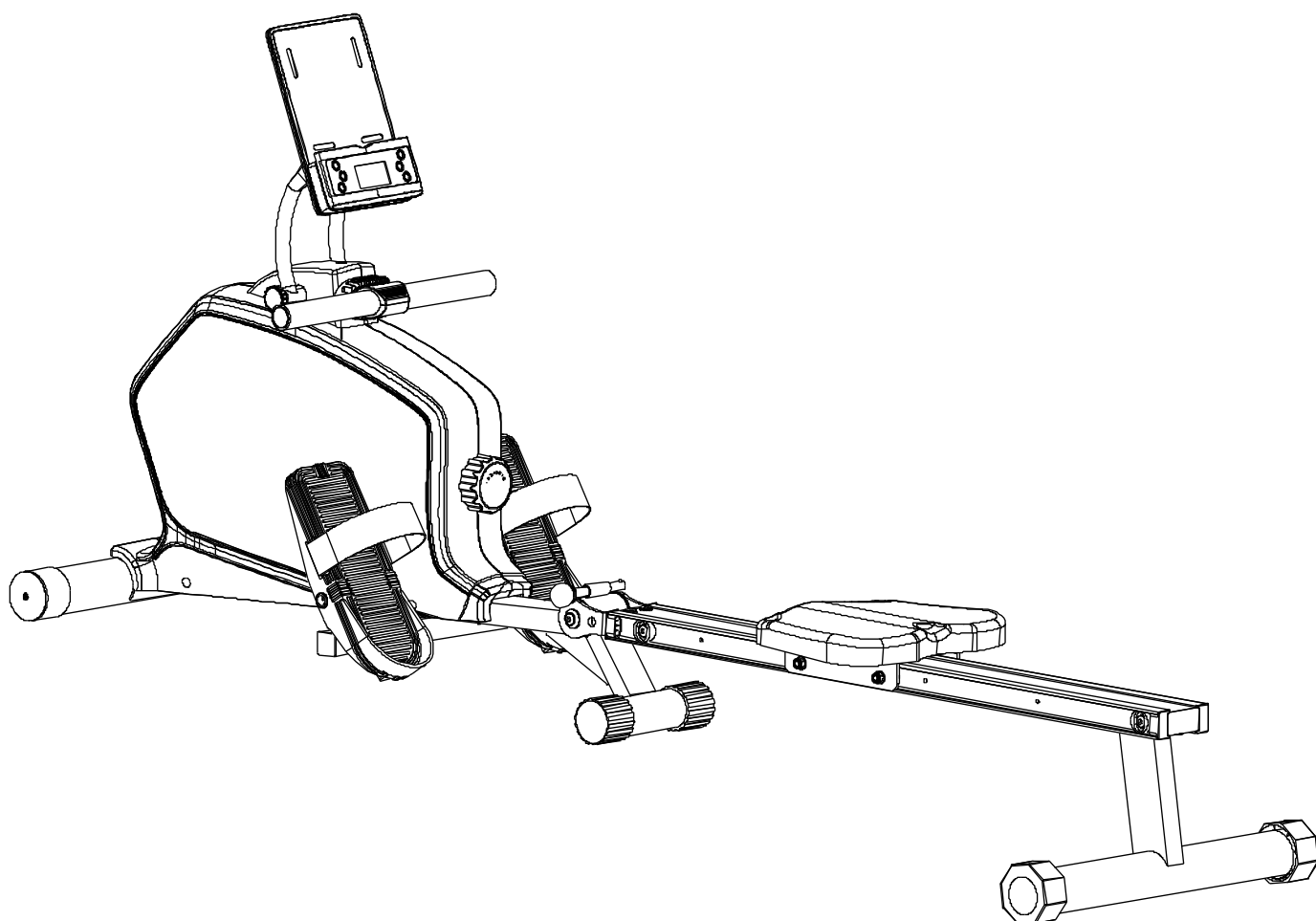


# MÁGNESES EVEZŐGÉP

Cikkszám: 1218



## FONTOS BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK

Ez az edzőgép az optimális biztonság érdekében készült. Bizonyos óvintézkedések azonban érvényesek, amikor egy edzőeszközt használ. A gép összeszerelése vagy kezelése előtt olvassa el a teljes kézikönyvet. Különösen vegye figyelembe a következő biztonsági óvintézkedéseket:

