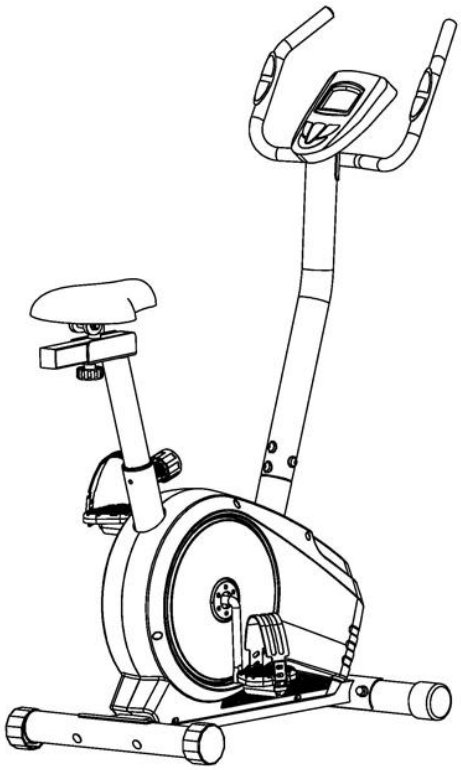
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 16526 Szobakerékpár inSPORTline Erinome II



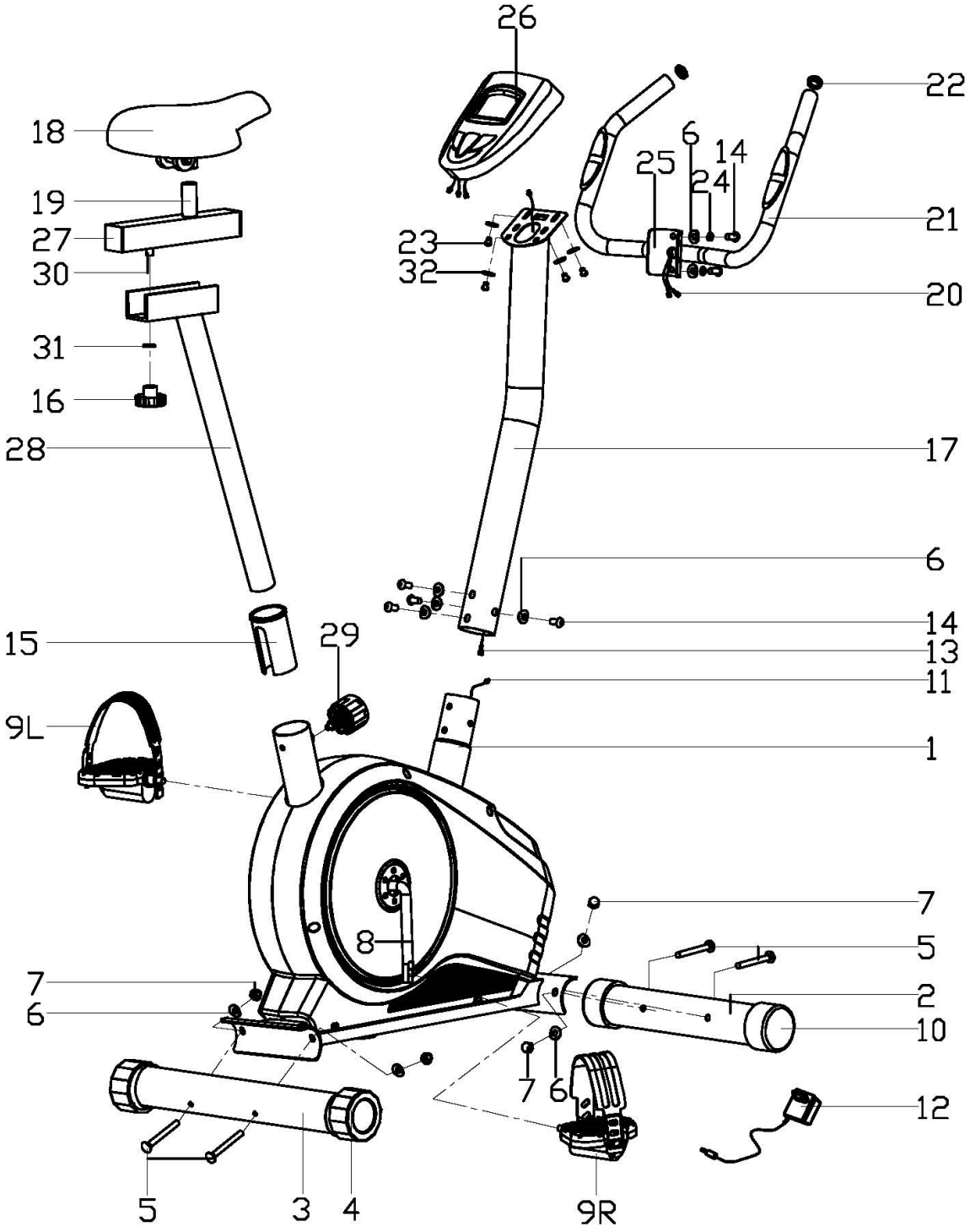
TARTALOM

BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK 3
A TERMÉK SZERKEZETI RAJZA 4
ALKATRÉSZEK LISTÁJA 5
AZ ÖSSZESZERELÉS LÉPÉSEI 6
FELHASZNÁLÓI UTASÍTÁSOK 9
KEZELÉSI UTASÍTÁSOK 10
GOMBOK FUNKCIÓI 10
EDZÉS VÁLASZTÁSA 11
EDZÉSI PARAMÉTEREK BEÁLLÍTÁSA 11
PROGRAMOK 12
MANUÁLIS PROGRAM 12
ELŐRE BEÁLLÍTOTT PROGRAMOK 12
WATT PROGRAM 12
TESTZSÍR MÉRŐ PROGRAM 12
PULZUSSZÁM CÉLÉRTÉKE 13
PULZUSSZÁM MÉRŐ PROGRAM 13
FELHASZNÁLÓI PROGRAM 14

BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK

- Olvassa el figyelmesen az útmutatót a termék első használata előtt, és tartsa meg későbbi használat céljából! A termék kinézete kissé eltérhet a felhasznált képem láthatótól. A gyártó fenntartja a jogot a termék előzetes értesítés nélküli megváltoztatására.
- Tartsa be az összes biztonsági előírást, és figyeljen minden figyelmeztetésre! A terméket csak a gyártó által tervezett célnak megfelelően használja!
- Edzés előtt végezzen bemelegítő gyakorlatokat az izomsérülés kockázatának csökkentése érdekében.
- Ne végezzen jogosulatlan módosításokat a terméken! Javítás esetén forduljon szakszervizhez!
- Rendszeresen ellenőrizze, hogy az összes csavar és anya megfelelően meg van-e húzva! Rendszeresen ellenőrizze az összes alkatrész esetleges károsodását vagy kopását! Sérült vagy kopott terméket nem szabad használni.
