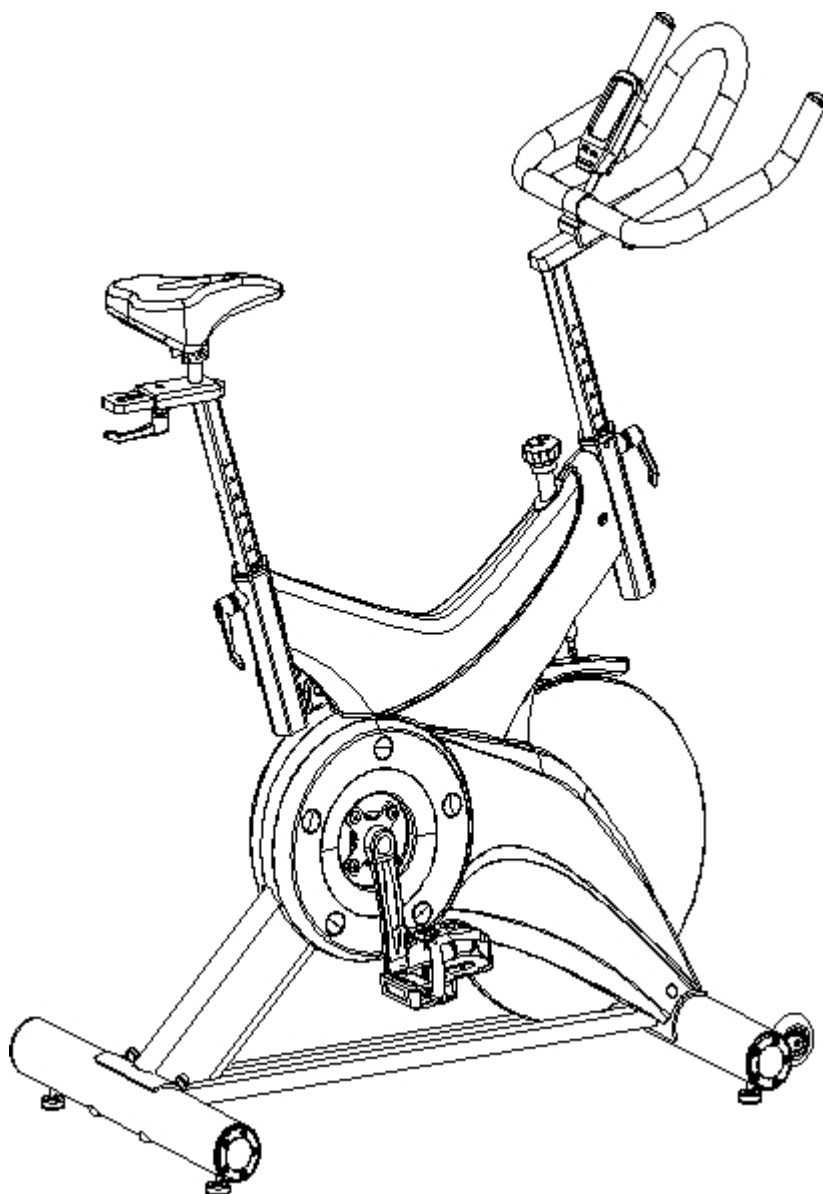




HASZNLATI ÚTMUTATÓ - HU

IN 25607 szobakerékpár inSPORTline Epsilon Max



TARTALOM

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK.....	3
FONTOS INFORMÁCIÓK.....	3
ÖSSZESZERELÉS.....	4
VEZÉRLŐ.....	7
Funkciók.....	7
Gombok.....	7
Vezérlés.....	8
Recovery program.....	8
HASZNÁLAT.....	9
HELYES TESTTARTÁS.....	9
KARBANTARTÁS.....	9
TÁROLÁS.....	10
FONTOS FIGYELMEZTETÉSEK.....	10
ALKATRÉZLISTA.....	10
SZERKEZETI RAJZ.....	13
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	14

