

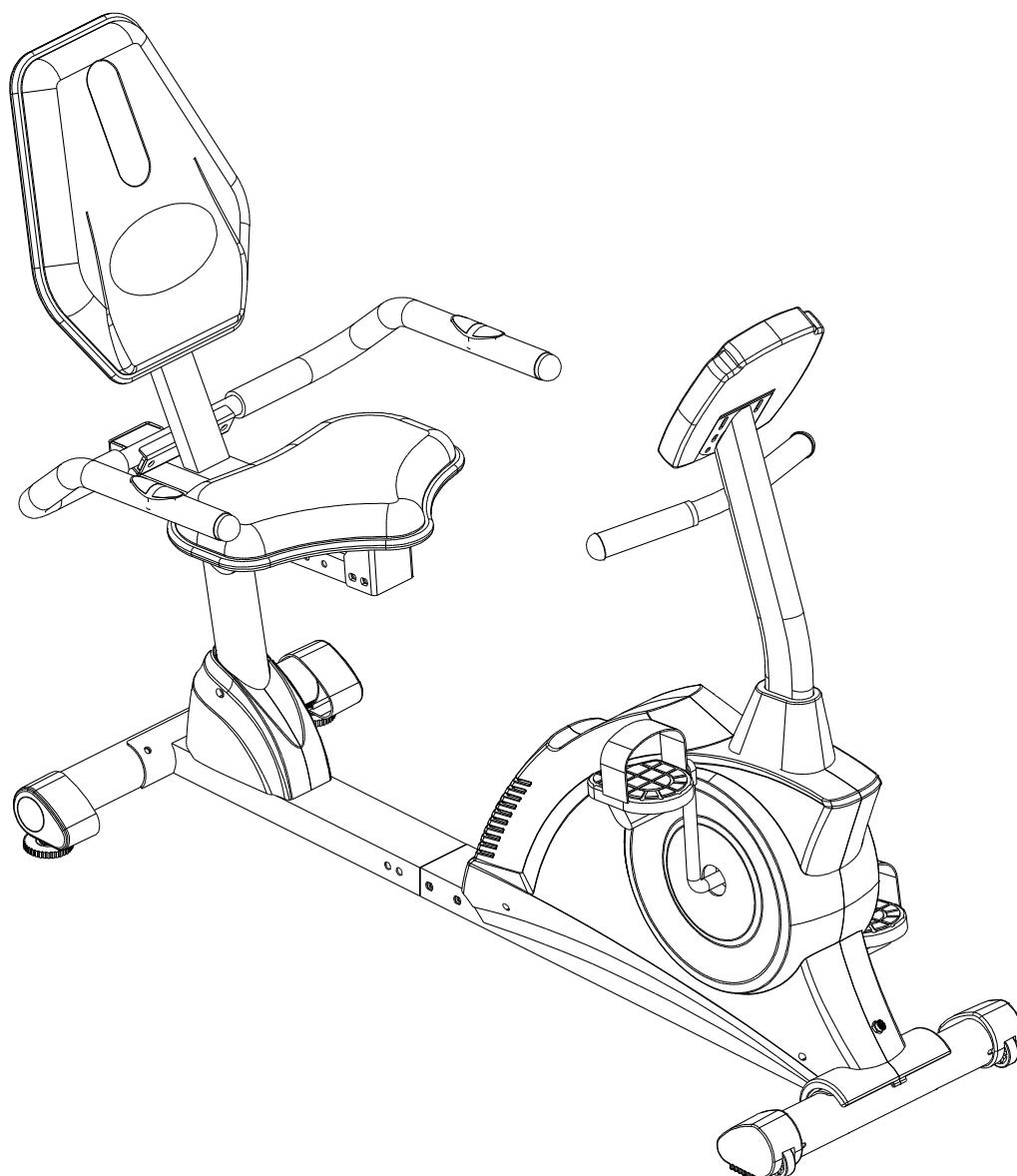


COMFORT

Elektromotoros háttámlás

mágnesfékes szobakerékpár Modell: 26595

Használati útmutató



Kérjük, figyelmesen olvassa el a használati útmutatóban

leírtakat és következetesen tartsa be azokat!

