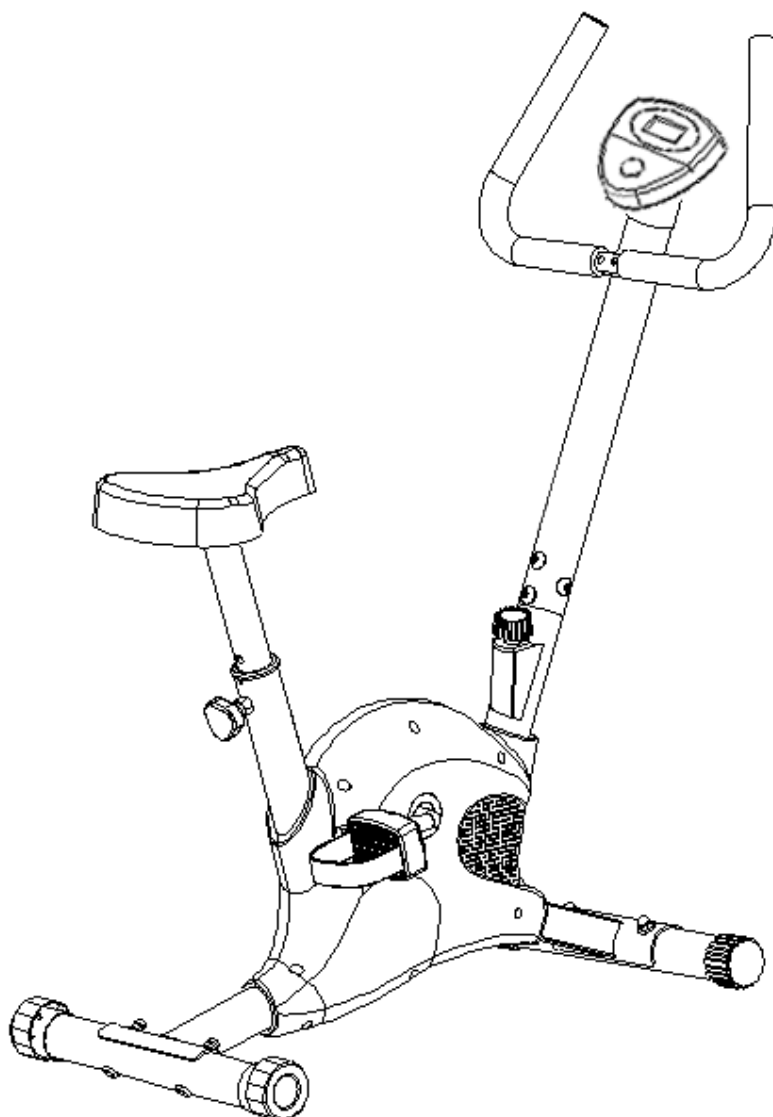


Használati utasítás

SM1220/SM1221

Konfort Sportmann fitness szobakerékpár



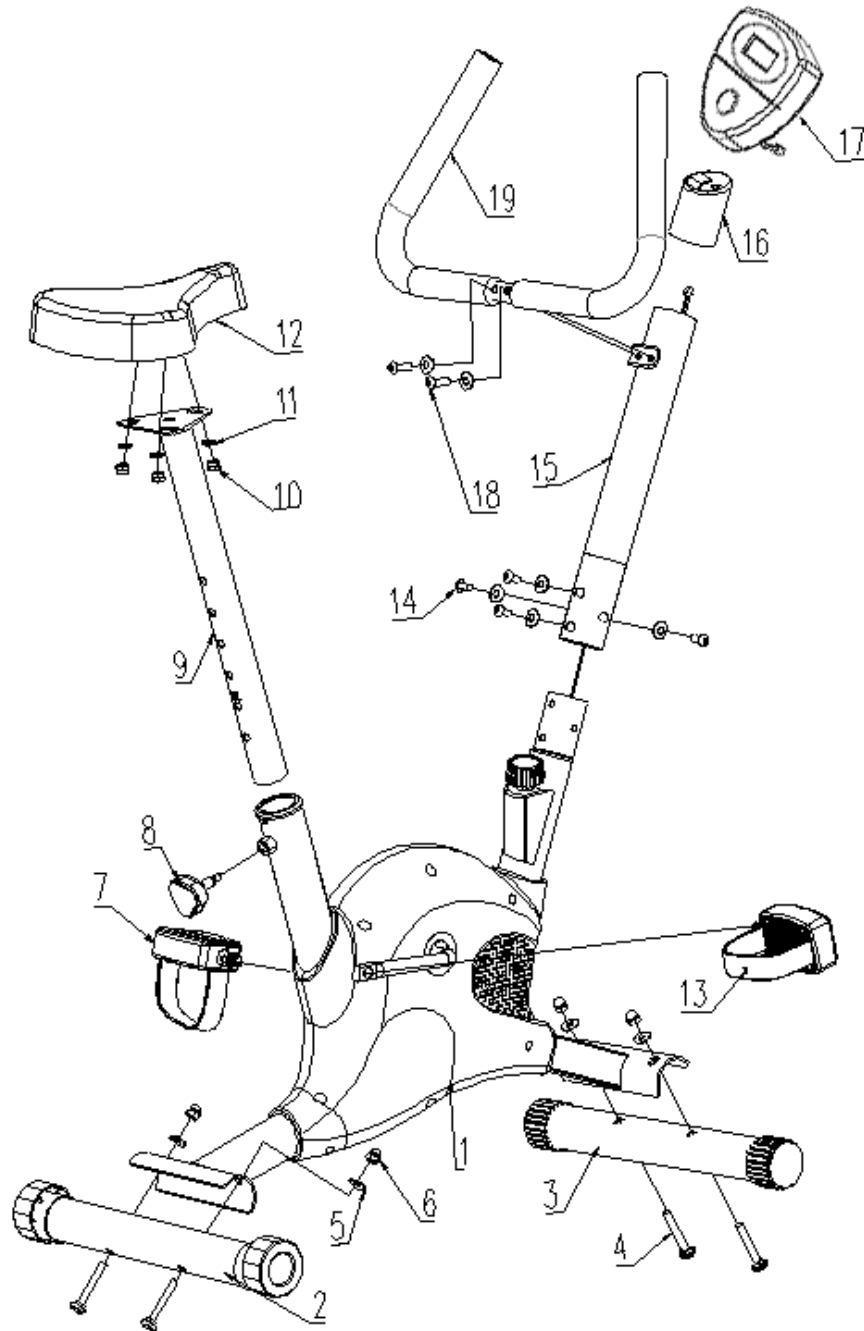
FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

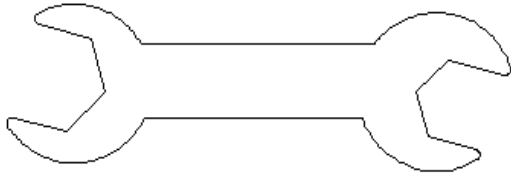
Tartsa meg ezt a Használati útmutatót a későbbi tájékozódás érdekében.

Olvassa el figyelmesen az utasításokat, mielőtt összeszerelné és használni kezdené a terméket. A gyártó garانتálja a használat biztonságát és hatékonyságát amennyiben megfelelően szerelték össze és használják. Az Ön felelősége az összes felhasználó felvilágosítása.

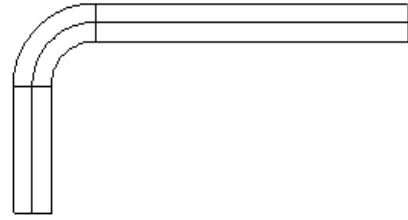
1. Kérje ki a kezelőorvosa véleményét bármilyen edzési program kezdése előtt. Ez fontos főleg ha szív-ritmus, vérnyomás és koleszterin szintet szabályozó gyógyszereket szed.
2. Figyeljen a teste jelzéseire. A kemény meg helytelen edzés sérüléseket okozhat. Amennyiben használat közben szédülést, fájdalmat vagy légzési nehézségeket tapasztalna, azonnal hagyja abba az edzést és folytatás előtt forduljon a kezelőorvosához.
3. Használat közben gyermekektől és háziállatoktól távol tartandó. A felszerelést kizárólag csak felnőttek használhatják.
4. Használatkor helyezze a biciklit egy egyenes felületre. Ajánlatos a földre egy védő-pokrócot teríteni. A biztonsága érdekében a bicikli körüli minimális szabad távolság 0.5 m.
5. Használat előtt ellenőrizze az egyes részek, csavarok és alátétek helyes rögzítését.
6. A saját biztonsága érdekében, rendszeren figyeljen a rongálódás és kopás jelekre.
7. Csakis rendeltetésszerűen használja a biciklit. Defektes alkatrészek vagy gyanús zajok esetében, ne folytassa az edzést. A kerékpár használható a hibák kiküszöbölése után.
8. Használjon megfelelő sport ruházatot a bicikli használata során. Mellőzze a túl tág ruházatot mely beakadhat a biciklibe vagy gátolhatja a mozgását.
9. A termék csak otthoni használatra ajánlott.
10. A bicikli maximális terhelhetősége 120 kg.
11. Nem ajánlott gyógyászati célokra.
12. A bicikli helytelen költöztetése sérülésekhez vezethet. Mindíg kérjen segítséget szükség esetén.

