

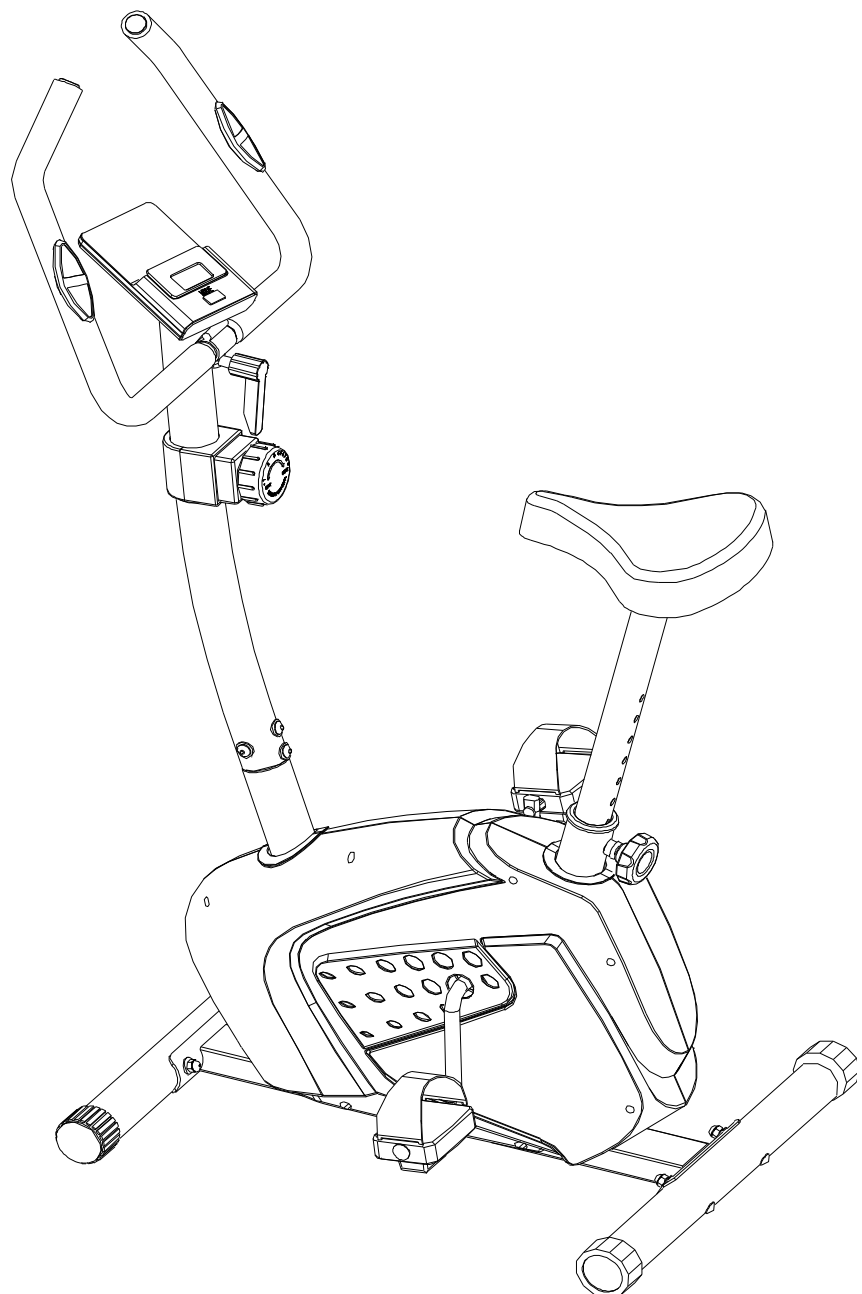
BC-1720D

MÁGNESFÉKES

SZOBAKERÉKPÁR

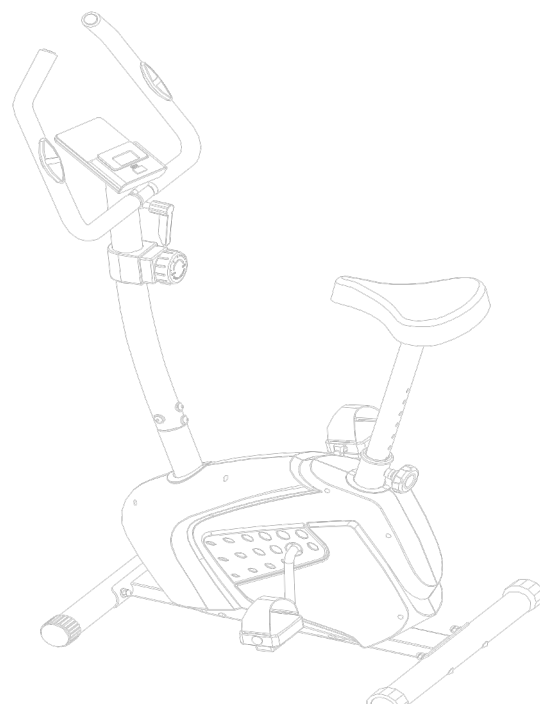
BODY
SCULPTURE

SINCE 1965



INDEX

| | | |
|---|-----------------------------|----------|
| Fontos információk | biztonsági | 1 |
| Robbantott nézetű rajz | összeszerelési | 2 |
| Alkatrészje gyűék | | 3 |
| Összeszerelési útmutató | | 4 |
| Használati tanácsok edzéshez | | 7 |
| Vezérlőpanel | | 8 |
| Hibaelhárítás | | 9 |



