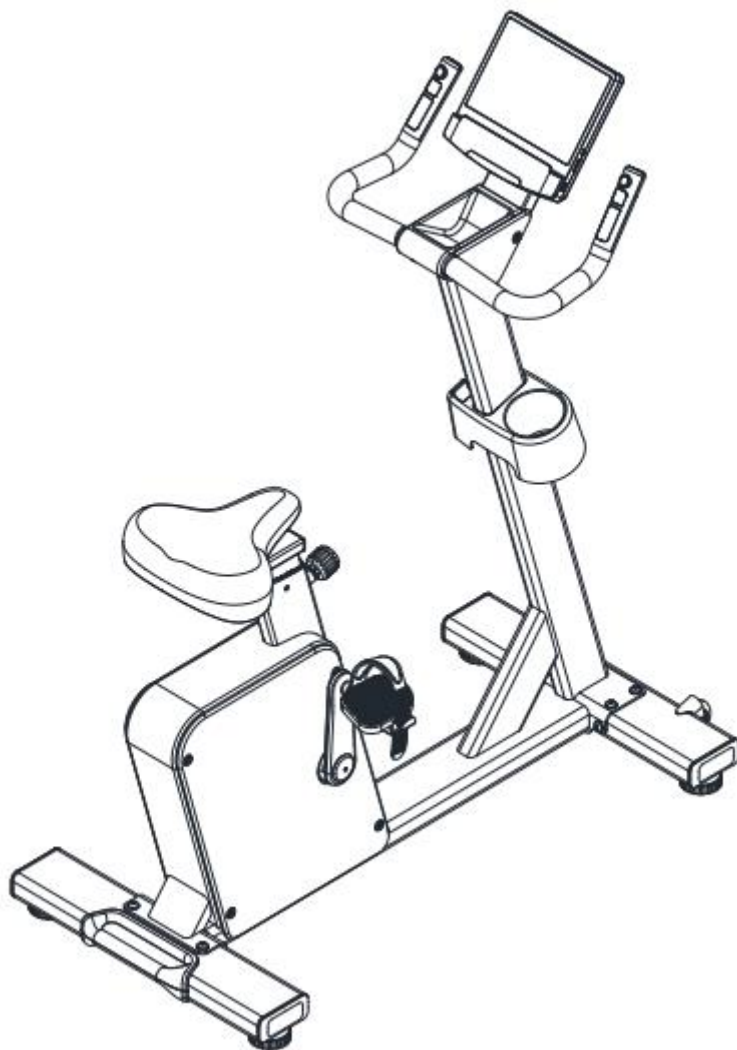




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ - HU

IN 27719 inSPORTline e-Velocer UB szobakerékpár



TARTALOM

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK	3
ÖSSZESZERÉLÉS	4
ÁLLÍTHATÓ RÉSZEK	12
ROBBANTOTT ÁBRA	14
ALKATRÉSZLISTA	15
KONZOL	17
VEZÉRLÉS	18
PROGRAMDIAGRAMOK	22
HASZNÁLAT	23
EDZÉSI ÚTMUTATÓ	24
HELYES TESTTARTÁS	25
KARBANTARTÁS	25
TÁROLÁS	25
FONTOS FIGYELMEZTETÉS	25
KÖRNYEZETVÉDELEM	26
GARANCIALIS FELTÉTELEK ÉS REKLAMÁCIÓ	26

A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot arra, hogy termékein előzetes értesítés nélkül változtatásokat és fejlesztéseket hajtson végre. A használati útmutató legújabb változata a www.insportline.eu weboldalon található.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- Az első használat előtt figyelmesen olvassa el az útmutatót, és őrizze meg későbbi használatra.
- A maximális biztonság érdekében rendszeresen ellenőrizze az alkatrészek sérülését és kopását.
- Ha a készüléket más személy is használja, fontos, hogy ő is megismerje az útmutató valamennyi utasítását.
- A készüléken egyszerre csak 1 személy edzhet.
- Használat előtt ellenőrizze, hogy minden csavar és anya megfelelően meg van-e húzva, illetve minden csatlakozás jó állapotban van-e.
- Edzés előtt távolítson el a készülék környezetéből minden veszélyes, éles szélű tárgyat.
- A készüléket kizárólag jó, teljesen működőképes állapotban használja.
- A sérült, kopott vagy hibás alkatrészt mielőbb cserélje ki. A készüléket a teljes működőképesség helyreállításáig ne használja.
- Mielőtt gyermeknek engedélyezné a gép használatát, mérlegelje szellemi és fizikai állapotát. Gyermek kizárólag a készülék helyes használatát felügyelő felnőtt jelenlétében edzhetnek. A szobakerékpár nem gyermekjáték.
- A készülék körül legalább 0,6 m szabad teret kell biztosítani.
- Vegye figyelembe, hogy a helytelenül végzett vagy túlzott edzés egészségkárosodáshoz vezethet.
- Használat előtt az állítható lábakkal biztosítsa a terméket a nem kívánt elmozdulás ellen.
- Egyetlen állítható rész sem nyúlhat ki úgy, hogy korlátozza a felhasználó mozgását. Edzés közben kerülje az ízületekkel való érintkezést.
- Helyezze a készüléket sík felületre, és gondoskodjon a stabilitásáról.
- Edzéshez viseljen megfelelő ruházatot és cipőt. Ne viseljen olyan ruhát, amely beakadhat a készülékbe (például túl hosszú vagy bő ruházatot). Csúszásmentes talpú, stabil sportcipő használatát javasoljuk.
- Edzésprogram megkezdése előtt kérje ki orvosa véleményét. Orvosa megfelelő edzésprogramot és étrendet javasolhat.
- A terméket az útmutató szerint szerelje össze, és kizárólag az eredeti, mellékelt alkatrészeket használja. Összeszerelés előtt ellenőrizze, hogy az alkatrészlistában szereplő minden elem rendelkezésre áll-e.
- A készüléket száraz, sík felületre helyezze, és óvja a nedvességtől. Szükség esetén tegyen alá csúszásmentes alátétet, így megóvhatja az alatta lévő felületet.
- A fitneszgépek és tartozékaik nem játék céljára készültek. A készüléket ezért csak olyan személy használhatja, aki ismeri annak helyes működtetését.
- Szédülés, hányinger, mellkasi fájdalom vagy bármilyen más kellemetlenség esetén azonnal hagyja abba az edzést. A folytatásról kérje ki orvosa véleményét.
- Minden állítható részt a szélső helyzetek figyelembevételével kell beállítani.
- Közvetlenül étkezés után ne edzen.
- Maximális teherbírás: 150 kg
- Kategória: SB

