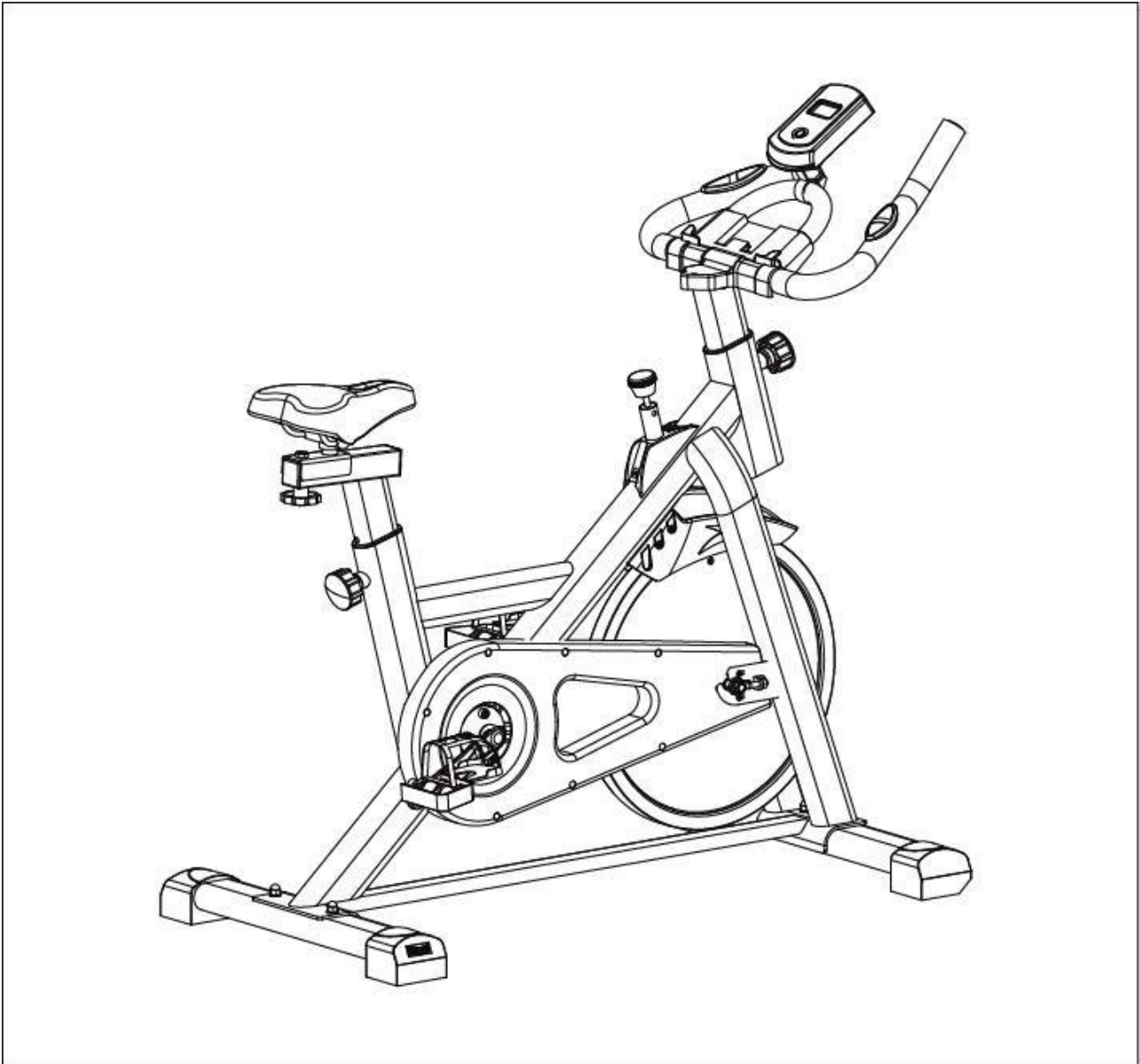


BELTÉRI FITNESS KERÉKPÁR

FELHASZNÁLÓI KÉZIKÖNYV



FIGYELEM:

MAX TERHELHETŐSÉG: 120KG

HASZNÁLAT ELŐTT FIGYELMESEN OLVASSA ÁT AZ UTASÍTÁSOKAT ÉS A FIGYELMEZTETÉSEKET, MAJD ŐRIZZE MEG A KÉZIKÖNYVET JÖVŐBELI HASZNÁLATRA.