Gratulálunk a Robust COMFORT háttámlás szobakerékpár kiválasztásához.

Megtette az első lépést egy egészségesebb és boldogabb életstílus felé.

Ezt a terméket a gyártó kifejezetten otthoni (családi) használatra tervezte, hogy megbízható teljesítményt és élvezetes edzést nyújtson az Ön számára saját otthonában.

Fontos:

Az otthoni, családi használat, a termék egy háztartásban élő személyek részéről történő, hetente 3-4 alkalommal és maximum 2 x 30 perces használatát jelenti.

A készülék nem alkalmas félprofesszionális és professzionális használatra.

A Maximális felhasználói súly 100 kg. Ezért a készüléket 100 kg-nál nehezebb felhasználó ne használja, mert az a készülék meghibásodásához vezethet!

Amennyiben a készülékkel kapcsolatosan bármilyen jellegű probléma merülne fel, (használat során meghibásodik, stb.),

kérjük forduljon a termék bérbeadóhoz :

Virtness Centrum Bt (2030 Érd deák Ferenc u. 135.)

Tel: 06-30/99-22-555,

Amennyiben a készülék meghibásodik, kérjük jelezze azt a

info@virtnesscentrum.hu

e-mail címre.

A biztonságos használat érdekében kérjük vegye figyelembe a következő utasításokat

- Amennyiben a készüléket továbbadja vagy más személynek engedi használni, bizonyosodjon meg arról, hogy az a személy ennek a használati utasításnak a tartalmát ismeri-e.
- Ezt a gépet egyszerre csak 1 személy használhatja.
- Távolítson el minden éles tárgyat a készülék közvetlen környezetéből, mielőtt megkezdí az edzést.
- Csak abban az esetben használja a készüléket, ha az kifogástalan állapotban van.
- A hibás részeket azonnal ki kell cserélni, és/vagy a készüléket a rendbehozatalig nem szabad használni.

- Amennyiben engedi gyermekét a készülékkel edzeni gyermeke testi és szellemi fejlődése érdekében, hívja fel gyermeke figyelmét a gép helyes használatára. A készülék nem játékszer.
- Ügyeljen arra, hogy a nem megfelelő edzés veszélyeztetheti az Ön egészségi állapotát.
- Viseljen mindig edzésre alkalmas szabadidő ruhát és cipőt, amennyiben Ön a készüléken edz.
- A cipőtalpának csúszásmentesnek kell lennie.
- A tréning megkezdése előtt kérjük konzultáljon orvosával. Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippeket ad az edzéshez és a helyes táplálkozáshoz.
- Egyetemesen érvényes, hogy a sportszer nem játékszer.
- Amennyiben szédülés, hányinger, rosszullet, vagy más szokatlan tünet lép fel, hagyja abba azonnal az edzést és konzultáljon orvosával.
- Ügyeljen arra, hogy az edzés idején más személy ne tartózkodjon a készülék közvetlen közelében, a baleset elkerülése érdekében.
- Ügyeljen arra, hogy az állítható részek beállításánál a készülék helyes pozícióba legyen beállítva.

HASZNÁLAT ÉS FUNKCIÓ

Ez az elektromotorral szabályzott mágnesfékes készülék otthoni használatra van kifejlesztve, a gyártó által vállalt garancia is csak otthoni használat esetén érvényes. A szobakerékpár aktivizálja a szív és keringési rendszert, javítja az Ön kondícióját. A maximális felhasználási súly : 100kg.

EDZÉSI UTALÁSOK

Intenzitás

Minél jobb az edzést végző személy kondíciója, annál több edzés követelményt kell emelni. Ez az edzés időtartam meghosszabbításával és /vagy a nehézségi fok emelésével lehetséges.

Gyakoriság

Egy normás felnőttnek hetente 2 alkalommal kell edzenie, azért, hogy kondícióját megtartsa. A kondíció javítása és a testsúly változtatása érdekében legalább 3 edzés egységre van szükség hetente.

Minden edzés egység 3 edzés fázisból áll:

Bemelegítő, edző és levezető fázis

Motiváció

Egy eredményes edzésprogram kulcsa a rendszeresség.