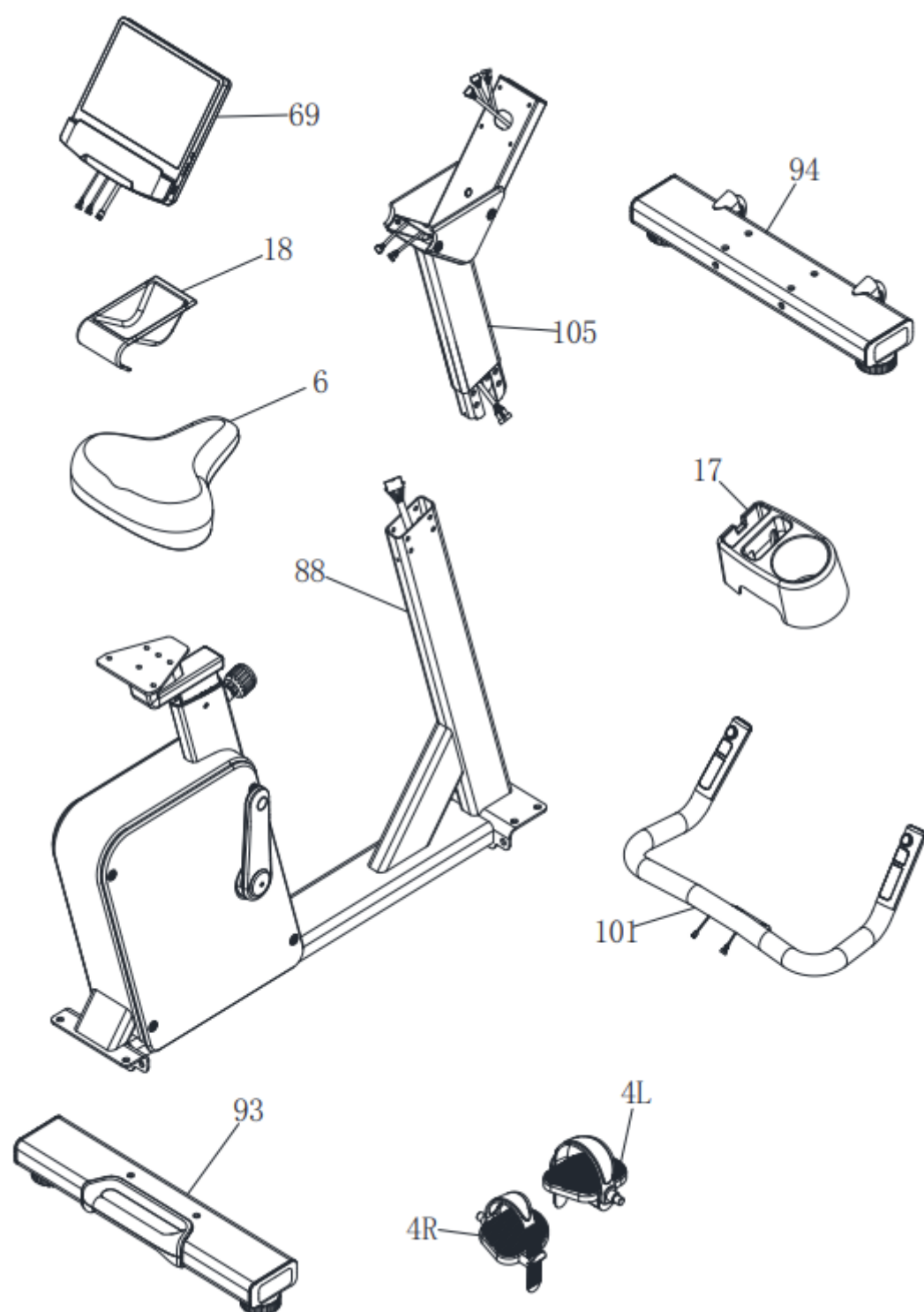
- **FIGYELMEZTETÉS!** A pulzusmérő rendszer pontatlan lehet. Az edzés közbeni túlterhelés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Rosszullét esetén azonnal hagyja abba az edzést!
- A készülék beépített ólom-savas akkumulátorral (12 V / 2,6 Ah) és beépített áramfejlesztővel rendelkezik.

