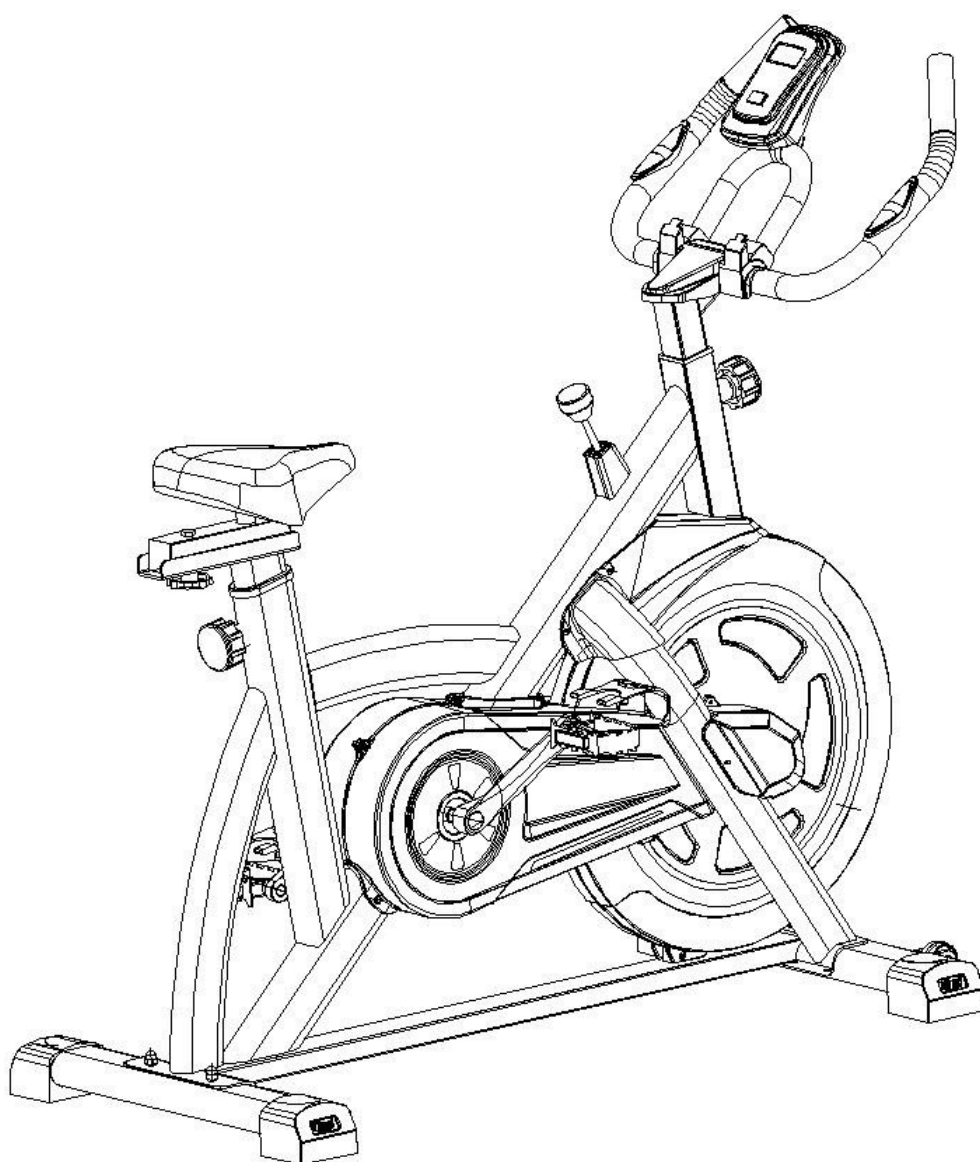


Spinning kerékpár—D017A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



TARTALOMJEGYZÉK

1. FONTOS BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK
2. ROBBANTOTT ÁBRA
3. ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ
4. TELJESÍTMÉNY KIJELZŐ MŰKÖDÉSE
5. EDZÉS ÚTMUTATÓ