A készülék biztonsági szintjét csak akkor lehet megtartani, ha azt rendszeresen a károkra és

kopásokra vonatkozóan átvizsgálja. Különleges figyelmet kell fordítani a zárókupakokra, görgőkre és stabilizátorokra, a taposó pedálra és a mozgó részekre.

Bemelegítés

Ahhoz, hogy elkerülhessen különböző izomsérüléseket vagy más egyéb sérüléseket, ajánljuk, hogy minden gyakorlat megkezdése előtt melegítsen be. A bemelegítés előkészíti izomzatát az elkövetkezendő gyakorlatsorozatok elvégzéséhez. A bemelegítésnek legalább 5-10 percesnek kell lennie ahhoz, hogy az izomzata készen álljon az erőteljesebb gyakorlatok végrehajtására is. A bemelegítő gyakorlatok egyike se legyen megerőltető, de mozgassa meg minden izomzatát és ízületeit. A bemelegítő gyakorlatoknak aerob mozgásoknak kell lenni.

Edzés a gépen

A bemelegítő gyakorlatot elvégzését követően elkezdheti az edzést. Ahhoz, hogy elérje azt a fittséget és egészséget amit elvár, az edzést fokozatosan tegye nehezebbé, ezzel érheti el, hogy izomzata erősebbé és fittebbé válik.

Valószínű, hogy a mozgás elkezdése után pár napig, vagy akár pár hétig izomláza lesz. Ez teljesen normális és ha folytatja a mozgást, akkor az izomláz is eltűnik folyamatosan. Ha nem érez izomlázat, vagy izomfáradtságot azt jelenti, hogy nem elég intenzív Önnek a gyakorlatok elvégzése, így annak sűrűségét illetve gyakoriságát fokoznia kell.

Levezetés és Nyújtás

A nyújtással ellazíthatja izmait, ezzel elkerülve a későbbi sérüléseket, átlagban 10-15 perc nyújtás ajánlott naponta.

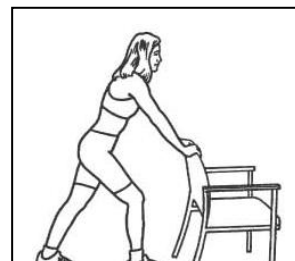
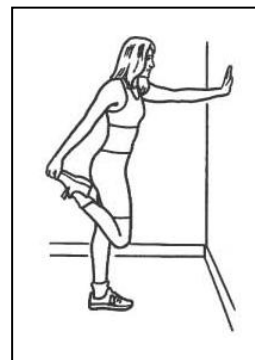
A nyújtó gyakorlatokat mindig lassan és könnyedén végezze, nehogy megerőltesse vele magát. Addig nyújtsa csak izmait amíg nem érez egy enyhe húzóást izmain, amint fájdalmas kezd lenni ne húzza tovább. Kb. 20-30 másodpercig tartson egy gyakorlat. Lassan és ritmikusan lélegezzen. Emlékezzon, a nyújtást a teste mindkét oldalán kell végeznie.

Kérem, kövesse a következő gyakorlatsorozatot a bemelegítéshez, illetve nyújtáshoz!.

1. Combizom nyújtása:

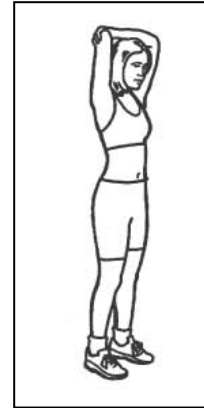
Álljon közel a falhoz, egyik kezével támaszkodjon annak, másikkal pedig megfogva hátrahajtott lábát húzza azt a fenekéhez gyengéden, úgy hogy ne fájjon. Ezt ismétlje meg a másik lábán is, kb. 20-30 másodperces különbségekkel.

Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.



