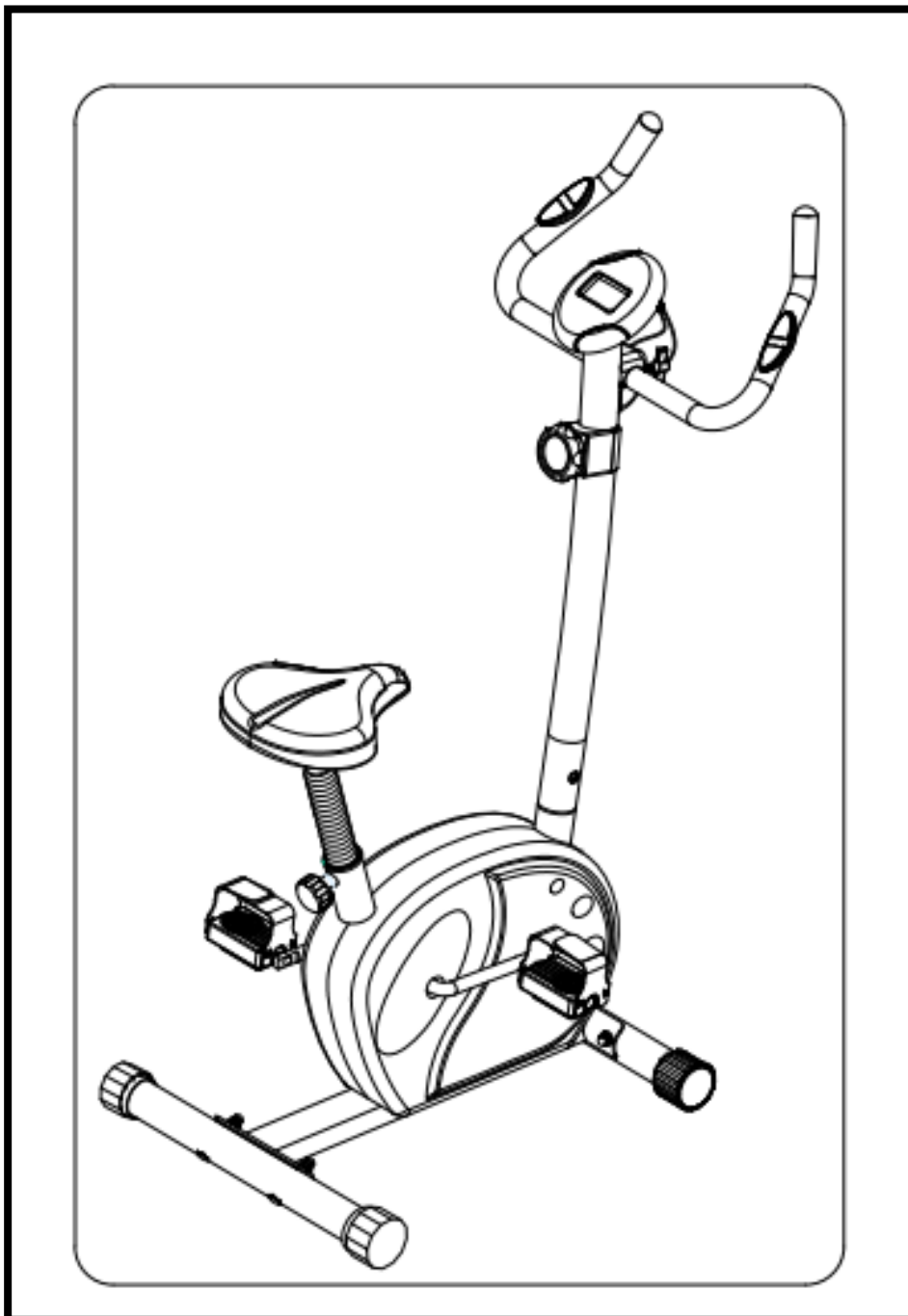


KUNTOPYÖRÄ

TIETOKONE SYKEMITTARILLA

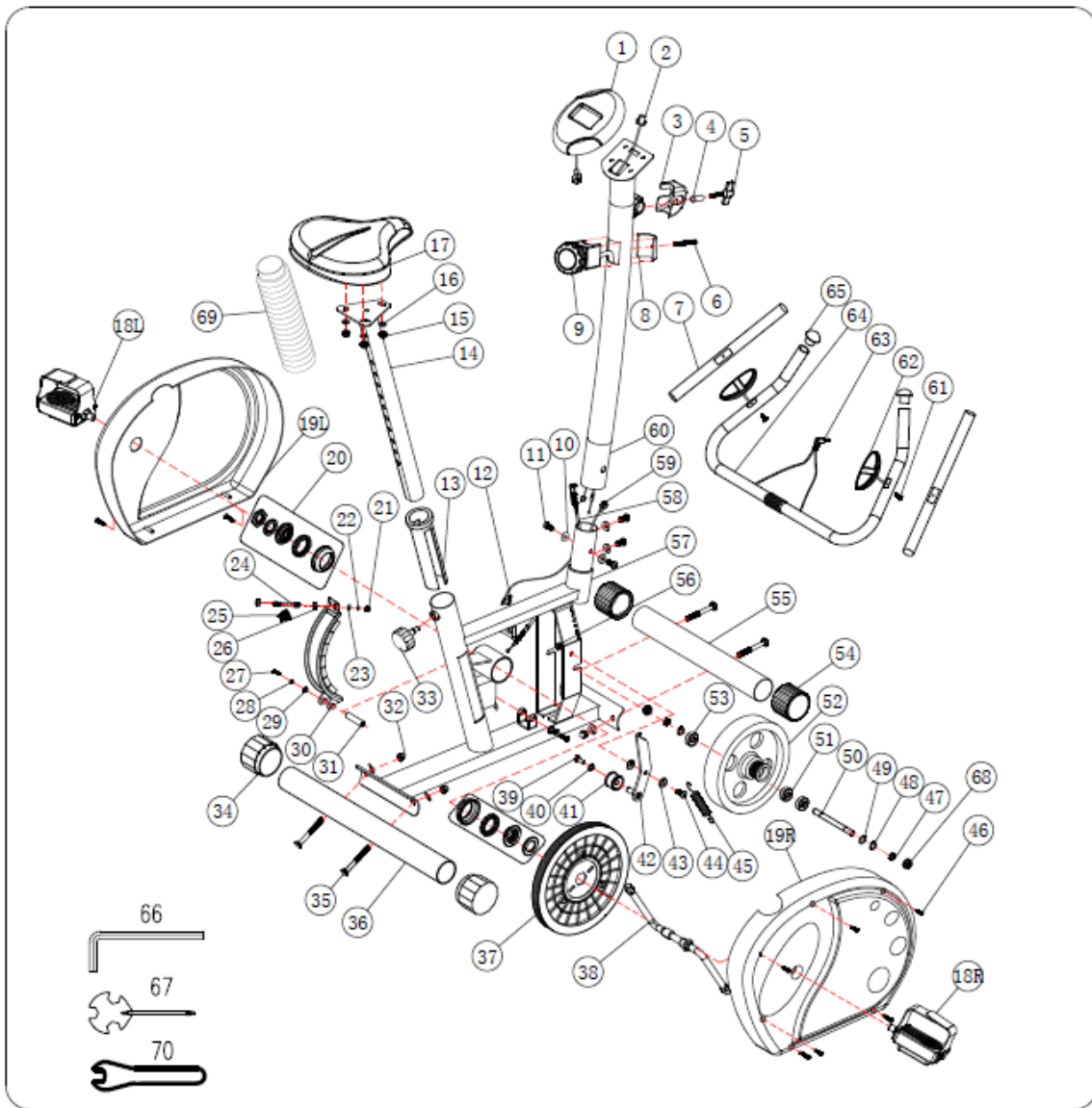


TÄRKEÄÄ TURVALLISUUSTIETOA

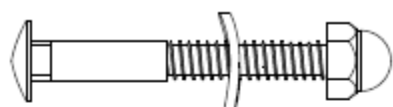
Säilytä tämä käyttöohje turvallisessa paikassa tulevaa tarvetta varten.

1. Lue koko käyttöohje ennen kuntopyörän kokoamista tai käytön aloittamista. Jotta kuntopyörän käyttö olisi turvallista ja tehokasta, se on asennettava ja huollettava oikein ja sitä on käytettävä oikein. Sinun vastuullasi on varmistaa, että kaikille kuntopyörää käyttäville ilmoitetaan varoituksista ja varotoimista.
2. Ennen minkään harjoitusohjelman aloittamista sinun tulee keskustella lääkärisi kanssa varmistaaksesi, ettet kärsi fyysisistä vaivoista, jotka voivat vaarantaa terveytesi tai turvallisuutesi, tai jotka estävät sinua käyttämästä kuntopyörää. Keskustele ehdottomasti lääkärisi kanssa, jos käytät lääkkeitä, jotka vaikuttavat sykkeeseesi, verenpaineeseesi tai kolesterolitasoosi.
3. Kiinnitä huomiota kehosi signaaleihin.. Väärä tai liiallinen liikunta voi vahingoittaa terveyttäsi. Lopeta harjoittelu, jos sinulla on jokin seuraavista oireista: Kipua, rintakramppi, epäsäännöllinen syke, luonnon hengenahdistus - tai jos tunnet huimausta, sekavuutta tai pahoinvointia. Jos sinulla on jokin näistä oikeista, ota yhteys lääkäriisi ennen harjoittelun jatkamista.
