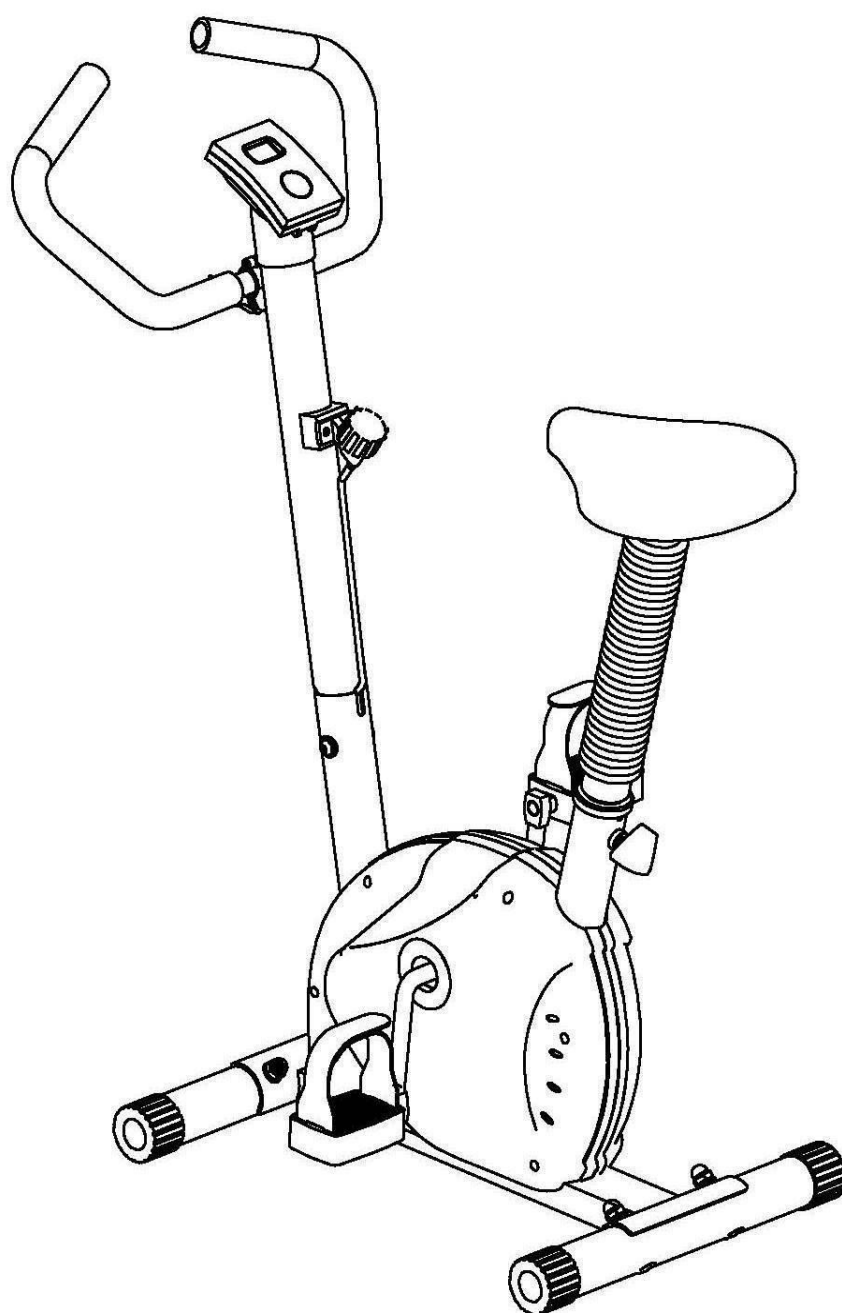




HASZNÁLATI UTASÍTÁS

Hiton A1 Starling mechanikus szobakerékpár

SM195

