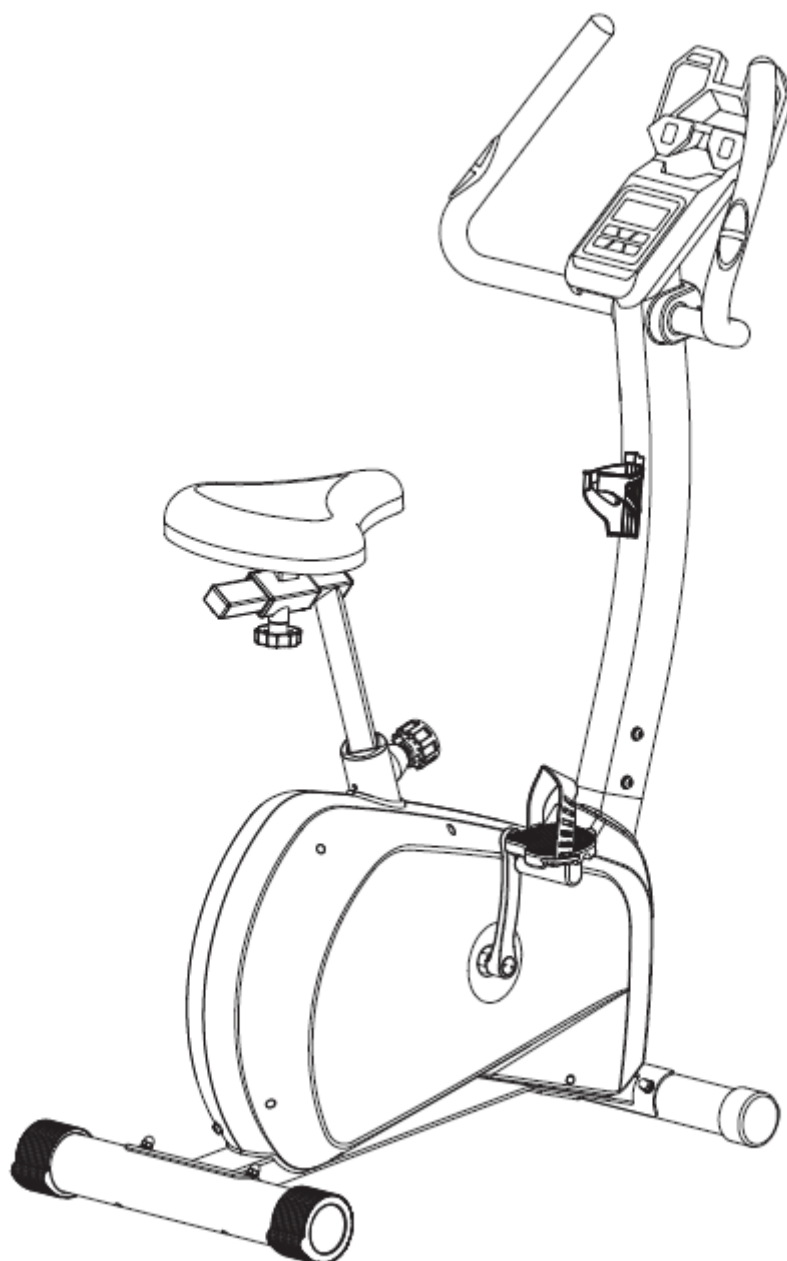




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 26085 Szobakerékpár inSPORTline inCondi UB45i II



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	3
ALKATRÉSZ LISTA.....	4
ÖSSZESZERELÉS.....	6
KIJELZŐ.....	11
GOMBOK.....	11
KIJELZŐ.....	12
PROGRAMOK.....	13
iCARDIO APPLIKÁCIÓ.....	22
iCONSOLE APPLIKÁCIÓ.....	26
BEJELENTKEZÉS.....	28
REST HR TESZT.....	30
TÁMOGATÁS.....	31
BEÁLLÍTÁS.....	32
QUICK START.....	33
INTERVAL.....	35
MAP MY ROUTE.....	37
CONSTANT POWER.....	38
PROGRAMOK.....	40
AI TRAINING.....	42
GYM CENTER.....	44
HASZNÁLAT.....	44
HELYES TESTTARTÁS.....	45
KARBANTARTÁS.....	45
TÁROLÁS.....	45
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	45
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	46

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 elkezdene, konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos azoknak a személyeknek, akiknek már egészségügyi problémái vannak. Az eladó nem vállal felelőséget a termék használata során elszenvedett személyi vagy anyagi károkért.
- Ha nem használja a szobakerékpárt, növelje a maximális ellenállást, hogy megakadályozza a lendkerék elmozdulását.
- Maximális terhelhetőség: 130 kg
- Kategória: HC otthoni használatra

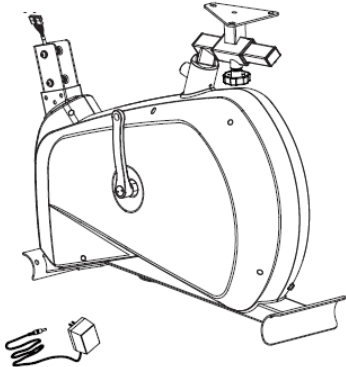
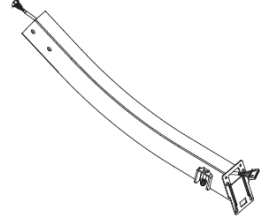

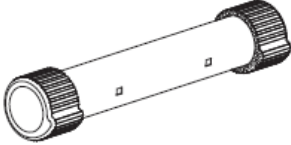
FONTOS MEGJEGYZÉS











- Szerelje össze az edzőgépet az összeszerelési utasítások szerint, és ügyeljen arra, hogy csak az edzőgéphez mellékelte és arra tervezett szerkezeti részeket használja. Az összeszerelés



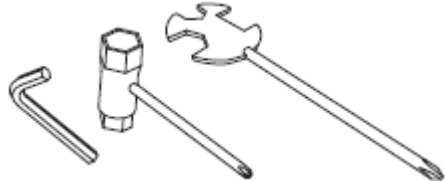
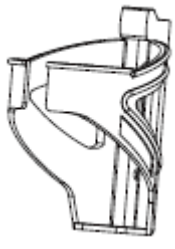

előtt győződjön meg arról, hogy a szállítmány teljes tartalma az összeszerelési és kezelési útmutató alkatrészlistája alapján.

- 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.
- Gyermek, 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!
- **FIGYELEM!** Előfordulhat, hogy a pulzusszám-érzékelő rendszer nem pontos. Az edzés közbeni túlterhelés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha bármilyen kellemetlenséget érez, azonnal hagyja abba az edzést!

ALKATRÉSZ LISTA

	A	Főváz
	B	Középső oszlop
	C	Első stabilizátor
	D	Hátsó stabilizátor

	E	Kormány
	E1/E2	Kormányburkolatok
	F1	Ülésállítás
	G	Ülés
	H	Konzol
	J1	Csavar M8 x 75L
	J2	Csavar M8 x 90L
	J3	M8 anya
	J4	Rugós alátét M8
	J5	Alátét M8

	J9	M4 csavar
	K1/K2	Pedálok bal/jobb
		Eszközök
	M1	Palacktartó
	M2	Csavar

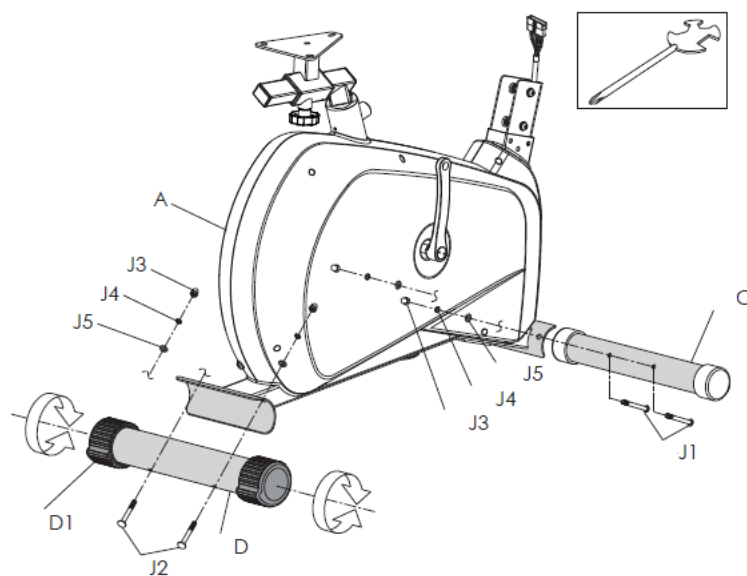
ÖSSZESZERELÉS

1.LÉPÉS

Rögzítse az előlő stabilizátort (C) a fő kerethez (A) csavarokkal (J1), alátéttel (J5) és anyával (J3) a stabilizátoron lévő matrica irányában.

Rögzítse a hátsó stabilizátort (D) a fő kerethez (A) csavarokkal (J2), alátéttel (J5), rugós alátéttel (J4) és anyával (J3).

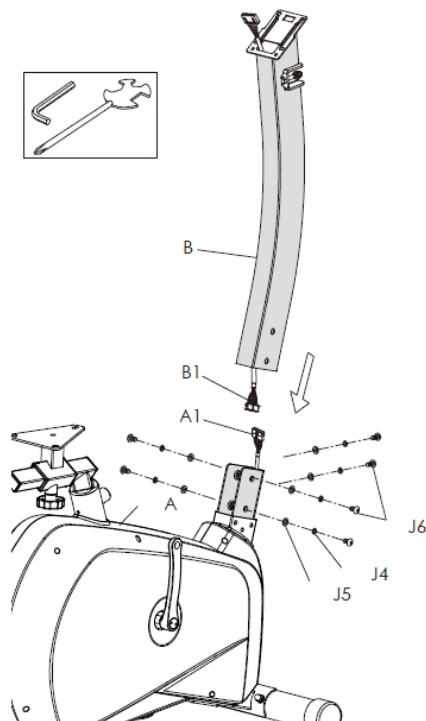
Ha szükséges, stabilizálja a szintező lábakkal.



2.LÉPÉS

Csatlakoztassa a kábeleket (A1) és (B1).

Rögzítse a középső oszlopot (B) a fő kerethez (A) előre beszerelt csavarokkal (J4), rugós alátéttel (J6) és alátéttel (J5).

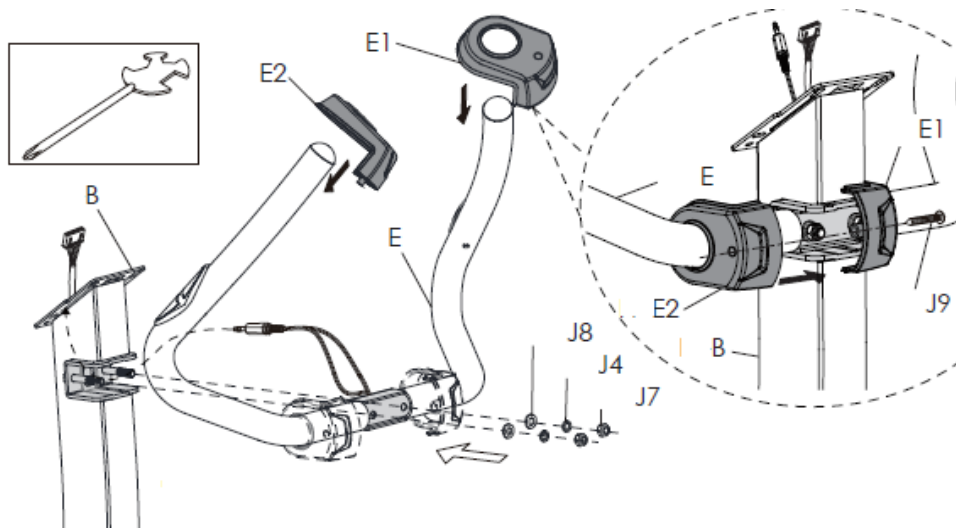


3. LÉPÉS

Vezesse át a kábeleket a konzol fogantyúján. Rögzítse a kormányt a középső oszlophoz előre felszerelt anyákkal (J7) és hullámos alátéttel (J8).

Rögzítse a fogantús sapkákat (E1 és E2). Most menjen a 4. LÉPÉShez.

Ügyeljen arra, hogy ne csípje be a kábeleket.



