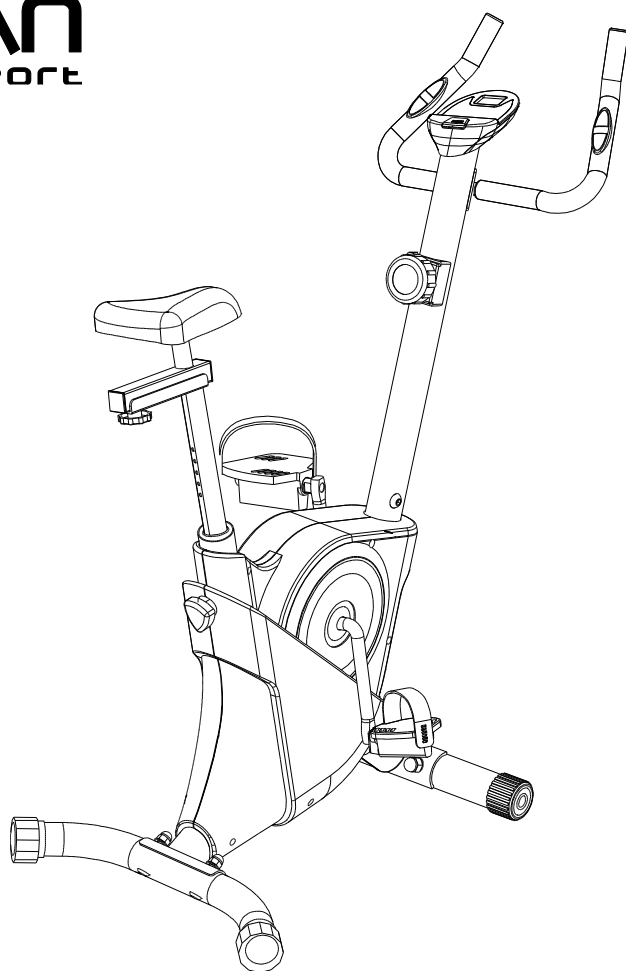


# ***MÁGNESES SZOBABICIKLI*** ***Magnetic Upright Bike*** ***TERMÉK SZÁMA: 999***

  
**SPARTAN**  
SPORT



## ***HASZNÁLATI UTASÍTÁS***

***FONTOS: olvassa el figyelmesen a következő leírást mielőtt használatba venné a terméket. Őrizze meg ezt a használati utasítást a jövőbeli kérdések megválaszolására céljából. A felső kép csak egy illusztráció, eltérések lehetnek!!***

# TARTALOM

|  |    |
|--|----|
| FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK -----       | 2  |
| ALKATRÉSZ LISTA -----                    | 3  |
| CSAVAR LISTA -----                       | 4  |
| KELLÉKEK -----                           | 4  |
| FELÜLNÉZETI RAJZ -----                   | 5  |
| SZERELÉSI UTASÍTÁSOK -----               | 6  |
| COMPUTER HASZNÁLATA -----                | 10 |
| BEÁLLÍTÁSOK -----                        | 11 |
| KARBANTARTÁS -----                       | 12 |
| HIBAELHÁRÍTÁS -----                      | 12 |
| BEMELEGÍTŐ ÉS LEVEZETŐ GYAKORALTOK ----- | 13 |

# FONTOS BIZTONSÁGI TANÁCSOK

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

1. Olvasson el a leírásban minden utasítást és a gépezet használata előtt végezzen bemelegítő gyakorlatokat.
2. 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.
3. 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.
4. A gépezetet használatakor kérjük viseljen megfelelő ruházatot és cipőt; ne viseljen olyan ruhát, amely beakadhat a gépezet egyes részeibe; ne feledje megszorítani a pedálszíjakat.
5. Ne kísérlet meg a könyvben leírtaktól eltérő karbantartási, illetve beállítási műveleteket. Bármilyen probléma esetén, szakítsa meg a bicikli használatát és forduljon a kereskedőhöz.
6. Ne használja a gépezetet szabadtéren.
7. A gépezet csak házi használatra ajánlott.
8. Egyszerre csak egy személy számára ajánlott a gépezet használata.
9. 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.
10. Ha használat közben szédülésre, fájdalomra vagy légzési nehézségekre panaszkodik, azonnal hagyja abba az edzést és folytatás előtt forduljon a kezelőorvosához.
11. Maximum terhelhetősége: 110kg.

