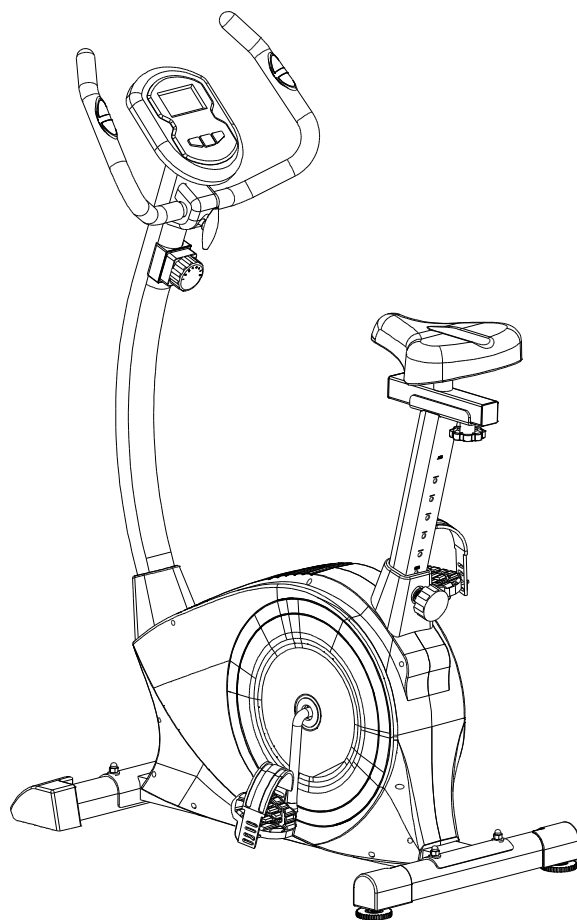


MÁGNESES SZOBABICIKLI

Termék száma: 996



Összeszerelési és használati útmutató




SPARTAN
SPORT

Fontos: mielőtt hozzákezdene a termék használatához olvassa el figyelmesen a következő leírást. Őrizze meg a használati utasítást későbbi időkre. A specifikációk eltérhetnek a fenti képen ábrázoltaktól.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

A bicikli használatakor az alapvető óvintézkedéseket mindig be kell tartani, beleértve a következőket: Olvasson el minden utasítást a felszerelés használata előtt.

- Olvasson el a leírásban minden utasítást és a gépezet használata előtt végezzen bemelegítő gyakorlatokat.
- 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.
- 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.
- A gépezetet használatakor kérjük viseljen megfelelő ruházatot és cipőt; ne viseljen olyan ruhát, amely beakadhat a gépezet egyes részeibe; ne feledje megszorítani a pedálszíjakat.
- Ne kísérleteljen meg a könyvben leírtaktól eltérő karbantartási, illetve beállítási műveleteket. Bármilyen probléma esetén, szakítsa meg a bicikli használatát és forduljon a kereskedőhöz.
- Ne használja a gépezetet szabadterén.
- A gépezet csak házi használatra ajánlott.
- Egyszerre csak egy személy számára ajánlott a gépezet használata.
- 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.
- Ha használat közben szédülésre, fájdalomra vagy légzési nehézségekre panaszodik, azonnal hagyja abba az edzést és folytatás előtt forduljon a kezelőorvosához.

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.

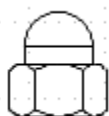
Tartsa meg ezt a Használati útmutatót a későbbi tájékozódás érdekében.

ALKATRÉSZLISTA

SZ	MEGNEVEZÉS	DB	SZ	MEGNEVEZÉS	DB
1R	Jobb hátsó stabilizáló végsapka	1	23	Csúszócső üléshez	1
1L	Bal hátsó stabilizáló végsapka	1	24	Csúszócső végsapka	2
2	Csavar M8x15	6	25	Nylon anya	3
3	Anya M10 (S17)	2	26	U tartó a csúszócsőhöz	1
4	Szintező M10	2	27	Nyeregcső	1
5	Érzékelő vezeték L=1100mm	1	28	Alátét Ø10xØ20x2t	1
6	Számláló (ST-3604)	1	29	Ülés állító gomb	1
7	Csavar M5x50	1	30	Nyeregcső fedele	1
8	Nagy alátét Ø5xØ19x1.0T	1	31	Nyeregcső hüvely	1
9	Csavar M5x10	4	32	Csavar M6x10	1
10	Ellenállást szabályozó gomb	1	33	Alátét Ø6xØ12x1.0T	1
11	Kormány oszlop	1	34	Idler kerék Ø10xØ35	1
12	Alátét Ø8xØ20x2.0T	10	35	Idler kar	1
13	Kormány oszlop fedele	1	36	Csavar M8x20	1
14	Kormány végsapka	2	37	Anya M8 (S14)	3
15	Kormány Ø25x1.5T	1	38	Szemcsavar M8x85	1
16	Pulzus érzékelő vezetékkel	2	39	Anya M6 (S10)	2
17	Csavar ST4.2x20	2	40	Rugós alátét Ø6	2
18	Szivacsmarkolat kormányhoz	2	41	Feszültség konzol	2
19	Kormánybilincs fedél	1	42	Szemcsavar M6x36	2
20	Távtartó ék	1	43	Lendkerék Ø250 (One Way Bearing)	1
21	Kormány T-gomb	1	44	Anya M10x1.0xH6 (S14)	2
22	Ülés (DD-982T)	1	45	Nylon anya M6 (S10)	