— . FONTOS BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK

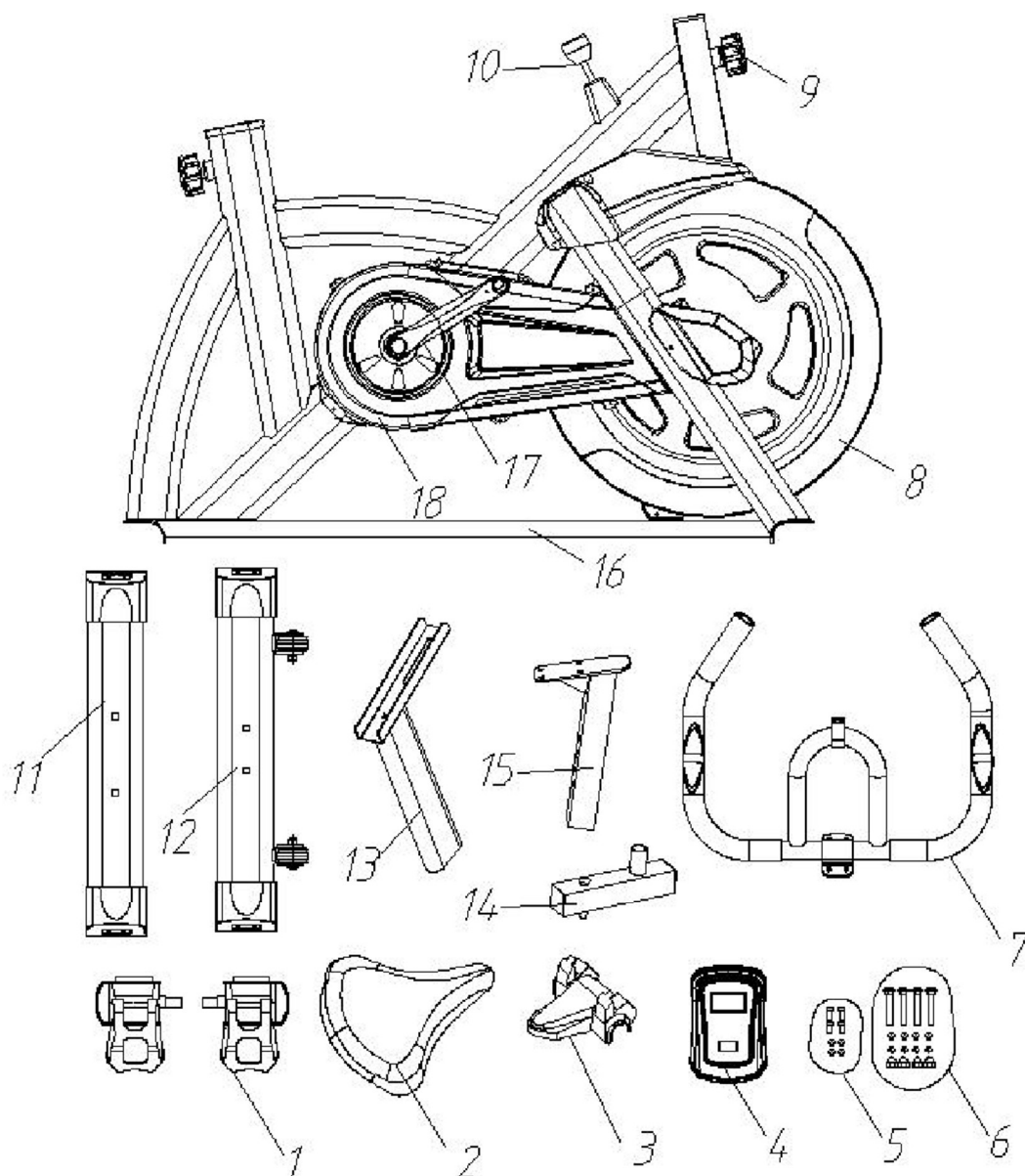
FIGYELMEZTETÉS – OLVASSON EL minden utasítást a gép használata előtt.

Fontos, hogy a gép rendszeres karbantartást kapjon a hasznos élettartam meghosszabbítása érdekében. A gép rendszeres karbantartásának elmulasztása érvénytelenítheti a jótállást.