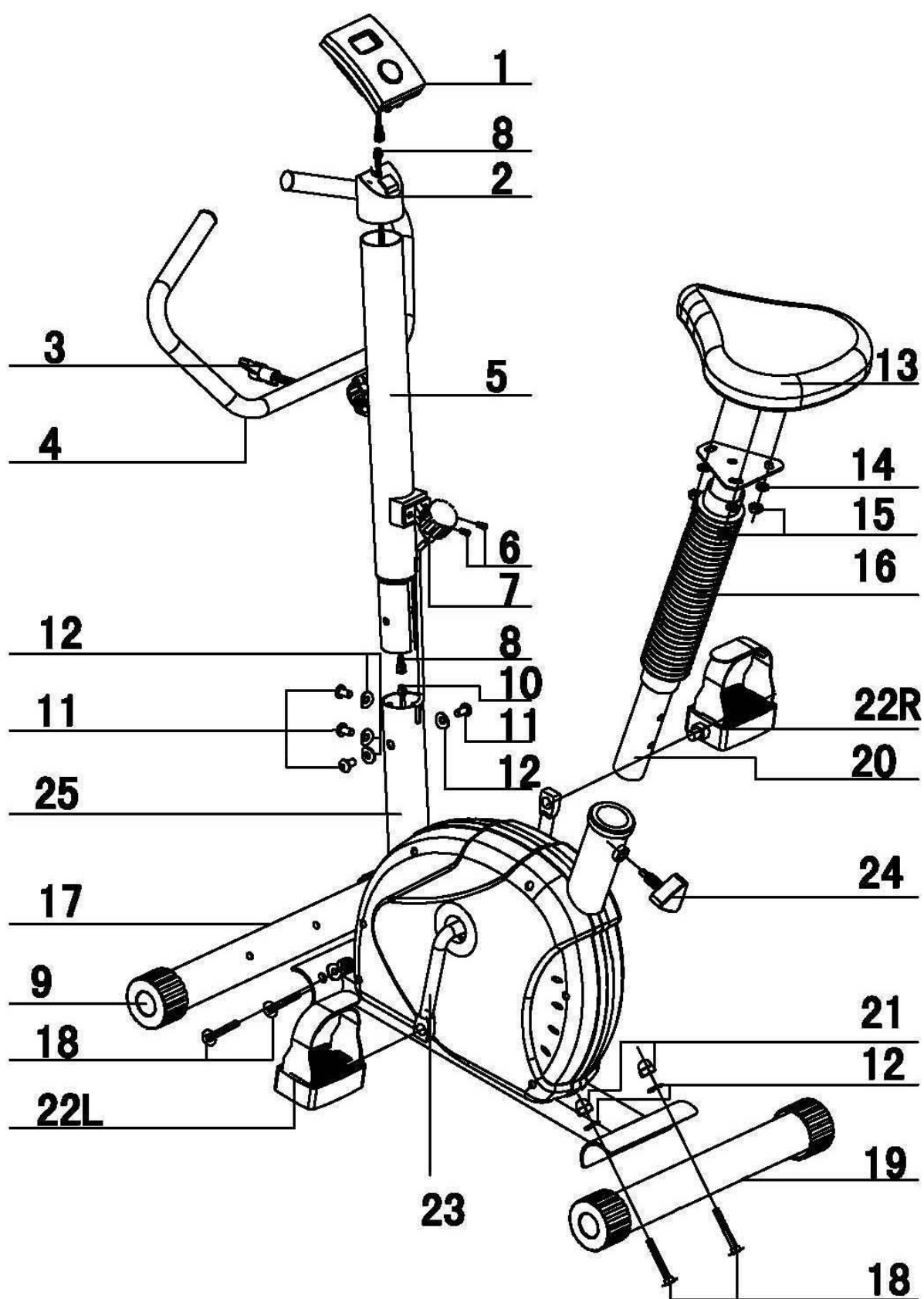


Biztonsági utasítások

Tartsa meg ezt a Használati útmutatót a későbbi tájékozódás érdekében.

