Sigma fitnesskerékpár
Használati utasítás

A SZERVíZT 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

Figyelmeztetés

Az edzés egészségügyi problémákat okozhat. Kérje ki orvosa véleményét az edzéssel kapcsolatosan. Abban az esetben, ha fájdalmat, szédülést érez azonnal szakítsa meg az edzést.

Ügyeljen arra, hogy a gép megfelelően legyen összeszerelve, ellenkező esetben balesetveszélyes. Használat közben a gép közelében ne tartózkodjanak háziállatok és gyermekek. Mindig bizonyosodjon meg róla, hogy a csavarok kellően meg vannak-e húzva.

Kövesse a használati utasításban leírt biztonsági insrtukciókat.

Biztonsági előírások

1. Összeszerelés után bizonyosodjon meg róla, hogy minden csavar a helyére került és azok kellően meg vannak húzva..
2. Ügyeljen arra, hogy a kerékpár részei mindig megfelelő állapotban legyenek.
3. A nyerget, pedálokat és a kormányt mindig ellenőrizze le, nem mozognak-e
4. A mozgó részek kenése havonta ajánlott
5. Edzéshez ne viseljen bő ruhákat, így elkerülheti az esetleges baleseteket
6. Ne vegye le lábait a pedálokról, amíg azok mozgásban vannak
7. Kényelmes, sportoláshoz kialakított cipőt viseljen
8. A kerépárt védje a nedvességtől, tisztításához szappanos vizet használjon. Ne használjon higítókat!
9. A gép használata nem ajánlott gyermekek számára. A gép felnőtteknek lett kialakítva
10. Ne szálljon le a kerékpárról addig, amíg a pedálok nem állnak le teljesen
11. Abban az esetben, ha bárminemű rosszulétet észlel azonnal hagyja abba az edzést
12. Használat közben ujjait ne tegye be a mozgó részekhez
13. Edzés után a beállítócsavart tekerje el teljesen a + jel felé, így a pedálok nem forognak szabadon és nem sebesítenek meg senkit sem.

Fontos:

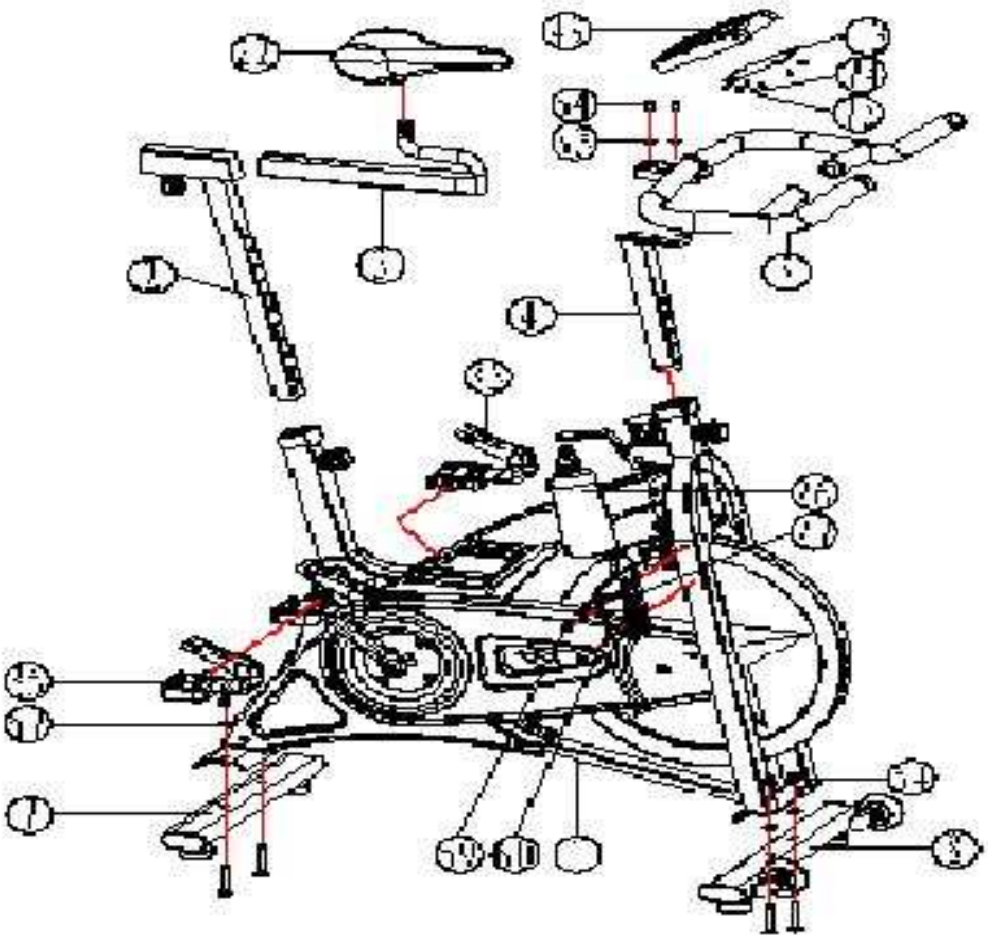
Az edzésekről előtte egyeztessen háziorvosával. Ez a figyelmeztetés főként azokra érvényes akiknél már megállapítottak egészségügyi problémákat, vagy 40 évnél idősebbek.

