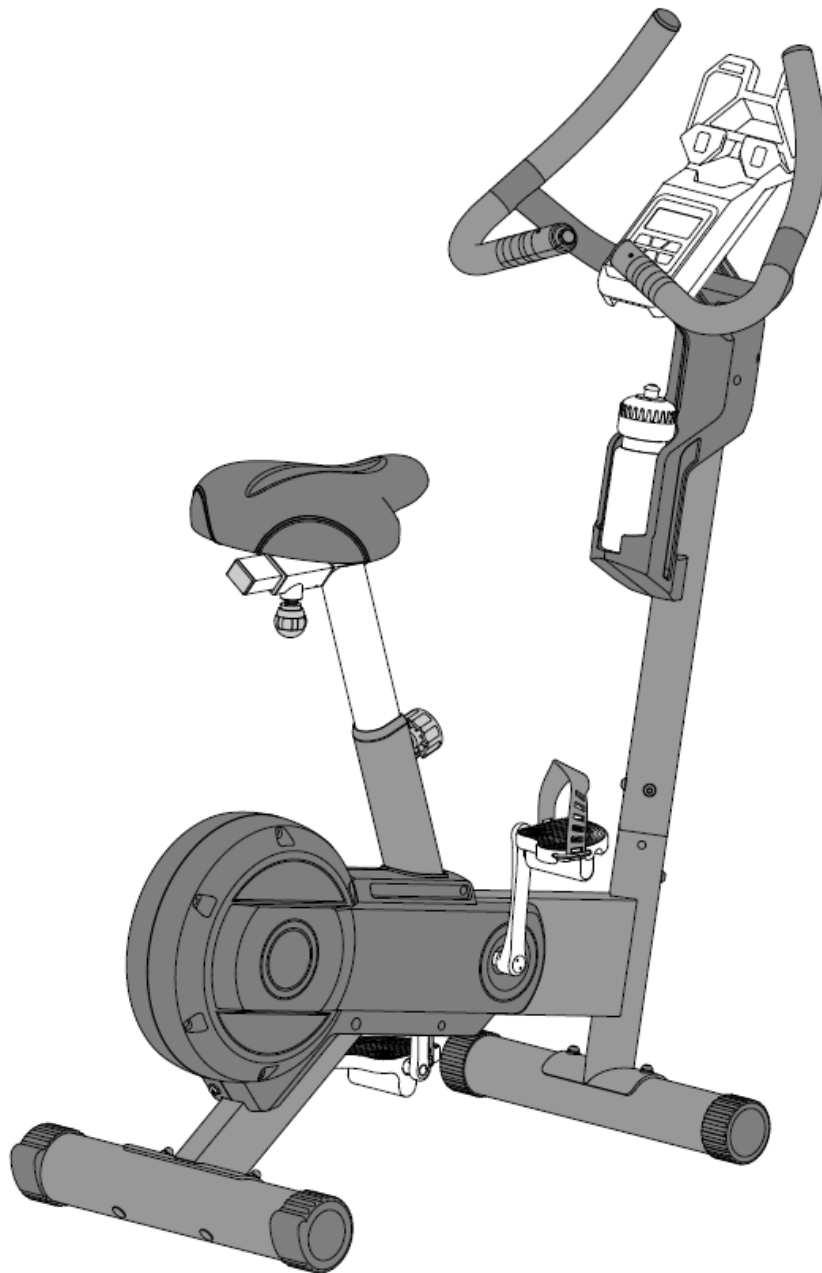


HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 26512 Szobakerékpár SPORTOP U80



TARTALOM

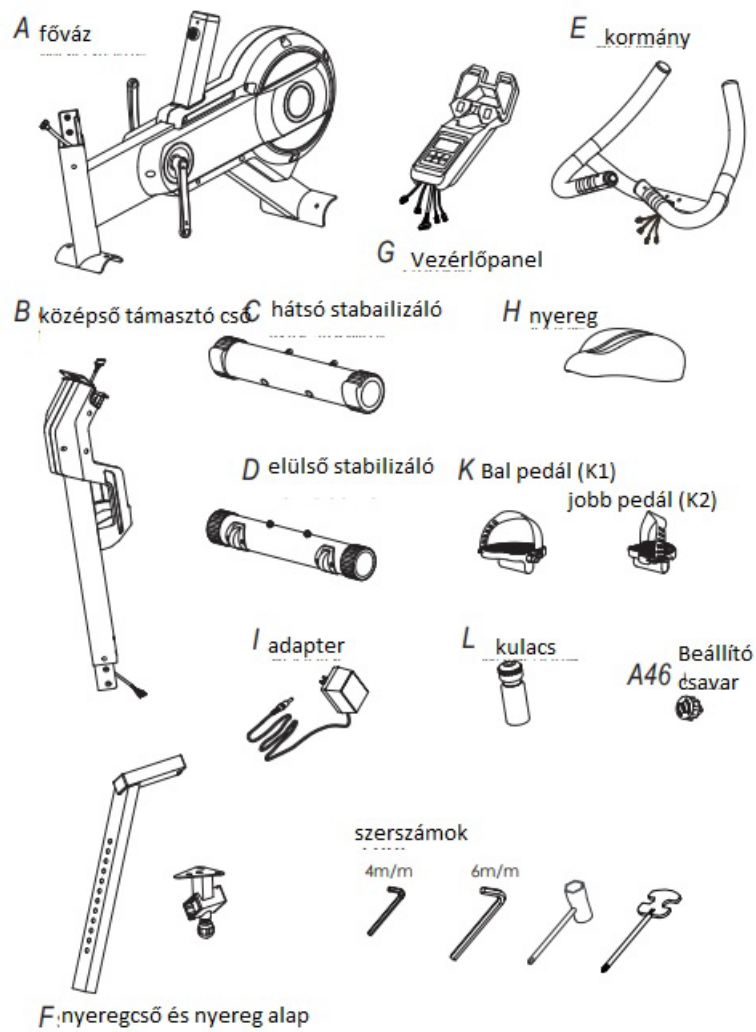
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
ALKATRÉSZLISTA.....	4
ÖSSZESZERELÉS.....	5
VEZÉRLŐPANEL	10
GOMBOK.....	11
KIJELZŐ.....	11
PROGRAMOK	12
iCARDIO APPLIKÁCIÓ	21
HASZNÁLAT.....	26
HELYES TESTTARTÁS	27
KARBANTARTÁS.....	27
TÁROLÁS.....	27
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	28
KÖRNYEZETVÉDELEM	28

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 felelőséget a termék használata során elszenvedett személyi vagy anyagi károkért.
- **FIGYELEM!** A pulzusérzékelő nem orvosi pontosságú, a jelzett értékek csak tájékoztató jellegűek. Ha bármilyen rosszullétet érzékel, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz.
- Ha nem használja a szobakerékpárt, növelje a maximális ellenállást, hogy megakadályozza a lendkerék elmozdulását.
- Maximális terhelhetőség: 150 kg
- Kategória: HC otthoni használatra

