

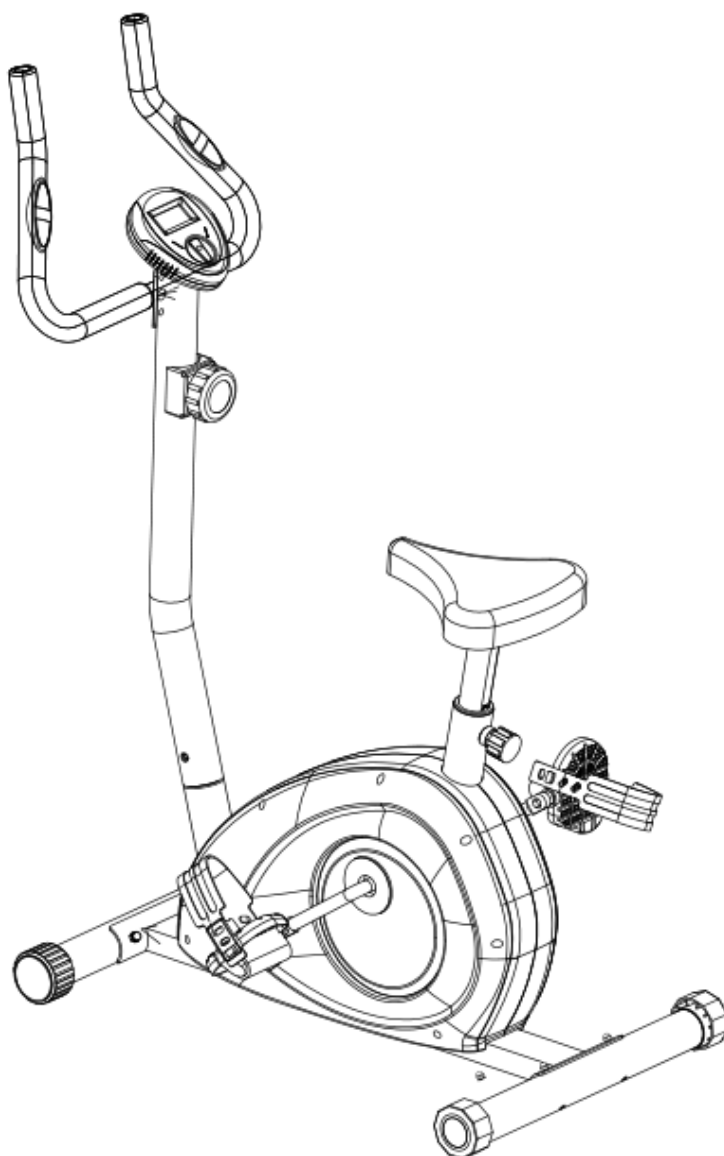


BLACK /SILVER

Mágnesfékes szobakerékpár

Használati útmutató cikkszám : E-2036

EAN : 5998509701588



Kérjük, figyelmesen olvassa el a használati útmutatóban

leírtakat és következetesen tartsa be azokat!

Gratulálunk a Robust BLACK / SILVER mágnesfékes szobakerékpár választásához.

Megtette az első lépést egy egészségesebb és boldogabb életstílus felé.

Ezt a terméket a gyártó kifejezetten otthoni (családi) használatra tervezte, hogy megbízható teljesítményt és élvezetes edzést nyújtson az Ön számára saját otthonában.

Garancia:

A termékre a gyártó garanciát csak otthoni, családi használat és a használati útmutatóban leírtak betartása esetén vállal.

Az otthoni, családi használat, a termék egy háztartásban élő személyek részéről történő, hetente 3-4 alkalommal és maximum 2 x 30 perces használatát jelenti.

A készülék nem alkalmas félprofesszionális és professzionális használatra.

A garancia időtartama a vásárlás időpontjától számított 12 hónap. A garancia vételi számla vagy blokk felmutatásával érvényesíthető.

A garancia nem terjed ki:

- Külső erőhatásból eredő sérülésekre
- Hibás összeszerelésből származó meghibásodásra
- A használati útmutatóban leírtak be nem tartására
- A készülék nem szakszervíz által történő javítására

A Maximális felhasználói súly 100 kg. Ezért a készüléket 100 kg-nál nehezebb felhasználó ne használja, mert az a készülék meghibásodásához vezethet!

Amennyiben a készülékkel kapcsolatosan bármilyen jellegű probléma merülne fel, (összeszerelés során problémát tapasztal, használat során meghibásodik, stb.),

kérjük forduljon a termék magyarországi forgalmazójához :

PÁN-TRADE KFT. (1085 Budapest, József krt. 83.)

Amennyiben a készülék meghibásodik, kérjük jelezze azt a

szerviz@pan-trade.hu e-mail címre

a termék nevének, hibájának,

a vásárlás helyének és idejének,

illetve a felhasználó adatainak (név, cím, telefonszám) feltüntetésével.

