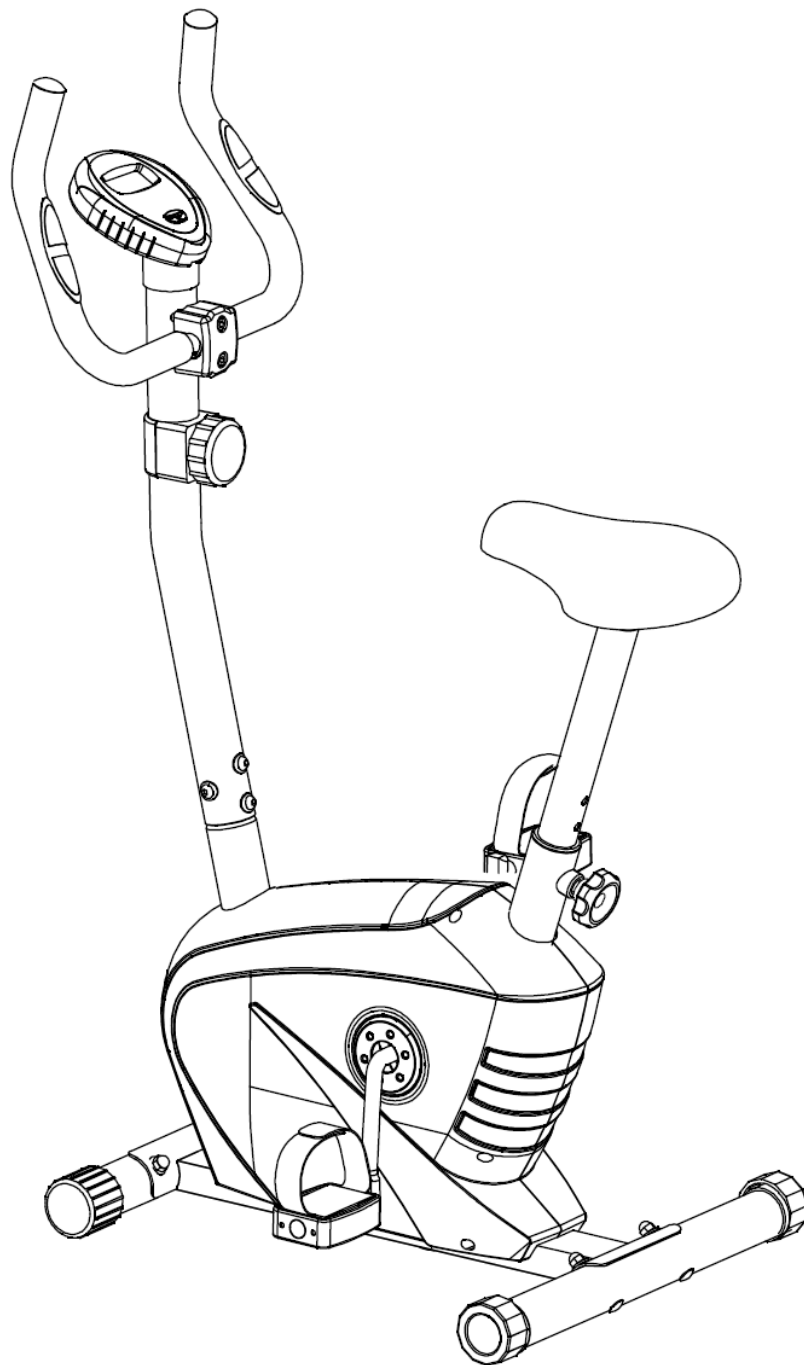




PRISMA

Mágnesfékes szobakerékpár

Használati útmutató (Model:K8309)



A biztonságos használat érdekében kérjük vegye figyelembe a következő utasításokat

- Amennyiben a készüléket továbbadja 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 talpazatot.
- 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.

Gratulálunk a Robust PRISMA szobakerékpár kiválasztásához.

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 sem félprofesszionális, sem 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.)

