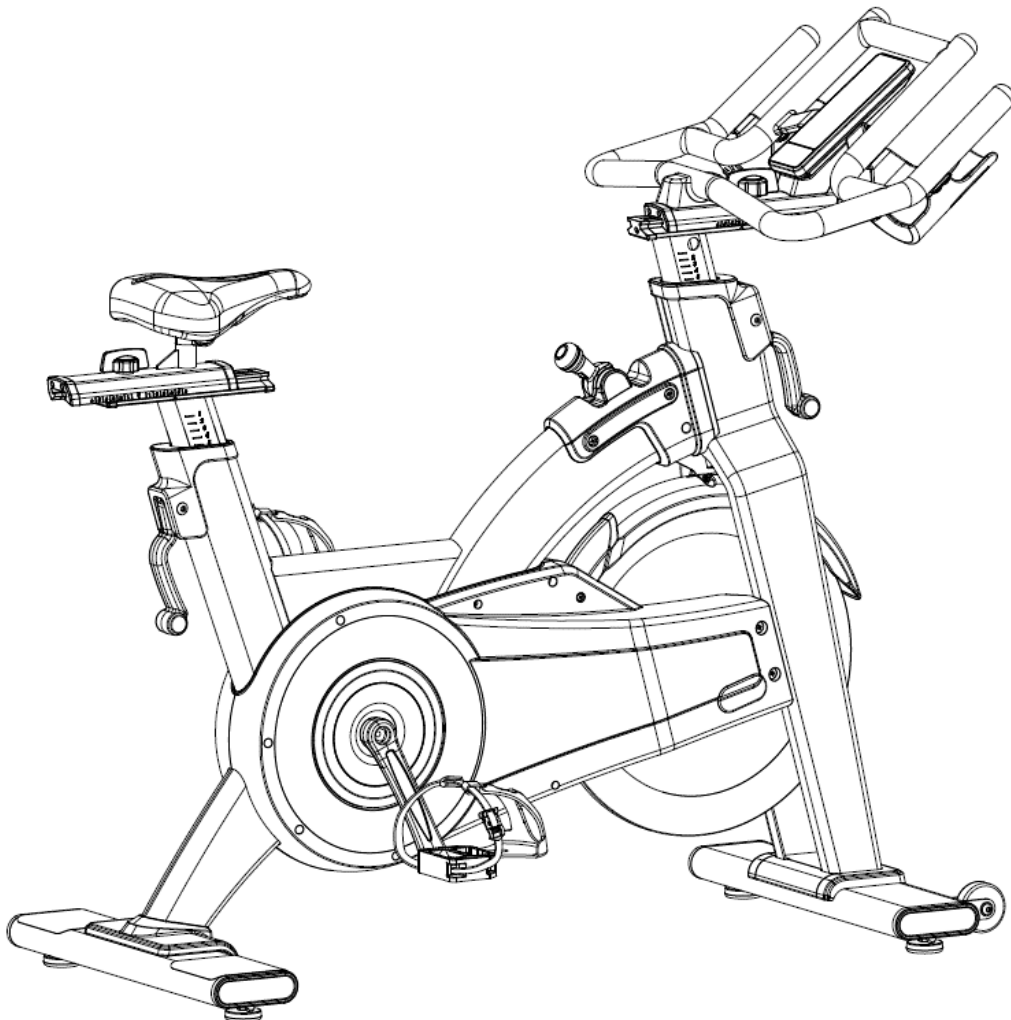


VECTOR  **FITNESS**

850U professzionális teremkerékpár

Használati útmutató



Kérjük, figyelmesen olvassa el a használati útmutatóban leírtakat és
következetesen tartsa be azokat!

A Maximális felhasználói súly 150 kg. Ezért a készüléket 150 kg-nál nehezebb felhasználó ne használja, mert az a készülék meghibásodásához vezethet!

A biztonságos használat érdekében kérjük, vegye figyelembe a következő utasításokat

- 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 megkezdí 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.
- 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.
- 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 talpazatot.
- Egyetemesen érvényes, hogy a sportszer nem játékszer.
- Amennyiben szédülés, hányinger, rosszullet 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.
- 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.
- • Ez különösen fontos a 35 év felettiiek számára, akiknek korábban egészségügyi problémái voltak és azoknak is, akik már évek óta nem sportoltak.

Általános információk:

1. Ez a készülék professzionális, fitnesztermi használatra készült.

Műszaki adatok:

Méreték: 1180 mm x 530 mm x 1090 mm (H x Sz x M)

Súly: 64 kg

Minimálisan szükséges hely: 1500 mm x 900 mm x 1700 mm (H x Sz x M)

Figyelmeztetések :

Használat előtt olvassa el a kézikönyvben szereplő összes utasítást és tartsa meg ezt a használati útmutatót.

A tulajdonos felelőssége biztosítani, hogy a készülék minden használója megfelelő tájékoztatást kapjon a használat előtti összes biztonsági óvintézkedésre.

Soha ne helyezzen tárgyakat a készülék nyílásaiba. Ha egy tárgy esetleg mégis belekerül, óvatosan távolítsa el.

Szigorú felügyeletre van szükség, ha ezt a berendezést gyermekek vagy fogyatékkal élők használják.

A pulzusmérés adatai csak tájékoztató jellegűek, nem minősülnek orvosi értéknek. Különböző tényezők, mint például a felhasználó mozgása, befolyásolják a pulzus leolvasás pontosságát.

Szerelje össze a gépet pontosan a szerelési utasításban leírtak szerint és csak a mellékelt megfelelő kéziszerszámokkal használja a mellékelt alkatrészeket.

Ellenőrizze és megfelelően húzza meg az összes alkatrészt rendszeresen. Ha bármilyen hibát vagy károsodást észlel forduljon a szervizhez segítségért.

Mindig kövesse a kijelző utasításait a megfelelő működés érdekében.

EDZÉSI UTALÁSOK**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 szintjét csak akkor lehet megtartani, ha azt rendszeresen a károokra és

kopásokra vonatkozóan átvizsgálja. Különleges figyelmet kell fordítani a zárókupakokra, görgőkre és stabilizátorokra, a taposó pedálra és a mozgó részekre.

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 izomlása lesz. Ez teljesen normális és ha folytatja a mozgást, akkor az izomláz is eltűnik folyamatosan. Ha nem érez izomlázot, 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.

