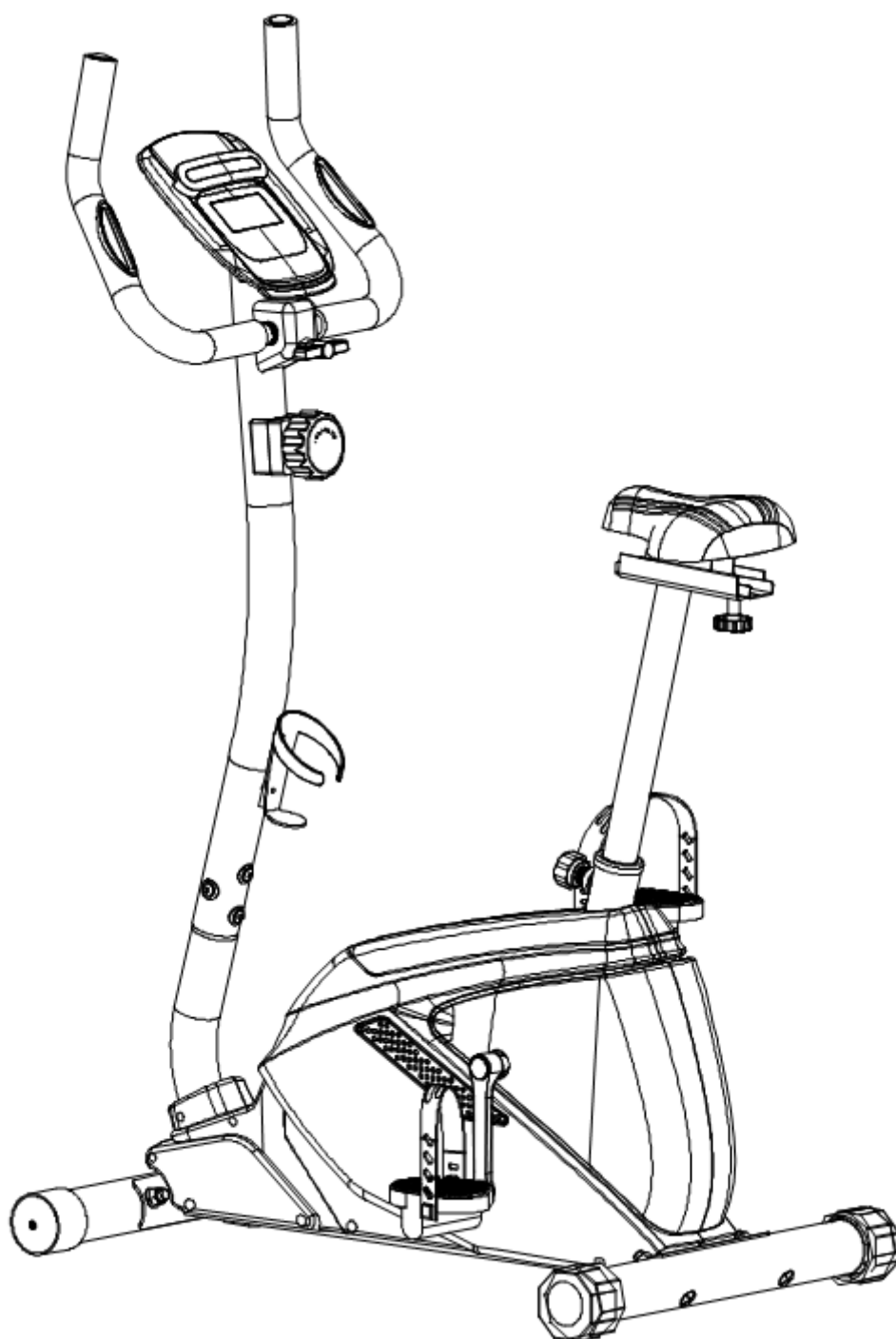


SPARTAN MAGNETIC 1050

Cikkszám: 990



FONTOS BIZTONSÁGI ELŐÍRÁS

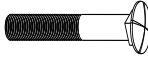

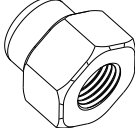
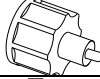
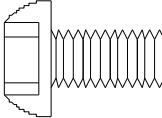


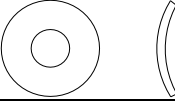
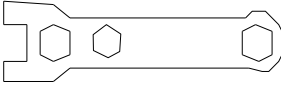
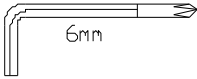
Bizonyos óvintézkedések be kell tartania, amikor az eszközt használja. A berendezés összeszerelése vagy kezelése előtt feltétlenül olvassa el a teljes kézikönyvet. Különösen vegye figyelembe a következő biztonsági óvintézkedéseket:

1. A berendezés összeszerelése és használata előtt olvassa el a figyelmeztető megjegyzést és utasítást.
2. Ezt a szobabiciklit 12 évén aluliak nem használhatják.
3. Ne álljon teljes súllyal a pedálokon.
4. Ne hagyjon gyermekeket felügyelet nélkül a berendezéssel.
5. Ez a berendezés kizárólag beltéri használatra és csak fogyasztói használatra szolgál.
6. Helyezze a berendezést egy tiszta, sík felületre. Ellenőrizze, hogy a felület mentes-e tárgytól, amelyek dőlést okozhatnak. Tartsa távol a tárgyakat, amelyek zavarhatják a felhasználót.
7. Használat előtt ellenőrizze le. Ne használja a szobabiciklit, ha nem működik megfelelően.
8. Sportolás közben mindig viseljen megfelelő edzőruhát.
9. Ne használja a berendezést nedves állapotban.
10. A berendezést csak érett, felnőtt hozzáértő személy használja.
11. Ne használja a berendezést alkohol vagy drog hatása alatt.
12. Tartsa a fejét egyenesen, a szemét a berendezésre irányítsa.
13. Gyakorlás előtt mindig végezzen nyújtó gyakorlatokat a megfelelő felmelegedéshez.
14. Ha a felhasználó szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat vagy bármilyen egyéb rendellenes tünetet tapasztal, állítsa le az edzést. **ÉS AZONNAL KONZULTÁLJON EGY ORVOSSAL:**

