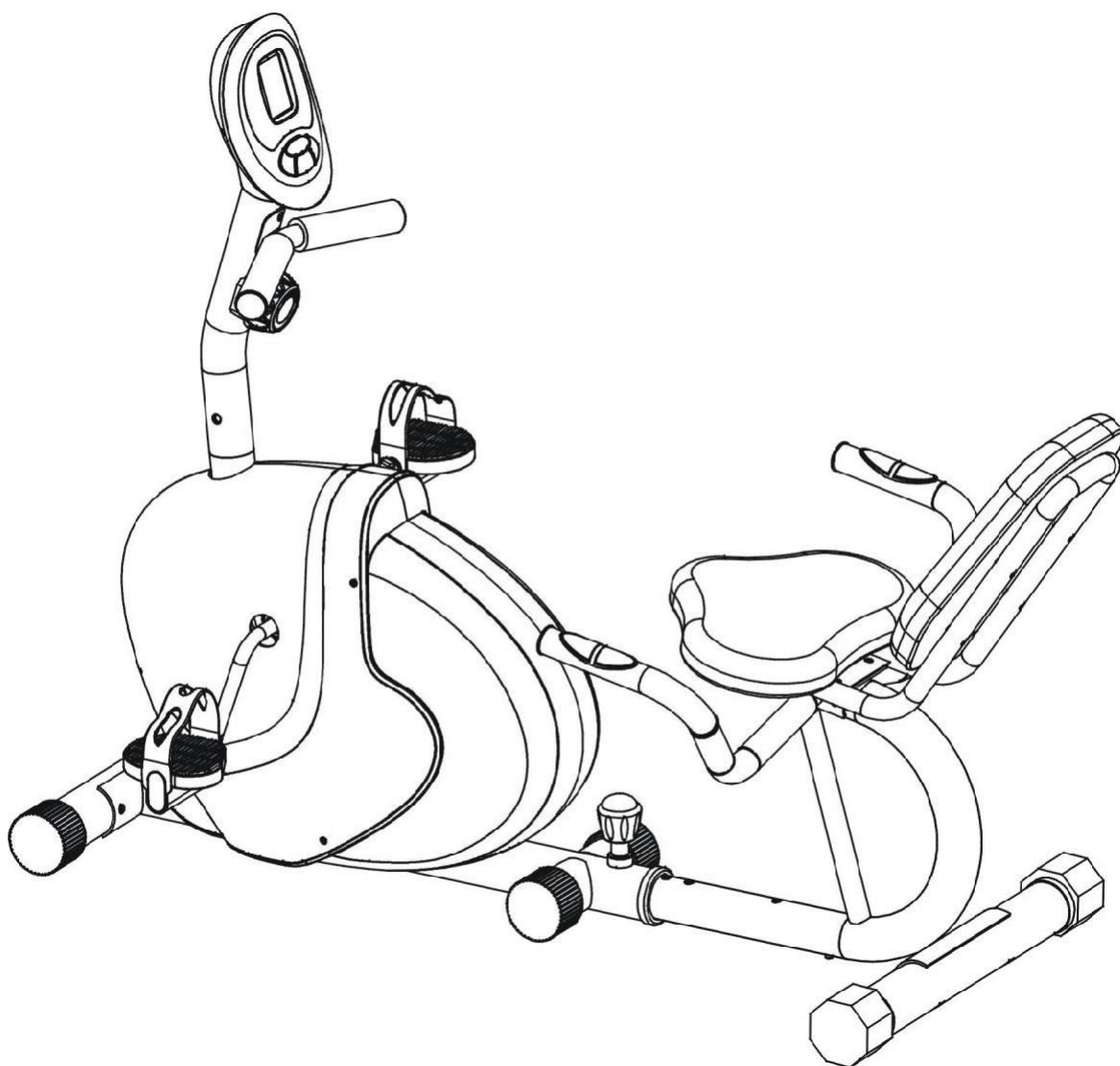




**RECUMBENT –  
HÁTTÁMLÁS SZOBAKERÉKPÁR  
MS R9259**



**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ**

## **FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK**

**Ezt a terméket kizárólag otthoni használatra tervezték, és az optimális biztonság érdekében építették. Kérjük, vegye figyelembe az alábbi biztonsági előírásokat:**

1. Mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdene, konzultáljon orvosával, hogy megállapítsa, van-e olyan fizikai vagy egészségügyi állapota, 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 vérnyomását 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 végezzen melegítő és nyújtási gyakorlatokat.
3. Figyeljen a teste jelzéseire. A helytelen vagy túlzott testmozgás káros hatással lehet az egészségére. Hagyja abba az edzést, ha a következő tünetek bármelyikét tapasztalja: fájdalom, mellkasi szorítás, szabálytalan szívverés, rendkívüli légzési nehézség, szédülés vagy émelygés. Ha ezen állapotok bármelyike fennáll, konzultáljon orvosával az edzésprogram folytatása előtt. Egészségügyi problémák is adódhatnak a helytelen vagy túlzott edzésből.
4. Edzés közben és után tartsa távol a gyermekeket és a háziállatokat a felszereléstől.
5. A berendezést stabil és vízszintes felületen használja, a padló vagy szőnyeg védő felülettel. Minden éles tárgyat távolítsa el a felszerelés közeléből.
6. A szabad felületnek legalább 0,6 m-rel nagyobbak kell lennie az edzőfelületnél, abból az irányból, ahonnan a berendezés megközelíthető. A szabad zónának tartalmaznia kell a vészkijárat területét is. Ha a berendezések egymás mellett helyezkednek el, akkor a szabad zóna értéke felosztható.
7. Minden használat előtt ellenőrizze a kopás vagy sérülés jeleket.
8. A berendezés használata előtt ellenőrizze az anyák és csavarok szoros rögzítését.
9. A berendezést mindig az utasításoknak megfelelően használja. Ha hibás alkatrészeket talál az összeszerelés vagy a berendezés ellenőrzése során, vagy ha szokatlan zajt hall a berendezésből használat közben, álljon meg. Ne használja a berendezést, amíg a probléma meg nem oldódott.
10. Ne helyezzen idegen tárgyakat a felszerelés nyílásaiba.
11. Legyen tisztában minden olyan szabályozási kérdéssel, amely zavarhatja az edzés során.
12. A berendezés biztonsági szintje csak akkor tartható fenn, ha rendszeresen ellenőrizzük sérülések és / vagy kopások szempontjából.
13. A berendezés használata közben viseljen megfelelő ruházatot. Kerülje a bő ruházat viselését, amely beakadhat a berendezésbe, vagy korlátozhatja vagy akadályozhatja a mozgást.
14. **A berendezést az EN ISO 20957-1 H osztály szerint tesztelték és tanúsították. Terápiás alkalmazásra nem alkalmas.**
15. Legyen óvatos a berendezés emelésekor vagy mozgatásakor, nehogy megsértse a hátát. Mindig megfelelő emelési technikákat alkalmazzon és / vagy kérjen segítséget.



16. A berendezés kizárólag felnőttek számára készült. Tartsa távol a felügyelet nélküli gyermekeket a felszereléstől .

17. Szerelje össze ezt az egységet a kézikönyvben leírtak szerint. Használja kizárólag a készletben szállított alkatrészeket.

Ellenőrizze az alkatrészek jelenlétét az alkatrészlistán.