4. Pidä lapset ja lemmikit poissa kuntopyörän läheltä. Tuote on tarkoitettu vain aikuisten käyttöön.
5. Käytä kuntopyörää vakaalla, tasaisella alustalla, jonka päällä on materiaalia, joka suojaa lattiaa tai mattoa. Turvallisuuden varmistamiseksi kuntopyörän ympärillä tulisi olla vähintään 0,5 metriä vapaata tilaa.
6. Ennen kuin aloitat kuntopyörän käytön, varmista, että mutterit ja ruuvit on kiristetty kunnolla.
7. Kuntopyörän turvallisuuden takaamiseksi tarkista säännöllisesti onko siinä vaurioita ja/tai kulumista.
8. Käytä kuntopyörää vain ohjeiden mukaisesti. Jos huomaat viallisia osia kokoonpanon tai tarkastuksen aikana tai jos kuulet laitteesta epätavallisia ääniä käytön aikana, älä käytä sitä. Älä käytä kuntopyörää ennen kuin vialti on korjattu.
9. Käytä kuntopyöräharjoitteluun sopivia vaatteita. Älä käytä löysiä vaatteita, koska on olemassa vaara, että ne tarttuvat laitteeseen tai että ne rajoittavat tai vaikeuttavat liikkumistasi.
10. Kuntopyörä on testattu ja sertifioitu standardin EN 957, luokka HC mukaisesti. Soveltuu vain kotikäyttöön. Käyttäjän enimmäispaino: 100 kg/220 lbs. Jarrutus on nopeudesta riippumaton.
11. Laitetta ei ole tarkoitettu kuntoutuskäyttöön.
12. Ole varovainen nostaessasi tai liikuttaessasi kuntopyörää, jotta et vahingoita selkääsi. Käytä aina oikeaa nostotekniikkaa ja/tai pyydä apua tarvittaessa.