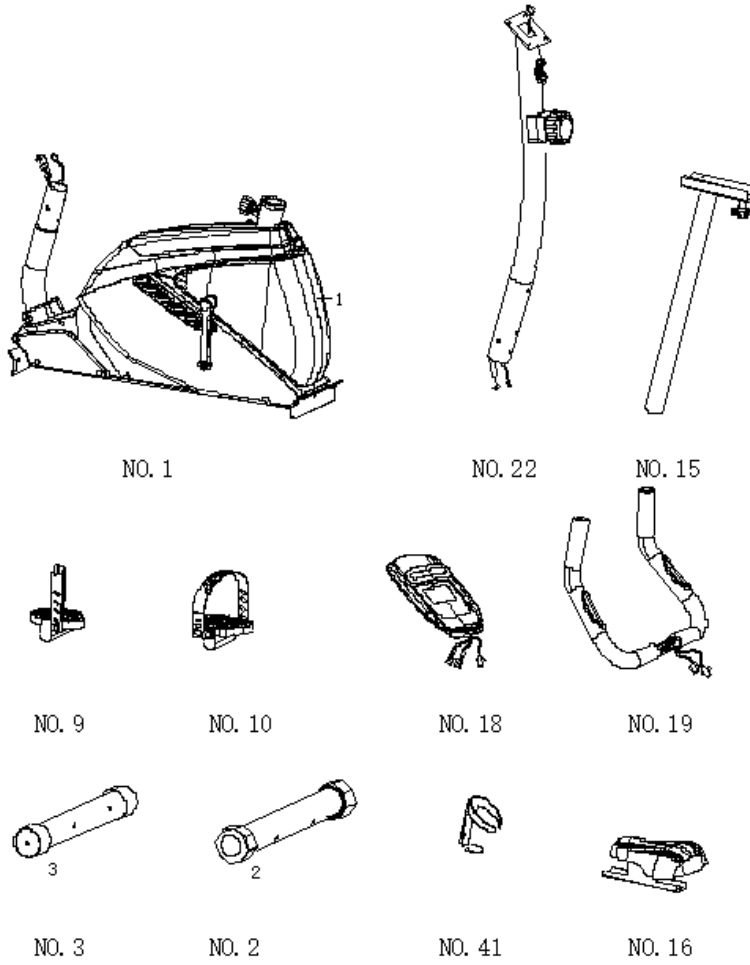
Ápolás és karbantartás

1. A berendezéssel kapcsolatos információkért forduljon a gyártóhoz.
2. Rendszeresen ellenőrizze az összes alkatrészt annak biztosítása érdekében, hogy minden alkatrész megfelelően működjön.
3. Azonnal cserélje ki a kopott és / vagy sérült alkatrészeket.
4. A pedálok felső felületét mindig tartsa tisztán és szárazon.
5. A tisztításhoz használjon enyhe háztartási tisztítószereket és / vagy nedves rongyot. Ne használjon erős tisztítószereket.
6. Ártalmatlanítási utasítások - A berendezés biztonságosan szétszerelhető és elhelyezhető. Az újrahasznosítás részleteiről hívja a helyi újrahasznosító irodát.
7. Maximális felhasználói súly: 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.

Szám	Megnevezés	Kép	DB
6	Csavar M10*75		4
7	Alátét $\Phi 22^* \Phi 10$		4
8	Anyacsavar		4
11	Gyorskioldógomb		1
17	Csavar M8*16		4
27	Műanyag borítás		1
28	T Typ gomb		1
42	Alátét $\Phi 20^* \Phi 8$		4
	Csavarkulcs		2
	L6 Imbuszkulcs		1

