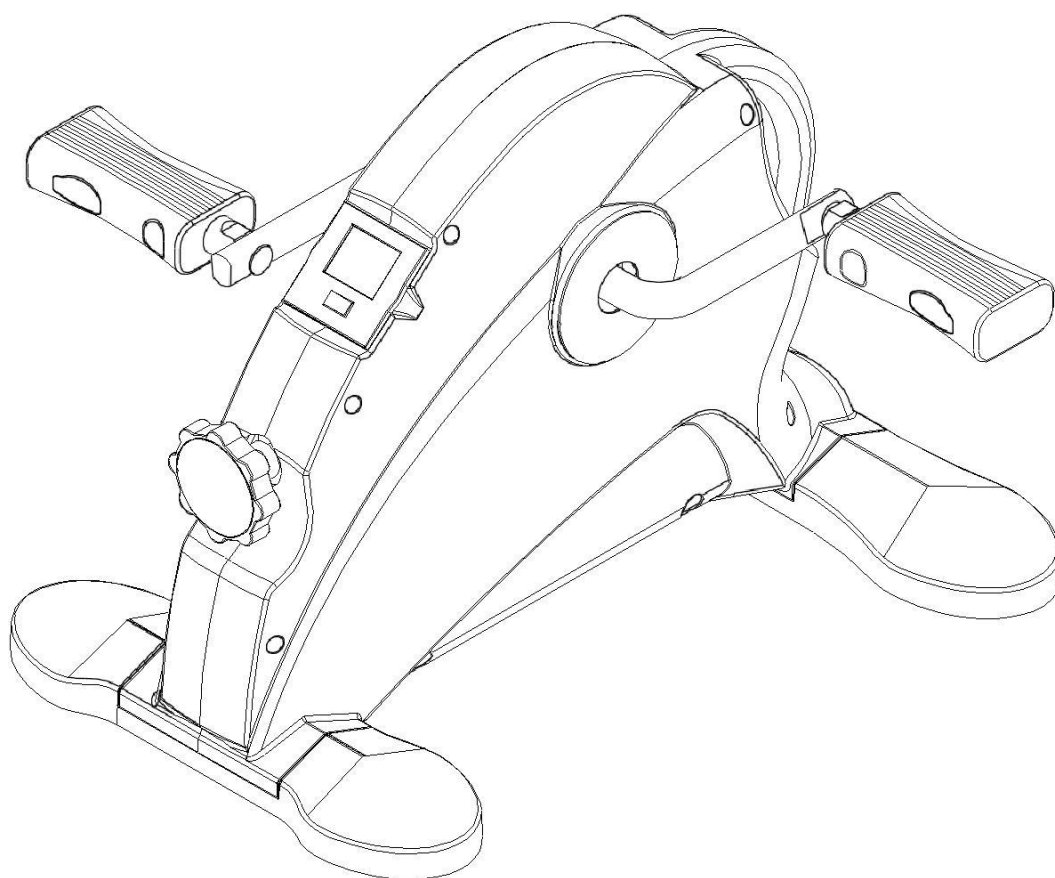




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
SM1209 Szobakerékpár Sportmann
Piccolo



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ	3
SZERKEZETI RAJZ.....	4
ALKATRÉSZ LISTA.....	4
ÖSSZESZERELÉS	5
SZÁMÍTÓGÉP HASZNÁLATA	7
GYAKORLATOK	8

FONTOS!

Első használat előtt kérjük figyelmesen olvassa el a használati útmutatót. Őrizze meg a későbbiekre is a kézikönyvet.

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

A szobakerékpár kizárólag otthoni használatra alkalmas. Ha közüzemi használat során sérül a gép, a garanciális javítás nem érvényes.

A szobakerékpár pontos és precíz tervezésének köszönhetően használata biztonságos. Ugyanakkor mindig be kell tartani a biztonsági előírásokat. Az összeszerelés és az első használat előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót.

