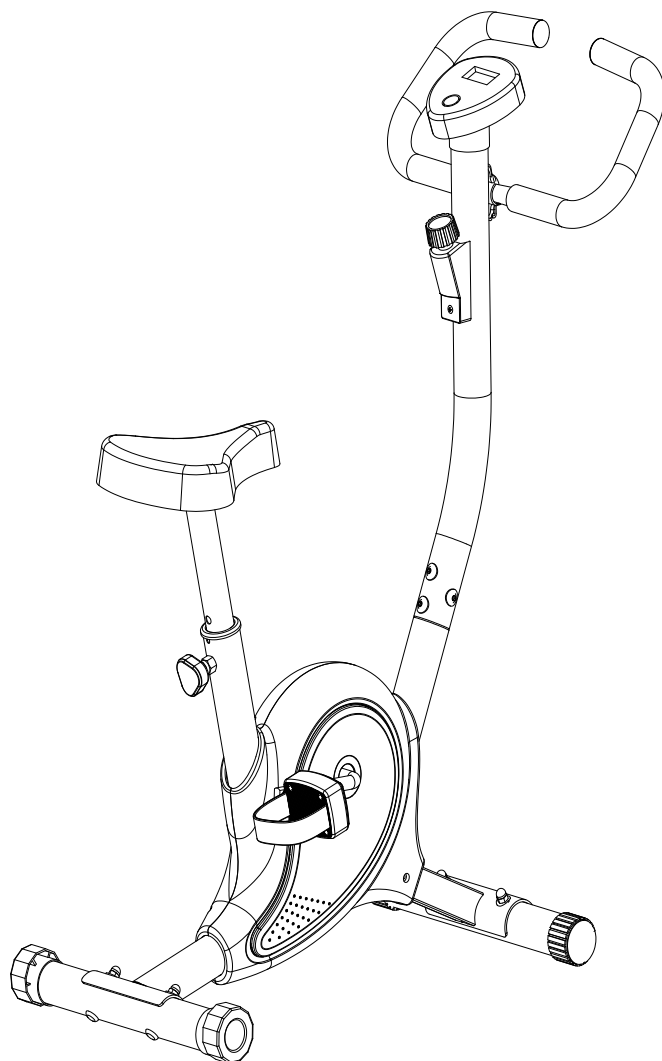


pepita

Használati utasítás



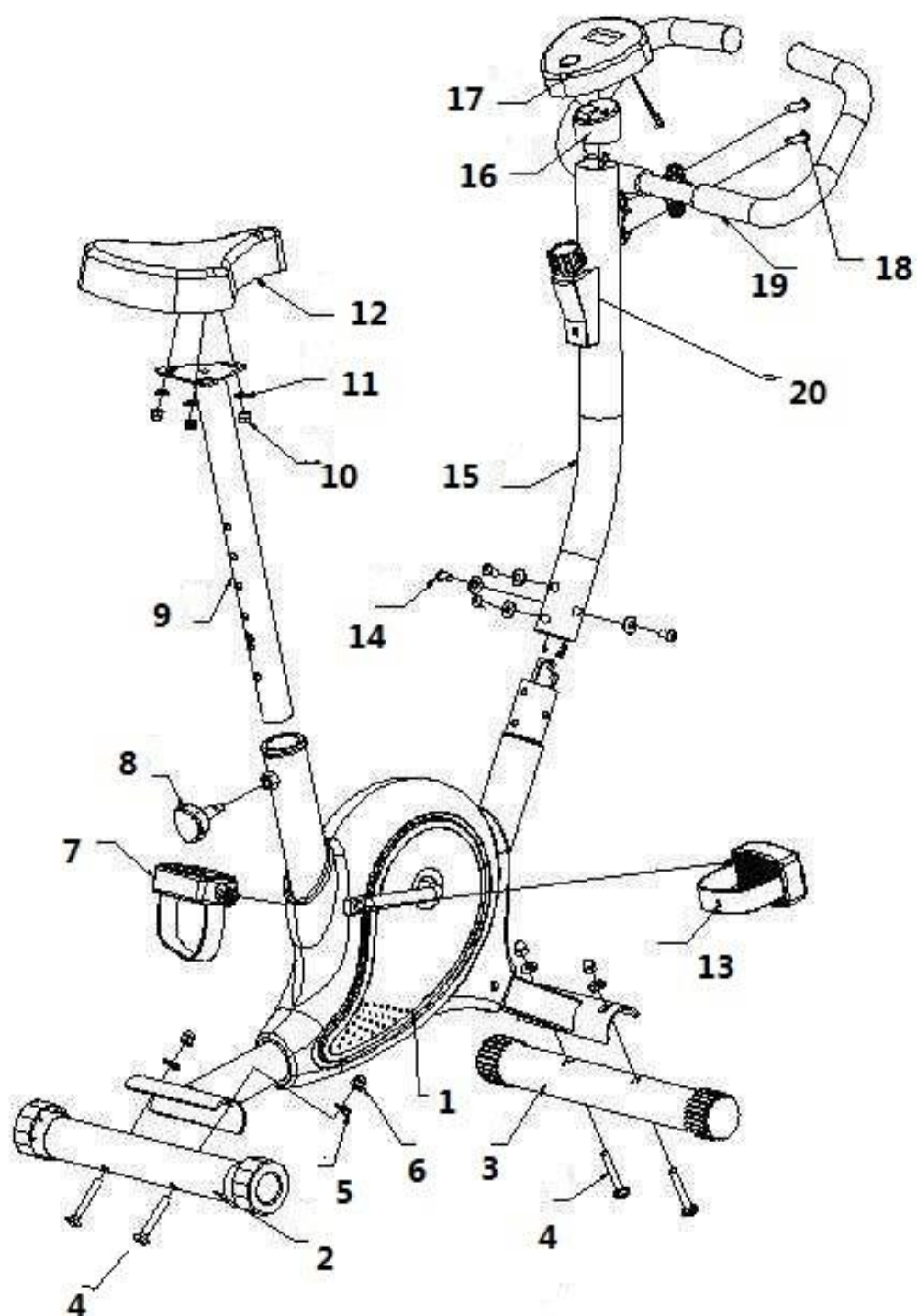
BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

Mielőtt elkezdené az otthoni edzést, kérjük, olvassa el figyelmesen az utasításokat.

Mindenképpen tartsa meg az utasításokat tájékoztatásul, javítás és pótalkatrész szállítás esetén.

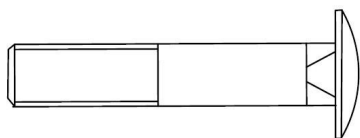
- Ez az edzőkerékpár kizárólag otthoni használatra készült, és legfeljebb 100 kg testsúlyig tesztelt.
- Kövesse gondosan az összeszerelési útmutató lépéseit.
- Az összeszereléshez csak megfelelő szerszámokat használjon, és szükség esetén kérjen segítséget az összeszereléshez.
- Az első edzés előtt és 1-2 havonta ellenőrizze, hogy minden csatlakozóelem szorosan illeszkedik-e és megfelelő állapotban van-e. A hibás alkatrészeket azonnal cserélje ki, vagy a készüléket a javításig ne használja. A javításhoz csak eredeti alkatrészeket használjon.
- Javítás esetén kérjük, kérjen tanácsot a forgalmazótól.
- Kerülje az agresszív tisztítószeres használatát a házi edzőgép tisztításakor.
- Biztosítsa, hogy az edzést csak a megfelelő összeszerelés és ellenőrzés után kezdje meg.
- Minden állítható alkatrész esetében vegye figyelembe a maximális pozíciókat, amelyekbe beállíthatóak és meghúzhatóak.
- Az edzőkerékpár felnőttek számára készült, kérjük, gondoskodjon arról, hogy a gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett használják.
- Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ő tud tanácsot adni arról, hogy milyen edzésforma és milyen terhelés a célravezető.
- Biztosítani kell, hogy a jelenlévők tisztában legyenek a lehetséges veszélyekkel.

