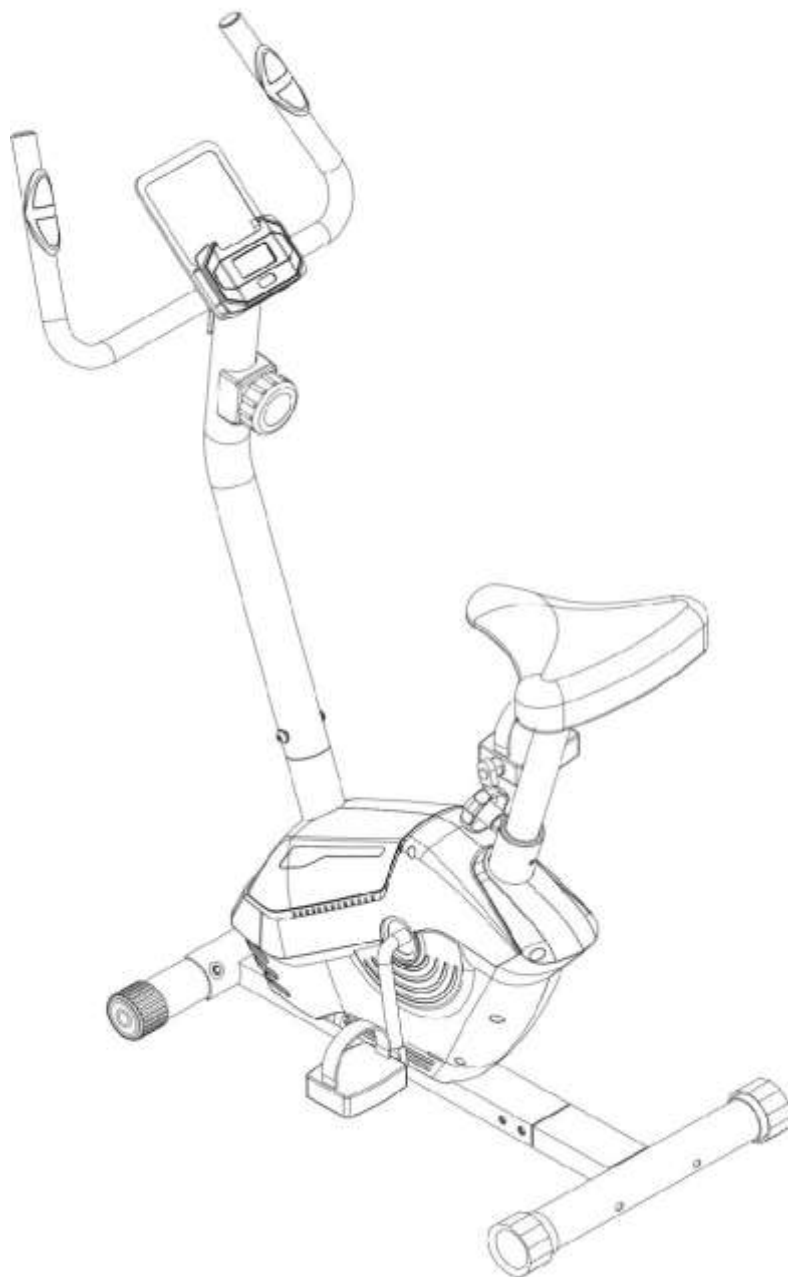




MÁGNESFÉKES SZOBAKERÉKPÁR M6120



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

Ez a termék csak háztartási használatra készült, és az optimális biztonság érdekében készült. Legyen figyelemmel az alábbi biztonsági utasításokra:

