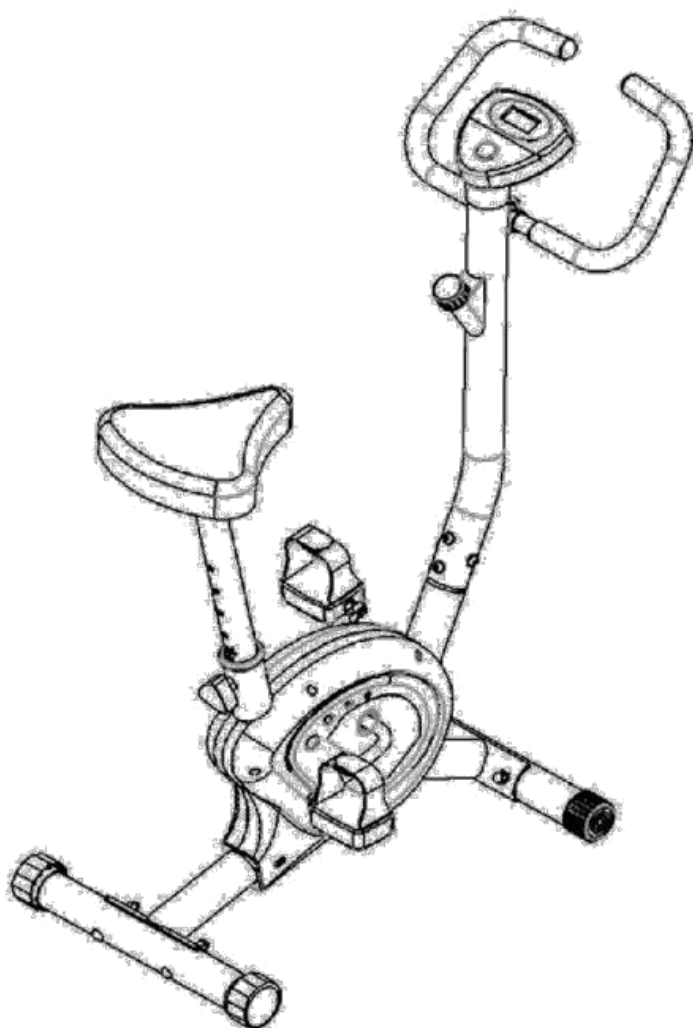




HASZNÁLATI UTASÍTÁS

SM197

Hiton A2 Sparrow mechanikus szobakerékpár



Biztonsági utasítások

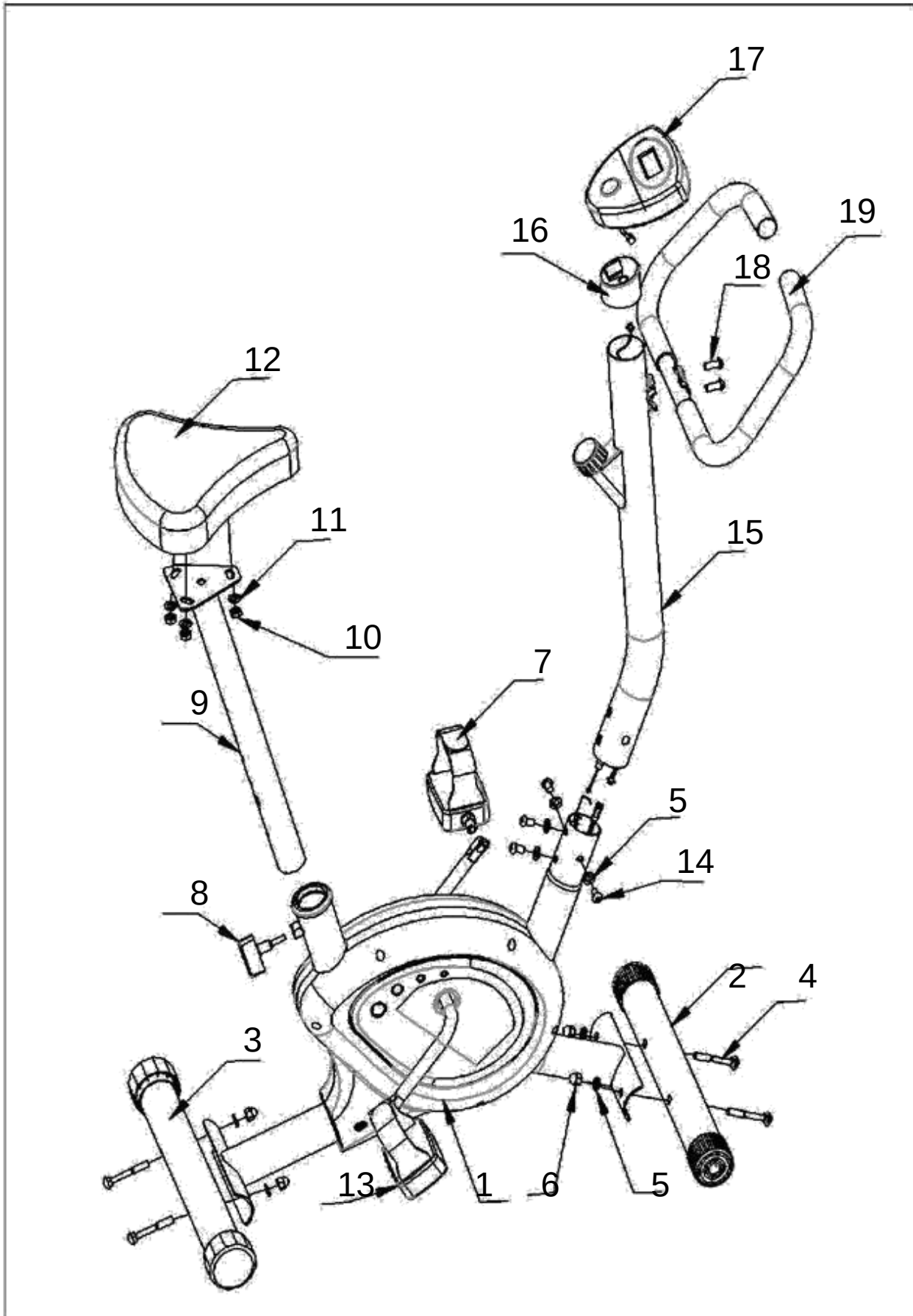
Kérjük tartsa meg ezt a Használati útmutatót a későbbi tájékozódás érdekében.

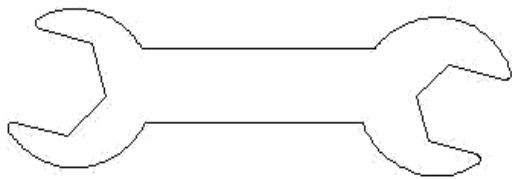
1. Olvasson el a könyvben szereplő minden utasítást mielőtt összeszerelné/használná a terméket. A tulajdonos felelősége hogy az összes felhasználó ismerje az alapvető óvintézkedéseket.
2. Mielőtt elkezdené bármilyen edzési programot, kérje ki a kezelőorvosa véleményét. Ez nagyon fontos főként ha ha pulzust, 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.

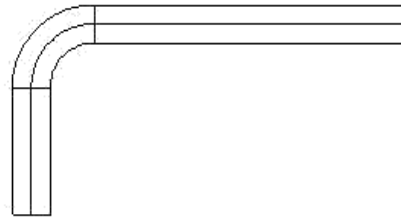
4. Használat közben gyermekektől és háziállatoktól távol tartandó. A gépezetet kizárólag csak felnőttek használhatják.
5. Használatkor helyezze a biciklit egy lapos felületre. Ajánlatos a földre egy védőpokrócot teríteni. A biztonsága érdekében a bicikli körüli minimális szabad távolság 0.5 m.
6. Használat 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 mozdítsa a terméket, mivel hát-sérüléseket okozhat.