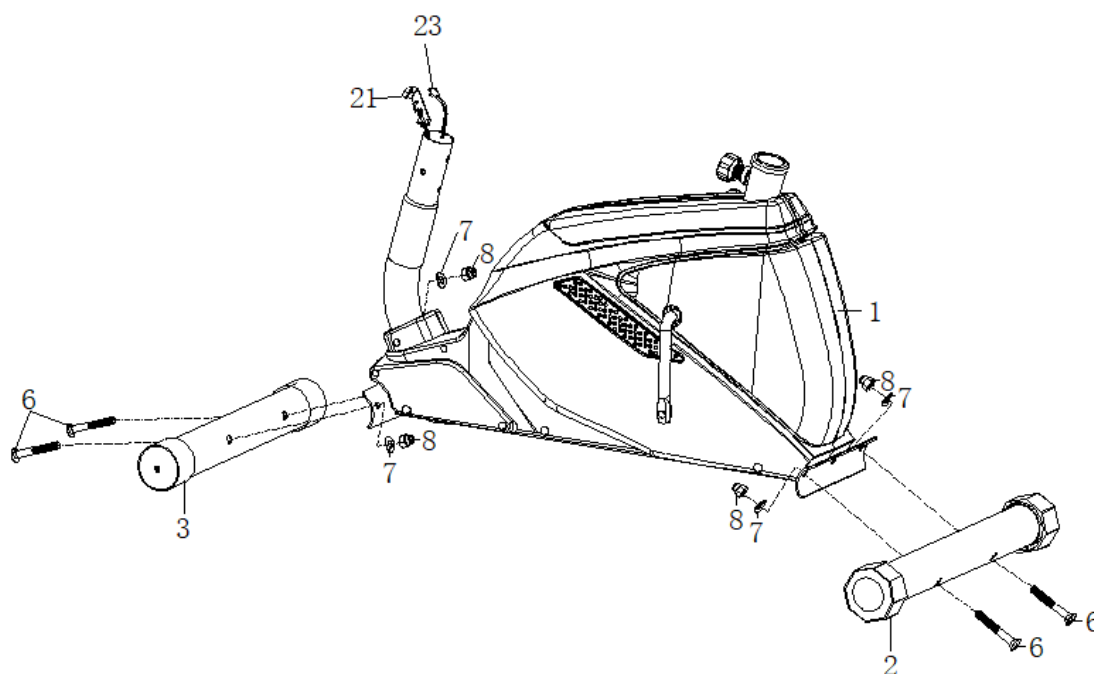
ALKATRÉSZ



Szám	MEGNEVEZÉS	DB
1	Fő váz	1
22	Kormány állvány	1
15	Ülés tartó cső	1
18	Computer	1
9/10	Pedál Bal/Jobb	1/1
16	Ülés	1
19	Kormány	1
3	Elülső tartóláb	1
2	Hátsó tartóláb	1
41	Ital tartó	1

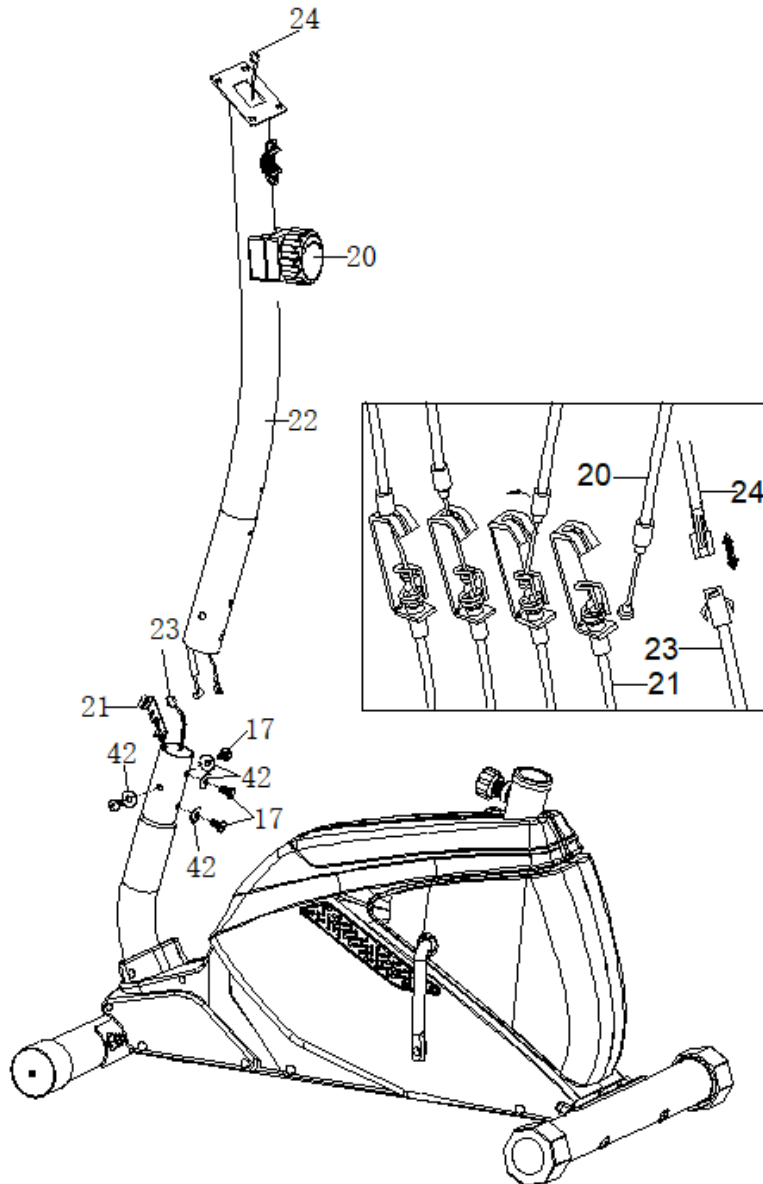
Összeszerelési útásítás

1. Lépés: Csatlakoztassa az elülső lábat (#3) a fő vázhoz (#1) két görbe alátéttel (#7) és két csavarral (#6) és két anyacsavarral.
2. Majd csatlakoztassa a hátsó tartó lábakat (#2) a fő vázhoz (#1) két görbe alátéttel (#7) két csavarral (#6) és két anyacsavarral (#8).

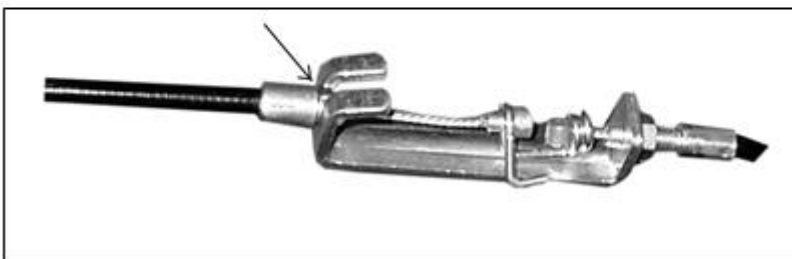
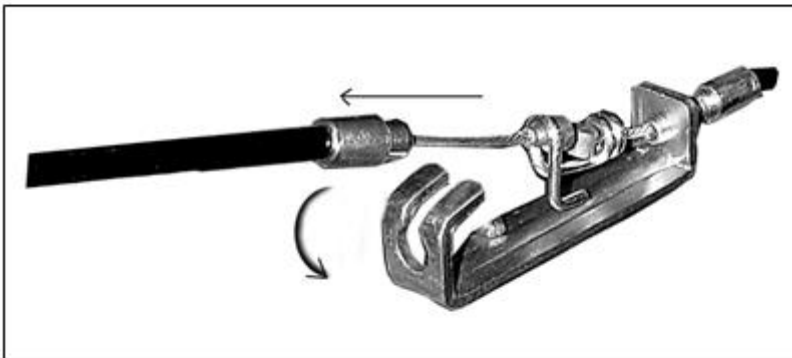


Lépés 2:

1. Vegye kézbe a kormánytartó csövet (#22) és a középső szenzorkábelt (#24) illessze össze az alsó kábellel (#23). Állítsa be az ellenállás gombot (#20) a 8-as szintre és csatlakoztassa a kábelhoz (#21).
2. Csatlakoztassa a kormánytartó csövet (#22) a fő vázba (#1) és rögzítse 4 görbe alátéttel (#42) és 4 db csavarral (#17).