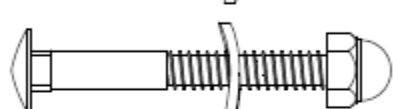
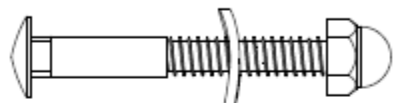
RÄJÄYTYSKUVAKOKOONPANOPIIRUSTUS



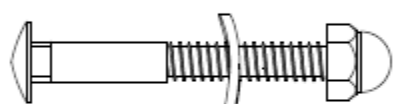
PT-5507-2



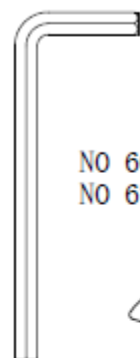
NO 35*4



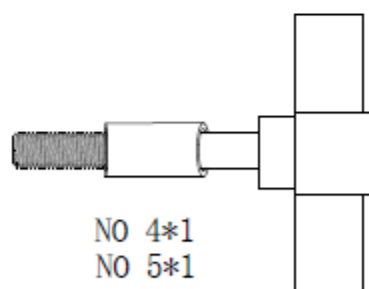
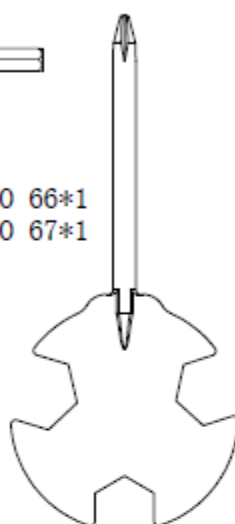
NO 32*4