**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.**

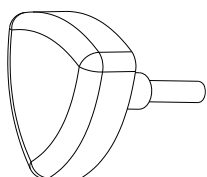
## **PARTS LIST**

| <b>SZ</b> | <b>MEGNEVEZÉS</b>                     | <b>DB</b> | <b>SZ</b> | <b>MEGNEVEZÉS</b>                        | <b>DB</b> |
|-----------|---------------------------------------|-----------|-----------|--|-----------|
| 001       | Főváz Ø50x1.5t                        | 1         | 027       | Ülés DD-98-2AT                           | 1         |
| 002       | Kormány Ø25x1.5t                      | 1         | 028       | Elülső stabilizátor végsapka Ø50         | 2         |
| 003       | Kormány oszlop L650xØ50               | 1         | 029       | Hátsó stabilizátor végsapka Ø50          | 2         |
| 004       | Hátsó stabilizátor<br>Ø50x1.5x523mm   | 1         | 030       | Csapágy 6001                             | 2         |
| 005       | Lendkerék Ø203                        | 1         | 031       | Rugó Clip                                | 1         |
| 006       | Elülső stabilizátor<br>Ø50x1.5x360mm  | 1         | 032       | Ülés csúszócső végsapka<br>38.5x38.5     | 1         |
| 007       | Feszültséget szabályozó gomb<br>L=500 | 1         | 033       | Hosszabbító érzékelő vezeték<br>L=1100mm | 1         |
| 008       | Nyeregcső gomb M12xL40                | 1         | 034       | Anya sapka M10                           | 4         |
| 009       | Lánc 280J4                            | 1         | 035       | Hosszú csavar M10x60                     | 4         |
| 010       | Computer                              | 1         | 036       | Nagy íves alátét Ø10                     | 4         |
| 011       | Íves alátét                           | 1         | 037       | Hullám alátét Ø18xØ8x1.5t                | 6         |
| 012       | Nyeregcső persely                     | 1         | 038       | Alátét Ø18xØ8x1.5t                       | 4         |
| 013       | Bal fedél                             | 1         | 039       | Nagy rugó                                | 1         |
| 014       | Jobb fedél                            | 1         | 040       | Csavar ST4x16                            | 12        |
| 015       | Csavar ST3x10                         | 2         | 041       | Kis rugó                                 | 1         |
| 016       | Alátét Ø34.5x23x2.5t                  | 1         | 042       | Nylon anya M8                            | 4         |
| 017       | Csapágyanya I 15/16"                  | 1         | 043       | Hatlapú csavar M5x30                     | 1         |
| 018       | Hatlapú anya 7/8"                     | 1         | 044       | Idler kar                                | 1         |
| 019       | Szíjtárcsa kurbli 200J6               | 1         | 045       | Csapágy 6000-2Z                          | 2         |
| 020       | Bal pedál JD-12A                      | 1         | 046       | Nagy alátét Ø5xØ20x1.5t                  | 1         |
| 021       | Jobb pedál JD-12A                     | 1         | 047       | Csavar<br>M4x12                          | 2         |
| 022       | Csapágy sapka                         | 2         | 048       | Alátét Ø24xØ40x3t                        | 1         |
| 023       | Golyóscsapágy                         | 2         | 049       | Kormány végsapka Ø25                     | 2         |
| 024       | Csavar M8x16                          | 6         | 050       | Szivacsos markolat<br>Ø30xØ24x455        | 2         |
| 025       | Nyeregcső 38x1.5t                     | 1         | 051       | Csavar ST4.2x20                          | 2         |
| 026       | Érzékelő vezeték L=550mm              | 1         | 052       | Csavar<br>M8x16                          | 1         |

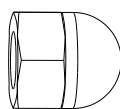
## PARTS LIST

| No. | Description                        | Qty | No. | Description            | Qty |
|-----|------------------------------------|-----|-----|------------------------|-----|
| 053 | Pulzus érzékelő vezeték<br>L=750mm | 2   | 061 | Mágnes tartó           | 1   |
| 054 | Feszültség kábel L=1150mm          | 1   | 062 | alátét Ø10xØ5.5xT1.5   | 1   |
| 055 | Alátét Ø12xØ6x1.5t                 | 1   | 063 | Csavar<br>M5x8         | 1   |
| 056 | Alátét Ø22.5xØ17.5xT3              | 1   | 064 | Mágnes                 | 3   |
| 057 | Csavar<br>M5x45                    | 1   | 065 | Hatlapú anya M5        | 2   |
| 058 | Csapágyanya II 13/16"              | 1   | 066 | Ülés állító gombja M10 | 1   |
| 059 | Tengely                            | 1   | 067 | Alátét Ø18Ø10.5x1.5    | 1   |
| 060 | Takaró sapka Ø60xØ27xT7            | 2   | 068 | Ülés csúszócsöve       | 1   |