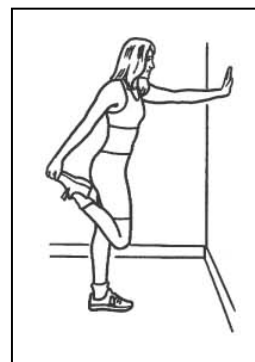
A nyújtó gyakorlatokat mindig lassan és könnyedén végezze, nehogy megerőltesse vele magát. Addig nyújtsa csak izmait amíg nem érez egy enyhe húzóást izmain, amint fájdalmas kezd lenni ne húzza tovább. Kb. 20-30 másodpercig tartson egy gyakorlat. Lassan és ritmikusan lélegezzen. Emlékezzon, a nyújtást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

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

1. Combizom nyújtása:

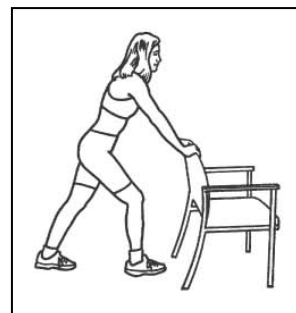
Álljon közel a falhoz, egyik kezével támaszkodjon annak, másikkal pedig megfogva hátrahajtott lábát húzza azt a fenekéhez gyengéden, úgy hogy ne fájjon. Ezt ismételve meg a másik lábán is, kb. 20-30 másodperces különbségekkel.

Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.

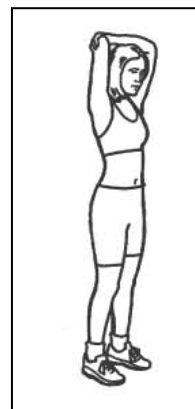


2. Vádli és achilles nyújtás:

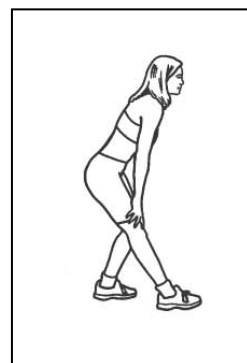
Álljon egy székhez és lépjen be az egyik lábával a szék hátsó lábai közé, a másikkal pedig enyhén lépjen hátra, hogy lábai 45 fokos szöveget zárjanak be. Így nyújthatja vádlijának izmait és achillesét.

**3. Tricepsz nyújtás a fej felett:**

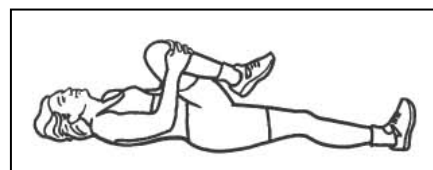
Egyik kezével fogja meg a másik könyökét a feje felett, és enyhén húzza azt, hogy tricepsz izmát nyújthassa.

**4. Hátsó combizom nyújtás**

Álljon egyenesen, majd egyik lábával kissé lépjen előre. Ezután azt a lábát, amellyel 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.

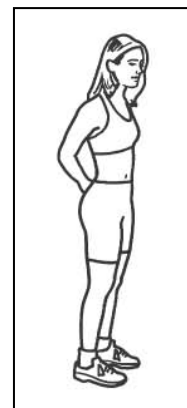
**6. Belső combizom nyújtása**

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.



Garancia:

A termék szokásos használati feltételei mellett, a termék megvásárlásának időpontjától számított 2 év garanciát vállal a gyártó.

Ez a garancia nem vonatkozik az alábbi esetekre:

- A szállítás során okozott kár
- Nem megfelelő vagy abnormális használat
- A használati útmutatóban előírt feltételek be nem tartása
- Illetéktelen szakember javítása.

Összeszerelés:

Ellenőrizze a kézikönyvben feltüntetett valamennyi alkatrészt. Csak eredeti alkatrészt használjon, a biztonságos működés nem áll fenn, ha nem jóváhagyott alkatrészeket használtak.

Győződjön meg róla, hogy a készülék környezete mentes minden olyan tárgytól, amely sérülést okozhat, valamint nincs felügyelet nélküli gyermek, háziállatok, fogyatékkal élő a közelben az összeszerelés során.

Összeszerelési útmutató:

Csomagolja ki a kartont és helyezze el az alkatrészeket a földön. Távolítsa el a védőcsomagolást. Győződjön meg róla, hogy van elegendő hely a készülék összeszereléséhez!

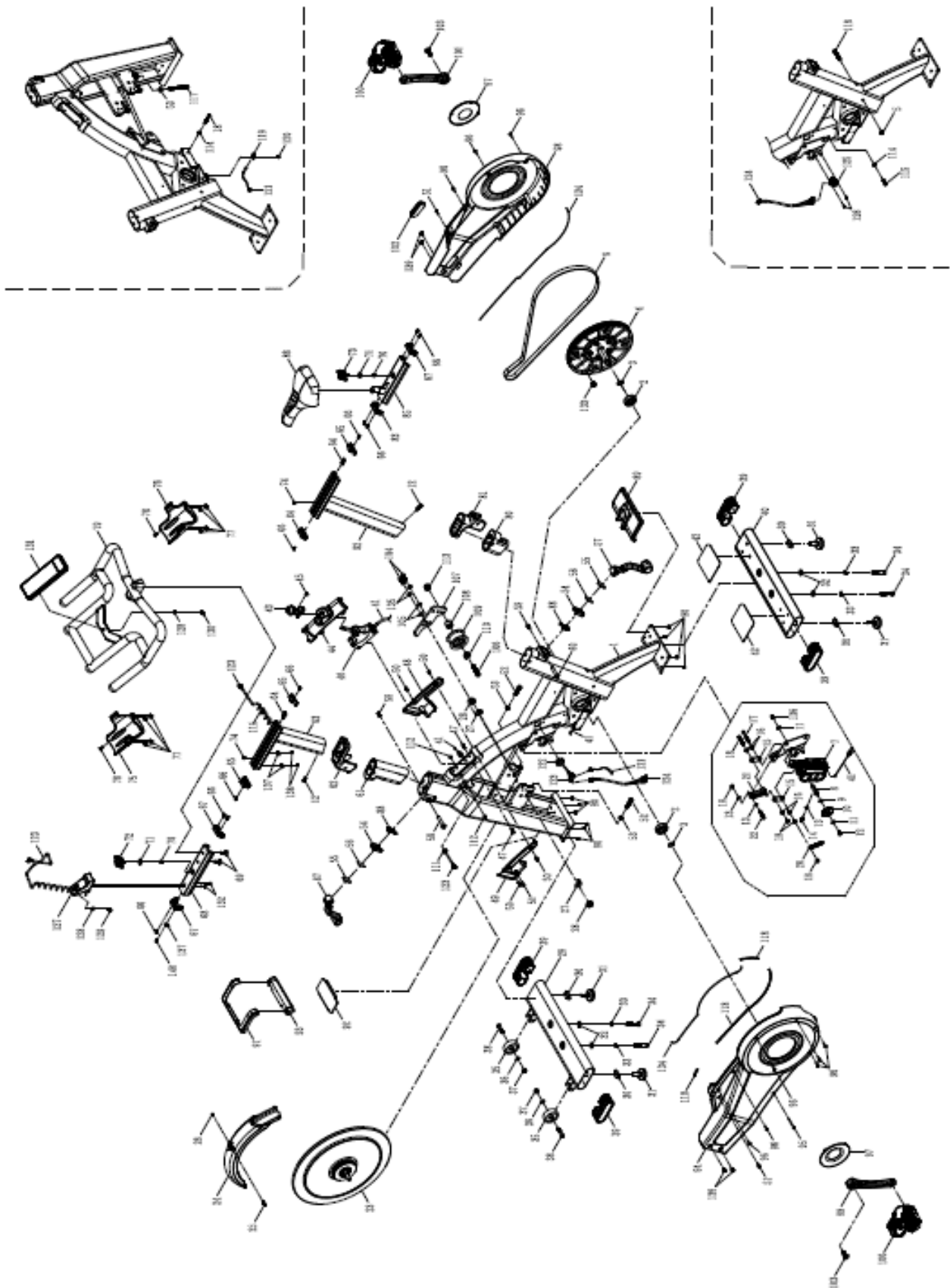
Az összeszereléshez használja a képes összeszerelési útmutatót!