ROBBANTOTT ÁBRA





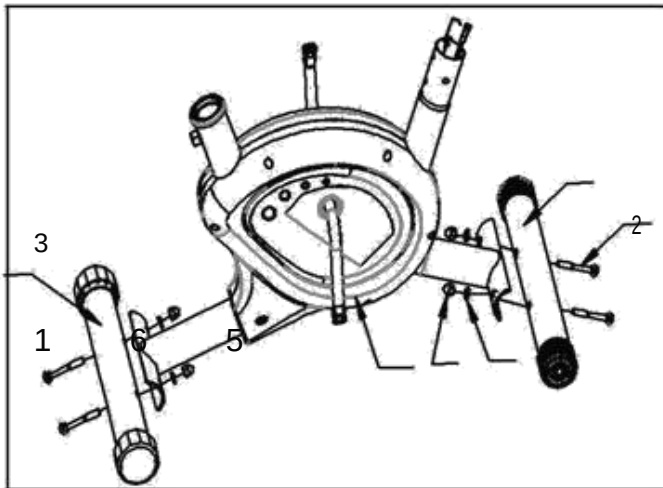
Villáskulcs



Imbusz kulcs

ALKATRÉSZLISTA					
Leírás		Sz.	Leírás		Sz.
1	Főváz	1	16	Számítógép álvány	1
2	Első stabilizátor	1	17	Számítógép	1
3	Hátsó stabilizátor	1	18	Imbuszfejű csavar	2
4	Csavar	4	19	Kormány	1
5	Alátét	4			
6	Félgömbfejű csavar	4			
7	Pedál (Bal)	1			
8	Beállító kerék	1			
9	Nyereg tartó	1			
10	Dió (M8)	3			
11	Alátét	3			
12	Nyereg	1			
13	Pedál (Jobb)	1			
14	Imbuszfejű csavar	4			
15	Kormány tartó	1			

ÖSSZESZERELÉS



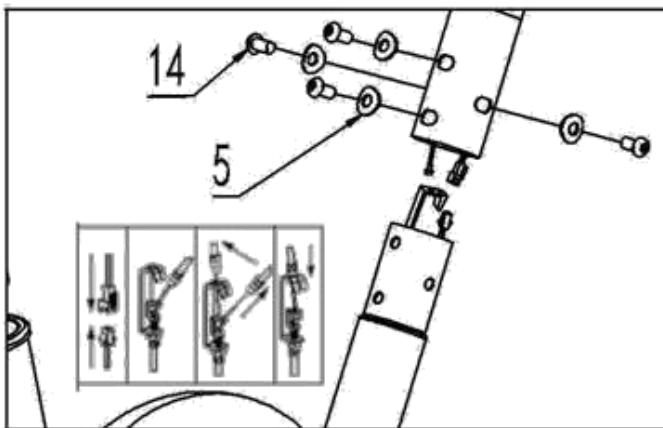
1 LÉPÉS

Csatlakoztassa az első stabilizátort (3) a fővázhoz (1) 2 félgömbfejű csavar (6), alátétek (5) és csavarok

(4) segítségével.

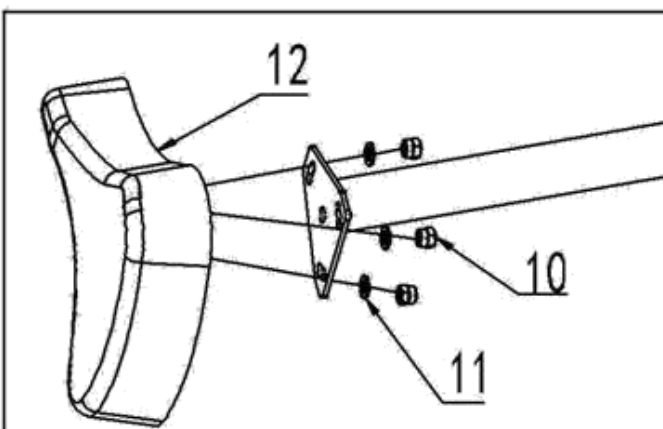
Csatlakoztassa a hátsó stabilizátort

(2) a fővázhoz (1) 2 darab félgömbfejű csavar (6), alátétek (5), és csavarok (4) segítségével.



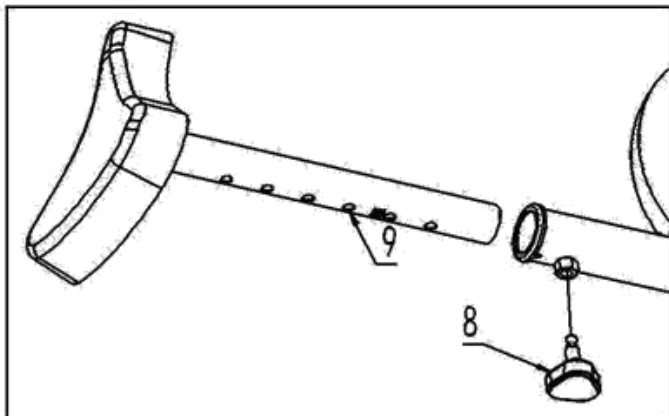
2 LÉPÉS

Vegye a kormány tartót(15) és csatlakoztassa az érzékelő felső huzalát (lásd kis ábra) az alsó huzalhoz. Illessze a kormány tartót (15) a mellékelt ábra szerint és rögzítse a 4 imbuszfejű csavar (11) és 4 alátét (5) segítségével. Állítsa az ellenállást minimálisra mielőtt csatlakoztatná a huzalt.