Megjegyzés:

1. Edzés előtt bizonyosodjon meg róla, hogy a gép egyenes és stabil felületen lett elhelyezve.
2. Használat előtt állítsa be az Önnek megfelelő ülés- és kormánymagasságot.
3. Állítsa be az Önnek legmegfelelőbb ellenállást a beállítócsavarral. Mindig saját kondíciójának megfelelő terhelést válasszon.
4. Abban az esetben, ha szeretné azonnal megállítani a kereket, nyomja meg a féket.
5. Ne szálljon le a nyeregről, amíg a kerék nem áll meg teljesen

Összeszerelés

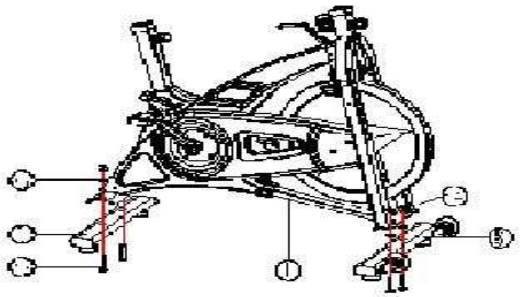
A kép mintája szerint vegye ki a dobozból az összes szükséges részt.



Összeszerelés:

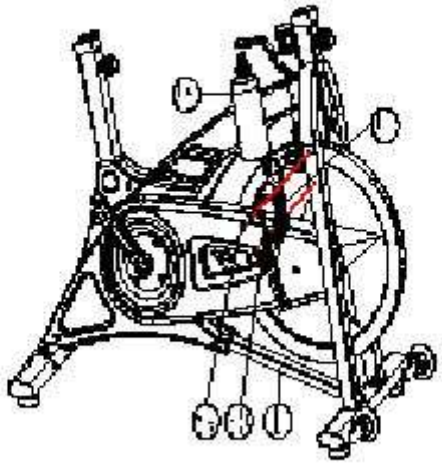
1. lépés:Az első és hátsó stabilizáló láb rögzítése

A kép szerint rögzítse az első stabilizáló lábat (8) és a hátsó stabilizáló lábat (7) a fő vázhoz (1) 4 csavarral (67), csavarsapkával (54) és alátéttel (62).



2. lépés:A vizesflakon és tartójának felszerelése

A kép szerint rögzítse az italtartót (27) a fő vázhoz (1) csavarral (59) lapos alátéttel (60) a mellékelt szerszámokkal, majd helyezze be a vizesflakont (26)

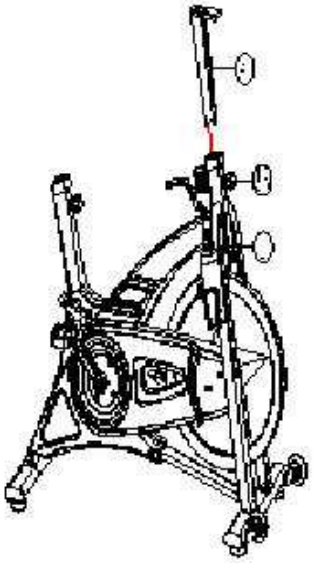


3. lépés:A pedálok szerelése

A kép szerint szerelje fel a bal és jobb oldali pedált a tartóra. Rögzítse a fő vázhoz .

