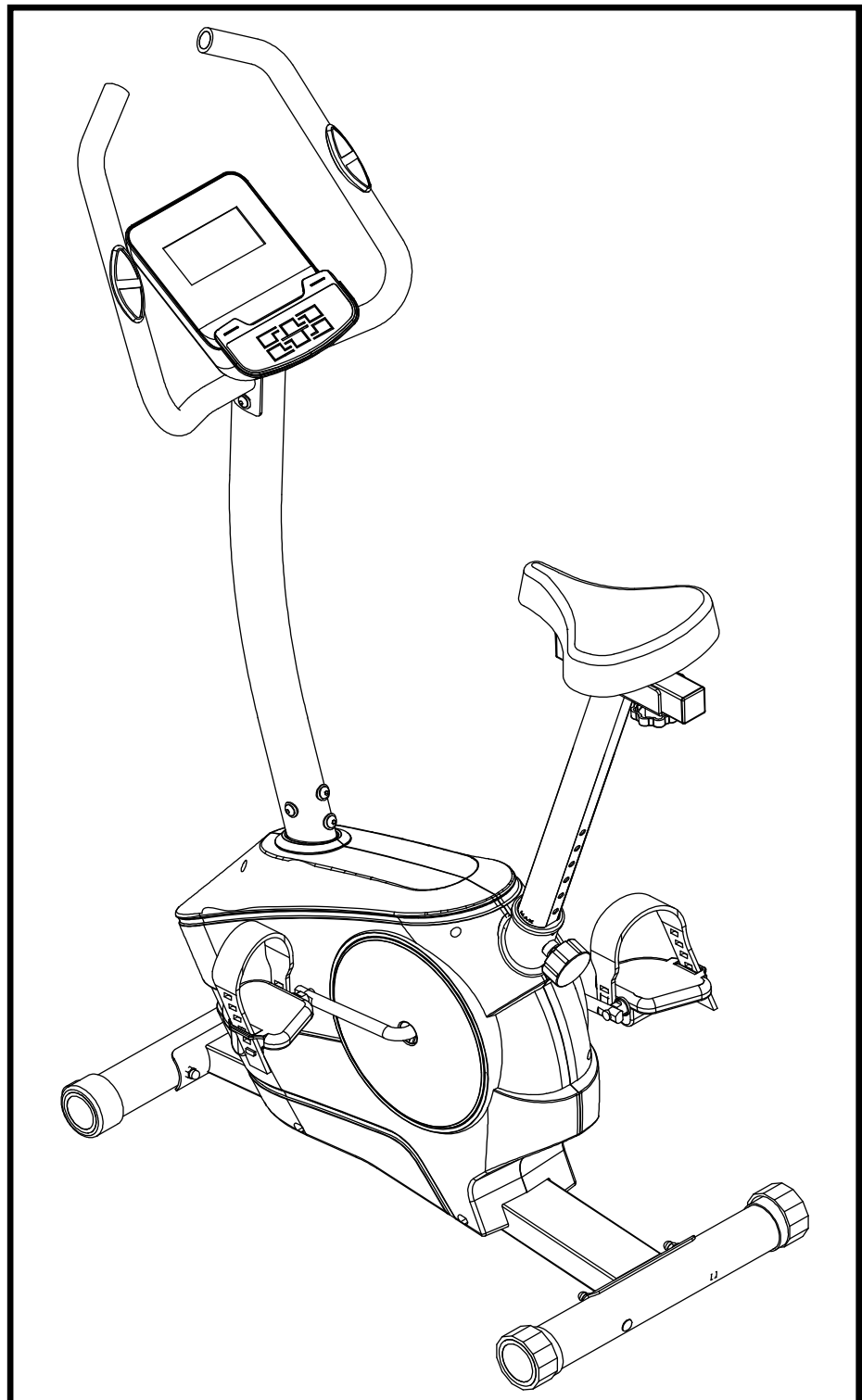


BC-6792

Programozható Mágnesfékes Szobakerékpár

BODY
SCULPTURE®

SINCE 1965



INDEX

<i>Fontos biztonsági információk</i>	1
<i>Robbantott nézetű összeszerelési rajz</i>	2
<i>Alkatrészjegyzék</i>	3
<i>Összeszerelési útmutató</i>	4
<i>Edzésprogram</i>	11
<i>Vezérlőpanel</i>	12

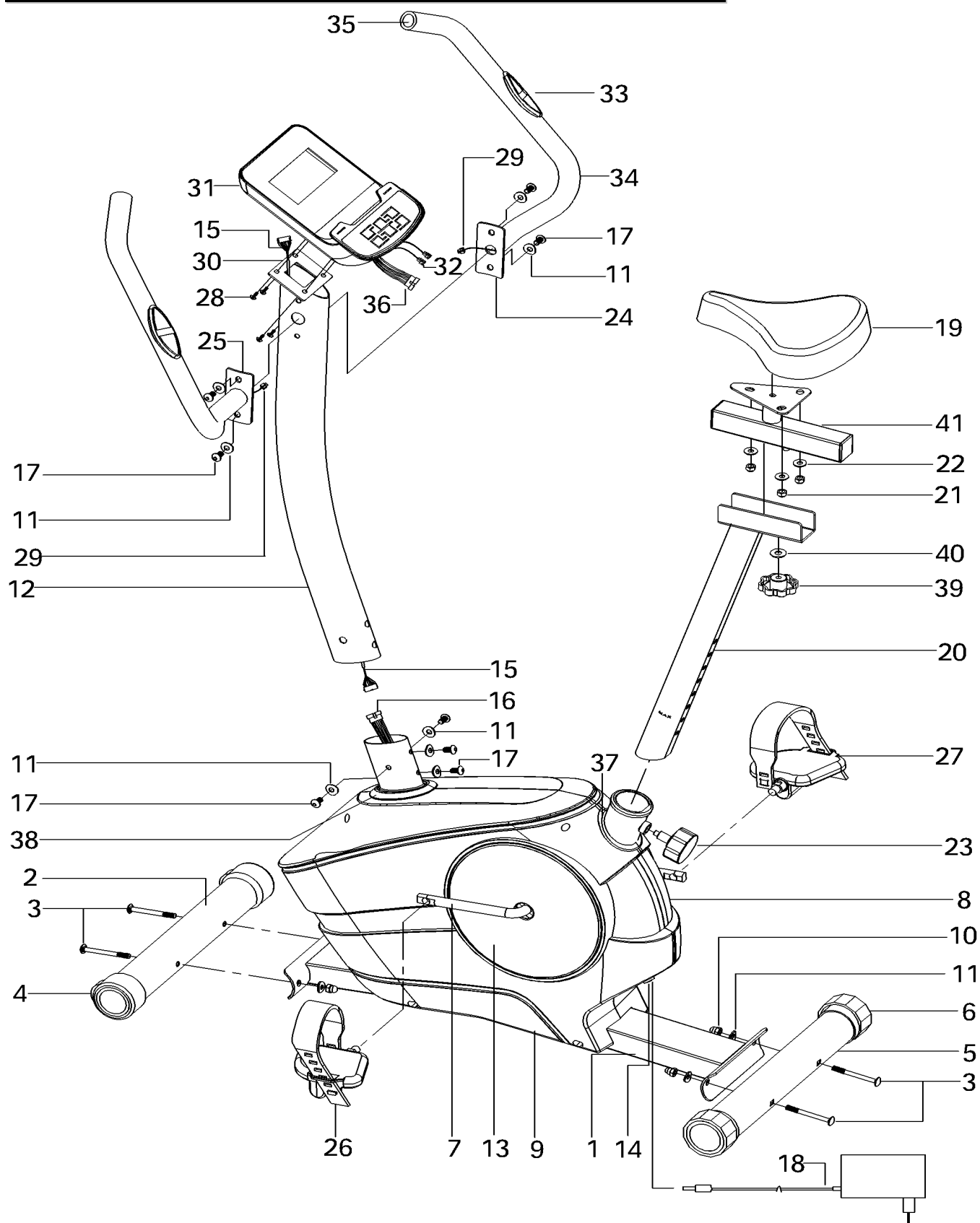
Fontos biztonsági információk

Kérjük, őrizze meg a kézikönyvet későbbi használatra.