(A képes összeszerelési útmutató a termék dobozában lévő angol nyelvű leírás 7-9. oldalán található)

Mielőtt elkezdi az összeszerelést, kérjük lapozza végig és tanulmányozza át a képes útmutatót!

Figyelem: Egyes csavarokat már eleve a helyükre illeszthettek. Ezeket a csavarokat először el kell távolítani a helyükről, hogy ezt követően fel lehessen használni azokat az összeszereléshez.

Bontott alkatrész rajz :



Alkatrész lista:

NO.	Name	Q'ty	NO.	Name	Q'ty
1	Frame	1	48	Right Resistance Shell	1
2	Bearing 6205	2	49	Left Resistance Shell	1
3	C-Clip C25	2	50	Stainless Screw M4*12L	4
4	Pulley Set	1	51	Stainless Screw M4*16	3
5	Nylon Nut M8	1	52	Screw M8*40L	2
6	Drive Belt	1	53	Screw M8	3
7	Magnetic Resistance Assembly Set	1	54	Resistance Block	4
8	Spinning Shaft	1	55	Resistance Plate	2
9	C-Clip C12	1	56	Resistance Adjustment Plate	3
10	Resistance Level Gear POM	1	57	Quick-Release Bar	1
11	Flat Washer M8*Ø16*T1.5	2	58	Stainless Shoulder Screw Ø10*M8*20L	1
12	Screw M8*10L	3	59	Stainless Shoulder Screw M6*16L Ø15	2
13	Flat Washer M8*Ø13*T1.5	3	60	Stainless Shoulder Screw Ø10*M8*20L	1
14	Screw M8*15L	1	61	Front Inner Sleeve	1
15	Magnetic Resistance Break T=3.0	2	62	Front Outer Sleeve	1
16	Break Spacer	4	63	Handlebar	1
17	Screw M8*55L	1	64	Guiding Plate	2
18	Screw M8*40L	2	65	Handlebar Slide Bottom Cap	3
19	Nylon Nut M8	4	66	Screw M4*10L	11
20	Spring	1	67	Handlebar Slide Upper Cap	3
21	Break Set	1	68	Handlebar Slide	1
22	Screw M8*35L	1	69	Screw M10*25L	2
23	Flywheel Assembly	1	70	Slide Spring Ø1*12.9L	2
24	Flywheel Shell	1	71	Flat Washer M8*18*T1.5/BK	2
25	Stainless Screw M4*20L	1	72	Adjustment Knob	1
26	Nylon Nut M4-	1	73	Adjustment Knob	1
27	Flywheel Screw Mounting Plate	2	74	Screw M4*6L	2
28	Flange Nut M12	2	75	Water Bottle Cup Left	1
29	Front Stabilizer	1	76	Water Bottle Cup Right	1
30	Adjustment Plate	4	77	Screw M8*12L	8
31	Adjustment Foot	4	78	Screw M8*12L	2
32	Flat Washer M10*21*2.0	4	79	Handlebar	1
33	Spring Washer M10	4	80	Rear Inner Sleeve	1
34	Screw M10*55L	4	81	Rear Outer Sleeve	1
35	Transportation Wheel	2	82	Saddle Inner Tube	1
36	Flat Washer M8*Ø16*1.5	2	83	Handlebar Slide Front Cap - Upper	1
37	Nylon Nut M8	2	84	Handlebar Slide Front Cap - Bottom	1
38	Screw M8*40L	2	85	Saddle Slide Set	1
39	Stabilizer Cap	4	86	Saddle 6090N	1
40	Rear Stabilizer	1	87	Quick-Release Bar	1
41	Cable	1	88	Brake Pad	4
42	Rear Stabilizer Cosmetic Assembly	2	89	Rear Cap	1
43	Gear Handlebar	1	90	Screw M4*12L	4
44	Upper Resistance Shell	1	91	Front Stabilizer Cover -Big	1
45	Screw M5*10L	1	92	Front Stabilizer Cover -Middle	1
46	Resistance Adjustment Set	1	93	Front Stabilizer Cover -Small	1
47	Screw M5*16L	2	94	Main Shroud - Left	1

NO.	Name	Q'ty	NO.	Name	Q'ty
95	Screw M4*50L	1	118	PVC Strip T=0.5	
96	Screw M4*16L	9	119	Sensor Mounting	
97	Crank Maintenance Cap	2	120	Screw M4*8L	
98	Main Shroud - Right	1	121	Sensor Wire	1
99	Crank - Left	1	122	SB-30 Click Protector)	1
100	Pedal	1	123	Cable	1
101	Crank - Right	1	124	VR Leveler	1
102	End Cap	1	125	VR Set, JS18;10K	1
103	Screw M8*P1.0*25L	2	126	Screw M3*6L	1
104	Screw M8*25L	2	127	Console Case	1
105	Flat Washer M8*Ø16*T1.5	2	128	Flat Washer M6*13*1.5	1
106	Screw M12*60L	1	129	Screw M6*15L	2
107	Idle Adjustment Plate	1	130	Screw M6*20L	1
108	Idle Shaft	1	131	S850U Console	2
109	Reverse Way Wheel	1	132	Screw M5*20L	1
110	Idle Front Shaft	1	133	Magnets	1
111	Hole Plug	2	134	Solid strip	2
112	Screw M5*6L	2	135	Spring Washer M10	2
113	Nylon Nut M12	1	136	Screw M6*10L	1
114	Nut M6	2	137	Cable tie mount	3
115	Screw M6*20L	1	138	Screw M4*8L	2
116	Screw M8*50L	1	139	Screw M6*12L	4
117	Screw M8*90L	1	140	Screw M4*8L	1

Megjegyzés : A bal pedál és pedálkar "L" jelzéssel a jobb pedig "R" jelzéssel van ellátva és a két pedál ellentétes menettel van ellátva!

Nagyon fontos, hogy a megfelelő pedált a megfelelő pedálkarra rögzítse és először kézzel csavarja be mindkét pedál esetében a hajtásiránynak megfelelően, (vagyis előre), s csak ezt követően húzza meg szerszám segítségével!!

