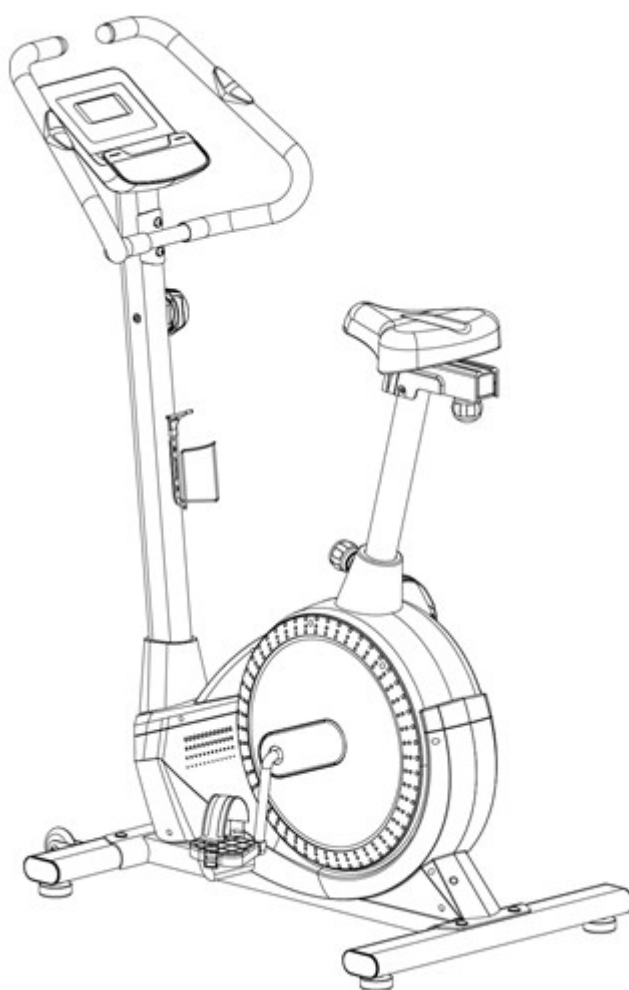




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 20072 Szobakerékpár inSPORTline Hodore UB



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	4
ALKATRÉSZ LISTA.....	4
DIAGRAM.....	6
ÖSSZESZERELÉS.....	8
SZÁMÍTÓGÉP.....	12
MEGJEGYZÉS:.....	13
HIBAELHÁRÍTÁS.....	13
HASZNÁLAT.....	13
GYAKORLATOK.....	14
HELYES TESTTARTÁS.....	14
KARBANTARTÁS.....	15
TÁROLÁS.....	15
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	15
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	15

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- A gép használata előtt olvassa el a használati útmutatót, és őrizze meg ha későbbiekben szüksége lenne rá.
- Mindne használat előtt bizonyosodjon meg, hogy nincs sőrült vagy kopott alkatrésze a gépnek.
- Gondoskodjon róla, hogy minden felhasználó tudatában legyen a gép helyes használatával.
- 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 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.
- **Maximális terhelhetőség:** 120 kg
- **Kategória:** HC otthoni használatra

IMPORTANT NOTES

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.


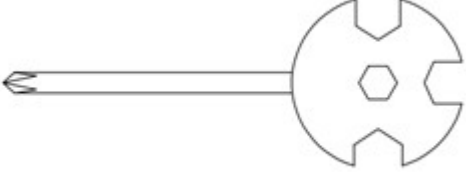
FIGYELEM: A pulzusérzékelő nem orvosi pontosságú. A túlterhelés súlyos sérüléseket vagy akár halált is okozhat. Bármilyen rosszullét esetén hagyja abba az edzést és forduljon kezelőorvosához.