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 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 berendezést szilárd, sík, egyenletes felületen használja, a padlót vagy szőnyeget védő borítással ellátva. A biztonsági tér érdekében a berendezés körül legalább 0,6 méter szabad térnek 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 laza ruházat viselését, amely beakadhat a berendezésbe, vagy amely korlátozhatja vagy akadályozhatja a mozgást.
12. A berendezés az EN957 szabvány szerint H.C. osztályban bevizsgált és tanúsított, kizárólag háztartási, otthoni használatra alkalmas. A felhasználó maximális súlya:120kg . A fékezés sebességtől független.
13. A berendezés nem alkalmas terápiás célú használatra.
14. A berendezés emelésekor vagy mozgásakor óvatosan kell eljárni, nehogy megsérüljön a hát. Mindig alkalmazzon megfelelő emelési technikákat és/vagy vegyen igénybe segítséget.



ROBBANTOTT NÉZETŰ ÖSSZESZERELÉSI RAJZ

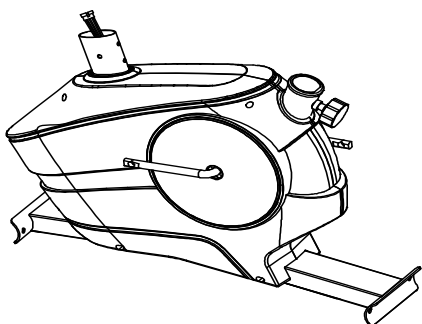


RÉSZLISTÁK		
RÉSZSZÁMÍTÁSI SZÁM	LEÍRÁS	MENNYISÉG
1.	Főkeret	1
2.	Első stabilizátor	1
3.	Csavar (M8*70)	4
4.	Első stabilizátor végsapka	2
5.	Hátsó stabilizátor	1
6.	Hátsó stabilizátor végsapka	2
7.	Hajtókar (bal + jobb)	1
8.	Láncburkolat (jobbra)	1
9.	Láncburkolat (bal)	1
10.	kupakanya	4
11.	Görbe alátét ($\varphi 8$)	12
12.	Első oszlop	1
13.	Kör alakú fedél	2
14.	Tápcsatlakozó	1
15.	Felső érzékelő vezeték	1
16.	Alsó érzékelő vezeték	1
17.	Imbuszkulcsos csavar (M8*16)	8
18.	Adapter	1
19.	Ülés	1
20.	Ülésoszlop	1
21.	Anyá (M8)	3
22.	Alátét ($\varphi 8$)	3
23.	Beállítógomb	1
24.	Kormány (jobbra)	1
25.	Kormány (bal)	1
26.	Pedál (bal)	1
27.	Pedál (jobb)	1
28.	Rögzítő csavar	4
29.	Kézi pulzusérzékelő vezeték	2
30.	Konzoltartó	1
31.	Kijelző / konzol	1
32.	Pulzuskábel	2
33.	Pulzusérzékelő	2
34.	Habszivacs markolat	2
35.	Kerek végzáró sapka	2
36.	érzékelő vezeték a kijelzőn	1
37.	Műanyag gyűrű	1
38.	Műanyag gyűrű	1
39.	Ülés állítható	1
40.	Alátét ($\varphi 10$)	1
41.	Ülés tartócső	1

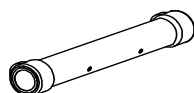
ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

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

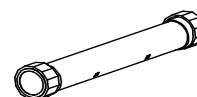
B. Az összeszereléshez használja a jelen számszámokat.