A biztonságos használat érdekében kérjük vegye figyelembe a következő utasításokat

- Amennyiben a készüléket tovább adja, vagy más személynek engedi használni, bizonyosodjon meg arról, hogy az a személy ennek a használati utasításnak a tartalmát ismeri-e.
- Ezt a gépet egyszerre csak 1 személy használhatja.
- Ellenőrizze az első használat előtt, majd később is rendszeresen, hogy minden csavar, kötés feszes-e.
- Távolítson el minden éles tárgyat a készülék közvetlen környezetéből, mielőtt megkezdí az edzést.
- Csak abban az esetben használja a készüléket, ha az kifogástalan állapotban van.
- A hibás részeket azonnal ki kell cserélni, és/vagy a készüléket a rendbehozatalig nem szabad használni.
- Amennyiben engedi gyermekét a készülékkel edzeni gyermeke testi és szellemi fejlődése érdekében, hívja fel gyermeke figyelmét a gép helyes használatára. A készülék nem játékszer.
- Ügyeljen arra, hogy a nem megfelelő edzés veszélyeztetheti az Ön egészségi állapotát.
- A készülék összeszerelésénél figyelni kell arra, hogy a készülék stabilan álljon.
- Viseljen mindig edzésre alkalmas szabadidő ruhát és cipőt, amennyiben Ön a készüléken edz.
- A cipőtalpának csúszásmentesnek kell lennie.
- A tréning megkezdése előtt kérjük, konzultáljon orvosával! Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippet ad az edzéshez és a helyes táplálkozáshoz.
- Szerelje össze készülékét az összeszerelési rajz szerint, használja a csatolt alkatrész listát. A szerelés előtt ellenőrizze, hogy az alkatrész listában szereplő alkatrészek hiánytalanul rendelkezésre állnak-e.
- Helyezze a készüléket egy száraz sima helyre, és óvja készülékét a nedvességtől. Helyezzen a gépe alá csúszásmentes talapatot.
- Egyetemesen érvényes, hogy a sportszer nem játékszer.
- Amennyiben szédülés, hányinger, rosszullet, vagy más szokatlan tünet lép fel, hagyja abba azonnal az edzést és konzultáljon orvosával.
- Ügyeljen arra, hogy az edzés idején más személy ne tartózkodjon a készülék közvetlen közelében, a baleset elkerülése érdekében.
- Ügyeljen arra, hogy az állítható részek beállításánál a készülék helyes pozícióba legyen beállítva.

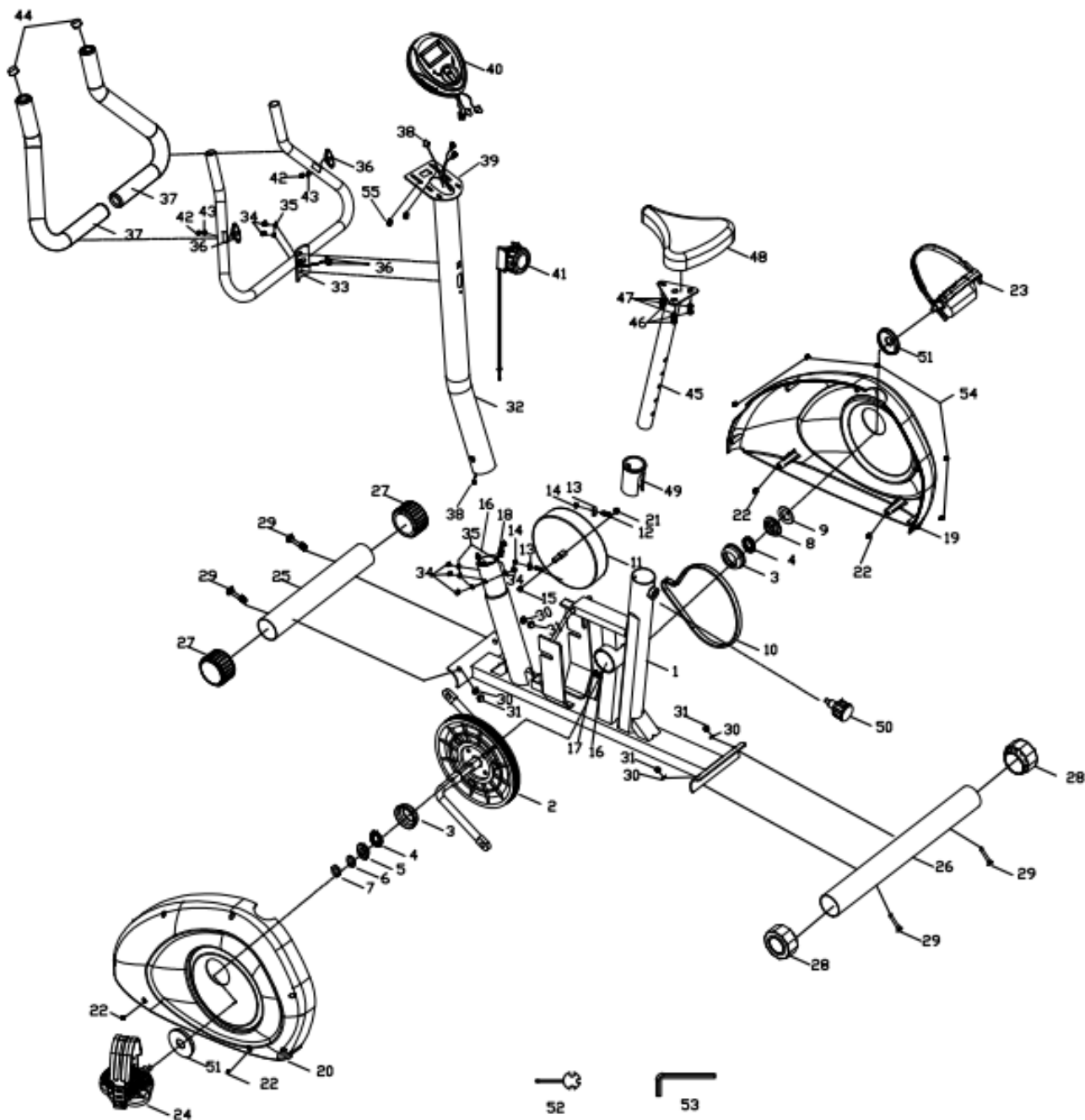
A készülékre jótállás csak otthoni, családi használat esetén érvényesíthető.

