

REACT KUNTOPYÖRÄ

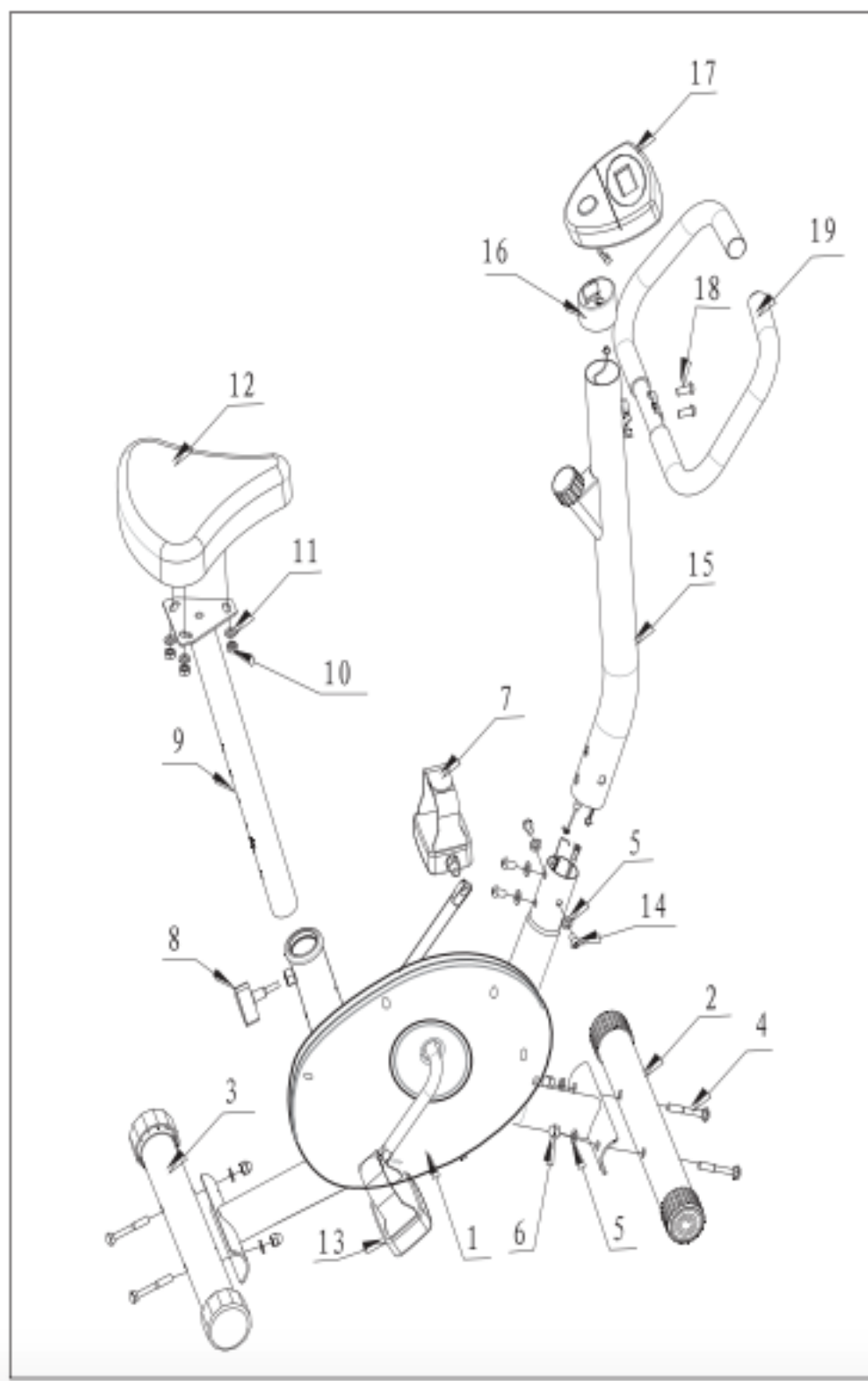


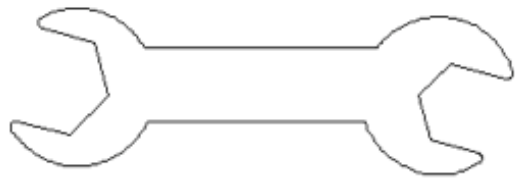
Tärkeitä turvallisuusohjeita

Säilytä tämä opas tulevaa tarvetta varten

1. On tärkeää tutustua opaskirjaan ennen laitteen kokoamista ja käyttöönottoa. Turvallinen ja asianmukainen käyttö on mahdollista vain, mikäli laite on koottu, huollettu ja käytetty oikein. On omistajan vastuulla, että kaikki laitetta käyttävät ovat tietoisia käyttö- ja turvallisuusohjeista.
2. Ennen kunto-ohjelman aloittamista on suositeltavaa keskustella lääkärin kanssa mahdollisten terveysriskien selvittämiseksi. Lääkärin ohjeet ovat erityisen tärkeitä, mikäli käytössä on sydän, - verenpaine -tai kolesterolilääkkeitä.
3. Väärin suoritettu tai liiallinen urheilu saattaa olla terveydelle vahingollista. Lopeta kuntoilu, jos seuraavia oireita ilmenee: kipu, rintakipu, rytmihäiriöt, hengenahdistus, huimaus, pahoinvointi. Konsultoi lääkäriä ennen kuntoilun jatkamista, mikäli oireita ilmenee.
4. Älä päästä lapsia ja lemmikkieläimiä laitteen läheisyyteen. Laite on suunniteltu vain aikuisten käytettäväksi.
5. Käytä laitetta tasaisella lattialla lattiaa tai mattoa suojaavan alustan päällä. Laitteen ympärillä tulee olla 0,5m tyhjää tilaa.
