha a gép összeszerelése vagy ellenőrzése során hibás alkatrészeket talál, vagy ha a gép használata közben szokatlan zajt hall, hagyja abba a gép összeszerelését vagy használatát.

Ne használja a gépet a hiba elhárításáig vagy a hibás alkatrészek cseréjéig! A garancia nem terjed ki a felhasználó vagy harmadik fél szakszerűtlen beavatkozása (javítása) által okozott hibákra.

7. A gépet szilárd, síkfelületen használja, valamint a padlózat megvédése érdekében alkalmazzon sportburkolatot, vagy védőalátétet. A biztonság kedvéért legalább 0,5 m távolságot kell hagyni a gép körül.

8. A biztonságos használatot csak úgy lehet fenntartani, ha rendszeresen ellenőrzik a lehetséges sérüléseket és az elhasználódás mértékét, például a kötelek, a csatlakozási pontok stb. tekintetében. A gép használata előtt ellenőrizze, hogy minden anya és csavar megfelelően meg van-e húzva!

9. Edzés közben viseljen megfelelő ruházatot, kerülje az olyan ruházatot, amely beakadhat a gép mozgó részeibe, vagy korlátozhatja a mozgását.

10. A gép mozgatásakor ügyeljen arra, hogy ne sérüljön meg a háta. Mindig alkalmazza az emelési technikát, vagy a gépet mindig egy másik személy segítségével mozgassa.

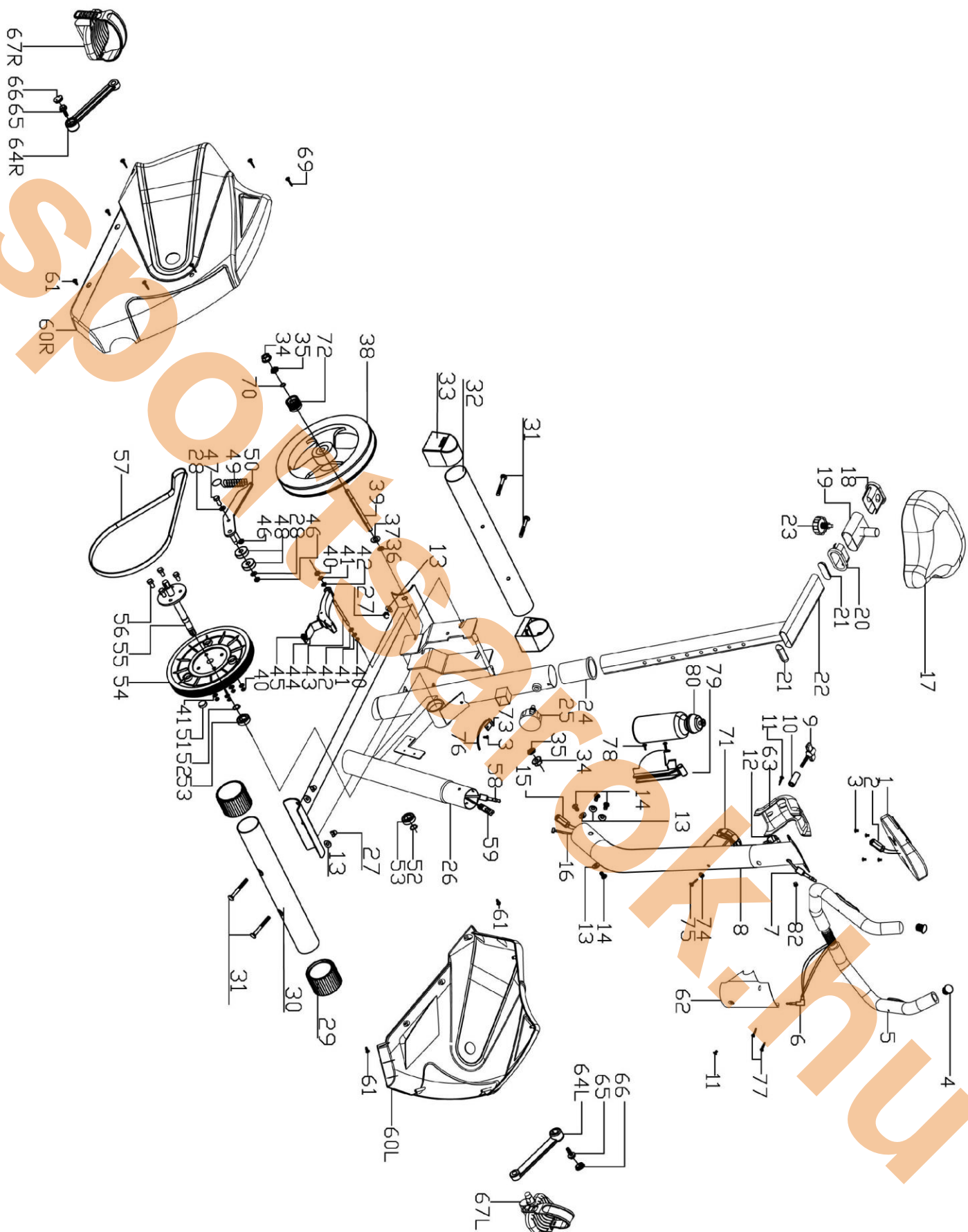
11. A mágneses szobakerékpár az EN957 szabvány szerint tesztelt és tanúsított, és megfelel az otthoni használatra vonatkozó H (Home) osztálynak.

12. Az elektromos berendezéseket (számítógép) nem szabad a kommunális szeméttárolóba helyezni, hanem az erre kijelölt gyűjtőhelyen kell elhelyezni, csakúgy, mint a számítógépben használt akkumulátorokat.

13. Őrizze meg gondosan ezt a használati útmutatót a biztonsági utasításokkal, a jótállási jegyet és a vásárlást igazoló bizonylatot!