BIZTONSÁGI INFORMÁCIÓK

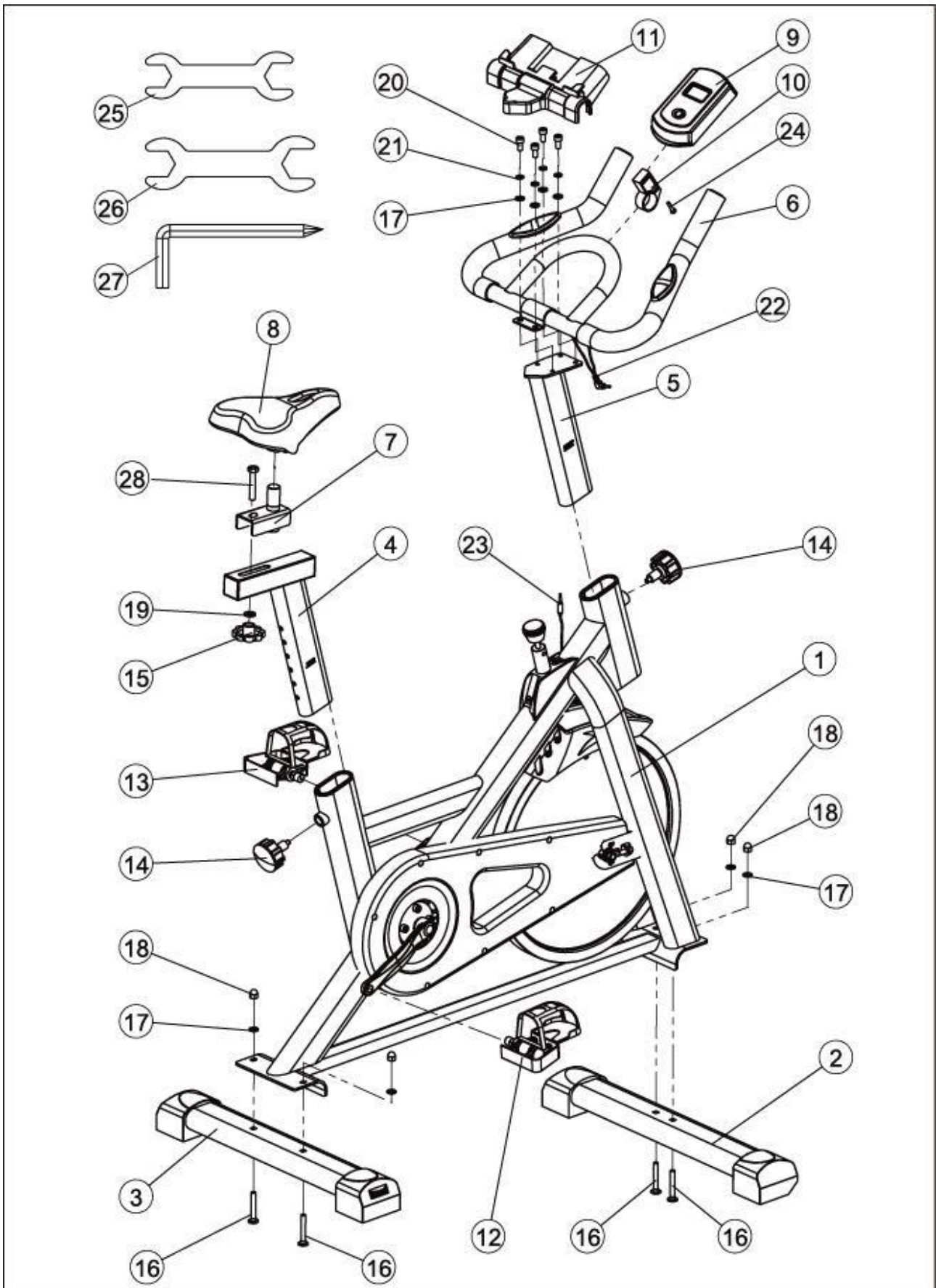
FIGYELEM

A SÚLYOS SÉRÜLÉSEK ELKERÜLÉSE ÉRDEKÉBEN HASZNÁLAT ELŐTT OLVASSA EL A KÖVETKEZŐ BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOKAT-