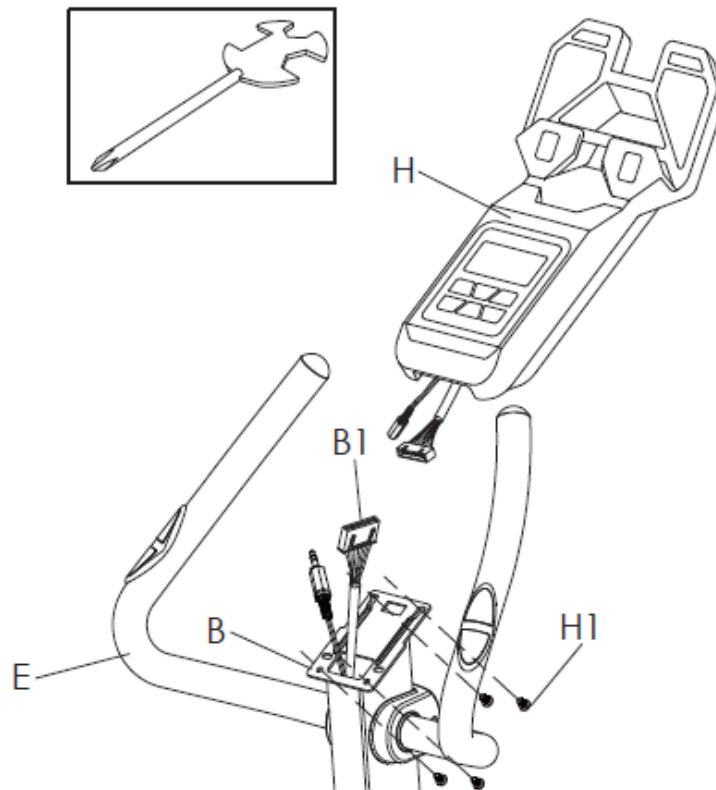
4.LÉPÉS

Távolítsa el a 4 csavart (H1) a konzolról (H).

Csatlakoztassa a kábeleket.

Rögzítse a konzolt (H) a csavarokkal (H1) a középső oszlophoz (B).

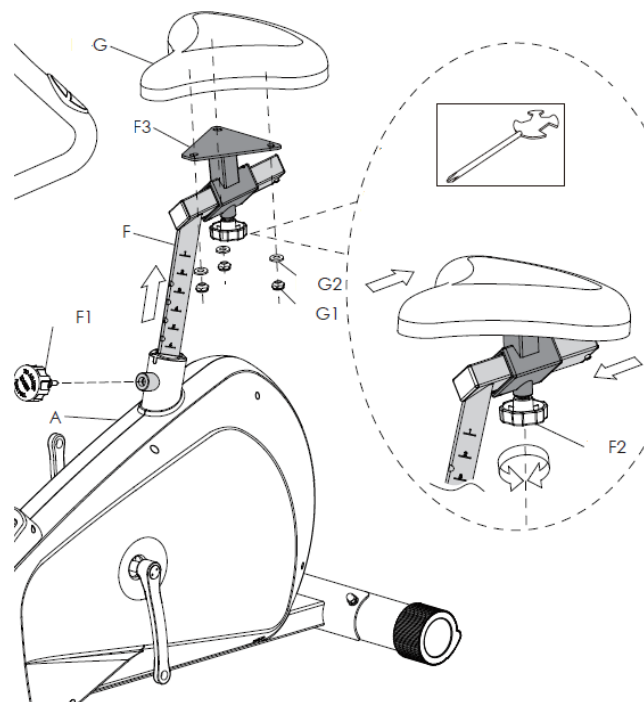
Most befejezheti a fogantyúk rögzítését a 3. LÉPÉSben az M4 csavarral (J9).



5.LÉPÉS

Rögzítse az nyeregcsövet (F) a fő kerethez (A) csavarokkal (F1). Győződjön meg arról, hogy a csavar a pozicionáló furatban van.

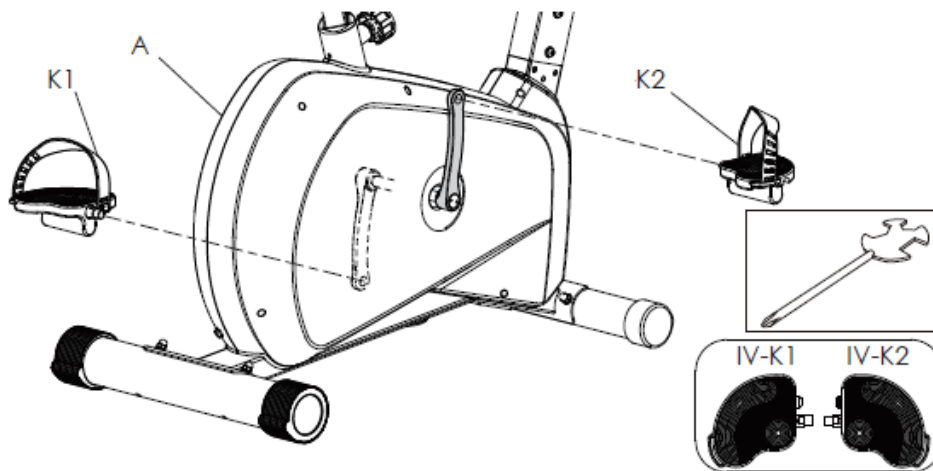
Rögzítse az ülést (G) a nyeregcsőhöz (F3) az előre felszerelt anyákkal (G1) és alátéttel (G2) az ülés alján.



PEDÁL RÖGZÍTÉS

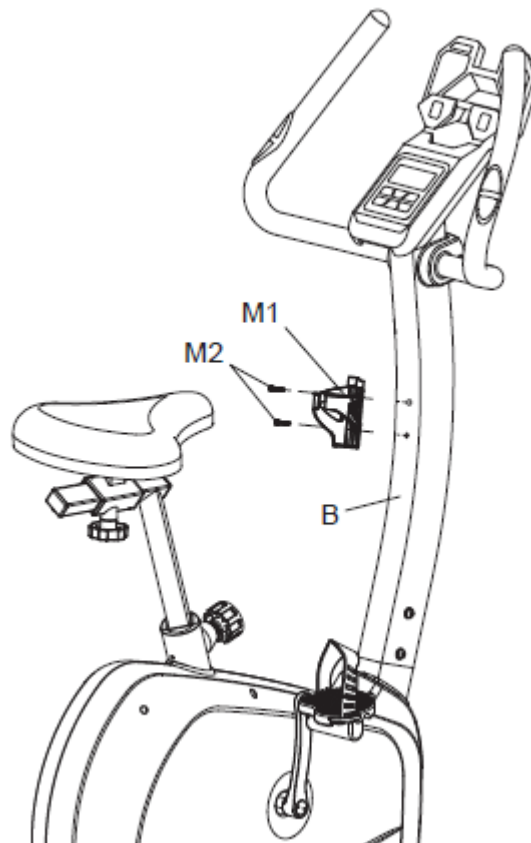
Rögzítse a bal pedált (K1) a bal hajtókarhoz az óramutató járásával ellentétes irányba csavarva.

Rögzítse a jobb pedált (K2) a jobb hajtókarhoz az óramutató járásával megegyező irányba csavarva.



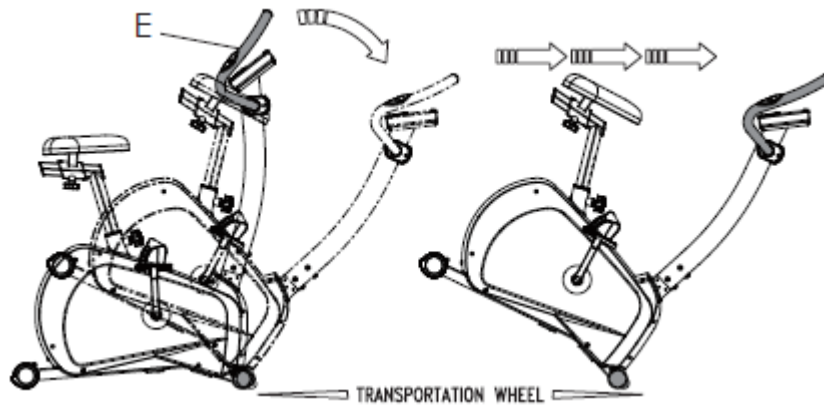
KULACS TARTÓ

Távolítsa el az előre beszerelt csavarokat (M2). Rögzítse a palacktartót (M1) a tartócsőhöz (B) csavarokkal (M2).



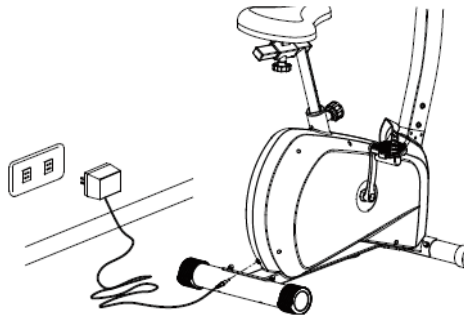
SZÁLLÍTÁS

Szállításkor fogja meg a fogantyúkat (E), és enyhén döntse meg, tolja a szobakerékpárt a kívánt helyre.



CSATLAKOZTATÁS

Helyezze a készüléket a lehető legközelebb a konnektorhoz, és csatlakoztassa.



KIJELZŐ



GOMBOK

Gomb	Funkció
UP (+)	Értékek növelése pl. terhelés, teljesítmény, idő Navigációs gomb
DOWN (-)	Értékek csökkentése pl. terhelés, teljesítmény, idő Navigációs gomb
MODE	Funkció vagy beállítás kiválasztása
RESET	Tartsa lenyomva 2 másodpercig a konzol újraindításához Nyomja meg a gombot a főmenübe való visszatéréshez, ha a program szünetel
START/STOP	Program elindítása vagy leállítása
RECOVERY	Pulzusszám helyreállítási teszt

KIJELZŐ

Funkció	Leírás
SPEED	Pillanatnyi sebesség Tartomány: 0,0 ~ 99,9
RPM	Percenkénti fordulatszám Tartomány: 0-999
TIME	Edzés idő Tartomány: 0:00 ~ 99:59
DISTANCE	Távolság Tartomány: 0.0 ~ 99.9
CALORIES	Elégetett kalória Tartomány: 0~9999
WATT	Erő Tartomány: 0~999
PULSE	Pulzus Tartomány: 0-30~230
U1~U4	U1 ~ U4 profilok Neme férfi nő Életkor (A): 1–99 (eredeti érték 25) Magasság (H): 100 ~ 200 (eredeti érték 160) (cm) Súly (W): 20 ~ 150 (eredeti érték 50) (kg)
MANUAL	Manuális program
WATTS	Teljesítményprogram, az ellenállás a célteljesítménytől / fordulatszámtól függően változik
H.R.C	Cél pulzusszám program, az ellenállás a célpulzustól függően változik
USER	Profilok létrehozása, legfeljebb 4
PROGRAM	12 előre beállított program közül választhat
RESISTANCE	Tartomány: 1-16
BLUETOOTH	Igen

PROGRAMOK

BEKAPCSOLÁS

- Csatlakoztassa a tápfeszültséget (vagy tartsa lenyomva a RESET gombot 2 másodpercig), a konzol elindul, és a kijelzőn 2 másodpercig minden szegmens látható (1. ábra).
- Az LCD kijelző 1 másodpercig megjeleníti a kerék átmérőjét, mértékegységét (Km vagy mérföld) (2. ábra), az ellenállás 1 szintre lesz állítva.

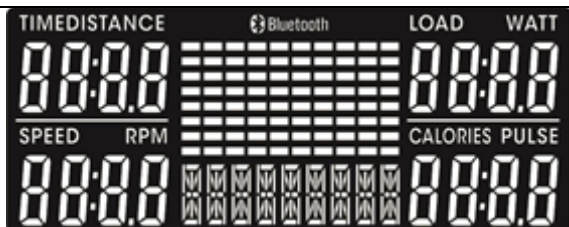


Fig. 1

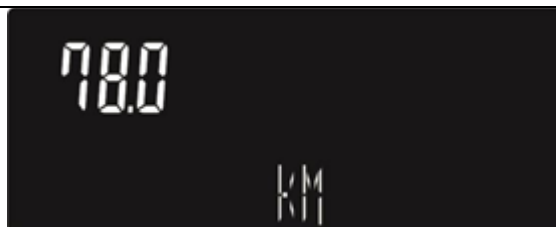
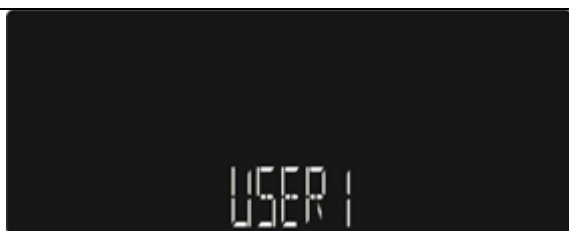


Fig. 2

PROGRAM VÁLASZTÁS

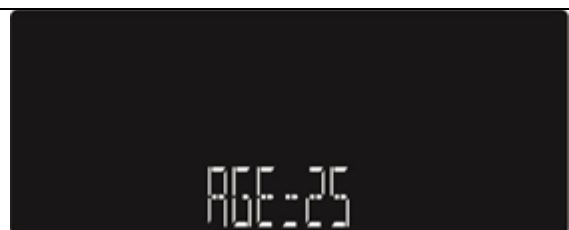
- Ki kell választani az U1 ~ U4 felhasználói programot (3. ábra), majd be kell állítani a nemet, életkort, magasságot, súlyt (4. ábra ~ 7), majd kiválasztani a programot (8. ábra).



