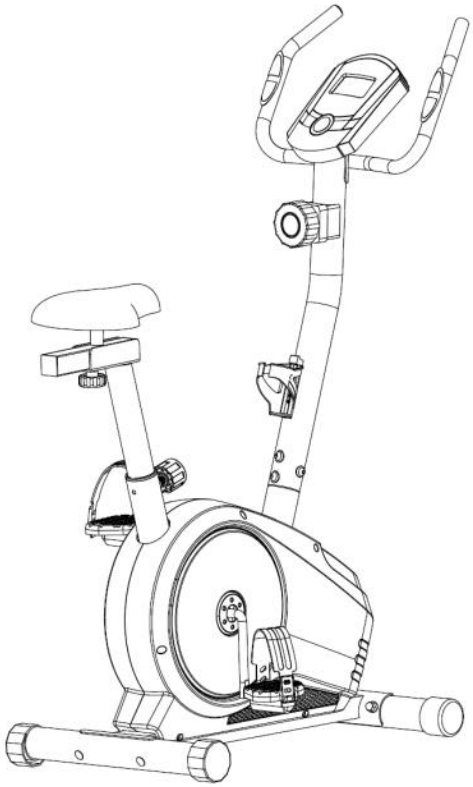
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 16527 inSPORTline Ellare II

