

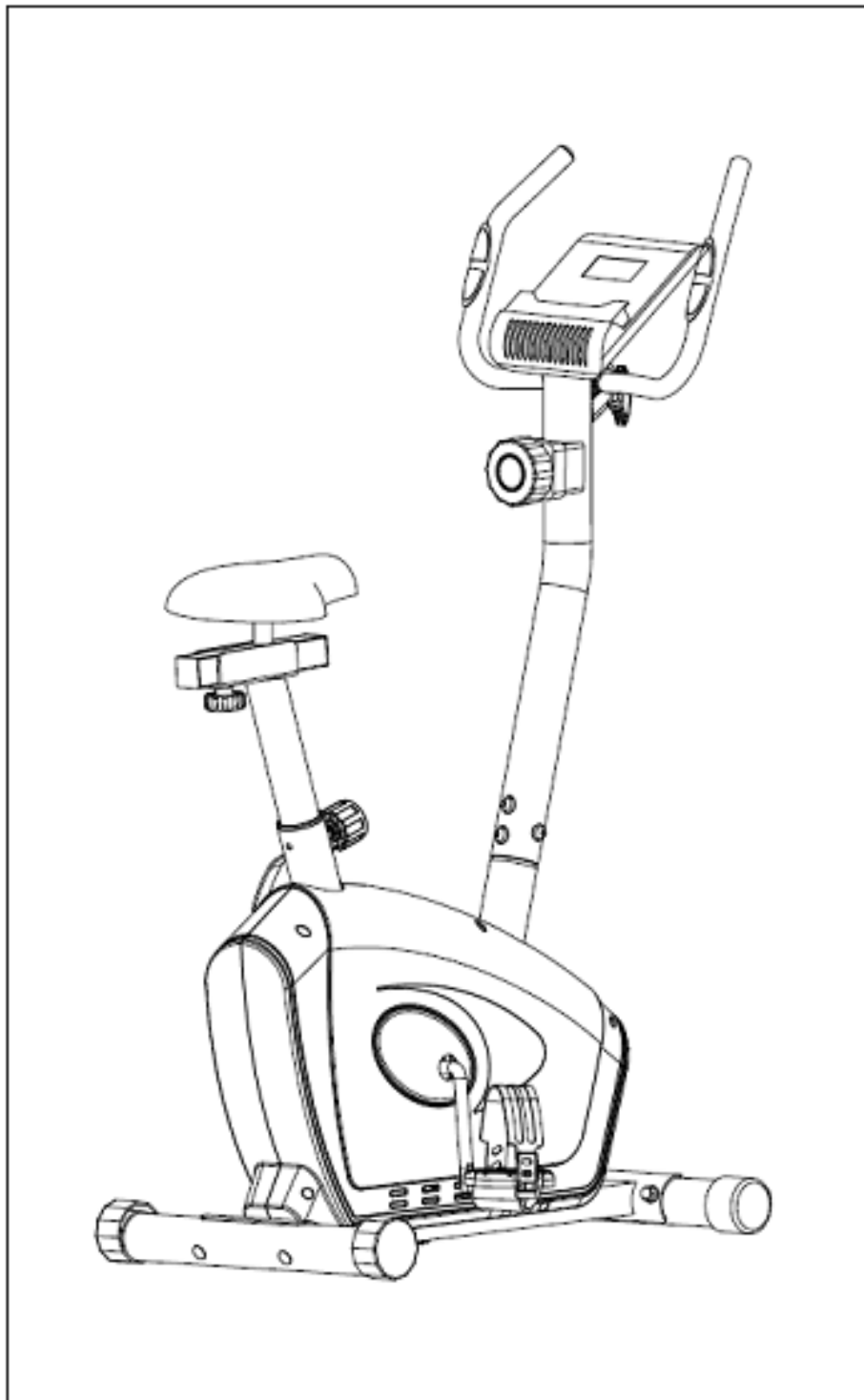


ROBUST GAMMA

Mágnesfékes szobakerékpár

Modell: K8509-1

Használati útmutató



A biztonságos használat érdekében kérjük vegye figyelembe a következő utasításokat

- Amennyiben a készüléket továbbadja 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 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.
- 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, 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.

Gratulálunk a Robust GAMMA szobakerékpár kiválasztásához.

Megtette az első lépést egy egészségesebb és boldogabb életstílus felé.

Ezt a terméket a gyártó kifejezetten otthoni (családi) használatra tervezte, hogy megbízható teljesítményt és élvezetes edzést nyújtson az Ön számára saját otthonában.

