

Comfort háttámlás kerékpár kézikönyv

Biztonsági óvintézkedések

Az edzőkerékpár úgy lett megtervezve és megalkotva, hogy a maximális biztonságot garantálja. Ennek ellenére is be kell tartani bizonyos óvintézkedéseket amikor az alkalmazást használja. Mielőtt az edzőgép összeszerelésébe és aztán használatába belekezdene, olvassa át figyelmesen ezt a kézikönyvet, információkat talál majd benne a helyes összeszerelésről és a biztonságos használatról! A következő óvintézkedéseket leginkább érdemes szem előtt tartani:

1. Gyermeket mindig tartson távol az edzőgép használatától! Soha ne hagyja őket felügyelet nélkül abban a szobában, ahol az edzőkerékpár el van helyezve!
2. Az edzőgépet egyszerre csak egy személy használhatja!
3. Ha edzés közben szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat, légzési nehézséget vagy bármilyen más problémát észlel, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz! Ne folytassa addig a tréninget, amíg í hiba okára fény nem derült!
4. Az alkalmazást helyezze kemény, sík felületre! Ne használja az edzőkerékpárt a szabadban vagy víz közelében!
5. Kezeit tartsa távol az edzőgép mozgó részeitől!
6. Edzéshez megfelelő sportöltözetet és cipőt viseljen! Ne legyen a ruha lógós, mert az beleakadhat az edzőgépbe!
7. Az edzőkerékpárt kizárólag az itt leírt célokra szabad használni! Ne használjon olyan kiegészítőket az edzőgéphez, amit annak gyártója nem javasol!
8. Az edzőgép közelébe éles vagy hegyes tárgyat ne helyezzen!
9. Mozgássérült személy nem használhatja az edzőgépet orvosi vagy szakképzett személy felügyelete nélkül!
10. Végezzen bemelegítő és nyújtó gyakorlatokat az edzés megkezdése előtt!
11. Ne használja az edzőkerékpárt, ha az nem működik megfelelően!

**Figyelem: bármilyen edzésprogram elkezdése előtt konzultáljon szakorvossal!
Különösen fontos ez olyan esetben, ha a felhasználó betöltötte 35. életévét vagy korábban egészségügyi problémája volt!**

Őrizze meg ezeket a biztonsági óvintézkedéseket!