1. Olvasson el a könyvben szereplő minden utasítást mielőtt összeszerelné/használná a terméket. A tulajdonos felelősége hogy az összes felhasználó ismerje az alapvető óvintézkedéseket.
2. Mielőtt elkezdené bármilyen edzési programot, kérje ki a kezelőorvosa véleményét. Ez nagyon fontos főként ha ha pulzust, vérnyomást vagy koleszterin szintet befolyásoló kezelésben lenne része.
3. Figyeljen a saját testére. A helytelen vagy túlzott edzés káros lehet az egészségére. Ha fájdalmat, szabálytalan pulzust, légzési nehézséget, szédülést vagy hányingert tapasztalna, azonnal hagyja abba az edzést. Keresse fel a kezelőorvosát mielőtt folytatná az edzés programot.
4. Használat közben gyermekektől és háziállatoktól távol tartandó. A gépezetet kizárólag csak felnőttek használhatják.
5. Használatkor helyezze a biciklit egy lapos felületre. Ajánlatos a földre egy védő-pokrócot teríteni. A biztonsága érdekében a bicikli körüli minimális szabad távolság 0.5 m.
6. Használat előtt bizonyosodjon meg róla, hogy az egyes részek, csavarok és alátétek helyesen rögzítettek
7. Rendszeresen ellenőrizze a kopás jeleket a biciklin.
8. A terméket csakis a használati utasításoknak megfelelően használja. Ha használat vagy ellenőrzés közben megrongálódott alkatrészekre bukkan, vagy akár szokatlan zajokat hallana edzés közben, mondjon le a használatáról.
9. Használjon megfelelő sport ruházatot a bicikli használata során. Mellőzze a túl tág ruházatot mely beakadhat a biciklibe vagy gátolhatja a mozgását.
10. A termék csak otthoni használatához ajánlott. Felhasználói maximális terhelhetősége 120 kg.
11. A termék nem ajánlott terápiás használatra.
12. Figyelmesen emelje vagy mozgítsa a terméket, mivel hát-sérüléseket okozhat. -

ÁLTALÁNOS NÉZET





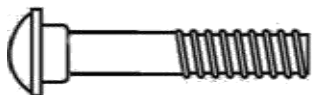
Any
(M8)



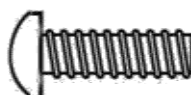
Félgömbfejű csavar
(M8)



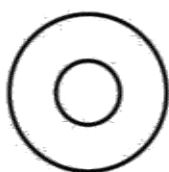
Csavar
(M5x12mmL)



Csavar
(M8x60mmL)



Csavar
(M8x16mmL)



Alátét
(Ø20xØ 8.2x1.5t)



Alá
tét
M8

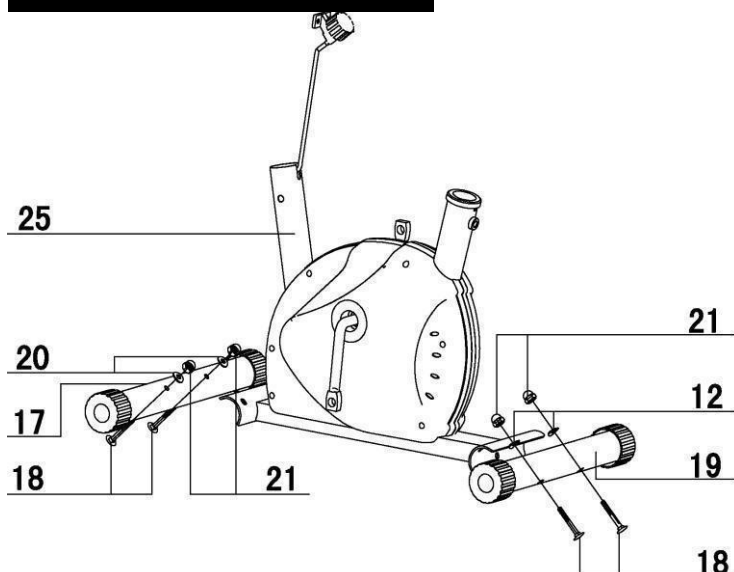


Alátét
(Ø20xØ8.2x1.5t)