ÖSSZESZERELÉS

Alkatrészt lista

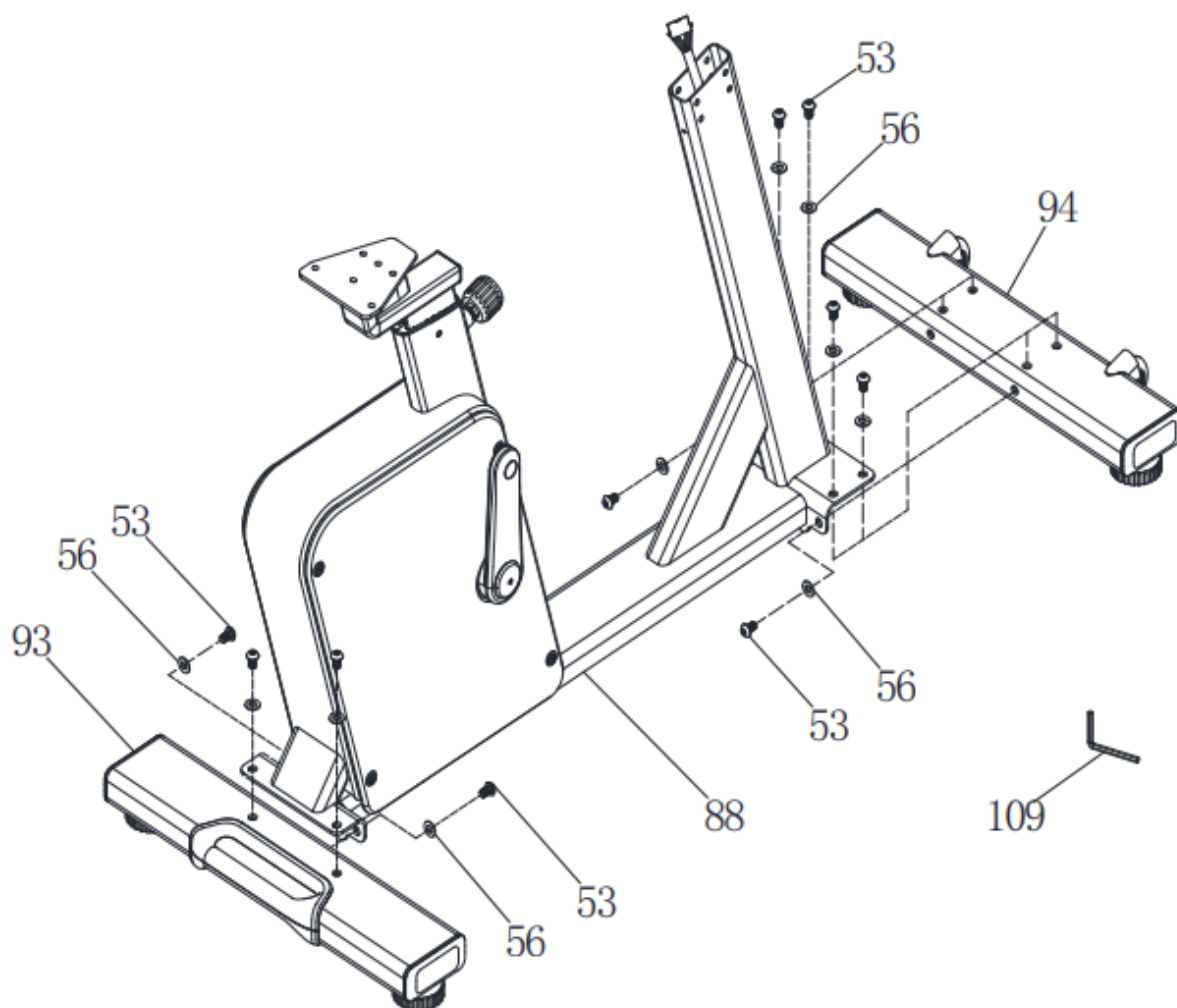
			
4L. Bal pedál	4R. Jobb pedál	6. Nyereg	17. Palacktartó
			
18. Tárolólópolc	30. Csavar M5*15, 1 db	33. Csavar ST4*12, 1 db	41. Csavar M8*12, 12 db
			
48. Csavar M5*10, 2 db	51. Csavar M5*40, 4 db	53. Csavar M10*16, 10 db	56. Alátét, 10 db
			
69. Konzol	76. Hálózati adapter	88. Főváz	93. Hátsó stabilizátor
			
94. Első stabilizátor ímbuszkulcs	101. Kormány	105. Kormányoszlop	108. 4-es ímbuszkulcs
			
109. 6-os ímbuszkulcs	111. Csavarhúzó	112. Villáskulcs	113. 3-as ímbuszkulcs

Robbant ábra



**1.
lépés**

Rögzítse az első (94) és a hátsó (93) stabilizátort a fővázhoz (88) a csavarokkal (53) és az alátétekkel (56).