NO 10*4



NO 66*1
NO 67*1



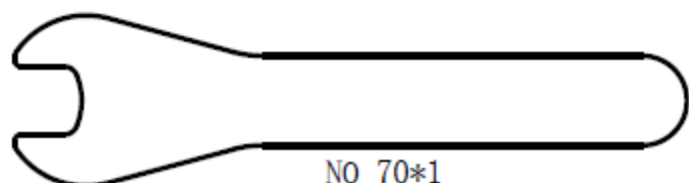
NO 4*1
NO 5*1



NO 10*4



NO 11*4



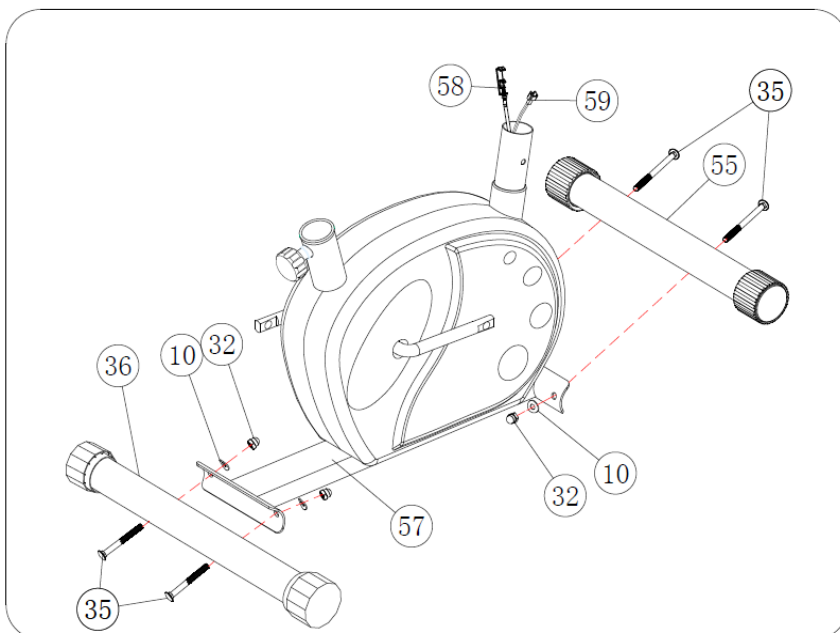
NO 70*1

OSALUETTELO

OSANRO	KUVAUS	MÄÄRÄ
1.	Tietokone	1
2.	Ylempi säätövaijeri	1
3.	Kiinteän kahvan muovisuojus D50	1
4.	Väliholkki	1
5.	Kiinteän kahvan T-nuppi M8	1
6.	Ruuvi M5 x 50L	1
7.	Vaahtomuovikahva	2
8.	Kiristysruuvin taempi muovisuojus	1
9.	Kiristysruuvi	1
10.	Kaareva aluslevy Ø8	8
11.	Kuusiokoloruuvi M8	4
12.	Ruuvi M5	1
13.	Satulan tolpan sisempi muovisuojus	1
14.	Satulatolppa	1
15.	Nailonmutteri M8	3
16.	Aluslevy	3
17.	Satula	1
18L.	Vasen poljin	1
18R.	Oikea poljin	1
19L.	Vasen muovikupu	1
19R.	Oikea muovikupu	1
20.	BB-laakeri	1 sarja
21.	Nailonmutteri M6	1
22.	Aluslevy 6,5 x 19 x 1,5T	1
23.	Muovialuslevy 6,5 x 22 x 1,5T	1
24.	Vaarnaruuvi M6 x 80	1
25.	Jousi Ø15	1
26.	Mutteri M6	1
27.	Ruuvi M6 x 16 mm	2
28.	Jousialuslevy Ø6	2
29.	Aluslevy 6 x 13 x 1,5T	2
30.	Vauhtipyöräsarja	1
31.	Akseli	1
32.	Hattumutteri M8	4
33.	Säätöruuvi M12	1
34.	Taempi päätysuoja	2
35.	Ruuvi M8	4
36.	Takatuki	1
37.	Hihnapyörä	1
38.	Kampiakseli	1
39.	Ruuvi M6 x 12L	1
40.	Aluslevy 6 x 13 x 1T	1
41.	Ohjainrulla	1
42.	Ohjaustanko	1
43.	Aluslevy Ø8	2
44.	Kuusiokoloruuvi M8	1
45.	Jousi 2,0 x 28	1
46.	Itsekierteittävä ruuvi	6
47.	Mutteri M10	2
48.	Lukkorengas Ø9	2
49.	Kaareva aluslevy Ø10	1
50.	Vauhtipyörän akseli	1
51.	Laakeri 6800RS	2
52.	Vauhtipyörä	1
53.	Laakeri 6003RS	1

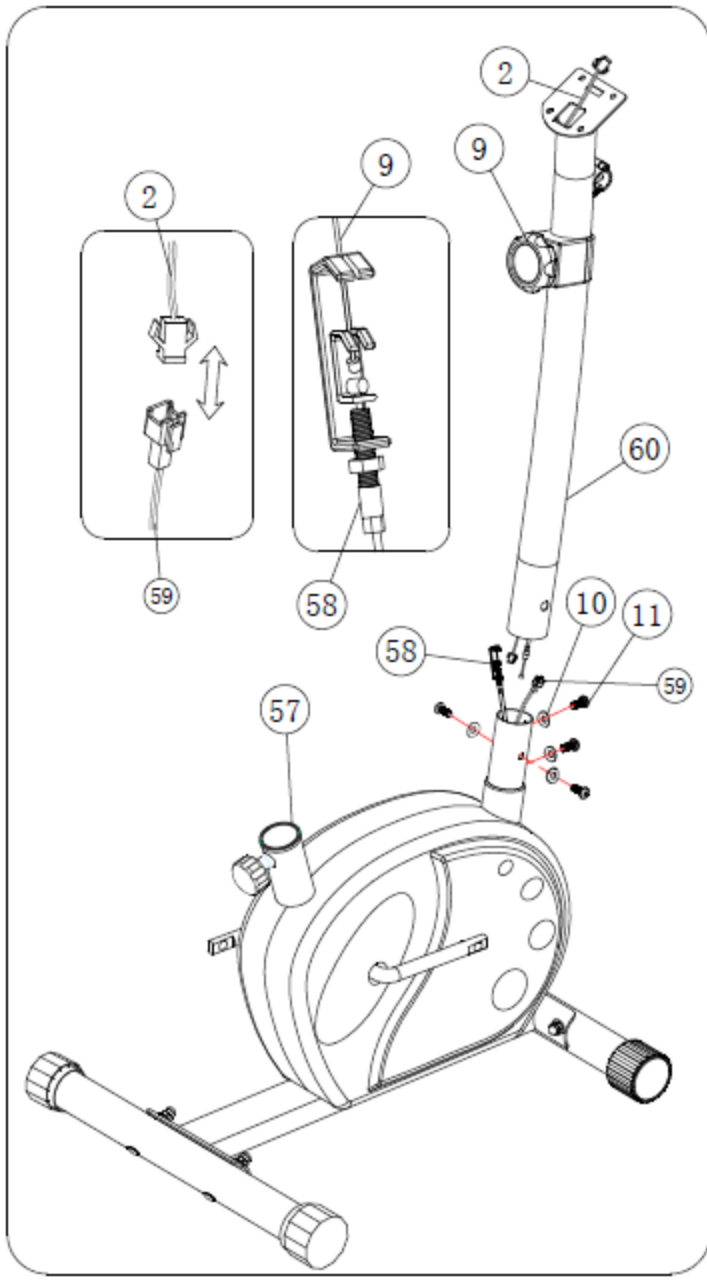
54.	Etumainen päätysuoja	2
55.	Etutuki	1
56.	Mutteri M8	1
57.	Päärunko	1
58.	Alempi säätövaijeri 800 mm	1
59.	Anturikaapeli 650 mm	1
60.	Ohjaustangon tolppa	1
61.	Itsekierteittävä ruuvi	2
62.	Sykelevy	1 sarja
63.	Sykelevyn kaapeli	1
64.	Kahva	1
65.	Ohjaustangon päätysuojus	2
66.	Kuusiokoloavain	1
67.	Yhdistelmäavain	1
68.	Laipallinen kuusiomutteri	2
69.	Muoviputki	1
70.	Kiintoavain	1