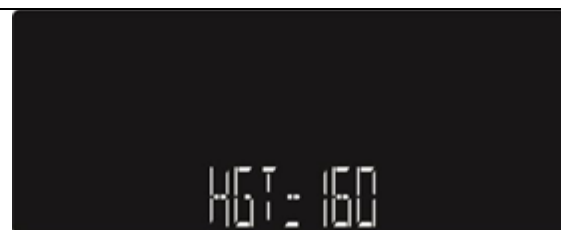
3. ábra



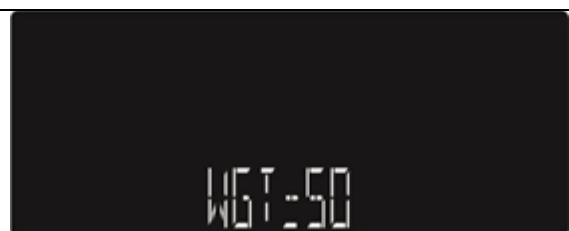
4. ábra



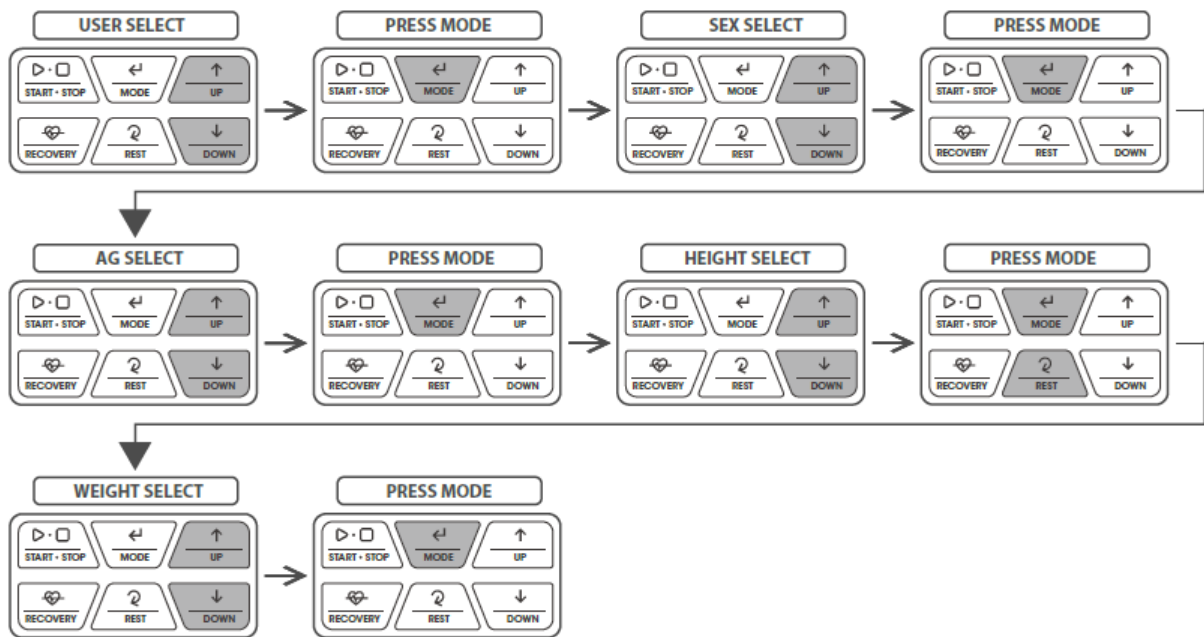
5. ábra



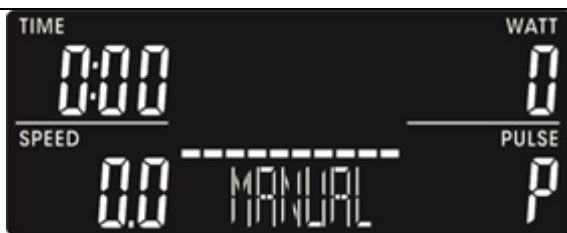
6. ábra



7. ábra



- Az LCD kijelzőn megjelenik a MANUAL (8. ábra), a felhasználó a navigációs gombokkal kiválaszthatja a WATT (9. ábra) – H.R.C (10. ábra) – FELHASZNÁLÓ (11. ábra) – PROGRAM (12. ábra) programokat. – KÉZI. Erősítse meg a programválasztást a MODE gomb megnyomásával.



8. ábra



9. ábra



10. ábra



11. ábra



12. ábra

Manuális program

- Nyomja meg a START/STOP gombot a program azonnali elindításához.
- A navigációs gombokkal válassza ki a MANUAL lehetőséget, majd a MODE/ENTER megnyomásával erősítse meg a programot.
- Nyomja meg a navigációs gombokat a terhelés beállításához (13. ábra), erősítse meg a terhelést a MODE megnyomásával.
- A navigációs gombok segítségével beállíthatja a célértékeket: idő (14. ábra), távolság (15. ábra), kalória (16. ábra), pulzusszám (17. ábra).
- Nyomja meg a STAR/STOP gombot a program elindításához (18. ábra). A felhasználó az edzés során beállíthatja a terhelést. Az aktuális terhelés megjelenik a kijelzőn.
- Az edzés közben a START/STOP gomb megnyomásával szüneteltetheti a programot, ekkor minden érték megjelenik. A pulzus érzékelése továbbra is folytatódik. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.



13. ábra



14. ábra



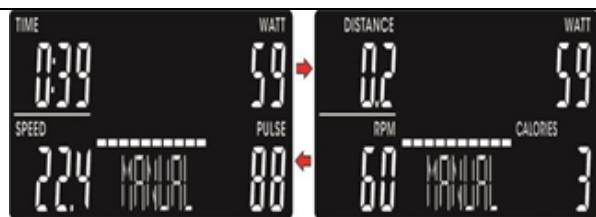
15. ábra



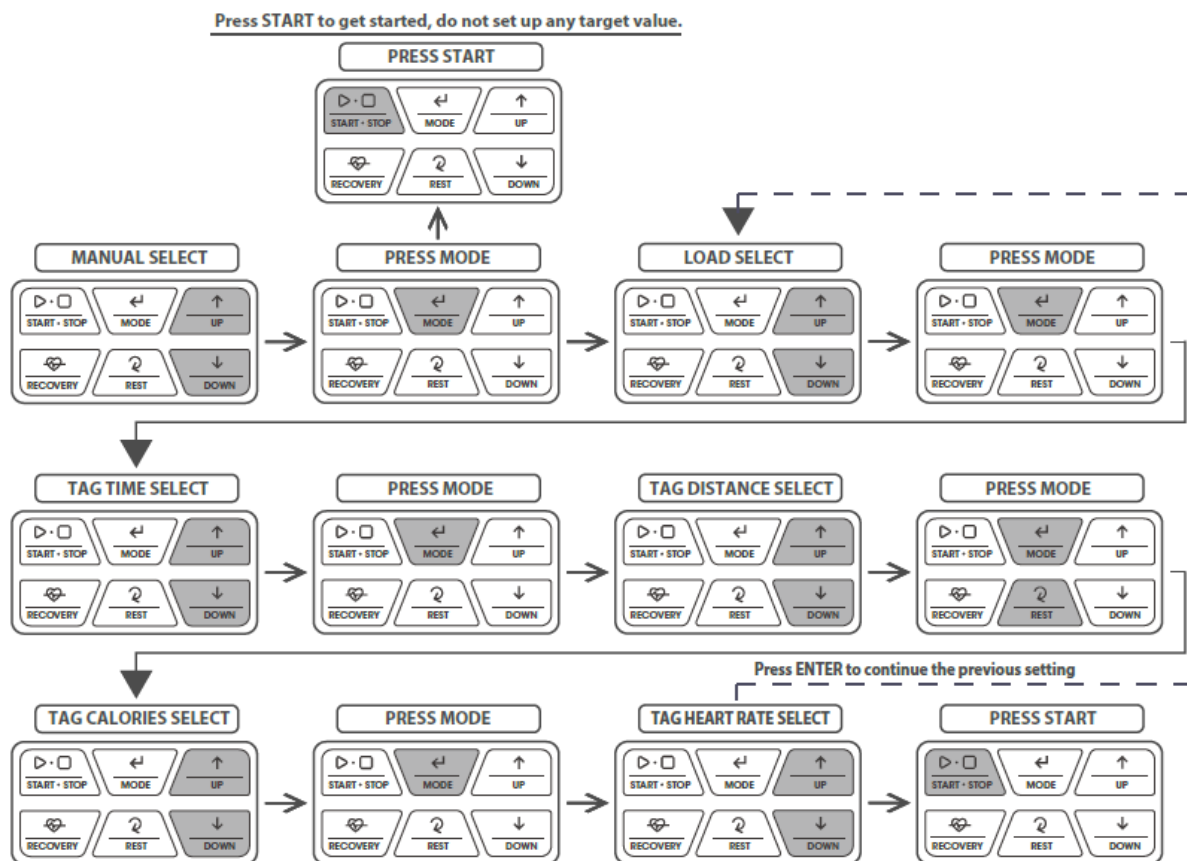
16. ábra



17. ábra



18. ábra

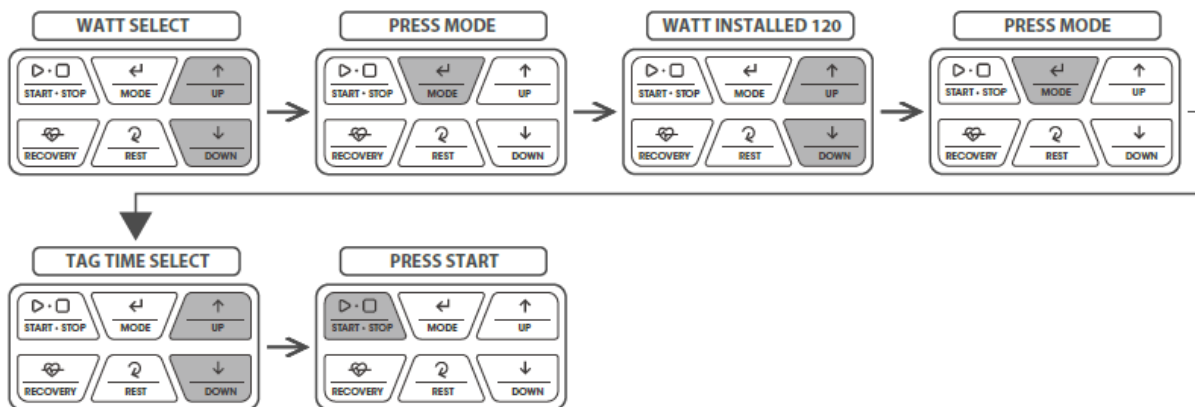


WATT program

- A navigációs gombokkal válassza ki a WATT programot, és erősítse meg a MODE gomb megnyomásával (9. ábra).
- A WATT érték villogni kezd, állítsa be az értéket (az eredeti érték 120, 19. ábra). Állítsa be az értéket a navigációs gombokkal. Nyomja meg a MODE gombot az érték megerősítéséhez. Túllép az időbeállításon.
- A navigációs gombokkal állítsa be az időt, nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához.
- Indítás után a terhelés a céljelzésértékhez igazodik. A felhasználó a navigációs gombokkal is módosíthatja az értéket.
- Az edzés közben a START/STOP gomb megnyomásával szüneteltetheti a programot, ekkor minden érték megjelenik. A pulzus érzékelése továbbra is folytatódik. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.



19.ábra



HRC program

- A navigációs gombokkal válassza ki a HRC programot (10. ábra). Erősítse meg a MODE gomb megnyomásával.
- A navigációs gombokkal válassza ki az 55%, 75%, 90% és a TARGET értéket (20-23. ábra). Az eredeti érték a profilban megadott életkorból kerül kiszámításra, és a PULSE kijelzőn jelenik meg.
- A navigációs gombokkal állítsa be a célértéket (30-230). Ezután nyomja meg a MODE gombot. Lépjen az időbeállításokhoz.
- Használja a navigációs gombokat az idő beállításához. Az idő beállítása után nyomja meg a STAR/STOP gombot, a terhelés az aktuális pulzusszámának megfelelően változik.
- Az edzés közben a START/STOP gomb megnyomásával szüneteltetheti a programot, ekkor minden érték megjelenik. A pulzus érzékelése továbbra is folytatódik. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.