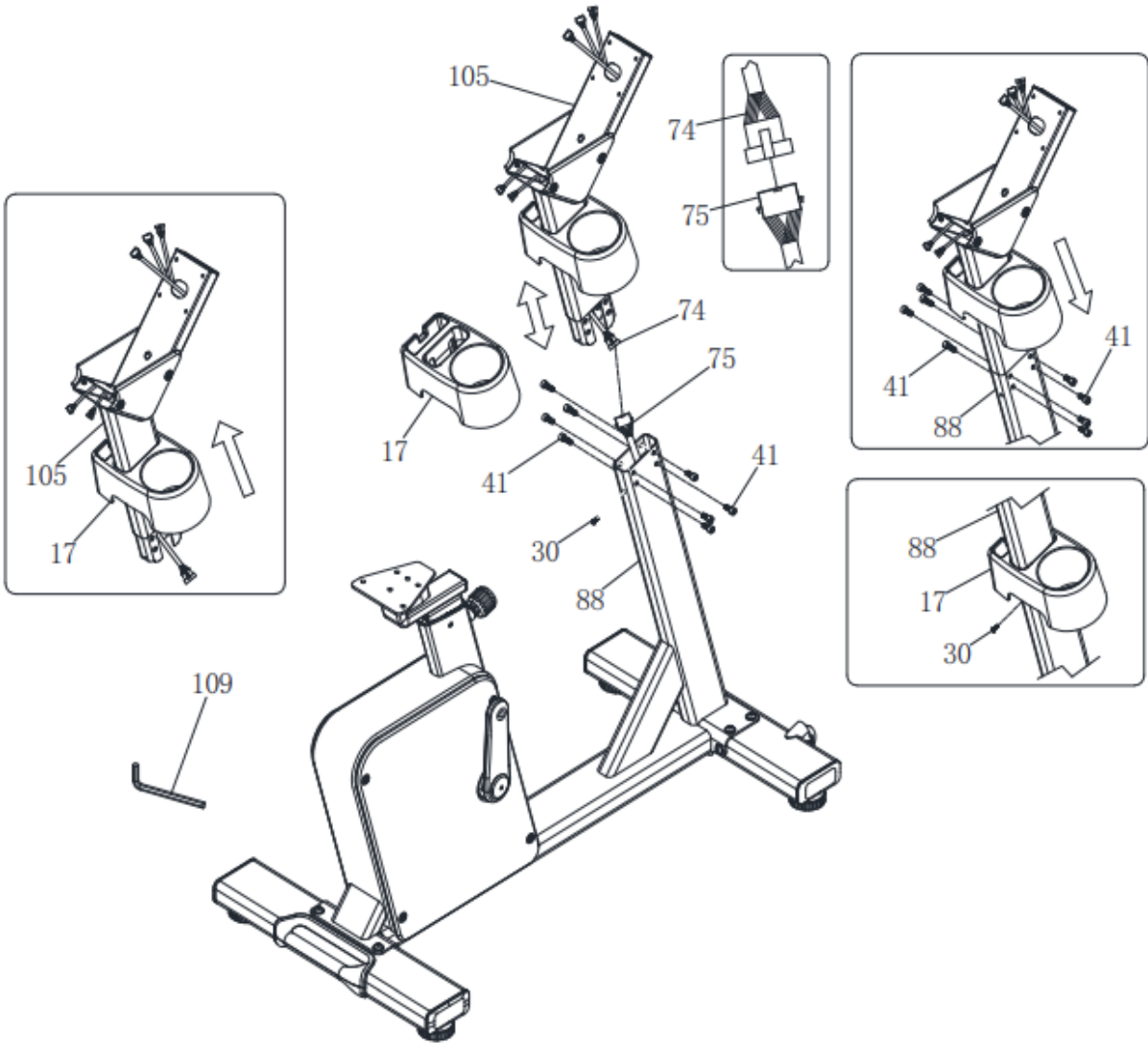
2. lépés

Csúsztassa a palacktartót (17) a kormányoszlopra (105).

Csatlakoztassa a kábeleket (74) és (75).

Csúsztassa a kormányoszlopot (105) a fővázba (88), majd rögzítse a csavarokkal (41).

Állítsa a palacktartót (17) a megfelelő helyzetbe, majd rögzítse a csavarral (30).