Sporttsarok.k.hu

Összeszerelés az alkatrészekre bontva:



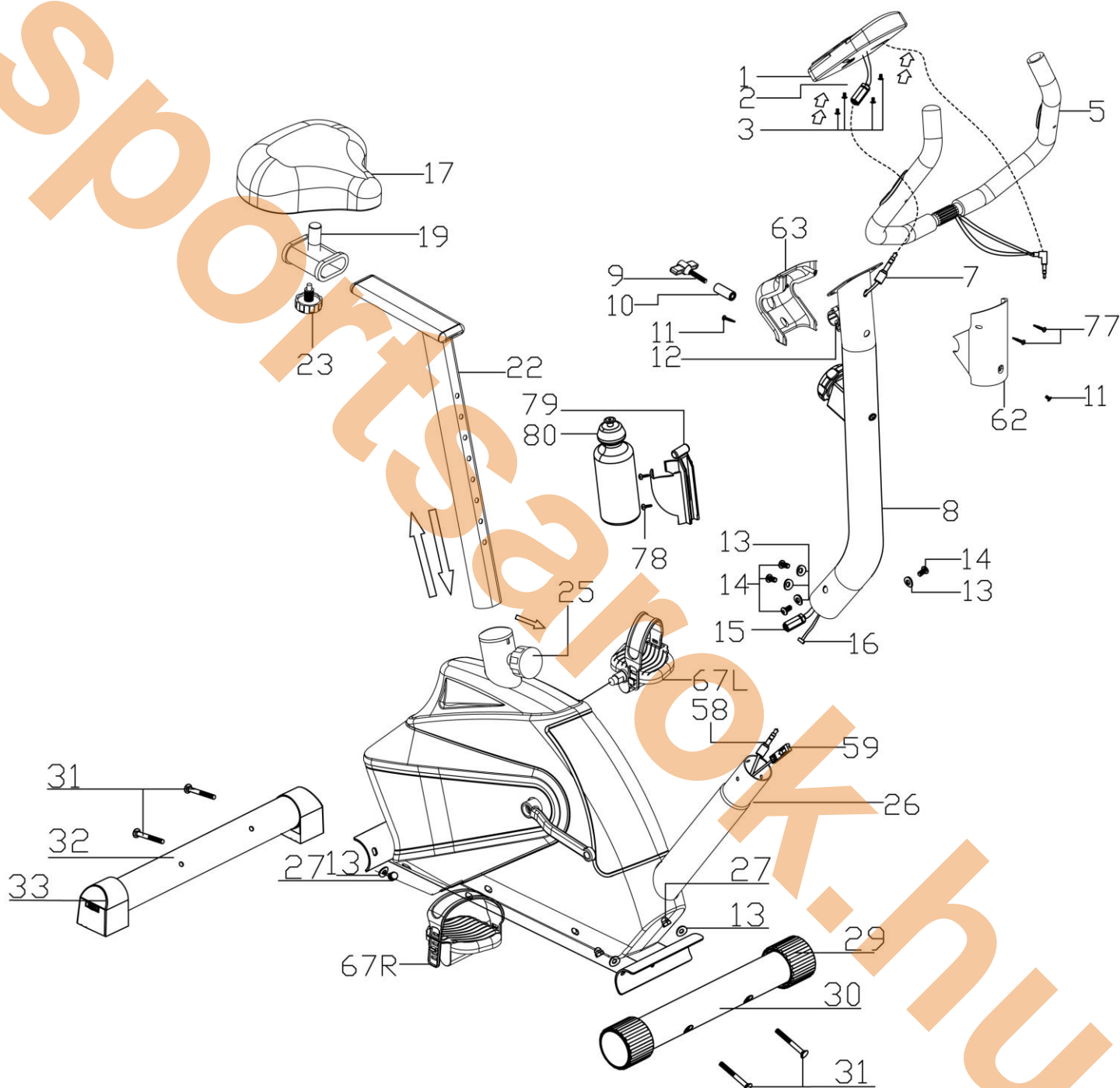
Alkatrészlista:

Szám	Megnevezés	Méret	Mennyiség
1	Számítógép		1 db
2	Számítógép-kábel		1 db
3	Csavar M5	M5*10L	5 db
4	Kormányfedél	Csak $\varnothing 25$ csövekhez	2 db
5	Kormány		1 készlet
6	Szívfrekvencia-érzékelő		1 db
7	Érzékelő kábel I		1 db
8	Kormány és számítógép tartóállvány		1 készlet
9	T-csavar		1 db
10	Tömítés	$\varnothing 12 * 1.5T * 29L$	1 db
11	Csavar M5	M5*20L	2 db
12	Kormány rögzítő		1 készlet
13	Ívelt alátét	$\varnothing 20 * \varnothing 8.2 * 1.2T$	8 db
14	M8-Hatszögletű csavar	M8*16L	4 db
15	Sebességérzékelő kábel II - a géptestben		1 db
16	Terhelésvezérlő kábel - a géptestben		1 db
17	Nyereg		1 db
18	Nyeregfedél I		1 db
19	Vízszintes nyeregső készlet		1 készlet
20	Nyeregtartó állvány burkolat II		1 db
21	Nyeregtartó állvány burkolat III		2 db
22	Nyeregső		1 készlet
23	Nyereg rögzítő csavar	M10	1 db
24	Műanyag betét a nyeregső csatlakoztatáshoz		1 db
25	Nyeregső rögzítő csavar	M10	1 db
26	Fő vázszerkezet		1 készlet
27	Anyacsavar	M8	4 db
28	Lapos alátét I	$\varnothing 20 * \varnothing 8.2 * 1.2T$	2 db
29	Elülső stabilizátor műanyag lezáró		2 db
30	Elülső stabilizátor		1 db
31	M8 csavar	M8*70L	4 db
32	Hátsó stabilizátor		1 db
33	Hátsó stabilizátor műanyag lezáró		2 db
34	Anyacsavar M10	3/8 "	2 db
35	Anyacsavar M10	3/8 " *5.0L	2 db
36	Lapos alátét II	$\varnothing 24 * \varnothing 12.2 * 1.2T$	1 db
37	Műanyag alátét	$\varnothing 12$	1 db
38	Teherhordókerék	$\varnothing 260$	1 készlet
39	Teherhordó kerék tengely	Hossz-145	1 db
40	Anyacsavar M6		6 db
41	Lapos alátét III	$\varnothing 18 * \varnothing 6.2 * 1.0T$	6 db
42	Anyacsavar M6		2 db
43	Kis tengely	$\varnothing 6 * 75L$	1 db
44	Ellenállás mágneskészlet		1 készlet
45	Kis rugó		1 db
46	Anyacsavar M8		2 db
47	M8 csavar	M8*40L	1 db

