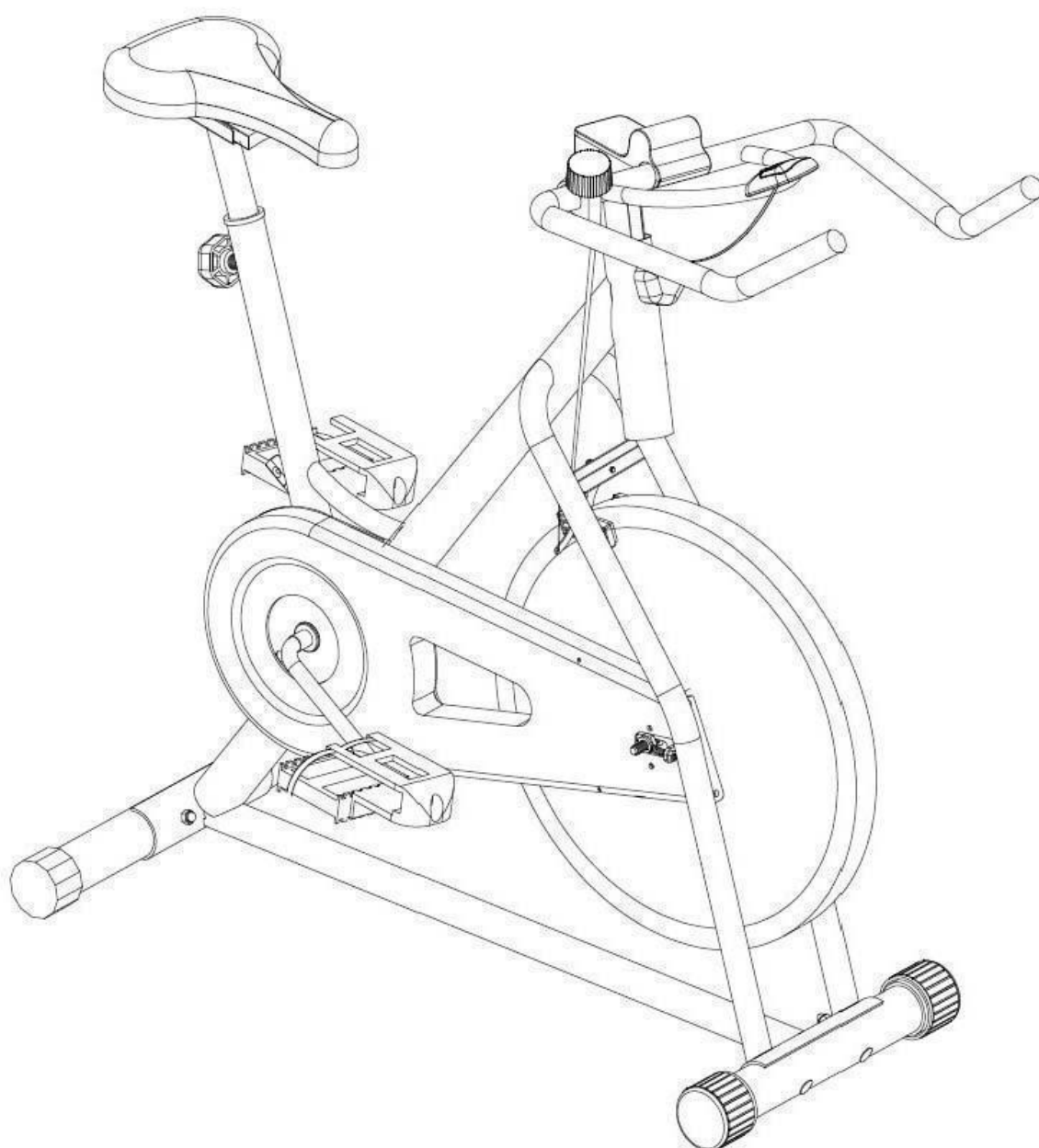
