



HASZNÁLATI ÜTMUTATÓ - HU
IN 26626 inSPORTline Velocer UB szobabicikli



TARTALOM

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK.....	3
SZERKEZETI RAJZ.....	4
ALKATRÉZ LISTA.....	5
ÖSSZESZERELÉS.....	8
SZÁMÍTÓGÉP.....	15
HASZNÁLAT.....	29
BEMELEGÍTÉS.....	30
HELYES TESTTARTÁS.....	31
KARBANTARTÁS.....	31
FONTOS FIGYELMEZTETÉSEK.....	31
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	31

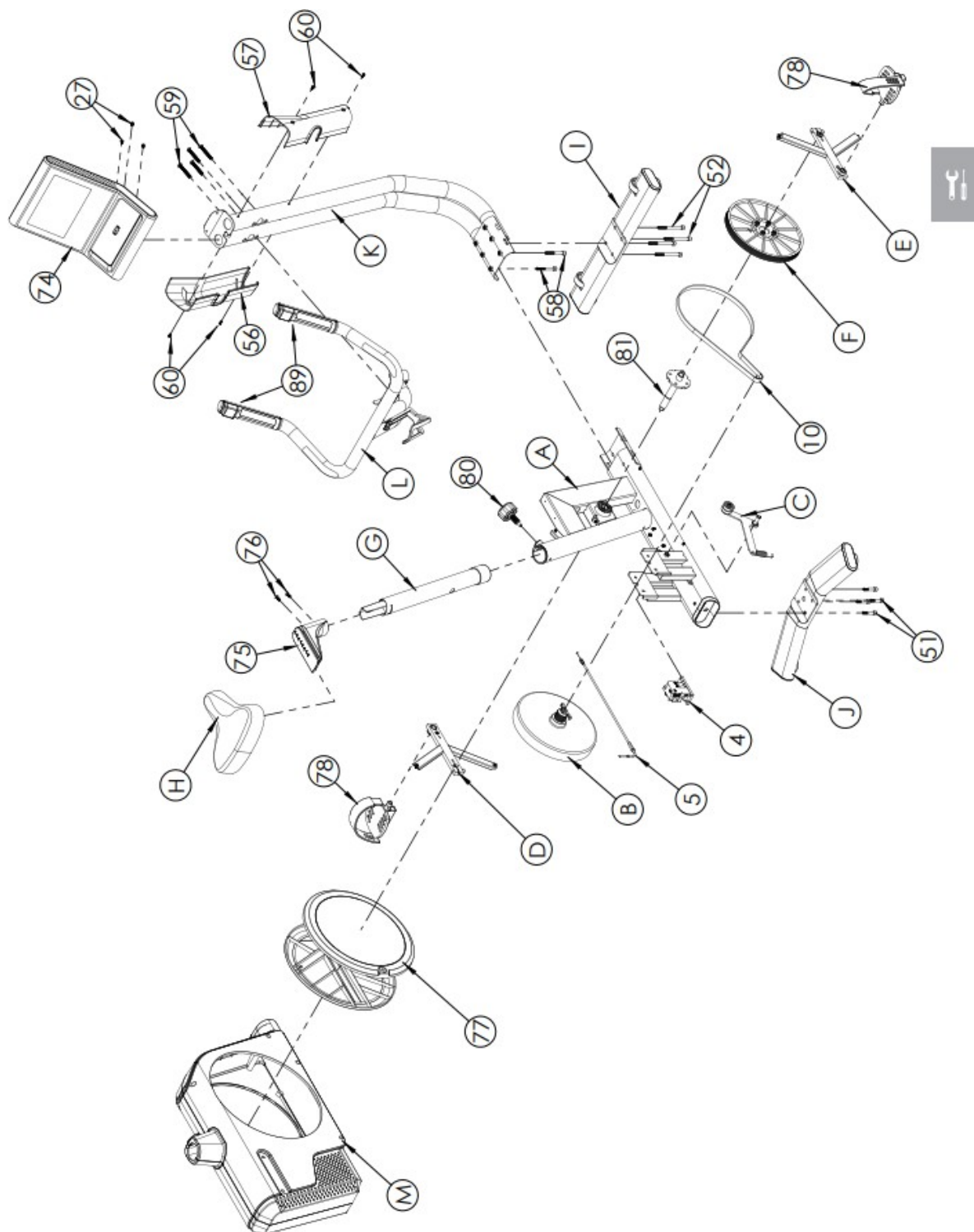
A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül bármilyen változtatást és fejlesztést végrehajtsa termékein. Látogasson el a www.insportline.cz weboldalunkra, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- Első használat előtt figyelmesen olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg azt a jövőbeni használatra.
- A maximális biztonság érdekében rendszeresen ellenőrizze, hogy nincsenek-e sérült vagy kopott alkatrészek.
- Ha a készüléket más személy is használja, fontos, hogy az is megismerje a kézikönyvben található összes utasítást.
- A készüléken csak 1 személy edzhet.
- A készülék használatát megelőzően ellenőrizze, hogy minden csavar és anyag megfelelően van-e meghúzva, és hogy minden csatlakozás jó állapotban van-e.
- A gyakorlatok megkezdése előtt távolítsa el a készülék környékéről minden veszélyes, éles szélű tárgyat.
- A készüléket csak akkor használja, ha teljesen rendben van és teljes mértékben működőképes.
- A sérült, kopott vagy hibás alkatrészt lehetőleg leghamarabb ki kell cserélni egy újra. Ne használja a készüléket, amíg az újra teljesen rendben nem lesz.
- Mielőtt gyermekeének engedélyezné a készülék használatát, vegye figyelembe annak szellemi és fizikai állapotát. A gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett gyakorolhatnak, aki gondoskodik a készülék megfelelő használatáról. Az edzőkerékpár nem játék a gyermekek számára.
- A készülék körül legalább 0,6 m szabad helyet kell biztosítani.
- Ne feledje, hogy a helytelen vagy a túlzásba vitt edzés káros hatással lehet az egészségre.
- A termék használata előtt rögzítse azt a rögzítő lábakkal, hogy ne mozdulhasson el.
- Egyetlen állítható alkatrész sem nyúlhat ki és korlátozhatja a felhasználó mozgását. Edzés közben kerülje a csatlakozásokkal való érintkezést.
- Helyezze a készüléket sík felületre, és biztosítsa stabilitását.
- Az edzéshez megfelelő ruházatot és cipőt viseljen. Ne edzzen olyan ruházatban, amely beakadhat a készülékben (pl. túl hosszú és laza ruházat). Szilárd sportcipőt javasolunk csúszásgátló talppal.
- Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Az orvos javasolhatja Önnek megfelelő edzésprogramot és étrendet.
- A terméket a kézikönyvben szereplő utasítások szerint szerelje össze, és csak az eredeti, mellékelt alkatrészeket használja. A szerelés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy az alkatrészlista összes alkatrésze megérkezett-e.
- Helyezze a készüléket száraz, sík felületre, és óvja a nedvességtől. Szükség esetén helyezzen csúszásgátló alátétet a készülék alá. Ezzel megelőzheti a készülék alatti felület károsodását.
- Fontos tudni, hogy a tornagépek kiegészítőik nem játékokra szolgálnak. Ezért a készüléket csak azok használhatják, akik ismerik a helyes működését.
- Ha szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat vagy bármilyen más panaszt érez, azonnal hagyja abba az edzést. A további edzésről konzultáljon orvosával.
- Minden állítható alkatrészt a végső pozíciójukra kell beállítani.
- Ne edzzen közvetlenül étkezés után.
- Maximális teherbírás: 150 kg
- Kategória: SA kereskedelmi használatra

- **FIGYELEM!** A pulzusfigyelő rendszer nem feltétlenül pontos. A túlterhelés edzés közben súlyos sérüléseket vagy halált okozhat. Ha rosszul érzi magát, azonnal hagyja abba az edzést!

SZERKEZETI RAJZ



ALKATRÉSZEK LISTÁJA

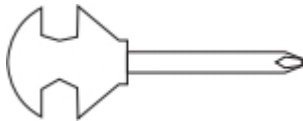
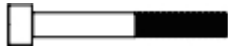
Jelölés	Név	db
A	Főkeret	1
1	Főkeret burkolata	1
2	Nyeregcső tartó	1
3	Kapcsoló készlet	1
4	Tápegység csatlakozó	1
5	Túlfeszültség-védelem	1
6	Kapcsoló	1
7	Kábel	1
8	Csapágy	2
9	Alsó vezérlőpanel	1
13	Lemez	1
14	Alátét S20	2
15	Keresztcsavar	2
16	Keresztcsavar	3
81	Kara tengely	1
B	Mágneses lendkerék	1
17	Mágneses vezérlés	1
18	Kerék rögzítése	2
19	Rugalmas alátét M10	1
20	Anyacsavar M10x5T	3
C	Lendkerék	1
21	Lendkerék készlet	1
22	Feszítőrugó	1
23	Alátét S10	3
24	Lapos alátét OD10*ID19*1,5T	1
25	Csapágyak	2
26	Lapos alátét 5*16*1T	1
27	Keresztcsavar M5x10L	1
D	Bal oldali kar szett	1
15	Keresztcsavar	3
29		1
30	Imbus-csavar M8*30L	1
31	Imbus csavar M6*12L	1
32	Lapos alátét d6*D22*2T	1
33	Lapos alátét d4,3*D12*1T	3
E	Jobb oldali kar szett	1

