



## **KAPARA fitness kerékpár**

### **Használati utasítás**



**A SZERVIZT ÉS AZ ALKATRÉSZEKET AZ ELADÓ BIZTOSÍTJA!**

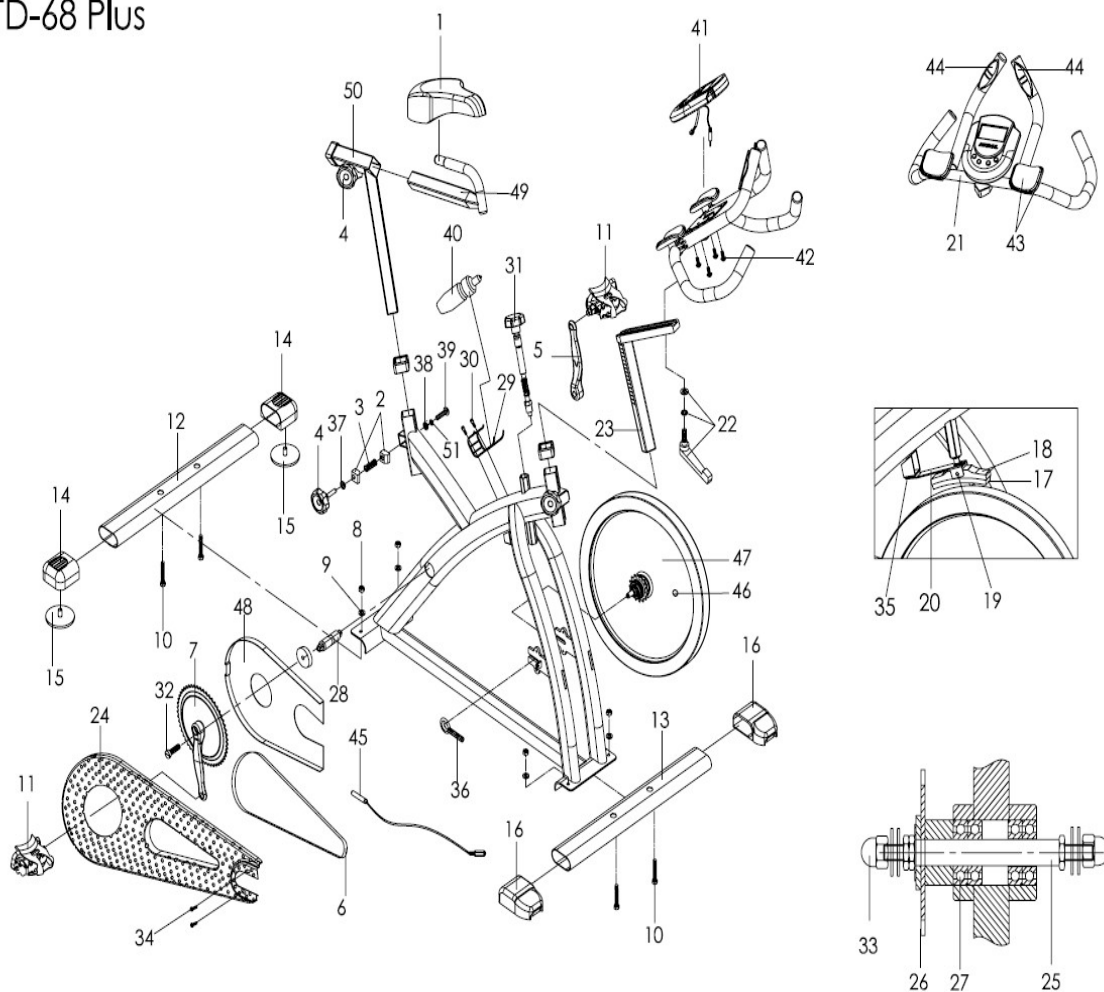
Insportline Hungary kft., Kossuth Lajos utca 65, 2500 Esztergom

tel/fax: +36(06)33 313242, mobil: (0670)2118227

[www.insportline.hu](http://www.insportline.hu)

