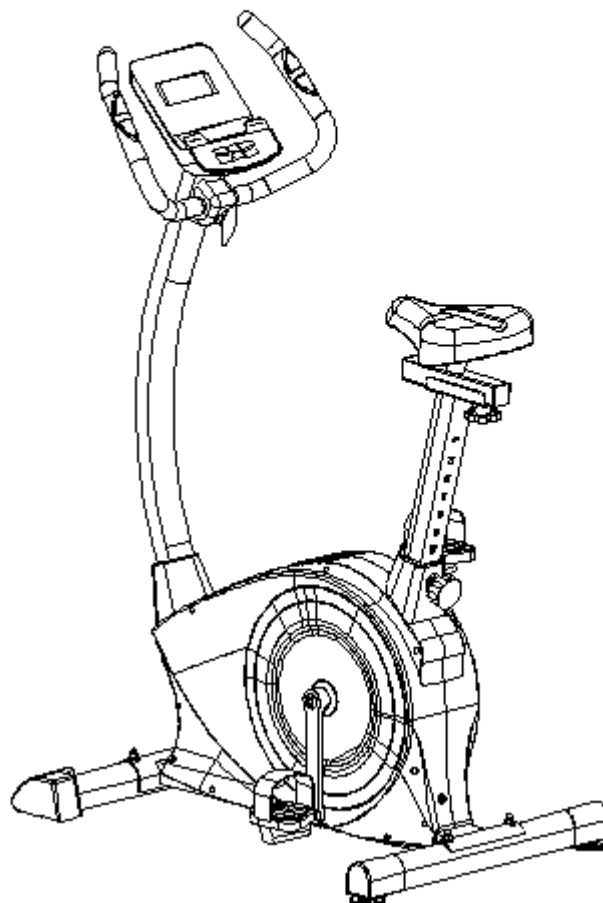


PROGRAMOZHATÓ SZOBABICIKLI

TERMÉK SZÁM 998



Fontos: mielőtt hozzá kezdene 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 kíséreljen 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 szabadtéren.
- 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.
 - Maximális terhelhetősége 120 kg.

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.