1. A gyerekeket és házikedvenceket tartsa távol a berendezéstől. Ne hagyja a gyermekeket vagy háziállatokat egyedül a géppel.
2. Csak egy személy használhatja egyszerre.
3. Ha szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat vagy bármilyen egyéb rendellenes tünetet tapasztal, állítsa le azonnal az edzést. **AZONNAL KONZULTÁLJON AZ ORVOSÁVAL.**
4. A berendezést csak stabil, egyenes felületen használja. Ne használja kültéren és nedves környezetben.
5. Tartsa távol a kezét az összes mozgó alkatrésztől.
6. Az edzés során viseljen megfelelő öltözetet. Kerülje a laza ruházatot, amik beakadhatnak a berendezésbe, korlátozhatják, vagy gátolhatják a mozgásban. Ajánlatos egy Aerobik vagy futó cipőt viselni.
7. A terméket csak rendeltetésszerűen használja, ahogy a kézikönyvben le van írva.
8. Ne legyen a gép közelében semmilyen éles tárgy.
9. Fogycékos személy nem használhatja a gépet, csak akkor ha egy képzett személy vagy orvos jelen van.
10. Mielőtt használná a gépet feltétlenül melegítsen be, a sérülések elkerülése érdekében.
11. Ha a gép nem megfelelően működik, akkor addig ne használja amíg a probléma meg nem oldódott.
12. Maximális terhelhetőség: 110 kg

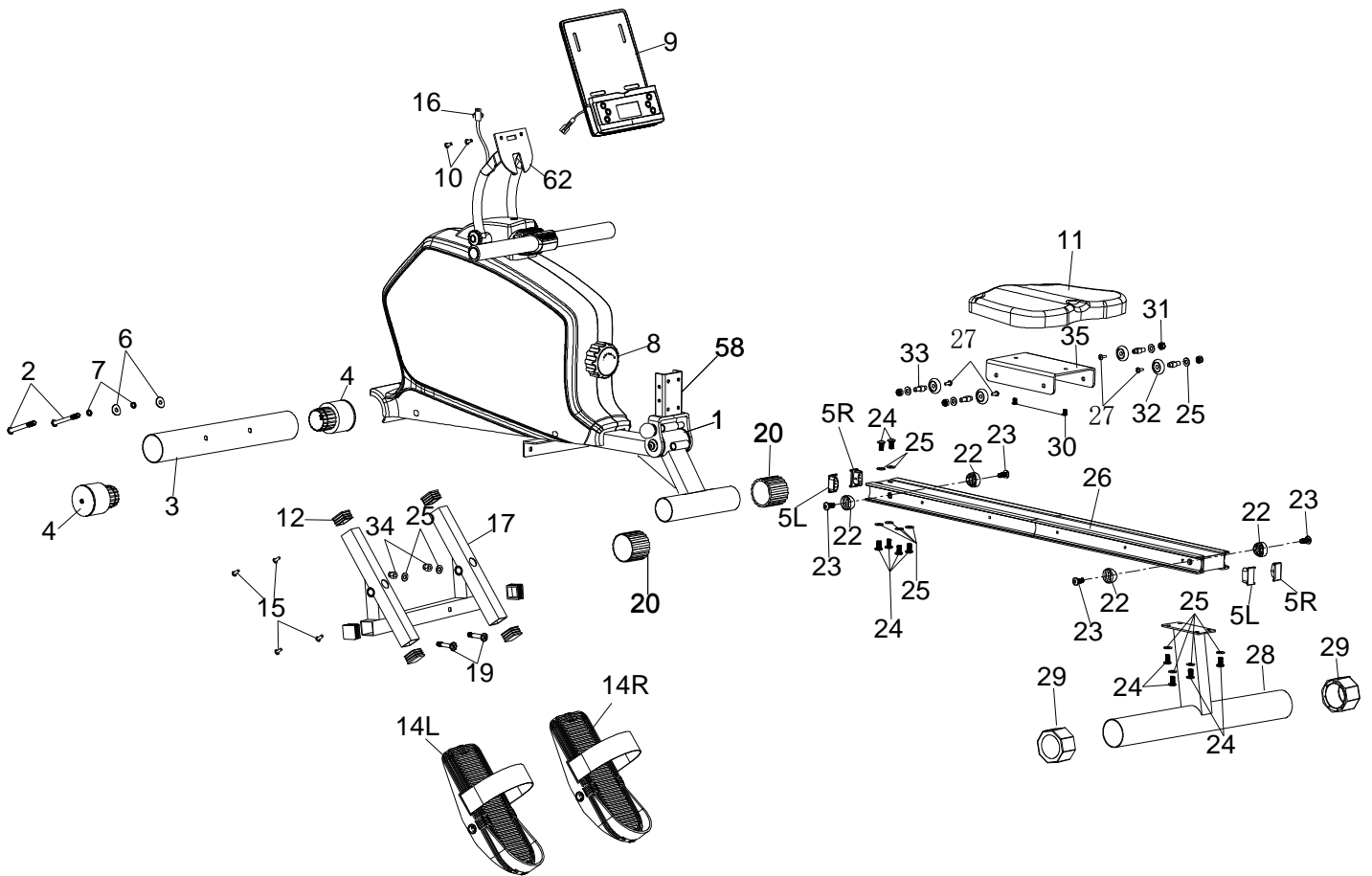
**FIGYELEM: Mielőtt edzeni kezdene konzultáljon orvosával. Ez nagyon fontos a 35 év feletti személyek számára vagy akinek az egészségével problémája van. KÉRJÜK OLVASSA EL A HASZNÁLATI UTASÍTÁST, mielőtt a terméket használatba venné. Semmilyen felelősséget nem vállalunk sérülés esetén.**