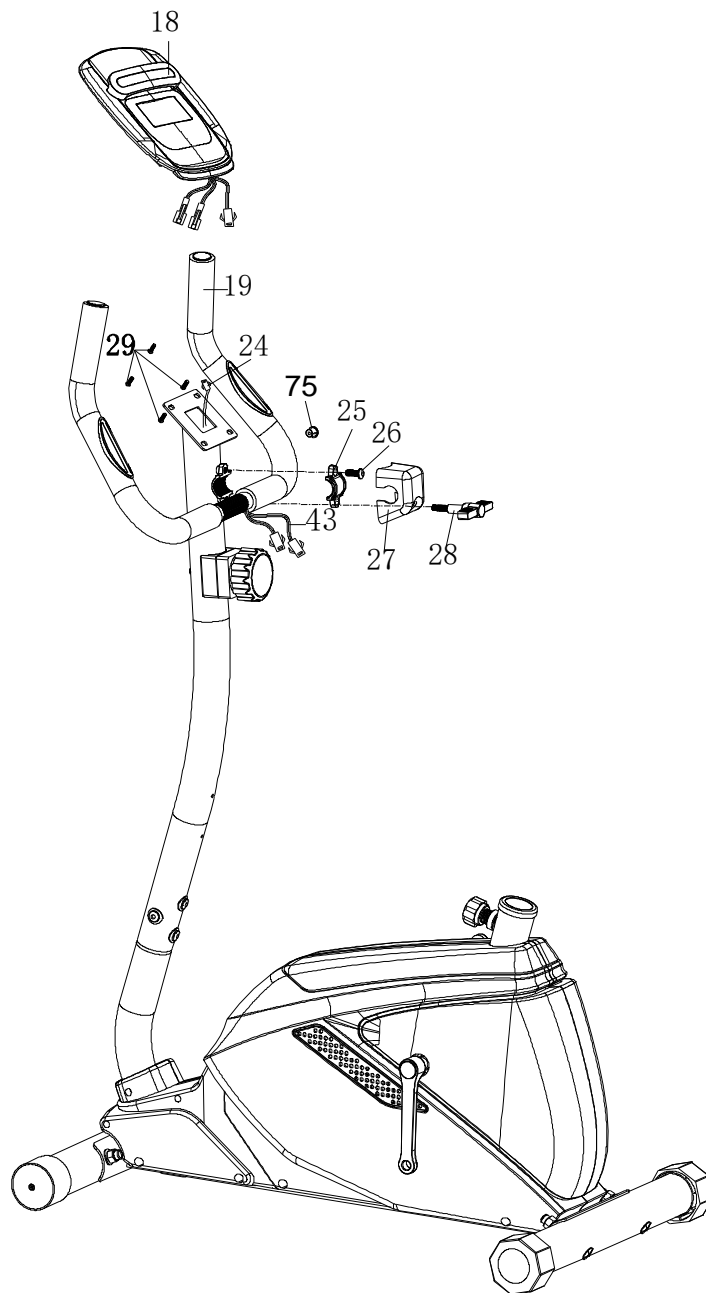


Hogyan csatlakoztassa a feszültség szabályzót.