ASENNUSOHJEET



VAIHE 1

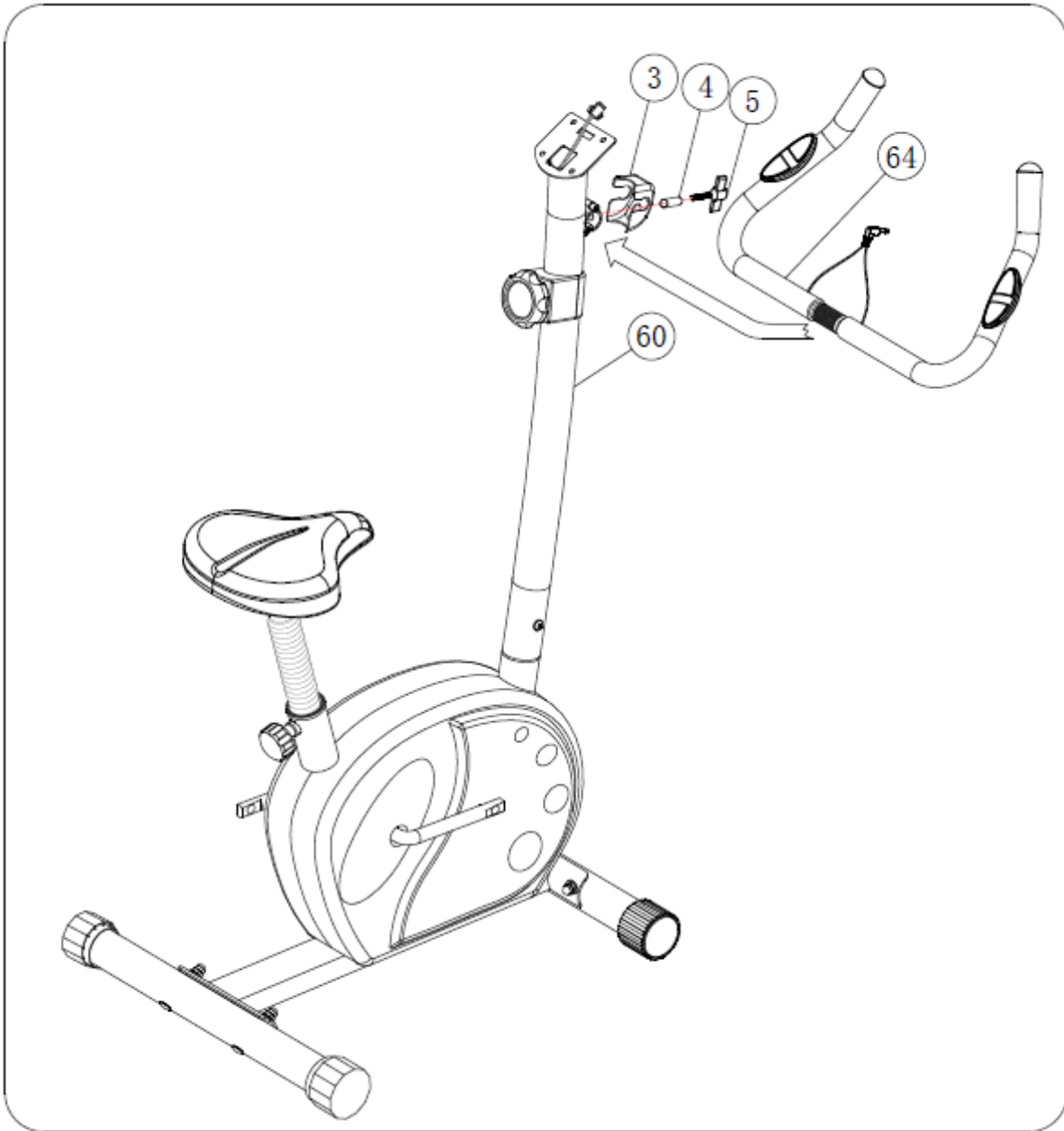
Kiinnitä etutuki (55) päärunkoon (57) kahdella M8-ruuvilla (35), kahdella Ø8 aluslevyllä (10) ja kahdella M8 hattumutterilla (32). Kiinnitä takatuki (36) päärunkoon (57).