A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül bármilyen változtatást és fejlesztést végrehajtsa termékein. Látogasson el a www.insportline.cz weboldalunkra, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- Első használat előtt figyelmesen olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg azt a jövőbeni használatra.
- A maximális biztonság érdekében rendszeresen ellenőrizze, hogy nincsenek-e sérülések vagy kopásnyomok az alkatrészekben.
- Ha a készüléket más személy is használja, fontos, hogy az is megismerje a kézikönyvben szereplő összes utasítást.
- A készüléken csak 1 személy edzhet.
- A készülék használata előtt ellenőrizze, hogy minden csavar és anyamegfelelően van-e meghúzva, és hogy minden kapcsolódás jó állapotban van-e.
- A gyakorlatok megkezdése előtt távolítsa el a készülékkörnyékéről minden veszélyes, éles szélű tárgyat.
- A készüléket csak akkor használja, ha teljesen rendben van és teljes mértékben működőképes.
- A sérült, kopott vagy hibás alkatrészt lehető leghamarabb ki kell cserélni egy újra. Ne használja a készüléket, amíg az új alkatrész be nem lesz szerelve.
- A gyermekek kíváncsisága és játékvágya veszélyes helyzeteket eredményezhet, amikor a készüléket helytelenül használják – a gyermekek biztonságáért a szülők vagy más felügyelő személyek felelősek.
- Mielőtt engedélyezné gyermekének a készülék használatát, vegye figyelembe annak szellemi és fizikai állapotát. A gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett gyakorolhatnak, aki gondoskodik a készülék megfelelő használatáról. A készülék nem játék a gyermekek számára.
- A készülék körül legalább 0,6 m szabad helyet kell biztosítani.
- Csökkentse a sérülés kockázatát a minimumra, és ne engedje, hogy a gyermekek felnőtt felügyelete nélkül használják a készüléket.
- Ne feledje, hogy a helytelenül végzett vagy túlzott edzés egészségkárosodáshoz vezethet.
- A termék használata előtt rögzíteni kell a nem kívánt elmozdulás ellen a rögzítő lábak segítségével.
- Egyetlen állítható alkatrész sem nyúlhat ki és korlátozhatja a felhasználó mozgását.
- Helyezze a készüléket sík felületre, és biztosítsa annak stabilitását.
- Az edzéshez megfelelő ruházatot és cipőt viseljen. Ne edzen olyan ruházatban, amely beakadhat a készülékbe (pl. túl hosszú és laza ruházat). Jól rögzíthető sportcipőt javasolunk csúszásgátló talppal.
- Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Az orvos javasolhatja Önnek megfelelő edzésprogramot és étrendet.
- Maximális teherbírás: 150 kg
- Kategória: SC – kereskedelmi használatra
- A vezérlőpanel tápellátása: 2x AAA elem (nem tartozék)

FONTOS INFORMÁCIÓ

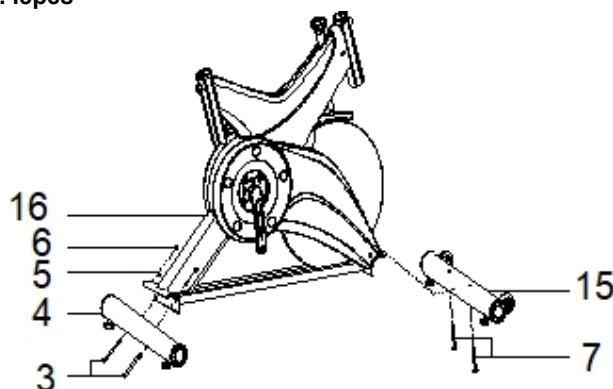
- A terméket a kézikönyvben szereplő utasítások szerint szerelje össze, és csak az eredeti, mellékelt alkatrészeket használja. A szerelés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy az alkatrészlista összes alkatrésze megérkezett-e.

- Helyezze a készüléket száraz, sík felületre, és óvja a nedvességtől. Szükség esetén helyezzen csúszásgátló alátétet a készülék alá. Ezzel megelőzheti a készülék alatti felület károsodását.
- Fontos tudni, hogy az erősítők és kiegészítők nem játéka szolgálnak. Ezért a készüléket csak azok használhatják, akik ismerik a helyes működését.
- Ha szédülést, rosszulletet, mellkasi fájdalmat vagy bármilyen más panaszt érez, azonnal hagyja abba a gyakorlást. A további edzésről konzultáljon orvosával.
- Gyerekek és fogyatékkal élők csak olyan személy felügyelete mellett edzhetnek a gépen, aki gondoskodik a gyakorlatok helyes végrehajtásáról.
- A gyakorlatok során kerülje az ízületi csatlakozások érintését.
- Minden állítható alkatrészt a végső pozíciójukra kell beállítani.
- Ne edzzen közvetlenül étkezés után.

ÖSSZESZERELÉS

A szerelés előtt győződjön meg arról, hogy elegendő szabad hely áll rendelkezésre. Terítse ki az összes alkatrészt, és ellenőrizze, hogy minden megvan-e.