ALKATRÉSZ LISTA

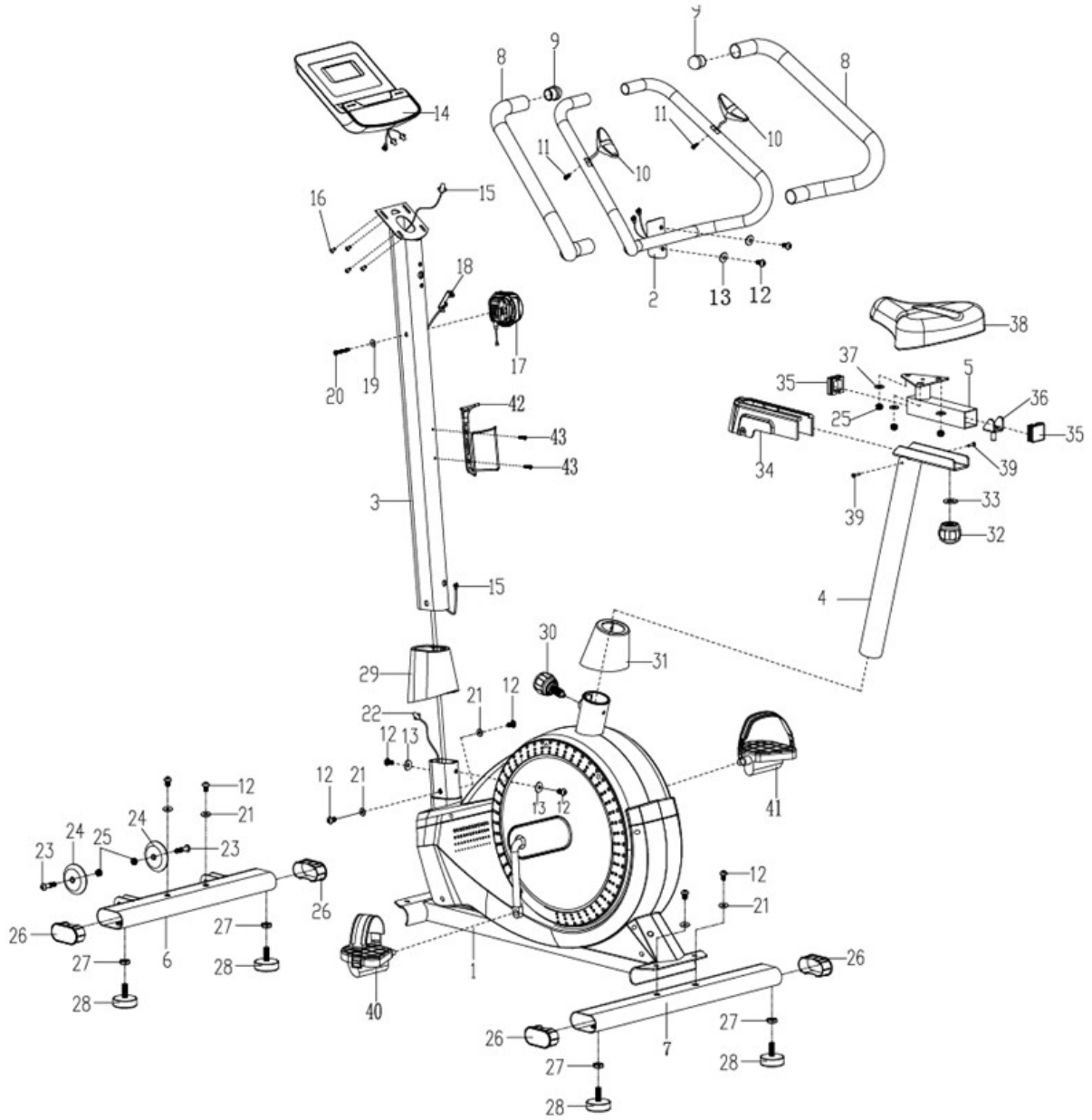
No.	név	db	No.	név	db
1	Főváz	1	30	Ülés beállító gomb	1
2	Kormány	1	31	Ülés burkolat	1
3	Kormányoszlop	1	32	M10 gomb	1
4	Nyeregcső	1	33	Alátét $\Phi 20 \times \Phi 10 \times 2.0$	1
5	Ülés sín	1	34	Ülés sín burkolat	1
6	Első stabilizátor	1	35	Ülés sín végzáró sapka	2
7	Hátsó stabilizátor	1	36	Csavar	1
8	Szivacs markolat	2	37	Alátét $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1.5$	3
9	Zárósapka $\Phi 25 \times 1,5$	2	38	Puha nyereg	1
10	Érzékelő kábel 850 mm	2	39	Csavar ST4,2 × 20	6
11	Csavar ST4.2x20	2	40	Bal pedál	1
12	Csavar M8x15	10	41	Jobb pedál	1
13	íves alátét $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1.5$	4	42	Kulacstartó	1
14	Számítógép	1	43	Csavar ST4.8 × 15	2
15	Érzékelő kábel 1000	1	44	Alátét 7/8 "	2
16	Csavar M5x10	4	45	II. Alátét $\Phi 23 \times 34,5 \times 2,5$	1
17	Terhelésszabályozó gomb	1	46	Csapágyanya II 7/8 "	1
18	Terhelésszabályozó gomb kábel 1500 mm	1	47	Csapágy	2