S,



S,



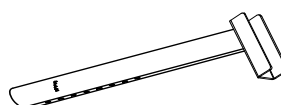
S,



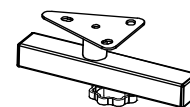
S,



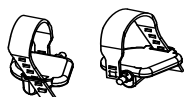
S,



S,



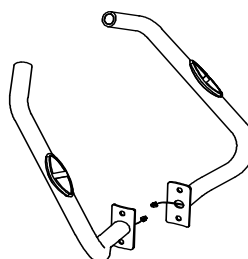
S,



MG



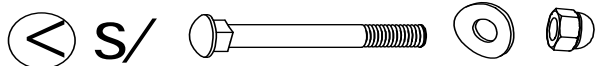
S,



MG



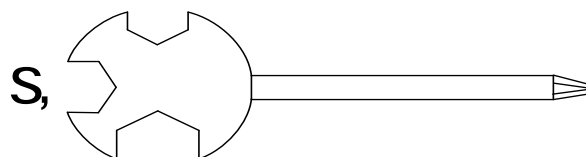
S,



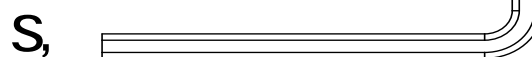
S/



S3

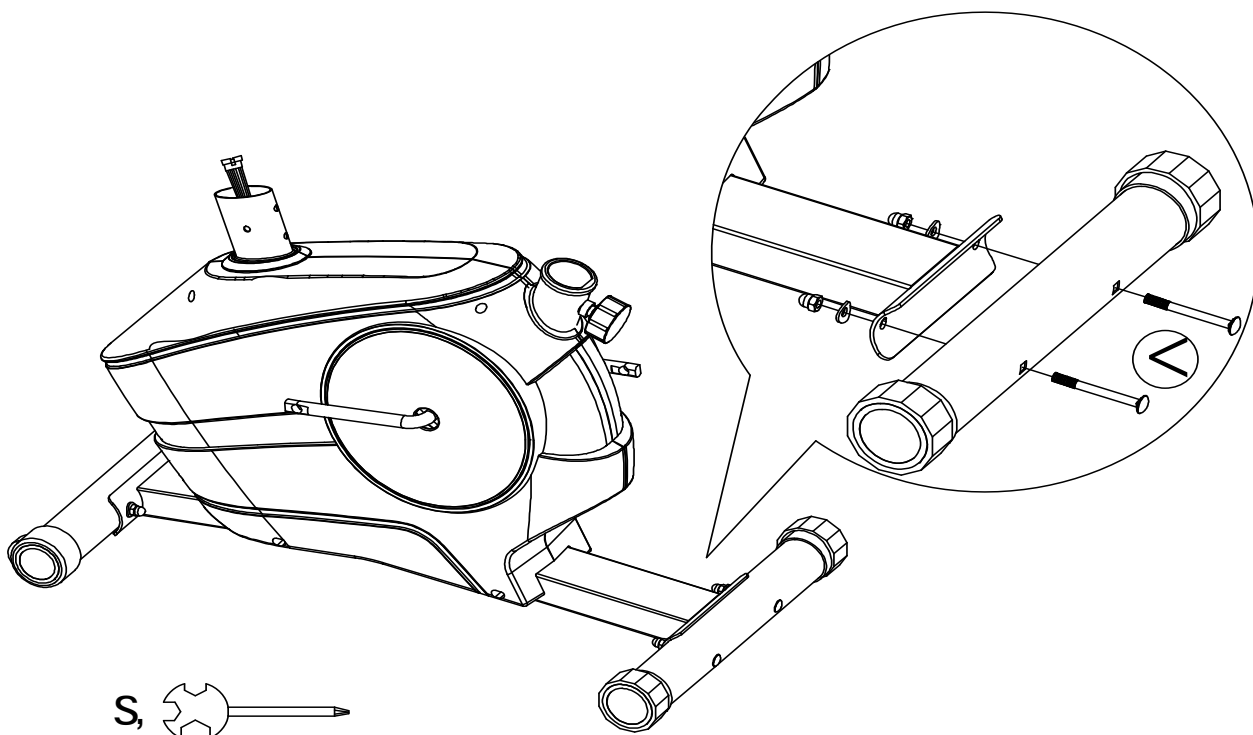
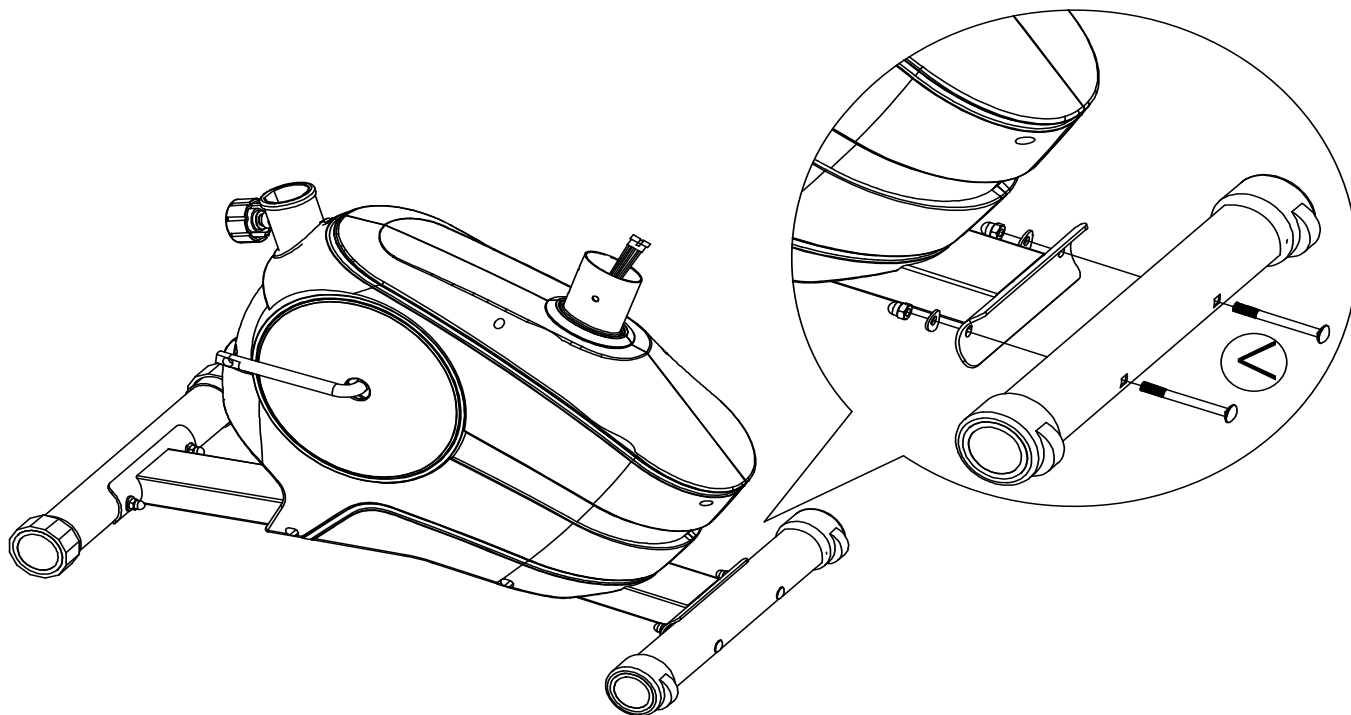