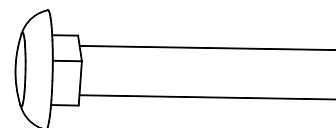
## HARDWARE PACKING LIST



(8) Nyeregcső állítója  
1 db



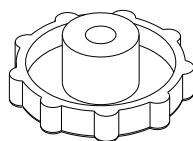
(34) Anyasapka  
4db



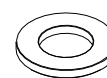
(35) Csavar M10x60  
4 db



(36) Nagy íves alátét Ø10  
4 db

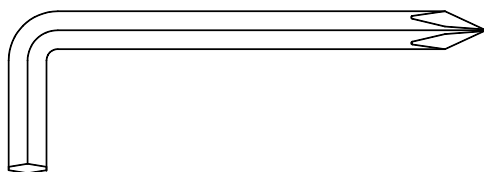


(66) Ülés állítója  
1 db

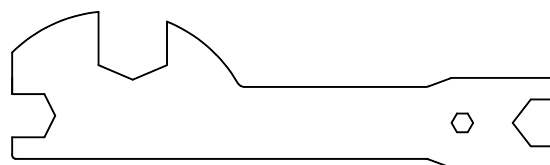


(67) Alátét Ø18Ø10.5x1.5  
1 db

## TOOLS

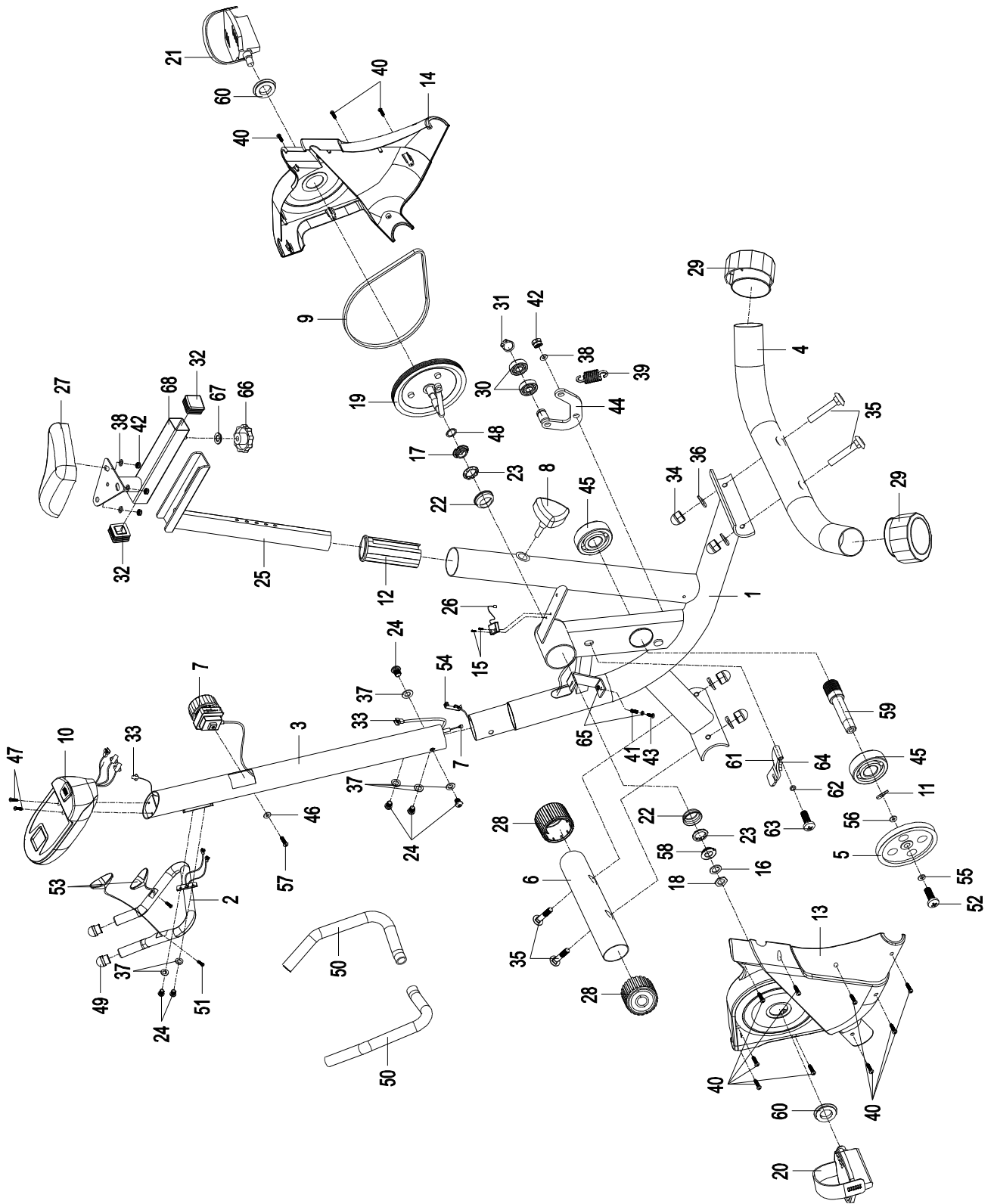


5mm Allen Wrench with  
Phillips Screwdriver  
1 PC

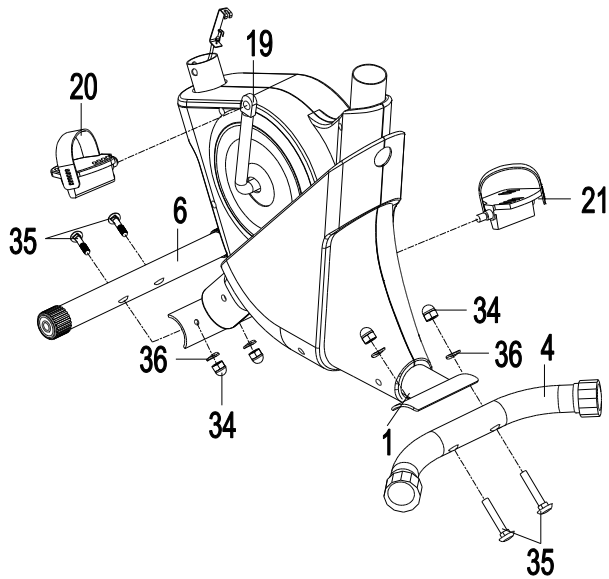


Multi Hex Tool  
1 PC

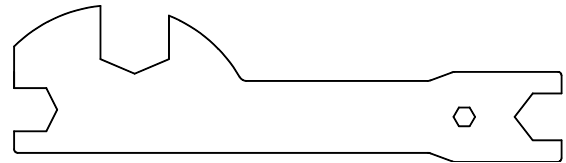
# OVERVIEW DRAWING



# SZERELÉSI UTASÍTÁSOK



## Tool:



Multi Hex Tool

## 1. Elülső/hátsó stabilizátor és jobb/bal pedálok illesztése

Helyezze az elülső stabilizátort (6) a főváz elülső részéhez (1) és illessze a lyukakat. Rögzítse a stabilizátort (6) a főváz íves részéhez (1) 2db anyasapka (34), 2db M10x60 hosszú csavar (35), és 2db Ø10 nagy íves alátét (36) segítségével. Használja a mellékelt szerszámot.

Illessze a hátsó stabilizátort (4) a főváz hátsó íves részéhez (1) majd rögzítse őket 2db anyasapka (34), 2db hosszú csavar (35) és 2db nagy íves alátét (36) segítségével. Használja a mellékelt szerszámot.

