

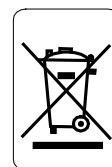
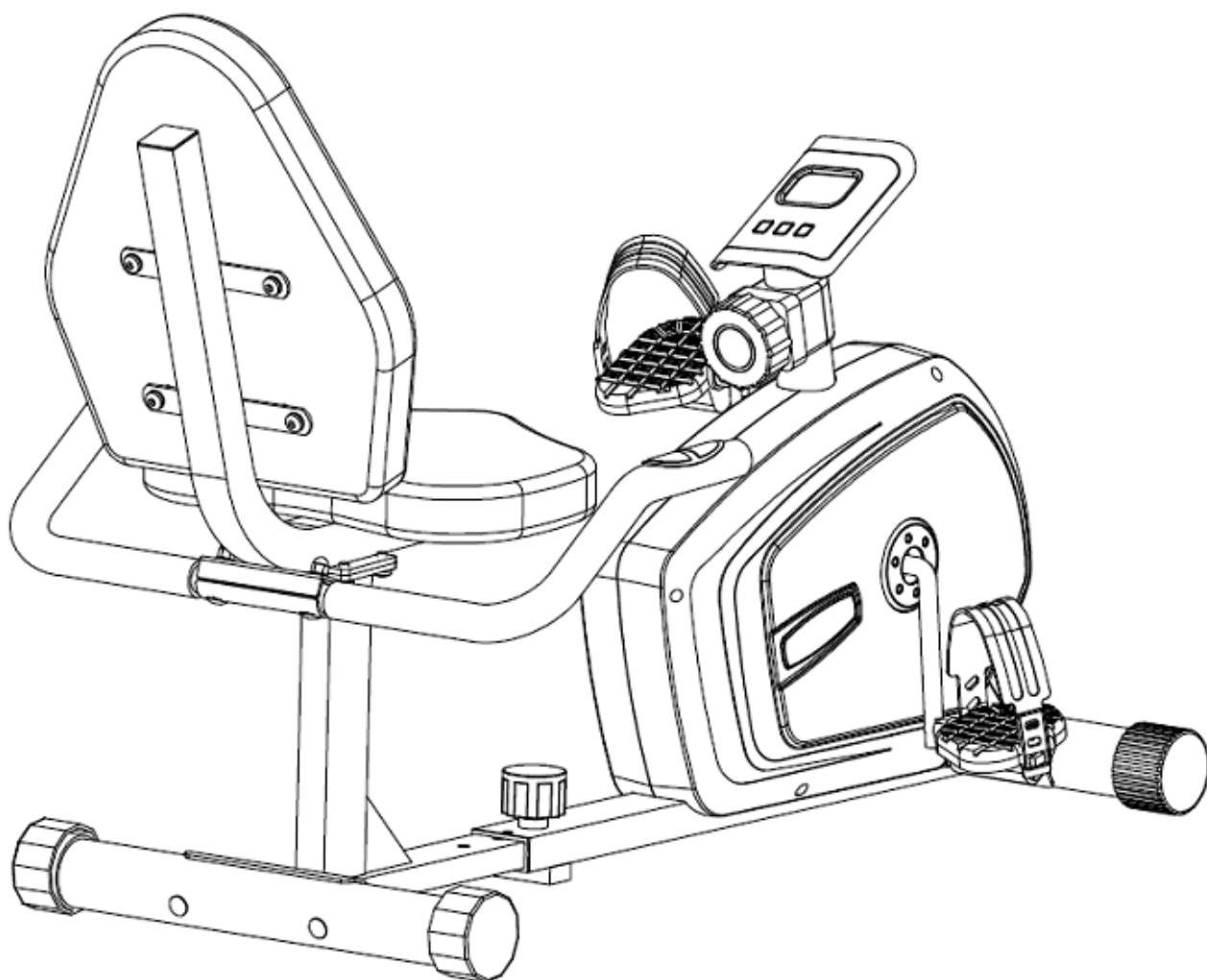


CORE

Háttámlás szobakerékpár

Használati útmutató

Model: 8310R



FONTOS! Összeszerelés és használat előtt gondosan olvassa végig a használati útmutatóban leírtakat!

