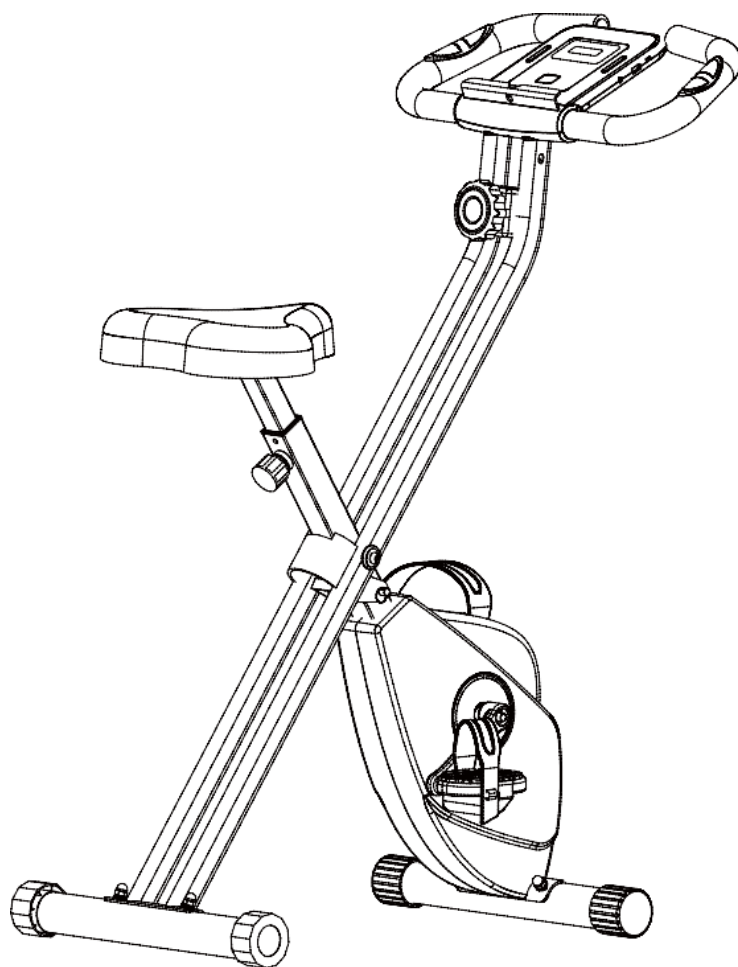




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 17386 Összecsukható szobakerékpár inSPORTline

inCondi UB20m II



TARTALOM

| | |
|---|----|
| BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK..... | 3 |
| PARAMÉTEREK | 3 |
| Alkatrészek kicsomagolása | 4 |
| A csomagban szereplő alkatrészek listája: | 4 |
| ÖSSZESZERELÉS..... | 5 |
| A TERMÉK SZERKEZETI RAJZA..... | 10 |
| ALKATRÉSZLISTA..... | 11 |
| TERHELÉSSZABÁLYOZÁS | 13 |
| A GÉP STABILIZÁLÁSA | 13 |
| ÖSSZECSUKÁS | 14 |
| A MAGASSÁG SZABÁLYOZÁSA | 14 |
| HASZNÁLATA..... | 15 |
| HELYES TESTTARTÁS..... | 16 |
| VEZÉRLŐPANEL KEZELÉSE | 16 |
| INSTRUKCIÓK AZ IBIKING+ALKALMAZÁSHOZ..... | 17 |
| KARBANTARTÁS | 18 |

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

A kardiovaszkuláris rendszer tevékenységét támogató bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon kezelőorvosával! Az intenzív edzést mindig orvosnak kell előbb jóváhagynia. A terméket megfelelő módon használja! Az összeszerelés megkezdése és a termék első használata előtt figyelmesen olvassa el az egész útmutatót, amelyet tartson meg későbbi használat céljából!

- Az eszköz működése közben a gyermekeknek nem szabad a közelében tartózkodniuk. Ne hagyja felügyelet nélkül a gyermekeket a gép közelében!
- Biztonsági okokból győződjön meg arról, hogy a gép körül legalább 0,6 méter szabad hely áll rendelkezésre!
- Végezze el az anyák, csavarok és egyéb rögzítő elemek rendszeres ellenőrzését! Ellenőrizze továbbá, hogy az alkatrészek nem kopottak-e vagy sérültek-e! A hibás alkatrészeket azonnal cserélje ki!
- A gép tisztításához nedves rongyot használjon! Ne használjon oldószereket vagy vegyi tisztítószereket! Bármilyen probléma esetén hagyja abba a gép használatát, és forduljon szervizesünkhöz!
- A gépet szilárd, egyenes felületre helyezze! Csúszós padlóra helyezés esetén tegyen gumi talajvédőt a gép alá!
- Az edzéshez viseljen megfelelő sportruházatot és cipőt! Ne vegyen fel túl laza ruhát, amely könnyen beakadhat!
- A gépet száraz környezetben való használatra tervezték. Az extrém hideg vagy a nedves környezet nem alkalmas tárolásra, ahol a gép korróziója vagy más károsodása fordulhat elő.
- A gépre ne helyezzen éles tárgyakat! Egyik állítható rész sem állhat ki, hogy ne akadályozza a felhasználót a mozgásban.
- Nem a felhasználó egészségügyi állapotának kiértékelésére szolgáló eszközzel van szó.
- A gépet csak az útmutatóban leírtaknak megfelelően használja! A helytelen vagy túlzott edzés károsíthatja egészségét.
- A terméket nem terápiás célokra szánják.
- **Kategória:** HC (a ČSN EN ISO 20957 szabvány szerint) otthoni használatra tervezve.
- **Maximális teherbírás:** 100 kg
- **FIGYELMEZTETÉS!** pulzusszám-figyelő rendszer nem minden esetben pontos. A túlterhelés az edzés során súlyos sérüléseket vagy halált okozhat. Ha rosszul érez, azonnal fejezze be az edzést!