ALKATRÉSZLISTA

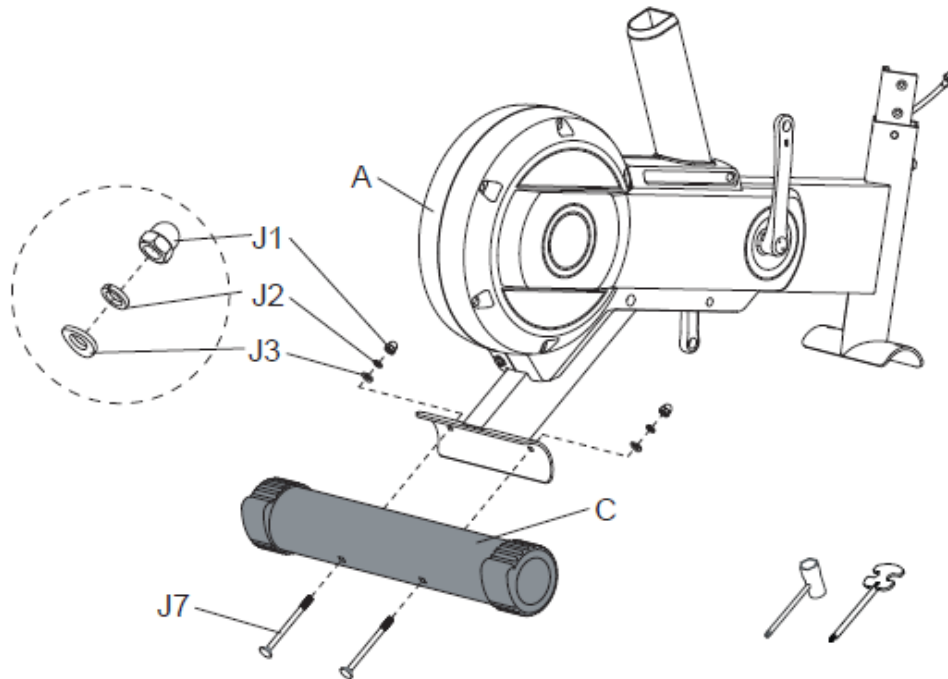


ÖSSZESZERELÉS

Az összeszerelést két személynek ajánlott elvégezni.

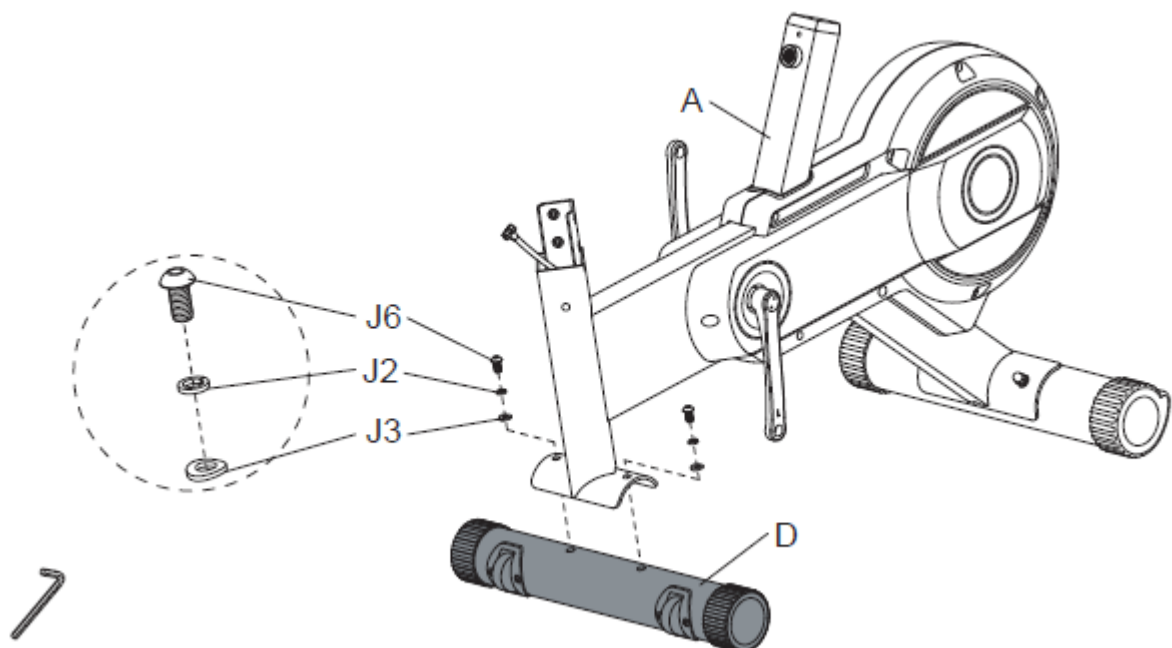
Csavarja le az anyákat (J1), a rugós alátéteket (J2) és az alátéteket (J3) a hátsó stabilizátorról (C).

Rögzítse a hátsó stabilizátort (C) a fő kerethez (A) az anyával (J1), a rugós alátéttel (J2) és az alátéttel (J3).



Csavarja ki a csavart (J6), a rugós alátéteket (J2) és az alátéteket (J3) az első stabilizátorról (D).

Rögzítse az első stabilizátort (D) a fő kerethez (A) a csavarral (J6), a rugós alátéttel (J2) és az alátéttel (J3).

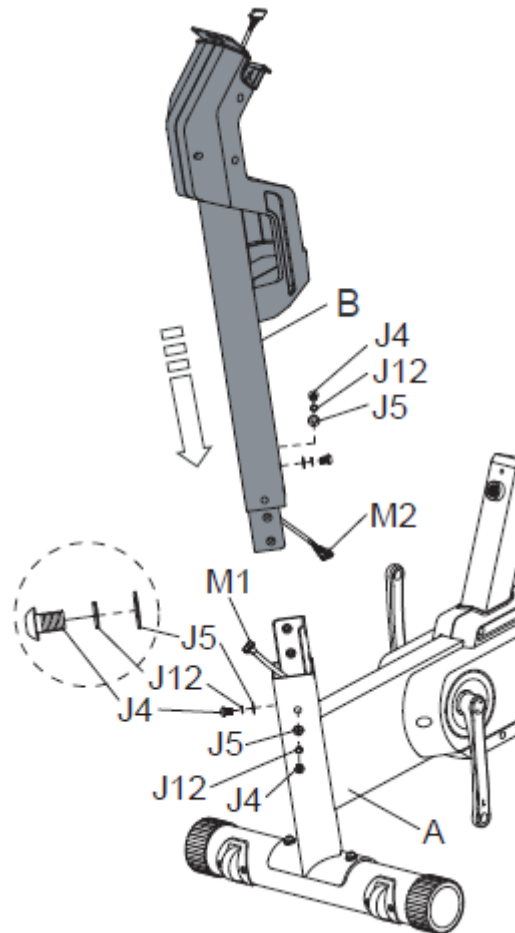


Kérjen meg egy másik személyt, hogy segítsen ebben a lépésben.

Először csavarja ki a csavarokat (J4), a rugós alátéteket (J12) és az alátéteket (J5) a fő keretből (A).

Csatlakoztassa az érzékelőkábeleket (M1 és M2), ügyelve arra, hogy ne csipje be a kábeleket a keretek közé.

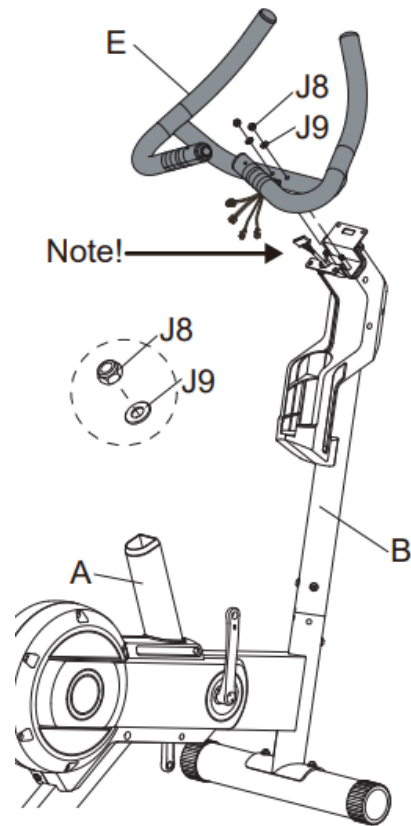
Ezután kösse össze a középső keretet (B) és a fő keretet (A) csavarokkal (J4), rugós alátétekkel (J12) és alátétekkel (J5). Húzza meg 6 mm-es imbuszkulccsal.