6. Ennen laitteen käyttämistä tarkista mutterien ja ruuvien kiinnitys.
7. Laitteen turvallisuutta ylläpidetään säännöllisillä tarkastuksilla.
8. Käytä laitetta ohjeiden mukaisesti. Jos jokin osa on viallinen tai laite pitää tavallisesta poikkeavaa ääntä, lopeta käyttö. Älä käytä laitetta ennen kuin ongelma on korjattu.
9. Käytä asianmukaista vaatetusta. Vältä löysiä vaatteita, jotka voivat tarttua kiinni laitteen osiin tai estää liikkumista.
10. Laite on EN957-testattu ja- sertifioitu H.C.-luokassa. Vain kotikäyttöön. Käyttäjän enimmäispaino 100kg.
11. Ei sovi kuntoutuskäyttöön.
12. Laitetta tulee nostaa ja siirtää varoen. Noudata ergonomista nostotekniikkaa ja/tai pyydä apua.

RÄJÄYTYSKUVA KOKOAMISESTA





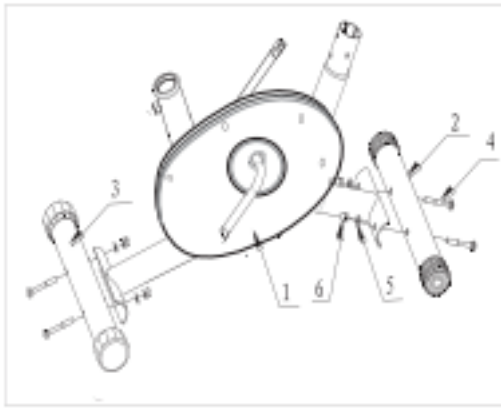
Jakoavain



Kuusiokoloavain

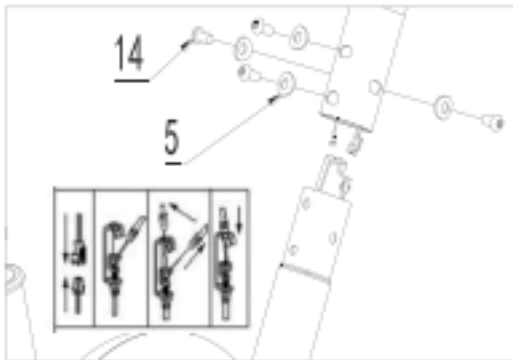
LISTA OSISTA

Kuvaus		KPL	Kuvaus		KPL
1	Päärunko	1	16	Tietokonepidike	1
2	Taka-akselin vakaaja	1	17	Nopeusmittari	1
3	Etuakselin vakaaja	1	18	Kuusiokoloruuvi	2
4	Pultti	4	19	Ohjaustanko	1
5	Tiivisterengas	4			
6	Kupumutteri	4			
7	Poljin (vasen)	1			
8	Säätönuppi	1			
9	Istuintanko	1			
10	Nylock-mutteri (M8)	3			
11	Tiivisterengas	3			
12	Istuin	1			
13	Poljin (oikea)	1			
14	Kuusiokoloruuvi	4			
15	Etutanko	1			