Kérjük, mindig tartsa magánál ezt a használati útmutatót.

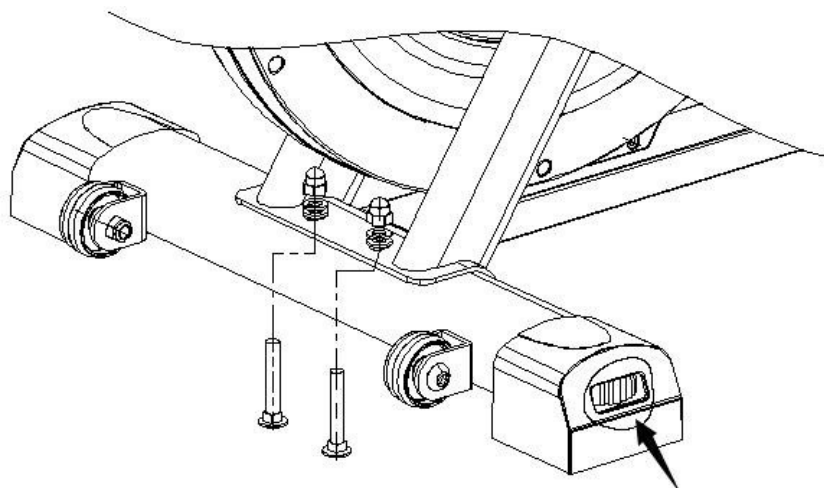
- a. Fontos, hogy a teljes útmutatót elolvassa a berendezés összeszerelése és használata előtt. A biztonságos és hatékony használat csak akkor érhető el, ha a berendezés megfelelően van összeszerelve, karbantartva és használva. Kérjük, vegye figyelembe: Az Ön felelőssége annak biztosítása, hogy a berendezés minden felhasználója tájékoztatást kapjon minden figyelmeztetésről és óvintézkedésről.
- b. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt forduljon orvosához, hogy megállapítsa, fennáll-e olyan egészségügyi vagy fizikai állapota, amely veszélyeztetheti egészségét és biztonságát, vagy megakadályozhatja abban, hogy a berendezést megfelelően tudja használni. Orvosa tanácsa elengedhetetlen, ha olyan gyógyszert szed, amely befolyásolja a pulzusszámát, a vérnyomását vagy a koleszterinszintjét.
- c. Legyen tisztában szervezete jelzéseivel. A helytelen vagy túlzott testmozgás károsíthatja egészségét. Hagyja abba az edzést, ha az alábbi tünetek bármelyikét tapasztalja: fájdalom, szorító érzés a mellkasban, rendszertelen szívverés, és rendkívüli légszomj, könnyelműség, szédülés vagy hányinger. Ha ezen tünetek bármelyikét tapasztalja, konzultáljon orvosával, mielőtt folytatná az edzésprogramot.
- d. A gyerekeket és háziállatokat tartsa távol a berendezéstől. Ez a berendezés kizárólag felnőtt használatra készült.
- e. Sima, vízszintes felületen használja a berendezést egy védőréteggel a padlón vagy szőnyegen. A biztonság érdekében a berendezés körül legalább 0,5 méter szabad helynek kell lennie.
- f. A berendezés használata előtt ellenőrizze, hogy az anyák és csavarok megfelelően meg vannak-e húzva. Ha bármilyen szokatlan zajt hall a berendezésből a használat vagy összeszerelés során, azonnal hagyja abba. Ne használja a berendezést, amíg a probléma nincs orvosolva.
- g. Használjon megfelelő ruházatot a berendezés használata során. Kerülje a laza ruházat viselését, amely beakadhat a berendezésbe, vagy amely korlátozhatja vagy megakadályozhatja a mozgást.
- h. Ez a berendezés kizárólag beltéri és családi használatra készült.
- i. A berendezés felemelésénél vagy mozgztatásánál ügyelni kell arra, hogy ne sértse meg a hátát.
- j. A gyors tájékozódás érdekében mindig tartsa kéznél ezt a használati útmutatót és a szerelőeszközöket.
- k. A berendezés nem alkalmas terápiás használatra.
- l. A számítógépnek számos funkciója van, amelynek értékei megjelennek a berendezés használata során az edzés mennyiségének megfelelően, itt emlékeztetni szeretnénk Önt, hogy a pulzusának értéke csupán tájékoztató jellegű.