- A terméket tartsa távol a gyerekektől és a házi kedvencektől! Nem játékról van szó. Csak felnőtt felhasználóknak készült!
- Az összeszerelést csak felnőtt személy végezheti el.
- Edzéshez viseljen megfelelő sport ruházatot és sportcipőt! Ne vegyen fel túl laza ruhát, amely könnyen beakadhat!
- Csak egyenes, tiszta és szilárd felületre helyezze a terméket! A gép köré ne helyezzen min. 0,6 m távolságban további tárgyat!
- A terméket ne használja kint a szabadban!
- Egyszerre csak egy személy használhatja a gépet. Egyik állítható rész sem állhat ki, és nem korlátozhatja a felhasználó mozgását.
- Amikor a gép működésben van, az arra járó személyeknek meg kell tartaniuk a biztonságos távolságot.
- Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával! Ez különösen akkor hasznos, ha Ön 35 évnél idősebb, vagy ha egészségügyi problémái vannak. Figyelje a testjeleket! Ha rosszul érzi magát, vagy más komplikációk lépnek fel, ne eddzen tovább! Ne erőltesse túl magát, mindig ésszerűen eddzen!
- A lendkerék súlya: 5 kg
- **A felhasználó max. súlya:** 120 kg
- **Kategória: HC** (EN957 szabvány szerint) otthoni használatra alkalmas.
- **FIGYELMEZTETÉS:** A pulzusszám-figyelő rendszer nem mindenesetben pontos. A túlterhelés az edzés során súlyos sérüléseket vagy halált okozhat. Ha rosszullétet érez, azonnal fejezze be az edzést!

