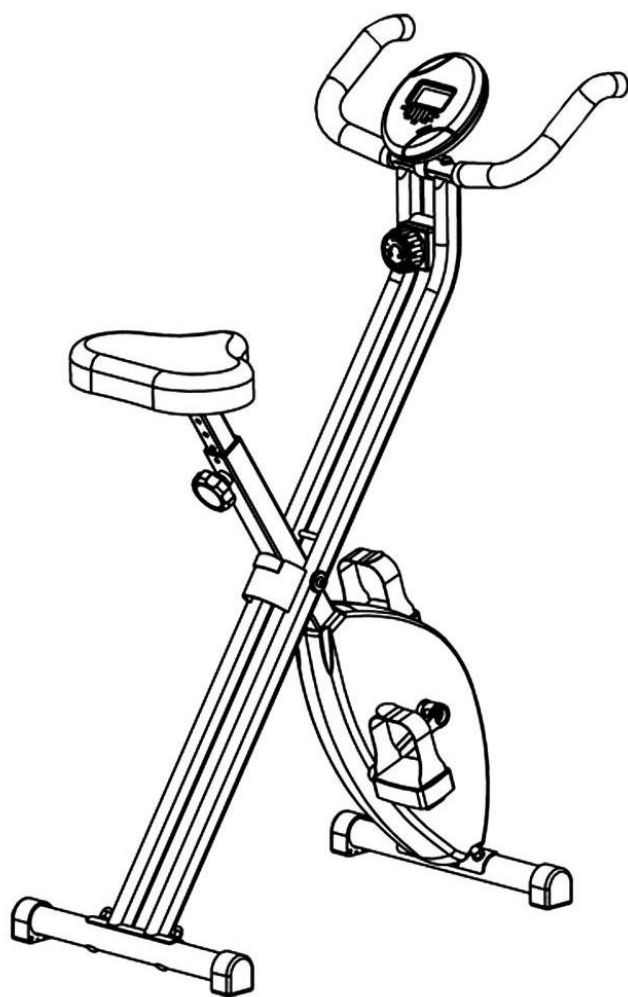


Használati utasítás

SM1222 Xbike Lite Sportmann fitness szobakerékpár



FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

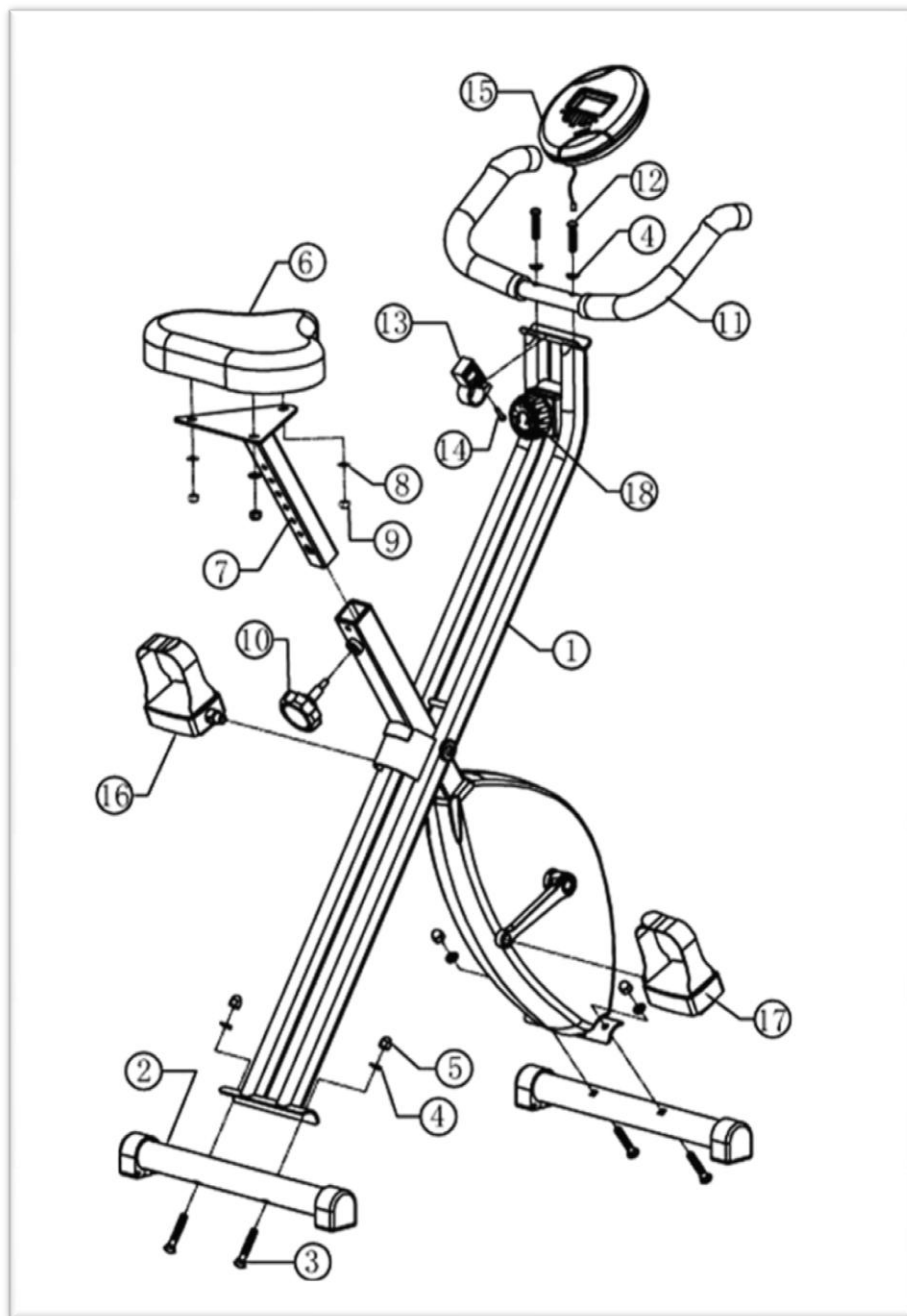
Tartsa meg ezt a Használati útmutatót a későbbi tájékozódás érdekében.

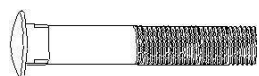
Olvassa el figyelmesen az utasításokat, mielőtt összeszerelné és használni kezdené a terméket. A gyártó garantálja a használat biztonságát és hatékonyságát amennyiben megfelelően szerelték össze és használják. Az Ön felelősége az összes felhasználó felvilágosítása.

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

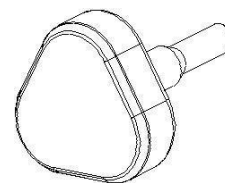




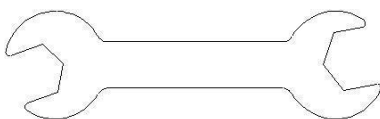
csavar



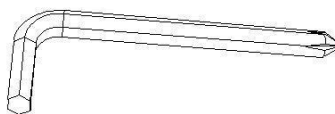
Ívelt alátét



beállító kerék



kulcs (13-15)