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 tippeket 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 talapzatot.
- 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 jóállás csak otthoni, családi használat esetén érvényesíthető.

A készüléket teherbírása : 100 kg.

Gratulálunk a Robust CORE háttámlás 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 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.)

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

Amennyiben a készülék meghibásodik, kérjük jelezze azt a

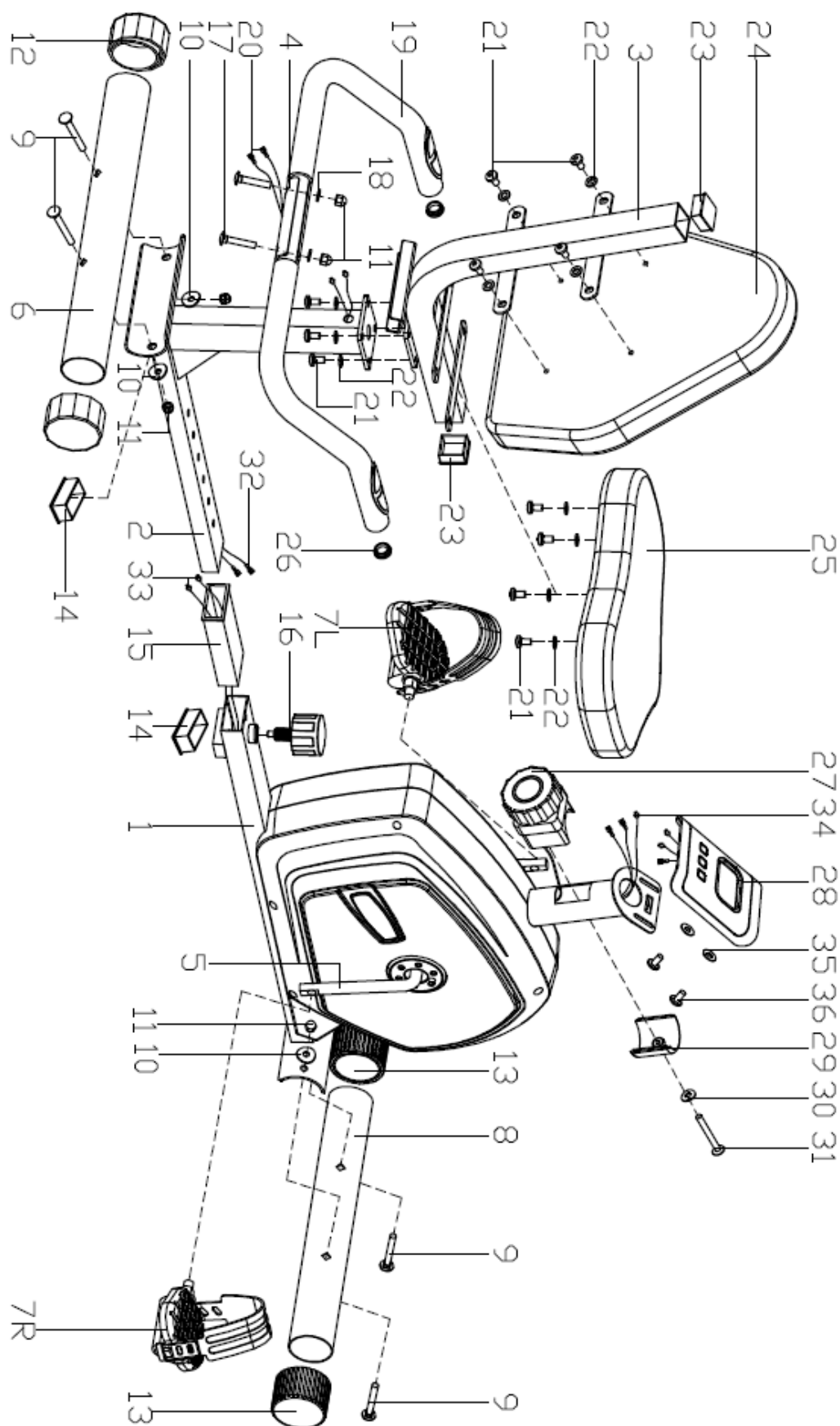
szerviz@pan-trade.hu e-mail címre

a termék nevének, hibájának,

a vásárlás helyének és idejének,

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

Bontott rajz:



Alkatrész lista:

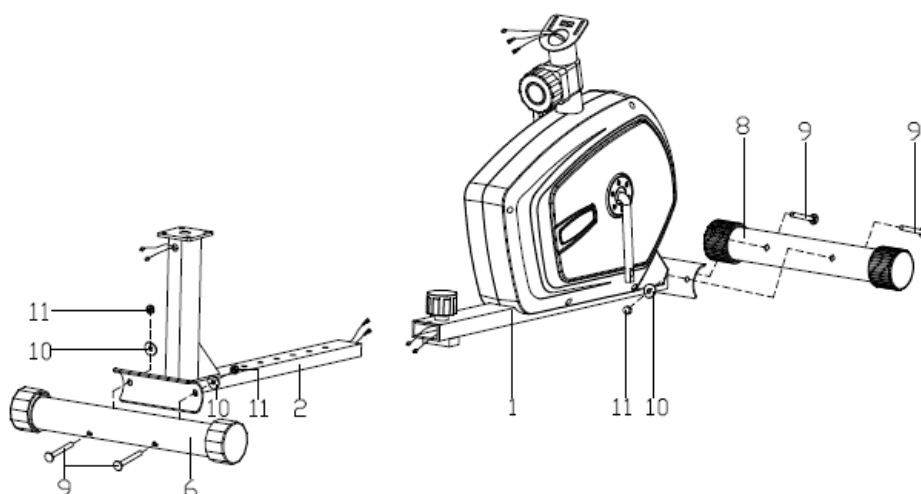
| No. | Description | Q'ty | No. | Description | Q'ty |
|--------|------------------|------|-----|---------------------|------|
| 1 | Front main frame | 1 | 19 | Foam grip | 2 |