A TERMÉK SZERKEZETI RAJZA



ALKATRÉSZEK LISTÁJA

Sz.	Megnevezés	Mennyiség
1	Fő váz	1
2	Első stabilizáló talp	1
3	Hátsó stabilizáló talp	1
4	Hátsó zárósapka	2
5	Ajtócsavar M8xL74	4
6	Íves alátét ø8.5x1.5x ø25xR33.5	10
7	Záróanya M8	4
8	Hajtókar	1
9L/R	Pedál	1/1
10	Első zárósapka	2
11	Érzékelő kábel	1
12	Adapter	1
13	Bővíthető kábel	1
14	Hatlapú csavar M8x16	6
15	Nyereghüvely	1
16	Anyacsavar	1
17	Oszlop	1
18	Nyereg	1
19	Nyeregszár	1
20	Pulzusérzékelő kábel	2
21	Habmarkolat	2
22	Lekerekített zárósapka	2
23	Kereszthornyos csavar	4
24	Rugalmas alátét D8x1.5	2
25	Markolat	1
26	Számítógép	1
27	Szögletes zárókupak	2
28	Nyeregcső	1
29	Biztonsági csavar	1
30	Csavar	1
31	Lapos alátét D10	1
32	Alátét	4

MEGJEGYZÉS: A szerelési elemek többnyire szétszerelve kerülnek kiszállításra, egyes alkatrészek azonban össze lehetnek szerelve szerelési egységként. Ezt a tényt vegye figyelembe a kicsomagolás és az összeszerelés során. Őrizze meg az összeszerelési utasításokat, hogy később is bele tudjon tekinteni beleértve a lehetséges megjegyzéseket is!

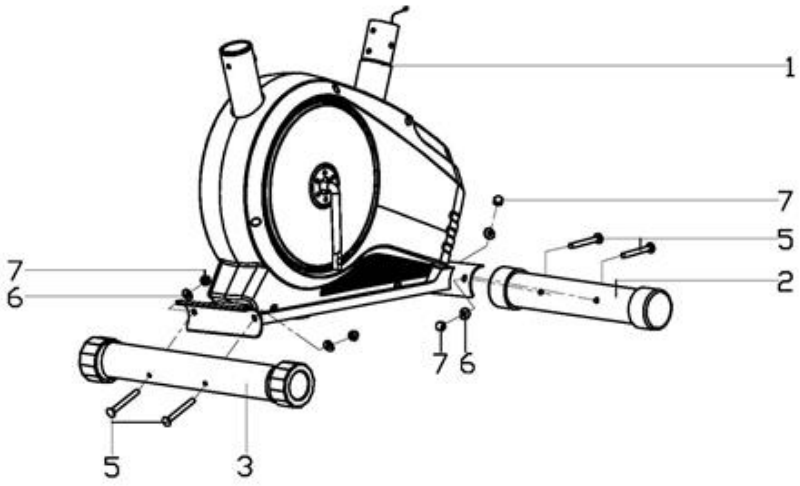
AZ ÖSSZESZERELÉS LÉPÉSEI

MEGJEGYZÉS:

- Az összeszereléshez jelöljön ki elég szabad területet, és használja a megfelelő eszközöket! Először is győződjön meg róla, hogy semmi sem hiányzik!
- A nagyobb biztonság érdekében kérje minimum még egy felnőtt személy segítségét.
- Az összeszerelést csak felnőtt személy végezheti.

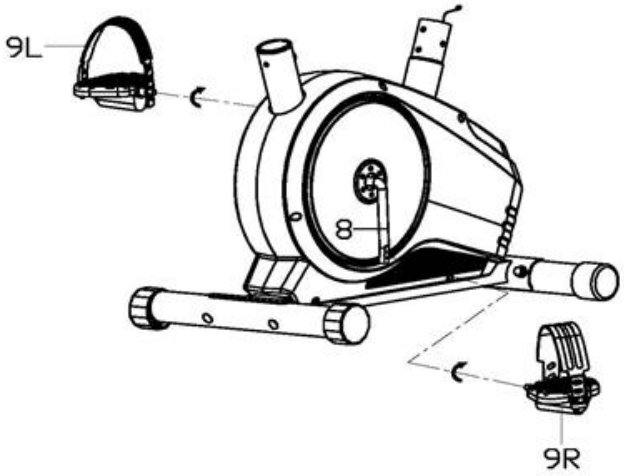
1. LÉPÉS

- Rögzítse az első stabilizáló talpat (2) és a hátsó stabilizáló talpat (3) a fő vázhoz (1) az ajtócsavarok (5), az íves alátétek (6) és a záróanyák (7) segítségével az alábbi ábra szerint!