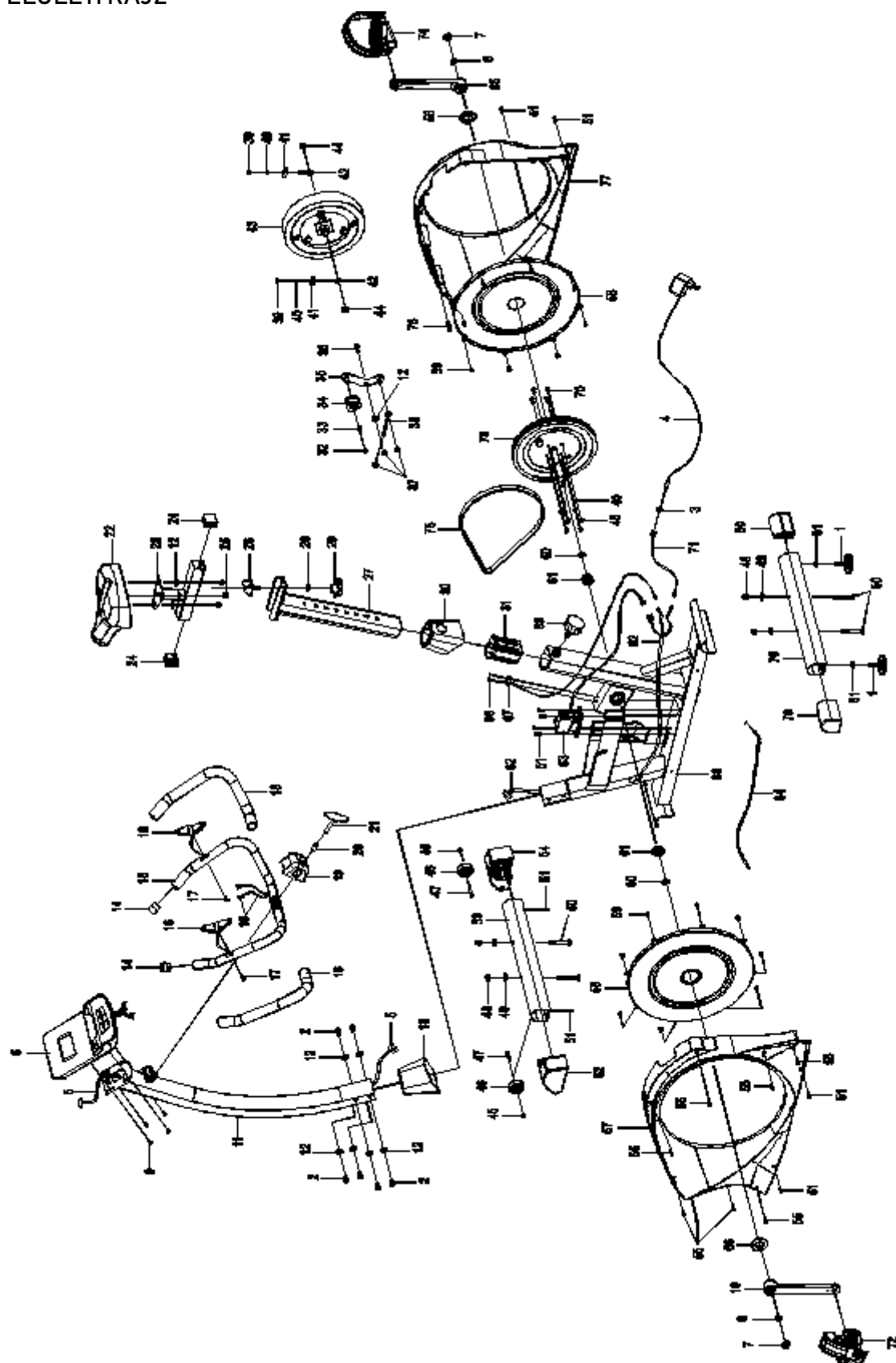
ALKATRÉSZEK LISTÁJA

SZ	MEGNEVEZÉS	DB	SZ	MEGNEVEZÉS	D B
1	Állítható szintező M10	2	25	Nylon anya M8 (S13)	3
2	Csavar M8x15	6	26	U-tartó a csúszócsőhöz	1
3	Anya 1/2" (S15)	1	27	Ülés állvány	1
4	AC Adapter (2000 mm)	1	28	Alátét Ø10xØ20x2t	1
5	Computer feszültség kábel II	1	29	Ülés állító gomb M10	1
6	Computer	1	30	Ülés állvány fedele	1
7	Hajtókar fedél	2	31	Hüvely az ülés állványhoz	1
8	Anya M10x1,25x6T (S14)	2	32	Csavar M6x10	1
9	Csavar M5x10	4	33	Alátét Ø6xØ12x1.0T	1
10	Bal hajlító kar 7"	1	34	Idler kerék Ø10xØ35	1
11	Kormány oszlop	1	35	Idler kar	1
12	Alátét Ø8xØ20x2.0T	10	36	Csavar M8 x 20	1
13	Kormány oszlop fedél	1	37	Nylon anya M8 (S14)	3
14	Kormány végsapkák Ø25	2	38	Szemcsvar M8x85	1
15	Kormány Ø25x1.5T	1	39	Anya M6 (S10)	2
16	Pulzus érzékelő vezeték	2	40	Rugós alátét Ø6	6
17	Csavar ST4.2x20	2	41	Feszültség konzol 31x30x1.0t	2
18	Szivacsos markolat	2	42	Szemcsavar	2
19	Bilincs fedél	1	43	Lendkerék	2
20	Spacer (Ø12x20x1.5)	1	44	Anya M10x1.0xH6 (S14)	1
21	Kormány T-gomb (M8x55)	1	45	Nylon anya M6 (S10)	6
22	Ülés (DD-982T)	1	46	Szállítási kerék	2
23	Ülés csúszócső	1	47	Csavar M6x35	2
24	Végsapka a csúszócsőhöz	2	48	Anya sapka M8 (S13)	4

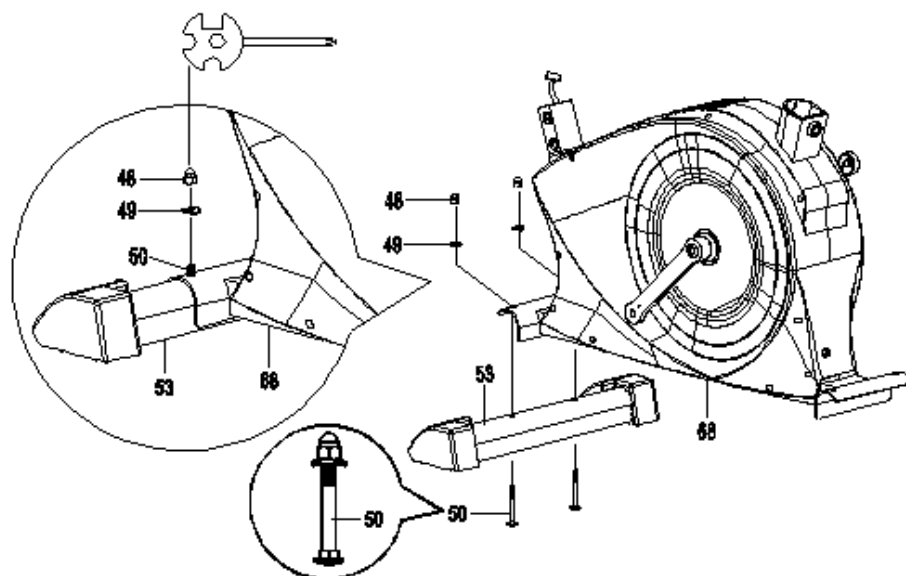
49	Nagy íves alátét	4	66	Csavar 2.9x12T	2
50	Hosszú csavar M8x65	4	67	Érzékelő vezeték	1
51	Csavar ST4.2x20	10	68	Főváz	1
52	Elülső bal stabilizáló végsapka	1	69	Nyeregcső gomb M16x1,5	4
53	Elülső stabilizáló (55x50x10,5T)	1	70	Bolt M16x15	1
54	Elülső jobb stabilizáló végsapka	1	71	Tápfeszültség bemenet	1
55	Csavar	8	72	Bal pedál	1
56	Fedél sapka	2	73	Szíjtárcsa	1
57	Bal fedél	2	74	Jobb pedál	1
58	Hajtókar lemez	2	75	Lánc (PJ380J6)	1
59	Csavar ST4,2x25	2	76	Műanyag csavar horgony	1
60	Rugós csipesz	8	77	Jobb fedél	1
61	Csapágy 6003-2Z	2	78	Hátsó bal stabilizáló végsapka	1
62	Computer vezeték I.	2	79	Hátsó stabilizáló (55x50x1,5T)	1
63	Motor	1	80	Hátsó jobb stabilizáló végsapka	1