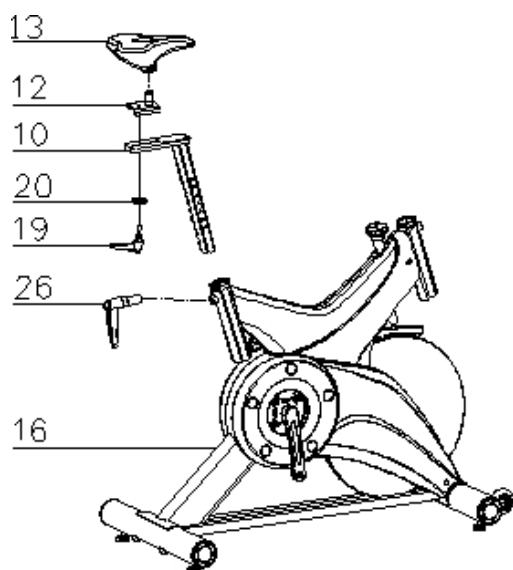
1. lépés



Rögzítse az első tartógerendát (15) a főkeretre. (16) 2 db csavarral (7).

Rögzítse a hátsó tartót (4) a főkerethez (16) 2 db ívelt alátéttel (5), 2 db anyával (6) és 2 db csavarral (3).

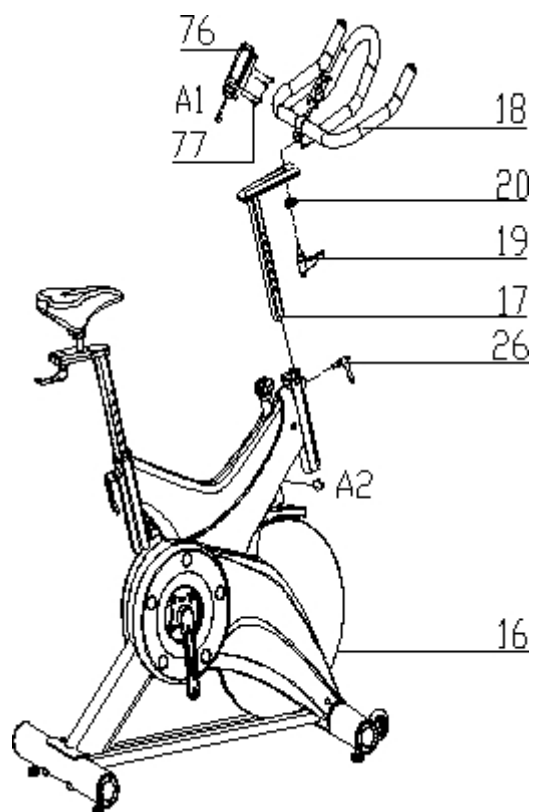
2. lépés



Helyezze be a nyeregcsövet (10) a fővázba (16). Ezután helyezze a nyeregcsúszkát (12) a nyeregcsőre (10) és rögzítse alátéttel (20) és kézi csavarral (19). Állítsa be és rögzítse a nyeregcső magasságát kézi csavarral (26).

Rögzítse a nyeret (13) a nyeregcsúszkára (12).

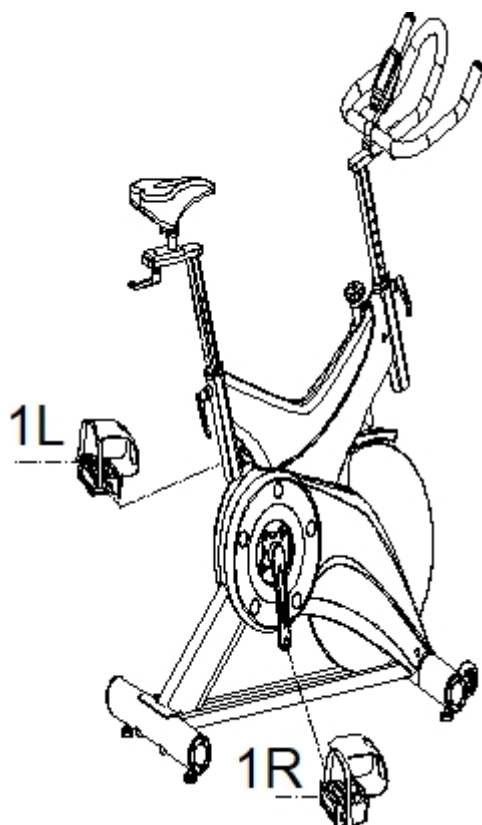
3. lépés



Csúsztagassa a fogantyútartót (17) a fővázra (16), és rögzítse a kézi csavarral (26). Rögzítse a fogantyúkat (18) az alátéttel (20) és a kézi csavarral (19).