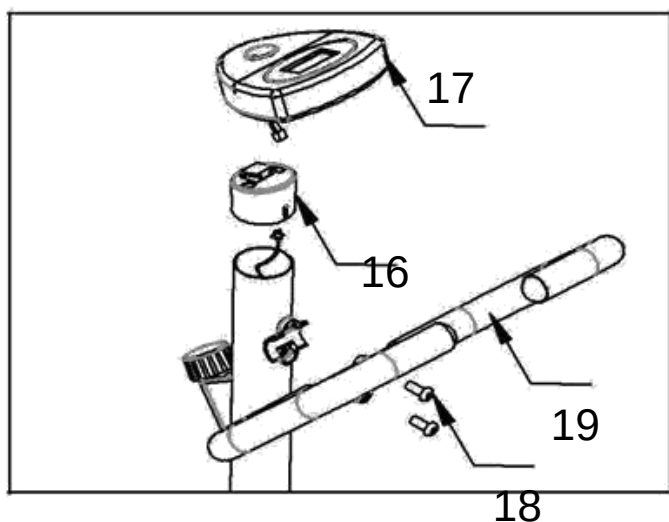
3 LÉPÉS

Rögzítse a nyeret (12) a nyereg tartóhoz (9) 3 kis alátét (11) és 3 önblokkoló anya (10) segítségével.



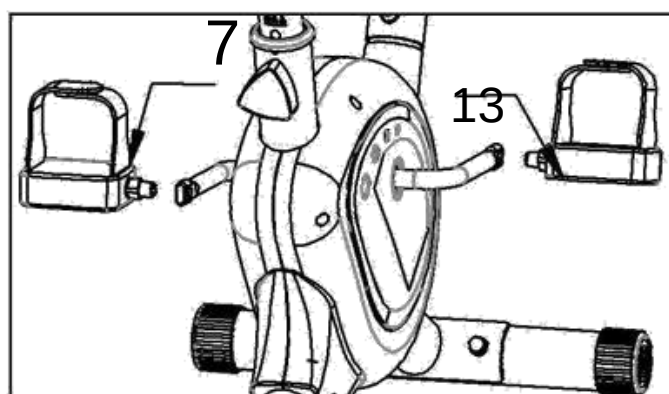
PAS 4

Helyezze a nyereg tartót (9) a fővázba (1) és helyezze egymásra a lyukakat. Válassza ki a megfelelő pozíciót és rögzítse a kereket (8) .



5 LÉPÉS

Csatlakoztassa a számítógép felső huzalát a számítógéphez (17), majd a számítógépet helyezze a számítógép álványra (16) . Rögzítse a kormányt (19) 2 imbuszfejű csavarral (18).



6 LÉPÉS

A pedálokon (7&13) "L" és "R" felírat látható – L-bal, R-jobb. Csatlakoztassa ezeket a a bal és jobb tengelyhez. A jobb pedált óramutató járásával megegyező irányba csavarjuk, a bal pedált fordítva.



Scan (SCAN): Automatikusan felmutatja az összes funkciót.

Distance (DST): Felmutatja a megtett távolságot.

Speed (SPD): Felmutatja a sebességet.

Timer (TMR): Felmutatja a letelt időt, 0 és 99:59 perc között.

Calories (CAL): Felmutatja a felhasznált kalóriákat.