Kérjük tartsa be az alábbi biztonsági útmutatót:

1. Olvassa el figyelmesen a használati útmutatót a szobakerékpár első használata előtt.
2. A gépet csak a kézikönyvben leírtak alapján, rendeltetésszerűen lehet használni.
3. Ellenőrizze és húzza meg a mozgó részeket, mielőtt a gépet használná.
4. Ne nyúljon a mozgó részekhez.
5. Tartsa távol a géptől a gyerekeket és háziállatokat. Soha ne hagyja gyermekét felügyelet nélkül a készülék közelében.
6. Minden edzés előtt végezzen bemelegítő gyakorlatokat.
7. Minden egyes használat előtt győződjön meg arról, hogy minden csatlakozó rész megfelelően rögzítve van.
8. A gépet egyszerre csak egy felhasználó veheti igénybe.
9. Azonnal hagyja abba az edzést, ha szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat vagy egyéb fizikai rosszulletet tapasztal. Tüneteivel forduljon orvoshoz.
10. A szobakerékpárt tiszta, sima felületre helyezze. Kinti használatra nem alkalmas, tartsa távol nedves környezettől.
11. Viseljen megfelelő sportruházatot edzés közben. Ne viseljen nagyon laza ruházatot, amely beleakadhat a készülék mozgó részeibe. Viseljen sportcipőt edzés közben.
12. Távolítsa el minden éles tárgyat a szobakerékpár közeléből.
13. Fogyatékkal élők csak felnőtt személy felügyelete mellett használhatják a gépet.
14. A szobakerékpár nem használható ha bármely része vagy alkatrésze sérült.
15. A sérült vagy elhasználódott alkatrészek cseréjéhez mindig csak eredeti alkatrészeket használjon.
16. A karbantartáshoz és tisztításhoz ne használjon erős, maró hatású oldószereket.

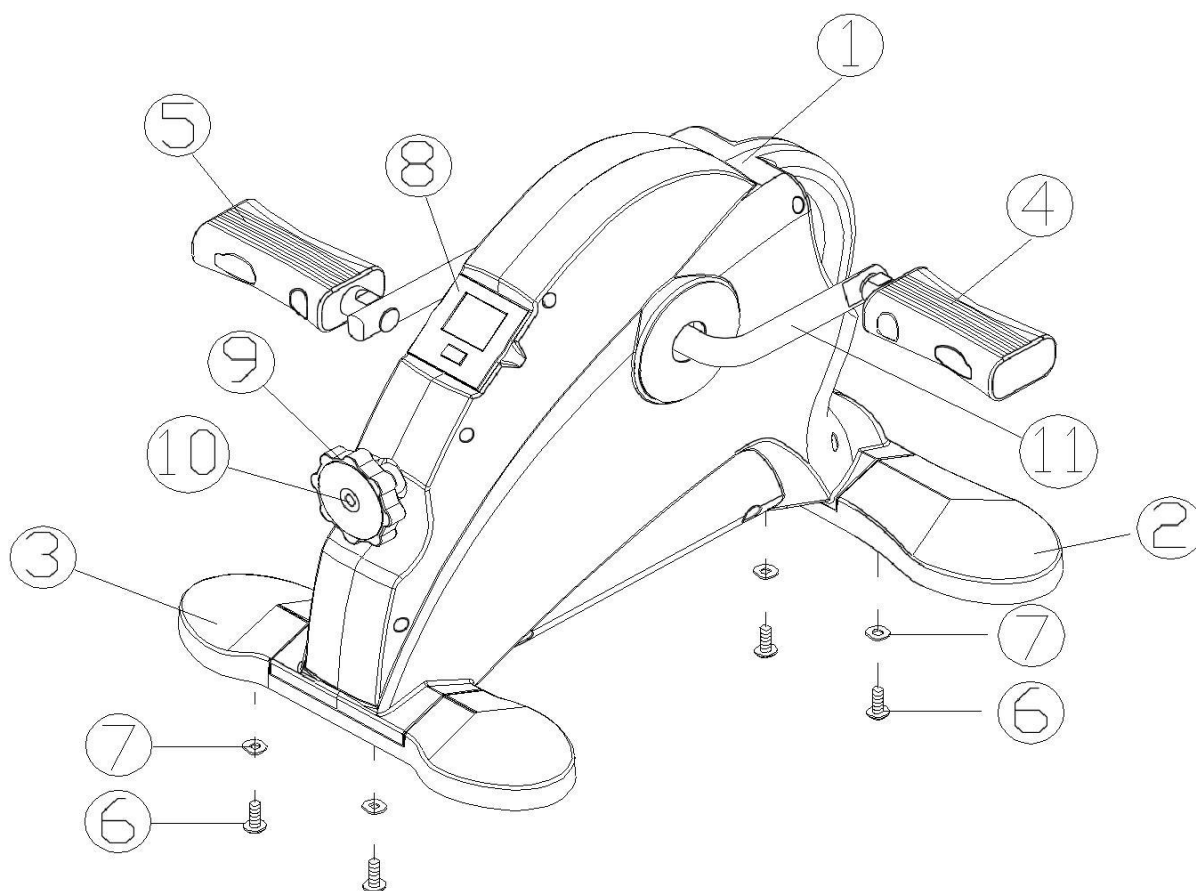
A szobakerékpár otthoni használatra alkalmas: HC (ČSN EN ISO 20957 norma szerint)

