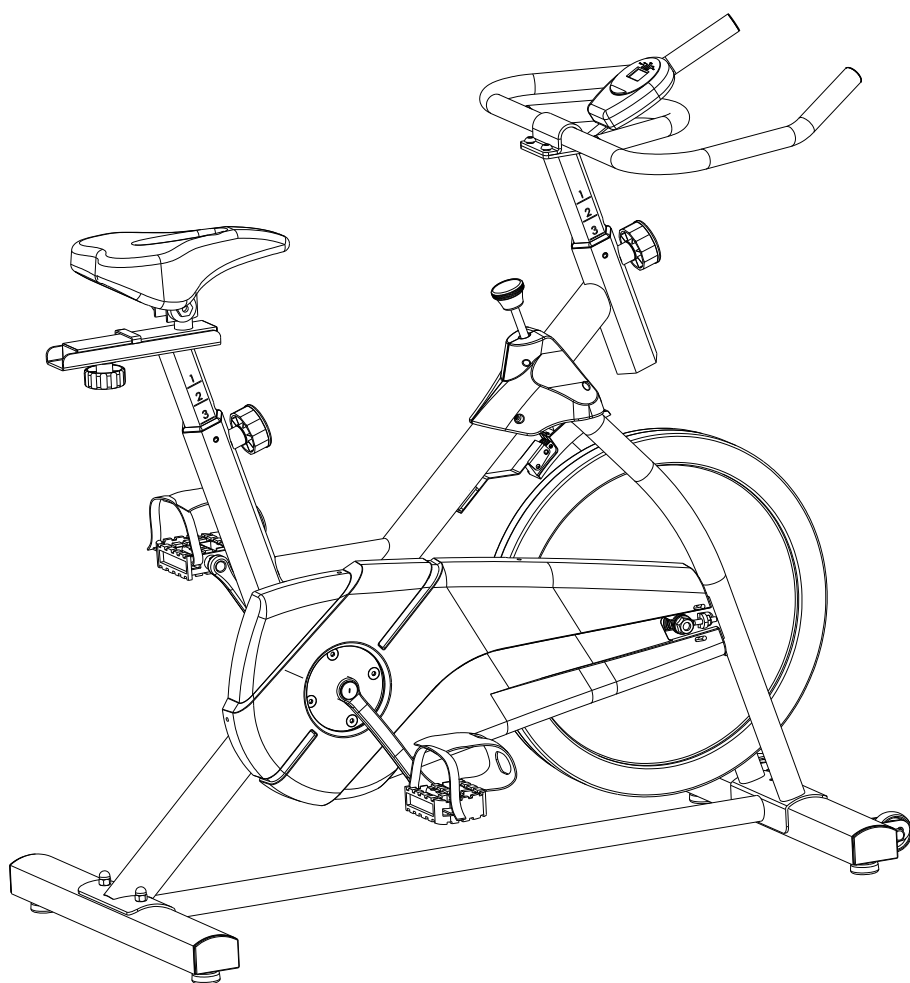


# BC-4604

## PROFI VERSENYKERÉ KPÁR

**BODY**  
SCULPTURE®

SINCE 1965





## **INDEX**

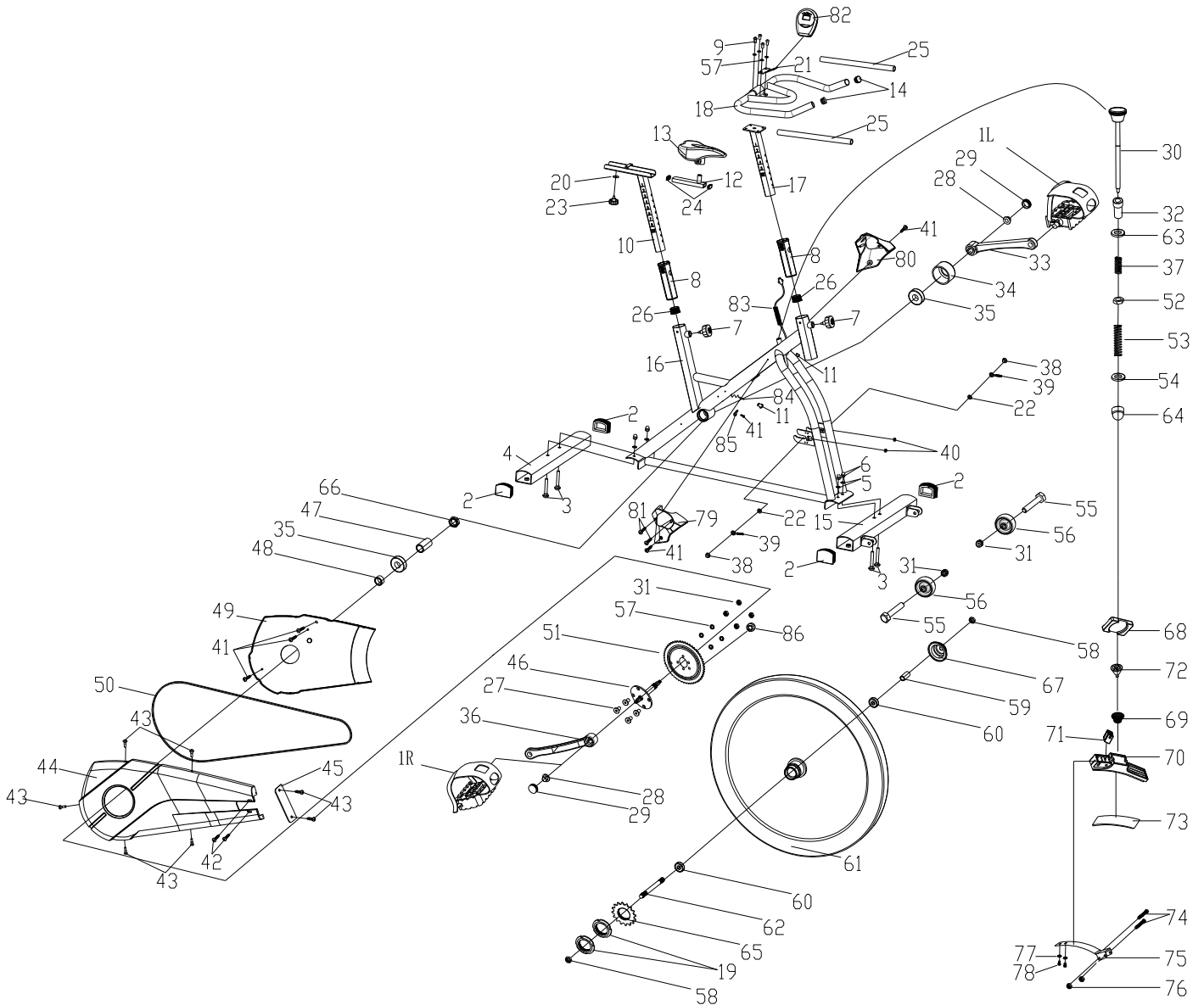
<b>Fontos biztonsági információk</b> .....	<b>1</b>
<b>Robbantott nézetű összeszerelési rajz</b> .....	<b>2</b>
<b>Alkatrészjegyzék</b> .....	<b>4</b>
<b>Összeszerelési útmutató</b> .....	<b>5</b>
<b>Használati tanácsok</b> .....	<b>9</b>
<b>Vezérlőpanel</b> .....	<b>11</b>
<b>Hibaelhárítás</b> .....	<b>11</b>

