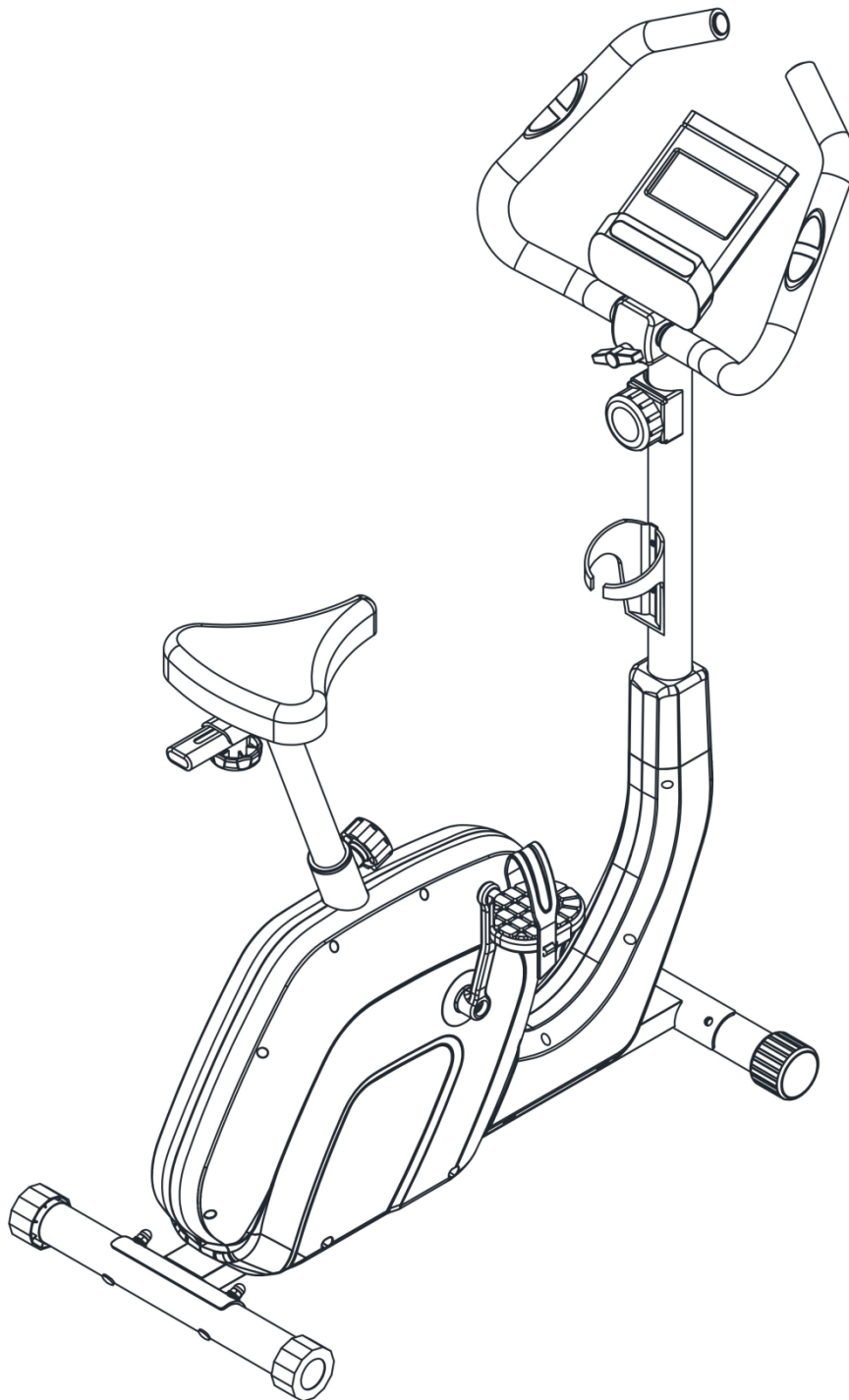




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 26079 Szobakerékpár inSPORTline Animaran



TATALOM

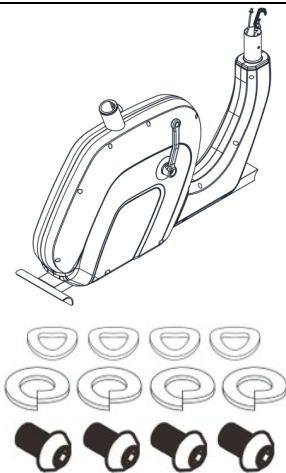
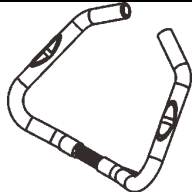
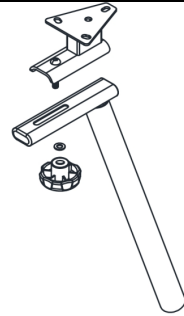
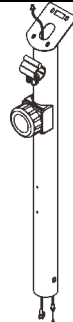