Szobakerékpár



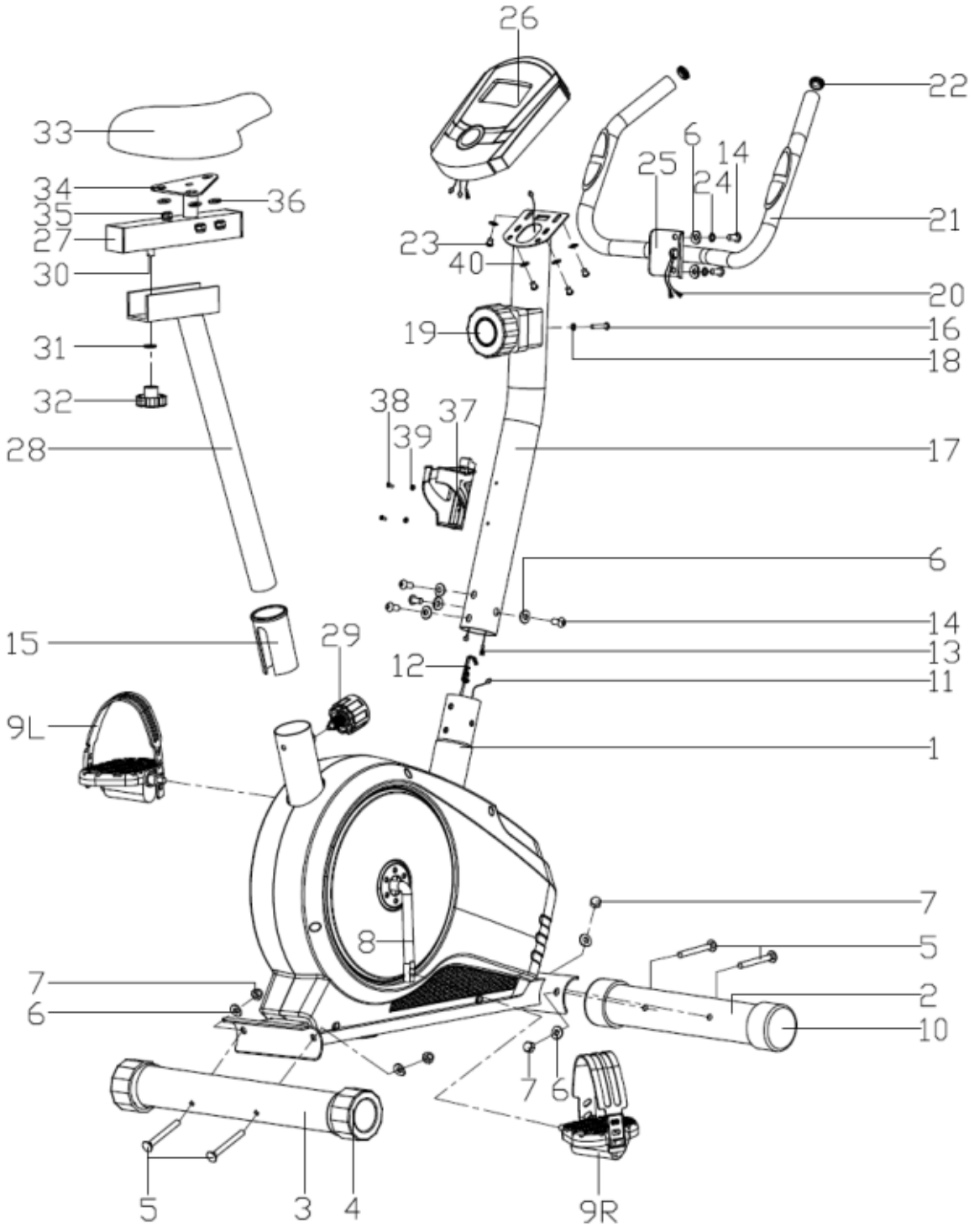
TARTALOM

BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK.....3
A KERÉKPÁR RÉSZEI.....4
AZ ALKATRÉSZEK LISTÁJA.....5
AZ ÖSSZESZERELÉS LÉPÉSEI.....6
FELHASZNÁLÓI INSTRUKCIÓK.....9
COMPUTER.....10
SPECIFIKÁCIÓK.....10
A GOMBOK FUNCIÓI.....10
FUNKCIÓK.....11
ELEMEK.....11

BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK

- Olvassa el az útmutatót figyelmesen még az első használat előtt, és őrizze meg további használat céljából. A termék kinézete kissé eltérhet a felhasznált ábrákon láthatótól. A gyártó fenntartja magának a jogot előzetes értesítés nélkül módosítani a terméket.
- Tartson be minden biztonsági előírást és minden figyelmeztetést. A terméket csak a meghatározott célra használja.
- Az edzés előtt végezzen bemelegítő gyakorlatokat, hogy csökkentse az izomsérülés veszélyét.
- Ne végezzen jogosulatlan módosításokat a terméken. Ha javítást igényel, lépjen kapcsolatba a szakszervizzel.
- Rendszeresen ellenőrizze, hogy az összes csavar megfelelően meg legyen húzva. Ugyanígy rendszeresen ellenőrizze az összes alkatrész esetleges károsodását vagy kopását. A sérült vagy kopott terméket nem szabad használni.
- A terméket tartsa távol a gyerekektől és házi kedvenceitől. Nem játékról van szó. Csak felnőtt használóknak készült.
- Az összeszerelést csak felnőtt személy végezheti.
- Az edzéshez megfelelő sportruházatot és cipőt húzzon. Ne vegyen fel túlságosan nyitott ruházatot, ami könnyen beakadhat.
- A terméket egy egyenes, tiszta és szilárd felületre helyezze. A készülék köré ne helyezzen min. 0,6 m távolságban további tárgyat!
- A terméket ne használja kint a szabadban.
- Egyidőben csak egy személy használhatja a készüléket. Egyik állítható rész sem állhat ki, és korlátozhatja a használó mozgását.
- Amíg a készülék használatban van, a további személyeknek be kellene tartani a biztonságos távolságot.
- A gyakorlatok megkezdése előtt előbb konzultáljon orvosával. Ez különösen akkor hasznos, ha Ön 35 évesnél idősebb vagy ha egészségügyi problémái vannak. Figyelje a testjeleket. Amennyiben nem érzi jól magát, vagy más komplikációk lépnek fel, ne eddzen. Ne erőltesse túl magát, mindig ésszerűen gyakoroljon.
- **Rendkerék súlya:** 5 kg
- **Max. terhelés:** 120 kg
- **Kategória: HC** (a EN957 szabvány szerint) otthoni használatra alkalmas.
- **FIGYELMEZTETÉS:** A pulzusszám-figyelő rendszer (ha a gép el van vele látva) nem minden esetben pontos. A túlterhelés a tréning során súlyos sérüléseket vagy halált okozhat. Ha rosszullétet érez, azonnal fejezze be az edzést!