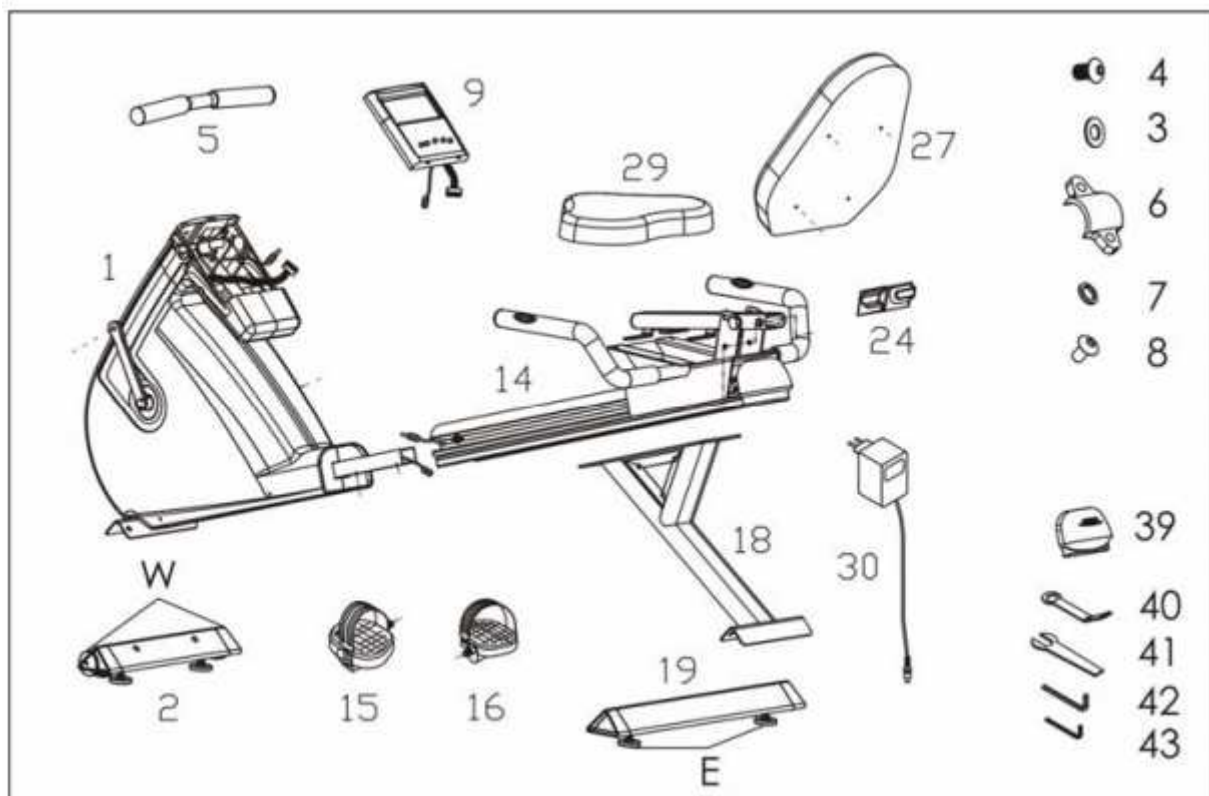
Általános instrukciók

Olvassa el figyelmesen a kézikönyvben található instrukciókat, fontos információkat kap az edzőgép összeszereléséről és biztonságos használatáról!

1. Az edzőgépet kizárólag otthoni használatra tervezték, 120 kg testsúlynál nehezebb személy ne használja!
2. Kezeit tartsa távol az edzőgép mozgó részeitől!
3. Az edzőgép nem játékszer! Szülő vagy gyermek felügyelő nem engedheti meg, hogy kiskorú személy az edzőgépen, vagy annak közelében tartózkodjon!
4. A tulajdonos felelőssége az, hogy minden lehetséges felhasználó pontosan tisztában legyen az edzőgép biztonságos használatáról!
5. Az edzőgépet egyszerre csak egy személy használhatja!
6. Edzéséhez megfelelő sportruházatot és edzőcipőt viseljen!

Az összeszereléshez kérje egy másik személy segítségét!

Vegye ki az alkatrészeket a doxból és helyezze azokat a padlóra! Győződjön meg arról, hogy épségben találja meg a következő elemeket!



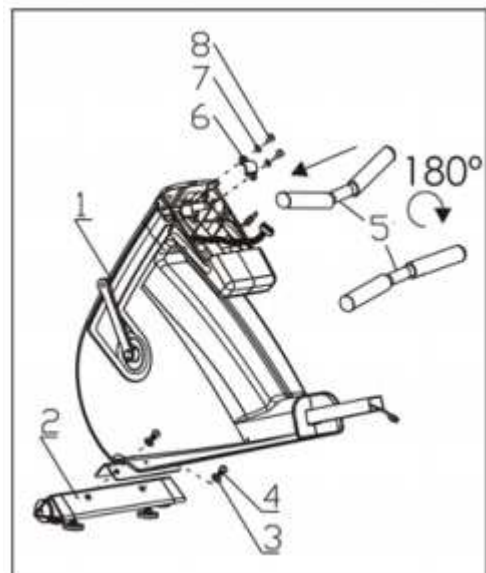
- | | | | |
|----|------------------|----|------------------------|
| 1 | Főváz | 5 | Konzolmarkolat |
| 27 | Háttámla | 29 | Ülés |
| 9 | Konzol | 19 | Hátsó talp |
| 15 | Jobb pedál | 16 | Bal pedál |
| 18 | Hátsó talpváz | 4 | M10 csavar |
| 3 | M10 alátét | 6 | Konzolmarkolat bilincs |
| 7 | Rugós alátét | 8 | Bilincs csavar |
| 24 | Üléscső burkolat | 42 | M6 imbuszkulcs |
| 43 | M5 imbuszkulcs | 39 | Hátsó lapka |
| 40 | Csőkulcs | 41 | Villáskulcs |
| 30 | Adapter | 2 | Elülső talp |
| 14 | Üléscső | E | Szintezőláb |
| W | Kerekek | | |

Az elülső talp rögzítése

Helyezze a kerekekkel ellátott elülső talpat (2) a fővázhoz (1) és rögzítse azt oda a csavarok (4) és alátétek (3) segítségével! Húzza meg jól a csavarokat!

