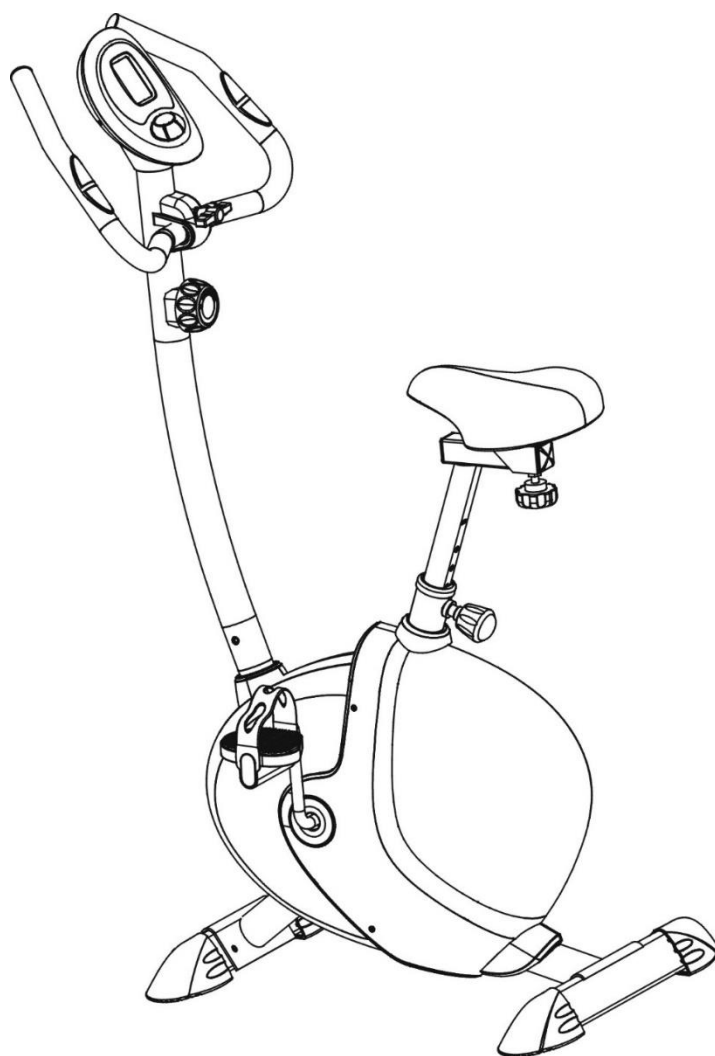




**MÁGNESES SZOBAKERÉKPÁR
M9239 PrimeHMS**



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 egészségi állapota, amely kockázatot jelenthet az egészségére és biztonságára, vagy megakadályozza a berendezés helyes használatát. Orvosa tanácsa elengedhetetlen, ha olyan gyógyszereket szed, amelyek befolyásolják a pulzusát, a vérnyomást és a koleszterinszintet. Ez különösen fontos a 35 évesnél idősebb emberek, a terhes nők vagy a már meglévő egészségügyi problémákkal vagy rossz egyensúlyban szenvedők számára..**
2. A berendezés használata előtt végezzen bemelegítő és nyújtó gyakorlatokat, hogy felkészítse testét.
3. Figyeljen a teste jelzéseire. A helytelen vagy túlzott testmozgás káros hatással lehet az egészségére. Hagyja abba a testmozgást, ha az alábbi tünetek bármelyikét észleli: fájdalom, mellkasi szorítás, szabálytalan szívverés, rendkívüli légzési nehézség, szédülés. Ha ezen állapotok bármelyike fennáll, konzultáljon orvosával az edzésprogram folytatása előtt. A helytelen vagy túlzott edzésből egészségügyi problémák adódhatnak.
4. Az edzés alatt és után tartsa távol a gyermekeket és a háziállatokat a készüléktől.
5. Helyezze a készüléket vízszintes, egyenes felületre, és tegyen alá egy védőszőnyeget a padló és a szőnyeg károsodásának elkerülése érdekében.
6. Hagyjon legalább 0,6 m helyet a készülék körül, hogy könnyen és gyorsan fel tudjon mászni rá. Az esetleges károk elkerülése érdekében ne hagyjon éles tárgyakat vagy tompa tárgyakat a készülék közelében.
7. Minden használat előtt ellenőrizze, hogy nincs-e sérülés vagy kopás jel a készüléken.
8. A készülék használata előtt ellenőrizze az összes csavart, anyát és csatlakozást, hogy szorosan vannak-e rögzítve..
9. A berendezést mindig az utasításoknak megfelelően használja. Ha hibás alkatrészt talál a berendezés összeszerelése vagy ellenőrzése során, vagy ha használat közben a berendezésből szokatlan zajt hall, álljon meg. Ne használja a berendezést, amíg a probléma nem oldódott meg.
10. Ne helyezze idegen tárgyakat a kerékpár nyílásaiba.
11. Vigyázzon, hogy edzés közben a kerékpár egyetlen része se érjen a mozgás területére.