A KERÉKPÁR RÉSZEI



AZ ALKATRÉSZEK LISTÁJA

Sz.	Leírás	Mennyiség
1	Főváz	1
2	Első stabilizáló talp	1
3	Hátsó stabilizáló talp	1
4	Takaró	2
5	Csavar M8xL74	4
6	Alátét ø8.5x1.5xø25xR33	10
7	Anya M8	4
8	Hajtókar	1
9L/R	Pedál	1 pár
10	Első takaró	2
11	Pulzusérzékelő kábel	1
12	Terhelésszabályozó bowden	1
13	Bowden	1
14	Csavar M8x16	6
15	Nyeregcsőbetét	1
16	Csavar	1
17	Első oszlop	1
18	Terhelésszabályozó csavar alátét	1
19	Terhelés szabályozó	1
20	Pulzusérzékelő kábel	2
21	Kormány	2
22	Kormány végzáró	2
23	Csavar	4
24	Rugalmas alátét D8x1.5	2
25	Kormányrögzítő	1
26	Computer	1
27	Horizontális nyeregrúd	2
28	Nyeregcső	1
29	Csavar	1
30	Nyeregcső rögzítő (U alakú)	1
31	Lapos alátét D10	1
32	Beállítócsavar	1
33	Nyereg	1
34	Nyeregrögzítő	1
35	Lapos alátét D8	3

36	Önzáró anya M8	3
37	Palacktartó	1
38	Keresztcsavar	2
39	Lapos alátét	2
40	Lapos alátét	4

MEGJEGYZÉS: A kerékpárt szétszerelt állapotban szállítják. Némely rész azonban már összeszerelt állapotban van a dobozban. Vegye figyelembe ezt a tényt a kicsomagolás és az összeszerelés során. Őrizze meg az összeszerelési útmutatót a további kérdések esetére beleértve az esetleges észrevételeket is.

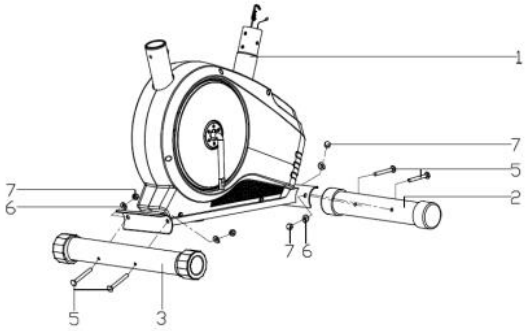
AZ ÖSSZESZERELÉS LÉPÉSEI

MEGJEGYZÉS:

- Az összeszereléshez jelöljön ki elegendő szabad területet, és a megfelelő eszközöket használja! Először is győződjön meg róla, hogy semmi sem hiányzik!
- A nagyobb biztonság érdekében kérje min. egy további felnőtt személyt segítségét!
- Az összeszerelést kizárólag felnőtt személy végezheti.

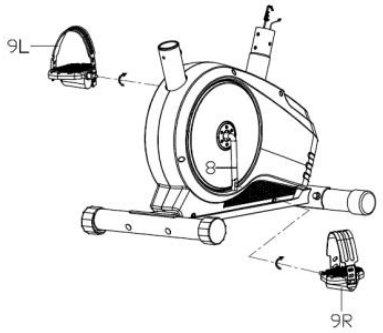
1. LÉPÉS

- Rögzítse az első (2) és hátsó stabilizáló talpat (3) a fővázhoz (1) a csavarok (5), alátétek (6) és anyák (7) segítségével az alábbi ábra szerint.