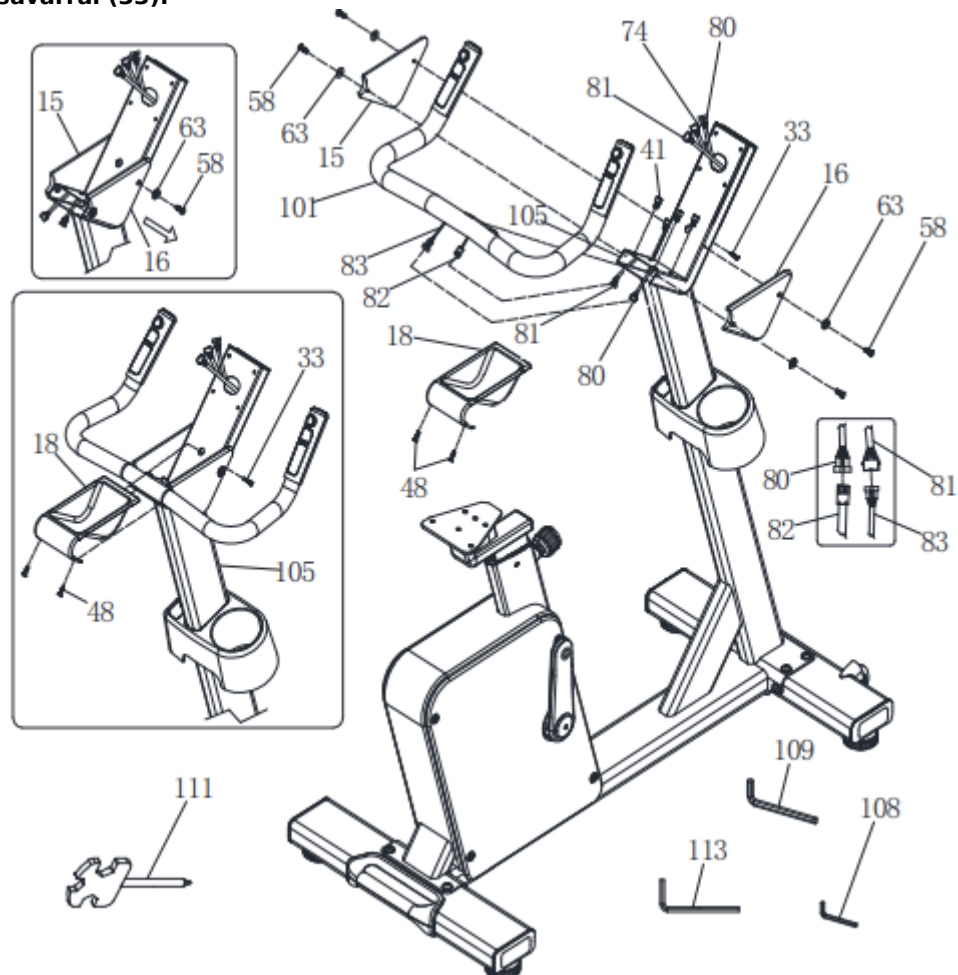
**3.
lépés**

Csavarja ki a csavarokat (58) és az alátéteket (63), majd távolítsa el a jobb (16) és bal (15) burkolatot.

Csatlakoztassa a kábeleket (83) és (81), majd a kábeleket (82) és (80).

Helyezze vissza a burkolatokat (15 és 16), és rögzítse őket a csavarokkal (58) és alátétekkel (63).