二. ROBBANTOTT ÁBRA

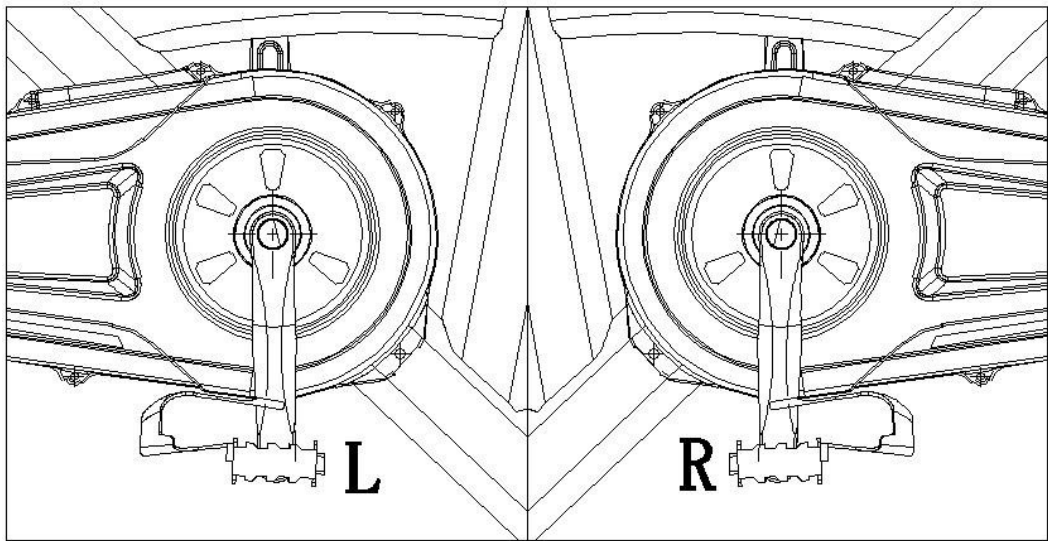


1.Pedál	2. Párna	3. Kormány dekoratív fedele	4.Elektromos óra	5.Kormány csavarok
6.Lábazati csavarok	7.Kormány	8.Fedél	9.M16 műanyag anya	10.Fékkar
11.Hátsó stabilizátor	12. Elülső stabilizátor	13.Ülés csúszósín	14.Üléspárna	15.Kartámasz csúsztatós menet
16.Váz	17. Forgattyú	18.Fedél		

