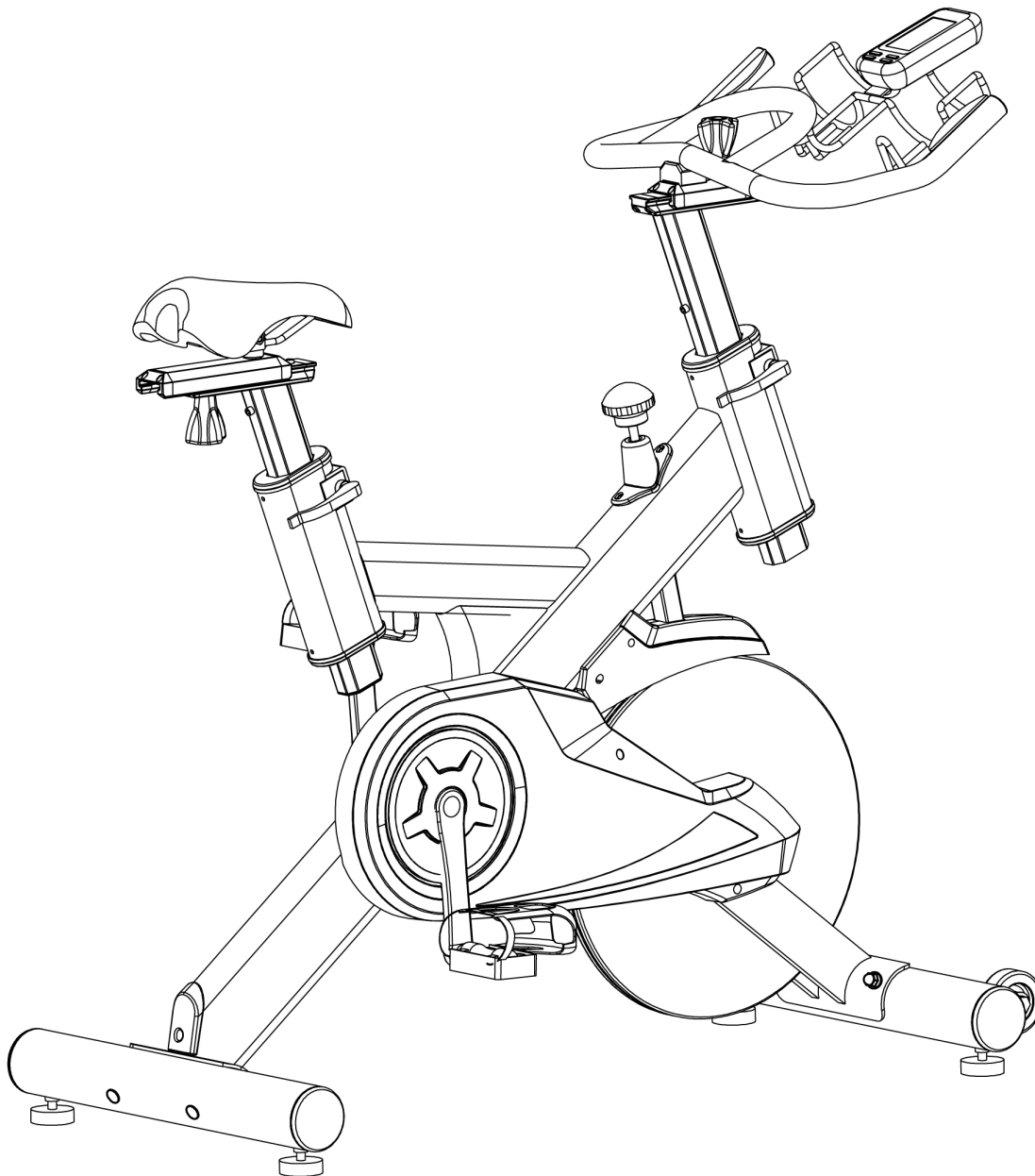




Sprinter PRO

teremkerékpár Cikkszám: **K8923**

Összeszerelési és használati útmutató



Fontos!

Kérjük, figyelmesen olvassa végig a használati útmutatót és kövesse az abban leírtakat! Vegye figyelembe, hogy a garancia nem terjed ki a szállítási, helytelen összerakási és a nem megfelelő használatból eredő károkra.

Ez a termék otthoni használatra lett tervezve, ezért a garancia is csak otthoni használat esetén érvényesíthető

A termék csak lakásban használható, szabadtéren nem.

Maximális felhasználói súly: 150 kg.

A biztonságos használat érdekében kérjük, vegye figyelembe a következő utasításokat

- Amennyiben a készüléket tovább adja, vagy más személynek engedi használni, bizonyosodjon meg arról, hogy az a személy ennek a használati utasításnak a tartalmát ismeri-e.
- Ezt a gépet egyszerre csak 1 személy használhatja.
- Ellenőrizze az első használat előtt, majd később is rendszeresen, hogy minden csavar, kötés feszes-e.
- Távolítson el minden éles tárgyat a készülék közvetlen környezetéből, mielőtt megkezdje az edzést.
- Csak abban az esetben használja a készüléket, ha az kifogástalan állapotban van.
- A hibás részeket azonnal ki kell cserélni, és/vagy a készüléket a rendbehozatalig nem szabad használni.
- Amennyiben engedi gyermekét a készülékkel edzeni gyermeke testi és szellemi fejlődése érdekében, hívja fel gyermeke figyelmét a gép helyes használatára. A készülék nem játékszer.
- Ügyeljen arra, hogy a nem megfelelő edzés veszélyeztetheti az Ön egészségi állapotát.
- A készülék összeszerelésénél figyelni kell arra, hogy a készülék stabilan álljon.
- Viseljen mindig edzésre alkalmas szabadidő ruhát és cipőt, amennyiben Ön a készüléken edz.
- A cipőtalpának csúszásmentesnek kell lennie.
- A tréning megkezdése előtt kérjük konzultáljon orvosával. Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippeket ad az edzéshez és a helyes táplálkozáshoz.
- Szerelje össze készülékét az összeszerelési rajz szerint, használja a csatolt alkatrész listát. A szerelés előtt ellenőrizze, hogy az alkatrész listában szereplő alkatrészek hiánytalanul rendelkezésre állnak-e.
- Helyezze a készüléket egy száraz sima helyre, és óvja készülékét a nedvességtől. Helyezzen a gépe alá csúszásmentes talapzatot.
- Egyetemesen érvényes, hogy a sportszer nem játékszer.
- Amennyiben szédülés, hányinger, rosszullét, vagy más szokatlan tünet lép fel, hagyja abba azonnal az edzést és konzultáljon orvosával.
- Ügyeljen arra, hogy az edzés idején más személy ne tartózkodjon a készülék közvetlen közelében, a baleset elkerülése érdekében.
- Ügyeljen arra, hogy az állítható részek beállításánál a készülék helyes pozícióba legyen beállítva.

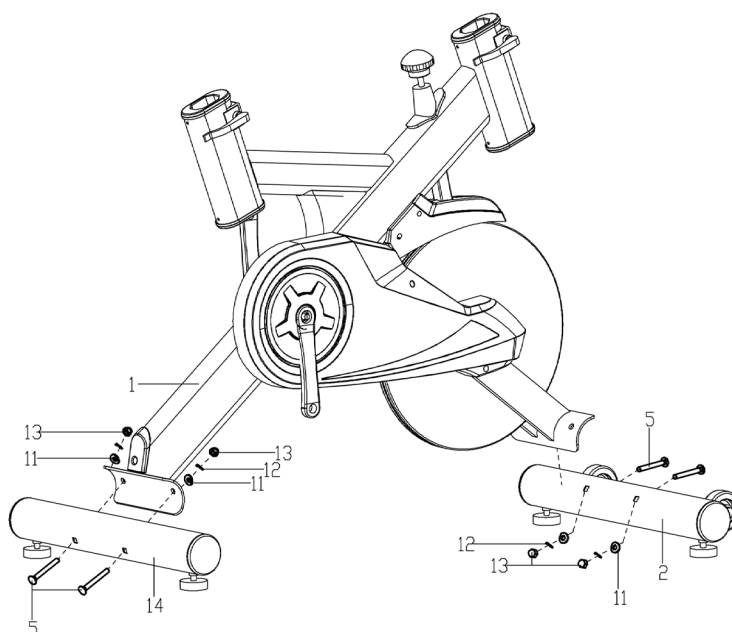
Összeszerelési utasítás:

Vegye ki a dobozból a gépet, valamint a tartozékokat és helyezze el a földön maga előtt. Az összeszereléséhez használja a dobozban található képes leírást (7-12 oldal)!

Fontos: A készülék összeszerelésénél figyeljen arra, hogy a jobb (R= Right) és a bal (L= Left) pedál ellentétes menetű. Mindkét pedált a hajtás irányának megfelelően kell becsavarni. A pedálok és a pedálkar jelölve van (L és R). Ügyeljen arra, hogy a megfelelő pedált a megfelelő pedálkarra rögzítse a hajtás irányának megfelelően!

Első lépés:

Rögzítse az első lábat (2) és a hátsó lábat (14) a fő vázra (1), majd rögzítse a megfelelő csavarok (5), alátétek (11,12) és anyacsavarok segítségével.