**FIGYELEM: OLVASSA EL AZ ÖSSZES UTASÍTÁST A FITNESS FELSZERELÉSEK ELŐTT. A GYÁRTÓ ÉS A FORGALMAZÓ NEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET A FELSZERELÉS HELYTELEN HASZNÁLATA ÁLTAL KELETKEZETT SZEMÉLYES VAGY VAGYONI KÁROKÉRT.**

### **TULAJDONSÁGOKI**

Súly – 27,5 kg

Lendkerék súly – 9 kg

Méret – 142 x 65 x 98 cm

Maximális terhelhetőség – 120 kg

### **KARBANTARTÁS**

A készüléket gondosan úgy tervezték, hogy minimális karbantartást igényeljen. Ennek biztosítása érdekében javasoljuk, hogy tegye a következőket:

- Tartsa tisztán a gépet, minden edzés után puha ruhával törölje le az izzadságot, a port vagy egyéb szennyeződések
- Győződjön meg arról, hogy nincsenek kopás jelek a felszerelésen
- Rendszeresen ellenőrizze az anyák és csavarok szorosságát

### **ELLENÁLLÁS BEÁLLÍTÁS**

Az ellenállási szint csökkentése érdekében fordítsa el a csavart „-” irányba, növelje az ellenállást „+” irányba.

### **FÉKEZÉS**

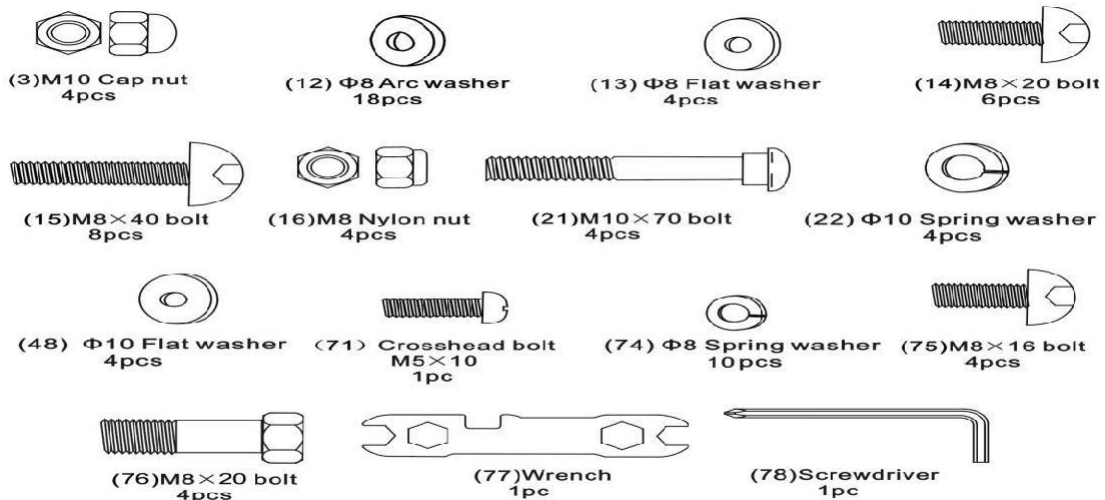
Ha meg akar állni, hagyja abba a pedálozást. Az R9259 \* mágneses kerékpárnak nincs vészfékező rendszere .

### **ALKATRÉSZ ÉS SZERSZÁM LISTA**

Sz.	Elnevezés	Db	Sz.	Elnevezés	Db
1	Hátsó talp kupak	2	38	Távtartó	1
2	Lapos alátét	2	39	Csavar ST2.9x8	2
3	Anyá M10	4	40	Vezeték csipesz	1
4	Nyereg tengely	1	41	Csavar M5x70	1
5	Rogzító	1	42	Anyá M6	3
6	Bal kormánycső	1	43	Anyá M6x50	1
7	Habszivacs fogantyú	2	44	Anyá M10x65	1
8	Kormány első kis cső	1	45	Anyá M8x40	1
9	Védő kupak $\varnothing$ 25	4	46	Első cső	1
10	Kormány első persely	2	47	Mágneses rugó	1
11	Első kupak	1	48	Lapos alátét $\varnothing$ 10	4
12	Ívelt alátét $\varnothing$ 8	18	49	Forgó műanyag fedél	4
13	Lapos alátét $\varnothing$ 8	7	50	Ellenállás-beállító kábel	1