## Pedálok szerelése

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

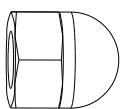
Illessze a bal pedál tengelyt (20) a bal kurbli (19) menetes lyukába. Kézzel tekerje be a pedál tengelyt az óramutató járásával ellentétes irányba addig, míg kényelmesnek érzi.

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

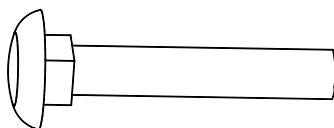
A bal pedált (20) a mellékelt csavarkulccsal húzza meg.

Illessze a jobb pedál tengelyét (21) a kurbli (19) menetes lyukába. Tekerje be ezt a pedált is a kezével, majd húzza meg a mellékelt szerszámmal.

## Hardware:



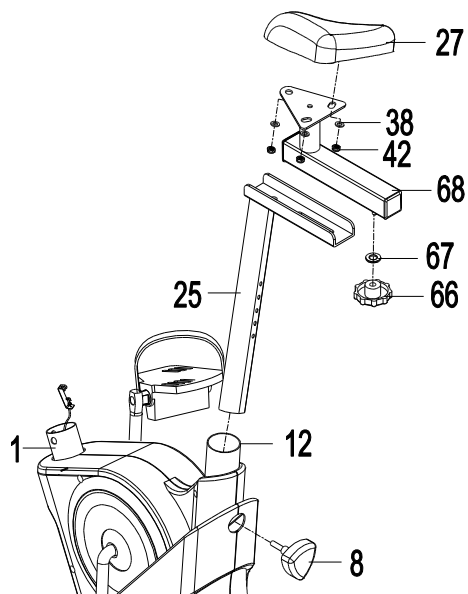
(34) Anyasapka  
4 db



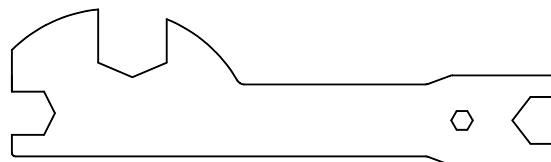
(35) Hosszú csavar  
4 db



(36) Íves alátét Ø10  
4 db



**Tool:**



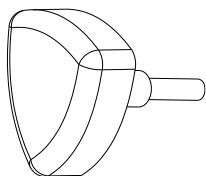
*Multi Hex Tool*

## 2. A nyeregcső, a csúszócső és az ülés szerelése

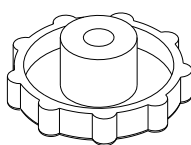
Távolítson el 3db alátétet (38) és 3db nylon anyát (42) az ülés alsó részéből (27). Ehhez használja a mellékelt csavarkulcsot. Az ülés alsó részénél (27) található lyukakat illesszük a csúszócsövön (68) láthatóakkal, majd rögzítsük az előzőleg eltávolított alátéttel (38) és M8 nylon anyával (42). Használjuk a csavarkulcsot.