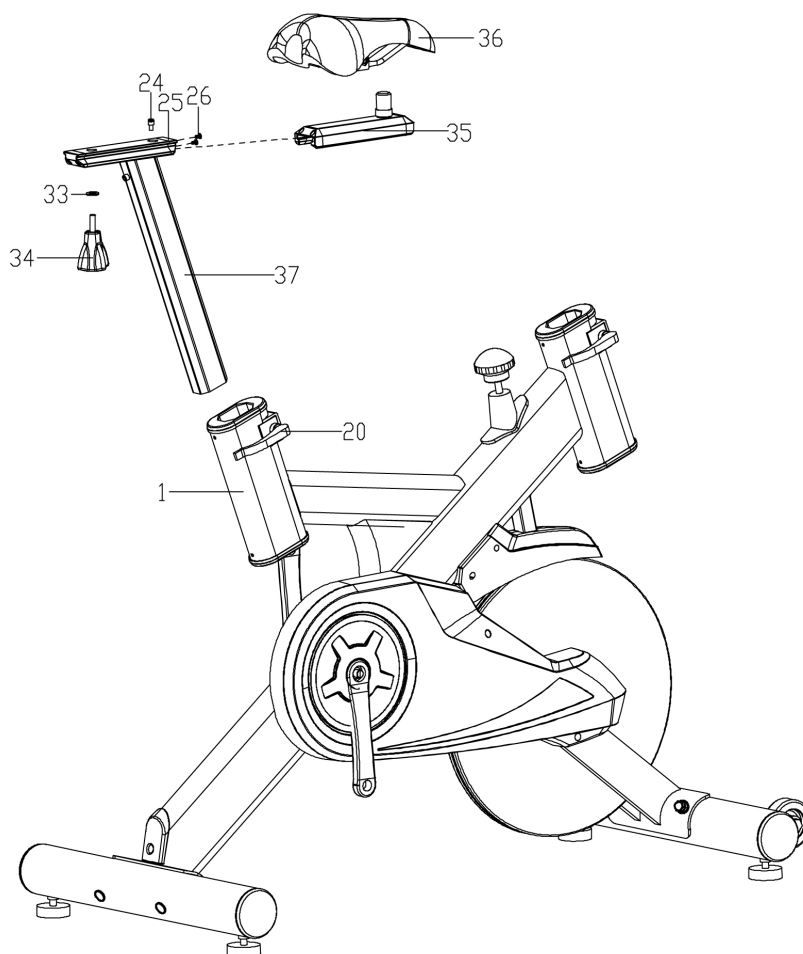
Második lépés:

Helyezze be a nyeregcsövet (37) a fővázba (1) megfelelő magasságban és rögzítse az L alakú rögzítővel (20).

Vegye le a belső hatszögletű csavart (24), a zárókupakot (25) és a keresztfejű csavart (26). Ezután helyezze be a nyeregcsúszkát (35) a nyeregcsőbe (37) és rögzítse a lapos alátét (33) és a marokcsavar (34) segítségével.

Végül rögzítse a belső hatszögletű csavar (24), a zárókupak (25) és a keresztfejű csavar (26) felhasználásával a kerékpárhoz.

Figyelem: Edzés előtt győződjön meg arról, hogy a nyereg (36) szorosan rögzítve van a nyeregcsúszkán (35).

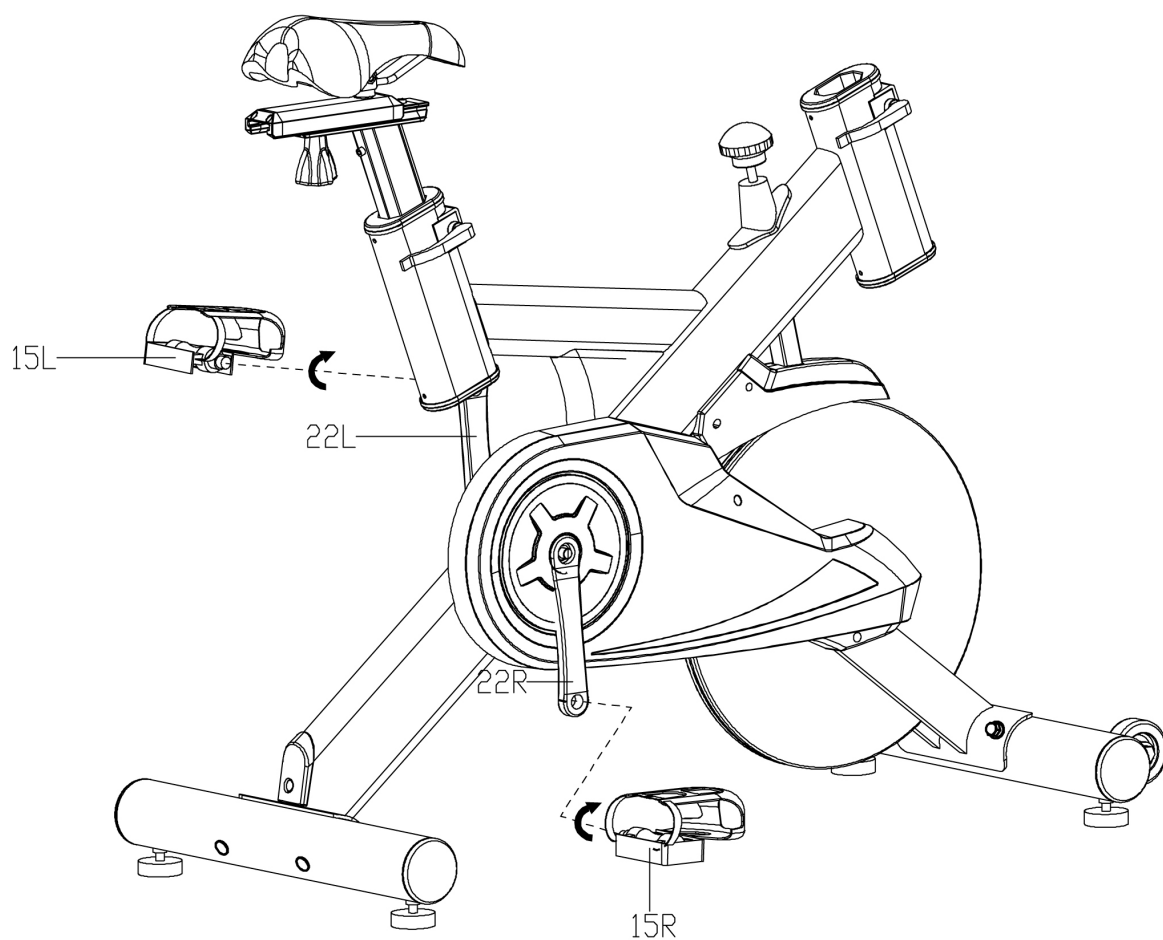


Harmadik lépés

Rögzítse a pedálokat (15R/L) a fő váz (1) hajtókarjaihoz (22R/L).

Megjegyzés: A pedálon található „L” és „R” jelölések a hajtókar bal és jobb oldalát jelölik. A pedált (L) az óramutató járásával ellentétes irányban kell forgatni a hajtókarhoz (L) képest. Ezzel szemben a pedált (R) az óramutató járásával megegyező irányban kell forgatni a hajtókarhoz (R) képest.

Megjegyzés: Kézzel hajtsa be és csak a végén húzza meg szerszámmal



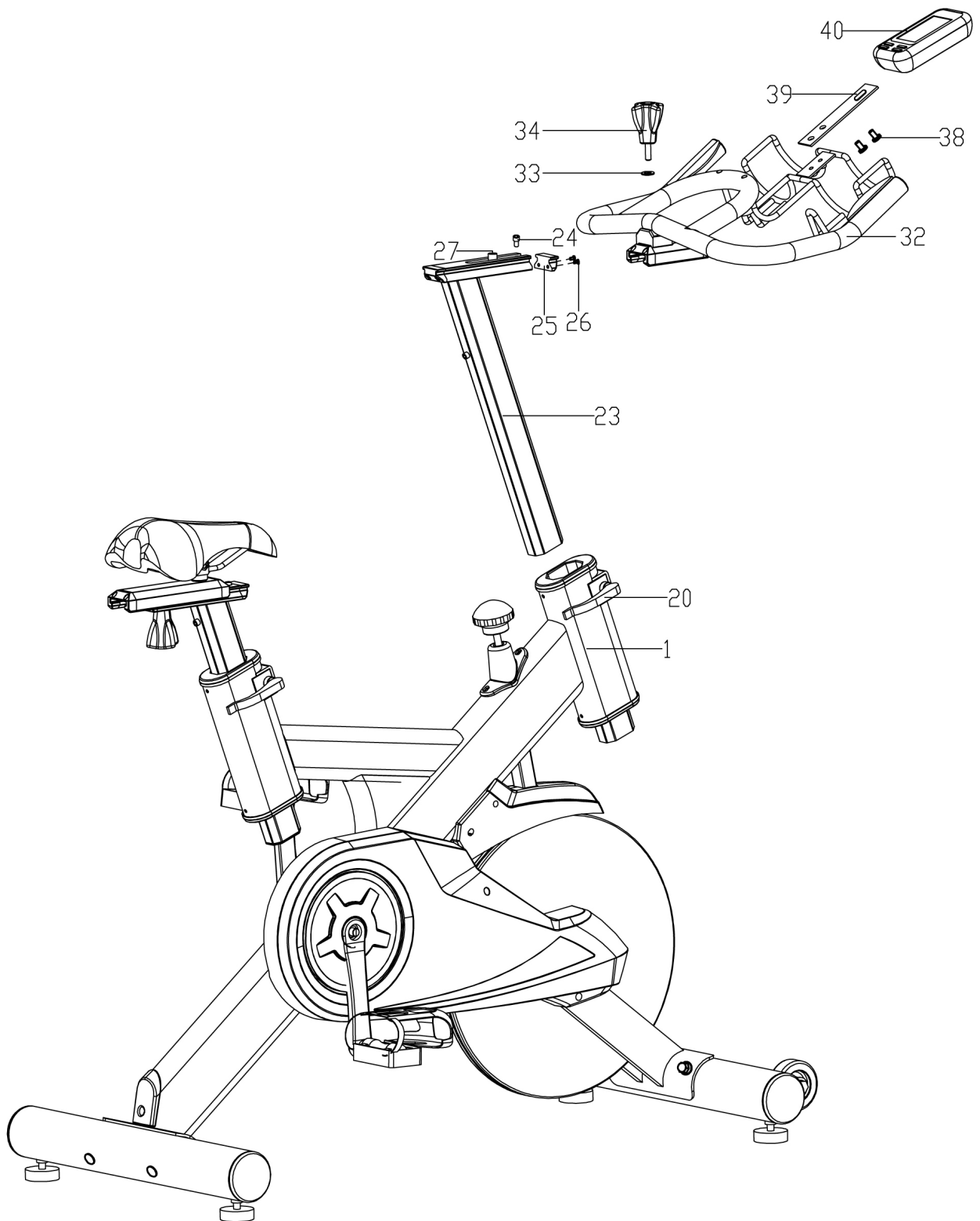
Negyedik lépés:

Illessze be a kormányoszlopot (23) a fő váz (1) elülső függőleges csövébe, állítsa be megfelelő helyzetbe, majd rögzítse az L alakú rögzítőgombbal (20).