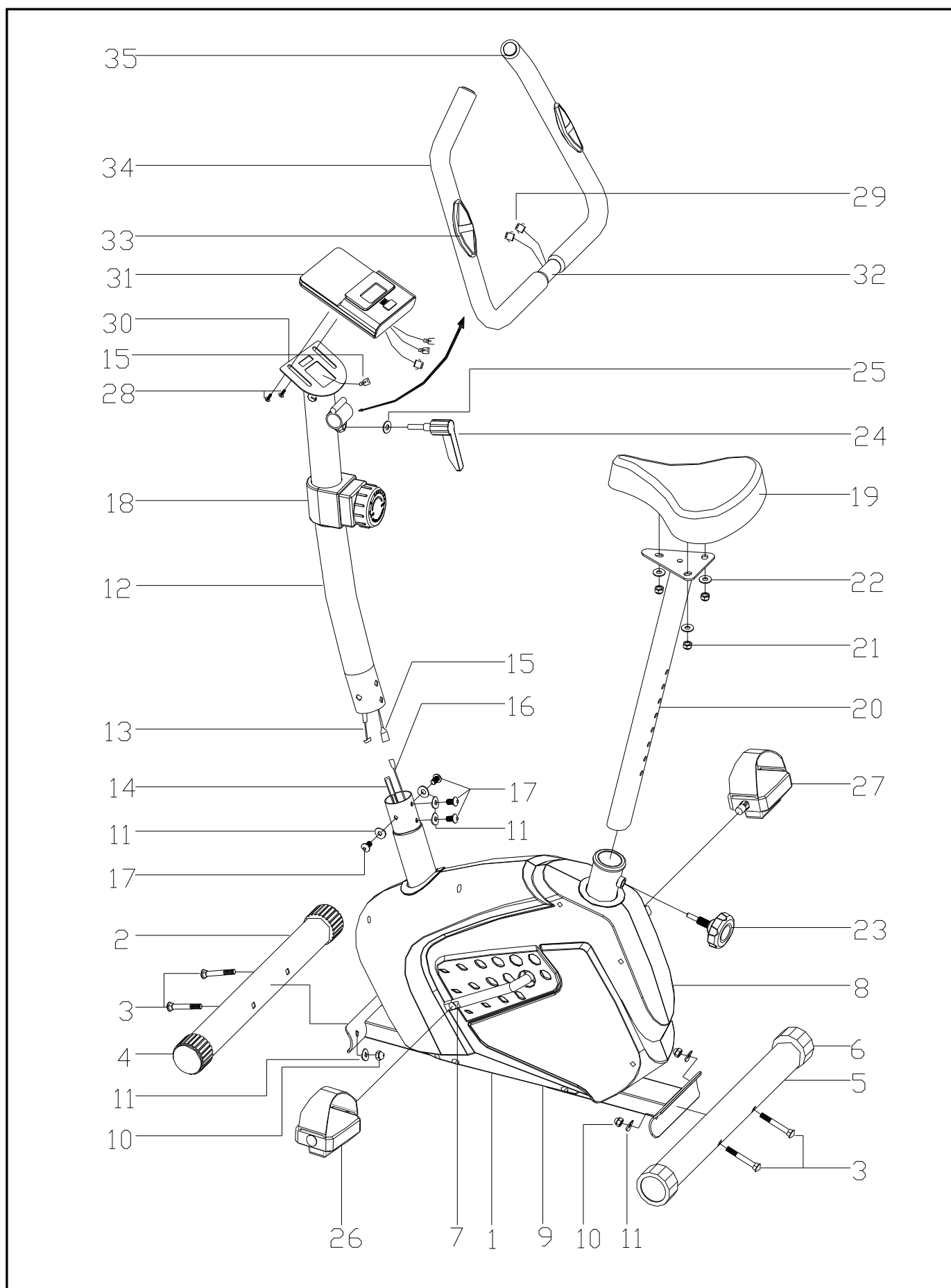
Fontos biztonsági információk

Kérjük, őrizze meg ezt a kézikönyvet, hogy szükség esetén bármikor kéznél legyen.