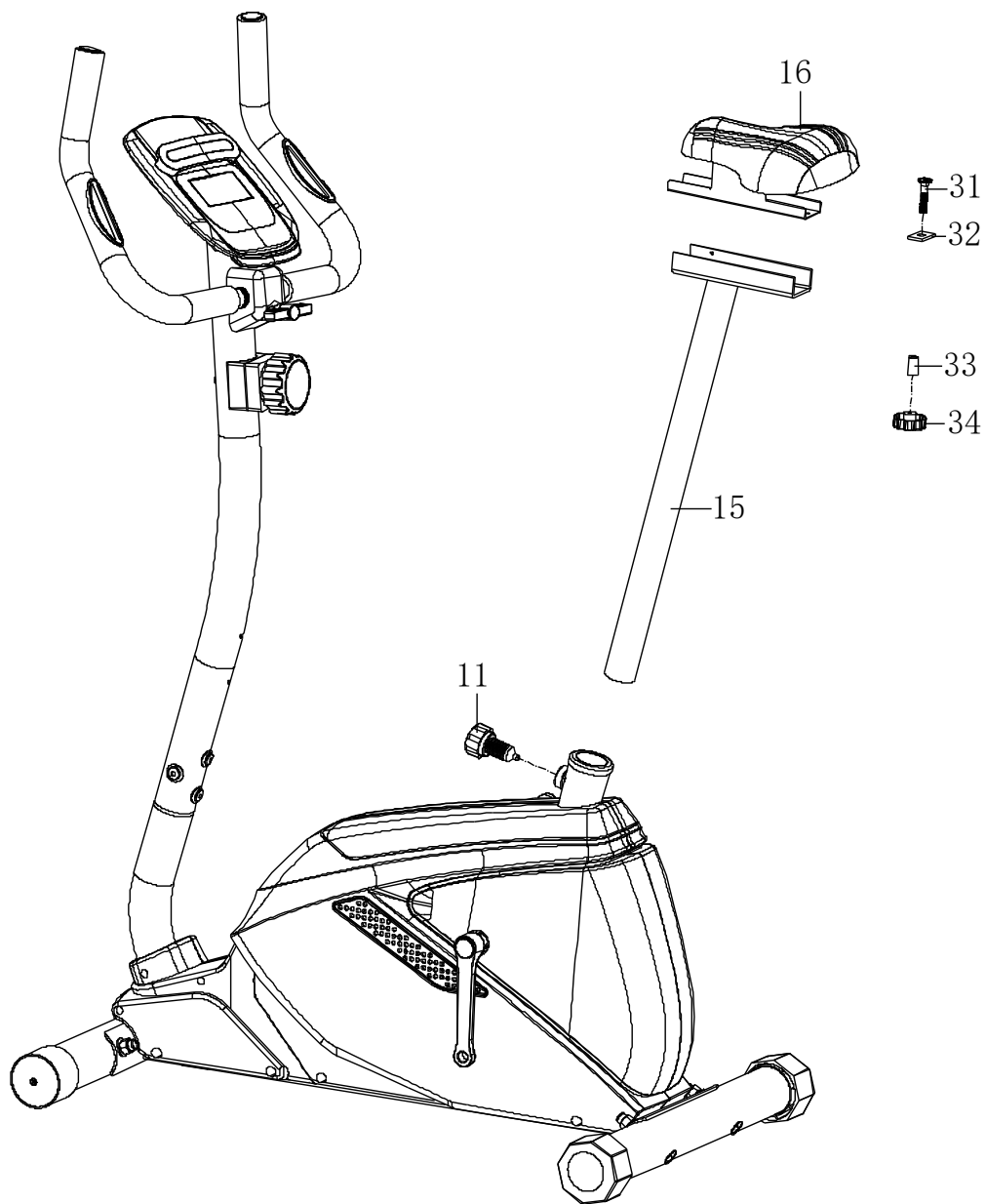
3. Lépés

1. Csatlakoztassa a kormányt (# 19) a kormánytartó csőhöz (# 22), rögzítse a C-kapccsal (# 25), imbuszcsavarral (# 26), azután a burkolat következik (# 27) és a T-csavar fogantyúval (# 28) rögzítjük.
2. Csatlakoztassa a számítógép érzékelőjének felső érzékelő vezetékét (# 18) a középső érzékelő vezetékéhez (# 24).
3. Helyezze az alsó impulzushúzalt (# 43) a kormánytartó (# 22) tömítőgyűrűjén (# 75) keresztül, és húzza ki a középső érzékelőhúzalt (# 43) a kormánytartó csőből (# 22).
4. Csatlakoztassa az alsó impulzushúzalt (# 43) a számítógép hátuljáról a felső impulzus vezetékhez (# 18).
5. Csatlakoztassa a számítógépet (# 18) a kormánytartó (# 22) tartójához, húzza meg négy csavarral (# 29).



4.lépés

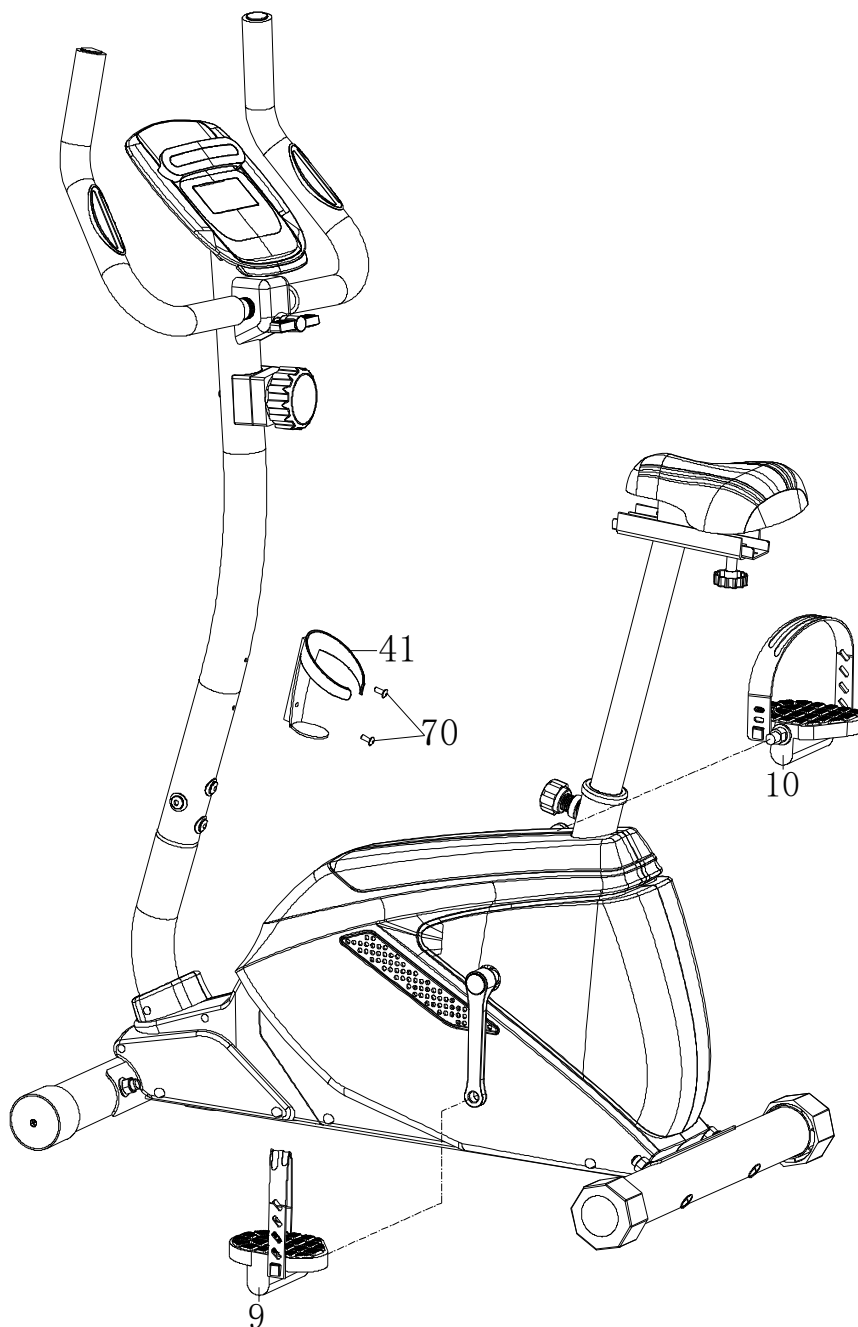
1. Csatlakoztassa az ülést (# 16) az ülésoszlophoz (# 15), húzza meg a nyereg állítócsavarjával (# 34), a hüvellyel (# 33), az alátétlappal (# 32) és az anyával (# 31).
2. Helyezze az ülésoszlopot (# 15) a főkeretbe (1), és húzza meg a gyorskioldó gombbal (# 11).