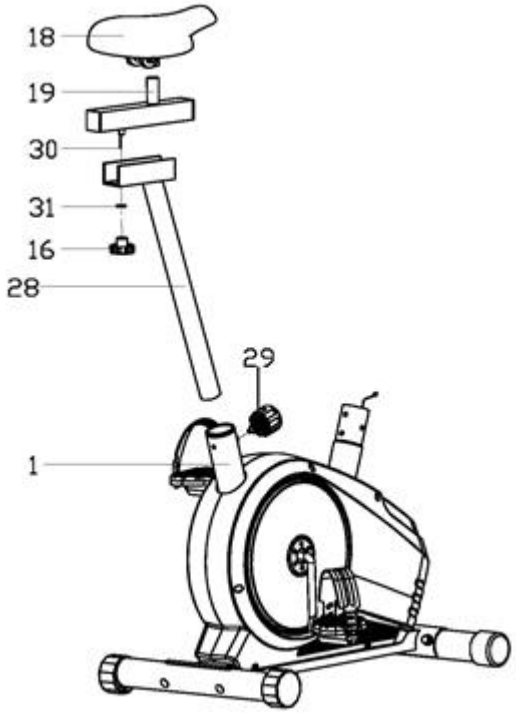
2. LÉPÉS

- Rögzítse a bal és jobb pedált (9L/R) a hajtókarokhoz!
- A pedálok meg vannak jelölve: L-bal, R-jobb. A megfelelő rögzítéshez forgassa a bal pedált az óramutató járásával ellentétes irányba, a jobb pedált pedig az óramutató járásával megegyező irányba!
- Minden edzés előtt győződjön meg róla, hogy a pedálok megfelelően meg vannak-e húzva a gép károsodásának megakadályozása vagy a sérülések elkerülése érdekében!



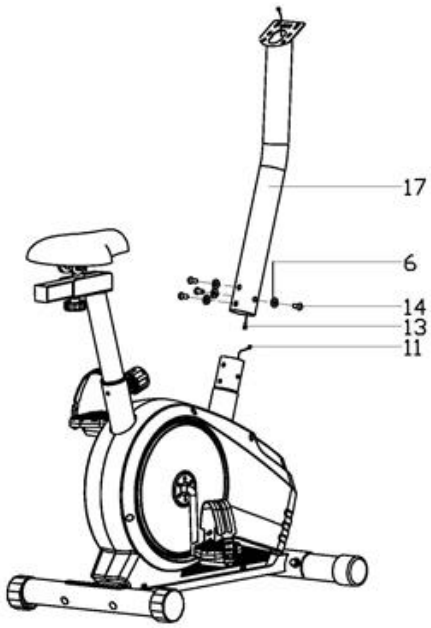
3. LÉPÉS

- Illessze a nyeregcsőt (28) a vázba (1), és rögzítse a biztonsági csavarral (29) a kívánt magasságban!
- Rögzítse a nyeregszárat (19) a nyeregcsőhöz (28) a lapos alátéttel (31) és az anyacsavarral (16). Ezután rögzítse a nyerget (18) a nyeregszárhoz (19)!
- **FIGYELMEZTETÉS:** Minden edzés előtt győződjön meg róla, hogy a nyereg szorosan csatlakozik-e a nyeregszárhoz! Ezáltal megnöveli a saját biztonságát.



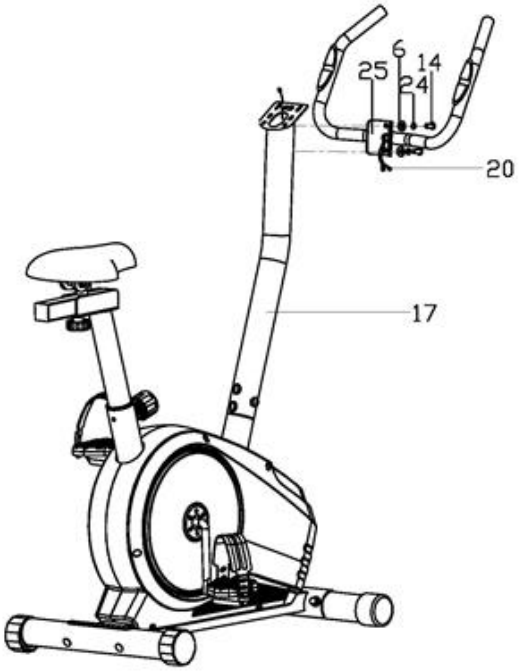
4. LÉPÉS

- Csatlakoztassa a kábelt (13) az érzékelőkábelhez (11)! Ezután rögzítse az oszlopot (17) a fő vázhoz (1) a hatlapú csavar (14) és az íves alátét segítségével (6)!



