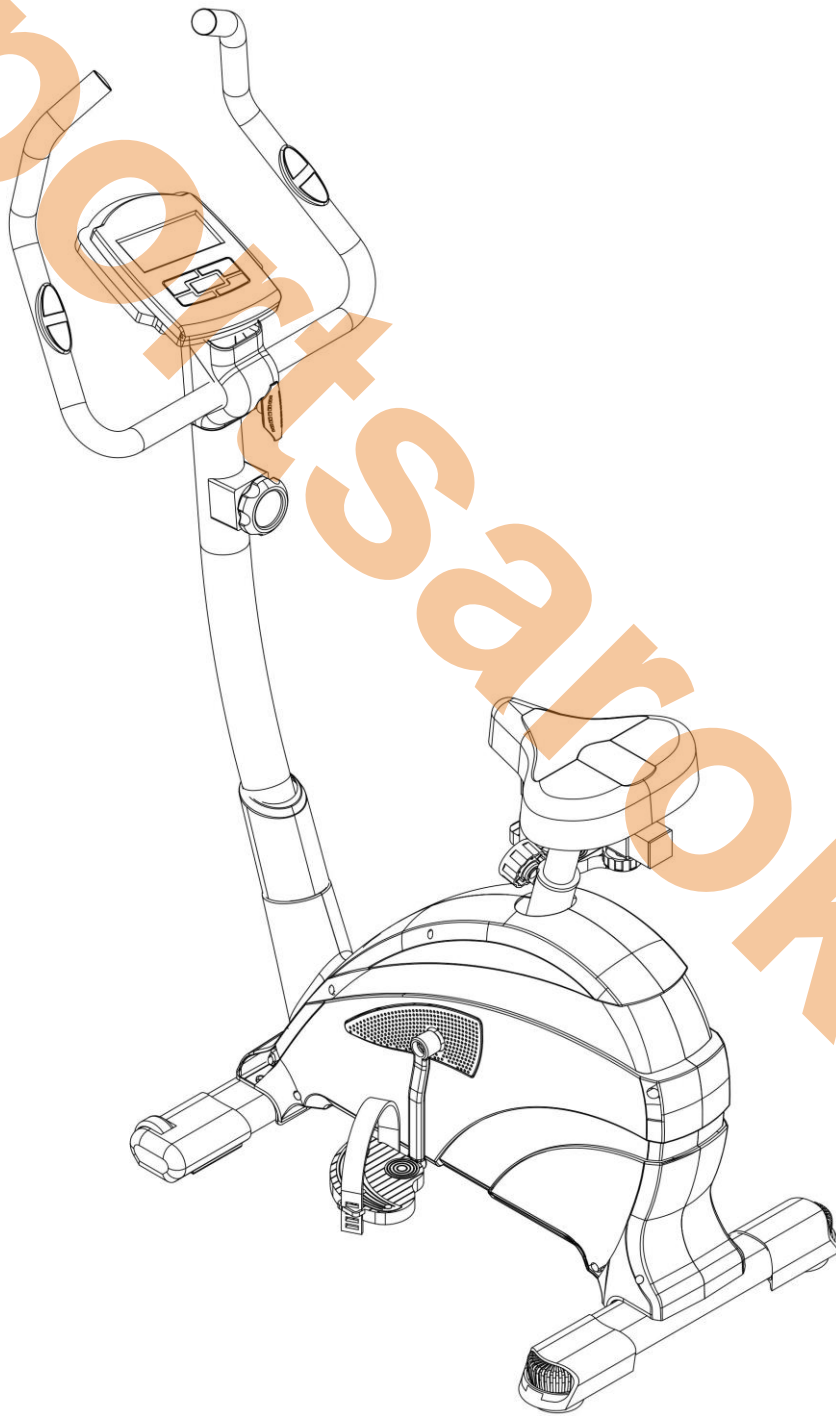


BC51

Mágneses szobakerékpár



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 helyezne, 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 sport céljainak elérésében!

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK (SZÁMÍTÓGÉPPEL 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 140 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 mozgatasakor ügyeljen arra, hogy ne sérüljön meg a háta. Mindig alkalmazza az emelési technikát, vagy a gépet mindig egy másik személy segítségével mozgassa.