Csavarja le az anyákat (J8) és az alátéteket (J9) a középső keretről (B).

Rögzítse a fogantyúkat (E) a középső kerethez (B), és rögzítse alátétekkel (J9) és anyákkal (J8).

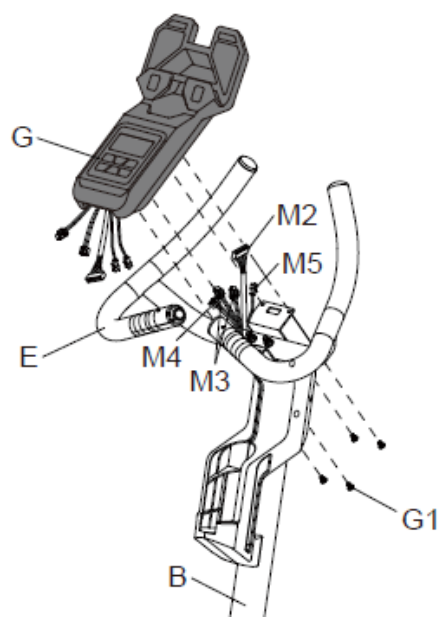
Húzza meg 13 mm-es villáskulccsal, ügyelve arra, hogy ne csípje be a kábeleket.



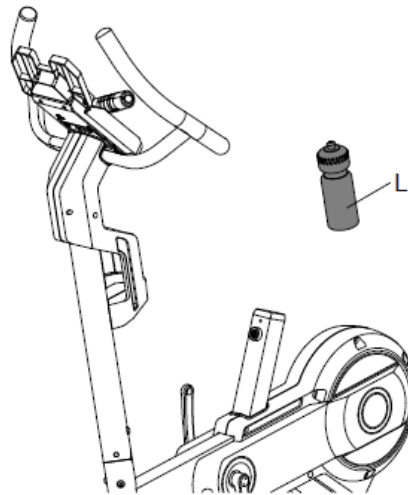
Csavarja ki a 4x csavarokat (G1) a számítógép hátuljáról (G).

Csatlakoztassa a kábeleket (M2, M4, M5) és az pulzusérzékelő kábelét (M3) a számítógéphez (G).

Rögzítse a számítógépet (G) a középső oszlophoz (B) az eltávolított csavarokkal (G1).



A vizespalackot (L) becsúsztathatja az oszlopon lévő tartóba.

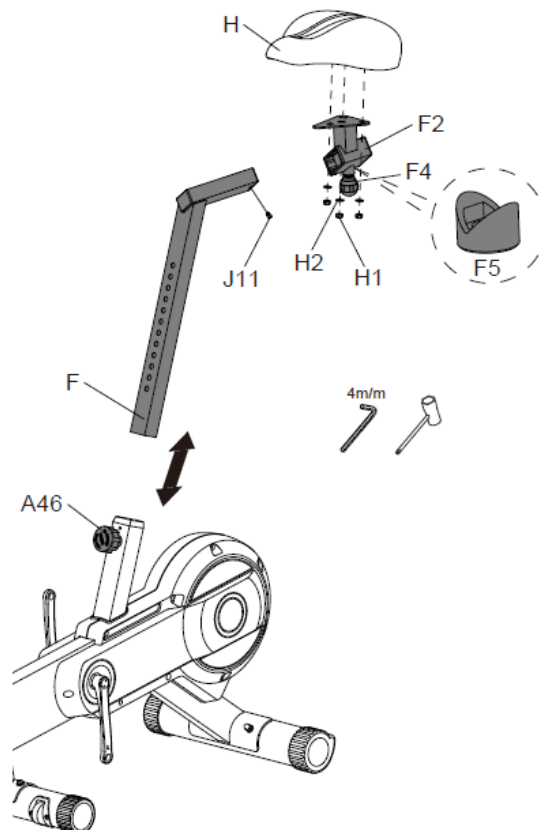


Csavarja le az anyákat (H1) és az alátéteket (H2) a nyereg hátuljáról (H).

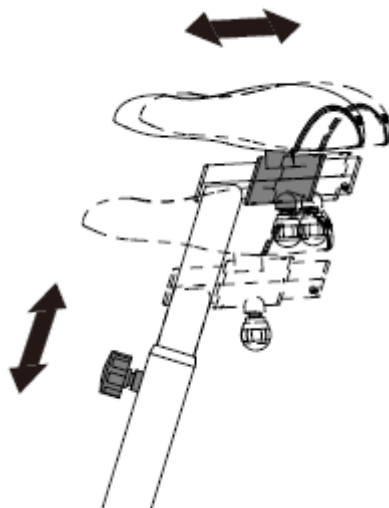
Rögzítse a nyeret (H) a nyeregtartóhoz (F2) az anyával (H1) és az alátéttel (H2).

Lazítsa meg a kézi gombot (F4) az üléstartón és a kézi gombot (A46) a fő kereten. Csúsztassa az nyeregcsövet (F) a fő keretbe, és rögzítse a kézi gombbal (A46).

Csavarja ki a csavart (J11) a nyeregcsőből (F). Helyezze be az üléstartót (F2) a nyeregcsőbe (F). Rögzítse a kézi gombbal (F4), majd rögzítse vissza a csavart (J11) a nyeregcsőre (F).



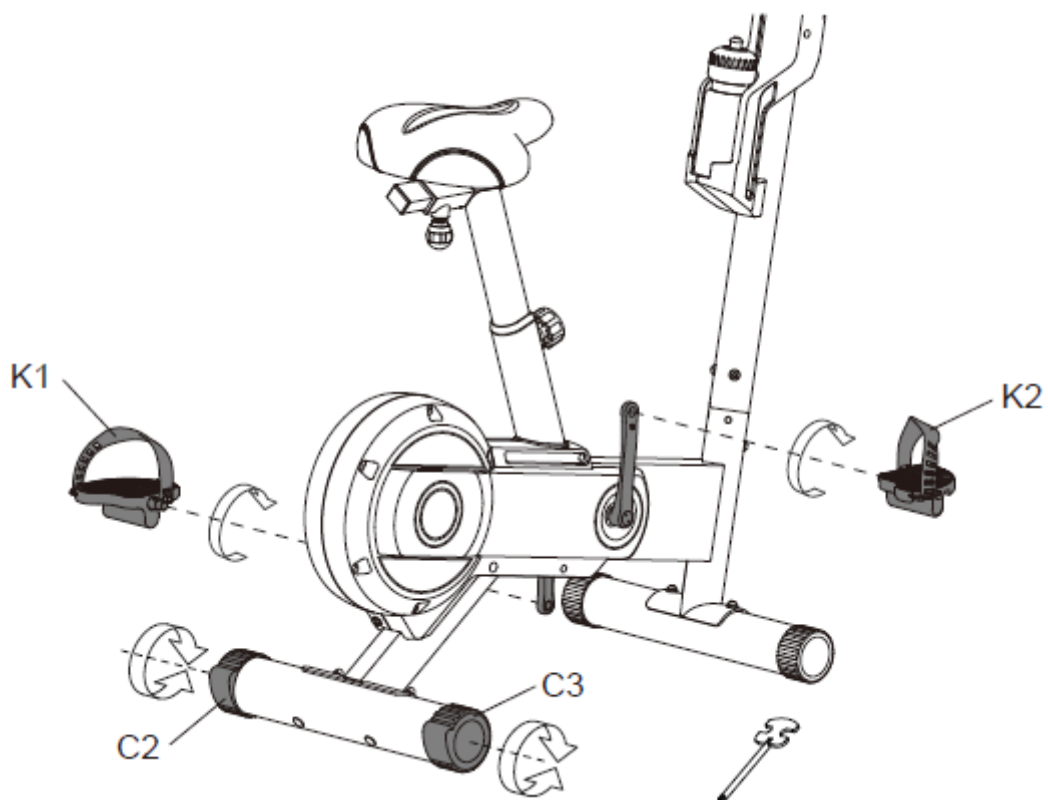
A nyereg helyzetét a kézi beállítócsavar (A46, nyeregmagasság) és (F4, vízszintes nyereghelyzet) megállításával állíthatja be.