Maximális terhelhetősége: 100 kg

FIGYELEM: Első használat előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos, ha elmúlt 35 éves vagy egészségügyi problémákkal küzd. Mindenki a saját kondíciójának megfelelő edzésprogramot állítson össze, ne vigye túlzásba az edzést.

Eladó nem vállal felelősséget az eszköz használata során keletkezett személyi sérülés vagy anyagi kár miatt.

SZERKEZETI RAJZ



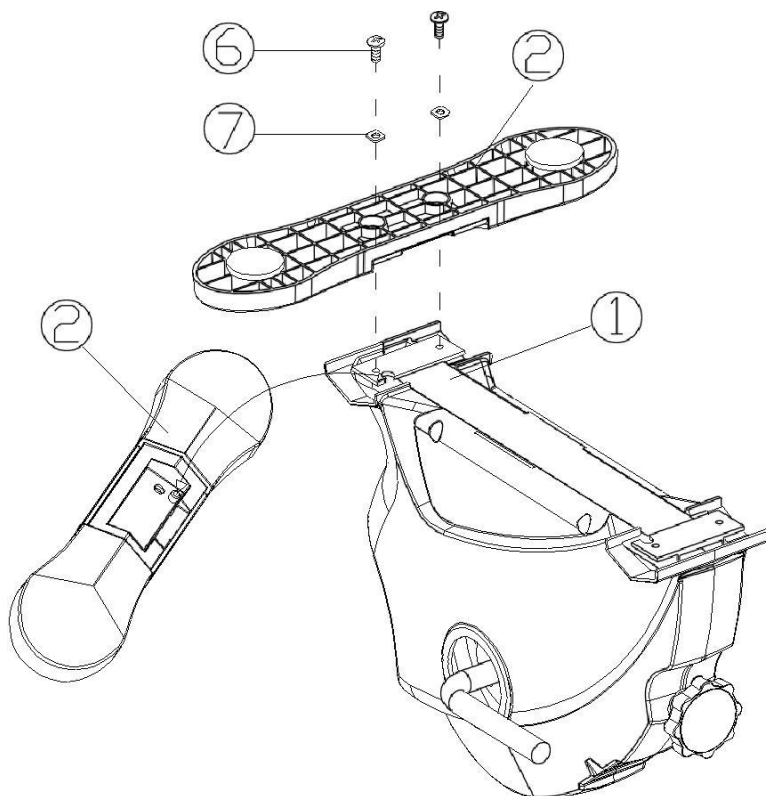
ALKATRÉSZ LISTA

sorszám	név	db
1	főváz + burkolat	1
2	első talpazat	1
3	hátsó talpazat	1
4	jobb pedál	1
5	bal pedál	1
6	csavar M6	4
7	alátét $\Phi 12$	4
8	számítógép	1
9	terhelésszabályozó	1
10	terhelésszabályozó kézi csavar	1
11	hajtókar	1

