

EGÉSZTEST PEDÁLOZÓ



Használati utasítás

Model :MB 12

FIGYELEM:

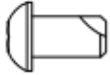
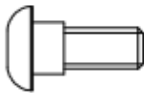
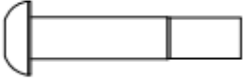

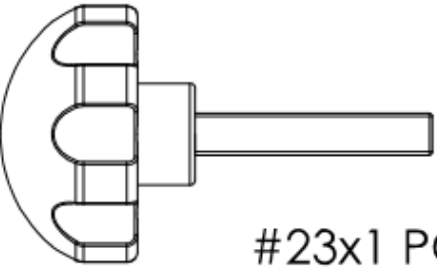

Olvassa el a használati utasítást mielőtt a terméket használja.

- Az edzés megkezdése előtt konzultáljon házi orvosával.
- Ismerje határait, és ne terhelje túl magát.
- A terméket tartsa távol a gyermekektől és háziállatoktól.
- Mielőtt használja győződjön meg róla, hogy minden csavar jól rögzítve legyen.
- A pedálózót csakis sima, stabil felületen használhatja.
- A gépezet használatakor kérjük viseljen megfelelő ruházatot és cipőt, ne viseljen olyan ruhát, amely bekakadhat a gépezetbe.
- Semmilyen változtatást ne hajtson végre a gépezeten.

FIGYELMEZTETÉS:

- 1.Valamennyi alkatrészt rendszeresen ellenőrizze. Amennyiben sérültek, ne használja a gépet és azonnal cserélje ki az alkatrészeket.
- 2.Termék súlya: 6,86 kg
- 3.Maximum terhelhetőség: 40 kg
- 4.Osztály: H (csakis otthoni használatra)

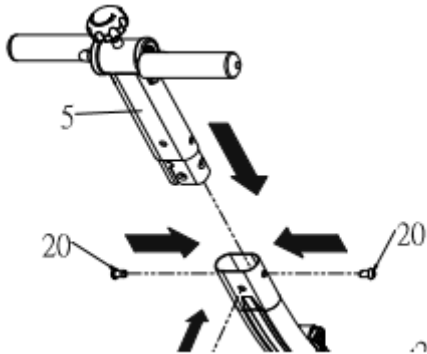
Alkatrészlista

A M8x14mm  #20x6 PCS	B M8x21mm  #8x2 PCS
C M8x40mm  #28x1 PC	D M8  #30x1 PC
E M8x45mm  #23x1 PC	F M8  1PC

Összeszerelési utasítások:

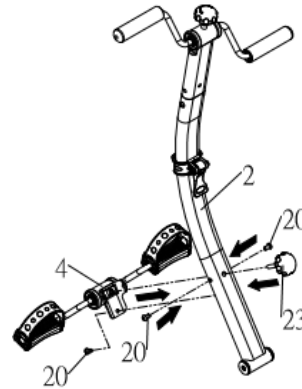
Lépés 1 Illessze össze a (2)

&(5) darabokat és rögzítse 3 csavarral.

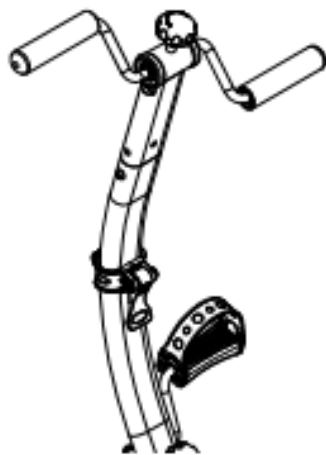


Lépés 2 Illessze össze a pedált (4)

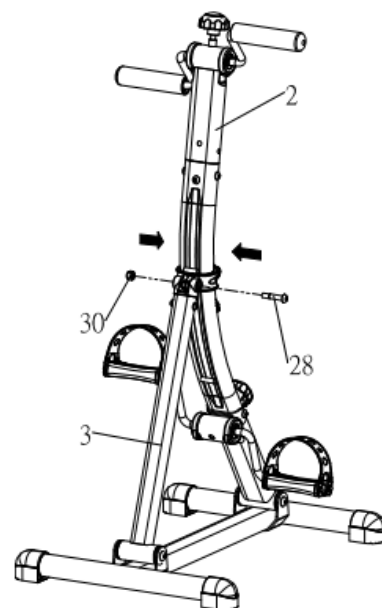
függőlegesen a fővázra (2) és rögzítse 3 csavarral (20) és a forgatógombbal (23).



Lépés 3 Illessze össze a függőleges állványt (2) a lábra (1) és rögzítse össze a két csavarral (8).



Lépés 4 Illessze össze az első csövet (3) a függőleges állvánnyal és rögzítse a csavarral (28) és anyával. (30)



HASZNÁLATI UTASÍTÁS:

Pozíció állítható:



Húzza meg az emelőt és válassza ki a megfelelő pozíciót.

Finom beállítások:

A feszültség szabályzó lehetővé teszi Önnek, hogy az ellenállást edzés közben növelje vagy csökkentse.

GYAKORLATOK:

Ezzel a trénerrel kiemelkedő Aerobic- gyakorlatokat lehet végezni.

Hogy a pedálozót bicigliként használhassa (ábra 1) tegye a sima felületű padlóra ahol a pedálokat nem zavarja semmi.

Kéz és láb gyakorlatok

Helyezze a pedálozót egy csúszásmentes padlóra és üljön le egy kényelmes székre, hogy a pedálozó maga előtt legyen.

Bizonyosodjon meg róla, hogy csúszásmentes cipőt viseljen, a lecsúszás elkerülése érdekében.