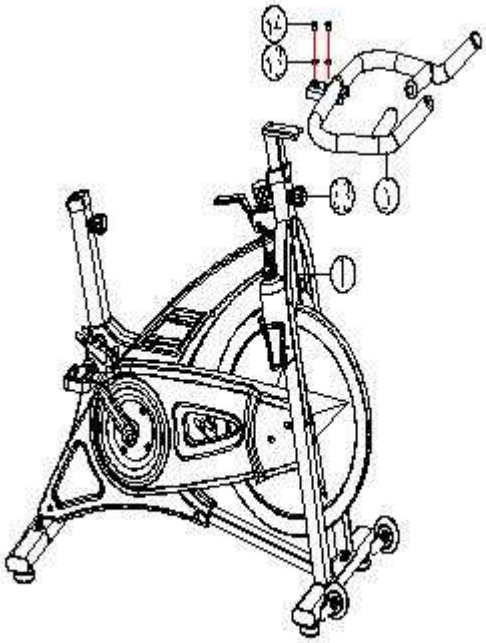
4. lépés:A kormány szerelése

Lazítsa meg a csavart (23), majd helyezze a nyeregrudat (4) a fő vázon található nyílásba (1), majd ismét húzza meg a csavart (23).



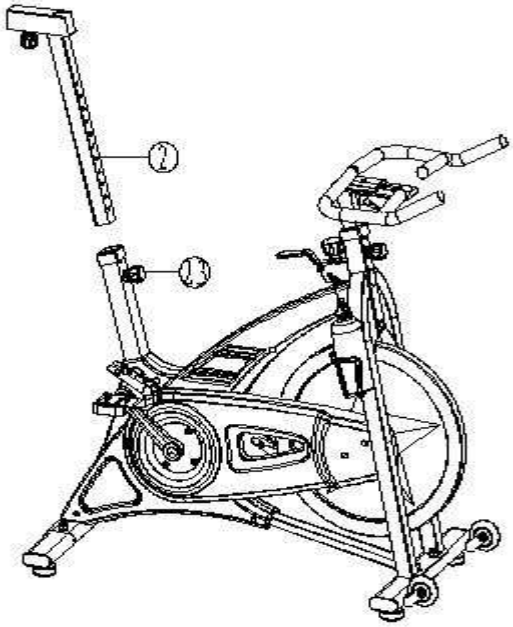
5. lépés:Kormány szerelése

Rögzítse a kormányt (5) a kormányrúdhoz, majd stabilizálja alátéttel (33) és csavarral(34).



6. lépés :Nyeregrúd szerelése

Lazítsa meg a csavart (23),majd helyezze a nyeregrudat (2) a nyílásba a fő vázon, majd ismét húzza meg a csavart (23).

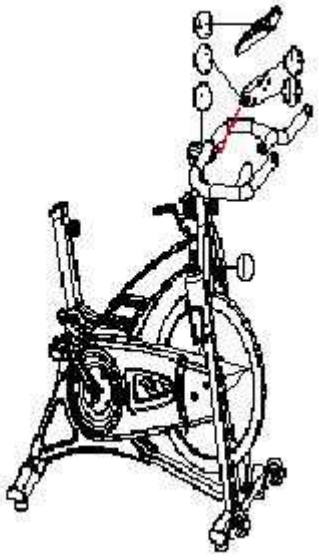


7. lépés: Nyereg szerelése

Lazítsa meg a csavart (23) majd helyezze fel a nyereg csúsztatóját (3) a nyeregrúdra (2), majd ismét húzza meg a csavart (23) , majd rögzítse a nyerget (22) a csúsztatóra (3).