Tel: 06-1-267-4921, Tel/Fax: 06-1-318-7159

Amennyiben a készülék meghibásodik, kérjük jelezze azt a

szerviz@pan-trade.hu e-mail címre

a termék nevének, hibájának,

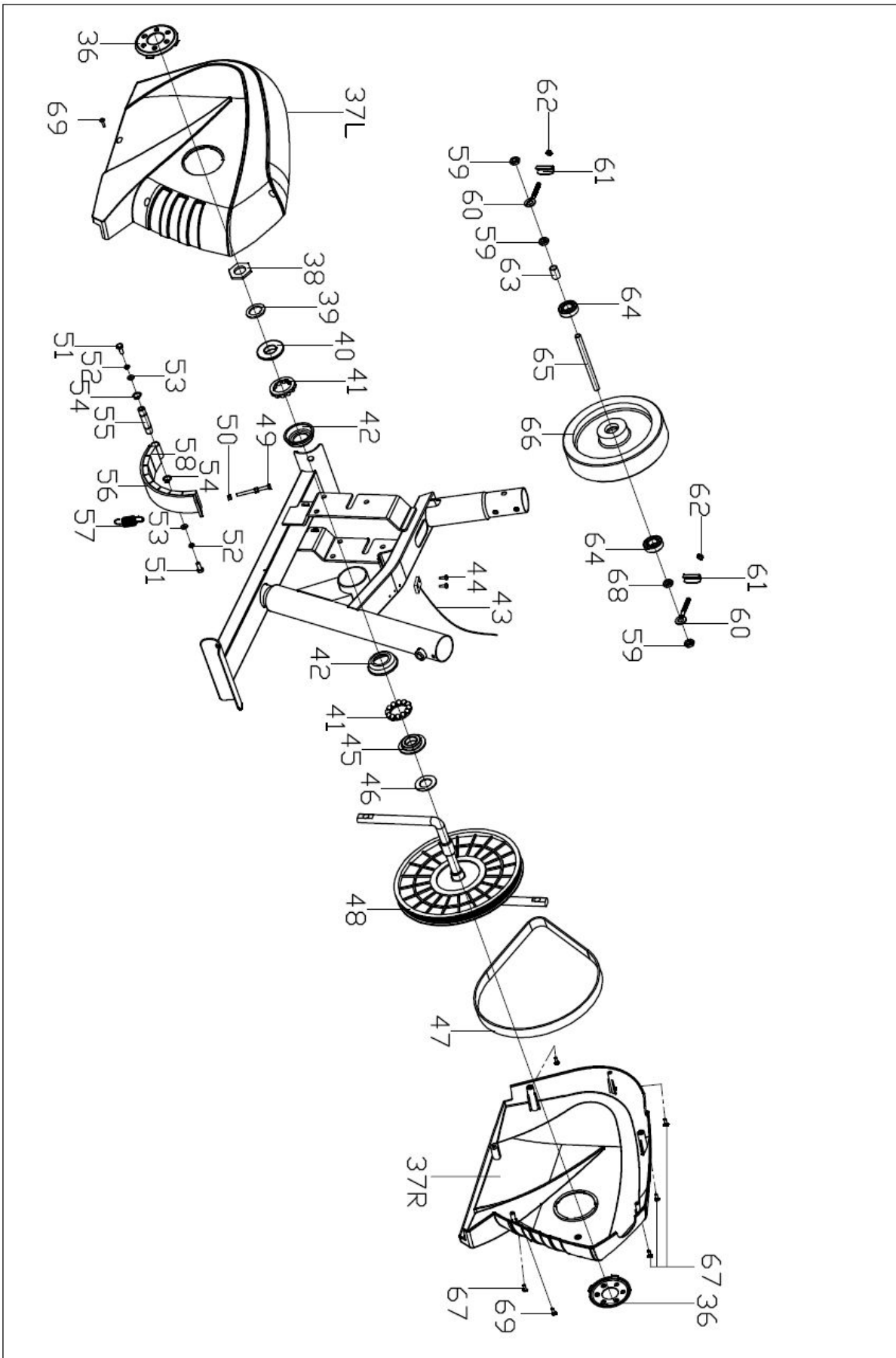
a vásárlás helyének és idejének,

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

Alkatrész lista:

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Main frame	1	36	Crank cover	2
2	Front stabilizer	1	37L/R	Chain cover	1/1
3	Rear stabilizer	1	38	Nut	1
4	Handlebar post	1	39	Washer	1
5	Handlebar	1	40	2-Slot Nut	1
6	Saddle post	1	41	Ball rack	2
7	Saddle	1	42	Axle bowl	2
8	Computer	1	43	Sensor	1
9L/R	Pedal	1/1	44	Cross tapping screw ST3x10	2
10	Crank	1	45	3-Slot Nut	1
11	Front end cap	2	46	Big flat washer	1
12	Rear end cap	2	47	Belt	1
13	Carriage bolt M10x57	4	48	Belt pulley	1
14	Arc washer D10xφ25x1.5xR28	4	49	Hex bolt M5xL60	1
15	Acorn nut M10	4	50	Hex nut M5	2
16	Tension cable	1	51	Hex bolt M6xL15	2
17	Sensor wire	1	52	Spring washer d6	2
18	Connective wire	1	53	Flat washer D6	2
19	Allen bolt M8x15	4	54	C-Clip washer	2
20	Tension controller	1	55	Magnet board axle	1
21	Tension controller cover	1	56	Magnet board	1
22	Flat washer D5	1	57	Tension spring	1
23	Cross screw M5x40	1	58	Magnet	8
24	Pulse sensor wire	2	59	Hex thin Nut M10x1	3
25	Spring washer D8	2	60	Adjusting Bolt M6x50	2
26	Bolt M8x30	2	61	U-shaped washer	2
27	Handlebar chuck cover	1	62	Hex Nut M6	2
28	Foam grip	2	63	Spacer	1
29	Handlebar End cap	2	64	Bearing 6000z	2
30	Computer bracket	1	65	Flywheel Axle	1
31	Locking Knob	1	66	Flywheel	1
32	Plastic bushing	1	67	Cross tapping Screw ST4.2x16	6
33	Flat washer D8	5	68	Nut	1
34	Nylon nut M8	3	69	Cross tapping Screw ST4.2x12	2
35	Arc washer D8xφ25x1.5xR25	4			

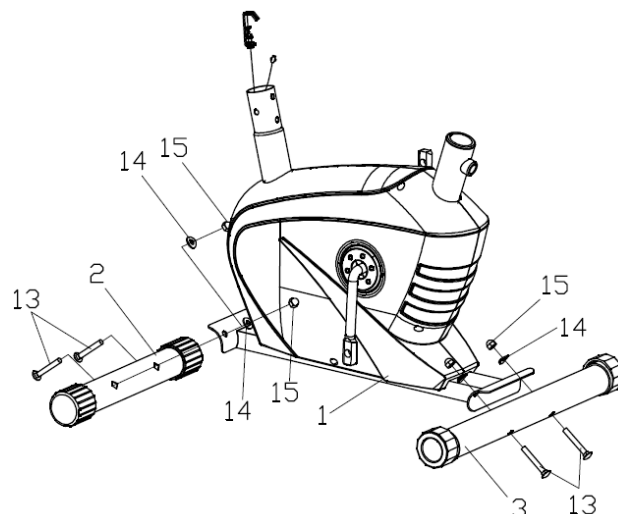
Belső szerkezeti ábra:



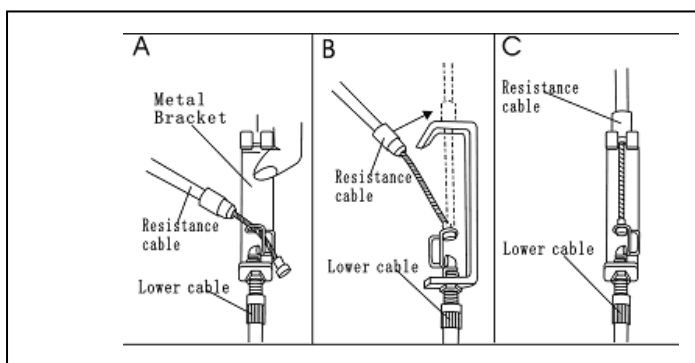
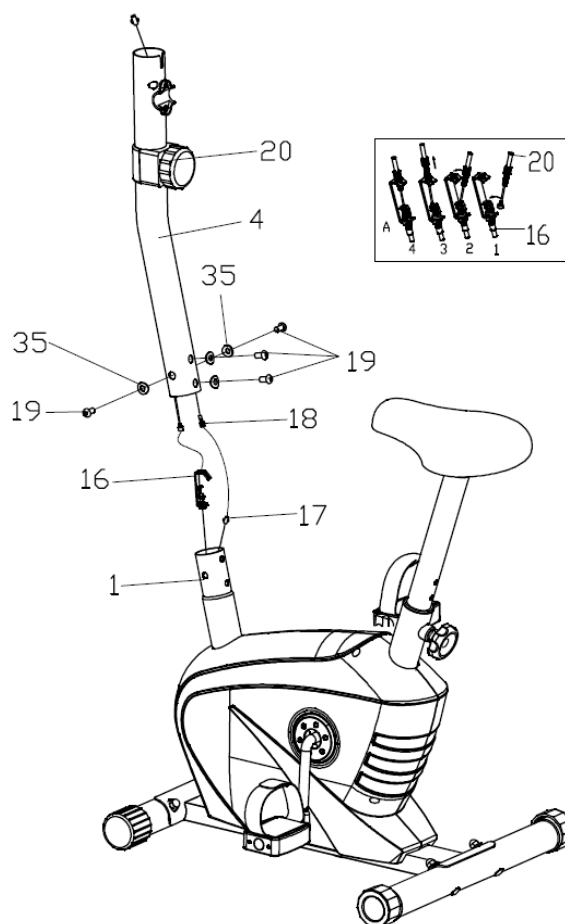
Összeszerelési útmutató:

Csomagolja ki a kartont és helyezze el az alkatrészeket a földön. Távolítsa el a védőcsomagolást. Mielőtt elkezdi az összeszerelést, kérjük olvassa végig az összeszerelési útmutatót. Bizonyos csavarok már az eredeti helyükön lehetnek, ezeket először ki kell csavarni.

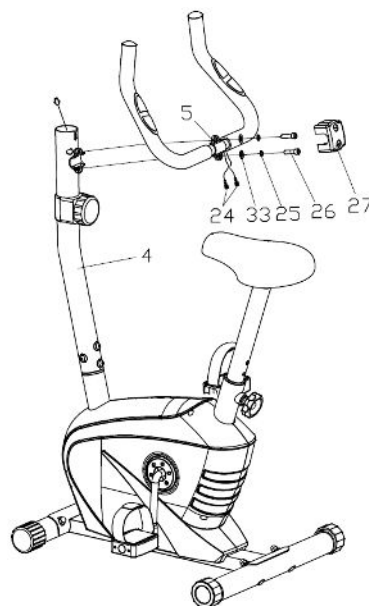
1. Rögzítse szorosan a mellékelt csavarkulcsok segítségével az első (2) és a hátsó (3) lábat a fővázhoz (1), a csavarok (13), alátétek (14) és anyacsavarok (15) felhasználásával.



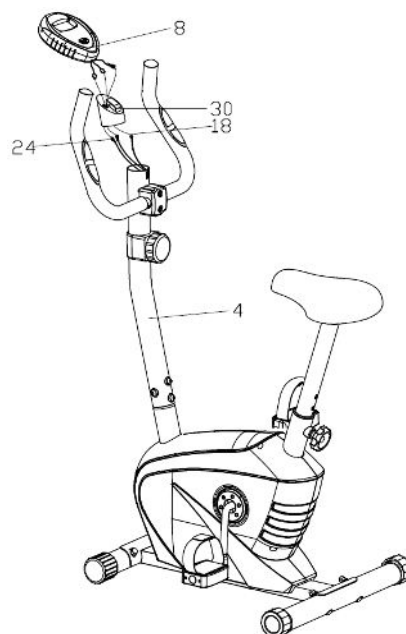
2. Vegye maga elé a kormány oszlopot (4). Csatlakoztassa a rajz alapján a komputer kábelt (18,17) az alsóval. A kormányoszlopból kijövő nehézség állító kábelt (16) csatlakoztassa a rajz (A,B,C) szerint az ellenállás szabályzóhoz (20). Vegye elő a 4 db rögzítő csavart (19) és alátéteket (35), majd ezek segítségével rögzítse a kormány oszlopot (4) a fővázhoz (1). A csavarokat csak azután húzza meg erősen, miután mindegyiket már a helyére illesztette.