| 2 | Rear main frame | 1 | 20 | Pulse wire | 2 |
| 3 | Seat frame | 1 | 21 | Inner hex screw | 12 |
| 4 | Armrest | 1pr | 22 | Flat washer | 12 |
| 5 | Crank | 1 pr | 23 | Square end cap | 2 |
| 6 | Rear stabilizer | 1 | 24 | Backrest | 1 |
| 7 L/ R | Pedal | 1pr. | 25 | Seat | 1 |
| 8 | Front stabilizer | 1 | 26 | End cap | 2 |
| 9 | Carriage bolt | 4 | 27 | Tension controller | 1 |
| 10 | Arc washer | 4 | 28 | Meter | 1 |
| 11 | Acorn nut | 6 | 29 | Tension cover | 1 |
| 12 | Rear end cap | 2 | 30 | Flat washer | 1 |
| 13 | Front end cap | 2 | 31 | Cross screw | 1 |
| 14 | Square end cap | 2 | 32 | Extension wire | 2 |
| 15 | Bushing | 1 | 33 | Extension wire | 1 |
| 16 | Knob nut | 1 | 34 | Sensor wire | 1 |
| 17 | Carriage bolt | 2 | 35 | Flat washer | 2 |
| 18 | Flat washer | 2 | 36 | Cross tapping screw | 2 |

Összeszerelési utasítás

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. Egyes csavarok a végleges helyükre becsavarva találhatók, azokat először ki kell onnan csavarni.