48	Csapágy I	6300zz	2 db
49	Lengéscsillapító rugó	φ16*φ2.0	1 db
50	Hegesztett alkatrész		1 készlet
51	Mágnes		1 db
52	Φ17 tengely		2 db
53	Csapágy I	6203Z	2 db
54	Hajtókerék – "csigák"	φ220	1 db
55	Forgótengely	126L	1 készlet
56	M6 csavar	M6*15L	4 db
57	Ékszíj	370J	1 db
58	Sebességérzékelő kábel II - a számítógéphez		1 db
59	Terhelésvezérlő kábel - az elülső állványon lévő vezérlőhöz		1 db
60	Műanyag gépfedél (bal és jobb oldali)		1 készlet
61	Csavar M5	M5*20L	6 db
62	Hátsó műanyag kormányburkolat		1 db
63	Első műanyag kormányburkolat		1 db
64	Fogantyú (bal + jobb)		1 készlet
65	M8 csavar	M8*20L	2 db
66	Fogantyúfedél		2 db
67	Pedálok (bal + jobb)		1 készlet
68	Kormányfedél		1 db
69	Csavar M5	M5*25L	6 db
70	Rugós alátét Φ12		1 db
71	Mágneses terhelésszabályozó gomb		1 készlet
72	Keréket betöltése	φ38	1 készlet
73	Súlykerék betét		1 db
74	Ívelt alátét	φ20*φ5.2*1.2T	1 db
75	Csavar M5	M5*50L	1 db
76	Szenzor rögzítő		1 db
77	Csavar M4	M4*20L	6 db
78	Kereszt fejű csavar M5		2 db
79	Kulacs tartó		1 db
80	Kulacs		1 db

Összeszerelési útmutató

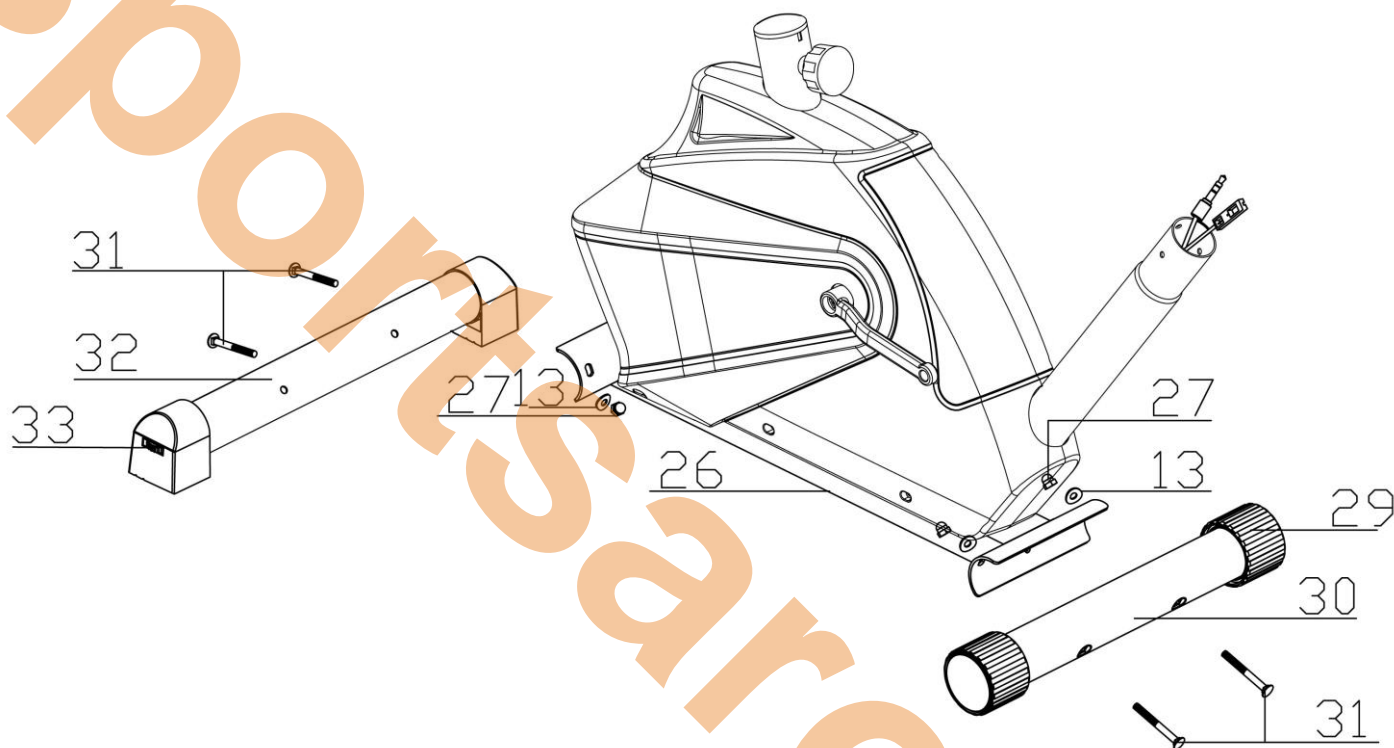
Vegye ki az összes alkatrészt a következő rajz szerint. A fenti alkatrész-táblázatban felsorolt alkatrészek egy része már össze van szerelve egyedi szerelvényekbe, hogy megkönnyítse a gép végső összeszerelését. Az összeszereléshez kövesse az alábbiakban leírt lépéseket.



Összeszerelés:

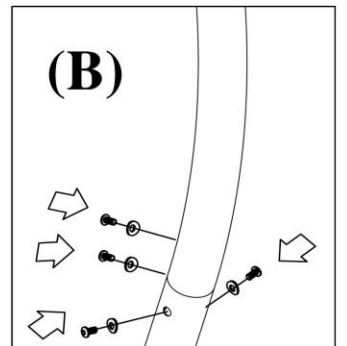
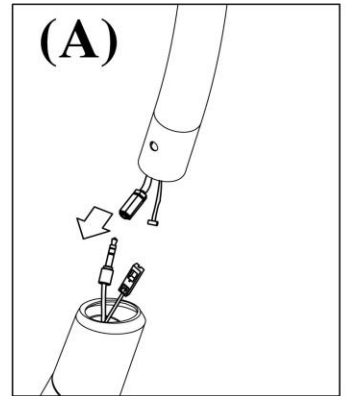
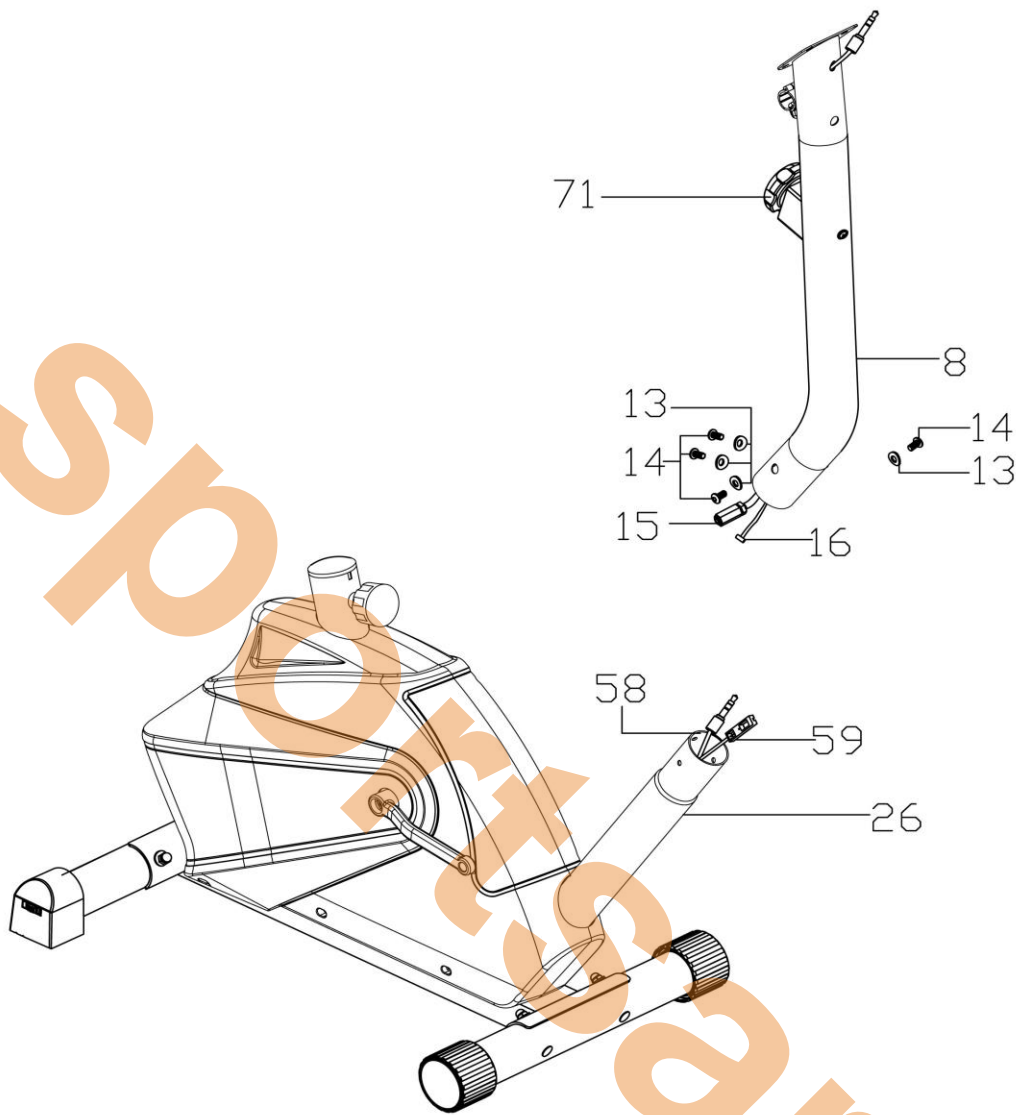
1. lépés:

- Csatlakoztassa az első stabilizátort (30) a fő vázszerkezethez (26). Használjon 2 lekerekített csavart (31) ívelt alátétet (13) és anyát (27).
- Csatlakoztassa a hátsó stabilizátort (32) a fő vázszerkezethez (26). Használjon 2 lekerekített csavart (31) alátétet (13) és anyát (27).

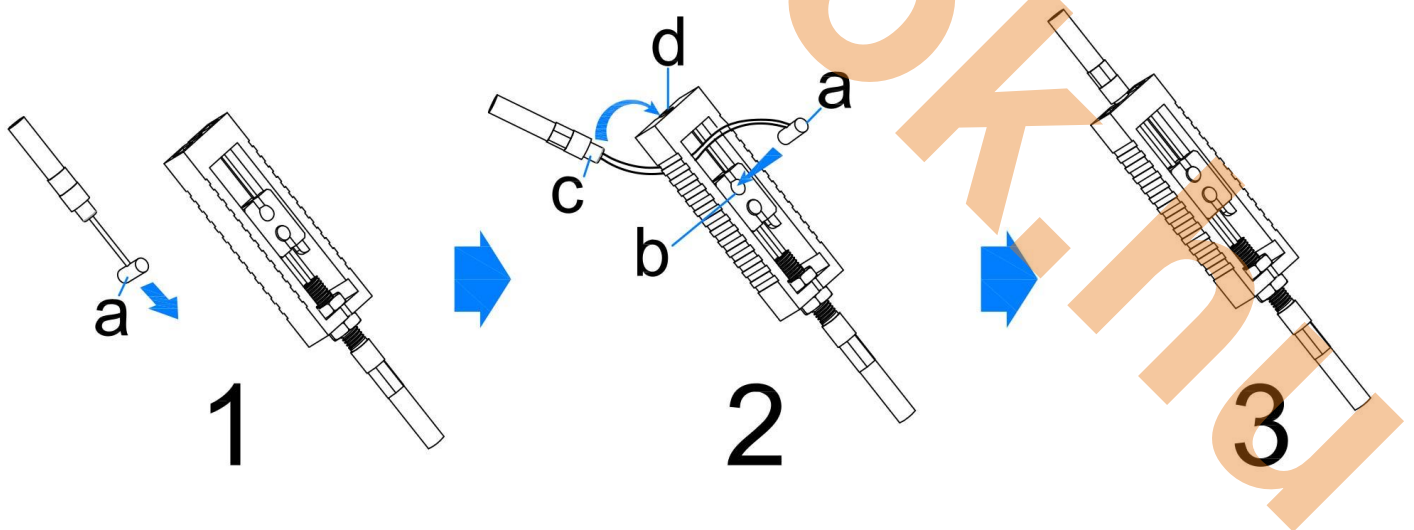


2. lépés:

- Csatlakoztassa a II. sebességérzékelő kábelét (15) a II. számítógép azonos kábeléhez (58).
- Csatlakoztassa a terhelésvezérlő kábelét (16) a terhelésvezérlőhöz vezető kábelhez (59).
- Helyezze be az első állványt (8) a főkeretből (26) kilépő csőbe. Ügyeljen arra, hogy a kábelek ne szoruljanak be az első állvány (8) felhelyezése után, különben megsérülnek. Csavarozza az első állványt (8) a főkerethez (26) 4 db M8-as csavar (14) és kerek alátét (13) segítségével.



