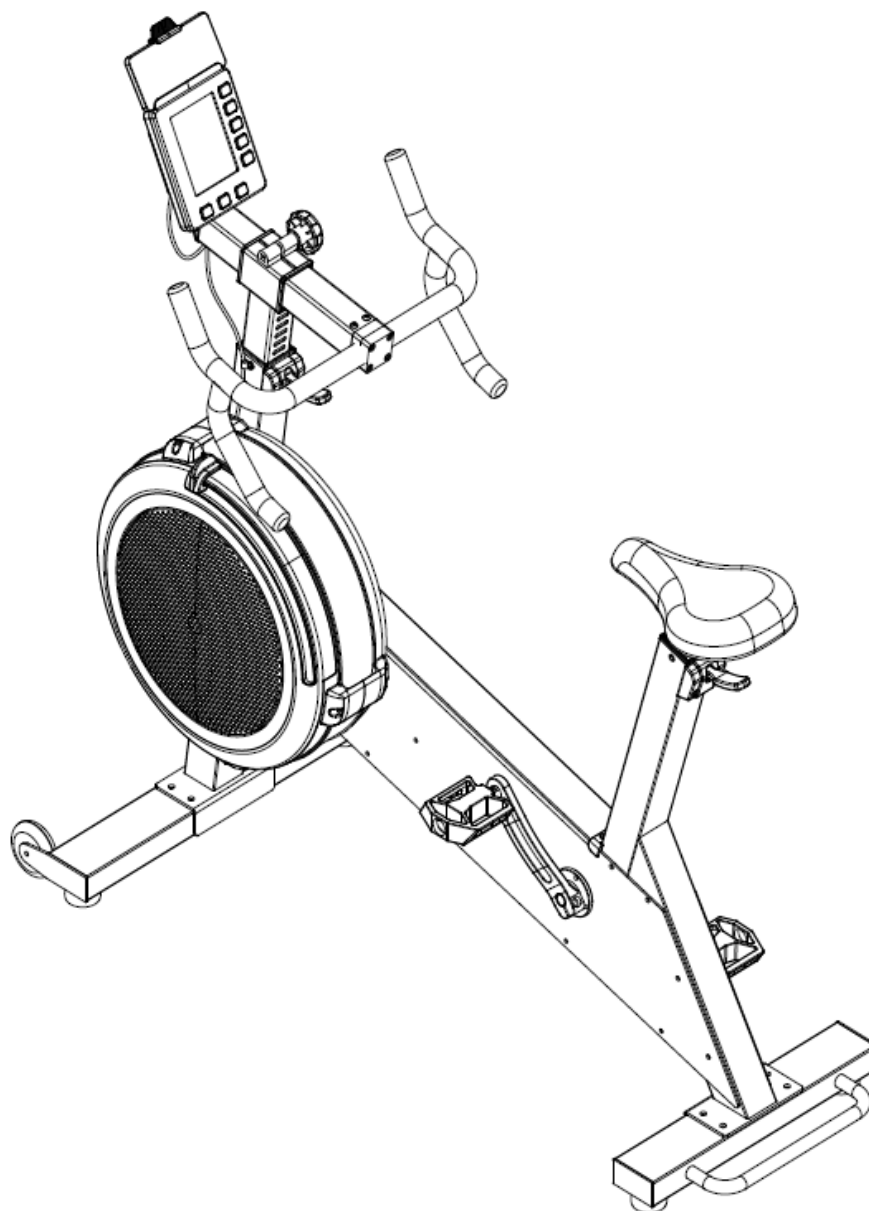




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 25951 Szobabicikli inSPORTline CycleAir



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
TERMÉK LEÍRÁS.....	4
ALKATRÉSZEK.....	5
ÖSSZESZERELÉS.....	6
VEZÉRLŐPANEL.....	11
BEMUTATÁS.....	11
FUNKCIÓ.....	11
KIJELZŐ.....	12
PROGRAMOK.....	14
BLUETOOTH.....	16
ELLENÁLLÁS BEÁLLÍTÁS.....	16
KORMÁNY ÉS NYEREG POZÍCIÓK.....	17
HASZNÁLAT.....	17
HELYES TESTTARTÁS.....	18
KARBANTARTÁS.....	18
TÁROLÁS.....	19
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	19
SZERKEZETI RAJZ.....	20
ALKATRÉSZ LISTA.....	21
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	25

SevenSport s.r.o. fenntartja magának a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül bármilyen változtatást és fejlesztést végezzen termékén. Látogasson el weboldalunkra: www.insportline.eu, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

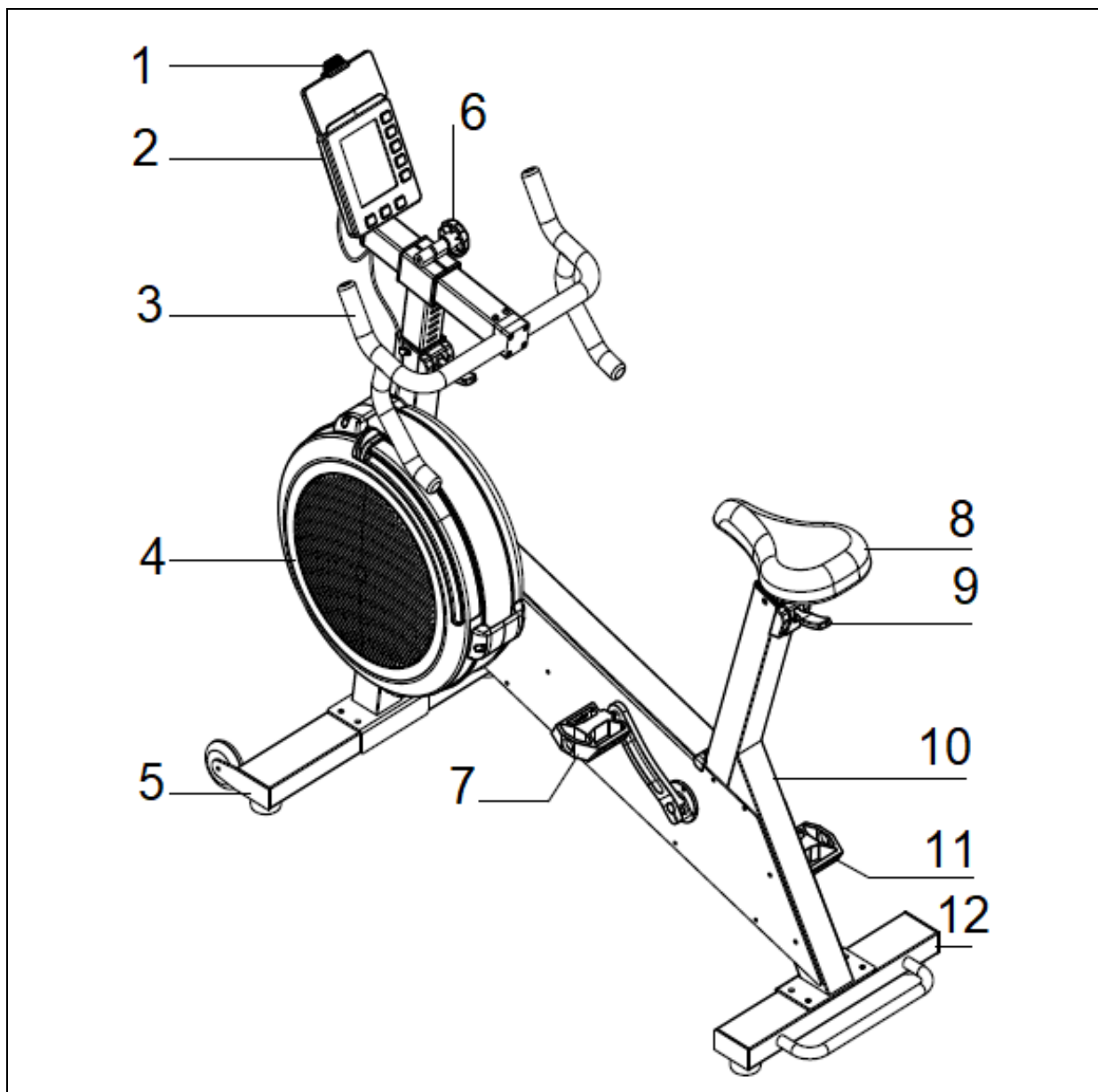
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Rendszeresen ellenőrizze, nincs-e sérülés vagy kopás a terméken. Soha ne használjon sérült vagy kopott terméket
- Ha átengedi a termék használatát egy másik személynek, akkor ellenőrizze, hogy ez a személy ismeri-e a jelen útmutatóban szereplő tartalmat és utasításokat.
- Egy időben csak egy ember használhatja a kerékpárt.
- Rendszeresen ellenőrizze az összes csavart és csatlakozást. Mindet jól meg kell húzni használat előtt. Ha szükségesnek tartja, húzza meg újra. Rendszeresen ellenőrizze, nincs-e sérülés vagy kopás a terméken. Soha ne használjon sérült vagy kopott terméket.
- Az edzés megkezdése előtt távolítsa el a kerékpár körül levő minden éles tárgyat.
- Csak akkor használja a szobakerékpárt, ha az hibátlanul működik.
- Törött, kopott vagy hibás alkatrészeket azonnal ki kell cserélni, és csak addig szabad használni a terméket, amíg azokat megfelelően karbantartják és javítják.
- A szülőknek felelőségük tudatában kell lenniük olyan helyzetekben, amelyek felmerülhetnek, ha a gyermekek közelében hagyják a terméket. A gyerekek természetes játék ösztöne és a kísérletező kedvük miatt balesetveszélyes helyzet adódhat.
- Ha megengedi, hogy gyermekek használják ezt a kerékpárt, akkor mindenképpen vegye figyelembe a fizikai állapotukat. A gyermekek kizárólag felnőtt felügyelete mellett használhatják az edzőgépet, és utasítást kell kapniuk a helyes és megfelelő használatáról. A kerékpár nem játék.
- Saját biztonsága érdekében mindig ellenőrizze, hogy legalább 0,6 méter szabad hely legyen a termék körül.
- A lehetséges balesetek elkerülése érdekében ne engedje, hogy a gyermekek felügyelet nélkül megközelítsék a terméket, mert esetleg olyan célra használhatják, amelyre nem szánják.
- Felhívjuk figyelmét, hogy a nem megfelelő és túlzott edzés egészségre ártalmas lehet.
- A bicikli felállításakor ügyeljen arra, hogy a termék stabilan álljon és a talaj esetleges egyenetlenségei ki legyenek egyenesítve.
- Sportoláskor mindig viseljen megfelelő csúszásmentes cipőt és ruhát. Kerülje a bő ruhákat mert azok könnyen beleakadhatnak a gép mozgó részeibe.
- **FIGYELMEZTETÉS:** Mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdené, konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos azoknak a személyeknek, akiknek már egészségügyi problémái vannak. Az eladó nem vállal felelősséget a termék használata során elszenvedett személyi vagy anyagi károkért.
- A szobakerékpárnak nincs szabadkereke. A pedálok elmozdulnak, ha a lendkerék forog.
- Ha nem használja a szobakerékpárt, növelje a maximális ellenállást, hogy megakadályozza a lendkerék elmozdulását.
- Szerelje össze az edzőgépet az összeszerelési utasítások szerint, és ügyeljen arra, hogy csak az edzőgéphez mellékelt és arra tervezett szerkezeti részeket használja. Az összeszerelés előtt győződjön meg arról, hogy a szállítmány teljes tartalma az összeszerelési és kezelési útmutató alkatrészelistája alapján.
- Ügyeljen arra, hogy az edzőgépet száraz és egyenes helyen állítsa fel, és mindig óvja a nedvességtől. Ha meg kívánja védeni a helyet különösen a nyomási pontoktól,