A készüléket teherbírása : 100 kg.

Alkatrész lista:

NO.	Description	QTY	NO.	Description	QTY
1	Main Frame	1	28	Rear Stabilizer End Cap	2
2	Belt Pulley with Crank	1	29	Bolt M8*70	4
3	Axle Bush	2	30	Curver Washer φ8*φ20*2.0	4
4	Ball Bearing	2	31	Cap Nut M8	4
5	Axle Sleeve 7/8"	1	32	Handlebar Post φ50	1
6	Ring	1	33	Handlebar φ22	1
7	Nut 7/8"	1	34	Bolt M8*15	6
8	Axle Sleeve 15/16"	1	35	Curve Washer φ8	6
9	Washer 15/16"	1	36	Hand Pulse Sensor with Wire	2
10	Belt	1	37	Handlebar Foam Grip	2
11	Flywheel	1	38	Middle Section Sensor Wire	1
12	Adjustable Bolt	2	39	Computer Bracket	1
13	U Bracket	2	40	Computer	1
14	Nylon Nut M6	2	41	Tension Control Knob	1
15	Nut M10*1	1	42	Screw ST4.2*20	2
16	Sensor Wire	1	43	Washer φ5*φ10*0.5	2
17	Screw ST2.9*12	2	44	Handlebar End Cap	2
18	Tension Cable	1	45	Seat Post	1
19	Right Cover	1	46	Nylon Nut M8	3
20	Left Cover	1	47	Washer M8	3
21	Nut M8	1	48	Seat	1
22	Screw ST4.2*18	4	49	Bushion	1
23	Right Pedal	1	50	Spring Knob M16	1
24	Left Pedal	1	51	Cover Cap	2
25	Front Stabilizer	1	52	Wrench 1	1
26	Rear Stabilizer	1	53	Wrench 2	1
27	Front Stabilizer End Cap	2	54	Screw ST4.2*18	5
			55	Screw ST4.2*20	2

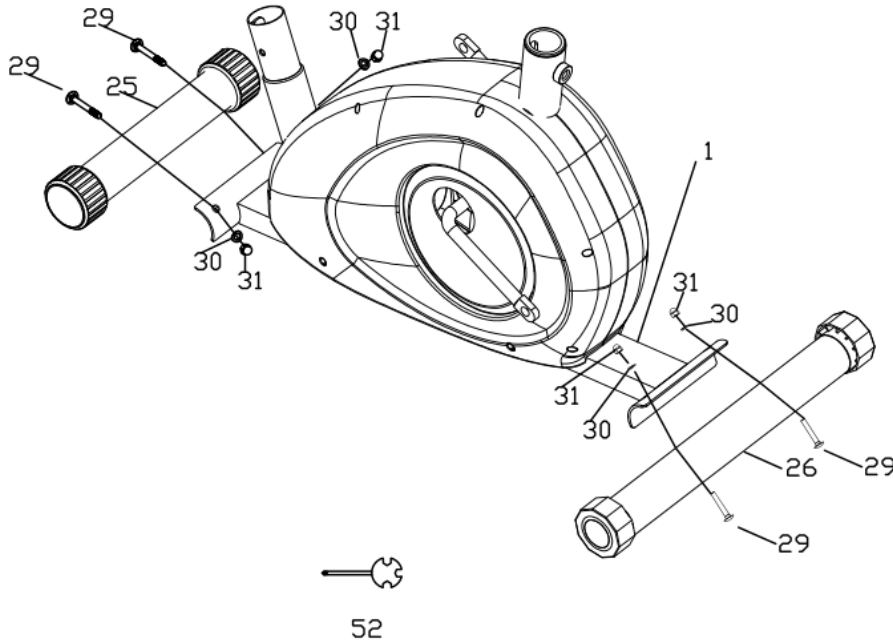
Szerkezeti ábra :



Összeszerelési útmutató:

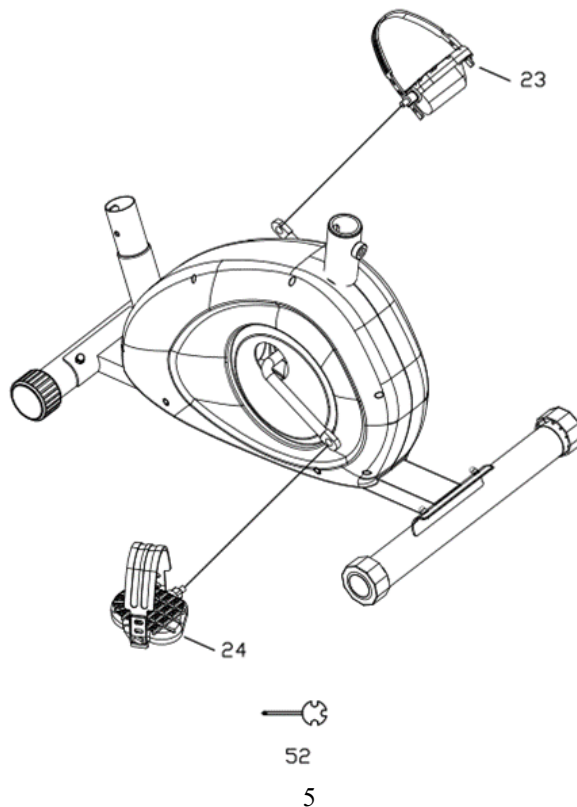
Csomagolja ki a kartont és helyezze el az alkatrészeket a földön. Távolítsa el a védőcsomagolást. Mielőtt elkezdheti az összeszerelést, kérjük olvassa végig az összeszerelési útmutatót. Figyelem: Egyes csavarok, alátétek már a készülékben lévő helyükön lehetnek.