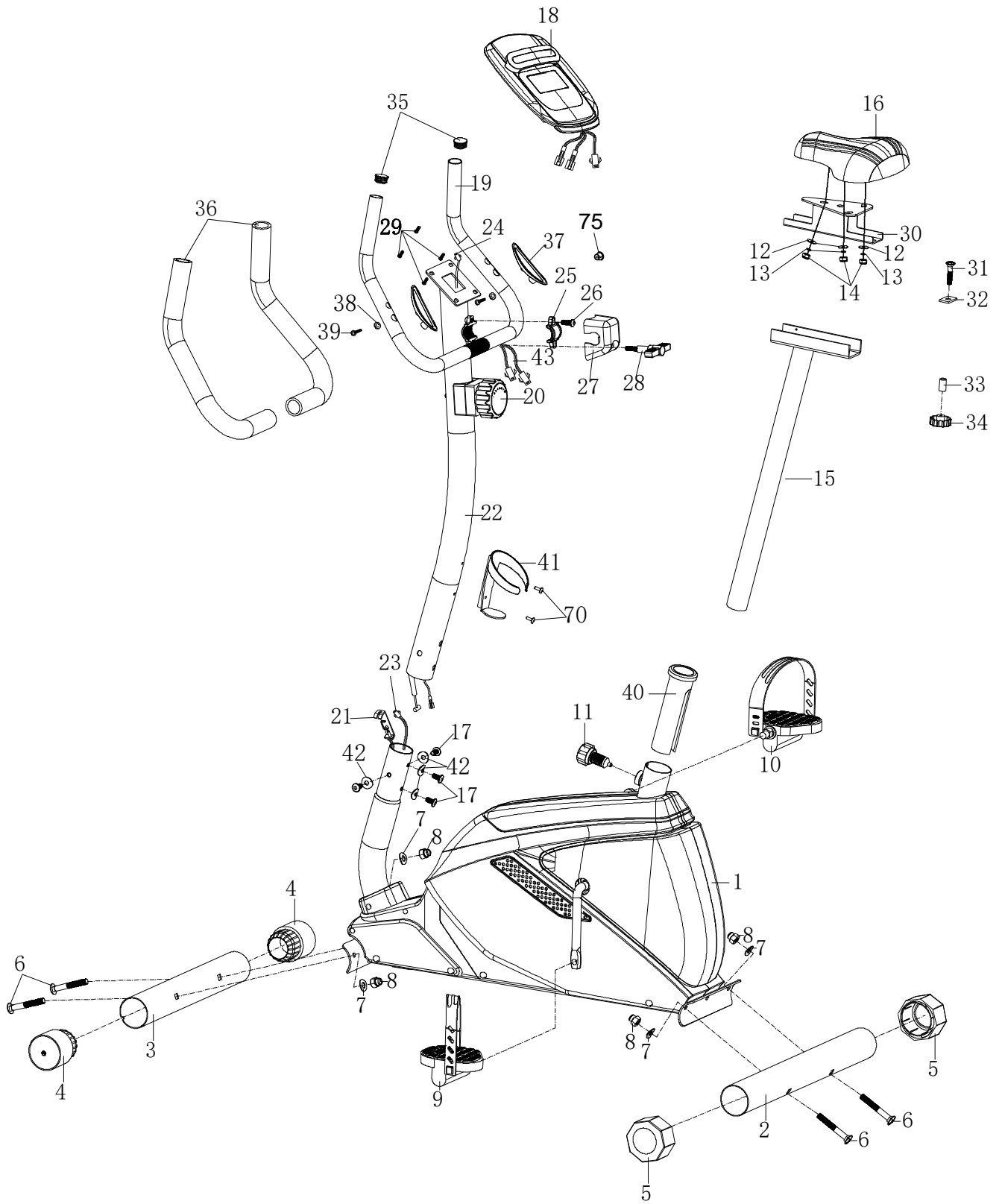
5.lépés

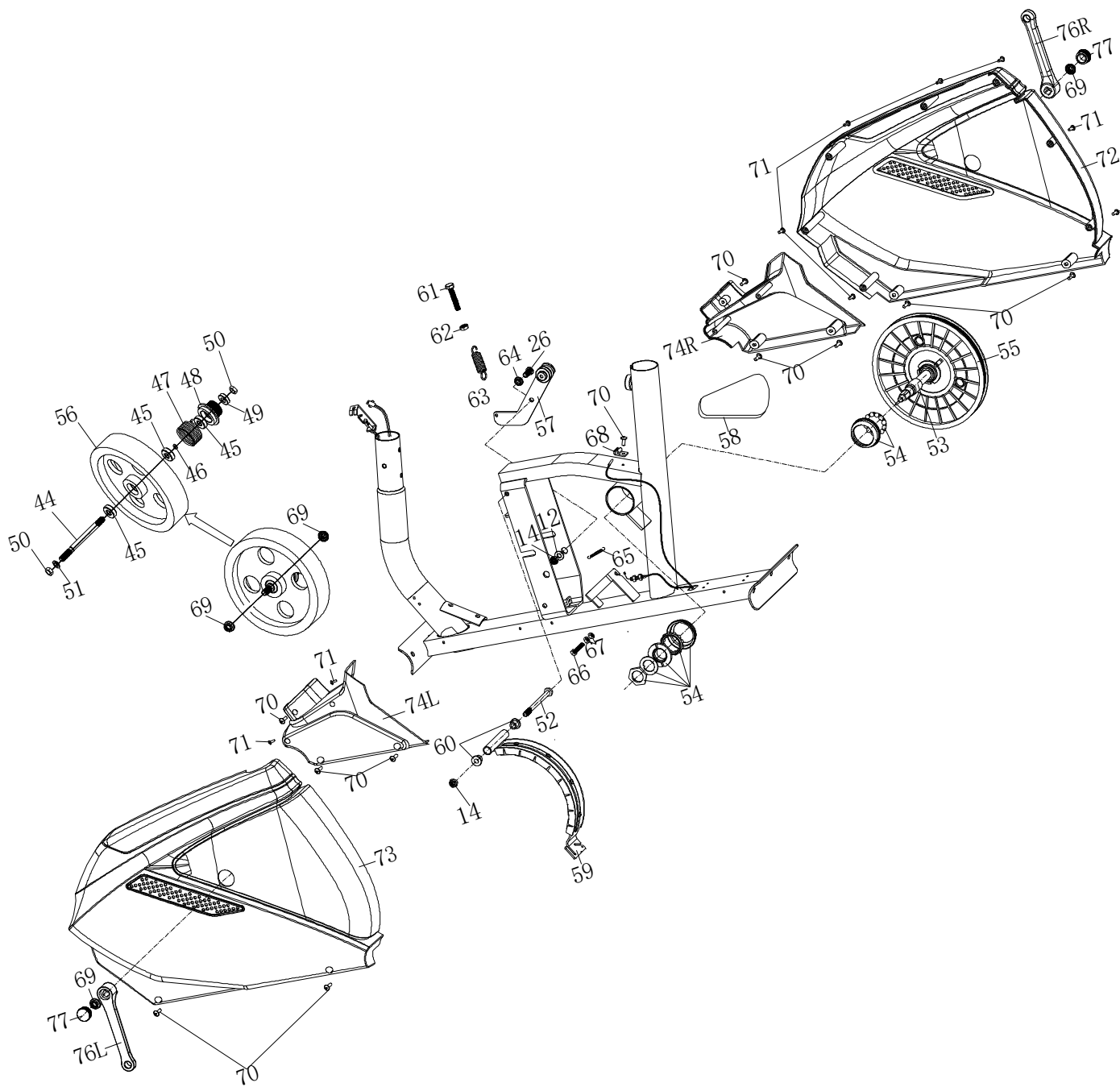
1. Csatlakoztassa az italtartót (# 41) az kormány tartóhoz (# 22) két önmetsző csavarral (# 70).
2. Csatlakoztassa a bal és jobb pedál hevedereit a bal és jobb pedálokhoz (# 9 / # 10).
3. Csatlakoztassa a bal és jobb pedált (# 9 / # 10) a bal és a jobb hajtókarhoz.

Megjegyzés: A pedálokat és a hajtókarokat "R" és "L" matricákkal jelöljük. A bal pedált (L) az óramutató járásával megegyező irányban, a jobb oldali pedált (R) pedig az óramutató járásával ellentétes irányba kell csavarni.



ROBBANTOTT RAJZ





PARTS LIST

PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main Frame	1
2	Rear Stabilizer	1
3	Front Stabilizer	1
4	End Cap For Front Stabilizer	2
5	End Cap For Rear Stabilizer	2
6	Carriage Bolt M10*75"	4
7	Curved WasherΦ10*22	4
8	Domed Nut M10	4
9	Left Pedal	1
10	Right Pedal	1
11	Quick Release Knob	1
12	WasherΦ17*Φ8	4
13	Spring WasherΦ8	3
14	Aircraft Nut M8	5
15	Seat Post	1
16	Seat	1
17	Allen Bolt M8*16	4
18	Computer	1
19	Handlebar	1
20	Tension control w/ upper cable wire	1
21	Lower tension cable	1