64	Motor feszültség vezeték	1	81	Anyag M10 (S17)	2
65	Jobb hajtókar 7"	1			

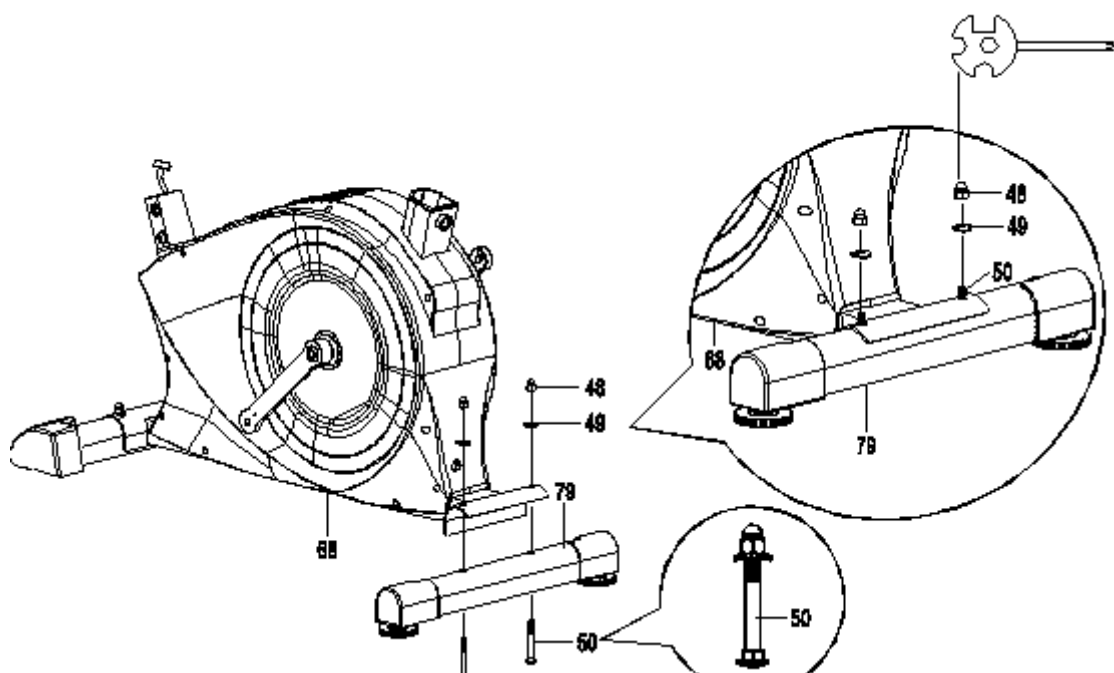
FELÜLETI RAJZ



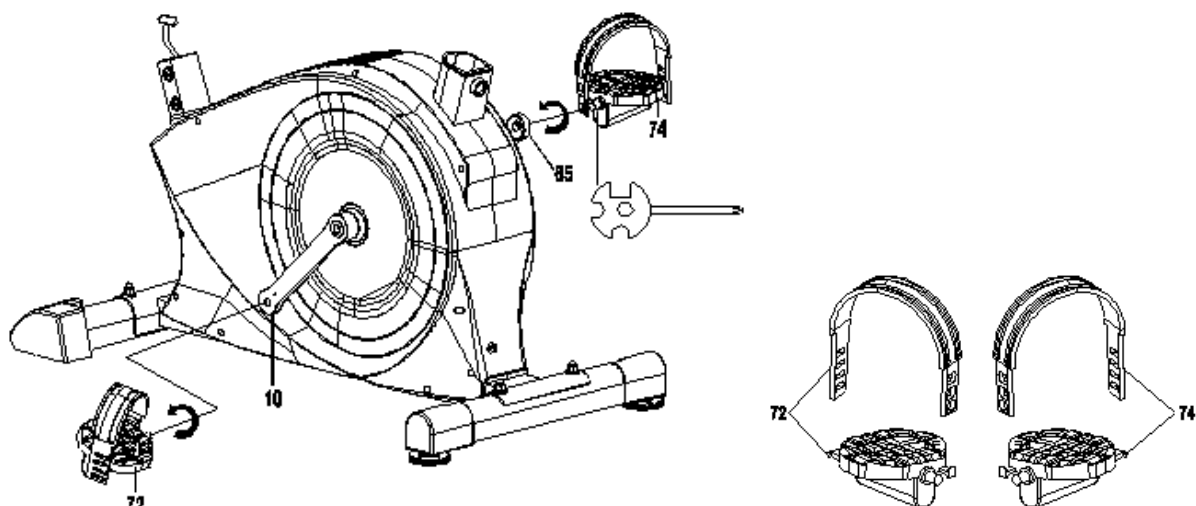
Szerelési utasítások



Lépés 1 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.

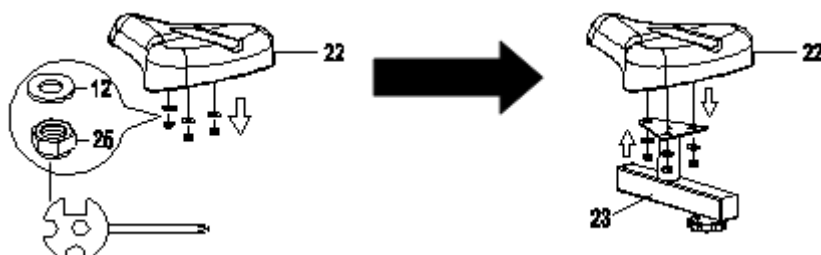


Lépés 2 Ezután rögzítsük a hátsó stabilizálót (79) a fővázhoz (68) 2db M8 anyasapkával (48), 2db nagy íves alátéttel (49), és 2db csavar (50) segítségével. Használja a mellékelt szerszámot.



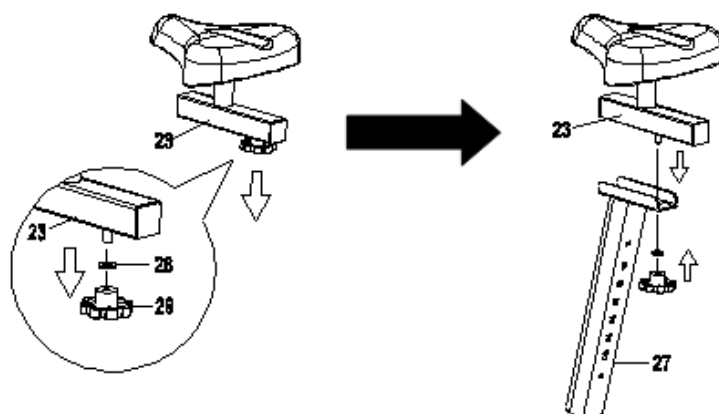
Lépés 3

A hajtókar, a pedál tengelyek és a pedál jelölve vannak, „R” - jobb és „L” - bal. Illessze a bal pedált (72) a bal hajtókarba (10) és kézzel tekerje azt az óra járásával ellenkező irányba. Megjegyzés: soha ne tekerje a pedál tengelyt az óra járásával egyező irányba, mert elszakadnak a menetek. Húzza meg a bal pedált (72) a mellékelt multifunkciós csavarkulccsal. Ezután tegye a pedál tengelyt a jobb pedálra (74), majd az egészet a jobb hajtókarra (65). Kézzel tekerje be a pedált (74), ameddig kényelmesen tudja. Húzza meg a jobb pedált (74) a csavarkulccsal.