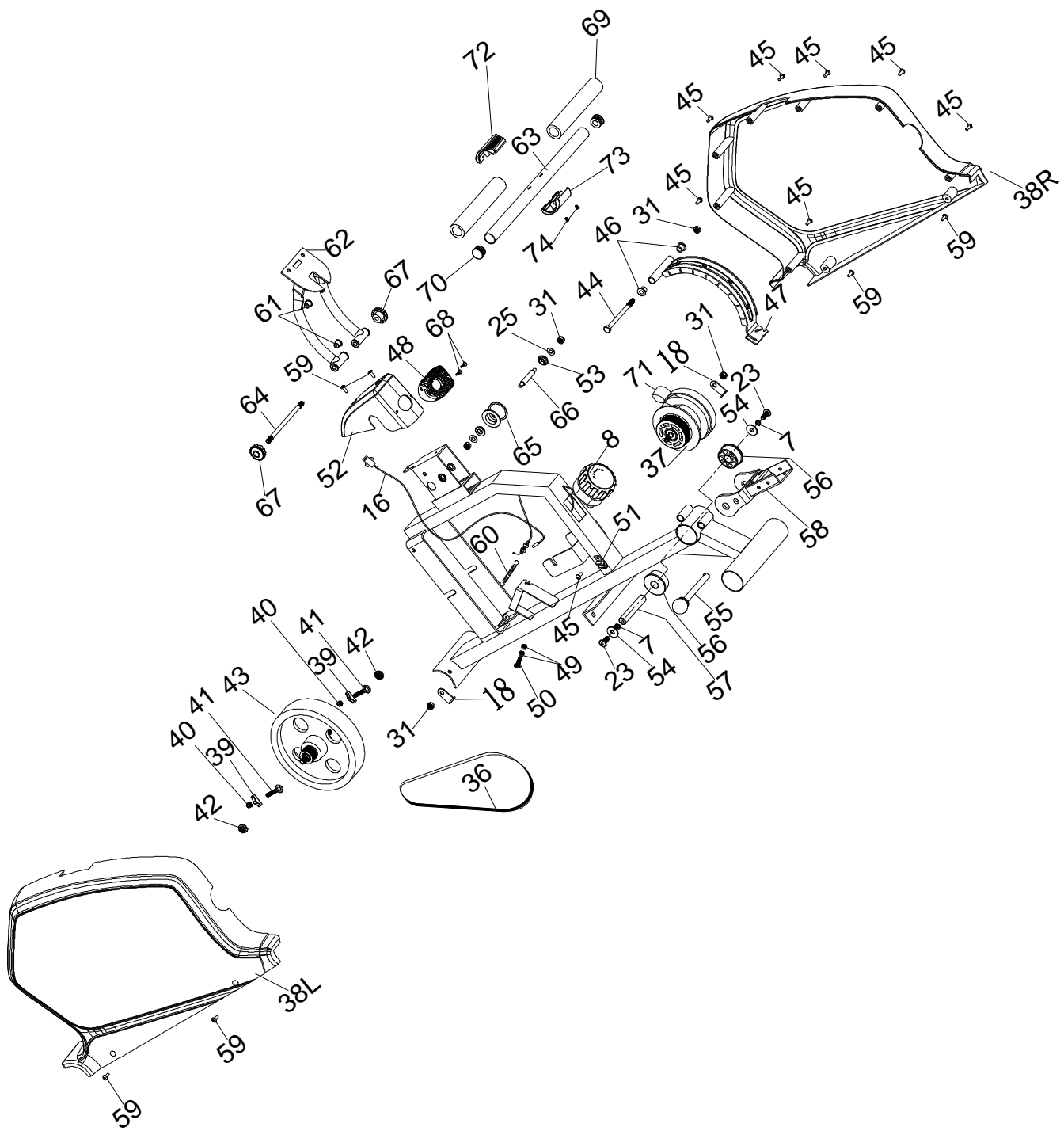
## PARTS LIST

NO.	DESCRIPTION	Q'TY	NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main Frame	1	36	Belt	1
2	Allen bolt M8*75	2	37	Pulley w/rope	1
3	Front Stabilizer	1	38	Chain Cover L/R	1/1
4	End Cap for Front Stabilizer	2	39	Adjust Assembly	2
5	End cap for Slide Rail (L/R)	2/2	40	Nylon nut M6	2
6	Curved Washer $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$	2	41	Adjust bolt	2
7	Spring washer $\Phi 8$	4	42	France Nut	2
8	Tension Control Knob w/cable	1	43	Flywheel	1
9	Computer	1	44	Hex Bolt M8*105	1
10	Phillips Screw M5*10	4	45	Self Tapping Screw ST5*15	8
11	Seat	1	46	Small Bushing	2
12	Square End cap 30*30	6	47	Magnetic Assembly	1
13	Self-tapping screw ST4	2	48	Collar	1
14	Pedal L/R	1/1	49	Hex head nut	2
15	Self-tapping screw ST5*20	4	50	Hex Bolt M6*25	1
16	Computer Sensor Wire	1	51	Sensor bracket	1
17	Pedal Support Tube	1	52	Computer Support Tube Cover	1
18	Limited blocker	2	53	Spacer	2
19	Carriage Bolt M8*45	2	54	Washer $\Phi 8 \times \Phi 25$	2
20	End Cap	2	55	Lock knob	1
22	Collar	4	56	Bushing	2
23	Allen Bolt M8*20	6	57	Axle For Slide Rail	1
24	Allen Bolt M8*16	10	58	U Type Connect Tube	1
25	Washer $\Phi 8 \times \Phi 17$	18	59	Self-Tapping Screw ST5*15	6
26	Slide Rail	1	60	Spring	1
27	Screw M5*15	4	61	Grommet	2
28	Rear Stabilizer	1	62	Computer Support Tube	1
29	End Cap for Rear Stabilizer	2	63	Handlebar	1
30	Allen Bolt M6*20	2	64	Axle for Computer Support Tube	1