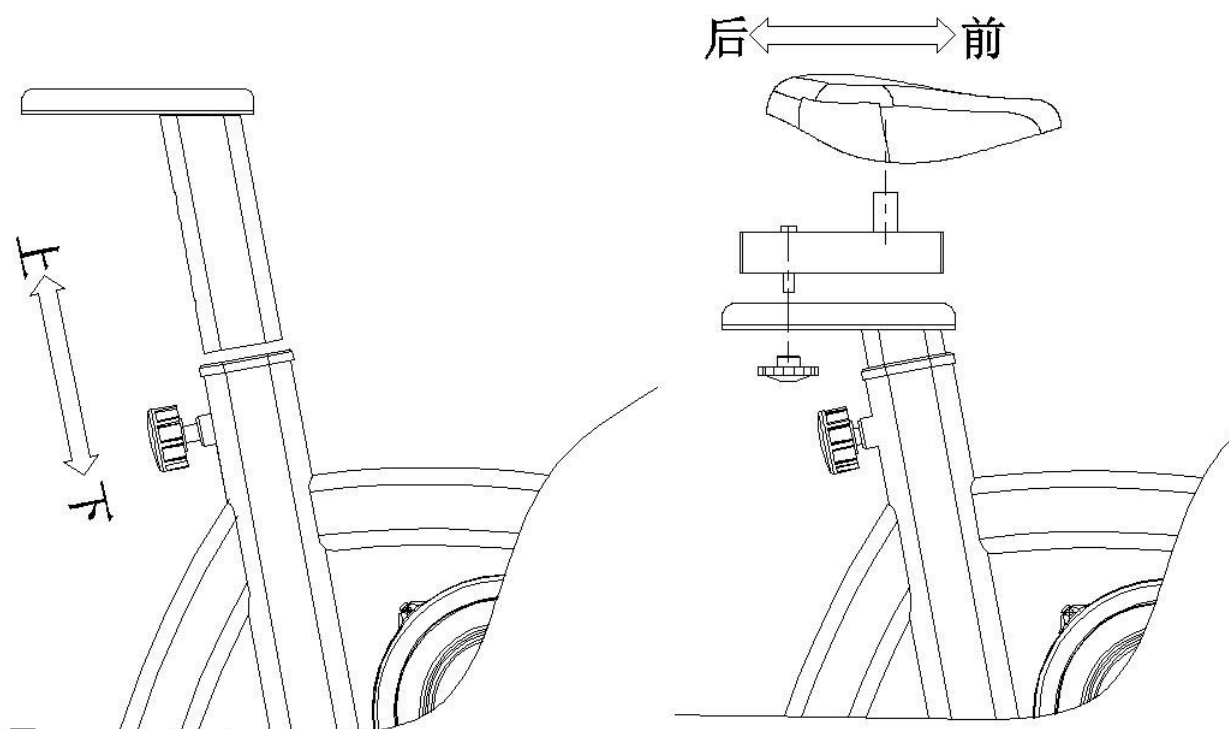
三. ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ



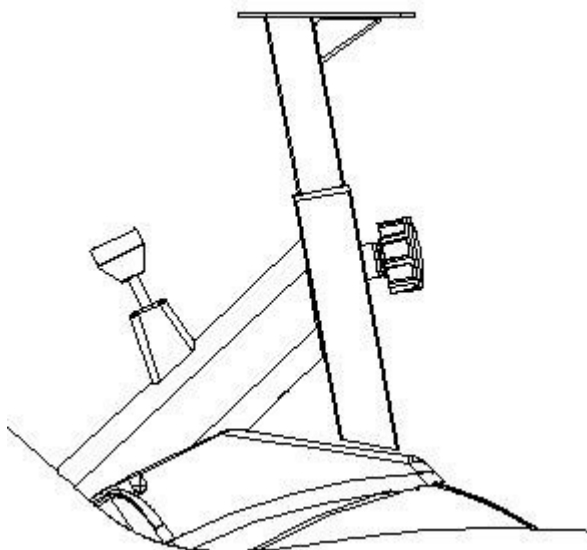
1、 Vegye ki az elülső stabilizátort az ábrán látható módon, helyezze be a kapupántcsavart, fedje le az anyát, majd zárolja speciális nyitott végű csavarkulcsunkkal (A hátsó stabilizátor beszerelési módja megegyezik a fentiekkel. Javasoljuk, hogy két ember szerelje össze nyílt téren.) (Megjegyzés: az elülső és hátsó stabilizátorok összeszerelése után, lehet, hogy a termék három lába érinti a talajt. Ebben az esetben, a stabilizátoron a fekete stabilizátorhüvely magassága (nyíllal megjelölve az ábrán) beállítható a termék egyensúlya érdekében.)