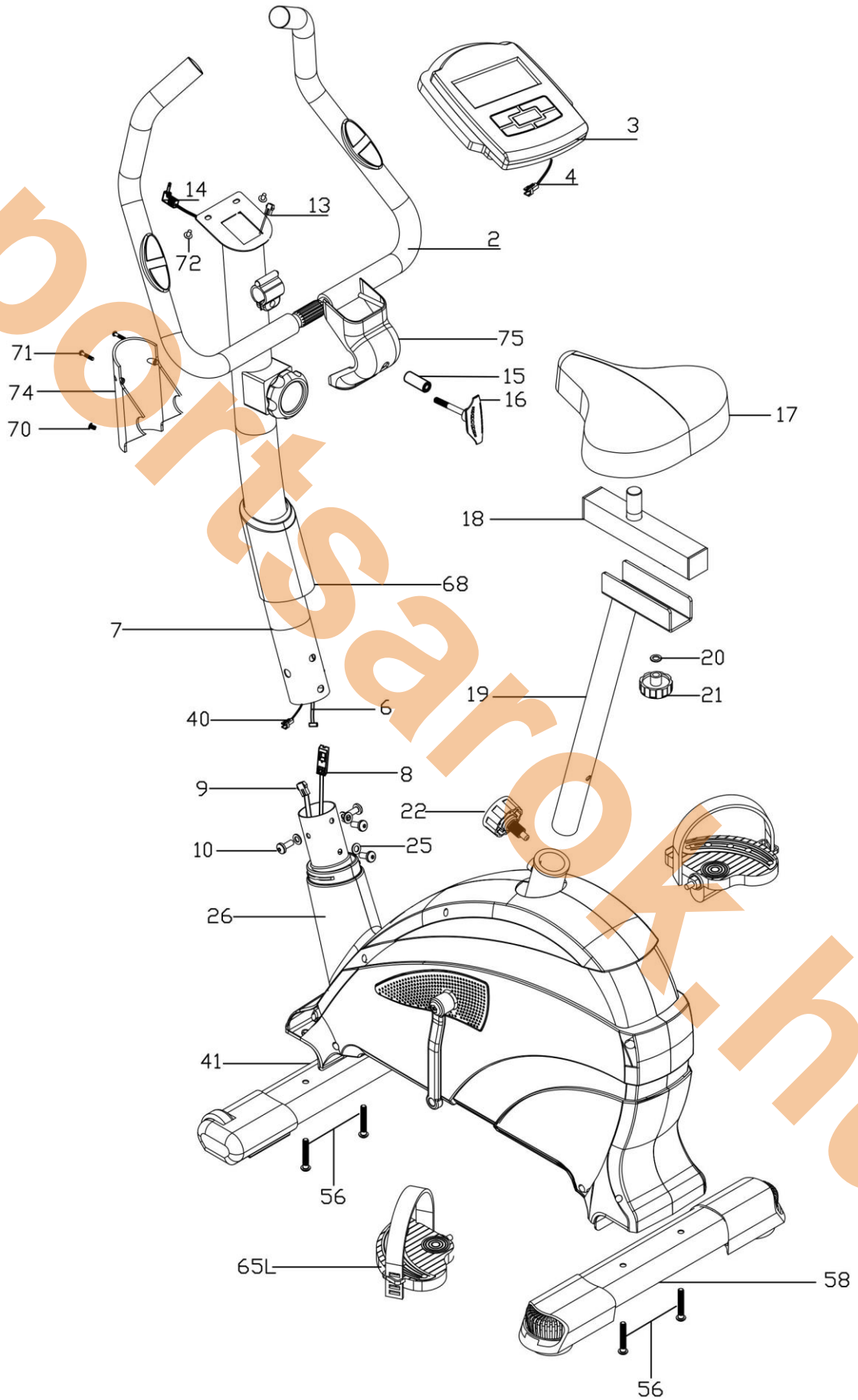
11. A mágneses szobakerékpár az EN957 szabvány szerint tesztelt és tanúsított, és megfelel az otthoni használatra vonatkozó H (Home) osztálynak.

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!

