



concept 2®

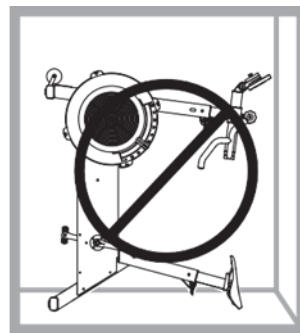
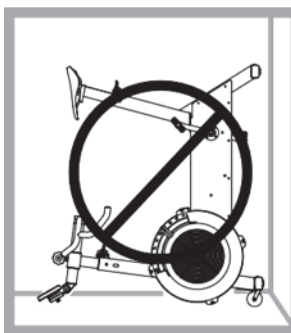
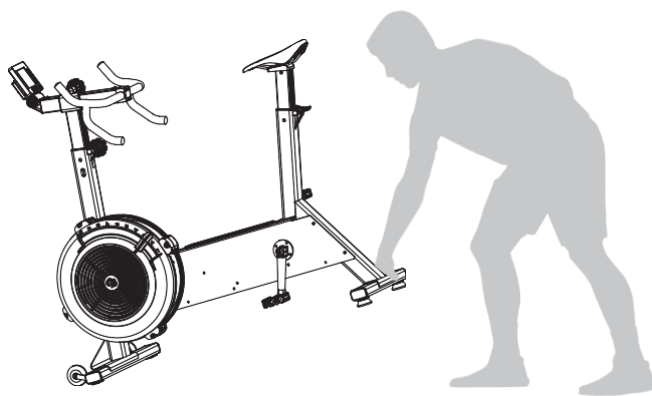
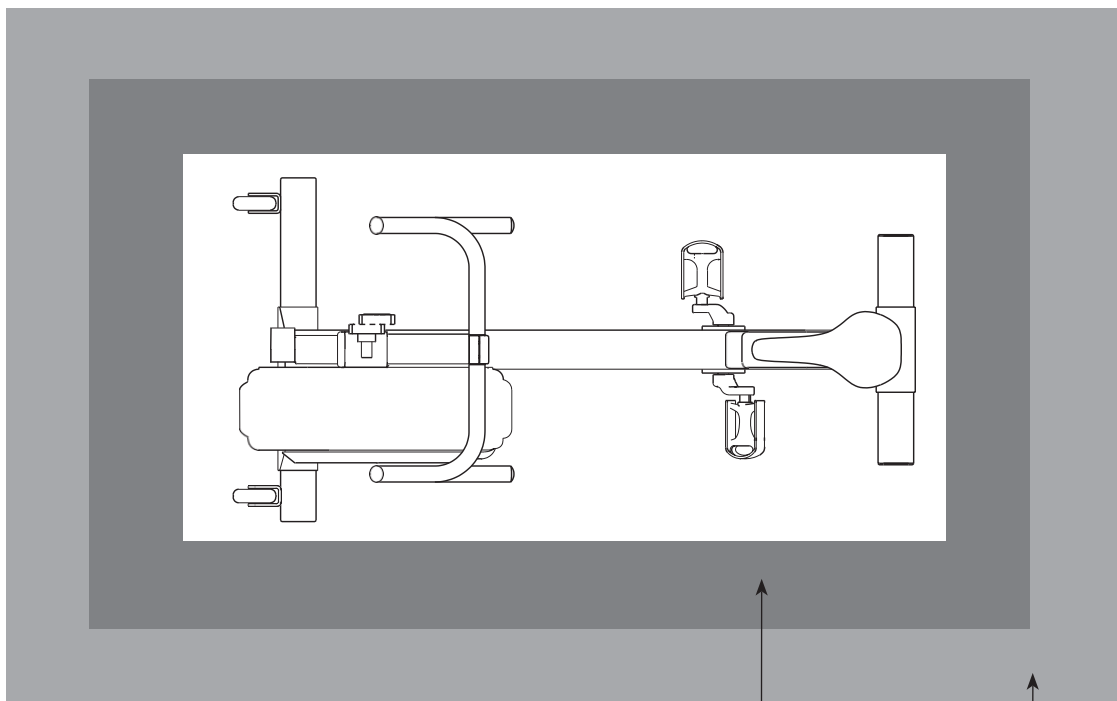
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