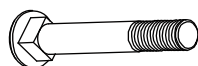
1. Fontos, hogy a készülék összeszerelése és használata előtt olvassa el ezt a teljes kézikönyvet. Biztonságos és hatékony használat csak akkor érhető el, ha a berendezést megfelelően szerelik össze, karbantartják és használják. Az Ön felelőssége, hogy a berendezés minden felhasználója tájékozódjon az összes figyelmeztetésről és óvintézkedésről.
2. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával, hogy megállapítsa, van-e olyan fizikai vagy egészségügyi állapota, amely kockázatot jelenthet az egészségére és biztonságára, vagy megakadályozhatja a berendezés megfelelő használatát. Orvosa tanácsa elengedhetetlen, ha olyan gyógyszert szed, amely hatással van a szívritmusára, a vérnyomására vagy a koleszterinszintjére.
3. Legyen tisztában a teste jelzéseivel. A helytelen vagy túlzott testmozgás károsíthatja az egészségét. Hagyja abba az edzést, ha az alábbi tünetek bármelyikét tapasztalja: Fájdalom, szorítás a mellkasában, szabálytalan szívverés, extrém légszomj, szédülés, szédülés vagy émelygés. Ha a fenti állapotok bármelyikét tapasztalja, konzultáljon orvosával, mielőtt folytatná az edzésprogramot.
4. Tartsa távol a gyermekeket és a háziállatokat a berendezésektől. A készüléket kizárólag felnőttek számára tervezték.
5. A készüléket szilárd, sík, egyenletes felületen használja, a padlót vagy szőnyeget védő borítással ellátva. A biztonsági hely érdekében a berendezés körül legalább 0,5 méter szabad helynek kell lennie.
6. A berendezés használata előtt ellenőrizze, hogy a kormány, az ülés, a pedálok, valamint az anyák és csavarok biztonságosan meg vannak-e húzva.
7. A felszerelés biztonsági szintje csak akkor tartható fenn, ha rendszeresen megvizsgálják a sérülések és/vagy kopások szempontjából. (Pl. kormány, pedálok és ülés.....)
8. A meghibásodott alkatrészeket azonnal cserélje ki, és a javításig tartsa a felszerelést használaton kívül.
9. Használat előtt a veszélyek elkerülése érdekében fordítson figyelmet a csatlakozási pontok és a hajtómű alkatrészek ellenőrzésére.
10. Figyelmeztetés, hogy a berendezést stabil alapra kell telepíteni és megfelelően ki kell színtezni. A berendezést mindig a jelzett módon használja. Ha a berendezés összeszerelése vagy ellenőrzése során hibás alkatrészeket talál, vagy ha használat közben szokatlan zajt hall a berendezésből, álljon le. Ne használja a berendezést, amíg a problémát meg nem szüntetik.
11. A berendezés használata közben viseljen megfelelő ruházatot. Kerülje a bő ruházat viselését, amely beakadhat a berendezésbe, vagy amely korlátozhatja vagy akadályozhatja a mozgást.
12. A készüléket az EN957 szabvány szerint H.C osztályban bevizsgálták és tanúsították, kizárólag háztartási, otthoni használatra alkalmas. A felhasználó maximális súlya: 100kg/225lbs . A fékezés sebességtől független.
13. A berendezés nem alkalmas terápiás célú használatra.
14. A berendezés emelésekor vagy mozgatásakor óvatosan kell eljárni, nehogy megsérüljön a hát. Mindig alkalmazzon megfelelő emelési technikákat és/vagy vegyen igénybe segítséget.



Robbantott nézetű összeszerelési rajz



| RÉSZLISTÁK | | |
|--------------------|-----------------------------------|-----------|
| RÉSZSZÁMÍTÁSI SZÁM | LEÍRÁS | MENNYISÉG |
| 1. | Főkeret | 1 |
| 2. | Első stabilizátor | 1 |
| 3. | Kocsicsavar (M8*60) | 4 |
| 4. | Végzáró sapka | 2 |
| 5. | Hátsó stabilizátor | 1 |
| 6. | Hátsó zárófedél (állítható) | 2 |
| 7. | Hajtókar | 1 |
| 8. | Láncburkolat (jobbra) | 1 |
| 9. | Láncburkolat (bal) | 1 |
| 10. | Kupakanya (M8) | 4 |
| 11. | Görbe alátét (Ø8) | 8 |
| 12. | Első oszlop | 1 |
| 13. | Felső kábelhuzal | 1 |
| 14. | Alsó kábelhorog | 1 |
| 15. | kijelzőhöz-érzékelő vezeték | 1 |
| 16. | Alsó kijelző érzékelő vezeték | 1 |
| 17. | imbuszkulcsos csavar (M8*15) | 4 |
| 18. | Ellenállásszabályozó gomb | 1 |
| 19. | Ülés | 1 |
| 20. | Ülésoszlop | 1 |
| 21. | Anyá (M8) | 3 |
| 22. | alátét (Ø8) | 3 |
| 23. | Beállítógomb | 1 |
| 24. | Kormánygomb (M8) | 1 |
| 25. | Alátét (Ø8* Ø16) | 1 |
| 26. | Pedál (bal) | 1 |
| 27. | Pedál (Jobb) | 1 |
| 28. | Rögzítőcsavar (M5x10) | 2 |
| 29. | pulzusmérő öv csatlakozó vezetéke | 1 |
| 30. | Kijelző / Konzol | 1 |
| 31. | Kijelző | 1 |
| 32. | Fogantyú | 1 |
| 33. | pulzusérzékelő (opcionális) | 2 |
| 34. | Habszivacs markolat | 2 |
| 35. | Kerek végzáró sapka | 2 |



#3 Carriage Bolt x4
(M8 x 60mm)



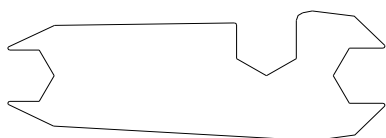
#10 Domed Nut x4
(M8)



#11 Curved Washer x8
(Ø8)



#17 Allen Key Bolt x4
(M8 x 15mm)

