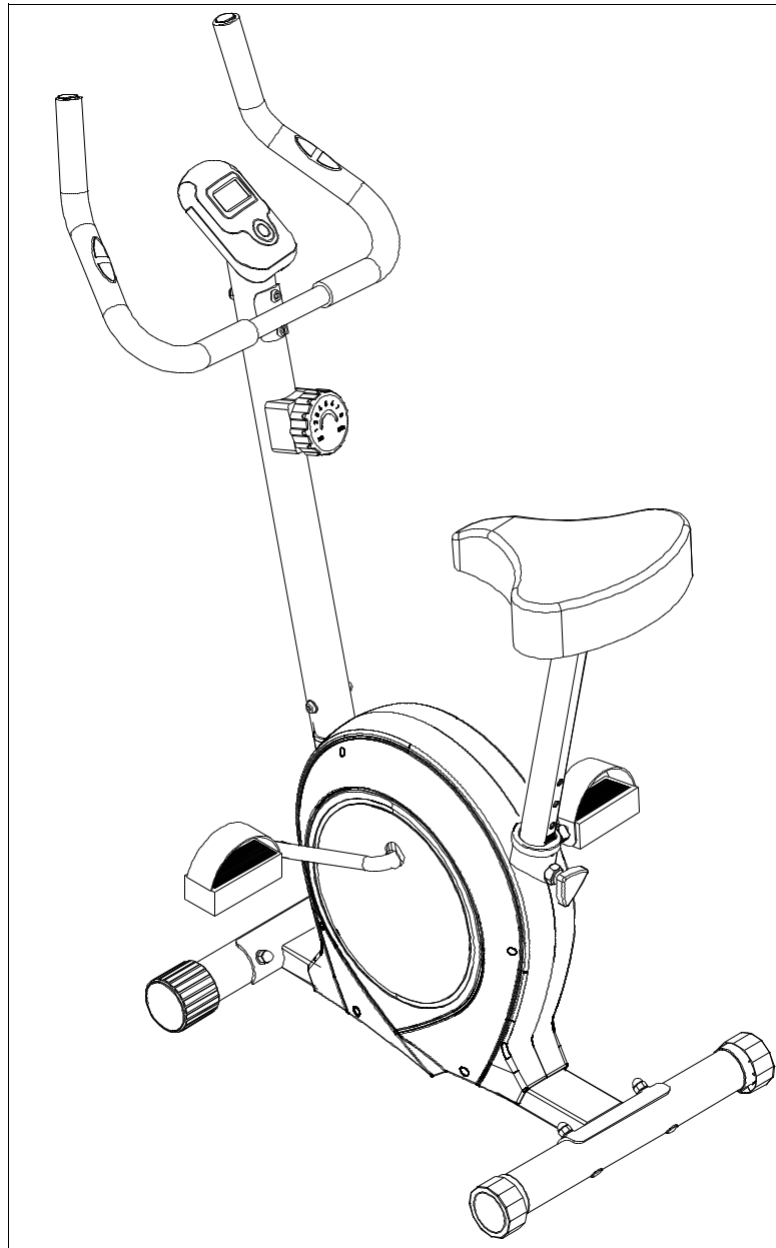




Használati útmutató

Mágnesfékes szobakerékpár HMS ONE RM8740



FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

Ezt a terméket kizárólag háztartási használatra tervezték, és kifejezetten az optimális biztonság érdekében gyártották. Kérjük, vegye figyelembe az alábbi biztonsági előírásokat:

1. Mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdene, kérje ki a kezelőorvosa véleményét, hogy megállapítsa, vannak-e olyan egészségügyi problémái, amelyek súlyosbodhatnak a felszerelés használata esetén. Orvosa tanácsa elengedhetetlen, ha olyan gyógyszereket szed, amelyek befolyásolják a pulzusát, a vérnyomást vagy a koleszterinszintet. Ez különösen fontos a 35 évesnél idősebb emberek, a terhes nők vagy azok számára, akiknek már vannak egészségügyi vagy egyensúlyi problémáik.
2. A berendezés használata előtt mindig használjon melegítő nyújtó gyakorlatokat.
3. Figyeljen a teste jelzéseire. A helytelen vagy túlzott testmozgás káros lehet az egészségére. Hagyja abba az edzést, ha a következő tünetek bármelyike jelentkezik: fájdalom, mellkasi szorítás, szabálytalan szívverés, rendkívüli légzési nehézség, szédülés vagy émelygés. Ha ezen állapotok bármelyike fennáll, konzultáljon orvosával az edzésprogram folytatása előtt. Az egészséget veszélyezteti a helytelen vagy túlzott edzés. Edzés közben és után tartsa távol a gyerekeket és a háziállatokat a felszerelésektől.
5. Használja a berendezést stabil és vízszintes felületen, padlóvédő szőnyeggel. Távolítsa el az összes éles tárgyat a kerékpár körül. A szabad felületnek legalább 0,6 m-rel nagyobbak kell lennie, mint az edzés területe azokban az irányokban, ahonnan a berendezés megközelíthető. A szabad zónának tartalmaznia kell a sürgősségi leszállás területét is.
6. Minden használat előtt ellenőrizze az összes alkatrész helyes szorítását.
7. A berendezést mindig az utasításoknak megfelelően használja. Ha hibás alkatrészeket talál a berendezés összeszerelése vagy ellenőrzése során, vagy ha szokatlan zajt hall a berendezésből használat közben, álljon meg. Ne használja a berendezést amíg a probléma meg nem oldódott. Ne helyezzen idegen tárgyakat a kerékpárba.
8. A berendezés biztonsági szintje csak akkor tartható fenn, ha rendszeresen ellenőrizzük sérülések és / vagy kopások szempontjából.
9. A berendezés használata közben viseljen megfelelő ruházatot. Kerülje a bő ruházat viselését, amely beakadhat a berendezésbe, vagy amely korlátozhatja vagy akadályozhatja a mozgást.
10. A berendezést az EN ISO 20957-1 H osztály szerint tesztelték és tanúsították. Terápiás alkalmazásra nem alkalmas.
11. A berendezés emelésekor vagy mozgatásakor óvatosságnak kell lennie, nehogy megsértse a hátát. Mindig alkalmazzon megfelelő emelési technikákat és / vagy használjon segítséget.



12. A berendezés kizárólag felnőttek számára készült. Tartsa távol a gyerekeket a felszereléstől. Szerelje össze a terméket a kézikönyv utasításainak megfelelően. Csak a termékhez mellékelt alkatrészeket használja.

FIGYELEM: MINDEN FITNESS FELSZERELÉS HASZNÁLATA ELŐTT OLVASSA EL AZ ÖSSZES UTASÍTÁST. NEM VÁLLALUNK FELELŐSSÉGET A SZEMÉLYES SÉRÜLÉS ESETÉN, VAGY A TERMÉK EZÉRT VAGY FELHASZNÁLÁSA TULAJDONSÁGAIÉRT.

KARBANTARTÁS

A megfelelő karbantartás nagyon fontos a kerékpár jó üzemi állapotának biztosításához. A nem megfelelő karbantartás károsíthatja vagy lerövidítheti a termék élettartamát.

Minden alkatrészt rendszeresen ellenőrizni és meghúzni kell. A kopott alkatrészeket azonnal ki kell cserélni.