12. A berendezés biztonsági szintje csak akkor tartható fenn, ha rendszeresen ellenőrizzük a kopás vagy sérülés jeleket..
13. A berendezés használata közben viseljen megfelelő ruházatot. Kerülje a hosszú vagy laza ruházatot, amely beakadhat a berendezésbe, vagy korlátozhatja a mozgást..
14. **A berendezést az EN ISO 20957-1 H osztály szerint tesztelték és tanúsították. Orvosi célokra nem ajánlott.**
15. Vigyázzon a berendezés felemelésével vagy mozgatásával, nehogy megsértse a hátát. Mindig használjon megfelelő emelési technikákat vagy kérjen segítséget.
16. A berendezés kizárólag felnőttek számára készült. Ne engedje a felügyeletlen gyerekek jelenlétét a gép mellett.
17. Szerelje össze a készüléket a kézikönyvben leírtak szerint. Csak a dobozban található alkatrészeket használja. A kézikönyvben található lista segítségével ellenőrizze, hogy minden alkatrész megvan-e.



FIGYELEM: OLVASSA EL AZ UTASÍTÁSOKAT A KÉSZÜLÉK HASZNÁLATA ELŐTT. A GYÁRTÓ ÉS A FORGALMAZÓ NEM VÁLLAL FELELŐSÉGET A HELYTELEN HASZNÁLAT ÁLTAL KELETKEZETT SZEMÉLYES VAGY VAGYONI KÁROKÉRT.

TULAJDONSÁGOK

Termék súly – 24,5 kg

Lendkerék súly – 9 kg

Méretek – 93 x 54,5 x 128,5 cm

Maximális terhelhetőség – 120 kg

KARBANTARTÁS

Ezt az eszközt úgy tervezték, hogy minimális karbantartást igényeljen. A munka biztosítása érdekében javasoljuk, hogy kövesse az alábbi tippeket.:

- Tartsa tisztán a készüléket, és törölje le az izzadságot, a port vagy egyéb szennyeződések egy puha rongygal.
- Ellenőrizze rendszeresen a készüléket, hogy nincs-e rajta sérülés vagy kopás.
- Rendszeresen ellenőrizze, hogy a csavarok és az anyák szorítását.

NYEREG BEÁLLÍTÁS

Lazítsa meg az állítócsavart. Állítsa a megfelelő magasságra. Húzza meg a csavart. Ne vegye le a talapatot a főkeretről.

ELLENÁLLÁS BEÁLLÍTÁS

Az ellenállási szint csökkentéséhez fordítsa a beállító csavart a „-” jelre, az ellenállás növeléséhez fordítsa a beállító csavart a „+” jelre.

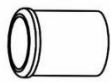
FÉKEZÉS

A készülék kikapcsolásához állítsa le a pedált. A MagneticaHMS M9239 Prime kerékpárnak nincs fék- vagy vészfékező rendszere.