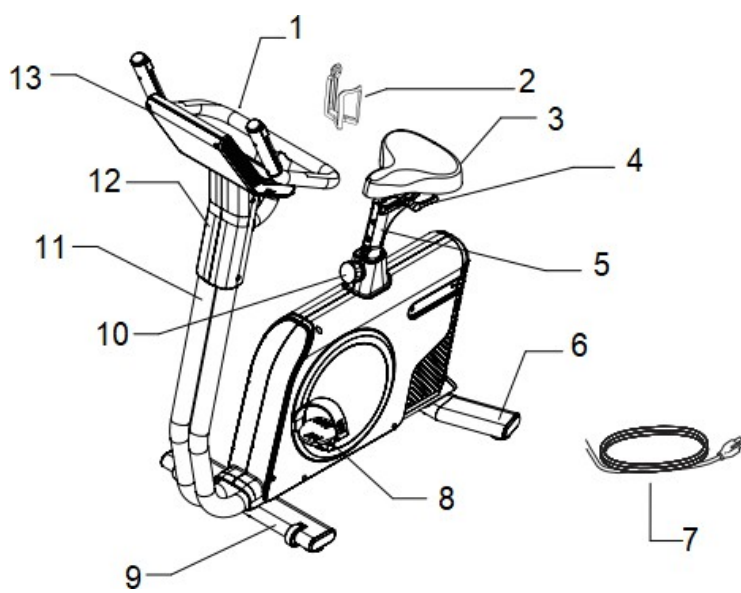
15	Keresztcsavar	3
30	Imbus csavar M8*30L	1
31	Imbus csavar M8*30L	1
32	Lapos alátét d6*D22*2T	1
33	Lapos alátét d4,3*D12*1T	3
34		1
F	Görgőkészlet	1
35	Szalag	1
36	Mágnes	1
37	Imbus csavar M8*20L	4
38	M8 anya	4
G	Nyeregcső	1
16	Keresztcsavar ST4*12L	2
39	Nyeregcső gravírozása	1
40	Nyeregcső fedél	1
H	Nyeregcsúszka	1
41	Nyeregcsúszka készlet	1
42	Nyereg	1
43	Nyeregcsúszka	2
44	Anyacsavar	1
45	M10*70L csavar	1
46	Keresztcsavar 4*12	4
54	Csapág	1
I	Első tartóoszlop	1
47	Első tartó fedél	1
48	Szállítókerekek	2
49	Burkolat	2
50	Gumi talp	2
51	Imbus csavar M8*40L	2
52	M8*90L imbuscsavar	4
J	Hátsó tartó	1
16	Keresztcsavar	2
53	Hátsó tartó fedél	1
49	Fedél	2
50	Gumi talp	2
51	Imbus csavar M8*90L	4
K	Korlátozószlop	1
55	Fogantyú fedél	1

56	Bal oldali burkolat	1
57	Jobb oldali burkolat	1
58	M8*65L imbuscsavar	2
59	Imbus csavar M8*60L	4
60	M4*10L csavar	4
L	Fogantyúk	1
61	Fogantyúk	1
62	Palack tartó és csavarok	1
63	Pulzusérzékelő burkolatok	2
64	Pulzusérzékelők	2
65	Fedlapok	2
66	Csavar 3*14	4
M	Fedlapok és egyéb	1
9	Rugós kapcsok	1
15	Keresztcsavar	4
16	Keresztcsavar ST4*12L	5
67	Bal oldali fedél	1
68	Bal oldali logó	2
69	Bal oldali nyereg burkolat	1
70	Jobb burkolat	1
71	Matrica	2
72	Jobb oldali nyereg burkolat	1
73	Csavar	9
4	Motor YJ-9900	1
5	Motor kábel	1
10	Szalag	1
11	Pulzusérzékelők	2
12	Szerelési készlet	1
27	M5*10L csavar	3
74	Konzol	1
75	Nyereg gravírozása	1
76	Imbus csavar M6*16L	2
77	Burkolat	2
78	Bal pedál	1
79	Jobb pedál	1
80	Kézi csavar	1
82	Tápkábel	1
83	Konzol kábel 1465 mm	1

84	Konzol kábel 800 mm	1
85	Dugasz	1
86	Transzformátor	1
88	220 mm – 6 pólusú (kék)	1
89	220 – 6 pólusú (piros)	1
90	925 mm, 6 pines (kék), 1 db 4 pines 2,54 hím csatlakozó, 1 db 2 db 110 nő csatlakozóra osztott csatlakozó, érzékelőfej csatlakoztatása (fekete)	1
91	925 mm, 6 pólusú (kék), 1 db 4 pólusú 2,54 hím csatlakozó, 1 db 2 db 110 nő csatlakozóra osztott csatlakozó, érzékelőfej csatlakozó (fekete)	1

ÖSSZESZERELÉSHEZ SZÜKSÉGES ALKATRÉSZEK

 4 mm imbus kulcs		 5 mm imbus kulcs	 Keresztcsavarhúzó
1. lépés  51. M8*40L csavar, 4 db		2. lépés  58. M8*65L csavar, 4 db	2. lépés  52. M8*90L csavar, 4 db
3. lépés  27. M5*10L csavar, 3 db	4. lépés  59. M8*55L csavar, 4 db	5. lépés  50. M4*10L csavar, 4 db	7. lépés  76. M6*16L csavar, 2 db



1. Pulzusérzékelők
2. Palack tartó
3. Nyereg
4. Nyeregzár
5. Nyeregcső
6. Hátsó tartó
7. Tápkábel
8. Pedálok
9. Első tartó
10. Kézi csavar
11. Fogantyúoszlop
12. Fogantyú oszlopának burkolata
13. Számítógép

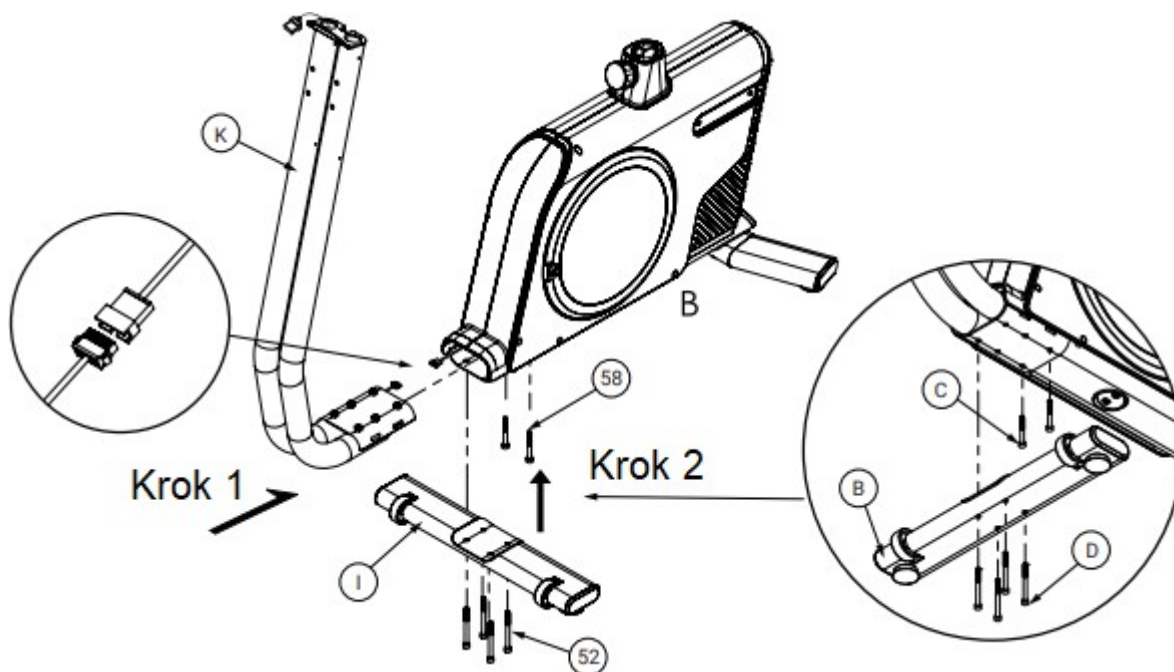


Rögzítse a hátsó tartót (J) a főkerethez csavarokkal (51).



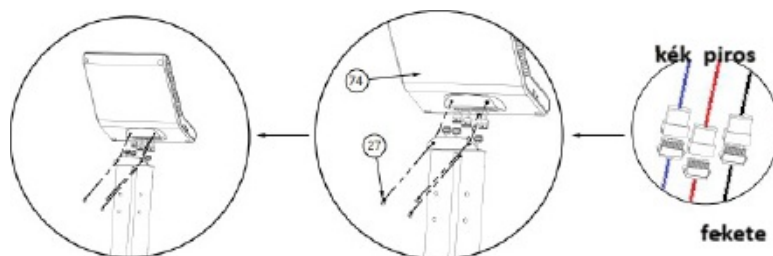
2.

Csatlakoztassa a kábeleket, mielőtt a fogantyúoszlopot (K) a főkerethez rögzítené. Győződjön meg arról, hogy a fogantyúoszlop (K) be van dugva a fővázba, mielőtt az elülső tartóelemet (I) csavarokkal (52) rögzítené.