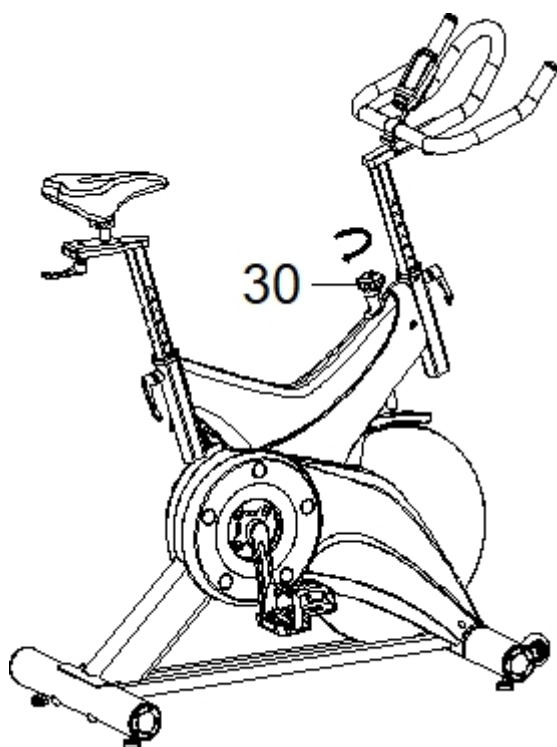
Rögzítse a vezérlőpanelt (76) a fogantyúkra (18) a csavarral (77), és kösse össze az A1 és A2 kábeleket.

4. lépés



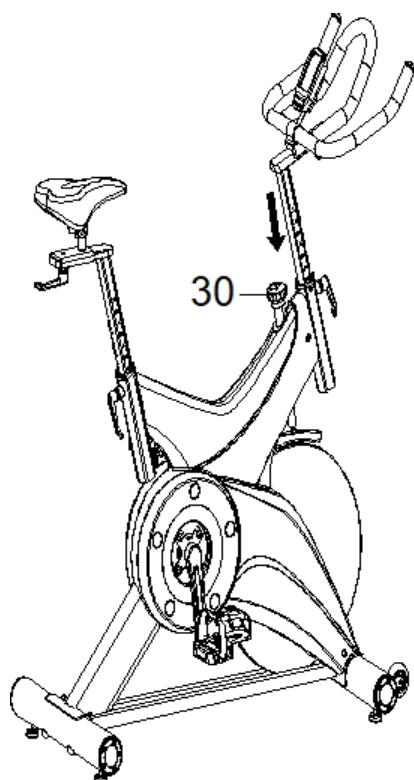
Rögzítse az L (bal) és R (jobb) jelöléssel ellátott pedálokat. A jobb pedált óramutató járásával megegyező irányban csavarozza a hajtókarrá. A bal pedált óramutató járásával ellentétes irányban csavarozza a hajtókarrá.

A pedálozás terhelésének beállítása



A gomb (30) jobbra forgatásával növeli a terhelést, balra forgatásával csökkenti azt.

Vészfék



Nyomja meg a gombot(30) a vészféket, amely leállítja a lendkereket.

A nyeregcső és a fogantyúk magasságát úgy állíthatja be, hogy kicsavarja a kézi csavart, és a kívánt magasság beállítása után újra becsavarja.

VEZÉRLŐPANEL

A vezérlőpanel 2 db AAA elemmel működik.

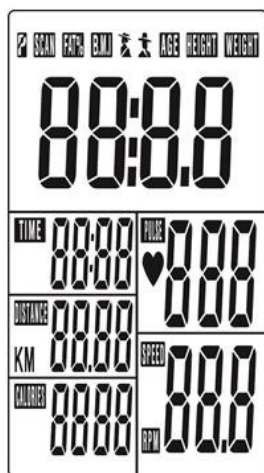
Funkciók

SCAN	A SCAN mód elindításához nyomja meg a MODE/ENTER gombot. A vezérlőpanel a mért értékeket a következő sorrendben jeleníti meg: idő – távolság – kalória – pulzus – fordulatszám percenként. A megjelenített értékek 6 másodpercenként változnak.
SPEED	A sebességet 0,0 és 99,9 között jeleníti meg. Ha a tréner 4 másodpercig nem érzékel semmilyen jelet, akkor a kijelzőn 0 érték jelenik meg.
RPM	A percenkénti fordulatszámot 0 és 999 között jeleníti meg Ha a tréner 4 másodpercig nem érzékel jelátvitelt, akkor a kijelzőn 0 érték jelenik meg.
TIME	A 0,00 és 99,59 közötti időt jeleníti meg. Ha nincs beállítva célérték, az idő hozzáadódik Ha célérték van beállítva, az idő a beállított értéktől 0-ig fog csökkenni, és 0 elérése után hangjelzés hallható Ha a tréner 4 másodpercig nem érzékel semmilyen jelet, akkor a STOP felirat jelenik meg.
DISTANCE	Megjeleníti a távolságot 0,00 ~ 99,99 tartományban Ha nincs beállítva célérték, a távolság hozzáadódik. Ha célérték van beállítva, a távolság a beállított értéktől 0-ig csökken, és 0 elérése után hangjelzés hallható.
CALORIES	Megjeleníti az elégetett kalóriák számát 0 és 9999 között Ha nincs beállítva célérték, a kalóriák hozzáadódnak Ha célérték van beállítva, a kalóriák levonásra kerülnek a beállított értékből 0-ig, 0 elérése után hangjelzés hallható. *Az érték csak tájékoztató jellegű, egészségügyi célokra nem használható
PULSE	Megjeleníti a pulzust 0 – 30 ~ 230 ütés/perc tartományban Az érték 6 másodperc pulzusérzékelés után jelenik meg Ha 6 másodpercig nem érzékel pulzust, akkor P jelenik meg A hangjelzés akkor indul el, ha az érték meghaladja a célpulzust *Az érték csak tájékoztató jellegű, egészségügyi célokra nem használható