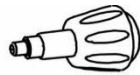
ALKATRÉSZ ÉS SZERSZÁM LISTA

	Elnevezés	Db	Sz.	Elnevezés	Db
1	Hátsó stabilizátor	1	41	Ellenállás csavar	1
2	Beállítható lábak	2	42	CsavarM8x16	4
3	Háromszögű fedő	4	43	CsavarM6x8	2
4	Főváz	1	44	Keresztfelű csavarM5x35	1
5	Első stabilizátor	1	45	Dop gauraDugó	2
6	Első fedő	1	46	Keresztfelű csavarST2.9x8	2
7	Kormány állvány	1	47	Keresztfelű csavarST4.2x16	8
8	Kormány	1	48	Csavar M8x40	1
9	Φ25 Dugó	2	49	Csavar M8*20	4
10	Habszivacs markolat	2	50	Rugalmas távtartó	8
11	Számítógép	1	51	Keresztfelű	9
12	Érzékelő	2	52	Anyá M6	1
13	Első műanyag fedő	1	53	Vékony hatlapú anyá	3

14	Nyereg talapzat fedő	1	54	Vékony hatszögletű anya	3
15	Φ6 Lapos alátét	3	55	Φ8 Egyenes alátét	9
16	Nyereg talapzat	1	56	Tekeracs tengely	2
17	Számítógép kábel (alsó)	1	57	Φ5 Egyenes alátét	1
18	Számítógép kábel (felső)	1	58	Egyenes megállító alátét	2
19	Pulzus-érzékelő kábel	2	59	Nylon anya M8	5
20	Nyereg	1	60	Nylon anya M6	1
21	Jobb fedő	1	61	Mágnes vezérlő	1
22	Bal fedő	1	62	Állítható nyereg támasz	1
23	Forgattyú	1	63	Fedő F35	2
24	Szíjtárcsa	1	64	Nyereg beállító csavar	1
25	Szállító görgő	2	65	Φ6 Rugalmas alátét	2
26	Műanyag fedő	1	66	Szög	1
27	Beállító csavar	1	67	Pedal heveder	2
28	Csapágy készlet	1szett	68	Huzaltámogatás	1
29	Feszítő tárcsa tartó	1	69	Műanyag kormányburkolat	1
30	Feszítőgörgő	1	70	Távtartó	1
31	CsavarM10x60	1	71	CsavarT	1
32	Szój4V	1	72	Forgattyú távtartó	2
33	Lendkerék	1	73	Egyenes alátét Φ6	1
34	Ívelt alátét	4	74	Keresztfelű csavarM5x10	1
35	Tárvartó	1	75	Sapka rögzítő gyűrű	1
36	Lendkerék tengely	1	76	Keresztfelű csavarST2.2x10	1
37	Mágneses vezérlő tartó	1	78	Anyam10	1
38	Ellenállókábel	1	79	Csavarhúzó S=5	1
39	Mágneses rugó	1	77	Keresztfelű csavarM6x20	1
40	Pedálok (bal és jobb)	2	80	Kulcs	1



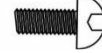
(26)



(27)



(34)



(42)



(45)



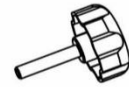
(49)



(50)



(55)



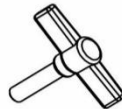
(64)



(69)



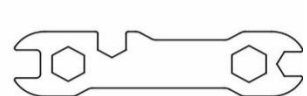
(70)



(71)



(79)



(80)

ÖSSZESZERELÉS

1) Szerelje be az első stabilizátort

Szerelje fel az előlő stabilizátort (5) a főkeretre (4) 2 db M8 * 20 csavarral (49), $\Phi 8$ lapos alátéttel (55) és $\Phi 8$ rugós alátéttel (50). (Lásd az 1. ábrát.)