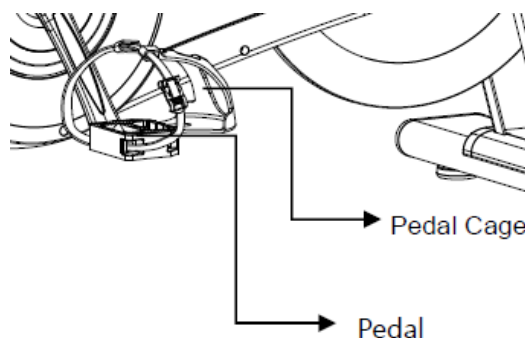
Az összeszerelés ezennel kész.

Győződjön meg róla, hogy minden csavart feszesre húzott!

Ellenőrizze rendszeresen a csavarok feszségét!

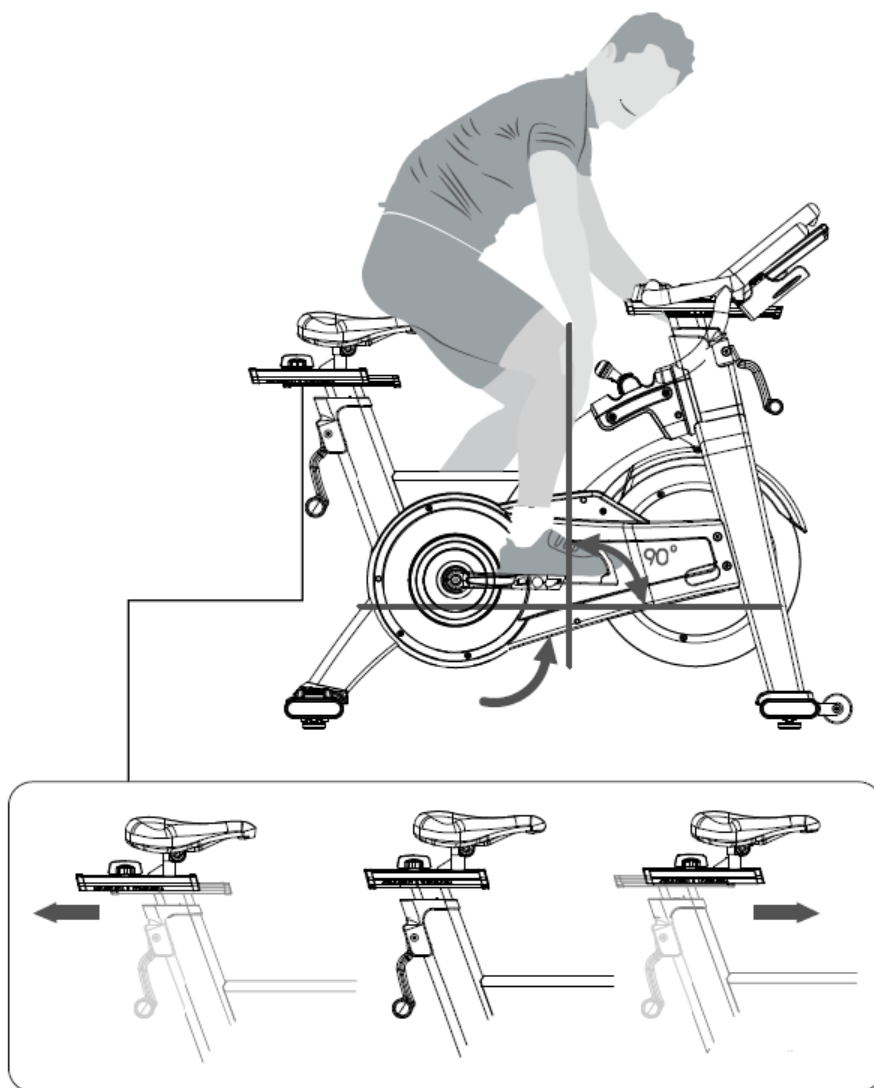
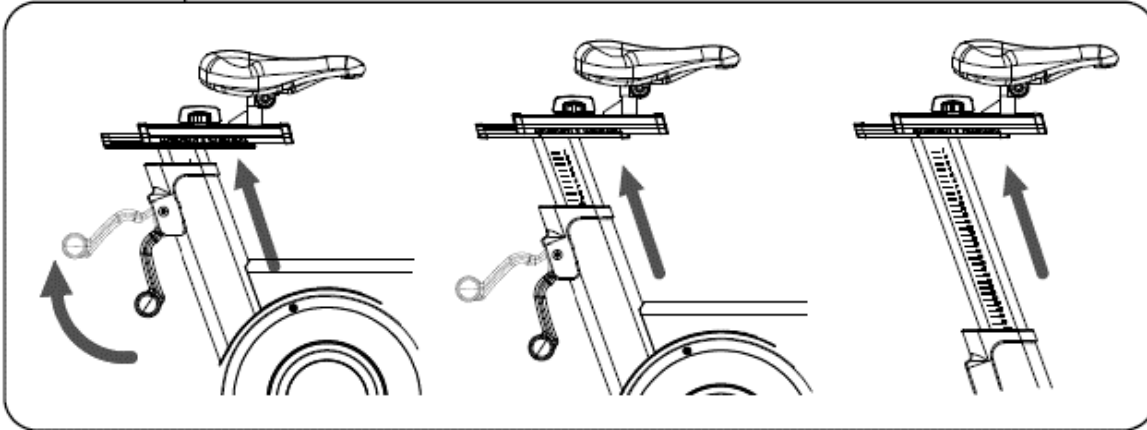
Állítsa be a pedálpánt keretet

A nyeregben ülve helyezze a lábát a pedálokra, állítsa be a pedálpántot úgy, hogy a pedálkeret (Pedal Cage) lágyan érintse a cipőjét.



Üléspozíció beállítása:

A hatékony edzéshez az ülést és a kormányt megfelelően kell beállítani. A pedálozás közben a térdének kissé hajlítva kell lennie, amikor a pedálok a legtávolabbi helyzetben vannak.



Az ülés magasságának beállításához engedje ki (emelje meg) az ülés állító kart.
Állítsa be az ülést a megfelelő magasságra, majd húzza meg (hajtsa vissza) az állító kart.

Állítsa a nyeret a legjobb pozícióba előre vagy hátra mozdítással, ezzel elkerülhető a térd sérülése. Üljön a nyeregre, majd állítsa a hajtókart vízszintes helyzetbe.

Az ülést úgy állítsa be, hogy a térd egy vonalba kerüljön a pedál közepével (lásd előző ábra).

A nyeregpozíció beállításához engedje ki a beállítás szabályzót, mozgassa a nyeret előre vagy hátra, amíg meg be nem állítja a megfelelő pozíciót, majd húzza meg a beállítás szabályzót.