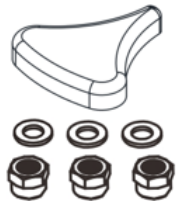
| | |
|------------------------------|----|
| BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ..... | 3 |
| CSOMAG TARTALMA..... | 4 |
| SZÁMÍTÓGÉP | 12 |
| SPECIFIKÁCIÓ..... | 13 |
| SZERKEZETI RAJZ..... | 14 |
| ALKATRÉSZ LISTA..... | 15 |
| HASZNÁLAT..... | 16 |
| ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ..... | 17 |
| HELYES TESTTARTÁS | 18 |
| KARBANTARTÁS..... | 18 |
| TÁROLÁS | 19 |
| FONTOS MEGJEGYZÉS | 19 |
| KÖRNYEZETVÉDELEM | 19 |

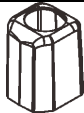
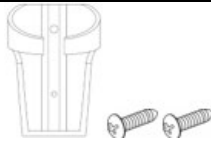
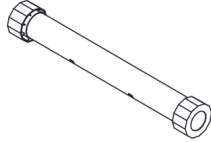
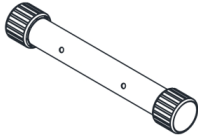
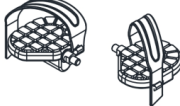

A SevenSport s.r.o. fenntartja magának a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül bármilyen változtatást és fejlesztést hajtson végre termékén. Látogasson el weboldalunkra: www.insportline.eu, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ




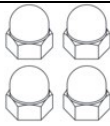


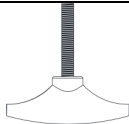
- Rendszeresen ellenőrizze, nincs-e sérülés vagy kopás a terméken. Soha ne használjon sérült vagy kopott terméket
 - Ha átengedi a termék használatát egy másik személynek, akkor ellenőrizze, hogy ez a személy ismeri-e a jelen útmutatóban szereplő tartalmat és utasításokat.
 - Egy időben csak egy ember 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 elkezdene, 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.
 - **FIGYELEM!** A pulzusérzékelő nem orvosi pontosságú, a jelzett értékek csak tájékoztató jellegűek. Ha bármilyen rosszul érezkedel, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz.
 - Ha nem használja a szobakerékpárt, növelje a maximális ellenállást, hogy megakadályozza a lendkerék elmozdulását.
 - Sose eddzen közvetlenül étkezés után.
- **Számítógép tápegység:** 2x AAA vagy UM-4
 - **Maximális teherbírás:** 110 kg
 - **Kategória:** HC (EN 957-1/A1, EN 957-5) otthoni használatra alkalmas


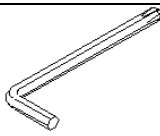

CSOMAG TARTALMA

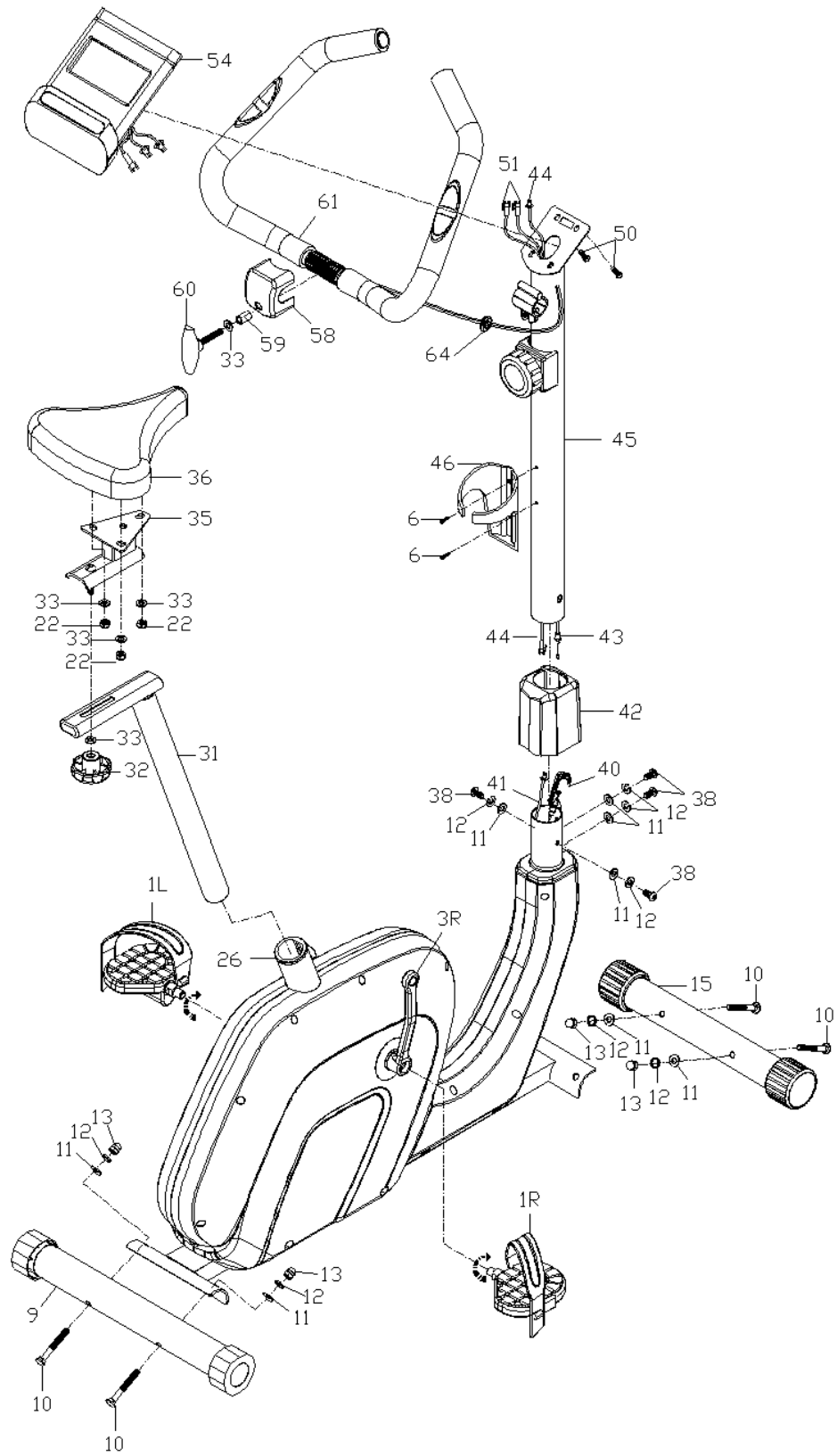
| No | név | db | rajz |
|-----------------|--|---------|---|
| 26/7/3/11/12/38 | Főkeret, láncburkolat, hajtókar, íves alátétek, rugós alátétek, csavarok | 1 szett |  |
| 61/55/56 | Habszivacs fogantyúk pulzusérzékelőkkel | 1 szett |  |
| 31/35/32/33 | Nyeregcső ülécscúszkával, M8-as kézi beállítócsavarral, lapos alátéttel | 1 szett |  |
| 45/44/43 | Elülső oszlop kábelekkel és ellenállásvezérléssel | 1 szett |  |
| 43/50 | Számítógép, M5x12 csavar | 1 szett |  |
| 36/33/22 | Ülés, lapos alátétek, nylon anyák | 1 szett |  |