SZ	MEGNEVEZÉS	DB	SZ	MEGNEVEZÉS	DB
46	Szállítási kerék Ø45x19	2	61	Alátét Ø23xØ34.5xδ2.5	1
47	Csavar M6x35	2	62	Csapágyanya 7/8"	1
48	Anyasapka M8 (S13)	4	63	Golyóscsapágy	2
49	Nagy íves alátét Ø8xØ20x2.0t	4	64	Csapágysapka Ø56x2.25x68	2
50	Hosszú csavar M8x65	4	65	Feszültség vezeték (L=450 mm)	1
51	Csavar ST4.2x20	6	66	Csavar ST2.9x12	2
52R	Elülső jobb stabilizáló végsapka	1	67	Érzékelő vezeték (L=1100mm)	1
52L	Elülső bal stabilizáló végsapka	1	68	Főváz	1
53	Elülső stabilizáló (55x50x1.5tx380mm)	1	69	Nyeregső gomb M16x1.5	1
54	Hátsó stabilizáló (55x50x1.5tx380mm)	1	70	Csapágyanya 15/16"	1
55	Csavar ST4.2x25	8	71	Alátét Ø24xØ40xδ3.0	1
56	Takarósapka Ø60xØ26x6.5	2	72R	Jobb pedál (YH-30X)	1
57R	Jobb fedél	1	72L	Bal pedál (YH-30X)	1
57L	Bal fedél	1	73	Hajtókar Ø260	1
58	Hajtókar lemez Ø391x21	2	74	Műanyag csavaros horgony	1
59	Csavar ST4.2x10	8	75	Lánc (PJ380J6)	1
60	Anyá 7/8"	1			