- 1. Mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdene, konzultáljon orvosával, hogy megállapítsa, van-e olyan egészségügyi problémája, amely kockázatot jelenthet az Ön egészségére és biztonságára, vagy megakadályozhatja a berendezés helyes használatát. 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 problémái vagy rossz az egyensúlyuk.**
2. A berendezés használata előtt mindig használjon melegítő és nyújtó gyakorlatokat.
3. Figyeljen a teste jelzéseire. A helytelen vagy túlzott testmozgás káros hatással lehet az egészségére. Ne gyakoroljon, ha az alábbi tünetek bármelyike jelentkezik: fájdalom, mellkasi szorítás, szabálytalan szívverés, rendkívüli légzési nehézségek, szédülés vagy émelygés. Ha ezen állapotok bármelyike fennáll, konzultáljon orvosával az edzésprogram folytatása előtt.
4. Tartsa távol a készüléktől a gyerekeket és háziállatokat.
5. Helyezze a berendezést szilárd, sík és védőszőnyeggel felszerelt felületre, a padló vagy a szőnyeg védelme érdekében. A biztonság kedvéért a berendezés körül legalább 0,5 méter szabad helynek kell lennie. Távolítsa el minden éles tárgyat a készülék közeléből.
6. Minden használat előtt ellenőrizze a készüléken az esetleges sérülés vagy kopás jeleket.
7. A készülék használata előtt ellenőrizze, hogy minden csavar meg van-e húzva.
8. A berendezést csakis rendeltetészerűen használja. Ha hibás alkatrészeket talál a berendezés összeszerelése vagy ellenőrzése közben, vagy ha szokatlan zajt hall a berendezésből használat közben, álljon meg. Ne használja a berendezést, amíg a probléma nem oldódott meg.
9. Ne helyezzen idegen tárgyakat a készülékbe.
10. Győződjön meg arról, hogy a gyakorlat során egyetlen alkatrész sem kerül be a mozgás területére.
11. A készülék biztonsági szintje csak akkor tartható fenn, ha a készüléket rendszeresen ellenőrzik kopás és sérülések jelei szempontjából.
12. A berendezés használata közben viseljen megfelelő ruházatot. Kerülje a bő ruházat viselését, amely beakadhat a mozgó alkatrészekbe, vagy amely korlátozhatja vagy akadályozhatja a mozgást.
- 13. A berendezéseket az EN 957 szabvány szerint tesztelték és tanúsították HC osztályban. A készülék nem kereskedelmi terápiára vagy rehabilitációra szolgál.**
14. A berendezés emelésekor vagy mozgásakor legyen óvatos, nehogy megsértse a hátát. Mindig alkalmazzon megfelelő emelési technikákat és / vagy kérjen segítséget
15. Ez a berendezés kizárólag felnőttek számára készült.
16. A készüléket pontosan a kézikönyvben leírtak szerint állítsa össze. Csak a mellékelt alkatrészeket használja. A listával ellenőrizheti a teljes alkatrészkészlet jelenlétét.

FIGYELEM: OLVASSA EL AZ ÖSSZES UTASÍTÁST A FELSZERELÉS HASZNÁLATA ELŐTT. A GYÁRTÓ ÉS A FORGALMAZÓ NEM VÁLLALHAT FELELŐSÉGET A NEM MEGFELELŐ HASZNÁLAT ÁLTAL KELETKEZETT SZEMÉLYES VAGY VAGYONI KÁROKÉRT.

MŰSZAKI LEÍRÁS

Termék súlya – 16,5 kg

Lendkerék – 3,5 kg

Méretek – L 85 x I 46 x i 118cm

Maximális terhelhetőség – 100 kg

KARBANTARTÁS

A készüléket úgy tervezték, hogy minimális karbantartást igényeljen. Ennek biztosítása érdekében javasoljuk, hogy kövesse a következő utasításokat:

- Tartsa tisztán a készüléket. Távolítsa el tisztá, puha ruhával az izzadságot, a port vagy egyéb szennyeződések minden edzés után
- Győződjön meg arról, hogy a hevederek feszítettek, és nincsenek kopásnyomok
- Rendszeresen ellenőrizze, hogy az anyák és a csavarok szorosak-e

NYEREG BEÁLLÍTÁS

Csavarja le a beállító csavart. Állítsa be a kívánt magasságot (egyenes lábbal a pedálon). Húzza meg az állítócsavart.

ELLENÁLLÁS BEÁLLÍTÁS

Az ellenállás csökkentése érdekében forgassa el a beállító csavart az óramutató járásával ellentétes irányba, és növelje az óramutató járásával megegyező irányba.

