



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 19895 Háttámlás szobakerékpár inSPORTline Greod



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	4
ALKATRÉSZ LISTA.....	5
DIAGRAM.....	7
ÖSSZESZERELÉS.....	9
SZÁMÍTÓGÉP.....	13
GYAKORLATOK.....	14
HIBAELHÁRÍTÁS.....	15
HÁTTÁMLÁS SZOBAKERÉKPÁR ELŐNYE.....	15
KARBANTARTÁS.....	15
TÁROLÁS.....	15
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	16
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	16

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- A gép használata előtt olvassa el a használati útmutatót, és őrizze meg ha későbbiekben szüksége lenne rá.
- A gépet csak rendeltetésszerűen használja.
- A gép használata előtt húzzon meg minden csavart.
- Tartsa távol a kezét a mozgó alkatrészekről.
- A gyermekeket és háziállatokat mindig tartsa távol a géptől. NE hagyja a gyermekeket felügyelet nélkül a gép közelében.
- Minden edzés megkezdése előtt végezzen bemelegítő gyakorlatokat.
- Minden használat előtt ellenőrizze a gépet; ellenőrizze, hogy az összes csatlakozás szorosan rögzítve van-e.
- Egyszerre csak egy személy használhatja a gépet.
- Ha szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat vagy egyéb rendellenes tünetet észlel, azonnal hagyja abba az edzést. Azonnal konzultáljon orvosával.
- Helyezze a gépet tiszta, sima felületre. NE használja a készüléket víz közelében vagy kint.
- Edzés közben mindig viseljen megfelelő edzőruházatot. NE viseljen bő ruhát, amely beleakadhat a gépbe. A gép használatakor sportcipő használata ajánlott.
- Távolítsa el az éles tárgyakat a gép környezetéből.
- A fogyatékkal élő személyek és gyermekek nem használhatják a készüléket felnőtt felügyelete nélkül.
- Soha ne használja a gépet, ha nem működik megfelelően.
- A készüléken csak akkor edzen, ha tökéletesen működik. Csak eredeti alkatrészeket használjon javítás esetén.
- A tisztításhoz ne használjon erős oldószert, és a szükséges javításokhoz kizárólag a mellékelt vagy a megfelelő eszközöket használja.
- A környezet megóvása érdekében a csomagolástól és a később cserélhető alkatrészeketől az arra kijelölt megfelelő gyűjtőhelyeken szabaduljon meg.
- Nem alkalmas terápiás célra.
- A biztonság érdekében tartson legalább 0,6 m szabad helyet a készülék körül.
- Edzés előtt konzultáljon kezelőorvosával. A helytelenül végzett vagy túlzásba vitt edzés sérüléshez vezethet.
- Ha roszullétet, légszomjat vagy bármilyen rendellenességet tapasztal azonnal hagyja abba az edzést és keresse fel orvosát.
- Class – HC otthoni használat
- Max. terhelhetőség: 110 kg

- **FIGYELEM: A pulzusérzékelő nem orvosi pontosságú. A túlterhelés súlyos sérüléseket vagy akár halált is okozhat. Bármilyen rosszullét esetén hagyja abba az edzést és forduljon kezelőorvosához.**

FONTOS MEGJEGYZÉS




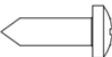




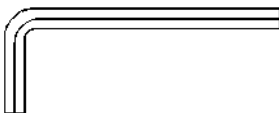
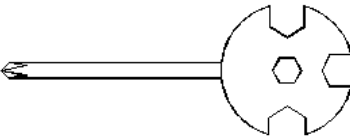

- Szerelje össze a gépet az útmutató szerint, és ügyeljen arra, hogy csak a szobakerékpárhoz mellékelt és ehhez tervezett szerkezeti elemeket használja.
- Az összeszerelés előtt ellenőrizze, hogy a használatiban szereplő alkatrész lista alapján minden alkatrészt tartalmazza a csomagolás.
- Ügyeljen arra, hogy a szobakerékpárt egyenletes talajon és száraz helyen állítsa fel, és mindig óvja a nedvességtől. A talaj védelme érdekében talajvédő szőnyeg használata ajánlott.
- Általános szabály, hogy a szobakerékpár nem játék. Ezért csak megfelelően tájékoztatott felhasználók vehetik igénybe.
- Szédülés, hányinger, mellkasi fájdalom vagy egyéb rosszullét esetén azonnal hagyja abba az edzést és azonnal keresse fel orvosát.
- Gyerekek, fogyatékkal élők csak felügyelet mellett és más személy jelenlétében használhatják a gépet.
- Ügyeljen arra, hogy a mozgó részekbe ne akadjon bele a ruhája vagy testrészei.
- Ellenőrizze, hogy az állítható alkatrészek megfelelően vannak-e beállítva, és vegye figyelembe a megjelölt, maximális beállítási helyzetet, például a nyeregcsövön.
- Legalább 30 perccel étkezés után kezdjen edzeni.