Gombok

SET	A SET gomb megnyomásával növelheti az értéket, hosszan lenyomva tartva az értékek gyorsabban növekednek Idő, tartomány 0,00 ~ 99,59 (minden megnyomás 1:00-val növeli az értéket) Kalória, tartomány 0 ~ 9999 (minden megnyomás 10-zel növeli az értéket) Távolság, tartomány 0,00 ~ 99,99 (minden megnyomás 0,5-zel növeli az értéket) Pulzus, tartomány 0 – 30 ~ 230 ütés/perc (minden gombnyomás 1-gyel növeli az értéket)
-----	---

MODE/ENTER	A gomb megnyomásával válassza ki a funkciót A gomb 2 másodpercig történő lenyomva tartásával az összes értéket nullázhatja
RESET	A funkció beállítása közben a gomb megnyomásával nullázhatja az értéket A gomb 2 másodpercig történő lenyomva tartásával az összes értéket nullázhatja
RECOVERY	Ha a számítógép pulzust észlel, a gomb megnyomásával elindíthatja a pulzus helyreállítási funkciót



Indítás

A vezérlőpanel elindítása után a kijelzőn megjelennek az összes funkciók

Kikapcsolás

A vezérlőpanel 4 perc inaktivitás után alvó módba vált.

Vezérlés

A MODE/ENTER gomb megnyomásával válassza ki az egyik funkciót: idő – távolság – kalória – pulzus. A SET gombbal állítsa be a kívánt funkció értékét, majd a MODE/ENTER gomb megnyomásával erősítse meg.

Példa: Ha az időt szeretné beállítani, válassza ki az időt, az érték villogni kezd. A SET gombbal állítsa be a kívánt időt, majd erősítse meg a MODE/ENTER gomb megnyomásával. A többi funkció értékei ugyanúgy állíthatók be.

Az edzés és a jelátvitel megkezdése után a sebesség/fordulatszám percenként, az idő, a távolság és a kalóriaértékek jelennek meg. Ezek az értékek összeadódnak, ha nem állítottuk be a visszaszámlálást.

Helyreállítási program

A helyreállítási program az edzés után a pulzus normális szintre való visszaállítását méri. A program csak akkor indítható el, ha pulzus érzékelhető.

A program elindítása után 0:60 visszaszámlálás jelenik

meg. A 0 elérését követően az F1 – F6 eredmények

jelennek meg.

A recovery gomb megnyomásával visszatérhet a főmenübe.

F1	Kiváló
F2	Nagyon jó
F3	Jó
F4	Átlagos
F5	Alacsony átlagos
F6	Rossz

*Az érték csak tájékoztató jellegű, egészségügyi célokra nem használható

Ha a kijelzőn megjelenő értékek rosszul olvashatók, cserélje ki az elemeket. Ha az értékek rosszul jelennek meg, vegye ki és helyezze vissza az elemeket.

HASZNÁLAT

A szobabiciklin való edzés nagyon egyszerű mozdulatokon alapul, amelyeket azonban biztosan meg fogsz szeretni. Az edzés egyszerűsége miatt az idősebb emberek is képesek elvégezni a szobabiciklin való edzést. Az edzés megkezdése előtt be kell állítani a nyereg magasságát. Fontos, hogy kényelmesen üljön. A szobabicikli nyergét úgy kell beállítani, hogy ülve ergonomikusan kialakított markolatokat tudjon fogni. Nem szabad, hogy kinyújtott karja legyen. Meghúzhatja az izmait.

A kényelmes és kellemes edzés érdekében helyezze a lábait a pedálokra. Manapság minden modern pedálon vannak pántok a láb rögzítéséhez és stabilizálásához. Fontos, hogy az edzés során a láb szilárdan és biztonságosan legyen rögzítve.

A kerékpár edzőgépen végzett edzés alapja a lábak mozgása egy speciális elliptikus pályán. Ez a mozgás nagyon hasonlít a kerékpározáshoz. A kerékpár edzőgépen végzett edzés során tehát csak ül a megfelelő magasságra beállított nyeregen, a lábait szilárdan a pedálokban tartja, szilárdan fogja az ergonomikusan kialakított markolatokat, és pedálozik.