ALKATRÉSZ LISTA

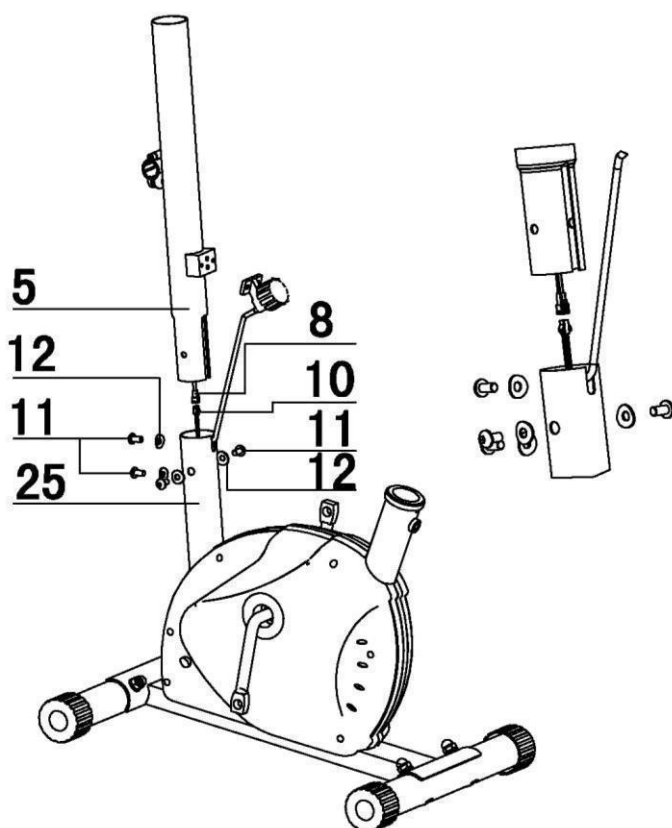
Elnevezés		Szám	Elnevezés		Szám
1	Számítógép	1	14	Grower alátét(M8)	3
2	Számítógép állvány	1	15	Any (M8)	3
3	Kormány állító kerék	1	16	Teleszkópos oszlop	1
4	Kormány	1	17	Első stabilizátor	1
5	Elő-váz	1	18	Csavar (M8x60)	4
6	Csavar (M5 x 12 mml)	2	19	Hátsó stabilizátor	1
7	Feszültség szabályozó kerék	1	20	Üléstartó	1
8	Érzékelő huzal (felső)	1	21	Félgömbfejű csavar	4
9	Stabilizátor zárókupak	4	22	Pedálok (Jobb&Bal)	2
10	Érzékelő huzal (alsó)	1	23	Pedál tengely	1
11	Csavar (M8 x 16 mml)	4	24	Üléstartó rögzítő kerék	1
12	Alátét (Ø20xØ 8.2x1.5t)	8	25	Főváz	1
13	Nyereg	1			

ÖSSZESZERELÉSI UTASÍTÁSOK



1 LÉPÉS

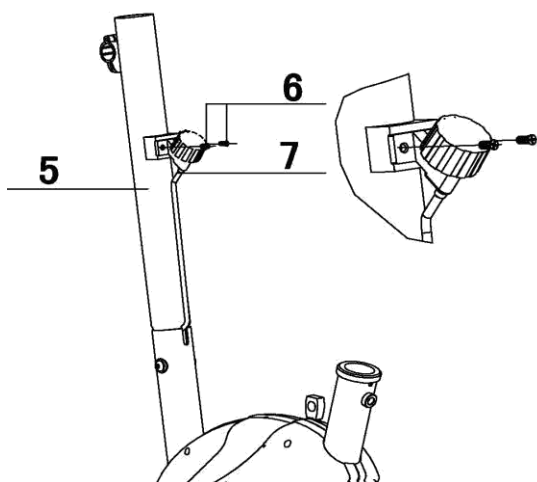
Csatlakoztassa az első stabilizátort(17) a fővázhoz (25) 2 szett félgömbfejű csavar (21), alátétek(12) és M8x40mm csavarok segítségével (18). Csatlakoztassa a hátsó stabilizátort (19) a fővázhoz (25) 2 csavar (18), 2 anya (21) és alátétek(12) segítségével.



2 LÉPÉS

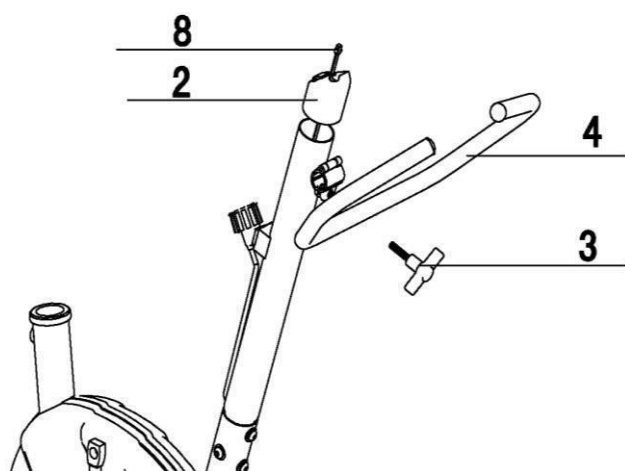
Vegye az első vázat (5) és csatlakoztassa az érzékelő felső huzalát (8) az alsó huzalhoz (10) (1. ábra)

Rögzítse az első vázat 4 csavar segítségével(11) és 4 alátéttel (12).