PARAMÉTEREK

| | |
|--|------------------------|
| Méretek | 113 cm x 46 cm x 81 cm |
| Méretek összecukott állapotban | 45 cm x 43 cm x 132 cm |
| Súly | 14,5 kg |
| Lendkerék súlya | 1,3 kg |
| Teherbírás | 100 kg |
| A felhasználó maximális magassága | 180 cm |
| Fékrendszer | Mágneses |
| Terhelésfokokozatok száma | 8 |

A CSOMAGOLÁS TARTALMA

Alkatrészek kicsomagolása

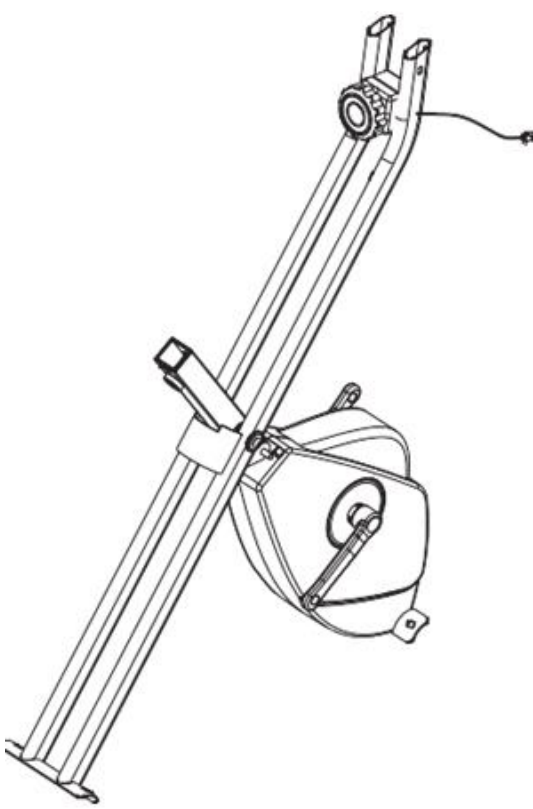



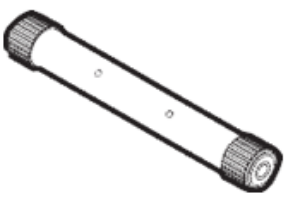

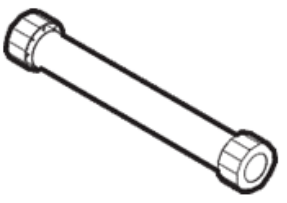

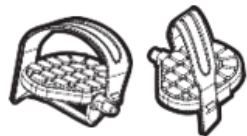
FIGYELMEZTETÉS: Ennek a szobakerékpárnak az összeszerelésénél legyen nagyon óvatos! Az összeszerelési utasítások be nem tartása sérülést okozhat.

Megjegyzés: A szobakerékpár összeszerelésénél kövesse az ebben az útmutatóban található utasításokat!

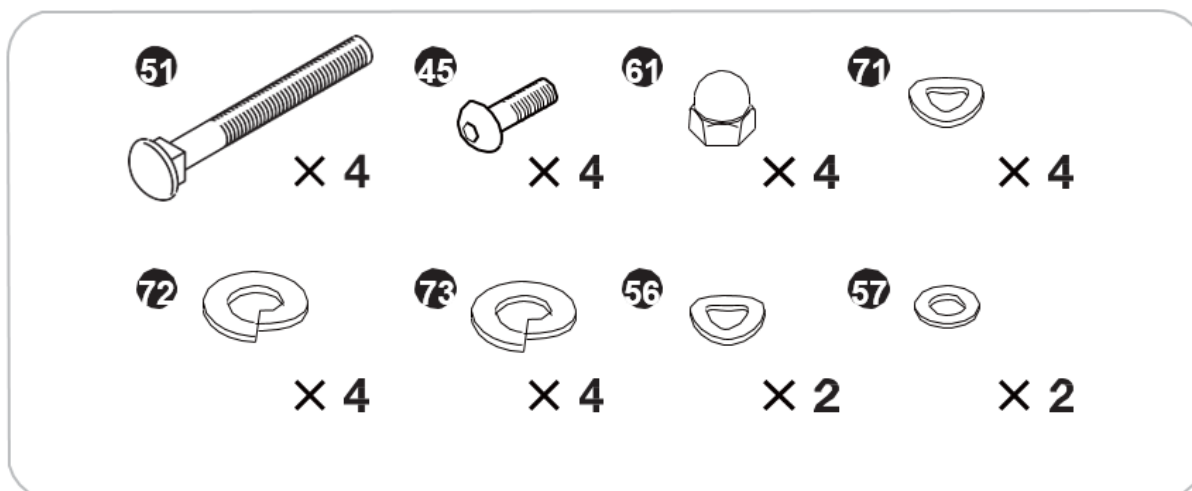
Csomagolja ki a gépet, és ellenőrizze a csomagolás tartalmát:

- Csomagolja ki a szobakerékpárt!
- Ellenőrizze a következő alkatrészeket! Ha bármelyik alkatrész hiányzik, lépjen kapcsolatba az eladóval!

A csomagban szereplő alkatrészek listája:

| | | |
|---|--|--|
|  <p>Fő váz (7), Hátsó váz (2)</p> |  <p>Nyereg (24)</p> |  <p>Számítógép (16), Kormány (1)</p> |
| |  <p>Nyeregcső (6)</p> |  <p>Első stabilizáló talp (9)</p> |
| <p>Szerszámok:</p>  |  <p>Hátsó stabilizáló talp (8)</p> |  <p>Biztosító tűske (3)</p> |
| | |  <p>Pedál (29L), Pedál (29R)</p> |