BikeERG



Fontos használati és biztonsági előírások

- A gépet stabil, vízszintes felületen kell használni!
A hátsó láb szükség esetén állítható.
- A BikeErg mozgathatóságához fogja meg a hátsó lábat, és emelje fel, majd a görgők segítségével gurítsa a megfelelő helyre (1).
- A BikeErg beltéri használatra javasolt.
- Alkalmanként ellenőrizze a csavarokat a Karbantartási útmutató szerint (5. oldal).
- A gép kopott vagy meggyengült alkatrészekkel való használata a felhasználó sérülését okozhatja.
- Ha kétségei vannak valamelyik alkatrész állapotával kapcsolatban, a Concept2 nyomatékosan javasolja, hogy az alkatrészt haladéktalanul vizsgáltsa meg, és amennyiben szükséges, cseréltesse ki eredeti Concept2 pótalkatrészekre. Más pótalkatrészek használata sérülést vagy a gép gyenge teljesítményét eredményezheti.
- Tartsa távol a gyerekeket, a háziállatokat és az ujjait a pedáloktól. A pedálok sérülést okozhatnak.
- Ne támassza a kormányra a BikeErg-et, mert a BikeErg felborulhat (2).
- Végezze el a megfelelő karbantartást az 5. oldalon található Karbantartás részben leírtak szerint!

**MÉRETEK****SÚLYHATÁR**

300 lb
136 kg

GÉP MÉRETEI

24 in x 48 in
61 cm x 122 cm

EDZŐTERÜLET

48 in x 60 in
122 cm x 152 cm

SZABAD TERÜLET

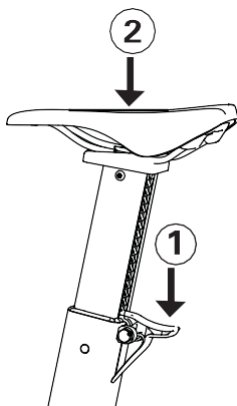
72 in x 84 in
183 cm x 213 cm

A BikeErg helyes beállítása

A BikeErg több beállítási lehetőséget is biztosít a nyereg és a kormány számára, hogy megtalálja az Ön számára legkényelmesebb és leghatékonyabb pozíciót.

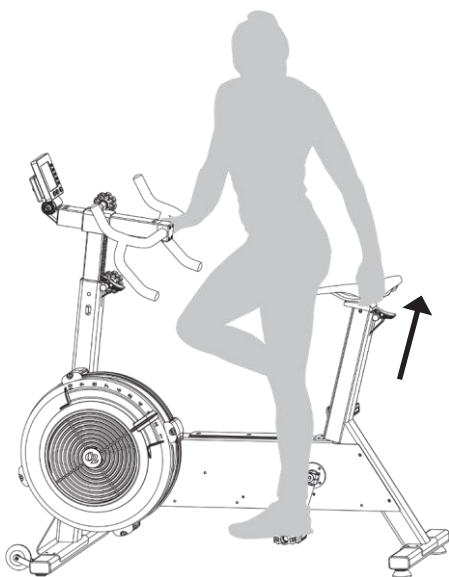
1. A NYEREG BEÁLLÍTÁSA

1. Nyomja le a kart (1) és engedje le a nyeret (2). A nyereg dőlésszögének finombeállításához használjon 14 mm-es csavarkulcsot (nem tartozék).



2. Lépjen fel a BikeErg-re

3. A sarkát helyezze a pedálra és egyenesítse ki a lábát, majd húzza fel a nyeret a testéhez.



4. Tekerés közben a lábának enyhén hajlított pozícióban kell maradnia, miközben a lábfeje a pedálon van.

A KORMÁNY BEÁLLÍTÁSA

A kormány magasságának beállítása:

1. Lazítsa meg a rögzítőt (1)

• Leengedéshez nyomja le az állítókart (2) majd nyomja le a kormányt

• Emelés egyszerűen húzza fel a kívánt magasságig

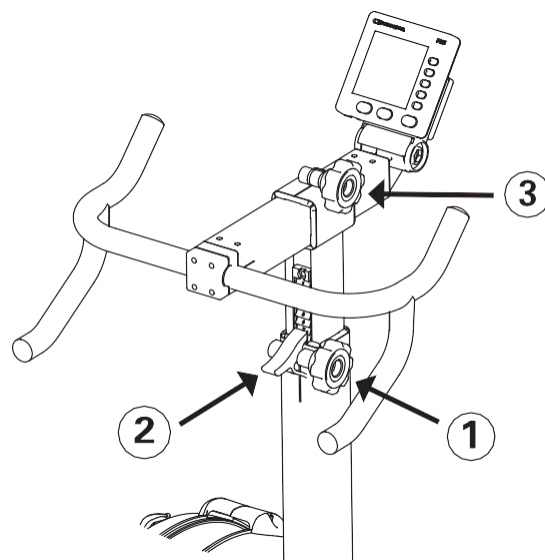
2. Húzza meg a rögzítőt (1)

A markolat távolságának beállítása:

1. Lazítsa meg a rögzítőt (3)

• Csúsztassa előre vagy hátra a kormányt

2. Húzza meg a rögzítőt (3)



A BikeErg használatával kapcsolatos információkért, edzési tippekért és edzéstervért, ingyenes online naplóért és még sok más hasznos információért látogasson el a concept2.com/start oldalra

AZ ELSŐ EDZÉS ELŐTT

Forduljon orvosához! Ügyeljen arra, hogy nem veszélyes az ön számára ez a fajta edzésprogram elvégzése!