20. ábra



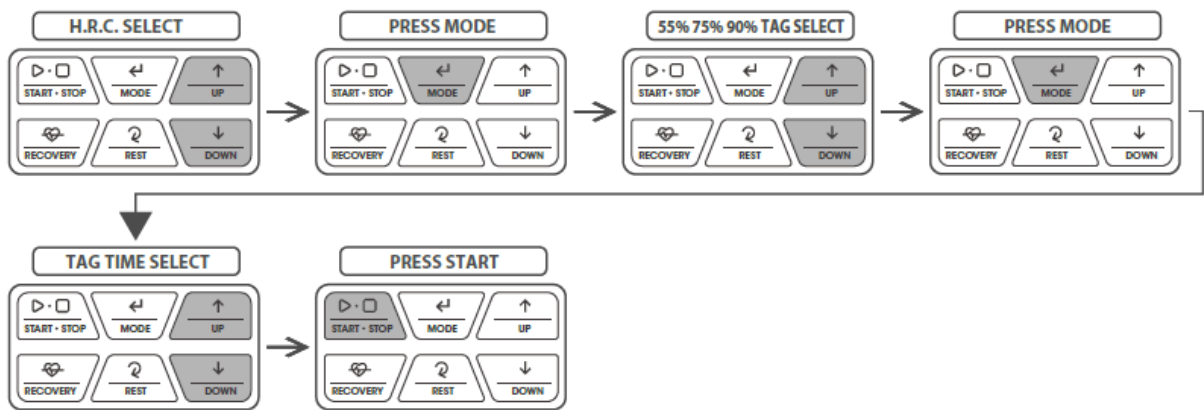
21. ábra



22. ábra



23. ábra



USER/FELHASZNÁLÓI program

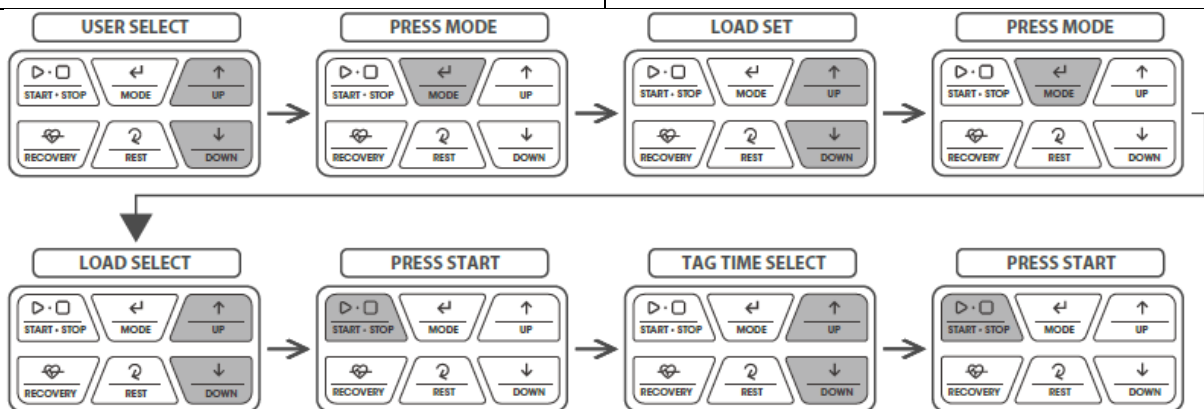
- A navigációs gombokkal válassza ki a USER menüpontot (11. ábra), majd erősítse meg a MODE (24. ábra) megnyomásával.
- A navigációs gombokkal állítsa be a terhelést (25. ábra). Minden értéket meg kell erősíteni a MODE gomb megnyomásával. 10 szegmenst kell beállítani. Mind a 10 szegmens beállítása után be kell állítani az edzési időt. Ha nem állítja be az összes szegmens terhelését, a rendszer az utolsó beállítás értékeit használja fel.
- Állítsa be az edzési időt a navigációs gombokkal.
- Nyomja meg a STAR/STOP gombot a program elindításához. A felhasználó az edzés során beállíthatja a terhelést. Az aktuális terhelés megjelenik a kijelzőn.
- Az edzés közben a START/STOP gomb megnyomásával szüneteltetheti a programot, ekkor minden érték megjelenik. A pulzus érzékelése továbbra is folytatódik. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.



24. ábra



25. ábra



12 ELŐRE BEÁLLÍTOTT PROGRAM

- A navigációs gombokkal válassza ki a PROGRAM menüpontot (12. ábra), és hagyja jóvá a MODE gomb megnyomásával.
- Ezután válassza ki a P01, P02, P03, P04,, P12 programot (a programok grafikusán láthatók alább).

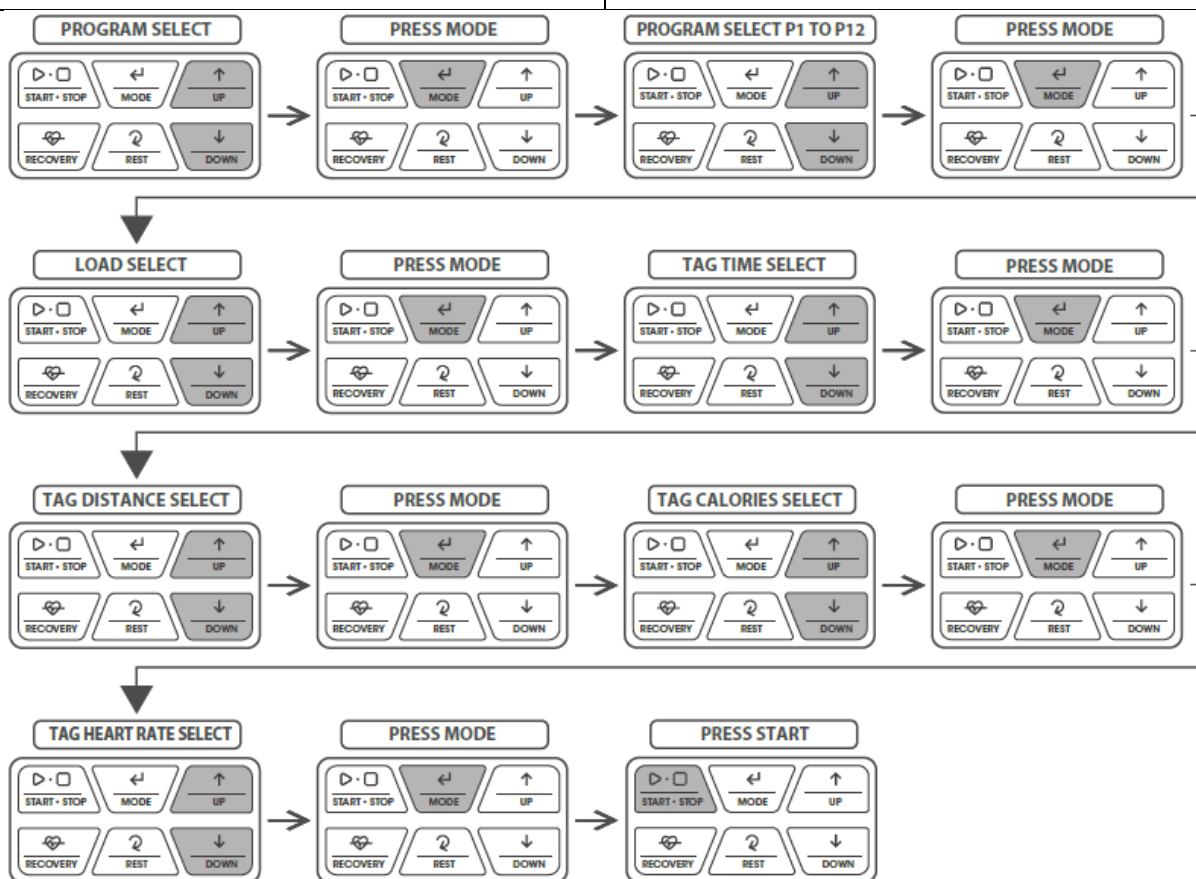
- A program kiválasztása után a terhelési értékek villognak, az eredeti érték 1 (27. ábra). Az értéket a navigációs gombokkal állíthatja be, és a MODE megnyomásával erősítheti meg.
- Beállíthatja az idő, a távolság, a kalória és a pulzusszám értékeit.
- Nyomja meg a STAR/STOP gombot a program elindításához. A felhasználó az edzés során beállíthatja a terhelést. Az aktuális terhelés megjelenik a kijelzőn.
- Az edzés közben a START/STOP gomb megnyomásával szüneteltetheti a programot, ekkor minden érték megjelenik. A pulzus érzékelése továbbra is folytatódik. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.



Fig. 26



Fig. 27



RECOVERY program

- Edzés után viselje a mellkaspántot, vagy fogja meg a pulzuszámérőket, és nyomja meg a RECOVERY gombot. A visszaszámlálás 00:60-tól 00:00-ig kezdődik (28. ábra). A számlálás befejezése után az F1 ~ F6 eredmény jelenik meg (29. ábra). Az F1 a legjobb eredmény, az F6 a legrosszabb.
- FIGYELEM! Előfordulhat, hogy a pulzusszám-érzékelő rendszer nem pontos. Az edzés közbeni túlterhelés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha bármilyen kellemetlenséget érez, azonnal hagyja abba az edzést!



28.ábra



29.ábra

Bluetooth



Nem kapcsolódott (31. ábra)



Csatlakozva (32. ábra)

Előre beállított programok





iCARDIO APPLIKÁCIÓ

- Töltse le az iCARDIO alkalmazást okoseszközére.
- *Az alkalmazás kompatibilis az Android 9 / iOS 13 és újabb rendszerekkel

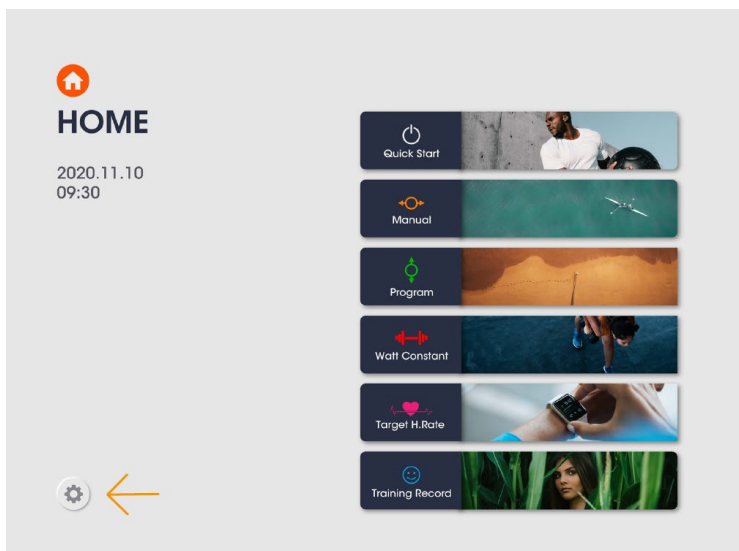


iOS

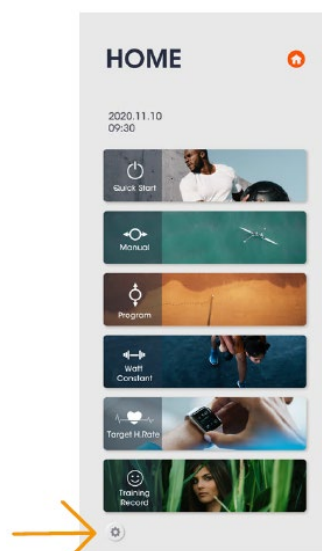


Android

- Indítsa el a Bluetooth-t okoseszközén.
- Indítsa el az alkalmazást, és adja meg az iCardio jelszót, a jelszót csak az alkalmazás első indításakor kell megadni.
- Az iCardio alkalmazás és a konzol csatlakoztatása
- Nyomja meg a fogaskerék ikont a bal alsó sarokban.