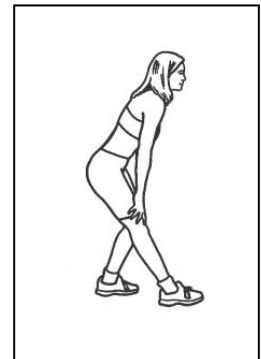
2. Vádli és achilles nyújtás:

Álljon egy székhez és lépjen be az egyik lábával a szék hátsó lábai közé, a másikkal pedig enyhén lépjen hátra, hogy lábai 45 fokos szöveget zárjanak be. Így nyújthatja vádlijának izmait és achillesét.



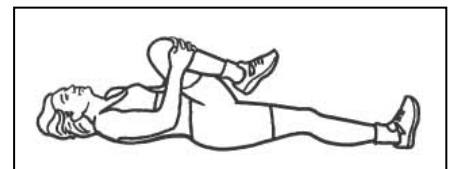
3. Tricepsz nyújtás a fej felett:

Egyik kezével fogja meg a másik könyökét a feje felett, és enyhén húzza azt, hogy tricepsz izmát nyújthassa.



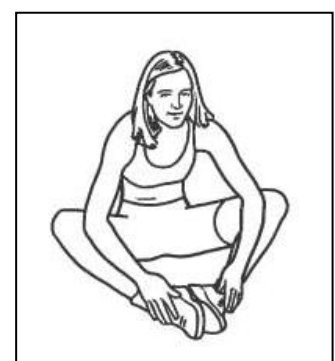
4. Hátsó combizom nyújtás

Álljon egyenesen, majd egyik lábával kissé lépjen előre. Ezután azt a lábát, amelyikkel nem lépett előre hajlítsa be, de a másik maradjon nyújtott helyzetben. Ezután törzsét hajlítsa enyhén a nyújtott lábára, amíg nem érzi, hogy hátsó combizma húzódik. Utána végezze el fordítva is a másik lábán. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



5. Farizom nyújtása

Feküdjön le a földre egyenes testtel, majd egyik lábát behajlítva húzza fel. Ezt követően fogja meg térdét és húzza a teste felé vagy mellé enyhén. Ezt végezze el a másik lábával is, hogy a nyújtás tökéletes legyen. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



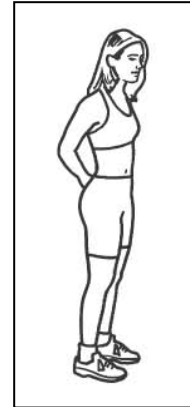
6. Belső combizom nyújtása

Üljön le a földre és hajlítsa be lábait, majd azt követően

egyenletesen mindkét lábát nyomja a föld fölé, míg nem érzi, hogy belső combjai enyhén feszülnek. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.

7. Karok nyújtása

Egyik karját rakja a feje mögé fel, a másikat pedig a háta mögé és próbálja összeérinteni azokat. Ha össze tudja érinteni, akkor húzza fel illetve lefelé enyhén karjait, amíg karizmai nem feszülnek.



Nagyon Fontos!

A készüléket mindig törölje szárazra edzés végén, mert az izzadság károsíthatja a kijelzőt és a fém részeket.

Ne használjon vegyszert a készülék tisztításához, csak enyhén nedves ronggyal törölje át, majd egy másik ronggyal törölje szárazra a készüléket.

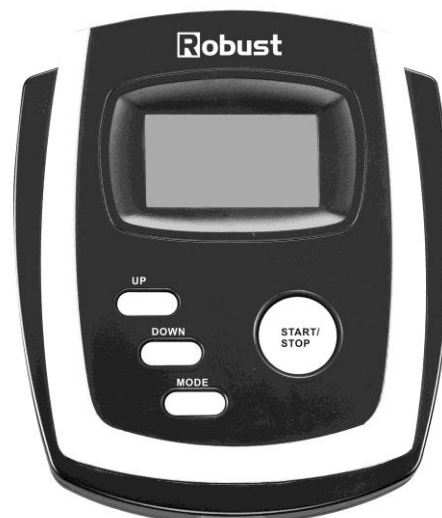
KOMPUTER HASZNÁLATA:

FUNKCIÓK BEMUTATÁSA:

0-11 különböző program:

- A) Manuális Program (Manual P0)
- B) Előre beállított 10 program profil (Presets Programs P1-P10)
- E) Célpulzus program (Target Heart Rate Program P11)

Bekapcsolás: A komputer megkezdi működését a gyakorlat elkezdésével, vagy bármely gomb megnyomásával.