ALKATRÉS Z LISTA

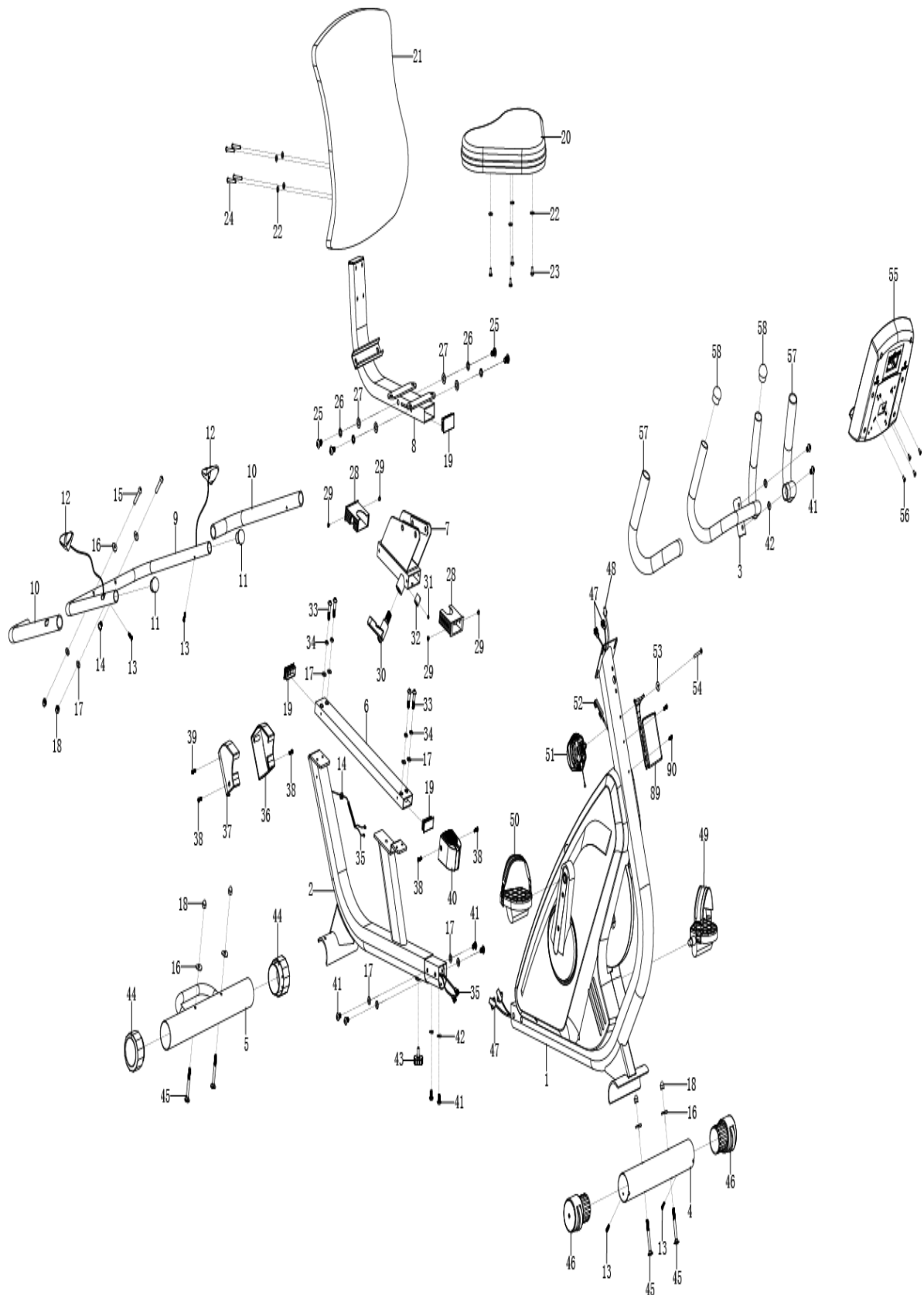
NO.	név	db	NO.	név	db
1	Főváz - elülső	1	30	Csavar M6x1.5 * 20 szemmel	1
2	Főváz - hátsó	1	31	Csavar M6 * 8	1
3	Kormány	1	32	Dugó	1
4	Első stabilizátor	1	33	Csavar M8x35	4
5	Hátsó stabilizátor	1	34	Rugós alátét Ø8	4
6	Csúszósín	1	35	Pulzusérzékelő kábel (1400 mm) B	1
7	Hüvely	1	36	Hátsó csúszósín burkolat L	1
8	Háttámla / üléstartó	1	37	Hátsó csúszócső burkolat P	1
9	Hátsó kormány	1	38	Csavar ST4.2 * 20	4
10	Fogantyú Ø25x1.5x1090	2	39	Csavar ST4.2x15	1
11	Zárósapka	2	40	Elülső csúszósín burkolat	1
12	Pulzusérzékelő (750 mm)	2	41	Csavar M8x15	8
13	Csavar ST4.2 x 20	4	42	íves alátét Ø8xØ16x1.5	4
14	Zárósapka Ø12.1	2	43	M8x20 szintező lábak	1
15	Csavar M8x45	2	44	Zárósapka	2
16	Alátét Ø8xØ20x2.0	6	45	Csavar M8 x 70	4
17	Alátét Ø8xØ16x1.5	11	46	Első főváz burkolata	2
18	Anyá M8	6	47	Pulzusérzékelő kábel (1800 mm) A	1
19	Négyzet alakú végsapka 60x30x2,0	3	48	Érzékelő kábel (1700 mm)	1
20	Ülés	1	49	Bal pedál	1
21	Háttámla	1	50	Jobb pedál	1
22	Alátét Ø6xØ16x1.2	8	51	Terhelés beállító gomb	1
23	Csavar M6x15	8	52	Terhelés-beállító kábel (1600 mm)	1
24	Csavar M6x45 S5	4	53	íves alátét Ø5xØ15x1.0	1
25	Csavar M10x20	4	54	Csavar M5 * 50	1
26	Alátét Ø10	4	55	Számítógép	1
27	Alátét Ø10xØ20x1.5	4	56	Csavar M5 x 50	4
28	Persely,	2	57	Fogantyú Ø25xØ1.5x420	2
29	Csavar ST4.2 * 6	4	58	Zárósapka Ø25x1,5	2
59	Lendkerék	1	75	Egyenes tengely	1
60	Anyá M10	3	76	Rugós alátét Ø6	4
61	Csavar M6x36 szemmel	2	77	Anyá M6	4
62	U-alakú bilincs	2	78	Szűj	1
63	Alátét Ø6	2	79	Limit blokk	2