S,

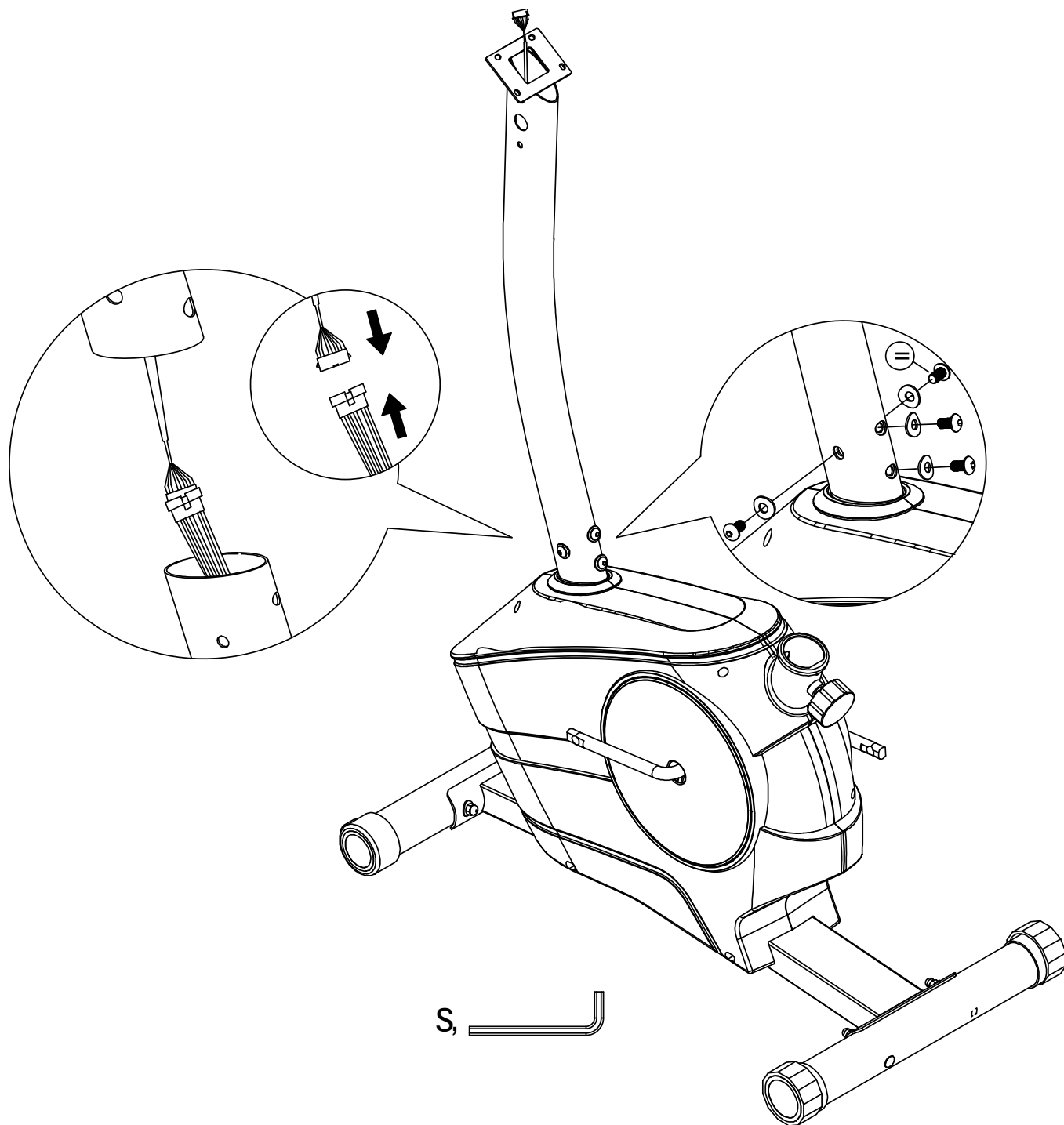


S,

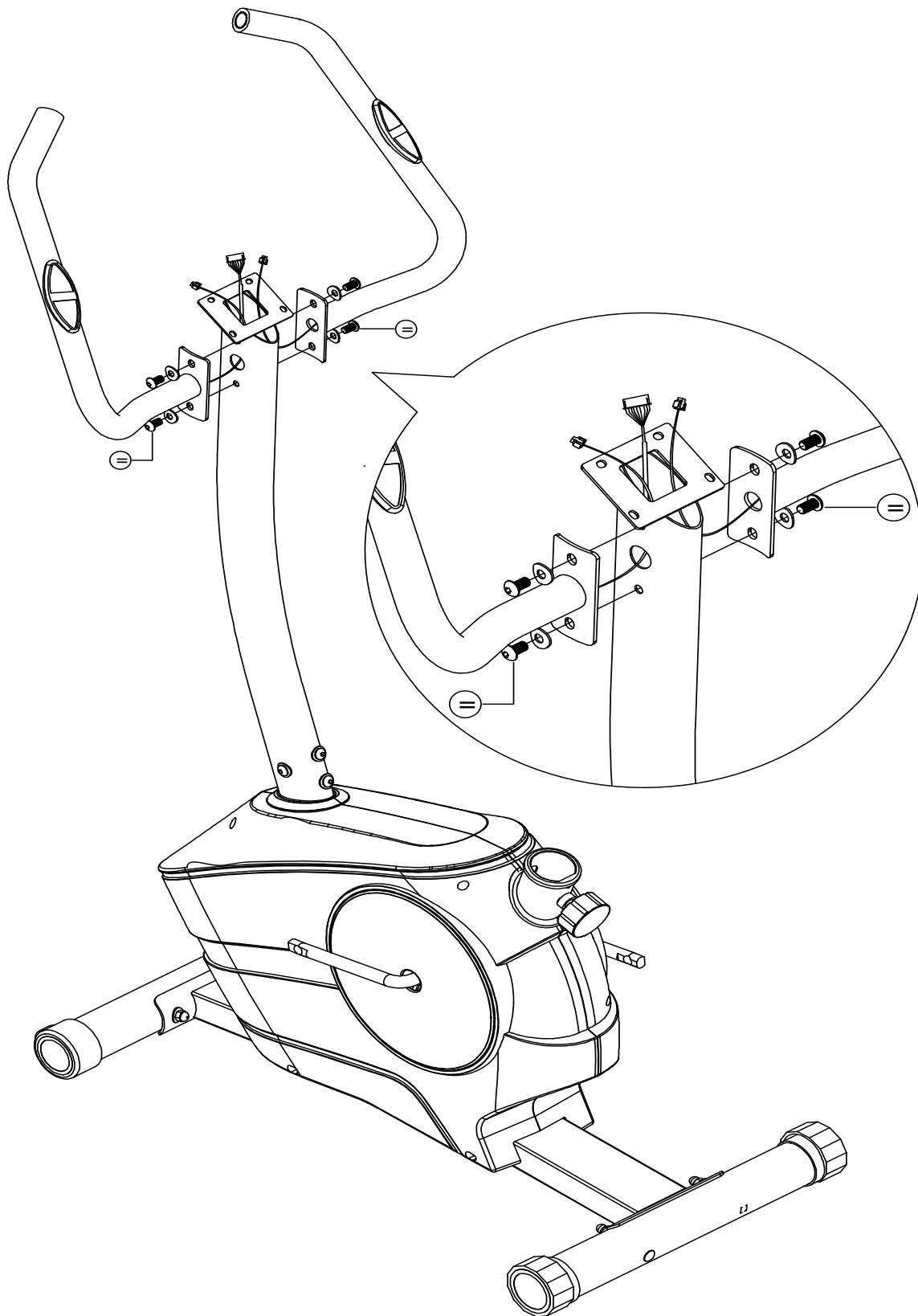
1. LÉPÉS



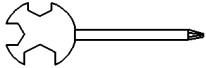
