

Szobabicikli kézikönyv

***Bike*ERG**

 ***concept 2***<sup>®</sup>

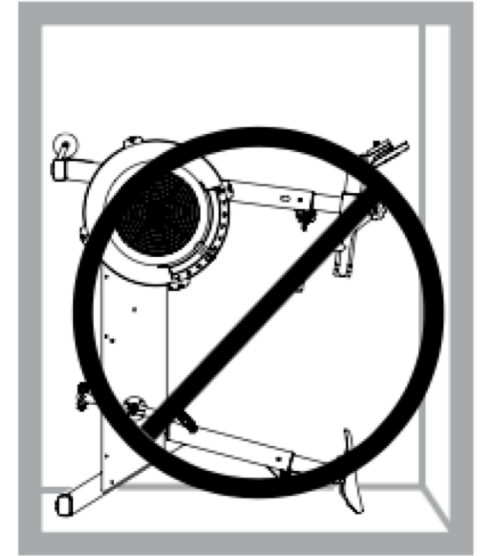
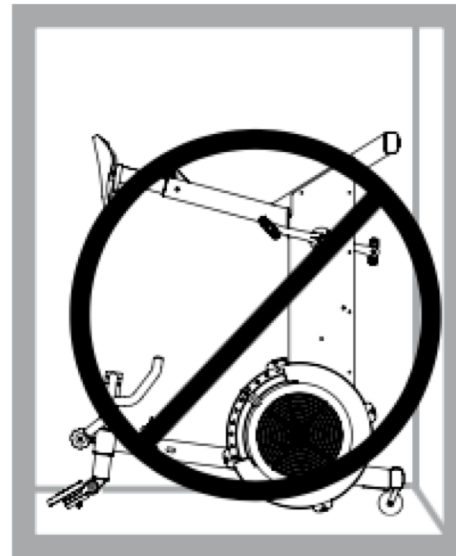
Central & Eastern Europe distributor

# Használat & edzés

- A BikeErg kiváló edzést biztosít az alsó végtagok számára.
- A BikeErg nagyon reálisan szimulálja a klasszikus kerékpározást.
- A BikeErg szobabicikli úgy lett kialakítva, hogy bárki problémamentesen használhassa.
- Az ülés magasságának egyszerű és gyors beállítása és a kormánykerék beállítása lehetővé teszi a pontos testreszabást.
- **Az első edzés előtt:**
- Forduljon orvosához a gyakorlat alkalmasságával kapcsolatban.
- Kérjük, olvassa el figyelmesen a használati utasítást a következő oldalakon.
- Minden edzést az izmok enyhe bemelegítésével kezdje (5-10 perc).
- Kezdje a edzést óvatosan (fokozatosan növelje a nehézséget és az intenzitást). Ez megakadályozza a lehetséges sérüléseket.

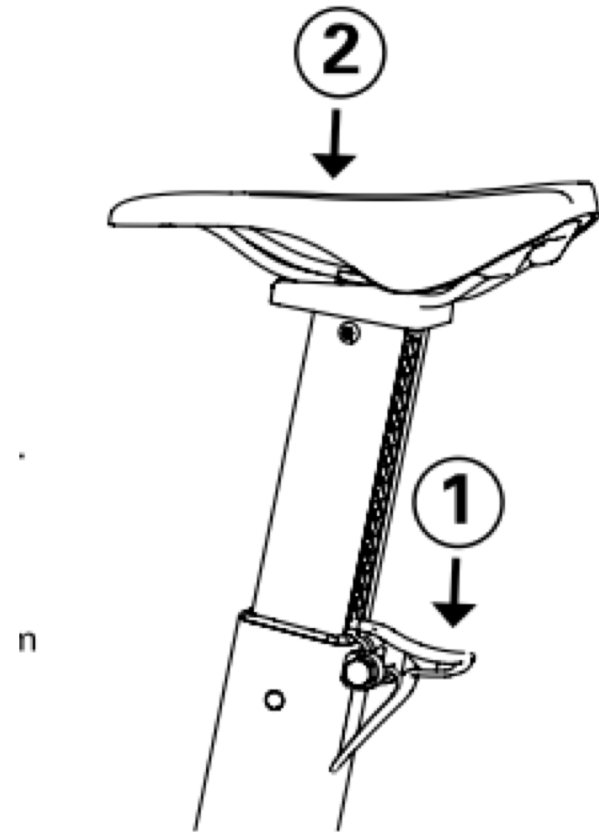
# Biztonsági előírások

- A BikeErg egyenes padlóra helyezendő.
- Ne tárolja a BikeErg-et máshogy, csak vízszintes helyzetben a lábára állítva.
- **VIGYÁZAT:** A túlzott edzés súlyos sérülést okozhat.  
Ha rosszul érzi magát, azonnal hagyja abba, és kérjen orvosi segítséget!