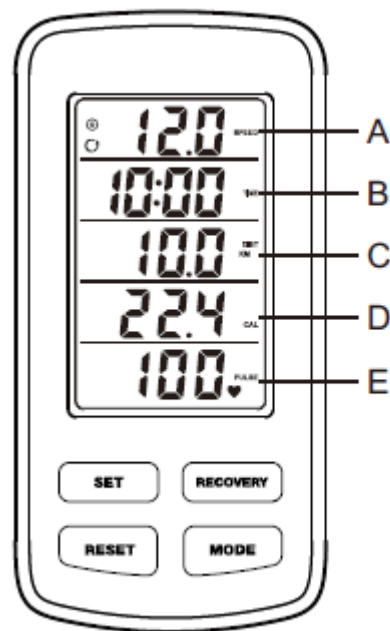
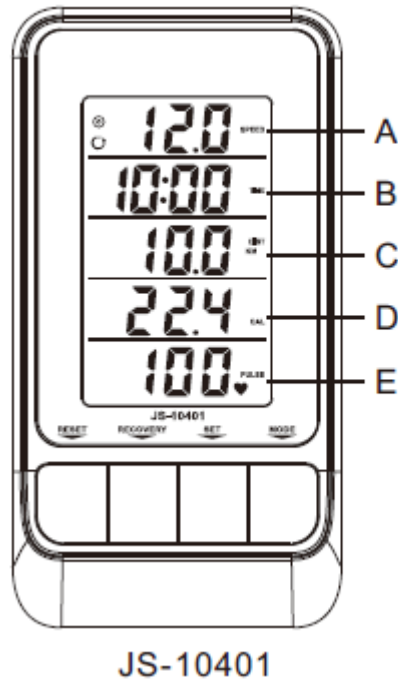
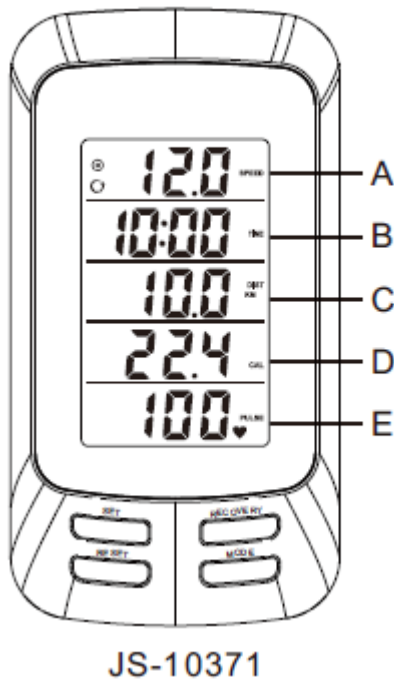
Vegye le a belső hatszögletű csavart (24), a zárósapkát (25) és a keresztfejű csavart (26). Ezután helyezze be a kormányt (32) a kormányoszlopba (23) és rögzítse a lapos alátét (33), marokcsavar (34) és anyacsavar (27) felhasználásával .

Végül rögzítse a kijelzőtartót (39) a kormányra (32) a keresztfejű csavarral (38), majd helyezze a kijelzőt (40) a kijelzőtartóba (39).

Robust Sprinter Pro teremkerékpár



A Komputer (kijelző)



Óvja kijelzőt a közvetlen napfénytől, továbbá ne tisztítsa vízzel vagy vegyszerekkel, mert az tönkretelheti a kijelzőket.

A kijelző amennyiben 4 percig nem kap jelet Sleep (alvó) módba kerül és ezt követően bármelyik gomb megnyomásával vagy a pedál hajtásával visszatér a készenléti állapotába.

GOMBOK és KIJELEZŐ

Kezelő gombok:

1. MÓD (MODE)

- ① Válassza ki a beállítandó ablakot
- ② Edzés közben (ikonos kijelző), olvassa be (ikonnal) vagy jelenítse meg a következőket: SEBESSÉG / ÁTLAGOS SEBESSÉG / MAX. SEBESSÉG, KALÓRIA/FORDULAT/PULZUS, PULZUS/ÁTLAGOS PULZUS/MAX. PULZUS.
- ③ Visszaállítás: tartsa lenyomva 2 másodpercig az összes adat visszaállításához.

2. BEÁLLÍTÁS (SET)

- ① Állítsa be a megfelelő kijelző ablak értékeit, tartsa lenyomva a gyors növeléshez.
- ② Más módokban olvassa be (ikonnal) vagy jelenítse meg a következőket: SEBESSÉG / ÁTLAGOS SEBESSÉG / MAX. SEBESSÉG, KALÓRIA/FORDULAT/PULZUS, PULZUS/ÁTLAGOS PULZUS/MAX. PULZUS.

3. NULLÁZÁS (RESET)

A BEÁLLÍTÁS során állítsa vissza a megfelelő kijelző ablak értékét.

4. VISSZAÁLLÍTÁS (RECOVERY)

Nyomja meg a pulzus-visszaállítási (pulzusmegnyugvás) funkcióba való belépéshez/kilépéshez az edzés végén - amikor a pulzusszám látható.

Kijelző

1. SEBESSÉG / ÁTLAGOS SEBESSÉG / MAX. SEBESSÉG: Az A ablak a következőt mutatja:

Az aktuális edzéssebességet, valamint az átlagos és maximális sebességet edzés közben.

2. IDŐ: A B ablak a következőt mutatja:

- ① Számolja az edzés kezdetétől a végéig megtett összesített időt, és automatikusan leállítja az időzítést, ha 6 másodpercnél tovább nincs edzésjel.
- ② Az edzésidő beállítható, MAX 99 perc, minden megnyomás 1 perc hozzáadását jelenti, a visszaszámlálás nulláig tart, az IDŐ villog és 5 másodpercig sípol.

3. TÁVOLSÁG: A C ablak a következőt mutatja:

- ① Számolja az edzés kezdetétől a végéig megtett összesített távolságot, a KM a metrikus, az MI az angolszász mértékegységet jelenti.
- ② Az edzés távolsága beállítható, MAX 99 KM/MI, minden megnyomás 0,1 hozzáadását jelenti, a visszaszámlálás nulláig tart, a TÁVOLSÁG villog és 5 másodpercig sípol.

4. KALÓRIÁK/FORDULATSZÁM: A D ablak kijelzései

- ① Számolja az edzés kezdetétől a végéig elégetett összesített kalóriákat, valamint az aktuális fordulatszámot (vagy pedálfordulatszámot).
- ② A kalóriaérték beállítható, MAX 999, minden megnyomásra 1-gyel növelhető, a visszaszámlálás nullára tart, a CAL villogni kezd és 5 másodpercig sípol.

5. PULZUS/ÁTLAGOS PULZUS/MAX. PULZUS: Az E ablak kijelzései

Megjeleníti az aktuális pulzusszámot, az átlagos és a maximális pulzusszámot edzés közben, pulzustartomány: 40~220 BPM.

6. AUTOMATIKUS KIKAPCSOLÁS

Ha 4 percig nem kap edzésjelet vagy műveletet, a számítógép automatikusan kikapcsol, és megjegyzi az aktuális adatokat.

■ MŰKÖDÉS

1. KÓDILLESZTÉS

A számítógép (kijelző) adása és vétele mind a kódolt 433M frekvenciát használja. Első használat előtt be kell fejeznie a kódillesztést, vagy ki kell cserélnie az elemeket. Ellenkező esetben a jel nem továbbítható és nem jeleníthető meg a helyes adat. Helyezzen be 2 db új 1,5 V-os AAA elemet a számítógépbe, és tegyen meg néhány kört a kerékpárral 2 percen belül (a már behelyezett érzékelőhöz). Győződjön meg arról, hogy a vezeték nélküli érzékelő veszi a jelet a mozgó mágneztől. Vagy cserélje ki az érzékelő elemét 2 percen belül, és a számítógép automatikusan befejezi a kódillesztést az érzékelővel. A kódillesztés befejezése után a számítógép automatikusan megjeleníti a mért adatokat.

Megjegyzések:

- ① Győződjön meg arról, hogy az érzékelő veszi a jelet a mágneztől.
- ② A számítógép elemcseréje után, ha nem veszi az érzékelő jelét, vagy az érzékelő nem cserélte ki az elemet 2 percen belül, a számítógép automatikusan menti az utolsó alkalommal kódolt adatokat.
- ③ Egyszerre csak egy termékcsoporthoz képes kódillesztést végezni.
- ④ A számítógép és az érzékelő közötti távolság nem haladhatja meg a 2 métert.
- ⑤ Ha a kódillesztés után a számítógép továbbra sem tudja megjeleníteni a mért adatokat, ellenőrizze, hogy az érzékelő eleme megfelelően van-e behelyezve, vagy hogy az elem feszültsége meghaladja-e a 2,6 V-ot, vagy hogy a mágnes és az érzékelő közötti hely megfelelő-e, vagy hogy több termékcsoporthoz is működik-e a kódillesztés. A fenti megerősítés után ismételje meg a kódillesztést.

2. VISSZAÁLLÍTÁS (RESET)

Bármelyik kijelzőn tartva lenyomva a MODE gombot 2 másodpercig az összes adat visszaállításához.