Sportcsarok.hu

ÖSSZESZERELÉSI RAJZ

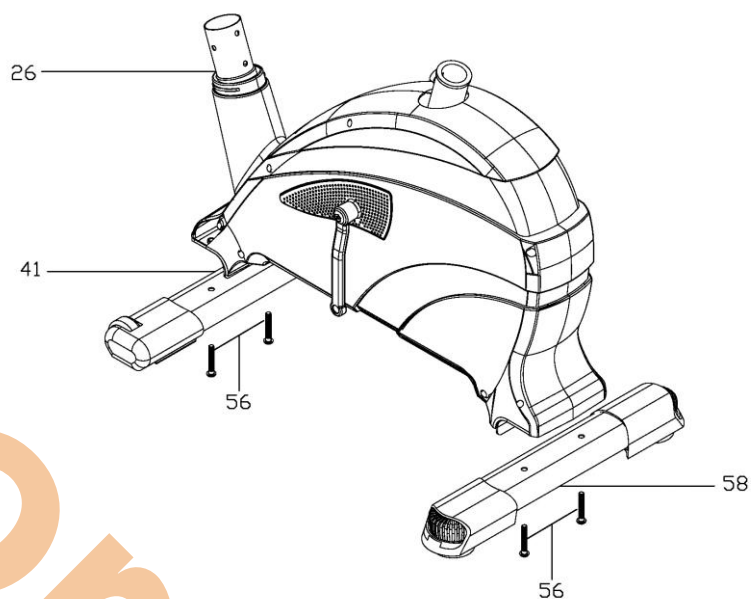


ALKATRÉSZ LISTA

Szám	Leírás	Méret	Mennyiség
2	Kormány		1 készlet
3	Vezérlőegység		1 db
4	Kábelek		1 db
6	Felső terhelési kábel		1 db
7	Oszlopfogantyúk		1 készlet
8	Alsó terhelési kábel		1 db
9	Fenekkábelek		1 db
10	M8 csavar	M8*16L	4 db
13	Felső kábelek		1 db
14	Impulzusérzékelő kábel		1 db
15	Tömítés		1 db
16	Kormány rögzítő csavar		1 db
17	Nyereg		1 db
18	Nyereg váltó		1 készlet
19	Nyeregtartó állvány		1 készlet
20	Lapos alátét	M10	1 db
21	Nyereg korrekciós csavar	M10	1 db
22	Nyereg állító potméter	M10	1 db
25	Kerek alátét	φ20*φ8.2*1.2T	4 db
26	Fő váz		1 készlet
40	Középkábelek		1 db
41	Elülső stabilizátor		1 db
56	M8 csavar	M8*50L	4 db
58	Hátsó stabilizátor		1 db
65	Pedálok (L&R)		1 készlet
70	M5 csavar	M5*16L	2 db
71	M4 önmetsző csavar	M4*20L	2 db
74	Hátsó kormány fedlap		1 db
75	Elülső kormány fedlap		1 db

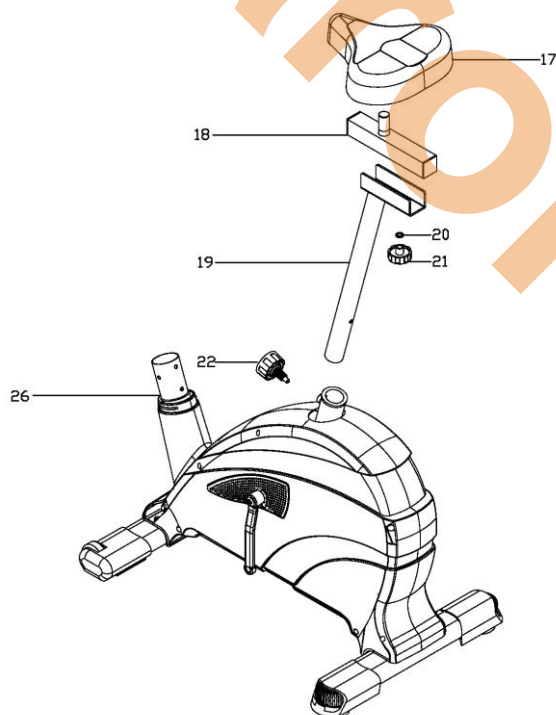
Összeszerelési útmutató

1. lépés



- Vegye ki az első stabilizátort (41) és a hátsó stabilizátort (58).
- Amíg valaki más felemeli az első/hátsó keretet, rögzítse az első/hátsó stabilizátort a kerethez (26) a csavarokkal (56).