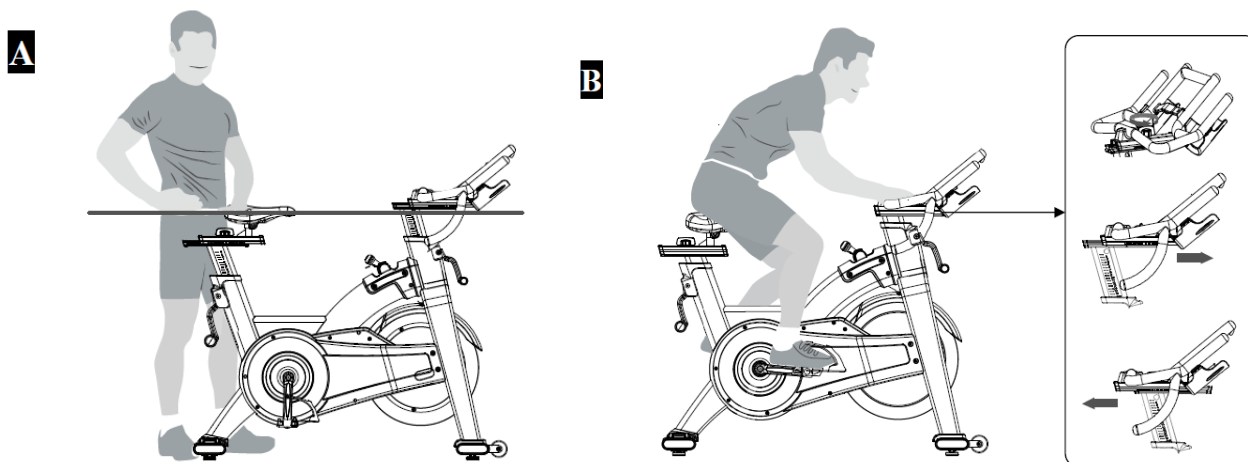
Figyelem:

Soha ne lépje túl a maximálisan jelzett magasságot az ülés és a kormányoszlop függőleges állítása során!

Mindig szálljon le a kerékpárról, mielőtt bármilyen beállítást végezne.

Kormánypozíció beállítása:

A hatékony edzéshez az ülést és a kormányt megfelelően kell beállítani.

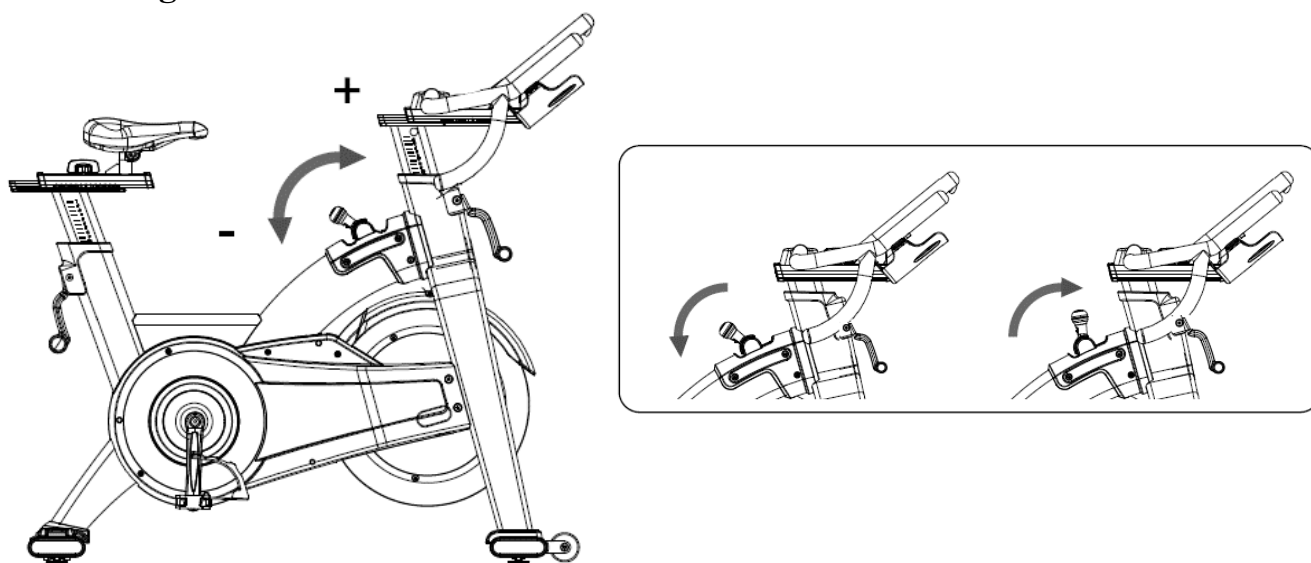


Tartsa a nyereg felső felületét a kormányrúd aljával azonos szinten, lásd a fenti „A” jelű ábra. Üljön a nyeregre és helyezze mindkét kezét természetes módon a kormányra, lásd a fenti „B” jelű ábra. Ha a térd hozzáér a kormányhoz vagy kényelmetlenül érzi magát edzés közben, esetleg fáj a háta az edzés követően, akkor be kell állítania a kormány magasságát.

A kormány magasságának beállításához engedje ki a beállító gombot (kart), mozgassa fel vagy le a megfelelő pozícióba a kormányt, majd húzza meg a gombot (kart).

A kéz helyzetének megváltoztatása megváltoztathatja a hátának, a nyakának és a karjának a pozícióját is ugyanabban az időben, ezért ajánlott rendszeresen változtatni a kéz helyzetét minimálisra csökkentve ezzel az edzés által okozott izomsérülések és húzódások kockázatát.

A nehézségi fokozat állítása:



A különböző ellenállási szintek különböző edzési erőeredményeket adhatnak. Nyomja felfelé a szabályzó kart az ellenállási szint növeléséhez és húzza lefelé az ellenállási szint csökkentéséhez.

Figyelem!

Gyorsmegállítás: Nyomja meg az ellenállás gombot, hogy teljesen leállítsa a lendkerék mozgását, ha vészhelyzet adódik.

Mindig tartsa kerékpárját a legmagasabb ellenállási szinten, amikor az nincs használatban.

A készülék mozgatása:

Javasoljuk, hogy egy személy emelje meg a kerékpár hátulját a hátsó lábagnál fogva, míg egy másik személy erősen fogja meg a kormányt, így a gép az első lábakon lévő szállító kerekek segítségével könnyen mozgathatóvá válik.

Mindig legyen óvatos kerékpárja szállítása közben, ne mozgassa kerékpárját a szállító kerekek segítségével, ha a padló nem sima és egyenletes.

Legalább 3 négyzetméter szabad terület szükséges a kerékpár kényelmes használatához.