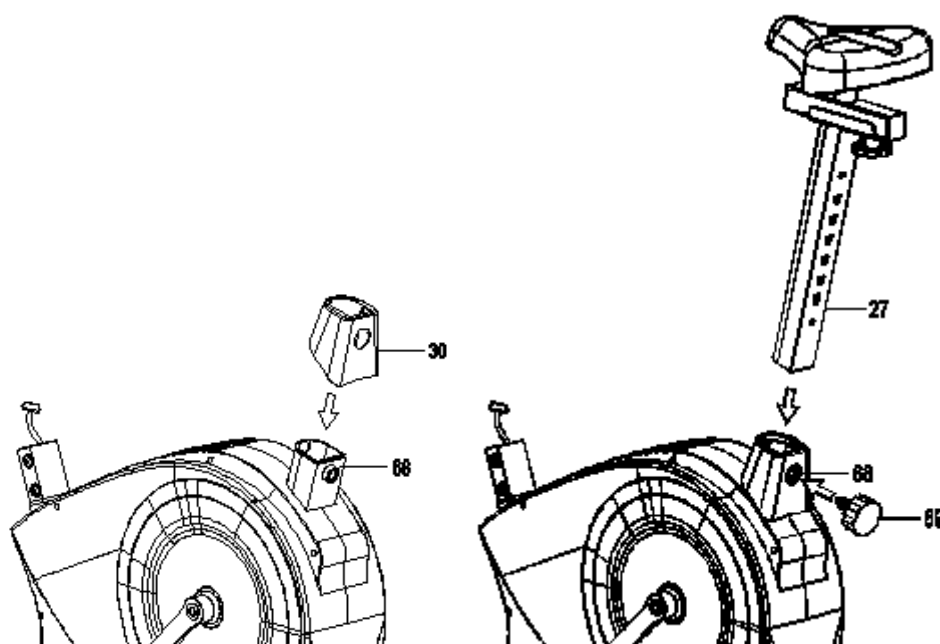
Lépés 4

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



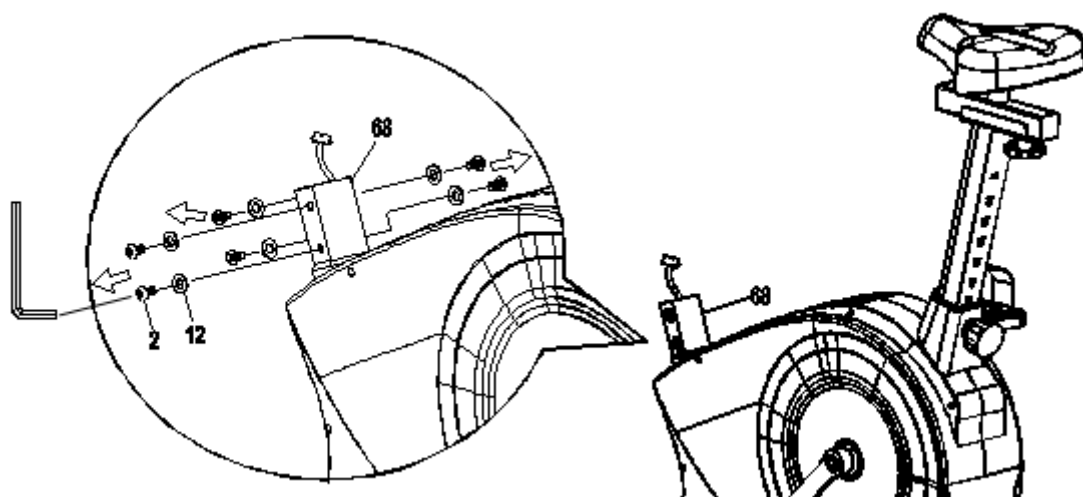
Lépés 5

Távolítson el egy darab alátétet (28) és az ülés állító gombot (29) a csúszó csőből. Majd a csúszó csőt rögzítse az ülés állványhoz (27) az előzőleg eltávolított alátéttel és az ülés állító gombbal.