ROBBANTOTT RAJZ



ALKATRÉSZLISTA:

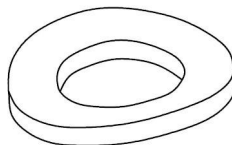
	Leírás	Menny.		Leírás	QTY
1	Főkeret	1PC	11	M8 lapos alátét	3PC
2	Hátsó stabilizátor	1PCS	12	Ülés	1PC
3	Elülső stabilizátor	1PCS	13	Pedál (Jobb)	1PC
4	M8X60 kulcsfejes csavar	4PCS	14	M8X20 csavar és M8 alátét	4SETS
5	M8 hajlított alátét	4PCS	15	Elülső oszlop	1PC
6	M8 biztonsági anya	4PCS	16	Számítógép tartó	1PC
7	Pedál(BAL)	1PCS	17	Számítógép	1PCS
8	Ülésbeállító gomb	1PCS	18	M8X25 kocsicsavar és rugós alátét	2PCS
9	Üléstartó	1PCS	19	Kormányrúd	1PC
10	M8 biztonsági anya	3PC	20	Állítható feszítőgomb	1PC



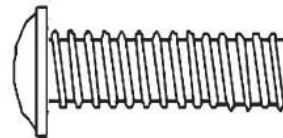
M8X60 kulcsfejes csavar



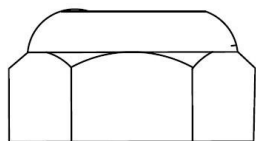
M8 biztonsági anya



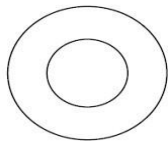
M8 hajlított alátét



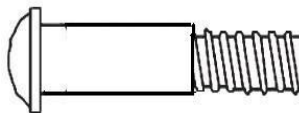
M8X20 csavar



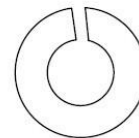
M8 biztonsági anya



M8 lapos alátét



M8X25 csavar



Rugós alátét



Ülésbeállító gomb



csavarkulcs

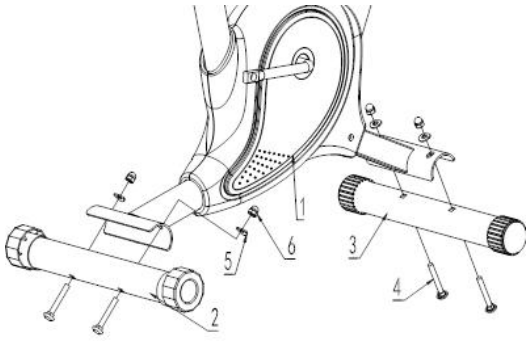
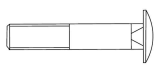


imbuszkulcs



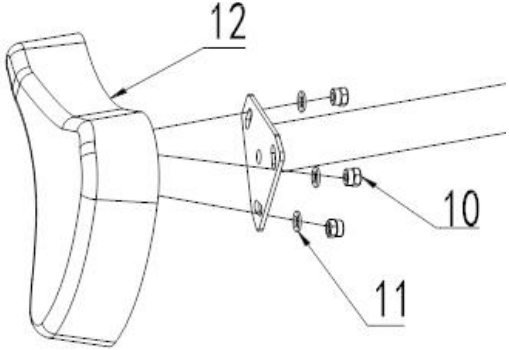
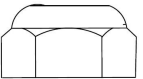
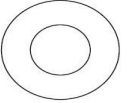
Számítógép tartó

ÖSSZESZERELÉSI UTASÍTÁS

	Leírás			Menny.
	5		M8 hajlított alátét	4
	6		M8 biztonsági anya	4
	4		M8X60 kulcsfejes csavar	4

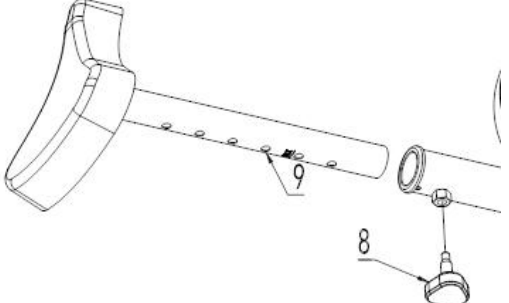
1.LÉPÉS:

Rögzítse az első stabilizátort (4) a fő vázhoz (1), rögzítse 2xM8 ívelt alátétekkel, 2XM8 biztonsági anyával (4) és 2XM6X50 csavarral. Majd rögzítse a hátsó stabilizátort (2) a fő vázhoz, rögzítse ugyanazokkal az alátétekkel, anyákkal és csavarokkal, mint az első stabilizátort.

