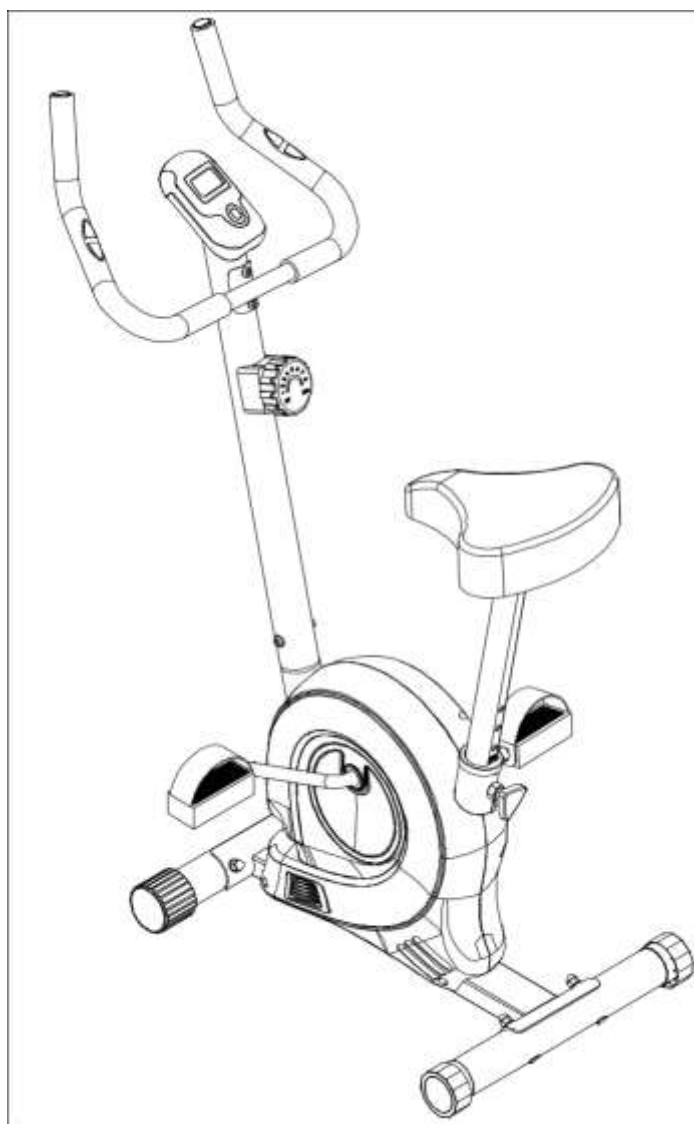




## Mágnesfékes szobakerékpár HMS M8750



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

## 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 kezdene, konzultáljon orvosával, hogy megállapítsa, vannak-e olyan egészségügyi problémái, amelyek súlyosbodhatnak, ha a felszerelést használja. Orvosa tanácsa elengedhetetlen, ha olyan gyógyszereket szed, amelyek befolyásolják a pulzusát, a vérnyomását vagy a koleszterinszintjét. Ez különösen fontos a 35 évesnél idősebb emberek, a terhes nők vagy azok számára, akiknek már vannak egészségügyi vagy egyensúlyi problémái.

2. Mindig végezzen nyújtó gyakorlatokat a felszerelés használata előtt.

3. Figyeljen a teste kelzéseire. A helytelen vagy túlzott testmozgás káros hatással lehet egészségére. Hagyja abba az edzést, ha a következő tünetek bármelyike jelentkezik: fájdalom, mellkasi szorítás, szabálytalan szívverés, rendkívüli légzési nehézségek, szédülés vagy émelygés. Ha ezen állapotok bármelyike fennáll, konzultáljon orvosával, mielőtt folytatná az edzésprogramot. Az egészséget veszélyezteti a helytelen vagy túlzott edzés. Edzés közben és után tartsa távol a gyerekeket és a háziállatokat a felszerelésektől.