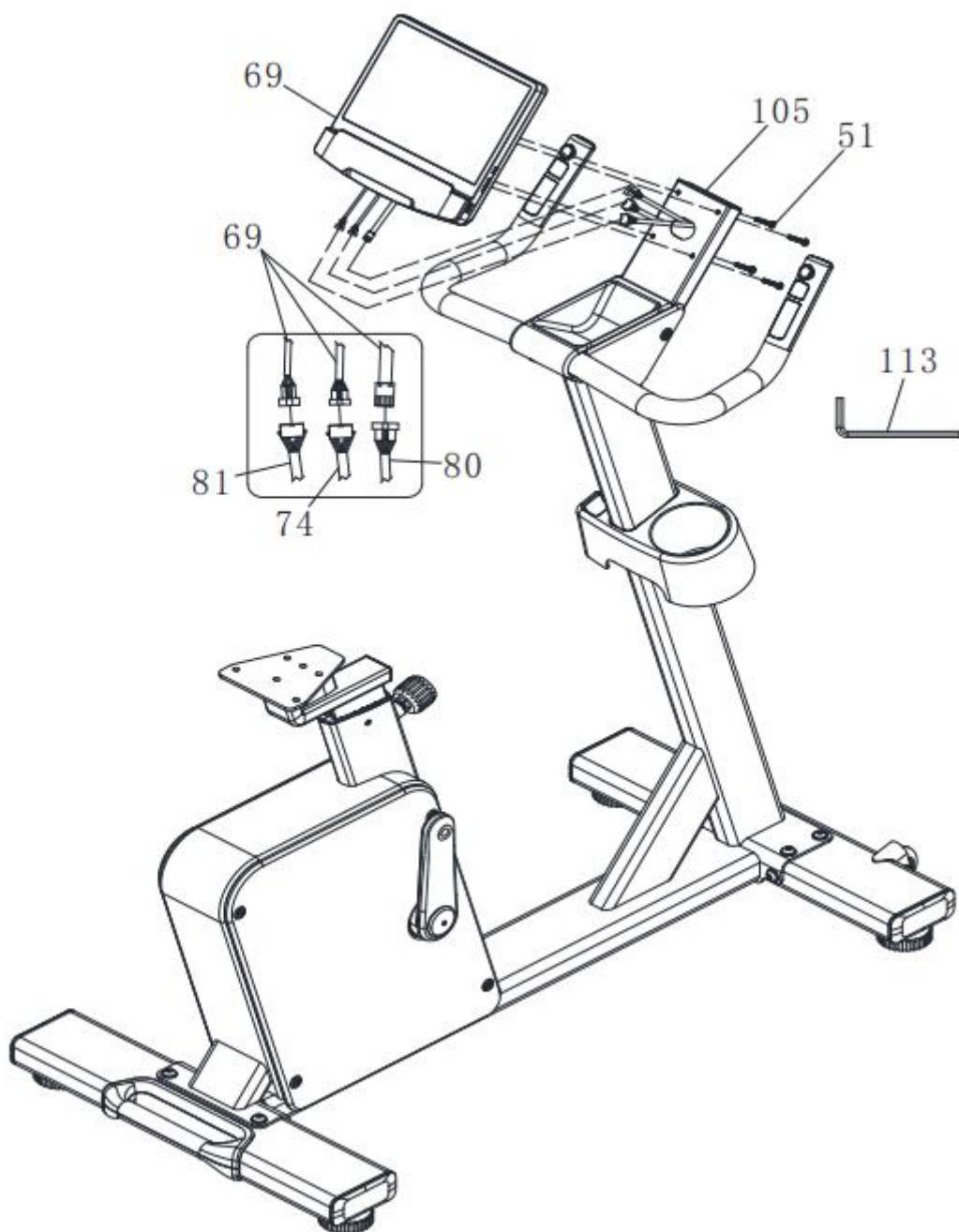
Rögzítse a tárolópolcot (18) a kormányoszlophoz (105) előbb a csavarokkal (48), majd a csavarral (33).



**4.
lépés**

Csatlakoztassa a kábeleket (81, 75, 80) a konzol (69) vezetékeihez.

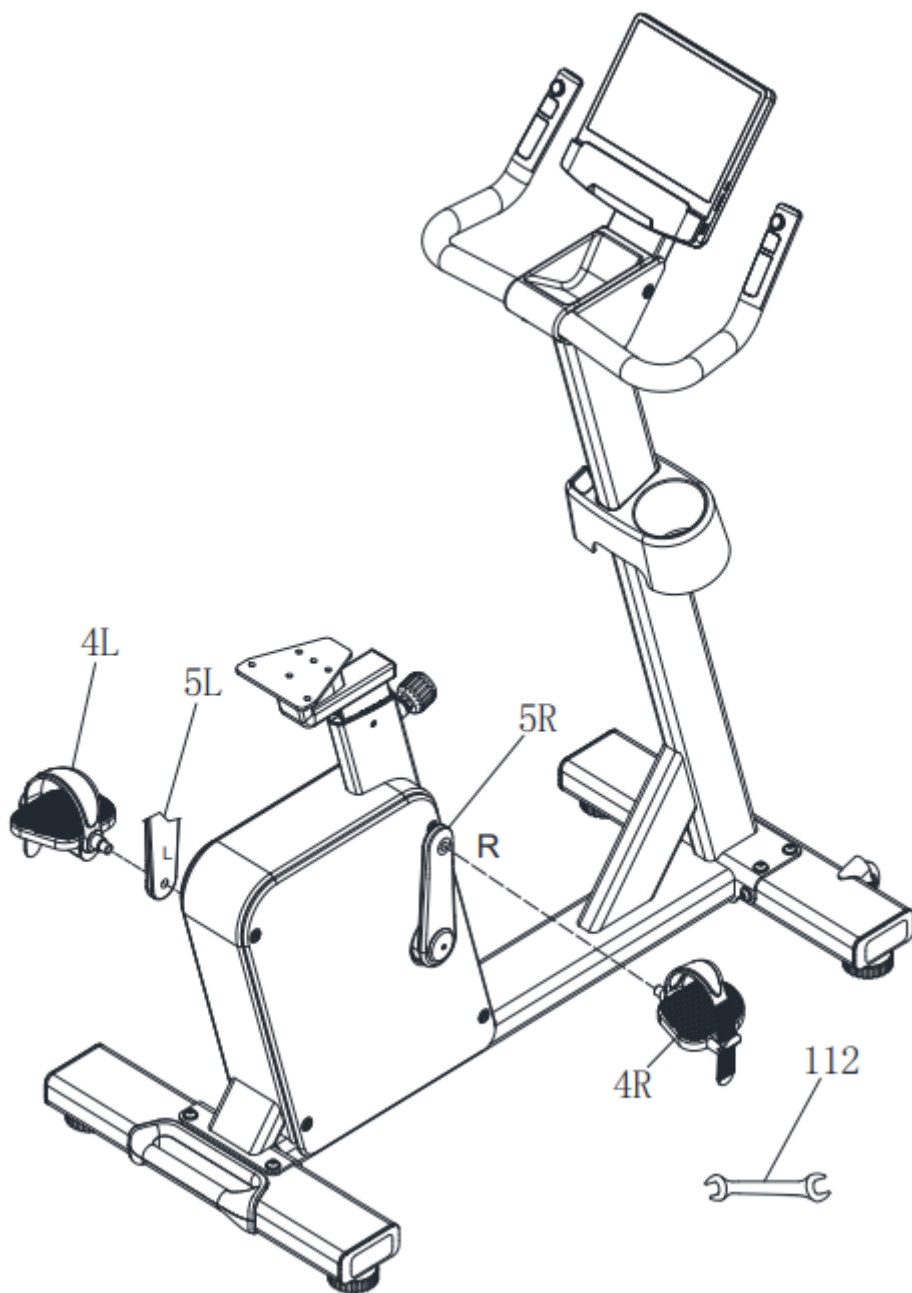
Rögzítse a konzolt (69) a kormányoszlophoz (105) a csavarokkal (51).