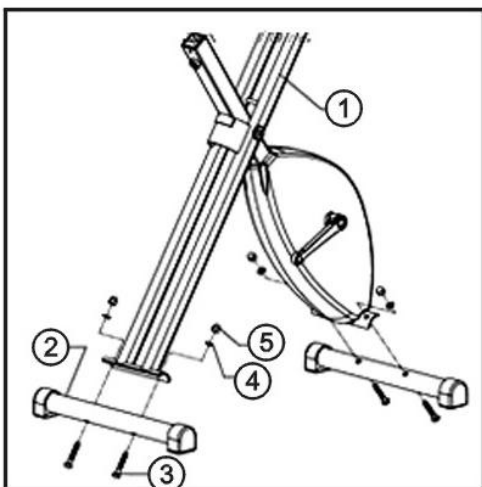
imbuszkulcs

Alkatrészlista

Sor- szám	Elnevezés	drb.	Szám	Elnevezés	drb.
1	Fő váz	1	11	Kormány	1
2	Stabilizátor	2	12	Csavar	2
3	Csavar	4	13	Számítógép tartó	1
4	Alátét	6	14	Csavar	1
5	Dió	4	15	Számítógép	1
6	Nyereg	1	16	Bal pedál	1
7	Nyeregtartó	1	17	Jobb pedál	1

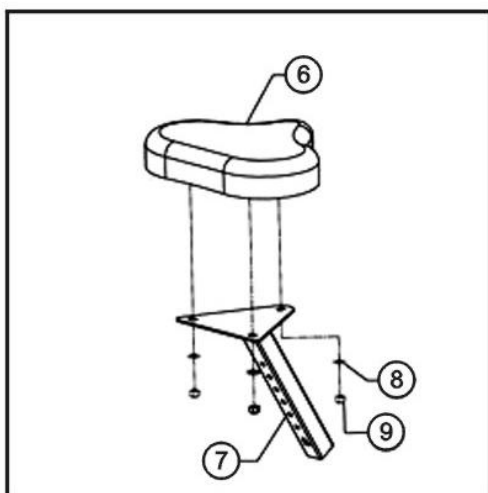
8	Alátét	3	18	Ellenállás-állító kerék	1
9	Dió	3			
10	Beállítókerék	1			

SZERELÉSI UTASÍTÁSOK



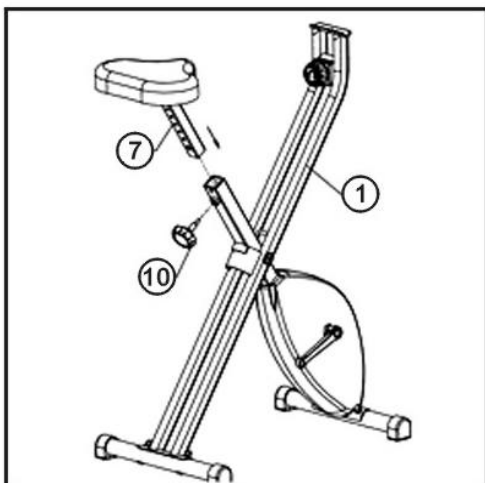
1 LÉPÉS

Csatlakoztassa a két stabilizátort (2) a fővázhoz (1) négy szett csavar (5), alátét (4), és M8X50 csavarok (3) használatával.



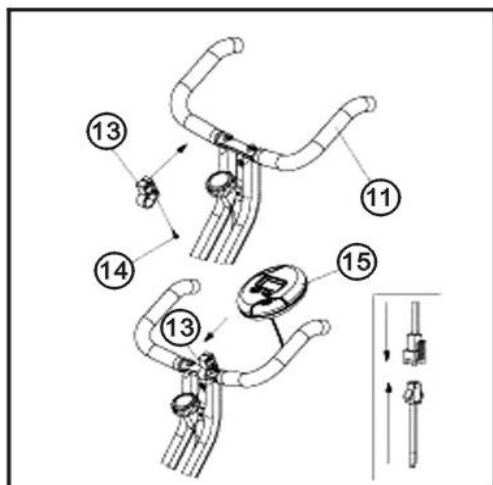
2 LÉPÉS

Csatlakoztassa a nyeret (6) a nyeregtartóhoz (7). Állítsa be a megfelelő szöget. Rögzítse két dió segítségével (8,9).