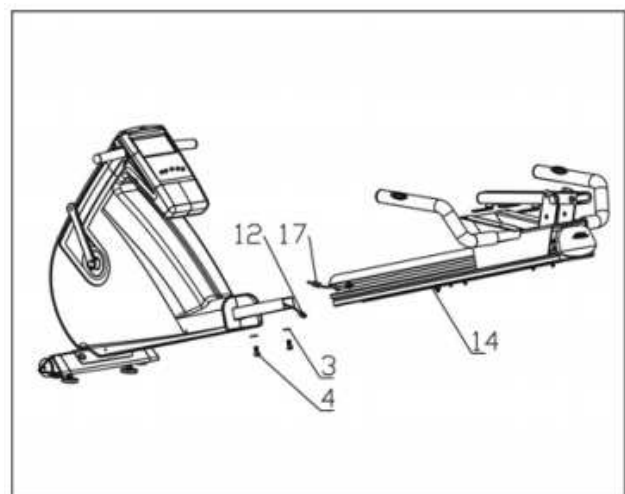
A konzolmarkolat rögzítése

Óvatosan helyezze be a konzolmarkolatot (5) a fővázon (1) található oldalsó furaton keresztül, majd fordítsa el a konzolmarkolatot az ábrán jelzett nyíl irányába! Rögzítse a konzolmarkolatot bilincs (6) segítségével, majd a bilincset erősítse a markolathoz csavarral (8) és alátéttel (7)!



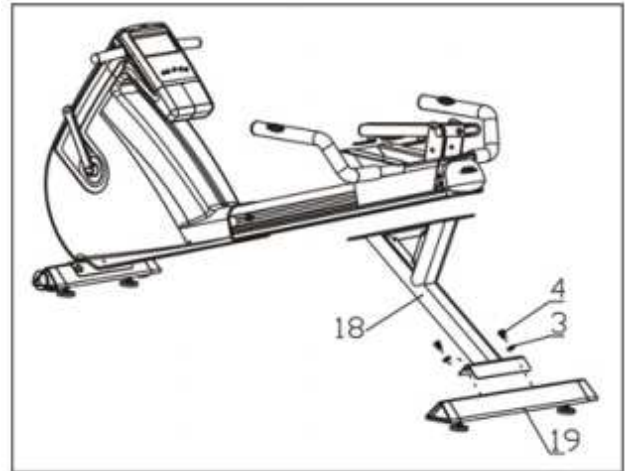
Az ülécscső rögzítése

Helyezze közel az ülécscövet (14) a fővázhoz (1)! Ezután csatlakoztassa az ülécscsőből kilógó vezetékét (17) a fővázból kilógó vezetékkel (12)! Óvatosan tolja össze az ülécscövet a fővázal, vigyázva arra, hogy a csatlakoztatott vezetékek ne sérüljenek! Helyezze be a fővázba a csavart (4) és az alátétet, majd húzza meg jól azt!

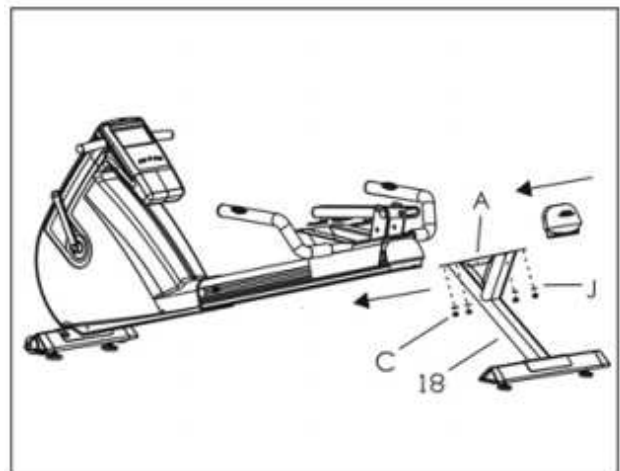


A hátsó talp rögzítése

Helyezze a szintező lábakat is tartalmazó hátsó talpat (19) a hátsó talpvázhoz, (18) majd rögzítse a talpat csavarokkal (4) és alátétekkel (3)! Húzza meg jól a csavarokat!