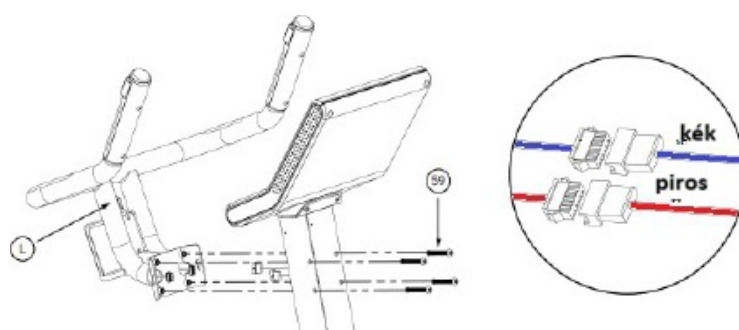
3. lépés

A számítógép (74) rögzítése előtt a korlátozószlophoz csatlakoztassa az azonos színű kábeleket. Ügyeljen arra, hogy a kábelek ne szoruljanak be a keretek közé.



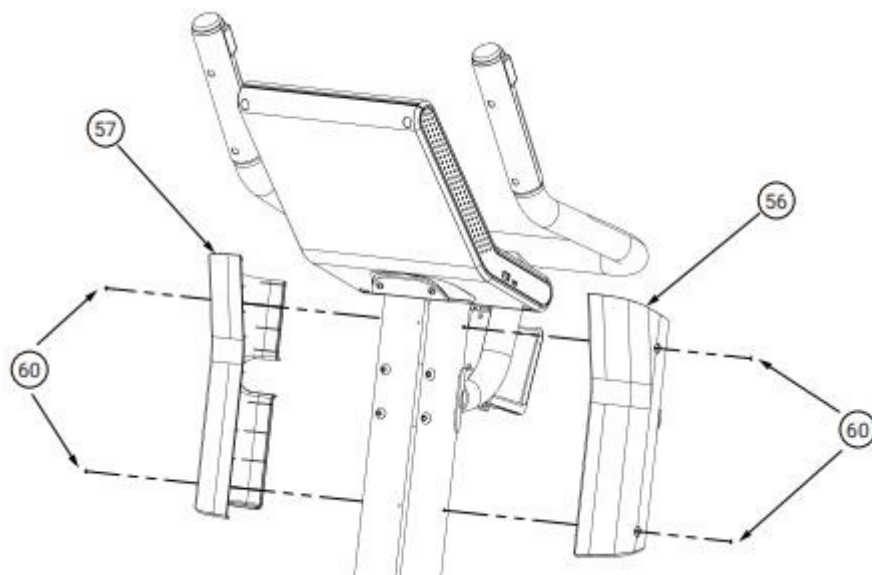
4. lépés

Csatlakoztassa az azonos színű kábeleket, és rögzítse a korlátokat (L) a korlátozószlophoz a csavarokkal (59).



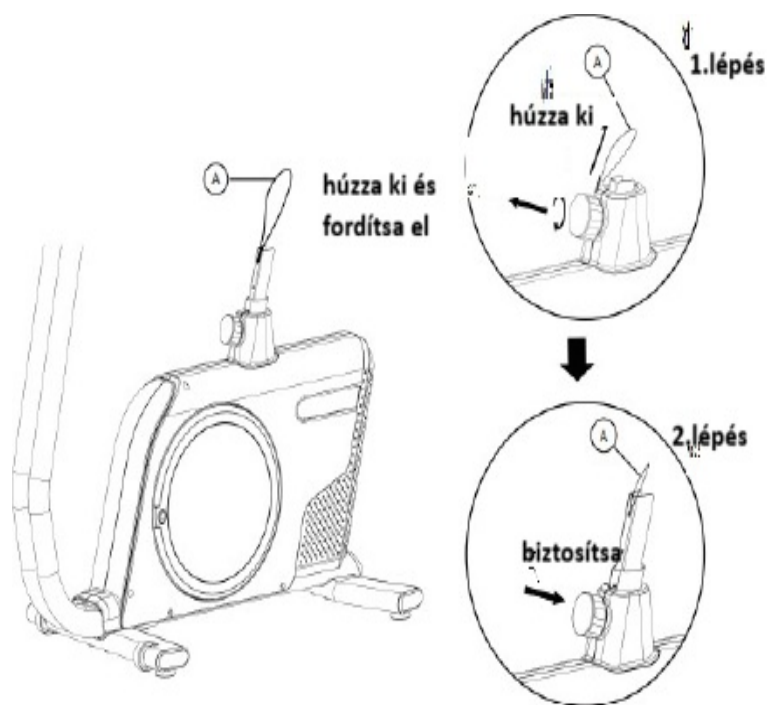
5.

Rögzítse a burkolatokat (56 és 57) a korlátozószlopra a csavarokkal (60).



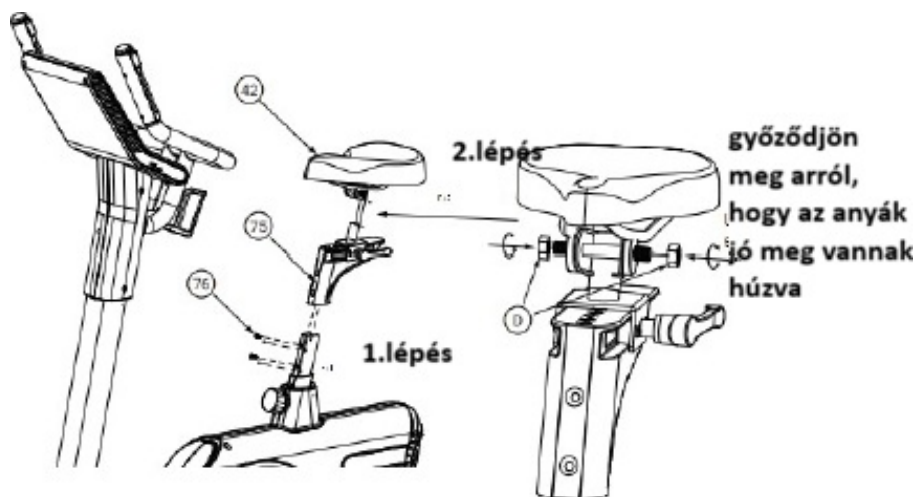
6.

Forgassa el és húzza ki a kézi csavart, miközben húzza ki a nyeregcsövet.



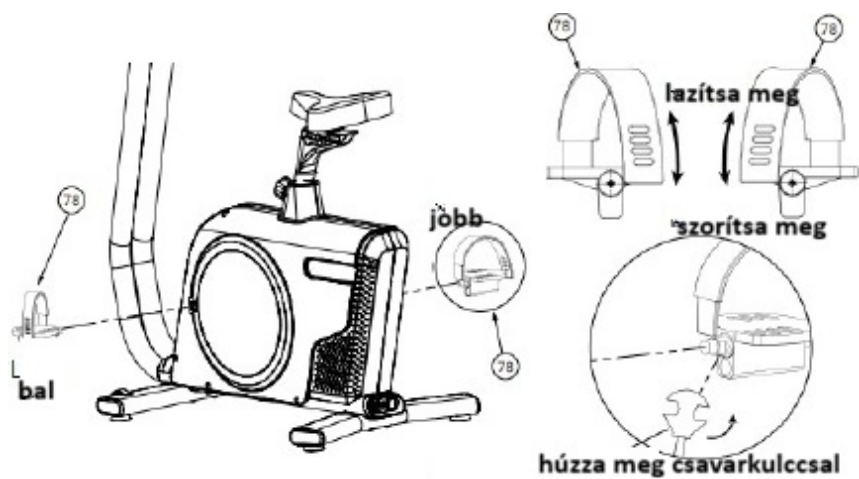
7.

Rögzítse a nyeregcsúszkát (75) a nyeregcsőre csavarokkal (76). Rögzítse a nyeret (42) a nyeregcsúszkára (75) és rögzítse anyákkal (D).



8. lépés

Rögzítse a pedálokat (78).



A NYERG BEÁLLÍTÁSA

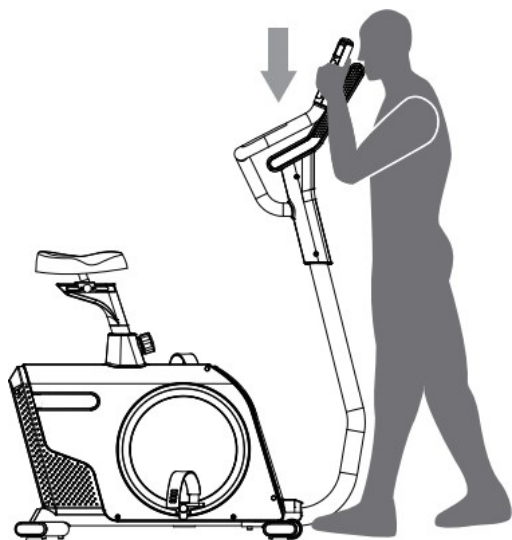
Állítsa be a nyerget úgy, hogy a gyakorlatok a lehető legkényelmesebbek legyenek.



