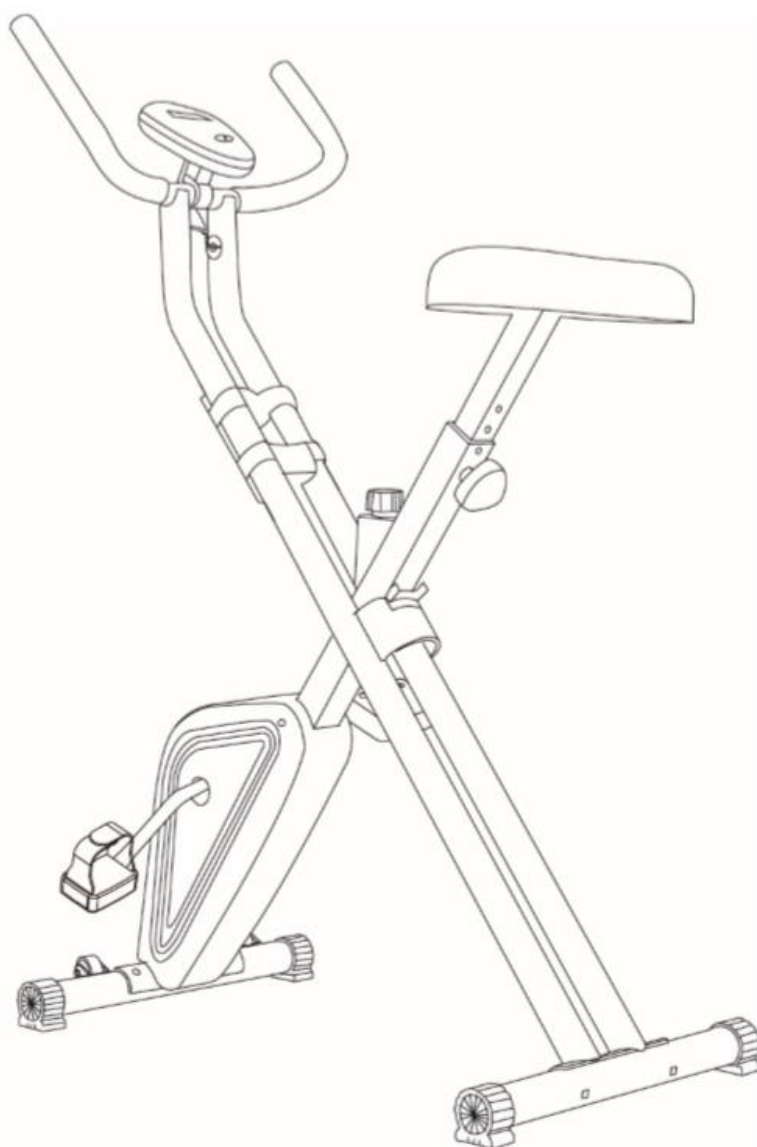




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 20080 Összecsukható szobakerékpár
inSPORTLine Xbike Light



TARTALOM

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK.....	3
FONTOS INFORMÁCIÓK.....	3
TERMÉK LEÍRÁSA	4
ÖSSZESZERELÉS	5
KONZOL.....	7
PROBLÉMAMEGOLDÁS	8
HASZNÁLATA.....	8
BEMELEGÍTÉS.....	9
HELYES TESTTARTÁS	10
KARBANTARTÁS	10
FONTOS FIGYELMEZTETÉSEK	10
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	10