FONTOS: EZ A BERENDEZÉS KIZÁRÓLAG BELTÉRI HASZNÁLATRA ALKALMAS

1. A biztonságos és hatékony használat eléréséhez szakszerű összeszerelés, karbantartás és rendeltetésszerű használat szükséges. Az Ön felelőssége, hogy a termék összes felhasználója tisztában legyen minden figyelmeztetéssel és elővigyázatossági javaslattal.
2. Használat előtt konzultáljon orvosával, aki megállapíthatja, hogy Önnek van-e olyan fizikai vagy egészségügyi problémája, ami kockázatosá teszi a termék használatát, ezzel veszélyeztetve az Ön egészségét és biztonságát. Az orvosa javaslata szükségszerű, ha olyan gyógyszert szed, ami pulzusra, vérnyomásra vagy koleszterinszintre hatással van.
3. Figyeljen a teste jelzéseire. Helytelen vagy túlzott használat károsíthatja az egészségét. Hagyja abba az edzést, amennyiben Ön a következő tüneteket tapasztalja: fájdalom, mellkasi nyomás, szabálytalan szívverés, extrém légszomj, szédülés vagy hányingere van. Amennyiben ezeket a tüneteket tapasztalja, konzultáljon orvosával az edzésprogram folytatása előtt.
4. Gyermekek és háziállatok elől távol tartandó. A berendezés kizárólag felnőtt használatra alkalmas.
5. A berendezést szilárd, egyenes felületen használja, lehetőleg padlót vagy szőnyeget védő burkolattal. A biztonságos használat érdekében legalább 60 cm szabad helyet hagyjon a termék körül.
6. Használat előtt győződjön meg róla, hogy minden csavar megfelelően rögzített.
7. A termék biztonságos használata csak abban az esetben fenntartható, ha rendszeresen karbantartja és megvizsgálja, hogy bármilyen sérülés, kopás vagy szakadás van-e a terméken.
8. Mindig az utasításnak megfelelően használja a berendezést. Ha valamilyen hibás alkatrészt talál összeszerelés vagy átvizsgálás során, vagy valamilyen szokatlan zajt ad ki a termék használat közben, hagyja abba a használatát. A probléma megszüntetéséig ne használja a berendezést.
9. Viseljen megfelelő ruházatot a termék használata során. Kerülje a bő ruházat viselését, amely beakadhat a berendezésbe vagy korlátozhatja, akadályozhatja a mozgásban.
10. A berendezés az EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5 szerint tesztelték. Csak otthoni használatra alkalmas. Maximális terhelhetőség 120 kg.
11. A termék nem alkalmas magas precíziós műveletek végzésére.
12. Sérülések elkerülése érdekében fokozott óvatossággal járjon el a termék emelésekor vagy mozgatásakor. Mindig használjon megfelelő emelési technikákat és/vagy kérjen segítséget.