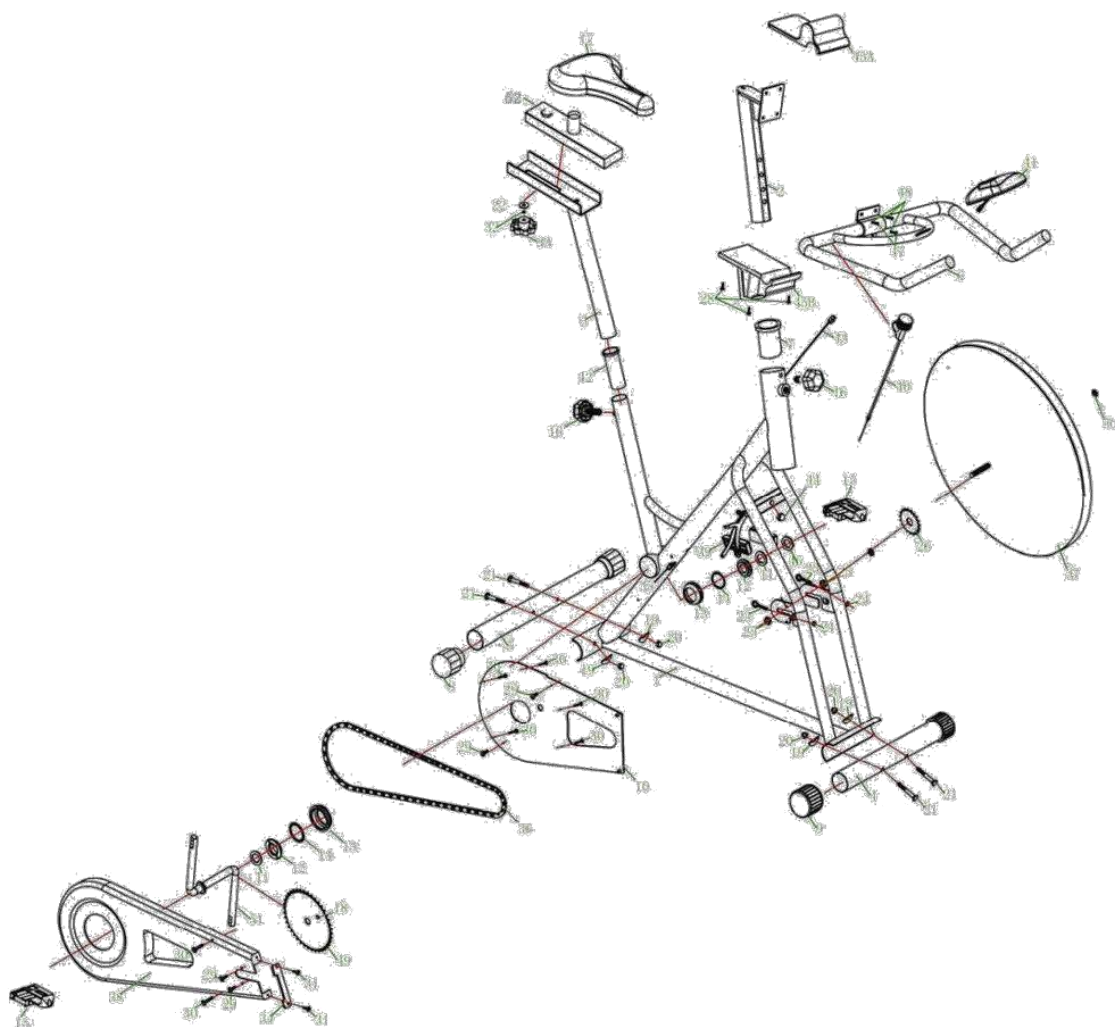