2. LÉPÉS

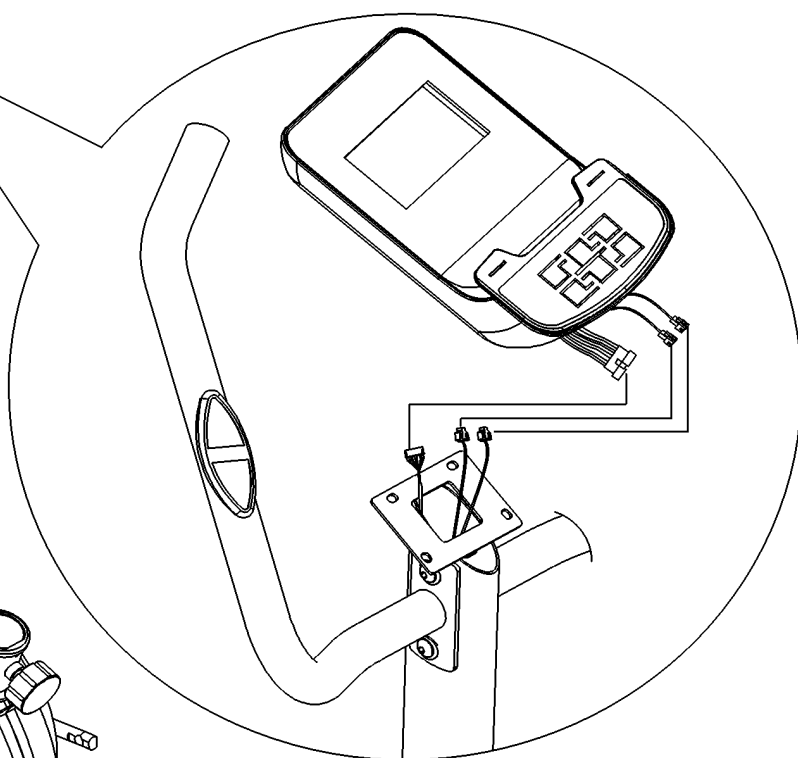
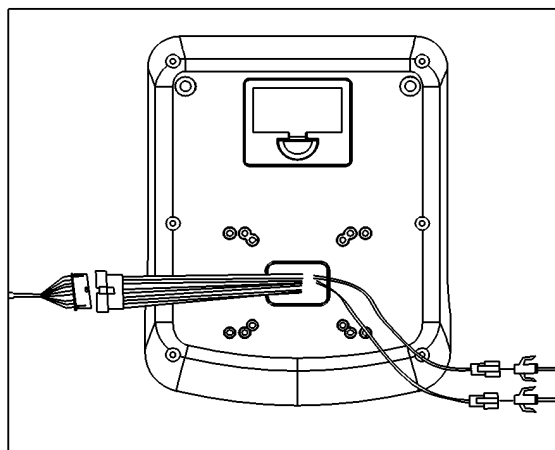