# A spinning kerékpár szerkezeti vázlatja

STD-68 Plus

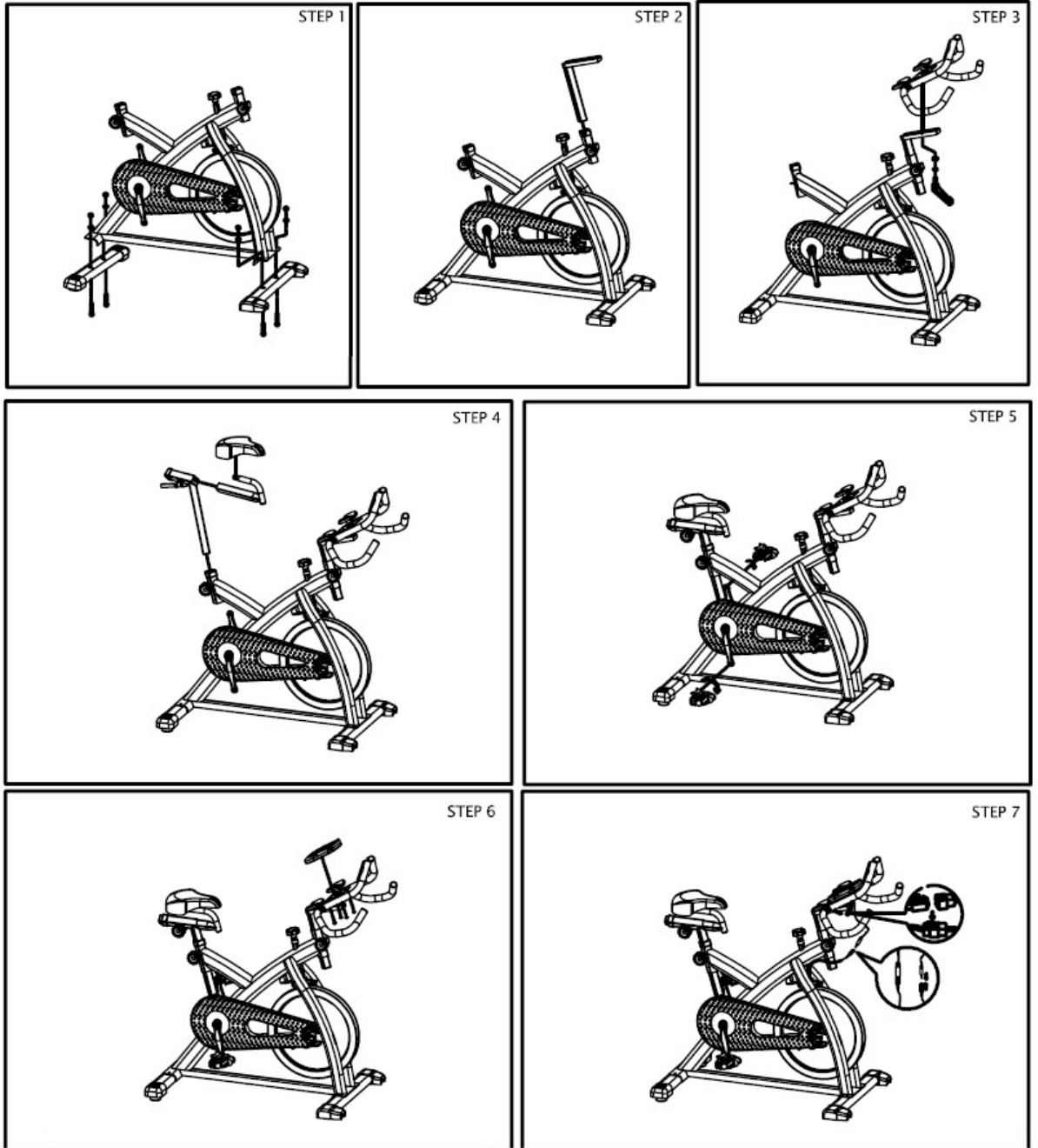


	<b>megnevezés</b>	<b>db</b>		<b>megnevezés</b>	<b>db</b>
<b>1</b>	<i>ülőke</i>	<b>PC</b>	<b>28</b>	<b>csapágy</b>	<b>PC</b>
<b>2</b>	<b>anya</b>	<b>PC</b>	<b>29</b>	<b>üvegtartó</b>	<b>PC</b>
<b>3</b>	<b>rugó</b>	<b>PC</b>	<b>30</b>	<b>csavar</b>	<b>PC</b>
<b>4</b>	<b>csavar</b>	<b>PC</b>	<b>31</b>	<b>fékrendszer</b>	<b>SET</b>
<b>5</b>	<b>bal pedálrúd</b>	<b>PC</b>	<b>32</b>	<b>csavar</b>	<b>PC</b>
<b>6</b>	<b>lánc</b>	<b>PC</b>	<b>33</b>	<b>biztonsági anya</b>	<b>PC</b>
<b>7</b>	<b>jobb pedálrúd</b>	<b>PC</b>	<b>34</b>	<b>lán belső csavarja (M6)</b>	<b>PC</b>
<b>8</b>	<b>anya</b>	<b>PC</b>	<b>35</b>	<b>csavar és alátét</b>	<b>PC</b>
<b>9</b>	<b>alátét</b>	<b>PC</b>	<b>36</b>	<b>beállítócsavar</b>	<b>PC</b>
<b>10</b>	<b>csavar</b>	<b>PC</b>	<b>37</b>	<b>alátét</b>	<b>PC</b>
<b>11</b>	<b>Pedál</b>	<b>PR</b>	<b>38</b>	<b>műanyag alátét</b>	<b>PC</b>
<b>12</b>	<b>hátsó láb</b>	<b>PC</b>	<b>39</b>	<b>csavar</b>	<b>PC</b>