ROBBANTOTT ÁBRA

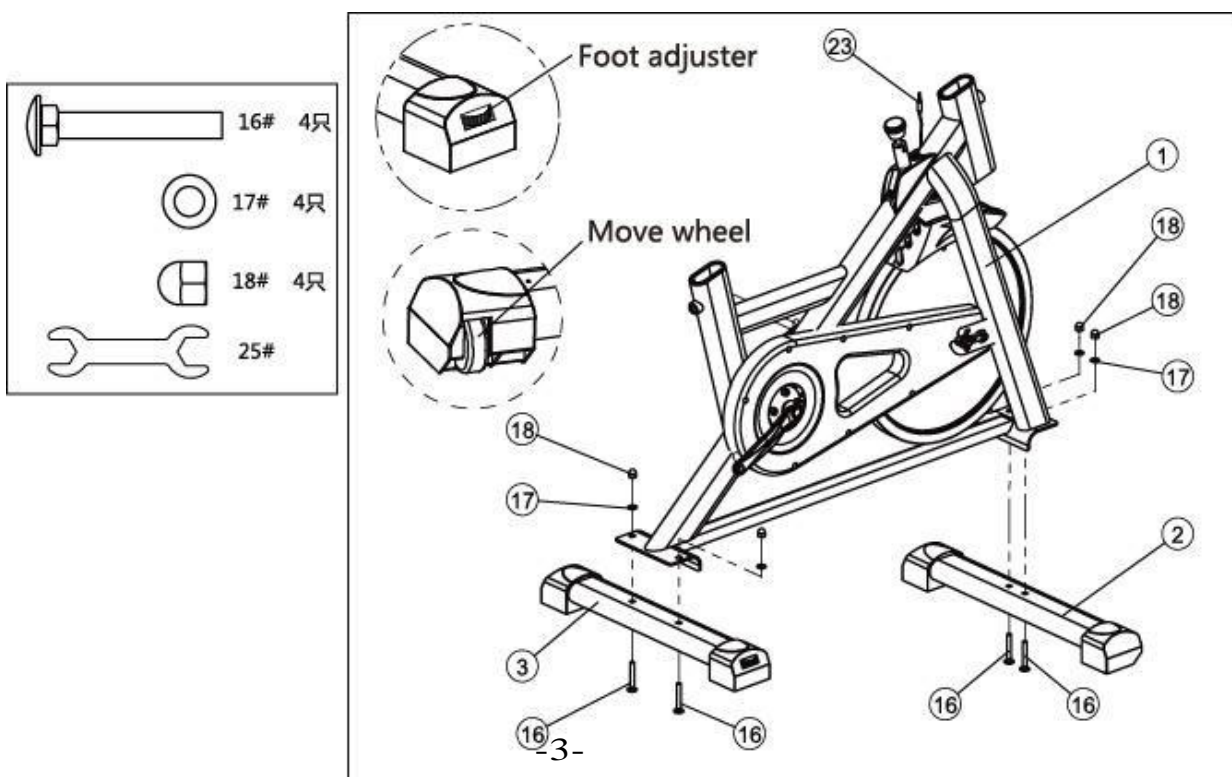


ALKATRÉSZ LISTA

NO.	MEGNEVEZÉS	INFO	QTY.	NO.	MEGNEVEZÉS	INFO	QTY.
1	Fő váz	Alkatrész	1	15	Állító csavar	M10	1
2	Első stabilizátor	Alkatrész	1	16	Csavar	M8X50	4
3	Hátsó stabilizátor	Alkatrész	1	17	Alátét	Φ8.5	8
4	Nyeregoszlop	Alkatrész	1	18	Csavaranya	M8	4
5	Markolatoszlop	Alkatrész	1	19	Alátét	Φ10.5	1
6	Markolatváz	Alkatrész	1	20	Gombfejű csavar	M8X16	4
7	Nyeregállító keret	Alkatrész	1	21	Rugós alátét	Φ8.5	4
8	Nyereg	Rugós	1	22	Pulzusmérő vezeték		1
9	Kijelző	Téglatest forma	1	23	Vezeték		1
10	Kijelzőtartó	kompatibilis Φ25 csővel	1	24	Önmetsző csavar	ST5X25	1
11	Telefontartó	kompatibilis Φ25 csővel	1	25	Csavarkulcs	13-15	1
12	Jobb oldali pedál	R	1	26	Csavarkulcs	17-19	1
13	Bal oldali pedál	L	1	27	Hatszög kulcs (imbusz kulcs)	6mm	1
14	Magasság állító gomb	M16	2	28	Hatszögű csavar (imbusz)	M10X55	1