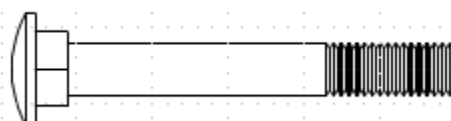
KIS LAKATRÉSZEK KÉPEI



(48) anyasapka M8
4db

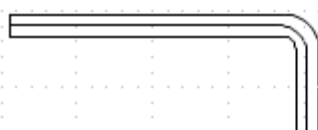


(49) nagy íves alátét
4db

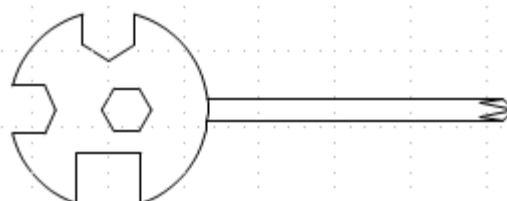


(50) Hosszú csavar M8x65
4db

MELLÉKELT SZERSZÁMOK

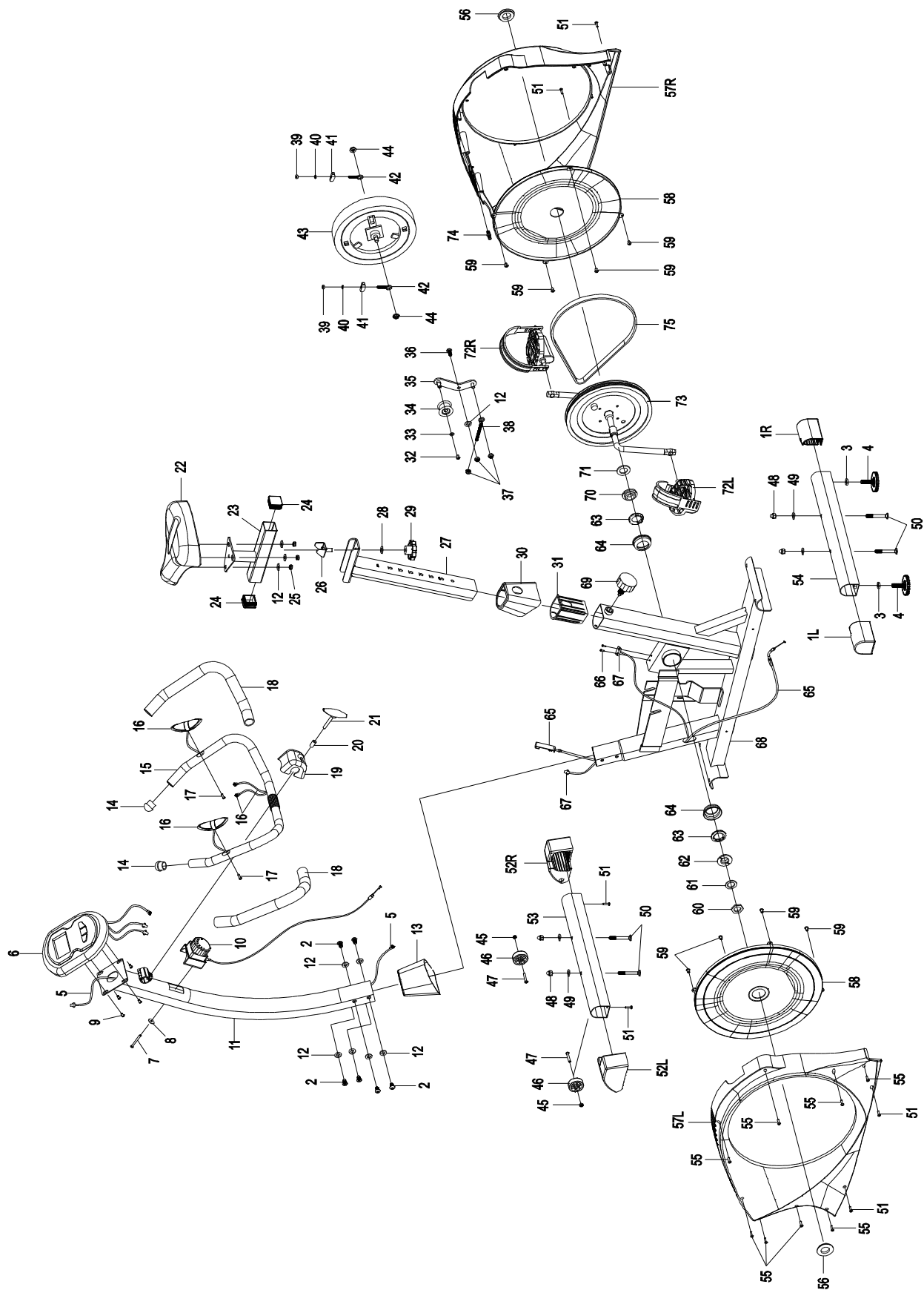


Imbuszkulcs 1db

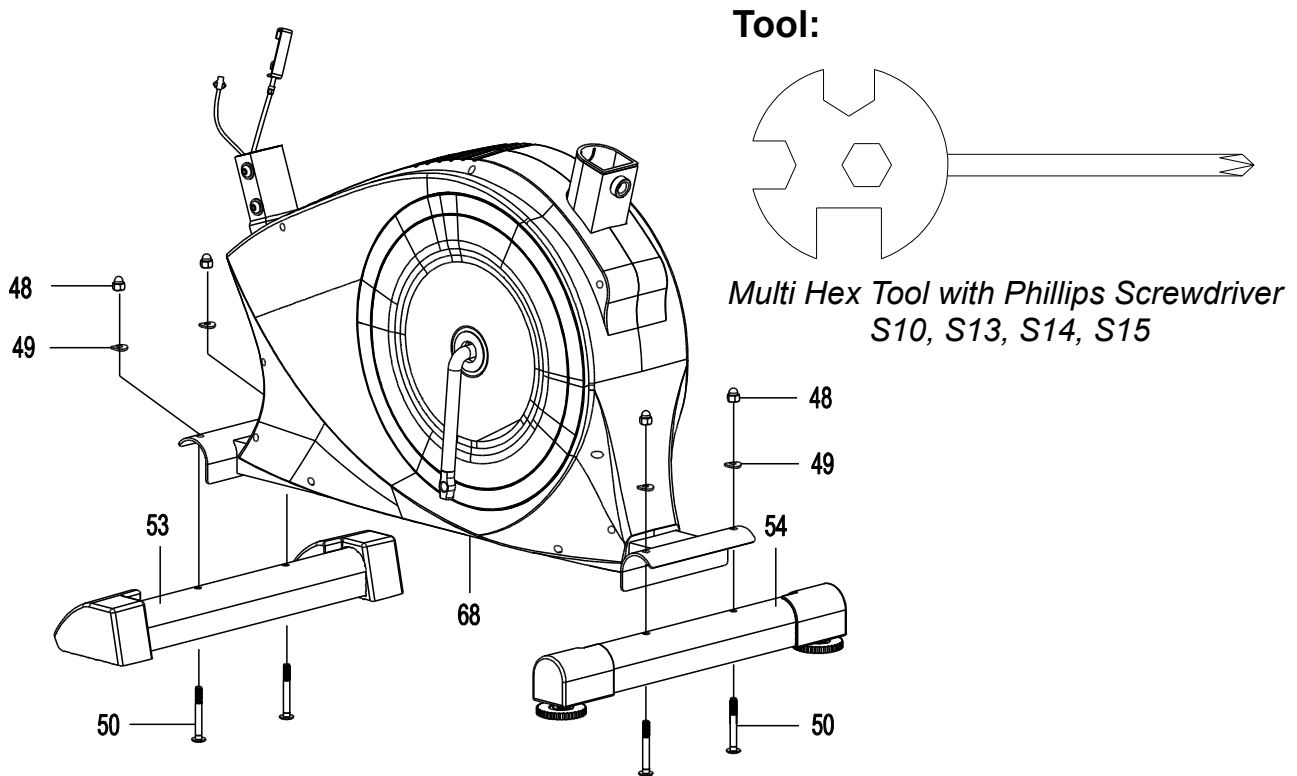


Csavarkulcs 1db

FELÜLNÉZETI RAJZ



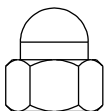
SZERELÉSI TANÁCSOK



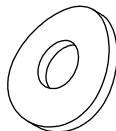
1. Elülső és hátsó stabilizáló rögzítése

Helyezze az elülső stabilizálót (53) a főváz (68) elülső részéhez és illessze össze a lyukakat. Majd rögzítse a főváz (68) hajlított részéhez az elülső stabilizálót (53) 2db M8 anyasapkával (48), 2db nagy íves alátéttel (49), és 2db csavar (50) segítségével. Használja a mellékelt szerszámot.