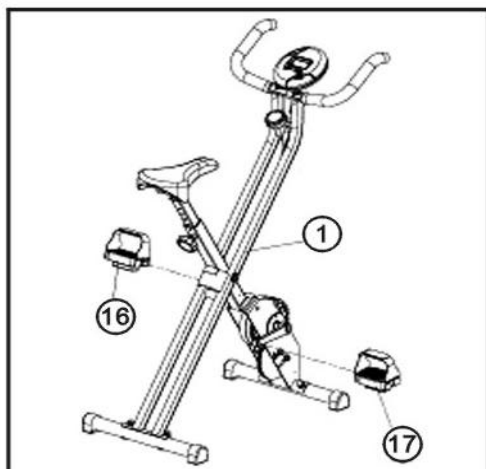
3 LÉPÉS

Illessze a nyeregtartót (7) a fővázba (1) és helyezze egymásra a lyukakat. Állítsa be a megfelelő magasságot és rögzítse a kerék (10) segítségével. A nyereg magassága bármikor állítható.



5 LÉPÉS

Rögzítse a számítógéptartót (13) a kormányra (11) csavarok (14) segítségével, csatlakoztassa a számítógépet (15) a tartójához (13) és csatlakoztassa a kábeleket.



6 LÉPÉS

A pedálok (16) és (17) "L" bal és "R" jobb jelzéssel rendelkeznek. Csatlakoztassa ezeket a megfelelő tengelyhez.

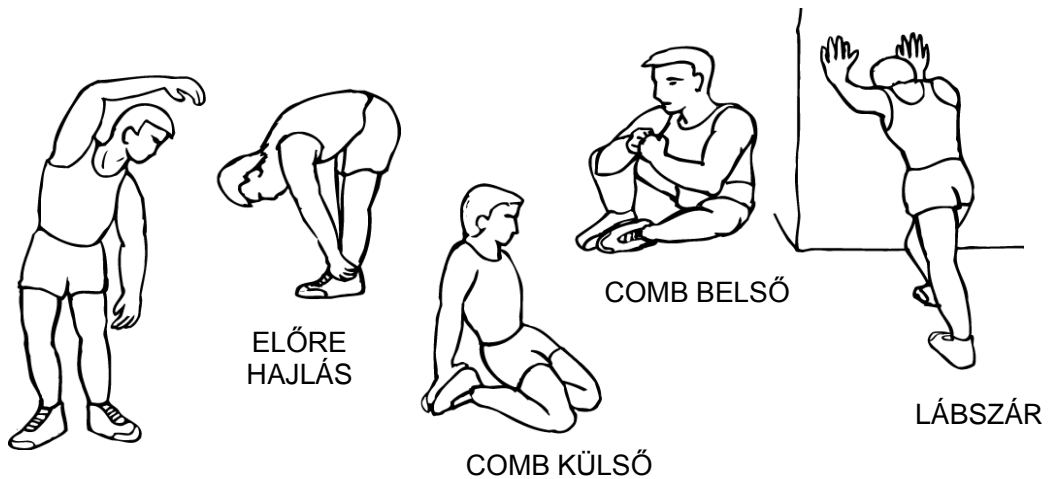
Megjegyzés: A jobb pedált óramutató járásával megegyező irányba csavarjuk, a bal pedált fordítva.