31	Nylon Nut M8	9	65	Idler Pulley	1
32	Wheel	4	66	Axle for Idler	1
33	Axel of wheel	4	67	Adjust knob	2
34	Domed Nut M8	2	68	Self tapping screw ST4*16	2
35	U type bracket	1	69	Foam grip for handle bar	2

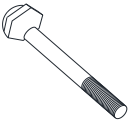
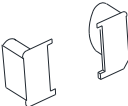



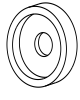




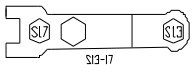
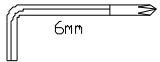
NO.	DESCRIPTION	Q'TY
70	End cap $\Phi 25.4$	2
71	Rope	1
72	Upper cover for handlebar	1
73	Lower cover for handlebar	1

### ROBBANTOTT RAJZ



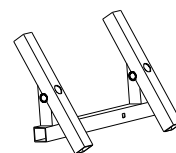
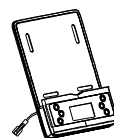
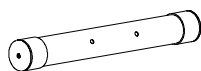
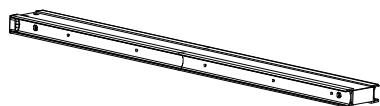
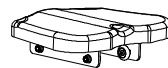
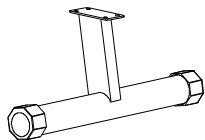
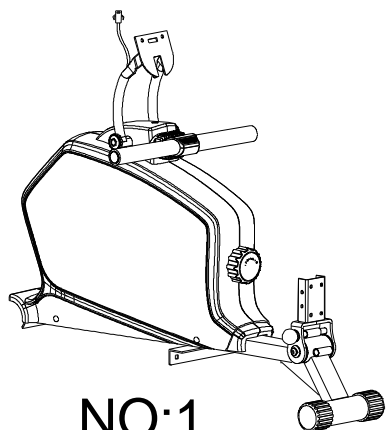


## HARDWARE Lista

Szám	Megnevezés	Kép	Db
2	Csavar M8*75		2
5	Vég sapka (L/R)		1/1
6	Görbe alátét $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$		2
7	Alátét $\Phi 8$		2
19	Csavar M8*45		2
22	Collar		4
23	Csavar M8*20		4
24	Csavar M8*16		10
25	Alátét $\Phi 8 \times \Phi 17$		12
34	Anyá M8		2
	Francia kulcs		1
	Imbuszkulcs L6		1

**A fent leírt alkatrészek tartalmazzák a gép összeszereléséhez szükséges alkatrészeket. Mielőtt elkezdené az összeszerelést, ellenőrizze a hardver csomagolását, hogy megbizonyosodjon arról, hogy minden meg van-e.**