Összeszerelési útmutató

1. lépés

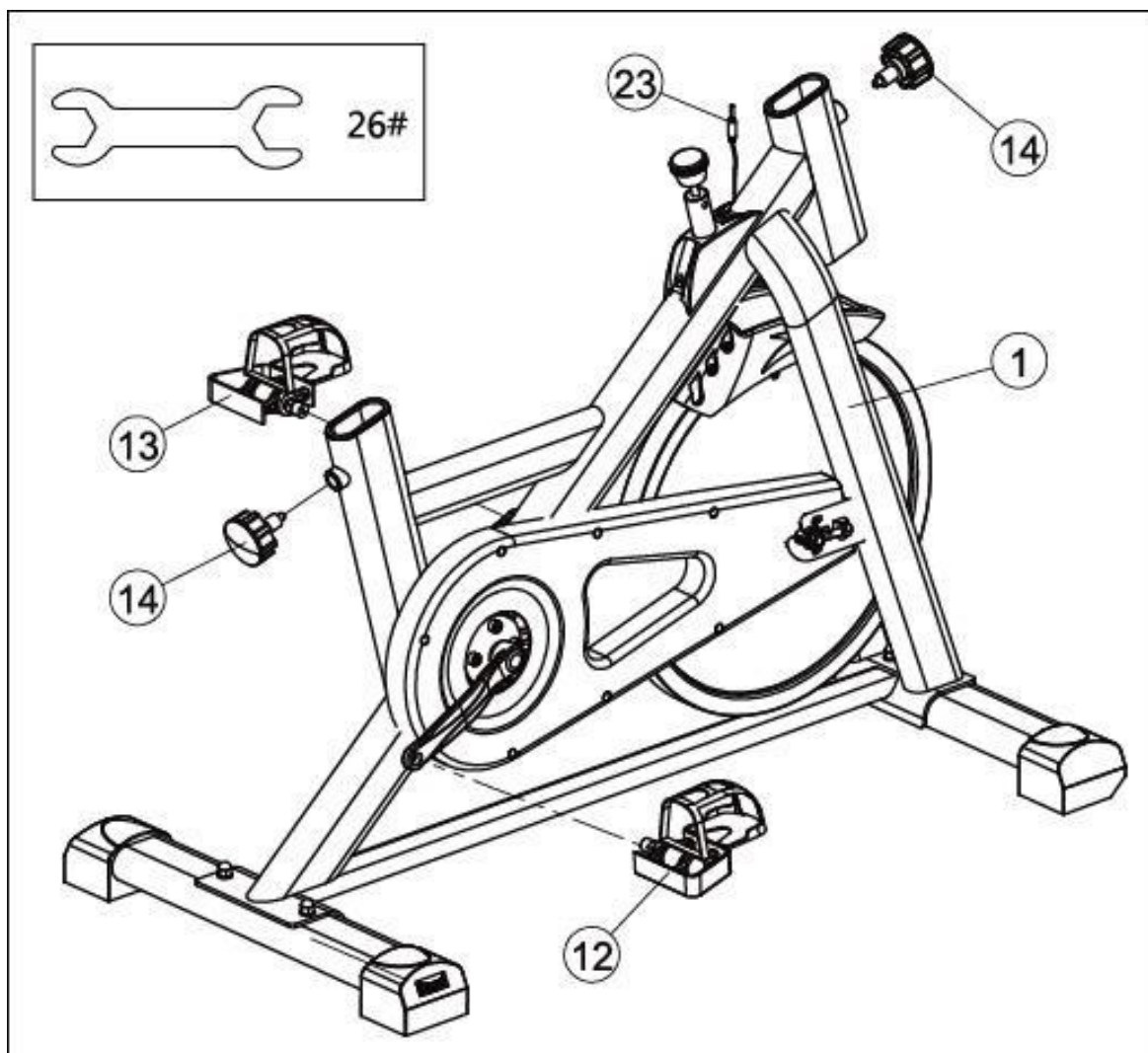


Rögzítse az első stabilizátort (2) a fő vázhoz (1) csavarok (16), alátétek (17), csavaranyák (18) és csavarkulcs segítségével (25). Megjegyzés: az Első stabilizátorhoz (2) tartozó mozogató kerekek előre nézzenek, ahogy az ábra mutatja.

Az előzőhöz hasonló módon a hátsó stabilizátort (3) rögzítse a fő vázhoz (1) csavarok (16), alátétek (17) csavaranyák (18), és csavarkulcs segítségével (25).

Figyelem: A hátsó stabilizálóra (3) szerelhető lábállító segítségével könnyedén be lehet állítani a berendezés pozícióját. A görgő kerekek az első stabilizáló (2) két szélén a termék könnyű mozgására alkalmasak.

2. lépés

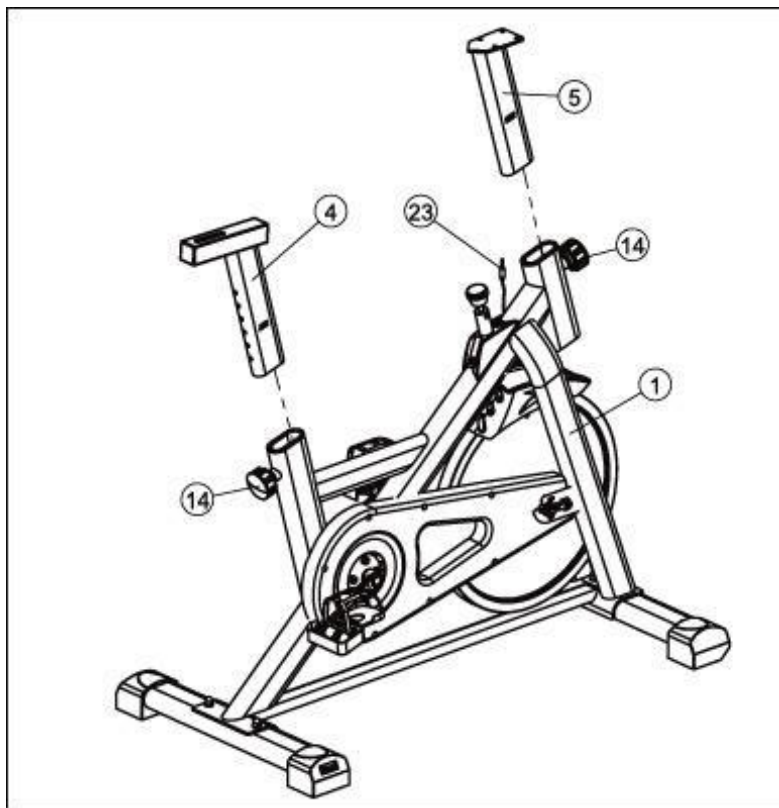


Szerelje fel a Jobb oldali pedált (12) az R jelöléssel a fő vázhoz (1) és rögzítse a csavarkulccsal (26). Megjegyzés: óramutató járásával megegyező irányban húzza szorosra.

Hasonlóan az előző lépéshez, szerelje fel a bal oldali pedált (13) az L jelöléssel a fő vázhoz (1) és rögzítse a csavarkulccsal (26). Megjegyzés: óramutató járásával ellenkező irányban húzza szorosra.

A magasság állító gombot (14) szerelje be a fő váz (1) elejére és hátuljára értelemszerűen. Megjegyzés: egyelőre nem szükséges szorosra állítani a gombot.