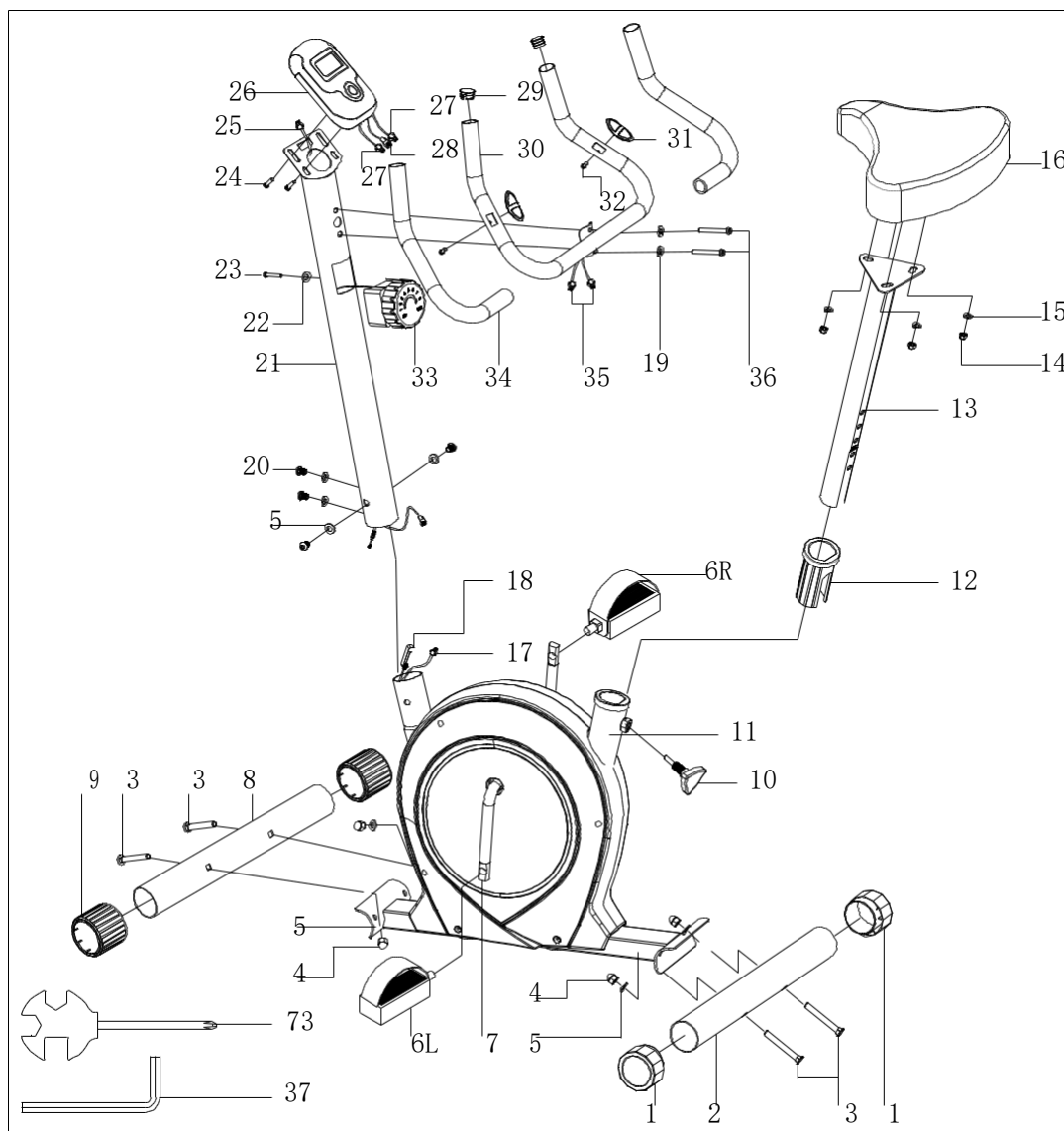
Műszaki adatok

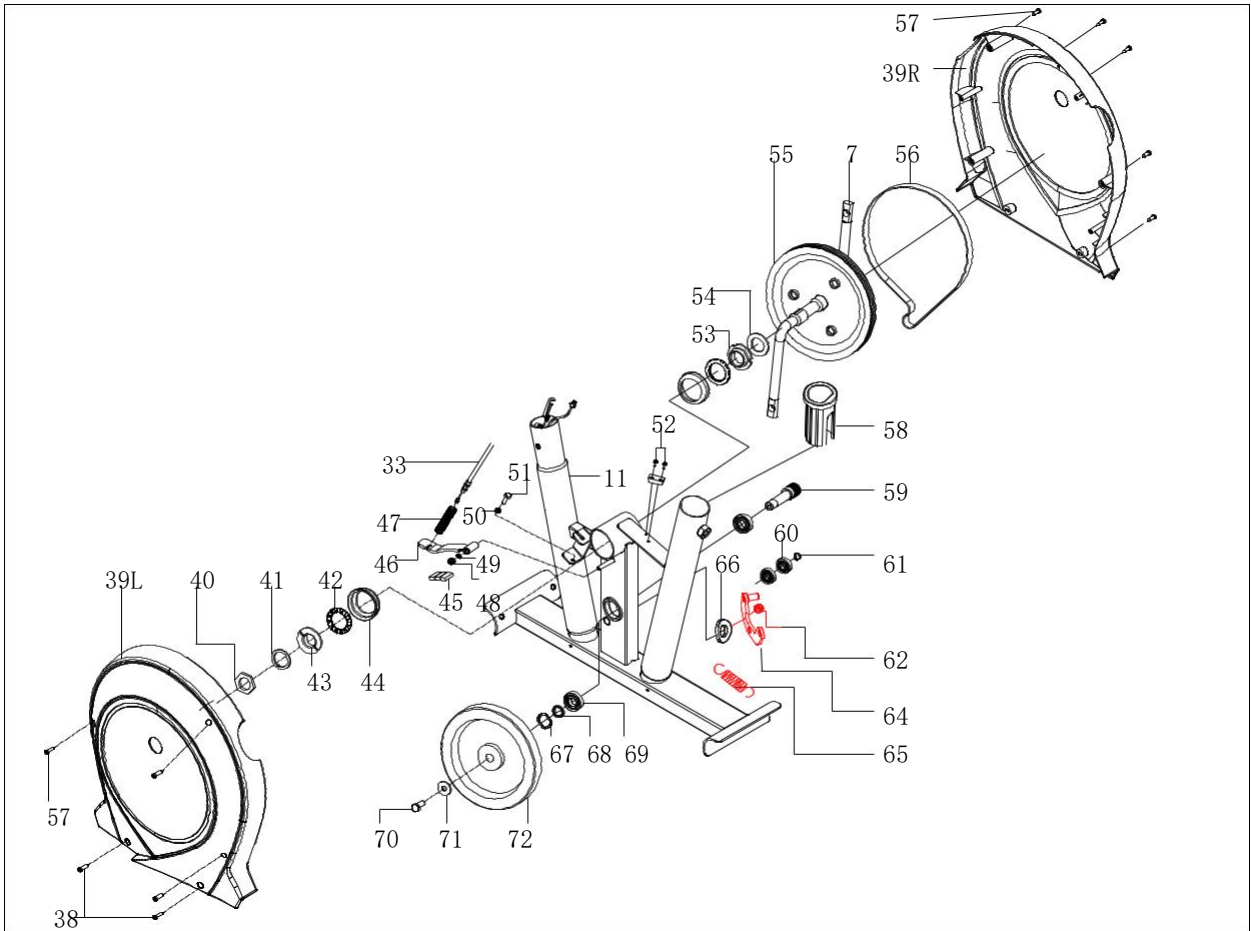
Maximális terhelhetőség: 110 kg

Lendkerék: 3 kg

Méreték: 83 x 50 x 120 cm

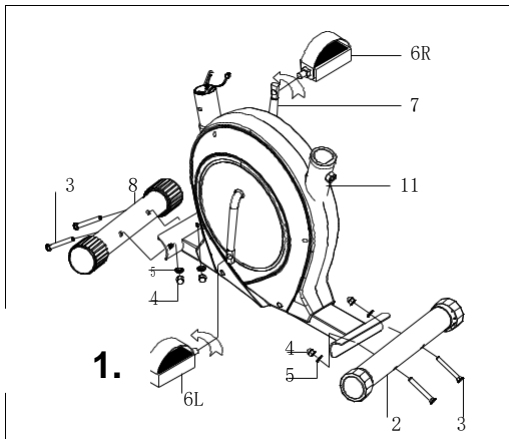
ROBBANTOTT ÁBRA:





ALKATRÉSZ LISTA						
SZ	ELNEVEZÉS	DB		SZ	ELNEVEZÉS	DB
1	FEDŐK	2		38	CSAVAR (ST4.2x19)	4
2	HÁTSÓ STABILIZÁTOR	1		39LR	VÁZ (L/R)	2
3	CSAVAR (M8*60)	4		40	ANYA	1
4	ANYA (M8)	4		41	ALÁTÉT (L)	1
5	ALÁTÉT (D8XΦ20X2 X R30)	8		42	GOLYÓS CSAP	2
6LR	(L/R) BAL PEDÁL	2		43	ALÁTÉT I	1
7	PEDÁLKAR	1		44	BILINCS ÁLLÁS	2
8	ELSŐ STABILIZÁTOR	1		45	MÁGNES	3
9	FEDŐK	2		46	MÁGNES TARTÓ	1
10	BEÁLLÍTÓ KERÉK	1		47	RUGÓ	1
11	FŐVÁZ	1		48	ANYA (M6)	1
12	MŰANYAG BETÉT	1		49	LAPOS ALÁTÉT	1
13	NYEREG TARTÓ	1		50	ANYA (M6)	1
14	NYLON ANYA (M8)	3		51	CSAVAR (M6X20)	1
15	LAPOS ALÁTÉT (D8)	3		52	RÖGZÍTŐ CSAVAR (ST2.9X10)	2
16	NYEREG	1		53	ALÁTÉT II	1
17	ÉRZÉKELŐ KÁBEL	1		54	LAPOS ALÁTÉT	1
18	ELLENÁLLÁS KÁBEL	1		55	SZÍJ KERÉK	1
19	ALÁTÉT D8	1		56	SZÍJ	1
20	CSAVAR (M8X16)	4		57	CSAVAR ST4.2X19	6
21	KORMÁNY ÁLLVÁNY	1		58	GYŰRŰ	1
22	ALÁTÉT (D5)	1		59	TENGELY	1
23	CSAVAR (M5X20)	1		60	GOLYÓS CSAPÁGY 6000ZZ	2
24	CSAVAR (M5X20)	2		61	CSIPESZ	1
25	KÖZÉPSŐ KÁBEL	1		62	ANYA M8	2
26	SZÁMÍTÓGÉP	1		63	--	
27	SZÁMÍTÓGÉPKÁBEL 1	2		64	ACÉL ÁLLVÁNY	1
28	SZÁMÍTÓGÉPKÁBEL 2	1		65	RUGÓ	1
29	FEDŐK	2		66	LAPOS ALÁTÉT	1
30	KORMÁNY	1		67	ÍVELT ALÁTÉT	1
31	PULZUSÉRZÉKELŐK	2		68	TÁVTARTÓ	1
32	CSAVAR (ST3.8x18)	2		69	GOLYÓS CSAPÁGY 6002ZZ	2
33	ELLENÁLLÁS BEÁLLÍTÓ KERÉK	1		70	CSAVAR M8X15	1
34	KORMÁNY HABSZIVACS	2		71	LAPOS ALÁTÉT	1
35	KORMÁNYKÁBEL	2		72	LENDKERÉK	1
36	CSAVAR (M8X25)	2		73	KULCS S13 14 15	2
37	IMBUSZKULCS	1				

2.SZERELÉS:



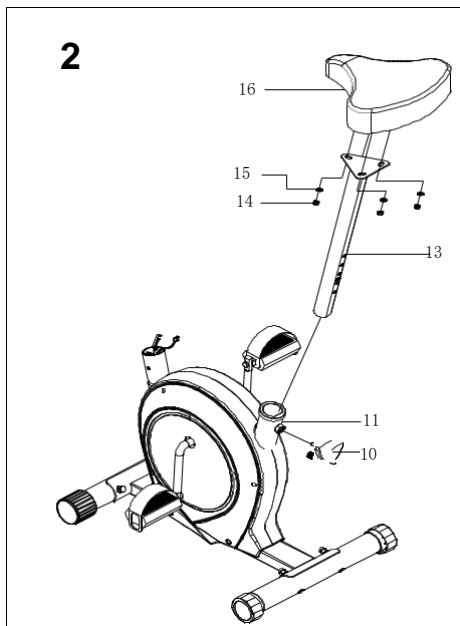
1 ábra:

Csatlakoztassa az első stabilizátort (8) és a hátsó stabilizátort (2) a főkerethez (11), és rögzítse csavarral (3), anyával (4) és alátéttel (5).

A pedálokat (6L és 6R) "L" és "R" jelzéssel jelöltük - bal és jobb.

Csatlakoztassa őket a megfelelő karhoz. A jobb forgattyúkar a kerékpár jobb oldalán van, miután ráült.

Vegye figyelembe, hogy a jobb oldali pedált az óramutató járásával megegyező irányban, a bal oldali pedált pedig az óramutató járásával ellentétes irányba kell tekerni.