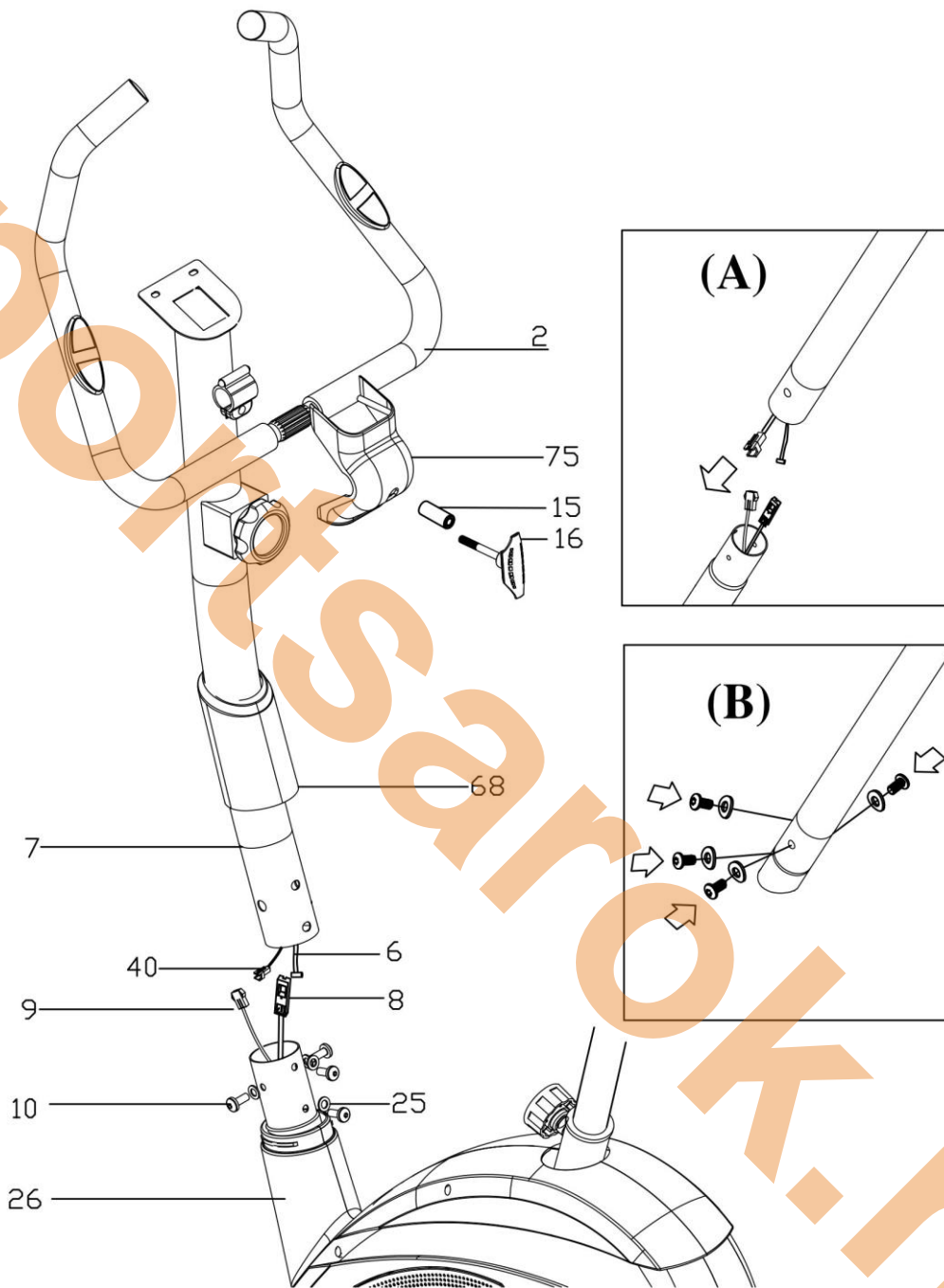
2. lépés



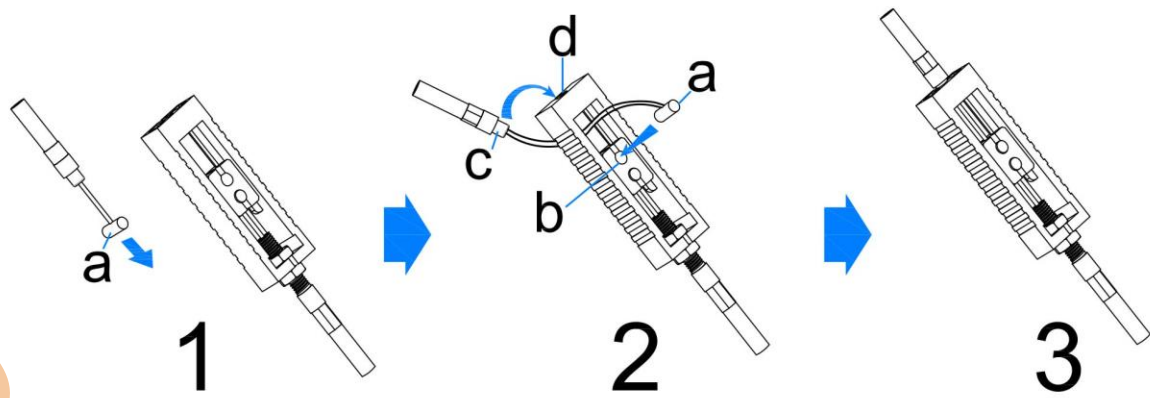
- Helyezze be a nyeregcsövet (19) a keretbe (26).
- Illessze a nyeregcsőben lévő lyukat a vázon lévő lyukhoz.
- Helyezze be a nyeregbeállítót (22) a vázon és a nyeregcsőben lévő furatba, és húzza meg. Ügyeljen arra, hogy az állítót a nyeregcső lyukába helyezze.