VAIHE 2

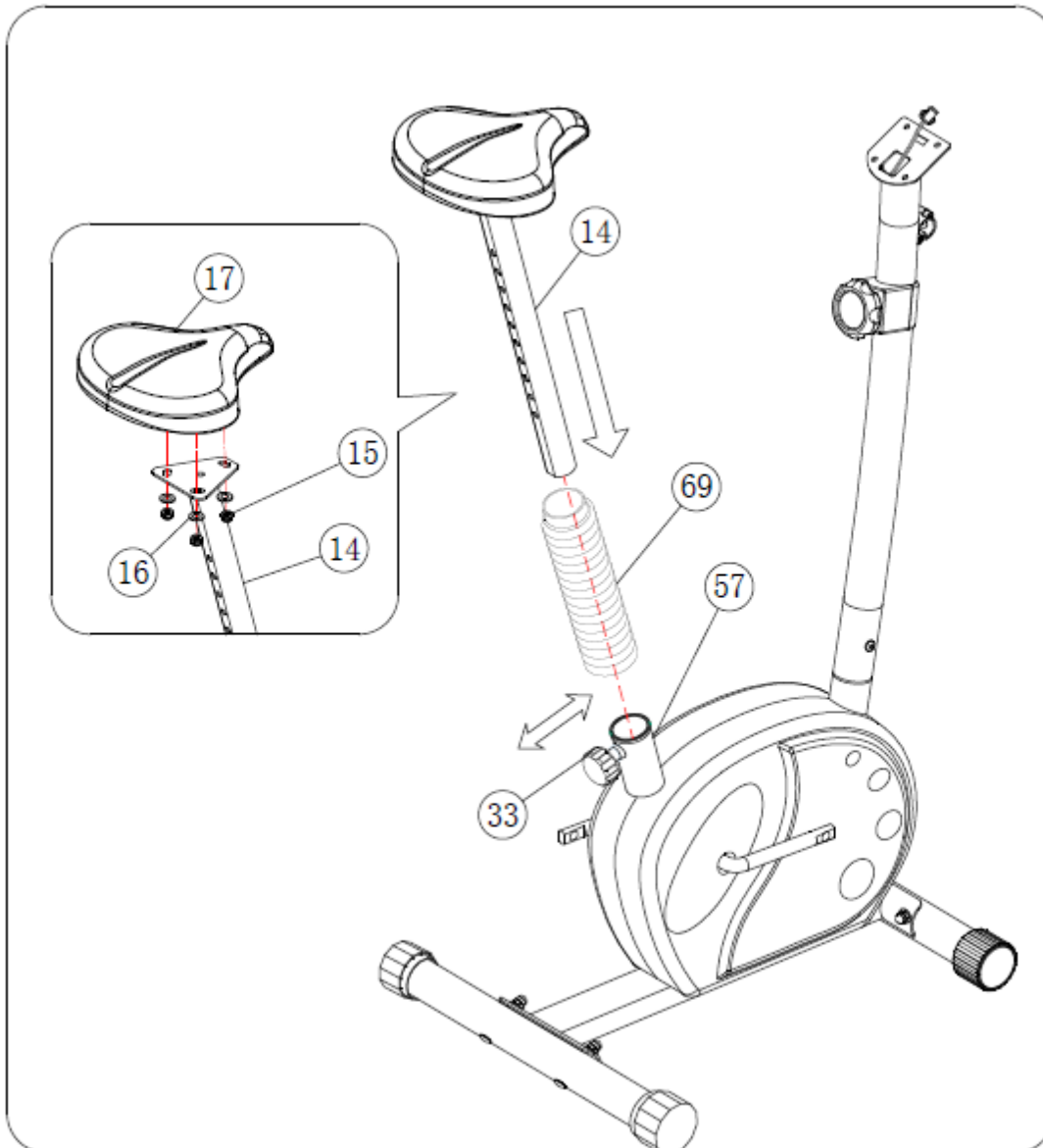
Ota esiin ohjaustangon tolppa (60) ja irrota ylempi säätövaijeri (2) ja anturikaapeli (59). Kiinnitä kiristysruuvin vaijeri (9) alempaan säätövaijeriin (58).

Pujota ohjaustangon tolppa (60) päärunгон etuholkkiin (57) ja kiristä neljällä M8x15 mm kuusiokoloruuvilla (11) ja Ø8 kaarevilla aluslevyillä (10).