## **Fontos biztonsági információk**

**Kérjük, hogy ezt a kézikönyvet a könnyebb áttekinthetőség érdekében tartsa biztonságos helyen.**

1. Fontos, hogy a berendezés 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 egészségügyi vagy fizikai állapota, amely veszélyeztetheti egészségét és biztonságát, vagy megakadályozhatja a berendezés megfelelő használatát. Orvosa tanácsa elengedhetetlen, ha olyan gyógyszert szed, amely befolyásolja a szívritmusát, a vérnyomását vagy a koleszterinszintjét.
3. Legyen tisztában a teste jelzéseivel. A helytelen vagy túlzott testmozgás károsíthatja az egészségét. Hagyja abba az edzést, ha a következő tünetek bármelyikét tapasztalja: fájdalom, szorító érzés a mellkasában, szabálytalan szívverés, extrém légszomj, szédülés, szédülés vagy émelygés érzése. 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 berendezést szilárd, sík, egyenletes felületen használja, a padlót vagy szőnyeget védő borítással ellátva. A biztonság érdekében a berendezés körül legalább 0,5 méter szabad térnek kell lennie.
6. A berendezés használata előtt ellenőrizze, hogy az anyák és csavarok biztonságosan meg vannak-e húzva.
7. A berendezés biztonsága csak akkor tartható fenn, ha rendszeresen megvizsgálják, hogy nincs-e rajta sérülés és/vagy kopás.
8. A berendezést mindig a jelzett módon használja. Ha a berendezés összeszerelése vagy ellenőrzése során hibás alkatrészeket talál, vagy ha használat közben szokatlan hangokat hall a berendezésből, azonnal hagyja abba. Ne használja a berendezést, amíg a problémát meg nem oldották.
9. A berendezés használata közben viseljen megfelelő ruházatot. Kerülje a laza ruházat viselését, amely beakadhat a berendezésbe, vagy amely korlátozhatja vagy akadályozhatja a mozgást.
10. A készüléket az EN957 szabvány szerint tesztelték és tanúsították H.C. osztályban. Csak otthoni használatra alkalmas. A felhasználó maximális súlya: 125 kg. A fékezési képesség független a sebességtől.
11. A berendezés nem alkalmas terápiás használatra.
12. A berendezés emelésekor vagy mozgatasakor óvatosan kell eljárni, nehogy megsérüljön a háta. Mindig a megfelelő emelési technikákat alkalmazza és/vagy szükség esetén kérjen segítséget.
13. Minden mozgatható tartozék (pl. pedál, kormány, nyereg.... stb.) heti karbantartást igényel. Használat előtt minden alkalommal ellenőrizze őket. Ha bármilyen eltört vagy meglazult, kérjük, azonnal javítsa meg. A kerékpárt akkor használhatja tovább, ha azok ismét jó állapotba kerültek.