Részletes útmutatás a terhelésvezető kábel két részének csatlakoztatásához.

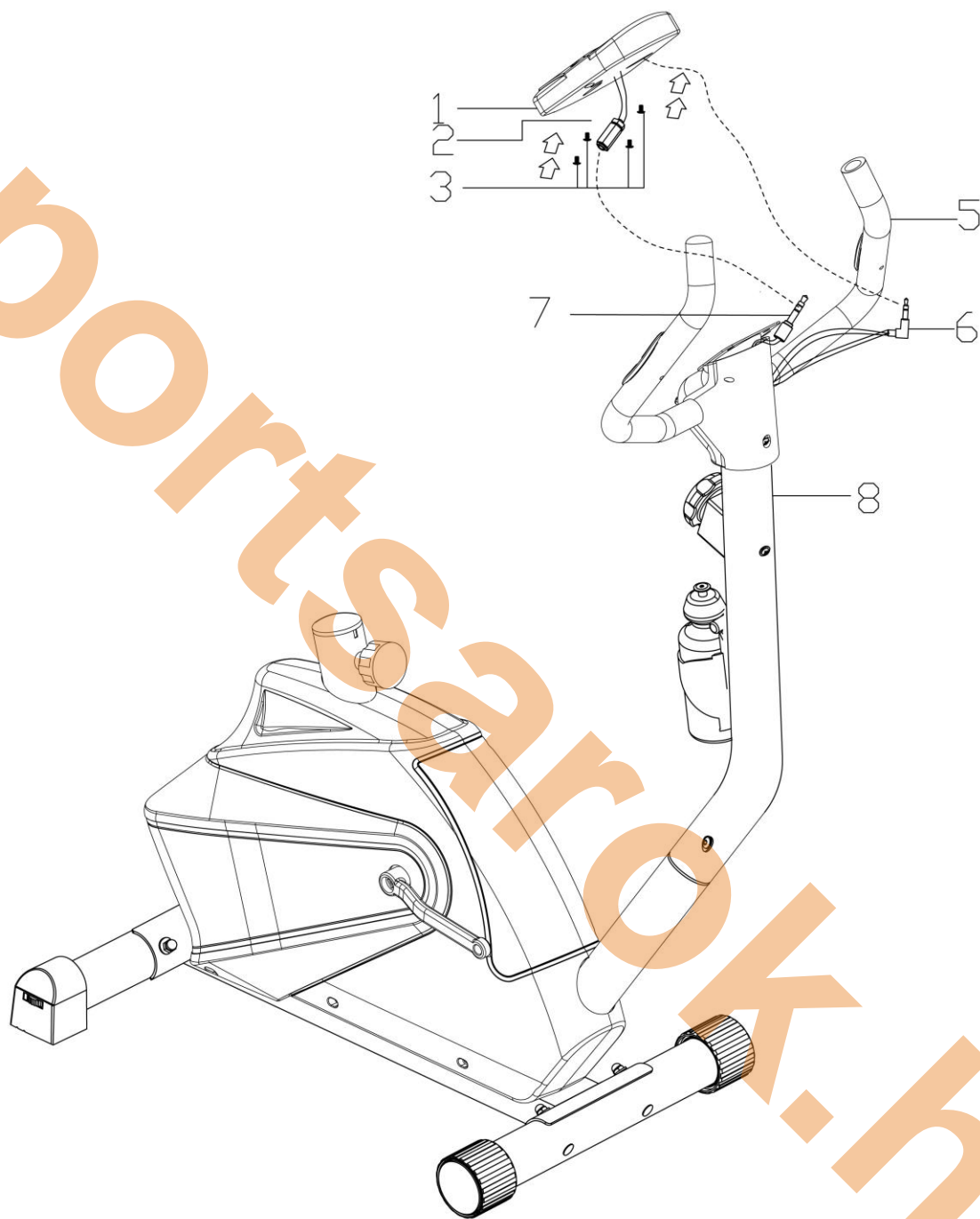


1. ábra - Készítse elő mindkét végét - a kábelt és a vázat a csatlakozó kampóval együtt

2. ábra - Fűzze fel a kábel végét a görgővel (a), és helyezze be a belső horogba (b). A bowden végét (c) a külső horog (d) részébe kell befűzni - a vázban.