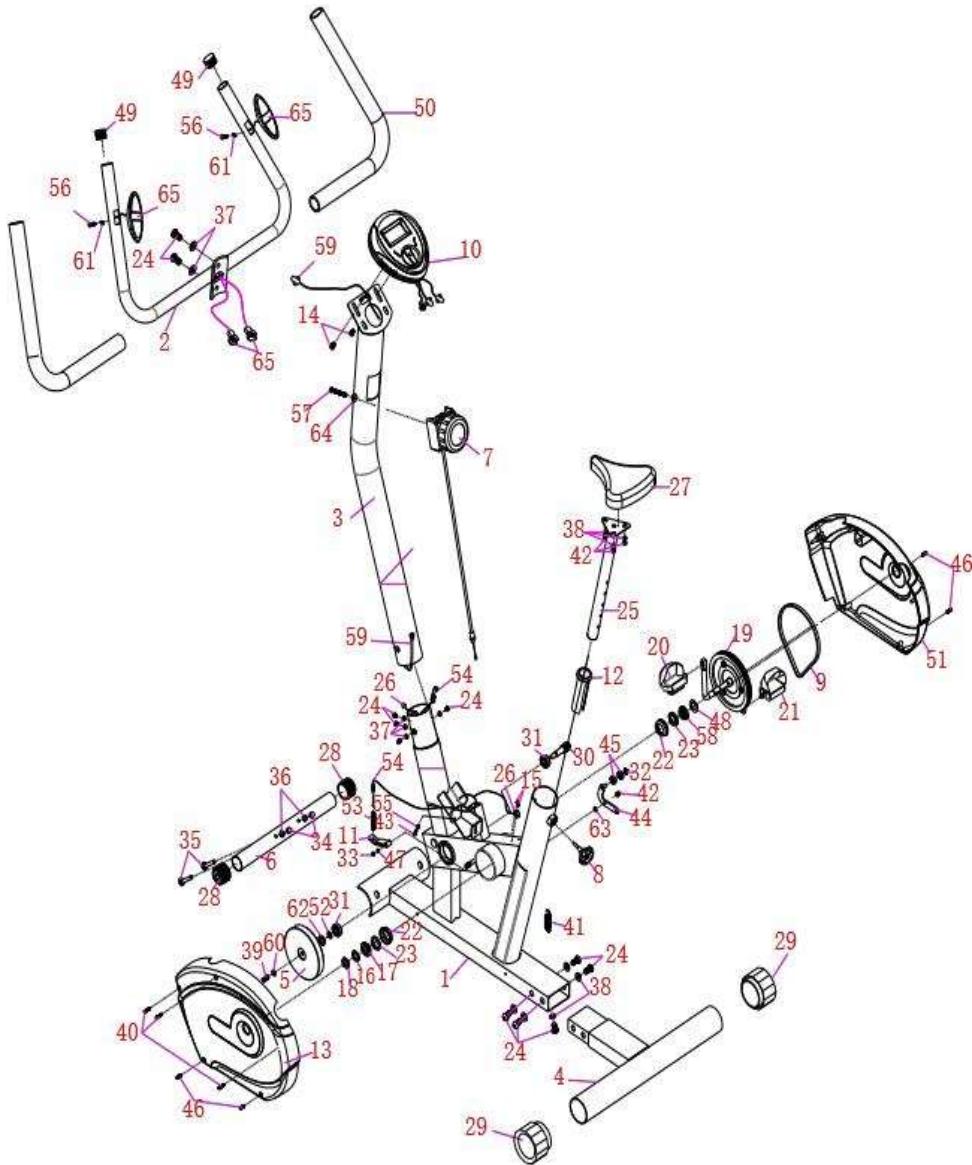
FÉKEZÉS

Ha meg akarja állítani, akkor csak abba kell hagynia a pedálozást. Az M6120 kerékpár nem rendelkezik vészleállító rendszerrel.