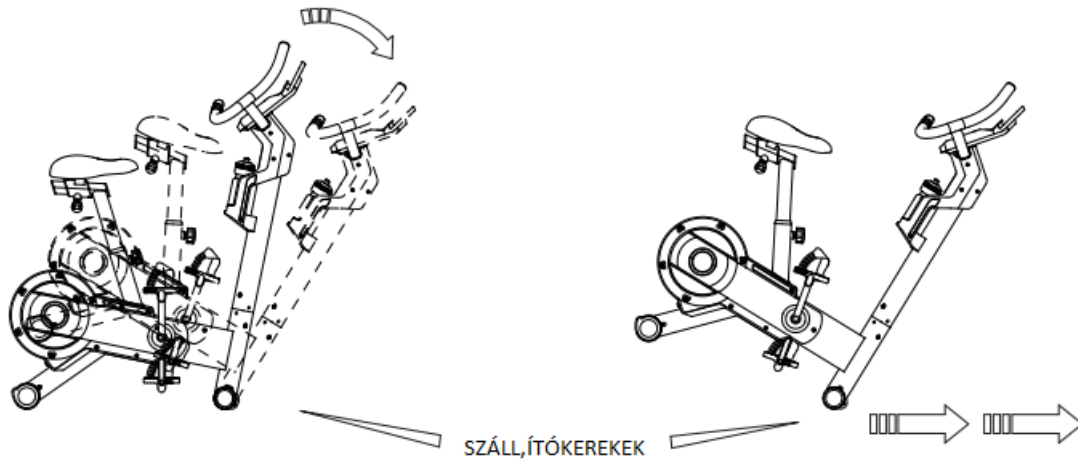
A bal és a jobb pedál címkével (L és R) van ellátva. Húzza meg a bal pedált (K1) az óramutató járásával ellentétes irányba a bal hajtókaron, a jobb pedált (K2) húzza meg az óramutató járásával megegyezően a jobb hajtókaron. Húzza meg a pedálokat 15 mm-es kulccsal.

Állítsa be a pedálok hevedereit a kívánt méretre.

A szobakerékpárt a szintező lábakkal (C2 és C3) vízszintbe állíthatja.



A szobakerékpárt az első stabilizátorokon lévő kerekre billentve mozgathatja.
Mindig kérjen segítséget egy másik személytől.



VEZÉRLŐPANEL



GOMBOK

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

KIJELZŐ

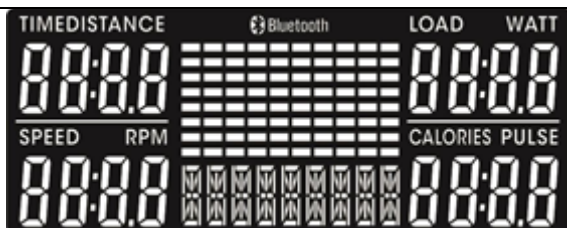
Funkció	Megnevezés
SPEED	Aktuális sebesség Tartomány: 0.0 ~ 99.9
RPM	Fordulat percenként Tartomány: 0~999
TIME	Edzés idő Tartomány: 0:00 ~ 99:59
DISTANCE	Távolság Tartomány: 0.0 ~ 99.9
CALORIES	Elégetett kalória Tartomány: 0~9999
WATT	Teljesítmény Tartomány: 0~999
PULSE	Pulzus Tartomány: 0-30~230
U1~U4	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

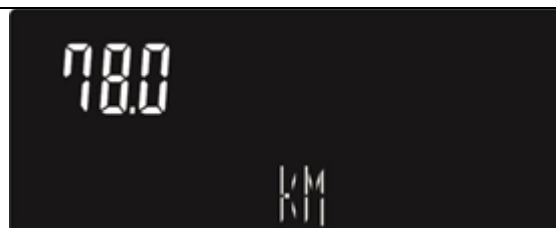
PROGRAMOK

BEKAPCSOLÁS

- Csatlakoztassa a tápfeszültséget (vagy tartsa lenyomva a RESET gombot 2 másodpercig), a számítógép 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.



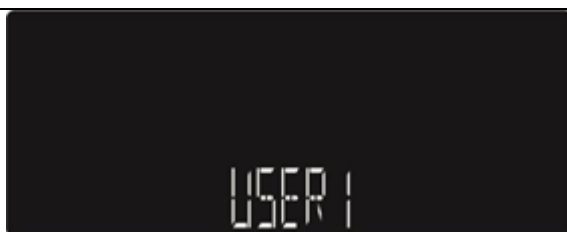
1. ábra



2. ábra

PROGRAM VÁLASZTÁS

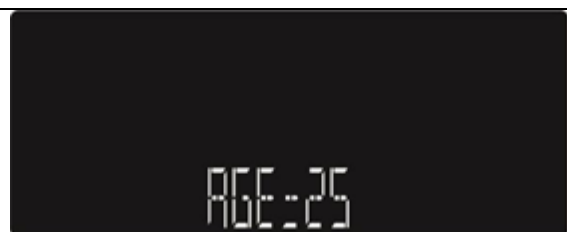
- Ki kell választani az U1 ~ U4 felhasználói programot (3. ábra), majd be kell állítani a nemet, életkort, magasságot, súlyt (4. ábra ~ 7), majd kiválasztani a programot (8. ábra).