VAIHE 1

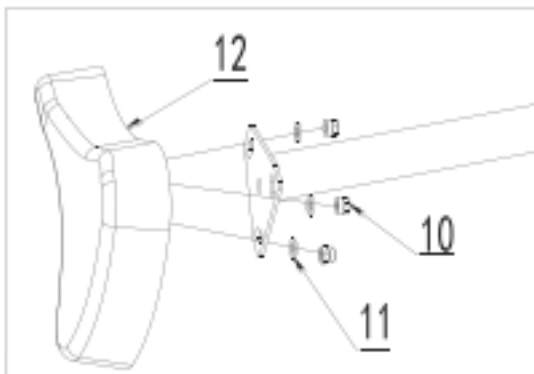
Liitä etuakselin vakaaja (3) päärunkoon (1) kahdella kupumutterilla (6), tiivisterenkaalla (5) ja pultilla (4). Kiinnitä taka-akselin vakaaja (2) päärunkoon (1) kahdella kupumutterilla (6), tiivisterenkaalla (5) ja pultilla (4).



VAIHE 2

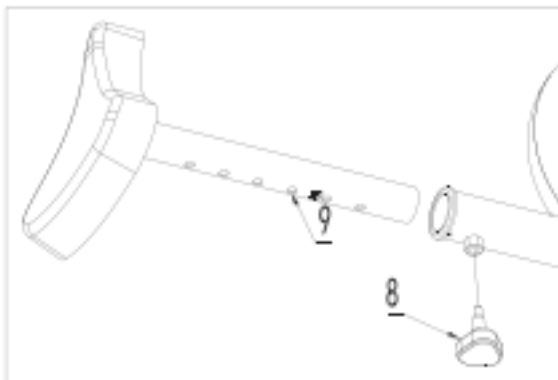
Yhdistä ylempi ja alempi anturilanka (kts. pieni kuva) etutankoon (15). Kiinnitä etutanko (15) omaan paikkaansa ja varmista paikoilleen neljällä kuusiokoloruuvilla (11) ja viidellä tiivisterenkaalla (5)

Huom. Kierrä vastuspultti kohdasta 8 kohtaan 1 ennen vastuslangan asettamista.



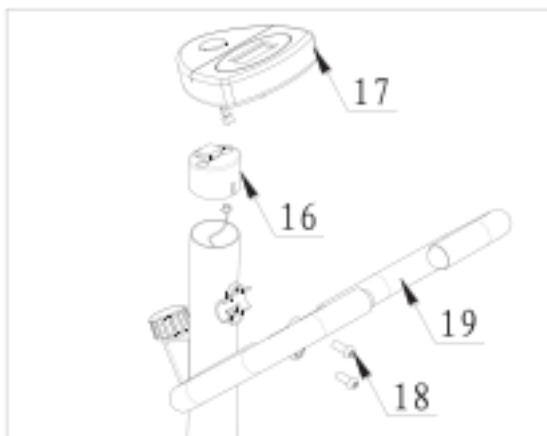
VAIHE 3

Kiinnitä istuin (12) istuintankoon (9) istuimen alapuolelta kolmella pienellä tiivisterenkaalla (11) ja kolmella kupumutterilla (10).



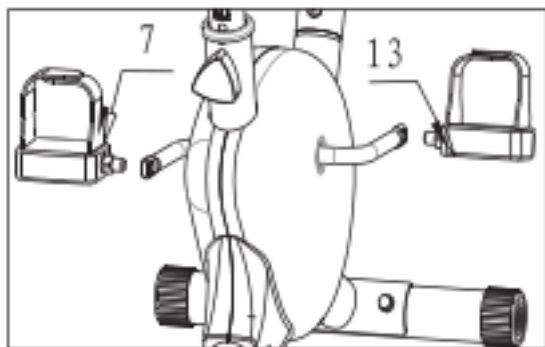
VAIHE 4

Liitä istuintanko (9) päärunkoon (1) ja linjaa reiät, jotka määrittävät istuinkorkeuden (voidaan tehdä myös kokoamisen jälkeen). Kiinnitä istuin paikoilleen säätönupilla (8).