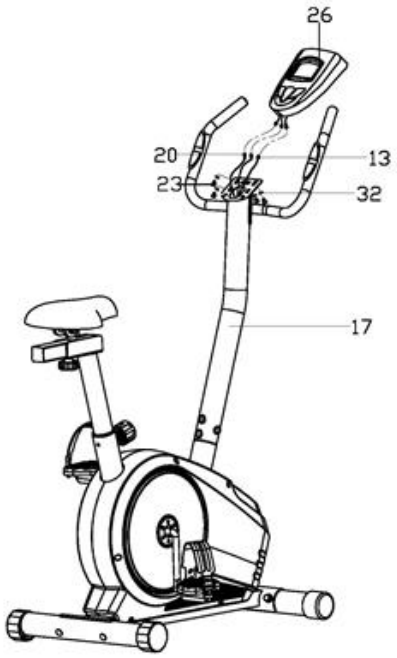
5. LÉPÉS

- Nyomja be a pulzusérzékelő kábelt (20) az oszlop (17) nyílásába, majd húzza ki a számítógép tartója felett!
- Rögzítse a markolatot (25) az oszlophoz (17) a csavar (14), rugalmas alátét (24) és az íves alátét (6) segítségével!



6. LÉPÉS

- Csatlakoztassa a pulzusérzékelő kábelt (20) és a kábelt (13) a számítógépből (26) kijövő kábelekhez! Ezután rögzítse a számítógépet az oszlop (17) végén lévő tartóhoz a kereszthornyos csavarokkal (23), alátétekkel (32) az alábbi ábra szerint!



FELHASZNÁLÓI UTASÍTÁSOK

Az ezen a gépen végzett edzés számos előnnyel járhat beleértve a jó fizikai kondíciót, az izmok formálását és (ellenőrzött diétával kombinálva) a fogyást is.

BEMELEGÍTŐ FÁZIS

Ez a fázis kell, hogy felkészítse a testét az azt követő terhelésre, hogy kiküszöbölje az izomgörcs kockázatát. Javasolt három-öt percig végezni a bemelegítést, mielőtt elkezdené a nyújtást. Ezeknek a tevékenységeknek meg kell emelniük a pulzusszámot, és fel kell melegíteniük az izmokat. Ezeket elérheti például gyors sétával, kocogással, ugrálással vagy helyben futással.

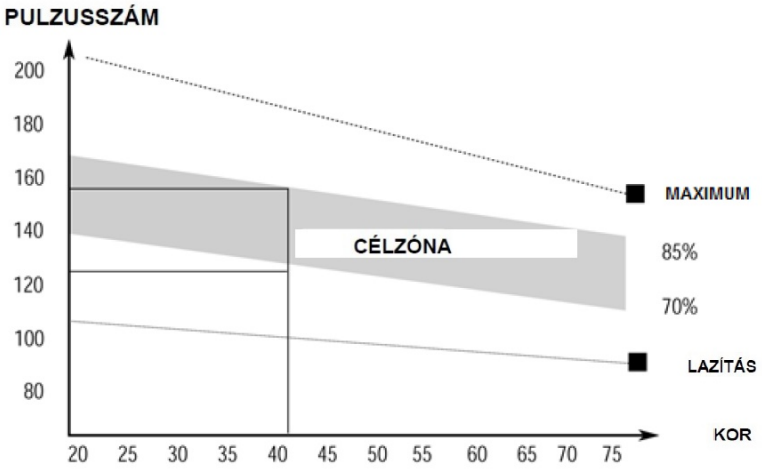
NYÚJTÁS

A nyújtó gyakorlatok ugyanolyan fontosak, ha az izmok már bemelegedtek. Megismételheti őket az egyes edzés fázisok végén. A magasabb izomhőmérséklet növeli az izmok rugalmasságát és csökkenti az izomgörcs kockázatát. Nyújtson 15-30 másodpercet, és ne hajoljon oldalra túlságosan! Az edzés előtt előtt konzultáljon orvosával!