5. Használja a felszerelést stabil és vízszintes felületen, padlóvédő szőnyeggel. Tegye el az összes éles tárgyat a kerékpár körül. A szabad területnek 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 szorítását.

7. A berendezést mindig az utasításoknak megfelelően használja. Ha hibás alkatrészeket talál a berendezés összeszerelése vagy ellenőrzése során, vagy ha használat közben szokatlan zajt hall a berendezésből, 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 felszerelés mozgó alkatrészeibe, 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 mozgásakor legyen óvatos, nehogy megsértse a hátát. Mindig megfelelő emelési technikákat alkalmazzon és / vagy kérjen 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. A TERMELŐ ÉS A FORGALMAZÓ NEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET A HELYTELEN HASZNÁLAT ÁLTAL KELETKEZETT SZEMÉLYES VAGY ANYAGI KÁROKÉRT.

### 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 kell ellenőrizni és meghúzni. A kopott alkatrészeket azonnal ki kell cserélni.

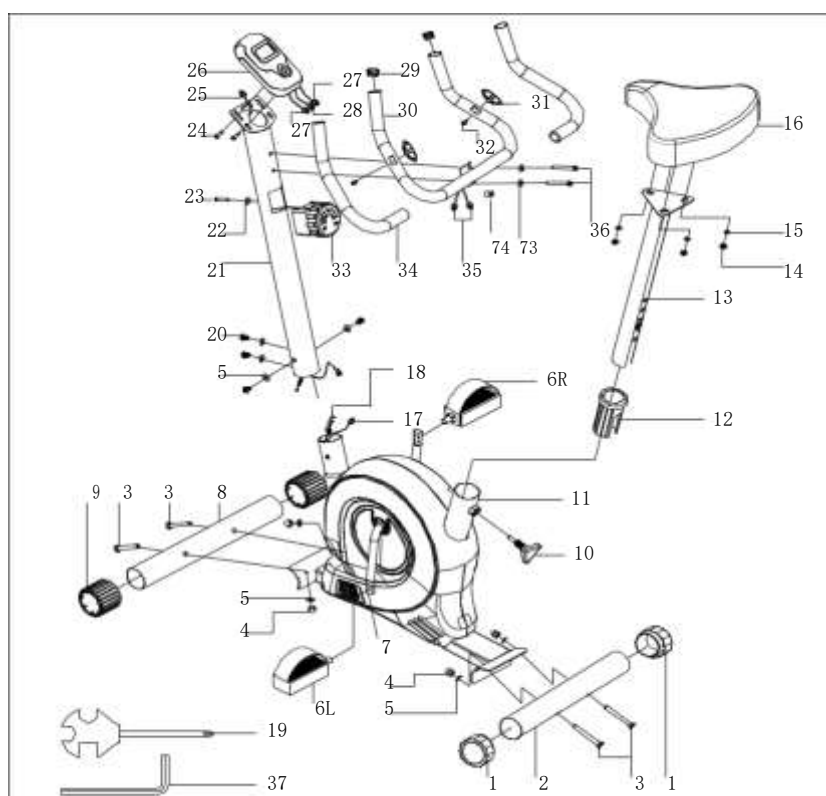
### Műszaki adatok

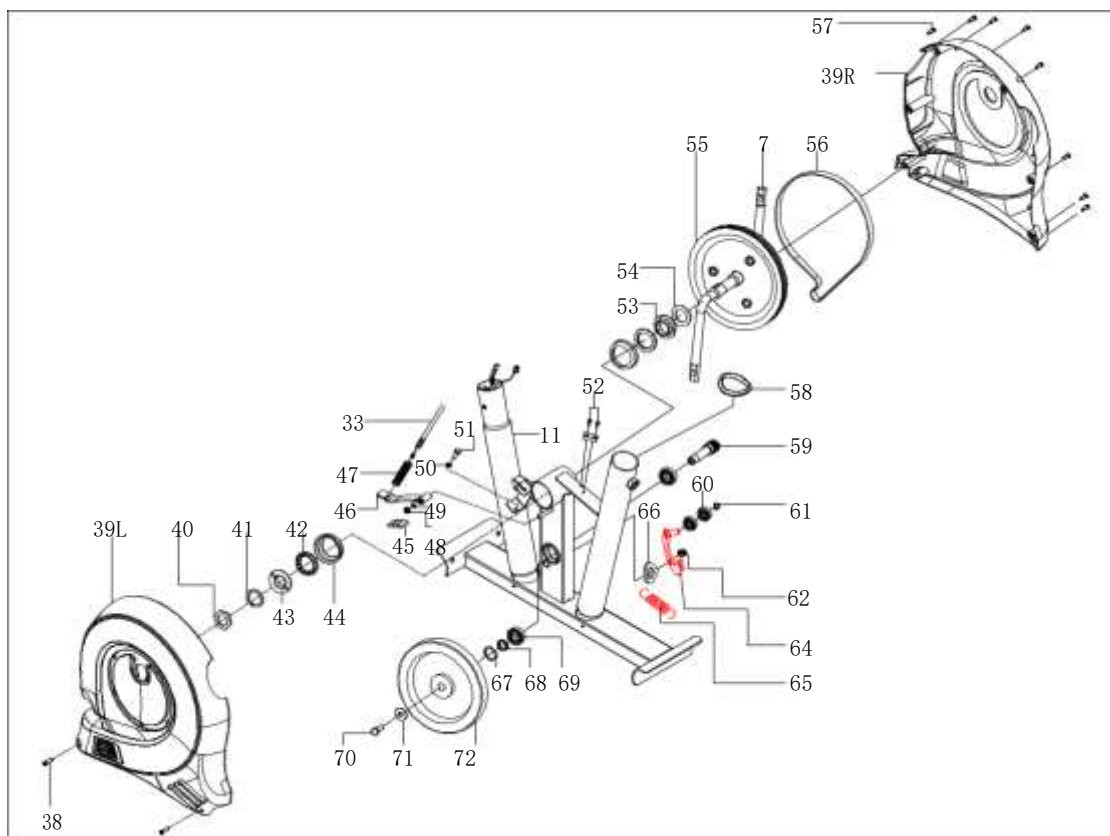
Maximális terhelhetőség: 110 kg

Lendkerék: 3 kg

Méret: 83 x 50 x 120 cm

### ROBBANTOTT ÁBRA:



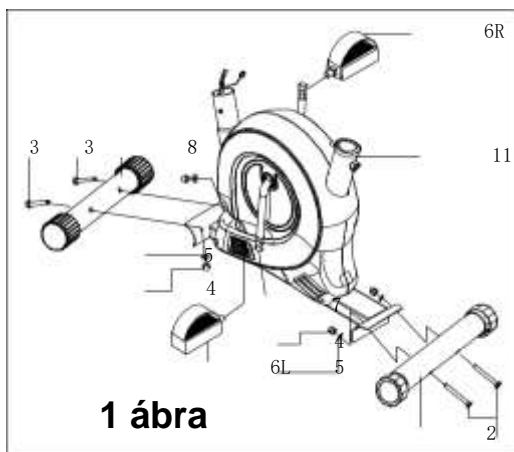


### ALKATRÉSZ LISTA

SZ	ELNEVEZÉS	DB	SZ	ELNEVEZÉS	DB
1	FEDELEK	2	38	CSAVAR (ST4.2x19)	4
2	HÁTSÓ STABILIZÁTOR	1	39LR	VÁZ (L/R)	2
3	CSAVAR (M8*62)	4	40	ANYA	1
4	ANYA (M8)	4	41	ALÁTÉT (L)	1
5	ALÁTÉT (D8XΦ20X2 X R30)	8	42	GOLYÓS ALÁTÉT	2
6LR	(L/R) BAL PEDÁL	2	43	ALÁTÉT	1
7	PEDÁLKAR	1	44	ALÁTÉT REKESZ	2
8	ELSŐ STABILIZÁTOR	1	45	MÁGNES	3
9	FEDELEK	2	46	MÁGNES TARTÓ	1
10	NYEREG 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	ANYA (M8)	3	51	CSAVAR (M6X20)	1