<b>13</b>	<b>első láb</b>	<b>PC</b>	<b>40</b>	<b>üveg</b>	<b>PC</b>
<b>14</b>	<b>hátsó láb takaró</b>	<b>PR</b>	<b>41</b>	<b>Computer</b>	<b>PC</b>
<b>15</b>	<b>allító kerék</b>		<b>42</b>	<b>csavar</b>	<b>PC</b>
<b>16</b>	<b>első láb takaró</b>	<b>PC</b>	<b>43</b>	<b>anya és csavar</b>	<b>PR</b>
<b>17</b>	<b>fékbetét</b>	<b>PC</b>	<b>44</b>	<b>Sensor</b>	<b>PR</b>
<b>18</b>	<b>féktartó</b>	<b>PC</b>	<b>45</b>	<b>a szenzor alsó kábele</b>	<b>PC</b>
<b>19</b>	<b>csavar</b>	<b>PC</b>	<b>46</b>	<b>mágnes</b>	<b>PC</b>
<b>20</b>	<b>rugós szorító</b>	<b>PC</b>	<b>47</b>	<b>lendkerék</b>	<b>PC</b>
<b>21</b>	<b>kormány</b>	<b>PC</b>	<b>48</b>	<b>lánctakaró</b>	<b>PC</b>
<b>22</b>	<b>alátét</b>	<b>PC</b>	<b>49</b>	<b>ülés sín</b>	<b>PC</b>
<b>23</b>	<b>kormányrúd</b>	<b>PC</b>	<b>50</b>	<b>ülés rúd</b>	<b>PC</b>
<b>24</b>	<b>belső lánctakaró</b>	<b>PC</b>	<b>51</b>	<b>alátét</b>	<b>PC</b>
<b>25</b>	<b>tengely</b>	<b>PR</b>			
<b>26</b>	<b>alátét</b>				
<b>27</b>	<b>alátétek</b>				