GYAKORLATOK

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

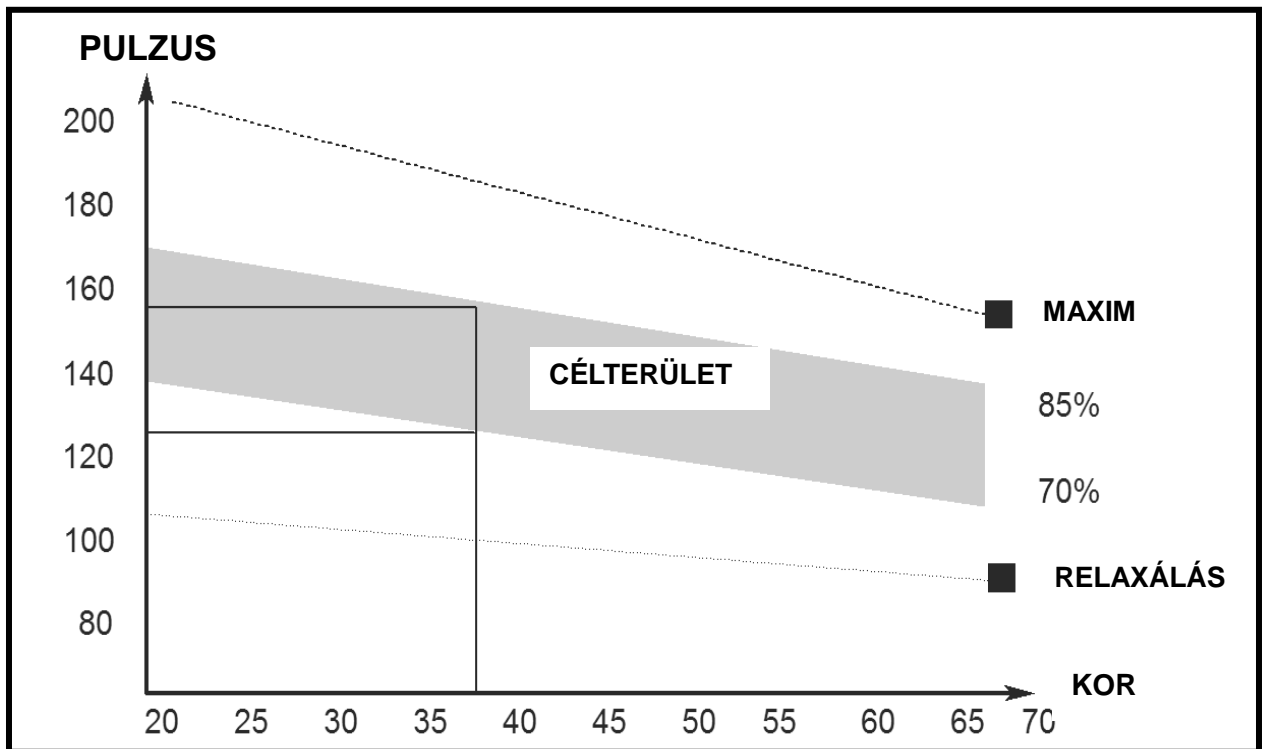
1. MELEGÍTÉS

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.



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-e 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, úhzza 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.

SZÁMÍTÓGÉP

GOMBOK FUNKCIÓI

RESET: Nyomja kb. 3 másodpercig ha törölni szeretné az összes értéket, az odométer kivételével.

FUNKCIÓK SCAN

Automatikusan felmutatja az összes funkciót, a következő sorrendben: TIME, SPEED, DIST, CAL, ODO.

TIME

Nyomja a gombot a TIME paraméter megjelenéséig. Az edzés idejét mutatja.

SPEED

Nyomja a gombot amíg megjelenik a SPEED jelzés, a kijelző az aktuális sebességet fogja mutatni

DISTANCE

Nyomja a gombot amíg megjelenik a DIST jelzés, a kijelző az aktuális távolságot fogja mutatni.

CALORIES

Nyomja a gombot amíg megjelenik a CAL jelzés, a kijelző az aktuális felhasznált kalóriákat fogja mutatni.

ODOMETER

Nyomja a gombot amíg megjelenik a ODO jelzés, a kijelző a teljes távolságot fogja mutatni.

PULSE*

Nyomja a gombot amíg megjelenik a PULSE jelzés.

(OPCIONÁLIS)

A kijelző a percenkénti ütésekét mutatja pulzusként. Ha pontosabb mérést szeretne, helyezze a tenyereit a pulzus érzékelőkre és várjon 30 másodpercet.

MEGJEGYZÉS

1. A kijelző automatikusan bekapcsol amint mozgást érzékel. 3 perc szünet után, a kijelző automatikusan kikapcsol.
2. Ha a kijelző helztelenül jelez, cserélje ki az elemeket.
A számítógép két darab AA elemmel működik.