8. lépés: A számláló rögzítése

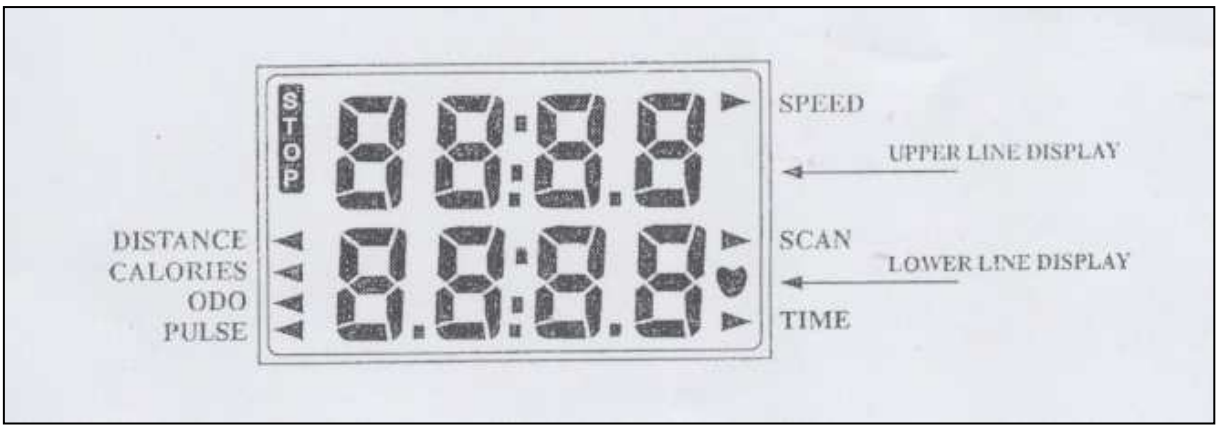
Ahogy azt a képen látja rögzítse a számlálót (73) a kormányhoz (5), majd rögzítse a számlálót (49) a tartóra (73) csavarral (74). Végül rögzítse a kábelt a számlálóhoz



9. lépés:Kész a szobakerékpár

Összeszerelés után ellenőrizze le, hogy minden csavar kellően meg van-e húzva.

Computer használati utasítás



Funkciók:

1. SPEED (sebesség) : Mutatja az edzés közbeni sebességet
2. TIME (idő) : Mutatja az edzéssel töltött idő hosszát (visszaszámol, vagy felfelé számol)
3. DISTANCE (távolság) : Mutatja az edzés ideje alatt megtett távolságot (visszaszámol, vagy felfelé számol)

4. CALORIES (kalória) : Mutatja az edzés ideje alatt elégetett kalória mennyiségét (visszaszámol, vagy felfelé számol)

5. PULSE(OPTION) (pulzus) : Mutatja az edzés tartama alatti pulzust, beállítható maximális pulzusszám, mely túllépése esetén a gép sípolással jelez

6. SCAN (scan) : Nyomja meg annyiszor a MODE gombot, amíg nem jelenik meg a SCAN funkció. A kiválasztása után minden 6 másodpercben váltakozni fognak az egyes mért értékek a kijelzőn.

7. ODO (odo) : Mutatja az összes edzés alatt megtett távolságot, az adat csak az elem cseréjével törölhető

8. STOP (stop) : A bal felső sarokban megjelenik a felirat a torna befejeztekor

Gombok:

1. MODE : A gomb megnyomásával választhat az egyes funkciók közül. Abban az esetben, ha a gombot 2 másodpercre megtartja minden értéket törölhet

2. SET (OPTION) : A gomb megnyomásával igazolhatja az egyes funkciók beállított értékeit.

3. RESET (OPTION) : Minden érték törölhető a gomb megtartásával, kivéve az ODO értéket

Megjegyzés :