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

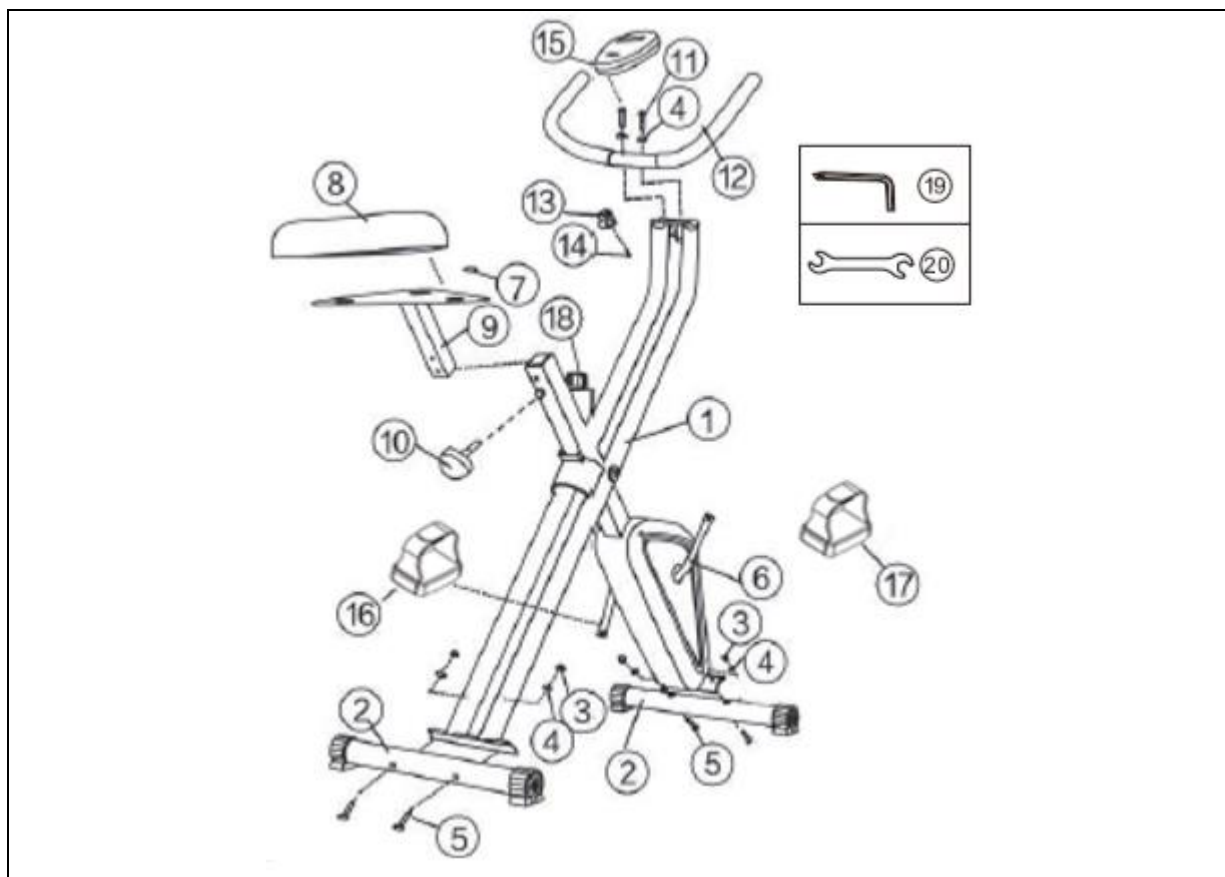
- Az első használat előtt figyelmesen olvassa el az útmutatót, és őrizze meg a jövőbeli felhasználás céljából!
- A maximális biztonság bebiztosítása érdekében végezzen rendszeres ellenőrzéseket, vajon nem került-e sor az alkatrészek sérüléséhez vagy kopásához!
- Ha egy másik személy is használni fogja a gépet, fontos, hogy megismerje az ebben az útmutatóban szereplő összes utasítást.
- A gépen csak 1 személye edzhet.
- A gép használata előtt ellenőrizze, hogy minden csavar és anya jól meg van-e húzva, és minden csuklós összeköttetés jó állapotban van-e!
- Az edzés elkezdése előtt távolítsa el a gép környezetéből minden, éles szélével rendelkező, veszélyes tárgyat!
- A gépet csak akkor használja, ha tökéletesen rendben van, és teljesen működőképes!
- A sérült, kopott vagy hibás alkatrészeket a lehető leghamarabb egy újra kell cserélni! Addig hagyja abba az eszköz használatát, amíg az nem lesz ismét teljesen működőképes!
- A gyermekek kíváncsisága okán és a játék örömeiben előfordulhatnak veszélyes helyzetek, amikor a gép helytelenül van használva - a gyermekek biztonságáért a szülők vagy más felügyelők felelősek.