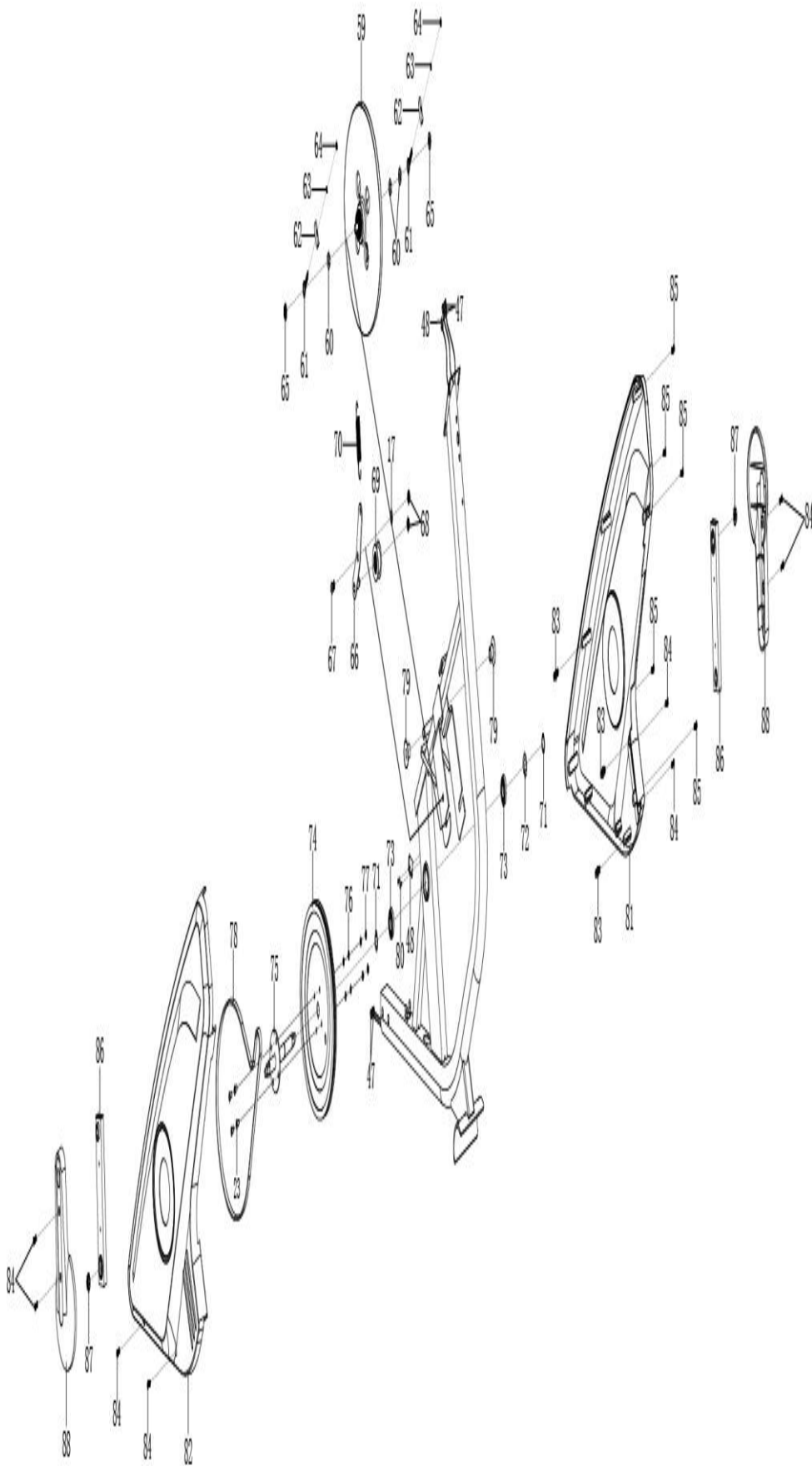
64	Anya M6 S10	2	80	Csavar ST2.9x16	2
65	Anya M10x1.0x6	2	81	Bal szíj burkolat	1
66	Szabadkerék	1	82	Jobb szíj burkolat	1
67	Csavar M8 x 20	1	83	Műanyag csavar	3
68	Anya M8	2	84	Csavar ST4.2x20	8
69	Szabadkerék	1	85	Csavar ST4.2x25	5
70	Ellenállásszabályozó rugó	1	86	Hajtókar	2
71	Kerek bilincs	2	87	Anya M10x1,25 S14	2
72	Rugós alátét	1	88	Burkolat	2
73	Csapágy 6003ZZ	2	89	Kulacstartó	1
74	Csigás szíj	1	90	Csavar M4 * 10	2