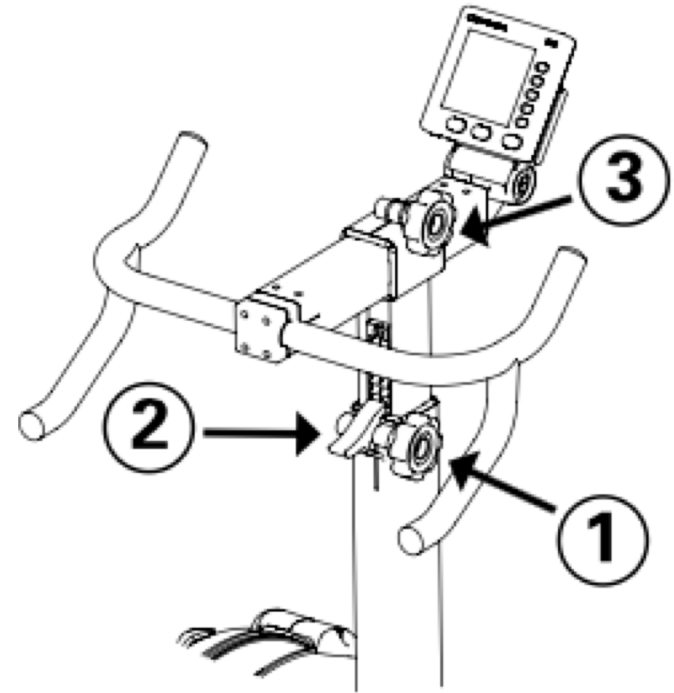
# BikeErg beállítása

- Az ülés magasságának csökkentése: engedje le a kart (1) a hüvelykujjával lefelé nyomva. A kar kioldja az ülést.
- Az ülés magasságának növelése: húzza az ülést a kívánt magasságba (semmit sem kell lenyomni).
- A gyári beállítás a legtöbb sportolónak megfelelő. A pontosabb individualizálás érdekében az ülést előre vagy hátra lehet mozgatni egy 14 mm-es csavarkulcs segítségével



# Fogantyú beállításai

- Használjon forgó csavart (1) a kormánymagasság csökkentéséhez vagy emeléséhez. Engedje le a kart (2) és csúsztassa felfelé vagy lefelé a kormánykereket. A kívánt magasság beállítása után húzza meg a forgó csavart.
- Használja a csavart (3), hogy a kormányt előre vagy hátra mozgassa. Lazítsa meg a csavarokat, mozgassa a kormánykereket az optimális távolságra és húzza meg a csavarokat.



# Egyéni beállítások

- A BikeErg egyénileg beállítható, a pedálok, nyereg és a foganytú kicserélésével.
- FIGYELEM: A Concept2 Inc. és Rowline s.r.o. nem felelős a nem eredeti alkatrészek által okozott sérülésekért.

# Edzés intenzitása

- Kezdje az edzést olyan tempóval, hogy a test hozzászokjon a terheléshez. Az első két hétben fokozatosan növelje a terhelés időtartamát és intenzitását. Ha túl gyorsan növeli a terhelést vagy intenzitást, megsérülhet.
- A BikeErg-en érezhető terhelés korrelál az ütemmel (RPM) és a terhelési tényezővel (Drag Factor).
- Az ütem a PM5 monitoron RPM-ként van feltüntetve.
- A BikeErg-en bármilyen terhelést vagy intenzitást választhat. Az eredményt mindig a PM5 monitor rögzíti.