HASZNÁLATI UTASÍTÁS

SM230 Scud GT-703 indoor cycling
szobakerékpár





ALKATRÉSZLISTA					
Sz.	ELNEVEZÉS	DRB.	Nr.	DENUMIRE	buc.
	FŐVÁZ		27	FÜGGŐLEGES NYEREG-CSŐ	1
	KEZELŐOSZLOP			CSAVAR (M4*12Mnr)	4
	NYEREGCSŐ		29	CSAVAR (NI6*10mm)	4
	ELSŐ STABILIZÁTOR		30	CSAVAR (1\44*20N1M)	4
	HÁTSÓ STABILIZÁTOR	1	31	CSAVAR M492M1■1)	2
6	KORMÁNY		32	GROWER ALÁTÉT (N18)	1
7	CSŐ	1	33	KERÉK M8	1
8	HÁTSÓ STABILIZÁTOR FEDÉL	2	34	FEDŐ	1
9	ELSŐ STABILIZÁTOR FEDÉL	2	35	HUZAL RÖGZÍTŐ	1
10	SZÍJTÁRCSA	1	36	LÁNC	1
11	CSAPÁGY ALKATRÉSZ	2	37	LENDKERÉK	1
12	CSAPÁGY	2	38	VÁZ	1
13	CSAPÁGY ALKATRÉSZ	2	39	FÉK	1
14	CSAPÁGY ALKATRÉSZ	2	40	ELLENÁLLÁS SZABÁLYOZÓ	1
15	PEDÁLOK	2	41	SZÁMÍTÓGÉP	1
16	GOMB	2	42	CSŐ	1
17	NYEREG		43	ALSÓ HUZAL	
18	MÁGNES		44	ANYA (M6)	1
19	ÍVELT ALÁTÉT (M8)	4	45	MŰANYAG FEDŐ	2
20	ANYA (M8)	4	46	ANYA	1
21	CSAVAR (M8*70MM)	4	47	CSAVAR (M6*20M)	4
22	EGYENES ALÁTÉT (M8)	1	48	GROWER ALÁTÉT(M6)	4
23	CSAVAR (M6`25MM)	2	49	FOGASKERÉK	1
24	ANYA (M6)	2	5()	ANYA (M10)	1
25	ANYA (M10)		51	PEDÁL TENGELY	1
26	FOGASKERÉK	1			