- Mielőtt a gyermekeket engedné a gépen edzeni, mérlegelje szellemi és fizikai állapotukat. A gyerekek csak felnőtt személy felügyelete mellett edzhetnek, aki felügyeli a gép helyes használatát. A szobakerékpár nem játék gyermekeknek.
- A gép körül legalább 0,6 méter szabad területet szükséges biztosítani.
- Minimalizálja a sérülések kockázatát, és ne engedje, hogy gyermekek felnőtt felügyelete nélkül használják a gépet! Természetes kíváncsiságuk és a játék iránti szenvedélyük miatt fennáll a gép nem megfelelő használatának veszélye.
- Tudatosítsa, hogy a helytelenül végzett vagy túlzott edzés egészségkárosodást okozhat!
- A termék használata előtt a beállító lábak segítségével biztosítani kell a nem kívánt mozgás ellen.
- Semmilyen állítható rész nem állhat ki, és nem korlátozhatja a felhasználó mozgását.
- A gépet egyenes felületre helyezze, és biztosítsa stabilitását!
- Az edzéshez használjon alkalmas ruházatot és cipőt! Ne edzen olyan ruhában, amely beakadhat a gépbe (pl. túl hosszú vagy laza ruházat)! Javasoljuk csúszásmentes talppal ellátott erős sportcipő viselését.
- Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával! Orvosa javasolhatja Önnek megfelelő edzésprogramot és megfelelő étrendet.
- Maximális teherbírás: 100 kg
- Kategória: HC otthoni használatra