1. lépés:

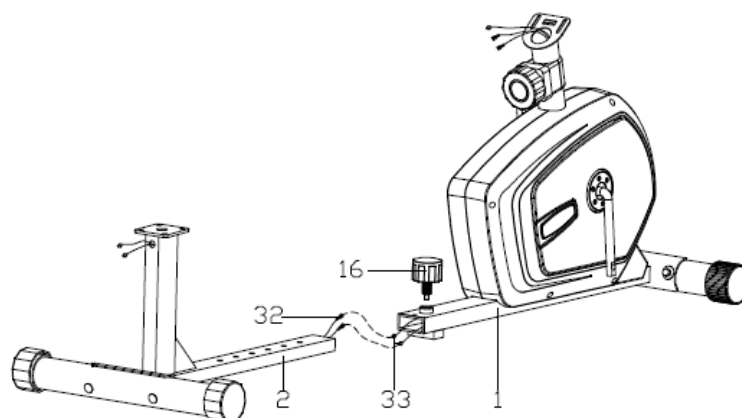
Rögzítse az első (8) és hátsó (6) lábat a fővázhoz (1,2) a csavarok (9), anyacsavarok (11) és alátétek (10) felhasználásával.



2. lépés:

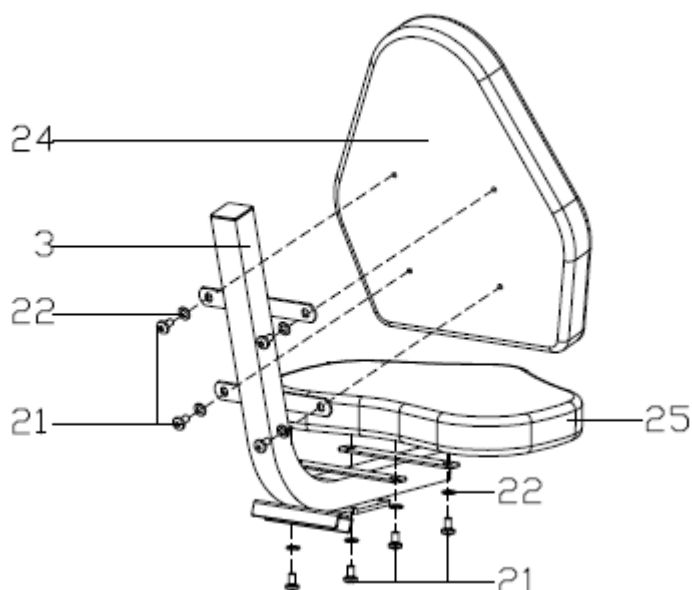
Csatlakoztassa a megfelelő pulzuskábeleket (32,33).

Illessze össze a vázat (1 és 2) és rögzítse a marokcsavar segítségével (16) a megfelelő pozícióba.



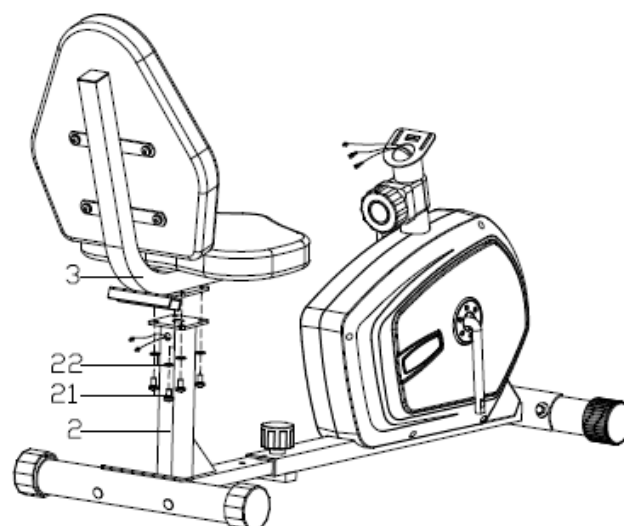
3. lépés

Rögzítse az ülést a (25) és a háttámlát (24) az üléstartó vasra (3) a megfelelő csavarok (21) és alátétek (2) segítségével.