22	Front Post	1
23	Lower Sensor Wire	1
24	Middle Sensor Wire	1
25	Clip	1
26	Allen Bolt M8*20	2
27	Decorative Cover for Clip	1
28	T-Type Knob	1
29	Screw M5*12	4
30	Sliding Tube	1
31	Bowl Shaped Nut	1
32	Washer	1
33	Sleeve	1
34	Knob club	1
35	End Cap	2
36	Foam Grip for Handlebar	2
37	Hand Pulse Sensor	2
38	Washer	2

PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
39	Screw	2
40	Bushing	1
41	Bottle holder	1
42	Curved WasherΦ8*20	4
43	Lower Pulse Wire	2
44	Axle for Flywheel	1
45	Bearing	3
46	Washer	1
47	Spring Clutch	1
48	Small pulley	1
49	Bearing	1
50	Nut M10	2
51	Bowl Shaped Spacer	1
52	Allen Bolt M8*105	1
53	Crank	1
54	Ball Bearing assembly	1
55	Pulley	1
56	Flywheel	1
57	Idler Assembly	1
58	Belt	1
59	Magnetic Assembly	1
60	Spacer	2
61	Hex Bolt M8*45	1
62	Nut M8	1
63	Spring	1
64	Spacer	1
65	Spring	1
66	Hex Head Bolt M6*25	1
67	Nut M6	2
68	Sensor Bracket	1
69	French nut	4
70	Self-Tapping Screw	13
71	Self-Tapping Screw ST5*15	9
72	Chain Cover L	1
73	Chain Cover R	1
74	Decorative Cover	1/1
75	Grommet	1

SZÁMÍTÓGÉP ÚTMUTATÓ



FUNKCIÓS GOMBOK:

MÓD - Nyomja le a funkciók kiválasztásához.