- Csatlakoztassa a nyeret (17) a nyeregváltóhoz (18).
- Ezután rögzítse a nyeret a nyeregrendárhoz az M10-es nyeregbeállító csavarral (21).

3. lépés

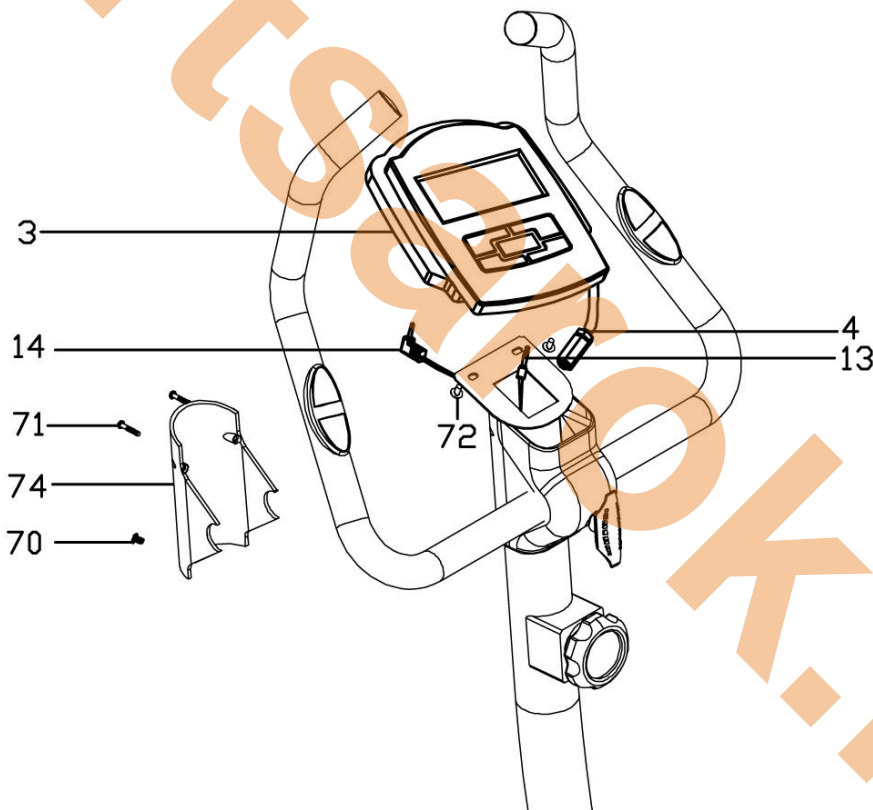


- Miközben valaki függőlegesen tartja az első kormányt, csatlakoztassa a középső kábeleket (40) az alsó kábelekhöz (9).
- Óvatosan csúsztassa a fogantyútartót (7) a keretbe (26). Vigyázzon, hogy a kábelek csatlakozása ne szakadjon meg.
- Rögzítse a fogantyútartót a kerethez 4 M8-as csavarral (10) és 4 M8-as alátéttel (25).
- Rögzítse a kormányt (2) a kormányoszlophoz (7) a kormánycsavar (16), a tömítés (15) és az első kormányburkolat (75) segítségével.