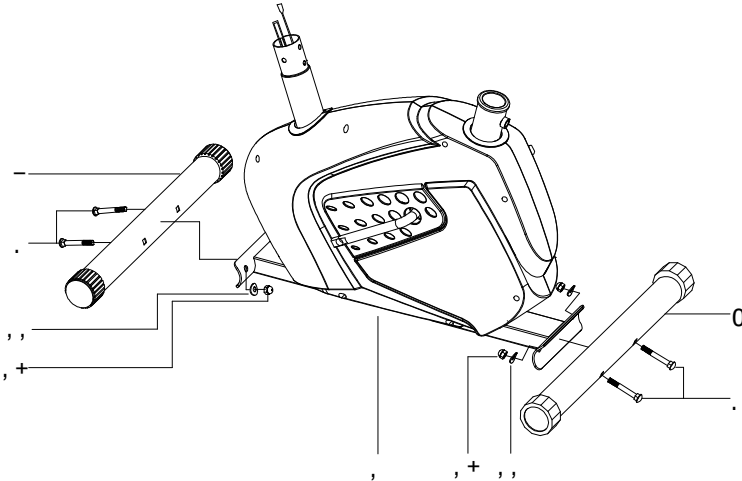


Bolt / Screw Wrench X 1



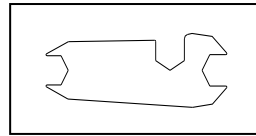
Allen Key Wrench X 1

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ



1. LÉPÉS

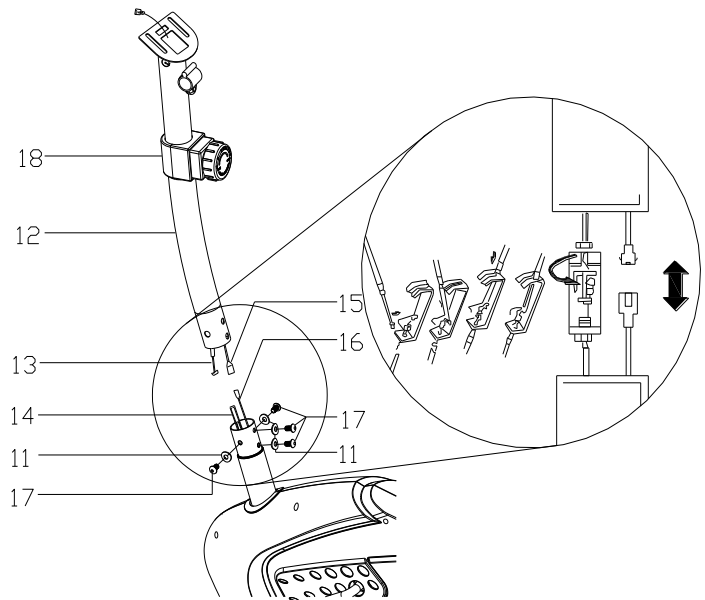
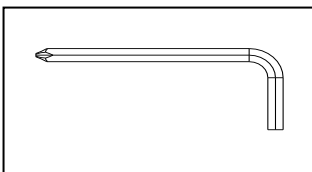
Rögzítse az első stabilizátort (2. pont) és a hátsó stabilizátorokat (5. pont) a főkerethez (1. pont) 4 db M8-as domború anyacsavar (10. pont), Ø8-as ívelt alátét (11. pont) és M8 x60mm kocsicsavar (3. pont) segítségével.



2. LÉPÉS

Fogja az első oszlopot, és csatlakoztassa a felső kijelző vezetékét az alsó kijelző vezetékhez. Ezután akassza a felső kábelhuzalt a feszítőhorogra (lásd az ábrát). Csúsztassa az első oszlopot az oszlopházba, majd rögzítse 4 db M8 x 15 mm-es imbuszcsavar és Ø8 ívelt alátét segítségével.

Megjegyzés: A kábelek csatlakoztatása előtt állítsa az ellenállásállító gombot a „8”-as pozícióba.

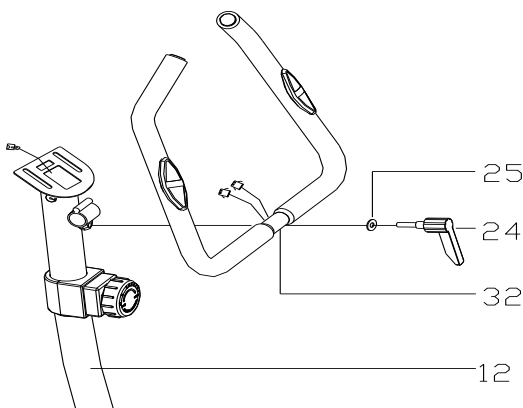


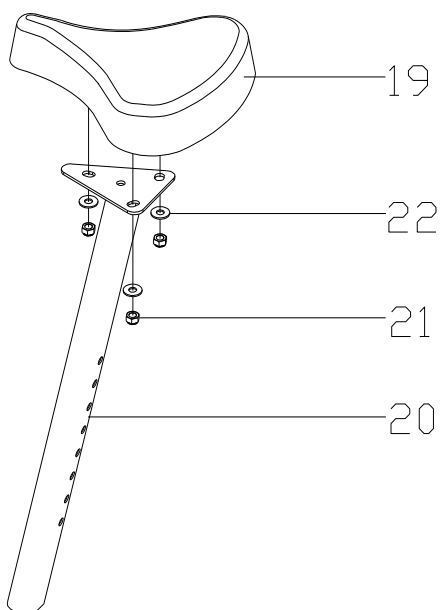
3. LÉPÉS

Csatlakoztassa a kormányt (32. pont) az első oszlophoz (12. pont), rögzítse Ø8 alátéttel (25. pont) és a kormánybe állító gombbal (24. pont),