| | | | |
|-------|------------------------------|---------|--|
| 42 | Előlap | 1x |  |
| 46/6 | Palacktartó, csavarok M4x20 | 1x |  |
| 9/8 | Állítható hátsó stabilizátor | 1 szett |  |
| 15/14 | Állítható első stabilizátor | 1 szett |  |
| 1 | Pedálok | 1 szett |  |
| 29 | Kézi beállítócsavar | 1x |  |

SZERSZÁMOK

| No. | név | db | kép |
|-----|-----------------------|----|---|
| 10 | csavar M8x65 | 4 |  |
| 11 | Íves alátét Ø8,5xØ18 | 4 |  |
| 12 | Rugós alátét Ø8,5xØ14 | 4 |  |
| 13 | M8 anya | 4 |  |
| 59 | Hüvely | 1 |  |
| 33 | Alátét Ø8,5xØ16 | 1 |  |
| 60 | Kézi beállítócsavar | 1 |  |

| | | | |
|----|-------------|---|---|
| 58 | Burkolat | 1 |  |
| | Imbuszkulcs | 1 |  |
| | Csavarkulcs | 1 |  |

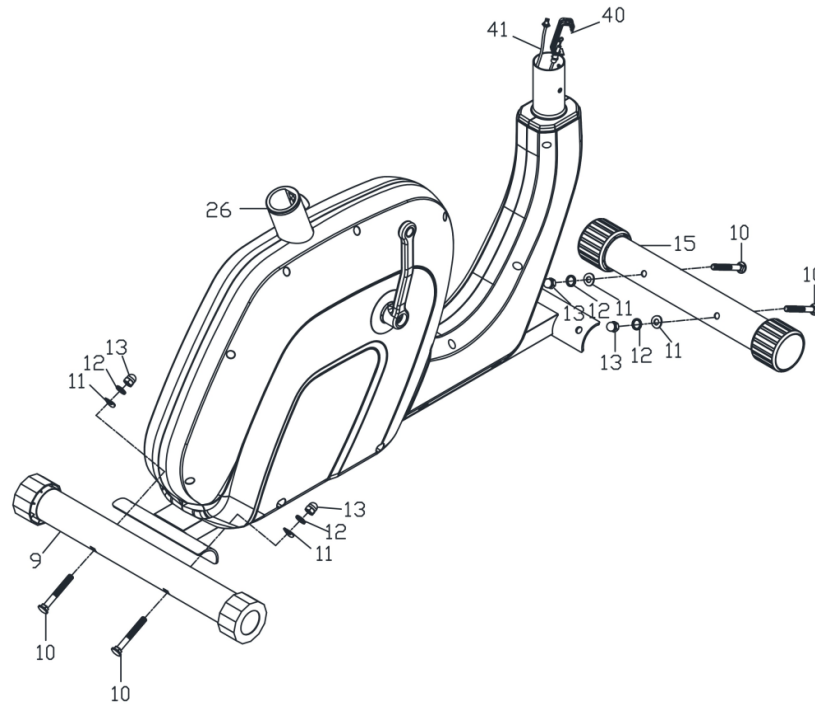


Összeszerelés előtt csomagoljon ki minden alkatrészt a csomagolóanyagból, és fektesse le tiszta felületre.

1. lépés

Rögzítse a hátsó stabilizátort (9) a fő kerethez (26) 2x alátét (11 és 12), 2x anya (13) és 2x csavar (10) segítségével.