Garancia:

A termékre a gyártó garanciát csak otthoni, családi használat és a használati útmutatóban leírtak betartása esetén vállal.

Az otthoni, családi használat, a termék egy háztartásban élő személyek részéről történő, naponta maximum 2 x 30 perces használatát jelenti.

A készülék nem alkalmas fél-professzionális és professzionális használatra.

A garancia időtartama a vásárlás időpontjától számított 12 hónap. A garancia vételi számla vagy blokk felmutatásával érvényesíthető.

A garancia nem terjed ki:

- Külső erőhatásból eredő sérülésekre
- Hibás összeszerelésből származó meghibásodásra
- A használati útmutatóban leírtak be nem tartására
- A készülék nem szakszerviz által történő javítására

A Maximális felhasználói súly 100 kg. Ezért a készüléket 100 kg-nál nehezebb felhasználó ne használja, mert az a készülék meghibásodásához vezethet!

HASZNÁLAT ÉS FUNKCIÓ

Ez mágnesfékes készülék otthoni használatra van kifejlesztve, a gyártó által vállalt garancia is csak otthoni használat esetén érvényes. A szobakerékpár aktivizálja a szív és keringési rendszert, javítja az Ön kondícióját. A maximális felhasználási súly : 100kg.

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 károkra 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 gyakorlatsorozat 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 izomláz, 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.

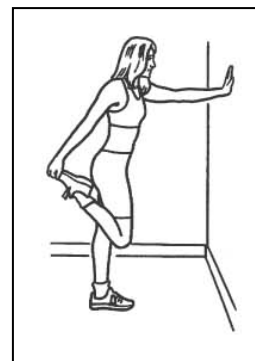
Emlékezzon, a nyújtást a teste mindkét oldalán kell végeznie.

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

1. Combizom nyújtása:

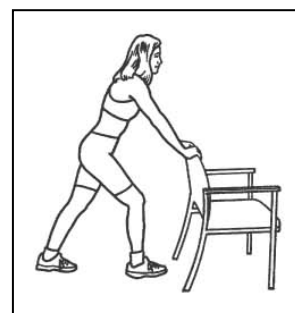
Álljon közel a falhoz, egyik kezével támaszkodjon annak, másikkal pedig megfogva hátrahajtott lábát húzza azt a fenekéhez gyengéden, úgy hogy ne fájjon. Ezt ismételje meg a másik lábán is, kb. 20-30 másodperces különbségekkel.

Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.



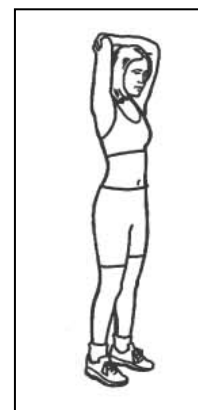
2. Vádli és achilles nyújtás:

Álljon egy 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.



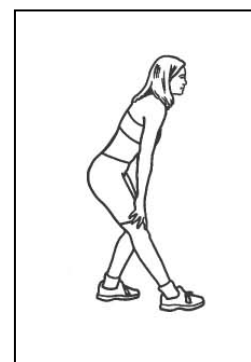
3. Tricepsz nyújtás a fej felett:

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



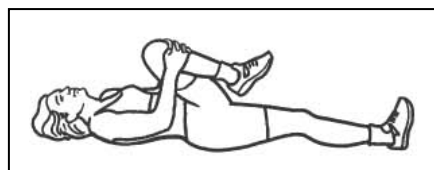
4. Hátsó combizom nyújtás

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.



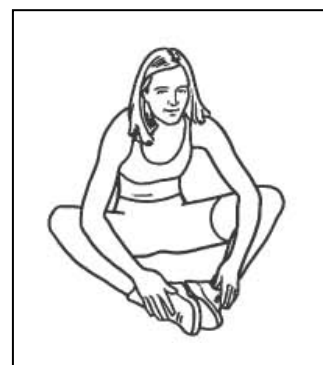
5. Farizom nyújtása

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.