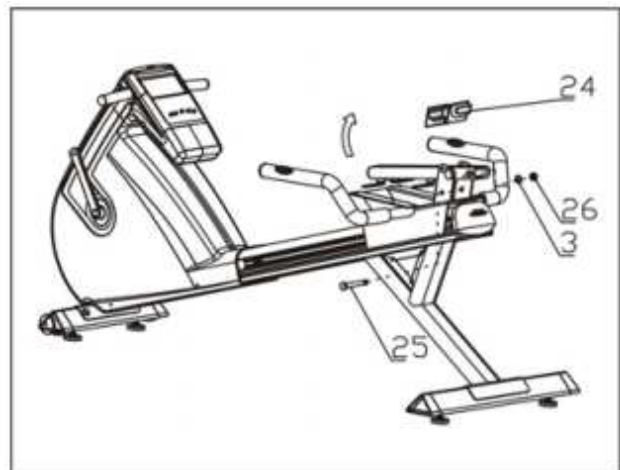


A hátsó talpvázat (18) rögzítse a fővázhoz az ábra szerint csavarokkal (C) és anyákkal (J)! Ezután rögzítse fel a hátsó lapkát (39) is!

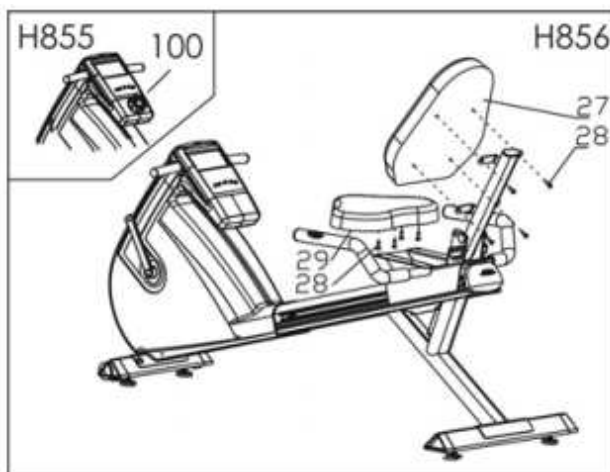


Az ülés rögzítése

Az ábra szerint hajtsa fel függőleges helyzetbe a háttámla vázat! Helyezze a csavart (25) a fémvázba és húzza meg azt jól!



Távolítsa el a csavarokat (28) a váz hátsó részéből az ábra szerint! Helyezze a vázra az ülést (29) és a háttámlát (27) majd az eltávolított csavarok segítségével rögzítse azokat a vázhoz! Húzza meg jól a csavarokat!

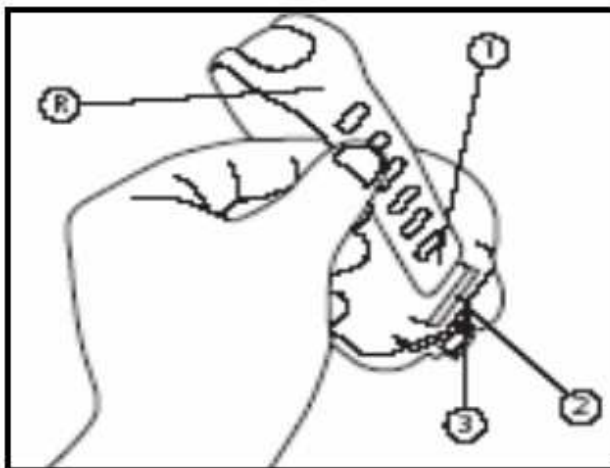
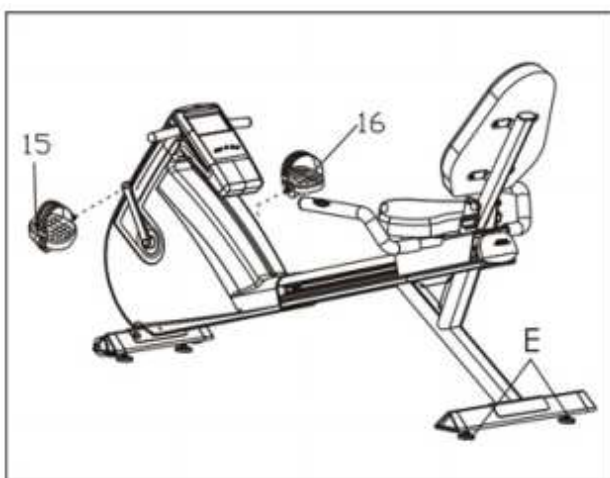