szennyeződésektől stb., javasoljuk, hogy megfelelő, csúszásmentes szőnyeget helyezzen az edzőgép alá.



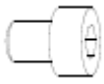





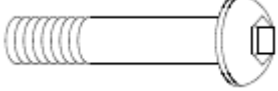

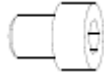


- Azonnal hagyja abba az edzést szédülés, hányinger, mellkasi fájdalom vagy bármilyen más testi tünet esetén. Kétség esetén azonnal forduljon orvosához.
- Gyermekek, fogyatékkal élők csak felügyelet mellett és egy másik személy jelenlétében használhatják a gyakorlatot, aki támogatást és hasznos utasításokat adhat.
- Ügyeljen arra, hogy az Ön és más személyek testrészei soha ne legyenek az edzőgép mozgó alkatrészei közelében használat közben.
- Az állítható részek beállításakor ügyeljen a megfelelő beállításra, és vegye figyelembe a megjelölt maximális beállítási pozíciót, például a nyeregtámasznál.
- Ne edzen közvetlenül étkezés után!
- **Kategória:** SA kereskedelmi használatra
- **Maximális súlyhatár:** 160 kg.

TERMÉK LEÍRÁS



1.	Okostelefon tartó	7.	Bal pedál
2.	Konzol	8.	Ülés
3.	Fogantyúk	9.	Üléshelyzet beállító kar
4.	Bal oldali ventilátorfedél	10.	Hátsó keret
5.	Első stabilizátor	11.	Jobb pedál
6.	Kézi beállítócsavar	12.	Hátsó stabilizátor

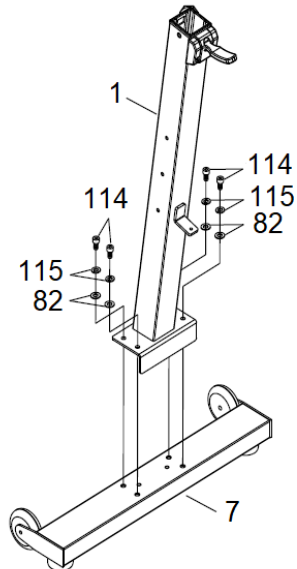
ALKATRÉSZEK

kép	No.	név	db
	84	Gombfejű csavar, M6x12mm	9
	102	Gombfejű csavar, M6x70mm	3
	114	Aljzatfejű csavar, M8x15mm	8
	115	Rugós alátét, M8	8
	82	Lapos alátét, M8	9
	92	Phillips fejű önmetsző csavar, ST4,2x6 mm	1
	93	Lemez	2
	96	Phillips fejű önmetsző csavar, ST4,2x16 mm	4
	81	Gombfejű csavar, M8x75mm	1
	83	Nylon anya, M8	1
	162	Aljzatfejű csavar, M8x12mm	1
	163	Íves alátét M8	1
	164	Aljzatfejű csavar, M5x8mm	1

ÖSSZESZERELÉS

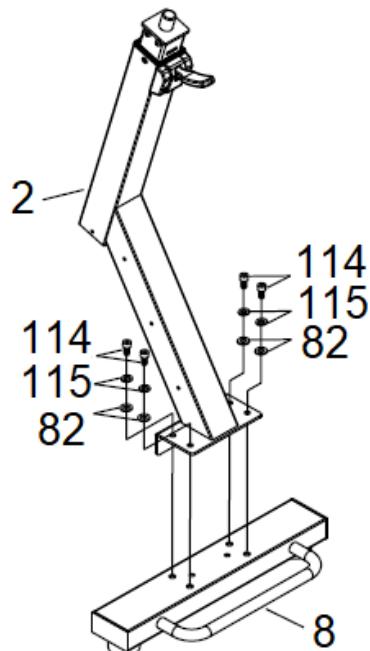
1.lépés

Csatlakoztassa az elülső stabilizátort (7) az elülső kerethez (1) 4x M8x15mm csavarral (114), 4x M8 rugós alátéttel (115) és 4x M8 alátéttel (82). Húzza meg az összes csavart



2.lépés

Csatlakoztassa a hátsó stabilizátort (8) a hátsó kerethez (2) 4x M8x15mm csavarral (114), 4x M8 rugós alátéttel (115) és 4x M8 alátéttel (82). Húzza meg az összes csavart