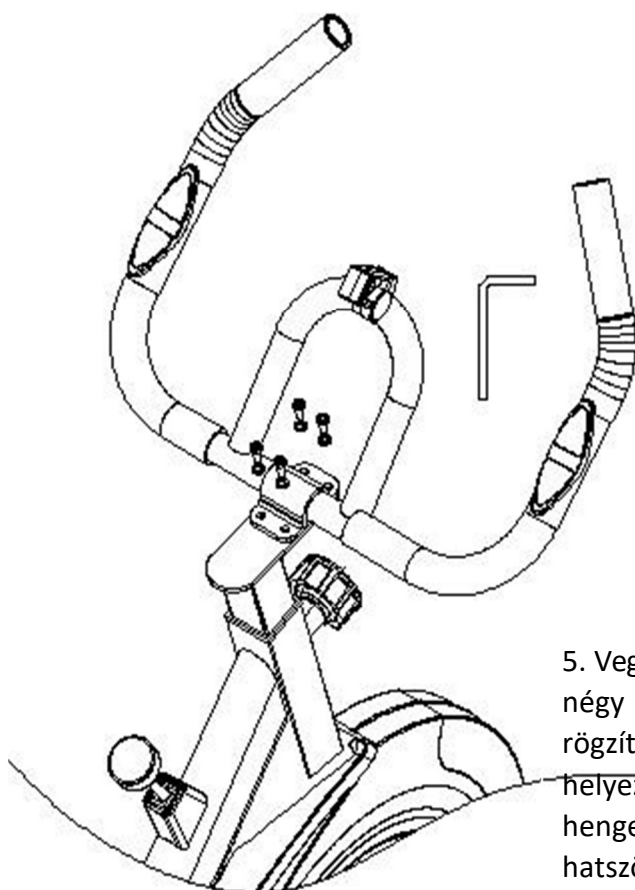
2. Amikor kiveszi a pedált, látni fogja, hogy a pedálok "L" és "R" jelzéssel vannak jelölve. Vegye ki az "L" jelzésű pedált, távolítsa el az anyát, ezután igazítsa be a bal oldali forgattyús menetes lyukba, forgassa egy részét az óramutató járásával ellentétes irányba, amíg már nem tud forogni, zárolja speciális nyitott végű csavarkulcsunkkal, csavarja be egy kicsit az anyát, majd húzza meg az anyát nyitott végű csavarkulcsunkkal. Vegye ki az "R" jelzésű pedált, vegye le az anyát, ezután helyezze a jobb forgattyús menetes lyukba, forgassa egy részét az óramutató járásával megegyező irányba, amíg már nem tud forogni, zárolja speciális nyitott végű csavarkulcsunkkal, csavarja be egy kicsit az anyát, majd húzza meg az anyát nyitott végű csavarkulcsunkkal (Megjegyzés: a forgattyú szintén "L" és "R" jelzéssel van jelölve a pedál jelzésének megfelelően. Ha fordítva van beszerelve, a forgattyús csúszóvezeték károsíthatja a terméket. A pedált pedig le kell zárni, különben a pedál hosszú használat után leeshet.)



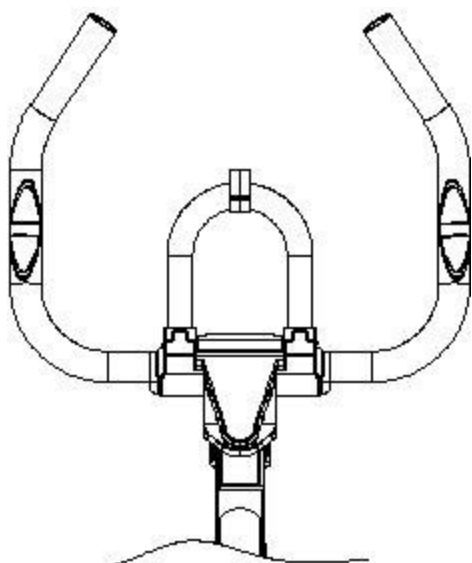
3. Először vegye ki a párna csúszósínjét, húzza ki a műanyag anyát, helyezze a párna csúszósínjét a vázra, az ábrán látható módon, a megfelelő magasságig, lazítsa ki a műanyag anyát, vezesse át a szeget a párnarögzítő ülés kis nyílásán, majd zárolja a műanyag anyát (Vegye ki az ülést, zárolja quincunx anyával (az ábrán látható módon), helyezze a párnát az ülésre (az ábrán látható módon), állítsa be a magasságot, igazítsa balra és jobbra, majd használja speciális nyitott végű csavarkulcsunkat, hogy zárolja az anyákat a párna mindkét oldalán. Oldja ki a marokcsavart, majd állítsa be a távolságot előtte és utána.