ALKATRÉSZEK AZ ÖSSZESZERELÉSHEZ

			
15. csavar M8 x 45 – 2 pcs		16. nagy alátét Ø8xØ20x2.0 – 4 pcs	
17. alátét Ø8xØ16x1.5 – 2 pcs		18. anya M8 – 4 pcs	
16. nagy alátét Ø8xØ20x2.0 – 2 pcs		45. csavar M8 x 70 – 4 pcs	
18. anya M8 – 2 pcs			
			
38. csavar ST4.2x20 – 4 db	39. csavar ST4.2x15 – 4 db	24. csavar M6x45 S5 – 4 db	
		22. alátét Ø6 – 4 db	
			
33. csavar M8x35 – 4 db	17. alátét Ø8xØ16x1.5 – 4 db	34. alátét Ø8 – 4 db	
			
imbuszkulcs S6 – 1 db	csavarkulcs – 1 db	imbuszkulcs S5 – 1 db	

DIAGRAM





ÖSSZESZERELÉS

1. LÉPÉS

1. Távolítsa el a hat M8x15 csavart (41), a négy alátétet Ø8xØ16x1,5 (17) és a két alátétet Ø8x16x16,5 (42) a hátsó fővázból (2). Csavarja le a csavarokat az S6 imbuszkulccsal.

Csatlakoztassa a pulzusérzékelő kábelt (A) (47) az első fővázból (1) a B pulzusérzékelő kábelhez (35) a hátsó fővázból (2).

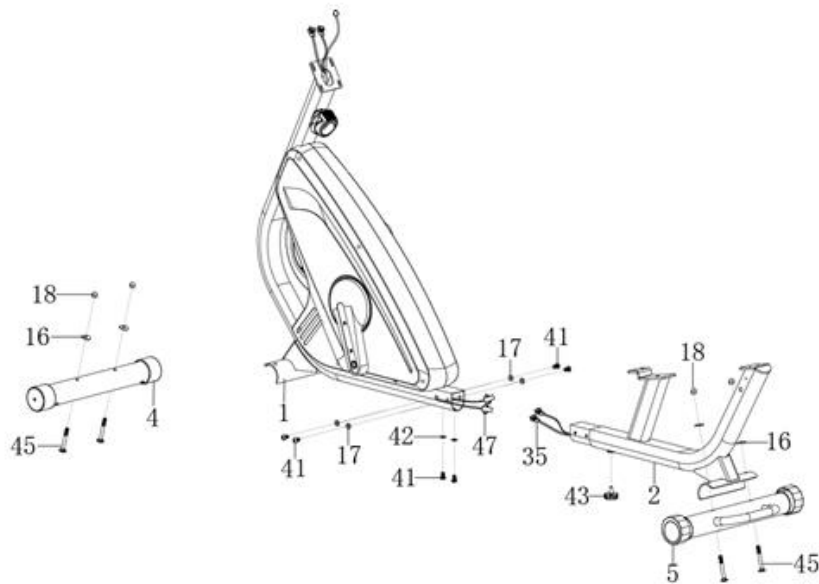
Csatlakoztassa az első fővázat (1) a hátsó fővázhoz (2) hat M8x15 csavarral (41), négy alátéttel Ø8xØ16x1,5 (17) és két alátéttel Ø8xØ16x1,5 (42) amelyeket az előző fővázból (1), távolított el korábban. Húzza meg a csavarokat az S6 imbuszkulcs segítségével.