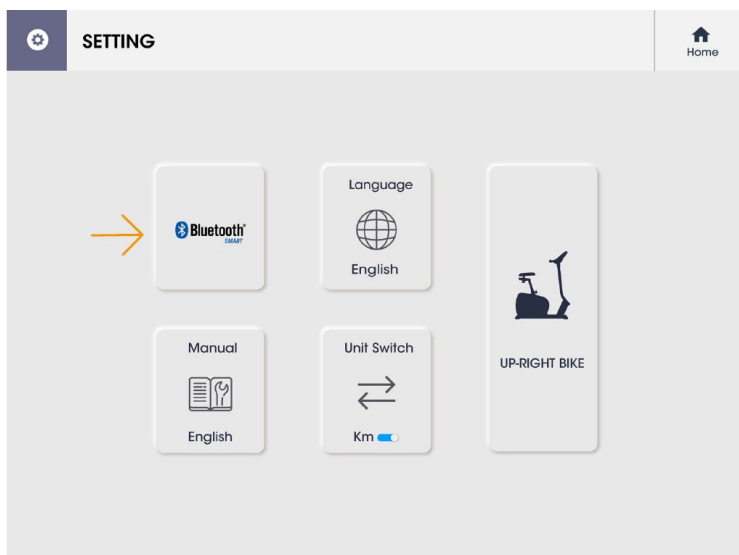


Tablet

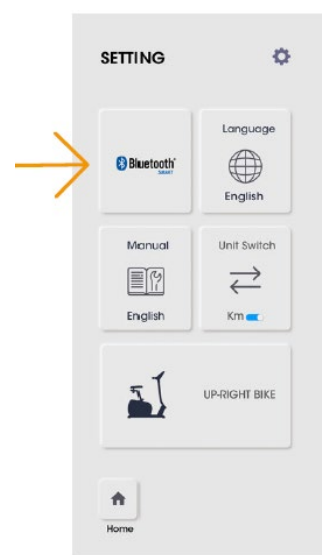


Okostelefon

Válassza a Bluetooth lehetőséget

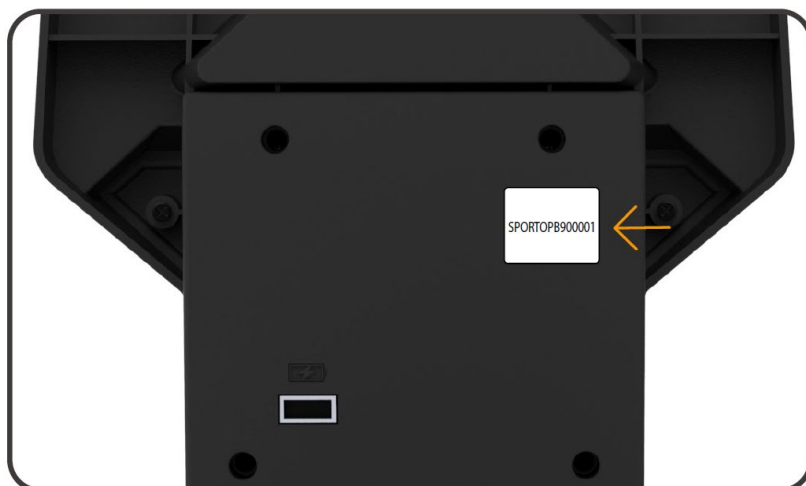


Tablet



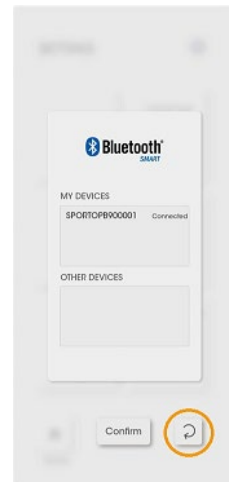
Okostelefon

Ellenőrizze, hogy a gép hátulján lévő számok megegyeznek-e az alkalmazásban szereplő számokkal, ha igen, erősítse meg a megerősítés gomb megnyomásával.



Ha az eszköz nem jelenik meg az alkalmazásban, próbálkozzon a következő lépésekkel:

1. Nyomja meg a nyíl ikont a jobb alsó sarokban.



2. Húzza ki, majd csatlakoztassa a gép adapterét.



3. Indítsa újra az okoseszközt.

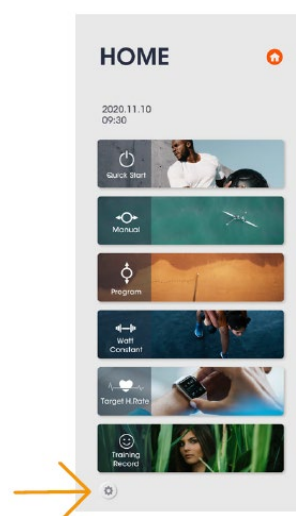
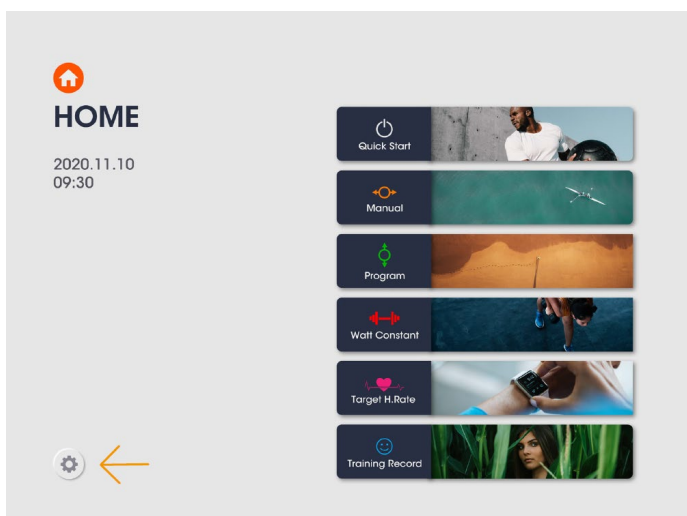


*Győződjön meg arról, hogy a Bluetooth be van kapcsolva az okoseszközén.

*Ha a fenti három lehetőség egyike sem működik, forduljon a szervizközpontozhoz.


A nyelv megváltoztatása

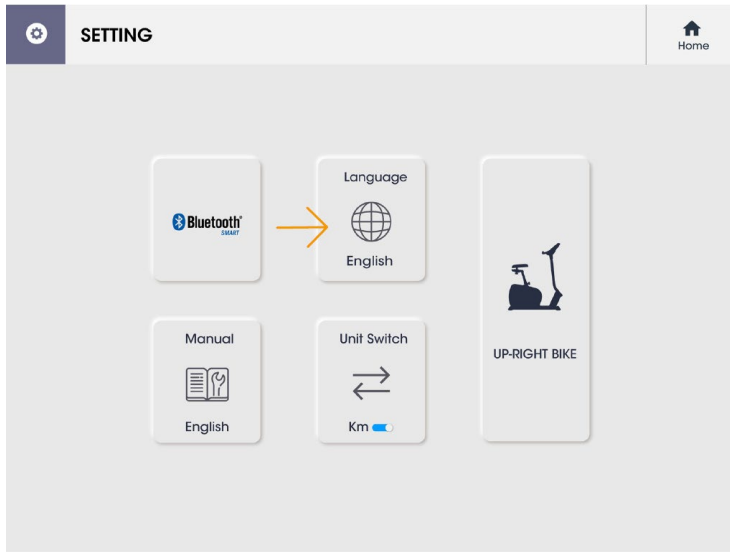
Nyomja meg az ikont a bal sarokban.



Tablet

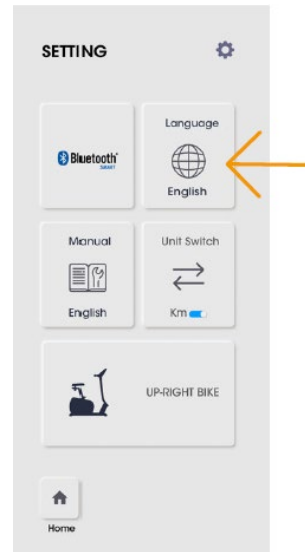


Nyomja meg a  ikont és válassza ki a kívánt nyelvet.



Tablet

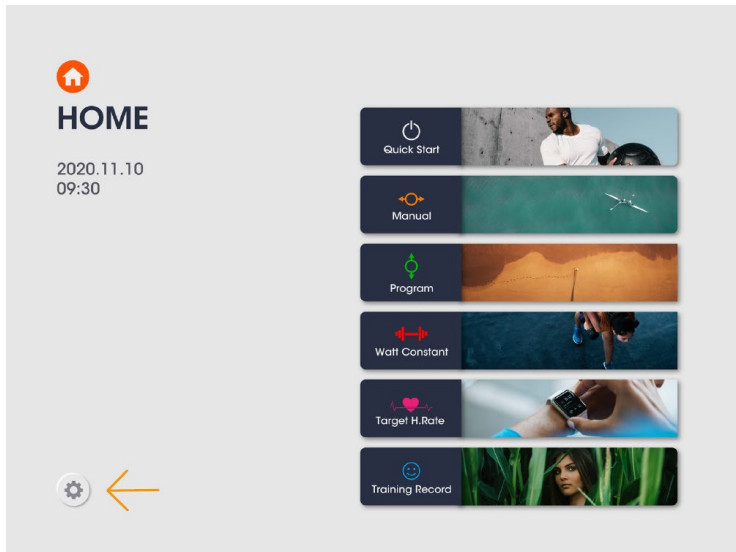
Okostelefon



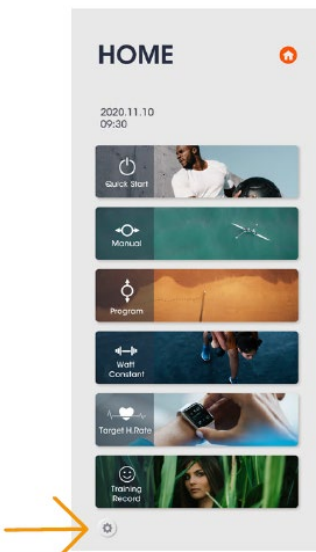
Okostelefon

Kézikönyv az iCardio alkalmazáshoz

Nyomja meg az ikont a bal sarokban.

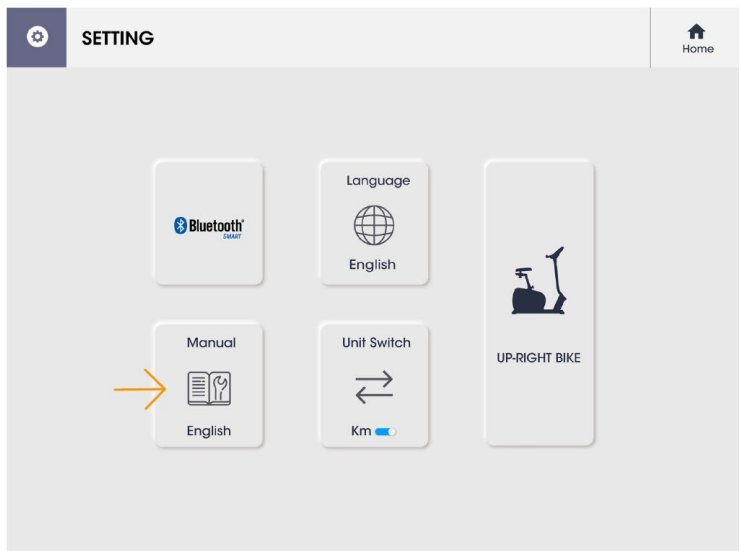


Tablet



Smartphone

Nyomja meg a  ikont.



Tablet

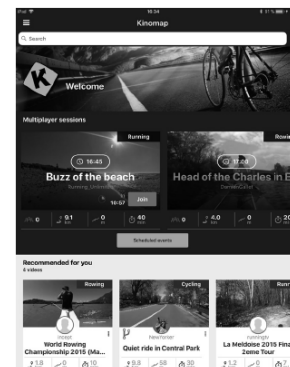
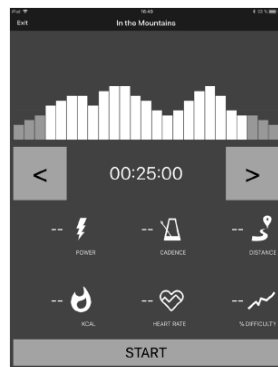


Okostelefon

*A kézikönyv nyelve az alkalmazás beállított nyelvének megfelelően változik.

Az iCardio alkalmazáson kívül lehetőség van a gép Bluetooth kapcsolaton keresztül történő csatlakoztatására a KINOMAP és a Zwift alkalmazásokkal.

Alkalmazásokat a Google vagy az Apple Store-ban találhat. Az alkalmazásokat harmadik fél üzemelteti, és az eladó nem vállal felelősséget ezen alkalmazások működéséért vagy funkcionalitásáért.



*Miután az alkalmazás csatlakozik a konzolhoz, két rövid hangjelzést fog hallani.