FONTOS INFORMÁCIÓK

- A terméket az útmutató utasításai szerint szerelje össze, és csak a kiszállított eredeti alkatrészeket használja. Az összeszerelés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy az alkatrészlistán szereplő minden alkatrész kiszállításra került-e!
- A gépet száraz és egyenes felületre helyezze, és védje a nedvességtől! Ha szükséges, tegyen csúszásmentes szőnyeget a gép alá. Ezzel elejét veheti a gép alatti felület sérülésének.
- Szükséges tudatosítani, hogy a kardio gépek és tartozékaik nem játékok. Ezért a gépet csak olyan személyek használhatják, akik megismerték annak megfelelő használatát.

- Azonnal hagyja abba az edzést, ha szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat vagy bármely más panasza van. A következő edzésről konzultáljon orvosával!
- A gyermekek és a fogyatékossgal élők csak olyan személy felügyelete mellett edzhetnek a gépen, aki felügyeli az edzés megfelelő menetét.
- Az edzés közben kerülje el a csuklós csatlakozókkal való érintkezést!
- Ne eddzen közvetlenül étkezés után!

TERMÉK LEÍRÁSA

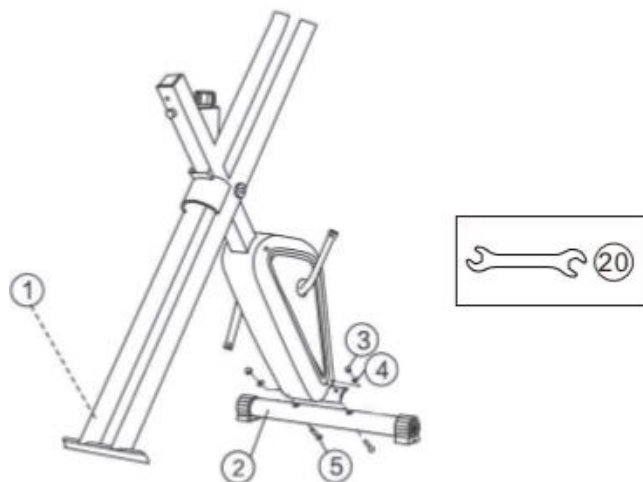


1	Fő váz	1	10	Kézi csavar	1
2	Tartók	2	11	Csavar	2
3	Anyák	4	12	Fogantyúk	1
4	Ívelt alátét	6	13	Konzoltartó	1
5	Csavar 50 mm	4	14	Csavar	1
6	Hajtókar	2	15	Konzol	1
7	Anyák	3	16	Bal pedál	1
8	Nyereg	1	17	Jobb pedál	1
9	Nyeregcső	1	18	Terhelésszabályozó	1

ÖSSZESZERELÉS

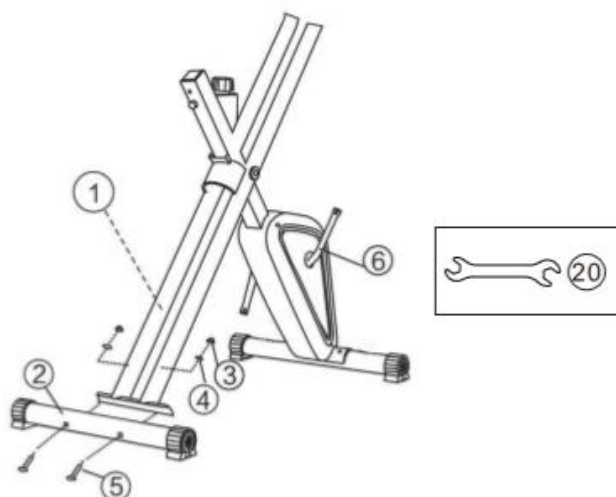
1. LÉPÉS

Rögzítse a hátsó tartót (2) a fő vázhoz (1) két anya (3), alátétek (4) és csavarok (5) segítségével!



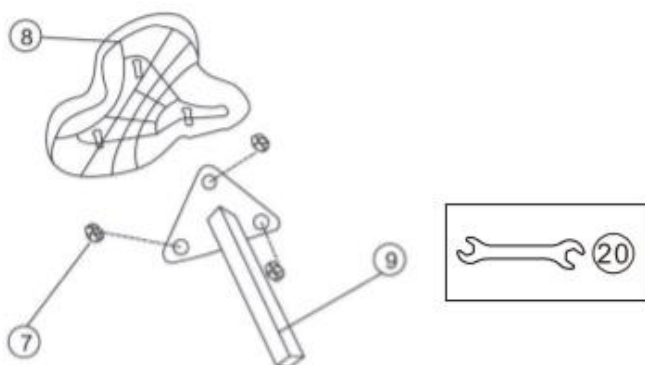
2. LÉPÉS

Rögzítse az első tartót (2) a fő vázhoz (1) két anya (3), alátétek (4) és csavarok (5) segítségével!



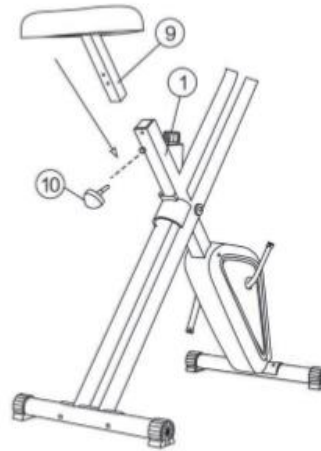
3. LÉPÉS

Rögzítse a nyeret (8) a nyeregcsőhöz (9) 3 anya (7) segítségével!