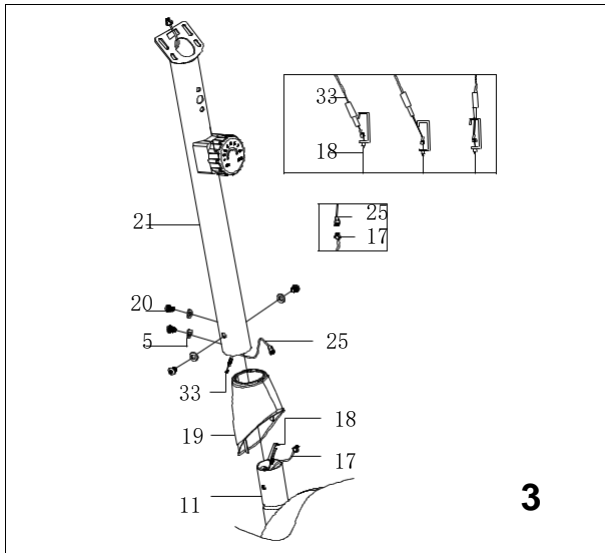


2 ábra:

Távolítsa el a csavarokat a nyeregből (16), majd rögzítse a nyeret (16) a tartóhoz (13) a lapos alátét (15) és az anya (14) segítségével.

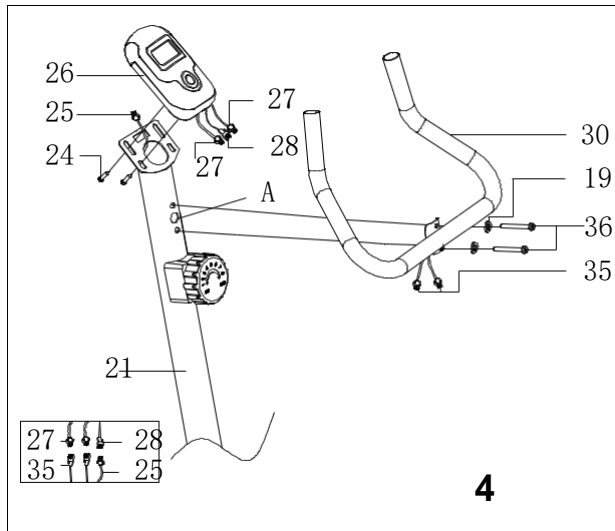
Helyezze az üléstámaszt (13) a fővázba (11), és igazítsa a furatokat.

Rögzítse a nyeret a beállító gombbal (10). A helyes ülés magasság a kerékpár teljes összeszerelése után állítható be.



3 ábra:

Csatlakoztassa az érzékelő vezetékét (17) és a középső kábelt (25). Csatlakoztassa az ellenállás vezérlő kábelét (18) és (33) a 3. ábra szerint. Rögzítse a kormány tartóját (21) a fővázhoz (11) csavarral (20) és alátéttel (5).



4 ábra:

Csatlakoztassa az érzékelő kábelét a számítógép aljzatához. Rögzítse a számítógépet (26) a kormány tartóhoz (21) a csavarral (24). Rögzítse a kormányt (30) a tartóhoz a csavar (36) és az alátét (19) segítségével. Távolítsa el a kormány kábelét az A jelű részen keresztül. Ezután csatlakoztassa az impulzusérzékelő vezetékét (35) a számítógéphez (26).

FIGYELEM: AZ EDZÉS KEZDÉSE ELŐTT ELLENŐRIZZE AZ ÖSSZES CSAVAR ÉS ANYA HELYES SZORÍTÁSÁT.

MEGJEGYZÉS: AZ ELSŐ STABILIZÁTOR FEDELEI MOBILOK, ÍGY A SZOBAKERÉKPÁR KÖNNYEN MOZGATHATÓ.

SZÁMÍTÓGÉP:

TULAJDONSÁGOK:

IDŐ.....	00:00-99:59
SEBESSÉG (SPD).....	0.0-99.9KM/H (ML/H)
TÁVOLSÁG (DIST).....	0.00-999.9KM (ML)
KALÓRIÁK (CAL).....	0.00-9999KCAL
※ODOMÉTER (ODO).....	0.0-9999KM (ML)
※PULZUS (PUL)	0, 40~240BPM

GYORSGOMBOK:

MODE(SELECT/RESET): Kiválaszt és megerősít egy adott funkciót.