1. Rögzítse szorosan a mellékelt csavarkulcsok segítségével az első (25) és a hátsó (26) lábat a fővázhoz (1), a csavarok (29), alátétek (30) és az anyacsavarok (31) felhasználásával.



2. Helyezze a bal illetve jobb oldali pedált (23 és 24) az ábra szerint a fővázon található helyére, majd a jobb oldali pedált (23) az **óramutató járásával megegyezően**, a bal oldalit (24) az **óramutató járásával ellentétesen** rögzítse.

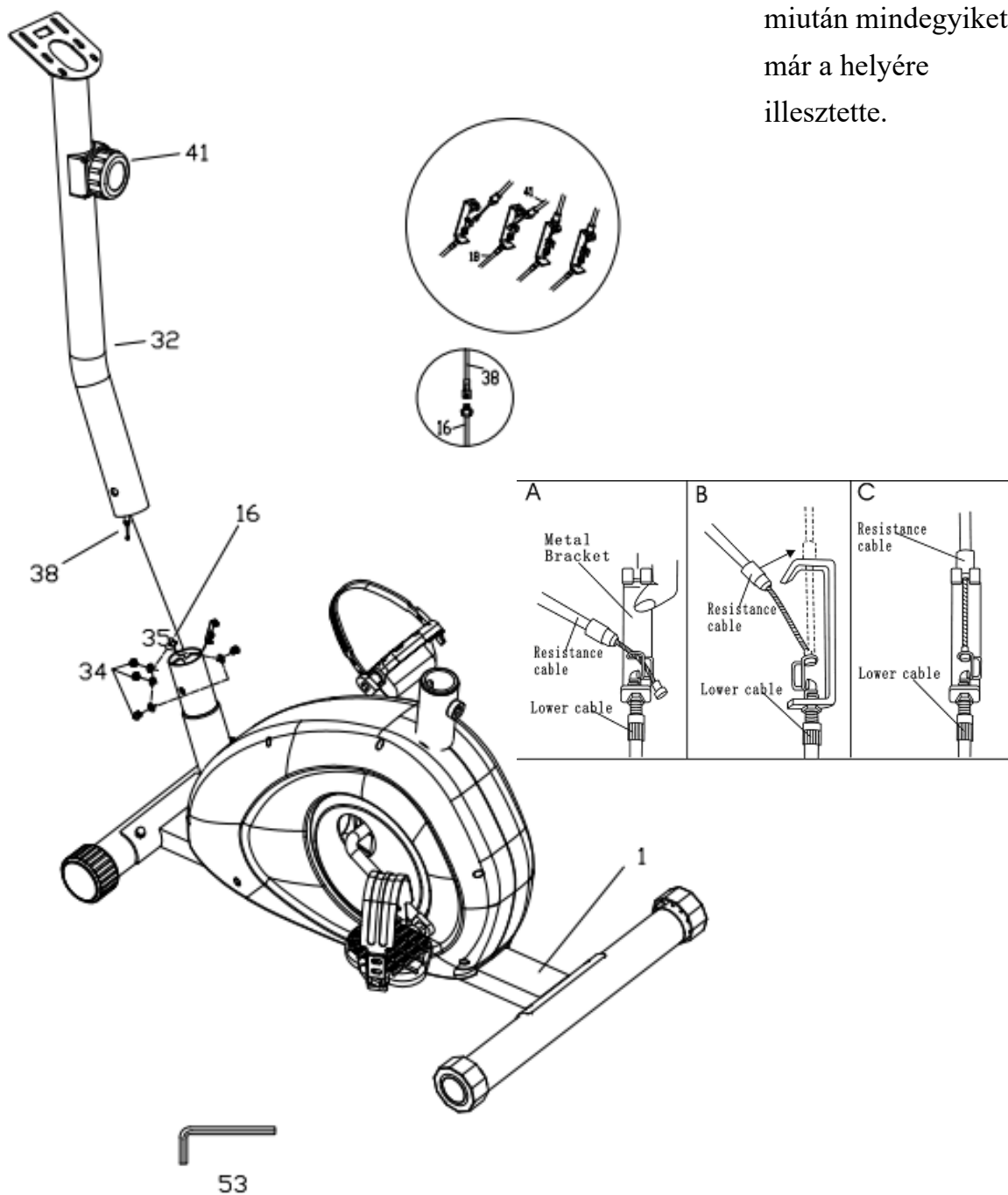
Megjegyzés : A bal pedál és pedálkar "L" jelzéssel a jobb pedig "R" jelzéssel van ellátva.
Fontos, hogy a megfelelő pedált a megfelelő pedálkarra rögzítse!



3. Vegye maga elé a kormány oszlopot (32). Csatlakoztassa a rajz alapján a komputer kábelt (16,38) az alsóval. A kormányoszlopból kijövő nehézség állító (Resistance cable) kábelt (41) csatlakoztassa a rajz szerint (A,B,C) az alsó vázból kijövő ellenállás szabályzóhoz (18).