## SZERELÉS ELŐTTI ELLENŐZŐ LISTA

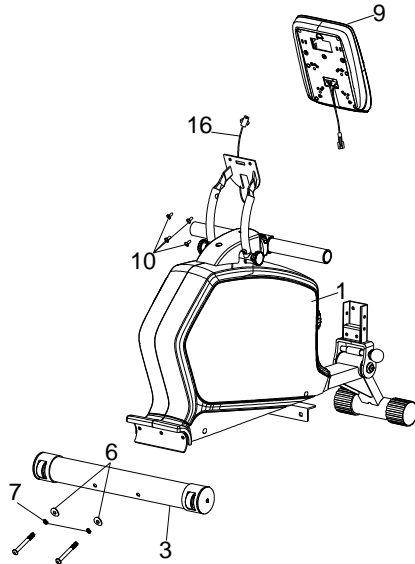


ALKATR.SZÁM	MEGNEVEZÉS	DB
1	Fő keret	1
3	Első tartó láb	1
9	Computer	1
11	Ülés	1
14L/R	Pedál L/R	1/1
17	Pedál tartó cső	1
26	Csúszó sín	1
28	Hátsó láb tartó	1
	Kézikönyv	1
	Hardware csomag	1

## ÖSSZESZERELÉSI ÚTASÍTÁS

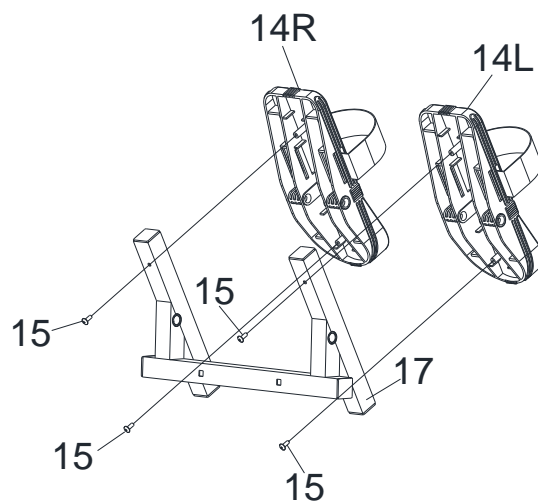
### 1 LÉPÉS

- Rögzítse az első tartó lábat (3) a főkerethez.
- Két csavarral (2), két alátéttel (7) és két görbe alátéttel (6)
- Távolítson el két csavart (10) a számítógépből (9). Csatlakoztassa a számítógép vezetékét a főkeret számítógép-érzékelő vezetékéhez (16).



### 2. LÉPÉS

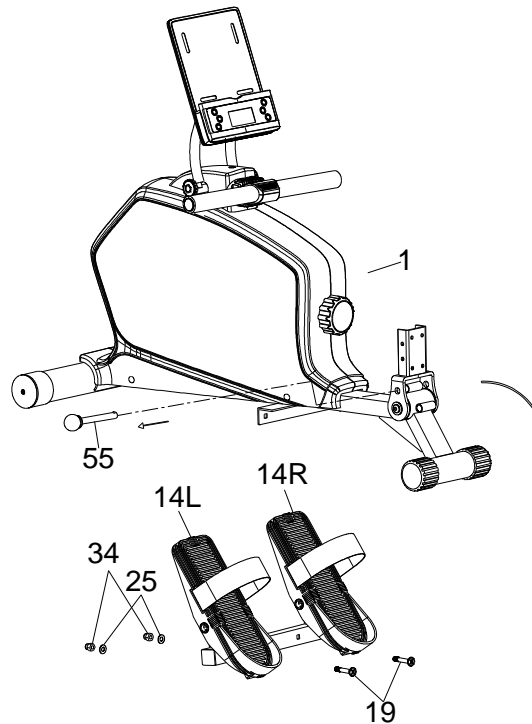
- Távolítson el négy önmetsző csavart (15) a pedál aljáról L / R (14L / R)
- Csatlakoztassa az L / R pedált (14L / R) a pedál tartócsőhöz (17), rögzítse 4 önmetsző csavarral (15).





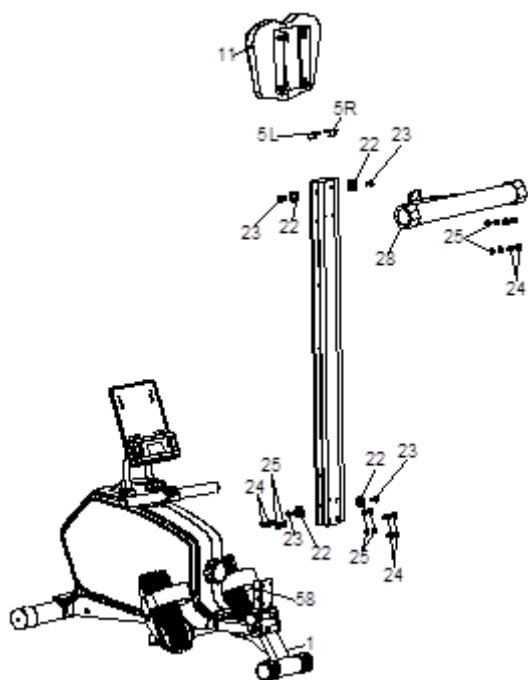
### 3 LÉPÉS

- (a) Csatlakoztassa a pedálcsovet a tartóhoz a főkeret közepe alatt (1), rögzítse két csavarral (19), alátétlemezzel (25) és a kupolás anyával (34).
- (b) Húzza ki a rögzítőgombot (55) az U típusú csatlakozócső (58) forgócsapjából. Hajtsa fel a tartót, és helyezze a rögzítőcsap gombját a forgócsapra, hogy rögzítse a konzolt függőleges helyzetben.