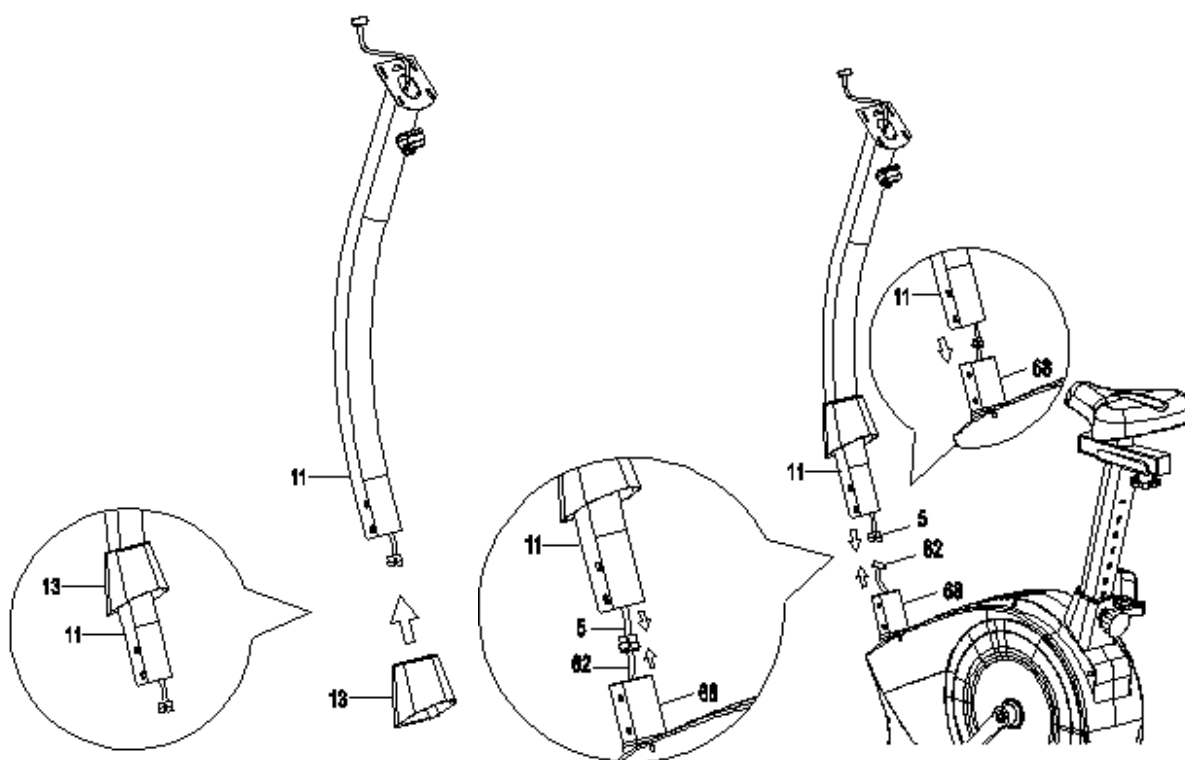
Lépés 6

Csúsztassa a nyeregcső fedelet (30) a fővázra (68). A fővázon (68) található nyeregcső hüvelybe 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.



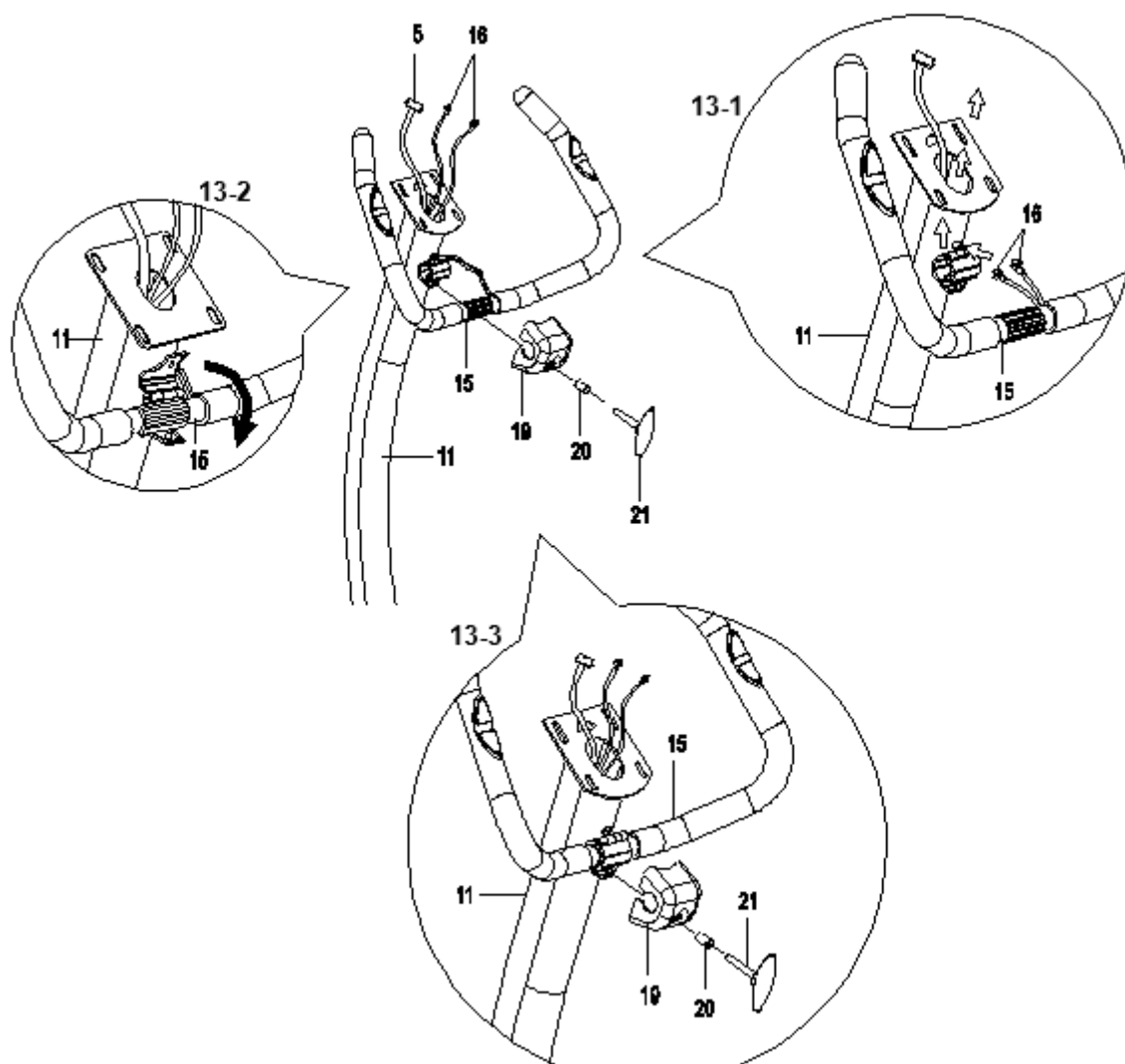
Lépés 7

Távolítson el 6db csavart (2) és 6db alátétet (12) a főváz (68) csövéből.



Lépés 8

Helyezze a kormány oszlop fedelet (13) a kormány oszlopra (11). A fővázból (68) kiálló computer vezeték (62) a kormány oszlopból (11) kijövő feszültség vezetékkel (5) illessze össze. Majd illessze a kormány oszlopot (11) a fővázra (68) és rögzítse őket az előzőleg eltávolított 6 db csavarral (2) és 6db alátéttel (12). Használja a mellékelt szerszámot. Csúsztassa le a kormány oszlop fedelet (13) a kormány oszlopra (11).