Rögzítse az elülső stabilizátort (15) a fő kerethez (26) 2x alátét (11 és 12), 2x anya (13) és 2x csavar (10) segítségével.

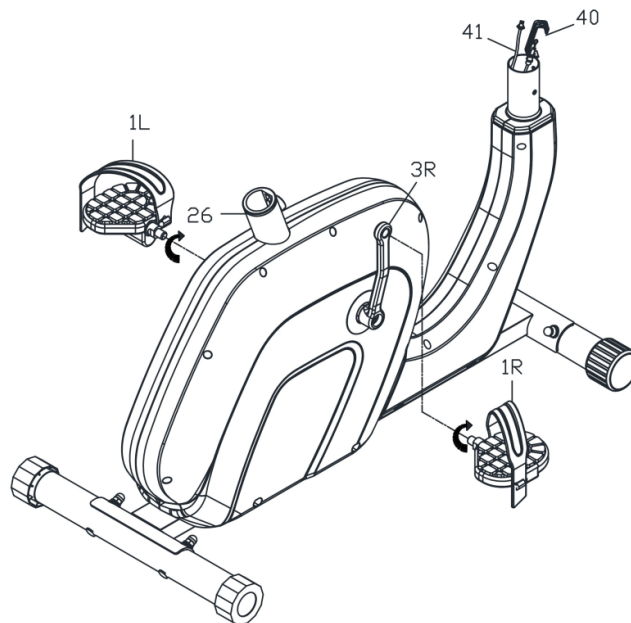


2. lépés

Rögzítse a pedálokat (1R jobb és 1L bal) a hajtókarhoz (3)

Csavarja a jobb oldali pedált (R) a jobb oldalra az óramutató járásával megegyező irányban.

Csavarja a bal oldali pedált (L) balra az óramutató járásával ellentétes irányba. Rögzítse a pedálhevedereket.



3.lépés

Csavarjon ki 3x anyát (22) és 3x alátétet (33) az ülésről (36).

Rögzítse az ülést (36) a csúszó nyeregcsőhöz (35) 3x anyával (22) és 3x alátéttel (33).

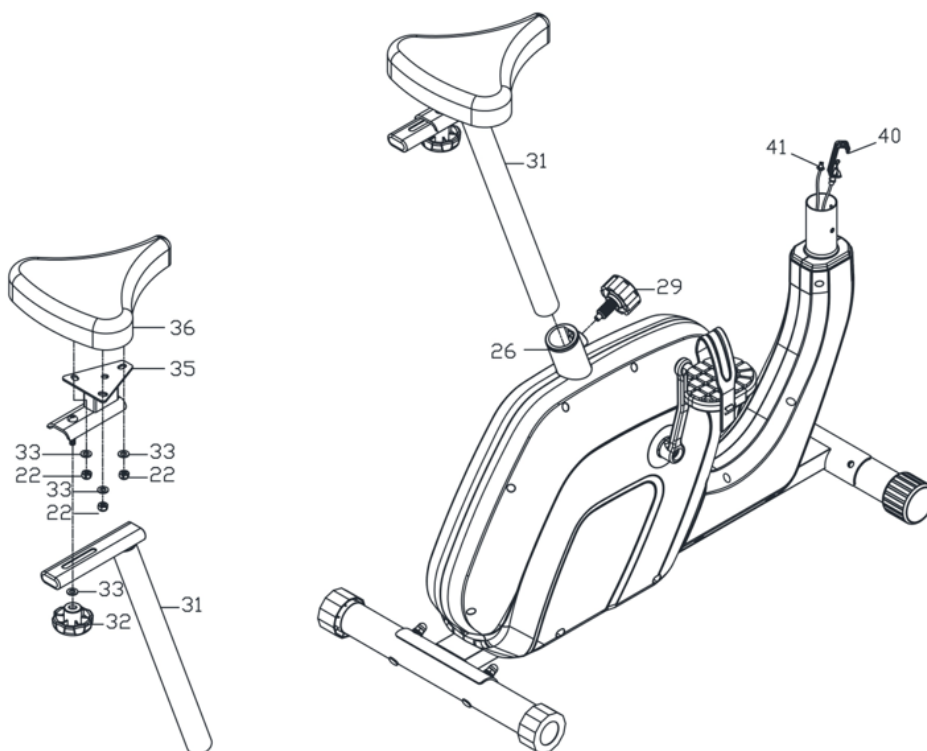
Csavarja le az M8 kézi beállítócsavart (32) és az 1x lapos alátétet (33) a csúszó nyeregcsőről (35).

Rögzítse a nyeregcsövet (35) a nyeregcsőhöz (31) csúsztatva, és rögzítse az M8 kézi beállítócsavarral (32) és 1x alátéttel (33).

Rögzítse a nyeregcsövet (31) a fő kerethez (26) a kézi beállítócsavarral (29).

Állítsa be a nyeregcső megfelelő magasságát, de ne lépje túl a megjelölt MAX határt.

Állítsa be a nyereg vízszintes helyzetét a kézi beállítócsavar (32) segítségével.