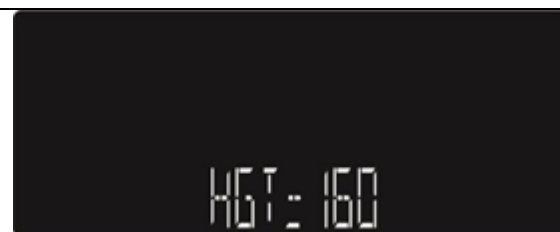
3. ábra



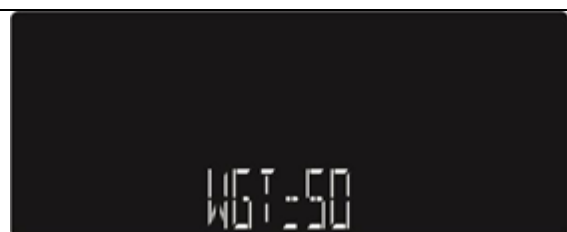
4. ábra



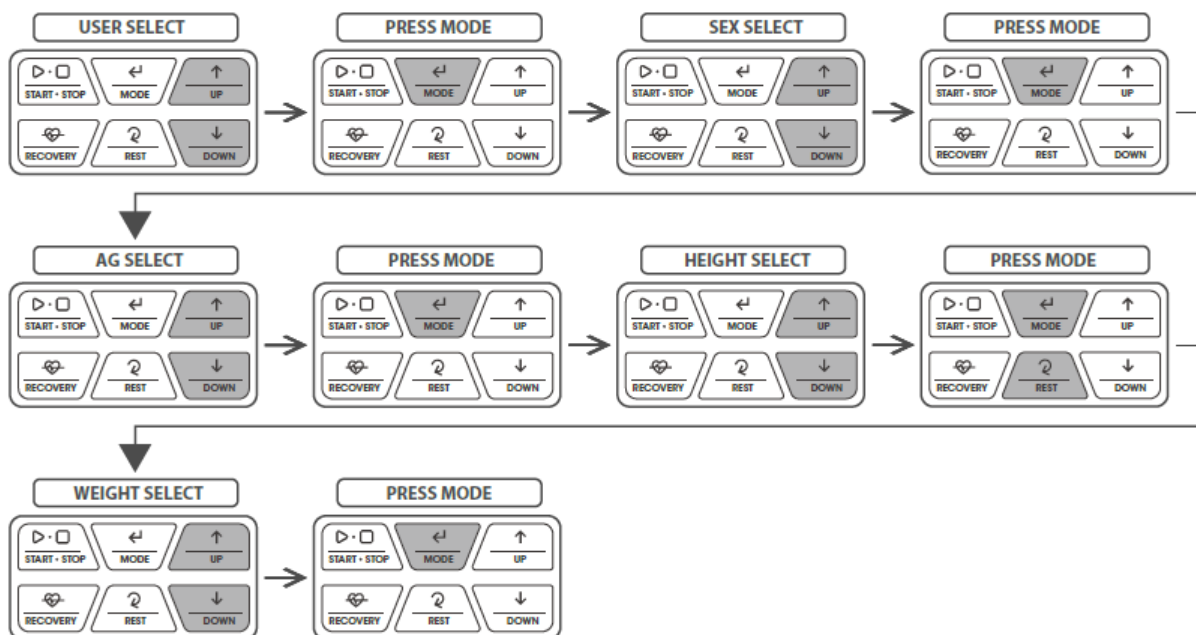
5. ábra



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. – MANUÁLIS. Erősítse meg a programválasztást a MODE gomb megnyomásával.



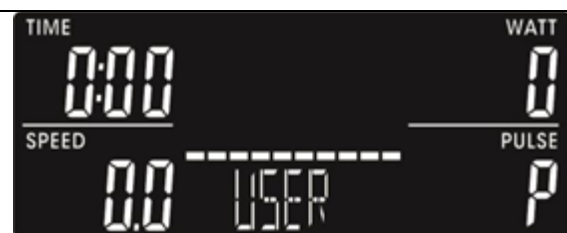
8. ábra



9. ábra



10. ábra



11. ábra



12. ábra

MANUAL PROGRAM/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



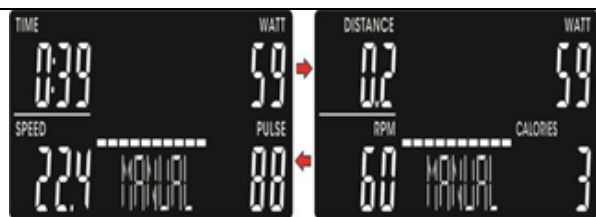
15. ábra



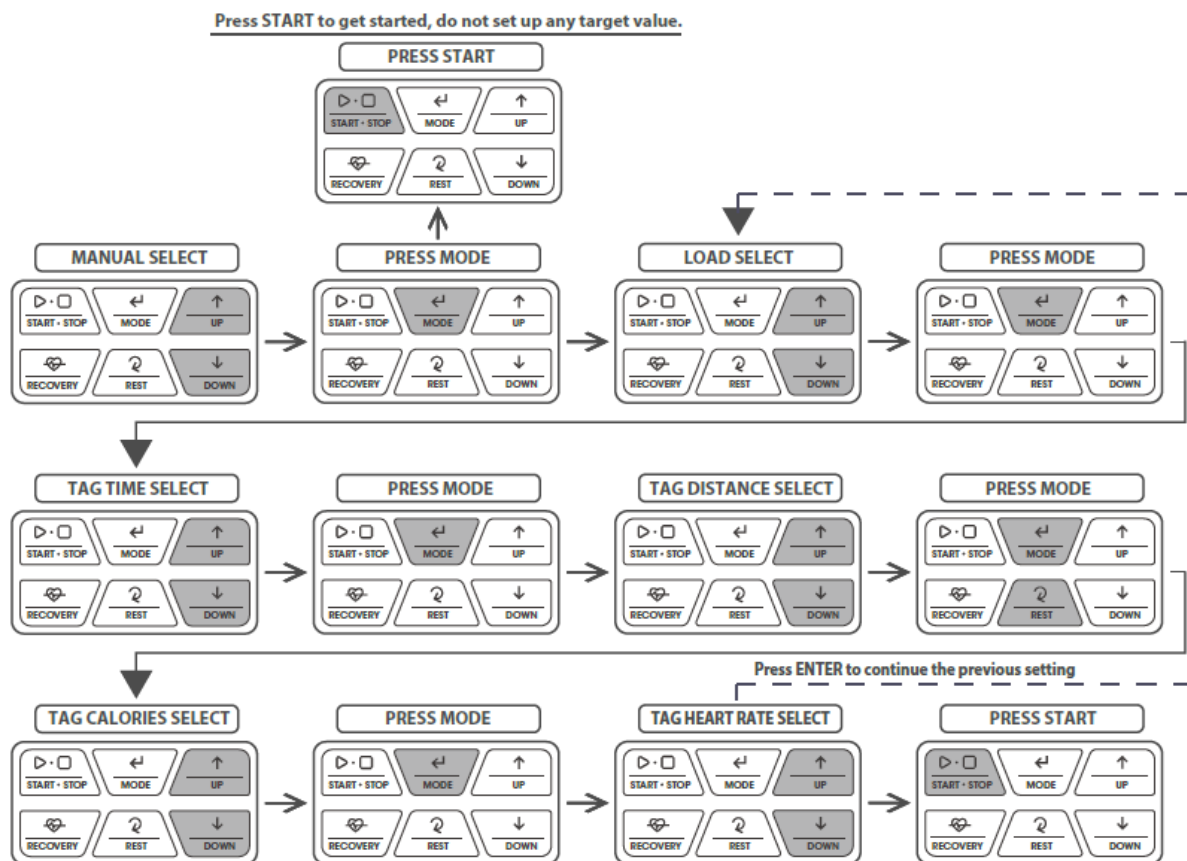
16. ábra



17. ábra



18. ábra

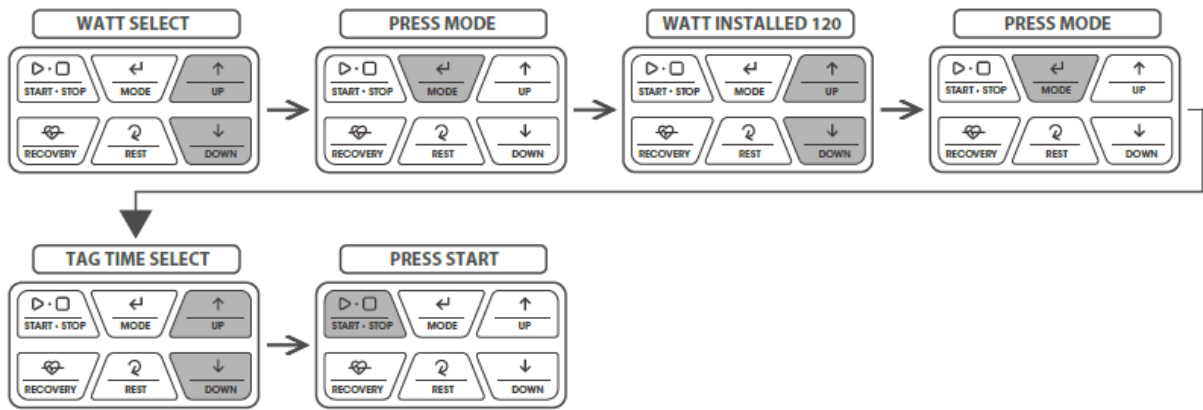


WATT program

- 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. Túl fogja lépni az időbeállítást.
- A navigációs gombokkal állítsa be az időt, nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához.
- Indítás után a terhelés a céljelzésítmény beállított értékéhez 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 pulzusszámnak 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