# ROBBANTOTT NÉZETŰ ÖSSZESZERELÉSI RAJZ



## ALKATRÉSZLISTA

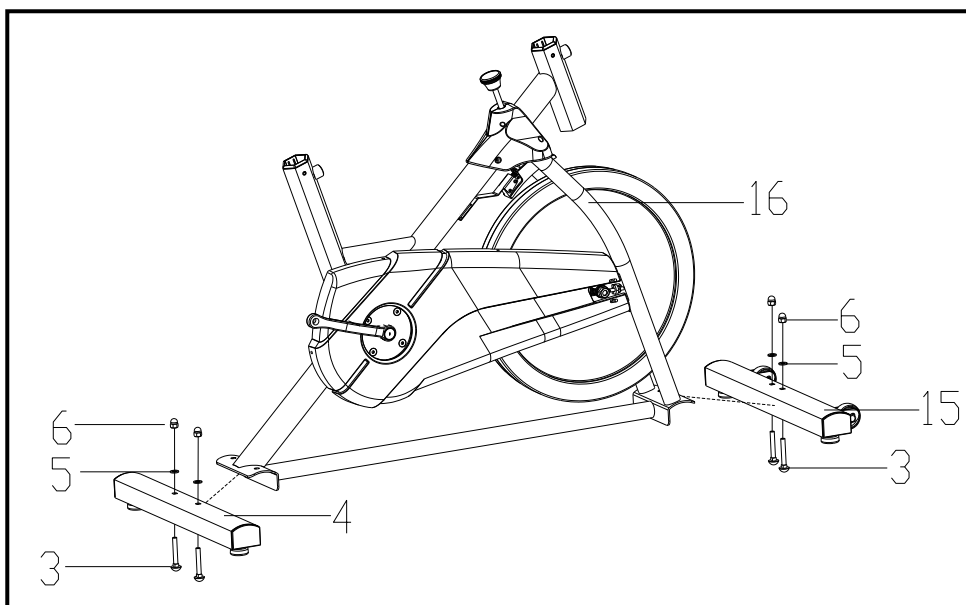
NO.	LEÍRÁS	MEN NYIS ÉG	SZÁ M	LEÍRÁS	MEN NYIS ÉG
1.	Pedál	1	44.	Külső láncburkolat	1
2.	Csődugó	4	45.	Kis láncburkolat	1
3.	Csavar (M8*57)	4	46.	Tengely	1
4.	Hátsó stabilizátor	1	47.	Hosszú rögzítőcső	1
5.	Lapos alátét (Ø8)	4	48.	Rövid rögzítőcső	1
6.	Domború anya (M8)	4	49.	Belső láncburkolat	1
7.	Beállítógomb	2	50.	Lánc	1
8.	Műanyag persely	2	51.	Kerek lyukú láncklemez	1
9.	Csavar (M8*15)	4	52.	Beállítóanya (M10)	1
10.	Nyeregcső	1	53.	Hosszú műanyag cső	1
11.	Műanyag dugó	2	54.	Lapos alátét (Ø16)	1
12.	Ülőoszlop	1	55.	Csavar (M8*40)	2
13.	Ülés	1	56.	Kerék	2
14.	Műanyag dugó	2	57.	Rugalmas alátét	8
15.	Első stabilizátor	1	58.	Rögzítőanya (M12)	2
16.	Főkeret	1	59.	Rögzítő cső	1
17.	Kormányoszlop	1	60.	Csapágy	2
18.	Kormánykerék	1	61.	Lendkerék	1
19.	Rögzítőanya (M33)	2	62.	Lendkerék tengely	1
20.	Lapos alátét (Ø32)	1	63.	Lapos alátét (Ø16)	1
21.	Kormányfedél	1	64.	Domború anya (M6)	1
22.	Lapos alátét	2	65.	Lánckerék	1
23.	Beállítógomb	1	66.	Rögzítőanya	1
24.	Csővégdugó	2	67.	Lendkerékfedél	1
25.	Szivacshüvely	2	68.	Rugófedél	1
26.	Csődugó	2	69.	Rugó	1
27.	Csavar (M8*18)	4	70.	Műanyag keret	1
28.	Rögzítőanya (M10)	2	71.	Fékcsatlakozó dugó	1
29.	Hajtókar	2	72.	Fékcsatlakozó dugó	1
30.	Fékgomb	1	73.	Fékbetét	1
31.	Rögzítőanya (M8)	6	74.	Csavar (M5*30)	2
32.	Műanyag persely	1	75.	Féklemez	1
33.	Bal oldali forgattyú	1	76.	Lakatolóanya (M5)	2
34.	Kurbli fedél	1	77.	Rugalmas alátét (Ø5)	2
35.	Csapágy	2	78.	Csavar (M5*10)	2
36.	Jobb oldali forgattyú	1	79.	Jobb oldali fékfedél	1
37.	Rugó	1	80.	Bal oldali fékfedél	1
38.	Rögzítőanya (M12)	2	81.	Csavar (ST2,9*9,5)	2
39.	Rögzítő csavar (M6*57)	2	82.	Kijelző / Konzol	1
40.	Anya (M6)	2	83.	Érzékelő vezeték	1
41.	Csavar (ST4.2*19)	6	84.	Érzékelő	1
42.	Csavar (ST4.2*13)	2	85.	Szenzortartó	1
43.	Csavar (ST4.2*9.5)	7	86.	Mágnes	1

## ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

A. Összeszerelés előtt győződjön meg arról, hogy elegendő hely áll rendelkezésre az elem körül.

B. Az összeszereléshez használja a jelen szerszámokat.

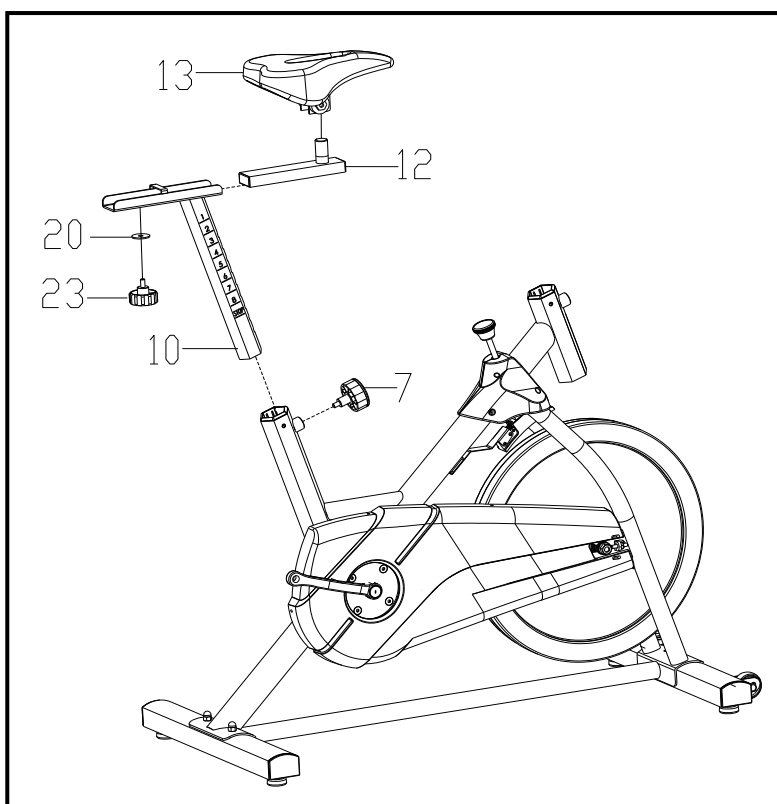
C. Összeszerelés előtt ellenőrizze, hogy minden szükséges alkatrész rendelkezésre áll-e (a jelen használati utasítás fenti részén talál egy robbanási rajzot az összes (számmal jelölt) alkatrészszel, amelyből ez a termék áll.