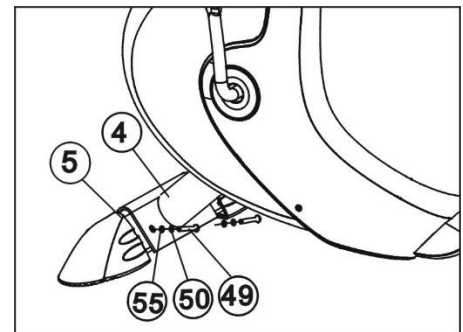


Figure1

2) Hátsó stabilizátor felszerelése

Szerelje be a hátsó stabilizátort (1) a főkerethez (4) 2 db M8 * 20 csavarral (49), $\Phi 8$ rugós alátétekkel (50) és $\Phi 8$ lapos alátétekkel (55). (Lásd a 2. ábrát)

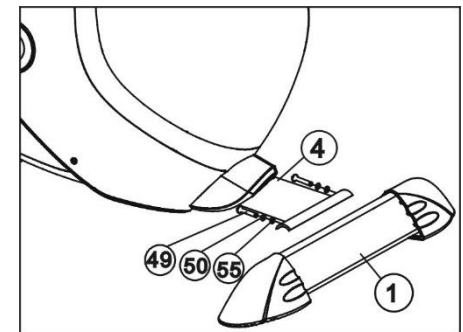


Figure2

3) Szerelje be a kormány konzolt

a. Helyezze a kábel végét az ellenállókábel (38) kampójának ellenállását beállító csavarba (41) pontosan az A képen látható módon 3. ábra.

b. Ezután illessze be az ellenállást beállító csavar (41) kábelét az ellenállás-beállító kábel (38) fémtartójának lyukjába, pontosan úgy, ahogy a B képen látható, 3. ábra.

c. Asigurativa ca aticonectatcorectcablul din surubul de reglare de rezistenta (41) cu cablul de reglarerezistenta (38) eltrebuieasa fie exact ca in pozaC figure 3.

d. Csatlakoztassa a számítógép kábeleit (17 és 18) a kormány tartójának (7) aljához, és húzza ki a kormány tartójának (7) felső furatán keresztül.

e. Szerelje fel a kormány tartóját (7) a fővázra (4) 4 csavaros M8x16 csavarral (42), $\Phi 8$ rugalmas alátét (50) és ívelt alátét segítségével (34). (Lásd a 3. ábrát)