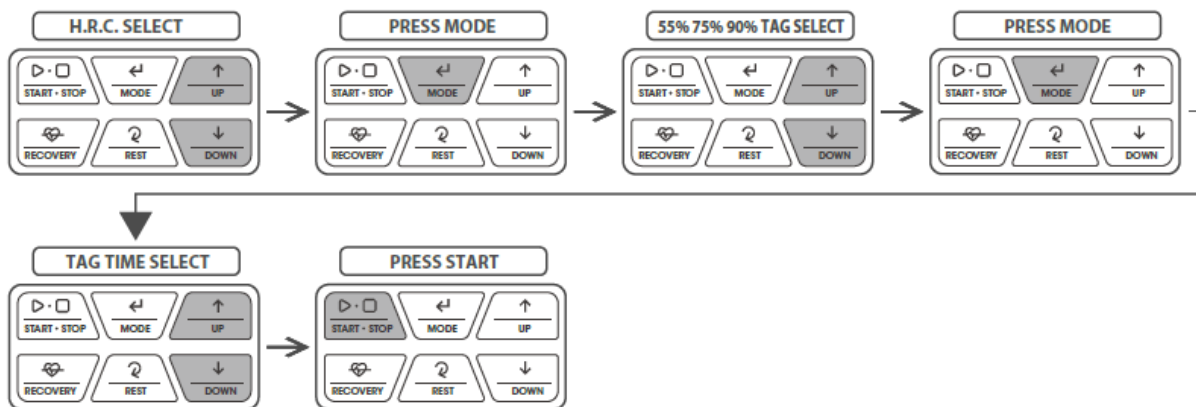
21. ábra



22. ábra



23. ábra



USER program/FELHASZNÁLÓI PROGRAM

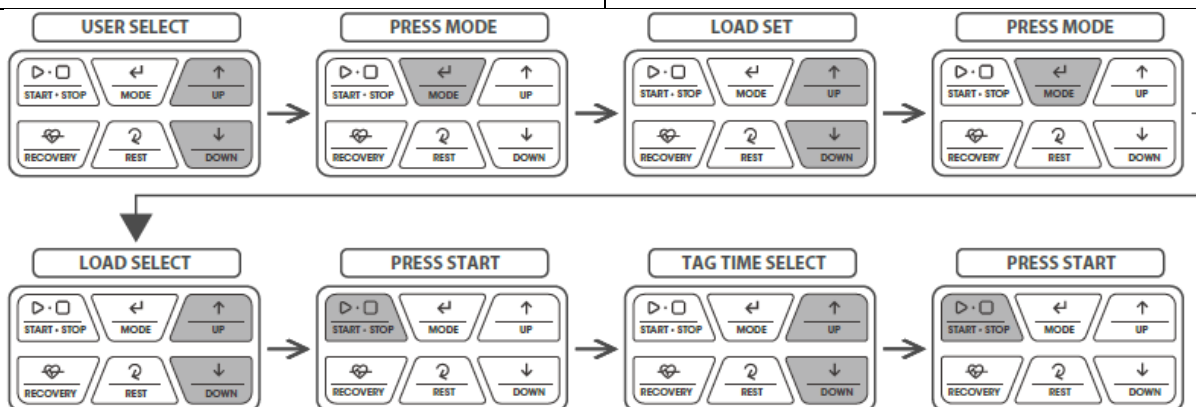
- A navigációs gombokkal válassza ki a USER menüpontot (11. ábra), majd erősítse meg a MODE (24. ábra) megnyomásával.
- A navigációs gombokkal állítsa be a terhelést (25. ábra). Minden értéket meg kell erősíteni a MODE gomb megnyomásával. 10 szegmenst kell beállítani. Mind a 10 szegmens beállítása után 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).

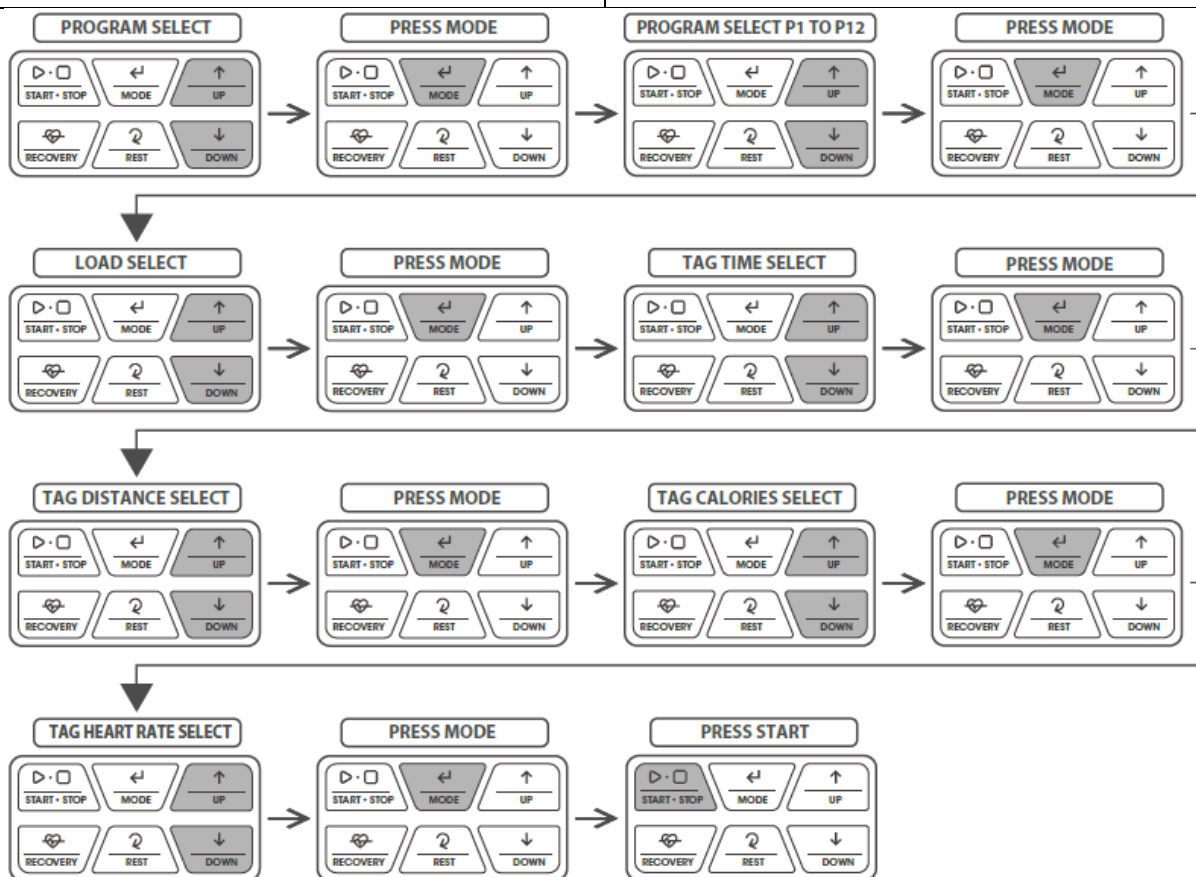
- A program kiválasztása után a terhelési értékek villognak, az eredeti érték 1 (27. ábra). Az értéket a navigációs gombokkal állíthatja be, és a MODE megnyomásával erősítheti meg.
- Beállíthatja az idő, a távolság, a kalória és a pulzusszám értékeit.
- Nyomja meg a STAR/STOP gombot a program elindításához. 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.



26. ábra



27. ábra



RECOVERY program

- Edzés után vegye fel a mellkaspántot, vagy fogja meg a pulzsmérőket, 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 rosszul érez, azonnal hagyja abba az edzést!