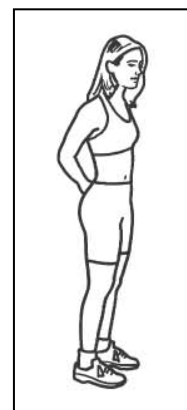
6. Belső combizom nyújtása

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



7. Karok nyújtása

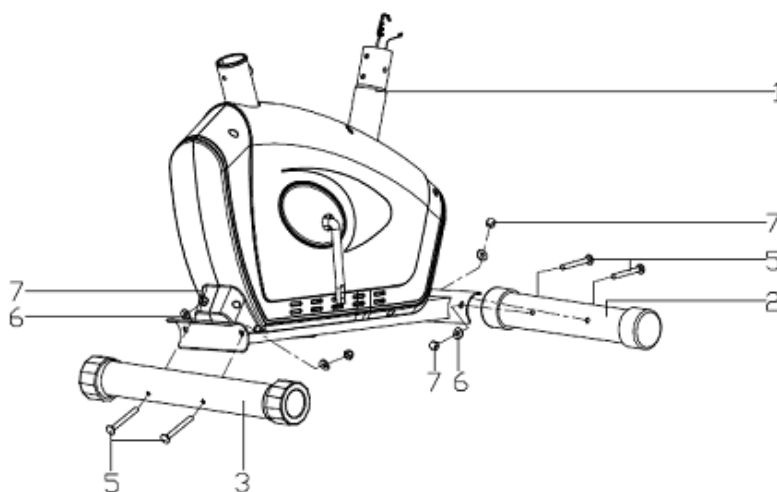
Egyik karját rakja a feje mögé fel, a másikat pedig a háta mögé és próbálja összeérinteni azokat. Ha össze tudja érinteni, akkor húzza fel illetve lefelé enyhén karjait, amíg karizmai nem feszülnek.



Összeszerelési útmutató:

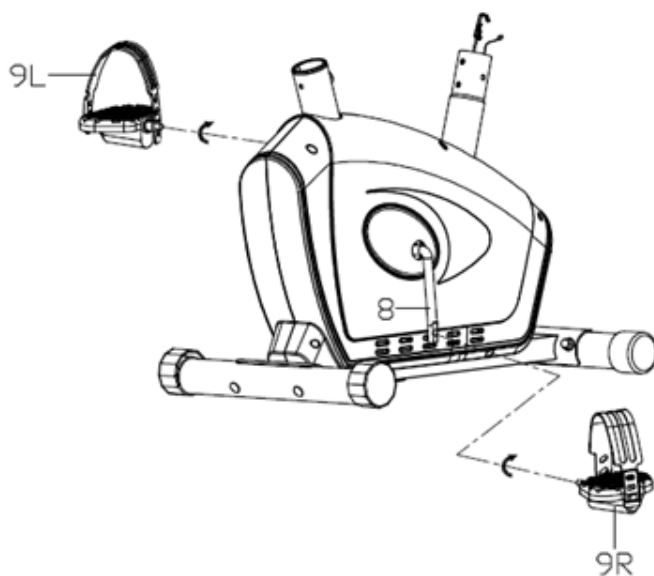
Csomagolja ki a kartont és helyezze el az alkatrészeket a földön. Távolítsa el a védőcsomagolást. Mielőtt elkezdi az összeszerelést, kérjük olvassa végig az összeszerelési útmutatót.

1. Rögzítse szorosan a mellékelt csavarkulcsok segítségével az első (2) és a hátsó (3) lábat a fővázhoz (1), a megfelelő csavarok (5), alátétek (6) és anyacsavarok (7) felhasználásával.

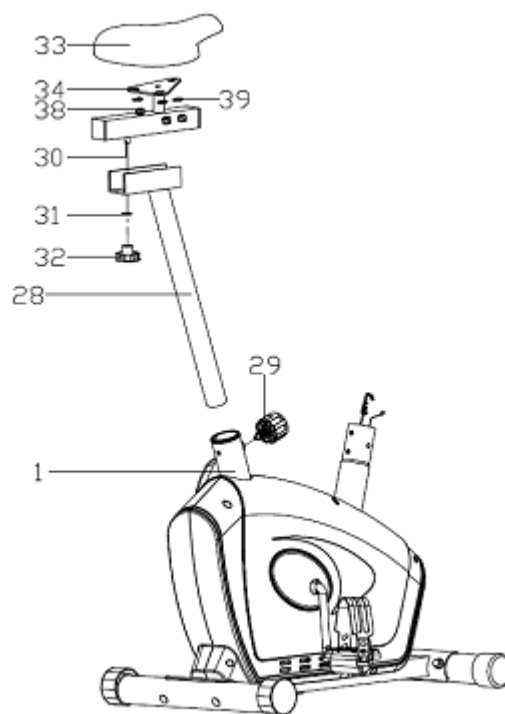


2. Illessze a pedálpántokat a pedálokra Helyezze a bal (9L) illetve jobb (9R) oldali pedált a megfelelő pedálkarra (8L és 8R), majd a jobb oldali pedált (R) az **óramutató járásával megegyezően**, a bal oldalt (L) az **óramutató járásával ellentétesen** rögzítse. Először kézzel csavarja be a pedálokat és csak ezt követően használja a megfelelő villáskulcsot! A pedálokat szorosan csavarja be és edzés előtt mindig ellenőrizze, hogy a pedálok szorosan vannak rögzítve!