	Oldalra hajlás
	Előre hajlás
	Külső combizmok
	Belső combizmok
	Vádli és az Achilles-ín

EDZÉS FÁZIS

Ebben a fázisban történik az energialeadás és a terhelés. A rendszeres edzés után a lábizmok rugalmasabbá válnak. Az edzés helyes végzése érdekében tartsa be az egyenletes tempót. Az edzés során a pulzusszámnak el kell érnie a célzónát az alábbi grafikon szerint.



LEVEZETŐ FÁZIS

Ennek a fázisnak a célja újra lenyugtatni a testét. Ez valójában a pihenés az edzés fázis végén. A megfelelő levezetés csökkenti a pulzusszámot, és kiegyenlíti a vérkeringést.

KEZELÉSI UTASÍTÁSOK

GOMBOK FUNKCIÓI

START/STOP	• Elindítja és megszakítja az edzést. • Elindítja és leállítja a testzsír mérését. • Csak stop állapotban. Tartsa lenyomva három másodpercig a funkcióértékek nullázásához!
DOWN (LE)	• Paraméterértékek csökkentése (idő, távolság stb.). Az edzés során a terhelés csökkentésére szolgál.
UP (FEL)	• Paraméterértékek növelése. Az edzés során a terhelés növelésére szolgál.
ENTER	• A kívánt érték vagy üzemmód megerősítése.
TEST	• Megnyomásával a kondícióméró funkcióba lép, míg a rendszer rögzíti a pulzusszámot. Az eredmény egy 1-től 6-ig terjedő skálán jelenik meg. Az F1 a legjobb eredmény, míg az F6 a legrosszabb.
MODE	• A megjelenítés átváltása RPM (fordulatok/perc) értékről a SPEED (sebesség), ODO (odometer) értékről a DIST (távolság), a WATT (watt) értékről a CALORIES (elégetett kalóriák) értékre az edzés során.

EDZÉS VÁLASZTÁSA

Indítás után használja az UP vagy a DOWN gombokat a választáshoz, majd nyomja meg az ENTER gombot a kiválasztott üzemmódba való belépéshez.

EDZÉSI PARAMÉTEREK BEÁLLÍTÁSA

A kívánt program kiválasztása után a megfelelő eredményhez több paraméter is beállítható.
EDZÉSI PARAMÉTEREK: TIME(IDŐ)/ DISTANCE(TÁVOLSÁG)/ CALORIES (KALÓRIA)/ AGE (KOR)

MEGJEGYZÉS:

- Néhány programban bizonyos paraméterek nem állíthatók be.
- Időt és távolságot nem lehet egyszerre beállítani.

A program kiválasztása után nyomja meg az ENTER gombot, és a TIME (idő) paraméter villogni kezd.

Az UP vagy DOWN gombokkal állítsa be az értéket! Erősítse meg az ENTER gombbal!
A villogó felhívás a következő paraméterre vált. Folytassa ismét az UP vagy DOWN gombokkal.
Ezután nyomja meg a START/STOP gombot az edzés elkezdéséhez!

EDZÉSI PARAMÉTEREK:

PARAMÉTER	MEGJELENÍTÉSI TARTOMÁNY	ELŐRE BEÁLLÍTOTT ÉRTÉK	EGYSÉG HOZZÁADÁSA/ KIVONÁSA	LEÍRÁS
TIME (IDŐ)	0:00~99:00	00:00	+/-1:00	• Ha 0:00 értéktől számolódik, az idő hozzászámolódik. • Ha az idő 1:00-on van vagy 5:00~99:00, akkor nulláig számol vissza.
DISTANCE (TÁVOLSÁG)	0.00~999.0	0.00	+/-1.0	• Ha 0.0, értéktől számolódik, a távolság hozzászámolódik. • Ha a távolság 1.0~9990, nulláig számolódik vissza.
CALORIES (KALÓRIA)	0~9950	0	+/-5	• Ha 0-tól számol, az elégetett kalória hozzászámolódik. • Ha az elégetett kalória 5.0~9995, nulláig számolódik vissza.
WATT (WATTOK)	10~350	100	+/-10	A WATTOK csak watt üzemmódban állíthatók be.
AGE (KOR)	10~99	30	+/-1	A célpulzusszám a felhasználó életkorán alapul. Ha a pulzusszám eléri az előre beállított értékét, értéke villogni kezd a program (P1-P9) keretében.