Felszállás a készülékre:

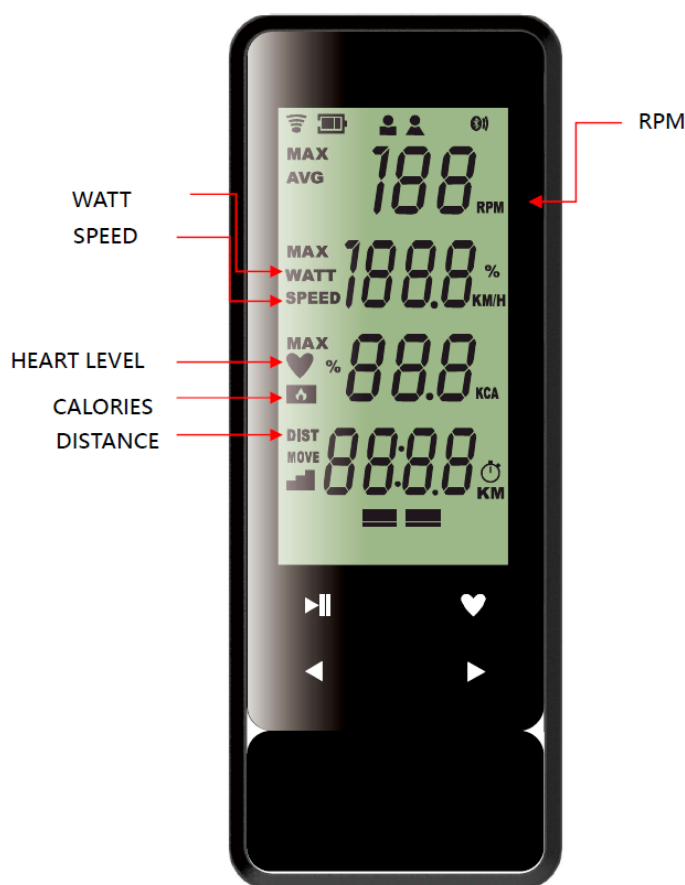
- Miután az ülést és a kormányt a megfelelő helyzetbe állította, helyezze be a lábát az alsó helyzetben lévő pedál pánt kereten keresztül a pedálra és tartsa szorosan a kormányt.
- Helyezze az egész testtömegét a pedálon lévő lábára, s egyidejűleg lépjen át a másik oldalra a másik lábával és helyezze azt a lábát is a pedálra, miközben ráül az ülésre.
- Most már abban a helyzetben van, amikor elkezdheti a pedálozást.


A készülék használata:

- Tartsa a kezét a kormányon, miközben mindkét lába a pedálon van és beilleszkedik a pedál pánt keretbe.
- Pedálozzon a készüléken előre mindkét lábával váltakozva.
- Ezután fokozatosan növelheti a pedálozási sebességet és beállíthatja a fékezési ellenállás szintjét, hogy növelje a mozgás intenzitását.

Leszállás a készülékről:

- Lassítsa le a pedálozási sebességet, amíg meg nem áll.
- Tartsa a bal kezét szorosan a kormányrúdon, vegye ki az egyik lábát a pedálpántból és emelje át a lábát a berendezés fölé és helyezze a padlóra, majd a másik lábát is vegye le a másik pedálról.

A KIJELZŐ (KOMPUTER) HASZNÁLATA:**A kijelző be és kikapcsolása:**

A kijelző a  gomb hosszan tartó megnyomásával vagy a pedálozás megkezdésével bekapcsol.

Amennyiben a készüléket 1 percig nem használja a kijelző kikapcsol és alvó állapotba kerül.

A kijelzőn megjelenő adatok:

RPM – fordulatszám

WATTS - teljesítmény

SPEED – sebesség

HEART / LEVEL – pulzus / nehézségi szint

CALORIES – kalória

DISTANCE – távolság

TIME - idő

Nyomógombok használata:



Gomb Megnyomás Eredmény

▶	Egyszer	Start / Pause / Stop - Indítás / Szüneteltetés / Megállítás
	Hosszan	3 másodpercnél tovább újraindítja a kijelzőt (RESET)
▶	Egyszer	Értékek növelése Program módban
	Hosszan	Értékek növelése gyorsan Program módban
◀	Egyszer	1. Értékek csökkentés Program módban 2. Váltás a funkció értékek között edzés közben
	Hosszan	Értékek növelése gyorsan Program módban
♥	Egyszer	Program választása: Normal Mode → Time (Idő) Mode → Distance (Távolság) Mode → Calories (Kalória) Mode

1. ▶|| :

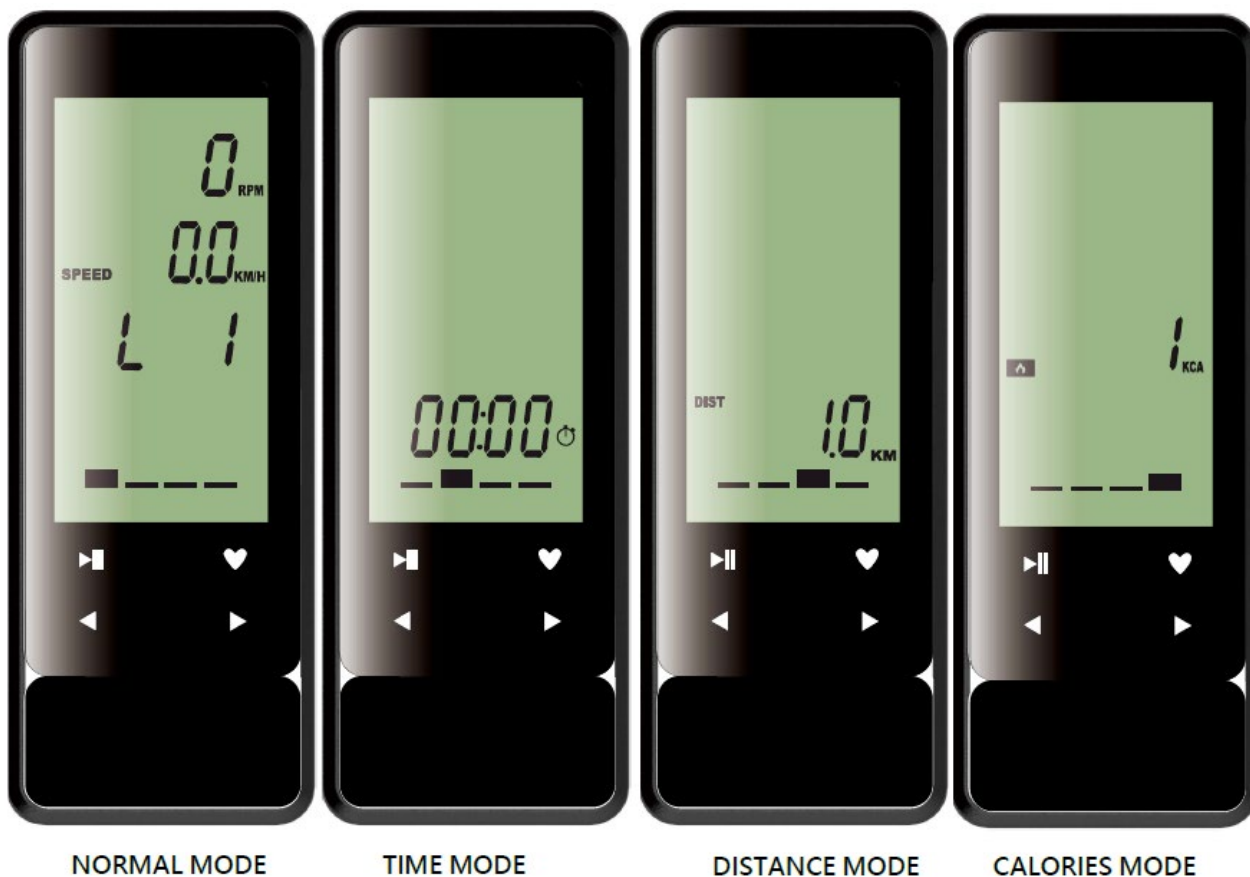
Egyszer gyorsan megnyomva elindíthatja (START), szüneteltetheti (PAUSE) vagy megállíthatja (STOP) az edzést.