3. CÉLPARAMÉTEREK BEÁLLÍTÁSA

A gyakorlat leállításakor (az ikon nem jelenik meg), nyomja meg a MODE gombot a beállítani vagy visszaállítani kívánt ablak kiválasztásához. A megfelelő ablakban a SET felirat jelenik meg, eközben az ablak számjegye villog. Nyomja meg a RESET gombot az érték törléséhez, majd a SET gombot a villogó ablak értékének beállításához. Tartsa lenyomva a gombot a gyors növeléshez. Állítsa be az értéket a következőképpen: IDŐ→TÁVOLSÁG→KALÓRIA.

4. AZ EDZÉSADATOK ELLENŐRZÉSE

- ① Nem beállított módban nyomja meg a SET gombot, vagy edzés közben, amikor a ikon megjelenik, nyomja meg a MODE gombot a SEBESSÉG / ÁTLAGOS SEBESSÉG / MAX. SEBESSÉG, KALÓRIA/FORDULATSZÁM, PULZUS/ÁTLAGOS PULZUS/MAX. PULZUS külön ellenőrzéséhez.

② Amikor a ikon megjelenik, a számítógép pásztázza a kijelzőt. 6 másodpercenként pásztázza és megjeleníti az értéket a megfelelő ablakban.

5. PULZUS VISSZAÁLLÍTÁS (RECOVERY)

Vegye fel megfelelően a jeladó övet, vagy tartsa a kezében a pulzusmérőt, a számítógép megjeleníti az aktuális pulzusszámát.

Amikor a pulzusmérő ablak megjelenik, állítsa le az edzést, nyomja meg a VISSZAÁLLÍTÁS gombot a pulzusvészállítási funkcióba való belépéshez. A kijelzőn 1 perces visszaszámlálás és a pulzusszám látható, ellenőrizze a pulzusát, amíg nullára nem csökken. Ezután megjelenik a pulzusvészállítási szintje F1-től F6-ig, azaz a leggyorsabb felépüléstől a leglassabbig. A leggyorsabb felépülést az F1 (legjobb mérési érték) mutatja a legjobb, az F6 a leglassabb felépülést (legrosszabb mérési érték).

A pulzus recovery funkcióból való kilépéshez nyomja meg ismét a RECOVERY gombot.

■ ELEMCSERE

1. Ha a kijelző színe elhalványul, vagy villog a gombok működtetésekor, az azt jelenti, hogy az elem töltöttsége alacsony. Vegye le az elemtartó fedelét, és használjon 2 db új 1,5 V-os AAA UM-4 elemet a régi elem cseréjéhez.

2. Ha a számítógép (kijelző) nem tudja fogadni az érzékelő jelét, az azt jelenti, hogy az érzékelő eleme lemerült és a lehető leghamarabb ki kell cserélni az elemet. Lazítsa meg az érzékelő csavarját, vegye ki az érzékelőt, egy érme segítségével csavarja el az elemtartó fedelét, és helyezzen be 1 db CR2032 elemet, majd csavarja vissza a fedelet. Helyezze vissza az érzékelőt a megfelelő helyre, ügyelve arra, hogy az érzékelő háromszöge "►" illeszkedjen a mágneshez, és a kettő közötti távolság kevesebb, mint 10 mm.

Megjegyzés: Bármelyik egység elemcseréjénél, újra kell végezni a kódillesztést a számítógép és az érzékelő között, különben a számítógép nem tudja megfelelően fogadni az érzékelő adatait.

A kódillesztési művelettel kapcsolatban lásd a KÓDILLESZTÉS részt.

■ Kérdések és válaszok

Ha kerékpározás közben nem jelenik meg adatkijelző vagy a sebesség nem változik:

1. Ellenőrizze a mágnes és az érzékelő felszerelését. Győződjön meg arról, hogy a mágnes az érzékelő háromszög ikonjával ("►") van egy vonalban és a kettő közötti távolság kevesebb, mint 10 mm. Ellenkező esetben állítsa be az érzékelő helyét.

2. Ellenőrizze, hogy az érzékelő feszültsége meghaladja-e a 2,6 V-ot. Ha igen, cserélje ki az érzékelő elemét.

3. Ellenőrizze, hogy a kijelző sötét-e, illetve villog-e a gombok megnyomásakor. Ha igen, cserélje ki a számítógép elemét.

4. Ha a fenti három elem rendben van, végezze el a kódillesztést a KÓDILLESZTÉS című rész szerint.

Applikáció (alkalmazás) használata: (bizonyos modellek esetében)

Figyelem:

- Csak az applikációs lehetőséggel ellátott kijelzővel rendelkező modellek esetében érvényes!
- Az alábbi leírás a csatlakozásnál futópadot vesz példaként, ezért az eszköz kiválasztásánál amennyiben nem futópadot használ, akkor mindig az adott készüléknek megfelelő eszközt (szobakerékpár, elliptikus gép, stb.) kell megadni!

A készülék Bluetooth-on keresztül kapcsolatba tud lépni a FITSHOW, KINOMAP és ZWIFT applikációval.

Ehhez első körben töltsse le az applikációt a mobil készülékére (Tab, iPad, telefon, stb.).

Először a Bluetooth-ot kell megnyitni a saját mobil készüléken, majd az alkalmazást. Ezt követően már csak követni kell az adott alkalmazás utasításait.

Figyelem: Nem minden alkalmazás ingyenes, bizonyos alkalmazások csak előfizetéssel használhatóak!

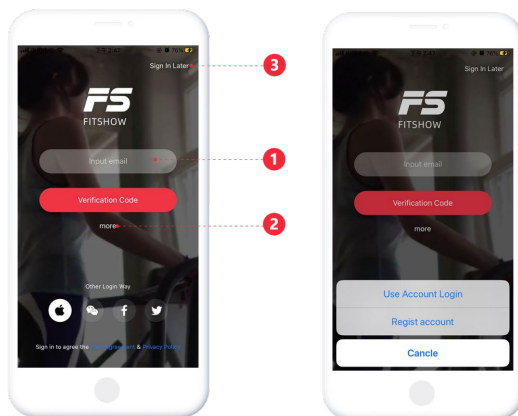
1.FitShow alkalmazás

Olvassa be a QR-kódot az APP közvetlen letöltéséhez vagy töltsse le és telepítse az alkalmazást az Ön által kiválasztott webáruházból a „FitShow” kereséssel.



User register/signup and login - Regisztráció és belépés

- 【1】 : Hozzon létre egy ellenőrző kódot a közvetlen bejelentkezéshez
- 【2】 : Koppintson a 'Tovább' -> Jelszó bejelentkezés elemre a meglévő fiók és jelszó megadásához
- 【3】 : Jelentkezzen be vendégként



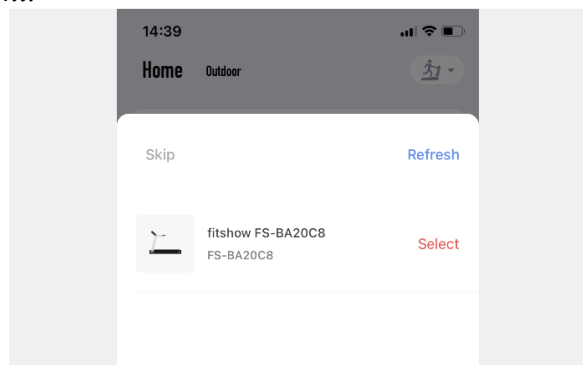
Device Connection – Eszköz csatlakoztatás

Az eszköz csatlakoztatása előtt győződjön meg arról, hogy a rendszer Bluetooth és GPS (Android 8.0 és újabb szükséges) ON (BE) állapotban van. Ezután lépjen a [Sport - Eszközök] oldalra és Bluetooth-kereséssel keresse meg a közelben lévő eszközöket.

Megjegyzés:

Kérjük, ne kösse össze az eszközöket a telefon Bluetooth-listájával, amely ez által letiltja az APP-t.

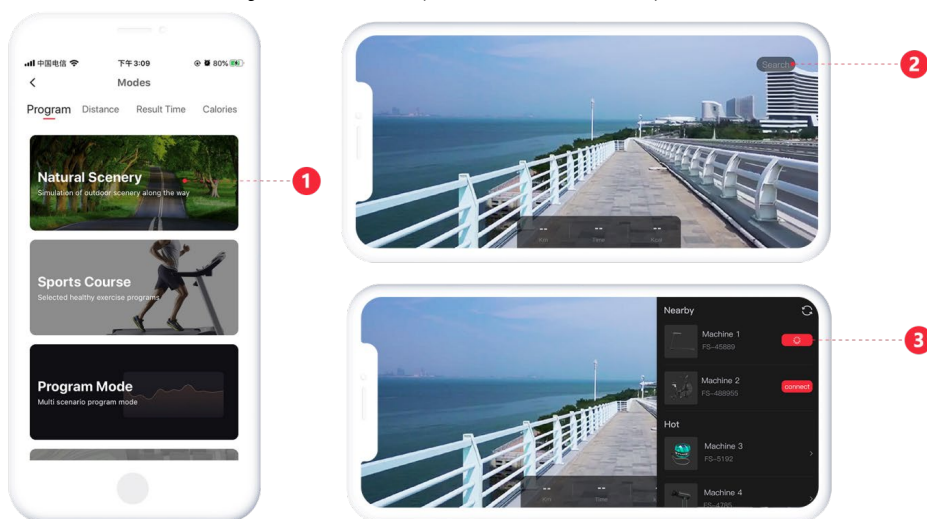
Ez azt jelenti, hogy nyissa meg a Fitshow alkalmazást, majd kattintson a sportmodellre, használja a keresőeszközt a fitshow Bluetooth megtalálásához és csatlakozzon. Megjelenik az FS-xxxx. Példaként itt lent.