A KORMÁNY BEÁLLÍTÁSA

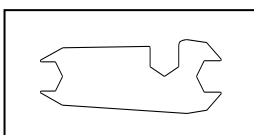
A kormány állításához lazítsa meg a kormányrúd reteszelőgombját (24. pont) az óramutató járásával ellentétes irányban. Forgassa el a kormányt (32. pont) a megfelelő pozícióba. Rögzítse a kormányt (32. pont) az óramutató járásával megegyező irányba mutató reteszelőgomb (24. pont) szilárd meghúzásával.





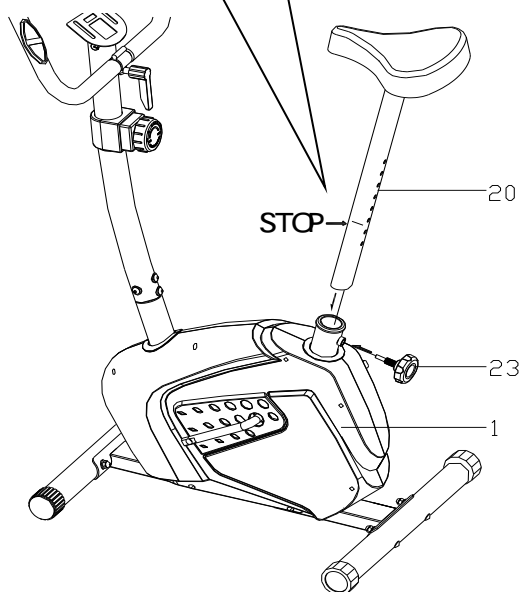
4. LÉPÉS

Rögzítse az ülést (pt.19) az ülésoszlophoz (pt.20) az ülés alatt található 3 db Ø8-as alátét (pt.22) és M8-as záróanyák (pt.21) segítségével.



MEGJEGYZÉS!

Ez a vonaljelzés az ülésoszlopon a "STOP" pozíciót jelzi.

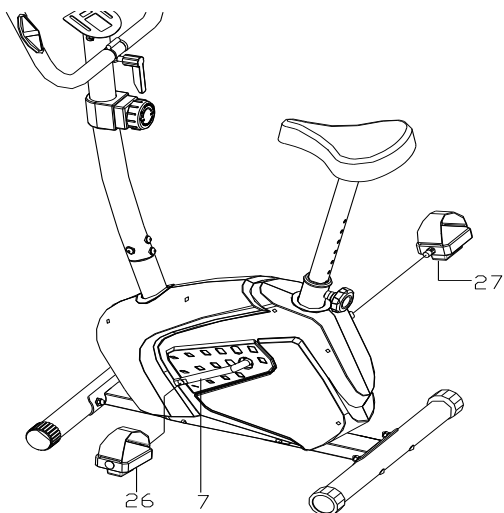


5. LÉPÉS

Helyezze be az ülésoszlopot az ülésoszlop házába, és igazítsa össze a lyukakat.

(A megfelelő magasság később, a kerékpár teljes összeszerelése után állítható be.)

Rögzítse az ülésoszlopot a kívánt pozícióban az állítógomb segítségével.