Lépés 9

13-1

Bújtassa a pulzus érzékelő vezetékét (16) keresztül a kormány oszlopon (11) és felül húzza azt ki.

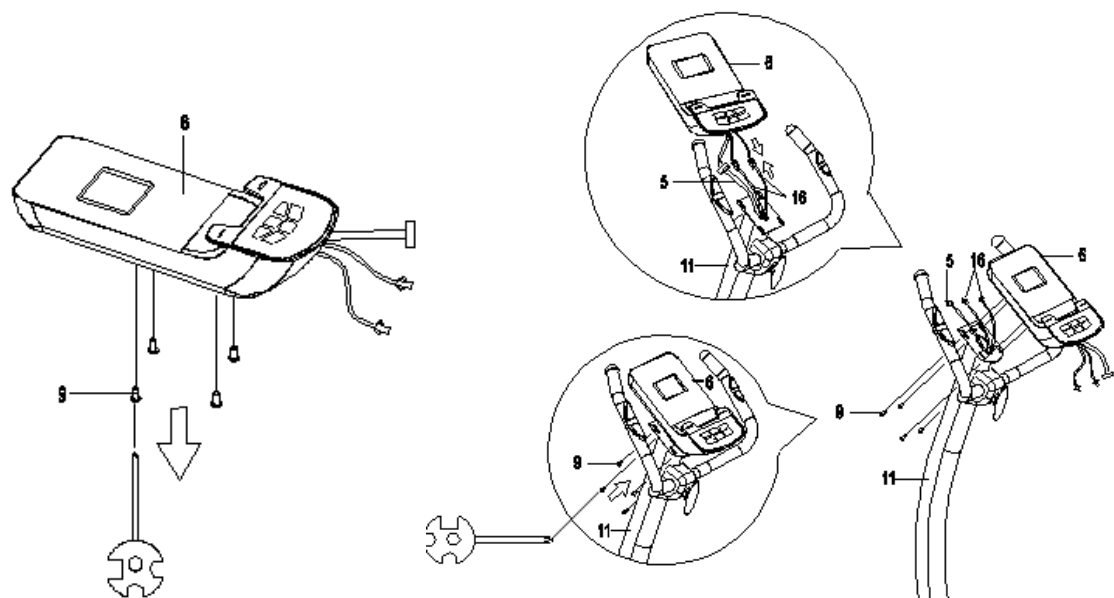
13-2

Helyezze a kormányt (15) az arra kijelölt bilincsbe a kormány oszlopon (11), az érzékelő vezetékek az ülés irányába nézzenek.

13-3

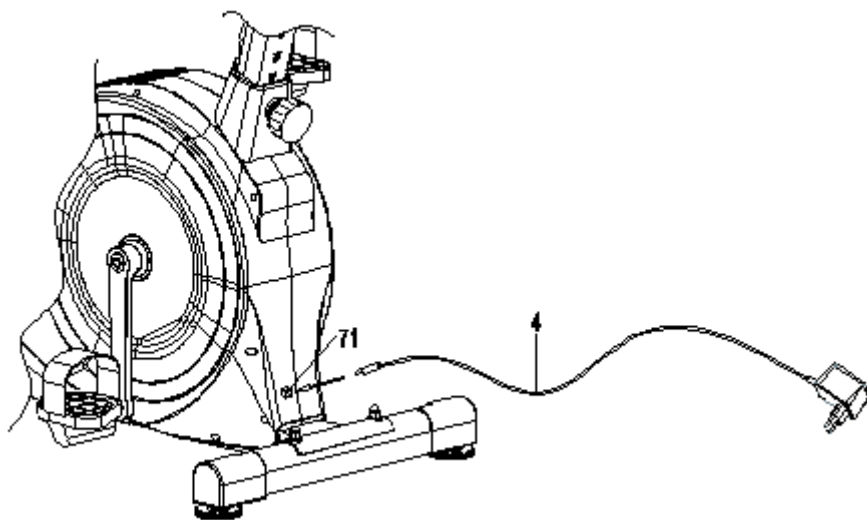
Tartsa a kormányt (15) a kívánt pozícióba és rögzítse a bilincs fedelével (19), távtartó ékkel (20), és a kormány T-gombjával (21). A beállítás után húzza meg a kormány T-gombját (21).

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



Lépés 10

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 kormányoszlopra (11) az előzőleg eltávolított 4db csavarral (9). Segítségére lehet ebben a mellékelt csavarkulcs.



Lépés 11

Dugja be az Adapter (4) végét a hátsó bal fedélen (71) található tápfeszültség bemenetben. Mielőtt bedugná a kábelt, ellenőrizze az adapter specifikációit. Végezetül dugja be az adapter (4) másik végét a konnektorba.

COMPUTER



Funkciók:

ST / SP (START / STOP): Nyomja meg az ST / SP gombot az edzés indításához vagy leállításához. Indítsa el a testzsírmérést és ha ki akar lépni nyomja meg újra a gombot. Ha a Stopp gombot 3 másodpercig lenyomva tartjuk törlődik minden érték kivéve az ODOMETERT.

ENTER: a kívánt érték vagy a munkafolyamat bevitele

MODE: Nyomja meg a MODE gombot az RPM / SPEED, ODO / DIST és WATT / CAL funkciók váltásához az edzés során.

+: A kiválasztott edzésparaméter értékének növelése. Nyomja meg a + gombot az ellenállás fokozásához az edzés során.

-: A kiválasztott edzésparaméter értékének csökkentése. Nyomja meg a - gombot az ellenállás csökkentéséhez az edzés során.