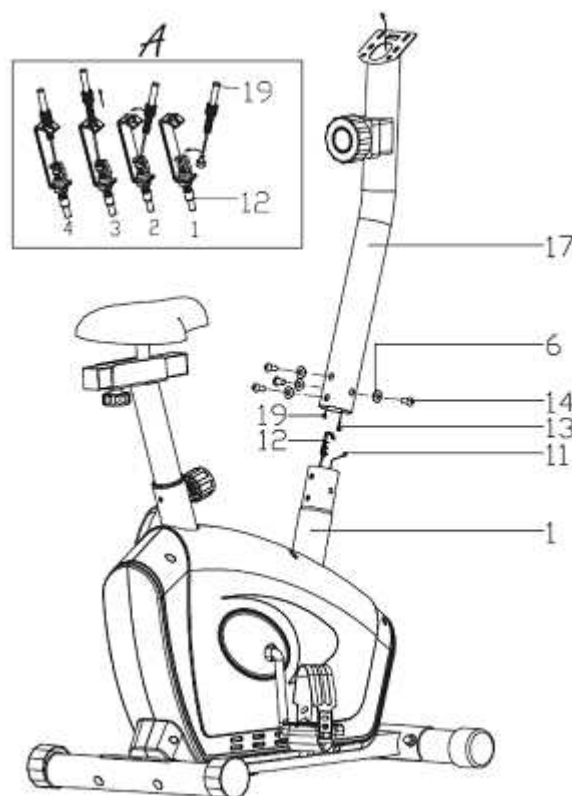
Megjegyzés : A bal pedál és pedálkar "L" jelzéssel a jobb pedig "R" jelzéssel van ellátva. **Fontos, hogy a megfelelő pedált a megfelelő pedálkarra rögzítse, mert a két pedál ellentétes menettel van ellátva!**



3. Rögzítse az ülést (33) az üléstartó csonkra (34) a megfelelő alátétek(39) és csavarok (38) segítségével, majd illessze az üléstartó csonkot (34) az üléstartóra (28) és rögzítse a megfelelő marokcsavar (32) és alátét (31) segítségével. Helyezze az üléstartót (28) a fővázon kialakított (1) helyére. Végül az ülésszabályzó gomb (29) segítségével rögzítse a megfelelő magasságú pozícióba.

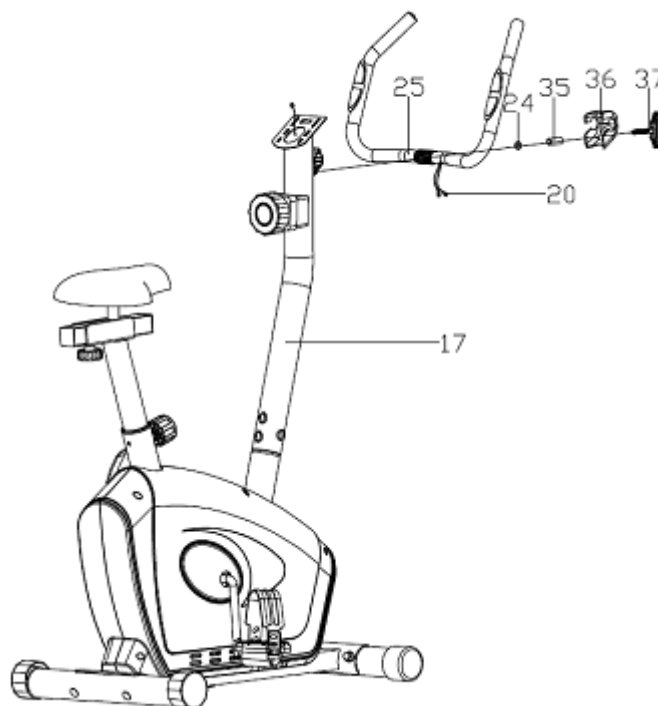


4. Vegye maga elé a kormány oszlopot (17). Csatlakoztassa a rajz alapján a komputer kábelt (13) az alsóval (11), valamint a nehézség állító kábelt (19) az alsóval (12) az „A „ jelű rajz szerint . Vegye elő a 4 db rögzítő csavart (14) és alátéteket (6), majd ezek segítségével rögzítse a kormány oszlopot (17) a fővázhhoz (1). A csavarokat csak azután húzza meg erősen, miután mindegyiket már a helyére illesztette.