1. Abban az esetben, ha a gép nem érzékel jelet 4 percig automatikusan kikapcsol

2. A computer automatikusan elindul bármely gomb megnyomásával, vagy a torna megkezdésével

3. Abban az esetben, ha a kijelző hiányosan jelez, cserélje ki az elemeket

4. Abban az esetben, ha a computer nem jelez ellenőrizze a kábeleket, hogy helyesen vannak-e csatlakoztatva

5. Abban az esetben, ha a pulzusszenzor nem érzékel ellenőrizze a csatlakozást az érzékelők közt

Megjegyzés

1. Rendszeresen ellenőrizze a csavarokat, anyákat, pedálokat és a mozgó részeket, hogy nem sérültek-e. Abban az eseteben, ha hibát észlel ne használja a gépet, amíg a problémát nem hárítja el.
2. Ügyeljen a könnyen károsodó részekre, mint pl a fék. Abban az esetben, ha hibát észlel addig ne használja a gépet, amíg az nincs elhárítva.
3. Edzés előtt ellenőrizze le, hogy a pedálok kellően meg vannak-e húzva.

A kerékpár mozgatásához fogja meg a kormányt (5), nyomja le addig, amíg a kerékpár hátulja nem emelkedik fel annyira, hogy a kerekeken el tudja gurítani..

Torna:

Ezen gép használatával jobb kondícióra tehet szert, ugyanakkor formálja az izmait is. Fogyókúra esetén segít a súly csökkentésében.

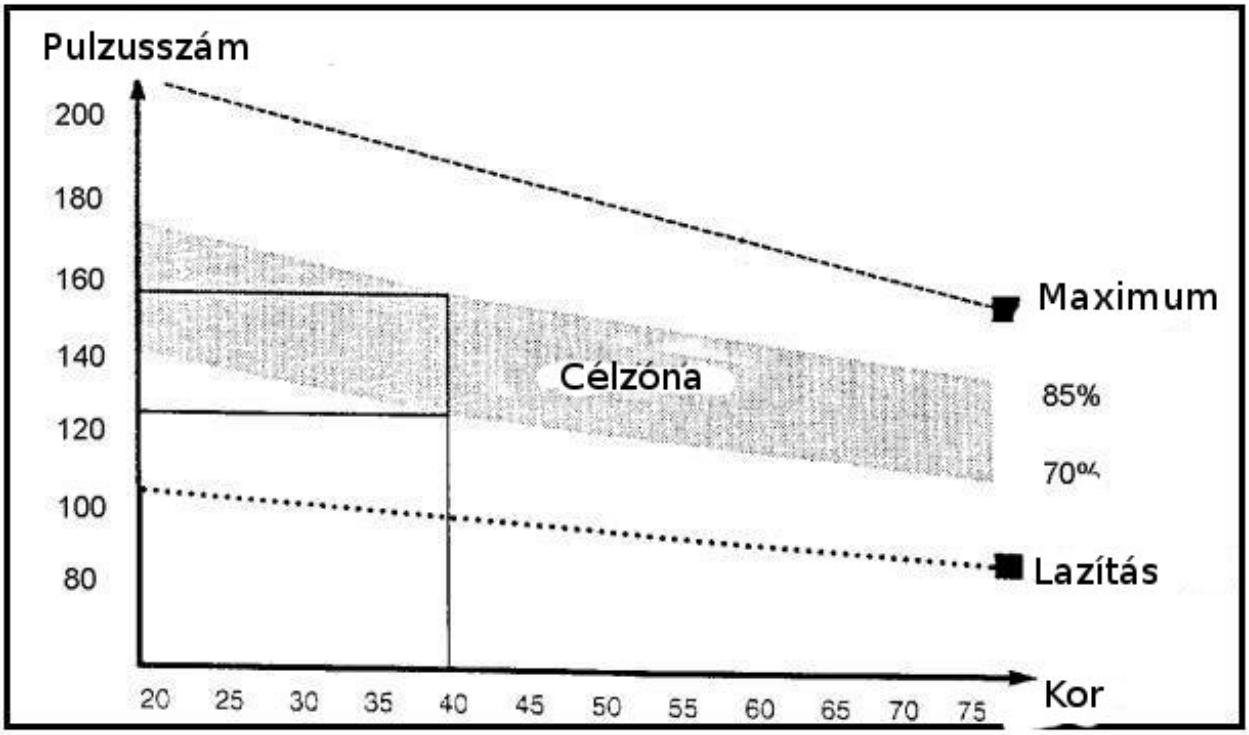
- **Bemelegítő gyakorlatok**

Biztosítják a megfelelő vérkeringést. Meggátolja a görcsöket és az izomfájdalmat. Minden nyújtógyakorlatnak 30 másodpercig kellene tartania. Az izmokat csak addig nyújtsa, amíg a fájdalom elfogadható. Ha a gyakorlat nagyon fáj, lazítson.