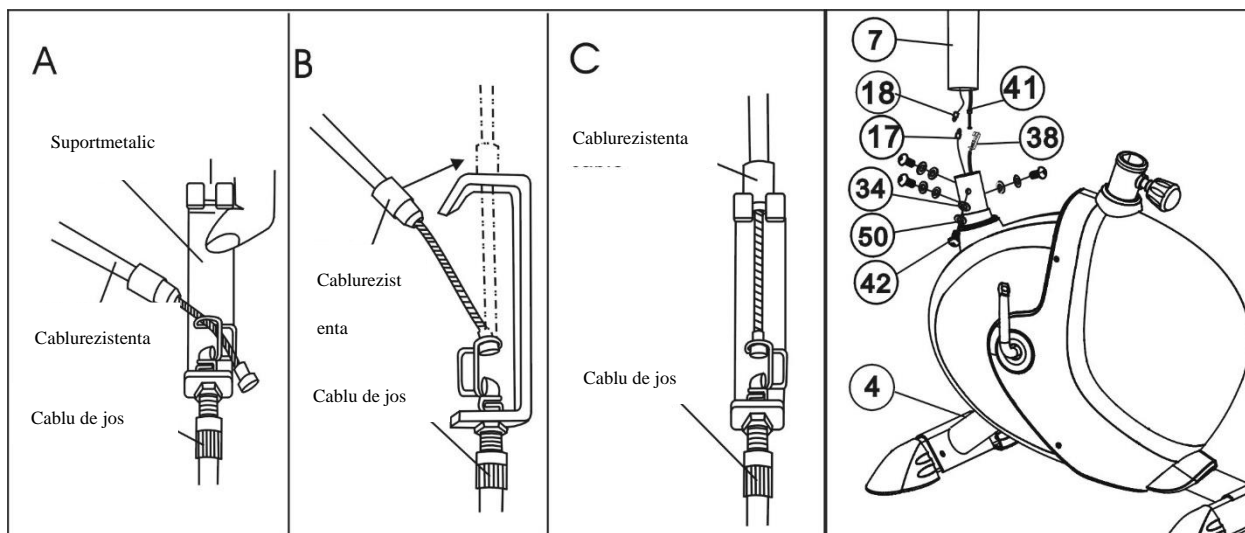


Figure 3

4) Telepítse a kormányt és a számítógépet

a. Vezesse be az impulzusérzékelők (19) vezetékait a kormányrúd (7) furatán keresztül, és távolítsa el a kormányrúd (7) tetején keresztül. Szerelje fel a kormányt (8) a kormányállványon (7) lévő kormány konzolra (A), szerelje be a kormány fedelét (69), és rögzítse a portartóval (70) és a T csavarral (71). Állítsa a kormányt a kívánt helyzetbe, és rögzítse a T-csavarral (71).

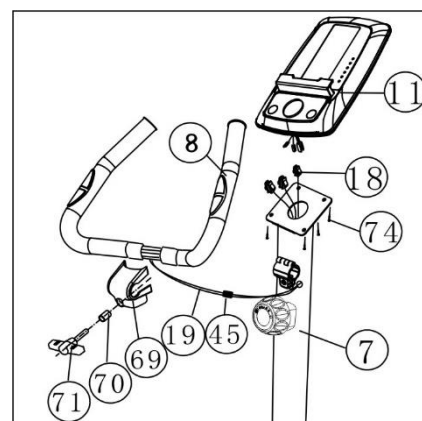


Figure 4

b. Csatlakoztassa a számítógép kábeleket (18) és az impulzusérzékelőket (19) a számítógéphez (11), és a felesleges kábeleket a kormányállványba (7) helyezzük.) a kormányoszlop tetején (7). (Lásd a 4. ábrát)

5) Szerelje fel a nyerget a támaszra

Szerelje fel a nyerget (20) az állítható üléstámaszra (62), és rögzítse 3 M8 nylon anyával (59), $\Phi 8$ lapos alátéttel (55) (lásd az 5. ábrát)

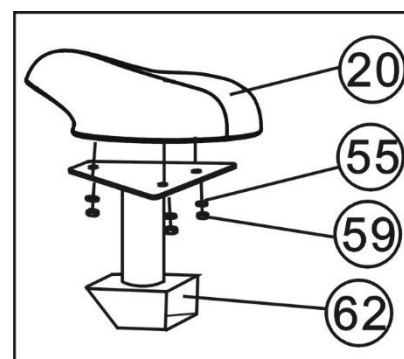


Figure 5

6) Szerelje fel az állítható nyeregtartót a támaszra

Vegye a műanyag fedelet D (26), és helyezze be a főkeret (4) talpazattartójába, ügyelve arra, hogy az A típusú beállítócsavar 6. ábra szerinti nyílásának nyílásával helyezze be. (26) (lásd 6. ábra). A végén szerelje fel az állítható nyeregtámaszt (62) a

nyeregállvány (16) tetejére, és rögzítse az állítócsavarral (64), állítsa a nyereget a távolság a nyeregcsavar meghúzása után (64).
(Lásd a 7. ábrát)

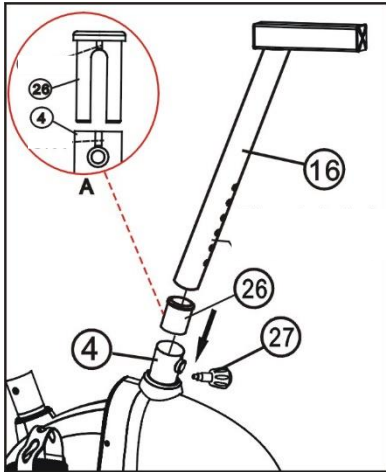


Figure 6

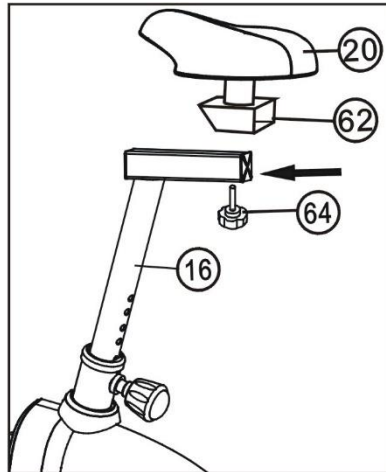


Figure 7

7) Szerelje be a pedálokat

Helyezze a hevedereket (67) a bal és a jobb pedálra (40), majd szerelje fel a bal és jobb pedált (40) a hajtókarrá (23).