5. Illessze a kormányoszlopon (17) lévő helyére a kormányt (25). A pulzus szenzor kábeleket (20) vezesse át a kormányoszlopon (17). Illessze rá az alátétet (24), a távtartót (35) és a takaró lemezt (36). Végül a szabályzó marokcsavar (37) segítségével rögzítse a megfelelő kormány pozíciót..

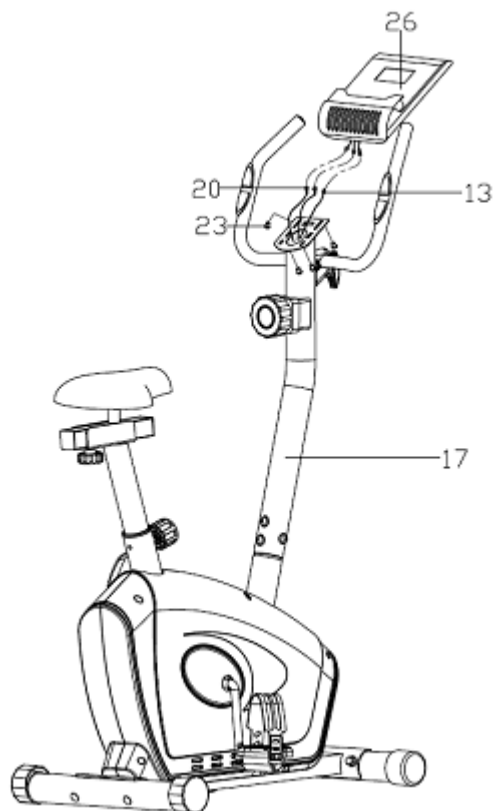
Vigyázzon, hogy ne húzza túl feszesre, hogy a későbbiekben még állítani tudja a kormány szögét!



6. Csatlakoztassa a kormányoszlopból kijövő kábelt (13), valamint a kormány pulzusérzékelő kábeleit (20) a kijelző (26) megfelelő kábeleivel.

Ezután rögzítse kijelzőt (26) a kormányoszlophoz (17) a 4db csavar (23) segítségével.

(Megjegyzés: A csavarok esetlegesen a kijelzőbe csavarva találhatóak!)



Az összeszerelés ezennel kész.

Győződjön meg róla, hogy minden csavart feszesre húzott!

Ellenőrizze rendszeresen a csavarok feszeségét!

Amennyiben a készülék nem áll egyenesen a hátsó talpon található talajegyenetlenség kiküszöbölő kupakok elforgatásával stabilizálhatja azt.

A készüléket mindig törölje szárazra edzés végén, mert az izzadság károsíthatja a kijelzőt és a fém részeket.

Ne használjon vegyszert a készülék tisztításához, csak enyhén nedves ronggyal törölje át, majd egy másik ronggyal törölje szárazra a készüléket.

KOMPUTER HASZNÁLATA:

Kérjük helyezze be a két ceruzaelemet a megfelelő módon a komputer hátsó részébe. (Az elem típusa: 1,5V AAA).

A komputer megkezdí működését a gyakorlat elkezdésével vagy a funkció választó gomb megnyomásával.

Funkció gombok:

MODE (SELECT) : A megfelelő funkció kiválasztására és elfogadására.

SET : A funkció érték változtatására (megadására).
Változtatható funkció értékek: Idő, távolság, kalória, pulzus.

RESET (CLEAR) : A funkció értékek lenullázására.



A kijelző újraindul, ha kiveszi (cseréli) az elemeket, vagy MODE gombot lenyomva tartja több mint 3 másodpercig.

SCAN: Ha SCAN funkciót használja (ekkor mellette a kijelzőn villogó jel látható), akkor 4-5 másodpercenként vált az egyes funkciók kijelzése. A SCAN funkció kikapcsolásával csak az éppen kiválasztott funkció értéke látható a kijelzőn.

A SCAN funkciót a MODE gomb segítségével tudja ki és bekapcsolni edzőközben.