# Spinning kerékpár összeszerelés:

1. Csavarok, az alátétek és az anyák segítségével rögzítse az első és hátsó stabilizáló rudat a fő részhez.
2. Húzza rá a kormányrudat a fő részre, majd rögzítse a műanyag beállítócsavarral. A magasságot a saját kényelme szerint állítsa be.
3. Csavarokkal rögzítse a kormányt a kormányrúdhoz
4. Helyezze be a nyeregrudat a fő részbe és húzza be azt a rögzítőcsavarral. A magasságot állítsa be az Önnek legmegfelelőbbre, azonban soha ne lépje túl a MAXIMUMOT.
5. Rögzítse biztonságosan a nyeret a nyeregrúdhoz. Ezt a horizontális nyeregrudat rögzítse a vertikális rúdhoz és húzza be a rögzítőcsavarral.
6. Pedálok szerelése – a pedálok jelzése R – jobb és L – bal. Biztonságosan rögzítse a bal pedált a bal oldali tekerőhöz, tekerje be az óra mutatóval ellentétes irányba. Biztonságosan rögzítse a jobb pedált a jobb oldali tekerőhöz, tekerje be az óramutatóval ellentétes irányba.
7. Rögzítse a computert a tartóra csavarok segítségével.
8. Ügyeljen arra, hogy a lendkerék szabadon, súrlódás nélkül forogjon.

## A spinning kerékpár összeszerelési rajza



## Terhelés beállítása a spinning kerékpáron

A nehézségi szint egy erre szolgáló gomb tekerésével állítható, mely a kormányrúdon található. A terhelés növeléséhez tekerje el a gombot az óramutató irányába. A terhelés csökkentésekor az óramutatóval ellentétes irányba tekereje el.

## A nyereg beállítása a spinning kerékpáron

A helyes beállítás garantálja az effektív edzést ugyanakkor csökkenti a balesetveszélyt és a gép károsodásának lehetőségét.

A nyereg magasságát úgy lehet helyesen beállítani, hogy ha előredől, megfogja a kormányt, akkor a talpa úgy érintkezik a pedállal, hogy a lába picit görbe maradjon.

1. A nyereg magasságának beállításához használja a beállító csavart, könnyedén húzza meg és állítsa be a nyeret a kívánt magasságra. Ne lépje át az adott határokat – min és max.
2. A rúd horizontális beállításához lazítsa ki a csavart, mozgítsa el a nyeret előre vagy hátra szükség szerint.

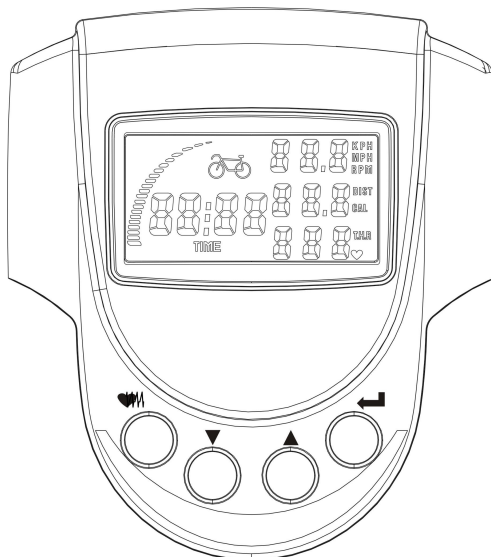
## Kormány beállítása a spinning kerékpáron

Beállításhoz ismét lazítsa ki a csavart, lazán húzza meg és a kormányt állítsa be a kívánt magasságra.

## A lánc beállítása a spinning kerékpáron

A lánc a spinning kerékpáron már előre beállított, így nem igényel különösebb figyelmet. Használat közben azonban meglazulhat, miután be kell állítani. Egyszerűen fordítsa el a csavart.

## A spinning kerékpár számítógépe



### **Az elem cserélése a spinning kerékpár comuterén:**

1. Vegye le az elemek ajtaját, majd helyezzen a nyílásba két db AAA vagy UM-4 elemet. Kérem csak ilyen típusú elemeket használjon.
2. Ügyeljen arra, hogy az elemek megfelelően helyezkedjenek el a nyílásban.
3. Helyezze vissza az ajtót a helyére és bizonyosodjon meg róla, hogy kellően fed és illeszkedik
4. Az elem élettartama általában egy év normális használat mellett
5. Abban az esetben, ha a számok a kijelzőn nem láthatók jól, vagy halvány a felirat kérem cserélje ki az elemeket
6. Az elemek kivétele az egész computer memóriáját törli