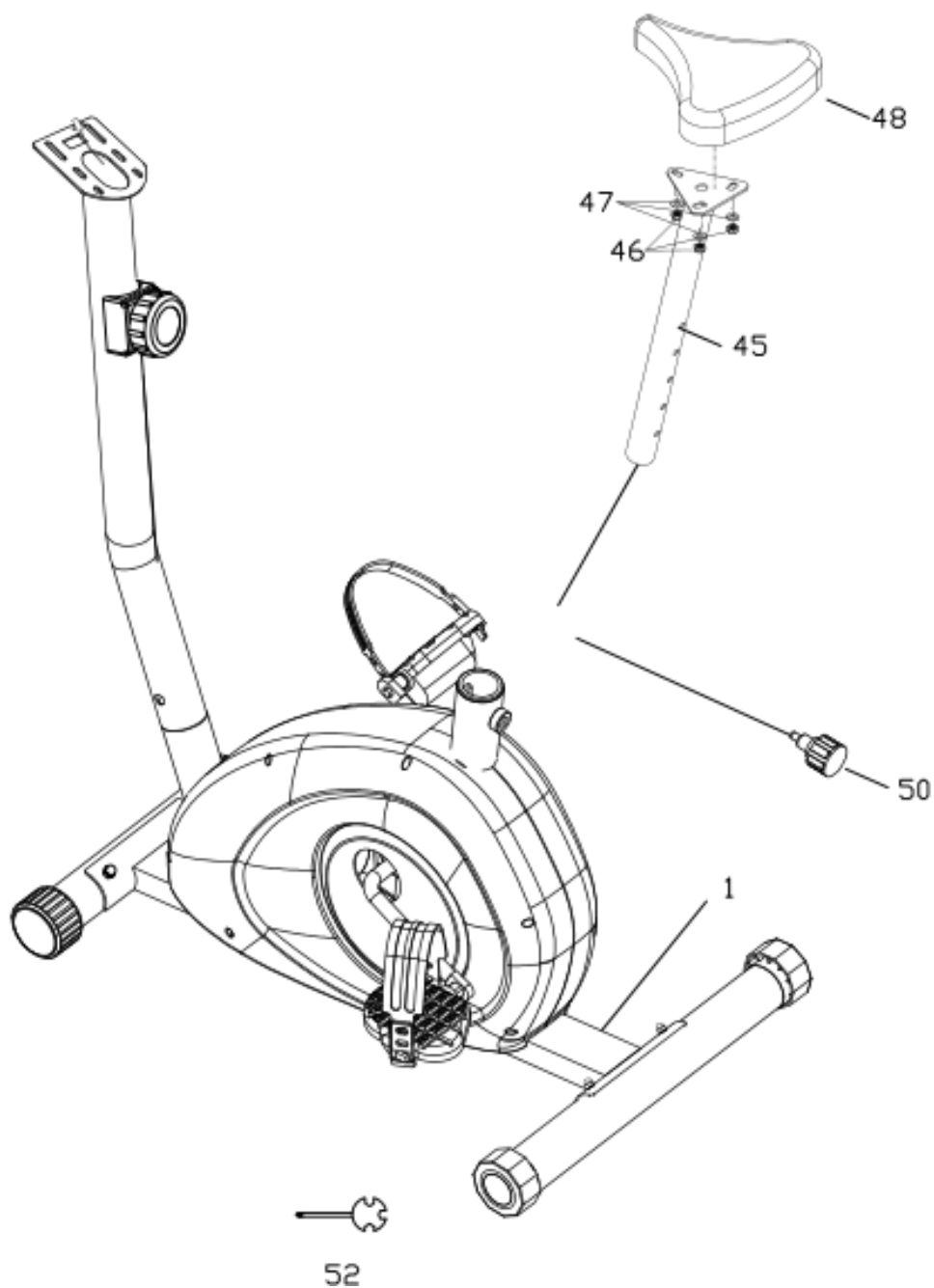
Vegye elő a 4 db rögzítő csavart (34) és alátéteket (35), majd ezek segítségével rögzítse a kormány oszlopot (32) a fővázhoz (1). A csavarokat csak azután húzza meg erősen,

miután mindegyiket már a helyére illesztette.