Ha a komputer nem kap jelet, akkor 4 perc után automatikusan kikapcsol.

GOMBOK HASZNÁLATA:

1. MODE (Enter):

A programok közben. A funkciók kiválasztása. Nyomja meg a MODE gombot annál a programnál, amellyel edzeni szeretne.

Beállítások közben. Nyomja meg a MODE (Enter) gombot annál az értéknél, amelyik megfelelő Önnek.

2. START/STOP:

A programok elindítására és megállítására szolgál. Stop módban több mint 3 másodpercig folyamatosan nyomva tartva lenullázza a funkció értékeket (RESET).

3. FEL (UP) és LE (DOWN):

Nyomja meg a LE és a FEL gombokat a programok kiválasztásához. Nyomja meg a LE és a FEL gombokat az Idő, Távolság, Kalória és a Pulzus értékeinek csökkentéséhez és növeléséhez. Edzés közben nyomja meg a LE és FEL gombokat a nehézség szabályozásához.

Kijelzett funkciók:

SPEED	-	sebesség (0.0~99.9 Km/h)
TIME	-	edzésidő (0:00~99perc59mperc).
DISTANCE	-	megtett távolság edzés alatt / összesen (0.0~999.9Km)
CALORIES	-	energia felhasználás az edzés ideje alatt (0,0~9999 Kcal)
PULSE	-	pulzusszám (40~240 ütés/perc)

SCAN funkció : Amennyiben a MODE gomb segítségével kiválasztja a Scan funkciót (a kijelzőn megjelenik a Scan felirat) a kijelzőn 5 másodpercenként változnak a kijelzett funkció (Speed, Time, Distance, Calories, Pulse) értékek.

Pulzusméréshez helyezze mindkét kezét a fix kormányon található érzékelőkre. A minél pontosabb pulzusleolvasás érdekében ügyeljen arra, hogy tenyere ne legyen túl száraz és túl izzadt sem. A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során. A pulzusértékek a kijelzőn grafikus formában is láthatóak.

Kezdőknek ajánlott a maximális pulzusérték 50-60%-án tartani a pulzusukat.

Edzésben levőknek ajánlott a maximális pulzusérték 60-70%-án tartani pulzusukat.

A pulzusértéknek folyamatosan a maximális pulzusérték 70-80%-on tartása , már **intenzív igénybe vételnek** teszi ki a szervezetet.

A maximális pulzusérték kiszámítása: **220 - életkor**

Programok kiválasztása és az értékek beállítása:

Bekapcsolást követően az "UP" vagy a "DOWN" gombok segítségével kiválaszthatja a MODE (Enter) gomb segítségével pedig beléphet a kívánt programba.

A kiválasztott programokban egyes funkció, illetve edzés értékeket (Time, Distance, Calories) be is lehet állítani. A beállítható érték villog a kijelzőn és az "UP" vagy a "DOWN" gombok segítségével módosíthatja a MODE (Enter) gomb segítségével pedig elfogadhatja az értéket.

A beállított funkció értékek az edzés közben visszafelé számlálódnak és amennyiben elérik a 0 értéket a készülék ezt hangjelzéssel jelzi és vége a programnak.