3.lépés

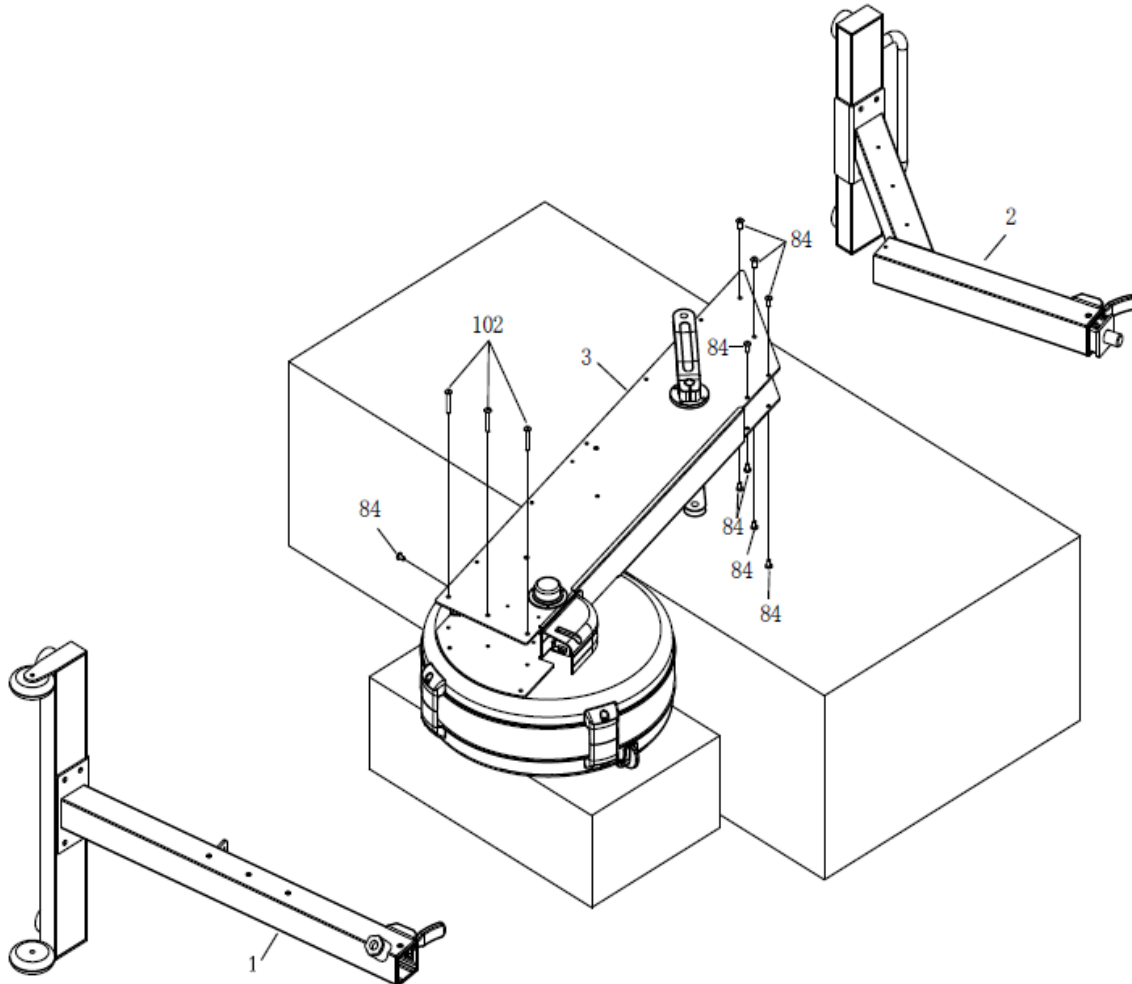
Húzza ki és helyezze a fő keretet (3) a doboz legnagyobb kartonjára. Helyezze el a fő keretet az ábra szerint.

A bal oldali ventilátor fedelének (50) a doboz felé kell néznie.

Ne helyezze a keretet a padlóra, mert megsértheti a ventilátor burkolatait (50).

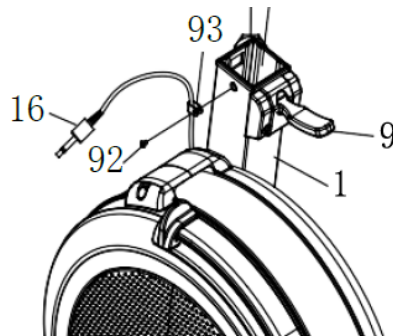
Rögzítse az elülső keretet (1) a fő kerethez (3) 3x M6x70mm csavarral (102) és 1x M6x12mm csavarral (84).

Rögzítse a hátsó keretet (2) a fő kerethez (3) 8x M6x12mm csavarok (84) segítségével.



4.lépés

Rögzítse a konzolkábelt (16) a konzolhoz (93) és a fő kerethez (1) 1 db ST4,2x6 mm-es csavarral (92).

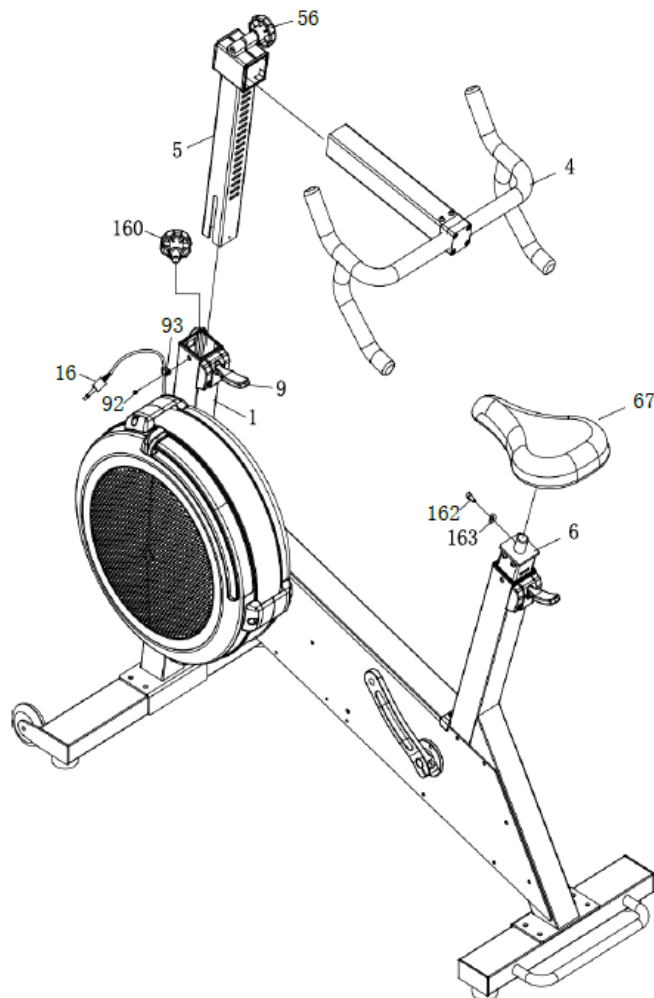


5.lépés

Nyomja meg a kart (9), és csúsztassa a kormányrudat (5) a fő keretbe (1). Rögzítse a kormányrudat (5) a fő keretben (1) a kézi beállítócsavarral (160).

Lazítsa meg a kézi beállítócsavart (56) a kormányoszlop tetején (5), és helyezze be a fogantyúkat (4). Rögzítse a kézi beállítócsavarral (56).

Rögzítse a nyeret (67) a nyeregcsőhöz (6) az M8x12 mm-es csavarral (162) és az M8 íves alátéttel (163). Húzza meg az összes csavart