*Miután az alkalmazás lecsatlakozik a konzolról, egy hosszú sípolást fog hallani.

iCONSOLE APPLIKÁCIÓ

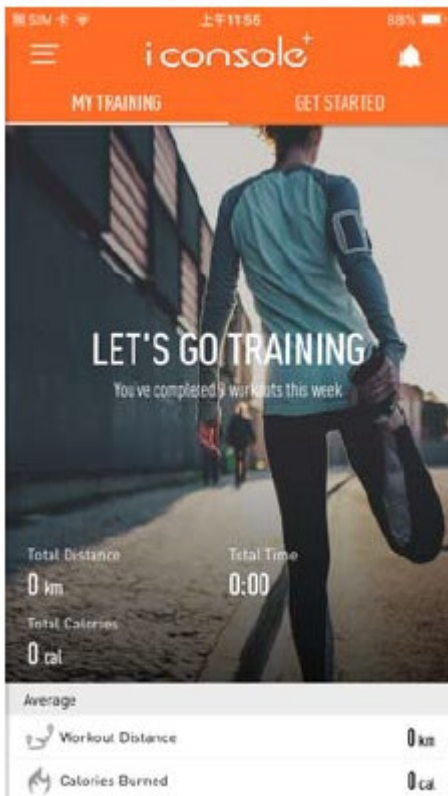




iOS

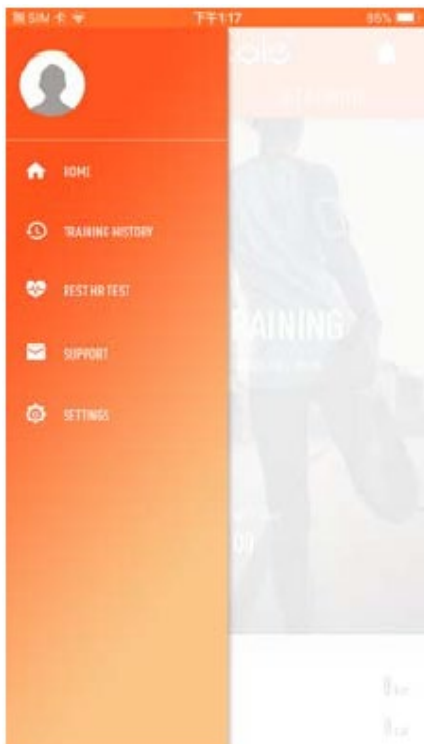


Android



Az iConsole + alkalmazásban válassza a MY TRAINING lehetőséget. Itt láthatja az edzés összefoglalóját (teljes távolság, teljes idő, elégetett kalóriák)

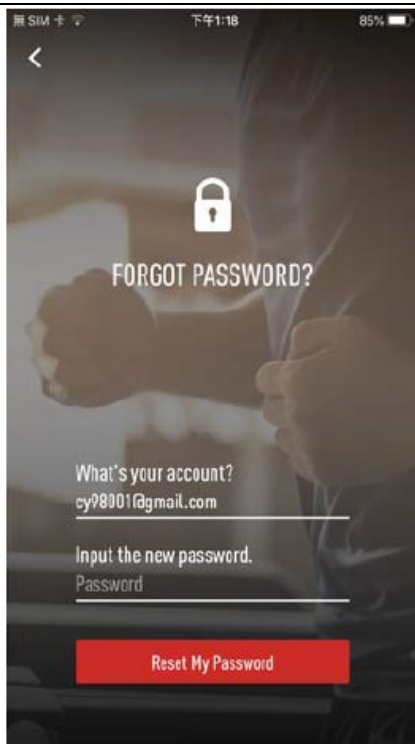
BEJELENTKEZÉS



1. A profilbeállítások megadásához válassza ki az avatárját a bal oldalon



2. Jelentkezzen be Facebook, Gmail vagy WeChat fiókjával



3. Ha elfelejtette jelszavát, válassza a Jelszó visszaállítása lehetőséget. Új jelszavát elküldjük e-mail címére.

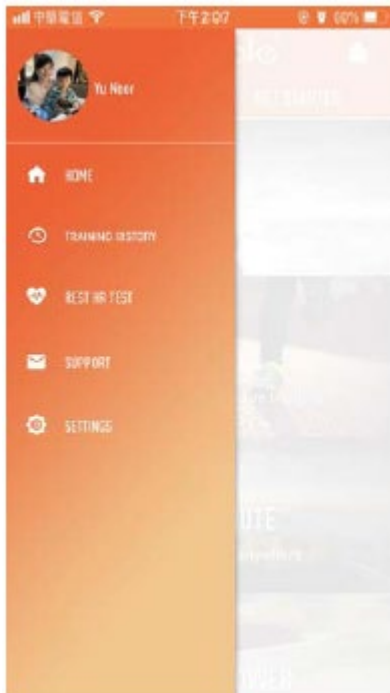
TAGSÁG

- Válassza ki a profilképét a profilbeállítások megadásához.
- Megváltoztathatja profilképét vagy frissítheti profiladatait. (Ha nem adja meg az összes szükséges információt, előfordulhat, hogy a számított adatok kiszámítása nem megfelelő.)

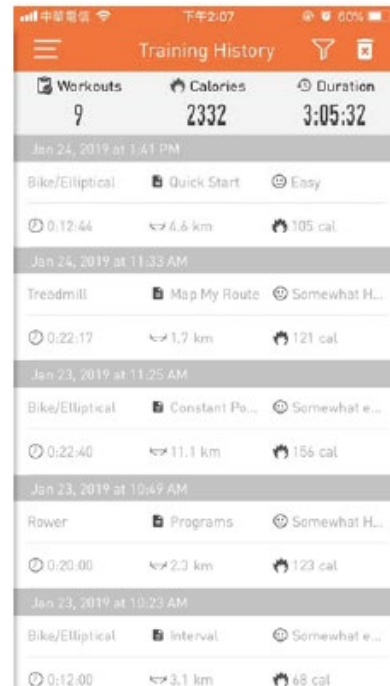
KIJELENTKEZÉS

- Válassza ki a profilképét a profilbeállítások megadásához.
- A kijelentkezéshez válassza a jobb felső sarokban található ikont. (Bejelentkezés nélkül is edzhet, de az adatok nem kerülnek mentésre.)

TÖRTÉNET



Válassza ki a profilképet, majd válassza az TRAINING HISTORY lehetőséget.



Megjelennek a mért adatok: edzések száma, kalóriák, edzési idő és az edzések listája.

Válassza  az adatok törlését.

A használt készülék, program, fordulatszám, idő, távolság és kalória adatok rögzítésre kerülnek.

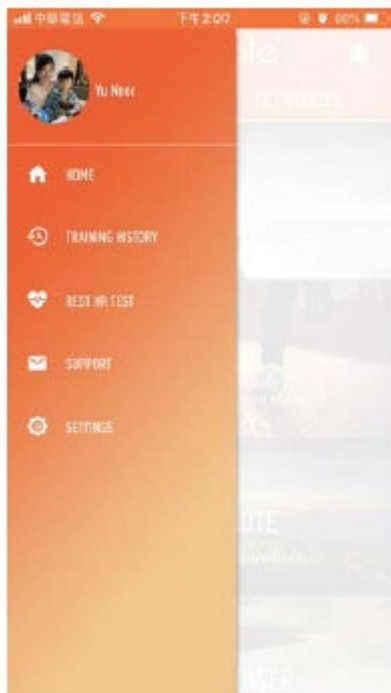
Az információ megjelenítéséhez válasszon edzésprogramot.

Az összes eszköz és program adatai tárolva vannak.

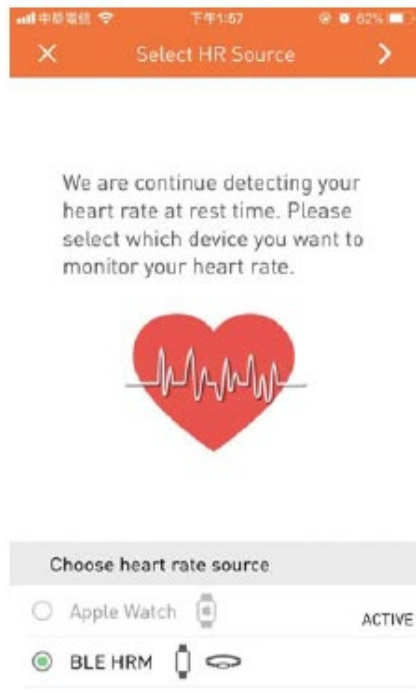


REST HR TESZT

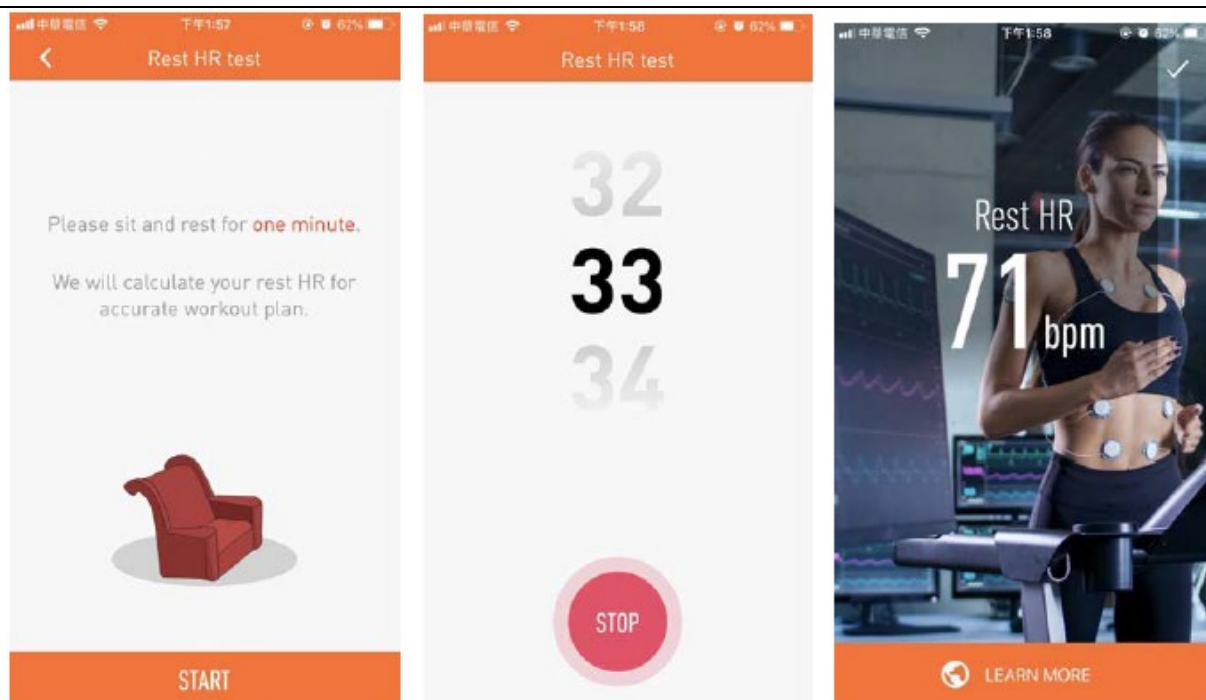
FIGYELEM! Előfordulhat, hogy a pulzusszám-érzékelő rendszer nem pontos. Az edzés közbeni túlterhelés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha bármilyen kellemetlenséget érez, azonnal hagyja abba az edzést!



Válassza ki profilképét a menü megnyitásához.
Válassza a REST HR TEST lehetőséget.

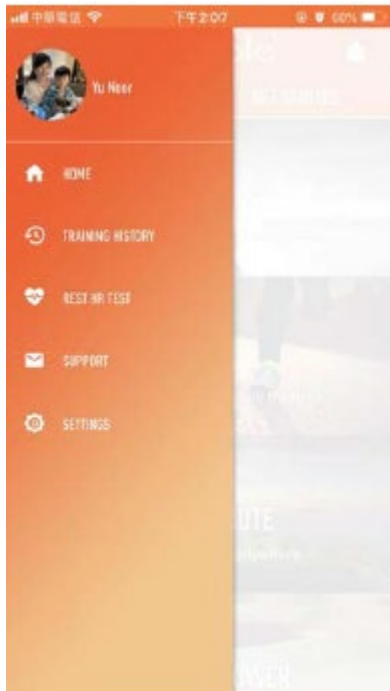


Válassza ki a forrást: Apple Watch vagy BLE HRM



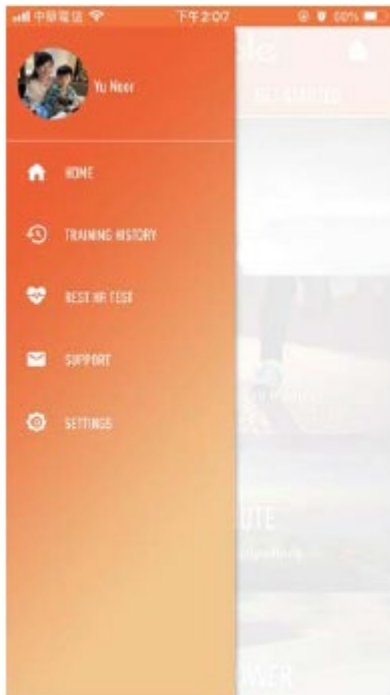
A csatlakozás után válassza a START lehetőséget, és elindul a 60 másodperces visszaszámlálás. A visszaszámlálás után a nyugalmi pulzusszám jelenik meg, és a pulzusszám kiszámítása a legpontosabb edzésprogramhoz történik.