3. lépés

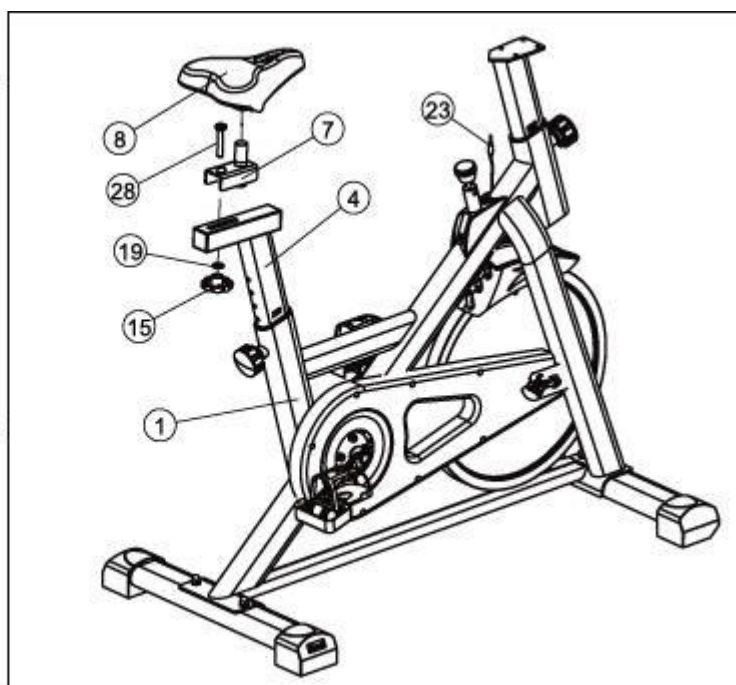
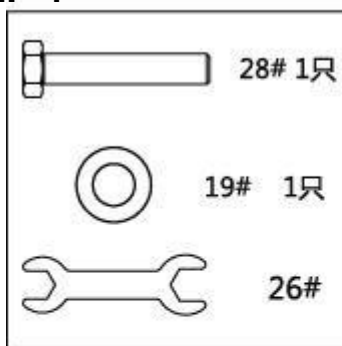


A nyeregoszlopot (4) helyezze bele a fő vázba (1), és húzza ki a magasság állító gombot (14), ameddig a magasság állító gomb (14) automatikusan bele nem kerül a nyeregoszlop (4) megfelelő furatába.

Hasonlóan járjon el a markolat oszloppal (5), helyezze bele a fő vázba (1) és a magasság állító gombot (14) húzza ki, amíg a magasság állító gomb (14) automatikusan bele nem kerül a markolat oszlop (5) megfelelő furatába.

Megjegyzés: Húzza ki a magasság állító gombot (14), hogy a nyeregoszlop (4) vagy a markolatoszlop (5) magasságát tudja állítani. Beállítás után megfelelően rögzítse a magasság állító gombbal (14).