6.lépés

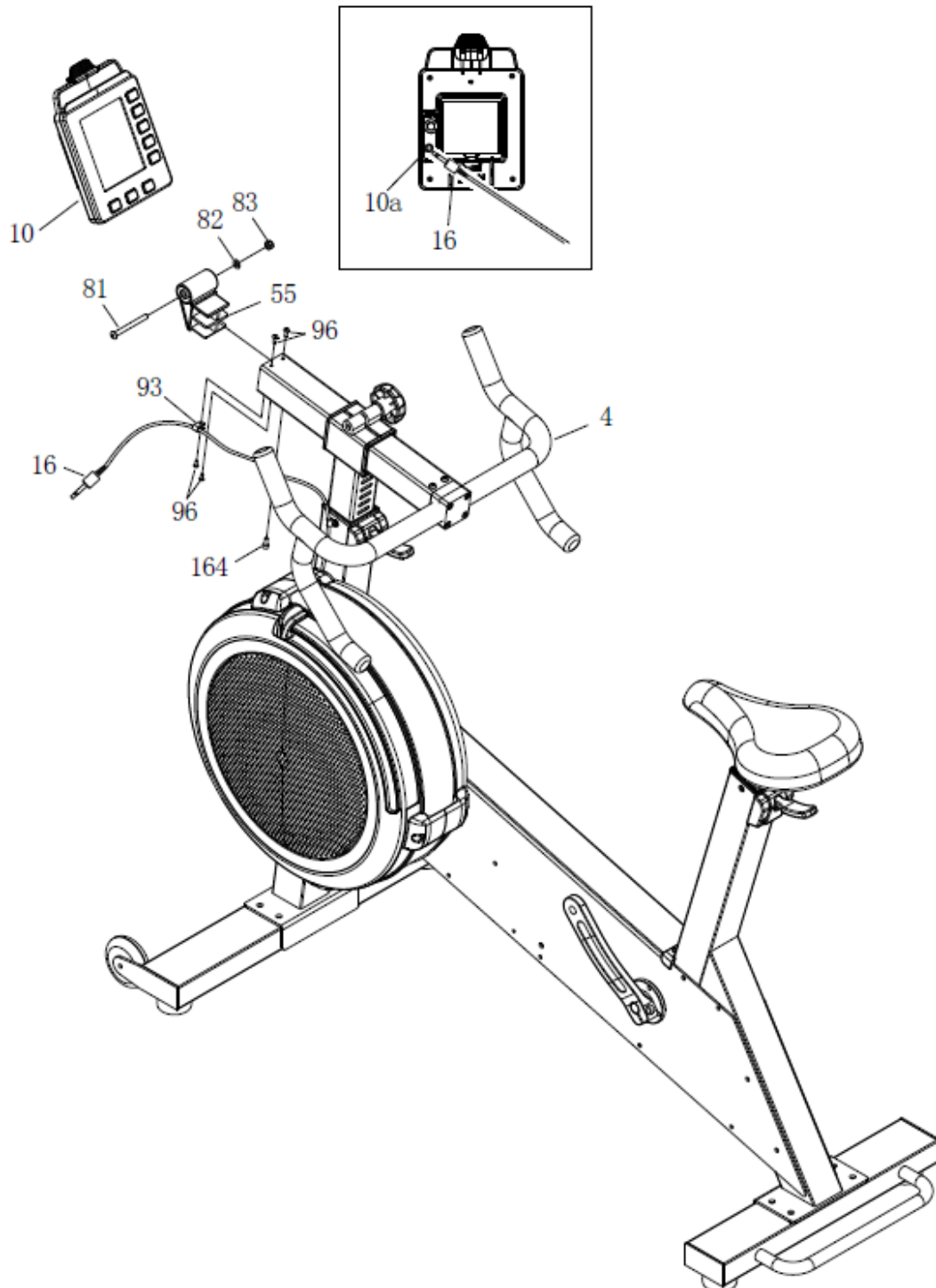
Rögzítse a konzoltartót (55) és a kábeltartót (93) a fogantyúkhöz (4) 4 db ST4,2x16 mm-es csavarral (96). Rögzítse a kábeltartót az alsó oldalra.

Rögzítse a konzolt (10) a konzoltartóhoz (55) 1x M8x75mm csavarral (81), M8 lapos alátéttel (82) és M8 anyával (83).

Dugja be a kábelt (16) a konzolba (10a) az ábra szerint.

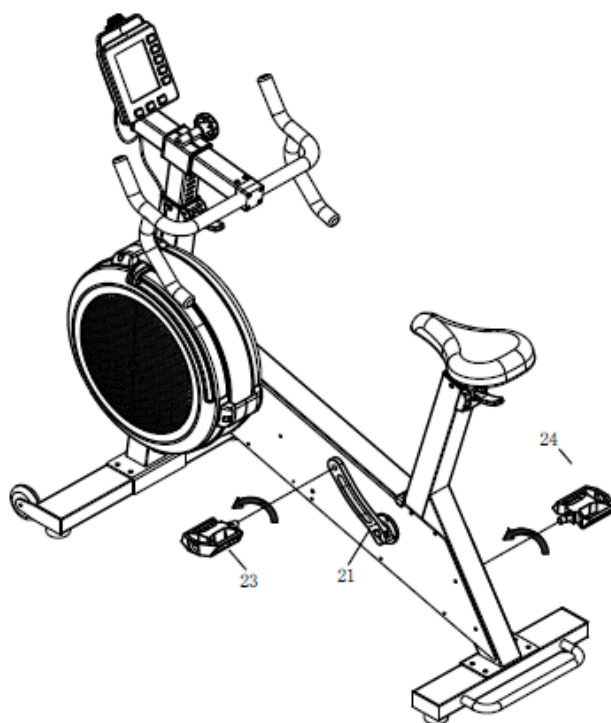
Ezután az M5x8mm csavarral (164) rögzítse a fogantyúkat (4).

Húzza meg az összes csavart.



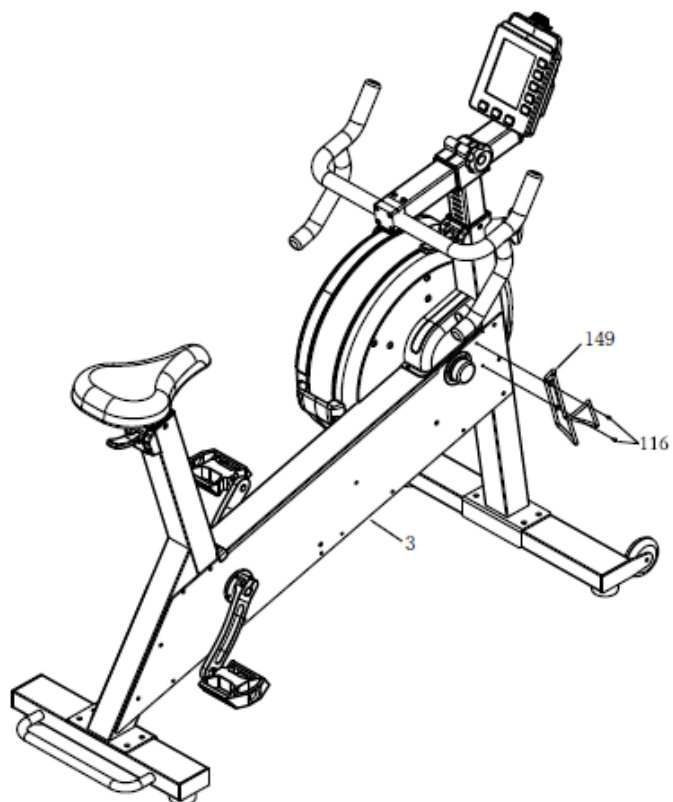
7.lépés

Rögzítse a bal pedált (23) a bal hajtókarhoz (21), a jobb pedált (24) a jobb hajtókarhoz (22).



8.lépés

Rögzítse a palacktartót (149) a fő kerethez (3) 2x M5x12mm csavarral (116).



VEZÉRLŐPANEL



BEMUTATÁS

Bekapcsolás

Mozgassa a pedálokat a gyorsindító program bekapcsolásához, vagy nyomja meg bármelyik gombot a készenléti módba lépéshez

Az első indítás után be kell állítania a DÁTUMOT és az IDŐT. Állítsa be a DÁTUMOT és az IDŐT a nyílombokkal, és hagyja jóvá az ENTER-rel.

Kikapcsolás

Ha a központ készenléti módban van, vagy 20 másodpercig nem rögzít semmilyen tevékenységet, akkor kikapcsol.

Ha az intervallum program fut, a vezérlőpanel 2 perc inaktivitás után leáll.

A visszaszámláló programokban a vezérlőpanel 30 perc inaktivitás után leáll.

Akkumulátor csere

A központ 2x D elemmel működik. Az elemek a vezérlőpanel hátulján találhatók.

Ha az elemek nincsenek behelyezve, akkor is edzhet a gyorsindítási programban.

FUNKCIÓ

PROG gomb

Készenléti üzemmódban nyomja meg a programválasztó gombot. Beállíthat célokat a távolságra, az időre és a kalóriákra vonatkozóan, vagy választhat egy intervallum programot a távolságra, az időre és a kalóriákra.

Megjegyzés: Az alapértelmezett program egy gyorsindító program.