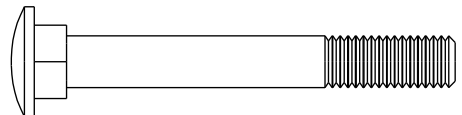
Ezután rögzítsük a hátsó stabilizálót (54) a fővázhoz (68) 2db M8 anyasapkával (48), 2db nagy íves alátéttel (49), és 2db csavar (50) segítségével. Használja a mellékelt szerszámot.



(48) Cap Nut M8
(S13)
4 PCS

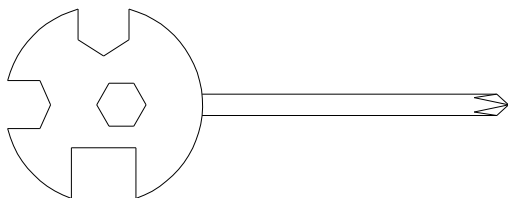


(49) Big Curve Washer
Ø8xØ20x2.0t
4 PCS

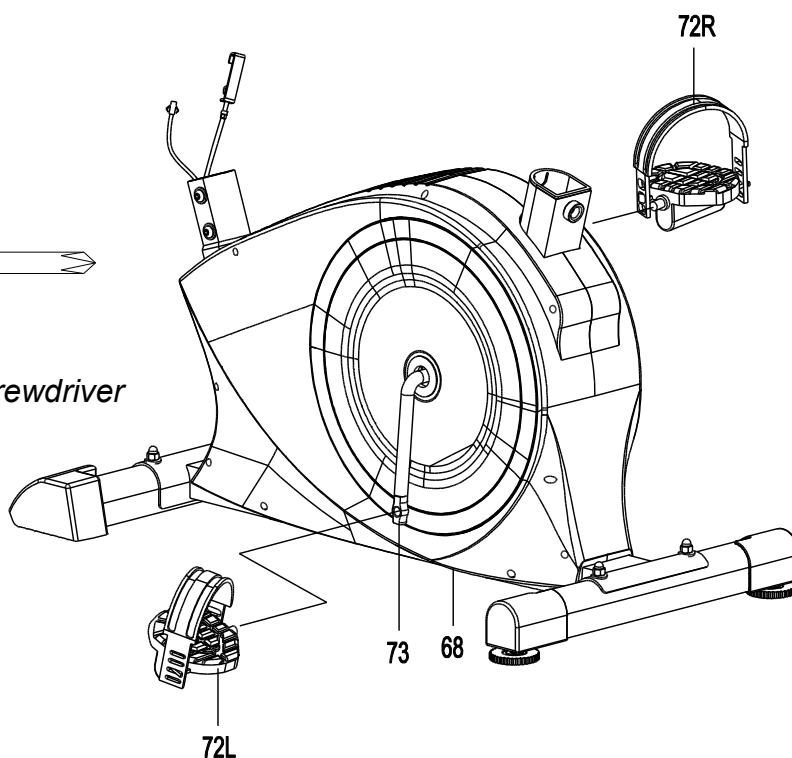


(50) Carriage Bolt
M8x65
4 PCS

Tool:



Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
S10, S13, S14, S15



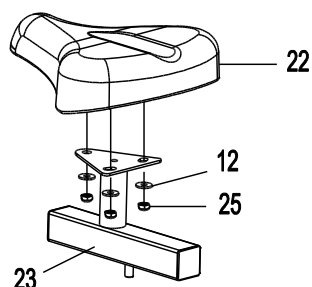
2. Jobb és bal pedál rögzítése

A hajtókar, a pedál tengelyek és a pedál jelölve vannak, „R” - jobb és „L”- bal.