A csúszócső also részén (68) található lyukakat illesszük a nyeregcsövön (25) található lyukakhoz, majd rögzítsük őket a alátéttel (67) és az ülés állító gombjával (66). Csúsztassa a nyeregcsövet (25) a fővázon (1) található nyeregcsőbe (12) és utána illesszük a nyeregcső gombot (8) a fővázra (1) úgy, hogy az óramutató járásával egyező irányba tekerjük azt. Így rögzítjük a nyeregcsövet (25).

### Hardware:



(8) Nyeregcső gomb  
1 db

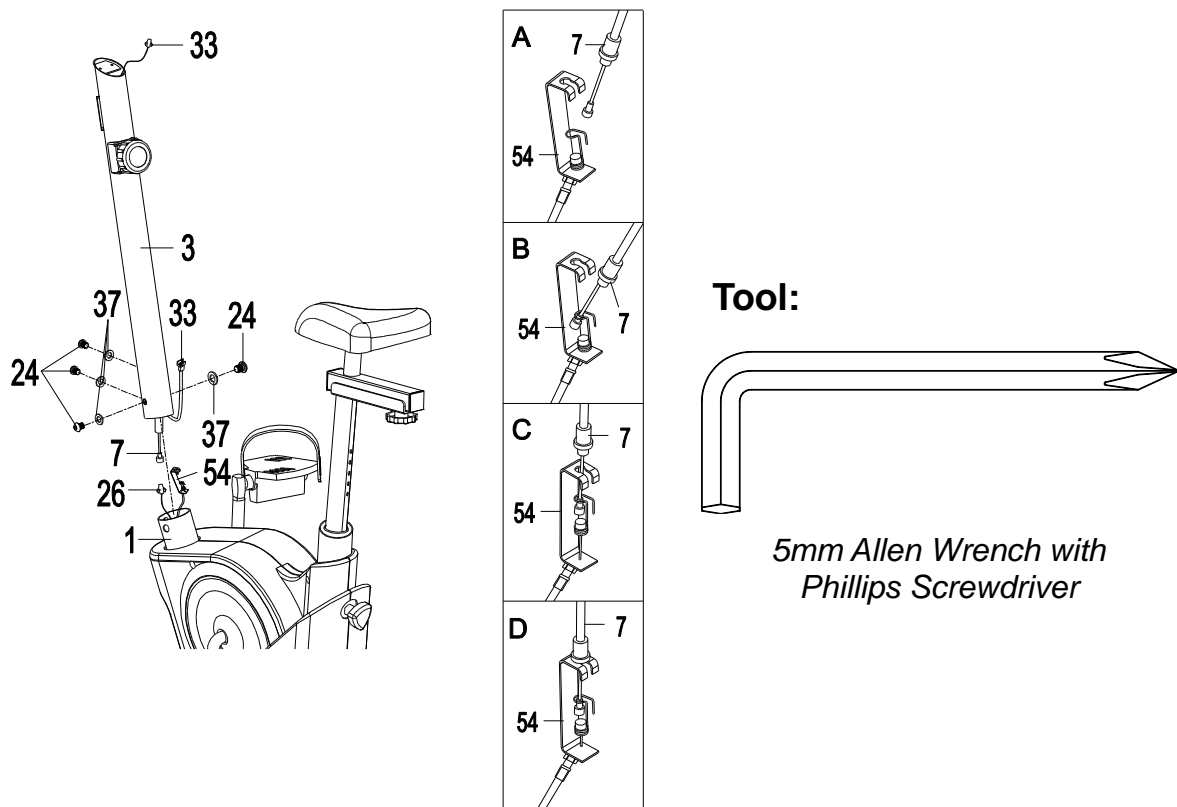


(66) Ülész állítója  
1 db



(67) Alátét Ø18Ø10.5x1.5  
1db





### 3. Kormány oszlop szerelése

Távolítson el 4db csavart (24) és 4db alátétet (37) a fővázból (1). Az eltávolításhoz segítségére lehet a mellékelt szerszám.

A fővázból (1) kijövő érzékelő vezetékét (26) kössük össze a kormány oszlopból (3) kiálló hosszabbító érzékelő vezetékkel (33). Ajánlatos egy második személy segítése ehhez a lépéshez. Az egyik személynek tartania kell a kormány oszlopot (3), míg a másik, a vezetékeket köti össze.