Recovery: Összehasonlítja a pulzusát az edzés előtt és utáni időszakban. Ha rendszeresen edz akkor ezek az értékek javulhatnak. Rögtön edzés után ezeket a funkciókat használhatja:

1. Nyomja meg a Recovery gombot
2. Tartsa mindkét kezét a pulzus érzékelő gomboknál
3. Az időt visszafelé számolja 60 másodperctől 0-ig Figyelem: Ha 4 másodpercen belül nem mutat értéket akkor vegyük le a kezünket róla és próbáljuk újra.
4. Az Ön személye fitness tesztszintje megjelenik a kijelzőn (F1-F6). A visszaszámlálás befejezése után megjelenik az érték.

F1=kiváló F2 = jó F3= kielégítő F4=Átlagos F5 = nem jó F6 = rossz A gyakorlatok előtt tudnija kell, hogy a számítógép által mért érték csak gyakorlati célokra szolgálnak, nem pedig orvosi célból.

Program kiválasztása:

Összesen 13 program van: 1 kézi beállítható program, 6 előre beprogramozott, 1 testzsír

mérő, 3 szivritmus szabályzó program, 1 felhasználói program.

Programok:

Manuális program(P1)

Válassza ki a programot és nyomja meg az Enter gombot. Az első amit lát, hogy az idő villog, így azt a + vagy – segítségével beállíthatja. Ha kiválasztotta az időt nyomja

meg az Enter gombot. Válassza ki a többi paramétert is, és ha ezzel megvan akkor nyomja meg az ST/SP gombot az edzés elkezdéséhez.

Vegye figyelembe: Ha az egyik parameter nullán van akkor, sípol egyet és megállítja a programot.

Az ST/SP megnyomásával újra elindíthatja az edzést.

Előre beállított programok (P2-P7):

Minden programprofilnak 16 ellenállási szintje van. Az előre beállított programok egyikének kiválasztása a key vagy - gombbal, majd nyomja meg az ENTER gombot a programba való belépéshez. Az "Idő" első paraméter villog, így a - gomb segítségével beállítható érték. Nyomja meg az ENTER gombot az értékek mentéséhez, és lépjen a következő paraméterre, amely beállítható. Folytassa az összes kívánt paramétert, majd nyomja meg az ST / SP gombot az edzés megkezdéséhez. A felhasználó a profil megjelenítésével különböző időközönként gyakorolhat különböző ellenállást.

MEGJEGYZÉS: Ha nincs semmilyen érték megadva(idő, távolság, kalória) minden érték 0-án van, akkor az összes érték a 0-tól felfelé számol a start gomb megnyomásával. Ha az edzésparaméterek nulla értéke nullára emelkedik, a számítógép sípol, hogy figyelmeztesse Önt és automatikusan leállítsa az edzést. Nyomja meg az ST / SP gombot az edzés folytatásához a befejezetlen edzés paraméter eléréséhez.

Testzsír program (P8): Ez egy speciális program, amely a felhasználó testzsírarányának a kiszámítására szolgál.

A testzsír program (P8) kiválasztása a + vagy - gombbal, majd nyomja meg az ENTER gombot a programba való belépéshez gombbal állíthatja be, nyomja meg az ENTER billentyűt a nemek mentéséhez és a következő adatokra lépéshez. A "175" magasság villog, így a magasságot a + vagy - gombbal állíthatja be, nyomja meg az ENTER billentyűt a magasság mentéséhez és a következő adatokra lépéshez. A "75" -es érték villogni kezd, így a súlyt a + vagy - gomb segítségével lehet beállítani, nyomja meg az ENTER gombot a súly megtakarításához és a következő adatokra lépéshez. A kor "30" -a villogni fog, így az Életkor a + vagy - gomb segítségével állítható be, nyomja meg az ENTER gombot az életkor megmentéséhez. Nyomja meg az ST / SP gombot a mérés megkezdéséhez, kérjük, tartsa a kezét az impulzus érzékelőnél a kormányon. A FAT%, a BMR, a BMI és a BODY TYPE számítási értékei hamarosan megjelennek. A ST / SP gomb megnyomásával visszatérhet a főképernyőre.

Target HR program(P9)

Válassza ki a Target HR programot a + vagy a - gomb megnyomásával és nyomja meg az Entert. Állítsa be az értékeket és nyomja meg az entert. Tartsa a kezét az edzés folyamán a pulzus mérőn.

Az "Idő" első paraméter villogni fog, így értékelni fogja a + vagy - gombbal állítható be. Nyomja meg az ENTER gombot az értékek mentéséhez lépjen a következő paraméterre, amely beállítható. Folytassa az összes kívánt lépést és állítson be egy TARGET H.R.-t,

majd nyomja meg az ST / SP gombot az edzés megkezdéséhez. A számítógép lesz állítsa be az ellenállás szintjét automatikusan a 20-as periódusban észlelt szívfrekvencia

szerint másodperc. Például az ellenállás szintje növekedhet, ha a pulzusszám alacsonyabb, mint a TARGET H.R. Az ellenállás szintje is csökkenhet, miközben a pulzusszám érték magasabb, mint a TARGET H.R. MEGJEGYZÉS: Ha az edzésparaméterek nulla értéke nulla, a számítógép sípol figyelmezteti Önt és automatikusan leállítja az edzést. Nyomja meg az ST / SP gombot a folytatáshoz edzés a befejezetlen edzés paraméter eléréséhez.