DISPLAY gomb

Edzés üzemmódban tartsa lenyomva a gombot, hangjelzést fog hallani, és a kijelzőn egyéb adatok is megjelennek. Tartsa lenyomva ismét a gombot, 2x sípoló hangot fog hallani, és a kijelzőn az előző adatok láthatók.

A gomb megnyomásával az edzés összefoglaló megtekintése vagy a memóriában tárolt információk megtekintése közben válthat a két adattípus között.

STOP gomb

A programválasztás során a gomb visszalépésként szolgál az előző programhoz. Az értékek beállítása során a gomb visszalépésként szolgál az előző értékhez a megerősítés után.

Az edzés közben nyomja meg a gombot az edzés leállításához. A kalória és a watt értékek nullára állnak vissza. Nyomja meg ismét a gombot az edzés összefoglaló megtekintéséhez. Nyomja meg a gombot harmadszor a vezérlőpanel készenléti módba való visszatéréséhez.

Ha el szeretné menteni az edzésértékeket (nem vonatkozik a gyorsindító programra), nyomja meg a gombot az értékek memóriába mentéséhez.

A gomb nyomva tartása visszaállítja az összes értéket, és a vezérlőpanel készenléti üzemmódba kapcsol.

Up/Fel gomb ▲

Nyomja meg a gombot az érték növeléséhez. Tartsa lenyomva a gombot az érték gyorsabb növeléséhez.

Ha a memóriában lévő adatokat tekinti meg, a gomb navigációs gombként szolgál.

Down/Le gomb ▼

Nyomja meg a gombot az érték csökkentéséhez. Tartsa lenyomva a gombot az érték gyorsabb csökkentéséhez.

Ha a memóriában lévő adatokat tekinti meg, a gomb navigációs gombként szolgál.

ENTER gomb

Nyomja meg a programválasztás vagy az érték beállításának megerősítéséhez.

Right/Jobb gomb ▶

Ha programot állít be, nyomja meg a gombot a számjegyek közötti váltáshoz.

Megpróbálja megtekinteni a memóriában lévő adatokat, a gomb megnyomásával válthat az egyes ciklusok között.

Left/Bal gomb ◀

Ha programot állít be, nyomja meg a gombot a számjegyek közötti váltáshoz.

Megpróbálja megtekinteni a memóriában lévő adatokat, a gomb megnyomásával válthat az egyes ciklusok között.

KIJELZŐ

Idő és dátum

Tartomány: 0:00:00 – 17:59:59 (óra, perc, másodperc)

- Az idő minden esetben hozzáadódik, kivéve, ha be van állítva időszámlálás.
- A maximális érték a gyorsprogramban 02:34:59, az összes többi programban a maximális érték 17:59:59. Amint az érték eléri a maximumot, 0:00:00-tól újra számol.

- A D, M, Y (nap, hónap, év) csak akkor jelenik meg, ha a vezérlőpanel készenléti vagy memória módban van.
- Az idő és a dátum visszaállításához tartsa lenyomva egyszerre a PROG és a DISPLAY gombot készenléti módban.

RPM

- Megjeleníti az aktuális fordulatot percenként edzés közben
- Tartomány: 0-199

TIME/1KM & AVE TIME/1KM & TIME & REST TIME (IDŐ/1KM, ÁTLAG IDŐ/1 KM, IDŐ ÉS PIHENÉS IDŐ)

- Tartomány: 00:00 – 99:59 (perc:másodperc)
- Az IDŐ/1km az 1 km megtételének hozzávetőleges ideje a fordulatszámától függően
- AVE TIME/1km a hozzávetőleges idő az 1 km megtételére a teljes gyakorlat során
- TIME a pontos idő 00:00 - 24:00 formátumban, csak akkor jelenik meg, ha a konzol készenléti módban van.
- A REST TIME a pihenőidő az intervallum programban, tartomány: 00:10 – 00:30

Szint

Aktuális edzési ellenállás

Tartomány: 1 – 32

Ciklus

- A ciklus tartománya: 0 – 35
- Csak az intervallum programban látható. Megjeleníti az aktuális intervallumot.

Watts, ave watts

- Tartomány: 0 – 999
- Az edzés során a teljesítményt wattban jelzi ki
- Az átlagos teljesítmény az edzés közbeni átlagos teljesítmény

Pulse, drag (pulzus)

- Pulzuskijelzés: 40-220 ütés percenként edzés közben
- A megjelenítéshez 5,3 kHz csatlakozási frekvenciájú párosított mellkasi övet kell viselnie
- A pulzusszám az ütés során érzett ütemet és ellenállást jelenti

Total meter, total meter/30 min (Teljes meter, teljes meter/30 perc)

- Hatótávolság: 0 – 99999 méter
- Ha az érték meghaladja a maximális határértéket, akkor nullára áll, és 0-tól újra számol
- A teljes távolság minden módban hozzáadódik (kivéve, ha a távolság visszaszámlálása be van állítva)
- A teljes távolság/30 perc egy hozzávetőleges számítás arra vonatkozóan, hogy mekkora távolságot fog megtenni 30 perc alatt az ütések jelenlegi üteme mellett.

Calories, calories/hr (kalória)

- Tartomány: 0 – 9999
- Ha az érték meghaladja a maximális határértéket, akkor nullára áll, és 0-tól újra számol
- Elégetett kalóriák/óra Az óránként elégetett kalóriák hozzávetőleges száma az aktuális pulzusszám ütem mellett

Split time/500m, split calories (Részidő, osztott kalória)

- Tartomány: 00:00 – 99:59 (óra:perc)
- Megjeleníti az átlagos részidőt 500 m-re

Split xx

- Tartomány: 0 – 35
- A felosztás megjelenik az edzés összefoglalójában vagy a memóriában.
- Ha az érték 0, az azt jelenti, hogy nem történt edzésosztás.

Memory (memória)

- Tartomány: 0 – 35
- Megjeleníti a mentett előző edzéseket.
- A számozás 1 legújabb, 35 legrégebbi. A legrégebbi mentett pozíciókat a rendszer a 35-ös maximális érték elérésekor lecseréli.

PROGRAMOK

- A vezérlőpanel 8 programot tartalmaz: Gyorsindítás, Távolság visszaszámlálás, Idő visszaszámlálás, Kalória visszaszámlálás, Időintervallum, Távolság intervallum, Kalória intervallum és memória.
- A PROG gomb megnyomásával a következő sorrendben válthat a programok között: Gyorsindítás, Távolság visszaszámlálás, Idő visszaszámlálás, Kalória visszaszámlálás, Időintervallum, Távolságintervallum, Kalóriaintervallum és memória.
- A megjelenített adatok edzés közbeni módosításához nyomja meg a DISPLAY gombot. A kijelzett értékek szintén 5 másodpercenként automatikusan változnak.
- Nyomja meg egyszer a STOP gombot a számlálás leállításához, a kalória és a watt nullázódik. Nyomja meg ismét a STOP gombot az edzés összefoglaló megtekintéséhez. Ha megnyomja a STOP gombot az edzés összefoglalójában, az edzést a memóriába menti.

Megjegyzés: A gyorsprogramos edzés nem menthető a memóriába.

Gyors indító program

- A program elindításához csak pedálozni kell. Az összes érték összeadódik. A program akkor indul el, amikor elkezd a pedálozást.
- Nyomja meg a STOP gombot az edzés összefoglaló megjelenítéséhez, de az adatok nem menthetők a memóriába.

Idő visszaszámlálás

- Az edzés során az idő levonásra kerül a beállított értékből.
- Tartomány: 00:00:20 – 09:59:59 (óra:perc:másodperc)

A beállítás után a program a pedálozás megkezdésekor indul el. Miután elérte a célt, megjelenik az edzés összefoglalója. Ha megnyomja a STOP gombot, miközben az összefoglaló látható, az adatok a memóriában tárolódnak, és a központ készenléti módba kerül.

Távolság visszaszámlálás

- Az edzés során a távolság levonásra kerül a beállított értékből.
- Hatótávolság: 1 – 500 km/mil
- A beállítás után a program a pedálozás megkezdésekor indul el. Miután elérte a célt, megjelenik az edzés összefoglalója. Ha megnyomja a STOP gombot, miközben az összefoglaló látható, az adatok a memóriában tárolódnak, és a központ készenléti módba kerül.