	Leírás			Menny.
	10		M8 biztonsági anya	3
	11		M8 lapos alátét	3

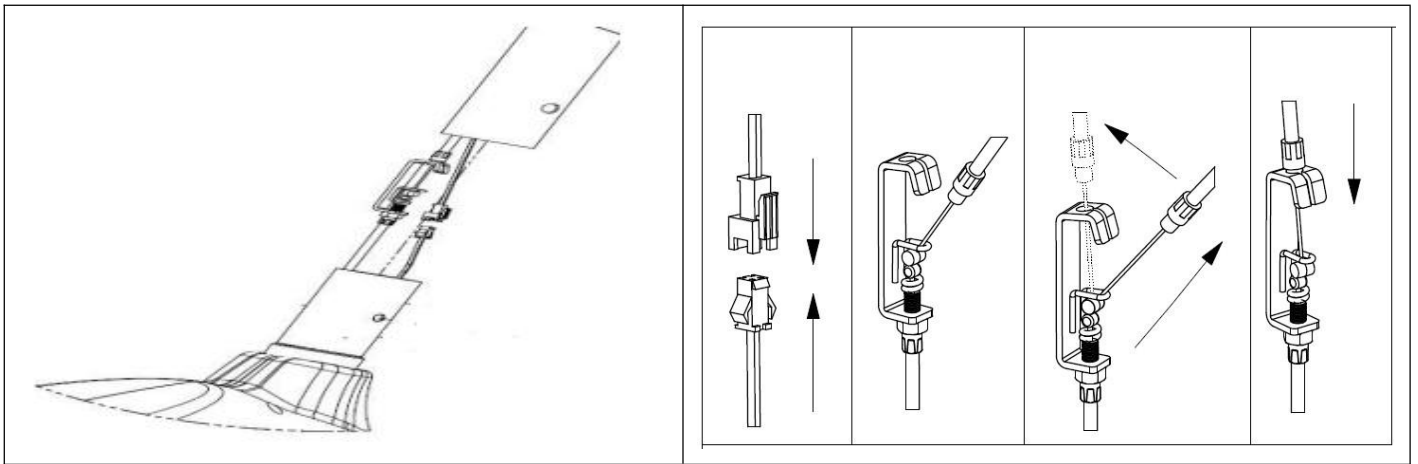
2. LÉPÉS:

Húzza ki a 3db M8-as biztonsági anyát és a 3db M8-as lapos alátétet az ülésen (12), majd rögzítse szorosan az ülést (12) az üléstartóhoz (9).

	Leírás			Menny.
	10		Ülésbeállító gomb	1

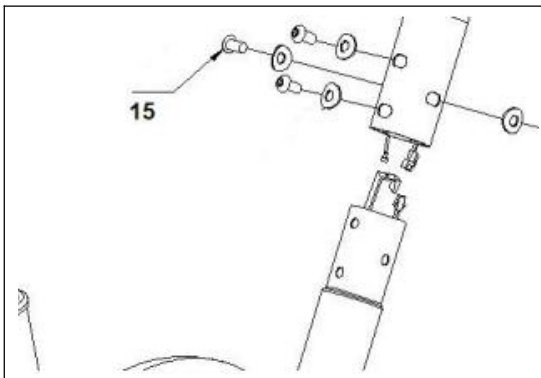
3. LÉPÉS:

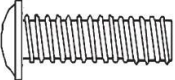
Helyezze be az üléstámaszt (9) a főkeretbe (1), hogy az ülésbeállító gombbal (8) szorosan rögzítse.