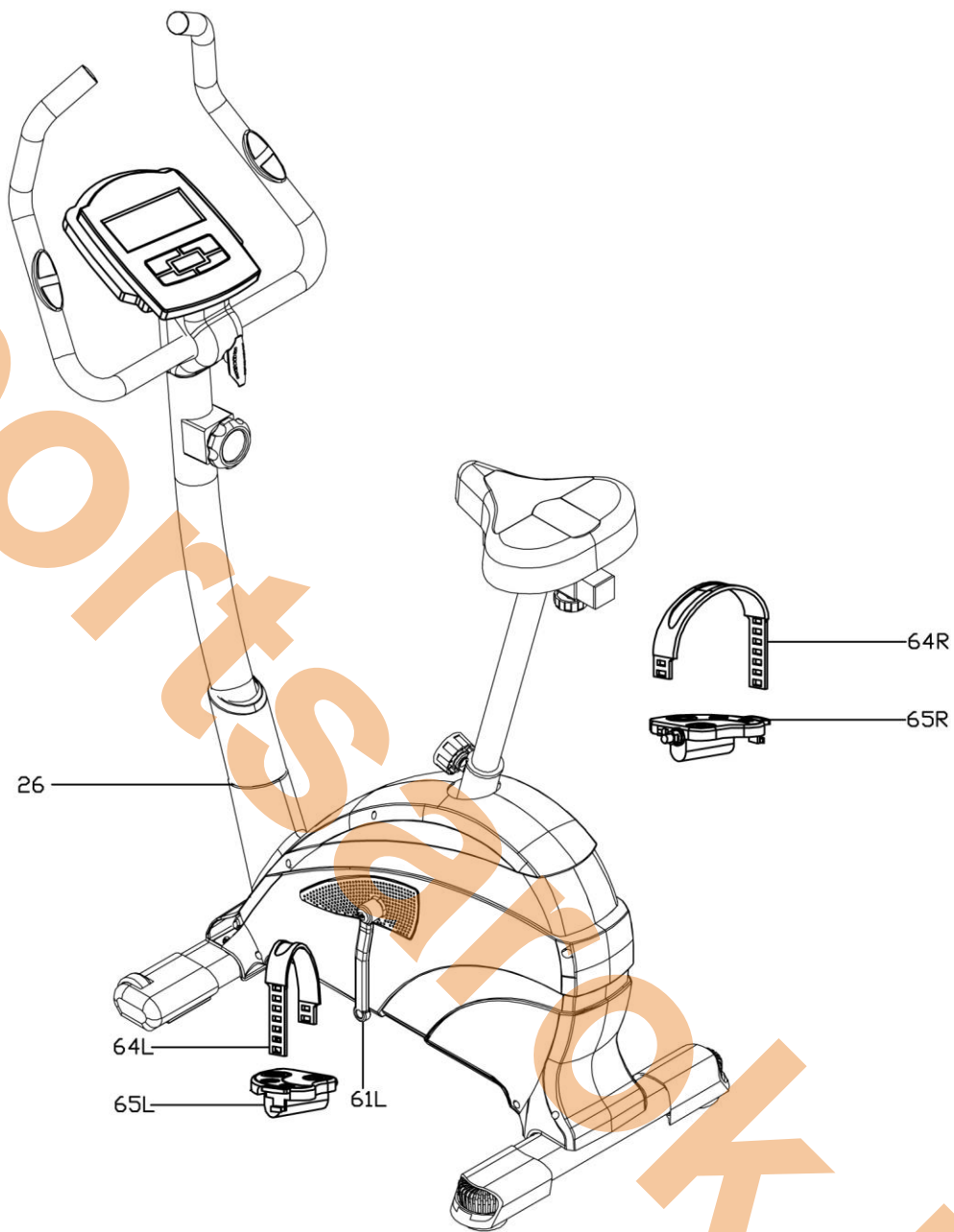
1. Helyezze a végcsapot (a) a kis kampóba (b).
2. Húzza át a csapkábelt (c) a kampón (d). Győződjön meg arról, hogy a végcsap (a) jól be van-e illesztve a kis kampóba (b), és a csapkábel (c) nem esik-e ki a kampóból (d).
3. Állítsa be a folyamatos terhelésbeállítást - a kábel megfeszítésével a terhelőkábelben lévő állítócsavar segítségével. A kábel mindkét részének megfeszítése biztosítja, hogy a terhelés megfelelően reagáljon a terhelésbeállító gomb elforgatására.

4. lépés



- Miközben valaki tartja a vezérlőegységet (3), csatlakoztassa a felső kábeleket (13) a többi kábelhez (4).
- Helyezze be a kábelkötegelőket a kormányrészbe.
- A számítógépet a csavarok (72) segítségével rögzítse a kormányhoz. Vigyázzon, hogy ne húzza meg a kábelkötegelőket!
- Csatlakoztassa az impulzusérzékelőt a vezérlőegység hátoldalán lévő csatlakozóhoz.
- Rögzítse a hátsó kormányfedelelet (74) az első kormányfedéllel (75) M4-es csavarok (71) és M5-ös csavarok (70) segítségével.

5. lépés



- Csatlakoztassa a jobb pedált (65R) és a bal pedált (65L) a pedálkarokhoz, majd rögzítse a vázhoz.
- A pedálokat a kerékpároknál használt szabály szerint helyezze a megfelelő hajtókarokra.
- Csavarozza a jobb pedált a jobb kurbliába 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