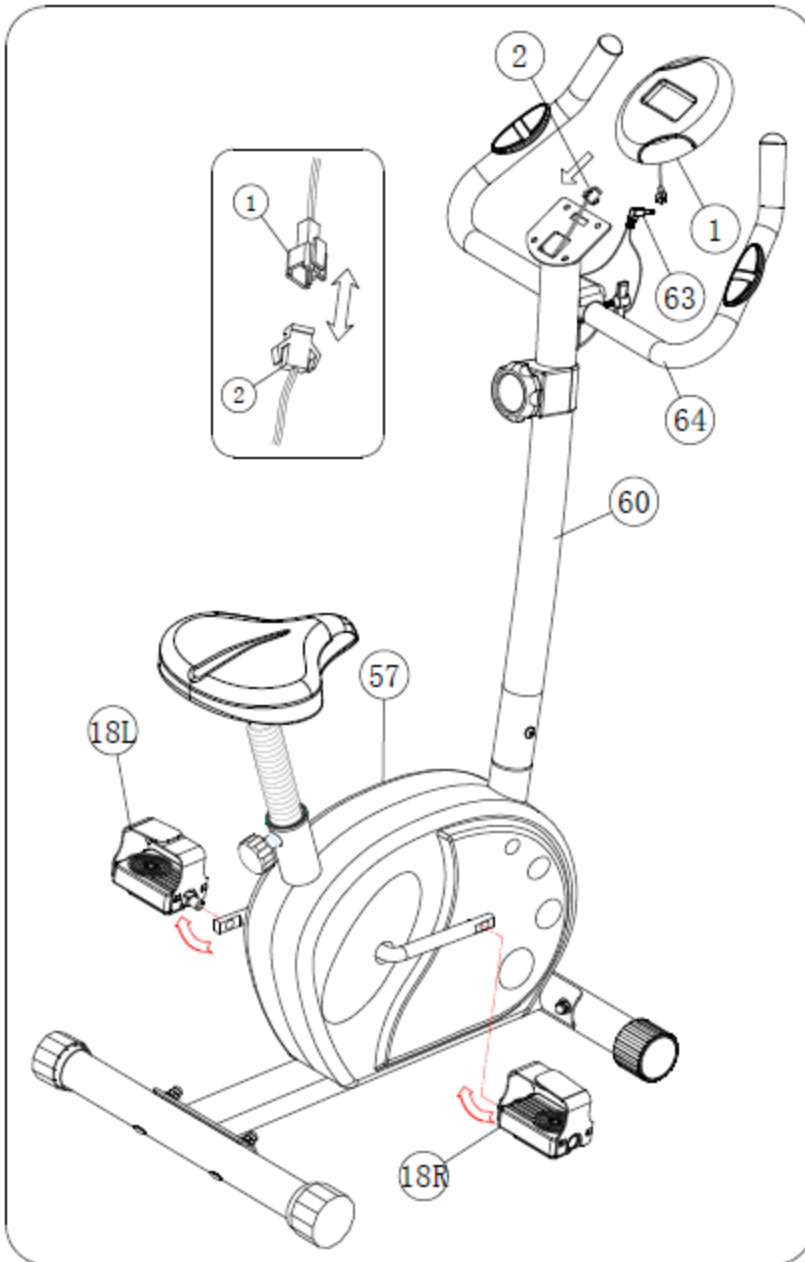
VAIHE 3

Asenna kahva (64) ohjaustangon tolppaan (60) ja kiinnitä kiinteän kahvan muovisuojuksilla D50 (osa 3), väliholkilla (4) ja kiinteän kahvan T-nupilla M8 (5).



VAIHE 4

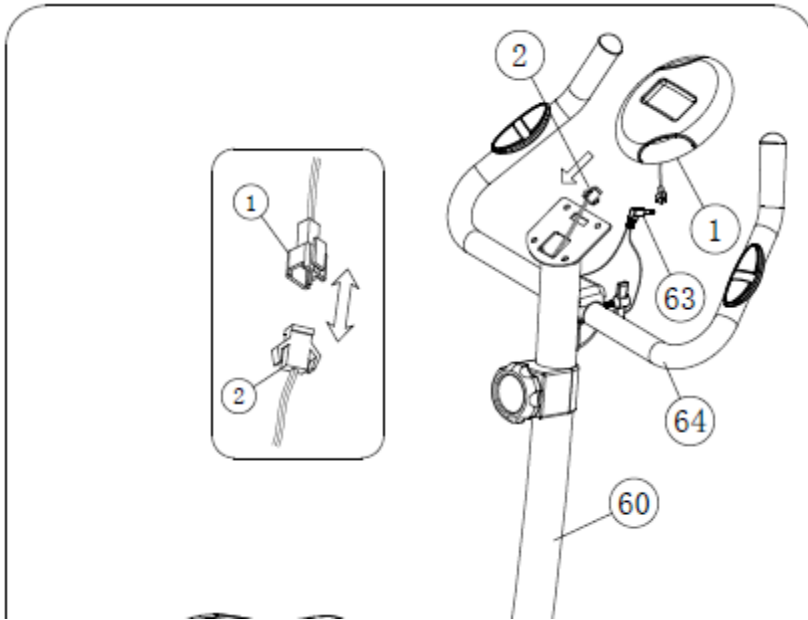
Asenna satula (17) satulatolppaan (14) kolmella aluslevyllä (16) ja kolmella nailonmutterilla (15) satulan alla. Pujota satulatolpan sisempi muovisuojus (13) muoviputkeen (69). Pujota satulatolppa (14) muoviputkeen (69) ja sovita reiät kohdakkain (korkeuden voit säätää, kun koko pyörä on kasattu). Kiinnitä satula säätöruuveilla (33).