FIGYELEM! A túlzott testmozgás súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha rosszul érzi magát a gép használata közben, azonnal hagyja abba a testmozgást!

AZ ELSŐ EDZÉSEK

1. Eleinte tartson rövid és laza edzéseket, hogy teste alkalmazkodhasson a mozgáshoz.
2. Fokozatosan növelje az edzés idejét és intenzitását az első két hétben. Mint minden fizikai tevékenység esetében, ha túl gyorsan növeli az edzés mennyiségét és intenzitását, illetve nem melegít be megfelelően vagy rossz technikát alkalmaz, akkor megnő a sérülések kockázata.

EDZÉS INTENZITÁSA

Felhasználó által állítható ellenállás

- A BikeErg kétféle módot kínál az ellenállás beállítására: a dobban a beáramló levegő mennyiségének szabályozásával és a pedálozási sebességgel. Bármelyik növelése megnöveli az ellenállást, amelyet érez, és ha mindkettőt növeli, az ellenállás még gyorsabban fog emelkedni.
- Kerékpározhat intenzíven vagy lazán. A BikeErg nem kényszeríti Önt bármilyen beállított intenzitási szint tartására. Ha nagyobb erőfeszítéseket tesz, gyorsabban fog haladni, több wattot termel és több kalóriát éget el. Ezeket az adatokat a PM5 kijelző méri és jeleníti meg.

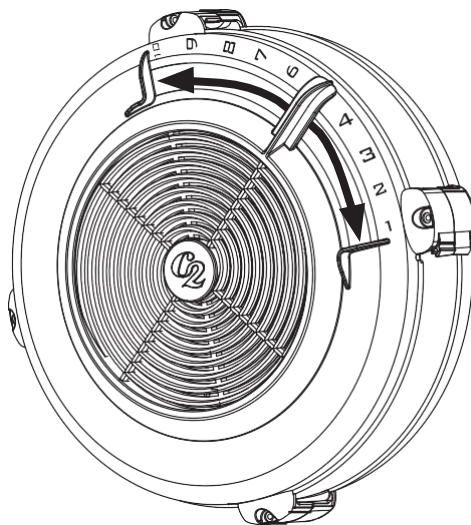
Ellenállás beállítása a dobban

A BikeErg légellenállása 1 és 10 között állítható. A számok növelésével az ellenállás, és ezáltal az edzés intenzitása is növekszik, mivel több levegő tud beáramlani a dobba,

Az általános erőnléthez és a jó aerob edzéshez használjon olyan beállítást, ahol 60 és 80 fordulat / perc között tudja tartani a fordulatszámot.

Drag Factor

Az 1–10 beállítási skála egy hozzávetőleges beállítási mód. A pontos ellenállás mértékét a PM5 kijelző segítségével lehet megtekinteni. A Drag Factor megtekintéséhez a PM5 kijelzőn kövesse az alábbi menüpontokat: Main Menu > More Options > Display Drag Factor. A BikeErg kb. 40 és 210 közötti értékek között állítható.



Kalibrálás

A BikeErg rendszeresen jelezni fogja, hogy erősítse meg a kalibrálást. A folyamat egyszerű, csak kövesse a PM5 kijelzőn látható utasításokat. A kalibrálás megerősítéséhez vagy a teljes kalibrálás elvégzéséhez nyomja meg a More Options > Utilities > Calibration Utilities gombokat.

Ha a BikeErg-et más helyre helyezi át, végezze el a kalibrálást a pontos eredmények biztosítása érdekében.

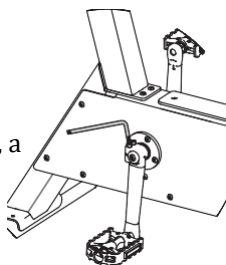
AJÁNLOTT KARBANTARTÁSI INTERVALLUMOK

Az első 5 óra használat után

- Ellenőrizze, hogy az összes csavar megfelelően meg van húzva.