TIMER (TMR).....0 és 99:59 között

MIN Time

SPEED (SPD)..... 0 és 99.9 KM/H között

Speed

DISTANCE (DST).....0 és 999.9 között

KM Distance

CALORIES (CAL)0 és 9999 KCAL között

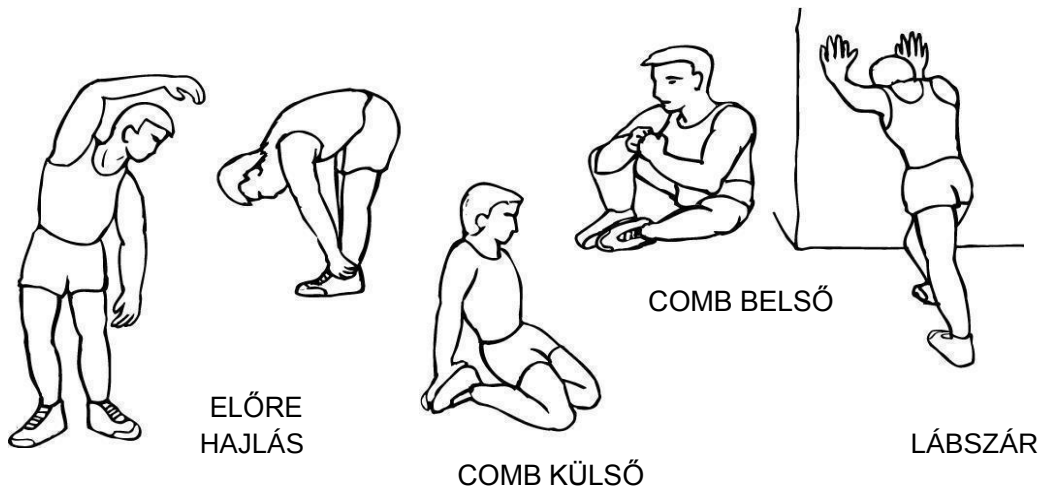
Calories

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**.

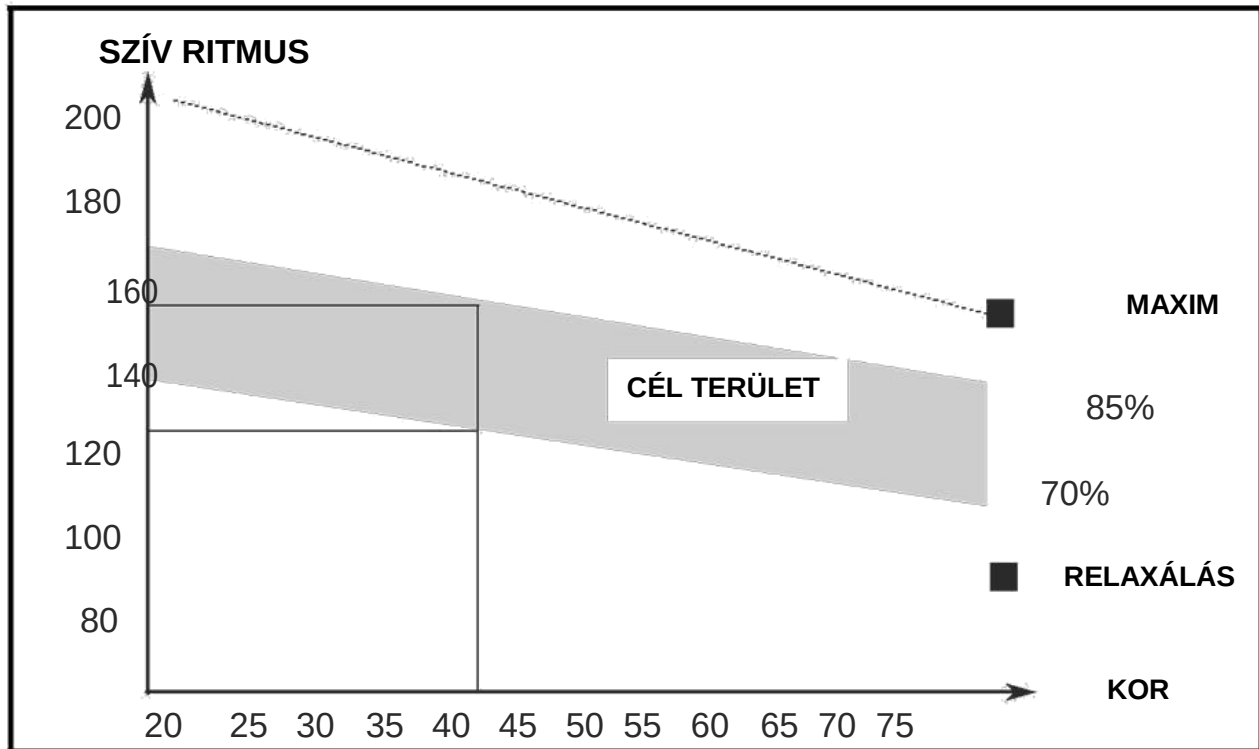


OLDAL NYÚJTÁS

COMB KÜLSŐ

2.EDZÉS

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.

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, úhzza 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