A pedálok rögzítése

Nagyon fontos az, hogy ezt a lépést a leírás szerint végezze, a hibás pedál felhelyezés kárt okozhat a pedál menetében és a pedáltengelyben! Az itt használt bal és jobb kifejezés arra utal, hogy a felhasználó éppen melyik lábát fogja használni az edzés során. A jobb oldali pedál (16) „R” betűvel van jelezve, a pedáltengelyen lévő csavarokat pedig szintén az „R” betű jelzi. Csavarja azokat az óra járásával egyező irányba és húzza meg azokat jól!

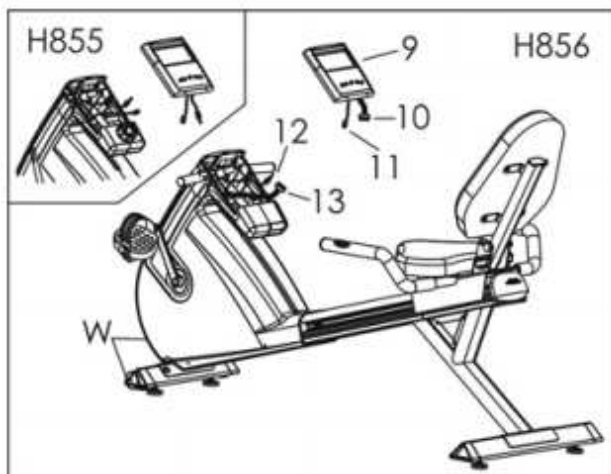
A bal oldali pedált (15) az „L” betű jelzi és a pedáltengelyen lévő csavarok szintén az „L” betűvel vannak jelezve! Rögzítse a bal oldali pedált a csavarokkal az óra járásával ellentétes irányban és húzza meg azokat jól!

Miután a pedálokat rögzítette, a pedálszija (1) végét csúsztassa a pedál (3) széléinél lévő pedálnyílásba (2) a felhasználó lábának megfelelően!



A konzol rögzítése

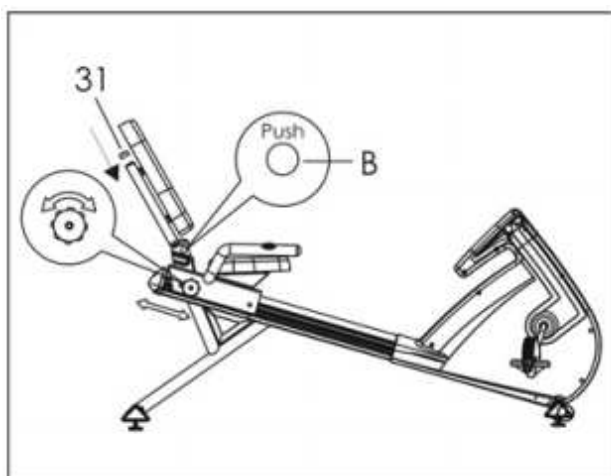
Fogja meg a konzolt (9) és a belőle kilógó sebesség érzékelő vezetékét (11) csatlakoztassa a fővázból kilógó vezetékkel, (12) majd csatlakoztassa a konzolból kilógó vezetékkegelyt (10) a fővázból kilógó vezetékkegellyel (13)! Ezután óvatosan helyezze a konzolt a főváz foglalatba, vigyázva arra, hogy a csatlakoztatott kábeleket meg ne sértse! Először a konzol alsó részét csúsztassa a foglalatba, majd folytassa a behelyezést a konzol felső részével!