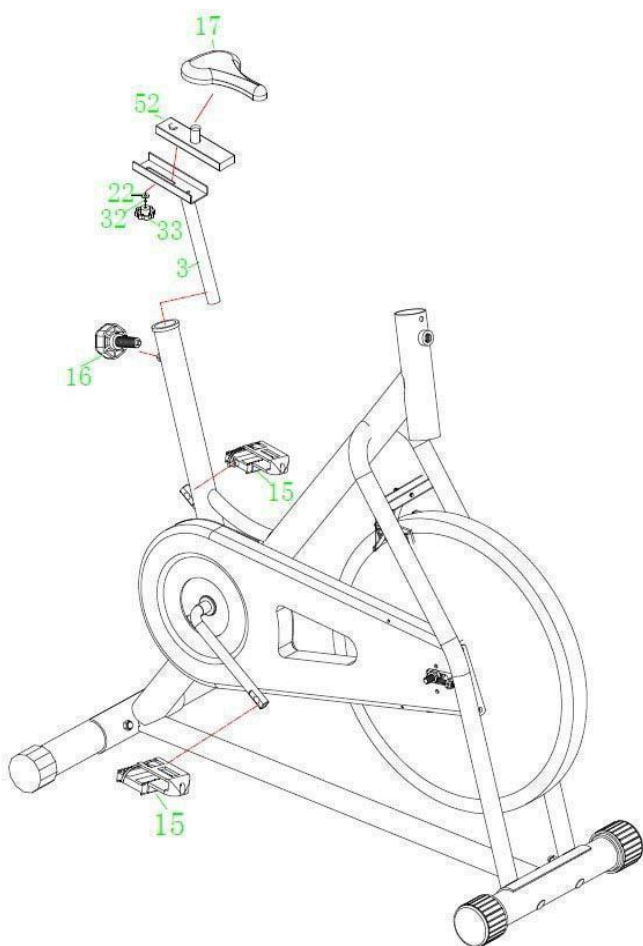
1 LÉPÉS

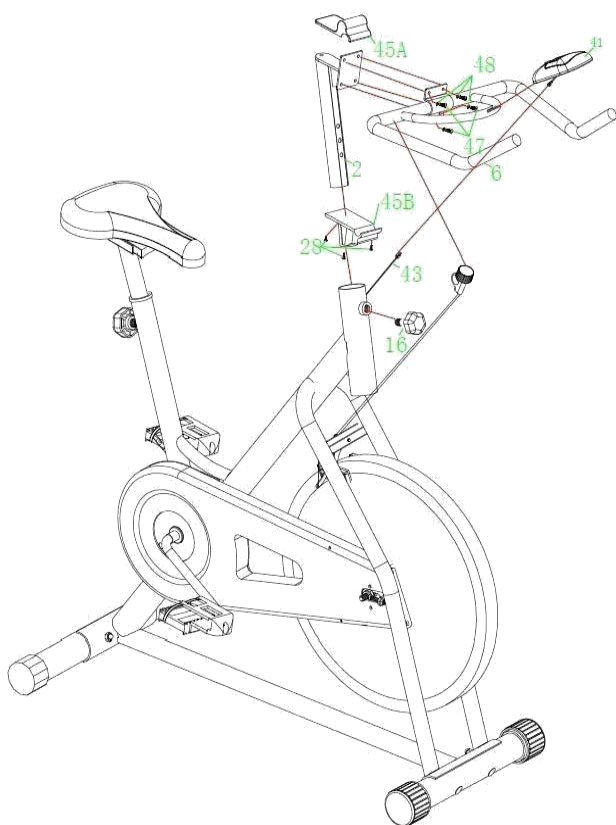
Helyezze az első stabilizálót (4) a főváz első részéhez(1). Illesszen két csavart (21) az első stabilizátoron keresztül(4) majd a fővázon(1). Rögzítse két ívelt alátét(19) és 2 anya(20) segítségével. Helyezze a hátsó stabilizálót (5) a főváz első részéhez(1). Illesszen két csavart (21) az hátsó stabilizátoron keresztül(5) majd a fővázon(1). Rögzítse két ívelt alátét(19) és 2 anya(20) segítségével.

2 LÉPÉS

Egy állítható franciakulccsal szorosan rögzítse a bal pedált az óramutató járásával ellentétesen a bal oldali hajtókarra(15). Erősítse fel a jobb pedált (nincs az ábrán) az óramutató járásával megegyezően a jobb oldali hajtókarra.(15).

Illessze a nyeret (17) a függőleges tartó csőhöz. Távolítsa el a kereket(33), a grower alátétet (32) és egy egyenes alátétet(22) a függőleges tartó csőről. Majd illessze az egészet a nyereg tartóhoz(3). Helyezze be a nyereg-tartót a fővázba (1) és húzza meg a kerék segítségével(16).





3 LÉPÉS

Távolítson el (47) csavarokat és grower alátéteket (48) a kormány oszlopról(2), majd rögzítse a kormányt (6) a tartóhoz (2) a 4 csavar (47) és a grower alátétekkel (48).

Illessze a felső és alsó műanyag fedeleket (45) a kormány tartóhoz (2) 4 csavarral (28)

Rögzítse az egészet a fővázhoz (1) majd húzza meg a kereket (16).

Csatlakoztassa a számítógépet (41) a huzalhoz (43) és rögzítse a számítógépet (41) a kormányra (6).

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

Tartsa meg ezt a Használati útmutatót a későbbi tájékozódás érdekében.

