



Használati utasítás

**Mechanikus szobakerékpár VINTAGE SM110,
SM113,SM126,SM165**

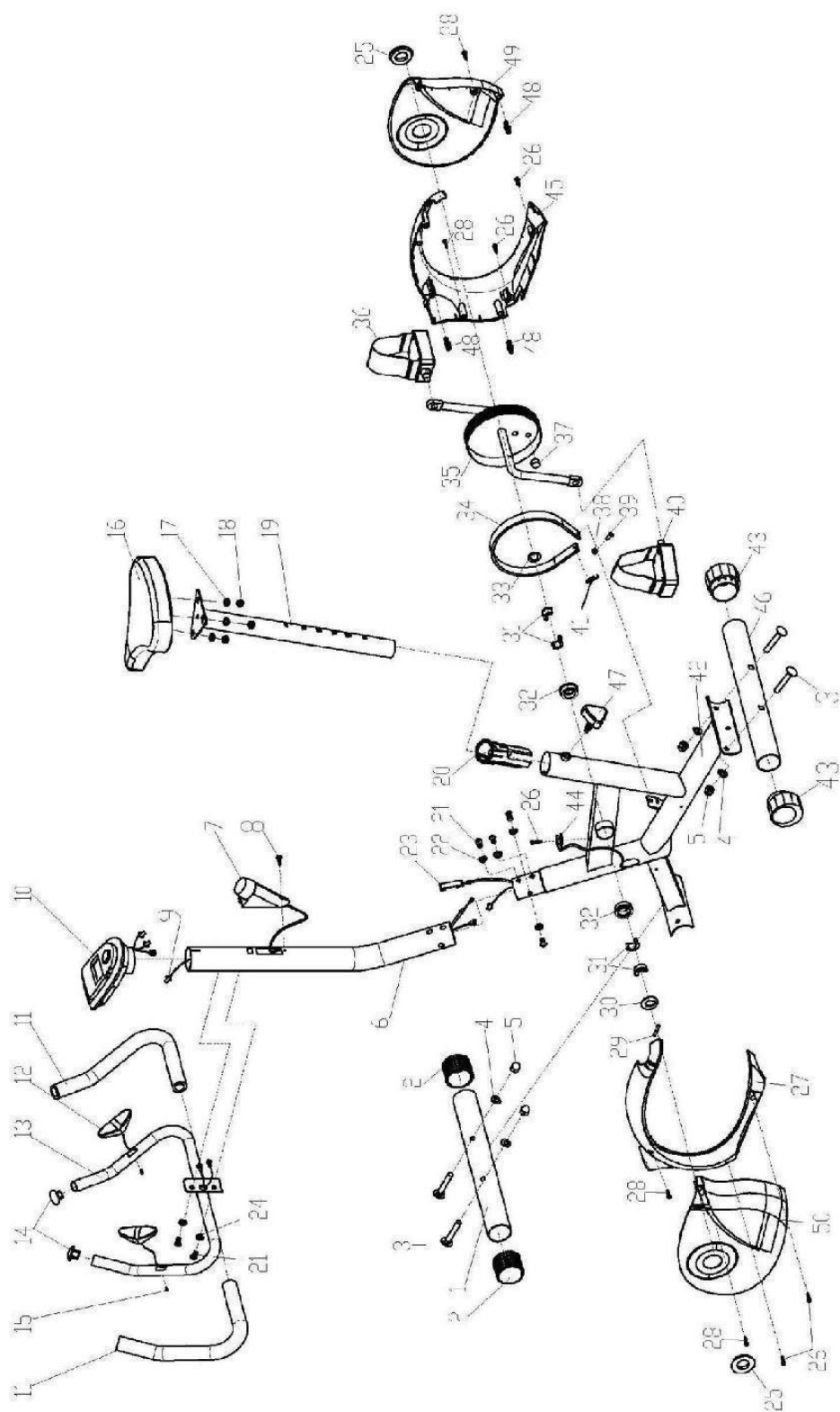


Fontos biztonsági utasítások

1. Termék összeszerelése után, kérjük ellenőrizni az összes csavar és anya helyes elhelyezését és szorítását.
2. Edzés előtt, konzultáljon orvosával aki segíthet az Ön fizikai kondíciója figyelembe vételével megállapítani az edzések gyakoriságát és nehézségi fokozatát.
3. Hányinger, nehéz lélegzés, mellkasi fájdalom, egyéb fájdalmak, esetén azonnal szakítsa félbe az edzést.
4. A gyerekeket tartsa távol a kerékpár használata közben. Gyerekek a kerékpárt nem használhatják. A szobakerékpár kizárólag felnőtt használatra szánt.
5. Használat előtt, ellenőrizze a lánc fedőjét. Biztosítson legkevesebb 0,5 m szabad területet a bicikli körül.
6. Használat előtt, ellenőrizze az ülés állványát, a pedálok és a markolatok állapotát.
7. Használjon mindig kényelmes ruházatot, de ne tágasat. A tág ruházat beakadhat a mozgó részekbe.
8. A kerékpár használata csakis zárt területen, otthonában használható.
9. A kerékpár nem gyógyászati eszköz. Előzze meg mindig a baleset-veszélyeket.

Tartsa meg ezt a Használati útmutatót a későbbi tájékozódás érdekében.