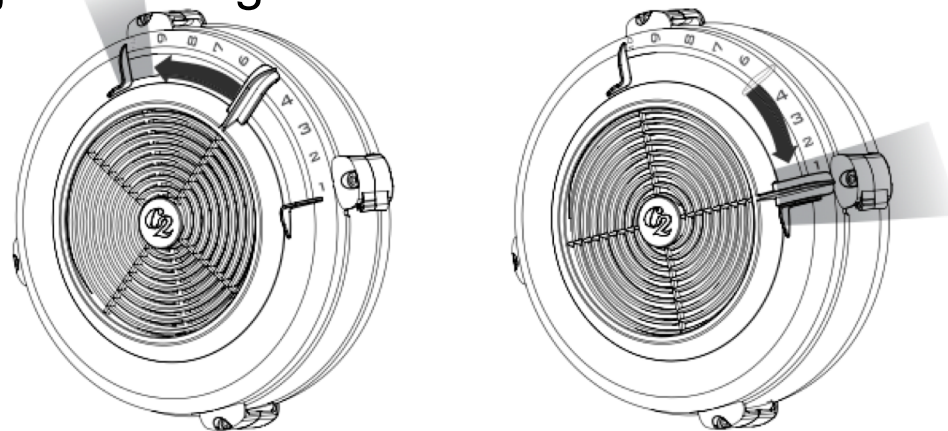
# Az ellenállás beállítása

- Az ellenállást a kerékpárventilátoron állítjuk, 1-10 fok skálán.
- Minél nagyobb a terhelés, annál nagyobb a pedálok ellenállása.
- Minél alacsonyabb a terhelés, annál alacsonyabb a pedálok ellenállása.
  
- Egy általános edzés erejéig 60-80 fordulat / perc között tartasuk az ütemet.



# Drag Faktor

- A terhelés beállítása az 1-10-es skálán csak egy gyors segítség. A pontosabb ellenállás beállításához használja a Drag Faktort, amely lehetővé teszi a pontosabb konverziós beállításokat.
- Drag Faktor beállítása: Main Menu > More Options > Display Drag Factor - 60-210 közötti szám jelenik meg.



# Edzés intenzitása

- Percenkénti ütem intenzitása:
  - Az ütem vagy a tempó a képernyő jobb felső sarkában lévő percenkénti lépések (SPM) számaként jelenik meg.
  - Ha általános erőnlét miatt kerékpározik, akkor az ütem 60 és 80 SPM között lesz.
  - Az ütem hosszabb szakaszokon valószínűleg változik (alacsonyabb lesz) és rövid szakaszokon, intenzív sprinteknél (magasabb lesz).
  - A kerékpárosoknak javasolt az ütem változtatása az úti viszonyoknak megfelelően. Az ütemmel és az ellenállással szimulálható a dombnak felfelé kerékpározás, rövid sprint, síkon való kerékpározás, stb.

# Mit lát a PM5-en

- Azonnali, pontos információkat:
  - Az információk azonnal láthatóak a monitoron, melyek az ütemet, a wattokat és a kalóriákat jelenítik meg. A PM monitor több monitoron is megjeleníti a kiválasztott adatokat.
  - Ha meg szeretné változtatni a képernyőt a kijelzőn, nyomja meg a CHANGE UNITS gombot, hogy más adatok jelenjenek meg a teljesítménytől függően.

# Edzés

- Általános megjegyzések:
  - Edzésnapló: kezdjen naplót vezetni, amennyiben még nem kezdte el. Az online naplót ingyenesen vezetheti a [www.concept2.com](http://www.concept2.com) oldalon (Training Log), vagy tárolja az adatokat számítógépen. Kedves követni a fejlődést.
  - Az edzés előtti bemelegítés és túlterhelés: legalább 5 percnyi könnyű tekerést ajánlunk, és pár perc nyújtást, mielőtt bármilyen edzésbe kezdene. Az edzés után ismét nyújtson. Az edzés után alaposabb nyújtást ajánlunk. Az izmok bemelegedtek és jobban reagálnak a nyújtásra.

# Tesztek

- Teszt távolságok: Válasszon az alábbi ajánlott távolságok közül, melyeket megszakítások nélkül végezhet. Az ajánlott távolságot 6 hetente ajánlott megismételni, ennek köszönhetően bármilyen javulás követhető. Az adatokat online is letöltheti a [concept2.com](http://concept2.com)-on (Online Ranking).
- Hosszútávú: 10km vagy 30 perc
- Ajánlott távolságok:
  - Sprint: 1000 méter
  - Aerób teszt: 4000 méter.
  - Hosszútávú: 10km vagy 30 perc
- Edzési adatok használata: A BikeErg edzőpadon, evezős valamint síző edzőpadhoz hasonló PM monitor található, melyet az evezők és sízők használnak edzésükhez.
- A monitor nagyon jó edző partner, pontosan figyelemmel kíséri az edzést, mely újra és újra megismételhető.