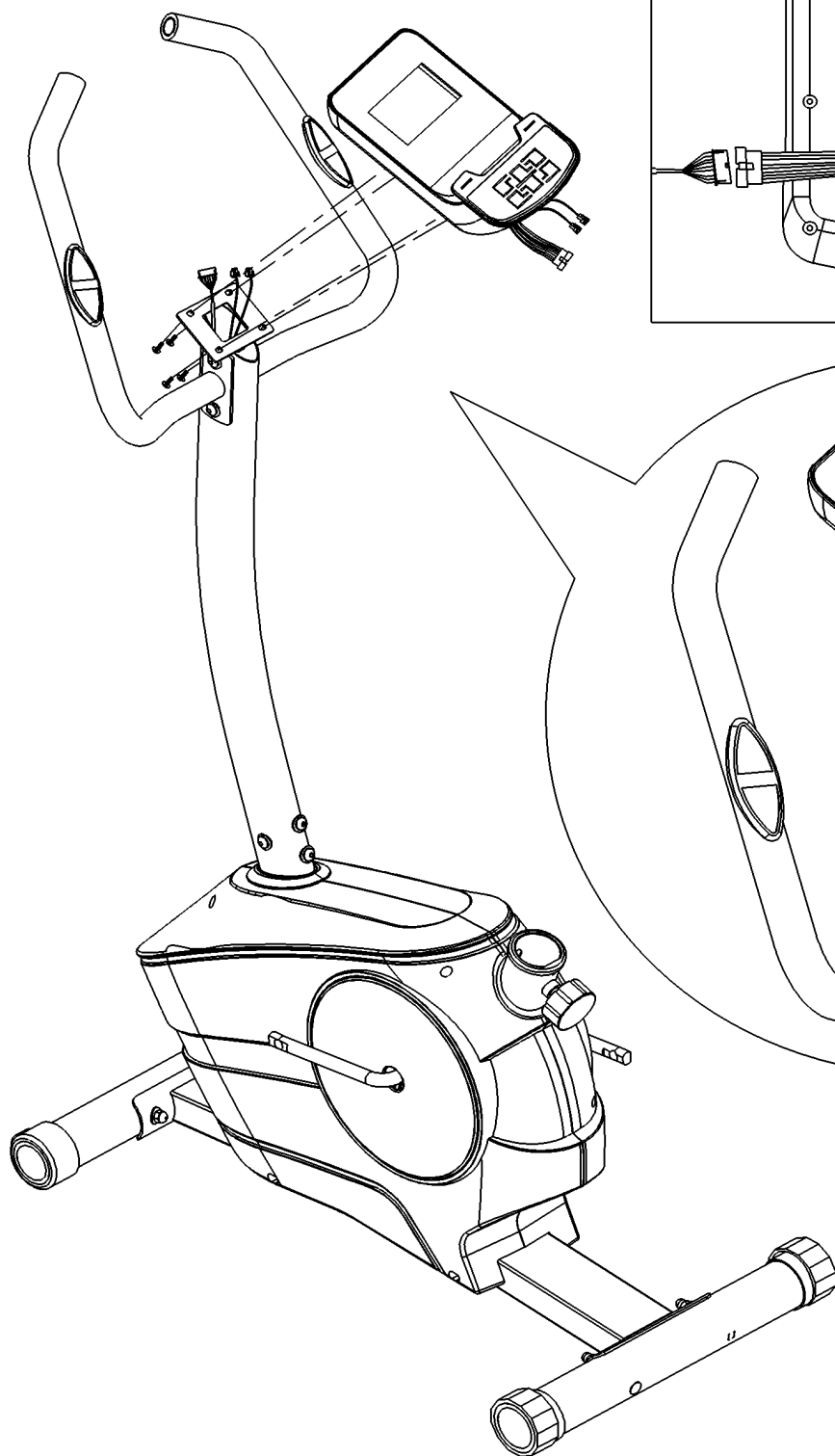


3. LÉPÉS

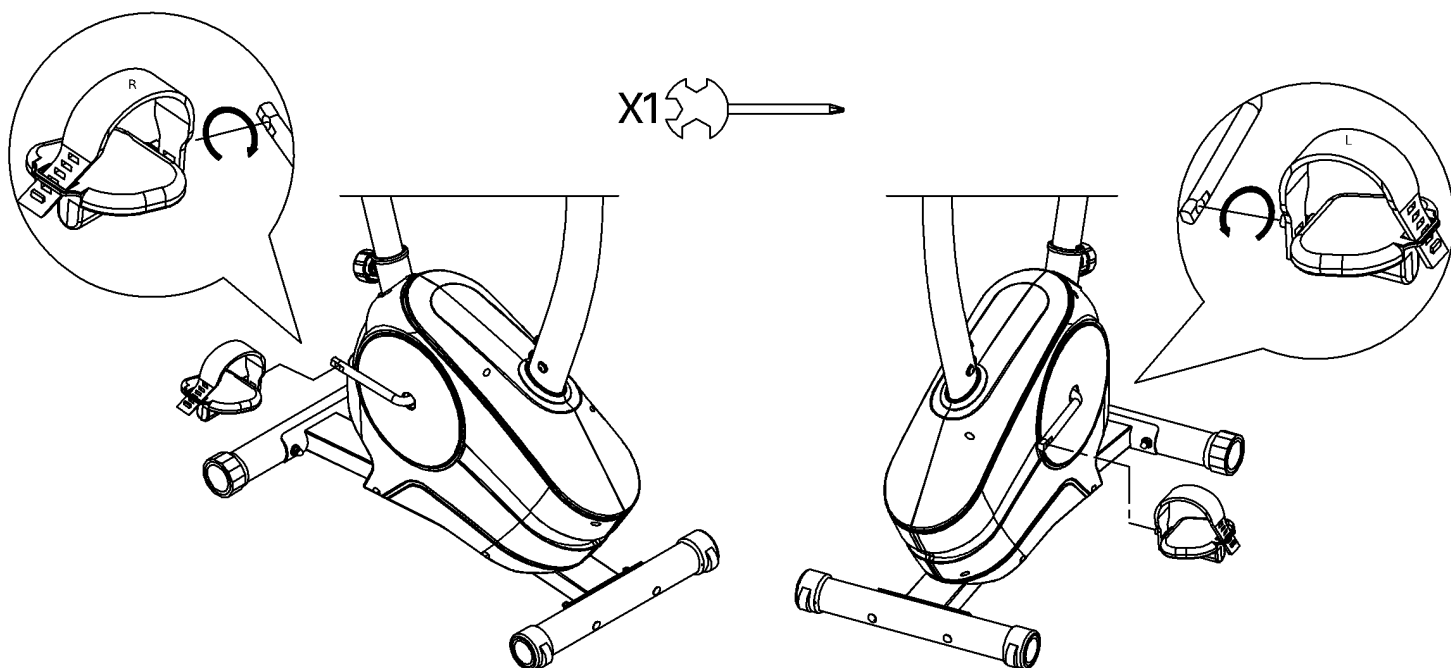
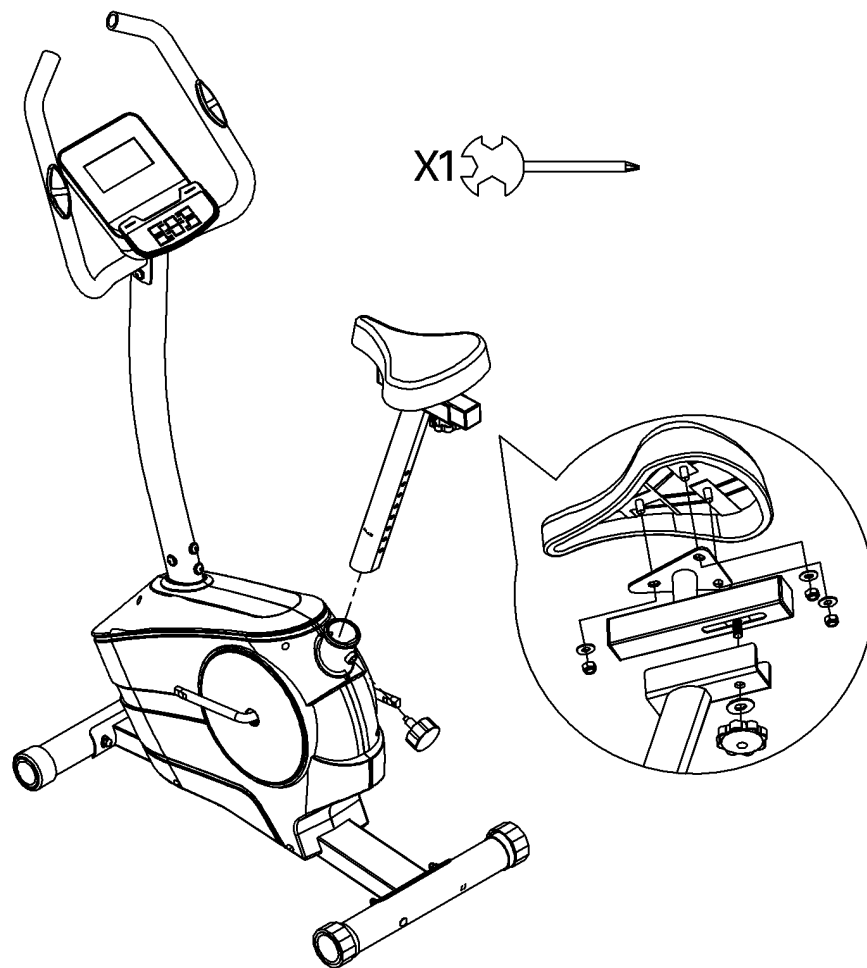