A háttámla állítása

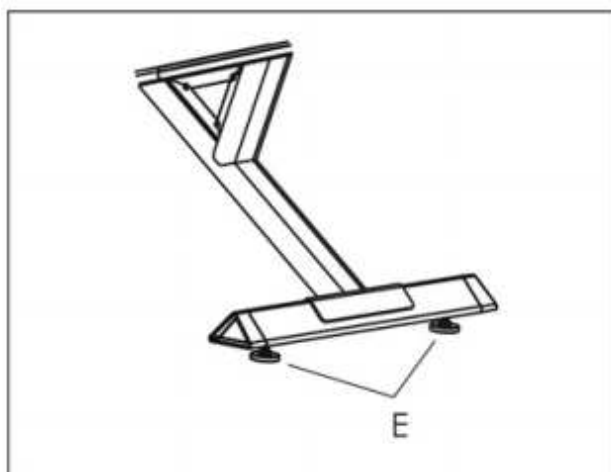
Helyezze a végsapkát (31) a háttámla váz felső furatába!

A háttámla mozgatásához a B betűvel jelzett gombot tekerje ki és mozgassa az ülést előre vagy hátra, majd a rögzítőcsavart tolja be a vázon lévő furatba!



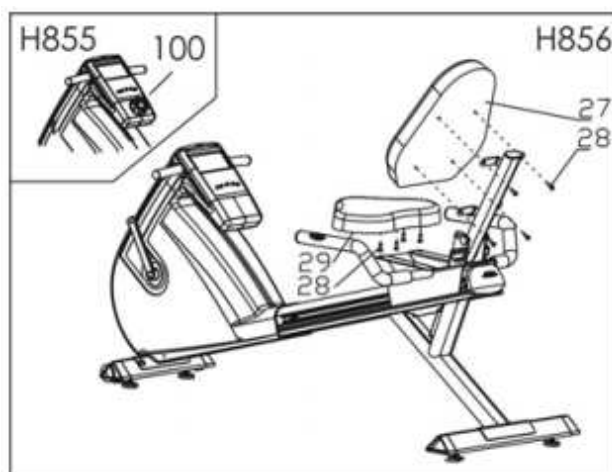
Szintezés

Amikor helyet választunk az edzőkerékpárnak, akkor lehetőleg azt helyezzük kemény és sík felületre! Ha ez nem sikerül valamilyen okból, akkor a hátsó talpon lévő szintezőlabát (E) mozgassuk fel vagy le hogy az edzőgép ne billegjen!



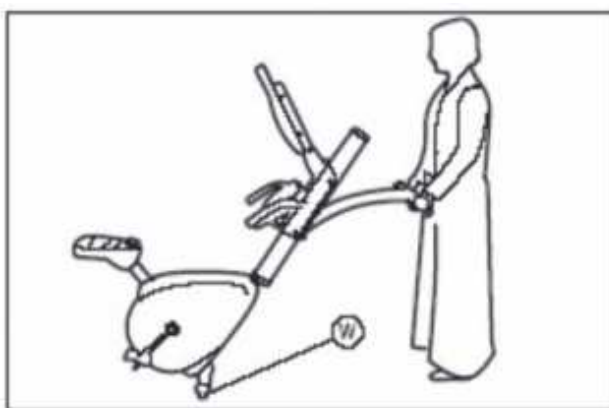
Ellenállási szint beállítás

Ahogy a metszeti ábrán (H855) is látható, a konzolra fel van helyezve egy ellenállási szint szabályzó tekerőgomb (100). Ha növelni szeretné a pedálok ellenállását, tekerje a gombot az óra járásával egyező irányba, (+) ha inkább csökkentene a pedálok ellenállásán, akkor a tekerőgombot az óra járásával ellentétes irányba kell tekerni (-)!



Mozgatás és tárolás

Az edzőgép szállító kerekekkel (W) van felszerelve a könnyebb mozgathatóság kedvéért. Az elülső talpra szerelt kerekek segítségével az alkalmazás könnyen mozgatható, ha a hátsó részét megemeljük. Az edzőgépet száraz helyen tárolja, ahol nincs jelentős hőmérséklet ingadozás.



Az alkalmazás áram alá helyezése

Az adapter (c) csatlakozóját (g) dugja be az edzőgép hátsó részénél (A) lévő csatlakozóba (h), majd dugja be az adaptert a 220 V-os fali aljzatba!