VAIHE 5

Yhdistä tietokonejohto tietokoneeseen (17) ja aseta tietokone etutangon yläosassa olevaan pidikkeeseen (16). Kiinnitä ohjaustanko kahdella kuusiokoloruuvilla (18).



VAIHE 6

Polkimet on merkitty kirjaimilla "L" ja "R" - left (vasen) ja right (oikea). Yhdistä ne sopiviin kampivarsiin. Oikeanpuoleinen kampivarsi on pyörän oikealla puolella pyörän selästä katsottuna.

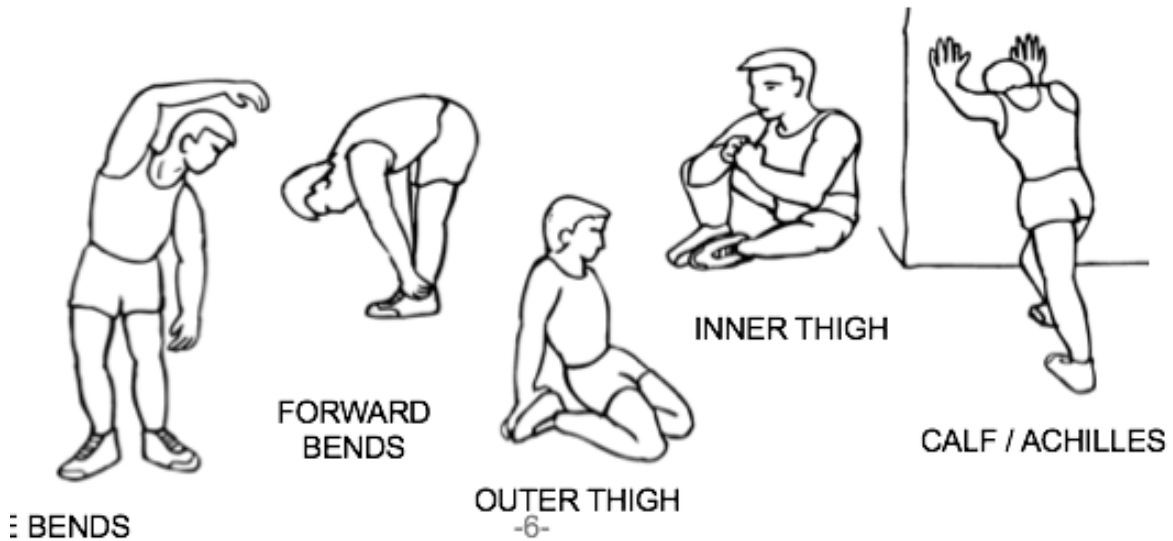
Huomaa, että oikeanpuoleista kampivartta tulee kiertää myötä päivään ja vasemmanpuoleista vastapäivään.

KUNTOILUOHJEITA

KUNTOPYÖRÄN käytöllä on monia terveyshyötyjä. Se kohentaa fyysistä kuntoa, kiinteyttää lihaksia ja yhdessä kalorisäädellyn ruokavalion kanssa auttaa pudottamaan painoa.