Kezdetben célszerű alacsonyabb terhelést választani. Ha rendszeresen edz a kerékpár edzőgépen, fokozatosan növelheti a terhelést. A terhelést hetente vagy kéthetente fokozatosan növelheti. A magas terhelés választása az edzés kezdetén gyors fáradtsághoz és izomfeszüléshez vezethet.

Az edzés során fontos a megfelelő terhelés és a megfelelő tempó kiválasztása. Próbálja meg ezt az edzés egész ideje alatt fenntartani. Nem ajánlott a kezdetektől fogva magas tempót választani. A tempót körülbelül egy hét rendszeres edzés után növelje. A nagy tempó nem egyenlő a gyorsabb kalóriaégetéssel. A megfelelő kalóriaégetés a megfelelő és rendszeres edzésen múlik. Az edzés kezdetén az elégetett kalóriák száma alacsonynak tűnhet, de a rendszeres és megfelelő edzés a legjobb eredmények elérésének kulcsa.

A szobabiciklin való edzés az izmok formálását is elősegíti. Főleg a comb- és vádliizmok erősödnek. A szobabiciklin való edzés során a fenék izmai is mozognak.

Ha megfelelő edzést szeretne elérni, ne feledkezzen meg a helyes légzésről. A helyes és rendszeres légzés minden edzésnél ajánlott. Fontos, hogy rendszeresen végezzen mély belégzéseket és kilégzéseket. A rendszeres és helyes légzés a szobabiciklin való edzés során intenzív hasizom-edzést eredményez. Célszerű 30-35 perccel étkezés után edzeni. Ennek elmulasztása kevesebb kalóriaégetést és idősebb korban emésztési problémákat is okozhat.

A legjobb eredmények elérése érdekében érdemes figyelni az étrend összetételére is. Ajánlatos a napot édes ételek és péksütemények, vagy müzli tejjel fogyasztásával kezdeni. Ebédre kalóriában gazdagabb ételek fogyasztása ajánlott. Ne felejtse el a levest. Estére könnyű ételek ajánlottak. Ha javítani akarsz az egészségi állapotodon, nem csak a rendszeres testmozgás fontos, hanem az egész életmód.

A szobabicikli hatékony edzés módszer minden elfoglalt ember számára. A szobabicikli használata hatékonyan erősíti az izmokat, főleg a comb-, vádli- és farizmokat. A rendszeres edzés karcsúbb alakot eredményezhet. A gyakorlatok nemcsak a kerékpárosok téli felkészüléséhez ajánlottak, hanem azoknak is, akik felesleges kalóriákat akarnak elégetni. A rendszeres légzés, a rendszeres edzés, a megfelelő tempó és a kiegyensúlyozott étrend elvezethet a kívánt eredményekhez.

HELYES TESTTARTÁS

Edzés közben tartsa egyenes testhelyzetet, vagy támaszkodjon az alkarjával a fogantyúkra. Pedálozás közben ne nyújtsa ki teljesen a lábait. A pedál teljes lenyomásakor a térdek legyenek enyhén behajlítva. Tartsa a fejét egyenesben a gerinccel, így minimalizálja a nyaki és a felső háti izmok fájdalmát. Mindig egyenletesen és ritmikusan pedálozzon.

KARBANTARTÁS

- Szereléskor megfelelően húzza meg az összes csavart, és állítsa a kerékpár edzőgépet vízszintes helyzetbe.
- A megfelelő meghúzást 10 óra használat után ellenőrizze.
- Az edzés befejezése után törölje le az izzadságot. A készüléket tisztítsa meg egy ruhával és enyhe tisztítószerrel. A műanyag részeket ne használjon oldószereket vagy maró hatású tisztítószerket.

- Fokozott zaj esetén ellenőrizze, hogy minden csatlakozás megfelelően van-e meghúzva.
- Helyezze a terméket tiszta, szellőző és száraz helyiségbe.
- Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.

TÁROLÁS

Tartsa a kerékpár edzőgépet tiszta és száraz helyen. Győződjön meg arról, hogy a főkapcsoló ki van kapcsolva, és hogy a gép nincs csatlakoztatva az áramellátáshoz.