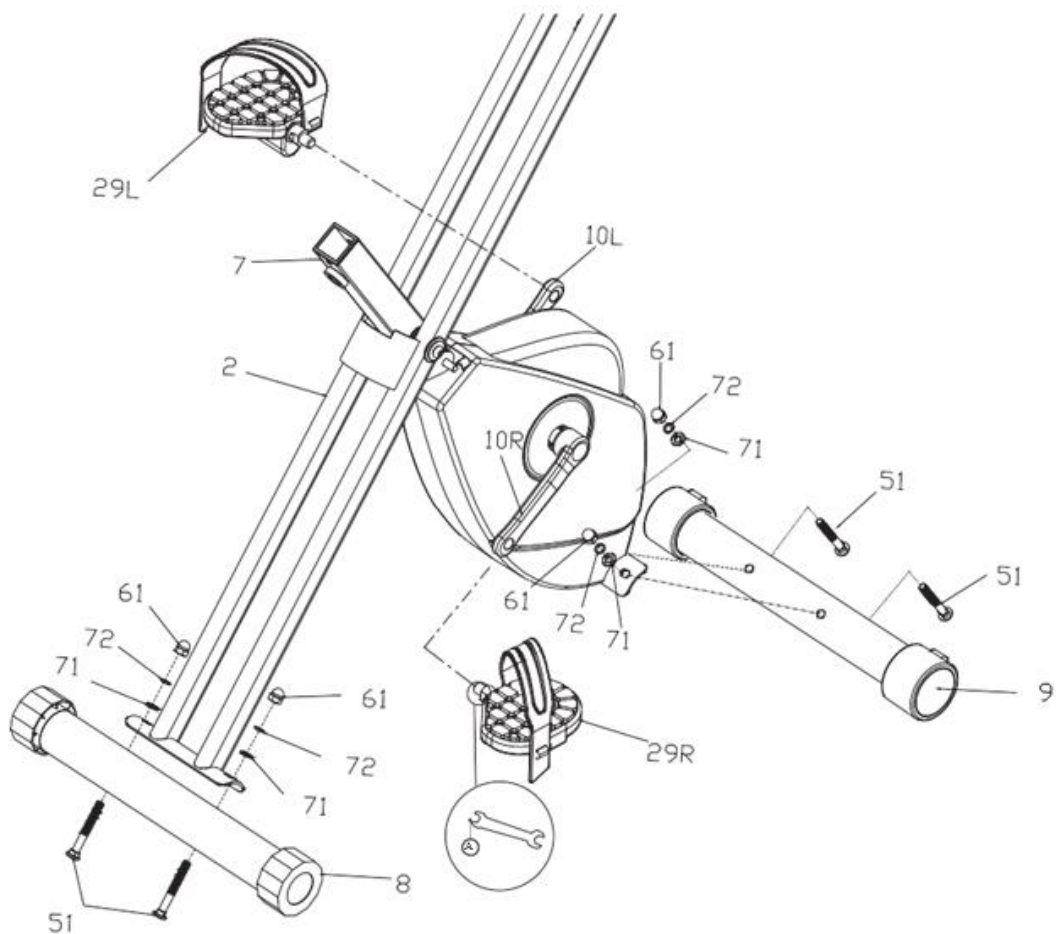
RÖGZÍTŐELEMEK:



ÖSSZESZERELÉS

- Ennek a fitness gépnek az összeszerelése előtt olvassa el először figyelmesen az egész folyamatot!
- Vegye ki a doboz teljes tartalmát, és minden alkatrészt áttekinthetően helyezzen el egy szabad felületen! Rálátása lesz így az egyes alkatrészekre, és ez megkönnyíti a szerelést.
- A alkatrészlista alapján ellenőrizze, hogy megvan-e minden. A csomagolási anyagot csak akkor dobja ki, ha a gép már teljesen össze van szerelve.
- Tudatosítsa, hogy a gép összeszerelésekor, úgy mint szerszámok használatát igénylő egyéb tevékenységeknél, fennáll a sérülésveszély! A gép összeszerelésekor legyen óvatos!
- A gépet biztonságos környezetben szerelje össze, és ne hagyjon környezetében például szanaszét fekvő szerszámokat! A csomagolást úgy tegye félre, hogy ne jelentsen semmiféle veszélyt! A fólia és a műanyag zacskók a fulladás veszélyét jelenthetik a gyermekeknél.
- Alaposan nézze meg a szerelési rajzokat, majd azok alapján szerelje össze a gépet!
- A gépet felnőtt ember szerelheti csak össze nagy odafigyeléssel. Szükség esetén kérje egy hozzáértő másik ember segítségét!

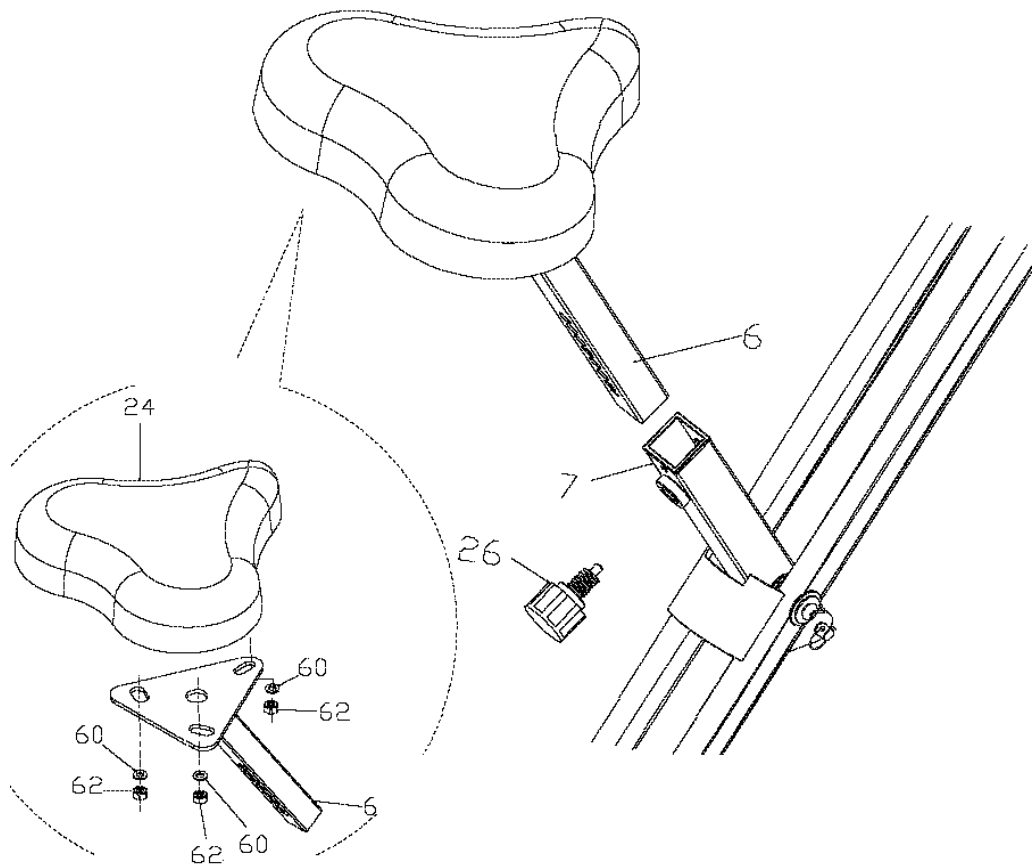
1. LÉPÉS: A stabilizáló talpak és pedálok felszerelése



A fő váz már összeszerelt állapotban van szállítva. Távolítsa el a biztonsági tüskét (3), nyissa szét a fő vázat, és ismét rögzítse a biztonsági tüske segítségével!