2. Helyezze az első stabilizátort (4) az első főváz (1) elé, és igazítsa be a csavarfuratokat.

Csatlakoztassa az első stabilizátort (4) az első fővázhoz (1) két M8x70 csavarral (45), két nagy alátéttel Ø8xØ20x2,0 (16) és két M8 anyával (18). Húzza meg az anyákat a mellékelt csavarkulcs segítségével.

Helyezze a hátsó stabilizátort (5) a hátsó főváz (2) mögé, és igazítsa be a csavarlyukakat.

Csatlakoztassa a hátsó stabilizátort (5) a hátsó fővázhoz (2) két M8x70 csavarral (45), két nagy alátéttel Ø8xØ20x2,0 (16) és két M8 anyával (18). Húzza meg az anyákat a mellékelt csavarkulcs segítségével.

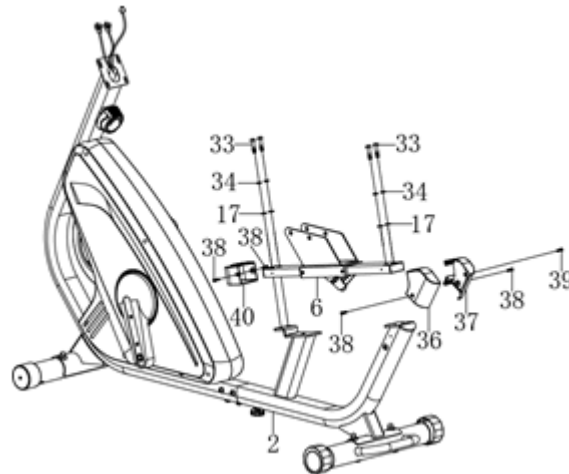


2. LÉPÉS

Rögzítse a csúszósínt (6) a hátsó fővázhoz (2) négy Ø8xØ16x1.5 (17) alátéttel, négy Ø8 (34) rugós alátéttel és négy M8x35 csavarral (33).

Rögzítse az elülső csúszósín burkolatot (40) két ST4.2x20 csavarral (38).

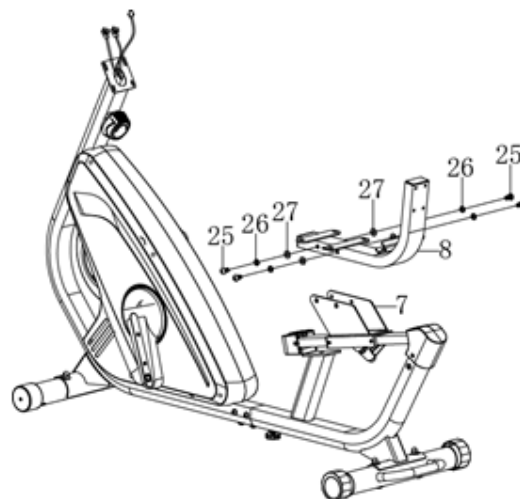
Ezután két ST4.2x20 csavarral (38) és egy ST4.2x15 csavarral (39) rögzítse a bal és a jobb csúszósín burkolatot (36 és 37) a hátsó fővázhoz (2).



3.LÉPÉS

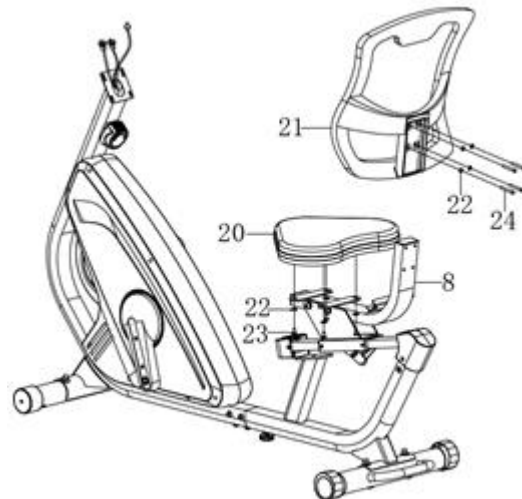
Távolítsa el a négy M10x20 csavart (25), négy távtartót Ø10 (26) és négy alátétet Ø10xØ20x1,5 (27) az ülés és a háttámla tartójából (8).

Rögzítse a nyereg és a háttámla tartóját (8) a gallérhoz (7) négy M10x20 csavarral (25), négy távtartó Ø10 (26) és négy alátéttel Ø10xØ20x1.5, amelyek már el voltak távolítva.