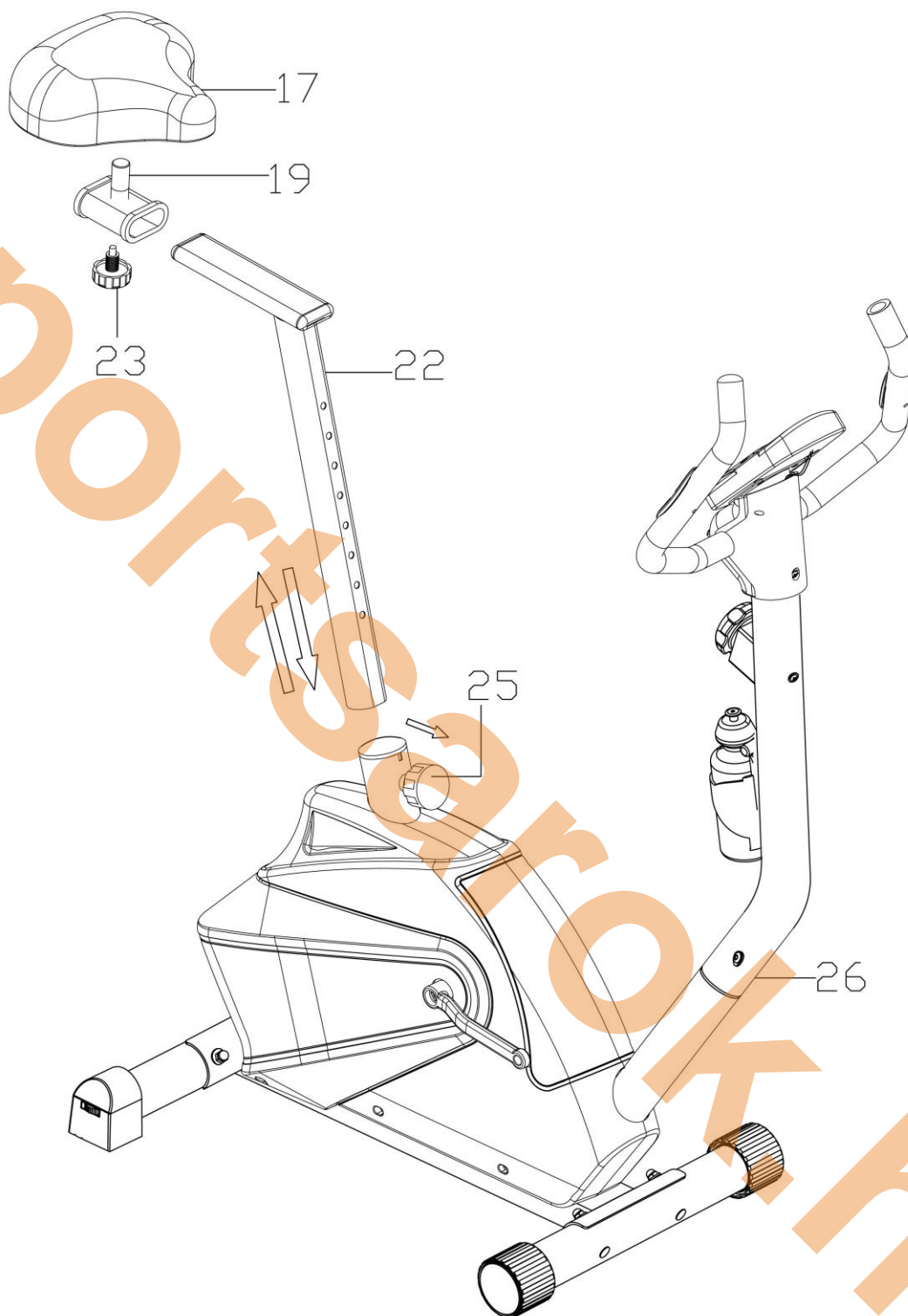
3. ábra - Győződjön meg arról, hogy az a) rész jól rögzítve van a belső horogban (b), hogy a bowden vége (c) után a belső horogban (b) van-e, a kapcsolat jól tart a külső vázban (d) .

4. lépés:



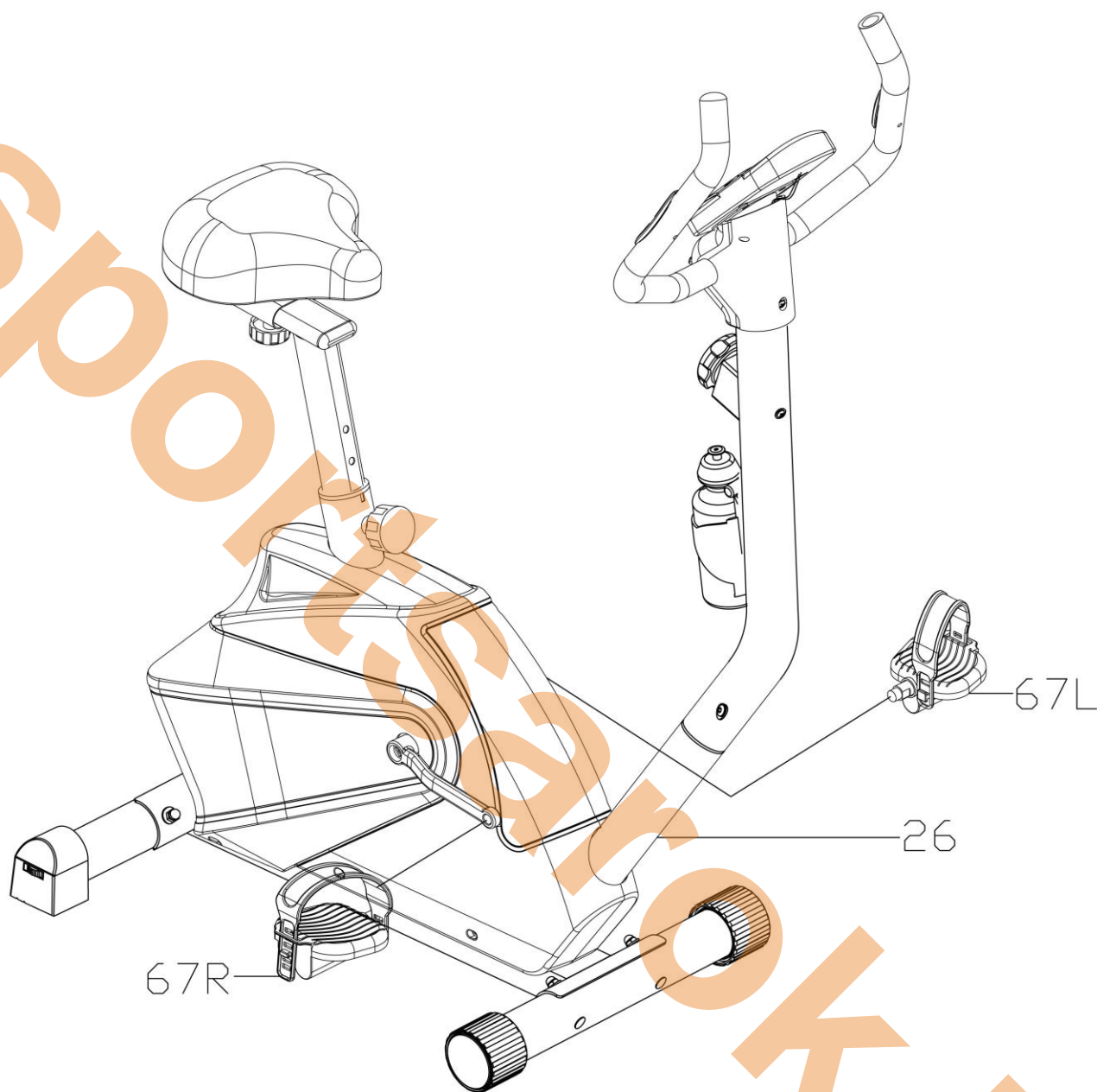
- Rögzítse a számítógépet (1) az elülső állványlemezre (8) a csavarok (3) segítségével.
- Csatlakoztassa a számítógépből (2) induló kábelt a sebességérzékelő kábeléhez (7), és csatlakoztassa a pulzusérzékelő kábelét (6) a számítógép hátulján lévő aljzatba.