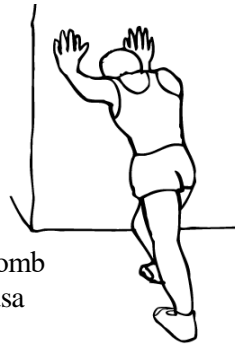
Nyújtás



A combok külső oldalának nyújtása



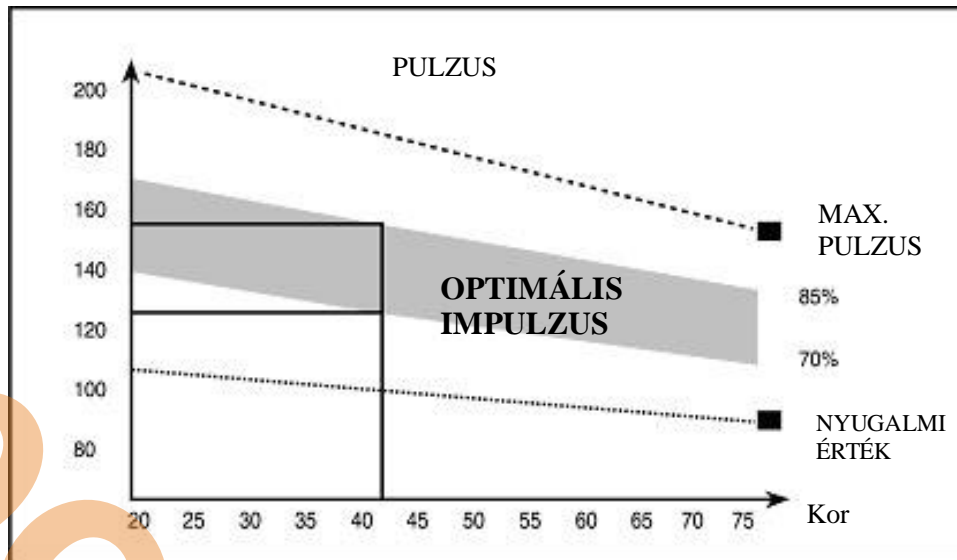
Belső comb nyújtása



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 próbálsz 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.



VEZÉRLŐEGYSÉG HASZNÁLATÁRA VONATKOZÓ UTASÍTÁSOK



Adatbeállítások az összes szükséges adat megjelenítéséhez :

A. Személyes adatok megadása az edzésmérés megkezdése előtt : Nyomja meg a **BODY FAT** gombot, és adja meg az adatokat : Nem, életkor, magasság, súly. Minden tárolva marad, hacsak nem veszi ki az elemeket a vezérlőegységből.

B. a, Óra üzemmód - a számítógép óra üzemmódba kapcsol, ha 4 percig nem használja a gépet, és nem állít be semmit a számítógépen. Nyomja meg az **ENTER** gombot az óra és a hőmérséklet kijelzés bekapcsolásához. A többi gomb segítségével lépjen ki ebből az üzemmódból.

b, Nyomja meg az **ENTER** gombot 2 másodpercig. Törölje a kijelzőt, és a **FEL** és **LENYÍL** gombokkal, valamint az **ENTER** gombbal állítsa be az időt. Ha 30 másodpercen belül nem állítja be az időt, az idő automatikusan 0-nulláról indul.

SPECIFIKÁCIÓK

HOURS (ÓRA) - AZ AKTUÁLIS IDŐT MUTATJA ÓRÁKBAN ÉS PERCEKBEN KIFEJEZVE.

HŐMÉRSÉKLET- AZ AKTUÁLIS HŐMÉRSÉKLET KIJELZŐJE

IDŐ (TMR).....00:00-99:59 PERC: MÁSODPERC

SEBESSÉG (SPD).....0.0-99,9 KM/H VAGY MIL/H

TÁVOLSÁG (DST).....0,00-999.9 KM VAGY MÉRFÖLD

KALÓRIÁK (CAL).....0-9999 A KCAL-NÁL

PULZUS.....40-200 ÜTÉS/PERC

T.H.R.-MEGADOTT PULZUSSZÁM-HATÁRÉRTÉK EDZÉSHEZ...60-200 PULZUS/PERC.

RPM - A PEDÁL FORDULATSZÁMA 1 PERC ALATT..... 0 - 200 FORDULAT/ 1 PERC

KOR - AZ ALAPÉRTELMEZETT ÉLETKOR 35 ÉV.....10-99 ÉV

SCAN - ISMÉTELT KIJELZÉS - IDŐ, SEBESSÉG, TÁVOLSÁG, KALÓRIÁK,

CADENCE, TEP - AZ ADATOK FOLYAMATOSAN ISMÉTLŐDNEK A KIJELZŐN 6

MÁSODPERCEN KERESZTÜL.

PULSE RECOVERY - a fizikai erőnlét mérése a szívfrekvencia csökkenése révén. A kezét mindig a pulzuszáméró érzékelőn kell tartani.