4.lépés

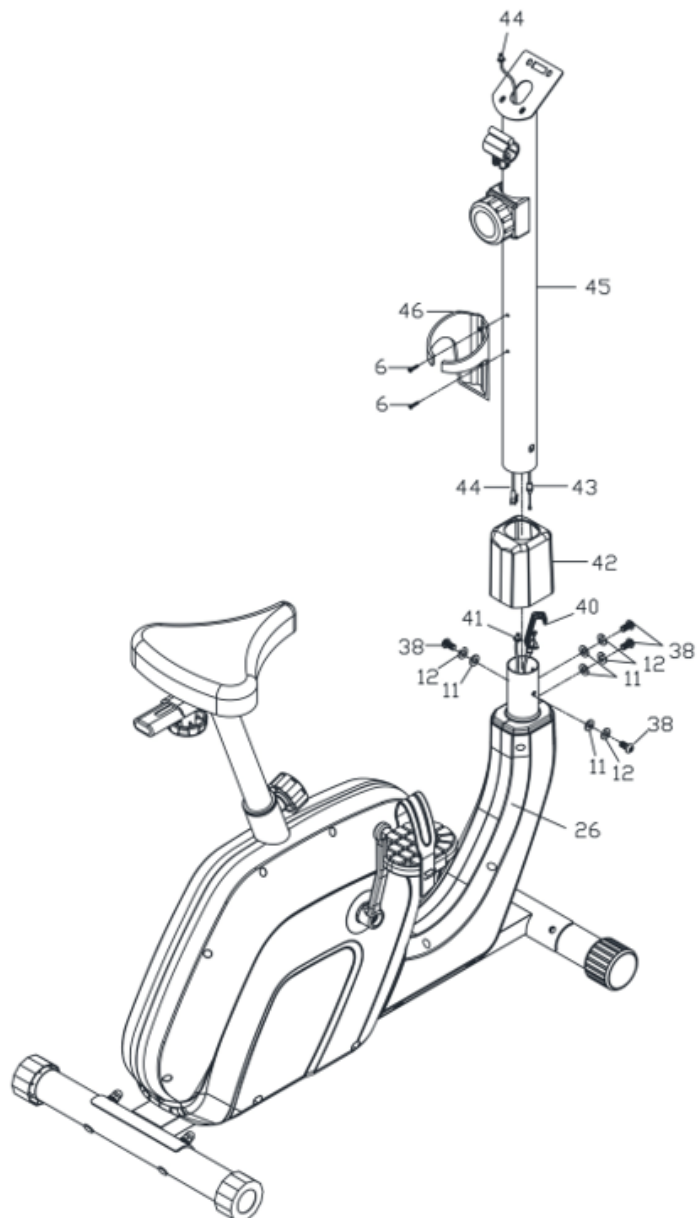
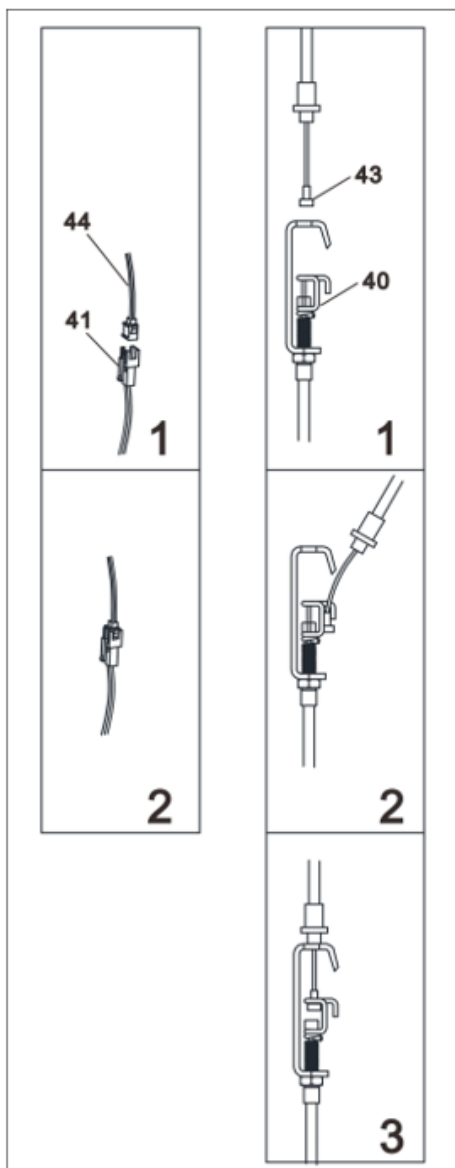
Csavarjon ki 4x csavart (38), 4x alátétet (11 és 12) a fő keretből (26).

Csatlakoztassa az érzékelő kábelét (44) az elülső oszlopból (45) és a fő keretből (41) kivezető kábelt.

Csatlakoztassa az ellenállás-beállító kábelt a fő keretből (40) az elülső oszlopból (43) származó kábellel.

Csúsztassa az elülső oszlopot (45) és az elülső burkolatot (42) a fő keretbe (26), és rögzítse 4x csavarral (38), 4x alátéttel (11) és 4x alátéttel (12).

Rögzítse a palacktartót (46) 2 csavarral (6) az elülső oszlophoz (45).