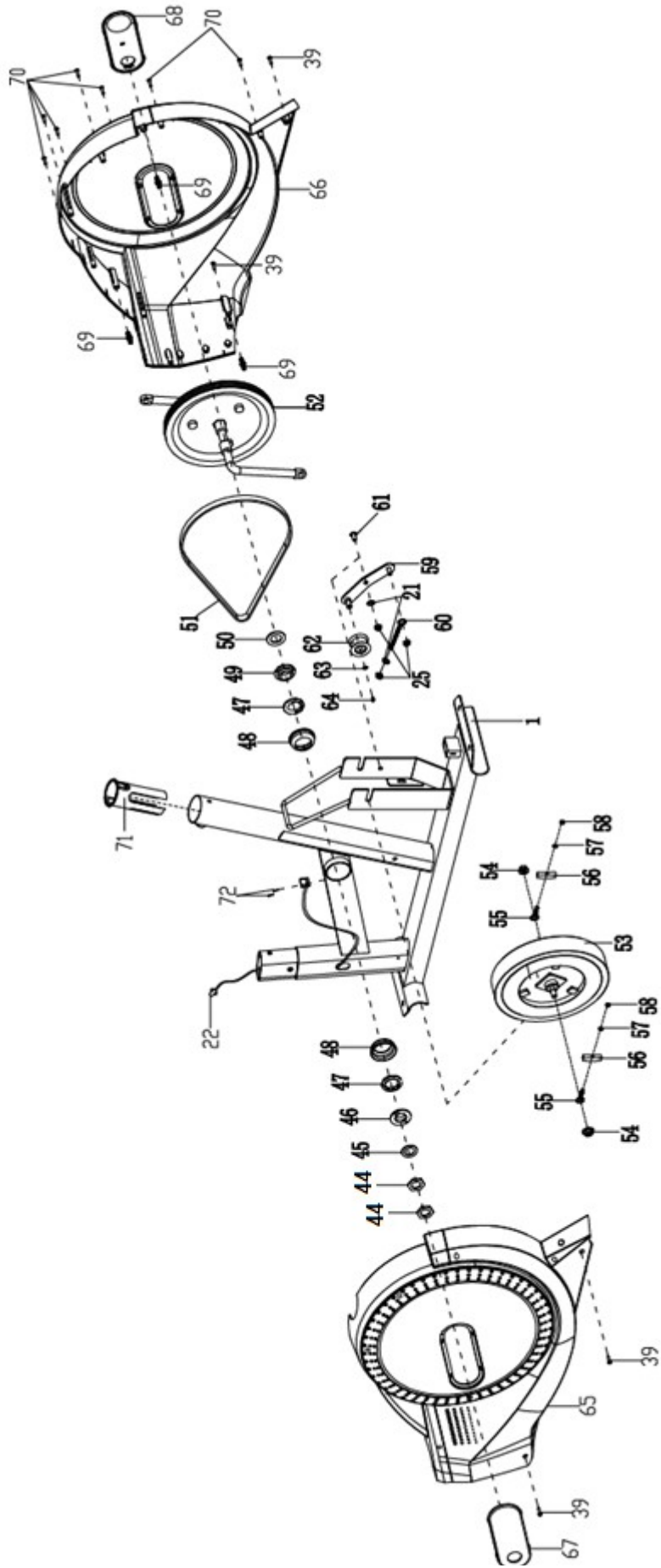
19	Nagy alátét Ø5x18x1,5	1	48	Csapágyburkolat	2
20	Csavar M5x35	1	49	Csapágy anya I 15/16 "	1
21	I alátét Ø20x8x2	8	50	I alátét Ø24x40x3.0	1
22	Érzékelő kábel 1100 mm	1	51	Szój	1
23	Csavar M8x35	2	52	Szjártárcsa hajtókkal	1
24	Szállító kerekek	2	53	Lendkerék	1
25	Anya M8	8	54	Anya M10x1.0x6	2
26	Stabilizátor végsapka	4	55	Csavar M6x36-as lyukkal	2
27	Anya M10	4	56	U alakú alátét	2
28	Szintező lábak	4	57	Rugós alátét Ø6	2
29	Kormányoszlop burkolat	1	58	Anya M6 S10	2
59	Lendkerék tartó	1	66	Jobb láncburkolat	1
60	Csavar M8x75 lyukkal	1	67	Bal hajtókar burkolat	1
61	Csavar M8x20	1	68	Jobb hajtókar burkolat	1
62	Csiga	1	69	Csavar Ø8x32	3
63	Alátét Φ12 Xφ6x1.5	1	70	Csavar ST4.2x25	7
64	Csavar M6x10	1	71	Nyereg alátét	1
65	Bal láncburkolat	1	72	Csavar ST2.9 × 12	2