TÁMOGATÁS

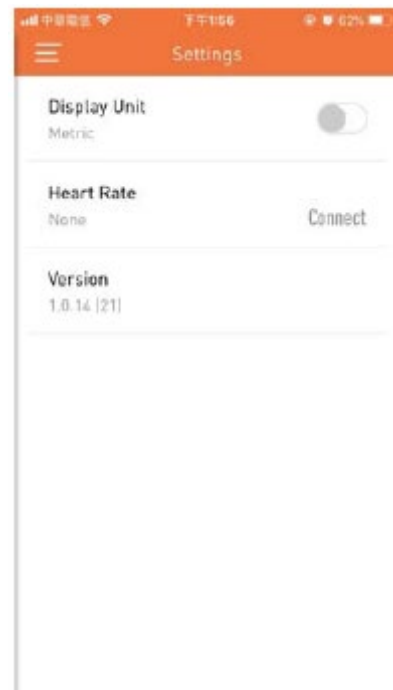


Válassza ki profilképét a menü kibontásához.
Válassza a SUPPORT lehetőséget.

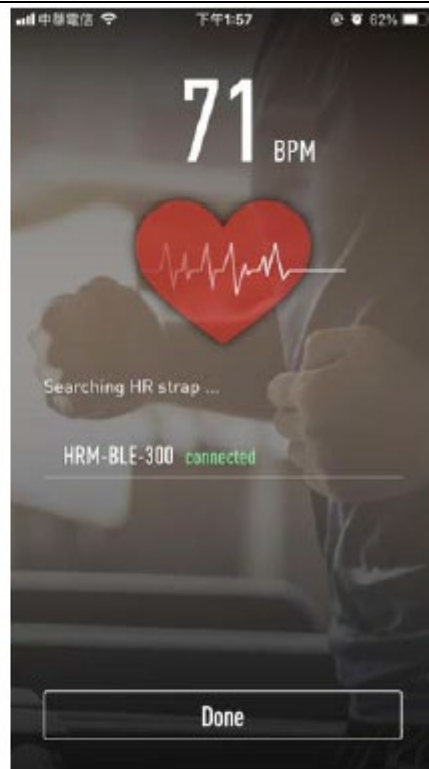
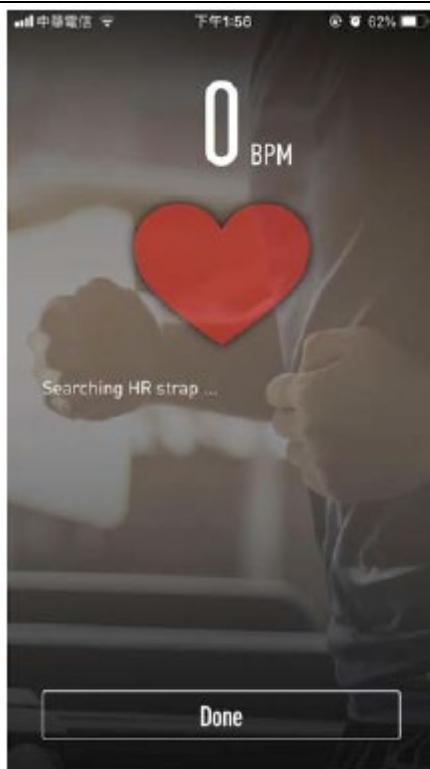
BEÁLLÍTÁS



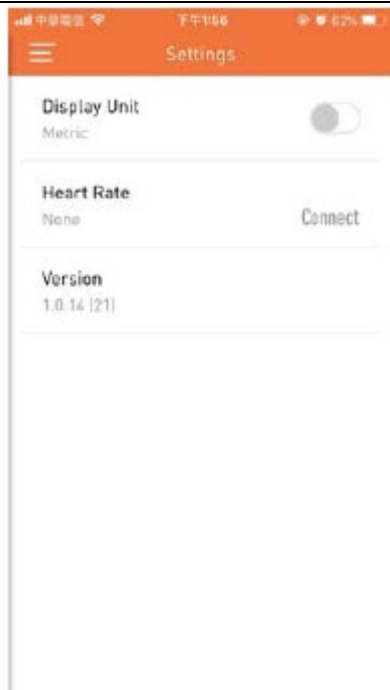
Válassza ki profilképét a menü kibontásához.
Válassza a SETTING lehetőséget.



Válasszon mértékegységet: metrikus vagy
angolszász.

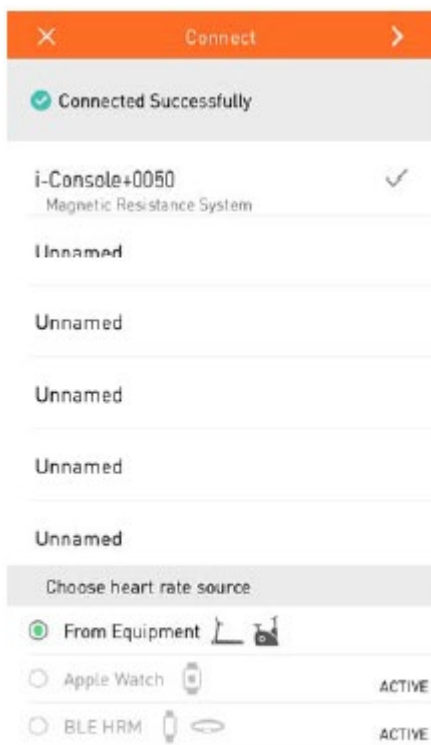


Válassza ki a forrást: Apple Watch vagy BLE HRM

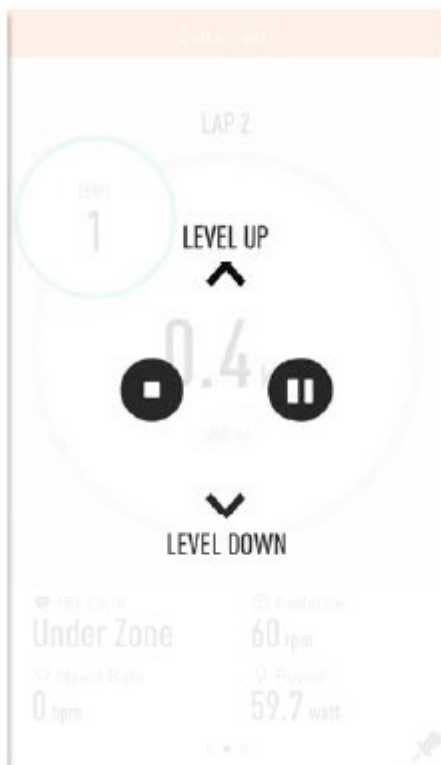


Ellenőrizze a program verzióját

QUICK START



1. Bluetooth kapcsolat: Válassza ki a használt eszközt. Ha pulzusmérőt használ, az alábbiakban kiválaszthatja.
2. Az eszközök csatlakoztatása után kattintson a > ikonra a jobb felső sarokban.
3. Ha nem találja az eszközt, ellenőrizze, hogy a Bluetooth be van-e kapcsolva. A következő csatlakozás automatikus.



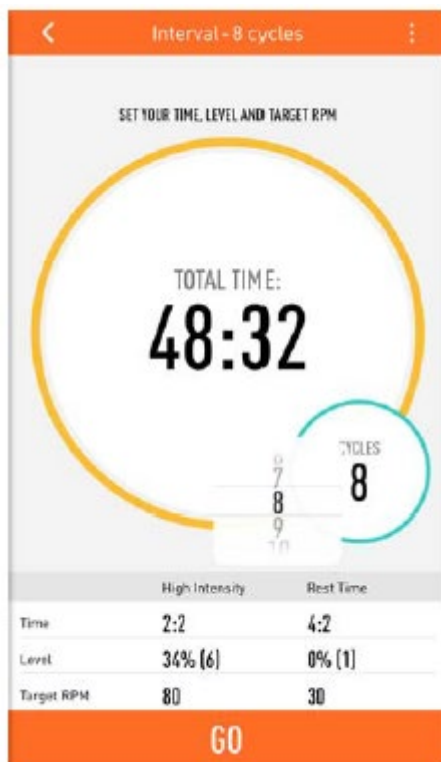
4. A program bekapcsolása után beállíthatja a terhelést vagy szüneteltetheti / leállíthatja a programot.



5. Válassza ki a kitűző ikont az adatok rögzítéséhez.

6. Amikor befejezi az edzést, megjelenik az edzés összefoglalója. Összehasonlíthatja az eredményeket a korábbi edzésekkel.

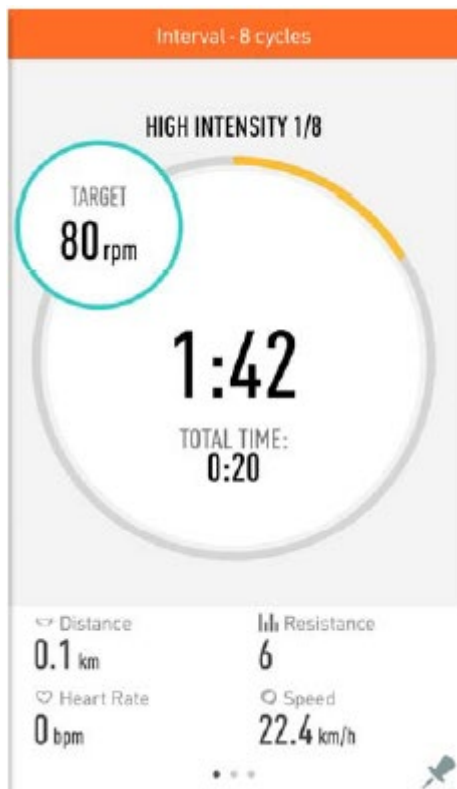
INTERVAL



1. Kiválaszthatja az ismétlések számát (intervallumciklusok) (a szám zöld körben), az időt (edzésidő és pihenőidő), a szintet, a cél RMP-t, a program indításához válassza a go gombot.



2. A program bekapcsolása után beállíthatja a betöltést vagy szüneteltetheti / leállíthatja a programot.



3. Válassza ki a kitűző ikont az adatok rögzítéséhez.

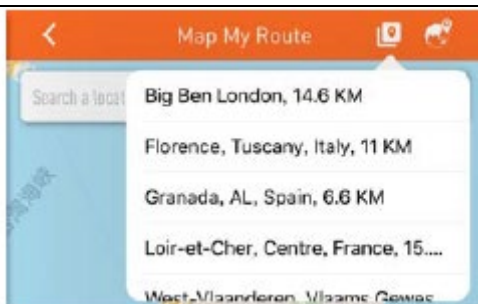


4. Amikor befejezi az edzést, megjelenik az edzés összefoglalója. Összehasonlíthatja az eredményeket a korábbi edzésekkel.

MAP MY ROUTE



1. Válasszon ki egy helyet.
2. Válasszon ki egy kezdőpontot.
3. Válassza ki az útvonalat, és húzza balra a sárga GO gombot. Az útvonalat a zöld gombbal állíthatja vissza.

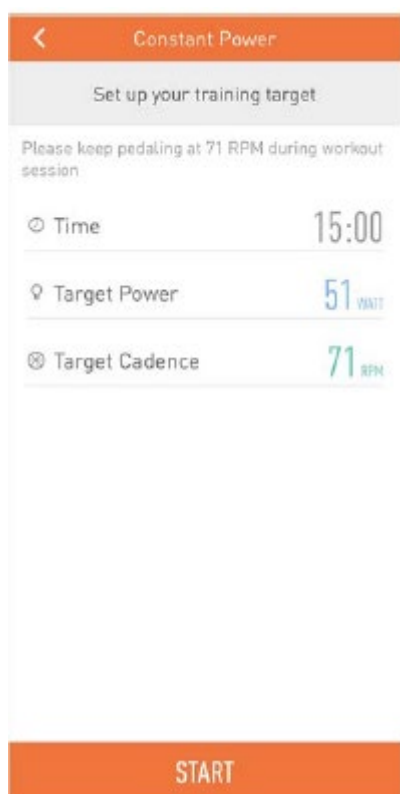


4. Ha nem kívánja saját maga beállítani az útvonalat, kiválaszthatja az előre beállított útvonalak egyikét. Választhat a kínai vagy a világméretű útvonalak közül.