ÁTHELYEZÉS

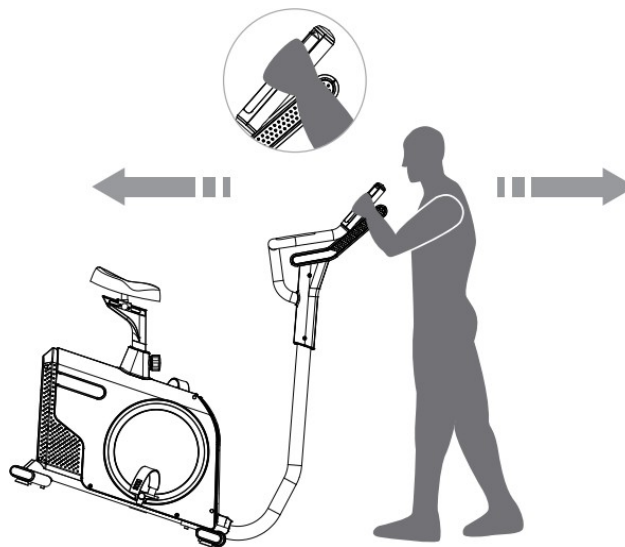
1. lépés

Fogja meg a fogantyúkat mindkét oldalon, nyomja meg, és mozgassa a gépet a szállítókerékeken az első tartóoszlopon.



2.

Óvatosan mozgassa a gépet a szállítókerékeken. Ne húzza a gép oszlopait a padlón.

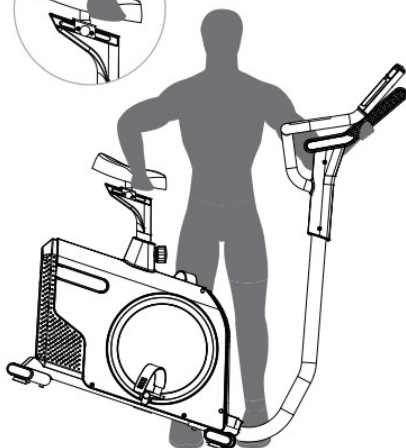


FIGYELMEZTETÉS

Ne emelje meg a gépet a nyereg és a számítógépnél fogva.



HELYTELEN

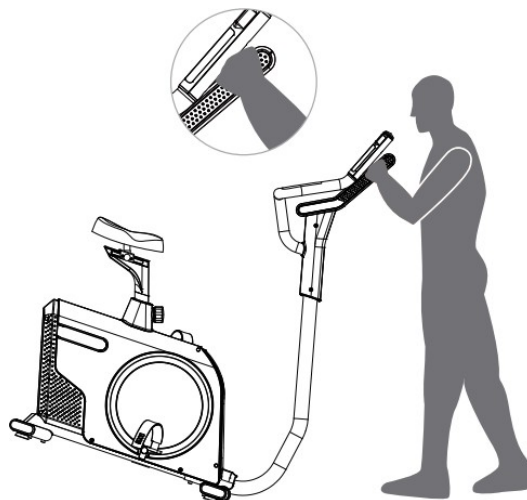


FIGYELMEZTETÉS

Ne tolja a gépet a számítógépnél fogva



HELYTELEN



GYORS VEZÉRLÉS

Bal oldalon - START/STOP

A program kiválasztása után a START/STOP gombbal elindíthatja vagy szüneteltetheti a programot. A szüneteltetett programot kikapcsolhatja, vagy folytathatja az edzést.

Jobb oldal – Terhelés

A jobb oldalon található gombokkal beállíthatja a pedálozás ellenállását.

SZÁMÍTÓGÉP Vezeték nélküli töltő

A 24*9,4 cm méretű vezeték nélküli töltővel akár 7,2 hüvelykes kijelzővel rendelkező okoseszközöket is tölthet. Győződjön meg arról, hogy okoseszköze megfelelően van elhelyezve. Amint a töltés aktívvá válik, megjelenik a

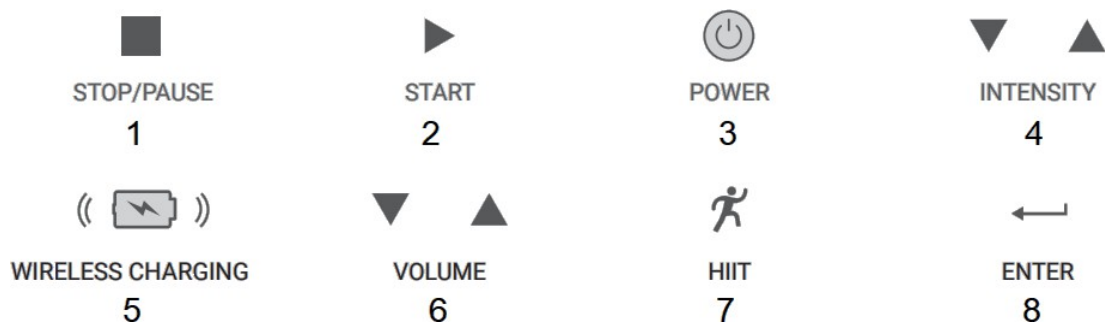
(()) szimbólum.



Megjegyzés: ha fémtartalmú tokokat, matricákat vagy gyűrűket használ, azokat a töltő használata előtt el kell távolítani.



1. Gombok	5. Vezérlőgombok
2. TFT LCD kijelző	6. 3D hangszórók
3. Energiatakarékos	7. USB – A port
4. Vezeték nélküli töltő	8. USB – C port



1. A program leállítása vagy szüneteltetése

2. Elindítja a programot

3. A gomb megnyomásával elindítja a számítógépet, a gomb 3 másodpercig történő lenyomva tartásával kikapcsolja a konzolt

4. Terhelés növelése/csökkentése

5. Vezeték nélküli töltés

6. Hangerő növelése/csökkentése

7. HIIT program

8. Felhasználói adatok módosítása



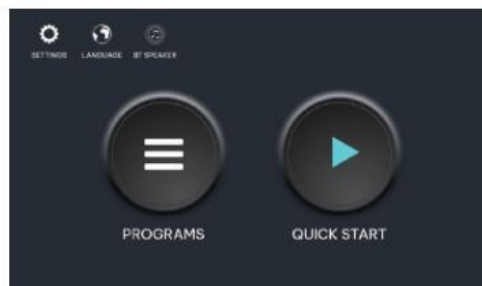
INDÍTÁS / POWER ON

A számítógép bekapcsolásakor megjelenik a logó, majd a készülék készenléti módba vált.

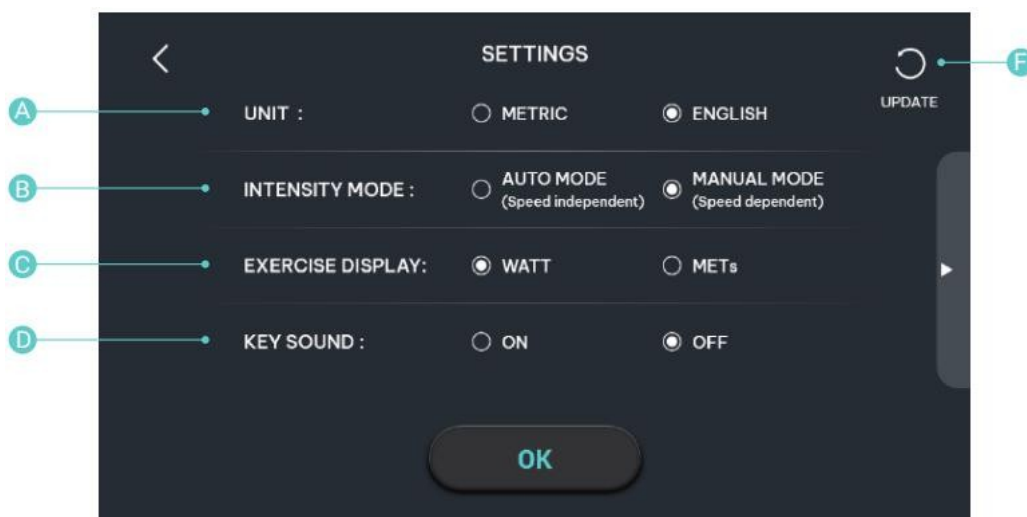
QUICK START: Lépjen be a programválasztásba, és válassza a gyors indítást

PROGRAMS: A választáshoz létre kell hoznia egy fiókot, vagy ki kell választania egy már létrehozott fiókot

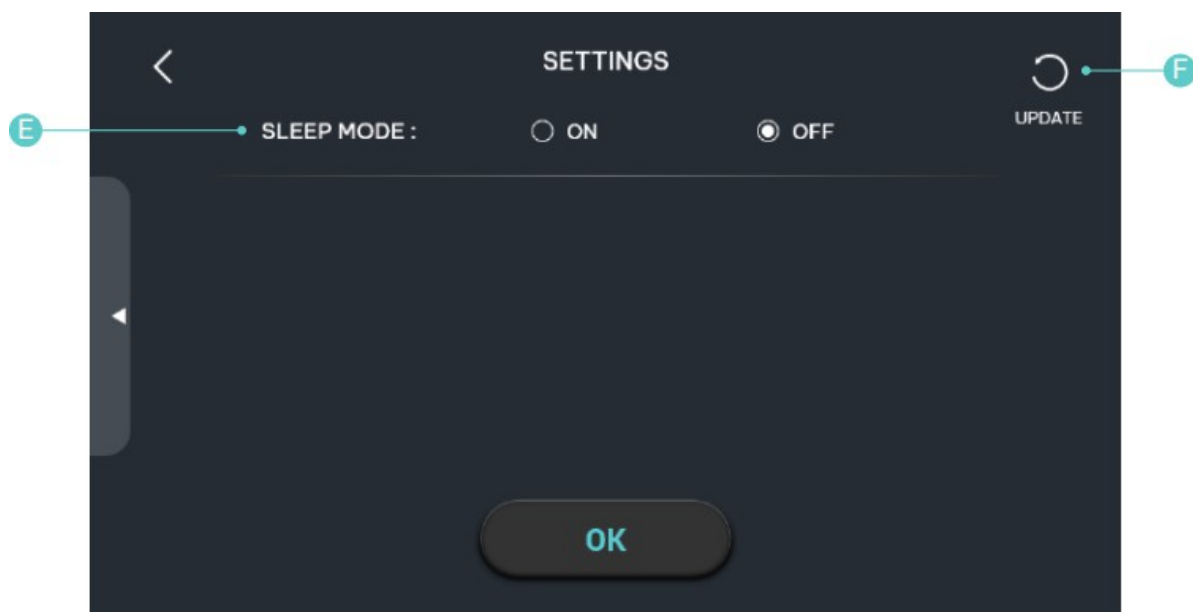
SLEEP MODE: 300 másodperc inaktivitás után a konzol alvó módba vált.