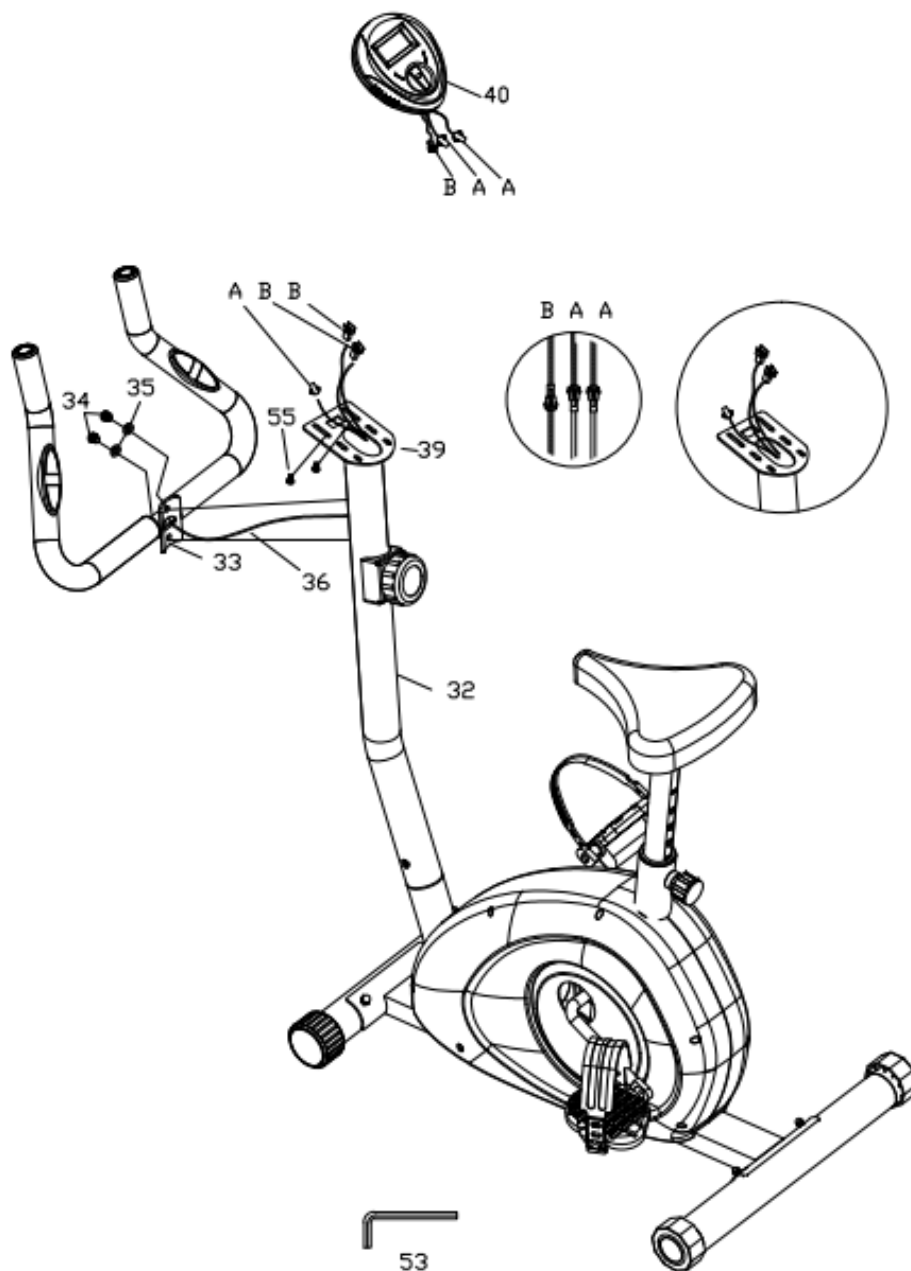
4. Rögzítse az ülést (48) az üléstartó oszlopra (45) az ábra szerint, a csavarok (46) és alátétek (47) felhasználásával. (A csavarok és alátétek eredetileg az ülésre vannak rögzítve, először távolítsa el azokat.)

Illessze a fővázon (1) lévő helyére az üléstartó oszlopot (45) és az ülészabályzó gomb (50) segítségével rögzítse a megfelelő pozícióba.



5. Tegye a helyére a kormányt (33) . A pulzus szenzor kábeleket (36) vezesse át a kormányoszlopon és húzza ki felül. A csavarok (34) és alátétek (35) segítségével rögzítse a kormányt a kormányoszlophoz.

Csatlakoztassa a kormányoszlopból kijövő kábelt valamint a kormány pulzusérzékelő kábeleit (A,B,B) a kijelző (40) megfelelő kábeleivel, majd a kábeleket csúsztassa vissza a kormányoszlopba (32). Tegye bele a kijelzőbe (40) az elemeket, majd rögzítse a kijelző tartóra (39) a megfelelő csavarok (34) és alátétek (35) segítségével.



Az összeszerelés ezzel készen van, győződjön meg róla, hogy minden csavart feszesre húzott!

A Komputer (Kijelző)

Kérjük helyezze be a két ceruzaelemet a megfelelő módon a komputer hátsó részébe.

(Az elem típusa: 1,5V AAA).

A komputer megkezdi működését a gyakorlat elkezdésével vagy a funkció választó gomb megnyomásával.



Funkció gomb:

Az egyes funkciók kiválasztására szolgál.

Folyamatosan nyomva tartva 3 másodperc után az összes funkció értékét lenullázza (Reset), kivéve az Odométer értékét.

A kijelzőn a következő funkciókat látja:

SCAN: Ha SCAN funkciót használja (ebben az esetben mellette a kijelzőn ► jel látható), akkor 6 másodpercenként vált az egyes funkciók kijelzése. A SCAN funkció kikapcsolásával csak az éppen kiválasztott funkció értéke látható.

Választható funkciók:

SPEED(SPD)	:	A sebességet mutatja. (km/h)
DISTANCE(DST)	:	Az edzés időtartama alatt megtett távolságot jelzi. (0,1-999.9 km)
TIME(TMR)	:	Az edzés időtartamát jelzi (0:00-99:59 perc:másodperc)
ODOMETER(TOTAL)	:	Az elemek betétele után számolja az összes megtett távolságot.
CALORIES(CAL)	:	Az edzés alatt felhasznált kalória értékét mutatja. (0,1-999.9 Kcal) Ez az érték csak becsült érték!
PULSE	:	A szívritmust mutatja az edzés ideje alatt. Ahhoz, hogy a pulzus értéket lássa a kijelzőn, helyezze a két kezét a kormányoszlopon található kézi szenzorokra. A pulzus értéke szívdobbanás/perc.

Megjegyzések:

1. Ha a komputer nem kap jelet, akkor 4 perc után automatikusan kikapcsol.
2. Ha a kijelző halványodik vagy nem jelez kérjük ellenőrizze az elemek állapotát.

ELEMCSERE Amennyiben a kijelző halvány vagy egyáltalán nem működik, akkor nagy valószínűséggel az elemeket kell kicserélni. A komputer 2 db "AAA" elemmel működik. Mindkét elemet cserélje ki. Figyeljen arra, hogy a használt elemek veszélyes hulladéknak minősülnek!

Fontos:

Mielőtt a gyakorlatokat elkezdene, győződjön meg róla, hogy minden csavart biztonságosan rögzített. Továbbá időnként érdemes meggyőződni a csavarok állapotáról, és szükség esetén utána húzni.