4. lépés:

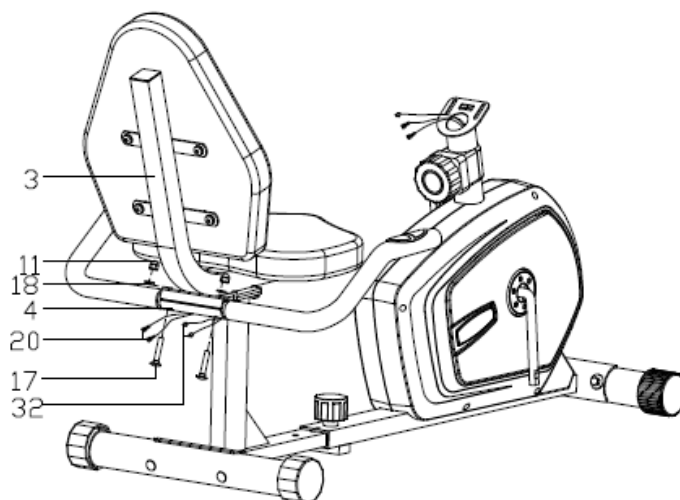
Rögzítse az ülés tartó vasat (3) az üléstartóra (2) a megfelelő 4db csavar (21), 4db alátét (22) felhasználásával.



5. lépés

Csavarozza a kartámaszt (4) a pulzusérzékelőkkel az üléstartó vashoz (3) a megfelelő csavarok (17), alátétek (18) és anyacsavarok (11) felhasználásával.

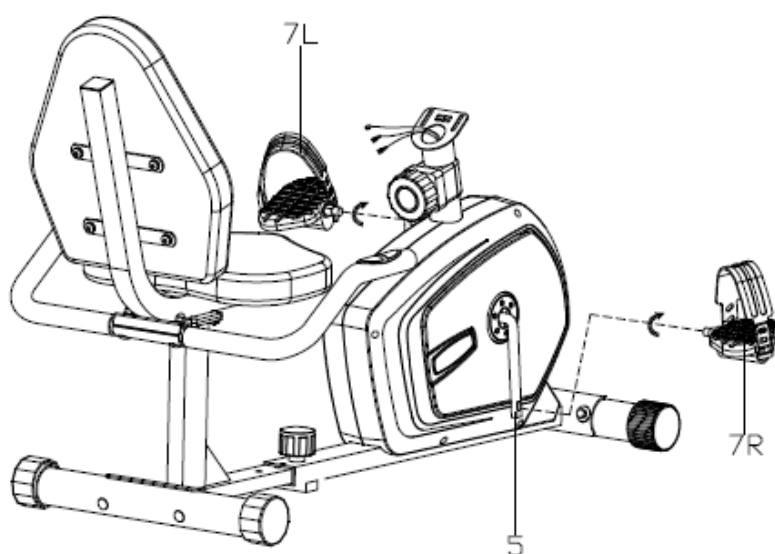
Csatlakoztassa össze a pulzus kábeleket (20,32).



6. lépés

Csavarozza erősen a jobb (7R) és bal (7L) pedált a megfelelő pedálkarokra (5). Ügyeljen arra, hogy a jobb pedál a jobb oldali pedálkarra, a bal pedál pedig a bal oldalra kerüljön!