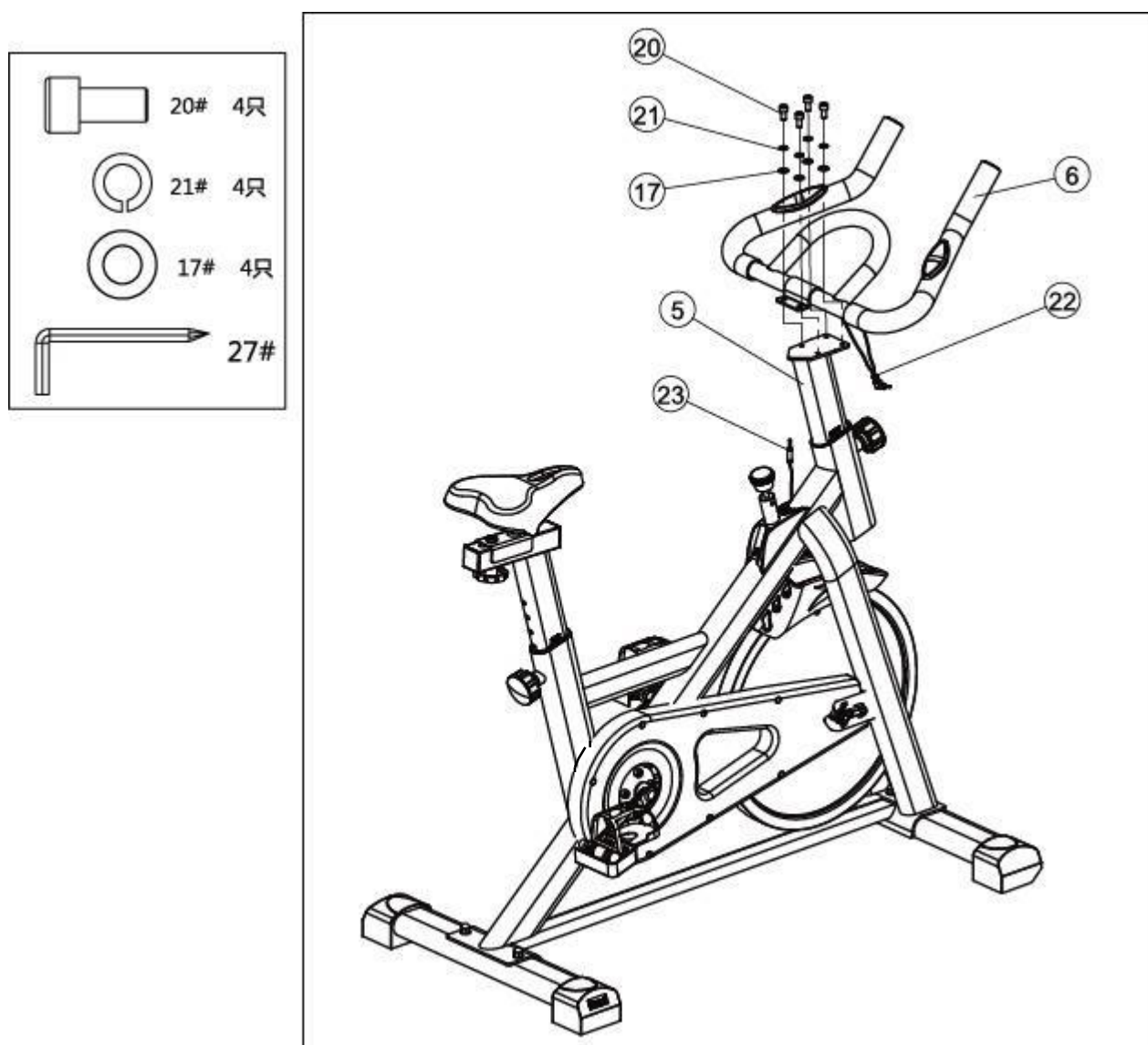
STEP 4



A nyeregállító keretet (7) helyezze rá a nyeregoszlopra (4) és rögzítse alátéttel (19) hatszögű csavarral (28) és az állító csavarral (15). Ezután helyezze a nyeret (8) a nyeregállító keretre (7), és rögzítse csavarkulccsal (26).

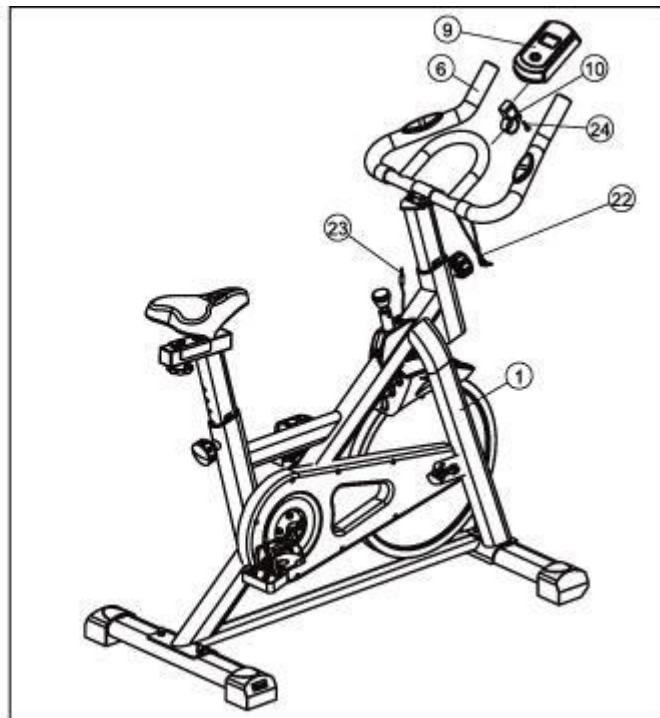
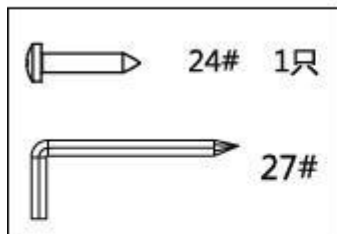
Megjegyzés: Az Állító csavar (15) lazításával állítható a nyeregállító keret (7) pozíciója. A megfelelő pozícióba állítás után az állító csavar (15) megfelelő rögzítése szükséges.

5. lépés



A markolat vázat (6) rögzítse a markolatoszlophoz (5), alátétekkel (17), rugós alátétekkel (21), gombfejű csavarokkal (20) és hatszögű kulccsal (27) erősítse rá.

6. lépés



A kijelzőtartót (10) rögzítse a markolat vázhoz (6) önmetsző csavarokkal (24) húzza meg a hatszögű kulccsal (27).

A kijelzőt (9) rögzítse a kijelzőtartóhoz (10).

A pulzusmérő vezetékét (22) csatlakoztassa a „pulse” feliratú aljzatba a kijelző (9) hátulján.

Csatlakoztassa a vezetékét (23) a „sensor” feliratú nyílásba a Kijelző (9) hátulján.

7. lépés



Rögzítse a Telefontartót (11) a markolat vázához (6)

FIGYELEM: használat előtt győződjön meg arról, hogy minden alkatrész megfelelően szorosan rögzítve van-e és, hogy a berendezés stabil a padlón.