28.ábra



29.ábra

Bluetooth



Nincs csatlakoztatva (31.ábra)



Csatlakoztatva (32.ábra)

Előre beállított programok





iCARDIO APPLIKÁCIÓ

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



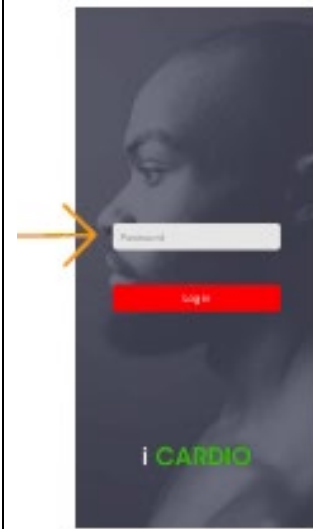
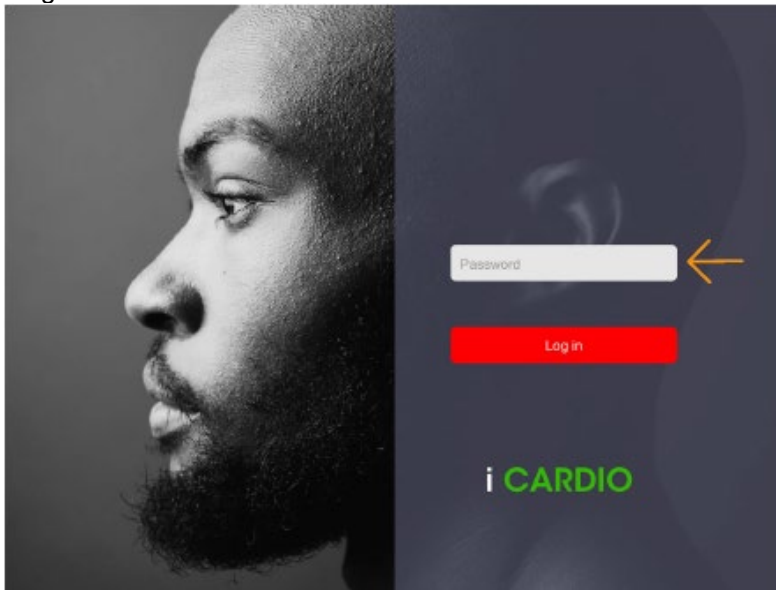
iOS



Android

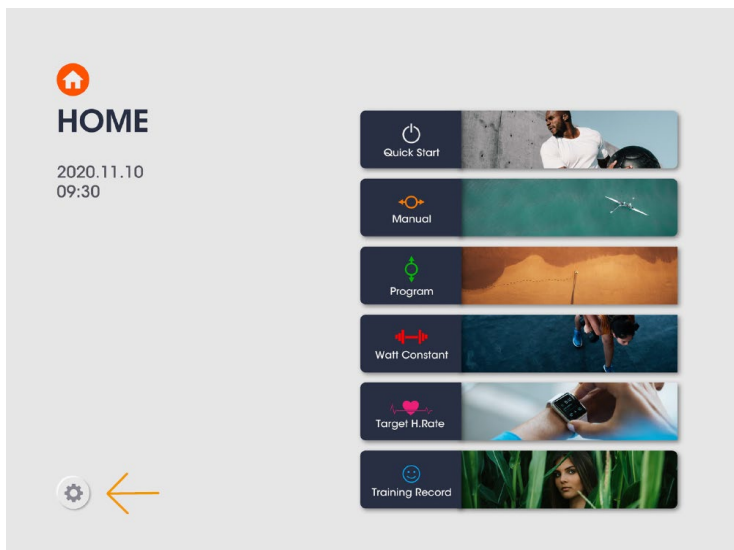
Indítsa el a Bluetooth-t okoseszközén.

Indítsa el az alkalmazást, és adja meg az iCardio jelszót, a jelszót csak az alkalmazás első indításakor kell megadni.

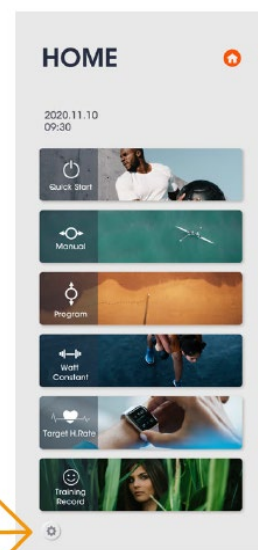


Az iCardio alkalmazás és a konzol párosítása

Nyomja meg a fogaskerék ikont a bal alsó sarokban.

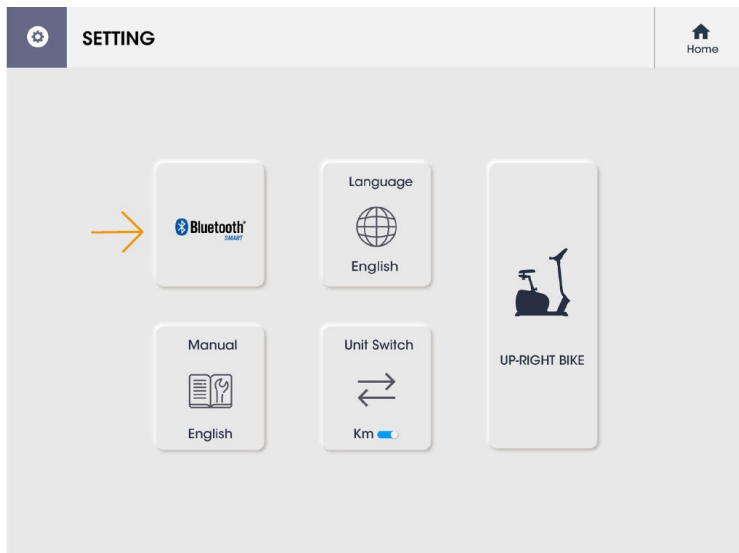


Tablet



Okostelefon

Válassza a Bluetooth-t.

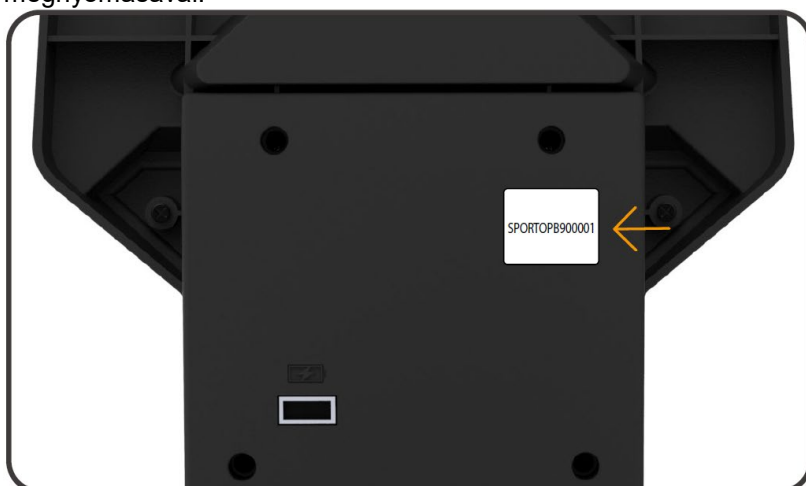


Tablet



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 okoseszközét.

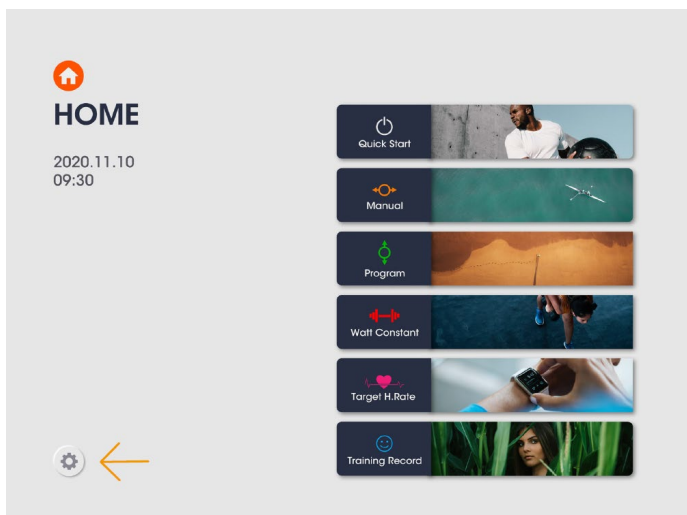


*Győződjön meg arról, hogy a Bluetooth be van kapcsolva az okoseszközén.