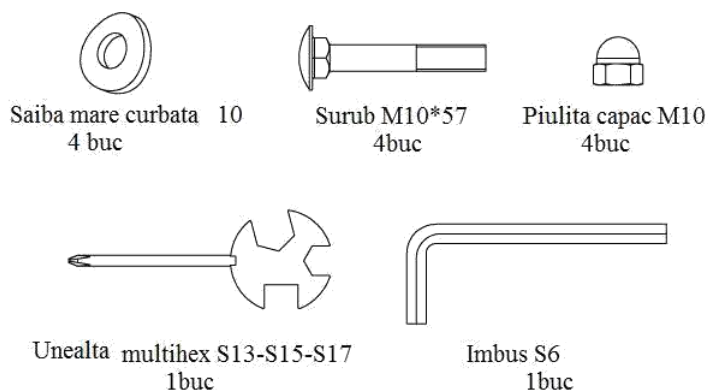
Robbantott ábra



Alkatrész lista

Nr.	Descriere	Cant	Nr.	Descriere	Cant
1	Elülső stabilizátor Ø50x1.2	1	26	Csavar ST4.2*25	5
2	Elülső stabilizátor fedő Ø50	2	27	Bal lánc fedő A	1
3	Csavar M10x57	4	28	Csavar ST4.2*25	5
4	Nagy ívelt alátét Ø25* Ø10	4	29	Fogantyú d5*30	1
5	Fedő anya M10	4	30	Nagy alátét Ø35*2	1
6	Kormány állvány	1	31	Persely R14xR8x16	4
7	Mikro-feszültség kontroll	1	32	Persely	2
8	Csavar ST4.8*20	1	33	Alátét Ø26*2	1
9	Közép nézet érzékelő huzal=800mm	1	34	Kerék részegység	1
10	Számítógép	1	35	Kerék részegység 5.5"	1
11	Fixáló hab	2	36	Jobb pedál	1
12	Vezetékes pulzus érzékelő=700mm		37	Mágneses 15*10	1
13	Kormány	1	38	Anya M6	1
14	Kormány fedő Ø22	2	39	Csavar M6*15	1
15	Csavar ST4.2*20	2	40	Bal pedál	1
16	Nyereg	1	41	Feszültség rugó Ø1.5	1
17	Alátét M8	3	42	Főváz	1
18	Anya M8	3	43	Hátsó stabilizátor fedő Ø50	2
19	Ülés oszlop	1	44	Huzalos henger érzékelő=750mm	1
20	Persely Ø50x1.5	1	45	Jobb lánc fedő A	1
21	Csavar M8x15	6	46	Hátsó stabilizátor Ø50x1.2	1
22	Ívelt alátét Ø20* Ø8.5	2	47	Háromszög szorító fogantyú M5x10	1
23	Feszültség huzal 1050mm	1	48	Műanyag alkatrész 8*32	3
24	Ívelt alátét Ø16* Ø8.5	2	49	Jobb lánc fedő B	1
25	Fedő	2	50	Bal lánc fedő B	1