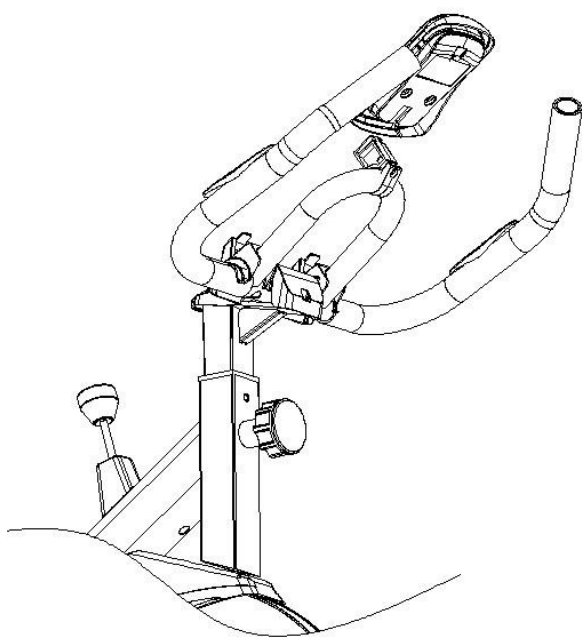
4. Vegye ki a kormány csúszósínjét, lazítsa meg a műanyag anyát, helyezze a kormány csúszósínjét a vázba (az ábrán látható módon), állítsa be a kormány csúszósínjének magasságát, majd húzza meg a műanyag anyát (a felső és alsó magasság állítható)



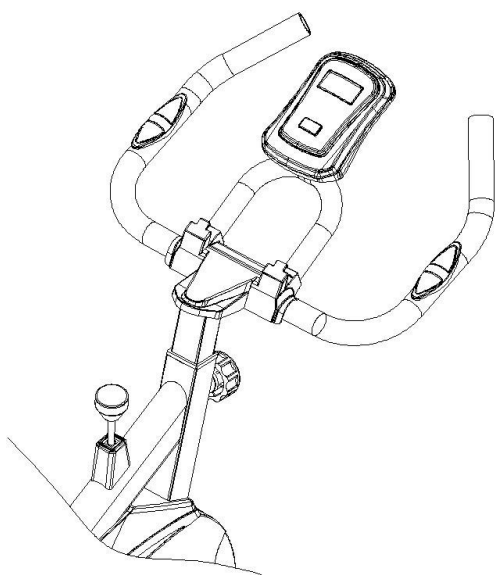
5. Vegye ki a kartámaszt, igazítsa a kartámasz négy szalagnyílását a kartámasz rögzítőülésén lévő menetes lyukakkal, helyezze be a lapos betétet, csavarja be a hengeres fejű csavart, majd zárolja a hatszögletű csavarkulccsal.



6. Helyezze az eltávolított kartámasz fedelét a kartámaszra az ábrán látható módon, és finoman nyomja le, a kartámasz fedele automatikusan a kartámaszra fog rögzülni.



7. Igazítsa az elektronikus mérő csúszónyílását az elektronikus mérő csiptető csúszónyílásával, nyomja be és rögzítse, végül helyezze be a kábelcsatlakozót az elektronikus mérő adapterébe (A dupla vezetékes csatlakozó az "impulzus" pozícióba van helyezve, a szimpla vezetékes csatlakozó pedig a "szenzor" pozícióba van csatlakoztatva.)



8. Az ábrán látható módon, a fékkar megnyomásával és az ellenállás szabályozó gomb óramutató járásával megegyező irányba való forgatásával az edzőkerékpár ellenállása növekszik, fordított esetben csökken. Vészhelyzet esetén, kérjük, nyomja le kezével a fékkart, majd a kerékpár gyorsan leáll, hogy megakadályozza a sérülést. Megjegyzés: ha az edzőkerékpár nincs használatban, kérjük, forgassa el a fékgombot az óramutató járásával megegyező irányba a végéig, hogy maximalizálja a lendkerék ellenállását, valamint megakadályozza a lendkerék forgását.