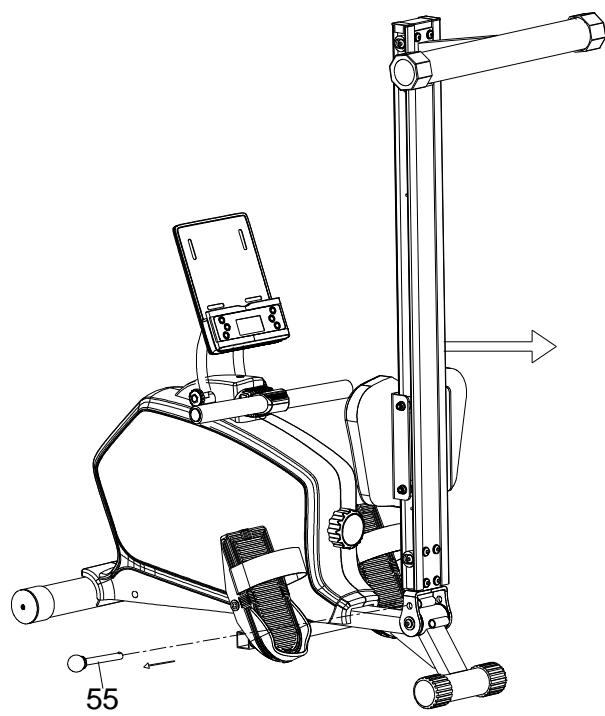
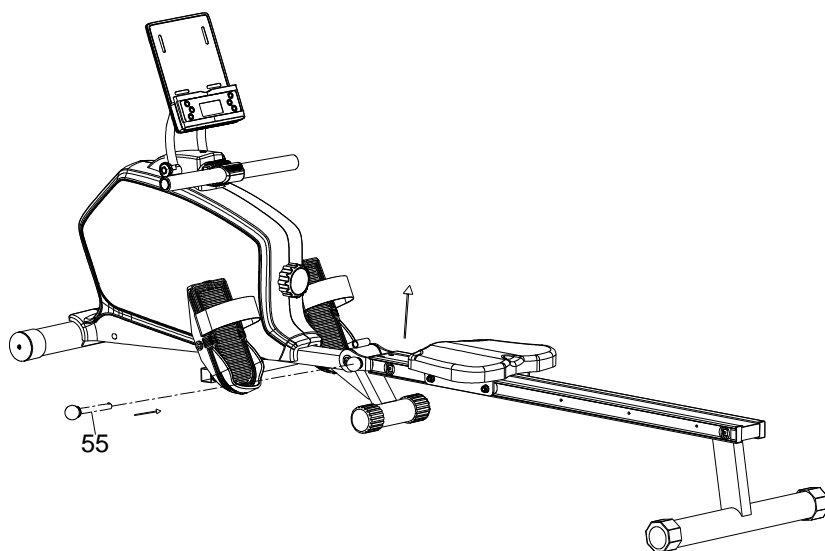
### 4. LÉPÉS

- (a) Csatlakoztassa az evezősín (26) egyik végét az U típusú csatlakozócsőhöz (58).
- (b) Rögzítse őket négy imbuszcsavarral (24) és négy alátéttel (25) az alján, valamint 2 imbuszcsavarral (24) és 2 alátétlemezzel (25) a tetején.
- (c) Rögzítsen két darab (22) a pálya mindkét oldalára az evezősín (26) ezen a végén az imbuszkulccsal (23)
- (d) Csúsztassa az ülést (11) az evezősínre (26).
- (e) Ismételje meg a C lépést a másik 2 gallér (22) felszereléséhez az evezősín (26) másik végéhez. Csatlakoztassa balra és jobbra a végsapkákat.
- (f) Csatlakoztassa a hátsó tartó lábat (28) az evezősínhez (26). Rögzítse 4 imbuszcsavarral (24) és 4 alátéttel (25).



## 5. LÉPÉS

- (a) Húzza ki az U típusú tartóból (58) a zárógombot (55), és lassan tegye le a csúszó sínt a földre.
- (b) Helyezze be a reteszelőgombot (55) a vízszintes helyzet rögzítéséhez. Ha nehéz beilleszteni a zárógombot, kissé felhúzzhatja az evezőt, amely a furatokat igazítja.