5. lépés:



- Helyezze a nyeregtámaszt (19) a nyereg vízszintes csővébe (22).
- Rögzítse a nyereget a kiválasztott helyzetben a rögzítőcsavarral (23).
- A rögzítőcsavar (25) a nyereg magasságának beállítására szolgál a nyeregcső (22) előkészített furataiba történő behelyezéssel.
- Tartsa be a nyeregcsövön (22) feltüntetett min. és max. tartományt.

6. lépés:

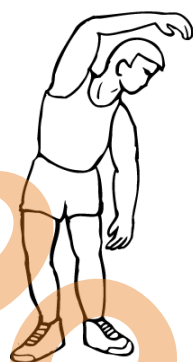


- Tegye a szorítópántokat a pedálokra.
- A pedálok (67) az "L - bal" és az "R - jobb" jelöléssel vannak ellátva.
- A pedálokat a kerékpároknál használt szabály szerint helyezze a megfelelő hajtókarokra.
- Csavarozza a jobb pedált a jobb kurbliba a gépen való ülés irányának megfelelően. A jobb oldali pedált az óramutató járásával megegyező irányban - jobb menetes, a bal oldali pedált az óramutató járásával ellentétes irányban - bal oldali menetes csavarral kell becsavarni.

GYAKORLÁSRA VONATKOZÓ UTASÍTÁSOK

Használata számos előnnyel jár: javítja a fizikai állapotot, erősíti az izmokat, és segíti a fogyást, ha étkezésünkre is gondot fordítunk.

Ha egészségügyi problémái vannak, konzultáljon orvosával a gép használatáról.



Törzs hajlítás



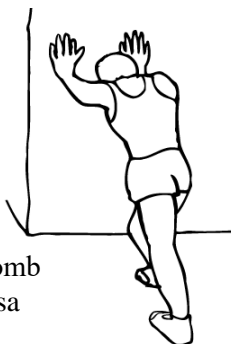
Nyújtás



A combok külső oldalának
nyújtása



Belső comb
nyújtása



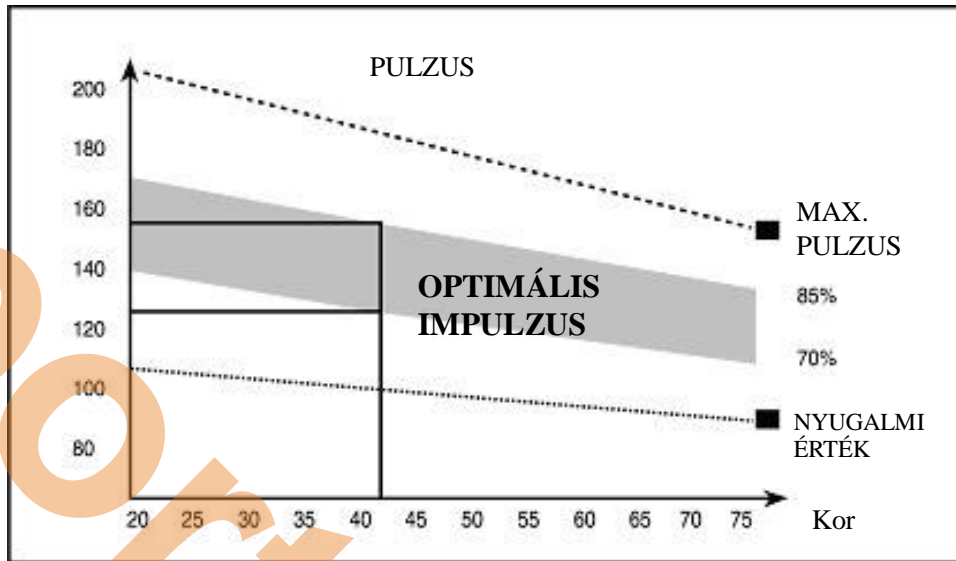
Vádli/achilles
nyújtása

1. **BEMELEGÍTÉSI FÁZIS** beindítja a vérkeringést, felmelegít, és felkészíti az izmokat a megfelelő működésre. Csökkenti a görcsök és az izomsérülések kockázatát is. Ne hagyja ki ezt a fázist! Javasoljuk, hogy végezzen néhány nyújtó gyakorlatot az alábbiak szerint. Minden egyes nyújtásnál körülbelül 30 másodpercig tarts ki, ne feszítsd az izmokat erőltető mozdulatokkal, és ne nyújtsd túl őket - ha fájdalmat érzel, hagyd abba!
2. **A GYAKORLAT** Ez az a szakasz, amelybe a legtöbb erőfeszítést kell fektetni. A rendszeres testmozgással a lábizmok rugalmasabbá válnak. Gyakoroljon a saját tempójában, amelyet a gyakorlat során végig tart. Kezdetben 15-20 perces edzés az optimális, néhány alkalom után hosszabb. Javasoljuk, hogy hetente legalább háromszor edzünk, lehetőleg egyenletes időbeosztásban. Az edzésnek elegendőnek kell lennie ahhoz, hogy a pulzusszám elérje a táblázatban látható "optimális pulzusszámot".
3. **NYUGTATÓ FÁZIS** Ez a fázis szükséges ahhoz, hogy a szív- és érrendszer és az izmok fokozatosan ellazuljanak. Ismételje meg a nyújtógyakorlatokat, és ne feledje, hogy ne feszítse túl az izmait, és ne feszítse meg hirtelen.
4. **AZ IZMOK FORMÁLÁSA** Ha a fizikai állapotodat is próbálsd javítani, akkor módosítani kell az edzésprogramodat. A bemelegítés és a nyugalmi fázis alatt a szokásos módon gyakoroljon, de az edzés vége felé növelje az ellenállást.
5. **SÚLYCSÖKKENTÉS** A súlycsökkentés fontos tényezője a bevitt és felhasznált kalóriamennyiség. Minél hosszabb ideig és keményebben edzel, annál többet égetsz el. Ugyanakkor figyelnie kell a táplálékbevitelre is, különösen a zsíros, cukros ételekre és az adagok méretére.
6. **ELLENŐRIZZE A PULZUSSZÁMÁT** Ahhoz, hogy ellenőrizni tudja a pulzusszámát, először is tudnia kell, hogyan kell mérni azt. A legegyszerűbb, ha az ujjbegyeit a nyakában lévő artériához nyomja, az izmok és a légutak között. Számolja meg a 10 másodpercenkénti impulzusok számát, és szorozza

meg 6-tal. Ez adja meg a percenkénti pulzusszámot.