Választható funkciók (edzés közben a MODE gombbal lehet kiválasztani, melyik jelenjen meg a kijelzőn):

TIME(TMR)	:	Az edzés időtartamát jelzi
SPEED(SPD)	:	A sebességet mutatja.
DISTANCE(DST)	:	Az edzés időtartama alatt megtett távolságot jelzi.
CALORIES(CAL)	:	Az edzés alatt felhasznált kalória értékét mutatja. Ez az érték csak becsült érték!
ODOMETER(ODO)	:	A készüléken összesen megtett távolságot jelzi. (Az elemek kivételével ez az érték lenullázódik!
PULSE	:	A szívritmust mutatja az edzés ideje alatt. Ahhoz, hogy a pulzus értéket lássa a kijelzőn, helyezze a két kezét a kormányoszlopon található kézi szenzorokra. A pulzus értéke szívdobbanás/perc.

Beállítható és kijelzett funkció értékek:

TIME (Idő)	00:00-99:59 MIN
SPEED (Sebesség)	0.0-99.9KM/H
DISTANCE (Távolság)	0.00-999.9KM
CALORIES (Kalória)	0-9999KCAL
PULSE (Pulzus)	40-240BPM

Riasztás: Amennyiben a MODE gombbal kiválaszt egy funkciót (Idő, Távolság, Kalória) és a SET gomb segítségével beállít egy funkció értéket, úgy az az érték visszafelé fog számlálódni az edzés során, s amennyiben eléri a 0 értéket, a kijelző hangjelzéssel jelzi ezt..

Megjegyzések:

1. Ha a komputer nem kap jelet, akkor 4 perc után automatikusan kikapcsol.
2. Ha a kijelző halványodik vagy nem jelez kérjük ellenőrizze az elemek állapotát.

ELEMCSERE Amennyiben a kijelző halvány vagy egyáltalán nem működik, akkor nagy valószínűséggel az elemeket kell kicserélni. A computer 2 db "AAA" elemmel működik. Mindkét elemet cserélje ki. Figyeljen arra, hogy a használt elemek veszélyes hulladéknak minősülnek!

Karbantartás

A készülék rendkívül csekély mértékű karbantartást igényel.

- Fontos, hogy időről időre 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.
- Az erős mágneses mező károsíthatja az órát, mágneskártyákat, stb. Lehetőség szerint ne helyezzen ilyen jellegű dolgokat a készülék közelébe.
- 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.

Esetlegesen felmerülő problémák felhasználó által történő kijavítása:

PROBLÉMA	MEGOLDÁS
A computer kijelzője nem mutat.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ellenőrizze a kábeleket, hogy jól vannak-e csatlakoztatva. 2. Ellenőrizze, hogy a computerben lévő elemek állapotát
Nincs vagy hibás a pulzus érzékelés,.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ellenőrizze a pulzuskábelek csatlakozását. 2. A pulzusérzékeléshez mindkét kezét a pulzusérzékelőkön kell tartani. 3. Túl erősen fogja az érzékelőt. Próbáljon lazítani a fogás erősségén.
Használat közben hangja van a készüléknek.	A csavarok túl lazák, Húzza meg őket. Nyikorgás esetén zsírozza meg a forgó részeket.

Kellemes edzést és jó egészséget kívánunk Önnek!

Alkatrész lista 1:

NO.	Description	QTY	NO.	Description	QTY
1	Main frame	1	21	Foam grip	2
2	Front Stabilizer	1	22	round cap	2
3	Rear Stabilizer	1	23	Cross pan head screw	4
4	End cap	2	24	Spring washer	1
5	Carriage bolt M8xL74	4	25	Handlebar	1
6	Arc washer Φ8.5x1.5xΦ25xR33.5	8	26	Computer	1
7	Acorn nut M8	4	27	Square cap	2
8	Crank	1	28	Saddle post	1
9L/R	Pedals	1 pr.	29	Spring knob	1
10	Front end cap	2	30	U-shaped bracket	1
11	Sensor Wire	1	31	Flat washer D10	1
12	Tension cable	1	32	Plum-nut	1
13	Extension wire	1	33	Saddle	1
14	Inner hex screw M8X16	4	34	Saddle horizontal tube	1
15	Plastic sleeve	1	35	Spacer bush	1
16	Cross pan head screw	1	36	Cover	1
17	Handlebar post	1	37	Extension plastic	1
18	Arc washer	1	38	Nylon nut M8	3
19	Tension controller	1	39	Flat washer D8	3
20	Pulse wire	2			

Szerkezeti ábra :