ÖSSZESZERELÉS

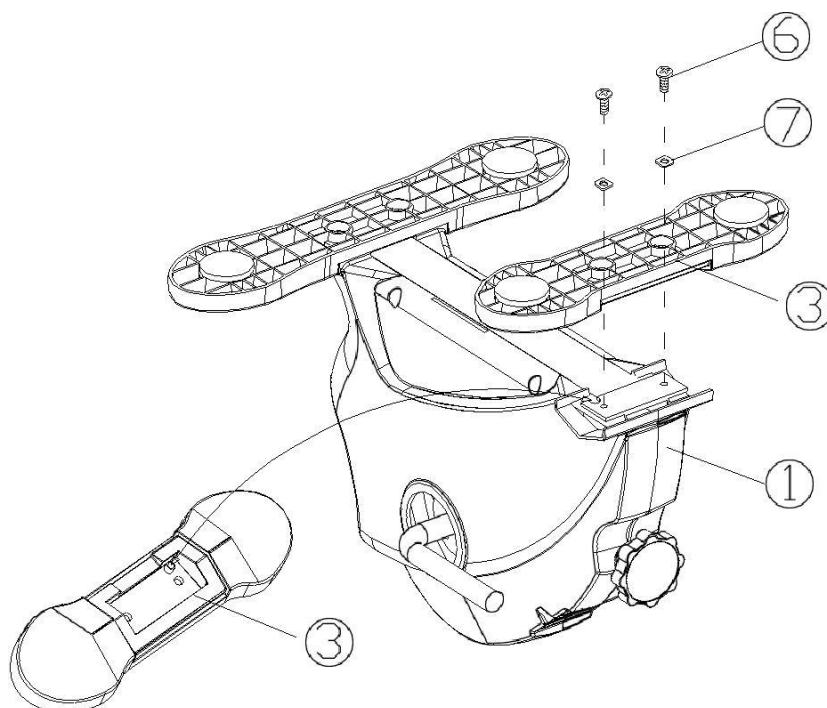
1. lépés:

Rögzítse az első talpazatot (2) a fővázhoz (1) két M6 csavar (6) és Ø12 alátét segítségével (7).



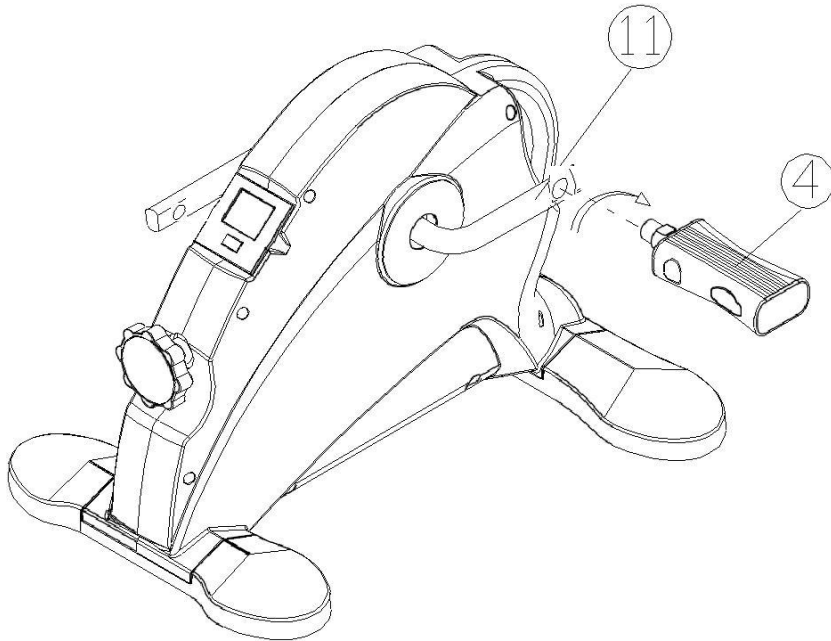
2. lépés:

Rögzítse a hátsó talpazatot (3) a fővázhoz (1) két M6 csavar (6) és Ø12 alátét (7) segítségével.