SZERSZÁMOK

	
imbuszkulcs S6 – 1 db	multifunkciós csavarkulcs S10, S23, S14, S15 – 1 db

DIAGRAM



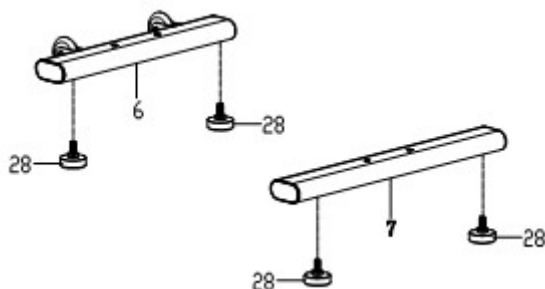


ÖSSZESZERELÉS

1. LÉPÉS

Csatlakoztassa a szintező lábakat (28) az első stabilizátorhoz (6).

Rögzítse a szintező lábakat (28) a hátsó stabilizátorhoz (7).

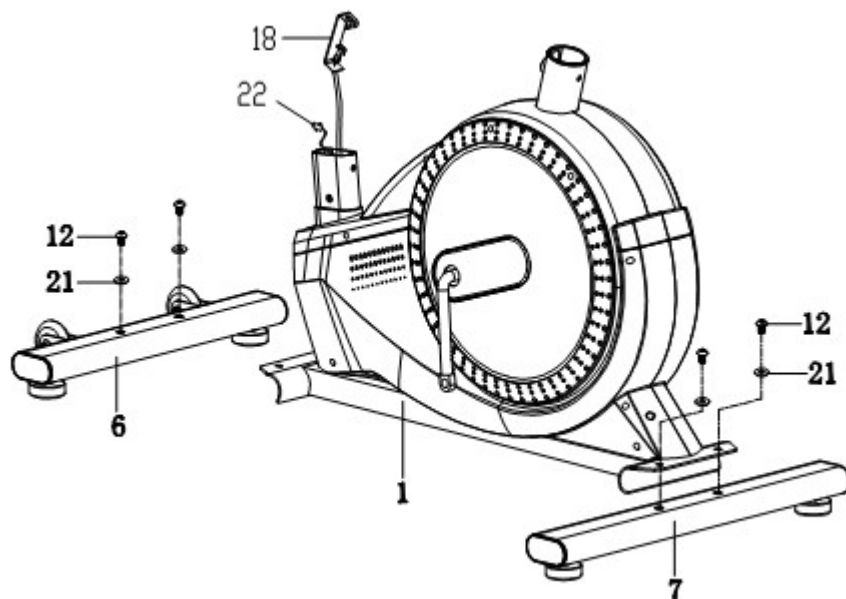


2. LÉPÉS

Távolítsa el a két csavart (12), a két alátétet (21) az elülső stabilizátorról (6). Távolítsa el a két csavart (12), a két alátétet (21) a hátsó stabilizátorról (7).

Rögzítse az első stabilizátort (6) a fővázhoz (1) a két csavar (12) és a két alátét (21) segítségével.

Rögzítse a hátsó stabilizátort (7) a fővázhoz (1) két csavar (12) és két alátét (21) segítségével.



3. LÉPÉS

Távolítsa el a két alátét (21, 13) négy csavarját (12) a fővázról (1).

Csúsztassa a kormány burkolatot (29) a kormányoszlop aljára (3).

Vezesse át a terhelésszabályozó kábelt (18) a kormányoszlop alján (3), és húzza ki a kormányoszlop négyzet alakú furatán (3).