15	LAPOS ALÁTÉT (D8)	3	52	CSAVAR (ST2.9X10)	2
16	NYEREG PU	1	53	ALÁTÉT	1
17	ÉRZÉKELŐ KÁBEL	1	54	LAPOS ALÁTÉT	1
18	ELLENÁLLÁS KÁBEL	1	55	KERÉK	1
19	KULCS S13 14 15	1	56	SZÍJ	1

20	CSAVAR (M8X16)	4	57	CSAVAR ST4.2X19	6
21	KORMÁNYRÚD	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	SZÁMÍTÓGÉP KÁBEL 1	2	64	FÉM ÁLLVÁNY	1
28	SZÁMÍTÓGÉP KÁBEL 2	1	65	RUGÓ	1
29	KUPAKOK	2	66	ALÁTÉT	1
30	KORMÁNY	1	67	ALÁTÉT	1
31	PULZUS ÉRZÉKELŐ	2	68	TÁVTARTÓ	1
32	CSAVAR (ST3.8x18)	2	69	CSAPÁGY 6002ZZ	2
33	ELLENÁLLÁS KERÉK	1	70	CSAVAR M8X15	1
34	MARKOLAT HABSZIVACS	2	71	LAPOS ALÁTÉT	1
35	KORMÁNY KÁBEL	2	72	LENDKERÉK	1
36	CSAVAR (M8X25)	2	73	ALÁTÉT D8	2
37	IMBUSZKULCS	1	74	KUPAK	1

### ÖSSZESZERELÉS:

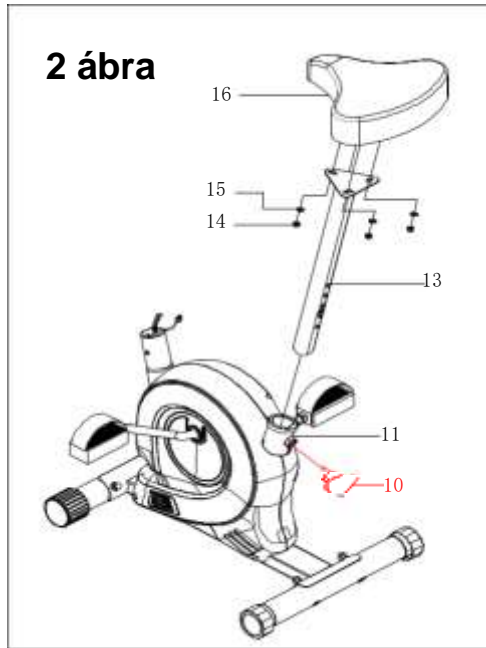


### 1 ÁBRA:

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 irányba, a bal oldali pedált pedig az óramutató járásával ellentétes irányba kell tekerni.