### 1. LÉPÉS

Rögzítse az első stabilizátort (15. pont) a főkerethez (16. pont) két Ø8-as lapos alátét (5. pont), M8-as domború anya (6. pont) és M8\*57-es kocsicsavar (3. pont) segítségével.

Csatlakoztassa a hátsó stabilizátort (4. pont) a főkerethez (16. pont) két Ø8 lapos alátét (5. pont).

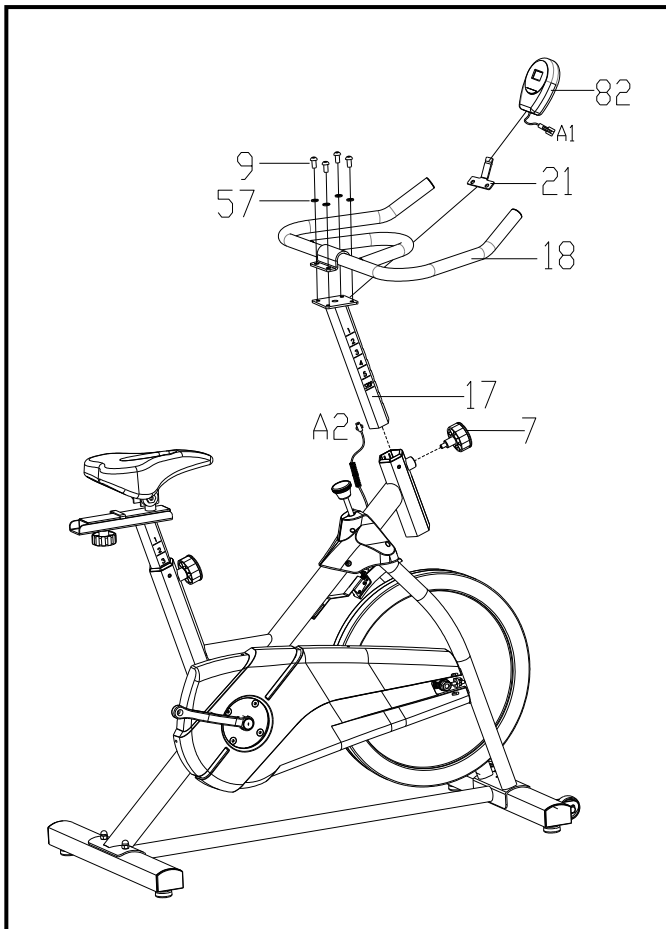


### 2. LÉPÉS

Csúsztassa a függőleges ülésoszlopot (10. pont) a főkereten lévő ülésoszlop házba. Meg kell lazítania a gomb (pt.7) görgetett részét, és vissza kell húznia a gombot, majd ki kell választania a kívánt magasságot. Engedje el a gombot, és húzza vissza a görgetett részt. Ezután csúsztassa az ülésoszlopot (12. pont) a függőleges ülésoszlopba (10. pont), majd a gomb (23. pont) és a lapos alátét (20. pont)

segítségével húzza meg.

Végül az ülés (13. pont) rögzítse az ülésoszlopra (12. pont) a képen látható módon, és húzza meg az ülés alatti anyát.



**FIGYELEM:**

A kijelző vonalával összekötve, a Gap (A1) megfelel a domború pontnak (A2) a csatlakozó beillesztéséhez.

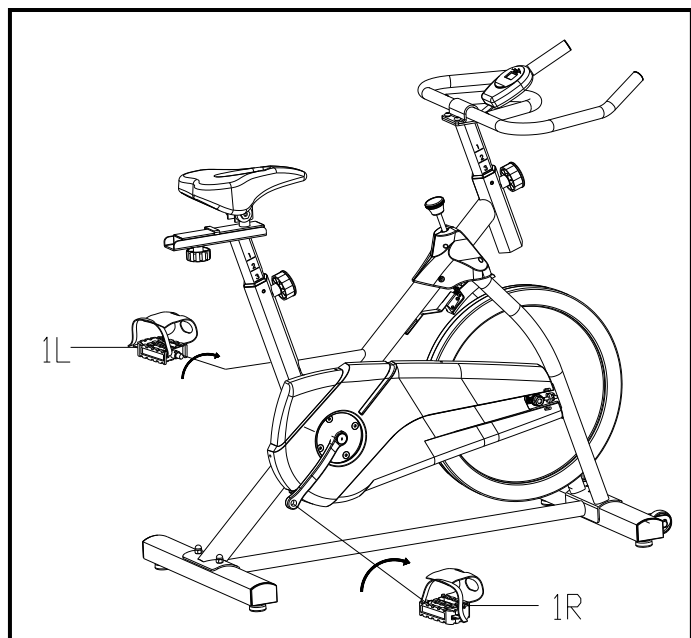
**4. LÉPÉS**

A pedálok (pt.1 L & pt.1 R) "L" és "R"

- bal és jobb oldali jelöléssel vannak ellátva.

Csatlakoztassa őket a megfelelő hajtókarokhoz. A jobb oldali forgattyúkar a kerékpár jobb oldalán van, ahogyan Ön ül rajta.

Vegye figyelembe, hogy a jobb oldali pedált az óramutató járásával megegyező irányba, a bal oldali pedált pedig az óramutató járásával ellentétesen kell felcsavarozni.