Kalória visszaszámlálás

- Edzés közben a kalóriákat levonják a beállított értékből.
- Tartomány: 1 – 5000 cal

- A beállítás után a program a pedálozás megkezdésekor indul el. Miután elérte a célt, megjelenik az edzés összefoglalója. Ha megnyomja a STOP gombot, miközben az összefoglaló látható, az adatok a memóriában tárolódnak, és a központ készenléti módba kerül.

Időintervallum

- Az időintervallum beállítása az edzési időből (idő) és a pihenő időből (pihenés) áll.
- Először is be kell állítania az egyes edzési intervallumok idejét. Az összes edzési intervallum beállítása után nyomja meg az ENTER gombot a pihenőidő beállításához.
- Edzéstartomány: 00:00:20 – 09:59:59 (óra:perc:másodperc)
- Nyugalmi tartomány: 00:10 – 30:00 (perc:másodperc)
- Időközök száma: 35

Távolság intervallum

- A távolsági intervallum beállítása a teljes km-ből és a pihenőidőből áll.
- Először is be kell állítania az egyes edzési intervallumok távolságát. Az összes edzési intervallum beállítása után nyomja meg az ENTER gombot a pihenőidő beállításához.
- Edzési tartomány: 1 – 50 km/mil
- Nyugalmi tartomány: 00:10 – 30:00 (perc:másodperc)
- Időközök száma: 35

Kalória intervallum

- A kalóriaégetési intervallum beállítása az elégetett kalóriákból (kalória) és a pihenésből (pihenés) áll.
- Először is be kell állítania az egyes edzési intervallumok kalóriaértékét. Az összes edzési intervallum beállítása után nyomja meg az ENTER gombot a pihenőidő beállításához.
- Edzési tartomány: 10 – 5000 cal
- Nyugalmi tartomány: 00:10 – 30:00 (perc:másodperc)
- Időközök száma: 35

Memória mód

- Használja a PROG gombot a MEMORY kiválasztásához. Nyomja meg az ENTER-t a memória belépéséhez. A fel és le gombokkal válthat az egyes edzések között.
- Nyomja meg az ENTER gombot a kiválasztott edzésprogramba való belépéshez. A jobbra és balra mutató nyilak segítségével görgetheti az egyes edzési adatokat.
- Csak edzésprogramok tárolhatók a memóriában, a gyors edzésprogram nem tárolható.
- A központ legfeljebb 88 intervallumot rögzít. Legfeljebb 35 gyakorlat tárolható a memóriában.
- A vezérlőpanel automatikusan törli a legrégebbi adatokat a korlát túllépése esetén.
- A memóriában egy alacsonyabb jelző az újabb gyakorlatokat mutatja.
- A megjelenített információkat a DISPLAY gombbal módosíthatja.
- A SPLIT próba „00”-t mutat, ami azt jelenti, hogy ez a gyakorlat átlaga intervallumok nélkül.

Intervallum táblázat

Idő visszaszámlálás	
Rule	Split:
10 hrs > time > 5 hrs	30 min
5 hrs >= time > 200min	15 min
200 min >= time > 100min	10 min
100 min >= time > 60min	5 min

Kalória visszaszámlálás	
Rule	Split:
5000 >= calories > 4000	250 kal
4000 >= calories > 3000	200 kal
3000 >= calories > 2000	150 kal
2000 >= calories > 1000	100 kal

60 min >= time > 20min	3 min
20 min >= time > 5min	1 min
5 min >= time > 1min	30 sec
1 min >= time	20 sec

1000 >= calories > 500	50 kal
500 >= calories > 100	20 kal
100 >= calories	10 kal

Intervallum programok	
Rule	Split:
1 cycle = 1 interval	Up to 35

Távolság visszaszámlálás	
Rule	Split:
500 >= distance > 250	20 km
250 >= distance > 100	10 km
100 >= distance > 50	5 km
50 >= distance > 20	2 km
20 >= distance	1 km

Megjegyzés: ha az érték nem osztható a felosztásokkal, akkor az utolsó rész nem jelenik meg, ha edzésintervallumokat néz, hanem az intervallumok teljes számát mutatja.

Példa: ha eléri az 1200 méteres távolságot, akkor 1200 méteren megjelenik az intervallumok teljes száma, de a részletekben csak az 1000 méteres intervallumot látja, az utolsó 200 méteres intervallum nem jelenik meg. Ugyanez vonatkozik arra az esetre is, ha nem fejezi be **az edzést**.

BLUETOOTH

Kapcsolja be a vezérlőpultot, és kapcsolja be a Bluetooth funkciót az okoseszközén.

A kapcsolat a Kinomap és a D-Fit alkalmazásokkal lehetséges.

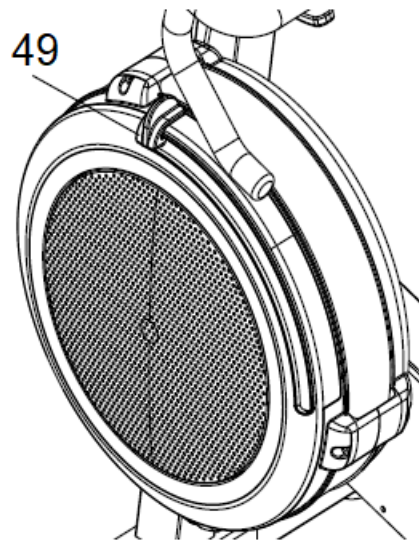
A kapcsolat az FTMS protokollon keresztül történik.

"bt" jelenik meg a kijelző bal alsó sarkában, ha a vezérlőpanel csatlakoztatva van. A vezérlőpanel csatlakoztatása után a központ gombjai nem aktívak.

Okoseszközén engedélyezni kell a külső Bluetooth-kapcsolatot.

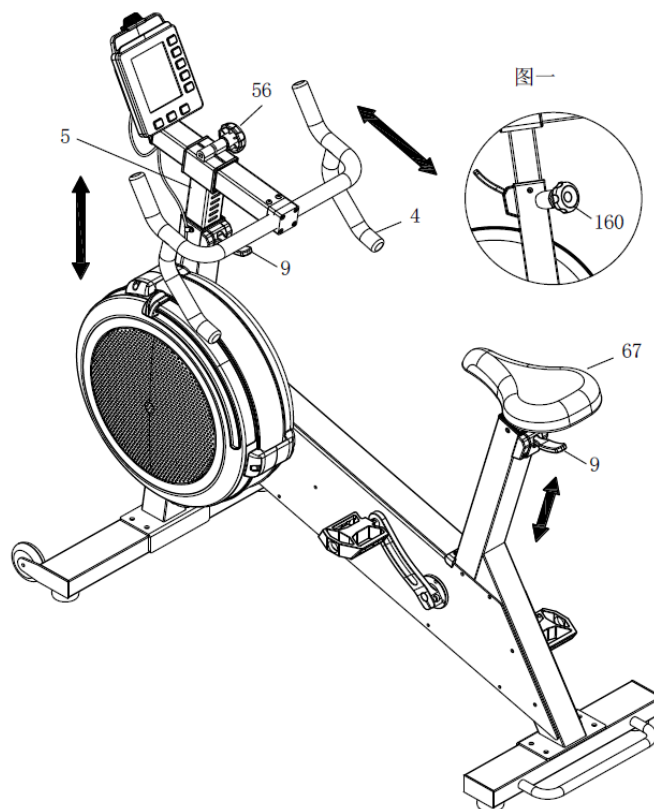
ELLENÁLLÁS BEÁLLÍTÁS

Az ellenállás szintje a ventilátor burkolatának (50) bal oldalán látható. Használja a jelzőt (49) a szükséges ellenállás beállításához. Az ellenállás 1 (legalacsonyabb) és 32 (legmagasabb) között állítható be.



KORMÁNY ÉS NYEREG POZÍCIÓK

- Az ülés (67) magasságát a kar (9) megnyomásával állíthatja be.
- A fogantyúk (4) magasságát a kézi gomb (160) meglazításával és a fogantyúk alatti kar (9) megnyomásával állíthatja be.
- Állítsa be a fogantyúk (4) helyzetét a kézi gomb (56) meglazításával.