ÜZEMELTETÉS:

1. AUTO ON/OFF



A rendszer akkor indul el, amikor bármelyik gombot megnyomják, vagy amikor jelet érzékel a sebességérzékelőtől.



A rendszer automatikusan kikapcsol, ha a sebességérzékelőtől nem érkezik jel vagy kb. 4 percig egyetlen gombot sem nyomnak meg.

2. RESET

A rendszert vissza lehet állítani az elem cseréjével vagy a MODE gomb 3 másodpercig történő lenyomásával.

SCAN: 4 másodpercenként automatikusan megjeleníti a változásokat.

MEGHATÁROZÁSOK

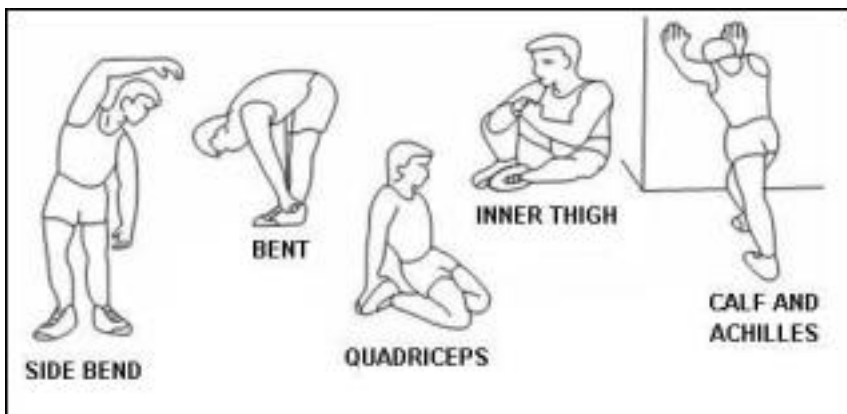
A szobakerékpár gyakorlatok helyettesítik a klasszikus kerékpározást. A fitness kerékpár a H használati osztályhoz tartozik. A kerékpár nem rehabilitációs vagy kereskedelmi célra készült.

FIGYELEM A pulzusmérés funkciója pontatlan lehet. A túlzott edzés súlyos sérüléshez vagy halálhoz vezethet. Ha gyengének érzi magát, azonnal hagyja abba a testmozgást.

GYAKORLATOK

1. Bemelegítés

A sérülések megelőzése és a teljesítmény maximalizálása érdekében javasoljuk, hogy minden edzésprogramot bemelegítéssel kezdjen. Javasoljuk, hogy végezze el a jobb oldali ábrán bemutatott szakaszokat. Minden gyakorlatot legalább 30 másodpercig fenn kell tartani.



2. A pozíció

Üljön a nyeregbe, tegye a lábát a pedálokra, a kezét a kormányra. Tartsa egyenesen a hátát.

3. Edzésszervezés

Bemelegítés:

Minden edzés előtt 5-10 percig kell bemelegíteni. Itt végezhet néhány nyújtást és edzést alacsony ellenállással.

Edzés:

A tényleges edzés során a maximális pulzus 70–85% -át kell választani. Az edzés időtartama a következő szabály alapján számítható ki:

- Naponta: kb.. 10 perc. per edzés
- 2-3 x pe sapt.: kb.. 30 perc. per edzés
- 1-2 x pe sapt.: kb.. 60 perc. per edzés

Lazítás:

- A hatékony izomlazítás és anyagcsere érdekében az intenzitást az utolsó 5 - 10perc alatt csökkenteni kell. A nyújtások az izomfájdalmak megelőzésében is hasznosak.

Eredmény

Rövid rendszeres testmozgás után is észreveheti, hogy az optimális pulzus elérése érdekében folyamatosan növelnie kell az állóképességet. Az edzések könnyebbek lesznek, és sokkal fittebbnek érzi magát a szokásos napja során.

Ennek elérésére motiválnia kell magát a rendszeres testmozgásra. Válasszon rögzített órákat az edzéshez, és ne kezdjen túl agresszívan edzeni. A sportolók egy régi idézete ezt mondja: „Az edzésben a legnehezebb elkezdni”.