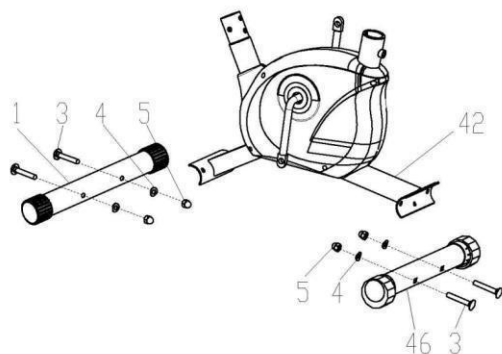
Összeszerelés előtt, kérjük, helyezze az összes alkatrészt a listából egy szilárd és stabilfelületre. A fő váznak szilárd felületre van szüksége, hogy alkalmas legyen a telepítésre, és a karcolások, illetve a károsodás elkerülése érdekében. Biztosítson elég helyet a mozgásra, legkevesebb 1,5 m minden irányba.



1 lépés

Csatlakoztassa az elülső stabilizátort (1) a fővázhhoz (42) két darab M10 dió-sapkával(5), M10x57(3) csavarokkal és egy nagy ívelt alátéttel (4).

Ismételje a lépést a hátsó stabilizátor felszereléséhez (46).



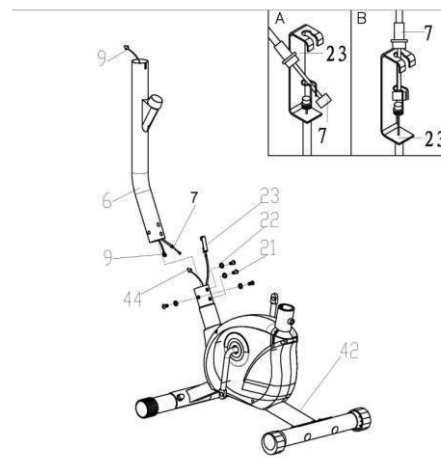
2 lépés

Távolítsa el a M8x15 (21) csavarokat, az Ø8.5 (22)ívelt alátéteket, a fő vázról (42).Csatlakoztassa az érzékelő huzalt (44) a fő-váztól(42), a kormány-oszlop érzékelő huzala közép részéhez. (9)

(6). Helyezze a mikro-feszültség fogantyú huzalának a végét (7) a feszültség-kábel rugó horgába (23) a fő-vázon (42) amint az A ábrán látható. Húzza felfelé az ellenálláskábelt (7), és illessze be a csatlakozó tetején lévő lyukba(23) amint a B ábrán látható.

Illessze a kormány-oszlopot (6) a fő-vázba (42) és rögzítse az előzőleg leszerelt M8x1.5 csavarral (21), ívelt alátétekkel Ø8.5 (22).

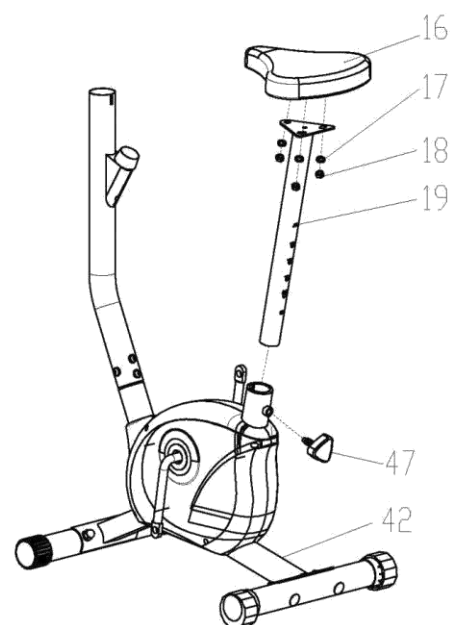
Ügyeljen, hogy a vezetékek ne csípődjenek be.