(Lásd a 8. ábrát)

MEGJEGYZÉS: A bal és jobb pedálokat (40), valamint a jobb és bal szinteket (23) „L” (balra) és „R” (jobbra) jelöléssel látták el.

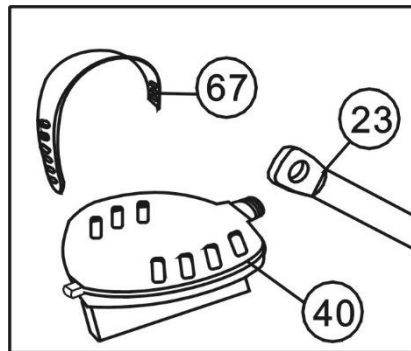


Figure 8

Instruction manual of M9239 Prime

GOMBOK

1. MODE

Nyomja meg ezt a gombot az ablakok megváltoztatásához vagy a beállítani kívánt ablakba való belépéshez..

2. RECOVERY / UP (helyreállítás / fel)

I. Beállítási módban nyomja meg ezt a gombot a villogó ablak értékének növeléséhez: TIME, DIST, CAL és TEMP (°C vagy °F)

II. Nem beállítási módban, vagy ha leállította a gyakorlatot, nyomja meg ezt a gombot a helyreállítási módba való belépéshez vagy kilépéshez..

3. DOWN (le)

Beállítási módban nyomja meg ezt a gombot a villogó ablak értékének csökkentéséhez: TIME, DIST, CAL és TEMP (°C vagy °F)

4. RESET/GO (reset/start)

I. Ezt a gombot módosítva állíthatja vissza a villogó ablak értékeit: TIME, DIST és CAL.

ii. A testzsír (BMI) teszt beállításmódjában nyomja meg ezt a gombot a teszt elindításához.

iii. Normál üzemmódban tartsa lenyomva ezt a gombot 3 másodpercig az összes érték nullára állításához.

5. BODYFAT (IMC)

Normál üzemmódban, amikor éppen nem edz, nyomja meg ezt a gombot a zsír-paraméter- (IMC) beállítási módba való belépéshez vagy kilépéshez..

FUNKCIÓK

1. SPEED(sebesség)/BODYFAT RATIO(IMC)/RPM(ha létezik)

I. A sebességet 0,0 ~ 99,9KM / H értékekben jeleníti meg. Ha a monitoron az M látható, a kijelzett értékek 0,0 ~ 99,9 MILE / H értékek. A max. a befogadható RPM 1500 fordulat / perc.

ii. Megjeleníti az edzés közben az aktuális percenkénti forgást (RPM).

iii. A testzsír arányt jeleníti meg (IMC).

2.TIME(idő)/BMI(testtömeg-index)

I. Megjeleníti a gyakorlat időtartamát az elejétől a végéig 0 ~ 99M59S értékekben.

ii. A gyakorlat időtartama beállítható, ha eléri a visszaállítási értéket, 10 másodpercre az időzítés beállítása vége előtt. A maximálisan beállítható érték 99 perc.

iii. Megjeleníti a testtömeg-indexet (BMI).

3.DISTANCE(távolság)/BMR(az alapanyagcsere sebessége)

I. A gyakorlat elejétől a végéig megtett távolságot 0.00 ~ 9.99 ~ 99.9KM értékekben jeleníti meg. Ha a monitoron az M látható, a kijelzett értékek 0,00 ~ 9,99 ~ 99,9 mérföldben vannak mérve.

II. Az edzéstávolság beállítható, amikor eléri a beállított távolságot, várjon 10 másodpercet, mire a beállított távolság véget ér. A maximálisan beállítható érték 99.9KM vagy M mérföld (ha a monitoron M látható).