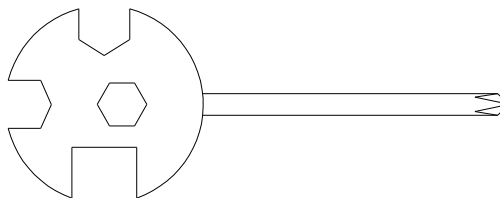
Illessze a bal pedál tengelyét (72L) a pedálkar (73) menetes lyukába. Kézzel tekerje be a pedál tengelyt az óramutató járásával ellentétes irányba addig, míg kényelmesnek érzi.

Megjegyzés: ne próbálja a pedál tengelyt az óramutató járásával egyező irányba betekerni, mert elszakadnak a szálak.

Húzza meg a bal pedál tengelyt (72L) a mellékelt csavarkulccsal. Ezután illessze a jobb oldali pedál tengelyét (72R) a jobb hajtókarhoz (73). Majd ezt is kézzel tekerje be az óramutató járásával ellenkező irányba, míg kényelmes. Ezt követően húzza meg a csavarkulccsal a jobb pedál tengelyét (72R).



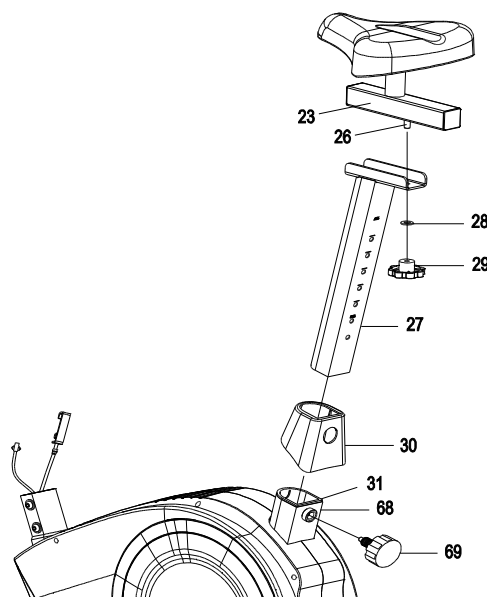
Tool:



*Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
S10, S13, S14, S15*

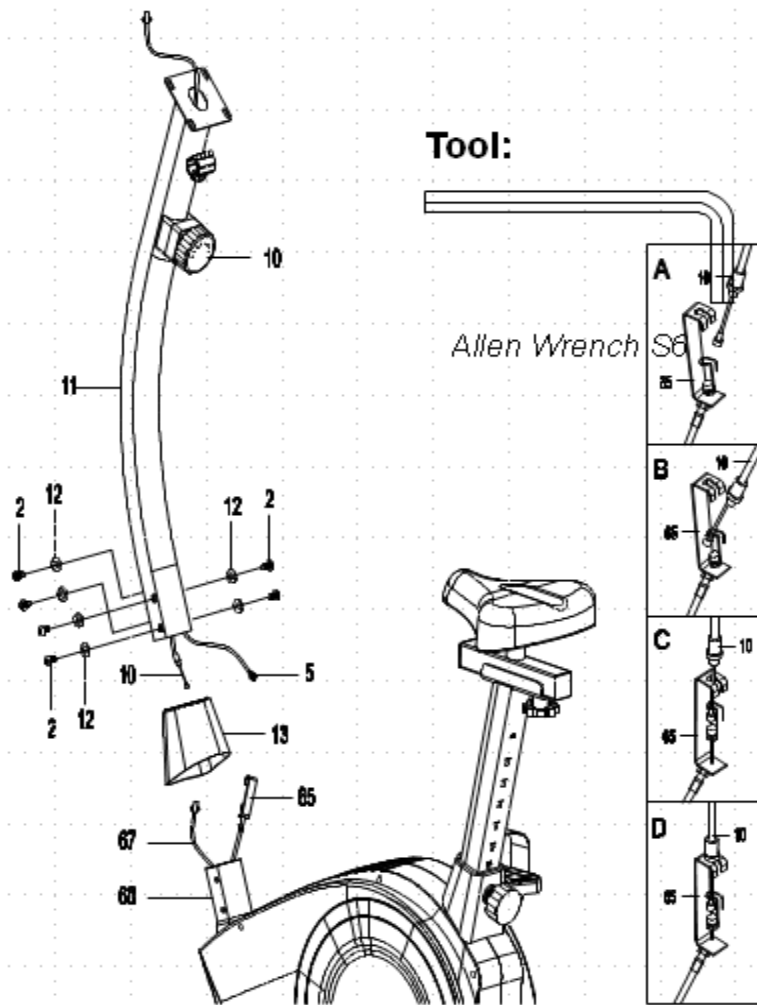
3. Az ülés rögzítése

Távolítson el 3db (M8) nylon anyát (25), és 3db alátétet (12) az ülés (22) alsó részéből. Az ülés alsó részén levő csavarokat illessze a csúszócső (23) lyukaihoz. Nem maradt más hátra, mint az, hogy összerögzítsük az előzőleg eltávolított nylon anyával (25) és alátéttel (12). Mindehhez használja a mellékelt csavarkulcsot.



4. A csúszócső, a nyeregcső és a nyeregcső fedelének rögzítése

Távolítson el 1db alátétet (28) és 1db állító gombot (29) a csúszócső U-tartójából (26). A csúszócső (23) alsó részén található U-tartó (26) lyukát illessze a nyeregcső (27) lyukával, majd rögzítse az előzőleg eltávolított alátéttel (28) és az állító gombbal (29). Csúsztassa a nyeregcső fedelet (30) a fővázra (68). A fővázon (68) található nyeregcső hüvelybe (31) illessze a nyeregcsövet (27). Utána helyezze a nyeregcső gombot (69) a fővázra (68), és addig tekerje a gombot az óramutató járásával egyező irányba, míg el nem éri a megfelelő pozíciót.

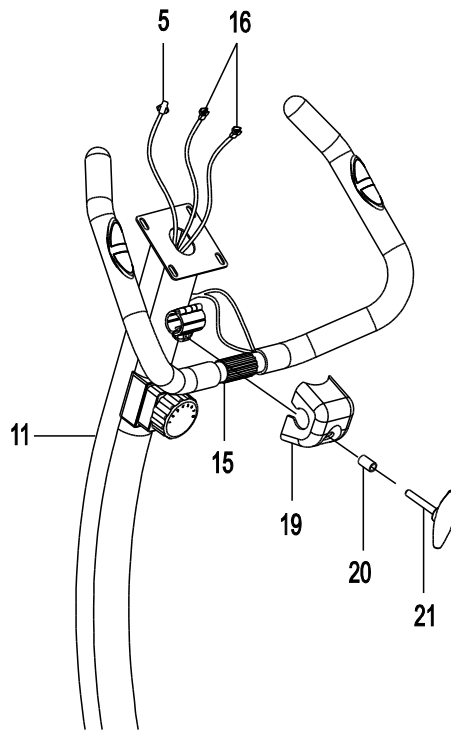


5. A kormány és fedelének szerelése

Távolítson el 6db csavart (2) és 6db alátétet (12) a főváz csövéből (68). Csúsztassa a kormány oszlop fedelet (13) a kormány oszlopára (11). Majd kösse a fővázból (68) kijövő érzékelő vezetékét (67) a kormány oszlopából (11) kiálló másik érzékelő vezetékkel (5). Az ellenállást szabályozó gomb (10) vezetékének a végét rakja a feszültség vezeték horgába, mint ahogyan azt az ábrák is mutatják. (ábra A + B).

Helyezze a fém szerelvényt az ellenállást szabályozó gombra (10), majd azt a feszültség vezeték (65) végével kösse össze, mint azt a C+D ábra is mutatja.

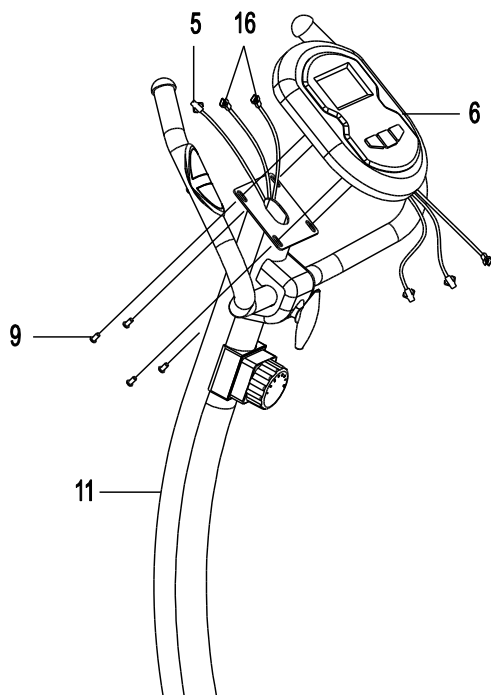
Illessze a kormány oszlopot (11) a főváz (68) csövére és rögzítse őket össze 6db csavarral (2) és 6db alátéttel. Ezeket távolítottuk el első lépésként. Használja a mellékelt szerszámot. Tolja le a kormány oszlop fedelét (13) a kormány oszlopon (11).