FONTOS FIGYELMEZTETÉS

- Ez a készülék megfelel a szabványos biztonsági előírásoknak és alkalmas kereskedelmi használatra. Nem vállalunk felelősséget a készülék helytelen és tiltott használatából eredő károkért.
- Mielőtt elkezdené az edzést a szobakerékpáron, konzultáljon orvosával. Az orvosnak meg kell ítélnie, hogy fizikailag alkalmas-e a gép használatára, és milyen terhelést képes elviselni. A helytelen edzés vagy a szervezet túlterhelése káros hatással lehet az egészségére.
- Kérjük, figyelmesen olvassa el az alábbi tanácsokat és utasításokat az edzéshez. Ha edzés közben fájdalmat, rosszullétet, légzési nehézséget vagy egyéb egészségügyi problémát érez, azonnal hagyja abba az edzést. Ha a fájdalom továbbra is fennáll, azonnal keresse fel orvosát.
- Ez a kerékpár nem alkalmas orvosi segédeszközként. Gyógyászati célokra sem használható.
- A pulzusérzékelő nem orvosi eszköz. Csak tájékoztató jellegű információkat ad az átlagos pulzusáról, és a javasolt pulzusszámok nem orvosi kötelező érvényűek. A rögzített adatok nem mindig pontosak, mivel ellenőrizhetetlen emberi és környezeti tényezők befolyásolhatják őket.