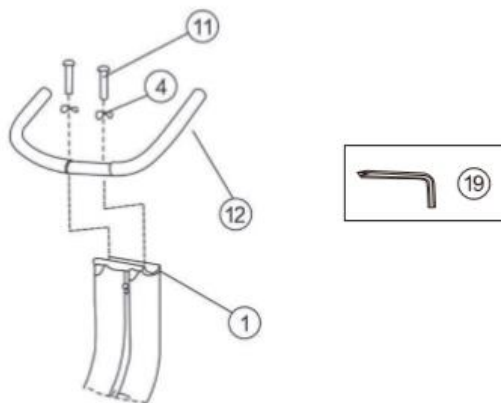
4. LÉPÉS

Rögzítse a nyeregcsőt (9) a fő vázhoz (1) a kézi csavar (10) segítségével! A kézi csavarnak mindig a nyeregcső egyik nyílásában kell lennie.



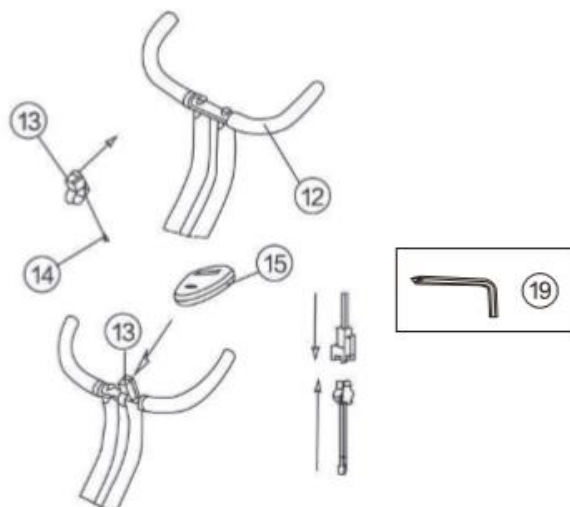
5. LÉPÉS

Rögzítse a kormányt (12) a fő vázhoz (1) két csavar (11) és alátét (4) segítségével!



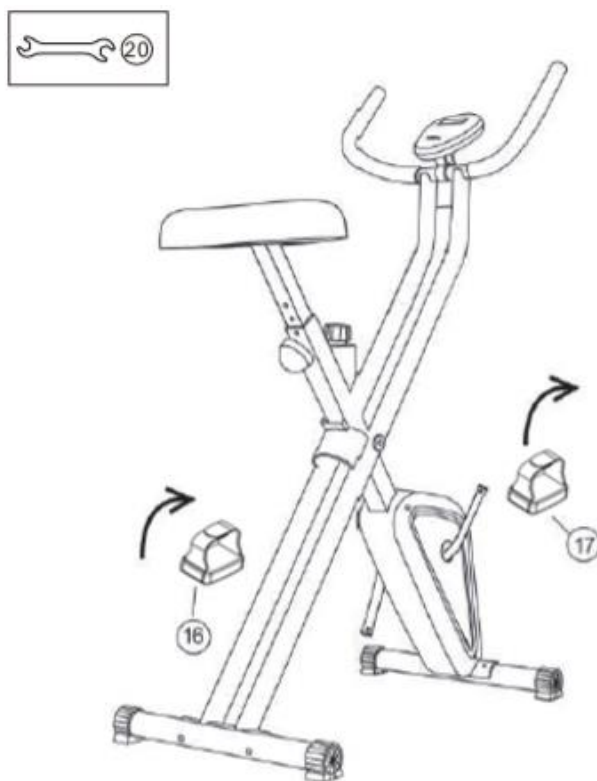
6. LÉPÉS

Rögzítse a konzoltartót (13) a fogantyúhoz (12) két csavar (14) segítségével! Rögzítse a konzolt (15) a konzoltartóhoz, és csatlakoztassa a kábeleket!



7. LÉPÉS

Rögzítse a pedálokat (16, 17) a hajtókarokhoz (6)!