1. Manuális Program és Előre Beállított Programok (P0 és P1-P10):

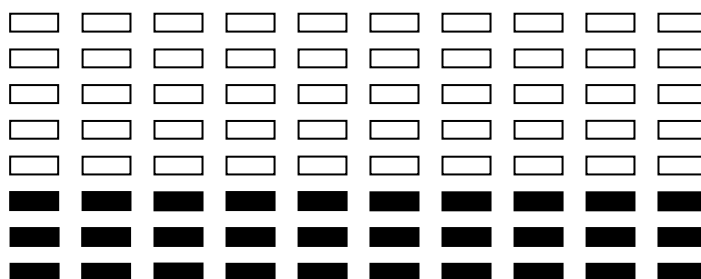
1. Nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot a Manuális program kiválasztásához, majd nyomja meg az MODE gombot a manuális programba való belépéshez.
2. Az Idő (Time) értéke villog a kijelzőn, nyomja meg az **"UP"** vagy **"DOWN"** gombokat az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg az MODE gombot az érték rögzítéséhez.
3. A Távolság (Distance) értéke villog a kijelzőn, nyomja meg az **"UP"** vagy **"DOWN"** gombokat a távolság beállításához. Nyomja meg az MODE gombot az érték rögzítéséhez.
4. A Kalória (Calories) értéke villog a kijelzőn, Nyomja meg az **"UP"** vagy **"DOWN"** gombokat az elégetni kívánt kalória érték beállításához Nyomja meg az MODE gombot az érték rögzítéséhez.
5. Nyomja meg a START/STOP gombot a gyakorlat elkezdéséhez.

Megjegyzés:

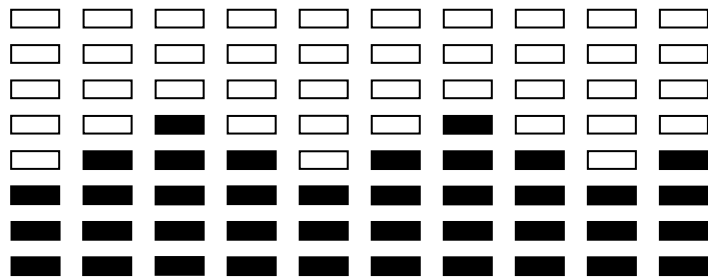
1. Mikor elérte bármelyik beállított értéket, a komputer egyet csipog és megáll.
2. Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot.

A beállított adatok visszaszámlálása azonnal elkezdődik, amint elkezd pedálozni. A beállított adatok elérésénél a komputer csipog és megállítja a programot.

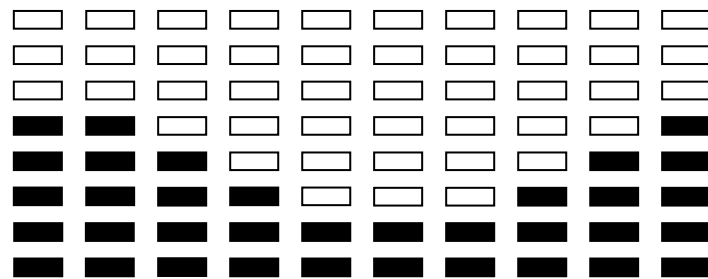
Minden program 10 egyenlő részből áll, ami a beállított edzésidő 1/10 részének felel meg.