# Tesztek

- Hosszútávú tesztelés:  
Jó, ha nyomon követjük a fejlődésünket. Ebben segít az Online Ranking vagy a napló. Jó, ha megismételjük a tesztek 6-8 hétenként.
- Tesztek különböző funkcionális rendszereken: A BikeErg lehetővé teszi, hogy 100 métertől 10 km-ig tesztelje teljesítményét a verseny távolságától függően. Jó, ha egy sor vizsgálatot 4-től 30 percig rögzítünk, hogy meghatározzuk a különböző távolságok teljesítményét.
- Az optimális sebesség megállapítása: Az optimális sebesség meghatározásához jó, ha ugyanazt a vizsgálatot különböző terhelésekkel ismételjük meg. Az eredmények segítenek értékelni a kerékpárosok erősségeit és gyengeségeit különböző körülmények között vagy terepváltozásokban (síkság és dombok).

# Karbantartás

- Minden edzés után törölje le az izzadságot a BikeErg-ről (használjon bármilyen tisztítószer).
- Ne használjon spray-t vagy folyadékot a monitorra.
- Évente egyszer tisztítsa meg a hordók belsejét porszívóval.
- A napi minimális karbantartás biztosítja a BikeErg hosszú élettartamát. A PM monitor nyomon követi az aktivitást, hogy meghatározhassa, mikor szükséges az aprólékosabb karbantartás.
- Húzza be az ülés csavarait, a kormányt és a lábakat 250 óránként. Ellenőrizze a pedálokat is.

PM5 monitor kézikönyv

***Bike*ERG**

 ***concept 2***<sup>®</sup>

Central & Eastern Europe distributor



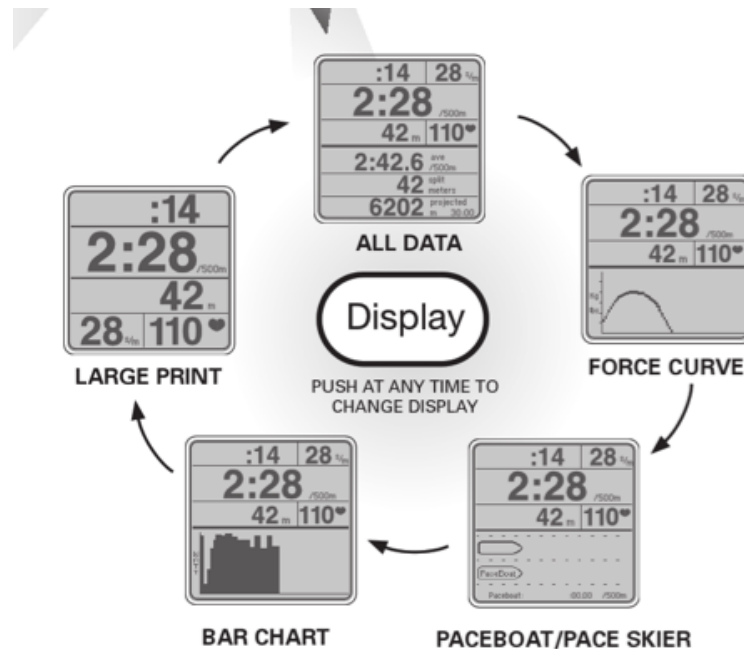


Hogy kapcsoljuk be a PM5 monitort?

A PM5 monitor automatikusan elindul, miután elkezd tekerni vagy megnyomja a MENU gombot. Az edzések automatikusan mentésre kerülnek.

A MENU gomb hozzáférést biztosít a monitor összes funkciójához.

További információhoz a következőképpen juthat hozzá: *Main Menu - More Options – Information*.