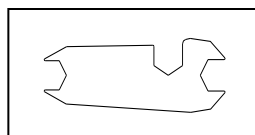


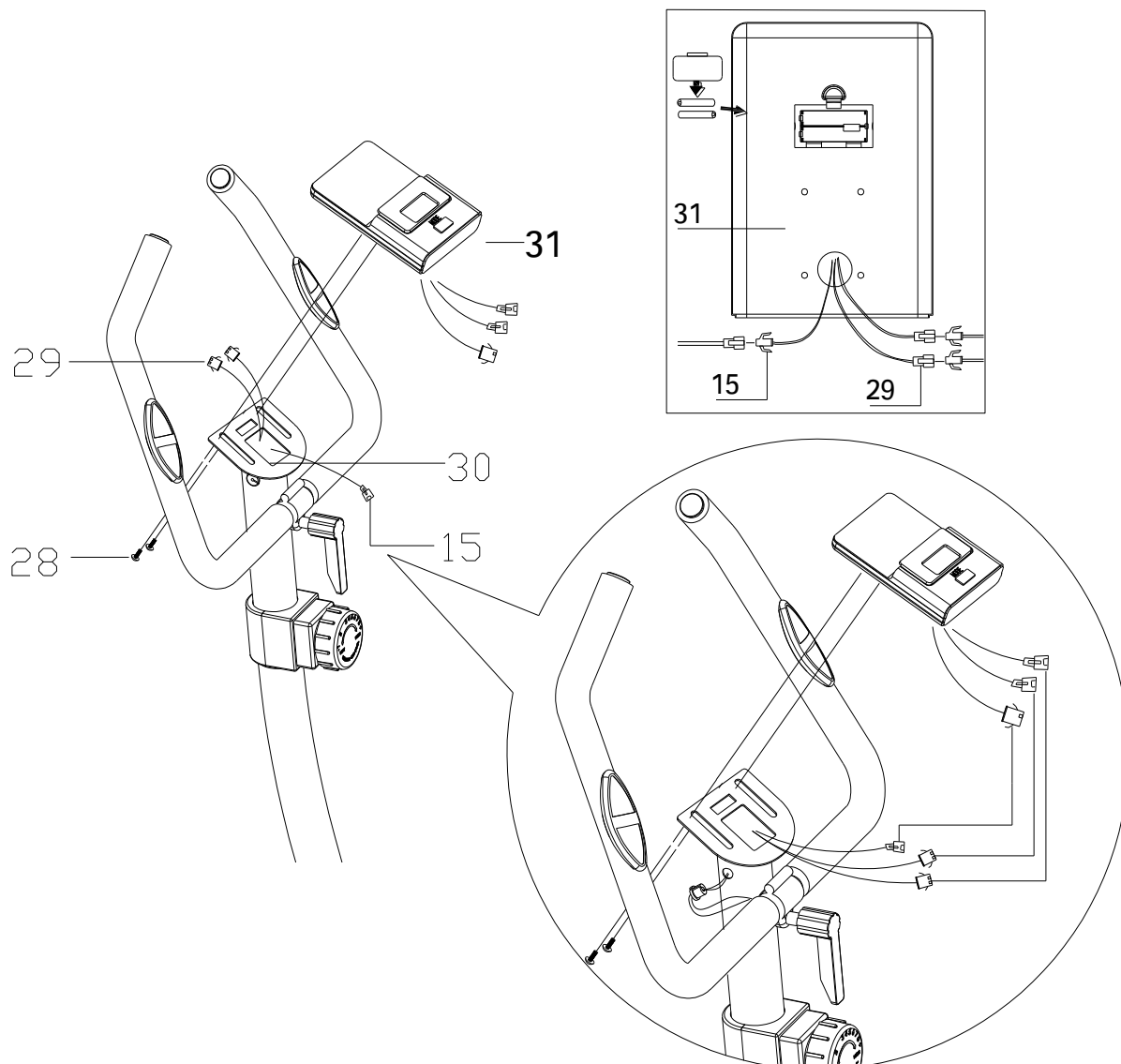
6. LÉPÉS

A pedálok „L” (bal) és „R” (jobb) jelöléssel vannak ellátva.

Csatlakoztassa őket a megfelelő hajtókarhoz. A jobb oldali hajtókar a kerékpár jobb oldalán található, amikor Ön az ülésen ül.

Fontos: a jobb pedált az óramutató járásával megegyező irányba, a bal pedált pedig az óramutató járásával ellentétes irányba kell felcsavarozni.

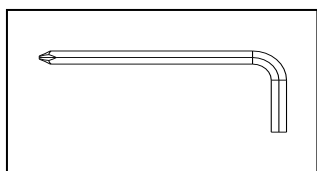




7. LÉPÉS

Csatlakoztassa a felső kijelző érzékelő vezetékét a kijelző hátuljához, majd csúsztassa a kijelzőt a tartójára, és rögzítse 2 db M5-ös csavarral.

Ha a kijelző rendelkezik **kézi pulzusmérő funkcióval** (opcionális), csatlakoztassa a pulzusérzékelő vezetékét a kijelző hátuljához.



Edzési útmutató

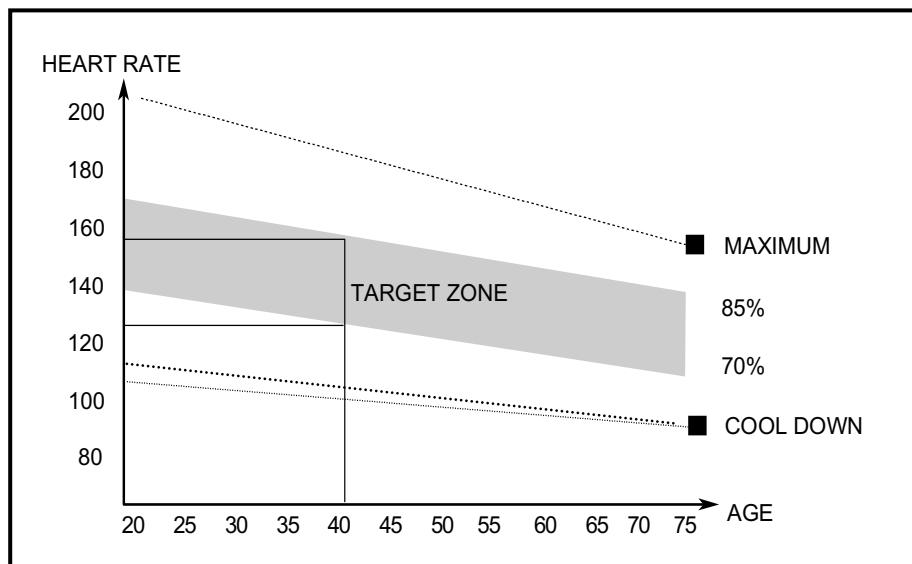
1.A bemelegítési fázis

Ez a szakasz segít abban, hogy a vér körbeáramoljon a testben és az izmok megfelelően működjenek. Emellett csökkenti a görcsök és az izomsérülések kockázatát. Célszerű néhány nyújtó gyakorlatot végezni az alábbiak szerint. Minden nyújtást körülbelül 30 másodpercig kell tartani. Nyújtás közben kerülje az erőltetést és a hirtelen mozdulatokat. Ha fájdalmat érez, azonnal hagyja abba a gyakorlatot.