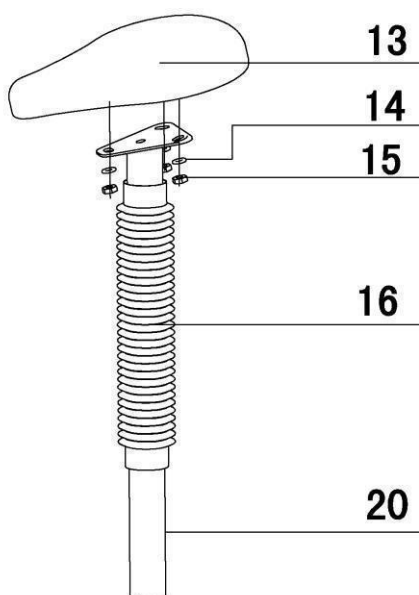
3 LÉPÉS

Csatlakoztassa a feszültség-szabályzó kereket az első vázhoz (5) 2 M5 (5) csavarral.



4 LÉPÉS

Forgassa a kormány-rögzítő kereket (3) óramutató járásával ellenkező irányba hogy keresztül menjen a kormányon(4), miután ez függőleges helyzetben van, forgassa a kereket óramutató járásával megegyező irányba.

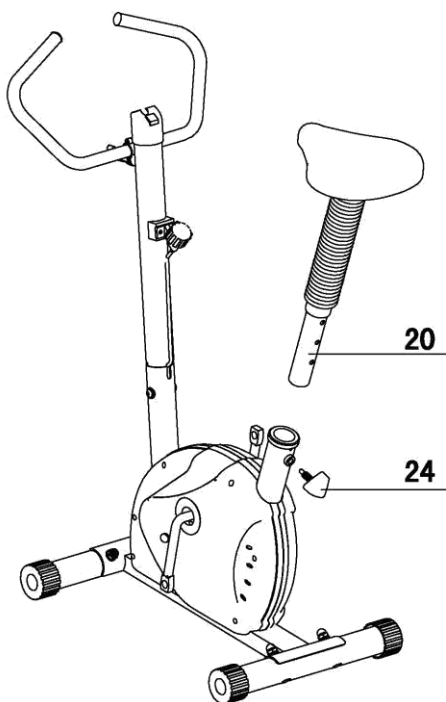


5 LÉPÉS

Rögzítse a nyeret(13) a nyereg-tartó oszlopra 4 alátét (14), grower alátét(15 és anyák (15) segítségével.

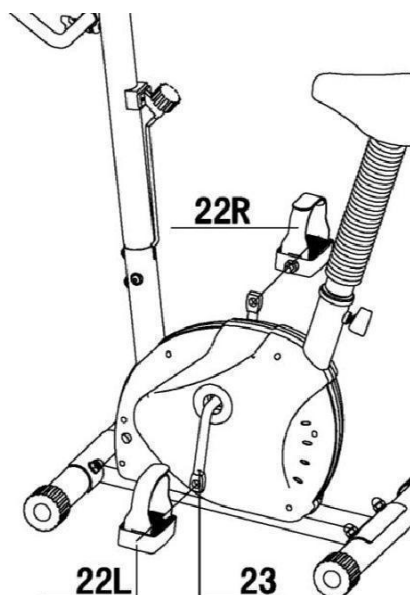
6 LÉPÉS

Helyezze a nyereg tartót (20) a fő vázba (25) és helyezze egymásra a lyukakat. Rögzítse a rögzítő kerék segítségével (24).



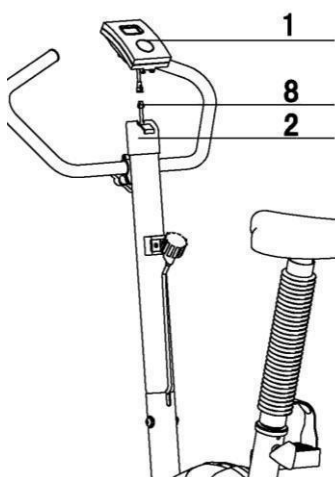
7 LÉPÉS

Rögzítse a bal pedált (22) a bal tengelybe (23), a jobb pedált pedig a jobb tengelybe, (22)



8 LÉPÉS

Helyezze a számítógépet (1) a számítógép tartóra (2).