**MIELŐTT HASZNÁLNÁ A TERMÉKET ELLENŐRIZZE LE A CSVAROKAT.**

## SZÁMLÁLÓ



### FUNKCIÓS GOMBOK:

**MÓD** - Nyomja le a funkciók kiválasztásához.

**SET** - az idő, a távolság, a kalória és a pulzus beállítására szolgál.

**RESET** – Az idő, távolság, a kalória és a pulzus visszaállítására szolgál.

### FUNKCIÓK ÉS MŰVELETEK:

**1. SCAN:** Nyomja meg a „MODE” gombot, amíg a „SCAN” felirat meg nem jelenik, a monitor mind a 6 funkciót mutatja: Idő、számlálás、távolság、kalória、kilométer-számláló és RPM. Mindenegyiket 6 másodpercig mutatja.

**2. IDŐ:** (1) Ez a funkció az edzés kezdetétől eltelt időt mutatja.

(2) Nyomja meg a „MODE” gombot, amíg a „TIME” meg nem jelenik, nyomja meg a „SET” gombot az edzésidő beállításához. Amikor a „beállított” értéke nulla, a számítógép 5 másodpercig riaszt.

**3. COUNT:** (1) Számolja meg a számlálást a gyakorlat elejétől a végéig.(2) Nyomja meg a „MODE” gombot, amíg a „CNT” meg nem jelenik, nyomja meg a „SET” gombot az edzésszám beállításához. Amikor a „beállított” értéke nulla, a számítógép 5 másodpercig riaszt.

**4. DISTANCE:** (1) Ez a funkció mutatja a gyakorlat kezdete óta megtett távolság becsült értékét.

(2) Nyomja meg a „MODE” gombot, amíg a „DIST” meg nem jelenik. Nyomja meg a „SET” gombot az edzés távolságának beállításához. Amikor a „beállított” értéke nulla, a számítógép 5 másodpercig riaszt.

**5. KALÓRIA:** (1) Ez a funkció a gyakorlat kezdete óta elégetett kalória mennyiség becsült értékét mutatja.

(2) Nyomja meg a „MODE” gombot. Megjelenik a „CAL” felirat. Nyomja meg a „SET” gombot az edzés kalóriájának beállításához. Amikor a „beállított” értéke nulla, a számítógép 5 másodpercig riaszt.

**6. COUNT / MIN (RPM) :** Automatikusan számolja a húzásokat percenként.

### JEGYZET:

1. Ha a kijelző halvány vagy nem mutat számokat, cserélje ki az elemeket.

2. A monitor automatikusan kikapcsol, ha 4 percnél tovább nem használja a gépet.

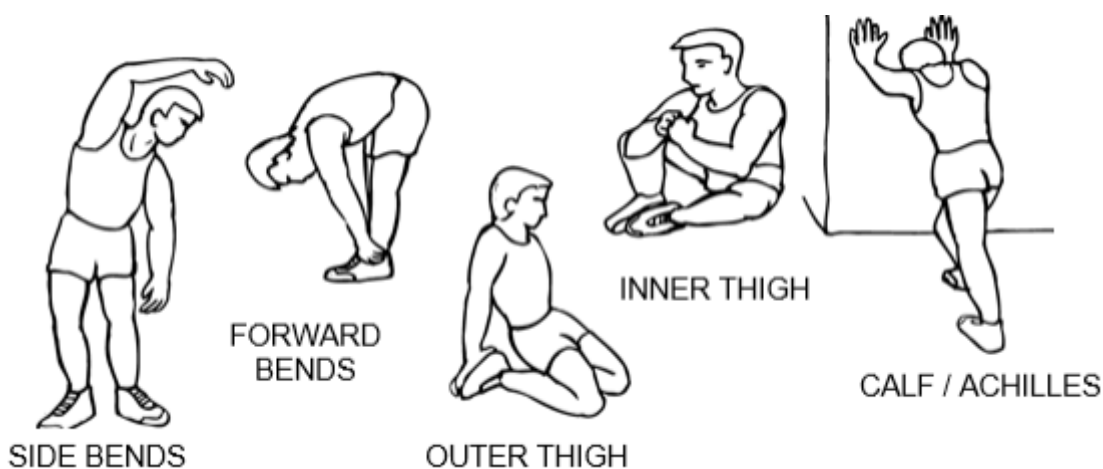
## SPECIFICATIONS:

FUNKCIÓ	AUTO SCAN	6 másodpercenként
	TIME/ IDŐ	0:00~99:59
	COUNT	0~9999TIMES
	TRIP DISTANCE/Megtett távolság	0000~9999 M (Meter)
	CALORIES/Kalóriák	0.0~999.9 CAL
	RPM	0~999 TIMES/MIN
BATTERY TYPE/ Elem típusa	2db mérete –AA or UM –3	
OPERATING TEMPERATURE/ Üzemi hőmérséklet	0°C ~ +40°C	
STORAGETEMPERATURE/ Tárolási hőmérséklet	-10°C ~ +60°C	