14	Csavar M8x20	6	51	Jobb & bal pedál	1
15	Csavar M8x40 Bolt	8	52	Ellenállás-ellenőrzés	1
16	Nylon Anya M8	6	53	Keréktámasz	1
17	Nyereg	1	54	Csavar M5x35	1
18	Háttámla	1	55	Kerék	1
19	Nyereg váz	1	56	Érzékelő vezeték	1
20	Jobb kormánycső	1	57	Számítógép	1
21	Csavar M10*70	4	58	Pulzus-érzékelő kábel 1	1
22	Rugalmas alátét $\varphi$ 10	4	59	Pulzus-érzékelő kábel 2	2
23	Bal és jobb borító	2	60	Pulzus-érzékelő kábel	2
24	V szíj	1	61	Védőkupak $\varphi$ 50	1
25	Nagy kerék öv	1	62	Kerek kupak $\varphi$ 25	4
26	Csapágyszerkezet	1set	63	Mágnes tartó	1
27	Első stabilizátor	1	64	Első fedő	1
28	Hátsó stabilizátor	1	65	Forgattyú kupak	2
29	Főtengely	1	66	Pedál szíj	2
30	Főváz	1	67	Lapos alátét $\varphi$ 5	1
31	Csavar ST4*6	1	68	Lapos alátét $\varphi$ 4	1
32	Beállító csavar	1	69	Csavar ST4.2*20	9
33	Hüvely	1	70	Csavar ST4*10	1
34	Anyá M5	1	71	Csavar M5x10	1
35	Anyá M10x1x5	4	72	Kupak-rogzító gyűrű	1
36	Anyá M10x1x3	1	73	Csavar ST2.2*10	1
37	Lendkerék	1	74	Rugalmas alátét $\varphi$ 8	10
75	Csavar M8*16	4	77	Kulcs (135*30*2.5)	1
76	Csavar M8x20	4	78	Csavarhúzó (S=5)	1

## ALKATRÉSZ LISTA



## ÖSSZESZERELÉS

### 1) Első stabilizátor szerelése

Szerelje fel az első stabilizátort (27) a fővázra (30) két csavarral (21), 2 lapos alátéttel (48), 2 rugós alátéttel (22) és 2 anyával (3) (Lásd az 1. ábrát)

### 2) Hátsó stabilizátor szerelése

Szerelje fel a hátsó stabilizátort (28) a talapzatra (4) két csavarral (21), 2 lapos alátéttel (48), 2 rugós alátéttel (22) és 2 anyával (3) (Lásd 2. ábra)

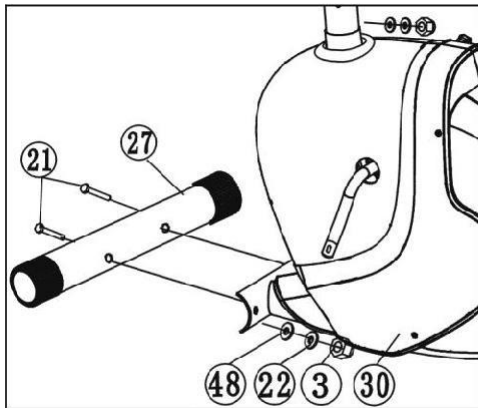


Figure 1

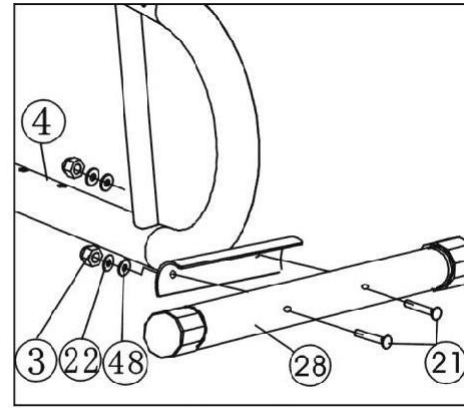


Figure 2

### 3) Első cső szerelése

Helyezze az ellenállás-kábel végét az ellenállásszabályozón (52) az alsó kábel (50) kampójába pontosan úgy, ahogy a 3. ábra A képen látható.