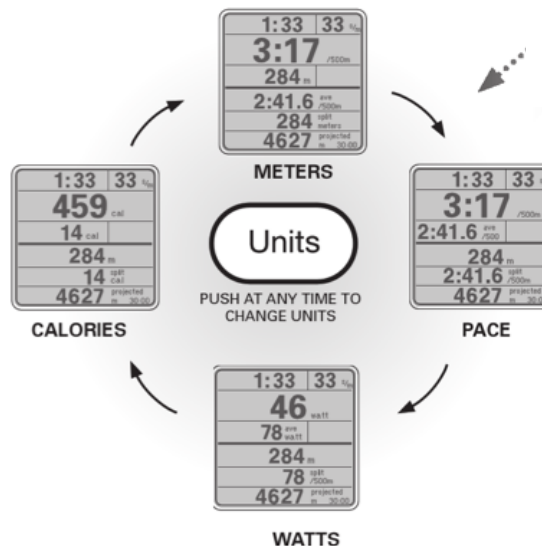
## Display / Kijelző

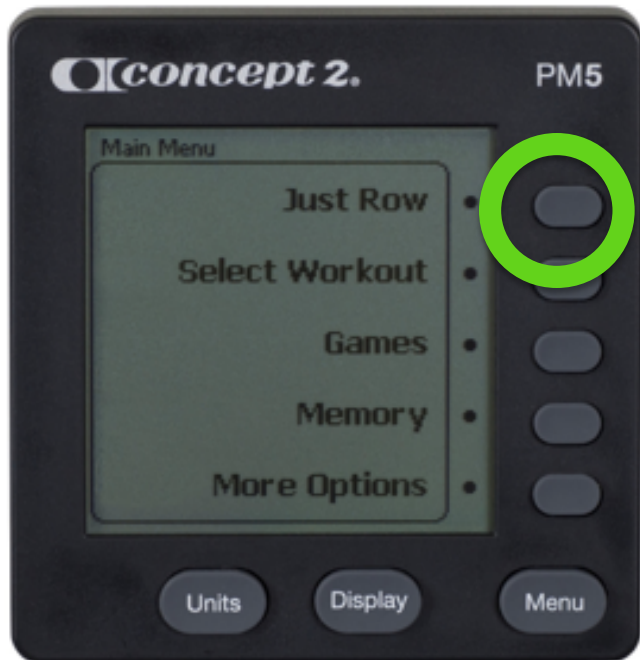
Nyomja meg a gombot a megjelenítés megváltoztatásához, amely az alábbi lehetőségeket kínálja: az összes adat megtekintése, a húzás görbéje, ellenfél nézet, egyedi tempók görbéje és nagyobb nézet.



## Units / Egységek

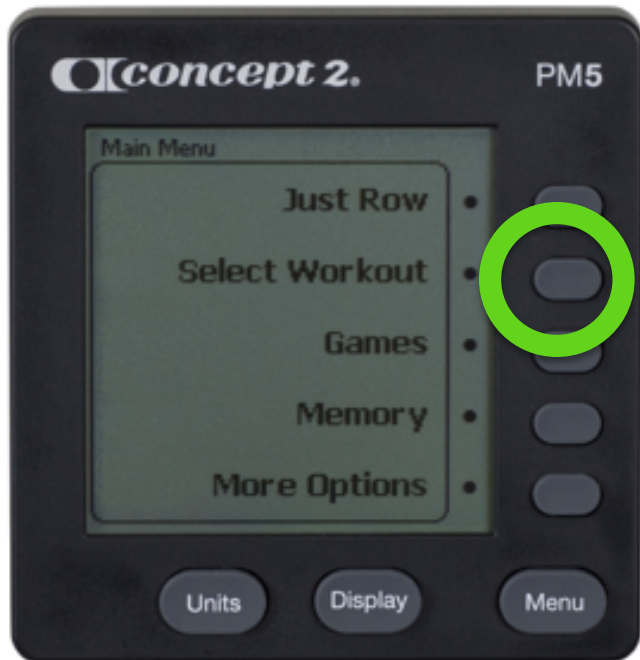
Nyomja meg a gombot, hogy megváltoztassa az adott egységet, kalória, 500 m-es sebesség vagy watt választható.





### Just Row

Automatikus funkció! Nem szükséges a monitort érintéssel bekapcsolni. Az első tekerés / ütem automatikusan bekapcsolja a monitort (PM). Az edzés automatikusan a memóriába (Memory) kerül, és a monitor automatikusan kikapcsol egy perc inaktivitás után.