ROBBANTOTT ÁBRA





Kulcs

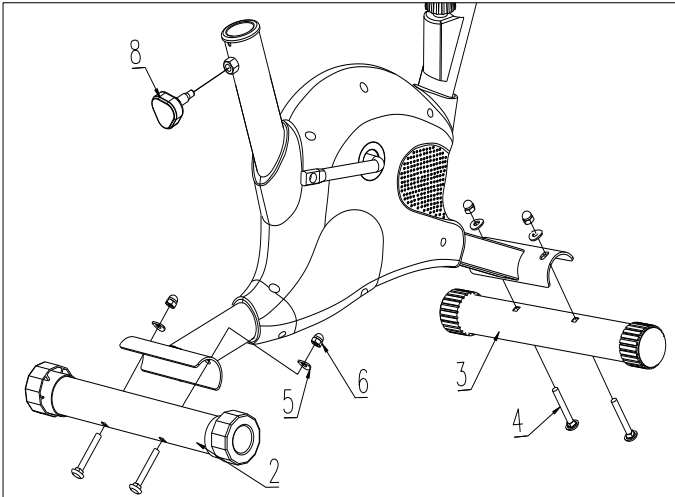


Cheie imbus

ALKATRÉSZLISTA

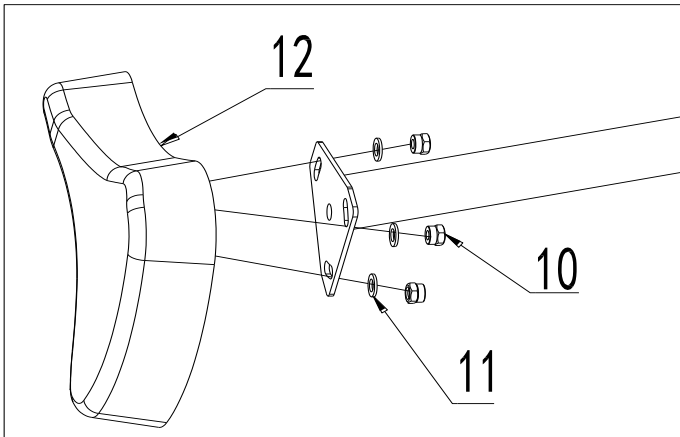
Elnevezés		Drb.	Elnevezés		Drb.
1	Főváz	1	16	Számítógép tartó	1
2	Hátsó stabilizátor	1	17	Számítógép	1
3	Első stabilizátor	1	18	Csavar	2
4	Csavar	4	19	Kormány	1
5	Alátét	4			
6	Dió	4			
7	Pedál (Bal)	1			
8	Beállítókerék	1			
9	Nyeregtartó	1			
10	Dió (M8)	3			
11	Alátét	3			
12	Nyereg	1			
13	Pedál (Jobb)	1			
14	Csavar	4			
15	Kormány tartó	1			