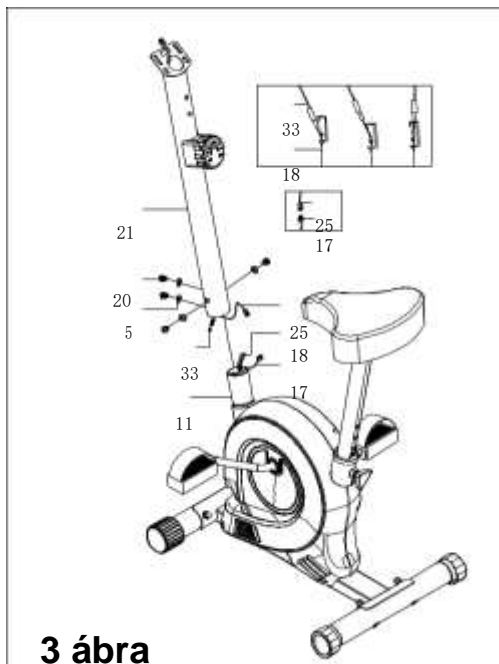


**2 ábra:**

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

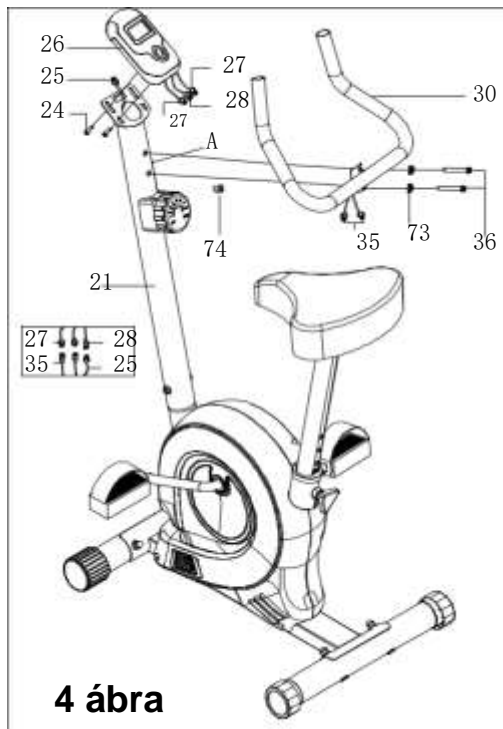
Helyezze az üléstámaszt (13) a főkeretbe (11), és igazítsa a furatokat.

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 főkerethez (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 (73) segítségével. Távolítsa el a kormány kábelét az A jelöléssel ellátott részen keresztül, majd rögzítse a fedelet (74).**

**Ezután csatlakoztassa a pulzusérzékelő vezetékét (35) a számítógéphez (26).**

**FIGYELEM: AZ EDZÉS ELKEZDÉSE ELŐTT ELLENÖRIZZE AZ ÖSSZES CSAVAR ÉS ANYA SZORÍTÁSÁT.**

**MEGJEGYZÉS: AZ ELSŐ STABILIZÁTOR KUPAKJAI MOBILOK, HOGY A KERÉKPÁRAT KÖNNYEN LEHESSEN KÖLTÖZTETNI.**

## 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 jóváhagy egy adott funkciót.

#### MŰKÖDTETÉS:

##### 1. AUTO ON/OFF



A rendszer akkor indul, ha bármelyik gombot megnyomják, vagy amikor a sebességérzékelő jelét észleli.



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.

### TULAJDONSÁGOK

A szobakerékpáros gyakorlatok helyettesítik a klasszikus kerékpározást. A fitness kerékpár a H használati osztály része. A kerékpár nem rehabilitációs vagy kereskedelmi célú.

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



## GYAKORLATOK

### 1. Bemelegítés

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



### 2. Elhelyezés

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

### 3. Edzés és bemelegítés:

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

#### Gyakorlat:

**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 heti.: kb. 30 perc per edzés
- 1-2 x heti.: kb. 60 perc. per edzés

#### Lazítás:

- A hatékony izomlazítás és anyagcsere érdekében az intenzitást az utolsó 5-10 percben csökkenteni kell. A nyújtások szintén segítenek az izomfájdalom megelőzésében.

#### 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 érzed magad a szokásos napon.

Ennek elérésére motiválnia kell magát a rendszeres testmozgásra. Válasszon rögzített órákat az edzéshez, és ne kezdje túl agresszívan az edzést. Egy régi idézet a sportolóktól azt mondja: „Minden edzésben a legnehezebb elkezdni”.