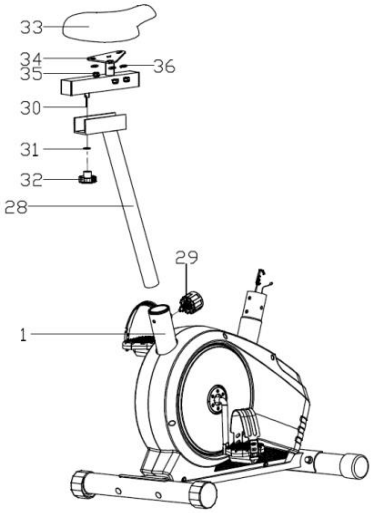
2. LÉPÉS

- Rögzítse a bal és a jobb pedált (9L/R) a hajtókarhoz (8).
- Mindkét pedál meg van jelölve: L-bal R-jobb
- A megfelelő rögzítésért a bal pedált az óramutató járásával ellentétes irányba forgassa el, míg a jobbat az óramutató járásával megegyező irányba.
- **FIGYELMEZTETÉS:** Minden edzés előtt győződjön meg róla, hogy mindkét pedál helyesen van-e rögzítve, hogy ne sérüljön meg vagy ne okozzon sérülést.



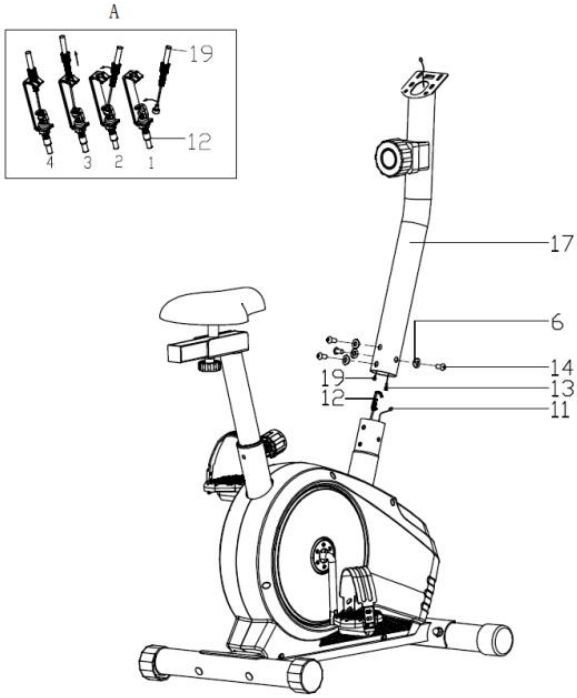
3. LÉPÉS

- Rögzítse a nyerget (33) a nyeregrögzítőhöz (34), majd rögzítse a horizontális nyeregrudat (27) a nyeregcsőhöz (28) a lapos alátét (31) és beállítócsavar (32) segítségével az alábbi ábra szerint.
- Helyezze be a nyergcsőt (28) a fővázba (1), és rögzítse a csavarral (29) a megfelelő magasságban.
- **FIGYELMEZTETÉS:** A nyerget szilárdan rögzíteni kell a horizontális nyeregrúdhoz. Ezt minden edzés előtt ellenőrizze.



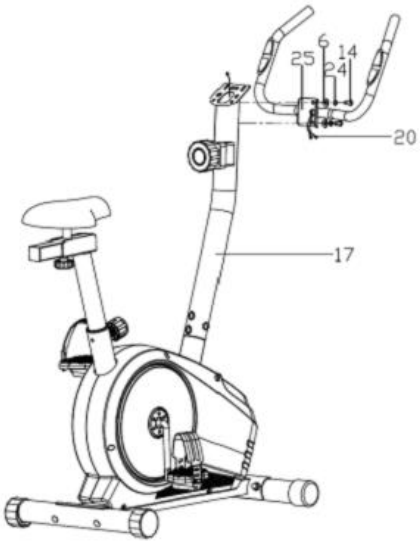
4. LÉPÉS

- Csatlakoztassa a bowdent (13) a pulzusérzékelő kábelhez (11).
- Helyezze be a terhelés szabályozót (19) a terhelésszabályozó bowdenbe (12) az A ábra szerint. Ezután húzza fel a terhelészabályozót (19), majd nyomja bele a terhelésszabályozó bowden fém tartójának nyílásába (12).
- Ellenőrizze, hogy minden kábel helyesen van-e csatlakoztatva. Ezután rögzítse az első oszlopot (17) a fővázhoz (1) a csavarokkal (14) illetve az alátétekkel (6).