A feszültséget szabályozó gomb (7) kábelének végét illesszük a feszültség vezetékének (54) nyílásába, mint ahogy azt az ábra is mutatja. ÁBRA A

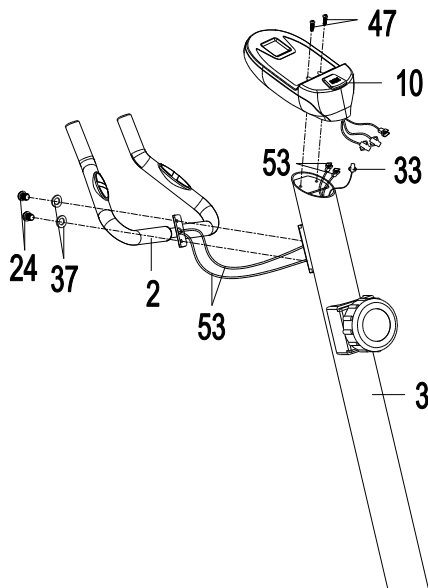
Nyomja fel a feszültséget szabályozó gomb vezetékének végét (7) és erőltesse a fém tartóba a feszültség kábelénél (54), lásd ábra B.

Illesszük össze a két vezeték végét, ahogyan az ábra C is mutatja. Ellenőrizze, hogy van-e kapcsolat a két kábel között, ábra D.

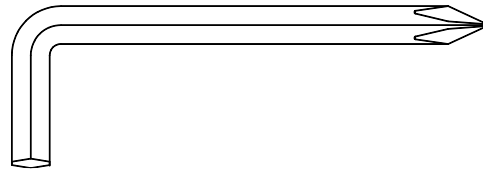
Óvatosan nyomja a vezetékeket a fővázba (1), majd a kormány oszlopot (3) csúsztassa a fővázra (1). Ezután rögzítse őket az eltávolított 4db alátéttel (37) és csavarral (24).

**KÉRJÜK KÖVESSE EZT AZ ELJÁRÁST ÉS HÚZZA MEG A CSAVAROKAT A MELLÉKELT CSAVARHÚZÓVAL, IMBUSSZAL:**

Először húzza meg a főváz (1) elülső részén a csavart (24) majd a másik két csavart is a kormány oszlop (3) oldalán.



**Tool:**



*5mm Allen Wrench with  
Phillips Screwdriver*

**4. Kormány és Computer rögzítése**

Távolítson el 2db csavart (24) és 2db íves alátétet (37) a kormány oszlopból (3). Használja a mellékelt szerszámot.

Vezesse keresztül a pulzus érzékelő vezetékét (53) a kormány oszlopon (3), majd a vezeték végét nyomja ki a kormány oszlop (3) felső kimenetén.

Helyezze a kormány (2) a kormány oszlopra (3) és rögzítse 2db csavarral (24) és 2db alátéttel (37), amelyeket eltávolítottunk előzőleg.

Használjuk a mellékelt szerszámot.

Távolítson el 2db csavart (47) a kormány oszlopából (3). Az imbuszkulcs segítségével lehet benne.

Kösse össze az érzékelő vezeték (33) és a pulzus érzékelő vezeték (53) véget a computerből (10) kijövő vezetékekkel.

Óvatosan toljuk a vezetékeket a kormány oszlopba (3). Helyezze a Computert (10) a kormány oszlopának (3) tetejére és rögzítsük az előzőleg eltávolított csavarral (47).

Használjuk a csavarkulcsot a művelethez.

# A COMPUTER ÜZEMELTETÉSE



## COMPUTER HASZNÁLATA

A számlálót a MODE gomb megnyomásával vagy a pedlálók meghajtásával tudja üzembe helyezni. Amennyiben a berendezést 4-5 percen keresztül nem vesz igénybe, az ki fog kapcsolni automatikusan.

### GOMBOK FUNKCIÓI

A MODE gomb megnyomásával tud a különböző programok közül választani.

Tartsa nyomva a MODE billentyűt 3 másodpercig az eddigi értékek lenullázásához, kivéve az ODO (kilométer számláló) értékét.

### COMPUTER FUNKCIÓI:

**SCAN:** automatikusan keresi az egyes funkciókat 5 másodperces váltással.

**NOTE:** ha nem kívánja a SCAN funkciót használni, akkor nyomja meg a gombot, hogy a többi funkcióból tudjon választani.

**TMR (TIMER):** Megjeleníti az eltelt edzési időt percben és másodpercben.

**KM (SPEED):** A jelenlegi sebességet jelzi ki.

**CAL (CALORIES):** Megjeleníti a hozzávetőleges elégetett kalóriák edzés közben.

(Ez az adat csak egy durva útmutató a különböző edzések összehasonlítása, és nem lehet orvosi kezelésként használni).

**P (PULSE):** Megjeleníti az aktuális pulzusszámot, amennyiben mindkét kézzel fogja a pulzus érzékelőket. Annak érdekében, hogy a pulzus leolvasása pontosabb legyen, kérjük fogja mindig két kézzel a kormányt. Tegyen próbát, egy kézzel fogja csak meg a kormányt, majd vesse azt össze a két kézzel mért értékekkel.