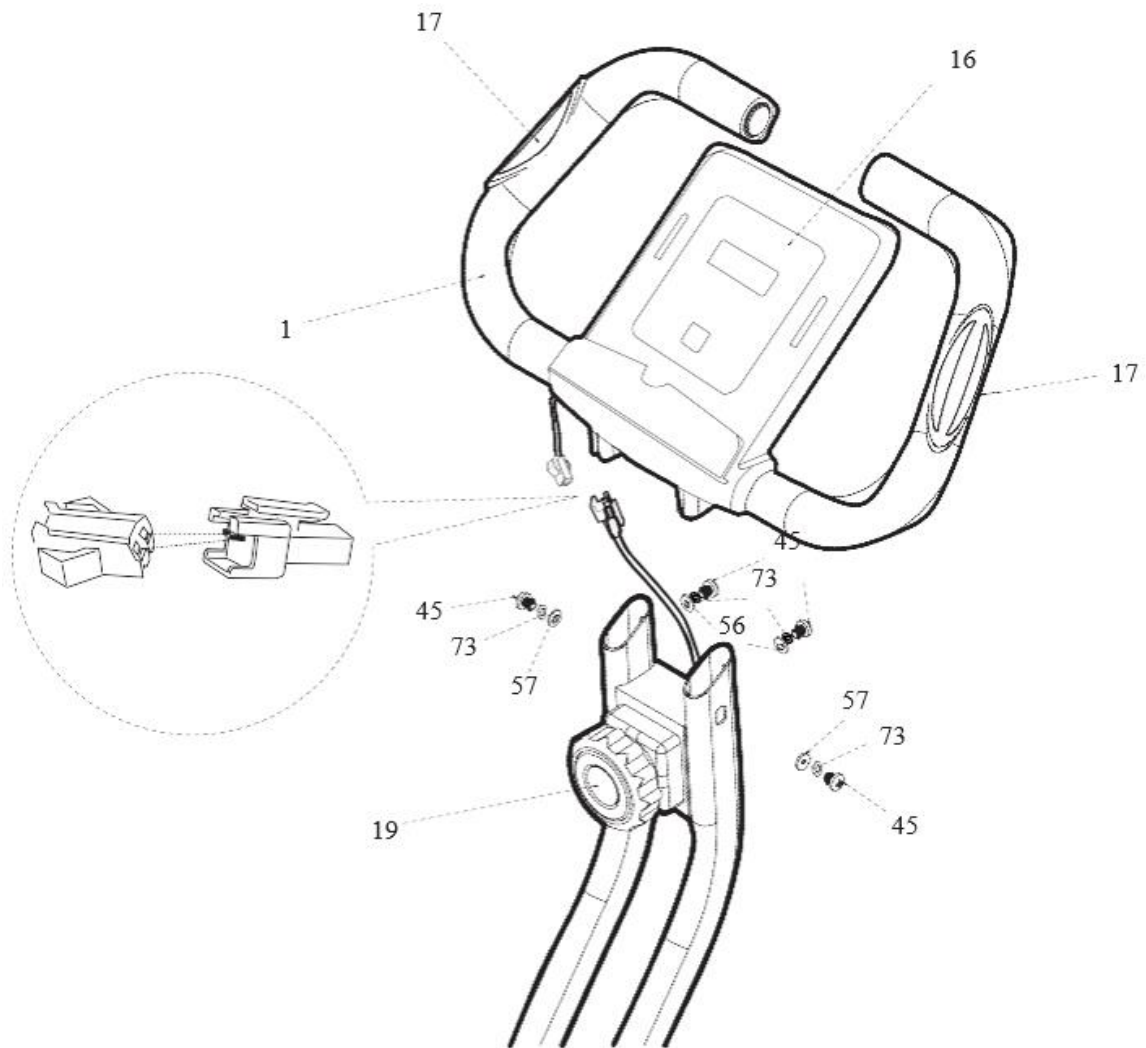
- Rögzítse a hátsó stabilizáló talpat (8) a hátsó vázhoz (2) két ajtócsavar M8x65 (51), két hajlított alátét M8 (71), két rugalmas alátét M8 (72) és két kalapos anya M8 (61) segítségével!
- Rögzítse az első stabilizáló talpat (9) a fő vázhoz (7) két ajtócsavar M8x65 (51), két hajlított alátét M8 (71), két rugalmas alátét M8 (72) és két kalapos anya M8 (61) segítségével!
- Az összes rögzítő elemet jól húzza meg!
- Rögzítse a jobb pedált (29R) a jobb hajtókarhoz (10R) a tekerés irányával megegyező irányba! A jobb pedál R betűvel van jelölve. Először csavarja be a pedált manuálisan az óramutató járásával megegyező irányba (a tekerés irányával megegyező irányba), majd szorosan húzza meg a villáskulcs segítségével!
- Rögzítse a bal pedált (29L) a bal hajtókarhoz (10L) a tekerés irányával megegyező irányba! A bal pedál L betűvel van jelölve. Először csavarja be a pedált az óramutató járásával ellentétes irányba (a tekerés irányával megegyező irányba), majd szorosan húzza meg a villáskulcs segítségével!
- Állítsa be a pántok hosszát úgy, hogy megfeleljen az Ön lábméretének!

2. LÉPÉS: Nyereg felszerelése



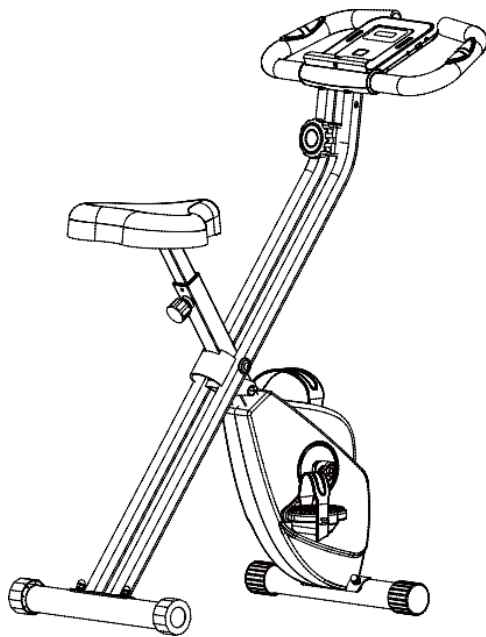
- Csavarja ki a nyereg (24) hátsó oldalán az önzáró anyákat M8 (62) és a lapos alátéteket M8 (60)! Rögzítse a nyeret (24) a nyeregcsőhöz (6) az önzáró anyák M8 (62) és a lapos alátétek M8 (60) segítségével!
- Csúsztassa a nyeregcsövet (6) a fő vázba (7), és a kézi csavar (26) segítségével rögzítse a megfelelő helyzetbe! A nyereg magasságának beállítására a nyeregcsőn (6) található nyílások szolgálnak (6).