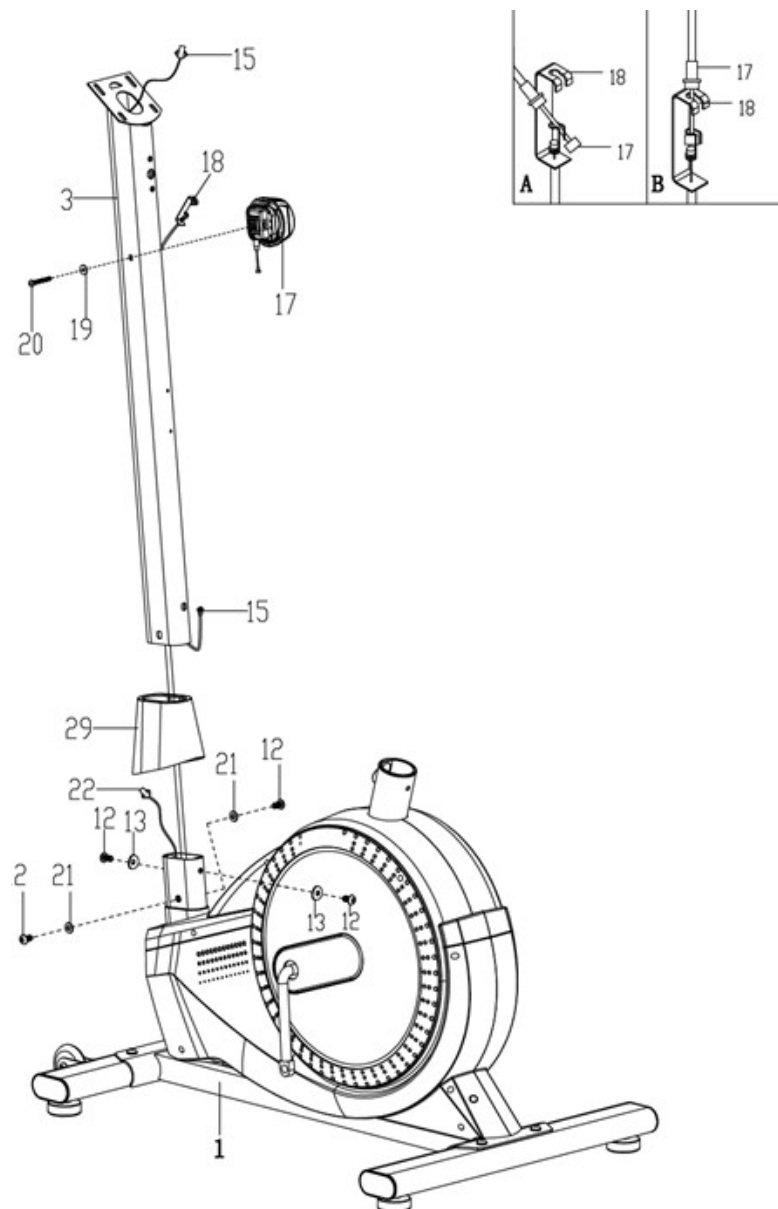
Csatlakoztassa az érzékelő kábelét (22) a fővázból (1) kormányrúd (3) érzékelőkábeléhez.

Helyezze be a kormányt (3) a fővázba (1), és rögzítse 4 csavarral (12), két alátéttel (21 és 13), amelyeket eltávolított előzőleg.

Csúsztassa a kormány burkolatot (29) a kormányoszlop aljára (3).

Távolítsa el a csavart (20) és az alátétet (19) a kézi csavarról (17).

Csatlakoztassa a terhelésszabályozó kábeleket (17) a rugóhoz (18) (A kép). Ezután rögzítse a kábelt (17) a teherkábel-tartóhoz (18) (B. ábra). Rögzítse a kézi csavart (17) a kormányoszlophoz (3) csavarral (20) és alátéttel.

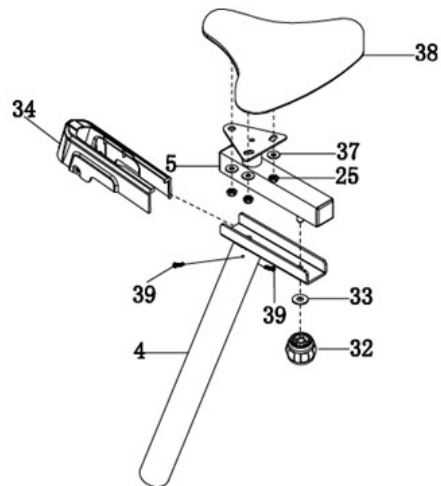


4. LÉPÉS

Távolítsa el a három anyát (25) és a három alátétet (37) az ülésről (38). Rögzítse az ülést (38) az ülés sín háromszöghez (5) a három anyával (25) és az eltávolított három alátéttel (37).

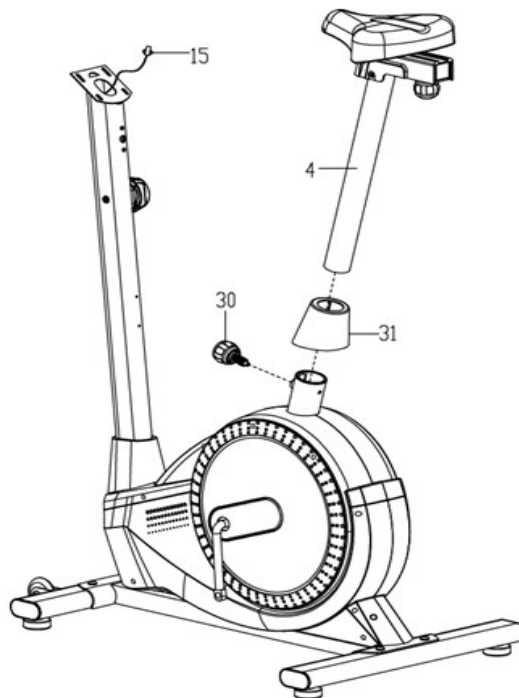
Távolítsa el az alátétet (33) és a kézi anyát (32) az ülés sínről (5), és rögzítse a sín (5) az alátét (4) az alátét (33) és a kézi anyával (32).