4. LÉPÉS:

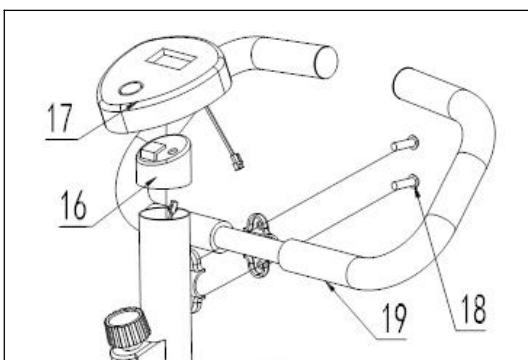
Állítsa be a feszítőgombot (20) előre „--” a gombon, hogy a leghosszabb feszítőkábel legyen az első oszlopban. Vegye az első oszlopot(15) és Csatlakoztassa a felső számítógépes vezetékét, majd csatlakoztassa a felső feszítőkábel alját az alsó feszítőhoroghoz. Győződjön meg róla, hogy ne akadjon be egyik vezeték sem.

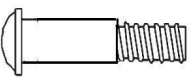


No.	Leírás		Menny.
10		M8 hajlított alátét	4
11		M8X20 csavar	4

5. LÉPÉS:

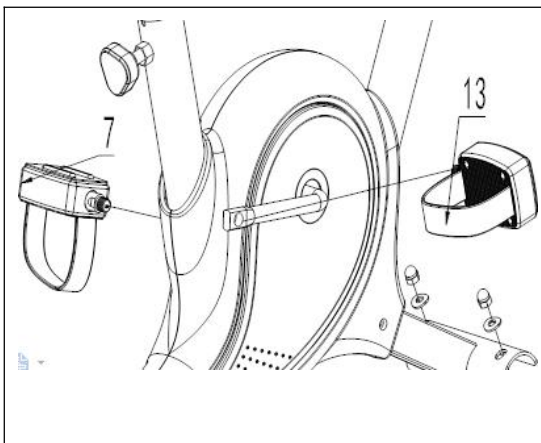
Csúsztassa az első oszlopot (15) az első oszlopházba, majd rögzítse szorosan négy M8X20 csavar és M8 alátét segítségével.



	Leírás		Menny.
10		Alátét	2
11		M8X25 csavar	2

6.LÉPÉS:

Mielőtt a számítógép-tartót az első oszlopcsőre helyezné, feltétlenül vegye ki a számítógép vezetéket a számítógép-tartón (16) keresztül. Végül helyezze be a számítógép vezetéket a műszerbe, és rögzítse a számítógépet (17) a számítógép-tartóba.



7.LÉPÉS:

A pedál (7)&(13) „Bal” és „Jobb”-balra van jelölve. Csatlakoztassa őket a megfelelő forgattyúkarokhoz. A jobb oldali forgattyúkar a kerékpár jobb oldalán van, ahogy ül a kerékpáron. Vegye figyelembe, hogy a jobb pedált az óramutató járásával megegyező irányba kell felcsavarozni, a bal pedált pedig az óramutató járásával ellentétesen.

Számítógép-kezelési utasítás:



AKKUMULÁTOR:

Ez a számítógép egy tápegységet használ (mennyiség és méret: 1 db 1,5V AA).

AUTOMATIKUS BE/KIKAPCSOLÁS

1. A rendszer akkor kapcsol be, amikor megnyomják a kulcsot, vagy amikor a sebességérzékelőtől jelet kap.
2. A rendszer automatikusan kikapcsol, ha az érzékelő nem kap jelbemenetet, vagy kb. 4 perccig nem nyomják meg a kulcsot.

SPECIFICATIONS:

TMR(TIME-IDŐ).....00.00-99.59 MIN

SPD(SPEED-SEBESSÉG).....0.0-99.9KM/H

DST (DISTANCE-TÁVOLSÁG).....0.00-999.9KM

CAL (CALORIES-KALÓRIA)0.0-9999KCAL

FONTOS FUNKCIÓK:

Mode-Mód:

1. Ezzel a billentyűvel kiválaszthat és rögzíthet egy adott funkciót. És A billentyű 4 másodpercig tartó másodpercenkénti lenyomásával visszaállítható.(Key-kulcs)
2. A SCAN kiválasztásához, ha nem akarja a letapogatás üzemmódot, nyomja meg a MODE billentyűt, amikor a mutató a kívánt funkcióra mutat, amely villogni kezd.

SCAN: A következő funkciók automatikus megjelenítése a megadott sorrendben: IDŐ-TÖRTÉNET-TÁVIDŐ-PULZUS-KALÓRIÁK (ismétlés).