Húzza meg az ellenállókábelt (52), és helyezze pontosan az ellenállásszabályozó kábel (50) fémtartójába, pontosan úgy, ahogy a 3. ábra B képen látható.

Amikor az ellenállásszabályozóban lévő kábel (52) megfelelően van csatlakoztatva az ellenállás-beállító kábelhez (50), úgy kell kinéznie, mint a 3. ábra C képen.

Helyezze az elülső csövet (46) a főkereten (30) lévő csőbe, és rögzítse 4 csavarral (14), 4b rugós alátétekkel  $\psi 8$  (74) és 4 hullámos alátétekkel (12). Lásd a 3. ábrán a D képet.

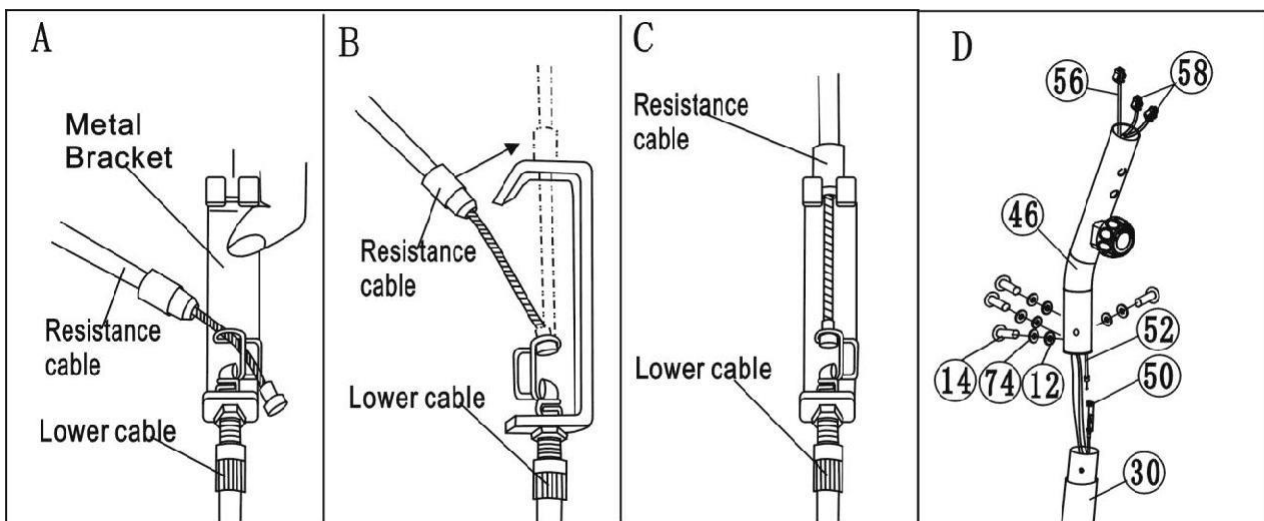


Figure 3

#### 4) Számítógép szerelése

Csatlakoztassa a számítógép kábelét (56) és a pulzus-érzékelő kábelét (58) a számítógép kábeljeihez (57). Helyezze be a számítógépet (57) az elülső cső tetejére (46). Ezután húzza meg a csavart (71). (Lásd a 4. ábrát)

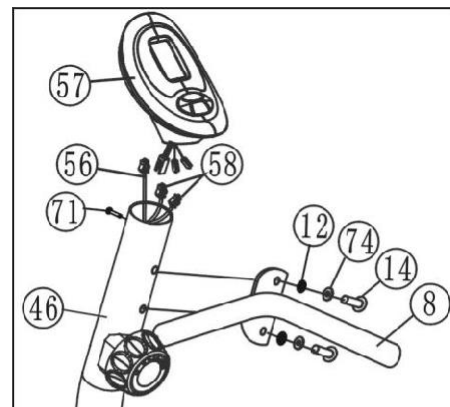


Figure 4

#### 5) Szerelje be a kis elülső fogantyút

Szerelje fel a kicsi elülső fogantyút (8) az elülső csőhöz (46) 2 db M8 csavarral \* 20 csavarral (14), 2  $\psi$ 8 rugós alátéttel (74) és 2  $\psi$ 8 hullámos alátéttel (12) (lásd 4. ábra)