Szívritmus-ellenőrző programok (P10-P12)

P10-60% TARGET H.R. = 60% (220 AGE)

P11-75% TARGET H.R. = 75% (220 AGE)

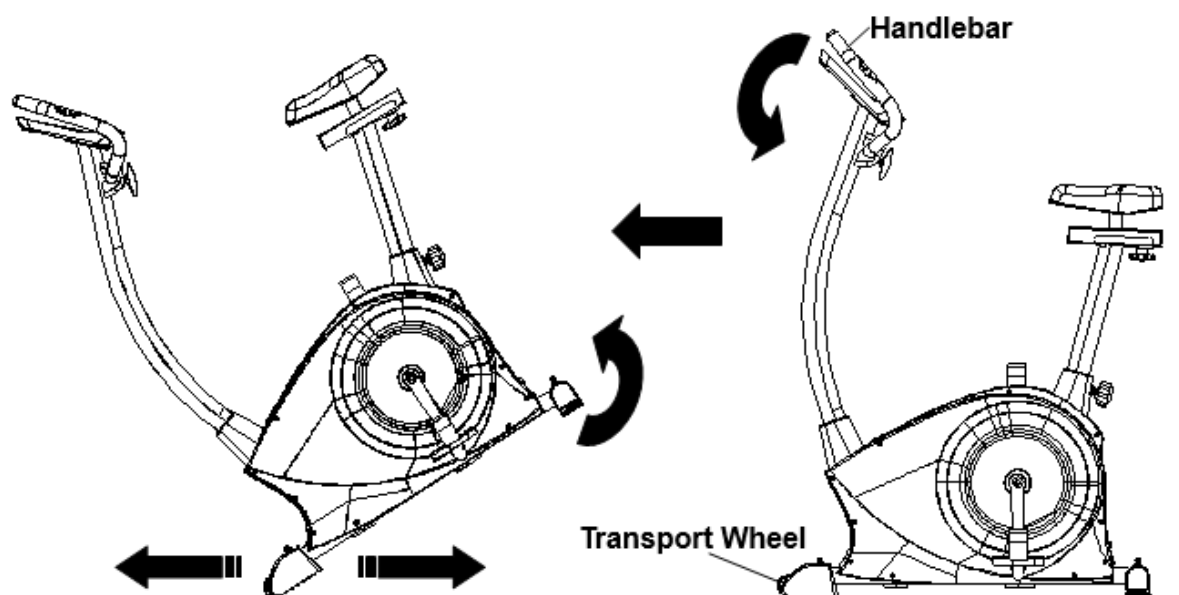
P12-85% TARGET H.R. = 85% (220 AGE)

A HEART RATE CONTROL paramétereinek beállítása:

A Rate vagy - gombbal kiválaszthatja az egyik pulzusvezérlő programot, majd nyomja meg az Enter gombot a programba való belépéshez. Az idő program villogni fog így a + vagy - gomb segítségével beállítható. Az Enter gomb segítségével elmentheti az értéket. Ezután állítsa be az összes többi paramétert és mentse el az Enter gombbal. Edzés közben mindig tartsa a kezét a kormányvezérlőn. Az ST/SP gombbal elindíthatja az edzést. A számítógép automatikusan érzékeli az ellenállás szintjét az érzékelt pulzusszám függvényében 20 másodpercenként. MEGJEGYZÉS: Ha az edzésparaméterek nulla értéke nulla, a számítógép sípol figyelmezteti Önt és automatikusan leállítja az edzést. Nyomja meg az ST / SP gombot a folytatáshoz.

Felhasználói beállítási program (P13)

A felhasználói beállítási program (P13) kiválasztása a + vagy - gomb segítségével nyomja meg az ENTER billentyűt a programba való belépéshez. Az első Az "Idő" paraméter villog, így az + vagy - gomb segítségével beállítható érték. Az értékek mentéséhez nyomja meg az ENTER gombot, és lépjen a következő paraméterre. A kész beállítás után a kívánt paraméter, a profil első intervalluma villog, nyomja meg a + vagy - gombot a beállításához a profil első intervallumának az ellenállásának kívánt szintje. Nyomja meg az ENTER gombot mentse az ellenállás szintjét a profil első intervallumára, és lépjen a másodikra. A beállításhoz 10 időköz van. Ha beállított minden intervallumot nyomja meg az ST / SP gombot az edzés megkezdéséhez. A profil a memóriában tárolódik beállítás után. A felhasználó is módosíthatja az ellenállás folyamatos szintjét minden intervallumban nyomja meg a + vagy - gombot. MEGJEGYZÉS: Ha az edzésparaméterek nulla értéke nulla, a számítógép sípol figyelmezteti Önt és automatikusan leállítja az edzést. Nyomja meg az ST / SP gombot a folytatáshoz edzés a befejezetlen edzés paraméter eléréséhez.



Ez a kerékpár szállító görgőkkel van ellátva. Így könnyebben mozgathatja és tárolhatja. A kormányt fogja meg erősen és döntse meg a szobabiciklit. Vigyázat: Kérjük, hogy egy második személy segítségét is vegye igénybe.

HIBAELHÁRÍTÁS

PROBLÉMA: az ellipszistréner használat közben billeg, nem stabil. **MEGOLDÁS:** szükség szerint állítsa be az eltolható regulátort a hátsó alsó rúdon.

PROBLÉMA: Nem működik a számláló kijelzője.

MEGOLDÁS: vegye ki a számláló vezérlőt és ellenőrizze, hogy a vezérlőből kijövő vezetékek megfelelően vannak e csatlakoztatva a fő váz első rúdjaából kijövő vezetékekkel.

MEGOLDÁS: ellenőrizze, hogy az elemek helyesen lettek e beillesztve és a rugók az elem odaillo felével érintkeznek.

MEGOLDÁS: a számláló elemei lemerülhettek. Cseréljen elemeket.

PROBLÉMA: a berendezés nem méri a pulzusfrekvenciát, vagy a mért érték hullámzó esetleg ellentmondó.

MEGOLDÁS: ellenőrizze, hogy a kézi pulzusérzékelő kábelcsatlakozása rendben van e.

MEGOLDÁS: ha pontosabb mérési adatokat szeretne, mindig mindkét tenyerét helyezze a pulzus érzékelőre, ne csak az egyiket, és abban az esetben, ha pulzusát szeretné megállapítani.

MEGOLDÁS: túl erősen fogja az érzékelőket. Próbálja meg csökkenteni a tenyere szenzorra gyakorolt nyomását.

Tisztítás és tárolás:

A szobabiciklit tisztítsa puha ronggyal és enyhe tisztítószerrel. A műanyag részekre ne használjon oldószereket. A berendezésből minden használat után térélje le a verítéket. Ügyeljen arra, hogy a számláló kijelzőjét ne érje extrém nedvesség, az elektromos zárlatot okozhat vagy ténkre teheti az elektronikát.