TMR(TIME-IDŐ): Nyomja meg a MODE gombot, amíg a mutató a TMR-re nem áll.a teljes munkaidő megjelenik az edzés megkezdésekor.

SPD (SPEED-SEBESSÉG) : Nyomja meg a MODE gombot, amíg a mutató az SPD-re nem lép.Az aktuális sebesség megjelenik..

DST(TÁVOLSÁG): Az egyes edzések megtett távolsága jelenik meg a kijelzőn.

ODO (ODOMETER): Nyomja meg a MODE billentyűt, amíg a mutató ODO-ra nem lép. a teljes mérőszámláló a kezdetektől az elemek visszavonásáig megjelenik.

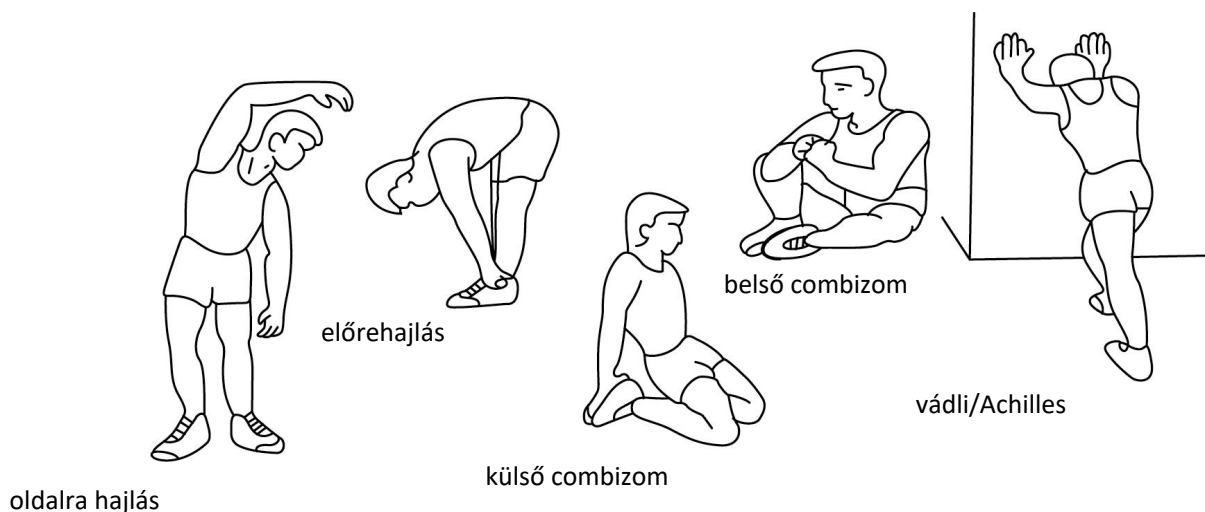
CAL(kalória) : Nyomja meg a MODE gombot, amíg a mutató a CAL (kalória) értékre nem lép az edzés megkezdésekor megjelenik az elégetett kalóriák száma..

GYAKORLÁSRAVONATKOZÓUTASÍTÁSOK

Az EXERCISE CYCLE használata számos előnnyel jár, javítja a fizikai erőnlétet, tonizálja az izmokat, és a kalóriaszabályozott étrenddel együtt segít a fogyásban.