BEÁLLÍTÁSOK / SETTINGS



- A. Egység: metrikus / imperiális
- B. Terhelés beállítása
Auto mode: pontos teljesítmény elérése különböző terhelés és pedálozási sebesség segítségével
Kézi üzemmód: különböző teljesítmény elérése pontosan megadott terheléssel és pedálozási sebességgel
- C. Teljesítmény kijelzése: kézi üzemmódban választhat a WATT vagy a MET egységek közül
- D. Gombok hangjai
- F. Frissítés, ha a frissítéssel ellátott USB csatlakoztatva van.



- E. SLEEP MODE: alvó mód engedélyezése vagy letiltása
- F. Frissítés, ha a frissítéshez szükséges USB csatlakoztatva van



NYELV / LANGUAGE

Több nyelv közül lehet választani.



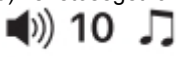


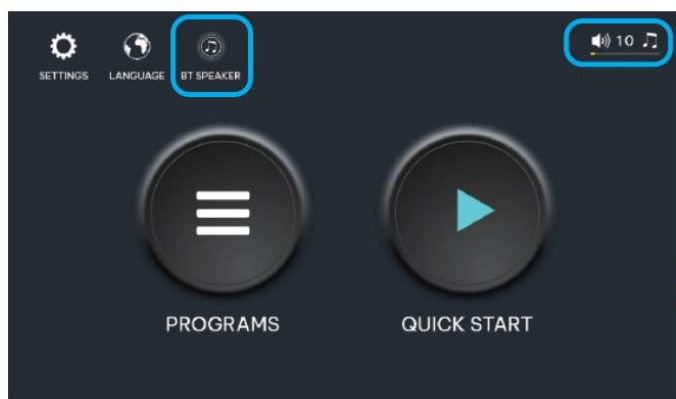
BT HANGFAL / BT SPEAKER



IOS LEJÁTSZÓ / IOS MUSIC CONNECT

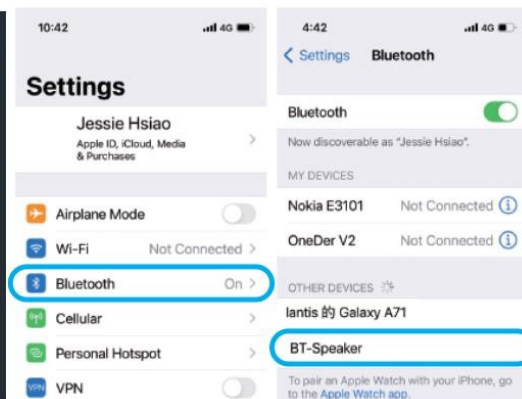
1. lépés

Válassza ki az „” (BT hangszóró) lehetőséget a funkció aktiválásához. A párosítás során az „ 10 ” (BT hangszóró) ikon villogni fog. Az ikon eltűnik, ha a párosítás 30 másodpercen belül nem fejeződik be.



2. lépés

Kapcsolja be a Bluetooth funkciót a készüléken, és válassza ki a BT-Speaker eszközt.

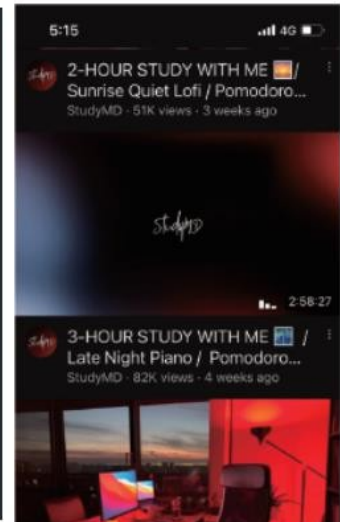
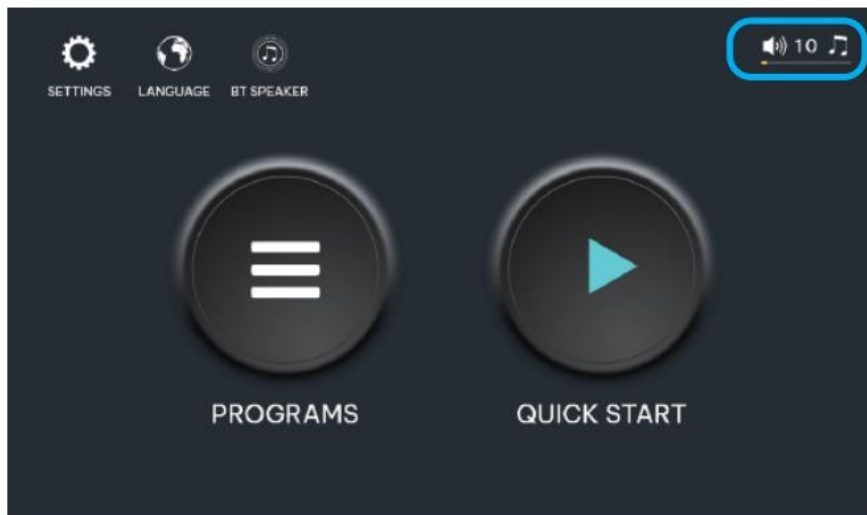


3. lépés

Ha az ikon  megjelenik, a hangszóró csatlakoztatva van, és Ön szabályozhatja a hangerőt.

4.

Válassza ki a zenét.



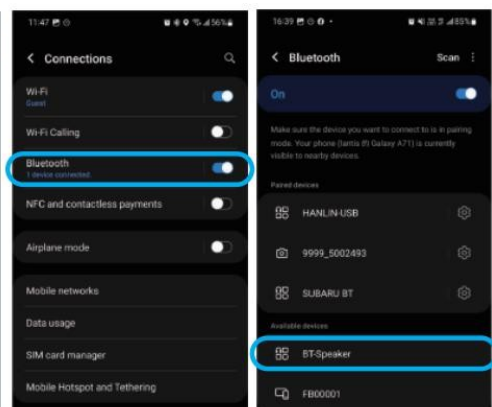
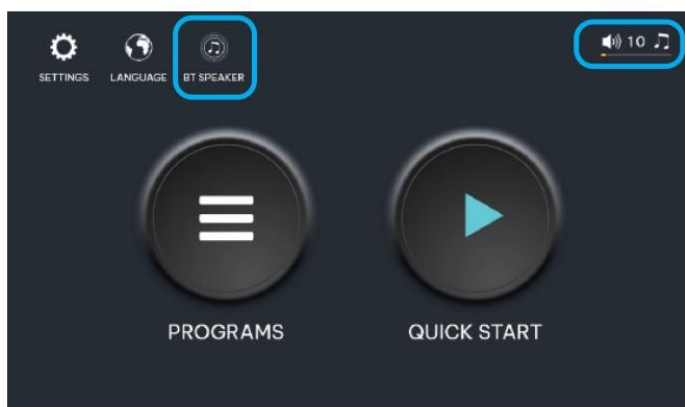
ANDRIOD

1.

Válassza az „” (Kihangosító bekapcsolása) lehetőséget a funkció aktiválásához. A párosítás során a „” (Kihangosító párosítása) ikon villogni fog. Az ikon eltűnik, ha a párosítás 30 másodpercen belül nem fejeződik be.

2.

Kapcsolja be a Bluetooth funkciót a készülékén, és válassza ki a BT-Speaker elemet.