PROGRAMOK

MANUÁLIS PROGRAM

Válassza a MANUAL-t az UP vagy DOWN gombok segítségével, majd nyomja meg az ENTER gombot! Az első paraméter (TIME/IDŐ) villogni kezd, és módosíthatja a paraméter értékét az UP vagy DOWN gombbal. Az ENTER gomb megnyomásával menti az értéket, és átlép a következő paraméterbeállításhoz.

Ha a felhasználó megadja az edzés célidejét, nem lehetséges beállítani a távolság paramétert.

Állítson be bármilyen más paramétert! A START/STOP gombbal indítsa el az edzést!

MEGJEGYZÉS: Ha valamelyik paraméter visszaszámlálása véget ér, azaz a paraméter lenullázódik, a rendszer hangot ad ki, és megáll. A START/STOP gombbal folytathatja a befejezetlen paraméterek elérése érdekében.

ELŐRE BEÁLLÍTOTT PROGRAMOK

Összesen 8 profilprogram van előre beállítva. Minden programprofil 16 terhelési szinttel rendelkezik.

Az előre beállított programok paramétereinek megadása:

Válasszon egyet az előre beállított programok közül az UP vagy DOWN gombokkal! Ezután nyomja meg az ENTER gombot! Az első paraméter (TIME/IDŐ) villogni kezd, és értéke módosítható az UP vagy DOWN gombokkal. Az ENTER gomb megnyomásával menti az értéket, és átlép a következő paraméterbeállításhoz.

Ha a felhasználó megadja az edzés célidejét, nem lehetséges beállítani a távolság paramétert.

Állítson be bármilyen más paramétert! A START/STOP gombbal indítsa el az edzést!

MEGJEGYZÉS: Ha valamelyik paraméter visszaszámlálása véget ér, azaz a paraméter lenullázódik, a rendszer hangot ad ki, és megáll. A START/STOP gombbal folytathatja a befejezetlen paraméterek elérése érdekében.

WATT PROGRAM

Válassza a WATT CONTROL PROGRAM-ot az UP vagy DOWN gombok segítségével, majd nyomja meg az ENTER gombot! Az első paraméter (TIME/IDŐ) villogni kezd, és a paraméter értéke módosítható az UP vagy DOWN gombokkal. Az ENTER gomb megnyomásával menti az értéket, és átlép a következő paraméterbeállításhoz.

Ha a felhasználó megadja az edzés célidejét, nem lehetséges beállítani a távolság paramétert.

Állítson be bármilyen más paramétert! A START/STOP gombbal indítsa el az edzést!

MEGJEGYZÉS: Ha valamelyik paraméter visszaszámlálása véget ér, azaz a paraméter lenullázódik, a rendszer hangot ad ki, és megáll. A START/STOP gombbal folytathatja a befejezetlen paraméterek elérése érdekében.

A számítógép magától módosítja a terhelés mértékét a sebességre való tekintettel a stabil watt érték fenntartása érdekében. Az UP és DOWN gombokkal módosítható ez az érték az edzés során.

TESTZSÍR MÉRŐ PROGRAM

A testzsírmérés paramétereinek megadása:

Válassza a BODY FAT-et az UP vagy DOWN gombok segítségével, majd nyomja meg az ENTER gombot!

Megjelenik a “MALE” (férfi) felirat, és módosíthatja a nemet az UP vagy DOWN gombbal. Nyomja meg az ENTER gombot az adatok elmentéséhez és más paraméterekre való átlépéshez!

Villogni kezd a “175” adat mint az előre beállított testmagasság. A magasságot szintén módosíthatja az UP vagy DOWN gombbal. Nyomja meg az ENTER gombot az adatok elmentéséhez és más paraméterekre való átlépéshez!

Villogni kezd a “75” érték mint az előre beállított felhasználói súly. Ismét az UP vagy DOWN gombbal módosítható a súly. Nyomja meg az ENTER gombot az adatok elmentéséhez és más paraméterekre való átlépéshez!

Villogni kezd a “30” érték mint az előre beállított kor. A kor ismét az UP vagy DOWN gombbal módosítható. Az ENTER gombbal tudja az értéket menteni.

Nyomja meg a START/STOP gombot a mérés indításához, és erősen fogja meg a pulzusérzékelő markolatot!

15 másodperc után a kijelzőn megjelenik a testzsírszázalék, a BMR (általános metabolikus érték), BMI (testtömegindex) és a testalkat típus.

TESTALKAT TÍPUSOK: Összesen 9 testalkat típust különböztetünk meg a kiszámított testzsír alapján.