ÖSSZESZERELÉSI UTASÍTÁSOK



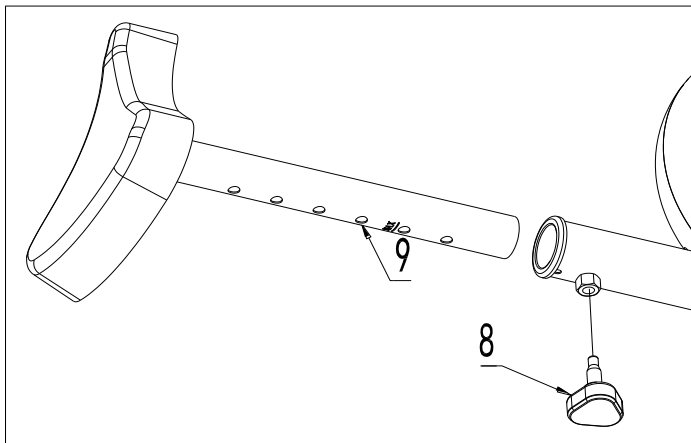
1 LÉPÉS

Csatlakoztassa az első stabilizátort (3) a fővázhoz (1) 2 szett dió(6), alátét(5), és csavar(4) segítségével. Ismételje a hátsó stabilizátorral.



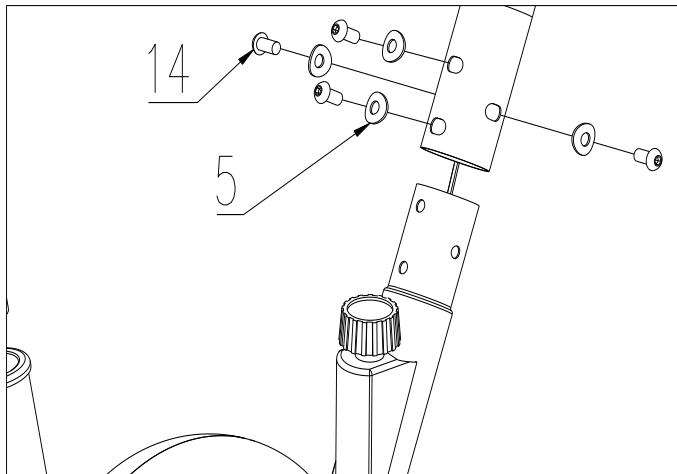
2 LÉPÉS

Rögzítse a nyeret (12) a nyeregtartóhoz (9) 3 kis alátét (11) és dió (10) segítségével, melyek a nyereg alatt találhatók.



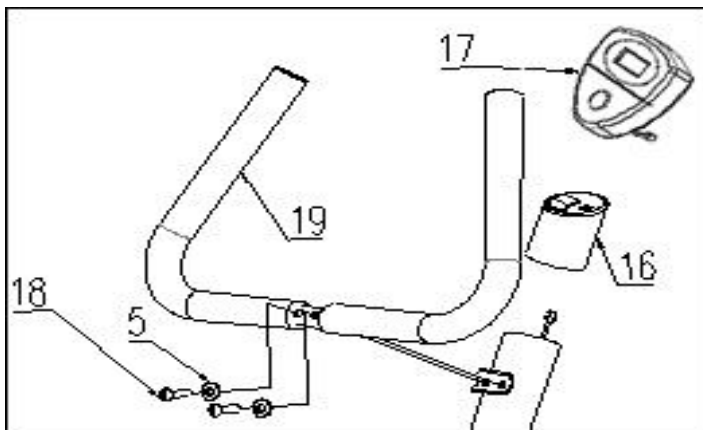
3 LÉPÉS

Illessze a nyeregtartót (9) a fővázhoz (1) és helyezze egymásra a lyukakat, egyúttal beállítva a kívánt magasságot. (A magasságot összeszerelés után is be lehet állítani). Rögzítse a nyeret a tartóhoz a beállítókerék segítségével. (8).



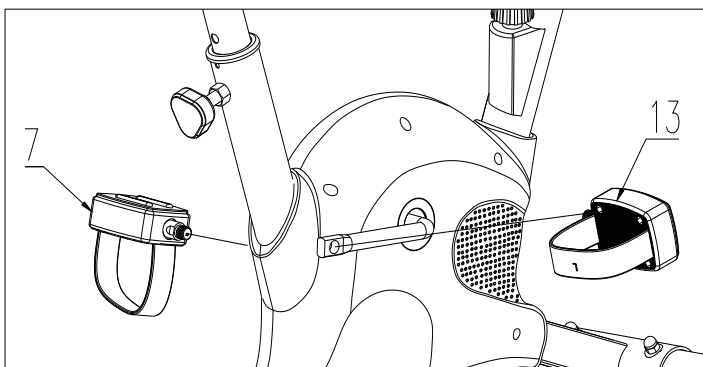
4 LÉPÉS

Illessze a kormánytartót(15) a fővázhoz és rögzítse 4 csavarral (14) és alátéttel (5).