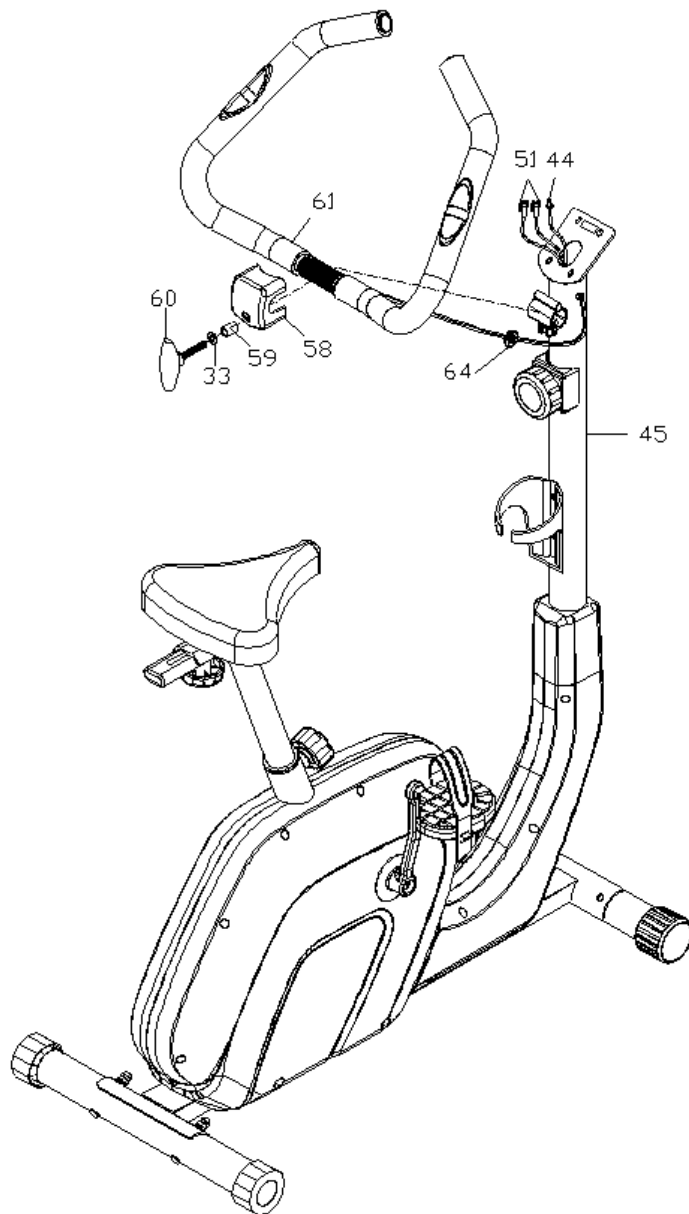
5.lépés

Húzza ki a csatlakozót (64) az elülső oszlopból (45), vezesse át a kábelt (51) a furaton, és csatlakoztassa a csatlakozóhoz (64).

Dugja be a csatlakoztatott kábeleket (64 és 51) az elülső oszlopba, és húzza ki az elülső oszlop (45) felső nyílásán keresztül.

Dugja vissza a csatlakozót (64) az elülső oszlopba (45).

Rögzítse a kapaszkodókat (61) az elülső oszlop (45) tetejére a sapka (58), a görgő (59), az alátét (33) és a kézi beállítócsavar (60) segítségével.



6.lépés

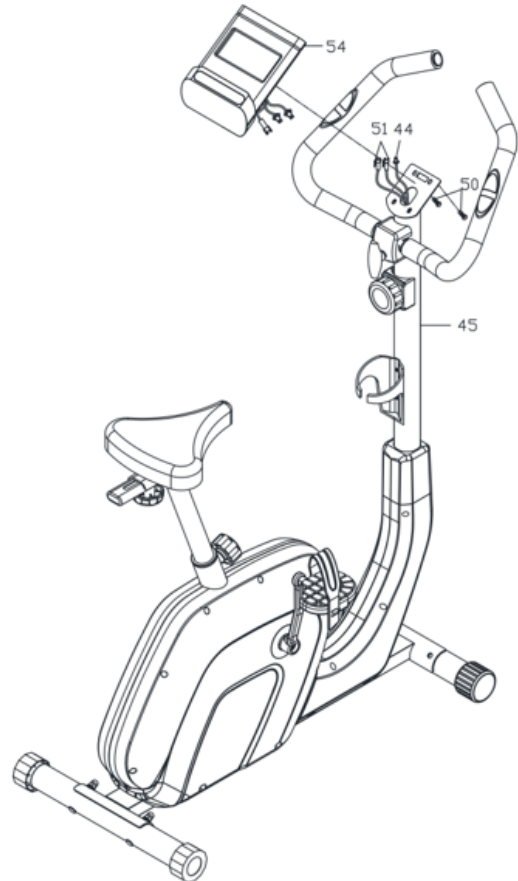
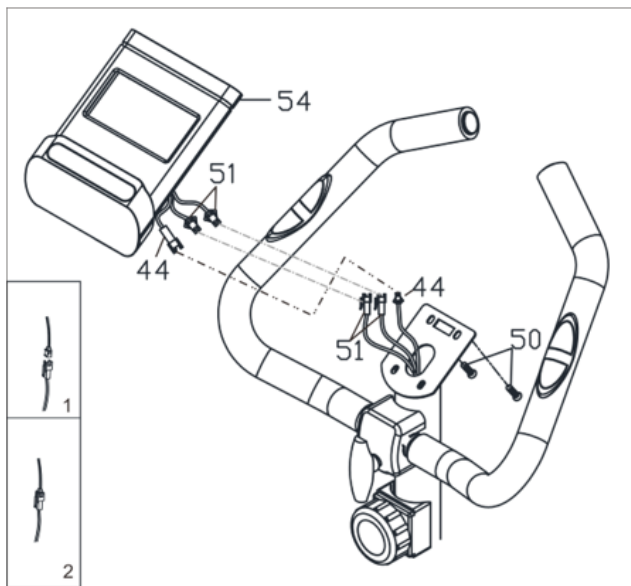
Csavarja ki a 2x csavart (50) a tartóból (54).