ALKATRÉSZ LISTA

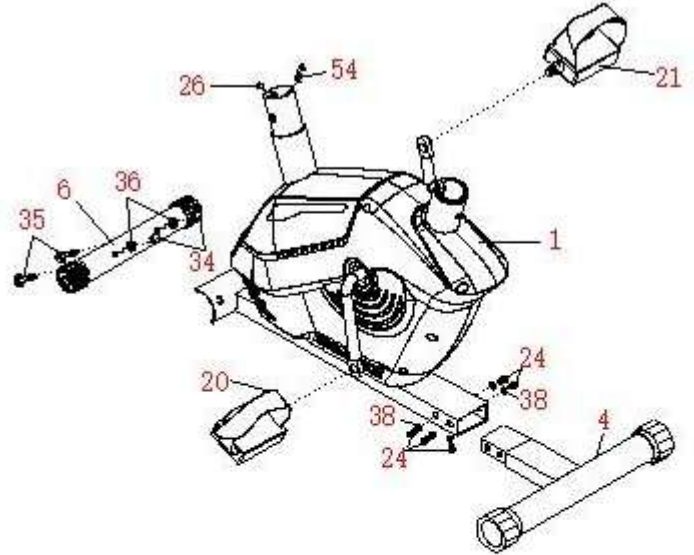
| SZ | ELNEVEZÉS | DB | SZ | ELNEVEZÉS | DB |
|----|--------------------------------|----|----|----------------------------|----|
| 1 | Főváz | 1 | 34 | Kerek fejű anya M10 | 2 |
| 2 | Markolatok | 1 | 35 | Csavar M10×57 | 2 |
| 3 | Markolatrúd | 1 | 36 | Ívelt alátét Φ10 | 2 |
| 4 | Hátsó stabilizátor | 1 | 37 | Ívelt alátét Φ8 | 6 |
| 5 | Mágneses kerék | 1 | 38 | Lapos alátét Φ8×20×1.5 | 8 |
| 6 | Első stabilizátor | 1 | 39 | Hatlapfejű csavar M8×20 | 1 |
| 7 | Ellenállás-beállító kerék | 1 | 40 | Önfúró csavar ST4.2×25 | 6 |
| 8 | Nyeregmagasság-beállító csavar | 1 | 41 | Feszítő rugó Φ20×39×δ3.2 | 1 |
| 9 | Szj | 1 | 42 | Nylon anya M8 | 4 |
| 10 | Konzol | 1 | 43 | Hatlapfejű csavar M6×20 | 1 |
| 11 | Mágneses dokk | 1 | 44 | Nyomólap | 1 |
| 12 | Nyeregrúd műanyag persely | 1 | 45 | Csapágy 6000Z | 2 |
| 13 | Bal lánckupak | 1 | 46 | Önfúró csavar ST4.2×25 | 4 |
| 14 | Keresztfejű csavar M5×10 | 2 | 47 | Forgattyúfedél | 2 |
| 15 | Önfúró csavar ST2.9×9.5 | 2 | 48 | Lapos alátét Φ40×2.8 | 1 |
| 16 | Lapos alátét Φ23×Φ35×2.0 | 1 | 49 | Markolatkupak | 2 |
| 17 | Persely (7/8)" | 1 | 50 | Habszivacs markolat | 2 |
| 18 | Hatlapfejű csavar | 1 | 51 | Jobb lánckupak | 1 |
| 19 | Forgattyú szj tárcsa 6" | 1 | 52 | Ívelt alátét Φ17 | 1 |
| 20 | Bal pedál (1/2)" | 1 | 53 | Rugó 65 Mn/Φ10×50vδ1.0 | 1 |
| 21 | Jobb pedál (1/2)" | 1 | 54 | Tápkábel | 1 |
| 22 | Ütközőcsapágy Φ55.6×16 | 2 | 55 | Hatlapfejű csavar M6 | 1 |
| 23 | Csapágy Φ44.5 | 2 | 56 | Önfúró csavar ST4.2×20 | 2 |
| 24 | Hatlapfejű csavar M8×15 | 6 | 57 | Keresztfejű csavar M5×45 | 1 |
| 25 | Nyeregrúd | 1 | 58 | Hüvely (15/16)" | 1 |
| 26 | Érzékelő | 1 | 59 | Érzékelő hosszabbító kábel | 1 |
| 27 | Nyereg | 1 | 60 | Lapos alátét Φ8×Φ24×2 | 1 |
| 28 | Első stabilizátor kupak | 2 | 61 | Lapos alátét Φ5*Φ9*0.8 | 2 |
| 29 | Capac stabilizator posterior | 2 | 62 | Persely Φ21×Φ15.2×3.0 | 1 |

| | | | | | |
|----|---|---|----|--|---|
| 30 | Mágneses keréktengely $\Phi 17 \times 90$ | 1 | 63 | Lapos alátét $\Phi 10 \times \Phi 20 \times 2$ | 1 |
| 31 | Csapágy 6203Z | 2 | 64 | Ívelt alátét $\Phi 5$ | 1 |
| 32 | Csipesz $\Phi 10$ | 1 | 65 | Pulzus érzékelő | 2 |
| 33 | Nylon anya M6 | 1 | | | |