KONZOL

1	Scan: 4 másodpercenként megváltoztatja a megjelenített adatokat. Sorrend: idő – sebesség – távolság – kalória
2	TIME (idő): A MODE gomb segítségével válassza ki az idő megjelenítését! Megjelenik a teljes edzésidő.
3	SPEED (sebesség): A MODE gomb segítségével válassza ki a sebesség megjelenítését! Megjelenik a sebesség.
4	CALORIES (kalória): A MODE gomb segítségével válassza ki a kalóriák megjelenítését! Megjelenik az elégetett kalóriák mennyisége.
5	DISTANCE (távolság): A MODE gomb segítségével válassza ki a távolság megjelenítését! Megjelenik a megtett távolság.

MEGJEGYZÉSEK:

- Ha a konzol bármilyen jelet észlel, elindul.
- Ha a konzol 4 másodpercig nem kap semmilyen jelet, a konzol automatikusan kikapcsol.
- Nyomja meg a RESET gombot 3-4 másodpercig az összes érték lenullázásához!
- Ha a kijelző olvashatatlan, cserélje ki az elemeket!
- A konzolhoz 1x AA elem szükséges.

PROBLÉMAMEGOLDÁS

Probléma	Megoldás
Nem működik a konzol	1. Nem működik az elem: cserélje ki
	2. Rossz érintkezés: A: Elem B: Kábel
	3. Sérült konzol: Cserélje ki a konzolt
Nincs ellenállás	1. Szétcsúszott a kábel: távolítsa el a burkolatot, és csatlakoztassa ismét az ellenállás-beállító kábelt.
	2. Sérült ellenállás-beállító kézi csavar
Zaj	1. Győződjön meg róla, hogy minden csavar jól megvan-e húzva
	2. Olajozza meg az alkatrészeket
	3. Ellenőrizze, hogy a gép valamely része nem sérült-e
A pedálok nem rögzíthetők	Ellenőrizze, hogy a bal pedált rögzíti-e a bal hajtókarhoz, és a jobbat a jobb hajtókarhoz A jobb pedált az óramutató járásával megegyező, míg a balat az óramutató járásával ellentétes irányba szerelje fel

HASZNÁLATA

A szobakerékpáron történő edzés nagyon egyszerű mozgásokon alapszik, amelyeket egész biztosan imádni fog. A gyakorlatok egyszerűségének köszönhetően az idősebb emberek is képesek edzeni a szobakerékpáron. Az edzés előtt szükséges beállítani a nyereg magasságát. Fontos, hogy kényelmesen üljön. A szobakerékpár nyergét úgy kell beállítani, hogy ülve tudja fogni az ergonomikusan formázott fogantyúkat. Nem szabad, hogy azt érezze, hogy feszül a karja. Meghúzhatja izmait.

A kényelmes és kellemes edzés biztosításához helyezze a lábát a pedálba! Manapság minden modern pedál hevederekkel rendelkezik a lábfej rögzítéséhez és stabilizálásához. Fontos, hogy a lábfej szilárdan és biztonságosan legyen elhelyezve edzés közben.

A szobakerékpáron történő edzés alapja a lábak mozgása egy meghatározott elliptikus úton. Ez a mozgás nagyon hasonló a kerékpározáshoz. Tehát a szobakerékpáron való edzés során csak a megfelelően beállított magasságú nyeregben ül, a lábait szorosan a pedálokba vannak helyezve, erősen fogja az ergonomikusan formázott fogantyúkat, és pedáloz.

Ajánlatos kezdetben alacsonyabb terhelést választani. Ha rendszeres időközönként edzeni fog a szobakerékpáron, fokozatosan növelheti a terhelést. Ha idő előtt növeli a terhelést, az gyors fáradtsághoz és izomhúzódáshoz vezethet.