5 LÉPÉS

Csatlakoztassa a számítógép felső huzalát a számítógéphez (17), majd rögzítse a számítógépet a tartóba (16), a kormánytartó felső részébe. Rögzítse a kormányt (19) 2 csavar (18) használatával.



6 LÉPÉS

A pedálokon (7&13) "L" és "R" – jelzés található, mint Bal és Jobb. Csatlakoztassa ezeket a megfelelő pedál tengelyhez. A jobb tengely a bicikli jobb oldalán található, ülő helyzetből nézve.

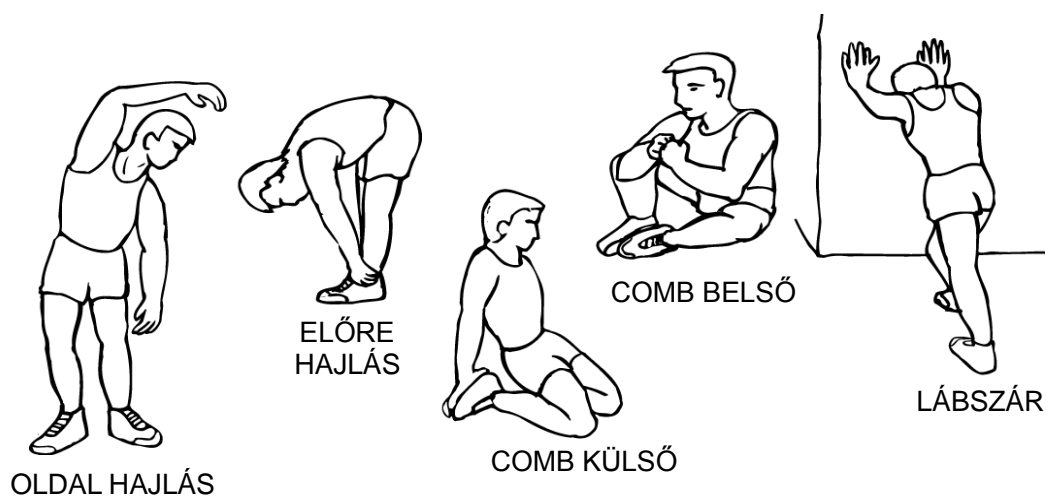
Megjegyzés: A jobb pedál óramutató irányba csavarozható, a bal pedál pedig ellenkező irányba.

GYAKORLATOK

A szobakerékpár segítségével számos kellemes meglepetése lehet része. Fizikai állapota javul, az izomzat erősödik és, megfelelő diétával párhuzamosan, segít a fogyásban.