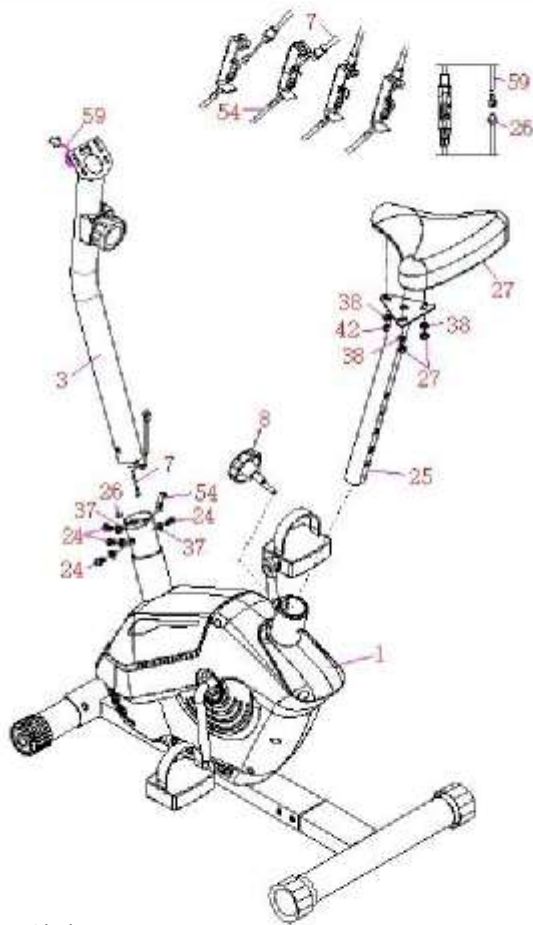
1 lépés:

Szerelje az első stabilizátort (6) a fővázra (1) 2 csavarral (35), ívelt alátéttel (36) és a kerek fejű anyával (34). A hátsó stabilizátor (4) főkerethez (1) történő felszereléséhez használjon 5 csavart (24), 5 lapos alátétet (38).



2 lépés:

A csavarkulccsal szerelje fel a pedálokat (20/21) a tengelyre. Szereléskor a jobb oldali pedált (21) az óramutató járásával megegyező irányba, a bal oldali pedált (20) pedig az óramutató járásával ellentétes irányba kell csavarni.

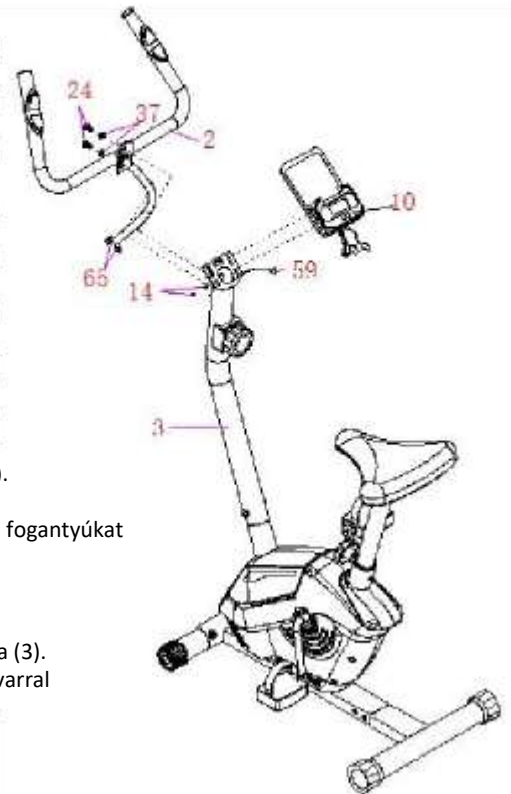


4 lépés:

1. Távolítsa el a 2 csavart (24) és 2 ívelt alátétet (37) a fogantyú alapjáról (3). Helyezze a pulzusérzékelő kábelét (65) a fogantyúba (3), és távolítsa el a fogantyú alapjának felső részén keresztül. Szerelje fel a fogantyúkat (2) a fogantyúkra (3) 2 csavarral (24) és hullámos alátétekkel (37).
2. Távolítsa el a 2 csavart (14) a tartóból (10). Csatlakoztassa az érzékelő hosszabbító kábelét (59) és a pulzus érzékelő kábelét (65) a konzol (10) megfelelő vezetékéhez. Helyezze a felesleges kábeleket a fogantyú alapjába (3). Szerelje be a konzolt (10) a fogantyú aljára (3) a korábban eltávolított 2 csavarral (14).

3 lépés:

1. Csatlakoztassa a kábelt az ellenállás-beállító gombról (7) az alsó ellenállás-beállító kábelre (54) pontosan úgy, ahogy a képen látható.
2. Csatlakoztassa az érzékelő hosszabbító kábelét (59) az alábbi érzékelőhöz (26), majd 4 csavarral (24), 4 hullámos alátéttel (37) rögzítse a fogantyút (3) a főkerethez (1).
3. Használjon 3 lapos alátétet (38), 3 nejlón anyát (42) a nyereg rögzítéséhez (27) a talpazatra (25).
4. Helyezze az ülés talpazatát (25) az ülés műanyag hüvelyébe (12), majd rögzítse a magasságállító csavarral (8).