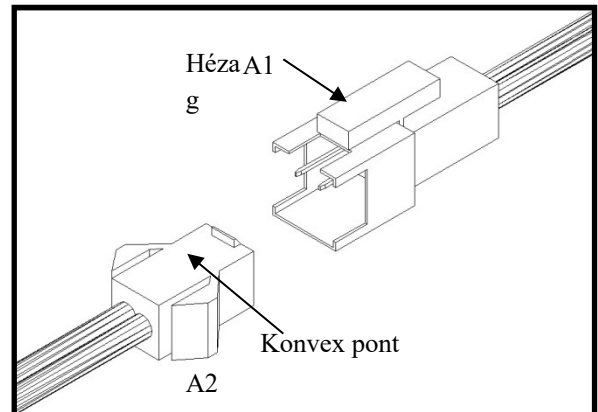
**3. LÉPÉS**

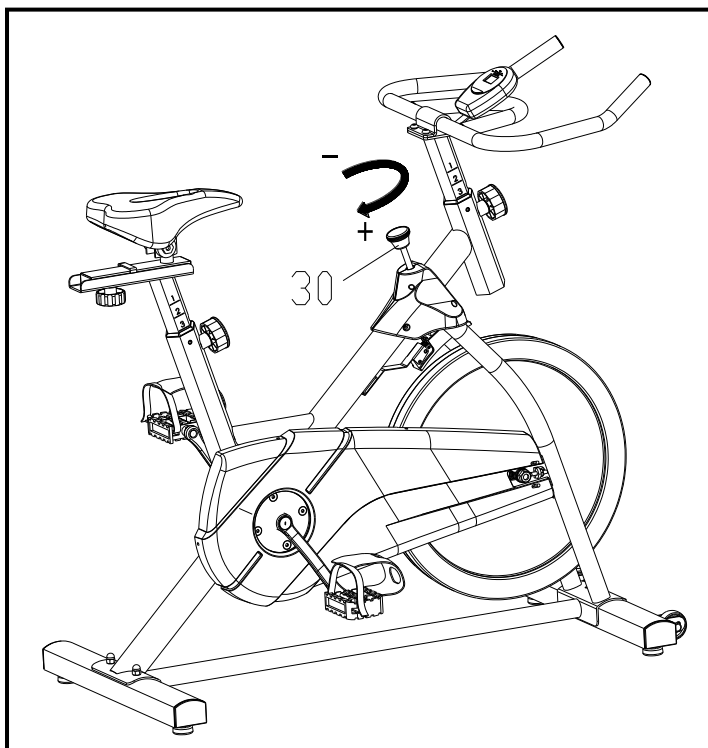
Csúsztassa a kormányoszlopot (17. pont) a főkereten lévő kormányoszlop-házba. Lazítsa meg a rögzítőgomb (7. pont) csavaros részét, húzza ki a gombot, majd állítsa be a kívánt magasságot. Engedje el a gombot, és húzza vissza a csavaros részt, hogy rögzüljön a helyén.

Ezután rögzítse a kormányrudat (18. pont) és a kormányoszlopra (17. pont) szerelt kijelzőtartót (21. pont) négy csavar (9. pont) és rugalmas alátét (57. pont) segítségével.

Végül helyezze a kijelzőt (82. pont) a tartólemezre.

**FIGYELEM: A KORMÁNYT SZOROSAN RÖGZÍTENI KELL.**





### **A terhelés beállítása:**

A terhelés növelése vagy csökkentése lehetővé teszi, hogy változatosabbá tegye az edzéseket az alábbiak beállításával a kerékpár ellenállási szintjének beállításával.

A terhelés növeléséhez és az ellenállás fokozásához (nagyobb erőt igényel a pedálozás) fordítsa el a Vészhelyzeti Fék és terhelésszabályozó gombot (#30) jobbra.

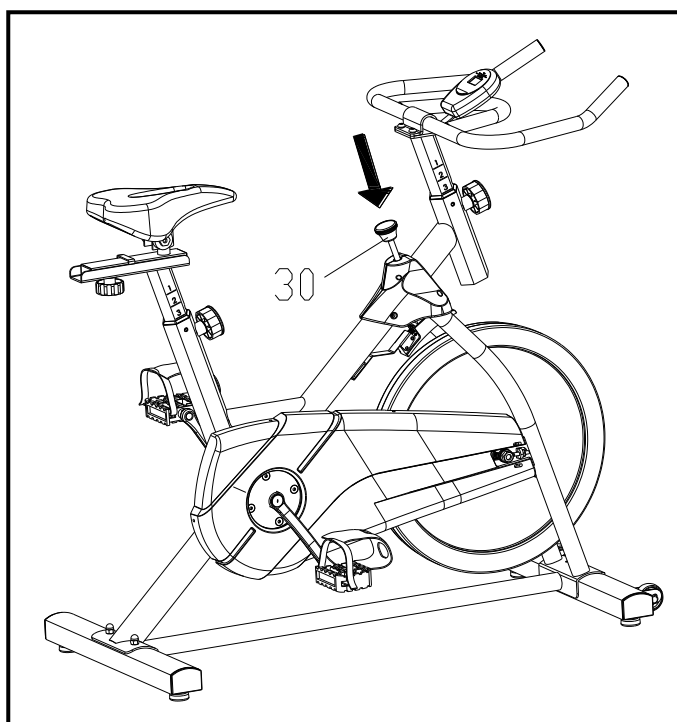
A terhelés csökkentéséhez és az ellenállás csökkentéséhez (kisebb erőt igényel a pedálozáshoz) fordítsa el a vészfékező gombot.

Fék- és terhelésszabályozó gombot (#30).