Csatlakoztassa a kábelt (44) a kábelhez (54).

Csatlakoztassa a kábelt (51) a kábelhez (54).

Helyezze be a kábeleket (51 és 44) a tartóba (54).

Rögzítse a tartót (54) az elülső oszlophoz (45) 2 csavarral (50).



SZÁMÍTÓGÉP

Gombok

| | |
|-------|--|
| MODE | Funkció kiválasztása |
| SET | Az idő, a távolság, a kalória vagy a pulzusszám visszaszámlálása |
| RESET | Állítsa vissza az időt, a távolságot, a kalóriákat és a pulzusszámot |

Funkciók

| | |
|----------|---|
| SCAN | A MODE gombbal válassza ki a SCAN opciót. A kijelző sorban, ciklusonként jelenik meg: idő, sebesség, távolság, teljes távolság, kalória és pulzus, minden adat 6 másodpercig jelenik meg. |
| TIME | Az edzésidőt mutatja. Visszaszámlálás: Nyomja meg a MODE gombot, amíg a TIME felirat meg nem jelenik, majd nyomja meg a SET gombot az edzésidő beállításához. Az idő a beállított értéktől indul visszafelé. |
| SPEED | Megjeleníti az aktuális sebességet |
| DISTANCE | Megjeleníti az aktuális megtett távolságot. |

| | |
|----------|---|
| | Visszaszámlálás: Nyomja meg a MODE gombot, amíg a DIST felirat meg nem jelenik, majd nyomja meg a SET gombot a távolság beállításához. A beállított értéktől való távolság visszaszámlálásra kerül. |
| ODOMETER | Megjeleníti a teljes megtett távolságot |
| CALORIES | Megjeleníti az aktuális elégetett kalóriákat. Visszaszámlálás: Nyomja meg a MODE gombot, amíg a CAL felirat meg nem jelenik, majd nyomja meg a SET gombot az elégetett kalóriák számának beállításához. A kalóriaszámlálás a beállított értéktől kezdődik. |
| PULSE | Megjeleníti az aktuális pulzusszámot. Nyomja meg a MODE gombot, amíg a PULSE felirat meg nem jelenik. Mérés előtt fogja meg az érzékelőket a fogantyúkon. 6-7 másodperc elteltével a számítógép megjeleníti az aktuális pulzusszámot. A mérés első 2-3 másodpercében az értékek magasabbak lehetnek, mint a mért érték. FIGYELEM! Előfordulhat, hogy a pulzusmérő rendszer nem pontos. Az edzés közbeni túlterhelés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha hányingert vagy bármilyen rosszulérteket érez, azonnal hagyja abba az edzést! |

Megjegyzés: Ha a kijelző nehezen olvasható, cserélje ki az elemeket.

A számítógép 4 perc inaktivitás után automatikusan kikapcsol.

SPECIFIKÁCIÓ

| | | |
|----------------------|-----------------------|----------------------|
| Kijelző funkció | Automatikus beolvasás | 6 másodpercenként |
| | Idő | 0:00~99:59 |
| | Pillanatnyi sebesség | 0.0~999.9 Km/h (mil) |
| | Jelenlegi távolság | 0.00~99.99 Km (mil) |
| | Kalória | 0.0~999.9 Cal |
| | Teljes távolság | 0.0 ~ 999.9 Km (mil) |
| | Pulzusszám | 40~240 BPM |
| Akkumulátor típus | 2x AAA or UM-4 | |
| Üzemi hőmérséklet | 0 °C ~ + 40 °C | |
| Tárolási hőmérséklet | -10 °C ~ + 60 °C | |