Távolítsa el a két csavart (39) a nyeregcsőről (4), majd a két csavarral (39) rögzítse a burkolatot (34) a nyeregcsőhöz (4).



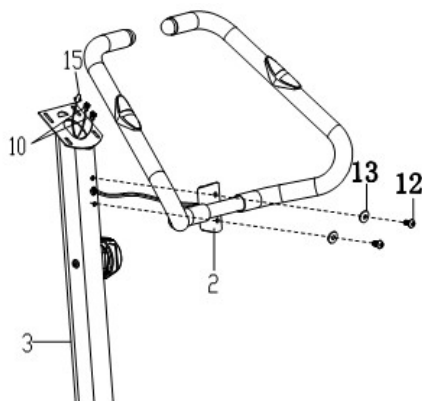
5. LÉPÉS

Szerelje be az nyeregcső burkolatot (31) a fővázra (1). Helyezze az oszlopot (4) a fővázra (1), majd rögzítse a kézi csavart (30) a váz fejéhez (1). Forgassa az óramutató járásával megegyezően, hogy a nyeregcső a kívánt magasságban legyen rögzítve. A nyeregcső magassága ne haladja meg a maximális jelzést.



6. LÉPÉS

Távolítsa el a két csavart (12), a két alátétet (13) a markolatokról (3). Vezesse a pulzusérzékelő kábelt (10) a fogantyúból (3) a markolattartó furatába, és vezesse át a markolattartó tetején (3). Rögzítse a fogantyúkat (2) a markolattartóhoz (3) az eltávolított két csavar (12) és két alátét (13) segítségével.



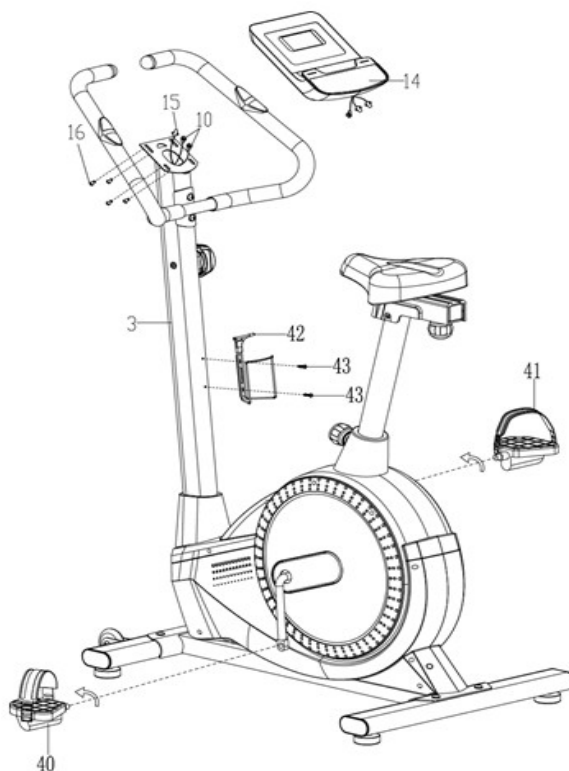
7. LÉPÉS

Távolítsa el a négy csavart (16) a tartóból (14). Csatlakoztassa az érzékelő kábelt I (15) a tartóból (14) származó kábelhez. Helyezze be a felesleges kábeleket a markolattartóba (3). Rögzítse a tartót (14) a markolattartóhoz (3) az eltávolított négy csavarral (16).

Rögzítse a bal pedált (40) a bal hajtókarhoz. Csavarja a pedált az óramutató járásával ellentétesen.

Csatlakoztassa a jobb pedált (41) a jobb hajtókarhoz. Csavarja a pedált az óramutató járásával megegyező irányba.

A pedálok és a markolatok jelölve vannak: L - bal, R - jobb. Rögzítse a kulacstartót (42) a két csavarral (43).