## Select Workout (Edzés kiválasztása)

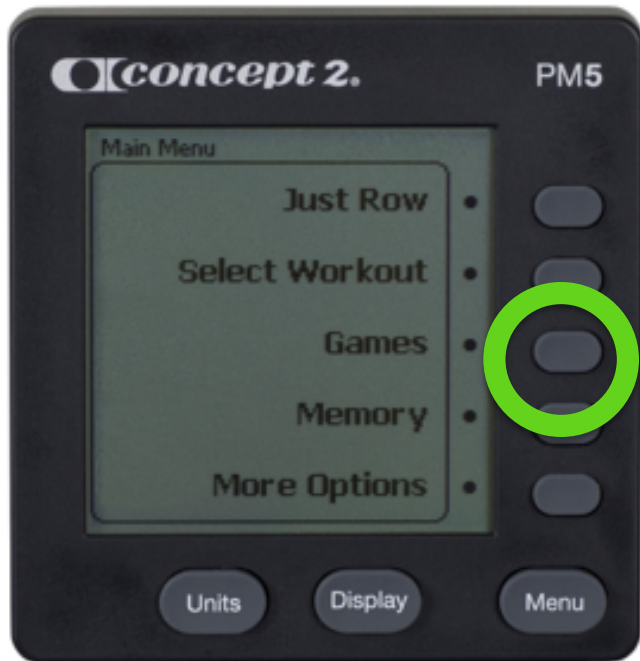
Standard List / öt előre beállított edzés kiválasztása

Custom List / / öt legkedveltebb edzés, melyek USB-ről bemásolhatóak és tárolhatóak

ReRow / lehetővé teszi az előző tekerés újraedzését

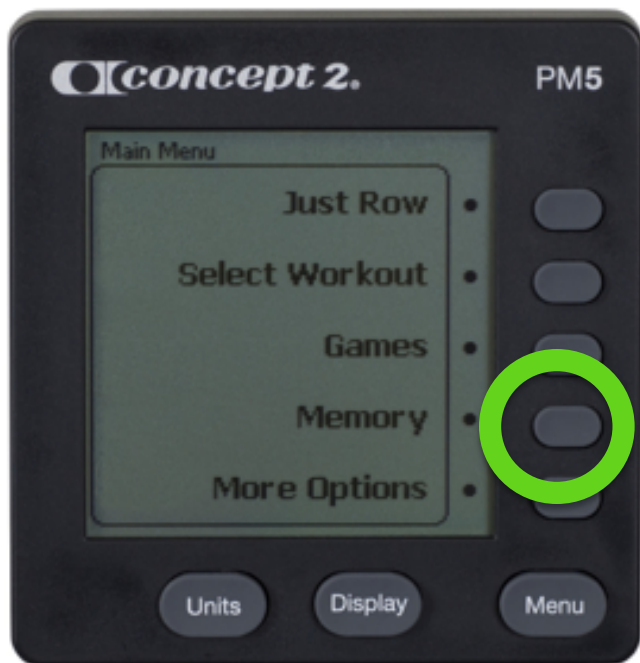
New Workout / lehetővé teszi az egyéni edzés beállítását az alábbi formátumokban: távolság, idő, intervallumok (távolság vagy idő), mindennemű kombináció és korlátlan mennyiségű pihenőfázis a szekciók között

Favorites / USB-meghajtónként 5 edzést jelenít meg (ha USB flash meghajtót használtak)



## Games / Játékok

Fish Game (Halacszkák), Darts (Célbadobós),  
Target training (Célszerű edzés), Racing (Verseny),  
Biathlon (Biatlon)



## Memory / Memória

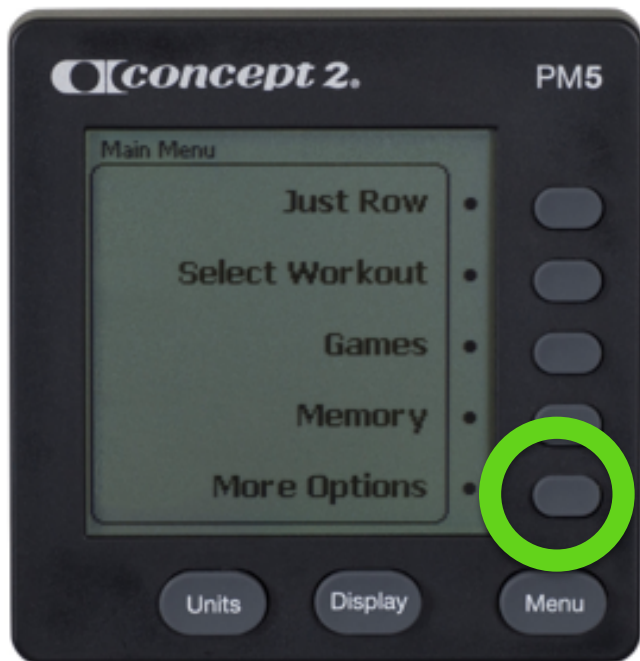
Ha nem használ USB flash meghajtót, az edzés automatikusan elmentésre kerül a Memory (Memória) részbe, ahol az edzés típusa, az adatok és a teljes edzési idő szerint lesz elmentve.