Edzés közben fontos a megfelelő terhelés és a megfelelő sebesség kiválasztása. Igyekezzen ezt tartani az edzés egész ideje alatt. Nem javasoljuk mindjárt az elején nagy sebesség választását. Kb. egy hét

rendszeres testmozgás után növelje a sebességet. A nagy tempó nem egyenlő a gyorsabb kalóriaégetéssel. A megfelelő kalóriaégetést a megfelelő és rendszeres testmozgás eredménye. Az edzés kezdetén kevésnek tűnhet az elégetett kalória mennyisége, a rendszeres és megfelelő edzés azonban a legjobb eredmény elérésének kulcsa. ,

A szobakerékpáron történő edzés izomformáláshoz is vezet. Főként a combizmok és a vádli erősítéséről van szó. A szobakerékpáron történő edzés során a fenékizmokat is megmozgatja.

Ha helyesen szeretne edzeni, ne felejtse el helyesen lélegezni! A helyes és rendszeres légzés ajánlott bármilyen edzés során. Fontos, hogy rendszeresen végezzen mély belélegzést és kilégzést. A rendszeres és megfelelő légzés a szobakerékpáron történő edzés során a hasizmok intenzív megdolgoztatásához vezet. Javasoljuk, hogy 30-35 perccel étkezés után edzen. Ennek betartása kevesebb elégetett kalóriát eredményezhet, és idősebb korban emésztési problémákat okozhat.

A lehető legjobb eredmény elérése érdekében meg kellene fontolnia étrendje összetételét is. Ajánlott a napot édes ételek és péksütemények fogyasztásával vagy egy tál müzli tejjel kezdeni. Ebédre ajánlott kalóriában gazdagabb ételeket fogyasztani. Ne feledkezzen el a levesről sem! Vacsorára könnyű étel ajánlott. Ha szeretne javítani egészségügyi állapotán, nem csak a rendszeres edzés fontos, hanem az egész életmódjára ügyelnie kell.

A szobakerékpáron való edzés hatékony edzésforma minden elfoglalt ember számára. Köszönhetően a szobakerékpáron történő edzésnek hatékonyan erősödnek az izmok, különösen a combizom, vádli és fenékizom. A rendszeres edzés karcsúbb alakhoz vezethet. Az edzés nemcsak téli felkészülésként ajánlott kerékpárosok számára, hanem azok számára is, akik a felesleges kalóriákat szeretnék elégetni. A rendszeres légzés, rendszeres edzés, a megfelelő tempó és a kiegyensúlyozott étrend a kívánt eredményhez vezethet.

BEMELEGÍTÉS

A megfelelő edzés a bemelegedési fázissal kezdődik, és levezető gyakorlatokkal fejeződik be. A bemelegítő fázis fel kell készítenie a testet a későbbi terhelésre. A levezető gyakorlatok célja, hogy meggátolják az izomsérüléseket és görcsöket. Végezze a bemelegítő és levezető gyakorlatokat a alábbi táblázat szerint!



Lábujjérintés

Tartsa nyugodtan a hátát és a karjait, és hajoljon előre megérintve lábujjait! Tartsa meg ezt a pozíciót 15 másodpercig! Enyhén hajlítsa be a térdét!



Combnyújtás

Egyik kezével támaszkodjon a falnak! Másik kezével nyúljon hátra, és és lábát behajlítva fogja meg kezével lábfejét! Húzza a fenekéhez amennyire tudja! Tartsa meg 30 másodpercig, majd ismétlje meg a másik lábával is!



Lábja hajlás

Üljön le, és nyújtsa ki a jobb lábát! A bal lábfejét húzza a jobb combja belső részéhez! A jobb karjával fogja meg a kinyújtott láb spiccét! Tartsa meg 15 másodpercig, majd engedje el! Ismétlje meg a bal lábával is!



A comb belső része

Üljön le a padlóra úgy, hogy a talpak összezárnak! A térdek kifelé néznek. Húzza a lábfejeket az ágyékához! Könyökével nyomja le a térdeit, amennyire csak lehetséges! Tartsa meg 30-40 másodpercig!