Típus	Testzsírszázalék (-tól-ig)
1	5-9%
2	10-14%
3	15-19%
4	20-24%
5	25-29%
6	30-34%
7	35-39%
8	40-44%
9	45-50%

MEGJEGYZÉS: Nyomja meg a START/STOP gombot a fő nézethez való visszatéréshez!

PULZUSSZÁM CÉLÉRTÉKE

A célpulzus értékének beállítása:

Válassza a TARGET H.R. lehetőséget az UP vagy DOWN gomb segítségével, majd nyomja meg az ENTER gombot! Az első paraméter (TIME/IDŐ) villogni kezd, és a paraméter értéke módosítható az UP vagy DOWN gombokkal. Az ENTER gomb megnyomásával menti az értéket, és átlép a következő paraméterbeállításhoz.

Ha a felhasználó megadja az edzés célidejét, nem lehetséges beállítani a távolság paramétert.

Állítson be bármilyen más paramétert! A START/STOP gombbal indítsa el az edzést!

MEGJEGYZÉS:

- Ha a pulzusszám értéke a célpulzus fölé emelkedik vagy alá esik (+/-5), a gép automatikusan módosítja a terhelést. 20 másodperc alatt megtörténik az adatok ellenőrzése, és a terhelés csökken vagy növekszik. Minden terhelési mérték két terhelési szinttel rendelkezik.
- Ha valamelyik paraméter visszaszámlálása véget ér, azaz a paraméter lenullázódik, a rendszer hangot ad ki, és megáll. A START/STOP gombbal folytathatja a befejezetlen paraméterek elérése érdekében.

PULZUSSZÁM MÉRŐ PROGRAM

Összesen 3 lehetőség van a célpulzus választására:

P10 – 60% Célérték=60% (220-kor) alapján

P11 – 75% Célérték=75% (220-kor) alapján

P12 – 85% Célérték=85% (220-kor) alapján

A pulzusmérés paramétereinek megadása:

Válasszon egyet a pulzusszám mérő programok közül az UP vagy DOWN gombbal! Ezután ynomja meg az ENTER gombot! Az első paraméter (TIME/IDŐ) villogni kezd, és a paraméter értéke módosítható az UP vagy DOWN gombokkal. Az ENTER gomb megnyomásával menti az értéket, és átlép a következő paraméterbeállításhoz.

Ha a felhasználó megadja az edzés célidejét, nem lehetséges beállítani a távolság paramétert.

Állítson be bármilyen más paramétert! A START/STOP gombbal indítsa el az edzést!

MEGJEGYZÉS:

- Ha a pulzusszám értéke a célpulzus fölé emelkedik vagy alá esik (+/-5), a gép automatikusan módosítja a terhelést. 20 másodperc alatt megtörténik az adatok ellenőrzése, és a terhelés csökken vagy növekszik. Minden terhelési mérték két terhelési szinttel rendelkezik.
- Ha valamelyik paraméter visszaszámlálása véget ér, azaz a paraméter lenullázódik, a rendszer hangot ad ki, és megáll. A START/STOP gombbal folytathatja a befejezetlen paraméterek elérése érdekében.

FELHASZNÁLÓI PROGRAM

Összesen négy felhasználói program (USER PROGRAM) közül lehet választani, amelyek U1-U4 jelzéssel vannak jelölve.

A felhasználói programok lehetővé teszik saját program megadását, amely azonnal használható.

A felhasználói program paramétereinek megadása:

Válassza a USER lehetőséget az UP vagy DOWN gombok segítségével, majd nyomja meg az ENTER gombot. Az első paraméter (TIME/IDŐ) villogni kezd, és a paraméter értéke módosítható az UP vagy DOWN gombokkal. Az ENTER gomb megnyomásával menti az értéket, és átlép a következő paraméterbeállításhoz.

Ha a felhasználó megadja az edzés célidejét, nem lehetséges beállítani a távolság paramétert.

Állítson be bármilyen más paramétert! A START/STOP gombbal indítsa el az edzést!

A kívánt paraméterek beállítása után megjelenik az 1. szint. Az UP vagy DOWN gombbal módosíthatja az értékeket. Ezután nyomja meg az ENTER gombot! Így végezze el mind a 10 szint beállítását! A START/STOP gombbal indítsa el az edzést!

Ha valamelyik paraméter visszaszámlálása véget ér, azaz a paraméter lenullázódik, a rendszer hangot ad ki, és megáll. A START/STOP gombbal folytathatja a befejezetlen paraméterek elérése érdekében.