Figyelmeztetés: A legrégebbi edzések automatikusan törlődnek és a legújabb edzések kerülnek helyükre.

Az USB LogBook lehetővé teszi, hogy kb. 1000 edzési egységet, öt legkedveltebb edzést és előre beállított edzést tároljon.

Az edzést a LogBook aplikáción keresztül tekintheti meg, lásd: [concept2.com](http://concept2.com)





## More Options / További lehetőségek

Display Drag Factor / Drag faktor megjelenítése

Connect Heart Rate / a mellkasi öv összekapcsolása a pulzusszám megjelenítéséhez

Information / általános információ

Overview / Áttekintés

PM5 Details / információk az egyes gombokról, alapadatokról, grafikáról, edzésről, USB flash meghajtóról

How to Bike/ Hogyan kell evezni/ síelni / kerékpározni - az evezés / síelés / kerékpározás technikáinak rövid előnézete

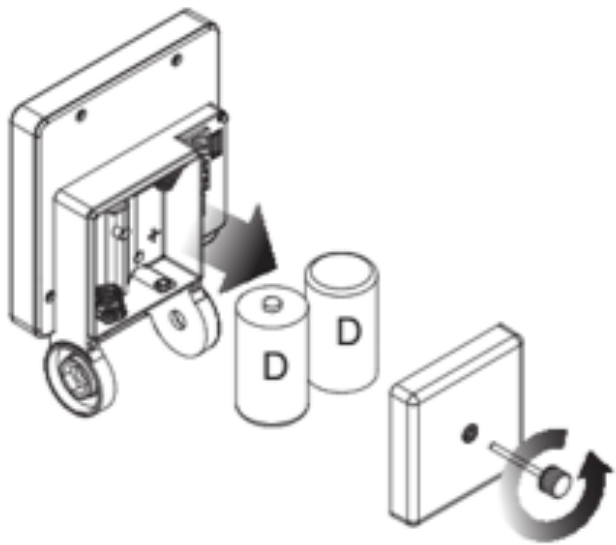
Drag Factor / Drag faktor használatának magyarázata

More / További

Utilities / Beállítások – dátum és idő beállítás, nyelvi beállítás, kijelzőbeállítás, elem % -ban, terméksorszám



# Az elem cseréje és karbantartása



## Karbantartás

Kizárólag enyhén nedves ruhával tisztítsa a monitort (ne használjon tisztító spray-t, és ne tegye ki a monitort esőnek).

## Elemek

Csak D elemeket használjon (LR20). Ha a monitort négy hónapig nem használja, az elemeket cserélje ki.

## Szívritmus-érzékelés

Ezen márkák és technológiák mellkasszalagjai használhatóak: Bluetooth Smart, Suunto, Garmin vagy ANT + HR.

# Jótállás

Az eladó a Concept2 edzőpadra kétéves garanciát és a keretre bővített öt éves garanciát nyújt a vevőknek.  
A professzionális szervizt Dave Gomez biztosítja.



Central & Eastern Europe distributor

# További információk

web: [www.concept2.cz](http://www.concept2.cz)

youtube: [Concept2CR](https://www.youtube.com/Concept2CR)

instagram: [Concept2Czech](https://www.instagram.com/Concept2Czech)

blog: [concept2.cz/blog](http://concept2.cz/blog)

e-mail: [daniela@rowline.com](mailto:daniela@rowline.com)



Central & Eastern Europe distributor

# Újdonságok

## BikeErg tartozékok:

- neoprén alátét
- Smartphone tartó
- Hosszabb ülés



 **concept 2**®

Central & Eastern Europe distributor

Köszönjük, hogy megvásárolta a  
BikeErg szobabiciklit!

***Bike*ERG**

 ***concept 2***<sup>®</sup>

Central & Eastern Europe distributor