Több mint 3 másodpercig hosszan nyomva tartva újraindítja a kijelzőt (RESET funkció).

2.  :

Alap állapotban a programok között lehet váltani ciklikusan:

Normal Mode → Time (Idő) Mode → Distance (Távolság) Mode → Calories (kalória) Mode
→ Normal Mode

3.  :

Egyszer gyorsan megnyomva a beállítható értéket lehet növelni, valamint edzés során váltani a kijelzett lapok és funkciók között

Hosszan nyomva tarva az értékek gyorsabban növelhetőek.

4.  :

Egyszer gyorsan megnyomva a beállítható értéket lehet csökkenteni, valamint edzés során váltani a kijelzett lapok és funkciók között

Hosszan nyomva tarva az értékek gyorsabban csökkenthetőek.

Az egyes funkciók alap, beállítható, valamint kijelzett értékei és értéktartományai:

	Alap érték	Beállítható érték	Érték tartomány
TIME(perc:másodperc)	0:00	1:00~99:00	0:00~99:59
SPEED (km/h)	0.0	N/A	0.1~199.9
DISTANCE (km)	0.0	1.0~500.0	0.1~999.9
PULSE (bpm)	HP	N/A	40~199
CALORIES (kalória)	0	1~999	1~999

Program módok:


A megfelelő program kiválasztásához használja a  gombot:

Normal Mode → Time (Idő) Mode → Distance (Távolság) Mode → Calories (kalória) Mode

1. Time (Idő) mód

Az eredeti beállított érték 1 perc, a maximálisan beállítható érték 99 perc.


Nyomja meg a ► és ◀ gombokat a cél idő értékének módosításához 1:00 - 99:00 között.

Nyomja meg a  gombot az indításhoz. Az edzés során a beállított idő értéket a kijelző visszafelé számolva mutatja.

2. Distance (távolság) mód

Az eredeti beállított érték 1.0 km, a maximálisan beállítható érték 500.0 km.


Nyomja meg a ► és ◀ gombokat a cél távolság értékének módosításához 1.0 - 500.0 km között.

Nyomja meg a  gombot az indításhoz. Az edzés során a beállított távolság értéket a kijelző visszafelé számolva mutatja.

3. Calories (Kalória) mód

Az eredeti beállított érték 1 kcal, a maximálisan beállítható érték 999 kcal.

Nyomja meg a ► és ◀ gombokat a cél kalória értékének módosításához 1 - 999 kcal között.

Nyomja meg a  gombot az indításhoz. Az edzés során a beállított kalória értéket a kijelző visszafelé számolva mutatja.

HOGYAN KELL HASZNÁLNI A VEZETÉK NÉLKÜL PULZUS JELÁEDŐ ÖVET (HEART RATE TRANSMITTER)

Használja a vezeték nélküli mellkasi övet (szívritmus jeladó), hogy a pulzusát közvetlenül az komputernek továbbítsa. Amint a komputer érzékeli a pulzus jelet, akkor aktiválódik és a kijelzőn megjelenik a felhasználó pulzusa.



1. lépés: Állítsa be a szalagot úgy, hogy olyan szorosan illeszkedjen a mellkas körül, éppen a mellizmok alatt, hogy még kényelmes legyen. Állítsa be az övet úgy, hogy biztonságosan helyezkedjen el, és ne essen le vagy mozduljon el az edzés során.

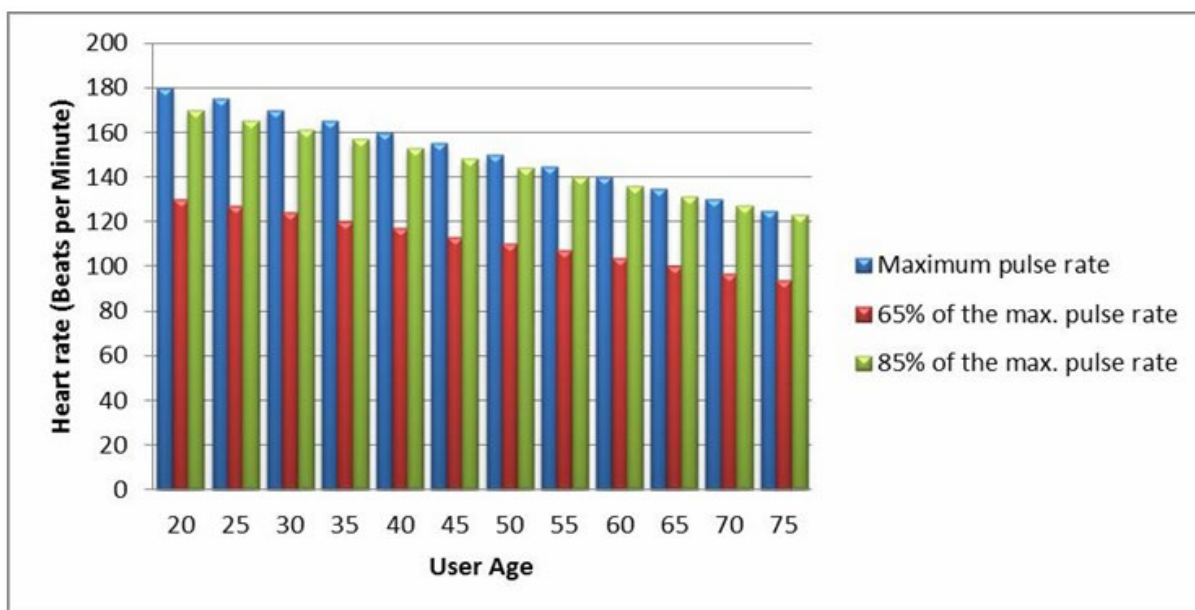
2. lépés: Kezdje az edzést, és ellenőrizze a pulzusleolvasást a kijelzőn. A szív alakú ikon villog, ha érzékeli a pulzus vételét.

MEGJEGYZÉS: Az izzadás segít a pulzusszám jelének a komputer felé történő továbbításában. Ha a jeladó nem küld jelet vagy hibásnak tűnik, nedvesítse be a jeladó érzékelőjét.

MEGJEGYZÉS:

1. A vezeték nélküli mellkasi öv opcionális, a termék azt nem tartalmazza.

2. A pulzusszám leolvasása nem teljesen pontos, csak a felhasználó számára nyújt tájékoztató információt, orvosi célokra nem alkalmas.