Ha az eszköz akkumulátorról működik, futtassa egyszer vagy kétszer az eszköz aktiválásához, majd csatlakoztassa az APP-t.

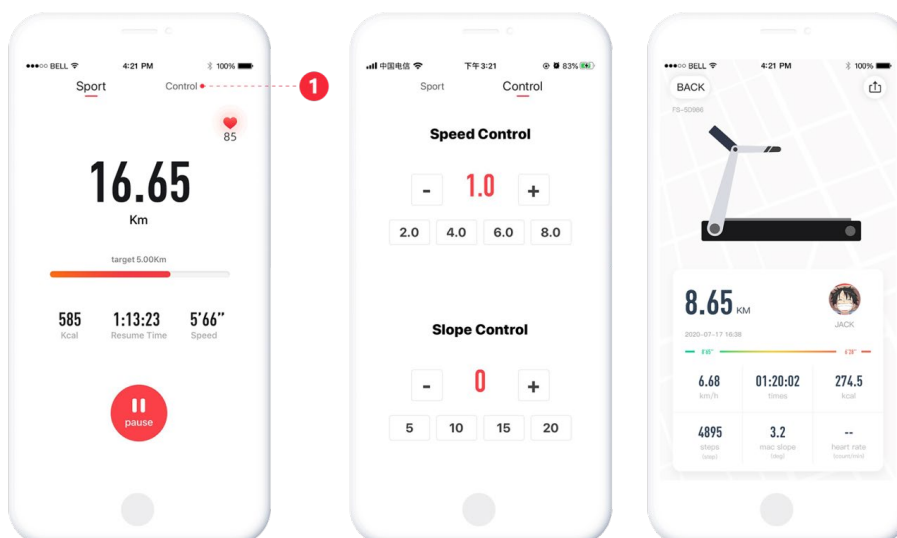
A készülék kiválasztása:

Koppintson egy modellre **【1】** a megfelelő sportmodell megadásához. Csatlakoztassa a kívánt eszközt a közeli eszközök listájához **【2】**. (Fitshow: FS-xxxx)



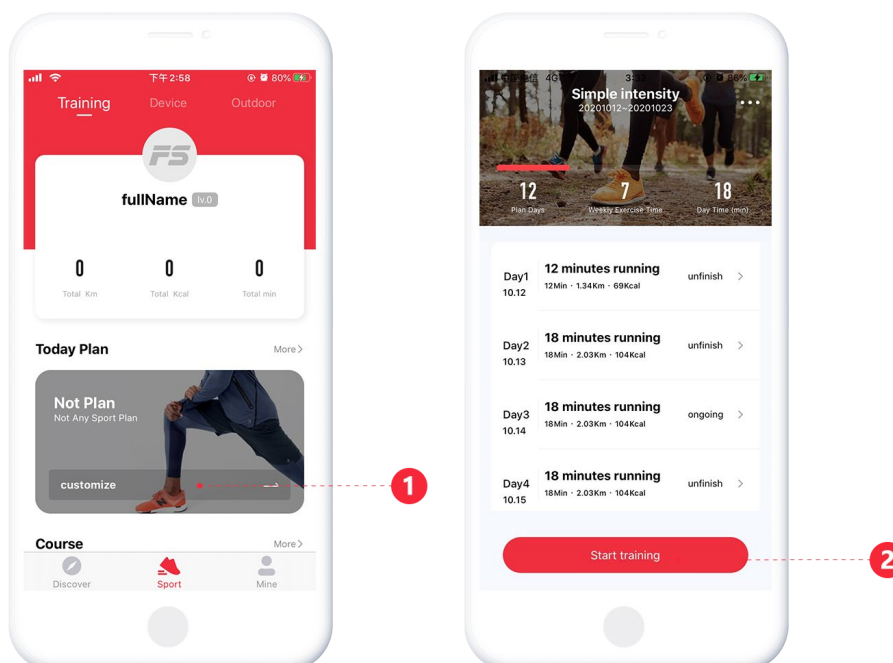
Sports Control – Sportolás vezérlés

Indítsa el a futópadot, hogy belépjen a „sports control display” kijelzőbe és irányítsa a sportolást az **【1】** vezérlési opciókkal. A mozgásadatok a sportolás után szinkronba generálódnak.



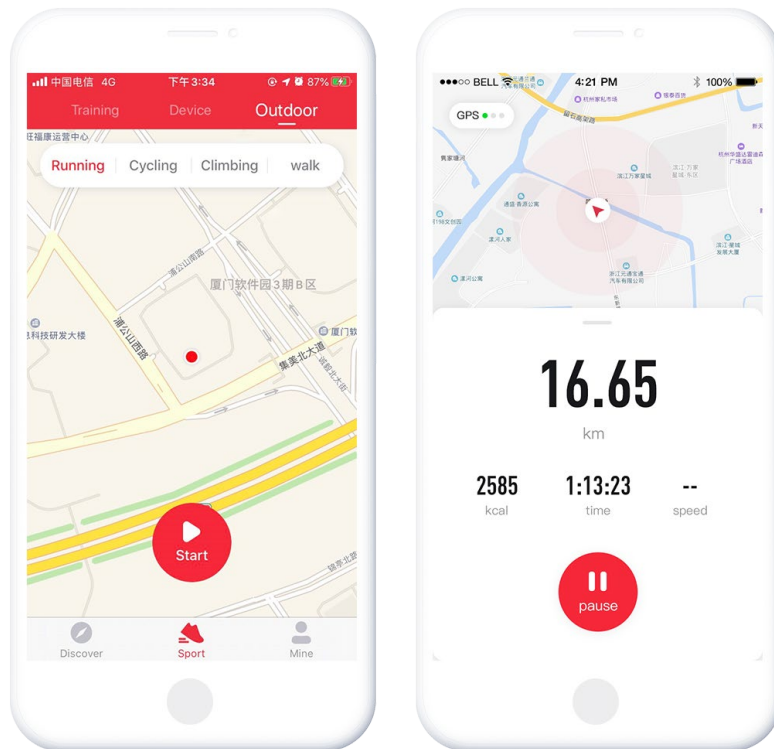
Sports Training – Sport edzés

Lépjen be a „Sports – Training” (Sportok – Edzés) oldalra és készítsen napi edzéstervet az **【1】**-ig. A terv létrehozása után érintse meg a „Start training” **【2】** gombot az edzésterv elindításához.



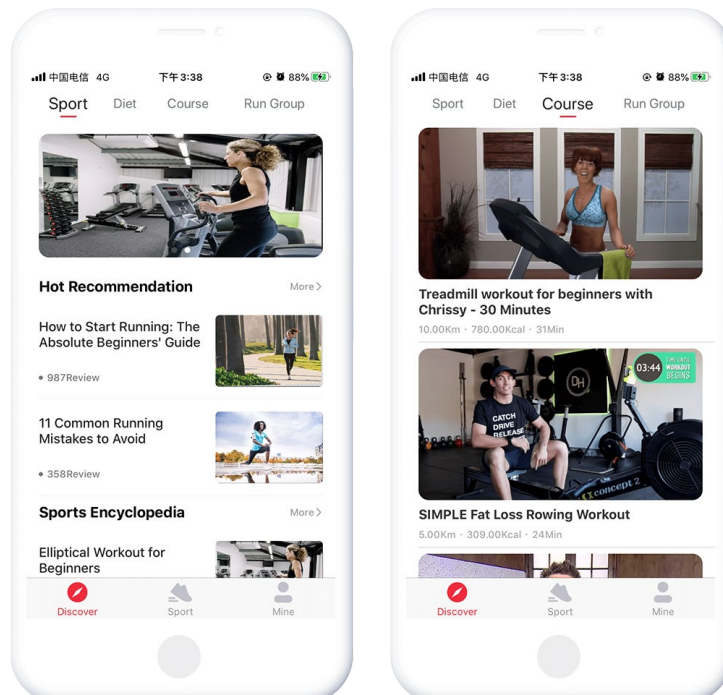
Outdoor Sports – Kültéri sportolás

Lépjen be a „Sports – OutDoor” oldalra egy valódi szabadtéri sportolás élmény indításához.



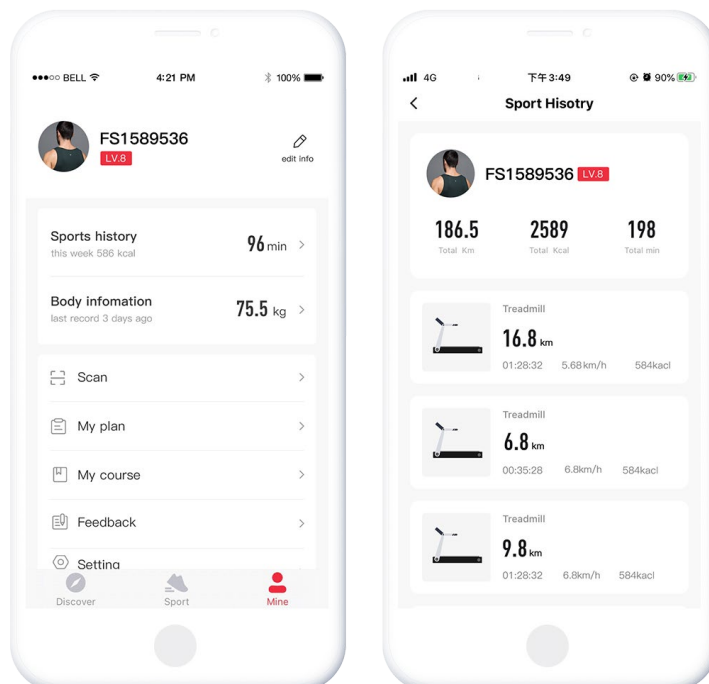
Discover - Felfedezés

Lépjen be a „Discover” oldalra, hogy további sportágakat, diétákat, tanfolyamokat és egyéb csodálatos tartalmakat találjon.