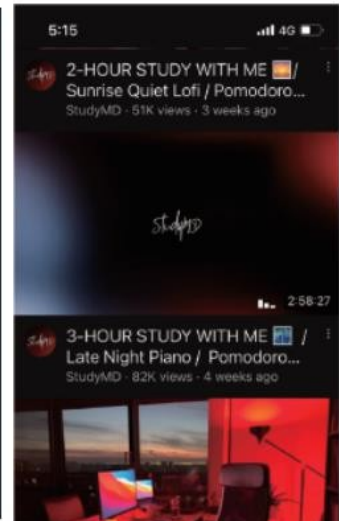
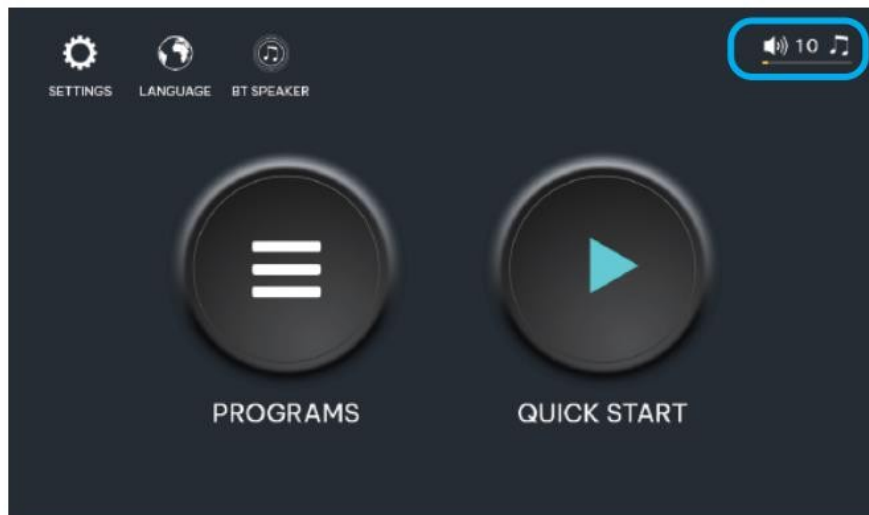


3.

Ha a  megjelenik, a hangszóró csatlakoztatva van, és Ön szabályozhatja a hangerőt.

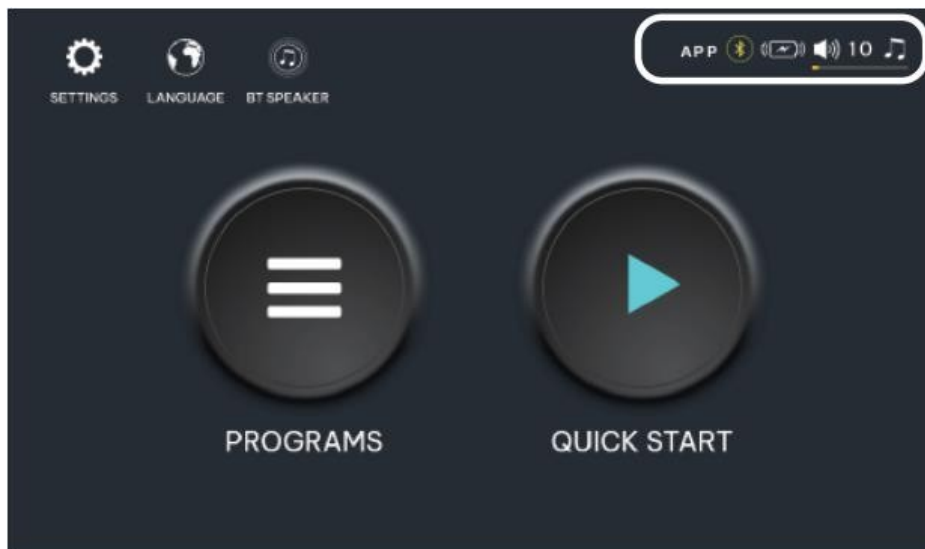
4.

Válassza ki a zenét.



Megjegyzés: Ha le szeretné választani a készüléket, nyomja meg a  gombot. Ha másik készüléket szeretne csatlakoztatni, előbb le kell választania az előzőt.

IKONOK LEÍRÁSA



APP  A konzol csatlakoztatása FTMS protokollal rendelkező alkalmazások segítségével.

 Bluetooth mellkasi övvel való összekapcsolás.

 Csatlakozás vezeték nélküli töltővel.

 Telefon és hangszórók csatlakoztatása



GYORS INDÍTÁS / QUICK START



PULSE: Ha mellkasöv van felhelyezve, vagy a pulzusérzékelőket a fogantyúkon tartja, akkor a pulzusszám megjelenik.

BLUETOOTH: Ha a sáv harmadik fél alkalmazásához van csatlakoztatva

CALORIES: Az edzés során elégetett kalóriák száma

TIME: Az edzés időtartama

RPM/SPEED: Fordulatszám percenként vagy sebesség

DISTANCE: Az edzés során megtett távolság

KJ: Az aktuális mozgás által felhasznált energia

WATT: Az edzés teljesítménye

INTENSITY: Az edzés terhelése

WIRELESS CHARGER: Vezeték nélküli töltés közben megjelenik az ikon.

VOLUME: Hangszóró hangereje



FIÓK LÉTREHOZÁSA / ACCOUNT CREATION

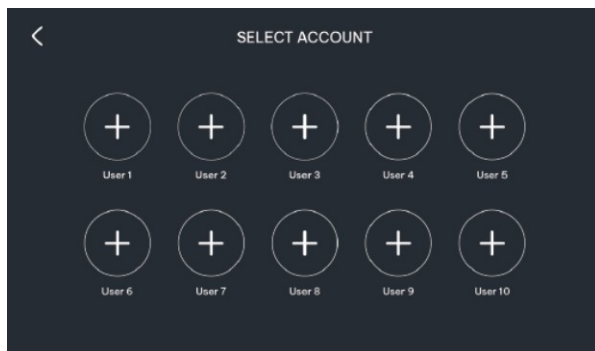
Hozzon létre egy felhasználót. Meg kell adnia a nevet, a magasságot, a súlyt és a nemet.

Név (name) – max. 10 karakter

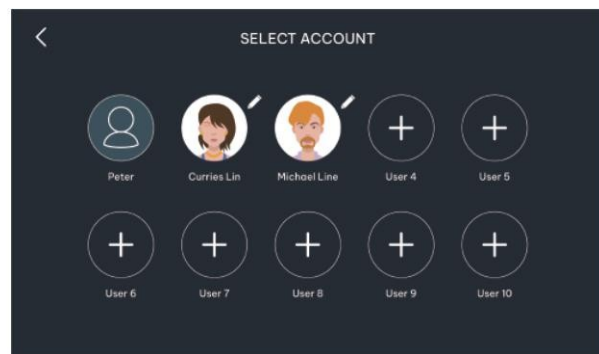
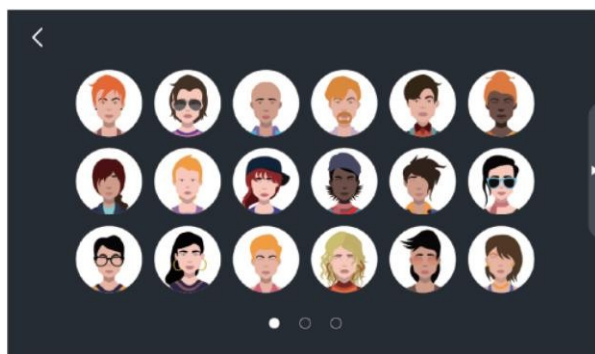
Kor (age) – tartomány: 10 – 90, eredeti érték: 35

Magasság (height) – tartomány: 100 – 250, eredeti érték: 160

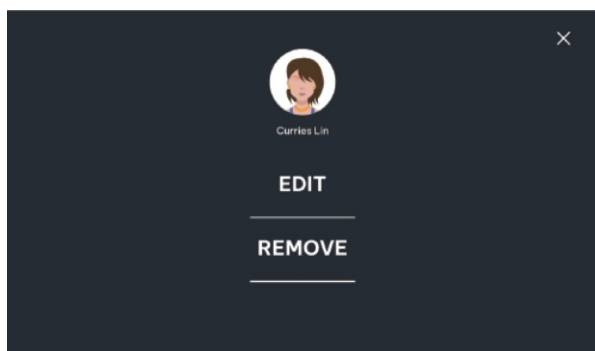
Súly (weight) – tartomány: 20 – 200, eredeti érték 70



A + gomb megnyomásával kiválaszthatja az 54 avatar egyikét. Ha nem választ egyet sem, akkor véletlenszerűen lesz hozzárendelve.



Miután beállította az összes adatot, nyomja meg a  gombot. A profil létrehozása után kiválaszthatja a felhasználói profilt.

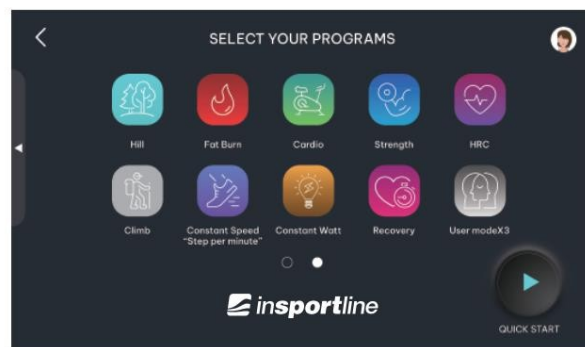


A ceruza gomb megnyomásával a profilt: **EDIT** – módosíthatja az adatátértékeket **REMOVE** – törölheti a profilt



PROGRAMOK / PROGRAMS

25 különböző program közül választhat.





KÉZI



TÁVOLSÁG MÉRÉSE



BEMELEGÍTÉS / WARM UP



VÖLGY



HEGY



DOMB



KARDIO



HRC



REHABILITÁCIÓS PROGRAM



ÁLLANDÓ SEBESSÉG



IDŐMÉRÉS



KALÓRIA



INTENZITÁS INTERVALLUM



EMELKEDŐ



ÁLLANDÓ



ZSÍRÉGETÉS



ERŐSÍTÉS



TÚRA



FELHASZNÁLÓI PROGRAM



ÁLLANDÓ TELJESÍTMÉNY

GYORS INDÍTÁS

A program összesíti az összes értéket. A program elindításakor 3 másodperces visszaszámlálás jelenik meg.