VAIHE 5

Polkimet (18) on merkitty "L" (vasen) ja "R" (oikea).

Asenna ne oikeisiin kampiin (38). Oikea kampi on oikealla satulassa istuessasi. Huomaa, että oikea poljin (18R) kiristetään myötäpäivään ja vasen poljin vastapäivään.



VAIHE 6

Kytke tietokoneen kaapeli (1) ylempään säätövaijeriin (2). Aseta tietokone (1) tietokoneen pitimeen.

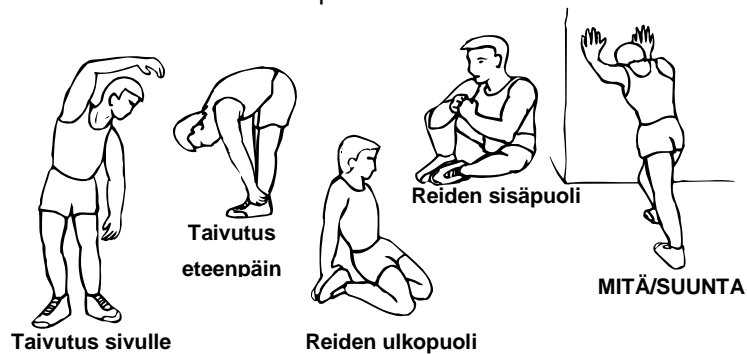
Jos tietokoneessa on syketoiminto, kytke sykelevyjien kaapelit (63) tietokoneen takapuolelle.

HARJOITTELUOPAS

MAGNEETTINEN KUNTOPYÖRÄ tarjoaa monia etuja. Kuntosi kohenee, lihakset kiinteytyvät ja painosi laskee noudattaessasi samalla vähäkalorista ruokavaliota.

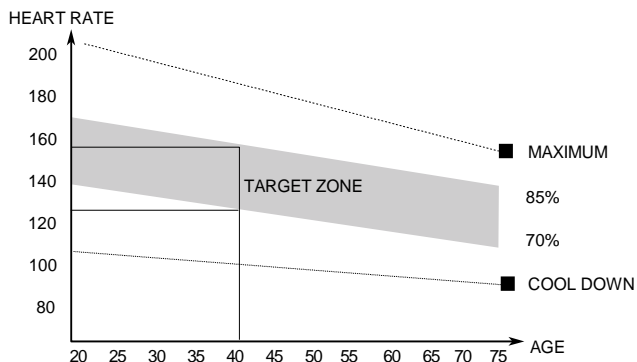
1. Lämmittely

Tämä vaihe kiihdyttää verenkiertoa ja saa lihakset toimimaan oikein. Se vähentää myös kramppien ja lihasvammojen riskiä. Suosittelemme, että teet alla kuvatut venytysharjoitteet. Pidä jokainen venytys noin 30 sekunnin ajan. Älä pakota lihaksia. Jos tekee kipeää – **LOPETA**.



2. Harjoitusvaihe

Tässä vaiheessa saat rasittaa itseäsi hieman enemmän. Kun harjoittelet säännöllisesti, jalkalihaksesi notkistuvat. Harjoittele omaan tahtiin, mutta on erittäin tärkeää säilyttää tasainen tahti koko harjoituksen ajan. Sen on oltava niin rasittavaa, että sykkeesi on alla olevan käyrästä tavoitealueella.



Tämän vaiheen tulisi kestää vähintään 12 minuuttia, mutta useimmat aloittavat 15–20 minuutilla.

3. Jäähdyttelyvaihe

Tässä vaiheessa annat sydämesi, verenkiertosi ja lihastesi rauhoittua. Se on lämmittelyvaiheen uusinta. Hidasta tahtia, jatka noin 5 minuuttia. Toista venytysharjoitteet. Älä nytkään pakota lihaksia. Kunnan parantuessa sinun on ehkä harjoiteltava kauemmin ja kovemmin. Harjoittele vähintään 3 kertaa viikossa ja jaa harjoituskerrat tasaisesti koko viikolle.

KIINTEYTYYS

Jos haluat käyttää **MAGNEETTISTA KUNTOPYÖRÄÄ** kehon kiinteyttämiseen, sinun on käytettävä melko korkeaa vastustasoa. Se rasittaa enemmän jalkalihaksiasi etkä ehkä jaksat harjoitella niin kauan kuin kuvittelit. Jos yrität samalla kohottaa kuntoa, sinun on vaihdeltava harjoitusohjelmia. Aloita tavalliseen tapaan lämmittelyllä ja lopeta jäähdyttelyllä, mutta nosta vastusta harjoitteluvaiheen lopussa, jotta jalkalihaksesi joutuvat tekemään enemmän työtä. Sinun on silloin laskettava nopeutta, jotta pysyt tavoitesykealueella.

Asiakaspalvelun yhteystiedot

Arc E-commerce AB
Box 3124
13603 Haninge
Ruotsi