**DIS (DISTANCE):** Megjeleníti az összesített megtett távolságot edzés közben.

**ODO (ODOMETER):** Megjeleníti a teljes megtett távolságot. Ha odometer értékei nem jól láthatóak, akkor tartsa nyomva a gombot 3 másodpercig. Amennyiben az elemet távolítja el, akkor a kilométer-számláló adatai azonnal törlődnek, nullázódnak.

## AZ ELEMEK CSERÉJE

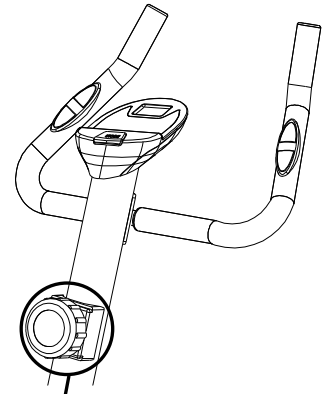
1. távolítsa el az elemtartó fedelet a számláló hátsó részéről.
2. Helyezzen be két elemet (AA).
3. Bizonyosodjon meg róla, hogy az elemeknek rendesen ülnek e a helyükön.
4. Ezután csavarozza vissza az elemtartó fedelet.
5. Ha a kijelző homályos vagy csak részletesen jelez ki, akkor távolítsa el az elemeket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

# BEÁLLÍTÁSOK

## A terhelést szabályozó gomb állítása

A terhelés növeléséhez csavarja a gombot az óra járásával egyező irányba.

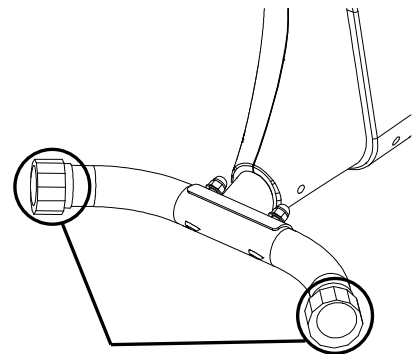
A terhelés csökkentéséhez tekerje az óra járásával ellenkező irányba.



Tension Control Knob

## A hátsó stabilizátor állítása

Tekerje addig a hátsó stabilizátoron található végsapkákat, míg a berendezés stabil nem lesz.

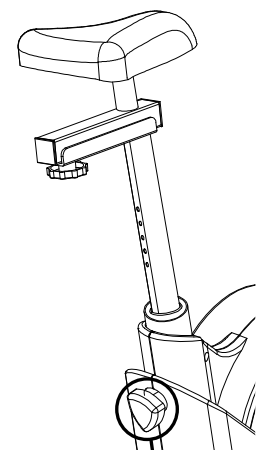


Rear Stabilizer End Cap

## Ülés magasságának állítása

Tekerje az ülés állítóját az óra járásával ellenkező irányba, majd lehetséges az ülést fel vagy lefelé csúsztatni. Majd rögzítse a nyeregcsövet úgy, hogy az előzőleg meglazított állító gombot, most az óra járásával egyező irányba csavarja vissza.

**MEGJEGYZÉS:** ellenőrizze, hogy nem e húzta túl a nyeregcsövet a jelzésen.

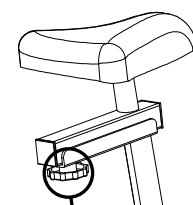


Seat Post Knob

## Az ülés előre, hátra való állítása

Lazítsa meg az ülés állító gombját, hogy az ülés és a csúszócső mozgatható legyen. Állítsa be előre vagy hátra a megfelelő pozíciót, majd húzza vissza az állító gombot.

**MEGJEGYZÉS:** ügyeljen rá, hogy addig tekerje a gombot, míg a két darab csúszás mentesen nem rögzült, mielőtt edzeni kezdene.



Seat Adjustment Knob

# KARBANTARTÁS

## Tisztítás

Ez a termék egy puha ronggyal is tisztítható. Arra kell figyelnie, hogy ne használjon savas összetételű tisztító szereket, mert az könnyen megmarhatja a műanyag részeket. Ügyelni kell a computerre is, hogy ne legyen folyamatos, erős napsütésnek kitéve. Kérjük minden használat után távolítsa el az izzadságot a készülékről. Legyen óvatos, nehogy túlzott nedvesség kerüljön a számítógép kijelzőjére, mert elektronikai problémákat, vagy áramütést okozhat.

Kérjük minden héten ellenőrizze az összes csavart, anyát, pedált és mozgó részeket, hogy nem e lazult valami ki.

## Tárolás

Tartsa távol a berendezéstől a gyerekeket. Száraz és tiszta helyen tárolja a készüléket.