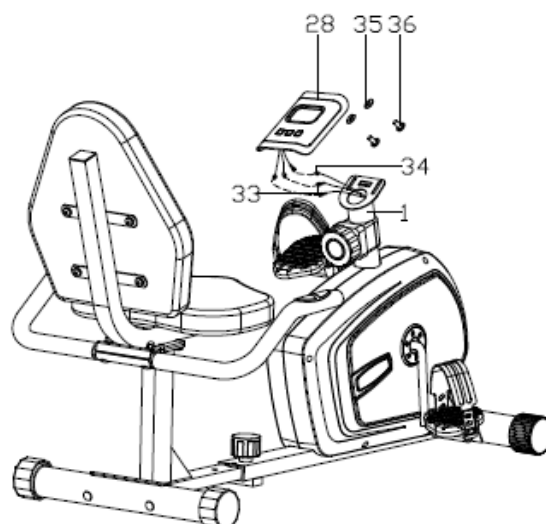
FONTOS : A két pedál ellentétes menettel rendelkezik, a pedálokat mindig előre, a hajtásiránnyal megegyezően kell behajtani!!



7. lépés:

Csatlakoztassa a komputer (28) kábelt az oszlop kábelekkel (33,34)

Csúsztassa a kábeleket (33,34) a kormányoszlopba (1), majd rögzítse a komputert (28) a kormányoszlopra (1) a megfelelő csavarok (36) és alátétek (35) segítségével. (A csavarokat a komputerbe csavarva találja.)



**Az összeszerelés ezennel kész! Ellenőrizze le, hogy minden csavar feszesre van-e húzva!
Rendszeres időközönként ellenőrizze a csavarok állapotát!**

A Komputer

A komputer automatikusan bekapcsol a gyakorlat megkezdésével vagy bármely gomb megnyomásával. Amennyiben a computer 4 percig nem kap jelet automatikusan kikapcsol.

Funkció gombok:

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

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

RESET (CLEAR) :A funkció érték lenullázására

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)

Választható 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.

Riasztás: Amennyiben a SET gomb segítségével beállít egy funkció értéket, úgy az az érték visszafelé fog számlálódni az edzés során, s amennyiben eléri a 0 értéket. a kijelző 15 másodpercig jelzi ezt hangjelzéssel.

Megjegyzések:

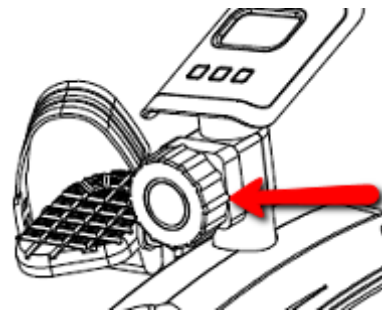
1. Ha a komputer nem kap jelet, akkor 4 perc után automatikusan kikapcsol.
2. Ha a kijelző halványodik vagy nem jelez kérjük ellenőrizze az elemek állapotát.

ELEMCSERE Amennyiben a kijelző halvány vagy egyáltalán nem működik, akkor nagy valószínűséggel az elemeket kell kicserélni. A computer 2 db "AA" vagy "UM-3" elemmel működik. Mindkét elemet cserélje ki. Figyeljen arra, hogy a használt elemek veszélyes hulladéknak minősülnek!

ÁLLÍTÁSI LEHETŐSÉGEK:

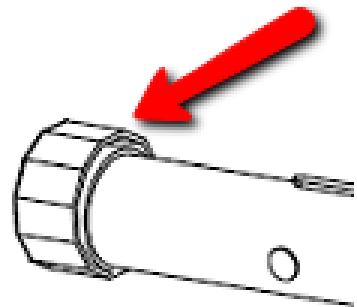
Tension Control Knob – nehézség állító gomb

A gomb segítségével tudja beállítani a megfelelő ellenállást : az óramutató járásával egyezően nehezíti, ellentétesen forgatva pedig könnyíti az ellenállást.