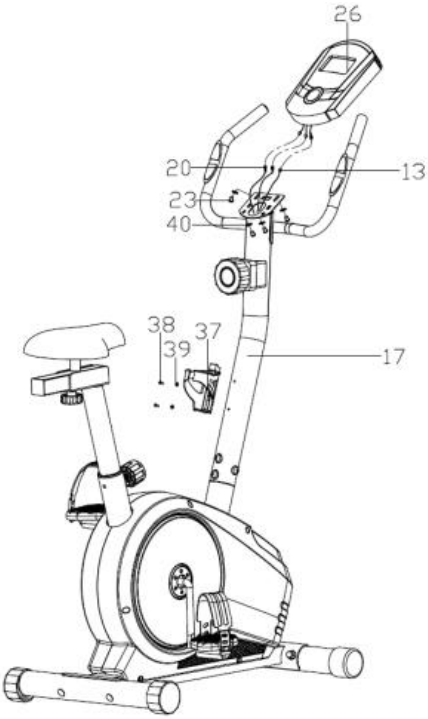
5. LÉPÉS

- Vezesse át a pulzusérzékelő kábeleket (20) az első oszlop nyílásán (17), majd húzza ki a computer tartóján.
- Rögzítse a kormányrögzítőt (25) az első oszlophoz (17) a csavarokkal (14), rugalmas alátétekkel (24) és alátétekkel (6).



6. LÉPÉS

- Csatlakoztassa a pulzusérzékelő kábeleket (20) és a bowdent (13) a kábelekhez, amelyek a computerből (26) jönnek ki. Ezután helyezze a computert (26) az oszlopon (17) lévő tartóba. Erősen rögzítse a keresztcsavarokkal (23) és lapos alátétekkel (40) az akábbi ábra szerint.
- Rögzítse a palacktartót (37) az oszlophoz (17) a keresztcsavarokkal (38) és lapos alátétekkel (39).



FELHASZNÁLÓI INSTRUKCIÓK

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

A BEMELEGÍTŐ FÁZIS

Ennek a fázisnak a célja, hogy felkészítse a szervezetét a következő terhelésre, hogy kiküszöbölődjön az izomgörcs kockázata. Javasolt a három-öt percig tartó bemelegítés mielőtt elkezdené a nyújtást. Ezek a tevékenységek a szívverés felgyorsítását és az izmok bemelegítését szolgálják. Ezek lehetnek például gyors séta, szabadidős futás, ugrások vagy helybenfutás.