3. Tegye a helyére a kormányt (5) . A csavarok (26) és alátétek (26,33) segítségével rögzítse a kormányt a kormányoszlophoz. Végül helyezze a műanyag borítást (27) a helyére.



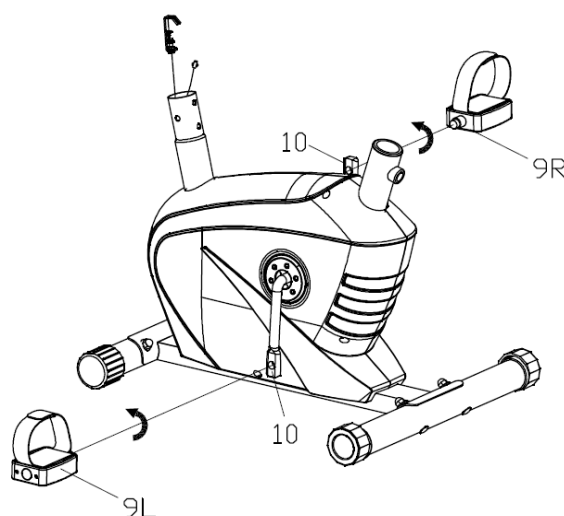
4. Bújtsa át a műanyag kijelző tartón (30), majd csatlakoztassa a kormányoszlopból kijövő kábelt (18) valamint a kormány pulzusérzékelő kábeleit (24) a kijelző (8) megfelelő kábeleivel. Tegye bele a kijelzőbe (8) az elemeket (AA), majd illessze a helyére a kijelzőt.



5. Helyezze a bal illetve jobb oldali pedált (9L és 9R) az ábra szerint a fővázon található pedálkarra (10), majd a jobb oldali pedált (9R) az **óramutató járásával megegyezően**, a bal oldalt (9L) az **óramutató járásával ellentétesen** rögzítse.

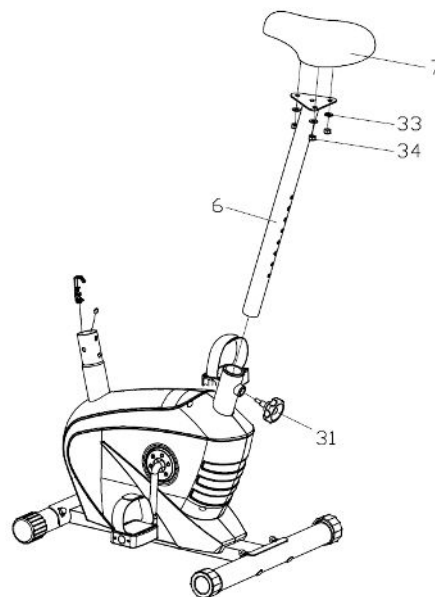
Megjegyzés : A bal pedál és pedálkar "L" jelzéssel a jobb pedig "R" jelzéssel van ellátva. A két pedál ellentétes menettel van ellátva!

Fontos, hogy a megfelelő pedált a megfelelő pedálkarra rögzítse és mindkettőt hajtásirányba csavarja be!



6. Rögzítse az ülést (7) az üléstartó oszlopra (6) az ábra szerint, a csavarok (34) és alátétek (33) felhasználásával. (A csavarok és alátétek eredetileg az ülésre vannak rögzítve, először távolítsa el azokat.)

Helyezze az üléstartót (6) a fővázon (1) lévő helyére, és az ülésszabályzó gomb (31) segítségével rögzítse a megfelelő pozícióba.



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 vagy AA).

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

A kijelzőn a következő funkciókat látja:

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



Kijelzett funkciók:

- | | | |
|------------------------|---|--|
| TIME(TMR) | : | Az edzés időtartamát jelzi |
| SPEED(SPD) | : | A sebességet mutatja.. |
| DISTANCE(DST) | : | Az edzés időtartama alatt megtett távolságot jelzi. |
| CALORIES(CAL) | : | Az edzés alatt felhasznált kalória értékét mutatja.
Ez az érték csak becsült érték! |
| ODOMETER(TOTAL) | : | Az elemek betétele után számolja az összes megtett távolságot. |
| 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. |

Funkció gombok:

MODE : A funkció kiválasztására, 4mp-nél tovább nyomva tartva újraindítja a komputert.