4. LÉPÉS

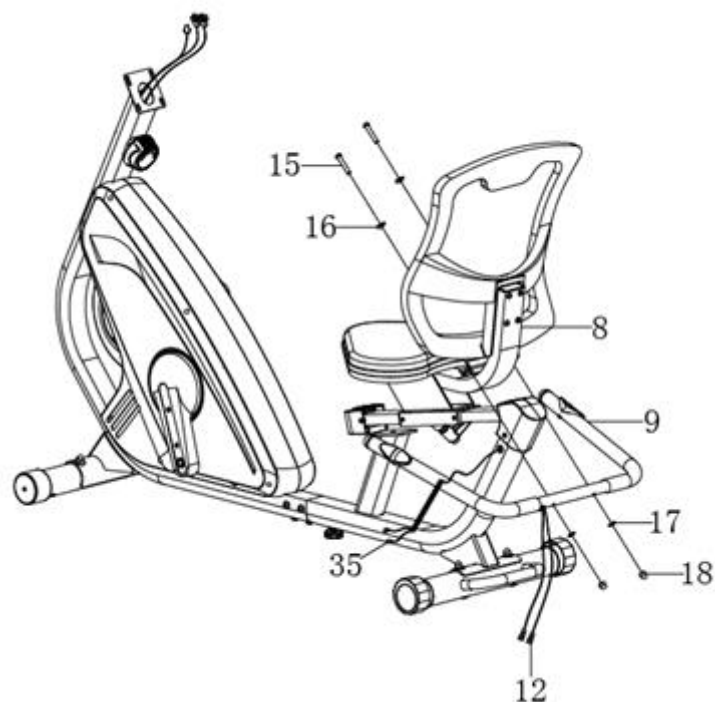
Csavarja ki a négy M6x15 csavart (23) és a négy alátét $\text{Ø}16 \times \text{Ø}6 \times 1.2$ (22) az ülés hátuljáról (20). Csavarja ki a csavarokat egy Phillips csavarhúzóval. Rögzítse az ülést (20) az üléstartóhoz és a háttámlához (8) $\text{Ø}6 \times \text{Ø}16 \times 1.2$ (22) alátéttel és az M6x15 csavarral (23). Ezután rögzítse a háttámlát (21) az üléstartóhoz és a háttámlához (8) $\text{Ø}6 \times \text{Ø}16 \times 1.2$ (22) alátéttel és az M6x45 S5 csavarral (24).



5. LÉPÉS

Rögzítse a hátsó markolatot (9) az üléstartón és a háttámlán (8) két M8x45 (15) csavarral, két nagy alátéttel $\text{Ø}20 \times \text{Ø}8 \times 2.0$ (16), két alátéttel $\text{Ø}16 \times \text{Ø}8 \times 1.5$ (17) és két M8 anyával (18). Húzza meg az anyákat és a csavarokat egy Phillips csavarhúzóval és a mellékelt S6 imbuszkulccsal.

Csatlakoztassa a pulzusérzékelő kábelt (35) a hátsó fővázból (2) a hátsó markolatoknál (9) lévő pulzusérzékelőhöz (12).



6.LÉPÉS

Távolítsa el a két M8x15 (41) csavart és a két Ø16x8x8.5 (16) alátétet az első fővázból (1).

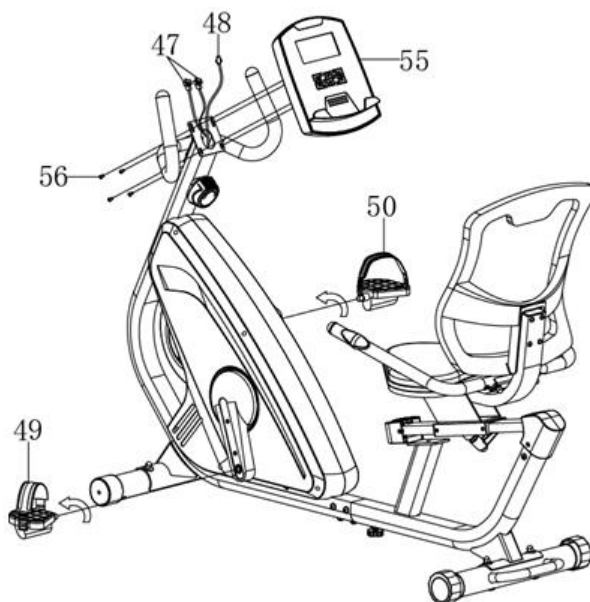
Helyezze a fogantyúkat (3) az első fővázra (1) két M8x15 (41) csavarral és két Ø16xØ8x1.5 (16) alátéttel. Húzza meg a csavarokat egy Phillips csavarhúzóval.