3. LÉPÉS: A számítógéppel ellátott kormány felszerelése

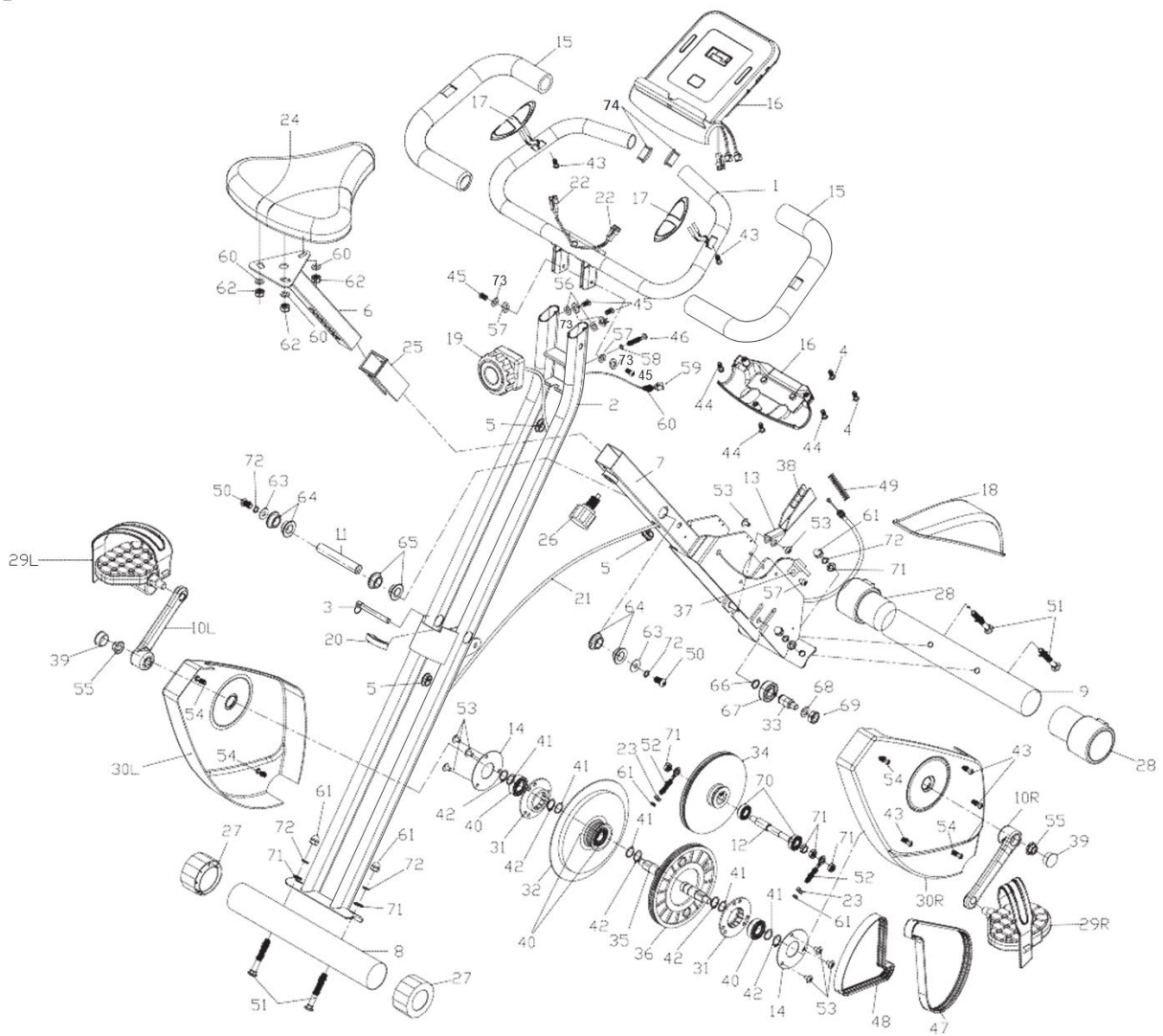


- Csatlakoztassa az érzékelő kábelt (59) a vezérlőpanel (16) kábeléhez!
- A kormány (1) alján csavarja ki az imbuszcsoncsavarokat M6x12 (45) és a rugalmas alátéteket M6 (73), a hajlított alátéteket M6 (56) és a lapos alátéteket (57)!
- Rögzítse a kormányt (1) a fő vázhoz (2) az ábra szerint az imbuszcsoncsavarok M6x12 (45), a négy rugalmas alátét M6 (73), a két hajlított alátét M6 (56) és a két lapos alátét M6 (57) segítségével!
- Az összes rögzítő elemet jól húzza meg!

Ezzel az összeszerelés befejeződött.



A TERMÉK SZERKEZETI RAJZA



ALKATRÉSZLISTA

| Megjelölés | Alkatrész megnevezése | Darabszám |
|------------|--------------------------------------|-----------|
| 1 | Kormány | 1 |
| 2 | Hátsó váz | 1 |
| 3 | Biztosító túske | 1 |
| 4 | Csavar M5*10 | 2 |
| 5 | Kábelcső | 3 |
| 6 | Nyeregcső | 1 |
| 7 | Fő váz | 1 |
| 8 | Hátsó stabilizáló talp | 1 |
| 9 | Első stabilizáló talp | 1 |
| 10 | Hajtókar (R&L) | 2 |
| 11 | Fő tengely | 1 |
| 12 | Az alsó hajtókerék tengelye | 1 |
| 13 | Mágnestartó | 1 |
| 14 | Acél lemez | 2 |
| 15 | Hab markolat | 2 |
| 16 | Számítógép | 1 |
| 17 | Pulzusérzékelő | 2 |
| 18 | A fő váz felső takarója | 1 |
| 19 | Terhelésszabályozó | 1 |
| 20 | EVA matrica | 1 |
| 21 | Feszítőhuzal | 1 |
| 22 | Pulzusérzékelő kábel | 2 |
| 23 | Feszítő alátét | 2 |
| 24 | Nyereg | 1 |
| 25 | Nyereghüvely | 1 |
| 26 | Kézi csavar | 1 |
| 27 | A hátsó stabilizáló talp sárósapkája | 2 |
| 28 | Az első stabilizáló talp sárósapkája | 2 |
| 29 | Pedál (R&L) | 2 |
| 30 | A fő váz oldalsó takarója (R&L) | 2 |
| 31 | Csapágyház | 2 |
| 32 | Lendkerék | 1 |
| 33 | Csapágy tengely | 1 |
| 34 | Hajtókerék – alsó | 1 |
| 35 | A felső hajtókerék tengelye | 1 |