2. A gyakorlat fázisa

Ez az a szakasz, amikor erőfeszítéseket tesz. Rendszeres használat után a lábad izmai rugalmasabbá válnak. Dolgozzon a saját tempójában, de nagyon fontos, hogy végig egyenletes tempót tartson. A munka ütemének elegendőnek kell lennie ahhoz, hogy a szívverését az alábbi grafikonon látható célzónába emelje.



„A gyakorlatok fő szakasza legalább 12 percig tartson, de általában 15–20 perces időtartam javasolt, különösen kezdéskor.”

3. A levezetési szakasz

Ez a szakasz a levezetést szolgálja, hogy a szív- és érrendszer, valamint az izmok fokozatosan megnyugodjanak. Ismétlje meg a bemelegítő gyakorlatokat lassabb tempóban, körülbelül 5 percig. Ezután végezze el újra a nyújtógyakorlatokat. Fontos, hogy a nyújtás közben ne erőltesse az izmokat, és kerülje a hirtelen mozdulatokat.

Ahogy javul a fittség, előfordulhat, hogy hosszabb és intenzívebb edzésre lesz szükség. Javasolt hetente legalább három alkalommal edzeni, lehetőleg egyenletesen elosztva a hét folyamán.

Izomerősítés

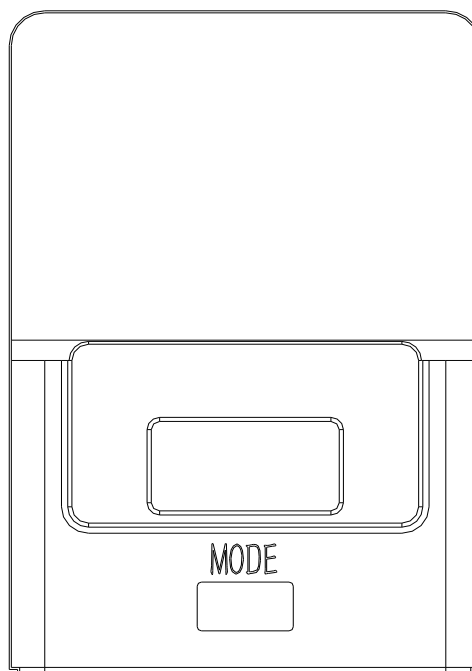
Az izomtónus fejlesztéséhez a MAGNETIC BIKE használatakor magasabb ellenállás beállítása szükséges. Ez nagyobb terhelést ró a lábizmokra, ezért előfordulhat, hogy nem tud olyan hosszan edzeni, mint szeretne. Ha a cél a kondíció javítása is, érdemes az edzésprogramot ennek megfelelően alakítani.

A bemelegítés és a levezetés szokásos módon történjen, az edzés végéhez közeledve azonban fokozatosan növelje az ellenállást, hogy a lábak intenzívebben dolgozzanak. A sebességet eközben csökkentse, hogy a pulzusszám a célzónában maradjon.

SÚLYCSÖKKENTÉS

A fontos tényező itt az erőfeszítés mértéke. Minél keményebben és tovább dolgozik, annál több kalóriát éget el. Ez gyakorlatilag ugyanaz, mintha a fittséged javítására edzenél, a különbség a cél...

Konzol



Funkciók és műveletek

1. Elemek behelyezése

Kérjük, helyezzen be 2 darab AAA 1,5 V-os elemet a monitor hátulján található elemtartóba. (Amikor az elemeket kiveszik, az összes funkció értékei nullázódnak).

2. Automatikus be/kikapcsolás

Miközben a felhasználó edzésbe kezd, a kijelző automatikusan megjeleníti az edzés értékét. Ha 256 másodpercnél hosszabb ideig nem végez edzést, a kijelző kikapcsol, és az összes funkcióérték megmarad. Amint a felhasználó újra elkezdi az edzést, a kijelző automatikusan bekapcsol.

** Nyomja meg a gombot 2 másodpercig, az összes funkcióérték, kivéve a kilométer-számlálót, nullára áll vissza.

3. Automatikus beolvasás

Amikor a kijelző bekapcsol, vagy megnyomja a gombot, az LCD képernyő automatikusan végiglapozza az összes funkciót: idő, kalória, sebesség, távolság, kilométer és pulzus.

Minden érték körülbelül 6 másodpercig jelenik meg, majd a kijelző továbblép a következőre.

4. Sebesség

Az aktuális edzési sebesség megjelenítése 0,0 és 999,9 KPH vagy MPH között. A felhasználó a gombot is megnyomhatja a Sebesség érték megjelenítéséhez.

5. **Távolság**

Az út távolságának megjelenítése 0,0 és 999,9 Km vagy Mile között. A felhasználó a gombot is megnyomhatja a távolság értékének megjelenítéséhez.