- Helyezze a pedálokra a lábait, amint stabilan ül a széken helyezze a kezeit a markolatra. (győződjön meg róla, hogy a könyöke kényelmes pozícióban legyen.)

Fogja meg a markolatot erősen és forgassa a vállai a kezei és a csuklója segítségével. Egyidőben pedaloizhat is.

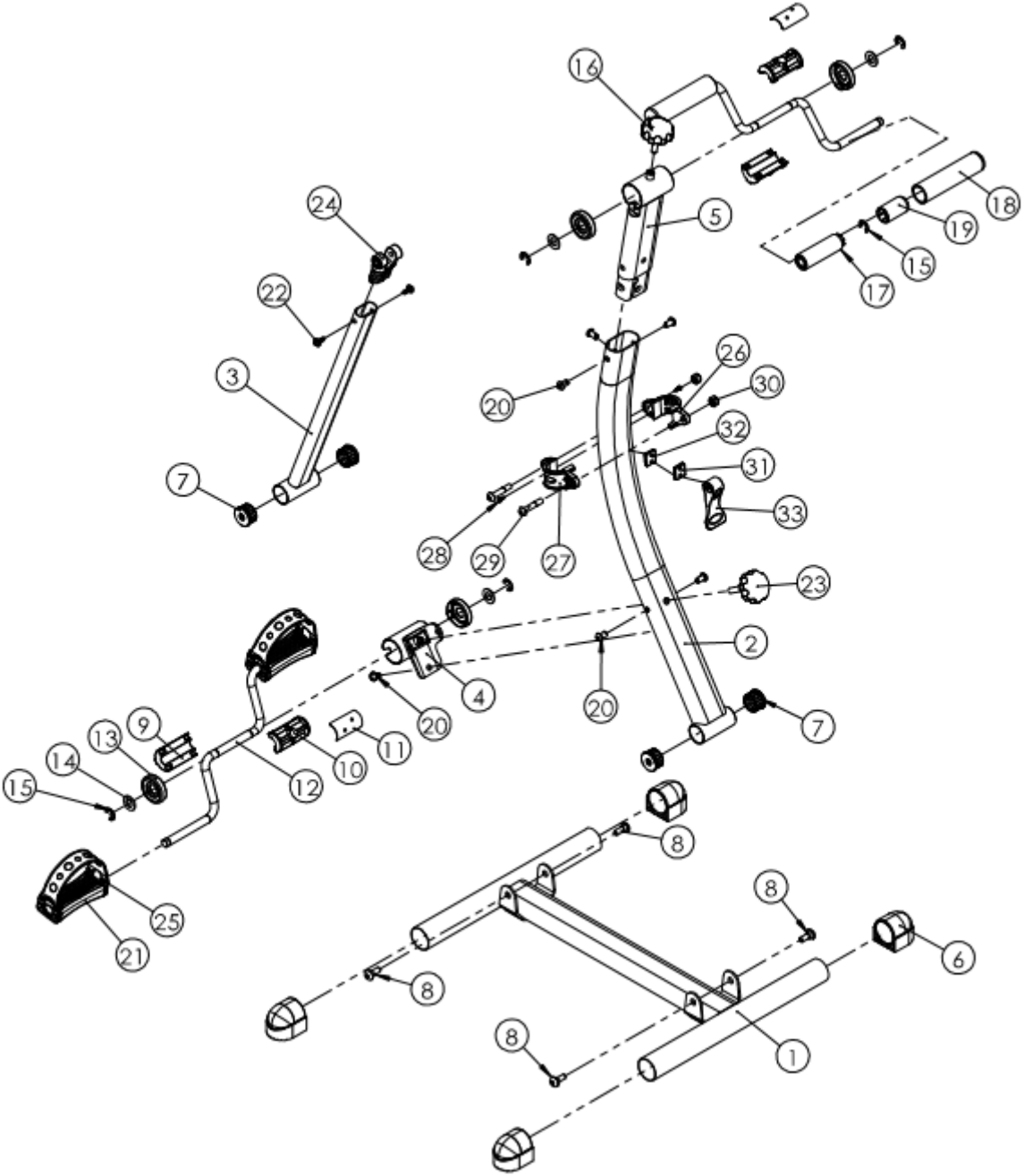
- A feszültség szabályzó segítségével növelheti vagy csökkentheti az ellenállást.

Az edzés közben ne álljunk a trénerre. Csak ülő pozícióban használhatjuk a terméket. Bizonyosodjon meg róla, hogy a szék amin ül stabil legyen ne mozogjon.



ÁBRA 1

Részletek ábrája:



Alkatrészek:

SZ	Megnevezés	DB	SZ	Megnevezés	DB
1	Állvány	1	18	Markolat	2
2	Függőleges álv	1	19	Műanyag hüvely B	2
3	Első cső	1	20	Hatlapfejű csavar	6
4	Pedál	1	21	Lábtartó	2
5	Markolat	1	22	Csavar M6x15	2
6	Zárósapka	4	23	Span gomb	1
7	Csőfedél	4	24	Csatlakozók	1
8	Hatlapfejű csavar	4	25	Hurok	2
9	Fék-A	2	26	Foglalat-A	1
10	Fék-B	2	27	Foglalat-B	1
11	Hajlított lemez	2	28	Hatszögletű csavar	1
12	Kurbli	2	29	Hatszögletű csavar	1
13	Fedél	4	30	Nylon Anya M8	1
14	Lapos alátét	4	31	Zár	1
15	E-gyűrű	4	32	Fék	1
16	Span gomb	1	33	Emelő	1
17	Műanyag hüvely	2			