7. GYAKOROLJ A HATÁRAIDON BELÜL

Milyen pulzusszámot kell fenntartania edzés közben? Kérje meg orvosát, hogy az egészségi állapotának megfelelő utasításokat adjon.



A GYAKORLÓ SZÁMÍTÓGÉP HASZNÁLATÁRA VONATKOZÓ UTASÍTÁSOK



Specifikációk

IDŐ (TMR).....00:00-99:59 PERC

SEBESSÉG (SPD).....0.0-99,9 KM/H

TÁVOLSÁG (DST).....0,00-999.9 KM

KALÓRIÁK (CAL).....0-9999KCAL

PULZUS 40-240BPM

Gombok funkciói:

MÓD: nyomja meg a gombot a kívánt funkció kiválasztásához.

SET: lehetővé teszi az IDŐ, TÁV, KALÓRIÁK ÉS PULZUS végső értékének kiválasztását.

RESET (Visszaállítás): a funkció visszaállításához nyomja meg a gombot.

AUTO BE/KI:

A kijelző automatikusan kikapcsol, ha 4 percig nem érkezik jel, vagy ha nincs gomb megnyomva.

RESET:

Ha a kijelzőn rossz értékek láthatók, cserélje ki az elemeket, vagy 3 másodpercig nyomja meg a „RESET” gombot.

AZ IDŐ, A TÁVOLSÁG, A PULZUSSZÁM ÉS A KALÓRIÁK BEÁLLÍTÁSA:

Nyomja meg a **MODE** gombot, a kívánt funkció villogni fog. Nyomja meg ismét a **MODE** gombot a kívánt funkció kiválasztásához. A kiválasztott funkció nem villog tovább.

Ezután a **SET** gombbal válassza ki a beállítandó értékeket. Ha a sebességérzékelő jelet kap, a funkció elkezd visszaszámolni. 10 másodperccel az előre beállított funkció vége előtt hangjelzés hallható. Nyomja meg bármelyik gombot a hangjelzés megszakításához.

- **Idő:** a **MODE** gomb megnyomásával megjelenik az edzés ideje, a **TMR** jelzés jelenik meg.
- **Sebesség:** a **MODE** gomb megnyomásával jelenik meg, az **SPD** jelzés jelenik meg.
- **Távolság:** a **MODE** gomb megnyomásával jelenik meg, a **DST** jelölés megjelenik.
- **Pulzus:** az aktuális pulzusszám percenkénti ütésszámban (**BPM**) jelenik meg. Nyomja meg a **MODE** gombot, amíg a "**PULSE**" jelzés meg nem jelenik, helyezze mindkét tenyerét a pulzusmérő érzékelőkre, és várjon 30 másodpercet a legpontosabb leolvasáshoz.
- **Kalóriák:** az elégetett kalóriák a **MODE** gomb megnyomásával jelennek meg, a **CAL** jelölés megjelenik.
- **Scan:** automatikus kijelzés, a feltüntetett sorrendben:
IDŐ - SEBESSÉG - TÁVOLSÁG - PULZUS – KALÓRIA

Akkumulátor:

A számítógép hátulján lévő elemeket kicserélheti. Használjon két elemet "**AA**" vagy "**AG13**" a 1,5 V.



JÓTÁLLÁSI JEGY

A termékre a vásárló (fogyasztó) a vásárlástól (átvételtől) számított 12 hónapig vállal garanciát. A jótállási jegyet a vásárlást igazoló bizonylattal és a használati utasítással együtt gondosan őrizze meg!

PANASZ

Felelősségi jogokat csak attól az eladótól lehet követelni, akitől a terméket vásárolták.

A hibára rá kell mutatni - azaz kellő pontossággal azonosítani kell a hibát, vagy azt, hogy a hiba külsőleg hogyan jelentkezik. Nem elegendő egy általánosan megfogalmazott nyilatkozat arról, hogy a termék hibás!

A reklamációnak tartalmaznia kell a vevő által hivatkozott, a hibákért való konkrét felelősségi jogra vonatkozó nyilatkozatot is, és azt az eladó bélyegzőjével ellátott, kitöltött jótállási jeggyel és az adásvétel dátumával ellátott vásárlási bizonylattal (nyugtával) kell alátámasztani. A termékhez megfelelő csomagolást is kell mellékelni, lehetőleg az eredeti csomagolást.

A vevőnek joga van a hiba ingyenes, megfelelő és időben történő kijavítására (a reklamációt követő 30 napon belül, kivéve, ha a vevő hosszabb határidőben állapotodik meg az eladóval) vagy a termék kicserélésére.

A jótállási időbe nem számít bele a hibákért való felelősségi jog érvényesítésétől addig az időpontig terjedő időszak, amikor a vevő a javítás befejezése után köteles volt a terméket átvenni (függetlenül attól, hogy a vevő mikor vette át ténylegesen a terméket).

Az áru hibáiért való felelősségi jogok megszűnnek, ha azokat a jótállási időn belül (azaz legkésőbb a jótállási idő utolsó napján) nem gyakorolják.

A GARANCIA NEM VONATKOZIK:

A termék szokásos használata által okozott kopás és elhasználódás (A szokásos használat a termék rendeltetésének megfelelő használatot jelenti, a mellékelt használati utasításban leírt módon).

A GARANCIA NEM TERJED KI AZ ALÁBBIK ÁLTAL OKOZOTT HIBÁKRA:

Mechanikai sérülések; (például a termék vagy a termék egy részének kicsomagolás közbeni elvágása által okozott hibák).

Szakszerűtlen beavatkozás (javítás) a felhasználó által, beleértve harmadik feleket is;

Nem megfelelő kezelés vagy a használati utasítással ellentétes kezelés;

A szükséges karbantartás elmulasztása a használati utasításban leírtak szerint;

Kedvezőtlen külső hatásoknak, alacsony/magas hőmérsékletnek, nem megfelelő tárolásnak való kitétség;

Elkerülhetetlen esemény - természeti katasztrófa;