My – Saját profil

Lépjen be a „My” (Saját) oldalra a sportadatok megtekintéséhez, profil szerkesztéséhez, rendszerbeállítások módosításához stb.

**2. Kinomap alkalmazás**

Keresse meg és töltsse le, majd telepítse a Kinomap applikációt az App Store-ból.

【1】 A „MORE” (Tovább) oldal kiválasztásához írja be a Kinomap parancsot (Equipment Managment);

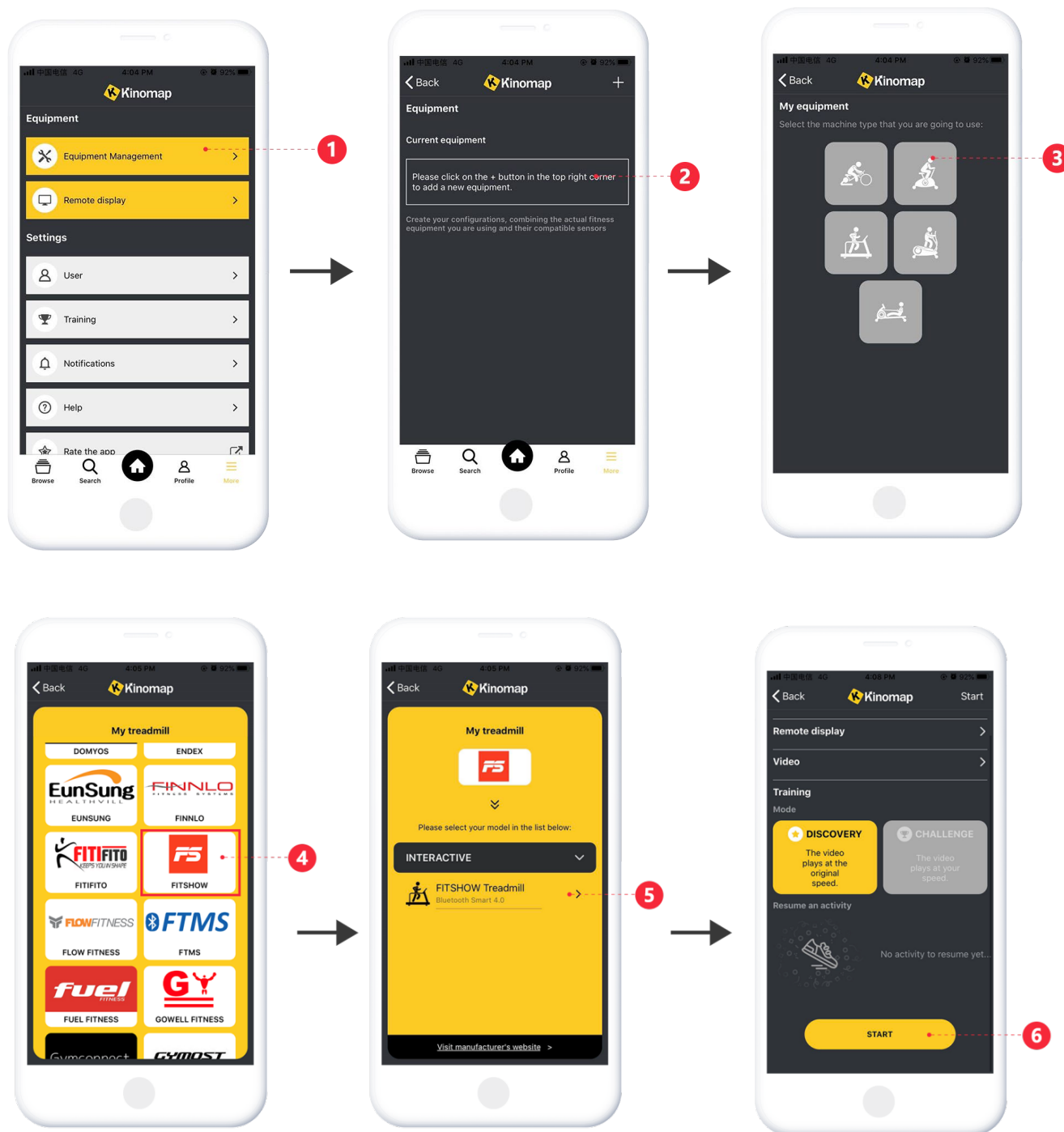
【2】 Válassza ki, ha további fitneszeszközöket szeretne hozzáadni (Equipment);

【3】 Válassza ki a kívánt eszköztípust (My equipment);

【4】 Válassza ki a „FitShow treadmill”, belépést (My treadmill);

【5】 Koppintson a megfelelő eszközökre, például az 'Fs-XXXX'-re, hogy összekapcsolja a kapcsolódó videókat a sportolás megkezdéséhez (My treadmill).

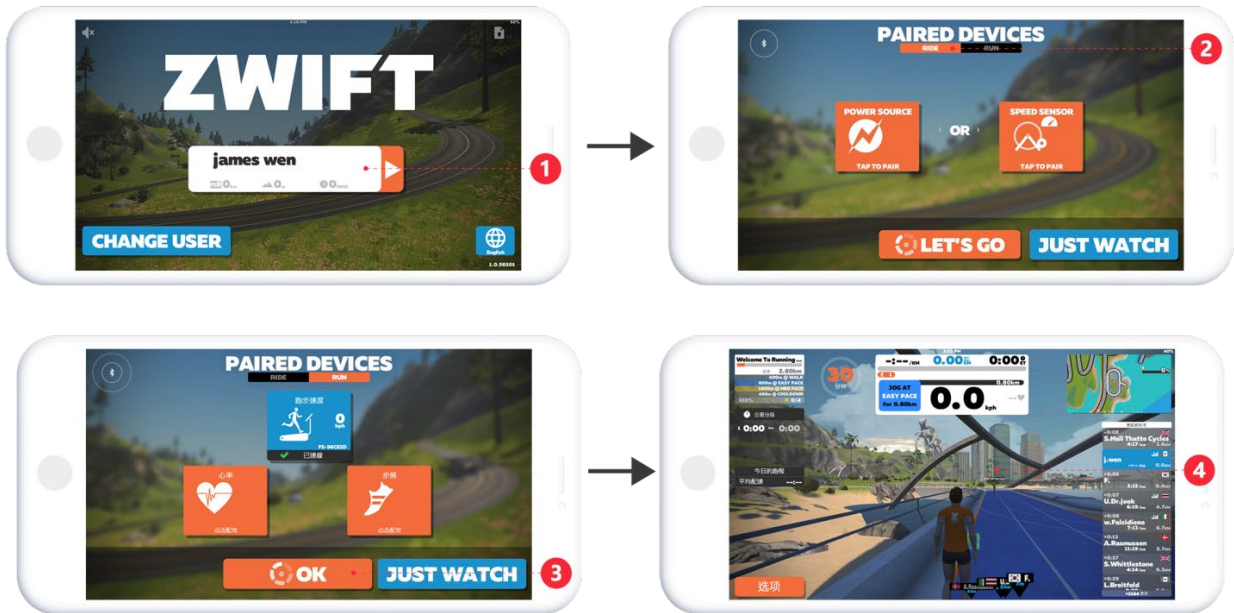
【6】 Keressen kapcsolódó videókat a sportolás megkezdéséhez (My equipment).



3. ZWIFT alkalmazás

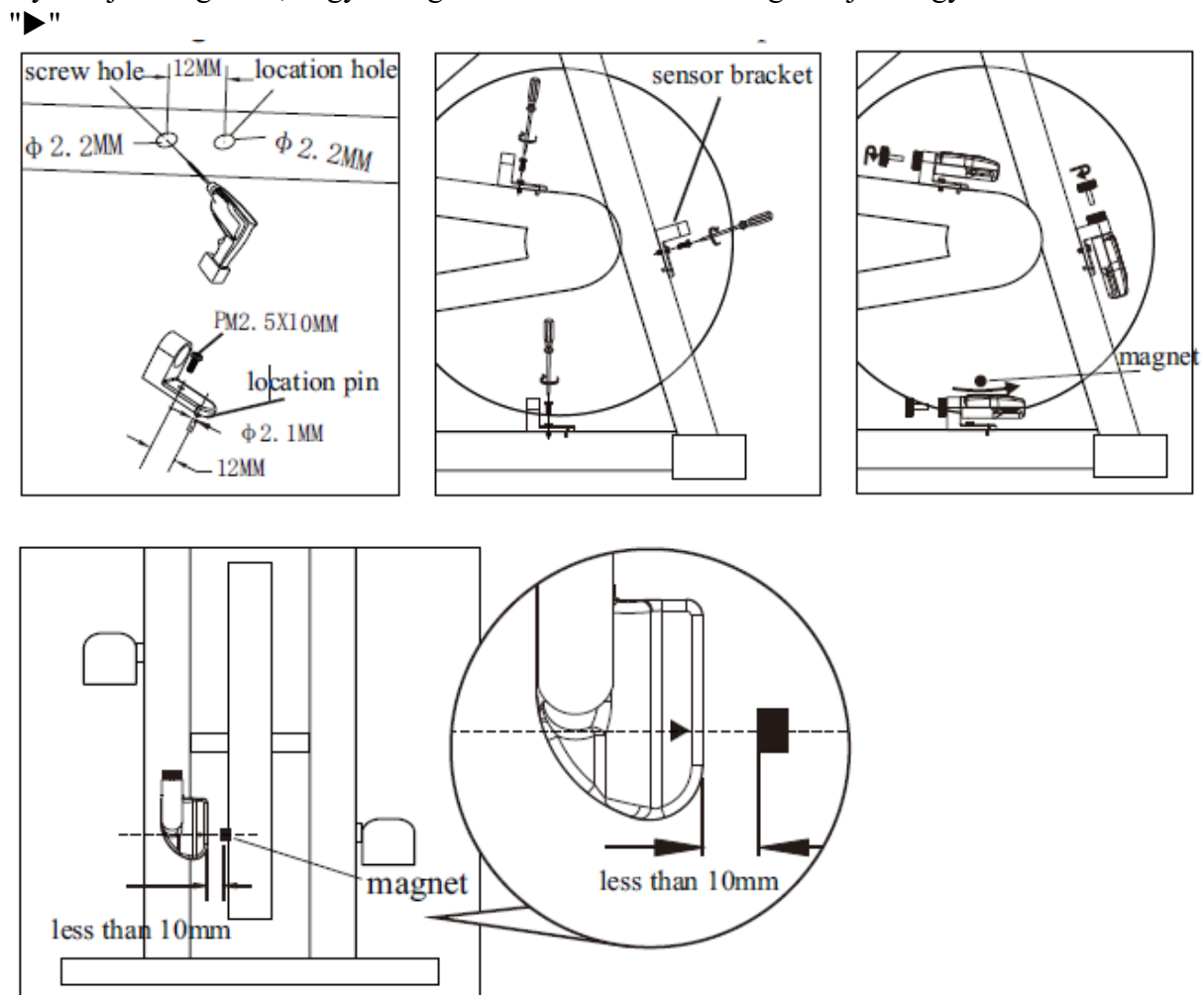
Keressen, tölts le és telepítse a ZWIFT alkalmazást az App Store-ból, vagy a Play áruházból.