| | | |
|----|--------------------------|---|
| 36 | Hajtókerék – felső | 1 |
| 37 | Az érzékelő fogantyúja | 1 |
| 38 | Mágnes | 6 |
| 39 | Hajtókar zárósapka | 2 |
| 40 | Csapágy | 4 |
| 41 | Hullámos alátét | 5 |
| 42 | Rugós alátét | 4 |
| 43 | Önmetsző csavar M4*20 mm | 5 |
| 44 | Csavar M5*15 mm | 3 |
| 45 | Imbuszcsavar M6*12 mm | 4 |
| 46 | Csavar M5*50 mm | 1 |
| 47 | Hajtószíj 230 J | 1 |
| 48 | Hajtószíj 220 J | 1 |
| 49 | Rugó | 1 |
| 50 | Imbuszcsavar M8*20 mm | 2 |
| 51 | Ajtócsavar M8 x 65 mm | 4 |
| 52 | Feszítő csavar M6*40 mm | 2 |
| 53 | Csavar M6*15 mm | 8 |
| 54 | Önmetsző csavar M4*20 | 4 |
| 55 | Anyá M10 | 2 |
| 56 | Hajlított alátét M6 | 2 |
| 57 | Lapos alátét M6 | 2 |
| 58 | Lapos alátét | 1 |
| 59 | Érzékelő kábel | 1 |
| 60 | Lapos alátét M8 | 3 |
| 61 | Kalapos anyá M8 | 4 |
| 62 | Önzáró anyá M8 | 3 |
| 63 | Lapos alátét | 2 |
| 64 | Spacer – külső | 4 |
| 65 | Spacer – belső | 2 |
| 66 | Záró alátét | 1 |
| 67 | Csapágy | 1 |
| 68 | Lapos alátét | 1 |
| 69 | Önzáró anyá M10 | 1 |
| 70 | Csapágy | 2 |
| 71 | Hajlított alátét M8 | 4 |
| 72 | Rugós alátét M8 | 4 |
| 73 | Rugós alátét M6 | 4 |

| | | |
|----|------------------------|---|
| 74 | Kormány zárósapkája | 2 |
| | Villáskulcs 13, 14, 15 | 1 |
| | Imbuszkulcs 5 | 1 |

TERHELÉSSZABÁLYOZÁS

A gép sima, zökkenőmentes működés érdekében a hajtósíj gyárilag be van állítva.

Az edzés kezdésekor csavarja ki teljesen a terhelésszabályozót (19) az óramutató járásával ellentétes irányba. Ezután fokozatosan növelje a terhelést a szabályozó óramutató járásával megegyező irányba történő forgatásával.

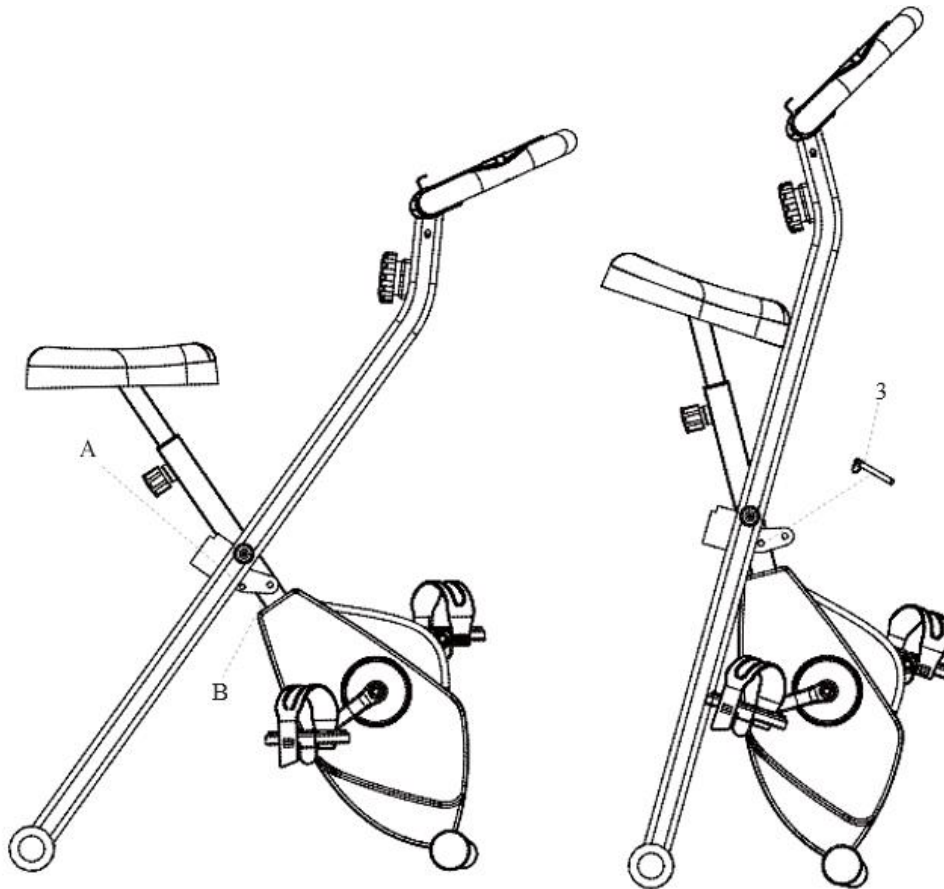
A GÉP STABILIZÁLÁSA

A biztonság és a stabilitás érdekében a gép hegesztett vázzal van ellátva, amely a szerelés befejezése után nem igényel további beállítást. Biztonsági okokból helyezze a gépet szilárd, egyenes felületre! Hogy a gép ne csússzon meg, tegyen alá gumi talajvédőt! Az aljzat egyenetlenségének további beállításához forgassa el a zárósapkát (27) az optimális helyzetbe!