Idő 01:00-tól 0:00-ig olvasható. A nulla érték elérésekor a kijelzőn a megjelenik a fitnessmérés eredménye a pulzusszám csökkenése alapján (sokféle ilyen mérés létezik, ezért az eredmény előrejelző képessége korlátozottabb) az F1,0 és F6,0 közötti tartományban:

- 1.0 – kitűnő
- 1.0 < F < 2.0 - kiváló
- 2.0 ≅ F ≅ 2.9 - jó
- 3.0 ≅ F ≅ 3.9 – kényelmes
- 4.0 ≅ F ≅ 4.9 – ütemes, ritmusos
- 5.0 ≅ F ≅ 5.9 – elégtelen
- 2.0 6.0 - rossz

Megjegyzés: Ha a kijelzőn egy "P" jelenik meg, akkor az érzékelők a pulzusát nem rögzítik. Ha az "Err" jelenik meg, a jel a mérés során elveszett. Meg kell nedvesíteni a kezét, hogy az érzékelők megfelelően tudják mérni a pulzusszámot. Mindkét esetben el kell távolítani a kezeket az érzékelőktől, meg kell nyomni az ENTER gombot, majd a RECOVERY gombbal újra kell indítani a tesztet.

Gomb funkciók (6 vezérlőgombbal rendelkezik):

ENTER: Nyomja meg a kívánt funkció kiválasztásához. Ha több mint 3 másodpercig nyomja meg, a számítógép készenléti üzemmódba kapcsol, az óra kijelzésével.

RECOVERY - a gomb átvált a főmenübe - konkrétan az IDŐ-be. A méréshez szükséges gomb megnyomása után tartsa a pulzuszáméró érzékelőket 1 percig. A számítógép az alább mellékelt táblázat szerint értékeli az Ön fizikai állapotát.

MÉRÉS(MEASURE): Miután megnyomta a gombot az edzés befejezéséhez, tartsa a pulzuszáméró érzékelőket 12-15 másodpercig. A számítógép kiértékeli az adatokat, egymás után nyomja meg az ENTER- UP- DOWN gombot. Így a következő adatok jelennek meg:

a/ a testzsír mennyisége százalékban (%),

b/ az Ön testalkata - BMI index - az elhízás besorolása - lásd az alábbi táblázatot,

c/ BMR (alapanyagcsere-ráta) - ez azt jelzi, hogy a szervezetnek mennyi kalóriára van szüksége nyugalmi állapotban az életfunkciók fenntartásához szobahőmérsékleten.

Megjegyzés: Ha a kijelzőn "Err" jelenik meg, ismételve meg az eljárást.

BODYFAT- a személyes adatok megadása után méri a testzsír mennyiségét.

Megjegyzés: 9 testtípus áll rendelkezésre, a testzsírszázalék BMI együtthatójától függően:

1. típus 5 - 9% - Kivételes sportoló
2. típus 10 - 14% - Kiváló sportoló
3. típus 15-19 % - Ideális testsúly
4. típus 20-24 % - Sportos alkat
5. típus 25-29% - ez az elhízási küszöbérték. – Optimális/átlagos testsúly
6. típus 30 - 34% - Enyhén túlsúlyos
7. típus 35 - 39% - Túlsúlyos
8. típus 40-44 % - Elhízott
9. típus 45-50 % - Kórosan elhízott

UP – gomb az idő, a távolság stb. értékének növelésére

DOWN – kivonás, értékek csökkentése

Egyéni paraméterek beállítása:

Tartsuk lenyomva a MODE gombot 5 másodpercig. A hangjelzés után a következőket lehet beállítani:

- NEM BEÁLLÍTÁS, a "FEL" vagy a "LENYÍL" segítségével. Erősítse meg az ENTER gomb megnyomásával.
- MAGASSÁG beállítása a "FEL" vagy a "LENYÍL" segítségével. Erősítse meg az ENTER gomb megnyomásával.
- KOR, a "FEL" vagy a "LENYÍL" segítségével. Erősítse meg az ENTER gomb megnyomásával.
- SÚLY beállítása a "FEL" vagy a "LENYÍL" segítségével. Erősítse meg az ENTER gomb megnyomásával.
- AUTO BE/KI: A kijelző automatikusan kikapcsol, ha 4 percig nem érkezik jel, vagy ha nincs a gomb megnyomva.

IDŐ, TÁVOLSÁG, IMPULZUS ÉS KALÓRIA BEÁLLÍTÁSA:

FUNKCIÓ:

- Idő
- Sebesség
- Távolság
- Kalória
- Pulzus

A MODE gomb kb. 1 másodpercig történő megnyomásával beállítható a kívánt érték, a felsorolt funkciók valamelyikének értéke, amely kiértékelésre kerül, nulláig. Egy adott értéket a "FEL" és "LE" gombokkal állíthat be.

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.

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 állapodik 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 kitettség;

Elkerülhetetlen esemény - természeti katasztrófa;