4. LÉPÉS

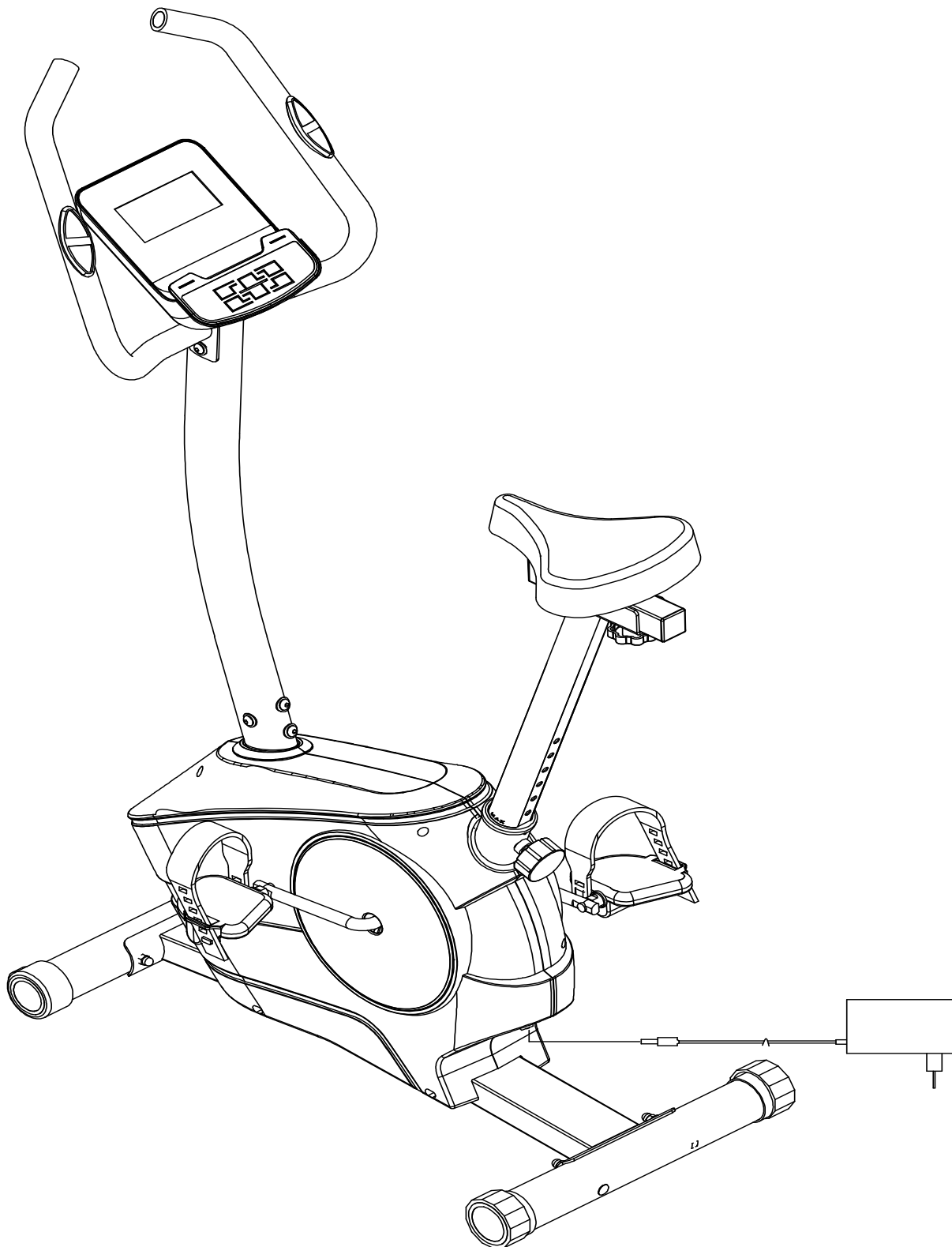
X1 



5. LÉPÉS



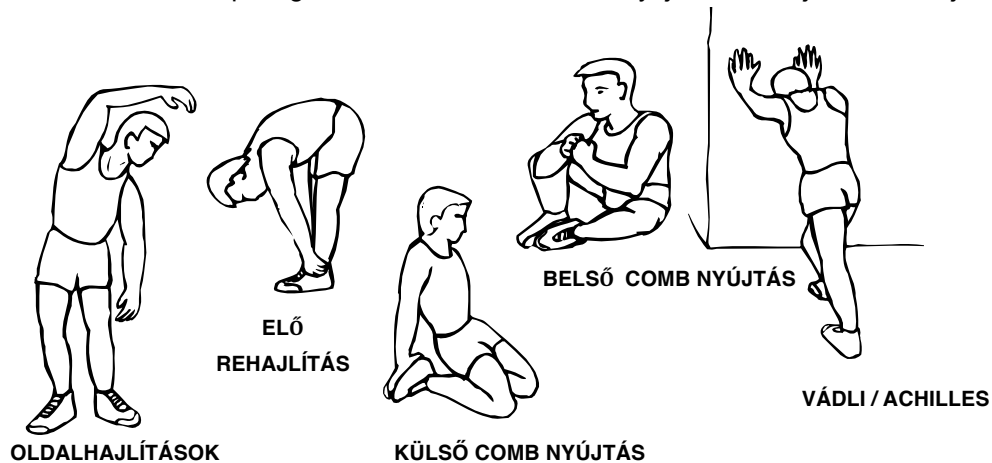
6. LÉPÉS



GYAKORLAT UTASÍTÁSAI

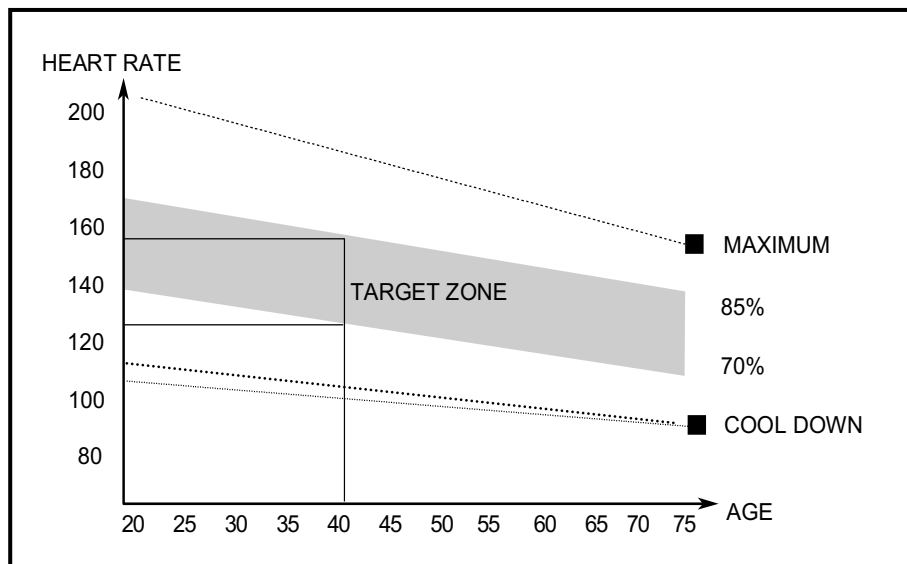
1.A bemelegítő fázis

Ez a szakasz segít abban, hogy a vér körbeáramoljon a testben, és az izmok megfelelően működjenek. Emellett csökkenti a görcs és az izomsérülés kockázatát. Célszerű néhány nyújtó gyakorlatot végezni az alábbiak szerint. Minden nyújtást körülbelül 30 másodpercig kell tartani, ne erőltesse a nyújtást – ha fáj, azonnal álljon meg.



2. A gyakorlat fázisa

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



A szakasz legalább 12 percig tartson, de kezdésnek inkább 15–20 perc ajánlott.

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, ügyelve arra, hogy a mozdulatok kíméletesek legyenek, és ne erőltesse az izmokat.

IZOMFESZESÍTÉS

A MAGNETIC BIKE-on végzett izomtónushoz elég magasra kell állítani az ellenállást. Ez nagyobb terhelést jelent a lábizmokra, és ez 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 lehülési 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 tovább dolgozik, annál több kalóriát éget el. Ez gyakorlatilag ugyanaz, mintha a fittséged javítására edzenél, a különbség a cél...

Konzol

Főbb funkciók

START/STOP:

1. Az edzések indítása és szüneteltetése.
2. Testsírmérés indítása és a testzsírprogramból való kilépés.
3. Csak akkor működik, ha megálló üzemmódban van. A billentyű 3 másodpercig történő lenyomva tartása minden funkció értékét nullára állítja vissza.

DOWN: A kiválasztott edzésparaméter értékének csökkentése: IDŐ, TÁVIDŐ stb. Az edzés során csökkenti az ellenállás lódását.

UP: Növeli a kiválasztott edzésparaméter értékét. Az edzés során növeli az ellenállás terhelést.

ENTER: A kívánt érték vagy edzés mód beviteléhez.

TEST(RECOVERY): Nyomja meg a Recovery funkcióba való belépéshez, ha a kijelzőn van a pulzusszám értéke. A Recovery 1-6 Fitness szint 1 perc után. F1 a legjobb, és F6 a legrosszabb.

MODE (ÜZEMMÓD): Nyomja meg, hogy a kijelzőt RPM-ről SPEED-re, ODO-ról DIST-re, WATT-ról Kalóriára váltson edzés közben.

Edzés kiválasztása

A bekapcsolás után az UP vagy DOWN billentyűkkel válasszon, majd az ENTER megnyomásával lépjen be a kívánt üzemmódba.

Edzésparaméterek beállítása

A kívánt program kiválasztása után a kívánt eredmény érdekében több edzési paramétert is előre beállíthat.

EDZÉSPARAMÉTEREK:

IDŐ/TÁVOLSÁG/KALÓRIA/KOR

Megjegyzés: Egyes paraméterek bizonyos programokban nem állíthatóak.

Miután kiválasztott egy programot, az ENTER megnyomása után az "Idő" paraméter villogni fog. Az UP OR DOWN billentyűvel kiválaszthatja a kívánt időértéket. Nyomja meg az ENTER billentyűt az érték beviteléhez.

A villogó prompt a következő paraméterre lép. Folytassa az UP OR DOWN KEY használatát. Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a START/STOP gombot.

További információk az edzés paramétereiről

Mező	Setting Range	Alapértelmezett érték	Növekedés/ Csökkentés	Leírás
Idő	0:00~99:00	00:00	±1:00	<input type="checkbox"/> Ha a kijelzőn 0:00 jelenik meg, az idő felfelé számol. <input type="checkbox"/> Ha az időtartam 1:00–99:00 között van beállítva, akkor a kijelző visszaszámol 0-ig.
Távolság	0.00~999.0	0.00	±1.0	<input type="checkbox"/> Ha a kijelzőn 0,0 jelenik meg, a távolság felfelé számol. <input type="checkbox"/> Ha a távolság 1,0–999,0 között van beállítva, akkor a kijelző visszaszámol 0-ig.
Kalória	0~9950	0	±50	<input type="checkbox"/> Ha a kijelzőn 0 jelenik meg, a kalóriák felfelé számolódnak.

				<input type="checkbox"/> Ha a kalóriaérték 50–9950 között van beállítva, akkor a kijelző visszaszámol 0-ig.
Életkor	10~99	30	±1	A célpulzus az életkor alapján kerül kiszámításra. Ha a mért pulzus meghaladja a célértéket, a kijelzőn a pulzusszám villogni fog.

A program működése

Kézi (P1)

A "**Manuális**" kiválasztása FEL vagy LE nyíl billentyűvel, majd az ENTER billentyű megnyomása után „1stTime” paraméter villogni fog, így az értéket a FEL vagy LE nyíl billentyűvel lehet beállítani. Nyomja meg az ENTER KEY-t az érték elmentéséhez és a következő beállítandó paraméterre való áttéréshez.

Folytassa az összes kívánt paraméteren keresztül, és az edzés megkezdéséhez nyomja meg a START/STOP gombot.