ÖSSZECSUKÁS

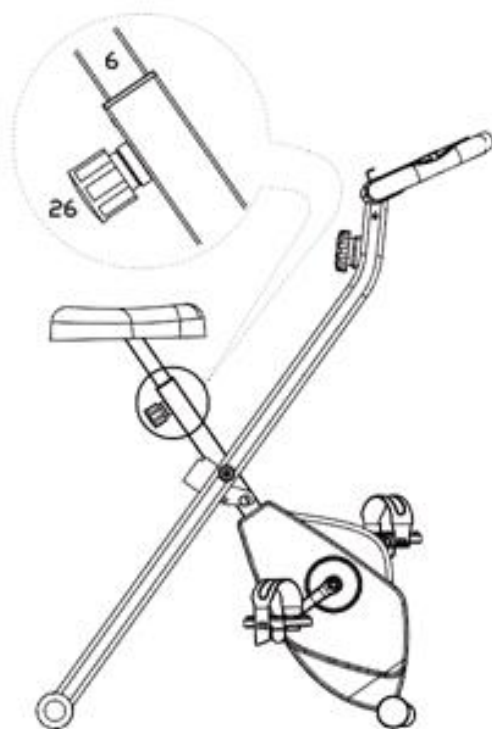
Az összeecsukás/szétnyitás a biztosító túske (3) segítségével történik. A gép működtetéséhez a biztosító tuskének (3) az A helyzetben kell lennie. A tárolási pozícióba állítás után a biztosító túske (3) a B helyzetben van rögzítve.



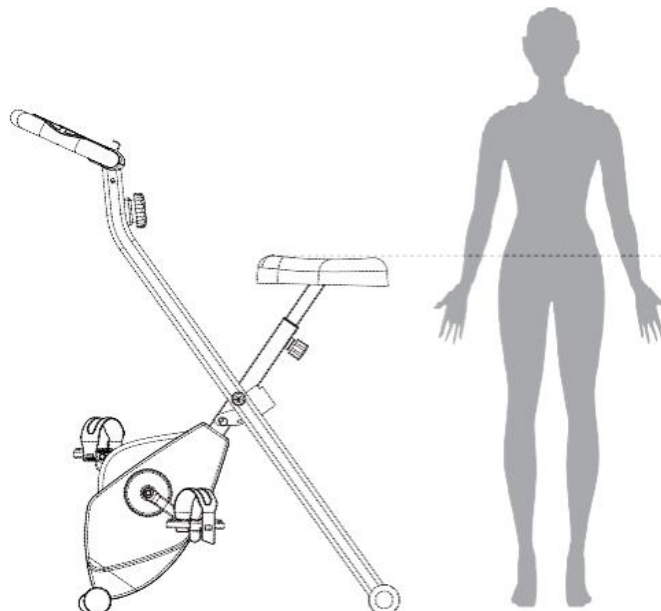
A MAGASSÁG SZABÁLYOZÁSA

A nyeregcsőn (6) egy „Max“ felirattal ellátott csíkkal meg van jelölve a maximális kihúzhatóság határa.

Ne húzza ki a nyeregcsövet jobban, mint azt a maximális kihúzhatóság határa jelöli. Csavarja el néhányszor a kézi csavart (26) az óramutató járásával ellentétes irányba, majd kilazítása után húzza ki a nyeregcsőből! Ezután állítsa be a nyereg optimális magasságát úgy, hogy a lábak térdben kissé behajoljanak, miután a gépre ülve teljesen lenyomta a pedált! Rögzítse a nyeret a megfelelő helyzetben a kézi csavar (26) meghúzásával!



AJÁNLOTT NYEREGMAGASSÁG:



HASZNÁLATA

Az edzést megelőzően először be kell állítania a nyereg magasságát úgy, hogy elérje az ergonómikus kialakítású markolatokat. Nem szabadna azt éreznie, hogy nyújtózkodnia kell a kezével. Ez a kezek túlterheléséhez és az abból következő egészségügyi problémákhoz vezethet.

Ma már minden modern szobakerékpárnak van a pedáljain pánt, hogy biztosítsa a láb stabil helyzetét. A szobakerékpáron való edzés során a pedáloknak szilárdan és biztonságosan kell tartaniuk a lábakat.

A szobakerékpáron történő edzés során tehát a megfelelő magasságra beállított nyergem ül, a lábak stabil helyzetben vannak a pedálokon, erősen fogja az ergonómikus kialakítású markolatokat, és a pedálok tekerésével a kerékpározást szimulálja.

Az elején ajánlatos alacsonyabb sebességet választani. Ha rendszeresen fog a szobakerékpáron edzeni, fokozatosan növelheti a sebességet mindig 2-3 hét elteltével.

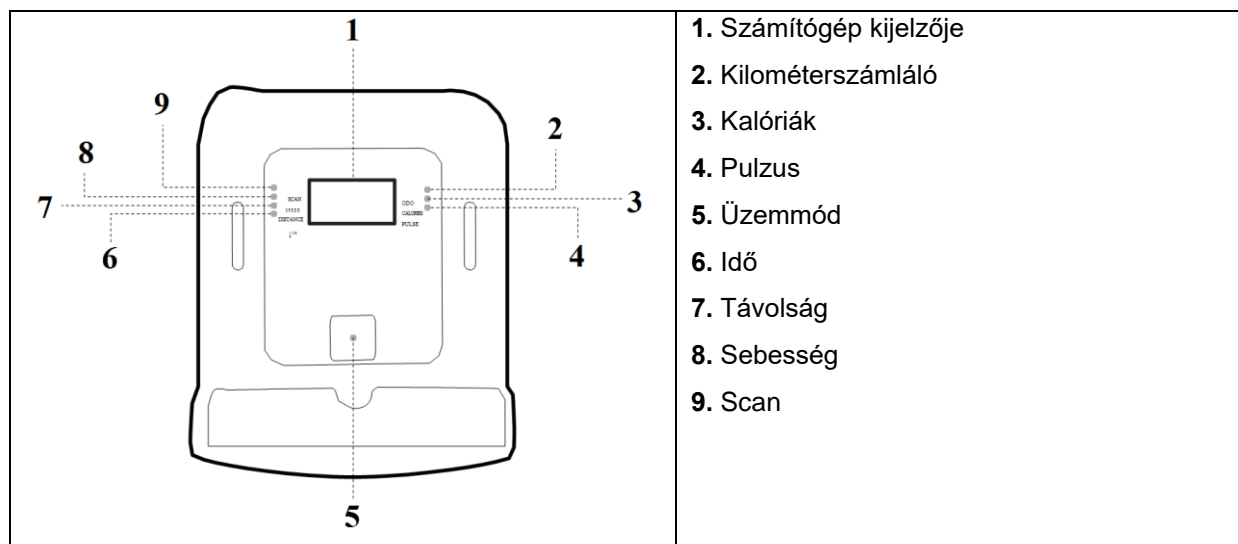
HELYES TESTTARTÁS

Az edzés során függőleges helyzetbe vagy az alkarral a markolatra támaszkodva is ülhet. Amikor a pedál teljesen le van nyomva, a lábak térdben kissé legyenek behajlítva! Tartsa a fejét a gerincével egy vonalban minimálisan csökkentve így a nyakizom és a felső gerincmervítő izmok fájdalmát! Folyamatosan és ritmusosan tekerjen!