HASZNÁLAT

Az szobakerékpáron végzett testmozgás nagyon egyszerű mozgásokon alapszik, de biztosan beleszeret használata során. A szobakerékpáron végzett gyakorlatok és annak egyszerűségének

köszönhetően idős emberek is használhatják. Az edzés előtt mindenképp be kell állítani a nyereg magasságát. Fontos, hogy kényelmesen üljön. A kerékpár-nyereget úgy kell beállítani, hogy ülésén az ergonómikus alakú fogantyúkat meg tudja tartani. Nem szabad teljesen kinyújtott kézzel ülnie, mert az károsíthatja az izmait.

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

A szobakerékpáros testmozgás alapja az, hogy a lábak egy meghatározott elliptikus úton mozognak. Ez a mozgás nagyon hasonló a normál kerékpározáshoz. Amikor ezen a kerékpáron kezd mozogni, csak üljön a megfelelő magasságú nyeregre, tartsa a lábát szorosan a pedálokban, tartsa az ergonómikusan kialakított fogantyúkat és kezdjen tekerni.

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

Edzés közben fontos a megfelelő terhelés és a megfelelő tempó kiválasztása. Próbálja ezt stabilan 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 egyenlő a gyorsabb kalória égetéssel. A helyes kalóriaégetés egy megfelelő és rendszeres testmozgásban tükröződik. 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 izmok megjelenéséhez is vezet. Főleg a comb és a vádli izmainak erősítésére használják. A kerékpáros edzés közben a fenékét is mozgatja.

Ha helyesen szeretne testmozgást végezni, ne felejtse el megfelelő módon történő lélegzést. A testmozgás során ajánlott a megfelelő és rendszeres légzés. Fontos, hogy rendszeresen mélyen belélegezzünk és kilélegezzünk. A szobakerékpáron végzett rendszeres és megfelelő légzés gyakorlás során a hasi izmok intenzív testmozgással járnak. Ajánlott 30-35 percet várni étkezés után. Ennek elmulasztása esetén kevesebb kalóriát égethet el, és idősebb korban emésztési problémákhoz is vezethet.

A legjobb eredmény elérése érdekében figyelembe kell vennie étrendjét. Javasoljuk, hogy kezdje el az édes ételek, sütemények kerülését és kalóriaszegényebben étkezni. Ebédre ajánlott csak kalóriadúsabb ételt enni. Ne felejtse el a levest. Estére a könnyű ételek ajánlottak. Ha javítani szeretné vitalitását, akkor nem csak a rendszeres testmozgásra kell figyelni, hanem az egész étrendjére is. A fitness kerékpáron történő testmozgás hatékony minden elfoglalt ember számára.

A szobakerékpáron végzett testmozgás hatékonyan erősíti az izmokat, különösen a combokat, vádlikat és a fenék izmokat. A rendszeres testmozgás karcsúbb alakhoz vezet. Az edzés nem csak a kerékpárosok téli edzéseként ajánlott, hanem azok számára is, akik több kalóriát akarnak elégetni. Rendszeres testmozgás, ésszerű tempó, megfelelő légzés, rendszeres és kiegyensúlyozott étrend vezethet a kívánt eredményhez.

HELYES TESTTARTÁS

A pedálozás során nem szabad teljesen kinyújtani a lábát. A térdét enyhén be kell hajlítani, amikor teljesen lenyomja a pedált. Tartsa a fejét egyenesen a gerincével, hogy minimalizálja a nyaki izmok és a felső hátizmok fájdalmát. Mindig folyamatosan és ritmikusan edzen.

KARBANTARTÁS

- Összeszereléskor húzza meg az összes csavart, és állítsa a kerékpárt vízszintes helyzetbe.
- 10 óra használat után ellenőrizze a csavarokat.
- Edzés után törölje le az izzadságot. Tisztítsa a készüléket ruhával és enyhe tisztítószerrel. Ne használjon oldószereket vagy maró hatású tisztítószereket a műanyag részekén.
- Megnövekedett zaj esetén ellenőrizni kell az összes csatlakozás feszeségét.

- Helyezze a terméket tiszta, jól szellőző és száraz helyiségbe.
- Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.

TÁROLÁS

A fitness kerékpárt tartsa tiszta és száraz környezetben. Győződjön meg arról, hogy a főkapcsoló ki van kapcsolva, és a spinning kerékpár nincs csatlakoztatva a hálózati aljzathoz.

FONTOS MEGJEGYZÉS

A fitness kerékpár szigorú biztonsági előírásokkal rendelkezik. A nem rendeltetésszerű használat tilos, és veszélyes lehet a felhasználókra. Nem vagyunk felelősek a gép nem megfelelő és tiltott használata által okozott sérülésekért.

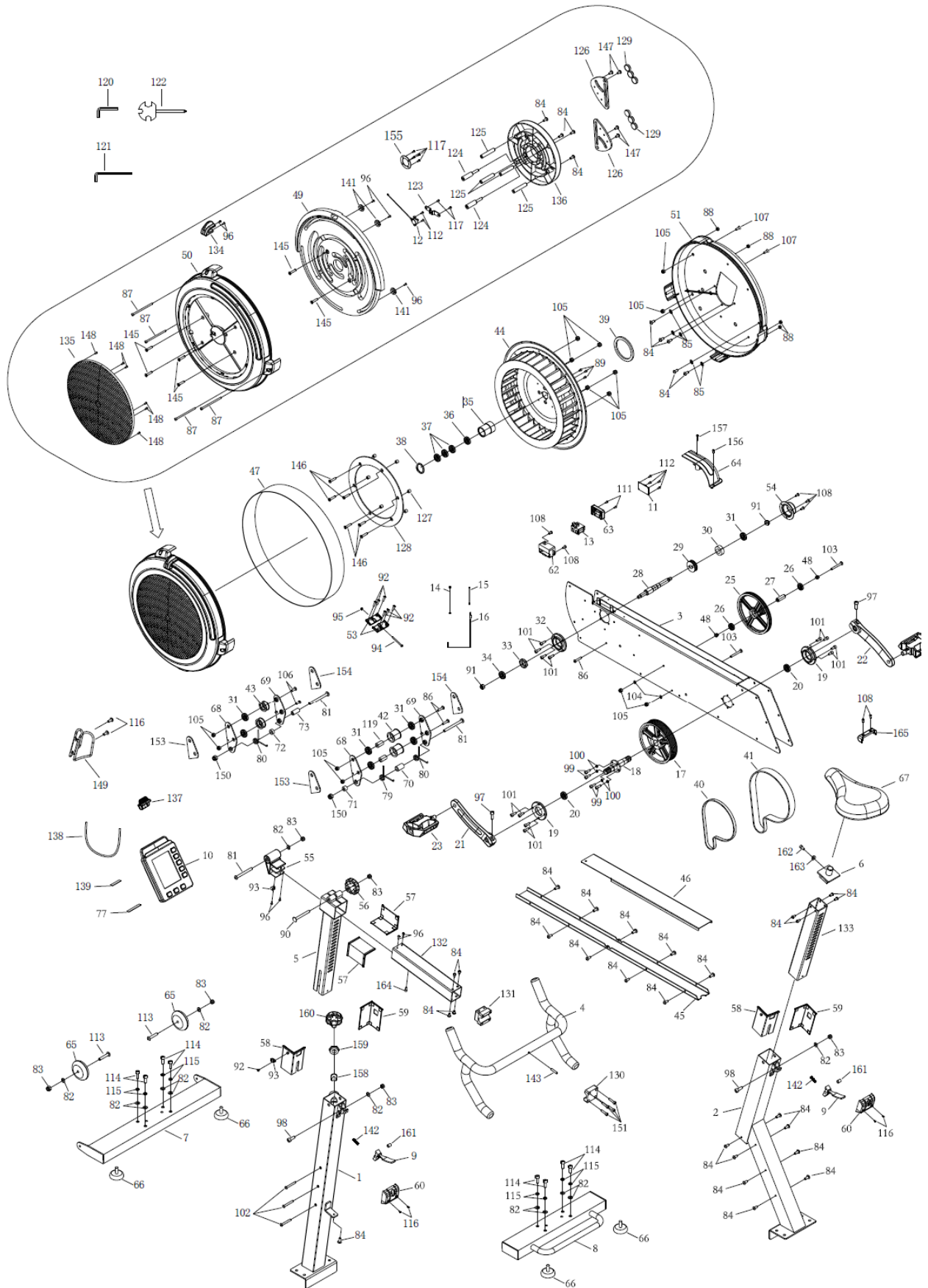
Mielőtt elkezdene edzeni a fitness kerékpárral, konzultáljon orvosával. Orvosa megállapíthatja hogy fizikailag alkalmas-e a gép használatára, és milyen terhelést bír el a fizikai kondíciója. A helytelen vagy túlzásba vitt testmozgás az egészségre káros lehet.