## HIBAELHÁRÍTÁS

| <b>Hiba</b>  | <b>Hiba elhárítás</b>  |
|--|--|
| <b>Az állvány instabil.</b>                                  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Távolítsa el a tárgyat az állvány alól.</li><li>2. Állítsa be a hátsó állványon található kupakokat.</li></ol>  |
| <b>A számítógép kijelzője nem jelez ki.</b>                  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ellenőrizze a computer kábelét, hogy rendesen össze van e kötve.</li><li>2. Ellenőrizze az elemeket, ha szükséges cserélje ki azokat.</li></ol>   |
| <b>A pulzusmérő nem jelez ki vagy nem pontosan teszi azt</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ellenőrizze a pulzusmérő kábelét</li><li>2. Tartsa a sensorokat mindig szorosan a két kezével</li><li>3. Lehetséges, hogy a sensorok túl szorosak, ebben az esetben kerülje az erős nyomást</li></ol> |
| <b>Használat közben hangos az eszköz</b>                     | Vegye le a fedelet és rögzítse őket újra.  |
| <b>Használat közben nincs ellenállás</b>                     | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Vegye le a fedelet és állítsa be.</li><li>2. Cserélje ki a</li></ol>  |

- |  |   |
|--|---|
|  | nehézség szabályozó gombot.<br>3. Vegy le a fedelet és állítsa be.<br>4. Cserélje ki a csapógyakat. |
|--|---|

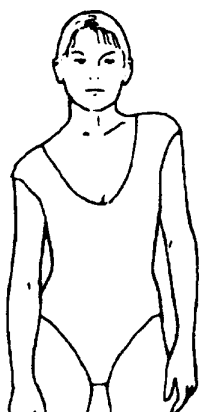
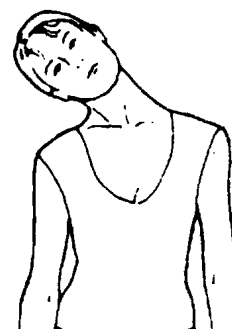
## BEMELEGÍTŐ ÉS LEVEZETŐ GYAKORLATOK

**WARM UP:** 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.

**COOL DOWN:** minden edzés fontos befejezése. Ismétlje a gyakorlatokat az elfáradt izomzat fájdalmi csökkentése érdekében.

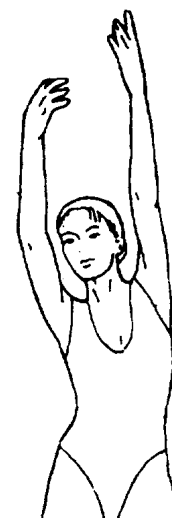
### FEJNYÚJTÁSA

Döntse fejét jobbra a válla felé, hogy érezze a nyakinak megfeszülését. Térjen vissza a kiinduló helyzetbe, majd ismétlje 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.



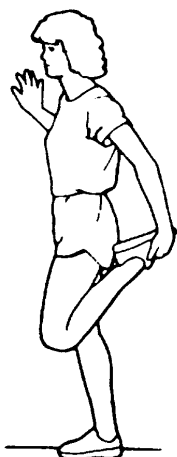
### VÁLLAK NYÚJTÁSA

Emelje fel jobb vállát a füléhez. Ezután húzza fel bal vállát egyúttal jobb vállát engedje le.



### OLDALNYÚJTÁS

Emelje fel karjait feje fölé. Egy ütemre nyújtsa jobb vállát a lehető legfeljebb a mennyezet felé, majd engedje vissza. A gyakorlatot ismétlje a másik vállával is.

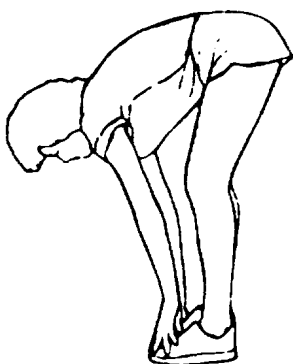


### **COMBIZOM NYÚJTÁSA**

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 ismételje meg a másik lábával.

### **BELSŐ COMBIZMOK 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.

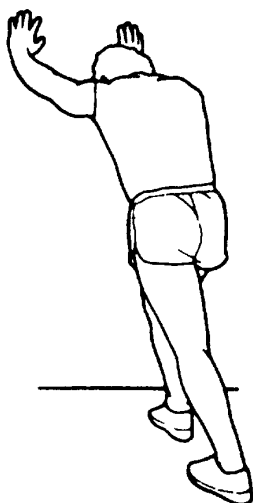
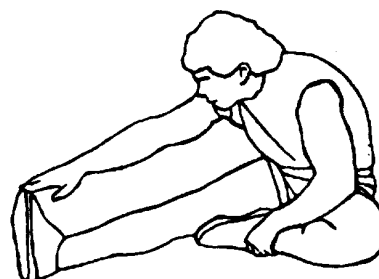


### **LÁBUJJAK ÉRINTÉSE**

Lassan hajoljon előre a bokájához. Kezével igyekezzon 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 ismételje meg a másik lábával.



### **ACHILLES ÍN 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 tartsa meg 15mp-ig. Majd cserélje fel a lábakat.