### NYOMÓGOMBOK a spinning kerékpáron



**PULSE RECOVERY:** Ezen gomb megnyomásával a pulzus mérhető



**ENTER:**

1. Belép a különböző programok beállításába  
Normal → Time → DIST → CAL → T.H.R
2. A gomb megnyomásával igazolhatja a beállított értékeket
3. 3 másodperces megtartással az egész gépmemóriáját törli



**UP:** Az egyes beállítható értékek növelése

Time → DIST → CAL → T.H.R

▼DOWN: Az egyes beállítható értékek csökkentése  
Time → DIST → CAL → T.H.R

## **FUNKCIÓK**

### **• AUTO ON/OFF**

A kijelző automatikusan bekapcsol, ha a computer mozgást észlel. Abban az esetben, ha nem tekeri a pedálokat több, mint 4 percig a gép automatikusan kikapcsol, valamint törli az értékeket 0-ra.

### **TIME:**

Az ENTER gomb megnyomásával beléphet a TIME (idő) beállításába, az UP vagy DOWN gombok megnyomásával beállíthatja a kívánt időtartamot

Felfelé számolás:

Az idő beállítása nélküla gép automatikusan felfelé fog számolni az adott értékig, 00:00~99:59.

Visszaszámolás:

Az edzés ideje beállítható 1:00~99:00 percig, a kijelző visszaszámol a beállított értéktől, amikor eléri a 0-t a computer sípolással jelez.

### **SPEED:**

Mutatja az Ön sebességét km/h - ban .A kijelző a pillanatnyi sebességet mutatja 0.00 ~ 99.9 Km értékek közt

### **RPM:**

Mutatja a pedálok lenyomásának számát RPM. A kijelző a pillanatnyi RPM –et mutatja 15 ~ 999 értékek közt

### **DISTANCE:**

Az ENTER gomb megnyomásával lépjen be a DIS (távolság) funkcióba, majd az UP és DOWN gombokkal állítse be a kívánt távolságot.

Felfelé számolás:

A távolság beállítása nélküla gép automatikusan felfelé fog számolni az adott értékig, 0.1~999.9

Visszaszámolás:

Az edzés ideje beállítható 1.0~999 km-ig, a kijelző visszaszámol a beállított értéktől, amikor eléri a 0-t a computer sípolással jelez.

### **CALORIE:**



Az ENTER gomb megnyomásával beléphet a CAL (kalória)beállításba. Az UP és DOWN gombokkal beállíthatja a kívánt kalóriaszámot.

Felfelé számolás:

A kalória beállítása nélküla gép automatikusan felfelé fog számolni az adott értékig, 0.1~999.9

Visszaszámolás:

A kalóriák száma beállítható 1.0~999 -ig, a kijelző visszaszámol a beállított értéktől, amikor eléri a 0-t a computer sípolással jelez.

### **PULSE (Target Heart Rate):**

Az ENTER gomb megnyomásával beléphet a T.H.R (pulzusmérés) funkcióba, az UP és DOWN gombokkal beállítható a kívánt érték

pulzus limit:

A pulzus értéket 60 és 220 közt méri, a computer leméri az Ön pulzusát. Abban az esetben, ha túllépné az Ön által beállított értéket a gép sípolással jelez, és addig fog villogni, amíg pulzusa nem áll vissza a normálisra.

Fogja meg mindkét érzékelőt, és a gép megmutatja (BPM) percenkénti pulzusát a kijelzőn  
MEGJEGYZÉS

Abban az esetben, ha nincs mozgás 16 másodpercig a gép "P" pause módban van. Ekkor energiát spórol. A felhasználó bármely gomb megnyomásával újratezdheti az edzést

### **PULSE RECOVERY:**

Akkor használja, amikor befejezi az edzést kondíciója leméréséhez. Nyomja meg a gombot, majd helyezze tenyereit a szenzorokra. A mérés 60 másodpercig tart. Megjelenik egy érték 1,0 és 6,0 közt, ahol az 1,0 jelenti a legjobbat és a 6,0 jelenti a legrosszabbat.

### **FIGYELEM:**

Használati hőmérséklet 0 - +50.

Tárolási hőmérséklet -10 - +60.