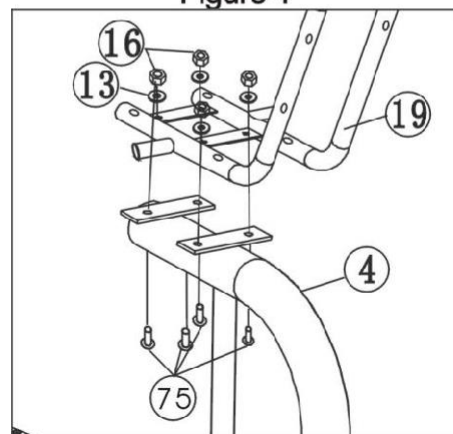


Figure 5

#### 6) Nyeregváz szerelése

Szerelje be a nyeregvázat (19) 4 csavarral M8 \* 16 csavarral (75), 4  $\psi$ 8 lapos alátéttel (13) és 4 nejlon anyával M8 (16). (Lásd 5. ábra)

#### 7) Nyereg és háttámla szerelése

Szerelje fel a nyeret (17) és a háttámlát (18) az nyeregvázra (19) 8 M8 \* 40 csavarral (15), 8 lapos alátéttel  $\psi$ 8 (12). (Lásd a 6a, 6b ábrákat)

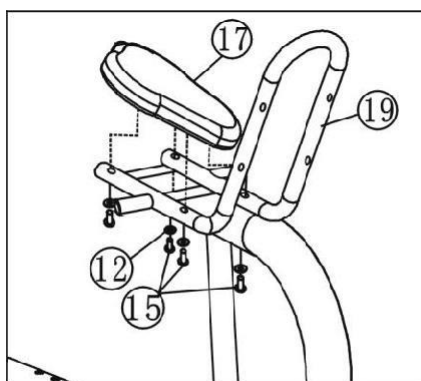


Figure 6a

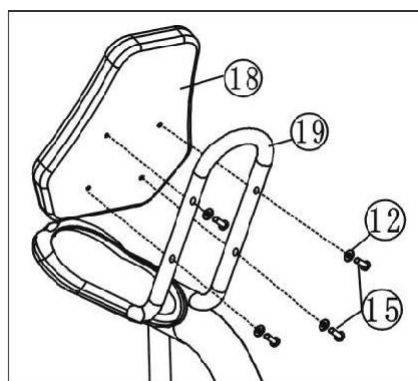


Figure 6b

#### 8) Szerelje be a bal és jobb kormánycsövet

Csatlakoztassa a pulzusérzékelő vezetékét (59) a bal és a jobb csőben (6, 20) a talpzatán (4) lévő impulzusérzékelő vezetékhez (58). Ezután szerelje fel a bal és jobb csöveket (6, 20) az ülés talpzatára (4) 4 db M8 \* 20 csavarral (76), 4 rugós alátéttel (74) és ívelt alátétekkel (12). (Lásd a 7. ábrát).

Lazítsa meg és húzza meg az állítócsavart (32), majd helyezze be az ülés talpzatát (4) a fő keretcsőbe (30). Állítsa be a nyeret a kívánt távolságra az ülés talpzatában található beállító furatokkal (4), és miután a beállító csavarral (32) biztonságosan beállította a kívánt távolságot. (Lásd 8. ábra)