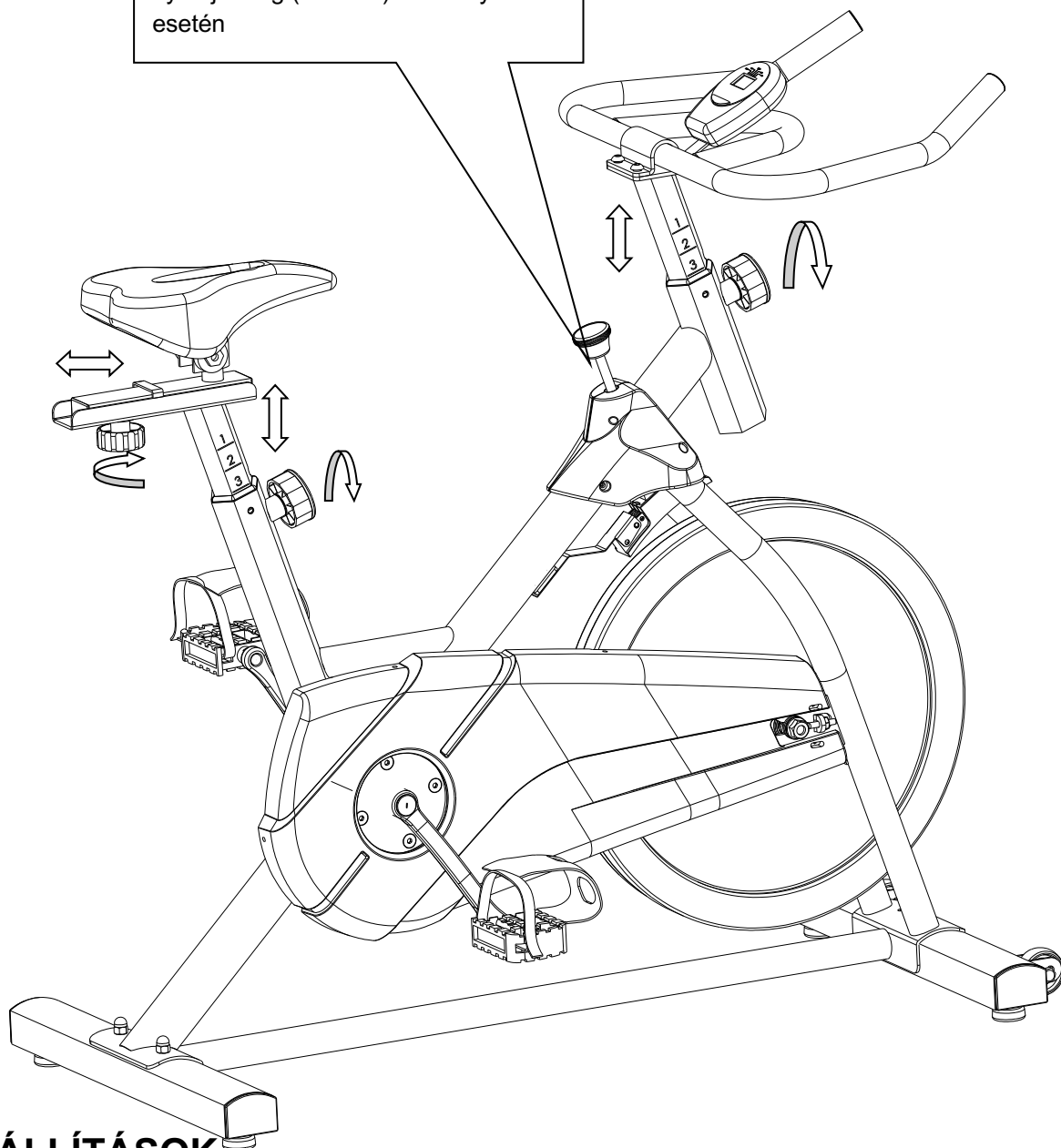
### **A vészfék funkció használata:**

Ugyanaz a gomb, amely lehetővé teszi a kerékpár terhelésének beállítását, egyben vészfékező gombként is funkcionál.

Fékként is szolgál. Használja ezt a biztonsági funkciót minden olyan helyzetben, amikor le kell szállnia a kerékpárról és/vagy megállítani a kerékpár lendkereket. A vészfék funkció használatához bármilyen helyzetben, amikor szükség lenne rá, nyomja le határozottan a vészfék és fékvezérlő gombot (#30).



Feszültség szabályozó az edzés ellenállásának szabályozásához. És kérjük, nyomja meg (vészfék) vészhelyzet esetén



## **BEÁLLÍTÁSOK**

\* Az ülés magasság beállításához lazítsa meg a fő vázon lévő függőleges oszlop szárán lévő állítógombot a. Állítsa be a függőleges ülésoszlopot a kívánt magasságba úgy, hogy a lyukak egy vonalban legyenek, majd engedje el a gombot és húzza meg újra.

\*Az ülésnek a kormány irányába történő előretolásához vagy a kormánytól való hátrafelé történő elmozdításához lazítsa meg az állítógombot. Csúsztassa a vízszintes nyeregsővet a kívánt pozícióba.

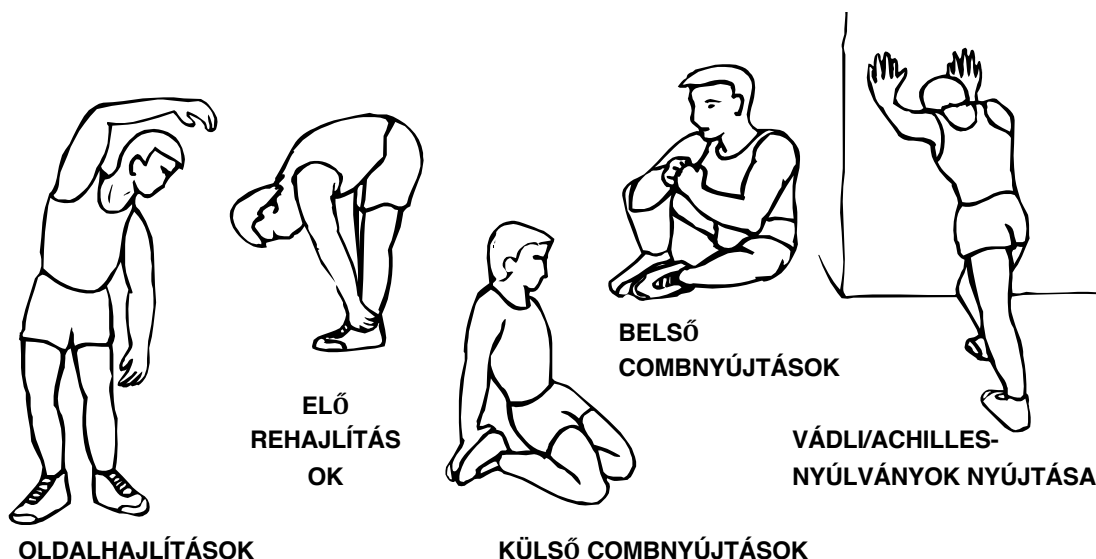
\*A kormány magasságának beállításához lazítsa meg az állítógombot. Csúsztassa a kormányoszlopot a főkereten lévő ház mentén a kívánt magasságba, és a lyukak megfelelő beállítása mellett húzza meg a rugós állítógombot.