Naponta

- Használat után törölje át a nyereget, a kormányt, a fellépőt és a dobot egy tiszta, nedves rongy segítségével.
- Ne használjon fehérítőt vagy durva, csiszoló hatású anyagot



Minden 250 óra használat után

- Ellenőrizze, hogy a hajtókarok szorosan vannak-e rögzítve a tengelyen. Szükség esetén húzza meg a csavarokat a BikeErg-hez kapott L-kulcs segítségével. Tekintse meg az ábrát.
 - Ellenőrizze, hogy az összes csavar megfelelően meg van húzva!
 - Ellenőrizze, hogy van-e por a dob belsejében egy elemlámpa segítségével!
- Porszívózza ki, ha szükséges. Illusztráció a jobb oldalon.

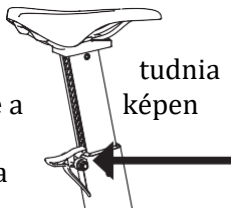
Végezze el újra a kalibrálást takarítás után. Nyomja meg a

Main Menu > More Options > Utilities > Calibration gombokat a PM5 kijelzőn.

Szükség esetén

Ellenőrizze a nyereget.

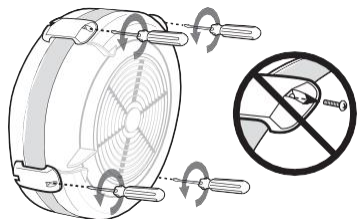
A nyereg magasságát könnyedén kell állítani. A nyereg illeszkedése a látható 14 mm-es csavarkulccsal (nem tartozék) állítható. Ne húzza meg túlzottan!



FIGYELEM! A gép megfelelő állapota csak akkor tartható fenn, ha rendszeresen megvizsgálja esetleges sérülések vagy kopások után. Azonnal cserélje ki a hibás vagy kopott alkatrészeket a biztonság és a megfelelő teljesítmény biztosítása érdekében, vagy tartsa használaton kívül a gépet a javításig!

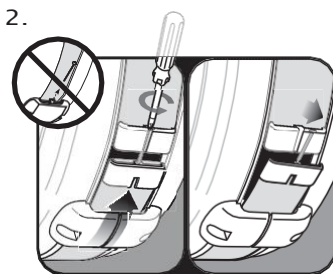
A DOB SZÉTSZERELÉSE ÉS TAKARÍTÁSA

1.

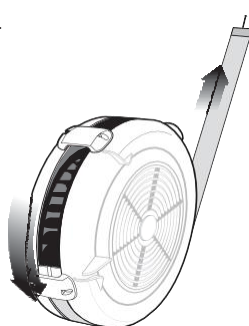


Csavarok lazítása

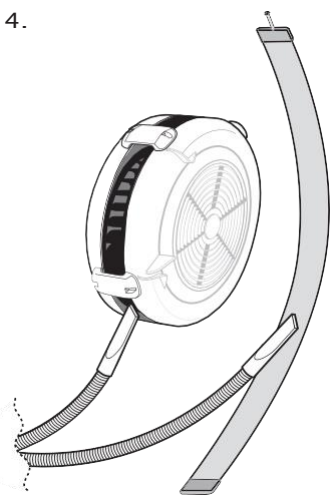
2.



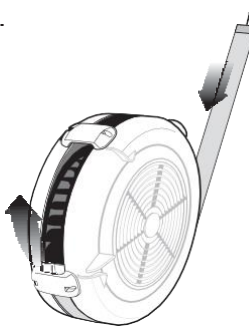
3.



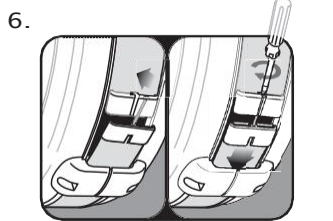
4.



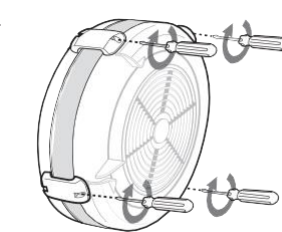
5.



6.



7.



GARANCIA-INFORMÁCIÓK

A Concept2 BikeErg 2 év teljeskörű garanciával rendelkezik, illetve a gép vázszerkezetére 5 év garanciát vállalunk. Egyéb jótállási információkért vegye fel a kapcsolatot a területén található hivatalos Concept2 márkakereskedővel! A Concept2 márkakereskedők listája megtalálható a concept2.com/international webhelyen. Ha nem talál helyi kereskedőt a területén, látogasson el a concept2.com címre, vagy küldjön e-mailt az ergo2@ergozz.hu címre.