A KÉSZÜLÉK KARBANTARTÁSA

Karbantartás:

A berendezés biztonsága csak akkor tartható fenn, ha a berendezést rendszeresen ellenőrzik. A készülék rendszeres karbantartást igényel a jobb teljesítmény és a termék élettartama érdekében. Mindig kövesse az alábbi utasításokat, bármilyen hiba vagy gondatlanság előfordulása károkat vagy sérüléseket okozhat Önnek vagy kerékpárjának. A nem megfelelő karbantartás miatt a garancia érvényét vesztheti!

Kérjük, kövesse az eljárásokat a készülék karbantartásához:

- Helyezze a készüléket szellőző, száraz és hűvös helyre
- Rendszeresen vizsgálja meg és húzza meg az összes csavart (naponta felmérést, hetente karbantartást és szakember által végzett ellenőrzést ajánlunk fél évente).
- Rendszeresen tisztítsa meg a pedálok felületét.
- Törölje le a kijelzőt, a fogantyúkat enyhén nedves törlőkendővel, majd törölje szárazra. Ne használjon semmilyen kémiai oldószert vagy vegyszert a tisztítás során.

MEGJEGYZÉS: A belső elemeket a készülék burkolata védi, hogy megakadályozza a nem szándékos hozzáférést, így ezeknek az elemeknek a karbantartása nem szükséges, de ha szokásos használat során szokatlan zaj keletkezik, akkor elképzelhető, hogy az ékszíjak már kopottak vagy a csapágyak elhasználódtak. Ez esetben kérjük, forduljon a megfelelő szakemberhez vagy szervizhez!

Napi karbantartás

Kerékpárját mindig tartsa tisztán és szárazon minden edzés után.

Távolítsa el a port tiszta puha tisztítókendővel amihez használhat nem maró folyékony tisztítószer.

Törölje le a kijelzőt.

Fontos: Ne spriccelje a tisztítószer közvetlen a kijelzőre.

Ellenőrizze, hogy a kerékpárja sima padlón van-e és elég stabilan áll.

Ha szükséges állítsa be, hogy ne billegjen a hátsó lábon található stabilizátor segítségével.

Heti karbantartás

Porszívózzon a készülék alatt és környezetében.

Ellenőrizze és húzza meg ha szükséges a komputer és a készülék csavarjait.

Ellenőrizze a komputer kijelzőjét és nyomógombjait hogy nem használódtak-e el.

Tisztítsa meg az összes alkatrészt: a vázat, a kormányt, a nyeret, a lendkereket és a többi elemet.

Félhavi karbantartás:

1. Üljön a nyeregbe, lassan hajtva a pedált ellenőrizze, hogy a vészleállítás megfelelően működik.

Ha kerékpárja nem tudja végrehajtani a vészleállítást, forduljon a szervizhez azonnal.

2. Tisztítsa meg és kenje be a nyeregcsövet, hogy a magasság könnyen beállítható legyen.
3. Tisztítsa meg és kenje be a kormányt és a kormánycsúszkát, hogy a helyzetbeállítás könnyen végrehajtható legyen.

Havi karbantartás:

1. Tisztítsa meg és kenje be az összes beállító gomb fémkábelét, hogy minden beállítás zökkenőmentesen történjen. A White Lithium Grease kenőanyag előnyben részesített és ajánlott.
2. Tisztítsa meg és kenje meg az ellenállás gomb tengelyét és csúsztassa el az ellenállás zökkenőmentes beállításának a megtartása érdekében.
3. Ellenőrizze, hogy minden alkatrész szorosan illeszkedik-e és győződjön meg arról, hogy a pedálok, a pedálpántok és a pedálkeret megfelelően van összeszerelve. Ellenőrizze, hogy minden egyes szabadon álló csavar jól és megfelelően van rögzítve, a nyereg jól illeszkedik és sérülésmentesen.

Meghibásodás: Mindig kérje a forgalmazó segítségét, ha bármilyen sérülés vagy hiba jelentkezik.

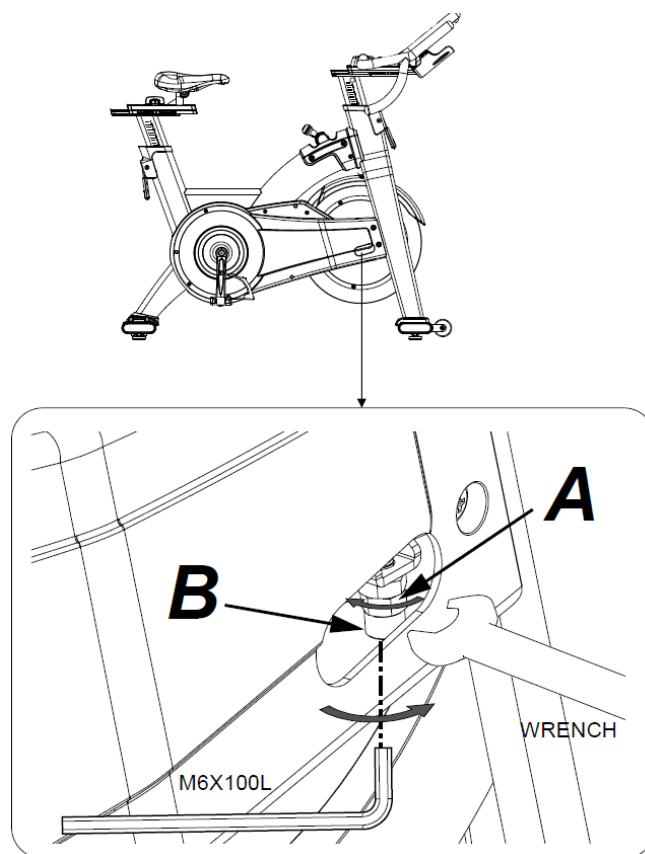
FONTOS: Az ékszij beállítása

A túl szoros vagy túl laza hajtószij (ékszij) károsodást okozhat a kerékpárban. Mindig ellenőrizze a szij feszességét!

Üljön a nyeregbe és tegye a lábát a pedálokra. Mozgassa a pedált, amíg a hajtókar vízszintes helyzetbe nem kerül és nyomja le a vészleállítót. Álljon fel és tartsa teljes testsúlyát a pedálokon. Próbálja meg mozgatni (rezegtetni) a pedált és közben ellenőrizze az hajtószij hézagát: annak mindig 3 mm-nél kisebbnek kell lennie.

Az ékszij feszességének állítása:

Távolítsa el az ovális sapkát a szij feszességének beállításához. Forgassa el az ábrán A jelű csavart villáskulcs segítségével 1/4 kört az óramutató járásával megegyező irányba és egyidejűleg forgassa el B jelű csavart imbuszkulcs segítségével az óramutató járásával ellentétes irányba, ismételje meg ezt mindaddig, amíg az ékszij a megfelelő feszességű nem lesz.



A készülék használatához jó egészséget kívánunk!