ALKATRÉSZ LISTA

| No. | név | Specifikációk | db |
|-----|---------------------|---------------|----|
| 1 | Pedál | | 2 |
| 2 | Hajtókar végsapka | | 2 |
| 3 | Hajtókar (L&R) | | 2 |
| 4 | Burkolat | | 2 |
| 5 | Csavar | M4x20 | 8 |
| 6 | Csavar | M4x20 | 15 |
| 7 | Láncburkolat (L&R) | | 2 |
| 8 | Állítható sapka | | 2 |
| 9 | Hátsó stabilizátor | | 1 |
| 10 | Futócsavar | M8x65 | 4 |
| 11 | Íves alátét | ∅8.5x∅18 | 8 |
| 12 | Rugós alátét | ∅8.5x∅14 | 8 |
| 13 | Fej anya | M8 | 4 |
| 14 | Első szállítókerék | | 2 |
| 15 | Első stabilizátor | | 1 |
| 16 | C-gyűrű | | 2 |
| 17 | Csapágy | | 2 |
| 18 | Szj | | 1 |
| 19 | Anya | M10 | 2 |
| 20 | Állítható csavar | | 2 |
| 21 | Lendkerék | | 1 |
| 22 | Nylon anya | M8 | 5 |
| 23 | Csavar | M8x20 | 1 |
| 24 | Kerék lemez | | 1 |
| 25 | Kerék | | 1 |
| 26 | Fő keret | | 1 |
| 27 | Érzékelő tartó | | 1 |
| 28 | Csavar | M3X15 | 1 |
| 29 | Kézi beállítócsavar | M16 | 1 |
| 30 | Sapka | | 1 |
| 31 | Nyeregcső | | 1 |
| 32 | Kézi beállítócsavar | M8 | 1 |
| 33 | Lapos alátét | ∅8.5x∅16 | 5 |
| 34 | Sapka | | 2 |
| 35 | Csúszó lemez | | 1 |

| | | | |
|----|----------------------------------|----------|---|
| 36 | Nyereg | | 1 |
| 37 | Allen fejű csavar | M6x15 | 4 |
| 38 | Hatszögletű csavar | M8x20 | 4 |
| 39 | Elülső burkolat | | 2 |
| 40 | Alsó kábel vezeték | | 1 |
| 41 | Alsó érzékelő vezeték | | 1 |
| 42 | Oszlopcső burkolat | | 1 |
| 43 | Ellenállás vezérlő kábel | | 1 |
| 44 | Középső szakasz érzékelő vezeték | | 1 |
| 45 | Felső oszlopcső | | 1 |
| 46 | Palacktartó | | 1 |
| 47 | Ellenállás beállítógomb | | 1 |
| 48 | Íves alátét | ∅6.5x∅12 | 1 |
| 49 | Csavar | M5x30 | 1 |
| 50 | Csavar | M5x12 | 2 |
| 51 | Kézi pulzusérzékelő vezeték | | 2 |
| 52 | Nylon anya | M6 | 4 |
| 53 | Lapos alátét | ∅6.5x∅12 | 4 |
| 54 | Méter | | 1 |
| 55 | Habszivacs markolat | | 2 |
| 56 | Kézi pulzusérzékelő | | 2 |
| 57 | Végzáró sapka | | 2 |
| 58 | Szorítóbilincs burkolat | | 1 |
| 59 | Persely | ∅8.5x12 | 1 |
| 60 | T Gomb | | 1 |
| 61 | Kormány | | 1 |
| 62 | Rugó | | 1 |
| 63 | Csiga | | 1 |
| 64 | Dugó | | 1 |

HASZNÁLAT

Az szobakerékpáron végzett testmozgás nagyon egyszerű mozgásokon alapszik, de biztosan beleszeret használatát 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 szíjjakkal 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 nyeregbe, 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, vádliakat 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.

ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

A sikeres edzés a bemelegítő gyakorlatokkal kezdődik, és a nyújtással zárul. Ezek a bemelegítő gyakorlatok felkészítik a testet a későbbi kihívásokra, megerőltető edzésekhez. Az edzés utáni nyújtó / relaxációs időszak biztosítja, hogy ne lépjen fel izomsérülés vagy izomláz. A következőkben nyújtó edzési gyakorlatokat talál a bemelegítéshez és a nyújtáshoz. Kérjük, figyeljen a következő pontokra:



Mély előredőlés

Hajoljon előre, és érintse meg a lábujjait. Hajoljon a lehető legmélyebbre és tartson ki 20-30 másodpercig



Felső combizom nyújtása

Stabilitása érdekében támaszkodjon egyik kezével a falhoz, fogja meg bokáját. Sarkát húzza a lehető legközelebb maga felé. Amint érzi a feszülést, maradjon így 30 mp. Cserélje át a lábait, és ismételje a gyakorlatot legalább 2x mindkét lábával.



Gyakorlatok a térdre

Üljön le és nyújtsa ki jobb lábát. Bal lábát hajlítsa be úgy, hogy a talpa jobb combja belső felére nézzen. Húzza magát a lehető legközelebb a lábujjaihoz. Tartson ki 15 másodpercig, majd ismételje meg a másik lábával is.



Belső combizom nyújtása

Üljön le, enyhén behajlított lábbal illessze össze talpait. A térdék kifelé néznek, talpait húzza magához a lehető legközelebb az ülepéhez. Térdeit nyomja enyhén a padló felé. Tartson ki 30-40 másodpercig.



Achilles ín nyújtása

Kezeivel támaszkodjon a falhoz, a behajlított jobb lába elől van. A bal láb kinyújtva, bal talpát a padlón tartva. Csípőmozdulattal tolja előre a testsúlyát az első lábára és tartson ki 30-40 másodpercig, majd cserélje fel a lábakat.

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 részeken.
- Megnövekedett zaj esetén ellenőrizni kell az összes csatlakozás feszességét.
- 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.

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.