Az edzés befejezése után megjelennek az összes mért értékek (WORKOUT SUMMARY).

WORKOUT SUMMARY	
DURATION	01:03
DISTANCE	10.5 KM
CALORIES	123 KCAL
AVG. PULSE	120 BPM
MAX. PULSE	131 BPM
AVG. SPEED	10.0 KM/H
AVG. WATT	87 WATT
TOTAL. KJ	68 KJ
SKIP SAVE	



MANUÁLIS / MANUAL

Gyors indítás az edzésprogramhoz.

VISSZASZÁMLÁLÓ PROGRAMOK



Idő
visszaszámlálás



Távolság visszaszámlálás



Kalória
visszaszámlálás

Egyszerre csak az egyik értéket állíthatja be. 1. lépés: válassza ki a

GOAL (CÉL) opciót

2. lépés: Állítsa be a kívánt értéket a numerikus billentyűzettel. 3. lépés: Erősítse meg a



gombbal.

SET YOUR WORKOUT VALUE

WORKOUT DURATION : 30 min

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	✓
0			

SET YOUR WORKOUT VALUE

TARGET DISTANCE : 30 km

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	✓
0			

SET YOUR WORKOUT VALUE

TARGET CALORIES : 30 kcal

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	✓
0			

A program végén megjelenik az edzés összefoglalása.

GOAL TIME

DURATION	3:00
DISTANCE	10.5 km
CALORIES	123 kcal
METs	5 %
AVG. PULSE	120 bpm
MAX. PULSE	131 bpm
AVG. SPEED	10.0 km/h
AVG. INCLINE	5 %

SKIP
SAVE



BEMELEGÍTÉS / WARM UP

3 perces bemelegítés edzés előtt.



Intenzitásintervallum



Állandó



Lejtő



Erősítés



Völgy



Hegy



Domb



Zsírégetés



Kardio



Emelkedő

10 előre beállított program közül választhat, különböző terhelési intenzitással.

1. lépés: Válassza ki a programot.

2. lépés: Állítsa be az edzés időtartamát.

3. lépés: Erősítse meg a programot.

4. lépés: A program befejezése után megjelenik az edzés összefoglalása.

SET YOUR WORKOUT VALUE

WORKOUT DURATION : MIN

PROGRAM LEVEL : LEVEL

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	
↶	0		✓

MOUNTAIN

DURATION	01:03
DISTANCE	10.5 KM
CALORIES	123 KCAL
AVG. PULSE	120 BPM
MAX. PULSE	131 BPM
AVG. SPEED	10.0 KM/H
AVG. WATT	87 WATT
TOTAL KJ	68 KJ

SKIP
SAVE



ÁLLANDÓ SEBESSÉG / CONSTANT SPEED

A program automatikusan módosítja a terhelést, hogy elérje a beállított sebességértéket.

1. lépés: Válassza ki a programot
2. lépés: Állítsa be a célsebességet.
3. lépés: Erősítse meg.
4. lépés: A gyakorlat befejezése után megjelenik a gyakorlat összefoglalása.

SET YOUR WORKOUT VALUE

WORKOUT DURATION : MIN

TARGET SPEED : RPM

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	✓
↶	0		

CONSTANT SPEED

DURATION	01:03
DISTANCE	10.5 KM
CALORIES	123 KCAL
AVG. PULSE	120 BPM
MAX. PULSE	131 BPM
AVG. SPEED	10.0 KM/H
AVG. WATT	87 WATT
TOTAL KJ	68 KJ

SKIP SAVE



ÁLLANDÓ TELJESÍTMÉNY / CONSTANT WATT

A program automatikusan módosítja a terhelést, hogy elérje a beállított teljesítményértéket.

1. lépés: Válassza ki a programot
2. lépés: Állítsa be a cél teljesítményértéket.
3. lépés: Erősítse meg.
4. lépés: Az edzés befejezése után megjelenik az edzés összefoglalása.

SET YOUR WORKOUT VALUE

WORKOUT DURATION : MIN

TARGET WATT : W

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	✓
↶	0		

CONSTANT WATT

DURATION	01:03
DISTANCE	10.5 KM
CALORIES	123 KCAL
AVG. PULSE	120 BPM
MAX. PULSE	131 BPM
AVG. SPEED	10.0 KM/H
AVG. WATT	87 WATT
TOTAL KJ	68 KJ

SKIP SAVE



HRC

Három program közül választhat: 60% / 80% / Target HR (saját). A program mindig úgy módosítja a terhelést, hogy az elérje a beállított célértéket.

A cél pulzusszámot mindig a következő képlet alapján számítja ki: $(220 - \text{életkor}) * (0, \% \text{beállított érték})$. A felhasználónak mellkasi övet kell viselnie, vagy folyamatosan a pulzusszám-érzékelőket kell tartania a fogantyúkon.

1. lépés: Válassza ki a programot.

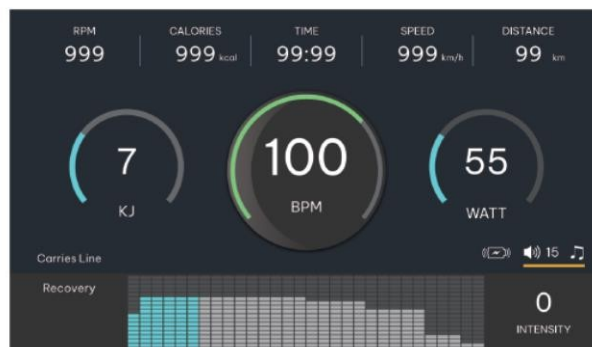
2. lépés: Válassza ki a program hosszát.
3. lépés: Állítsa be a 60% / 80 % vagy egyéni cél pulzusszámot.
4. lépés: Erősítse meg.
5. lépés: Ha mellkasi öv van csatlakoztatva, megjelenik a pulzus és a Bluetooth ikon.
6. lépés: A gyakorlat befejezése után megjelenik az edzés összefoglalása.



RECOVERY PROGRAM

A teszt folyamatos pulzuszórával jár, ezért mellkasi öv viselését javasoljuk.

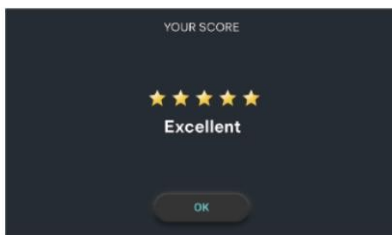
1. lépés: Válassza ki a Recovery programot.
2. lépés: Első használat előtt javasoljuk, hogy olvassa el a képernyőn megjelenő utasításokat, vagy a SKIP gomb megnyomásával ugorhatja át az utasításokat.



1. fázis: Ha a pulzusszám 3 perc után meghaladja a HR85% értéket, a teszt befejeződik és sikeresnek minősül.
2. szakasz: Amint a pulzusszám meghaladja a 110 ~ HR85% értéket, a program 4 percre meghosszabbodik.

BEFEJEZETT TESZT: A teszt befejeződik, ha eléri a HR85% értéket vagy a 110~ HR85% tartományban lévő értéket, a program 3 percre pihenő módba vált.

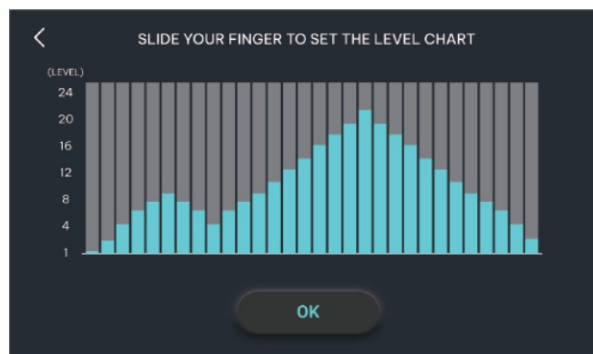
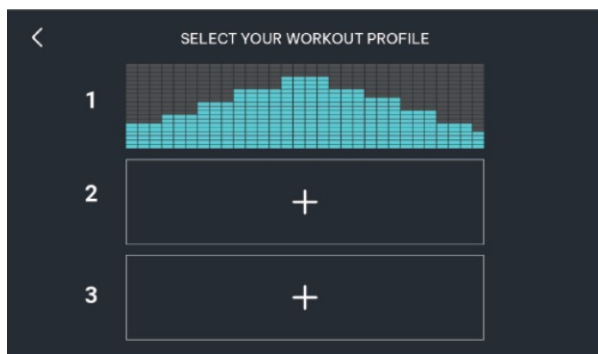
3. lépés: A teljes program befejezése után a pulzusszám megjelenik, és a változás 60 másodpercig figyelemmel kísérhető.
4. lépés: Ezután megjelenik az eredmény 1 (legrosszabb) és 5 (legjobb) csillag között.
5. lépés: Megjelenik az edzés összefoglalása.



FELHASZNÁLÓI PROGRAM / USER MODE X3

Állítsa be saját edzésprogramját (legfeljebb 3 program), amely 30 szegmensre van felosztva.

1. lépés: Válassza ki a USER MODE X3 módot.
2. lépés: Válasszon egyet a három felhasználói program közül.
3. lépés: Balról jobbra állítsa be az összes szegmens intenzitását.
4. lépés: Nyomja meg az OK gombot a program mentéséhez és

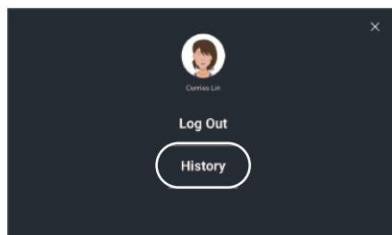


elindításához.