3 lépés

Távolítson el 3 M8 (18) anyát és Ø8,5(17) alátétet az ülés-párna alól. (16).Majd helyezze a nyeret(16) az oszlop lapos háromszögébe(19) 3 M8 (18) anyával és Ø8,5(17) alátétekkel amelyeket előzőleg el távolított.

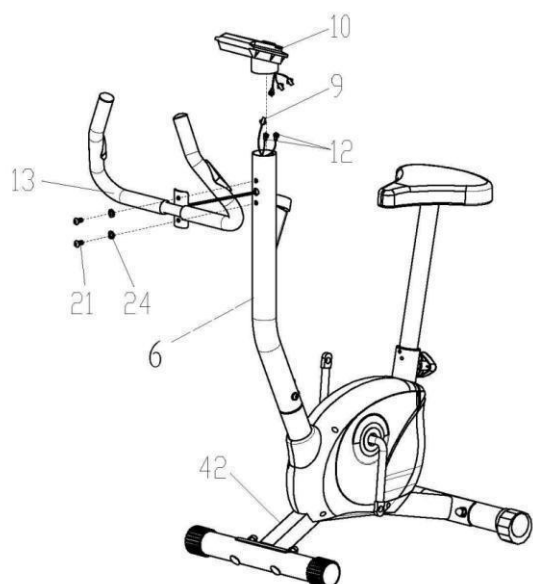
Helyezze az ülés-oszlopát(19) a fő-váz csövén található perselybe (42) majd csatlakoztassa a háromszög markolatot (47) a fő-váz csövéhez (42) forgassa óra-irányba míg a kívánt helyre kerül.



4 lépés

Távolítson el 2 M8x15(21) csavart és Ø8.5(24)ívelt alátéteket a kormány oszlopról. (6). Csatlakoztassa az ábra szerint a konzol pulzusvezetékeit (12)a kormányról(13)a kormány-oszlophoz(6) majd a felső részén húzza ki(6).

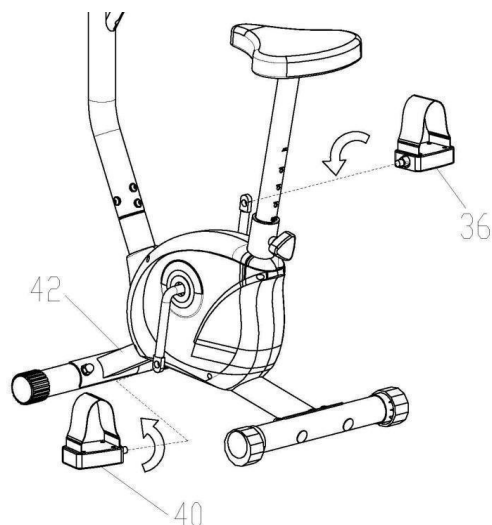
Csatlakoztassa a kormányt(13) a kormány oszlophoz(6) és rögzítse 2 M8x15(21) csavarral és Ø8.5(24) ívelt alátétekkel.



5 lépés

Csatlakoztassa a bal pedált (40) a bal kerék részegységhez (35). Szorítsa óramutató járásával ellenkező irányba a multihex segítségével. Csatlakoztassa a jobb pedált (36) a jobb kerék részegységhez. Szorítsa óramutató járásával megegyező irányba.

FIGYELEM: A pedálokon és a részegységeken (40,36) az L felírat bal oldalt, az R viszont jobb oldalt jelképez.



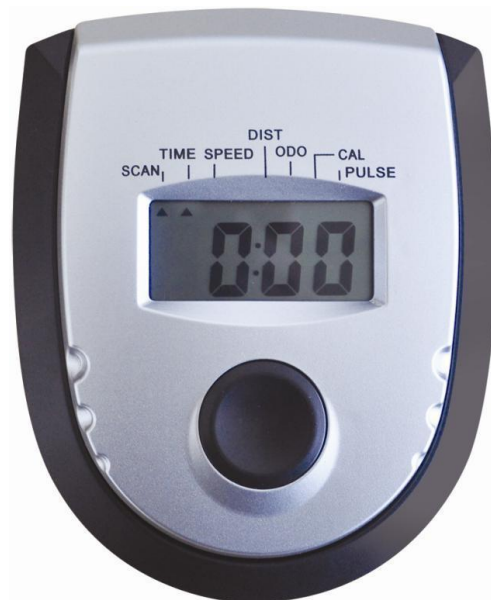
Számítógép

Funkciók

Auto scan (szkennelés)
Elapsed time (eltelt idő)
Current speed (jelen sebesség)
Trip distance (edzésen lefutott távolság)
Odometer (teljes távolság)
Calorie consumption (kalória használat)
Pulse rate (pulzus)