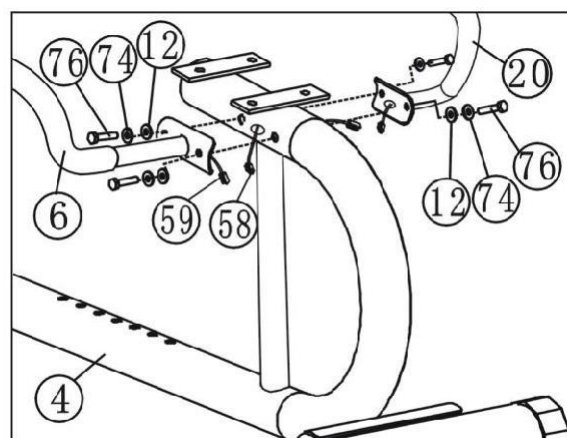


Figure 7

## 9) Bal és jobb pedál szerelése

Helyezze a pedál hevedereit (66) a pedálokhoz (51), majd szerelje fel a bal és jobb pedálokat (51) a forgattyúkra (29). A bal oldali pedált (51L) az óramutató járásával ellentétes irányba csavarják. A jobb oldali pedált (51R) az óramutató járásával megegyező irányban csavarják. (Lásd a 9. ábrát)

**FIGYELEM:** A bal és jobb pedálokat (51) és a hajtókarokat (29) „L” (bal) és „R” (jobb) jelöléssel látták el.

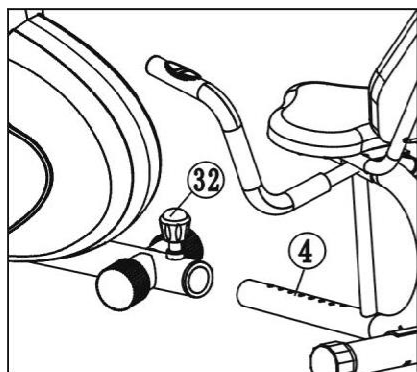


Figure 8

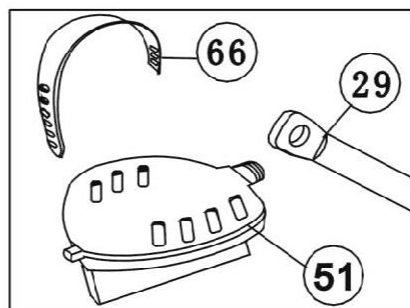


Figure 9

## SZÁMÍTÓGÉP

Ez a számítógép az E-239B modell, 4 bites mikroprocesszorral és LCD kijelzővel (lásd a jobb oldali képet), és pulzusérzékelő bemenettel rendelkezik.

### GOMBOK:

- A) **AUTO ON/OFF:** A kijelző automatikusan elindul, amikor elkezd az edzést, vagy ha megnyom egy gombot. Ha 4 percig nem észlel jelet, automatikusan leáll.
- B) **SCAN:** Megjelenített értékek: ① idő ② sebesség ③ távolság ④ kalóriák ⑤ impulzus ⑥ távolság.
- C) **IDŐ (TMR):** Megjeleníti az edzés időtartamát gyakorlás közben (min: sec).
- D) **SEBESSÉG (SPD):** Jelenlegi sebesség (km / h) megjelenítése.
- E) **TÁVOLSÁG (DST):** Megjeleníti az edzés során megtett távolságot (km).
- F) **KALÓRIÁK (CAL):** Megjeleníti az edzés során elégetett kalóriák számát (Kcal).
- G) **PULZUS (PUL):** Megjeleníti a felhasználó pulzusát percenként edzés közben. Mindkét kezével 4-5 másodpercig tartsa a pulzusérzékelőket, ezután megjelenik a pulzus. A villogó ikon megerősíti, hogy pulzusjelet észlelt.
- H) **RESET:** Hasznos, ha vissza akarja állítani / törölni az összes értéket.
- I) **ELEMEK:** Ha a kijelző már nem jelenít meg megfelelően, az elemeket ki kell cserélni. 2 "AA" vagy "UM-3" elemet használ.



**FIGYELEM:** az információk csak akkor nyerhetők vissza, ha 15 másodpercen belül kicseréli az elemeket; Az elemek cseréjekor a számítógépben tárolt adatok elveszhetnek; az akkumulátor élettartama 1 év.

**FIGYELEM** A pulzusmérő rendszer pontatlan lehet. A túlzott testmozgás súlyos sérüléshez vagy halálhoz vezethet. Ha gyengének érzi magát, azonnal hagyja abba a testmozgást.