III. Megjeleníti az alapanyagcsere sebességét (BMR).

4. CALORIES(kalóriák)/TEMPERATURE(hőmérséklet)

I. Megjeleníti az edzés során elégetett kalóriák számát 0,0 ~ 99,9 ~ 999KCAL értékben.

II. Be lehet állítani az elégetendő kalóriák számát, amikor eléri a beállított értéket, jelezni fog 10 másodpercig, mielőtt befejezi a beállított értéket.

III. Megjeleníti a szobahőmérsékletet (TEMP).

5. PULSE(pulzus)

- I. A pulzust percenkénti ütemben jeleníti meg. A megjelenített értékek 40 ~ 240 bpm között vannak.
- ii. Ha nem érzékel 60 másodpercig pulzust, akkor a kijelzőn "P" jelenik meg.

6. ELLENÁLLÁS

Az ellenállási szintet a felhasználó az igényeinek megfelelően állítja be az ellenállás-beállító kerék segítségével..

7. BIP

A készülék sípol, amikor megnyomja a „MODE”, „RECOVERY / UP”, „DOWN”, RESET / GO vagy „BODYFAT” gombokat..

8. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP

- I. Ha a számítógép nem kap jelet 8 percig, akkor automatikusan kikapcsol, ha az adatokat a testhőmérsékletre beállított paraméterre állítják..
- II. Ha a számítógép jelet kap, automatikusan elindul.

MŰKÖDÉS

1. BEÁLLÍTÁS

A MODE gombbal válassza ki a beállítani kívánt ablakot, amely villogni fog, amikor beállíthatja. A FEL / LE gombokkal növelheti vagy csökkentheti az idő, a távolság vagy a kalória értékét. Az értékek gyors növeléséhez vagy csökkentéséhez tartsa lenyomva a FEL / LE gombokat. Nyomja meg a RESET gombot a villogó ablak értékeinek alaphelyzetbe állításához.

2. PULZUS

A pulzus mérése előtt nyomja meg bármelyik gombot, hogy az ablakban a "P" értéke "0" legyen, majd lépjen be a pulzusz mérési módba. 3-4 másodperc elteltével tegye a kezét a pulzusérzékelőkre, az aktuális pulzus percenként (BPM) jelenik meg.

3. RECOVERY(felépülés)

A teszt elvégzéséhez először meg kell mérnie a pulzusát. Ezután nyomja meg a RECOVERY / UP gombot a funkció bejutásához. 1 perc múlva visszaszámlálás és az impulzus megjelenik a kijelzőn. Tartsa két kézzel a pulzusérzékelőket, amíg a visszaszámlálás véget nem ér. Ezt követően a helyreállítási szint F1 és F6 között jelenik meg, az F1 a legjobb eredmény és az F6 a leggyengébb. A funkcióból való kilépéshez nyomja meg újra a FELHASZNÁLÁS / FEL gombot..

4. BODYFAT(IMC)& BMR(az alapanyagcsere sebessége)

Normál módban nyomja meg a BODYFAT gombot a paraméterbeállítás megadásához. A paramétereket a következő sorrend szerint állíthatja be: Felhasználói szám (1 ~ 8), Súly (KG), Magasság (CM), Kor (YEAR), Nem (Nem). De ha M megjelenik a képernyőn, akkor a súly "lb" -ben, a magasság "in" -ben lesz. A MODE gombbal léphet a következő beállítandó paraméterre. Nyomja meg a FELHASZNÁLÁS / FEL gombokat a nagyításhoz és kicsinyítéshez.

A beállítás befejezése után tartsa a kezét az impulzusérzékelőkön, és nyomja meg a RESET / GO gombot. Ezt követően 6 másodperc alatt megjelenik a testzsír mérés.

A kilépéshez nyomja meg ismét a BODYFAT gombot.