Gondosan olvassa el az alábbi tippeket és gyakorlatokat. Ha fájdalmat, hányingert, légszomjat vagy más egészségügyi problémákat tapasztal edzés közben, azonnal hagyja abba a gyakorlatot. Ha a fájdalom továbbra is fennáll, azonnal forduljon orvosához.

Ez a fitness kerékpár terápiás és egyéb orvosi célokra nem használható.

A pulzuszámoló nem orvosi pontosságú eszköz. Csak hozzávetőleges információt nyújt az átlagos pulzusszámról, nem orvosi pontosságú. A mért adatok nem mindig pontosak az ellenőrizhetetlen emberi és környezeti tényezők tekintetében.

SZERKEZETI RAJZ



ALKATRÉSZ LISTA

No.	Név	db
1	Elülső oszlopkeret	1
2	Hátsó oszlopkeret	1
3	Fő keret	1
4	Kormány	1
5	Kormány beállító oszlop	1
6	Üléstartó	1
7	Első stabilizátor cső	1
8	Hátsó stabilizátor cső	1
9	Beállító kar	2
10	Monitor	1
11	Adapter tábla	1
12	VR	1
13	Generátor	1
14	VR vezeték	1
15	Generátor vezeték	1
16	Monitor vezeték	1
17	Nagy, egyszíjas szíjtárcsa	1
18	Szíjtárcsa csapágy	1
19	6004-es csapágytartó	2
20	Golyóscsapágy 6004ZZ	2
21	Bal hajtókar	1
22	Jobb hajtókar	1
23	Bal pedál	1
24	Jobb pedál	1
25	Dupla szíjtárcsa	1
26	Golyóscsapágy 6000ZZ	2
27	Szíjtárcsa távtartó $\Phi 14 \times \Phi 10 \times 39,5 \text{mm}$	1
28	Ventilátor tengely	1
29	Egyszíjtárcsa	1
30	Gumi persely 6001	1
31	Gumi persely 6001	1
32	Golyóscsapágy 6001ZZ	7
33	Gumi persely 6003	1
34	Golyóscsapágy 6003ZZ	1
35	Csapágytávtartó $\Phi 40,2 \times \Phi 38 \times 54,2 \text{mm}$	1
36	Egyirányú csapágy	1

37	Golyós fül 6201RS	3
38	C Gyűrű Φ32	1
39	Mágnes	1
40	Hajtószíj 380J4	1
41	Hajtószíj 400J11	1
42	Hosszú szorítógörgő Φ38xΦ24x34,5 mm	2
43	Rövid szorítógörgő Φ38xΦ26,4x14mm	2
44	Lendkerék	1
45	Alsó burkolat	1
46	Rozsdamentes acél felső burkolat	1
47	Rozsdamentes acél háló	1
48	Nagy szíjtárcsa távtartó Φ14xΦ10xΦ6x8mm	2
49	Ütköző	1
50	Bal ventilátor	1
51	Jobb ventilátor	1
53	Acéllemez	2
54	Tengelyburkolat	1
55	Monitortartó	1
56	Csillaganya	1
57	Kormányoszlop persely	2
58	Oszlopkeret toló A	2
59	Oszlopkeret toló B	2
60	Védőburkolat a nyeregcső karhoz	2
62	Generátor alap	1
63	Generátor burkolat	1
64	Védőburkolat	1
65	Szállító kerék	2
66	Stabilizátor lábpárna	4
67	Ülőpárna	1
68	Bal görgő konzol	2
69	Jobb görgő konzol	2
70	Nagy távtartó hosszú görgőhengerhez Φ18xΦ12x29,5 mm	1
71	Kis távtartó hosszú görgőhengerhez Φ10xΦ6,x9,5mm	1
72	Nagy távtartó rövid görgőhengerhez Φ18xΦ12x8mm	1
73	Kis távtartó rövid görgőhengerhez Φ10xΦ6x31mm	1
77	EVA Pad okostelefontartó alaphoz	1
79	Bal oldali torziós rugó	1
80	Jobb oldali torziós rugó	2

81	Gombfejű csavar, M8x75mm	3
82	Lapos alátét, M8	13
83	Nylon anya, M8	6
84	Gombfejű csavar, M6x12mm	35
85	Belső csillag alátét, M6	5
86	Gombfejű csavar, M6x43mm	3
87	Aljzatfejű csavar, M5x92mm	4
88	Dugóanya, M5	4
89	Aljzatfejű csavar, M4x12mm	3
90	Szállítócsavar, M8x75mm	1
91	Nylon anya, M10	2
92	Phillips önmetsző csavar, ST4,2x6 mm	7
93	Kábel csapszeg	2
94	Phillips csavar, M4x45mm	1
95	Dugóanya, M4	1
96	Phillips önmetsző csavar, ST4,2x16 mm	9
97	Aljzatfejű csavar, M8x25mm	2
98	Aljzatfejű csavar, M8x35mm	2
99	Aljzatfejű csavar, M6x20mm	4
100	Rugós alátét, M6	4
101	Aljzatfejű csavar, M6x15mm	12
102	Gombfejű csavar, M6x70mm	3
103	Gombfejű csavar, M6x75mm	2
104	Lapos alátét, M6	2
105	Nylon anya, M6	14
106	Gombfejű csavar, M6x22mm	2
107	Hatlapfejű csavar, M6x12mm	2
108	Phillips lekerekített alátétfejű csavar, M4x10mm	7
111	Phillips önmetsző csavar, ST3,0x20 mm	2
112	Phillips önmetsző csavar, ST3,0x6 mm	6
113	Gombfejű csavar, M8x40mm	2
114	Aljzatfejű csavar, M8x15mm	8
115	Rugós alátét, M8	8
116	Phillips fejű csavar, M5x12mm	6
117	Phillips önmetsző csavar, ST4,2x10 mm	6
119	Csapágytávtartó $\Phi 16 \times \Phi 8,1 \times 20,5 \text{mm}$	2
120	imbuszkulcs, 4 mm	1
121	imbuszkulcs, 6 mm	1

122	Nyitott végű csavarkulcs, 13mm/15mm/17mm	1
123	VR tartó	1
124	Csapszeg, M6x80mm	2
125	Oszlop, M6x64mm	4
126	Mágnestartó	2
127	Rozsdamentes acél távtartó $\Phi 10 \times \Phi 6 \times 25 \text{mm}$	6
128	Alumínium lemez	1
129	Kerek mágnes	6
130	Hátsó kormányrúd tartó	1
131	Első kormányrúd tartó	1
132	Vízszintes kormányrúd-beállító oszlop	1
133	Ülésbeállító oszlop	1
134	Indikátor	1
135	Műanyag háló	1
136	Mágnestartó talp	1
137	Okostelefon tartó	1
138	Bungee zsinór	1
139	EVA pad okostelefon tartóhoz	1
141	Vállmosó	3
142	Rugó	2
143	Kormánycsapszeg	1
145	Hatlapfejű csavar, M6x20mm	6
146	Hatlapfejű csavar, M6x40mm	6
147	Phillips fejű csavar, M6x10mm	4
148	Phillips laposfejű csavar, ST4,2x16 mm	6
149	Vizes palack tartó	1
150	Nylon anya M8	2
151	Aljzat fejsapka csavar, M6x25mm	4
153	Speciális alakú EVA párna (bal)	2
154	Speciális alakú EVA párna (jobbra)	2
155	Wafer	1
156	Phillips fejű csavar, M5x10mm	1
157	Phillips fejű csavar, M5x30mm	1
158	90°V előre beállított	1
159	Belső és külső menet Anya persely	1
160	Beállítócsavar	1
161	Hüvely	2
162	Aljzatfejű csavar, M8x12mm	1

163	Íves alátét M8	1
164	Aljzatfejű csavar, M5x8mm	1
165	Blokk	1

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 törvénszegést vagy a szankciókat.

Ne tegye az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem vigye az újrahasznosítási helyre.