## HIBÁK ÉS HIBAEELHÁRÍTÁS

Üzemzavar	Ok	Hibaelhárítás
Az alap instabil.	1. A padló nem egyenes, vagy az első vagy a hátsó stabilizátor alatt idegen tárgy van.  2. A hátsó stabilizátor lábai nincsenek beállítva.	1. Vegye ki az idegen tárgyat.  2. Állítsa be a beállító lábakat.
A kormány vagy a nyereg nem stabil.	A csavarok meglazultak.	Húzza meg a csavarokat.
Zaj a mozgó alkatrészekről	Az alkatrészek nincsenek rendesen meghúzva.	Távolítsa el a kupakokat és húzza meg.
Nincs ellenállás, edzés közben.	1. A mágneses ellenállás messze van a lendkeréktől. 2. A feszítő kábel sérült 3. A sebességváltó öv csúszik. 4. A csapágykészlet sérült.	1. Lazítsa meg a fedelet és állítsa be az ellenállást 2. Helyezze vissza a feszítő kábelt. 3. Lazítsa meg a fedelet és cserélje ki vagy állítsa be az övet. 4. Cserélje ki a csapágykészletet.

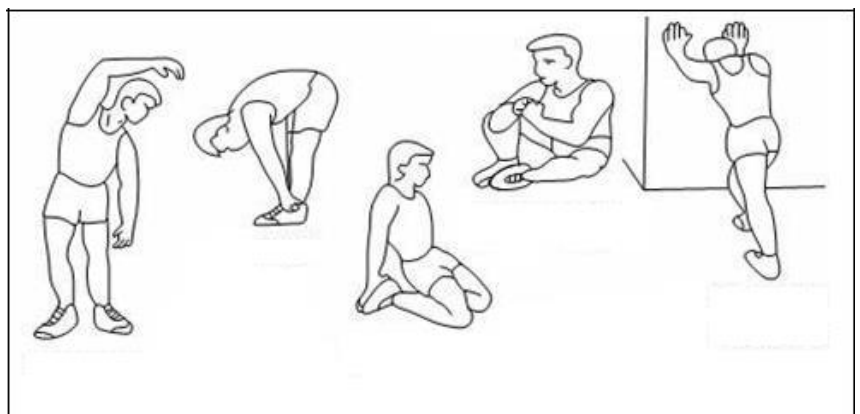
## ÉRTELMEZÉSEK

Exercițiile bicicletei recumbent înlocuiesc exercițiile cu bicicleta normală. **A fekvő kerékpár R9259 \* a H osztályú.**  
**A felszerelés nem kereskedelmi használatra vagy rehabilitációra szolgál**

## MELEGÍTÉS

### **1. Melegítés**

A sérülések megelőzése és a teljesítmény maximalizálása érdekében ajánlott minden edzés előtt felmelegedni. Javasoljuk, hogy végezze a megfelelő gyakorlatokat 30 másodpercig.





## 2. Pozíció

Üljön rá, és tegye a lábát a pedálokra, a kezét pedig a fogantyúkra. Tartsa egyenesen a hátát.



## 3. Bemelegítés szervezés:

Edzés előtt ajánlott legalább 5-10 perces bemelegítést végezni.

### Edzés:

În timpul sesiunii de antrenament trebuie să atingem o rată de 70% - 85% a pulsului. Durata sesiunii de antrenament poate fi calculată după următoarele reguli:

- Napi edzések: kb. 10 perc. munkamenetenként
- Heti 2-3x edzés: kb. 30 perc. munkamenetenként
- Heti 1-2 x edzés: kb. 60 perc munkamenetenként

### Lazítás:

Az izmok hatékony pihenésének (lazításának) és az anyagcserének a bevezetése érdekében az intenzitást az elmúlt 5-10 percben a lehető legkisebbre kell csökkenteni. A bemelegítő gyakorlatok megismétlése szintén hasznos az izomfájdalom megelőzésében