6. **Idő**

Az edzésidő megjelenítése 00:00 és 99:59 között. A felhasználó a gomb megnyomásával megjelenítheti az edzésidő értékét is.

7. **Kalória**

A kijelző az edzés során elégetett kalóriákat mutatja, 0,0 és 9999 közötti értéktartományban. A kalóriefogyasztás értéke a gomb megnyomásával bármikor megjeleníthető.

8. **Összes megtett távolság**

Megjeleníti a teljes összegyűjtött távolságot 0,0 és 999,9 között. A felhasználó a gomb megnyomásával megjelenítheti a kilométeróra értékét is.

9. **Pulzus**

Az aktuális pulzusszámot mutatja, ütés/perc értékben.

10. **Reset**

Nyomja meg a gombot 2 másodpercig, a kilométeróra kivételével minden funkció értéke nullázódik.

Megjegyzés:

1. Ha a kijelző rendellenesen működik, vegye ki, majd helyezze vissza az elemeket, és próbálja meg újra.
2. Elem típusa: 2 db 1,5 V AAA.
3. A készülék leselejtezése előtt az elemeket el kell távolítani, és biztonságosan kell ártalmatlanítani.
4. **FIGYELMEZTETÉS! A pulzusmérő rendszerek pontatlanok lehetnek. A túlzott edzés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha úgy érzi, hogy elájul, azonnal hagyja abba az edzést".**

HIBAEELHÁRÍTÁS.

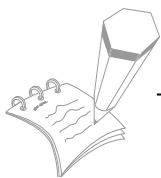
1. **Az elemek cseréje** Az elem kicseréléséhez csúsztassa le a kijelzőt a tartójáról, majd nyissa ki a hátulján található elemtartó fedelet, és vegye ki a régi elemet.
Helyezzen be 1 db 1,5 V-os AAA elemet, majd zárja vissza a fedelet, és csúsztassa vissza a kijelzőt a tartóra.
2. **A kijelző nem működik megfelelően.** Ha a kijelző nem működik, először ellenőrizze, hogy az alsó érzékelő vezeték csatlakozik-e a felső érzékelő vezetékhez, és hogy a felső érzékelő vezeték megfelelően kapcsolódik-e a kijelzőhöz.
Ha minden csatlakozás rendben van, ellenőrizze, hogy az elemek működőképese-e, és helyesen lettek-e behelyezve a kijelzőbe.

3. Nincs ellenállás

Ha nincs ellenállás a kerékpáron: Ellenőrizze, hogy a felső feszítőkábel csatlakozik-e az alsó feszítőkábelrel. Fordítsa a feszítőgombot az óramutató járásával ellentétes irányba, amíg eléri a legalacsonyabb szintet. Ezután keresse meg a feszítőszíj csatját, amely a lendkerékfedél tetején, az első oszlop alján található. Lazítsa meg a szíjat, húzza át a csaton, amíg némi ellenállást nem érez, majd rögzítse vissza. Szerelje össze a kerékpárt, és forgassa meg a pedálokat. Most a feszítőgombbal finomhangolhatja az ellenállást. Ha a szíj túl feszesnek tűnik, térjen vissza a csatnál, és engedjen rajta egy kicsit.

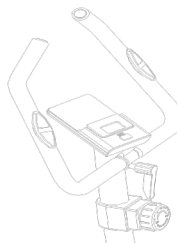
KARBANTARTÁS

1. A kerékpár használata előtt mindig győződjön meg arról, hogy minden csavar/anya teljesen meg van-e húzva.
2. Az elhasznált akkumulátor veszélyes hulladék - kérjük, hogy megfelelően ártalmatlanítsa, és ne dobja a szemétkébe.
3. Ha végül selejtezni szeretné a gépet, vegye ki az akkumulátorokat a számítógépből, és külön, veszélyes hulladékként ártalmatlanítsa őket.



FELADATI FIGYELMEZTETÉSEK

Használja ezt a helyet saját edzésrutinja eredményeinek rögzítésére.



ÜGYFÉLSZOLGÁLAT

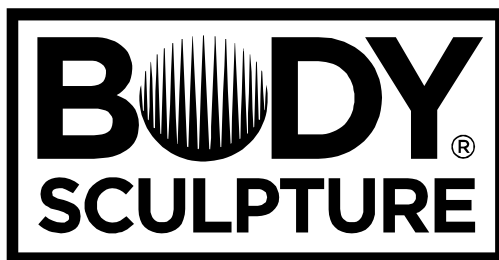
Sport8 Hungary Kft.

1118 Bp. Fehérvári út 168-178. www.sport8.hu

+3618774841

Forgalmazóként, arra törekszünk, hogy vásárlóink minden igényét kielégítsük.

Ha van kérdése, vagy ha hiányzó, esetleg sérült alkatrésze van a termékben, kérem, keresse fel azt a helyet, ahol a terméket vásárolta.



S I N C E 1 9 6 5

SZERZŐI JOG© 2025 BY BODY SCULPTURE INTERNATIONAL EUROPE LTD
MINDEN JOG FENNTARTVA. AZ ENGEDÉLY NÉLKÜLI SOKSZOROSÍTÁS TÖRVÉNYSÉRTÉSNEK MINŐSÜL.