Megjegyzés: Ha egy edzési paraméter eléri a nullát, hangjelzés hallatszik, és az edzés leáll. Az edzés folytatásához nyomja meg a START KEY gombot, hogy elérje a befejezetlen edzésparamétert.

Előprogramok (P2-P7)

6 programprofil áll készen a használatra. Minden programprofil 16 ellenállási szinttel rendelkezik.

Az előprogramok paramétereinek beállítása

Válassza ki az egyik előprogramot a FEL vagy LE nyíl billentyűvel, majd nyomja meg az ENTER billentyűt. Elsőként az „Idő” paraméter (idő) villogni fog, így az értéket a FEL vagy LE nyíl billentyűvel beállítható. Az érték elmentéséhez és a következő beállítandó paraméterre való áttéréshez nyomja meg az ENTER KEY-t.

Folytassa az összes kívánt paraméteren keresztül, majd nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez.

Megjegyzés: Ha egy edzési paraméter eléri a nullát, hangjelzés hallatszik, és az edzés leáll. Az edzés folytatásához nyomja meg a START BILLentyűt, hogy elérje a befejezetlen edzésparamétert.

TESTZSÍR PROGRAM(P8)

A testzsír adatainak beállítása

Válassza ki a "**Body Fat Program**" (**Testzsírprogram**) lehetőséget a UP OR DOWN KEY billentyűvel, majd nyomja meg az ENTER billentyűt.

"Férfi" villogni fog, így a nemet a UP OR DOWN KEY segítségével lehet beállítani, nyomja meg az ENTER-t a nem elmentéséhez és a következő adatra való áttéréshez.

"175" a magasságnál villogni fog, így a magasság beállítható a FEL vagy LE nyíl billentyű használatával, nyomja meg az ENTER billentyűt az érték mentéséhez és lépjen a következő adatra.

A "75" a súlynál villogni fog, így a súly a FEL vagy LE nyíl billentyűvel beállítható, nyomja meg az ENTER billentyűt az érték mentéséhez és a következő adatra való áttéréshez.

"30" az életkor villogni fog, így az életkor a FEL vagy LE nyíl billentyűvel beállítható, nyomja meg az ENTER billentyűt az érték mentéséhez.

Nyomja meg a START/STOP gombot a mérés megkezdéséhez, kérjük, fogja meg a pulzus markolatokat is.

15 másodperc múlva a kijelzőn megjelenik a Testzsír% ,BMR,BMI és BODY TYPE.

MEGJEGYZÉS:

Testtípusok: 5 testtípus van, a kiszámított FAT% szerint felosztva.

BMR: alpanyagcsere arány.

BMI: Testtömegindex.

Nyomja meg a START/STOP billentyűt a fő kijelzőre való visszatéréshez.

CÉL SZÍVMUTATÓ program(P9)

A TARGET H.R. beállítási paramétereit.

A "**TARGET H.R.**" kiválasztása a FEL vagy LE nyíl billentyűvel, majd az ENTER billentyű megnyomása után . Elsőként az "Idő paraméter" (idő) villogni fog, így az érték a FEL vagy LE nyíl billentyűvel beállítható. Az érték mentéséhez és a következő beállítandó paraméterre való áttéréshez nyomja meg az ENTER billentyűt.

Folytassa az összes kívánt paraméteren keresztül, és nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez.

Megjegyzés: Ha a pulzus a beállított CÉL H.R. érték felett vagy alatt (± 5) van, a konzol automatikusan beállítja az ellenállás terhelést. Kb. 20 másodpercenként ellenőrzi, hogy az ellenállási terhelés növekszik vagy csökken-e. (Megjegyzés: Minden ellenállási terhelés 2 terhelési szintet jelent.)

Ha egy edzési paraméter eléri a nullát, hangjelzés hallatszik, és az edzés leáll.automatikusan. Az edzés folytatásához nyomja meg a START gombot. A megszakított edzés innen folytatható.

Szívrítmus-szabályozó program (P10-P12)

A célpulzushoz 3 választási lehetőség van:

P10-60% CÉL-H.R.=60%-a (220-AGE)

P11-75% CÉL-H.R.=75%-a (220-AGE)

P12-85% CÉL H.R.=85%-a (220-AGE)

A SZÍVIDŐSZINT-szabályozás paramétereinek beállítása

A "**One of Heart Rate Control Program**" kiválasztása a UP OR DOWN KEY használatával, majd az ENTER KEY megnyomása . Elsőként az 'Idő' paraméter villog, így az érték a UP OR DOWN KEY használatával beállítható. Nyomja meg az ENTER KEY-t az érték elmentéséhez és a következő beállítandó paraméterre való áttéréshez.

Folytassa az összes kívánt paraméteren keresztül, és nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez.

Megjegyzés: Ha az impulzus a beállított TARGET H.R. érték felett vagy alatt (± 5) van, a számítógép automatikusan beállítja az ellenállás terhelést. kb. 20 másodpercenként ellenőrzi, hogy az ellenállás terhelése növekszik vagy csökken (Megjegyzés: minden ellenállás terhelése 2 terhelési szintet jelent).

Az egyik edzési paraméter visszaszámlálása nullára csökken, és az edzés megszakad. automatikusan. Az edzés folytatásához nyomja meg a START gombot. A megszakított edzés innen folytatható. FIGYELMEZTETÉS! A pulzuszórák rendszerek pontatlanok lehetnek. A túlzott edzés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha úgy érzi, hogy elájul, azonnal hagyja abba az

edzést".

Felhasználói program(P13)

A felhasználói program lehetővé teszi a felhasználó számára, hogy beállítsa saját programját, amelyet azonnal használhat.

A felhasználói program paramétereinek beállítása

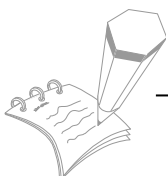
A felhasználó kiválasztása FEL vagy LE nyíl billentyű, majd az ENTER billentyű megnyomása Elsőként az 'Idő' paraméter " (idő) villogni fog, így az érték FEL vagy LE nyíl billentyűvel beállítható. Az érték mentéséhez és a következő beállítandó paraméterre való áttéréshez nyomja meg az ENTER billentyűt. Folytassa az összes kívánt paraméteren keresztül.

Miután befejezte a kívánt paraméter beállítását, az 1. szint villogni fog, használja a FEL vagy LE nyíl billentyűt a beállításához, majd nyomja meg az ENTER billentyűt a befejezésig (összesen 10 alkalommal), nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez.

Megjegyzés: Ha egy edzési paraméter eléri a nullát, hangjelzés hallatszik, és az edzés leáll. Az edzés folytatásához nyomja meg a START gombot. A megszakított edzés innen folytatható.

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 dobja ki őket.



FELADATI FIGYELMEZTETÉSEK

Használja ezt a helyet saját edzésrutinja eredményeinek rögzítésére

ÜGYFÉLSZOLGÁLAT

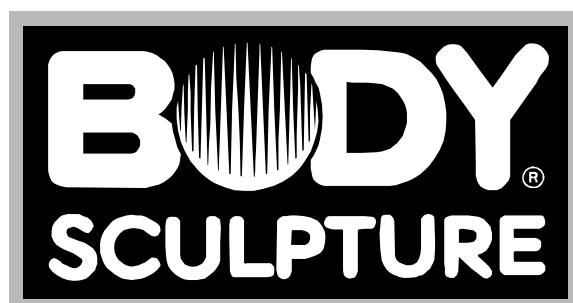
Sport8 Hungary Kft.

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