## Gyakorlati útmutató

A **RACING BIKE** használata számos előnnyel jár. Javítja a fizikai erőnlétét, formálja és erősíti az izmait., és kalóriaszabatos étrenddel együtt segít a fogyásban.

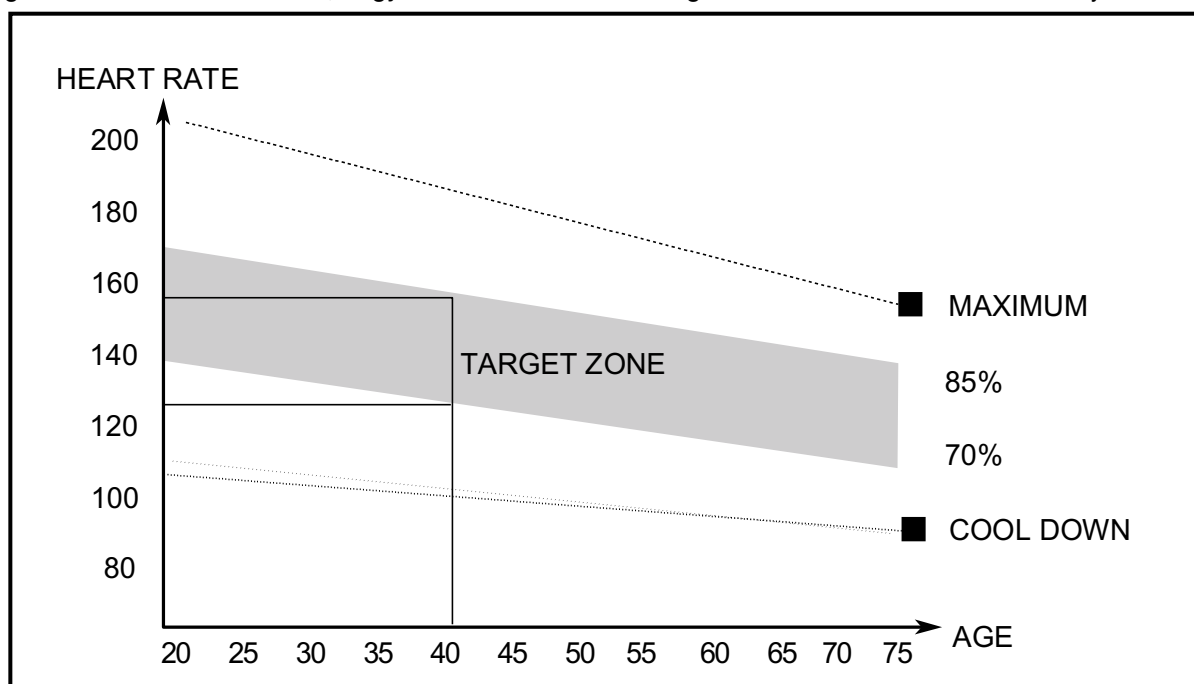
### 1. A bemelegítési fázis

Ez a szakasz segít abban, hogy a vér áramoljon a testben, és az izmok megfelelően működjenek. Ez csökkenti a görcs és az izomsérülés kockázatát is. Célszerű néhány nyújtó gyakorlatot végezni az alábbiak szerint. Minden egyes nyújtást körülbelül 30 másodpercig kell tartani. Nyújtson lassan és óvatosan – ha fáj, hagyja abba.



### 2.A gyakorlat fázisa

Ez az a szakasz, amikor erőfeszítéseket teszel. Rendszeres használat után a **lábaid izmai rugalmasabbá válnak**. Dolgozz a saját tempódban, és ügyelj arra, hogy végig egyenletes tempót tarts. A munka ütemének elegendőnek kell lennie ahhoz, hogy a szívverését az alábbi grafikonon látható célzónába emelje.



Ennek a szakasznak legalább 12 percig kell tartania, bár a legtöbben 15-20 percnél kezdik.

Ebben a szakaszban a szív- és érrendszered, valamint az izmok leengednek. Ez a bemelegítési fázis megismétlése. Először csökkentse a tempót, és folytassa ezt a lassabb tempót körülbelül 5 percig, mielőtt leszáll az edzőpadról. A nyújtógyakorlatokat most meg kell ismételni, ismét emlékezve arra, hogy ne erőltesse vagy rángassa izmait a nyújtásba.

Ahogy egyre fittebb leszel, lehet, hogy hosszabb és keményebb edzésre lesz szükséged. Célszerű hetente legalább háromszor edzeni, és ha lehet, az edzéseket egyenletesen elosztani a hét folyamán.

## **Izomerősítés**

**A RACING BIKE-on** való edzés közbeni izomtónushoz elég magasra kell állítani az ellenállást. Ez nagyobb terhelést jelent a lábizmokra, és azt jelentheti, hogy nem tud olyan hosszan edzeni, mint szeretne. Ha a kondícióját is javítani szeretné, akkor lehet, hogy meg kell változtatnia az edzésprogramját. A bemelegítő és a levezetési fázisban a szokásos módon kell edzenie, de az edzés vége felé növelnie kell az ellenállást, hogy a lábai keményebben dolgozzanak. Csökkentenie kell a sebességet, hogy a pulzusszámát a célzónában tartsa.

## **SÚLYCSÖKKENTÉS**

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

## **BIZTONSÁG**

1. A kerékpár használata előtt győződjön meg róla, hogy minden alkatrész biztonságosan rögzítve van - húzza meg a meglazult anyákat.  
és csavarokat.
2. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt mindig konzultáljon orvosával.
3. Edzés közben viseljen ésszerű ruházatot.
4. Ne engedjen gyerekeket a kerékpár közelébe, akár van használatban, akár nincs.
5. Ne végezzen testmozgást nagyobb étkezés után 2 órán belül, illetve előtte egy órával.
6. Az edzést abba kell hagyni, ha az alábbiak bármelyike bekövetkezik: Hányinger, remegés, extrém légszomj, túlzottan gyors szívverés, lüktető fej vagy mellkasi fájdalom. Ha a kellemetlen tünetek bármelyike továbbra is fennáll, orvoshoz kell fordulni.