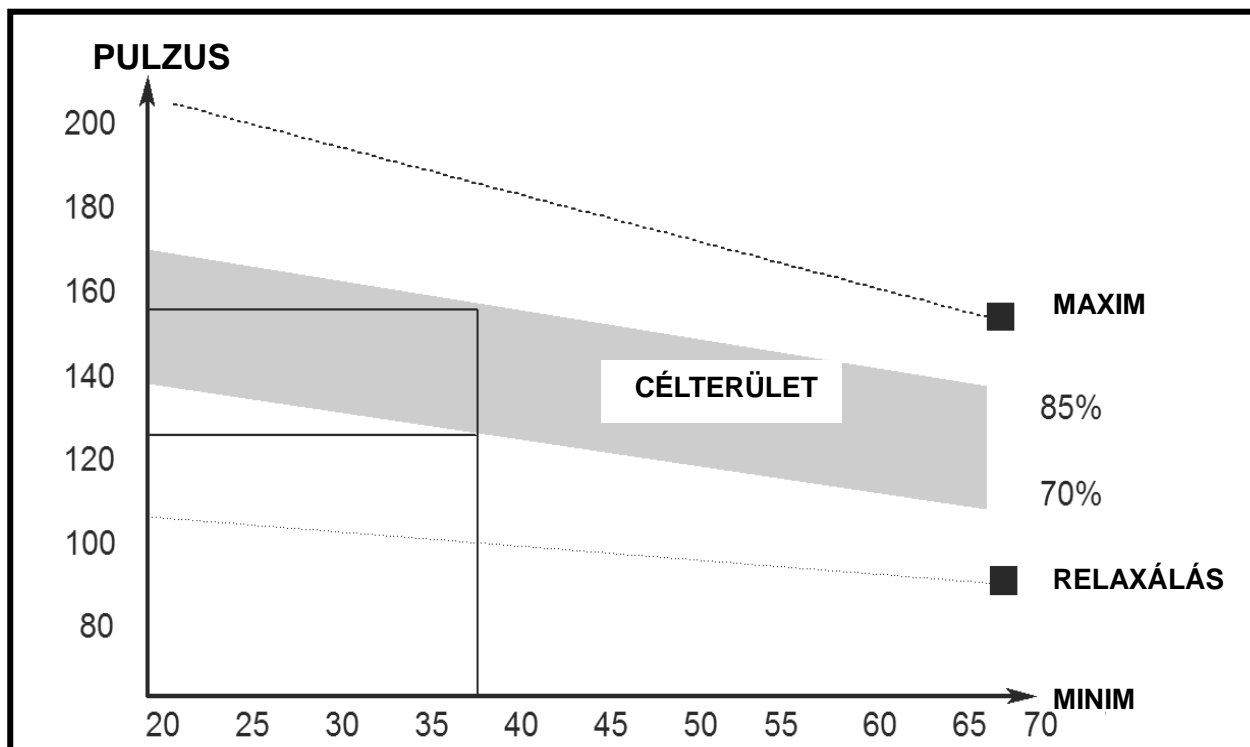
1. Melegítés

Segít felkészíteni az izomzatot és megelőzni a baleseteket.. Ajánlott néhány nyújtó gyakorlat végzése, amint az ábrán látható. Minden nyújtást körülbelül 30 másodpercet kell fenntartani. Ne erőltesse az izmokat, fájdalom esetében, **AZONNAL HAGGYA ABBA.**



2. Edzés

Ebben a fázisban az erőfeszítés a kulcsszó. A kerékpár rendszeres használata után, a láb izmai rugalmasabbak lesznek. Dolgozzon a saját ritmusában, de ne feledje fenn tartani a tempót. Az erőfeszítés meg kell növelje a pulzusát, úgy, hogy az illeszkedjen a célterületen, az alábbi ütemezés szerint.



Az eljárást minimum 12 percig kell folytatni, habár a legtöbb edzés 15-20 percet tart.

3.Relaxálás

A relaxálás segítségével lehetővé teszi a vérkeringés normálizálását és az izmok pihenését. Ehhez ismételheti a melegítő gyakorlatokat. Folytassa kb 5 percig. Ismételheti a nyújtó gyakorlatokat, de emlékezzen kiméletesnek lenni az izmokkal

Ahogy javul a fizikai állapota, egyre hosszabb edzésekre lesz szüksége. Ajánlott, hogy legalább hetente 3-szor eddzen.

4.Hiba jelzések

Ha a konzol nem jeleníti meg az értékeket a képernyőn győződjön meg arról, hogy a vezetékek megfelelően vannak csatlakoztatva.

ERŐSÍTÉS

Az izomzat erősítéséhez a szobakerékpár segítségével, az ellenállást magasabb szintre kell beállítani. Ez jobban felhasználhatja a láb izmait, ami azt is jelentheti, hogy nem tudja végezni a gyakorlatokat olyan hosszú időszakon át mint ahogy szeretné. A fizikai megjelenés javításához program módosításhoz lesz szüksége. Ajánlott egy közepes nehézségi fokozat a melegítés és a relaxálás alatt, viszont emelni a nehézségi fokozatot a gyakorlat vége felé, ciós, kényszerítvén így az izmokat, hogy keményebben dolgozzanak. A sebességet csökkenteni kell hogy a pulzus a célterületen maradjon.

FOGYÁS

Ha fogyni szeretne, a legfontosabb tényező az, hogy mennyi erőfeszítést fektet be. Minél többet és erősebben dolgozik, annál több kalóriát éget.

HASZNÁLAT

A nyereg magassága a kerék felemelésével vagy csökkentésével állítható. Az állványon 5 lyuk található. Miután kiválasztotta a megfelelő magasságot, húzza meg a kereket. Az ellenállást beállító kerék szerepe beállítani a pedálozás nehézségi fokozatát. Magas ellenállásnál a pedálozás lassú, míg egy alacsony ellenállásnál könnyű lesz a pedálozás. Célszerű az ellenállás állítása a kerékpár használata során.