GYAKORLATOK

A szobakerékpár segítségével számos kellemes meglepetése lesz része. Fizikai állapota javul, az izomzat erősödik és, megfelelő diétával párhuzamosan, segít a fogyásban.

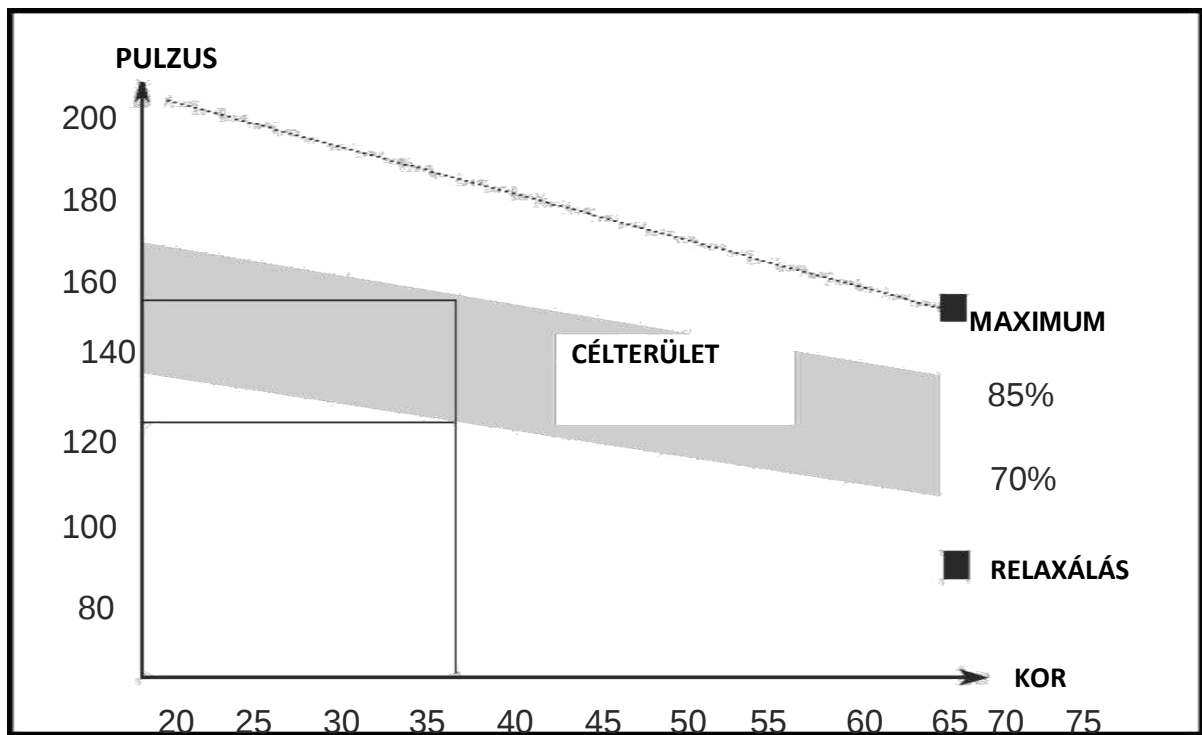
1.Melegítés

Segít felkészíteni az izomzatot és megelőzni a baleseteket.. Ajánlott néhány nyújtó gyakorlat végzése, amint az ábrán látható. Minden nyújtást körülbelül 30 másodpercet kell fenntartani. Ne erőltesse az izmokat, fájdalom esetében, AZONNAL HAGGYA ABBA.



2.Edzés

Ebben a fázisban eljött az ideje az erőfeszítésnek. A kerékpár rendszeres használata után, a láb izmai rugalmasabbak lesznek. Dolgozzon a saját ritmusában, de ne feledje fenn tartani a tempót. Az erőfeszítés meg kell növelje a pulzusát, úgy, hogy az illeszkedjen a célterületen, az alábbi ütemezés szerint.



A gyakorlat ajánlott hossza körülbelül 12 perc, bár sokan 15-20 percig végzik.

3.RELAXÁLÁS

A relaxálás segítségével lehetővé teszi a vérkeringés normálizálását és az izmok pihenését. Ehhez ismételheti a melegítő gyakorlatokat. Folytassa kb 5 percig. Ismételheti a nyújtó gyakorlatokat, de emlékezzen kiméletesnek lenni az izmokkal

Ahogy javul a fizikai állapota, egyre hosszabb edzésekre lesz szüksége. Ajánlott, hogy legalább hetente 3-szor eddzen.