- [1] A fiók regisztrálásához írja be a ZWIFT-et;
- [2] Bejelentkezési fiók a páros kerékpár- vagy futófelszerelés kiválasztásához;
- [3] Az eszköz sikeres párosítása, érintse meg az „OK” gombot a sportolás megkezdéséhez;
- [4] Kerékpárfelszerelés esetén kezdje el közvetlenül a kerékpározást. Futófelszerelés esetén a futás elindításához nyomja meg a start gombot.

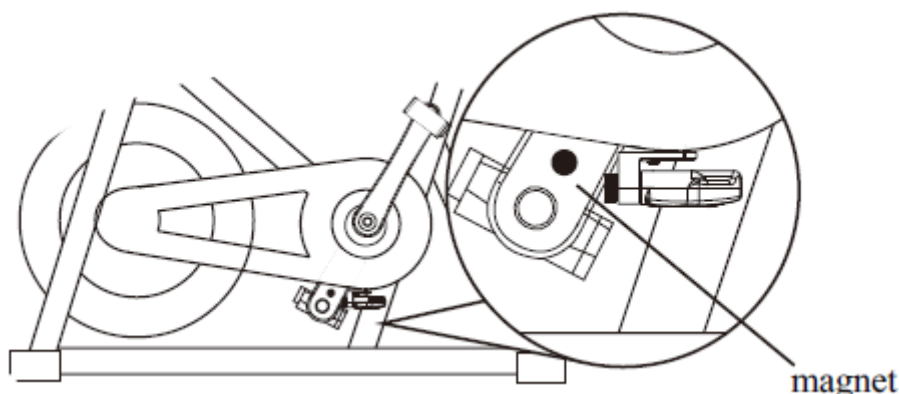


■ TELEPÍTÉS

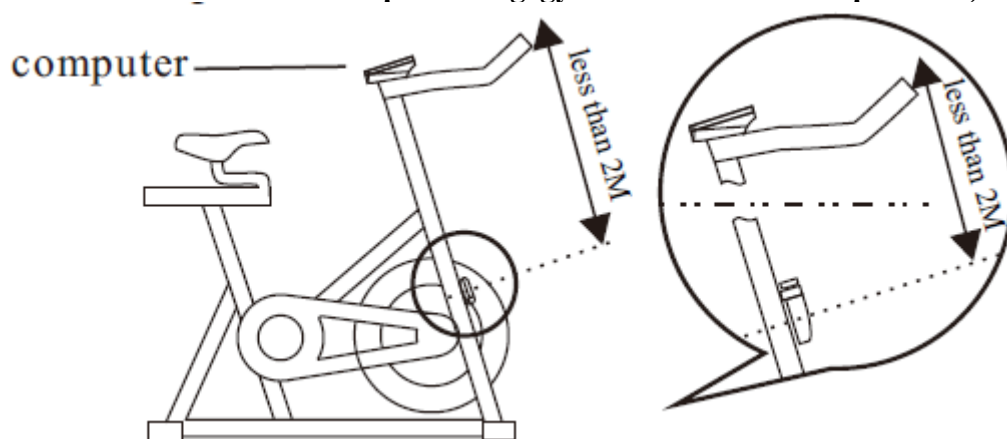
1. Rögzítse a számítógépet (kijelzőt) a szobakerékpár elején lévő helyére.
 2. Szerelje fel a mágnes és a vezeték nélküli érzékelőt a kerékpár megfelelő helyére.
- Győződjön meg arról, hogy a mágnes az érzékelő háromszög ikonjával egy vonalban van.



A lendkerék mágnesének és vezeték nélküli érzékelőjének telepítési lépései



A szíjtárcsa vagy a hajtókar mágnesének és a vezeték nélküli érzékelőnek a telepítése (a vezeték nélküli érzékelő telepítése megegyezik a lendkerék telepítésével)



Az érzékelő és a számítógép közötti távolság nem haladhatja meg a 2 métert.

Ülés beállítása

A helyes ülés helyzetet növeli az edzés hatékonyságát és kényelmét, miközben csökkenti a sérülés veszélyét.

1. Ha a pedál előre van állítva, helyezze a lábának sarkát a annak legalacsonyabb részére. Ekkor a láb kissé hajlított kell legyen a térdnél.
2. Ha a láb túl egyenes vagy nem éri el a pedált, esetleg túlságosan be van hajlítva akkor mozgatni kell az ülést lefelé vagy felfelé. Az ülés beállítása előtt lépjen ki a gépből.
3. Lazítsa meg és húzza meg az ülésoszlop állító gombját (marokcsavart) az ülésoszlopon. Állítsa be az ülést a kívánt magassáig.
4. Engedje el az ülésoszlop beállító gombját a rögzítő csap rögzítéséhez. Győződjön meg róla a csap teljesen a helyén van, majd húzza meg (csavarja be) a beállító gombot.
5. Az ülést a kijelzőhöz közelebb vagy távolabb állításhoz lazítsa meg az ülésbeállító gombot. Csúsztassa az ülést a kívánt helyre helyzetbe, és húzza meg (csavarja be) teljesen a gombot.

A kormány beállítása

A kormányállás beállításához:

1. Lazítsa meg a kormányoszlop állító gombját a kormányoszlopon. Állítsa be a kormányt a kívánt magassáig.
2. Húzza meg a kormányoszlop állító gombját

3. Ha a kormányt közelebb kívánja vinni a konzolhoz vagy attól távol, lazítsa meg a kormány beállító gombját. Csúsztassa a kormányt a kívánt helyzetbe, majd húzza meg teljesen gombot.

EDZÉSI UTALÁSOK

Bemelegítés

Ahhoz, hogy elkerülhessen különböző izomsérüléseket vagy más egyéb sérüléseket, ajánljuk, hogy minden gyakorlat megkezdése előtt melegítsen be. A bemelegítés előkészíti izomzatát az elkövetkezendő gyakorlatsorozatok elvégzéséhez. A bemelegítésnek legalább 5-10 percesnek kell lennie ahhoz, hogy az izomzata készen álljon az erőteljesebb gyakorlatok végrehajtására is. A bemelegítő gyakorlatok egyike se legyen megerőltető, de mozgassa meg minden izomzatát és ízületeit. A bemelegítő gyakorlatoknak aerob mozgásoknak kell lenni.

Edzés a gépen

A bemelegítő gyakorlatot elvégzését követően elkezdheti az edzést. Ahhoz, hogy elérje azt a fittséget és egészséget amit elvár, az edzést fokozatosan tegye nehezebbé, ezzel érheti el, hogy izomzata erősebbé és fittebbé válik.

Valószínű, hogy a mozgás elkezdése után pár napig, vagy akár pár hétig izomláza lesz. Ez teljesen normális és ha folytatja a mozgást, akkor az izomláz is eltűnik folyamatosan. Ha nem érez izomlázat, vagy izomfáradtságot azt jelenti, hogy nem elég intenzív Önnek a gyakorlatok elvégzése, így annak sűrűségét illetve gyakoriságát fokoznia kell.

Levezetés és Nyújtás

A nyújtással ellazíthatja izmait, ezzel elkerülve a későbbi sérüléseket, átlagban 10-15 perc nyújtás ajánlott naponta.

A nyújtó gyakorlatokat mindig lassan és könnyedén végezze, nehogy megerőltesse vele magát. Addig nyújtsa csak izmait amíg nem érez egy enyhe húzódást izmain, amint fájdalmas kezd lenni ne húzza tovább. Kb. 20-30 másodpercig tartson egy gyakorlat. Lassan és ritmikusan lélegezz. Emlékezz, a nyújtást a teste mindkét oldalán kell végeznie.

Intenzitás

Minél jobb az edzést végző személy kondíciója, annál több edzés követelményt kell emelni. Ez az edzés időtartam meghosszabbításával és /vagy a nehézségi fok emelésével lehetséges.

Gyakoriság

Egy normás felnőttnek hetente 2 alkalommal kell edzenie, azért, hogy kondícióját megtartsa. A kondíció javítása és a testsúly változtatása érdekében legalább 3 edzés egységre van szükség hetente.

Minden edzés egység 3 edzés fázisból áll:

Bemelegítő, edző és levezető fázis

Motiváció

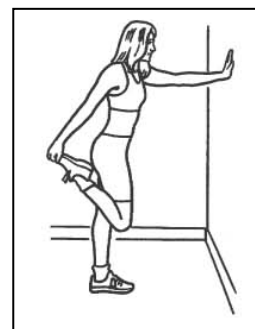
Egy eredményes edzésprogram kulcsa a rendszeresség.