Reset

Ha nullázni szeretné a mért funkciókat, nyomja meg a gombot és tartsa lenyomva 4 másodpercig az összes érték nullázásához, az odométer kivételével. (Az odométer csak az elemek eltávolításával nullázható)



Funkciók és műveletek

1. Auto scan

Nyomja a gombot amíg a nyíl "Scan"-t mutat, a kijelző felváltva mutatja az 5 funkciót: Speed, Distance, Time, Odometer és Calorie. Minden kijelzés 6 másodpercet tart.

2. Time

Ha időt szeretne mérni, nyomja a gombot míg a nyíl a "Time"-ra mutat.

3. Speed

Ha sebességet szeretne mérni, nyomja a gombot míg a nyíl a "Speed"-re mutat.

4. Distance

Ha távolságot szeretne mérni, nyomja a gombot míg a nyíl a "Dist"-re mutat.

5. Odometer

Nyomja a gombot míg a nyíl az "Odo"-ra mutat a teljes távolság jelzéséhez.

6. Calories

Ha a kalóriákat szeretne mérni, nyomja a gombot míg a nyíl a "Cal"-ra mutat.

7. Pulse

Ha a pulzust szeretne mérni, nyomja a gombot míg a nyíl a "Pulse"-ra mutat. Mielőtt a gombot nyomná, helyezze mindkét kezét a pulzus-érzékelőre.

A mérés a kijelzőn marad 4-5 másodpercig.

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

Izom 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.

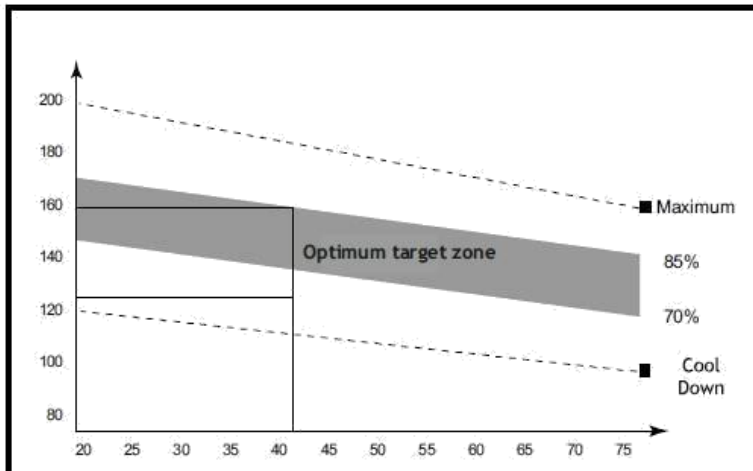
Fogyás

A legfontosabb tényező az, hogy mennyi erőfeszítést fektet be. Minél többet és erősebben dolgozik, annál több kalóriát éget. Ez ugyanúgy működik mint a fizikai állapot javításakor, a különbség csak a cél.

Melegítés

Ez a szakasz segít mozgásba tenni a vérkeringést, ezennel csökkenti a görcsök, valamint a sérülések kockázatát. 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.**





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

Relaxálás

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

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

Környezet védelem



A terméket karton dobozban szállítjuk, hogy megvédje az esetleges sérülésektől szállítás közben. A csomagolás újrahasznosítható. Alkalmazza a szelektív hulladékgyűjtést.



A környezet védelme érdekében, a használt elemeket a kijelölt helyekre dobja, ne dobja a szemétbe.



A használt elektromos termékeket az erre kialakított helyre kell vinni. Ezek veszélyes anyagokat tartalmazhatnak. Tilos a szemétbe 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