Program diagrammok:**PROGRAM 0 (MANUAL)**

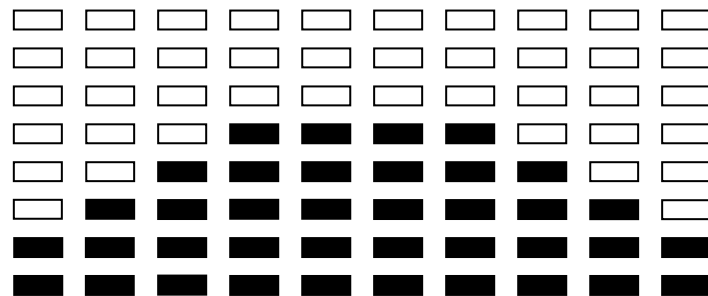
PROGRAM 1



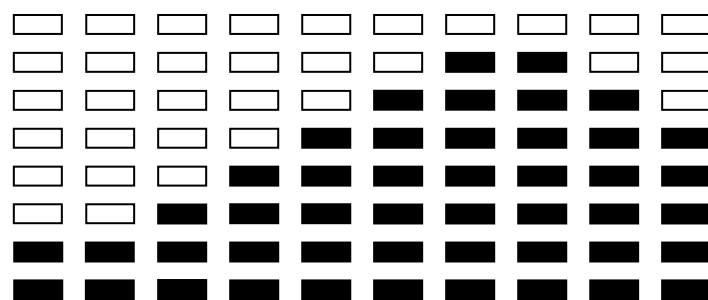
PROGRAM 2



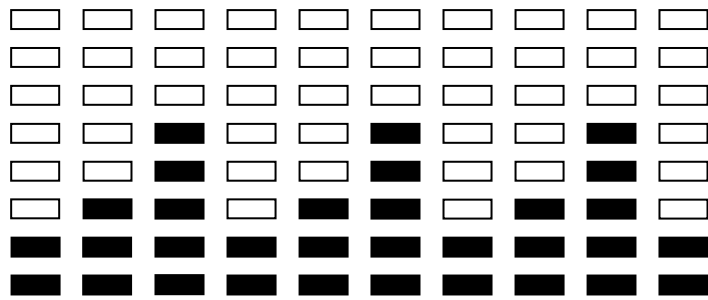
PROGRAM 3



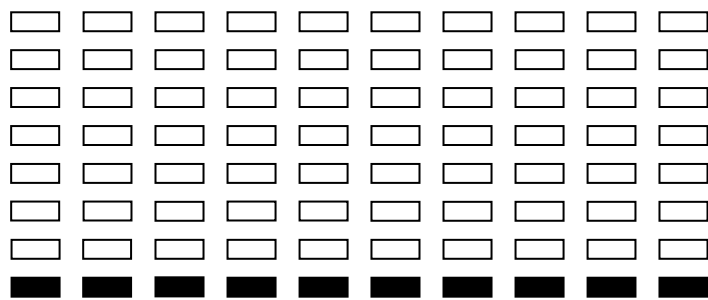
PROGRAM 4



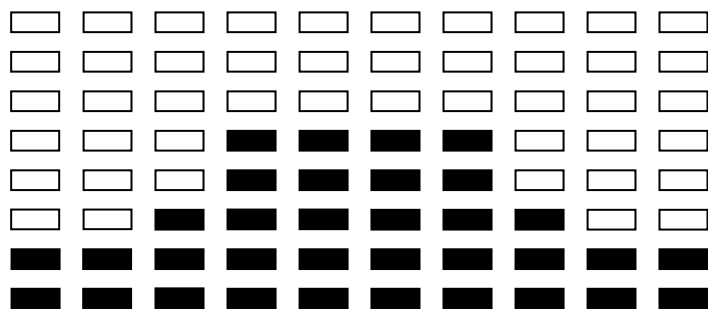
PROGRAM 5



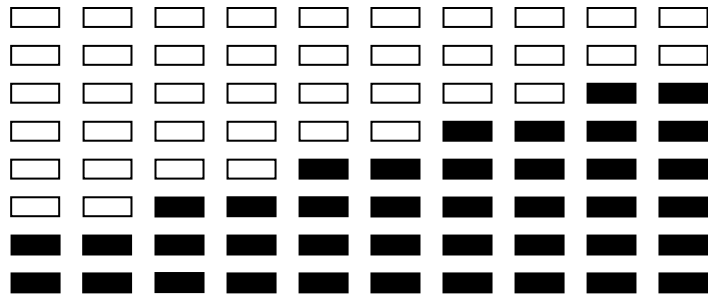
PROGRAM 6

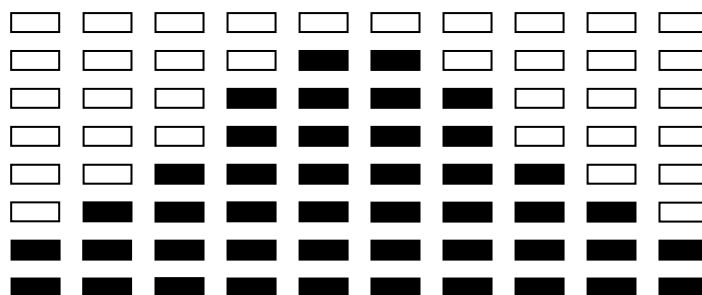
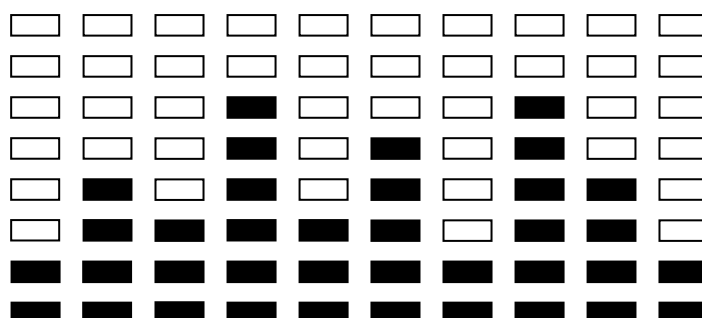