Vádli és Achilles ín

Támaszkodjon a falnak egyik lábát hátra téve! A hátul lévő lábát nyomja a padlóhoz, és a testsúlyát helyezze az első lábára. Tartsa meg 30- 40 másodpercig! Tartsa feszesen a lábait, majd ismétlje meg a másik lábával is!

HELYES TESTTARTÁS

Edzés közben függőleges testhelyzetben legyen, vagy az alkarját a fogantyúkon pihentetheti. Pedálozás közben a lábait nem szabad teljesen kinyújtani. A térdeket kissé be kell hajlítani, ha a pedál teljesen le van nyomva. Tartsa a fejét egy vonalban a gerincével, ez minimálisra csökkenti a nyaki és a hát felső izmainak fájaldalmát. Mindig folyamatosan és ritmikusan pedálozzon!

KARBANTARTÁS

- Összeszereléskor minden csavart húzzon meg jól, és állítsa a szobakerékpárt vízszintes helyzetbe!
- 10 órás használat után ellenőrizze a csavarok megfelelő meghúzását!
- Az edzés befejezése után törölje le az izzadságot! A gépet rongy és enyhe tisztítószer segítségével tisztítsa! A műanyag alkatrészekre ne használjon oldószert vagy agresszív tisztítószert!
- Megnövekedett zaj esetén ellenőrizni kell, hogy az összes csatlakozás jól meg van-e húzva.
- A terméket tiszta, szellőztetett és száraz helyiségbe helyezze!
- Ne tegye ki a gépet közvetlen napfénynek!

FONTOS FIGYELMEZTETÉSEK

- Ez a gép megfelel a szabványos biztonsági előírásoknak, és csak otthoni használatra alkalmas. Bármilyen más használat tilos, és veszélyes lehet a felhasználó számára. Nem vállalunk felelősséget a gép helytelen és tiltott használata által okozott bármilyen sérülésekért.
- Mielőtt elkezdené az edzéseket a szobakerékpáron, konzultáljon orvosával! Az orvosnak kellene megítélnie, hogy fizikailag alkalmas-e a gép használatára, és mekkora terhelésnek képes alávetni magát. A helytelen edzés vagy a szervezet túlterhelése károsíthatja egészségét.
- Gondosan olvassa el a következő tanácsokat és utasításokat az edzéshez! Ha az edzés során fájdalmat, rosszullétet érez, nehezen lélegzik, vagy más egészségügyi problémákkal küzd, azonnal fejezze be az edzést! Ha a fájdalom továbbra is fennáll, azonnal forduljon orvosához!
- Ez a szobakerékpár nem alkalmas mint professzionális vagy gyógyászati segédeszköz. Így nem használható gyógyászati célokra.
- A pulzusérzékelő nem orvosi eszköz. Csak tájékoztató jellegű információt nyújt az Ön átlagos pulzusszámáról, és bármely javasolt pulzusszám nem kötelező érvényű orvosi szempontból. Az érzékelt adatok nem mindig pontosak a kontrollálhatatlan emberi és környezeti tényezők tekintetében.

KÖRNYEZETVÉDELEM

A termék élettartamának lejártá után, vagy abban az esetben, hogy ha a következő javítás gazdaságilag hátrányos lenne, a terméket a helyi előírásoknak megfelelően és környezetbarát módon kell ártalmatlanítani. A terméket a legközelebbi arra kijelölt gyűjtőhelyre kell vinni.

Szabványos ártalmatlanítással segít az értékes természeti erőforrások megőrzésében és a környezetre vagy az emberi egészségre gyakorolt negatív hatások megelőzésében. Ha nem biztos a dolgában, forduljon a helyi illetékes hatósághoz annak érdekében, hogy ne kövessen el jogsértést, és elkerülje a későbbi szankciókat!

Az elemeket ne dobja az általános hulladékba, hanem adja le az újrahasznosítás helyén!