### **Tornagyakorlatok - spinning kerékpár:**

A következő faktorokat be kell tartani ha szeretnénk elérni a várt eredményt:

#### **7. Intezitás**

Ahhoz hogy fizikai javulást érzünk el, kellő megterhelésből kell kiindulni, anélkül hogy túlhajtanánk magunkat vagy légszomjunk lenne. Az optimális megterhelés a pulzustól függ. Általában a maximális pulzus 75-80%-a a megfelelő. Az első pár hétben max 70%. A következő hetekben 85%-ig mehetünk el. A legjobb eredményeket a maximális pulzus 75-80%-ánál érik el .

Ha az ön spinning kerékpárja nem tartalmaz pulzusmérőt, vagy gondjai vannak a méréssel, van 2 lehetősége:

1. Méрни egy percig a pulzust a nyakon, vagy más testrészen.

2. Vagy speciálisan pulzusmérésre kifejlesztett eszközökkel, amelyeket sportüzletekben lehet kapni.

### **8. A spinning edzés frekvenciája**

Hetente háromszor ajánlott. Általános edzésnél 2x hetente, de legalább egyszer.

Természetesen az ideális hetente 5x lenne.

### **9. Tervezés a spinning kerékpározásnál**

Minden edzés 3 fázisból áll: bemelegítés, edzés, nyugtatás. A testhőmérséklet és az oxigénigény ebben a fázisban lassan nő. Ajánlott bemelegítési idő 5-10 perc gimnasztikai gyakorlatokkal.

Az edzés első 5 percében fokozatosan kellene állítani a nehézségi fokozatot. Az edzésnek kb. 30 percig kellene tartania, a maximális pulzusszám 75-80%-a mellett. Az utolsó a nyugtató fázis. 5-10 percig kellene tartania és közben nyújtógyakorlatokat végezni. A testet meg kell nyugtatni, hogy a következő napokban elkerüljük az izomfájdalmat.

### **10. Motiváció a spinning kerékpár edzésnél**

Az sikeres edzés titka a rendszeresség. Válasszon helyet és időpontot az edzéseire.

Maximum pulzus:

Max. pulzus=220-életkor

90% max. pulzus = (220-életkor)x0,9

85% max. pulzus = (220-életkor)x0,85

70% max. pulzus = (220-életkor)x0,7

## **Jótállási feltételek a spinning kerékárnál:**

### **Az eladó az adott termékre a következő esetekben vállal garanciát:**

- Az acél ráámára az eladás napjától kezdve 60 hónap garancia érvényes.
- A computerre az eladás napjától 60 hónap garancia érvényes.
- Az összes többi részre 24 hónap garancia érvényes az eladás napjától számítva.

### **A jótállás a következő esetekben nem érvényes:**

- nem megfelelő felhasználás, helytelen összeszerelés, a nyeregrúd nem megfelelő elhelyezése, a pedálok nem megfelelő rögzítése
- helytelen karbantartás
- mechanikai károsodás
- alkatrészek elhasználódása a mindennapi használat folyamán (pl a gumi vagy műanyag részek, mozgó részek stb.)
- természeti csapások
- nem hozzáértő beavatkozások
- nem megfelelő kezelés, rossz elhelyezés, túl magas vagy alacsony hőmérséklet, víz okozta károk, nagy nyomás ütés, megváltoztatott design, forma vagy méret

### **Figyelmeztetés:**

1. Az edzést kísérő spinning kerékpár által kiadott hangok és súrlódás nem gátolják a gép működését és használatát, így ez nem lehet reklamáció tárgya. Ezen jelenségeket általános karbantartással elkerülheti.
2. Figyelmeztetés: Az alap modelleknél koszorús csapágyakat használnak. Ezen csapágyak élettartama rövidebb lehet, mint a jótállási idő. A profi modellek ipari csapágyakat tartalmaznak.
3. A jótállás ideje alatt minden gyártással kapcsolatos hiba el lesz távolítva, hogy a termék kényelmesen használható legyen.
4. Csak az írásban beadott reklamáció fogadható el a hiba pontos megnevezésével
5. A reklamációt a megvásárlás helyén kell megtenni.

eladás időpontja

eladó aláírása és pecsétje