PROGRAM 7



PROGRAM 8



PROGRAM 9**PROGRAM 10****2. Célpulzus program (TARGET HEART RATE P11)**

1. Nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot az egyik program kiválasztásához három közül, majd nyomja meg az MODE gombot a programba való belépéshez.
2. Az Idő (Time) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg az MODE gombot az érték rögzítéséhez.
3. A távolság (Distance) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** a gombot a távolság beállításához. Nyomja meg az MODE gombot az érték rögzítéséhez.
4. A Kalória (Calories) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** az elégetni kívánt kalória érték beállításához. Nyomja meg a MODE gombot az érték rögzítéséhez.
5. A Cél Pulzus (T.H.R. Target Heart rate) felirat villog. Ellenőrizze, hogy megfelelő-e az érték önnek. Ha nem megfelelő, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot az elérni kívánt pulzus értékének beállításához.
6. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés elkezdéséhez.

Megjegyzés:

1. Mikor elérte bármelyik beállított értéket (kivéve célpulzus), a komputer egyet csipog és megáll.
2. Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot.
3. A célpulzus programban az edzés nehézségi szintje az ön pulzusának a függvényében változik, úgy, hogy a pulzusa lehetőség szerint mindig a beállított célpulzus szinten

maradjon.

Karbantartás

A készülék rendkívül csekély mértékű karbantartást igényel.

- Fontos, hogy időről időre ellenőrizze, hogy minden csavar feszes
- Edzés után törölje le a készüléket puha nedvszívó anyaggal. Ne használjon vegyszert. Védje a készüléket a nedvességtől, mert korrodálódhat. Ajánljuk a fém részek tisztításánál teflon vagy gépkocsi wax használatát.
- Az erős mágneses mező károsíthatja az órát, mágneskártyákat, stb. Lehetőség szerint ne helyezzen ilyen jellegű dolgokat a készülék közelébe.
- Amennyiben a készüléket egy ideig nem használja az ékszíj kissé deformálódhat, ami a megváltoztathatja a szokásos pedálozás nyújtotta élményt, azonban pár perces használat után a szalag visszanyeri eredeti formáját.

Esetlegesen felmerülő problémák felhasználó által történő kijavítása:

PROBLÉMA	MEGOLDÁS
A készülék billeg	Állítson a talajkiegyenlítő csavarokon.
A computer kijelzője nem mutat.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ellenőrizze a kábeleket, hogy jól vannak-e csatlakoztatva. 2. Ellenőrizze, hogy az adapter csatlakoztatva van-e a hálózatra
Nincs vagy hibás a pulzus érzékelés,.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ellenőrizze a pulzuskábelek csatlakozását. 2. A pulzusérezékeléshez mindkét kezét a pulzusérezékelőkön kell tartani. 3. Túl erősen fogja az érzékelőt. Próbáljon lazítani a fogás erősségén.
Használat közben hangja van a készüléknek.	A csavarok túl lazák, Húzza meg őket. Nyikorgás esetén zsírozza meg a forgó részeket.

*Amennyiben a készülékkel kapcsolatosan bármilyen jellegű probléma merülne fel, (használat során meghibásodik, stb.),
kérjük forduljon a termék bérbeadójához :*

Virtness Centrum Bt. (2030 Érd, Deák Ferenc u. 135.)

Tel: 06-30/99-22-555

*Amennyiben a készülék meghibásodik, kérjük jelezze azt a
info@virtnesscentrum.hu
e-mail címre.*

A gép használatához sok sikert és jó egészséget kívánunk!

Üdvözlettel:

Virtness Centrum Csapata