A készülék biztonsági nívóját csak akkor lehet megtartani, ha azt rendszeresen a károkra és kopásokra vonatkozóan átvizsgálja. Különleges figyelmet kell fordítani a zárókupakokra, görgőkre és stabilizátorokra, a taposó pedálra a kézi csövekre és a mozgó részekre.

Kérem, kövesse a következő gyakorlatsorozatot a bemelegítéshez, illetve nyújtáshoz!.

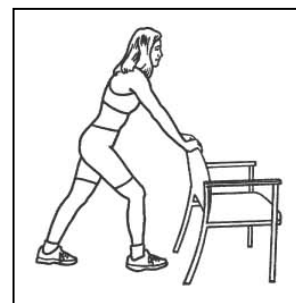
1. Combizom nyújtása:

Álljon közel a falhoz, egyik kezével támaszkodjon annak, másikkal pedig megfogva hátrahajtott lábát húzza azt a fenekéhez gyengéden, úgy hogy ne fájjon. Ezt ismételje meg a másik lábán is, kb. 20-30 másodperces különbségekkel. Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.



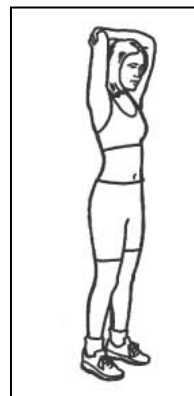
2. Vádli és achilles nyújtás:

Álljon egy székhöz és lépjen be az egyik lábával a szék hátsó lábai közé, a másikkal pedig enyhén lépjen hátra, hogy lábai 45 fokos szöget zárjanak be. Így nyújthatja vádlijának izmait és achillesét.



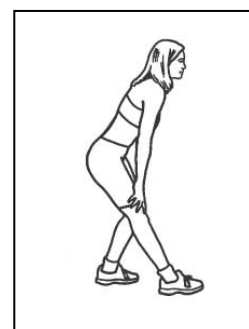
3. Tricepsz nyújtás a fej felett:

Egyik kezével fogja meg a másik könyökét a feje felett, és enyhén húzza azt, hogy tricepsz izmát nyújthassa.



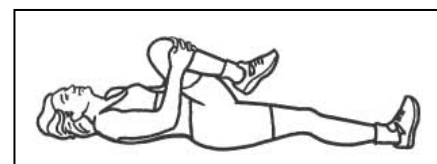
4. Hátsó combizom nyújtás

Álljon egyenesen, majd egyik lábával kissé lépjen előre. Ezután azt a lábát, amellyikkel nem lépett előre hajlítsa be, de a másik maradjon nyújtott helyzetben. Ezután törzsét hajlítsa enyhén a nyújtott lábára, amíg nem érzi, hogy hátsó combizma húzódik. Utána végezze el fordítva is a másik lábán. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



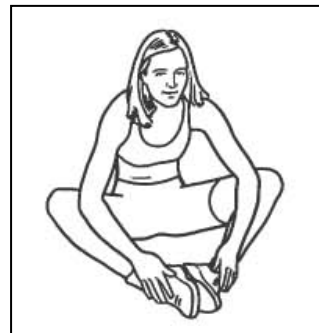
5. Farizom nyújtása

Feküdjön le a földre egyenes testtel, majd egyik lábát behajlítva húzza fel. Ezt követően fogja meg térdét és húzza a teste felé vagy mellé enyhén. Ezt végezze el a másik lábával is, hogy a nyújtás tökéletes legyen. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



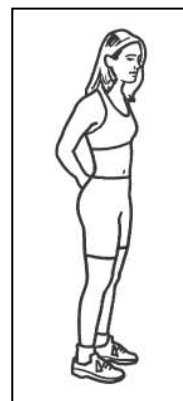
6. Belső combizom nyújtása

Üljön le a földre és hajlítsa be lábait, majd azt követően egyenletesen mindkét lábát nyomja a föld fölé, míg nem érzi, hogy belső combjai enyhén feszülnek. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



7. Karok nyújtása

Egyik karját rakja a feje mögé fel, a másikat pedig a háta mögé és próbálja összeérinteni azokat. Ha össze tudja érinteni, akkor húzza fel illetve lefelé enyhén karjait, amíg karizmai nem feszülnek.

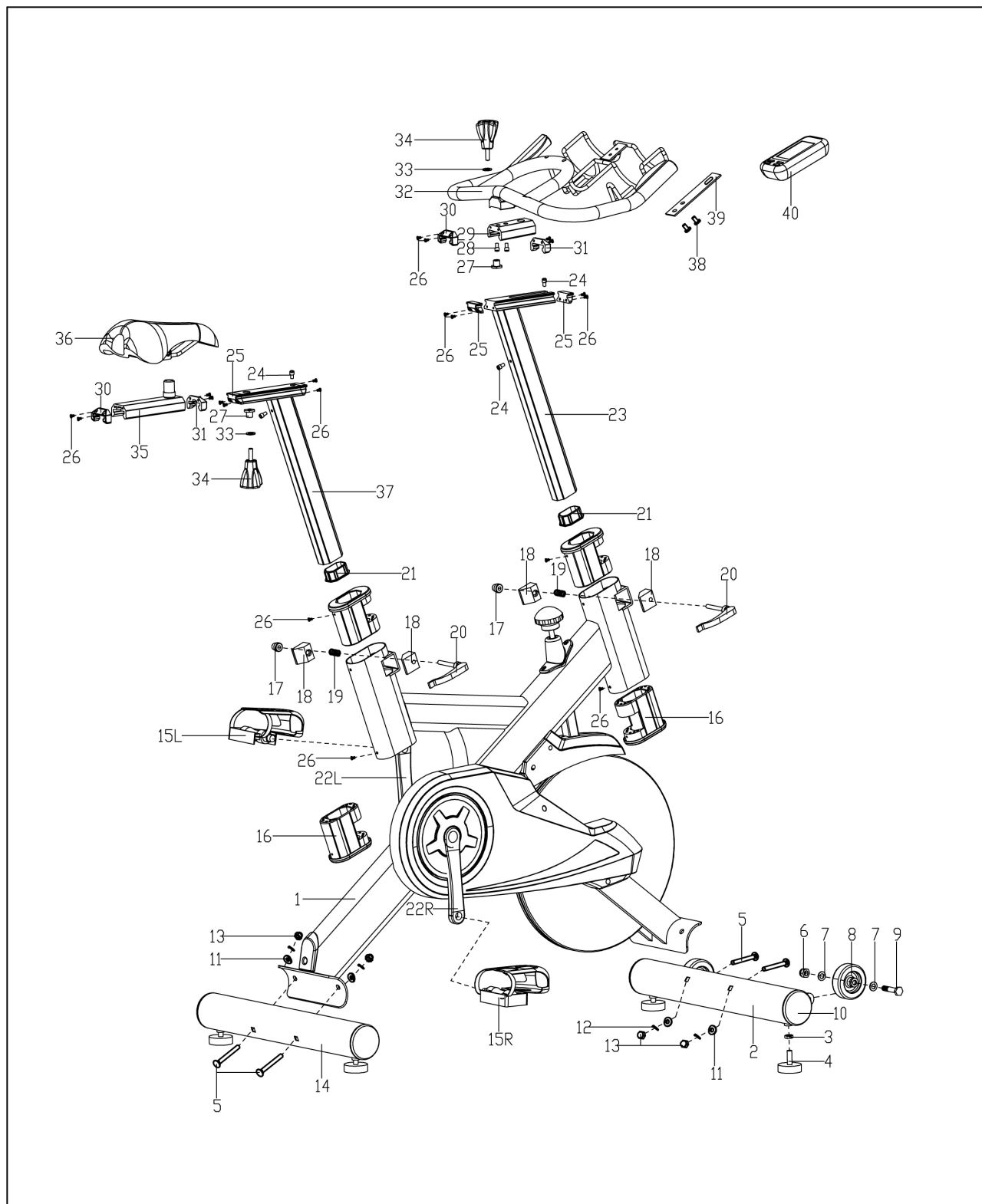


Karbantartás

A készülék rendkívül csekély mértékű karbantartást igényel.

- Fontos, hogy időről időre, de legalább havonta ellenőrizze, hogy minden csavar feszes
- Edzés után törölje le a készüléket puha nedvszívó anyaggal. Ne használjon vegyszert. Védje a készüléket a nedvességtől, mert korrodálódhat. Ajánljuk a fém részek tisztításánál teflon vagy gépkocsi wax használatát.
- Amennyiben a készüléket egy ideig nem használja az ékszíj kissé deformálódhat, ami a megváltoztathatja a szokásos pedálozás nyújtotta élményt, azonban pár perces használat után a szalag visszanyeri eredeti formáját.

SZERKEZETI ÁBRA



ALKATRÉSZ LISTA

NO.	DESCRIPTION	QTY	NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame	1	21	End cap	2
2	Front stabilizer	1	22L/R	Crank(L/R)	1 pr
3	Hex nut M10	4	23	Handlebar post	1
4	Adjusting mat	4	24	Inner hex boltM6×12	4
5	Carriage bolt M10×L92	4	25	End cap	4
6	Nylon nut M10	2	26	Cross pan head screw M4×10	20
7	Flat washer D10×Φ20×2	4	27	Nut	2
8	Roller	2	28	Inner hex bolt M8×15	2
9	Hex bolt M10×50	2	29	Slipping block	1
10	Round cap	4	30	End cap	2
11	Arc washer Φ10×2×Φ25×R42	4	31	End cap	2
12	Spring washer D10	4	32	Handlebar	1
13	Fran nut M10	4	33	Flat washer D20×d8×2	2
14	Rear stabilizer	1	34	knob	2
15L/R	Pedal (L/R)	1 pr	35	Saddle slider	1
16	Bushing	4	36	Saddle	1
17	Nut	2	37	Saddle post	1
18	Locking piece	4	38	Cross pan head screw M5×8	2
19	Compression spring	2	39	Computer block	1
20	L-shape knob	2	40	Computer	1