Az edzés végén mindig törölje szárazra a készüléket, mert az izzadság károsíthatja a felületet. Tisztítani először enyhén nedves ruhával, azután pedig szárazra törölni.

Ne használjon a tisztításhoz vegyszereket!!

Bemelegítés

Ahhoz, hogy elkerülhessen különböző izomsérüléseket vagy más egyéb sérüléseket, ajánljuk, hogy minden gyakorlat megkezdése előtt melegítsen be. A bemelegítés előkészíti izomzatát az elkövetkezendő gyakorlatsorozatok elvégzéséhez. A bemelegítésnek legalább 5-10 percesnek kell lennie ahhoz, hogy az izomzata készen álljon az erőteljesebb gyakorlatok végrehajtására is. A bemelegítő gyakorlatok egyike se legyen megerőltető, de mozgassa meg minden izomzatát és ízületeit. A bemelegítő gyakorlatoknak aerob mozgásoknak kell lenni.

Edzés a gépen

A bemelegítő gyakorlatot elvégzését követően elkezdheti az edzést. Ahhoz, hogy elérje azt a fittséget és egészséget amit elvár, az edzést fokozatosan tegye nehezebbé, ezzel érheti el, hogy izomzata erősebbé és fittebbé válik.

Valószínű, hogy a mozgás elkezdése után pár napig, vagy akár pár hétig izomlása lesz. Ez teljesen normális és ha folytatja a mozgást, akkor az izomláz is eltűnik folyamatosan. Ha nem érez izomlázat, vagy izomfáradtságot azt jelenti, hogy nem elég intenzív Önnek a gyakorlatok elvégzése, így annak sűrűségét illetve gyakoriságát fokoznia kell.

Levezetés és Nyújtás

A nyújtással ellazíthatja izmait, ezzel elkerülve a későbbi sérüléseket, átlagban 10-15 perc nyújtás ajánlott naponta.

A nyújtó gyakorlatokat mindig lassan és könnyedén végezze, nehogy megerőltesse vele magát. Addig nyújtsa csak izmait amíg nem érez egy enyhe húzóást izmain, amint fájdalmas kezd lenni ne húzza tovább. Kb. 20-30 másodpercig tartson egy gyakorlat. Lassan és ritmikusan lélegezzen. Emlékezzon, a nyújtást a teste mindkét oldalán kell végeznie.

HASZNÁLAT ÉS FUNKCIÓ

Ez a mágnesfékes készülék otthoni használatra van kifejlesztve, a gyártó által vállalt garancia is csak otthoni használat esetén érvényes. A szobakerékpár aktivizálja a szív és keringési rendszert, javítja az Ön kondícióját. A maximális felhasználási súly : 100kg.

EDZÉSI UTALÁSOK

Intenzitás

Minél jobb az edzést végző személy kondíciója, annál több edzés követelményt kell emelni. Ez az edzés időtartam meghosszabbításával és /vagy a nehézségi fok emelésével lehetséges.

Gyakoriság

Egy normás felnőttnek hetente 2 alkalommal kell edzenie, azért, hogy kondícióját megtartsa. A kondíció javítása és a testsúly változtatása érdekében legalább 3 edzés egységre van szükség hetente.

Minden edzés egység 3 edzés fázisból áll:

Bemelegítő, edző és levezető fázis

Motiváció

Egy eredményes edzésprogram kulcsa a rendszeresség.

A készülék biztonsági szintjét csak akkor lehet megtartani, ha azt rendszeresen a károkra és kopásokra vonatkozóan átvizsgálja. Különleges figyelmet kell fordítani a zárókupakokra, görgőkre és stabilizátorokra, a taposó pedálra a kézi csövekre és a mozgó részekre.

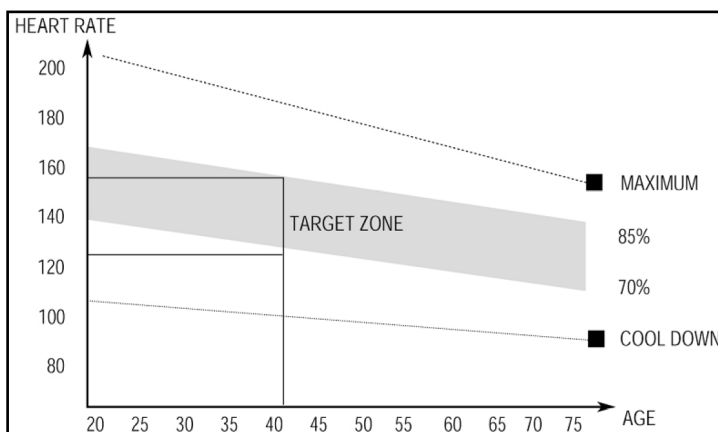
Pulzusméréshez helyezze mindkét kezét a fix kormányon található érzékelőkre. A minél pontosabb pulzusleolvasás érdekében ügyeljen arra, hogy tenyere ne legyen túl száraz és túl izzadt sem. A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során. A pulzusértékek a kijelzőn grafikus formában is láthatóak.

Kezdőknek ajánlott a maximális pulzusérték 50-60%-án tartani a pulzusukat.

Edzésben levőknek ajánlott a maximális pulzusérték 60-70%-án tartani pulzusukat.

A pulzusértéknek folyamatosan a maximális pulzusérték 70-80%-on tartása , már **intenzív igénybe vételnek** teszi ki a szervezetet.