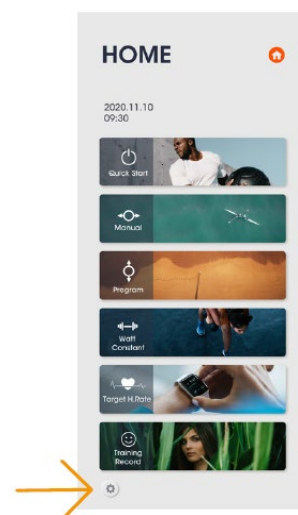
*Ha a fenti három lehetőség egyike sem működik, forduljon a szervizközpontozhoz.

A nyelv megváltoztatása


Nyomja meg az ikont a bal sarokban.

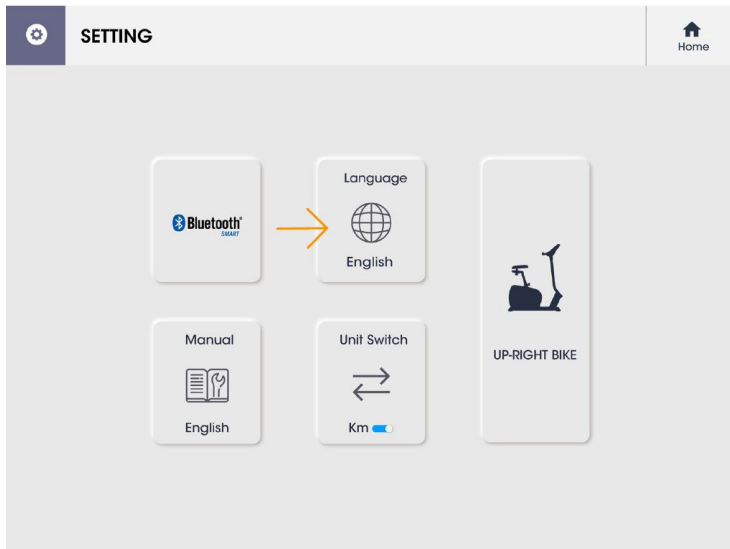


Tablet

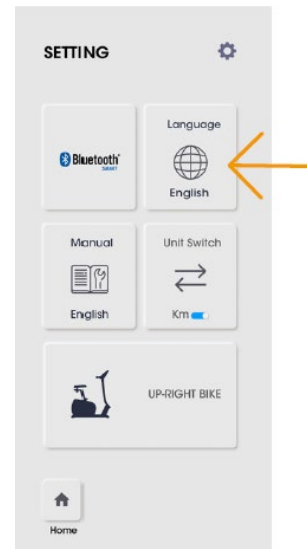


Okostelefon

Nyomja meg a  ikont és válassza ki a kívánt nyelvet.



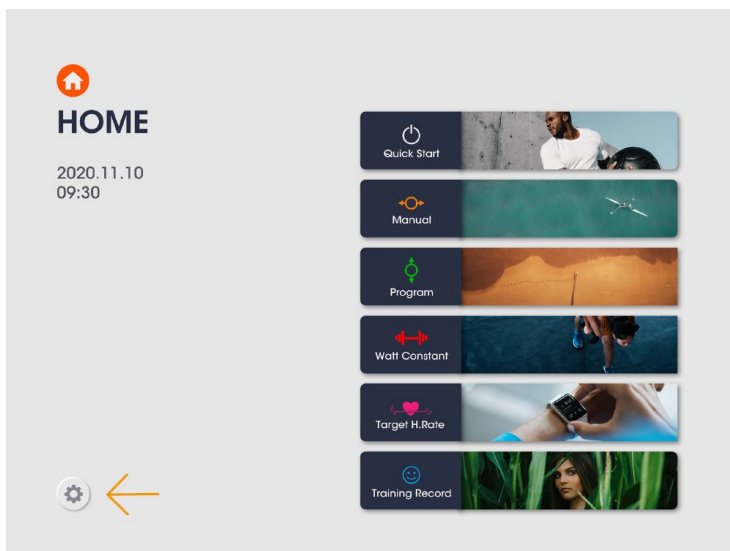
Tablet



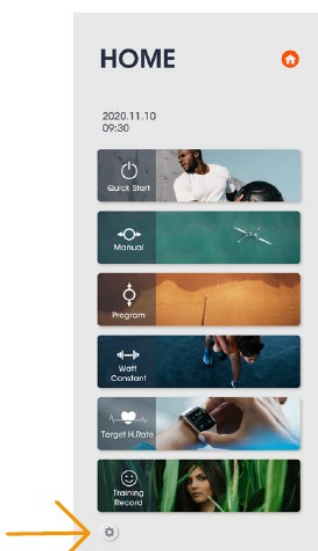
Okostelefon

Használati útmutató az iCardio alkalmazáshoz

Nyomja meg az ikont a bal sarokban.

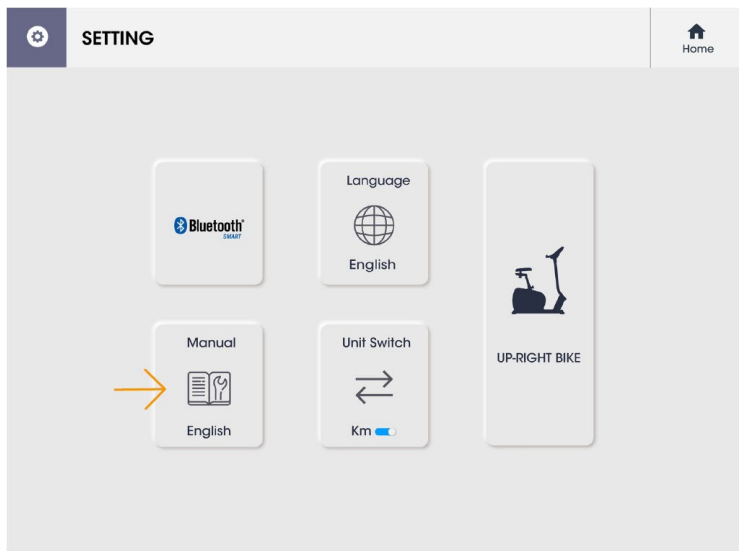


Tablet



Okostelefon

Nyomja meg a  ikont.



Tablet

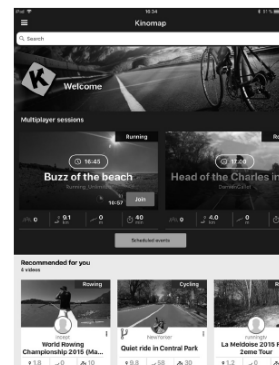
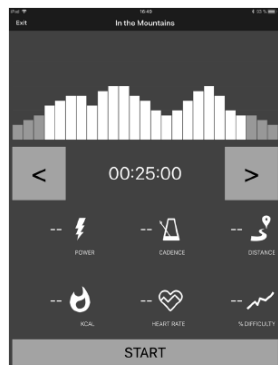


Okostelefon

*A kézikönyv nyelve az alkalmazás beállított nyelvének megfelelően változik.

Az iCardio alkalmazáson kívül lehetőség van a gép Bluetooth kapcsolaton keresztül történő párosítására 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 számítógéphez, két rövid hangjelzést fog hallani.

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

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 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 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 fáradtságához 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 részekben.
- 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 elkezdené 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 pulzusmérő 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.