## **A konzol használata**

### **Áttekintés**

A készülék egy elektronikus vezérlőegységgel van felszerelve, amely az összes edzésparamétert megjeleníti az LCD kijelzőn. Az edzési paraméterek közé tartoznak: Kilométer (opció), idő, sebesség, távolság, kalória és pulzus (opció). Az összes edzésparaméter a kiválasztó gomb segítségével választható ki.

## **Mód vagy funkció Művelet**

### **Bekapcsolás**

Ha megnyomja a gombot, a készülék bekapcsol, és megjeleníti az utolsó edzés paramétereit.

### **Funkció kiválasztása**

Nyomja meg a gombot, a készülék egyenként megjeleníti az 5 paramétert. Nyomja meg az üzemmód gombot, amíg a "SCAN" jel nem jelenik meg a jobb alsó oldalon. A készülék 4 másodpercig végigpásztázza az időt, a sebességet, a távolságot, a kalóriát és a pulzust.

### **Táv mérő (opció)**

Nyomja meg újra a mód gombot, a letapogatás leáll és a "SCAN" jelzés eltűnik. Ha addig nyomja a gombot, amíg az "ODO" az "ODO"-ra mutat, a kijelzőn megjelenik az Odometer a mérőn. A kilométer-számláló leolvasása az elemek cseréje után nullára áll vissza.

### **Idő**

Nyomja meg az üzemmód gombot, amíg a "TMR" az "Time" (Idő) értékre mutat, a gyakorlatok idejének megjelenítéséhez. Ha a kerékpár megáll, a készülék megállítja az idő számlálását is.

### **Sebesség**

Amikor az "SPD" az "SPD"-re mutat, a sebességérték megjelenítéséhez. egység: km/h.

### **Távolság**

Amikor a "DIST" a "Dist" értékre mutat, a távolság értéke jelenik meg. egység: km.

### **Kalória**

Amikor a "CAL " a "CAL " pontra mutat, megjelenik a kalóriaérték. egység: K Cal.

### **Impulzus (opció)**

Amikor a "PULSE" a "pulse" értékre mutat, megjeleníti a kerékpáros pulzusszámát percenként. Ha az érzékelő érintkezik a füllel, a pulzusszám mérése előtt csíptesse az érzékelőt a fülcimpához. Ha a pulzusérzékelő a kézzel érintkezik, a pulzusszám mérése előtt helyezze a tenyerét mindkét érintkező párnára. Ha a pulzusjel nem kerül 30 másodpercnél hosszabb időre, a készülék visszakapcsolja az "Idő" funkciót.

**FIGYELMEZTETÉS! A pulzusmérő rendszerek pontatlanok lehetnek. A túlzásba vitt edzés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha úgy érzi, hogy elájul, azonnal hagyja abba az edzést".**

### **Reset**

Nyomja meg az üzemmód gombot 3 másodpercen keresztül a kijelző nullára áll.

### **Automatikus kikapcsolás**

A készülék kikapcsol, ha a sebességjelzés 4 percen túl megáll.

## **Műszaki adatok**

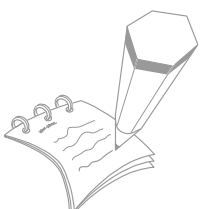
<b>FUNKCIÓ</b>	<b>Automatikus letapogatás</b>	4 másodpercenként
	<b>Lejárt idő</b>	00:00~99:59
	<b>Sebesség</b>	0.0~99.9km/h
	<b>Távolság</b>	0.00~99.99km
	<b>Kalória</b>	0.00~999.9kcal
	<b>Pulzus</b>	40~180/min
<b>Vezérlő</b>	4 bites egychipes mikroprocesszor	
<b>Érzékelő</b>	Nyomkövetés nélküli mágneses típus	
<b>Akkumulátor típus</b>	2 db Size-AA vagy UM-3	
<b>Üzemi hőmérséklet</b>	0°~+40°C	
<b>Stdrage hőmérséklet</b>	-10°~+60°C	

## **HIBAEELHÁRÍTÁS.**

1. **Az akkumulátor cseréje.** A számítógép akkumulátorának cseréjéhez csúsztassa le a számítógépet a számítógép-tartóról, vegye le az akkumulátorfedelelet a számítógép-konzol hátuljáról, és vegye ki az elemeket. Cserélje ki az elemekre. Végül helyezze vissza a fedelet a konzolra, és csúsztassa vissza a számítógépet a számítógép-tartóra.

### **AKKUMULÁTOR ELTÁVOLÍTÁS**

1. Az elhasznált akkumulátor veszélyes hulladék - kérjük, megfelelően ártalmatlanítsa, és ne dobja a szemébe.
2. Ha végül selejtezni szeretné a gépet, vegye ki az akkumulátorokat a számítógépből, és külön, veszélyes hulladékként ártalmatlanítsa őket.



## **FELADATI FIGYELMEZTETÉSEK**

---

*Használja ezt a helyet a saját edzésrutin eredményeinek újrakorderezésére*



# ÜGYFÉLSZOLGÁLAT

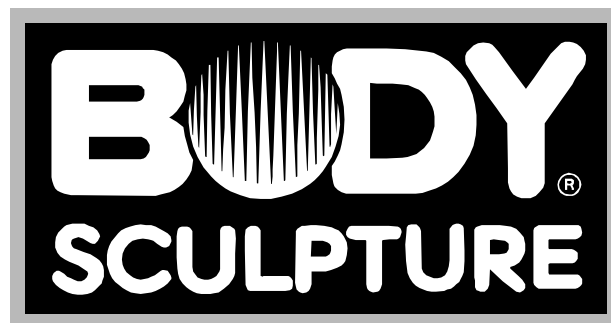
Sport8 Hungary Kft.

1118 Bp. Fehérvári út 168-178. [www.sport8.hu](http://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