Az oldalsó hasizmok nyújtása Comb hátsó része Comb első része Comb belső része Vádli és Akhilleusz izom

- **Maga a torna**

Edzés, mely közben meg kell erőltetnie magát. A rendszeres edzésnek köszönhetően a lábai hajlékonyabbak lesznek. Fontos a tempó megtartása. Az edzés akkor a legeffektívebb, ha a pulzusát a grafikonon látható maximumig emeli.
Ennek a résznek 12 percig kellene tartania.



- **Lazítógyakorlatok**

Ezek a gyarkorlatok segítenek a kardio-vaszkuláris rendszernek megnyugondi. Ez lényegében a bemelegítő gyakorlatok megismétlése. A tempó és terhelés csökkentése, majd folytassa 5 percig. A nyújtógyakorlatokat sem szabad abbahagyni. Ne feledkkezzen meg róla, hogy a gyakorlatokat lassan kell elvégezni. 3-szor ajánlott naponta tornázni.

Az izmok formázása

Az izmok formálásához a terhelés növelése szükséges. A bemelegítő és lazító gyakorlatok egyformák, csak az edzés végén növelje meg a terhelést. Időnként szabályozza a sebességet úgy, hogy megtartsa optimális pulzusát.

Súly csökkenése

Az alap faktor a megerőltetés. Minél tovább és keményebben fog edzeni, annál több kalóriát éget el, ugyanakkor jobb kondícióra is szert tehet.

A karbantartás magába foglalja:

- Minden mozgó rész ellenőrzése, hogy a kenés megfelelő-e. Abban az esetben, ha a kenés nem megfelelő azonnal kenje be, szilikonos olajjal esetleg a varrógépekhez használt olaj is megfelel.
- Anyák és csavarok rendszeres ellenőrzése.
- Tisztításhoz szappanos vizet használjon, ne használjon higítószereket.
- A számlálót védje a nedvességtől és az izzadtságtól.
- Ügyeljen arra, hogy a számláló, a kábelek és az egész gép ne érintkezzen vízzel.
- A számlálót ne hagyja napon, az elemek kifolyhatnak és ezzel akár az egész computer tönkremehet
- A gépet mindig meleg és száraz helyen tárolja.

FIGYELMEZTETÉS

A kerékpárt egyenes és stabil felületen helyezze el. A megfelelő egyensúly a támaszokon levő tekerőkkel állítható be. Minden használat előtt ellenőrizze le a csavarokat kellően meg vannak-e húzva, vagy nem lazultak ki.

Ez a termék kimondottan otthoni használatra alkalmas.

Jótállási feltételek:

Az eladó az adott termékre a következő esetekben vállal garanciát:

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

A jótállás a következő esetkben 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. A fék élettartama rövidebb lehet, mint a jótállási idő. Az élettartamuk kb. 100 óra.
2. Az edzést kísérő kerékpár által kiadott hangok és súrlódás nem gátolják a gép működését és használatát, így ez nem lehet reklamáció tárgya. Ezen jelenségeket általános karbantartással elkerülheti.
3. Figyelmeztetés: Az alap modelleknél koszorús csapágyakat használnak. Ezen csapágyak kényelmesen használható legyen.
4. Csak az írásban beadott reklamácié fogadható el a hiba pontos megnevezésével.
5. A reklamációt a vásárlás helyén kell megtenni.

eladás időpontja eladó aláírása és pecsétje

Insportline Hungary kft.
Esztergom, 2500, Kossuth Lajos utca 65
Tel: 06(70)2118227
www.insportline.hu