TELJES EDZÉSÖSSZEFOGLALÁS / ACCUMULATED WORKOUT SUMMARY

A profilkép megnyomásával megjelenik a kijelentkezési (log out) és az edzésösszefoglaló (history) felület.



Log out: fiókból való kijelentkezés

History: edzésösszefoglaló megjelenítése

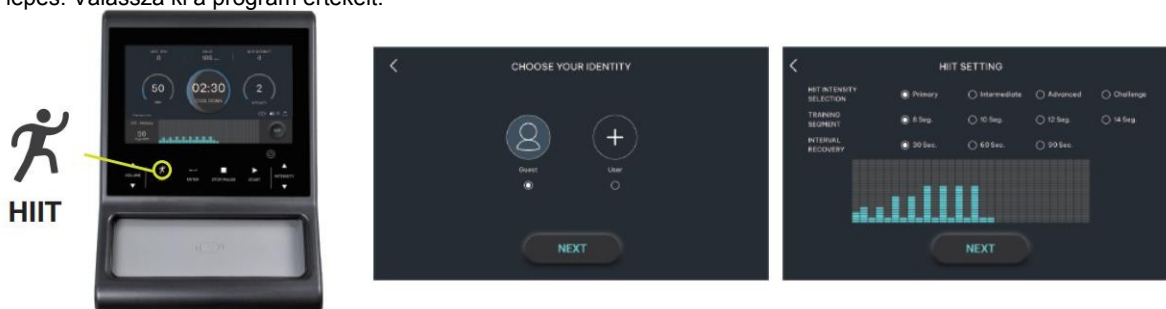
Reset: az összes adat törlése



HIIT

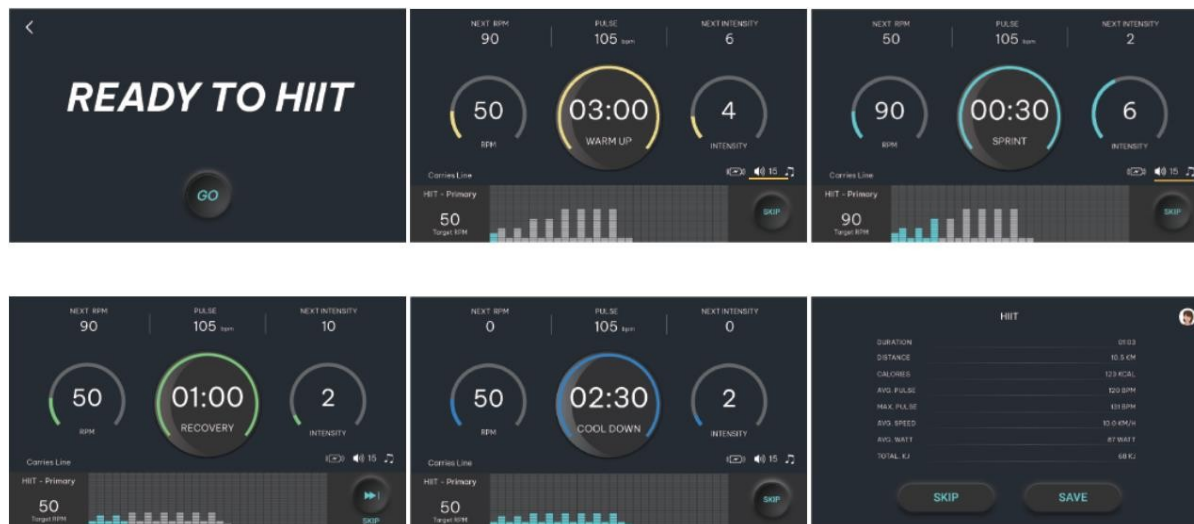
A HIIT program 4 nehézségi szintet tartalmaz: primary (alap), intermediate (középhaladó), advanced (haladó) és challenge (kihívás). Minden nehézségi szint 8, 10, 12 és 14 szakaszra osztható, és 30, 60 és 90 másodperces pihenőidőt állíthat be az egyes intenzitásváltások között.

1. lépés: Válassza ki a HIIT programot.
2. lépés: Válassza ki a felhasználót, vagy edzen vendégként (guest).
3. lépés: Válassza ki a program értékeit.



4. lépés: Nyomja meg a Next gombot a program elindításához. A HIIT program színek szerint van felosztva: bemelegítés (sárga), sprint (kék-zöld), regeneráció (zöld), levezetés (kék). A SKIP gomb megnyomásával továbbléphet következő képernyőre.

5. lépés: Az edzés befejezése után megjelenik a gyakorlat összefoglalása.



HASZNÁLAT

Az edzés a szobabiciklin nagyon egyszerű mozdulatokon alapul, amelyeket azonban biztosan meg fog szeretni. Az edzés egyszerűsége miatt az idősebb emberek is képesek elvégezni a szobabiciklin végzett gyakorlatokat. Az edzés megkezdése előtt be kell állítani a nyereg magasságát. Fontos, hogy kényelmesen üljön. Az ergométer nyeregét úgy kell beállítani, hogy ülő helyzetben ergonomikusan kialakított markolatokat tudjon fogni. Nem szabad, hogy kinyújtott karjait érezze. Meghúzhatja az izmait.

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

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

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

Az edzés során fontos a megfelelő terhelés és a megfelelő tempó kiválasztása. Próbálja meg ezt az edzés egész ideje alatt fenntartani. Nem ajánlott a kezdetektől fogva magas tempót választani. A tempót körülbelül egy hét

a rendszeres edzés után. A nagy tempó nem egyenlő a gyorsabb kalóriaégetéssel. A megfelelő kalóriaégetés a megfelelő és rendszeres edzés eredménye. Az edzés kezdetén az elégetett kalóriák száma alacsonynak tűnhet, de a rendszeres és megfelelő edzés a legjobb eredmények elérésének kulcsa.

A szobakerékpárral való edzés az izmok formálását segíti. Főként a comb- és vádliizmek erősödnek. Az edzőkerékpárral való edzés során a fenék izmai is mozognak.

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

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

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

BEMELEGÍTÉS

A megfelelő edzés bemelegítéssel kezdődik és légzőgyakorlatokkal zárul. A bemelegítés feladata, hogy felkészítse a testet a következő terhelésre. A légzőgyakorlatok pedig megelőzik az izomsérüléseket és az izomgörcsöket. Végezze el a bemelegítő és légzőgyakorlatokat az alábbi táblázat szerint.



Ujjakkal megérinteni a lábujjakat

Hajoljon előre csípőből. Lazítsa el a hátát és a karjait, és hajoljon előre a lábujjai felé. Tartsa meg a pozíciót 15 másodpercig. Hajlítsa be kissé a térdét.



Felső comb

Támaszkodjon meg az egyik kezével a falon. Tegye az egyik kezét maga mögé, és fogja meg a lábfejét. Húzza azt a fenékéhez, amennyire csak lehet. Tartsa 30 másodpercig, majd ismételje meg a másik lábbal.



Térd alatti rész

Üljön le, feszítse ki a jobb lábát. A bal lábfejét szorítsa a jobb belső combjához. A jobb karját feszítse ki a kinyújtott lábujjhegy felé. Tartsa 15 másodpercig, majd engedje el. Ismételje meg ugyanezt a bal lábbal.



A comb belső oldala

Üljön le a padlóra, a lábfejeket egymáshoz közel tartva. A térdek kifelé néznek. Húzza a lábfejeket a lágyékhöz. Nyomja le a térdeket. Tartsa 30-40 másodpercig, ha lehetséges.



Vádli és Achilles-ín

Támaszkodjon a falnak, egyik lábát hátra, karjait előre nyújtva. Feszítse ki a jobb lábát, a bal lábát hagyja a földön. Hajlítsa be a bal lábát, és nyomja előre úgy, hogy a csípőjét a fal felé nyomja. Tartsa 30-40 másodpercig. Tartsa feszesen a lábait, és ismételje meg a másik lábbal.

HELYES TESTTARTÁS

Edzés közben tartsa egyenes testhelyzetet, vagy támaszkodjon az alkarjával a fogantyúkra. Pedálozás közben ne legyenek teljesen kinyújtva a lábai. A pedál teljes lenyomásakor a térdei legyenek enyhén behajlítva. Tartsa egyenesen a fejét a gerincével, így minimalizálja a nyaki izmok és a felső hátizmok fájdalmát. Mindig egyenletesen és ritmikusan pedálozzon.

KARBANTARTÁS

- A szerelés során minden csavart megfelelően húzzon meg, és állítsa a szobabiciklit vízszintes helyzetbe.
- A megfelelő meghúzást 10 óra használat után ellenőrizze.
- Az edzés befejezése után törölje le az izzadságot. A készüléket tisztítsa meg egy ruhával és enyhe tisztítószerrel. A műanyag részeket ne használjon oldószereket vagy maró hatású tisztítószerket.
- Fokozott zaj esetén ellenőrizze, hogy minden csatlakozás megfelelően van-e meghúzva.
- Helyezze a terméket tiszta, szellőző és száraz helyiségbe.
- Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.

FONTOS FIGYELMEZTETÉS

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

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.