4.Hiba jelzések

1. Ha a konzol nem jeleníti meg az értékeket a képernyőn győződjön meg arról, hogy a vezetékek megfelelően vannak-e csatlakoztatva.

ERŐSÍTÉS

Az izomzat erősítéséhez a szobakerékpár segítségével, az ellenállást magasabb szintre kell beállítani. Ez jobban felhasználhatja a láb izmait, ami azt is jelentheti, hogy nem tudja végezni a gyakorlatokat olyan hosszú időszakon át mint ahogy szeretné. A fizikai megjelenés javításához program módosításhoz lesz szüksége. Ajánlott egy közepes nehézségi fokozat a melegítés és a relaxálás alatt, viszont emelni a nehézségi fokozatot a gyakorlat vége felé, ciós, kényszerítvén így az izmokat, hogy keményebben dolgozzanak. A sebességet csökkenteni kell hogy a pulzus a célterületen maradjon.

FOGYÁS

Ha fogyni szeretne, a legfontosabb tényező az, hogy mennyi erőfeszítést fektet be. Minél többet és erősebben dolgozik, annál több kalóriát éget.

HASZNÁLAT

A nyereg magassága a kerék felemelésével vagy csökkentésével állítható. Az állványon 5 lyuk található. Miután kiválasztotta a megfelelő magasságot, húzza meg a kereket. Az ellenállást beállító kerék szerepe beállítani a pedálozás nehézségi fokozatát. Magas ellenállásnál a pedálozás lassú, míg egy alacsony ellenállásnál könnyű lesz a pedálozás. Célszerű az ellenállás állítása a kerékpár használata során.

SZÁMÍTÓGÉP

SZÁMÍTÓGÉP FUNKCIÓI:

MODE:	Nyomja meg a gombot a funkció kiválasztásához; tartsa lenyomva 4 másodpercig a teljes újra-állításért.
SCAN	Automatikusan felmutatja az összes funkciót 6 másodpercig.
TIME	A teljes edzés idejét mutatja, egész 99:59 percig
SPEED	Az adott sebességet mutatja, egész 999.9KM/H-ig sau ML/H.
DISTANCE:	A teljes lefutott távolságot mutatja, egész 99.99KM sau ML de la 0.
CALORIE:	A gyakorlat alatt felhasznált kalóriát mutatja, maximális érték 999.9 CAL.

NOTE :

1. Az edzés befejeztével, a felső bal sarokban megjelenik a STOP jelzés.
2. 4 perc szünet után a kijelző kialszik, az értékek megmaradnak.
3. A kijelző működni kezd bármelyik gomb megnyomásánál vagy amikor pedálozni kezd.
4. Ha a kijelző nem megfelelően működik, vegye ki és helyezze vissza az elemeket.
5. Szükséges elemek.: 1.5V UM-3 OR AA (1DARAB.).

MŰKÖDÉS KÖZBEN

1. Elem csere. Az elemek cseréjéhez, vegye le a számítógépet a keretről, távolítsa el az elemek fedelét és távolítsa el. Cserélje ki egy AA típusú elemmel, helyezze fel a fedelet, majd tegye a számítógépet vissza a tartóra.
2. A számítógép nem működik helyesen. Ha a számítógép nem működik megfelelően, ellenőrizze, hogy az alsó érzékelő megfelelően csatlakozik-e a felső érzékelőhöz, , illetve hogy ezek helyesen vannak-e csatlakoztatva a számítógéphez.

Ha a fentieket ellenőrizte és a számítógép még mindig nem működik, győződjön meg róla, hogy az elemek funkcionálisak és helyesen vannak elhelyezve.

3. Nem érzi a kerékpár ellenállását pedálozás közben. Ha nem érzi a kerékpár ellenállását pedálozás közben, ellenőrizze, hogy a felső ellenállás huzal helyesen van csatlakoztatva az alsó huzalhoz.

KARBANTARTÁS

A kerékpár használata előtt, ellenőrizze hogy minden csavar jól van meghúzva.

Használt elemet tilos a szemétkbe dobni.



Forgalmazó

SC SPORT BRANDS DISTRIBUTION SRL

Str. Apuseni nr.1, Deva, jud. Hunedoara Tel: +40354 88 22 22 /

email: comenzi@sport-mag.ro

Web: www.sport-mag.ro