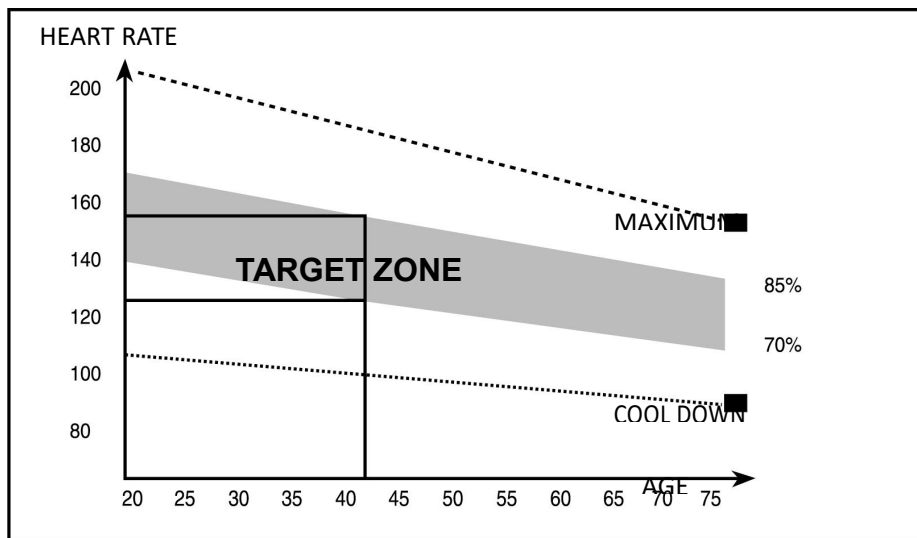
1.A bemelegítési fázis

Ez a szakasz segít abban, hogy a vér körbeáramoljon a testben, és az izmok megfelelően működjenek. Emellett csökkenti a görcsök és az izomsérülések kockázatát. Célszerű néhány nyújtó gyakorlatot végezni az alábbiak szerint. Minden nyújtást körülbelül 30 másodpercig kell tartani, ne erőltesse vagy rángassa az izmokat a nyújtásra - ha fáj, ÁLLJON MEG.



2.EDZÉSI FÁZIS

- Ez az a fázis, ahol az erőfeszítést kell beletenni. Rendszeres használattal a lábizmok rugalmasabbá válnak. Saját tempójával dolgozzon, de nagyon fontos egy állandó sebességet végig fenntartani. Az edzés nehézségi fokozata legyen elegendő arra, hogy a szívverést a célzónába emelje, ahogy a lent látható grafikonon látható. .



Ez a szakasz legalább tizenkét percig tartson, habár a legtöbb ember 15-20 perccel kezd.

3. LEVEZETÉSI FÁZIS

- Ez a fázis segíti az izmokat, a szív- és érrendszert megnyugtatni. Ilyen lehet a bemelegítő gyakorlatok elvégzése, például csökkentett sebességgel. Végezze ezt körülbelül 5 percen át. Ezután a nyújtógyakorlatokat kell megismételni, szem előtt tartva, hogy nem szabad erőltetni vagy belerántani az izmokat a nyújtásba. Ahogy valaki fittebbé válik, úgy hosszabb és keményebb edzésre lehet szükség. Ajánlott hetente legalább háromszor edzeni, és ha lehetséges ezeket az edzéseket egyenletesen elosztani a hét folyamán.

4. Ha nem jelennek meg számok a számítógépen, kérjük, győződjön meg arról, hogy minden csatlakozó helyesen van-e csatlakoztatva.

IZOMTÓNUS

Az izomtónus megerősítéséhez a szobakerékpáron az ellenállást magasra kell állítani. Ez több feszültséget tesz a lábizmokra és ez azt eredményezheti, hogy nem tud olyan hosszú ideig edzeni, mint szeretne. Ha ezzel egy időben az állóképességét szeretné javítani, változtatni kell az edzési programján. Ugyanúgy edzen, mint normál esetben a bemelegítő és a levezetőfázisokban, de az edzési fázis vége felé növelje az ellenállást, ezzel elérve, hogy a lábak jobban dolgozzanak. A sebességet csökkentenie kell, hogy a pulzusszámot a célzónában tartsa.

FOGYAS

- Itt a fontos tényező a befektetett erőfeszítés. Minél keményebben és hosszabban dolgozik, annál több kalóriát éget el. Hatékonyságban ez ugyanaz, mintha az állóképességének növeléséért edzene, de a cél különböző.

USE

Az ülés magasság az állítógomb eltávolításával és az ülés felemelésével vagy leengedésével állítható. Az ülésoszlopon 7 furat található, amelyek lehetővé teszik a különböző magasságok beállítását. A megfelelő magasság kiválasztása után helyezze vissza az állítógombot, és húzza meg. A feszültségszabályozó gombbal a pedálok ellenállása változtatható. A nagy ellenállás nehezebbé teszi a pedálozást, az alacsony ellenállás pedig könnyebbé. A legjobb eredmény elérése érdekében a feszültséget a kerékpár használata közben állítsa be.