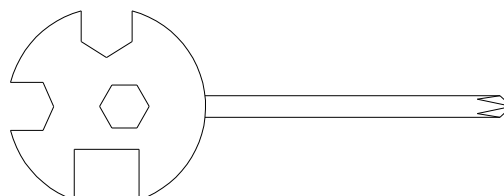
6. Kormány rögzítése

Bújtassa a pulzus érzékelő vezetéket (16) keresztül a kormány oszlopon (11) és felül húzza azt ki. Helyezze a kormányt (15) az arra kijelölt bilincsbe a kormány oszlopon (11), az érzékelő vezetékek az ülés irányába nézzenek. Tartsa a kormányt (15) a kívánt pozícióba és rögzítse a bilincs fedelével (19), távtartó ékkel (20), és a kormány T-gombjával (21). A beállítás után húzza meg a kormány T-gombját (21).

Megjegyzés: használat előtt mindig húzza rá erősen a kormány T-gombját.



Tool:



*Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
S10, S13, S14, S15*

7. A számláló / computer rögzítése

Távolítson el 4db csavart (9) a számlálóból (6). Csatlakoztassa az érzékelő vezetéket (5) és a pulzus érzékelő vezetéket (16) azokkal a vezetékekkel, melyek a számlálóból (6)lógnak ki. Ezután dugja vissza a vezetékeket a kormányoszlopba (11) és rögzítse a számlálót (6) a kormány oszlopra (11) az előzőleg eltávolított 4db csavarral (9). Segítségére lehet ebben a mellékelt csavarkulcs.

A SZÁMLÁLÓ HASZNÁLATA



A számláló indításához nem kell mást tennie, csak a gombok valamelyikét vagy a pedált kell mozgásba hoznia. Amennyiben 4 percen keresztül nem használja a berendezést, a számláló kikapcsol majd automatikusan.

Gombok funkciói

MODE: különböző programok kiválasztásához nyomjon mindig MODE billentyűt. Minden eddigi érték törléséhez, tartsa nyomva a Mode gombot 2 másodpercen keresztül.

SET: TMR(Time), DST (Distance), CAL (Calorie) vagy PULSE értékek beállításához nyomja a SET billentyűt.

RESET: Nyomja a RESET billentyűt, ha az idő, kalória és más értékeket törölni szeretne. Amennyiben két percig nyomva tartja a RESET gombot az összes eddigi adat törléséhez.

Számláló funkciói

SCAN: Tartsa nyomva a Mode gombot, amíg a nyíl a SCAN opcióra nem mutat; a számláló automatikusan átfuttatja a különböző alkalmazásokat minden 6 másodpercenben.

TMR (TIME): jelzi az eddigi edzés idejét percben és másodpercben. STOP módban előre kitűzött célidőt meg lehet adni. Ehhez, nyomnia kell a MODE gombot, amellyel kiválaszthatja az idő/time funkciót, majd nyomjon SET billentyűt; így elkezdnek az időre vonatkozó számok villogni. Nyomjon Set gombot, hogy a tervezett időt megadja és RESET billentyűt, hogy az értékeket törölje. Az előre beállított időtartam 0:00 – 99:00-ig adható meg percben. Az előre beállított cél idő, a gyakorlatozás ideje, az edzés kezdete visszaszámlálása a célértéktől indul a 0:00 felé másodpercenként.

Amennyiben a visszaszámlálás a vége felé jár, a számláló egy sípoló hanggal fog jelezni.

SPD (SPEED): kimutatja az edzés jelenlegi sebességét

DST (DISTANCE): jelzi a megtett távolságot edzés közben. Előre is be tudja állítani a kívánt távolságot, az edzés megkezdése előtt STOP módban. A MODE gomb nyomásával válassza ki a DST-t, majd a SET billentyű segítségével meg kell változtatnia 1.0 km-re az értéket. Amennyiben azt törölni szeretné, akkor a RESET gomb lehet segítségére benne. Az előre megadott távolság lehet 0-tól 999km-ig. Amennyiben a visszaszámlálás elkezdődik a számláló sípoló hanggal fog jelezni.

CAL (CALORIE): a számláló kijelzi az edzés alatt elégetett összkalória értékét. Az Ön által kívánt kalória értéket előre is meg tudja adni, de csak a STOP-módban. A MODE-gomb segít a kívánt programot (CAL) kiválasztani, majd a SET billentyű használatával állítsa be az értéket. A RESET -tel törli az már meglévő vagy a megadott értékeket. A visszaszámlálás kezdetén a számláló sípoló hangot ad ki. Ez az adat egy durva útmutató, ezért nem egyenlő egy orvosi kezeléssel....