VEZÉRLŐPANEL KEZELÉSE


FUNKCIÓK

| | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| IDŐ / TIME | 0:00 – 99:59 (perc) |
| SEBESSÉG / SPEED | 0.0 – 999,9 (km/h) |
| TÁVOLSÁG / DISTANCE | 0.0 – 999,9 (km) |
| KILOMÉTERSZÁMLÁLÓ / ODOMETER | 0 – 9999 (km) |
| KALORIÁK / CALORIES | 0.0 – 999,9 (Kcal) |
| PULZUSSZÁM / PULSE | 40 – 240 (BPM – ütések száma/perc) |



FUNKCIÓK LEÍRÁSA

| | |
|-----------------------|--|
| ÜZEMMÓD / MODE | Funkció kiválasztása |
| SCAN | Automatikus átváltás a paraméterek között 4 másodperces intervallumokban |
| IDŐ / TIME | Az edzésidő mérése |

| | |
|---|--|
| SEBESSÉG / SPEED | Aktuális sebesség |
| TÁVOLSÁG / DISTANCE | Aktuális megtett távolság |
| KALORIÁK / CALORIES | Az elégetett kalóriák becsült száma |
| KILOMÉTERSZÁMLÁLÓ / ODOMETER | Teljes megtett távolság |
| PULZUSSZÁM / PULSE | Aktuális pulzusszám |
|  | <p>Megjegyzés:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kompatibilis az IOS és Android rendszerrel. 2. Konzol és a mobilkészülék csatlakoztatása Bluetooth-on (4.0) keresztül. A csatlakoztatás után a kijelző 4 perc elteltével kikapcsol. 3. Ha a kijelző nem megfelelően jelenik meg, próbálja meg eltávolítani és újra behelyezni az elemeket! 4. Elem specifikáció: 1,5V UM-3 vagy AA (4 db). |

BEKAPCSOLÁS ÉS KIKAPCSOLÁS

Bekapcsolás: Az LCD kijelző ablakai világítani kezdenek (A ábra).

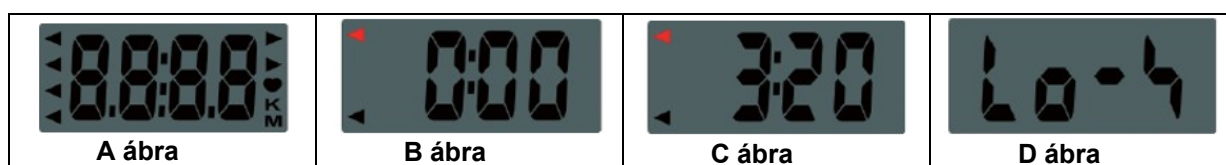
Kikapcsolás: Ha a vezérlőpanel 4 percen belül nem kap jelet, alvó üzemmódba lép.

MŰKÖDÉS

1. Ha a vezérlőpanel bekapcsol (vagy ha 3 másodpercig lenyomva tartja a MODE/RESET gombot), az LCD kijelző megjelenít minden ablakot, és egy másodpercig hangjelzést ad. Ezután a SCAN üzemmódba lép (B ábra).
2. Ha a vezérlőpanel elkezd adatokat fogadni, a TMR, DST és CAL értékek számolódni kezdnek. (C ábra)
3. Ha a monitor nem kap 4 percig jelet, alvó üzemmódba lép.

PROBLÉMAMEGOLDÁS

- Ha a kijelző hibát mutat (D ábra), az azt jelenti, hogy az elemet ki kell cserélni.
- Ha tekerés közben nem továbbítódnak az adatokat, ellenőrizze a helyes kábelcsatlakozást!



INSTRUKCIÓK A FIT HI WAY ALKALMAZÁSHOZ

- Kapcsolja be a Bluetooth-t a 3C eszközén! Keresse meg az eszközt a konzolon, és nyomja meg a „connect“ gombot! Az eszközön indítsa el a Fit Hi Way alkalmazást, és kezdje le az edzést!

Fit Hi Way APP - Letöltés:



Fit Hi Way - Instrukciók:

Az útmutató odőről időre aktualizálódik majd. A felhasználó letöltheti a legújabb verziót a beszkenelt QR kód segítségével.



MEGJEGYZÉS:

1. Ha a konzol Bluetooth-on keresztül csatlakozik a tabletthez, akkor kikapcsol.
2. A konzol újra működésbe lép, ha kilép a Fit Hi Way alkalmazásból, és az okoseszközén kikapcsolja a Bluetooth-t.

KARBANTARTÁS

1. Az összeszerelés során jól húzza meg az összes csavart és a pedálokat, illetve állítsa a szobakerékpárt vízszintes helyzetbe!
2. Minden 10 órányi működés után ellenőrizze, hogy a csavarok és a pedálok jól meg vannak-e húzva!
3. Az edzés befejezése után törölje le a verejtéket a vezérlőpanelről, hogy megakadályozza az elektronika károsodását és a korróziót! A gépet puha ronggyal és gyengéd tisztítószerrel tisztítsa! A műanyag részekre ne használjon abrazív tisztítószerrel vagy oldószert!
4. Megnövekedett gépzet esetén ellenőrizni és jól meghúzni szükséges a csavarokat és a pedálokat.
5. A terméket tiszta, szellőztethető és száraz helyiségbe kell helyezni.
6. Ne tegye ki a gépet közvetlen napfénynek! Ügyeljen arra, hogy különösen a vezérlőpanel ne legyen közvetlen napsugárzásnak kitéve, mivel ez károsíthatja a kijelzőt!