Megjegyzés:

- I. A paraméterbeállítás során automatikusan kilép a testzsír mérésből, ha 10 másodpercig nem észlel semmilyen műveletet..
- II. A testzsír-teszt során, ha az Er.1 jelenik meg, ha több mint 10 másodperc impulzusérzékelőt tart és nem érzékel jelet.

ELEMCSERE

Ha a kijelző törlődik vagy nehezen olvasható, vegye ki az elemeket és cserélje ki.

MEGJEGYZÉS

A HMS M9239 mágneses kerékpár a H osztály része. Csak háztartási használatra tervezték, és nem kereskedelmi vagy

orvosi használatra.

EDZÉS

1. Melegítés

A sérülések elkerülése és az edzés lehető legnagyobb mértékű hatékonyság érdekében azt javasoljuk, hogy minden edzést bemelegítéssel kezdjen. Javasoljuk, hogy hajtsa végre a jobb oldalon látható bemelegítő gyakorlatokat. Mindegyiket legalább 30 másodpercig kell elvégezni.



2. Pozíció

Rajta ülve tegye a lábát erősen a pedálokra, a kezét pedig a kormányra. Tartsa egyenesen a hátát.



3. Edzés szervezés

Melegítés:

Minden edzés előtt legalább 5-10 percig melegítenie kell. Végezzen olyan gyakorlatokat, mint a fentiek.

Edzés:

Az edzés során a pulzus maximális értékének 70% -85% -át kell használni. Az edzések időtartama az alábbi szabály szerint számítható ki:

- napi edzések: kb. 10 perc. naponta
- edzés heti 2-3 alkalommal: kb. 30 perc. naponta
- heti 1-2 edzés: kb. 60 perc naponta

Szünet:

A hatékony izomhűtés és anyagcsere érdekében az intenzitást az elmúlt 5-10 percben drasztikusan csökkenteni kell. A nyújtás az izomfájdalmak megelőzésében is hasznos.

Rövid rendszeres testmozgás után is észreveheti, hogy az optimális pulzus elérése érdekében folyamatosan növelnie kell az állóképességet. A foglalkozások továbbra is könnyebbek lesznek, és a nap folyamán sokkal fittebbnek érzi magát. Ehhez az eredményhez motiválnak kell lennie a rendszeres testmozgásra. Válasszon rögzített órákat az edzéshez, és ne kezdje túl agresszívan az edzést. Egy régi sport idézet azt mondja: "A legnehezebb az edzésben elindulni."

Még akkor is, ha nagy erőfeszítéseket teszünk az egyes gyártott termékek minőségének biztosítására, alkalmanként előfordulnak hibák és / vagy missziók. Mindenesetre, ha úgy találja, hogy a termék hibás vagy hiányzik, kérjük, lépjen kapcsolatba velünk a cseréért.

FIGYELEM Előfordulhat, hogy az impulzusfigyelő rendszer nem pontos. A túlzott használat súlyos sérülésekhez vagy akár halálhoz is vezethet. Ha rosszul érzi magát, álljon meg.



Az áthúzott kerekes kuka szimbólumot ábrázoló berendezés címkéje azt jelzi, hogy tilos az elektromos és elektronikus berendezések hulladékait más hulladékokkal együtt ártalmatlanítani. Az elektromos és

elektronikus berendezések hulladékairól szóló elektromos és elektronikus berendezésekről szóló irányelvnek megfelelően az ilyen típusú berendezések esetében külön hulladékkezelési eljárásokat kell alkalmazni. Az ilyen terméket ártalmatlanítani szándékozó felhasználó köteles visszavezetni azt az elektronikus berendezések gyűjtőhelyére, amely hozzájárulhat annak újrafelhasználásához, újrafeldolgozásához és hasznosításához, ezáltal a környezetvédelemhez. Ehhez vegye fel a kapcsolatot azzal az értékesítési ponttal, ahonnan a berendezést vásárolták, vagy forduljon a helyi hatóságok képviselőjéhez. Az elektronikus berendezésekben található veszélyes anyagok hosszú távon negatív hatást gyakorolhatnak a természetes környezetre, és negatív hatással lehetnek az emberi egészségre is..