SET : A megfelelő funkció érték (idő, távolság, kalória) változtatására / megadására.

ENTER (RESET): A funkció érték elfogadására (nullázására).

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 computer 2 db "AA" vagy "UM-4" elemmel működik. Mindkét elemet cserélje ki. Figyeljen arra, hogy a használt elemek veszélyes hulladéknak minősülnek!

Fontos:

Mielőtt a gyakorlatokat elkezdené, 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 izomlázatot, 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 húzódást 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

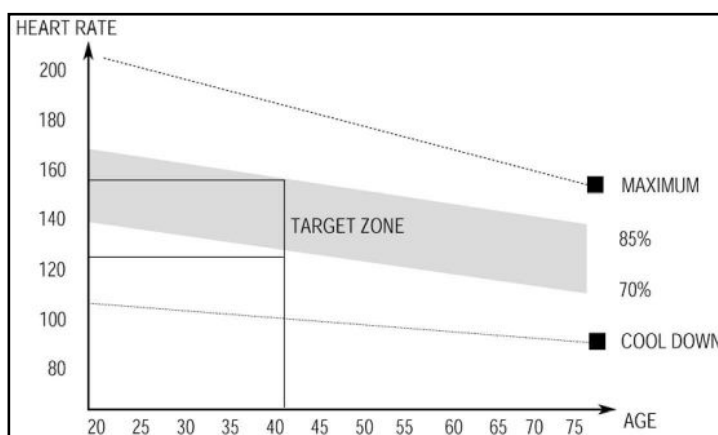
Motiváció

Egy eredményes edzésprogram kulcsa a rendszeresség.

A készülék biztonsági nívóját csak akkor lehet megtartani, ha azt rendszeresen a károokra 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.

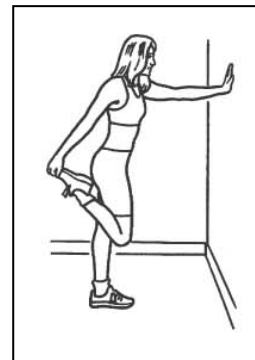
A maximális pulzusérték kiszámítása: **220 - életkor**

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

1. Combizom nyújtása:

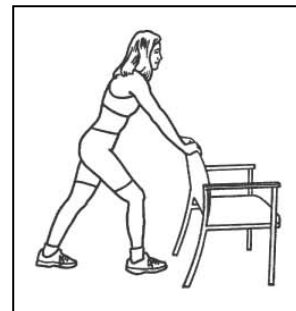
Álljon közel a falhoz, egyik kezével támaszkodjon annak, másikkal pedig megfogva hátrahajtott lábát húzza azt a fenekéhez gyengéden, úgy hogy ne fájjon. Ezt ismétlje meg a másik lábán is, kb. 20-30 másodperces különbségekkel.

Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.



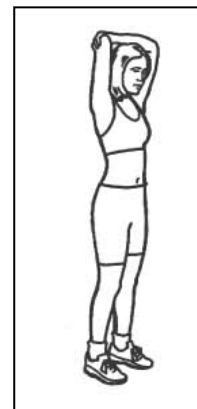
2. Vádli és achilles nyújtás:

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



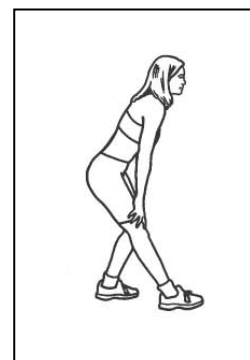
3. Tricepsz nyújtás a fej felett:

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



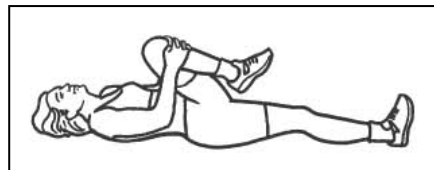
4. Hátsó combizom nyújtás

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.



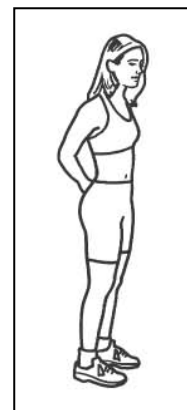
6. Belső combizom nyújtása

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.



Kellemes edzést és időöltést kívánunk Önnek!