KONZOL

Gyorsgombok: MODE – Nyomja meg a funkció kiválasztásához. Ha hosszú ideig lenyomva tartja a MODE gombot, akkor visszaállítja az időt, a távolságot és a kalóriákat.

Funkciók és műveletek:

1. SCAN – addig nyomja a MODE gombot, amíg a SCAN meg nem jelenik, a konzol mind a 6 funkciót végigcsinálja: idő, sebesség, távolság, ODO (futásteljesítmény), kalória, pulzus. A 6 funkció mindegyike 5 másodpercig megjelenik, majd megváltozik.
2. TIME – megjeleníti az időt a gyakorlat kezdetétől a végéig.
3. SPEED – megjeleníti az aktuális sebességet.
4. DIST – megjeleníti a megtett távolságot a gyakorlat kezdetétől a végéig.
5. CALORIES – megmutatja az elégetett kalóriák számát a gyakorlat kezdetétől a végéig.
6. ODO – megjeleníti az összes gyakorlatban megtett kilométerek számát.
7. PULSE – tegye a kezét a pulzusérzékelőkre, és nyomja meg a MODE gombot. 6-7 másodperc elteltével az aktuális pulzusértékek megjelennek a monitoron.

A pulzuszórási folyamat során az elején megjelenített értékek a mérés kezdetén 2-3 másodpercig magasabbak lehetnek, mint a tényleges pulzus, ezt követően stabilizálódni kezdenek. A mért értékek nem használhatók orvosi célokra.

TULAJDONSÁGOK:

| | | |
|----------|-----------------------------------|--|
| FUNKCIÓK | AUTO SCAN (SZKENNELÉS) | 5 másodpercenként újabb funkciót jelenít meg |
| | TIME (IDŐ) | 00:00'~99:59' |
| | CURRENT SPEED (AKTUÁLIS SEBESSÉG) | Az aktuális sebességet jeleníti meg 999.9(ML)KM/H |
| | TRIP DISTANCE (TÁVOLSÁG) | 0.0~9999(ML)KM |
| | CALORIES (KALÓRIÁK) | 0.0~9999KCAL |
| | ODO (TELJES KILOMÉTERSZÁM) | 0.0~9999((ML)KM |
| | PULSE RATE (PULZUS) | 40~240BPM |
| ELEMEK | 2pcs of SIZE –AAA vagy UM –4 | |

MEGJEGYZÉS:

1. Ha a kijelzőn már nem látszanak egyértelműen az információk, akkor ki kell cserélni az elemeket.
2. 4 perc inaktivitás után a kijelző automatikusan kikapcsol.
3. A kijelző automatikusan bekapcsol, amikor elkezd az edzést.
4. A számítógép a képzés elején automatikusan megkezdi az értékek számlálását.

EDZÉS UTASÍTÁSOK

1. Melegítés

A sérülések megelőzése vagy a teljesítmény maximalizálása érdekében javasoljuk, hogy edzés előtt tartson bemelegítést. Javasoljuk, hogy az alábbi gyakorlatokat hajtsa végre legalább 30 másodpercig.



2. Elhelyezkedés

Üljön le, tegye a lábát a pedálokra, a kezét a fogantyúkra, és tartsa egyenesen a hátát.

3. Edzés

Bemelegítés:

Melegítsen legalább 5-10 perccel az edzés előtt. Végezzen nyújtó gyakorlatokat és gyakoroljon alacsony ellenállással.

Edzés:

Az edzés során meg kell próbálnunk fenntartani a választott pulzust 70% -85% értéken. Az edzés idejét a következő szabályok szerint kell kiszámítani:

- napi edzések: kb. 10 perc. munkamenetenként
- 2-3 x hetente: kb. 30 perc. munkamenetenként
- 1-2 x hetente: kb. 60 perc munkamenetenként

Szünet:

Az izmok és az anyagcsere normális értékek helyreállításához az utolsó 5-10 percben drasztikusan csökkenteni kell az edzés intenzitását. A nyújtás segít megelőzni az izomfájdalmat.

Referencia értelmezés

A Magnetic HMS M6120 kerékpár a H osztályba tartozik, ez azt jelenti, hogy csak háztartási használatra alkalmas, és nem kereskedelmi vagy terápiás célokra.