**5.
lépés**

Rögzítse a bal pedált (4L) a bal hajtókarhoz (5L), és húzza meg a villáskulccsal (112).

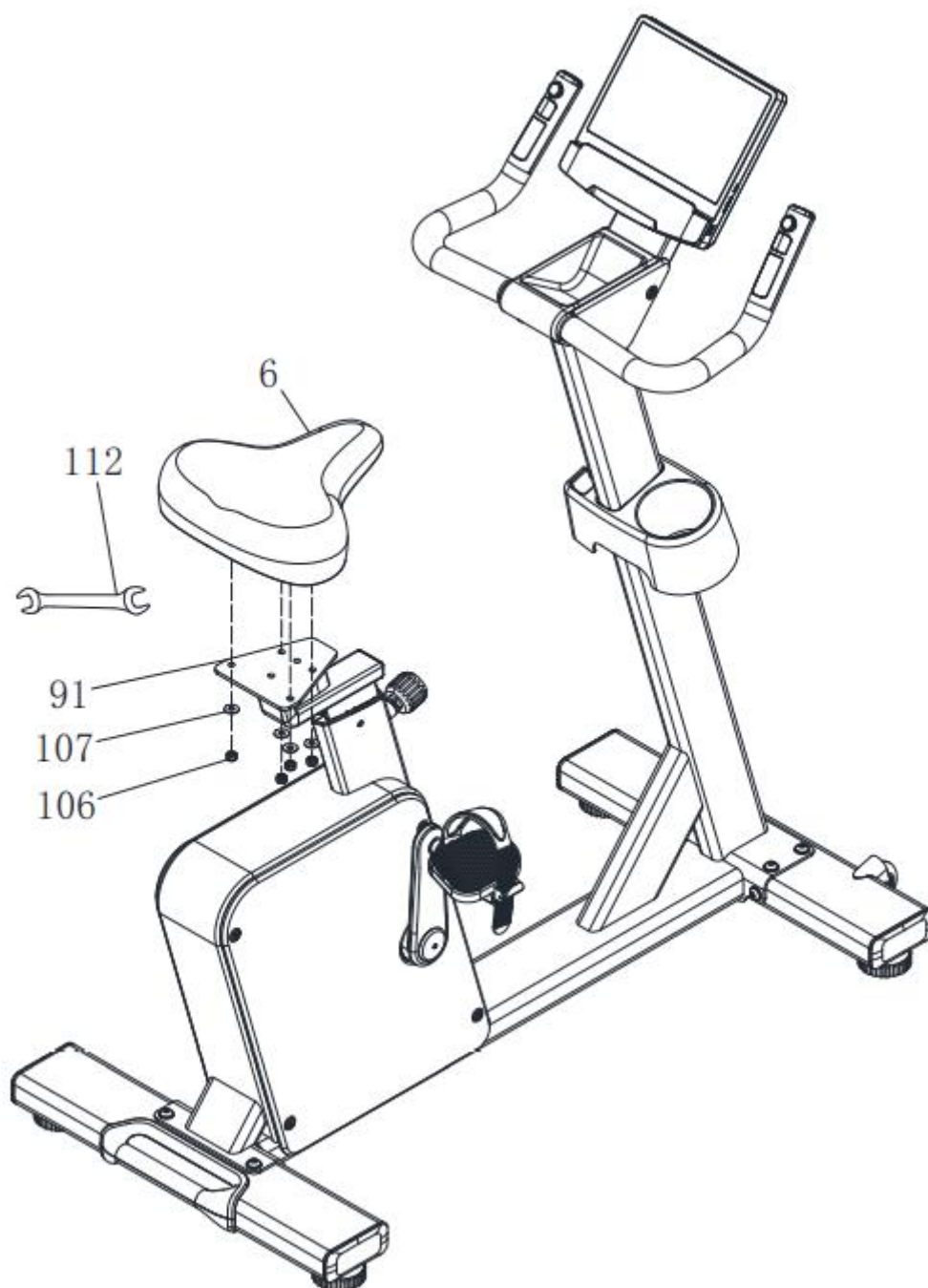
Rögzítse a jobb pedált (4R) a jobb hajtókarhoz (5R), és húzza meg a villáskulccsal (112).