SZÁMÍTÓGÉP

GOMBOK

MODE	Erősítse meg a funkció kiválasztását.
SET	Állítsa be az időt, a távolságot, a kalóriát és az pulzus értékeket, ha a számítógép nincs scan módban.
RESET	Visszaállítja az idő, a távolság és a kalória értékeket.

KIJELZŐ

SCAN	Nyomja meg a MODE gombot a SCAN kiválasztásához. A kijelzőn megjelennek az idő, a sebesség, a távolság, a kalória, a teljes távolság és a pulzus funkciói. Minden leolvasás 4 másodpercig megjelenik.
TIME	Megjeleníti az edzési időt. Nyomja meg a MODE gombot a TIME kiválasztásához, majd nyomja meg a SET gombot az edzési idő beállításához. Ha az idő eléri a 0-t, sípolás hallható.
SPEED	Megjeleníti az aktuális sebességet
DISTANCE	Megjeleníti a távolságot az edzés elejétől a végéig. Nyomja meg a MODE gombot a DIST kiválasztásához, majd nyomja meg a SET gombot a távolság beállításához. Ha az érték eléri a 0-t, sípolás hallható.
CALORIES	Az elégetett kalóriát jeleníti meg. Nyomja meg a MODE gombot a CAL kiválasztásához, majd nyomja meg a SET gombot a kívánt elégetett kalória beállításához. Ha az érték eléri a 0-t, sípolás hallható.
ODOMETER	Megjeleníti a teljes távolságot
PULSE	Nyomja meg a MODE gombot a PULSE kiválasztásához, majd nyomja meg a SET gombot az edzési érték beállításához. Ha az érték eléri a 0-t, sípolás hallható. Fogja meg mindkét érzékelőt. Az adatok 6-7 másodperc múlva jelennek meg. Az első 2-3 másodperc nem pontos.

MEGJEGYZÉS:

- Ha a kijelzőn nem jelennek meg adatok, cserélje ki az elemet.
- A számítógép automatikusan kikapcsol, ha 4 percig nem kap jelet.
- A számítógép bekapcsol, amikor jelet észlel.
- A számítógép az edzés megkezdése után azonnal rögzíti az adatokat, és 4 másodperc téttlenség után leáll.

HIBAELHÁRÍTÁS

Hiba	Megoldás
A szobakerékpár nem stabil	Stabilizálja a stabilizáló lábakkal
Az adatok nem jelennek meg	1. Ellenőrizze a kábelcsatlakozást
	2. Ellenőrizze az akkumulátor állapotát
	3. Cserélje ki az elemeket
Nincs pulzusérzékelés	1. Ellenőrizze, hogy a kábelek megfelelően vannak-e csatlakoztatva
	2. Mindig mindkét kezével tartsa a markolatokat
	3. Túl erősen szorítja az érzékelőket
A szobakerékpár nyikorog	Húzza meg a csavarokat

HASZNÁLAT

A szobakerékpáron végzett testmozgás nagyon egyszerű mozgásokon alapszik, de biztosan beleszeret azonnal ebbe a testmozgás formába. Az edzést a kerékpáron végzett egyszerű mozgásnak köszönhetően idős emberek is elvégezhetik. Az edzés előtt be kell állítani a nyereg magasságát. Fontos, hogy kényelmesen üljön. Nem szabad teljesen kinyújtott kézzel fogni a kormányt. Károsíthatja az izmokat.

A kényelmes testmozgás érdekében tegye a lábát a pedálra. Manapság minden modern pedál fel van szerelve hevederekkel a láb rögzítéséhez és stabilizálásához. Fontos, hogy a lábai szilárdan és biztonságosan legyenek elhelyezve edzés közben.

A kerékpáros testmozgás alapja az, hogy a lábak egy meghatározott elliptikus úton mozognak. Ez a mozgás nagyon hasonló az igazi kerékpározáshoz. Amikor kerékpáron edz, csak üljön a megfelelő magasságú nyeregbe, tartsa a lábát szorosan a pedálokra, tartsa az ergonómiailag kialakított fogantyúkat és már edzhet is.

Az elején tanácsos alacsonyabb terhelést választani. Ha rendszeres időközönként edz, fokozatosan növelheti a terhelést. A terhelést fokozatosan növelheti egy vagy két hét alatt. A magas terhelés kiválasztása az edzés megkezdésekor gyors kifáradáshoz és izomkárosodáshoz vezethet.