4.TELJESÍTMÉNY KIJELEZŐ MŰKÖDÉSE

FŐ ÚTMUTATÓ

MODE-MÓD: Az előre beállított funkciót választja ki. Ennek a gombnak a megnyomásával az alábbi üzemmódok között mozoghat: IDŐ-SEBESSÉG-TÁVOLSÁG-TÁVOLSÁGMÉRŐ-KALÓRIA-PULZUS
Ha 4 másodpercig lenyomva tartja ezt a gombot, az összes funkcióérték nullára áll vissza

FUNKCIÓ

SCAN-MÉRÉS: ha a “▶” jel a SCAN-MÉRÉSRE mutat, A monitor az alább felsorolt funkciókat jeleníti meg. Minden funkció 4 másodpercig marad a képernyőn. A következő módok fognak automatikusan végigfutni:

IDŐ -TÁVOLSÁG- TÁVOLSÁGMÉRŐ-KALÓRIA-PULZUS

TIME-IDŐ: ha a “▶” jel a TIME-IDŐRE mutat. A monitor a teljes edzésidőt megjeleníti a képernyő alján.

SPEED-SEBESSÉG: ha a “▶” jel a SPEED-SEBESSÉGRE mutat, A monitor megjeleníti az aktuális sebességet a képernyő felső részén.

DISTANCE-TÁVOLSÁG: ha a “◀” jel a DIST-TÁVOLSÁGRA mutat. A monitor összeadja a teljes edzési távolságot a képernyő alján.

ODOMETER- TÁVOLSÁGMÉRŐ: ha a “◀” jel az ODO- TÁVOLSÁGMÉRŐRE mutat. A monitor megjeleníti a távolságmérőt a képernyő alján. A távolságmérő értéke az elemek cseréje után nullára áll.

CALORIE-KALÓRIA: ha a “◀” jel a CAL-KALÓRIÁRA mutat. A monitor összesíti a kalóriafelhasználást, majd megjeleníti a képernyő alsó részén.

PULZUS FUNKCIÓ (amennyiben van)

Nyomja meg a MODE-MÓD gombot a pulzus funkció kiválasztásához, a monitor megjeleníti az aktuális pulzusszámát percenkénti szívverésekben.

MEGJEGYZÉS

1. Ha a gép több, mint 4 percig tétlen, az LCD automatikusan kikapcsol. Minden funkció érték mentésre kerül. Egyszerűen nyomja meg bármelyik gombot, vagy kezdje el használni a gépet, az LCD automatikusan visszakapcsol.
 2. Ha a monitor nem jelenik meg megfelelően, kérjük, cserélje ki az elemeket.
- 3.ELEMTÍPUS: 1.5V AAA(2 DARAB)

5. EDZÉSI ÚTMUTATÓ

KÉRJÜK, VEGYE FIGYELEMBE: Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen akkor fontos, ha Ön 45 évnél idősebb, vagy olyan személyeknek, akik meglevő egészségügyi problémákkal rendelkeznek.

A pulzusérzékelők nem orvosi eszközök. Különböző tényezők, beleértve a felhasználó mozgását, befolyásolhatják a pulzusszám leolvasásának pontosságát. A pulzusérzékelők csak edzési segédeszközként szolgálnak a pulzusszám tendenciájának meghatározására általánosságban.

Az edzés egy remek módja a súly szabályozásának, javítja az állóképességet, valamint csökkenti az öregedés és a stressz hatását. A siker kulcsa az, hogy a testmozgást rendszeres, élvezetes részévé tegye a mindennapi életének. A szívének és a tüdejének állapota, valamint az, hogy mennyire hatékonyak az oxigén szállításában a véren keresztül az izmaiba, fontos tényező az állóképessége szempontjából. Izmai ezt az oxigént arra használják, hogy elegendő energiát biztosítsanak a napi tevékenységhez. Ezt aerob tevékenységnek nevezik. Ha fitt, a szívének nem kell olyan keményen dolgoznia. Percenként sokkal kevesebbszer fog verni, ezzel csökkentve szívének kifáradását. Így, amint láthatja, minél fittebb, annál egészségesebben és jobban érzi magát.