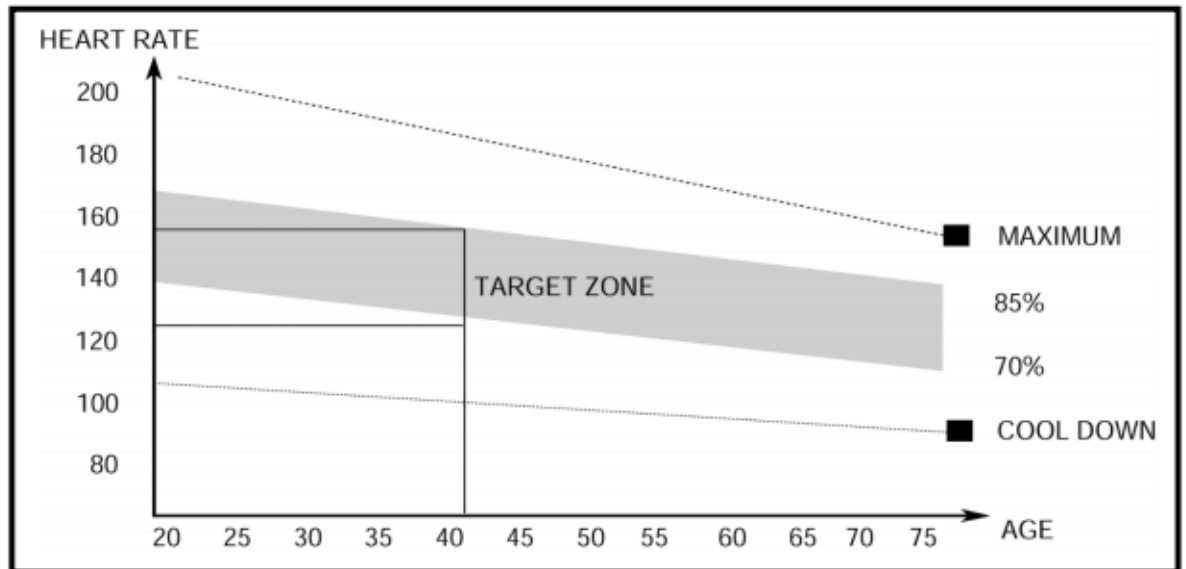
## GYAKORLATI IRÁNYMUTATÁSOK

A mágneses kerékpár használata számos előnnyel jár, javítja fizikai erőnlétét, izomtónusát és a kalóriakontrollált étrenddel együtt segít a fogyásban.

1. A bemelegítés fázisa Ez a szakasz segít abban, hogy a test körül áramló vér és az izmok megfelelően működjenek. Csökkenti a görcsök és izomkárosodások kockázatát is. Célszerű néhány nyújtási gyakorlatot elvégezni az alábbiak szerint. Minden szakaszon kb. 30 másodpercig kell tartani, ne erőltesse vagy rángassa izmait - ha fáj, álljon meg.



2. A testmozgás fázisa Rendszeres használata után a lábizmok rugalmasabbá válnak. Dolgozzon a megcélzott pulzusszám mellett, de nagyon fontos az állandó tempó fenntartása. A munka ütemének elegendőnek kell lennie ahhoz, hogy a szívverését az alábbi grafikonon látható célzónába emelje.



Ennek a szakasznak legalább 12 percig kell tartania, bár a legtöbb ember körülbelül 15-20 percnél kezd.

3. A lehülési fázis Ez a szakasz lehetővé teszi, hogy a szív- és érrendszer és az izmok leereszkedjenek. Ez a bemelegítő gyakorlat megismétlése pl. csökkentse a tempóját, folytassa körülbelül 5 percig. A nyújtási gyakorlatokat most meg kell ismételni, újra emlékeztetve arra, hogy ne erőltesse vagy rángassa meg izmait. Egy kis idő elmúltával hosszabban és keményebben tud majd edzeni. Célszerű hetente legalább háromszor edzeni.

### IZOM

Ahhoz, hogy izmosodjon, elég magasra kell állítania az ellenállást. Ez nagyobb megterhelést jelent a lábizmok számára. A bemelegítés és a lehülés fázisában a szokásos módon kell edzenie, de a testmozgás fázisának vége felé növelnie kell az ellenállást, hogy a lábai keményebben dolgozzanak. Csökkentenie kell a sebességét, hogy a pulzusát a célzónában tartsa.

**FOGYÁS** A fontos tényező itt az erőfeszítések mennyisége. Minél erősebben és hosszabb ideig dolgozik, annál több kalóriát fog elégetni.