5. A program bekapcsolása után beállíthatja a betöltést vagy szüneteltetheti / leállíthatja a programot.
6. Válassza ki a nyilakat a menü megjelenítéséhez vagy elrejtéséhez. A térképnézet megváltoztatásához válassza a gyémánt ikont.
7. Amikor befejezi az edzést, megjelenik az edzés összefoglalója. Összehasonlíthatja az eredményeket a korábbi edzésekkel.

CONSTANT POWER



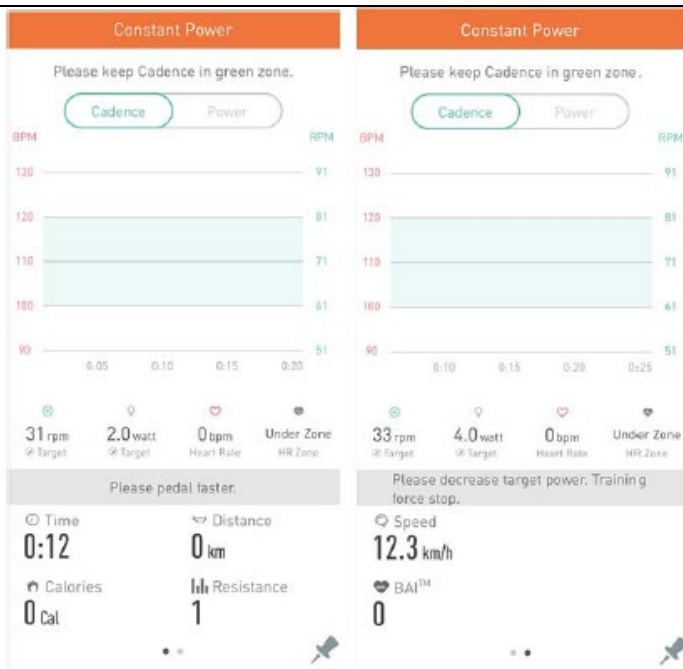
1. A Bluetooth csatlakoztatás után állítsa be az időt, a célteljesítményt, a cél RPM-t, a célfordulatszámot



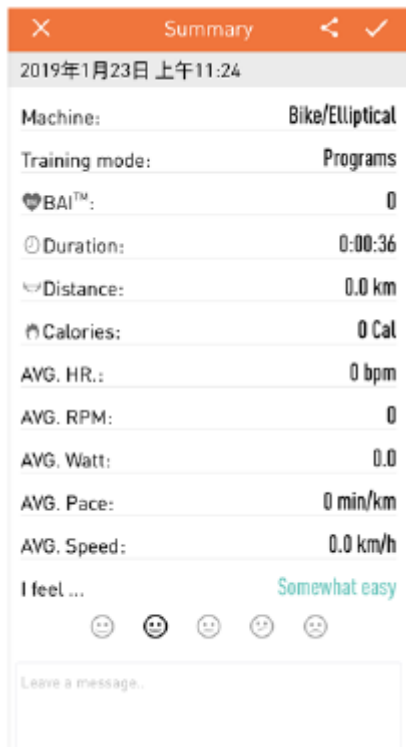
2. Megjelennek az edzési grafikonok, válassza ki a két grafikon egyikét (Cadence / Power). A következő információk jelennek meg, vagy a pin gombbal rögzíthetők



3.Érintse meg a kijelzőt az edzés szüneteltetéséhez vagy leállításához.

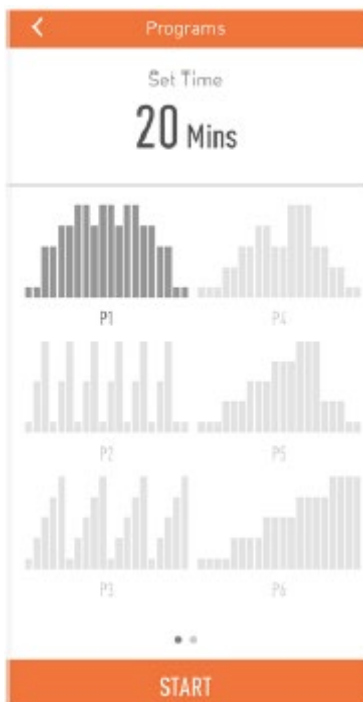


4.Edzés állandó sebességgel.

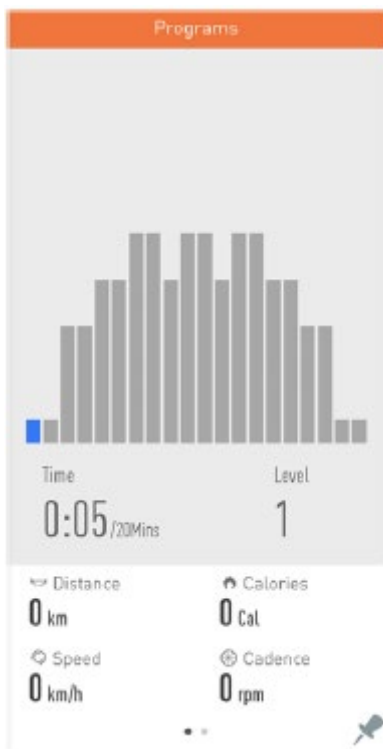


- Amikor befejezi az edzést, megjelenik az edzés összefoglalója. Összehasonlíthatja az eredményeket a korábbi edzésekkel.

PROGRAMOK

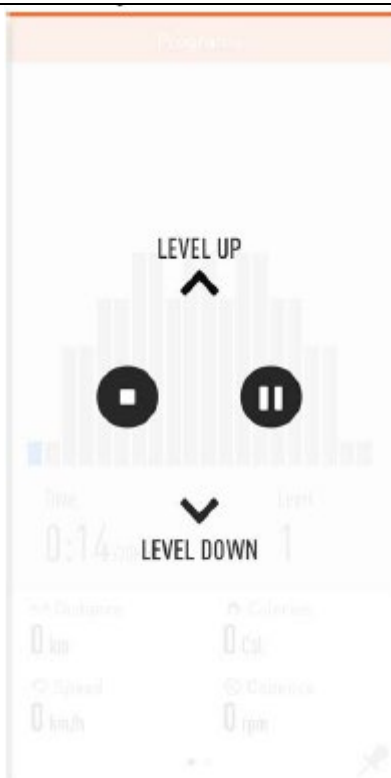


- A Bluetooth-os párosítás után válassza ki a programot. 12 előre beállított program jelenik meg.

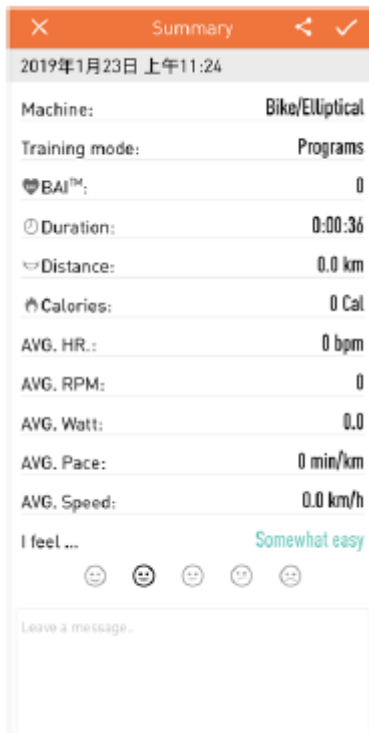


7.A kijelző az edzés előrehaladását mutatja.

8.Válassza ki a kítűző ikont az adatok rögzítéséhez.

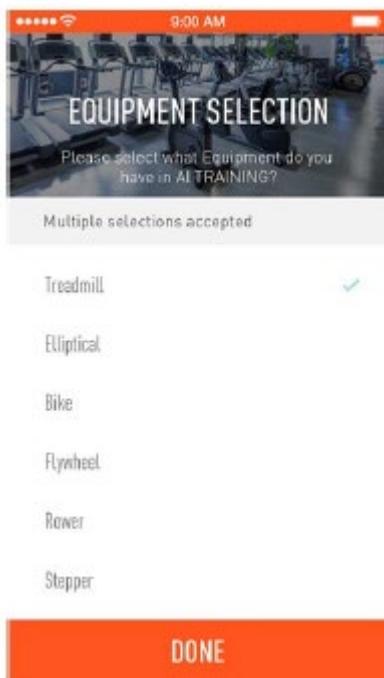


9.Érintse meg a képernyőt a program leállításához vagy szüneteltetéséhez, vagy a betöltés kiválasztásához.

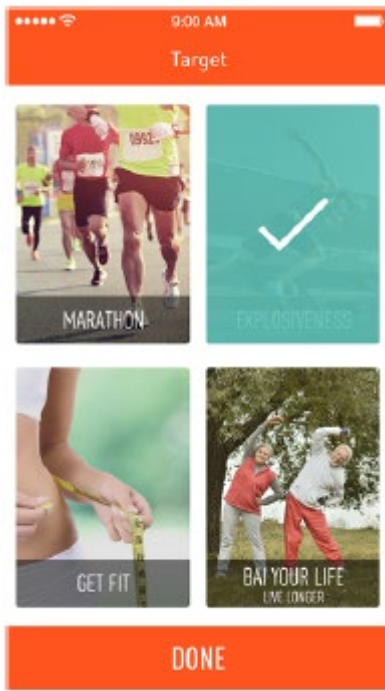


10. Amikor befejezi az edzést, megjelenik az edzés összefoglalója. Összehasonlíthatja az eredményeket a korábbi edzésekkel.

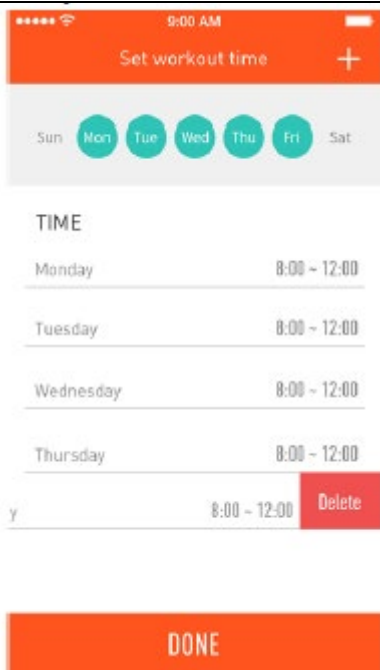
AI TRAINING



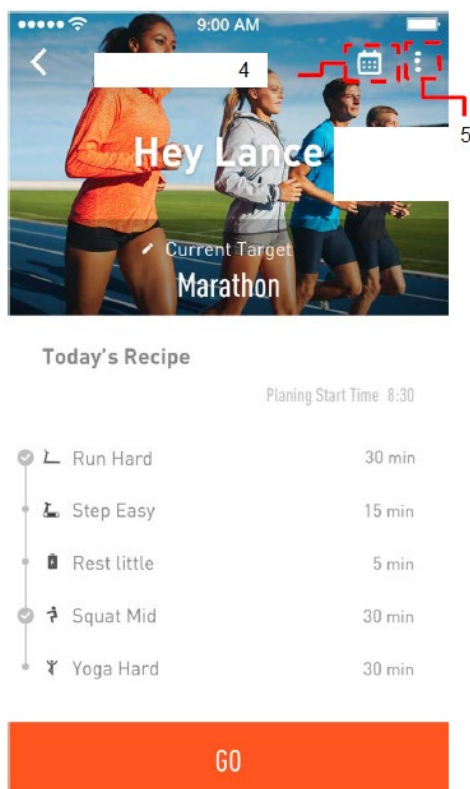
1. A Bluetooth párosítás után válassza ki a gépet (több gépet is kiválaszthat).



2. Válassza ki a célt/programot



3. Állítsa be az ütemezést.



4. Edzés áttekintése

5. Edzésidő, gép és cél/program változás

GYM CENTER

A GYM CENTER-ben a felhasználó különféle edzésprogramokat tölthet le.

1. Töltse le a kiválasztott programot
2. Kapcsolja be az iRoute + programot
3. Az iRoute + (Google Maps) **edzéshez** a felhasználónak be kell kapcsolnia a wifit és be kell jelentkeznie.

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 ergonomikus 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 ergonomikusan 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 hajlítania, 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 részekben.
- Megnövekedett zaj esetén ellenőrizni kell az összes csatlakozás feszesességét.
- 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.