COMPUTER FUNCTION



A. ELEM BEHELYEZÉS

Helyezzen két 1.5V AA elemet az elemtartóba a kijelző hátoldalán (minden elemcsere után, minden érték lenullázódik „0”).

B. FUNKCIONÁLIS LEÍRÁS

- 1, automatikus szkennelés (SCAN): nyomja meg a gombot a SCAN módba lépéshez, minden funkció TIME--SPD--DIST--CAL--ODO—PUL automatikusan megjelenik a kijelzőn.
- 2, a mozgási idő (TIME): a mozgási idő mérése 00:00 és 99:59 között, a felhasználó a gomb megnyomásával kiválaszthatja az időérték megjelenési állapotát.
- 3, megtett távolság (DIST): megtett távolság 0.00 és 999.9 érték között. A felhasználó a gomb megnyomásával kiválaszthatja a távolságkijelzés értékét.
- 4, kalória (CAL): megmutatja a kalóriaégetést 0.00 és 9999 érték között, a felhasználó a gomb megnyomásával kiválaszthatja a megjelenített érték állapotának értékét. **Megjegyzés: ez az adat csak tájékoztató jellegű, orvosi, gyógyászati kezeléshez nem alkalmas.**
- 5, sebesség (SPEED): megmutatja a felhasználó aktuális sebességét 0.0 és 999.9 között km/h vagy m/h mértékegységben.
- 6, Odométer (ODO): kilométerszámláló, megmutatja az eddig összesen megtett távolságot 0-9999km között mér.
- 7, Pulzus (PUL): aktuális pulzusszámot méri, 40 és 240-es dobbanás / perc között mér. Megjegyzés: ez az adat csak tájékoztató jellegű, orvosi, gyógyászati kezeléshez nem alkalmas.
- 8, alaphelyzetbe állítás: tartsa nyomva a gombot 3 másodpercig, amíg minden érték „0” helyzetbe áll.

C, FIGYELEM

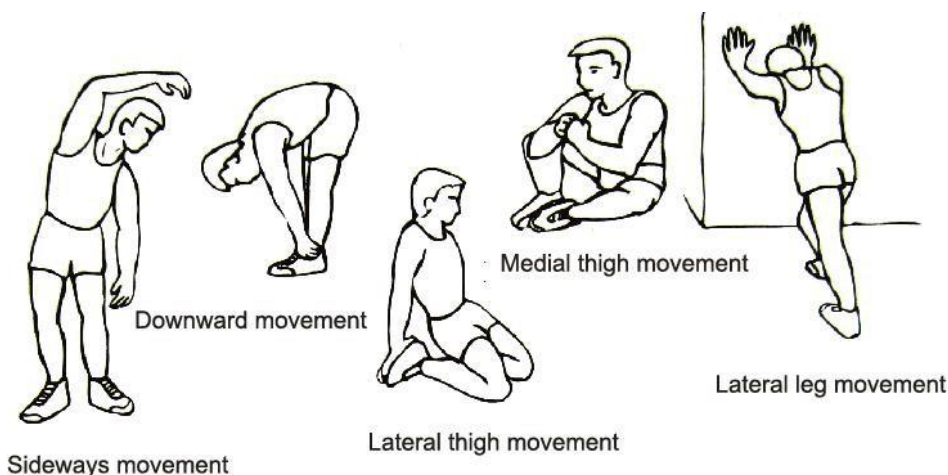
- 1, Ha hibásan működik a kijelző akkor cserélje ki az elemet, ügyelve a helyes polarításra.
- 2, elem típus: 1 AA 5 1.5V elem
- 3, Ha az elem lemerül, ki kell venni a mérőórából és gondoskodni kell a helyes hulladékkezelésről.

EDZÉS INSTRUKCIÓK

A BERENDEZÉS HASZNÁLATA FOKOZZA A FIZIKAI ÁLLÓKÉPESSÉGÉT ÉS MEGMOZGATJA AZ IZMAIT, DE A FOGYÁSBAN A MEGFELELŐ DIÉTA IS NAGY SZEREPET JÁTSZIK.

A, melegítsen be edzés előtt

A bemelegítő gyakorlat elősegíti a megfelelő vérkeringést és előkészíti az izmokat egy jó edzéshez, eközben csökkenti az edzés közbeni görcsök és izomkárosodások valószínűségét edzés közben. Minden edzés előtt melegítsen be a következő ajánlott gyakorlatokkal, végezzen minden nyújtó gyakorlatot legalább 30 másodpercig. Nyújtás során kerülje az intenzív nyújtást megelőzve az sérüléseket, amennyiben úgy érzi, hogy megsérült, hagyja abba a gyakorlatot.



B, edzési folyamat

Ez a szakasz a formális edzési szakasz, sok edzéssel növelheti a lábizmok rugalmasságát. Edzés során fontos a megfelelő intenzitás megválasztása, edzen a kondíciójának megfelelően.