A maximális pulzusérték kiszámítása:



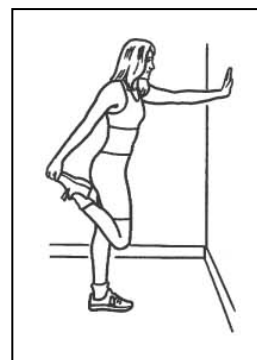
220 - életkor

Kérem, kövesse a következő gyakorlatsorozatot a bemelegítéshez, illetve nyújtáshoz!.

1. Combizom nyújtása:

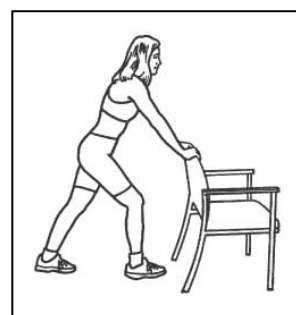
Álljon közel a falhoz, egyik kezével támaszkodjon annak, másikkal pedig megfogva hátrahajtott lábát húzza azt a fenekéhez gyengéden, úgy hogy ne fájjon. Ezt ismétlje meg a másik lábán is, kb. 20-30 másodperces különbségekkel.

Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.



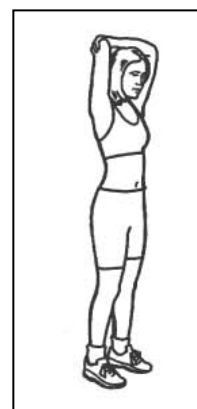
2. Vádli és achilles nyújtás:

Álljon egy székhez és lépjen be az egyik lábával a szék hátsó lábai közé, a másikkal pedig enyhén lépjen hátra, hogy lábai 45 fokos szöveget zárjanak be. Így nyújthatja vádlijának izmait és achillesét.



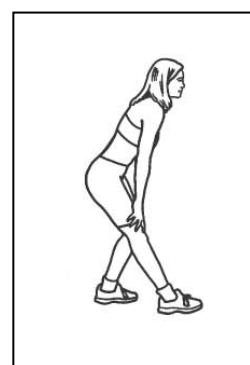
3. Tricepsz nyújtás a fej felett:

Egyik kezével fogja meg a másik könyökét a feje felett, és enyhén húzza azt, hogy tricepsz izmát nyújthassa.



4. Hátsó combizom nyújtás

Álljon egyenesen, majd egyik lábával kissé lépjen előre. Ezután azt a lábát, amellyel nem lépett előre hajlítsa be, de a másik maradjon nyújtott helyzetben. Ezután törzsét hajlítsa enyhén a nyújtott lábára, amíg nem érzi, hogy hátsó combizma húzódik. Utána végezze el fordítva is a másik lábán. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



5. Farizom nyújtása

Feküdjön le a földre egyenes testtel, majd egyik lábát behajlítva húzza fel. Ezt követően fogja meg térdét és húzza a teste felé vagy mellé enyhén. Ezt végezze el a másik lábával is, hogy a nyújtás tökéletes legyen. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



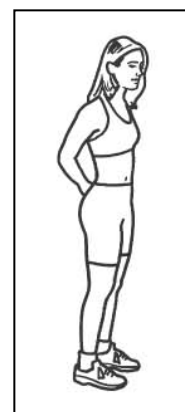
6. Belső combizom nyújtása

Üljön le a földre és hajlítsa be lábait, majd azt követően egyenletesen mindkét lábát nyomja a föld fölé, míg nem érzi, hogy belső combjai enyhén feszülnek. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



7. Karok nyújtása

Egyik karját rakja a feje mögé fel, a másikat pedig a háta mögé és próbálja összeérinteni azokat. Ha össze tudja érinteni, akkor húzza fel illetve lefelé enyhén karjait, amíg karizmai nem feszülnek.



Karbantartás

A készülék rendkívül csekély mértékű karbantartást igényel.

- Fontos, hogy időről időre ellenőrizze, hogy minden csavar feszes
- Edzés után törölje le a készüléket puha nedvszívó anyaggal. Ne használjon vegyszert. Védje a készüléket a nedvességtől, mert korrodálódhat. Ajánljuk a fém részek tisztításánál teflon vagy gépkocsi wax használatát.
- Az erős mágneses mező károsíthatja az órát, mágneskártyákat, stb. Lehetőség szerint ne helyezzen ilyen jellegű dolgokat a készülék közelébe.
- Amennyiben a készüléket egy ideig nem használja az ékszíj kissé deformálódhat, ami a megváltoztathatja a szokásos pedálozás nyújtotta élményt, azonban pár perces használat után a szalag visszanyeri eredeti formáját.

Esetlegesen felmerülő problémák felhasználó által történő kijavítása:

PROBLÉMA	MEGOLDÁS
A computer kijelzője nem mutat.	<ol style="list-style-type: none">1. Ellenőrizze a kábeleket, hogy jól vannak-e csatlakoztatva.2. Ellenőrizze, hogy az elemek jól vannak-e behelyezve3. Az elemek kimerültek. Cserélje ki az elemeket..
Nincs vagy hibás a pulzus érzékelés,.	<ol style="list-style-type: none">1. Ellenőrizze a pulzuskábelek csatlakozását.2. A pulzusérezékeléshez mindkét kezét a pulzusérezékelőkön kell tartani.3. Túl erősen fogja az érzékelőt. Próbáljon lazítani a fogás erősségén.
Használat közben hangja van a készüléknek.	A készülék nem egyenletes helyen áll. A csavarok túl lazák, Húzza meg őket. Nyikorgás esetén zsírozza meg a forgó részeket.

Kellemes edzést és időöltést kívánunk Önnek!