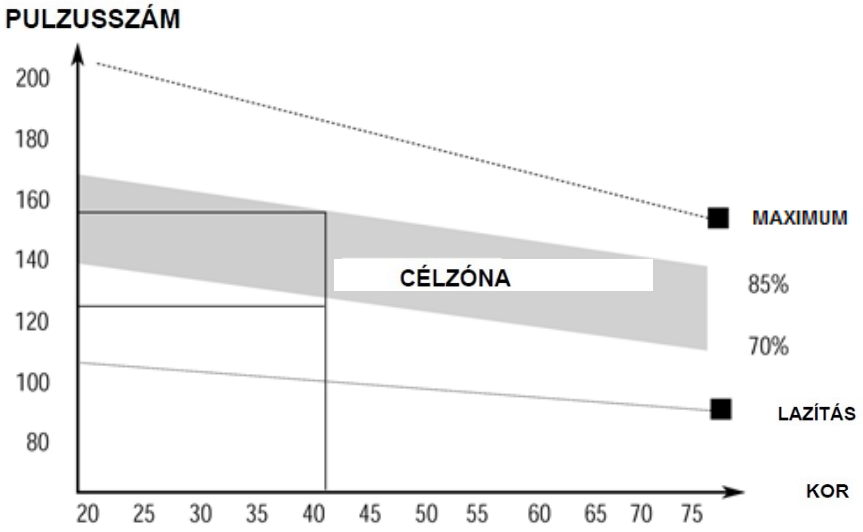
NYÚJTÁS

A nyújtógyakorlatok nem kevésbé fontosak, ha az izmok már bemelegedtek. Megismételheti őket az edzés végén is. A magasabb izomhőmérséklet növeli rugalmasságukat, és csökkenti a görcsök keletkezésének kockázatát. Nyújtson 15-30 másodpercet, és túlságosan ne fordítsa törzsét oldalra. Az edzés előtt konzultáljon orvosával.

	Törzshajlítás
	Előrehajlás
	Külső combizom nyújtás
	Belső combizom nyújtás
	Vádli és Achilles ín nyújtása

AZ EDZÉS FÁZISA

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.



A LEVEZETÉS FÁZISA

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

COMPUTER

SPECIFIKÁCIÓK

TIME (IDŐ)	00:00 - 99:59 min:sec.
SPEED (SEBESSÉG)	0.0 - 999.9 km/h (vagy ml/h.)
DISTANCE (TÁVOLSÁG)	0.00 - 99.99 km (vagy ml)
CALORIES (ELÉGETETT KALÓRIA)	0.0 - 999.9 kcal
ODOMETER (KILOMÉTERÓRA - ha rendelkezésre áll)	0.00 - 99.99 km (vagy ml)
PULSE (SZÍVVERÉS – ha rendelkezésre áll)	40 – 200 tep/min.

A GOMBOK FUNCIÓI

MODE/SELECT	• A kívánt funkció választása. • Ha a gombot 4 másodpercig nyomva tartja, az összes üzemi érték (a kilométeróra kivételével) nulla értékre áll vissza.
SET (ha rendelkezésre áll)	• A gomb használatával megadhatja a célértéket (nem érvényes a kilométerórára).
RESET/CLEAR (ha rendelkezésre áll)	• Az értékeket alaphelyzetbe állítja vissza a kilométeróra kivételével

AUTOMATIKUS KI- ÉS BEKAPCSOLÁS: A monitor automatikusan kikapcsol, ha 4 percig nem kap semilyen jelet. Az újbóli bekapcsolásához nyomjon meg bármilyen gombot, vagy kedjen el tekerni.

FUNKCIÓK

TIME (TMR)	Az edzés idejének mutatása.
SPEED (SPD)	Az aktuális sebesség mutatása.
DISTANCE (DST)	A letekert távolság számolása.
CALORIES (CAL)	Az elégetett kalória számolása.
ODOMETER (TOTAL)	Ha a gép fel van szerelve vele, mutatja a letekert távolságot. Amikor észleli a jelet, elkezd számolni az eredeti adatoktól. Ez a funkció egyetlen gombnyomással sem állítható vissza nulla állapotba, csak elemcserénél állítódik vissza.
PULSE (PUL)	Ha a gép fel van szerelve vele, mutatja a használó percenkénti szívverését. Az érzékelőket mindkét kezével erősen szükséges megragadni.
SCAN	Automatikus átváltás a funkciók között : idő, sebesség (ha rendelkezésre áll), távolság, kalória, szívverés (ha rendelkezésre áll), kilométeróra (ha rendelkezésre áll).

ELEMEK

Ha a monitor nem működik helyesen, próbálja meg kicserélni az elemeket, hogy újra használható legyen. Használjon vagy két AA elemet vagy egy AAA elemet vagy egy 1,5V-os gombelemet. Egyidejűleg kicserélhetők.