- 1 Olvassa el figyelmesen az utasításokat, mielőtt használni kezdené a terméket. A gyártó garantálja a használat biztonságát és hatékonyságát amennyiben megfelelően szerelték össze és használják. Az Ön felelősége minden felhasználó felvilágosítása.
- 2 Mielőtt elkezdené az edzéseket, kérje ki kezelőorvosa véleményét. Ez fontos főleg ha szív-ritmus, vérnyomás és koleszterin szintet szabályozó gyógyszereket szed.
- 3 Figyeljen a saját testére! A túlzott edzés veszélyeztetheti az egészségét. Ha használat közben szédülésre, fájdalomra vagy légzési nehézségekre panaszodik, azonnal hagyja abba az edzést és folytatás előtt forduljon a kezelőorvosához.
- 4 Használat közben gyermekektől és háziállatoktól távol tartandó. A gépezet kizárólag csak felnőttek használhatják.
- 5 A gépezetet használatkor helyezze egy lapos felületre. Ajánlatos a földre egy pokrócot vagy más anyagot teríteni. A biztonsága érdekében mindig legyen egy minimális 0.5 m szabad terület a bicikli körül.
- 6 Kérjük, használat előtt bizonyosodjon meg róla, hogy az egyes részek nem sérültek és helyesen rögzítettek.
- 7 Kérjük használja rendeltetésszerűen a terméket. A kopott vagy megrongálódott alkatrészeket cserélje ki mielőtt újból használná a terméket.
- 8 A gépezetet használatkor kérjük viseljen megfelelő ruházatot és cipőt; ne viseljen olyan ruhát, amely beakadhat a gépezet egyes részeibe.
- 9 A gépezet csak házi használatra ajánlott. Maximális terhelhetősége 150 kg.
- 10 A kerékpár nem ajánlott terápiás célokra.
- 11 Figyelmesen emelje meg költöztesse a biciklit, a hát-sérülések elkerülése végett.

GYAKORLATOK

Az indoor cycling szobakerékpár használatának számos előnye van: javít az általános fizikai állapoton, erősíti az izomzatot és fogyni segít.

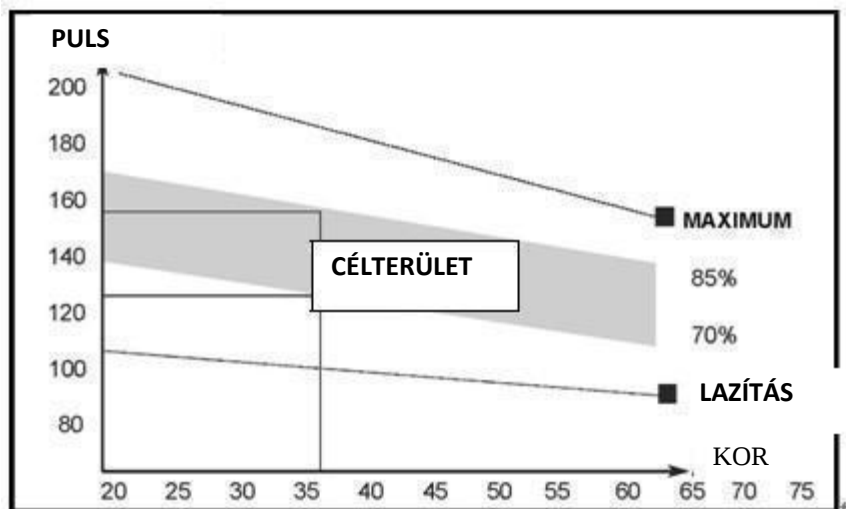
1.Bemelegítés

Végezze el minden edzés előtt, hogy a teste felkészüljön a terhelésre. Az izomzat bemelegítésével és nyújtásával felgyorsul a vérkeringés, növekszik a pulzusfrekvencia és az izomzat oxigénnel dúsul. Végezze az alább felsorolt ábrák szerint, minden gyakorlat minimális hossza 30 másodperc.



2.Edzés fázis

Ebben a fázisban az erőfeszítés a kulcsszó. 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.

IZOMZAT ERŐSÍTÉS

Az izomzat erősítéséhez az ellenállást magasabb szintre kell beállítani

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.



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