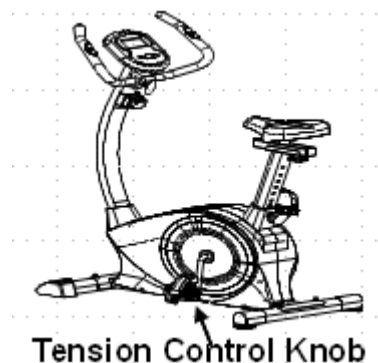
PULSE: kijelzi az edzés ideje alatt az aktuális pulzusszámot, amennyiben mindkét kézzel fogja a pulzusérzékelőt. Az értékek pontos kimutatása érdekében mindig fogja mindkét kézzel az érzékelőt. Ezt az értéket is be tudja előre állítani a MODE, a SET, a RESET gombok segítségével.

Amikor a szívverés értéke nagyobb mint a célérték, akkor a számláló sípoló hanggal jelez.

AZ ELEMÉK CSERÉJE

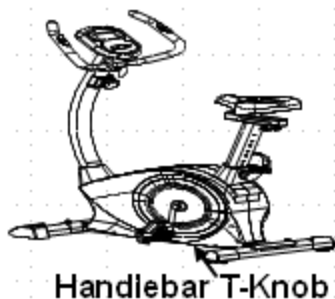
1. távolítsa el az elemtartó fedelet a számláló hátsó részéről.
2. Helyezzen be két elemet (AA).
3. Bizonyosodjon meg róla, hogy az elemeknek rendesen ülnek e a helyükön.
4. Ezután csavarozza vissza az elemtartó fedelet.
5. Ha a kijelző homályos vagy csak részletesen jelez ki, akkor távolítsa el az elemeket és várjon 15 másodpercet mielőtt visszahelyezi az elemeket.

BEÁLLÍTÁSOK



NEHÉZSÉGSZABÁLYZÓ GOMB

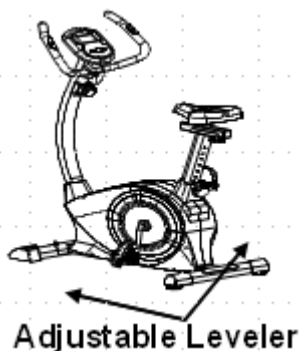
Az ellenállás növeléséhez tekerje a gombot az órajárásával egyező irányba, csökkentéséhez pedig az óramutató járásával ellenkezőleg.



A KORMÁNY OSZLOP ÁLLÍTÁSA

Tartsa az állítható kormányt miközben meglazítja a kormány T-gombját. Állítsa be a kormányt a kívánt pozícióba és csavarja vissza a T-gombot az óramutató járásával egyező irányba.

Megjegyzés: a kormánynak biztonságosan kell állnia, mielőtt a gyakorlatozáshoz kezdene.



A HÁTSÓ STABILIZÁTOR VÉGEINEK BEÁLLÍTÁSA

Tekerje a végeit a hátsó stabilizátornak úgy, hogy a gépezet egyenesen álljon.

ÜLÉS MAGASSÁGA

Tekerje ki a nyeregcső gombját az óra járásával ellentétes irányba, ameddig csak lehet. Ezután vegye ki a gombot a helyéről és csúsztassa a nyeregcsövet fel vagy le a megfelelő pozícióba. Amikor a magasság állításának végére ért, akkor a nyeregcső gombját tekerje vissza az óra járásával egyezően. A biztonság kedvéért húzza meg azt jól.

Fontos: bizonyosodjon meg róla, hogy a jelölésen nem húzta túl a nyeregcsövet.

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.

Győződjön meg róla, hogy minden csavar és anya kellőképpen meg lett e húzva és a mozgatható alkatrészek pedig mozognak e.

Tárolás

Kérjük tárolja a szobabiciklit tiszta és száraz környezetben, gyermekektől távol.

Hibaelhárítás

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 computer kábelét, hogy rendesen össze van e kötve. 2. Ellenőrizze az elemeket, ha szükséges cserélje ki azokat.
A pulzusmérő nem jelez ki vagy nem pontosan teszi azt		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	1. A mágneses ellenállás intervalluma növekszik. 2. A nehézségszabályzó gomb meghibásodott. 3. Elcsúszik a szíj. 4. A csapágyak meghibásodtak.	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. Ismételje a gyakorlatokat az elfáradt izomzat fájdalmi csökkentése érdekében.

GYAKORLATOK

FEJNYÚJTÁSA

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 ismétlje meg a másik lábával.

BELSŐCOMBIZMOK 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 igyekezzen 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 tarsa meg 15mp-ig. Majd cserélje fel a lábakat.