7.LÉPÉS

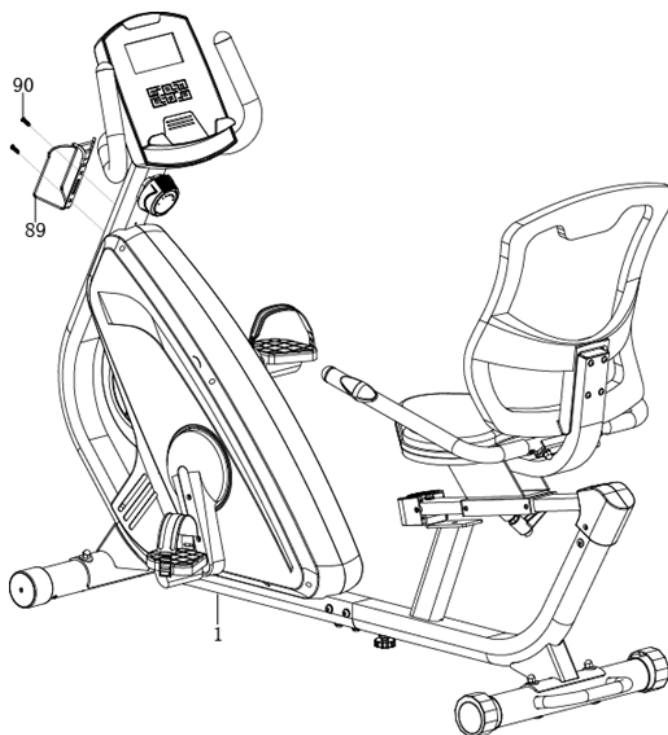
Távolítsa el a két M8x15 (41) csavart és a két Ø16x8x8.5 (16) alátétet az első fővázról (1).

Helyezze a fogantyúkat (3) az első fővázra (1) két M8x15 (41) csavarral és két Ø16xØ8x1.5 (16) alátéttel. Húzza meg a csavarokat egy Phillips csavarhúzóval.



8.LÉPÉS

Rögzítse a kulacstartót (89) M4 x 10 csavar (90) segítségével.



SZÁMÍTÓGÉP

KIJELZŐ

TIME	00:00-99:00
SPEED (SPD)	0-99.9 KM/H (ML/H)
DISTANCE	0.00-9999 KM (ML)
CALORIES	0.0-9999 KCAL
ODOMETEER (ODO) OD	0.0-9999 KM (ML)
PULSE (PUL)	0, 40~240BPM

GOMBOK

MODE	Erősítse meg a választást
SET	Állítsa be az időt, a távolságot, a kalóriát, az pulzusértéket
CLEAR (RESET)	Az érték visszaállítása
ON / OFF (START / STOP)	Kapcsolja be, szüneteltesse a programot

FUNKCIÓK

Auto on / off	A készülék automatikusan bekapcsol, ha a gombot megnyomja vagy elkezd pedálozni
RESET	A készülék automatikusan kikapcsol, 4 perc semmittevés után

MODE	A számítógép alaphelyzetbe állítható az elemek cseréjével vagy a MODE gomb 3 másodpercig tartó lenyomásával
------	---

TIME	A MODE gombbal válassza ki az Időt. Az edzési időt mutatja
SPEED	A MODE gombbal válassza ki a SPEED menüpontot. Megjeleníti az aktuális sebességet.
DISTANCE	A MODE gombbal válassza a Távolság funkciót. Megjelenik az aktuális távolság.
CALORE	A MODE gombbal válassza ki a CALORIE menüpontot. Az elégetett kalória megjelenik.
ODOMETR	A MODE gombbal kiválaszthatja az ODOMETR funkciót. Megjelenik a teljes távolság.
PULSE	A MODE gombbal válassza ki a pulzust. Megjelenik a felhasználó aktuális pulzusa. Tartsa a pulzusérzékelőket 30 másodpercig.

SCAN: automatikusan 4 másodpercenként jeleníti meg az adatokat.

AKKUMULÁTOR: Cserélje ki az elemet, ha a kijelző nehezen olvasható.

GYAKORLATOK

A sikeres edzés bemelegítő gyakorlatokkal kezdődik, és lazító (pihentető) gyakorlatokkal fejeződik be. A bemelegítő gyakorlatoknak fel kell készíteniük a testet az edzéshez. A lazító szakasznak meg kell védenie az izmokat a sérülésektől és a görcsöktől. Végezzen bemelegítő és lazító gyakorlatokat az alábbi táblázat szerint.



Touching your toes

Slowly bend your back from hips. Keep your back and arms relaxed while stretching downwards to your toes. Do it as far as you are able and hold the position for 15 seconds. Bend your knees slightly.