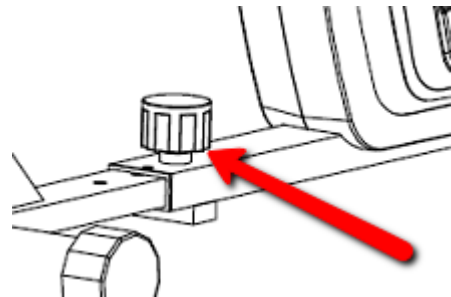
Rear Stabilizer End Cap- Talajegyenetlenség kiküszöbölő

A zárókupak forgatásával kiegyenlítheti az esetleges talajhibákat, így a készülék esetleges billegése kiküszöbölhető



Round Knob – Távolság szabályzó marokcsavar

A különböző magasságú felhasználó megfelelő edzéspozíciójához igazítható a készülék ülés-pedál távolsága.



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 az elemek állapotát, szükség esetén cserélje le azokat. |
| Nincs vagy hibás a pulzus érzékelés,. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ellenőrizze a pulzuskábelek csatlakozását. 2. A pulzusérzékeléshez mindkét kezét a pulzusérzékelőkön kell tartani. 3. Túl erősen fogja az érzékelőt. Próbáljon lazítani a fogás erősségén. |
| Használat közben hangja van a készüléknek. | A csavarok túl lazák, Húzza meg őket. Nyikorgás esetén zsírozza meg a forgó részeket. |

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 károokra és kopásokra vonatkozóan átvizsgálja. Különleges figyelmet kell fordítani a zárókupakokra, görgőkre és stabilizátorokra, a taposó pedálra és a mozgó részekre.

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 izomláza 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 húzóást izmain, amint fájdalmas kezd lenni ne húzza tovább. Kb. 20-30 másodpercig tartson egy gyakorlat. Lassan és ritmikusan lélegezzen.

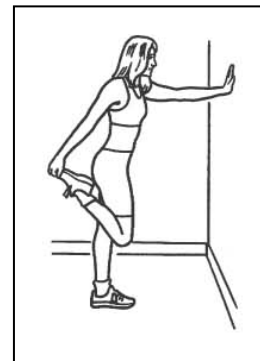
Emlékezzon, a nyújtást a teste mindkét oldalán kell végeznie.

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

1. Combizom nyújtása:

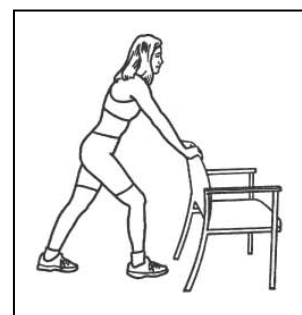
Álljon közel a falhoz, egyik kezével támaszkodjon annak, másikkal pedig megfogva hátrahajtott lábát húzza azt a fenekéhez gyengéden, úgy hogy ne fájjon. Ezt ismételje meg a másik lábán is, kb. 20-30 másodperces különbségekkel.

Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.



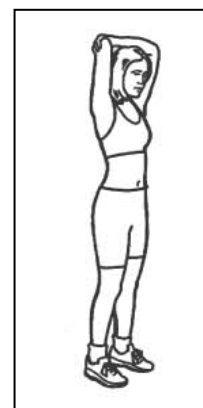
2. Vádli és achilles nyújtás:

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.



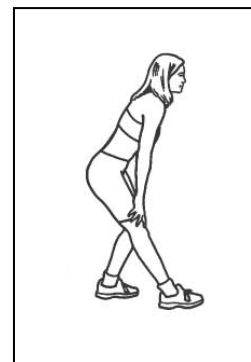
3. Tricepsz nyújtás a fej felett:

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



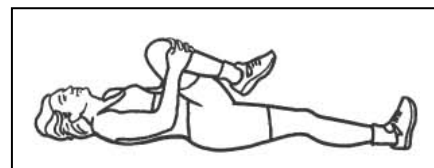
4. Hátsó combizom nyújtás

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.



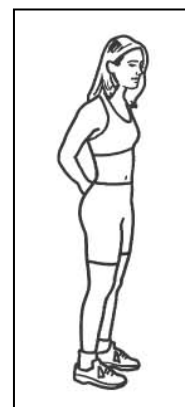
6. Belső combizom nyújtása

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 jó egészséget kívánunk!