Edzés közben fontos a megfelelő terhelés és a megfelelő tempó kiválasztása. Próbáld megtartani az egész edzés alatt. Nem javasoljuk, hogy a kezdetektől magas tempót válasszon. Növelje a tempót kb. egy hét rendszeres testmozgás után. A magas tempó nem segíti a gyorsabb kalóriaégetést. A helyes kalóriaégetést a megfelelő és rendszeres testmozgás teszi lehetővé. Az edzés elején kevésnek tűnhet az elégetett kalória száma, de a legjobb eredmények elérése szempontjából kulcsfontosságú a rendszeres és megfelelő testmozgás.

A szobakerékpáron végzett testmozgás az izmok erősítését is eredményezheti. Főleg a comb és a vádli izmainak erősítésére alkalmas.

Ha helyesen szeretné a testmozgást végezni, ne felejtse el megfelelő légzést. A testmozgás során ajánlott a megfelelő és rendszeres légzés. Fontos, hogy rendszeresen mélyen belélegezzünk és

kilégezzünk. A szobakerékpáron való edzés során a rendszeres és megfelelő légzés elősegíti a hasi izmok intenzív erősítését is. Ajánlott 30-35 perccel evés után megkezdeni az edzést. Ennek elmulasztása kevesebb kalóriát égethet el, és idősebb korban emésztési problémákhoz is vezethet.

A legjobb eredmény elérése érdekében figyelembe kell vennie étrendjét. Javasoljuk, hogy kezdje napját édes ételek, sütemények vagy müzli tejjel való fogyasztásával. Ebédre ajánlott kalóriában gazdag étel fogyasztása. A leves is nagyon fontos. Este könnyű ételek ajánlottak. Az étrend megváltoztatása az edzéssel együtt már teljes életmódváltoztatáshoz vezethet.

A kerékpáros testmozgás hatékony gyakorlat minden elfoglalt ember számára. A szobakerékpárral végzett testmozgás hatékonyan erősíti az izmokat, különösen a combokat, vádli és fenék izmokat. A rendszeres testmozgás karcsúbb alakhoz vezethet. Az edzés nem csak a kerékpárosok téli edzéseként ajánlott, hanem azok számára is, akik sok kalóriát akarnak elégetni. Rendszeres légzés, rendszeres testmozgás, ésszerű tempó és kiegyensúlyozott étrend vezethet a kívánt eredményhez.

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.



Érintse meg a lábujját

Lassan dőljön előre. Lazán tartsa a hátát és a karjait miközben a lábujjai felé nyújtózik. Tartsa meg a pozíciót 15 másodpercig. A térdét enyhén hajlítsa be.



Felső combizom

Támaszkodjon meg a felnál az egyik kezével. Húzza fel a job vagy bal lábát a fenekéhez amennyire csak tudja. Tartsa meg 30 másodpercig a pozíciót, majd ismételje a gyakorlatot mindkét lábával kétszer.



Lábnyújtás

Üljön le és nyújtsa ki a jobb lábát. Pihentesse a bal talpát a jobb lába belső combjánál. Próbálja megérinteni a jobb kezével a jobb lábát amilyen messze csak tudja. Maradjon így 15 másodpercig, majd pihenjen. Ismételje a gyakorlatot a bal lábával és kezével is.



Belső comb

Üljön a földre, és tegye a lábát úgy, hogy a térd kifelé nézzen. Húzza szorosan a lábát az ágyékához. Óvatosan nyomja le térdét. Tartsa ezt a pozíciót 30–40 másodpercig, ha lehetséges.



Vádli / Achilles inak

Helyezze mindkét kezét a falra, és helyezze a testsúlyát a karjaira. Lépjen hátra a bal lábával és nyújtsa ki azt. A jobb lábát enyhén hajlítsa be. Tartsa 30–40 másodpercig a pozíciót, ha lehetséges.

HELYES TESTTARTÁS

Edzés közben tartsa a testét függőlegesen. A pedálozás során a lábait nem szabad teljesen kinyújtania. Térdét enyhén be kell hajlítania. Tartsa a fejét egyenesen a gerincével, hogy minimalizálja a nyaki és a hát felső izmainak fájdalmát. Mindig folyamatosan és ritmikusan eddzen.

KARBANTARTÁS

- Összeszereléskor húzza meg az összes csavart és állítsa a kerékpárt vízszintes helyzetbe.
- 10 óra használat után ellenőrizze a csavarokat.
- Az edzés után törölje le az izzadságot. Tisztítsa meg az eszközt törlőronggyal és tisztítószerrel. Ne használjon oldószert vagy maró hatású tisztítószerrel a műanyag alkatrészekre.
- Ha a zaj hangos, ellenőrizni kell, hogy az összes csukló megfelelően meg van-e húzva.
- Helyezze a terméket tiszta, jól szellőztetett és száraz helyiségbe.
- Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.

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 használatban 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 hely