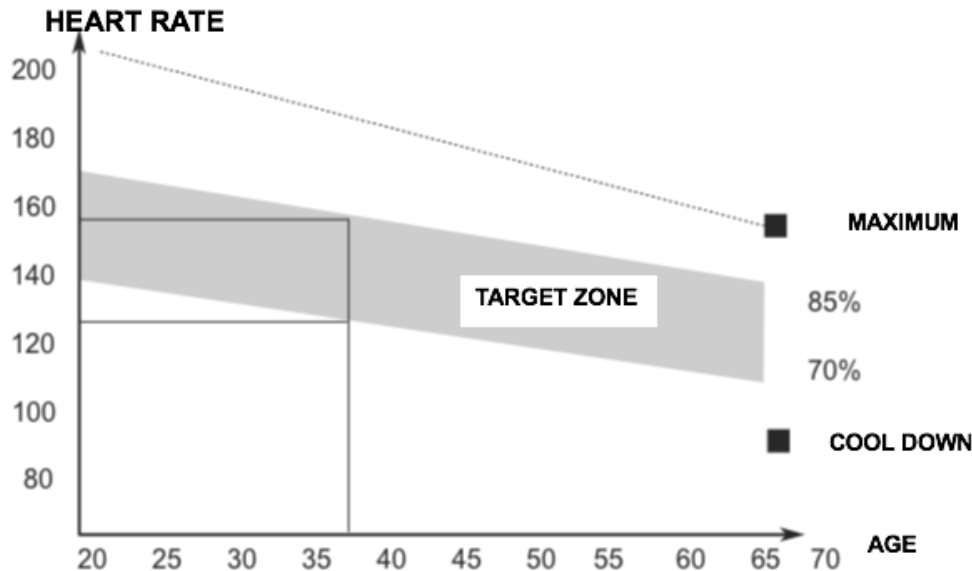
1.Lämmittelyvaihe

Tämä vaihe laittaa veren kiertämään ja valmistaa lihaksia kuntoiluun sekä vähentää kramppien ja lihasvaurioiden riskiä. Kutakin venytystä olisi hyvä pitää yllä vähintään 30 sekuntia mutta älä pakota lihaksiasi venymään – mikäli kipua ilmenee, LOPETA.



2.Kuntoiluvaihe

Tässä vaiheessa panostetaan. Säännöllisen käytön jälkeen jalkalihakset vetreytyvät. Polje omaan tahtiin, mutta tasaisella vauhdilla. Kuntoilun tulisi olla tarpeeksi raskasta nostaakseen sykkeen alla olevan taulukon näyttämälle tavoitealueelle.



Tämän vaiheen tulisi kestää vähintään 12 minuuttia, useimmilla se alkaa 15-20 minuutin kohdalla.

3.Palautumisvaihe

Tässä vaiheessa kardiovaskulaarinen järjestelmä ja lihakset palautuvat. Vaihe toistaa lämmittelyvaihetta; laske nopeutta, jatka noin 5 minuuttia. Toista venytysharjoitukset lihaksia kuunnellen. Kunnon kohetessa saatat joutua kuntoilemaan pidempään ja raskaammin. On suositeltavaa kuntoilla vähintään kolmesti viikossa ja jakaa kuntoilukerrat tasaisesti viikon varrelle.

4.Vikailmoitukset

Jos näytölle ei ilmesty numeroita, tarkista kytkennät.

LIHASTEN KIINTEYTYS

Jotta lihakset kiinteytyvät, vastusta tulee säätää melko korkeaksi. Tämä kuormittaa jalkalihaksiasi enemmän etkä ehkä pysty polkemaan niin pitkään kuin haluaisit. Jos tavoitteena on myös kohentaa kuntoa, tulee sinun muuttaa kunto-ohjelmaa. Noudata lämmittely- ja palautusvaiheita normaalisti, mutta kuntoilun loppua kohden jalkojen työskentelyä tulee lisätä vastusta nostamalla. Laske nopeutta pitääksesi sykkeen tavoitealueella.

PAINONPUDOTUS

Tärkeä tekijä on valmiutesi nähdä vaivaa. Mitä pidempään ja kovemmin kuntoilet, sitä enemmän kaloreita kulutat. Käytännössä toimit samoin, kuin kuntoa kohennettaessa mutta erona on tavoite.

KÄYTTÖ

Istuimen korkeutta voi säätää irrottamalla säätönupin ja nostamalla tai laskemalla istuinta. Istuintangossa on kuusi reikää, joista voit valita haluamasi korkeuden. Kun haluttu korkeus on saavutettu, kierrä säätönuppi takaisin paikoilleen. Kireyden säätönupilla voit säätää poljinten vastusta. Korkea vastus tekee polkemisesta rankempaa ja matala vastus helpompaa. Parhaan tuloksen saavuttamiseksi säädä polkimet käyttäessäsi pyörää.

Maahantuoja/Importör/Importer
IP-Agency Finland Oy
Pavintie 2, 01260 Vantaa
Finland