Upper thigh

Lean against a wall with one hand. Reach down and behind you. Lift up your right or left foot to your buttock as high as possible. Keep for 30 seconds and repeat twice for each leg.



Hamstring stretched

Sit and outstretch your right leg. Rest the sole of your left foot against the inside of your right thigh. Stretch out your right arm along your right leg as far as you can. Hold for 15 seconds and relax. Repeat all with your left leg and left arm.



Inside upper thigh

Sit on the floor and place your feet together. Knees are pointed outwards. Pull your feet as close as possible to your groin. Press your knees carefully downwards. Keep this position for 30-40 seconds if possible.



Calves and Achilles tendon

Lean against a wall with your left leg in front of the right one and your arms forward. Stretch out your right leg and keep your left foot on the floor. Bend your left leg and lean forwards by moving your right hip in the direction of the wall. Hold for 30-40 seconds. Keep your leg stretched and repeat exercising with other leg.

TROUBLESHOOTING

Error	Solution
Recumbent is not stable	Stabilize with stabilizing feet
The data is not displayed	1. Check the cable connection
	2. Check the battery status
	3. Replace the batteries
No pulse detected	1. Make sure the cables are properly connected
	2. Always hold the handles with both hands
	3. Press the plates too much
Recumbent creaks	Tighten the screws

A HÁTTÁMLÁS SZOBAKERÉKPÁR ELŐNYEI

A háttámlás szobakerékpár kiváló választás a hát derékrészének stabilizálása szempontjából edzés közben. Ez a pozíció támogatja a jobb testtartást, mivel a felhasználónak nem kell előre dőlnie.

A háttámlás szobakerékpár kedvezőbb az ízületeknek is. A hátsó rész alja egy nagy, stabil nyeregbe van fektetve, ezáltal a térd és boka védve van a lehetséges sérülésektől.

A nyereg nagyobb, és ez leginkább a legnagyobb különbség a klasszikus szobakerékpárhoz képest. Csak a kényelmes ülés lesz a különbség edzés közben, amit mindenki tapasztalni fog használat közben.

Nagyon jó megoldás a neurológiai rendellenességekkel küzdők számára. Ha a hát vagy az ízületek reumás ízületi gyulladástól szenvednek, akkor a test súlyeloszlása miatt a háttámlás szobakerékpár lehet a legjobb megoldás az Ön számára.

KARBANTARTÁS

- Puha ruhával és nem maró hatású tisztítószerrel tisztítsa le a gépet.
- Ne használjon erős tisztítószereket.
- Az elektromos alkatrészeket csak ruhával törölje le. Kerülje a vízzel való érintkezést.

TÁROLÁS

Tartsa a szobakerékpárt tiszta és száraz környezetben. Ellenőrizze, hogy a főkapcsoló ki van-e kapcsolva, és a szobakerékpár nincs bedugva a hálózati aljzatba.

FONTOS MEGJEGYZÉS

- A szobakerékpár megfelel a szabványos biztonsági előírásoknak, és csak professzionális és kereskedelmi használatra alkalmas. Bármely más felhasználás tilos és veszélyes lehet a felhasználók számára. Nem vállalunk felelősséget a gép nem megfelelő használata által okozott sérülésekért.
- Forduljon orvosához, mielőtt elkezdi az edzést a szobakerékpáron. Orvosának fel kell mérnie, hogy fizikailag alkalmas-e a gép használatára, és mekkora erőfeszítést képes megtenni. A helytelen testmozgás vagy pozíció károsíthatja az egészségét.
- Figyelmesen olvassa el a használatiban található tippeket és gyakorlatokat. Ha fájdalmat, émelygést, légzési nehézséget vagy más egészségügyi problémát tapasztal edzés közben, azonnal hagyja abba az edzést. Ha a fájdalom továbbra is fennáll, azonnal forduljon orvosához.
- Ez a szobakerékpár nem alkalmas orvosi célokra. Ezenkívül gyógyászati célokra sem használható.
- A pulzusmérő nem orvosi eszköz. Csak hozzávetőleges információt nyújt az átlagos pulzusáról, nem orvosi pontosságúak. Az adatok nem mindig pontosak az ellenőrizhetetlen emberi és környezeti tényezők tekintetében.

KÖRNYEZETVÉDELEM

Miután a termék élettartama lejárt, vagy ha a lehetséges javítás nem gazdaságos, a helyi törvényeknek megfelelően és környezetbarát módon szabaduljon meg tőle a legközelebbi gyűjtőhelyen.

Ezáltal megóvja a környezetet és a természetes forrásokat. Ezenkívül hozzájárulhat az emberi egészség védelméhez. Ha nem biztos a hulladék helyes eltávolításában, kérjen tájékoztatást a helyi hatóságoktól, hogy elkerülje a törvényszegést vagy a szankciókat.

Ne tegye az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem vigye az arra kijelölt újrahasznosító helyre.