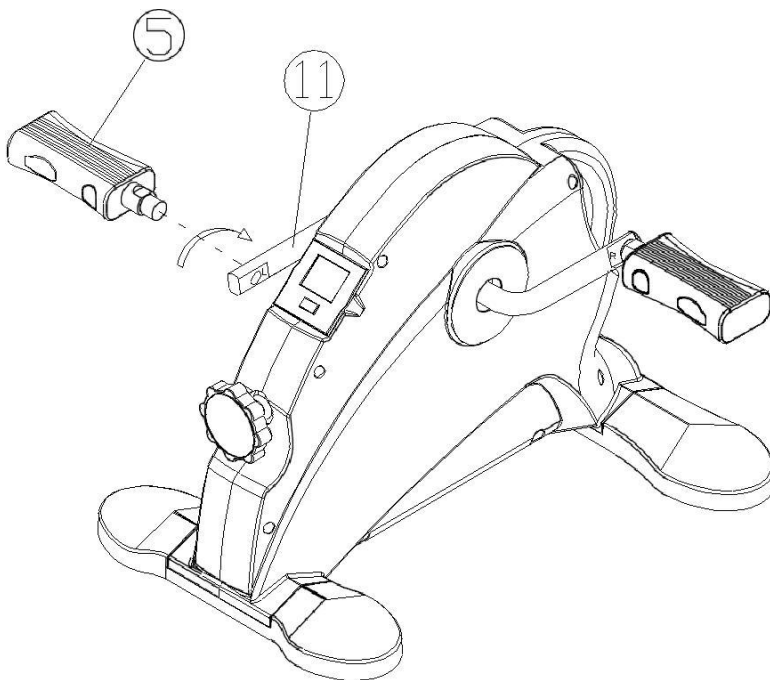
3. lépés:

Tekerje be a jobb pedált (4) (R betűvel jelezve) a megfelelő hajtókarba (11). Megjegyzés:a pedált az óramutató járásával megegyező irányba tekerje.

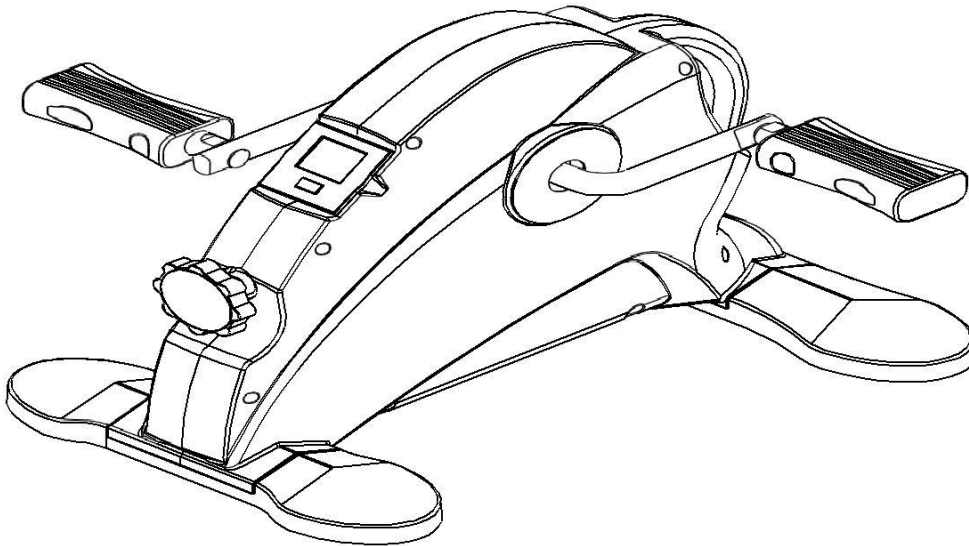


4. lépés:

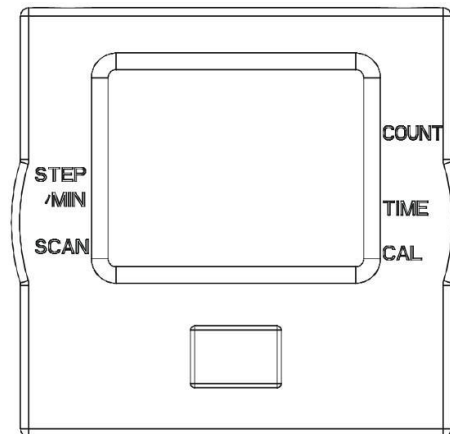
Tekerje be a bal pedált (5) (L betűvel jelezve) a megfelelő hajtókarba (11). Megjegyzés:a pedált az óramutató járásával ellentétes irányba tekerje.



Első használat előtt győződjön meg róla, hogy minden csavar és anya megfelelően meg van húzva.



SZÁMÍTÓGÉP HASZNÁLATA



„MODE“ GOMB

SCAN: Nyomja meg a MODE gombot és válassza ki a „Scan“ funkciót. A kijelzőn az alsó sorban megjelenő funkciók között tud váltani.

TIME: Az edzés hossz automatikus mérése.

COUNT: A tekerések száma.

STEP/MIN: tekerés/perc

CAL: Elégetett kalóriák száma.

RESET: A MODE gomb 2 másodperces nyomásával az értékek kinullázódnak.

Megjegyzés:

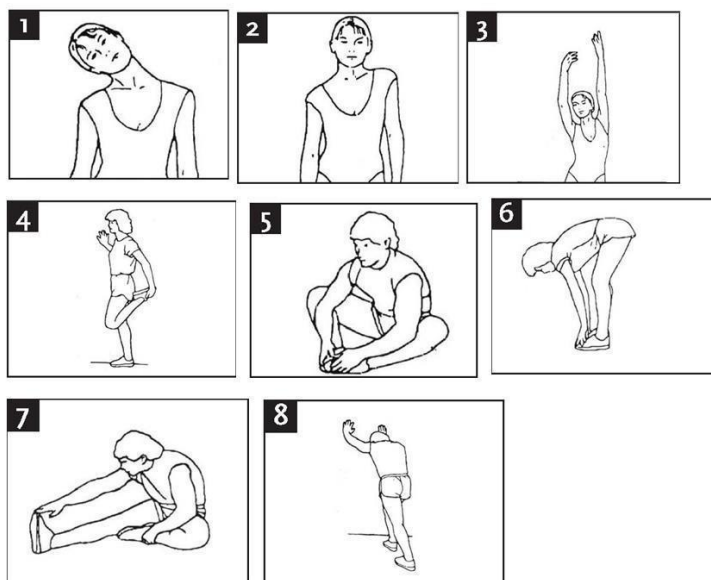
1. Ha a kijelzőn nem jól olvashatók, cserélje ki az elemet.
2. A számítógép működéséhez LR44 1.5V típusú elem szükséges.
3. 4-5 perc semmittevés után a számítógép automatikusan kikapcsol.
4. A számítógép automatikusan bekapcsol a pedál tekerésekor.
5. 4 másodperc semmittevés után az értékek mérése befejeződik, a kijelző bal sarkában megjelenik a 'stop' jelzés. Ha újra elkezd tekereni, folytatódik az értékek számolása.



GYAKORLATOK

Minden edzés megkezdése és befejezése után végezze el az alábbi nyújtó, lazító gyakorlatokat. Ezek a gyakorlatok meggátolják az izomhúzódásokat és segítenek több oxigént szállítani az izmokba.

- A szobakerékpár használata előtt melegítsen be. A bemelegítő gyakorlatok 5-10 percet vesznek igénybe.
- Óvakodjon a hirtelen és koordinálatlan mozgástól a sérülések elkerülése érdekében.



MEGSEMMISÍTÉS

Mivel elemet és egyéb elektronikai alkatrészeket tartalmaz a szerkezet, ezért kérjük ne dobja ki normal háztartási hulladékként. Kérjük az arra kijelölt helyen semmisítse meg a készüléket. A használati útmutatót őrizze meg.





Distributor

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