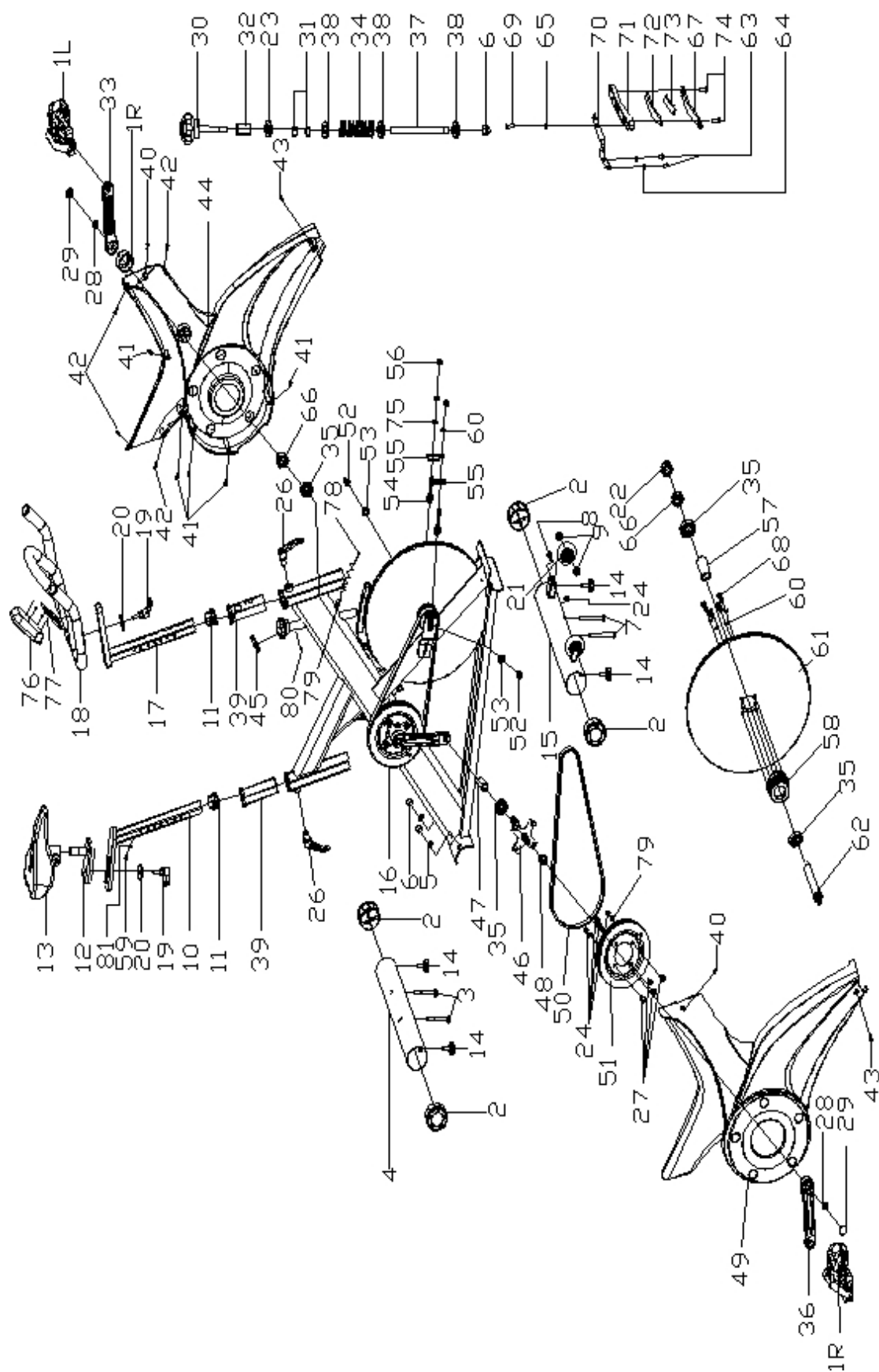
ALKATRÉSZEK

Jelölés	Név	Specifikáció	db
1	Pedállok L/P	JD-304V (9/16")	1
2	Fedél 1	Ø76	4
3	Tartócsavar	GB/T 12-1988, M10x90	2
4	Hátsó tartó		1
5	Hajlítót alátét	Ø10	2
6	Anyák	GB/T 802-1988, M10	3
7	Hordozócsavar	GB/T 70,2-2000, M10x90	2
8	Csavar	GB/T 5780-2000, M8x40	2
9	Csapágy	608ZZ	4
10	Nyeregcső		1
11	Fedél 2	38x38x2,0	2
12	Nyereg tartó		1
13	Nyereg	DD-6619	1
14	Ütköző	Ø52x39 (M8)	4
15	Első tartó oszlop		1
16	Főkeret		1
17	Fogantyú tartó		1
18	Fogantyúk		1

19	Kézi csavar	M10x25	2
20	Lapos alátét 1	Ø45x Ø10,5x4	2
21	PU kerekek	Ø69x23	2
22	Anyák 3	M20x1,0	1
23	Alátét 2	M10	1
24	Anyacsavar	GB/T 889,1-2000, M8	6
25	Csavar 1	GB/T77-2007, M6x6	1
26	Kézi csavar	(M16x1,5)x20 mm	2
27	Csavar 1	GB/T 70,2-2000, M8x16	4
28	Anyacsavar 1	M12x1,25, V=8 mm	2
29	Fedél	Ø28x6,5	1
30	Kézi csavar	Ø60x113	1
31	Anyacsavar	GB/T 41-2000, M10	2
32	Henger	Ø20x34	1
33	Bal oldali kilincs	170x15, 9/16"	1
34	Rugó 1	18x62	1
35	Csapágý	6004ZZ	4
36	Jobb oldali kilincs	170x15, 9/16"	1
37	Menet	Ø13,5x197	1
38	Alátét 2	Ø20x Ø14x2,0	3
39	Műanyag tok 1	38x38x2,0 / 50x50x2,5	2
40	Csavar 2	GB/T 15856,1-2002 ST4,2x19	2
41	Csavar 3	GB/T 15856,1-2002, ST4,2x19	5
42	Csavar 4	GB/T 15856,1-2002, ST2,9x9,5	4
43	Csavar 1	GB/T 5780-2000, M6x10	2
44	Belső szíjfedél	708x93x756 (1100 g)	1
45	Gumi gyűrű	55x38x9,2	1
46	Tengely	Ø20x162	1
47	Hosszú rúd	Ø25x Ø20,2x41,2	1
48	Rövid rúd	Ø25x Ø20,5x12	1
49	Belső szíjfedél	708x97x756	1
50	Szalag	5PK1180	1
51	Szalagkerék	Ø200x24	1
52	Anyacsavar	M12x1,25, V=6	2
53	Lapos alátét 3	GB/T 95-002, 12 (V=2)	2
54	Rögzítőcsavar	M6x54	2
55	Henger	Ø3	2
56	Anyacsavar	GB/T 889,1-2000, M6	2

57	Megerősítő henger	Ø25x Ø20,2x48,2	1
58	Szíjkerék	Ø80x72	1
59	Csavar 10	GB/845-85, ST4,8x13	1
60	Rugalmas alátét 2	GB/T 859-1987, 6	6
61	Lendkerék	Ø453x16 (20 kg)	1
62	Lendkerék tengelye	Ø25x160	1
63	Csavar 9	GB/T 5780-2000, M5x10	1
64	Rugalmas alátét 1	GB/T 859-1987, 5	2
65	Lapos alátét 1	GB/T 95-2002, 6	1
66	Anyák	M20x1,0	2
67	Alátét	153x16x4	1
68	Csavar 7	GB/T 70,1-2000, M6x15	4
69	Csavar 8	GB/T 70,1-2000, M6x12	2
70	Határész	117x14,5xØ1,5	1
71	Ütköző	161x21x19	1
72	EVA alátét	95x16x9	1
73	EVA alátét	50x20x4	1
74	Csavar 2	GB/845-85, M6x16	2
75	Nagy alátét	GB/T 95-2002, Ø16x Ø6 (D=3)	2
76	Vezérlőpanel	ST-6519	1
77	Csavar 3	GB/T 5780-2000, M5x10	4
78	Összekötő kábel	D=100	1
79	Műanyag fedél	Ø14x14	2
80	Hatszögletű lapos csavar	GB/T77-2007, M6x6	1
81	Rugalmas alátét3	GB/T 859-1987, 5	3

SZERKEZETI RAJZ



KÖRNYEZETVÉDELEM

Miután a termék élettartama lejárt, vagy ha a lehetséges javítás nem gazdaságos, a helyi törvényeknek megfelelően és környezetbarát módon dobja el 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 újrahasznosítási helyre.