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

RESET - Az idő, a távolság, a kalória és a pulzus visszaállítása szolgál.

FUNKCIÓK ÉS MŰVELETEK:

1. SCAN: Nyomja meg a „MODE” gombot, amíg a „SCAN” meg nem jelenik a monitoron. Funkciók: Idő, sebesség, távolság, kalória ODO és pulzus. Minden funkció 6 másodpercig jelenik meg.

2. IDŐ: (1) Számolja meg az edzés teljes idejét az elejétől a végéig.

(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 15 másodpercig riaszt.

3. SPEED: Az aktuális sebesség megjelenítése.

4. DIST: (1) Számolja meg a gyakorlat távolságát az elejétől a végéig.

(2) Nyomja meg a „MODE” gombot, amíg a „DIST” meg nem jelenik. Nyomja meg a „SET” gombot az edzés távolságának beállításához. Ha a „beállított” értéke nulla, a számítógép 15 másodpercig riaszt.

5. KALÓRIA: (1) Számolja meg az edzés teljes kalóriáját az elejétől a végéig.

(2) Nyomja meg a „MODE” gombot. Megjelenik a „CAL” felirat. Nyomja meg a „SET” gombot a beállításhoz

gyakorolja a kalóriákat. Ha a „beállított” értéke nulla, a számítógép 15 másodpercig riaszt.

6. PULZUS: Nyomja meg a MODE gombot, amíg a „PULSE” meg nem jelenik. Mielőtt megmérné a pulzusát, kérjük, tegye mindkét kezét az érintkezőre, és a monitor 6 ~ 7 másodperc elteltével mutatja az aktuális pulzusszámot percenként (BPM).

Megjegyzés: Az pulzusz mérés során a mért érték magasabb lehet, mint az első 2 ~ 3 másodpercben a tényleges pulzusszám, majd visszatér a normális szintre.

Nyomja meg a „MODE” gombot, amíg a „PULSE” meg nem jelenik. Nyomja meg a „SET” gombot az edzés pulzusának beállításához.

A beállított értékek 40-240 RPM, a számítógép riaszt, ha a pulzus értéke a SET érték alatt van.

JEGYZET:

1. Ha a kijelző halvány vagy nem mutat számjegyeket, kérjük, cserélje ki az elemeket.
2. A monitor 4 perc inaktivitás után automatikusan kikapcsol.

MŰSZAKI ADATOK:

FUNKCIÓ	AUTO SCAN	6 másodpercenként
	TIME/ IDŐ	00:00'~99:59'
	CURRENT SPEED/jelenlegi sebesség	A Max. jel felvételének értéke 99.9M/H
	TRIP DISTANCE/Megtett távolság	0.00~99.99M or 0.00~9999M
	CALORIES/Kalóriák	0.1~999.9kCAL
	PULSE RATE/ Pulzus sebesség	40~240BPM
BATTERY TYPE/ Elem típusa		2pcs of SIZE –AA
OPERATING TEMPERATURE/ Üzemi hőmérséklet		0°C ~ +40°C
STORAGE TEMPERATURE/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.

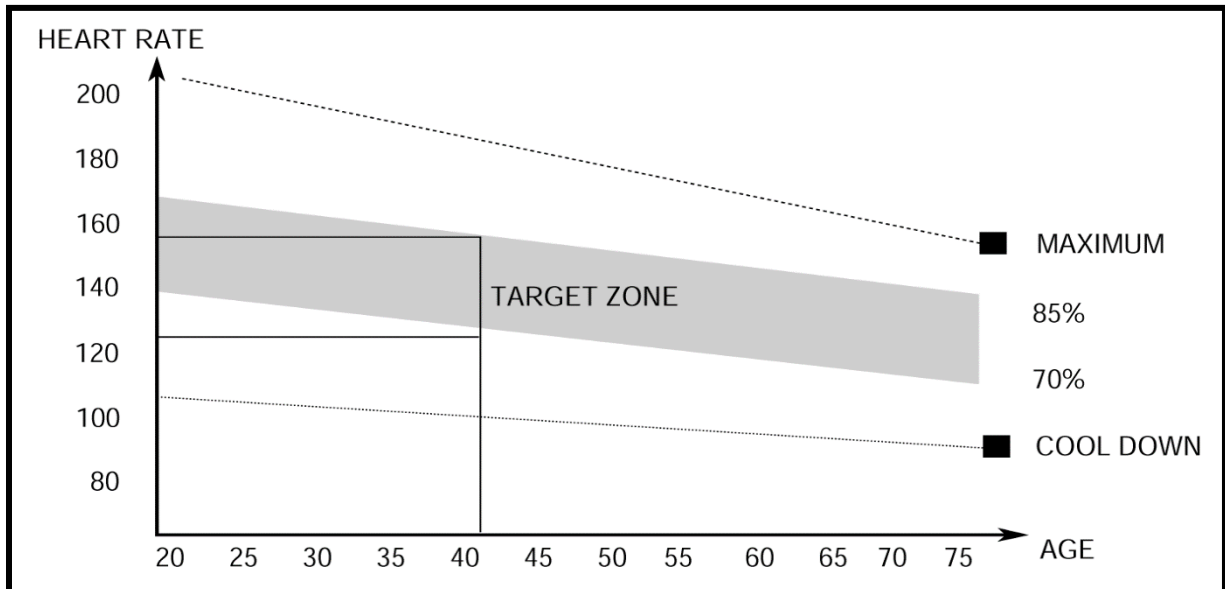
1. A bemelegítés fázisa

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 lábizmaink 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.