**6.
lépés**

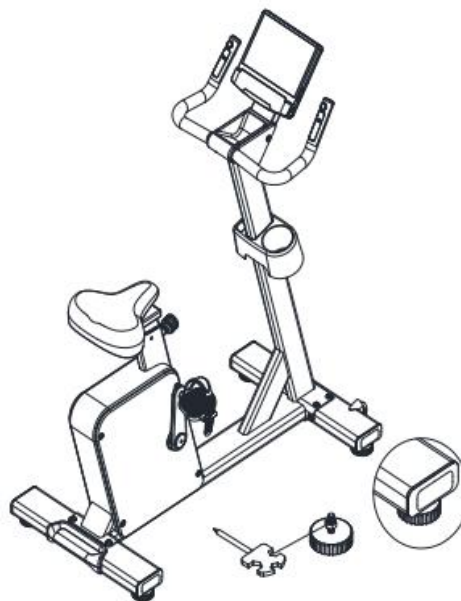
Villáskulccsal lazítsa meg a nyereg anyáit (106), és vegye le az alátéteket (107).

Rögzítse a nyeret (6) a nyeregcsőhöz (91) az anyákkal (106) és az alátétekkel (107).

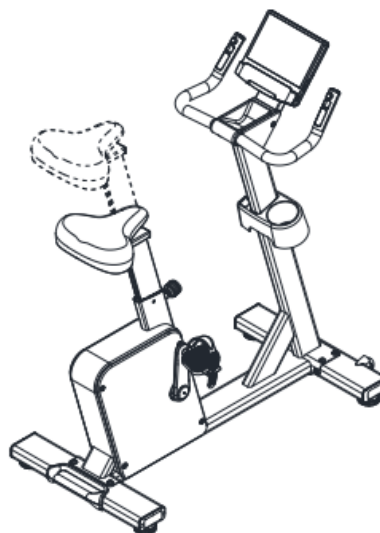


ÁLLÍTHATÓ RÉSZEK

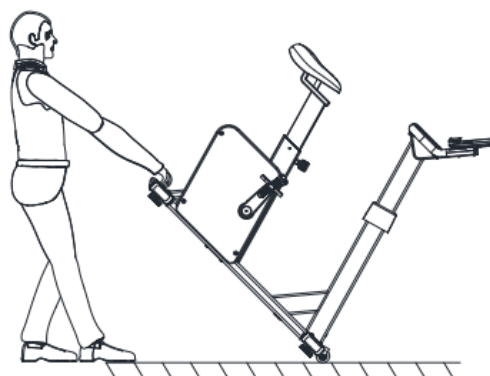
Az állítható lábak segítségével szintezze a készüléket.



Lazítsa meg a nyeregcső kézi rögzítőgombját, és állítsa be a nyeregcső magasságát. Ezután húzza meg a rögzítőgombot.



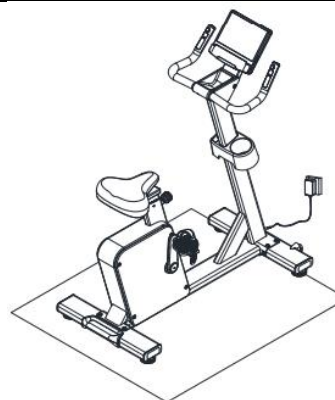
Fogja meg a szobakerékpárt a hátsó stabilizátornál, és billentse a szállítókerekre.



A "+" és "-" gombokkal állítsa be az ellenállást.



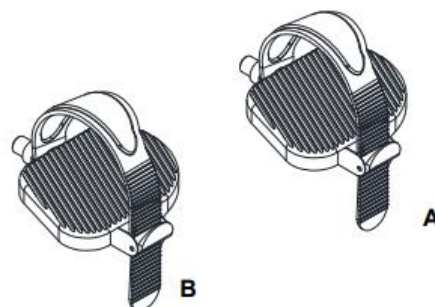
Az akkumulátort legalább 30 naponta egyszer fel kell tölteni.



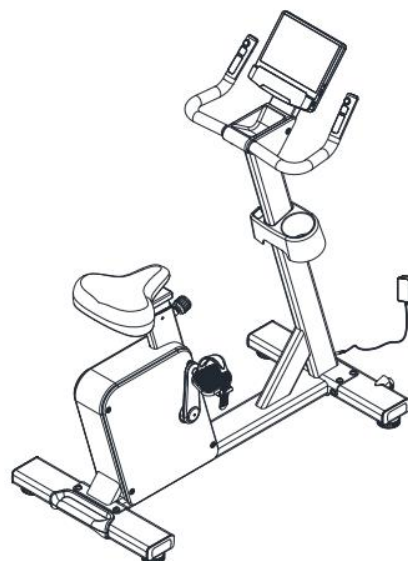
A gyorskioldó csattal lazíthatja vagy meghúzhatja a pedálpántokat.

Oldja ki a gyorskioldó csatot, és lazítsa meg a pántot (A).

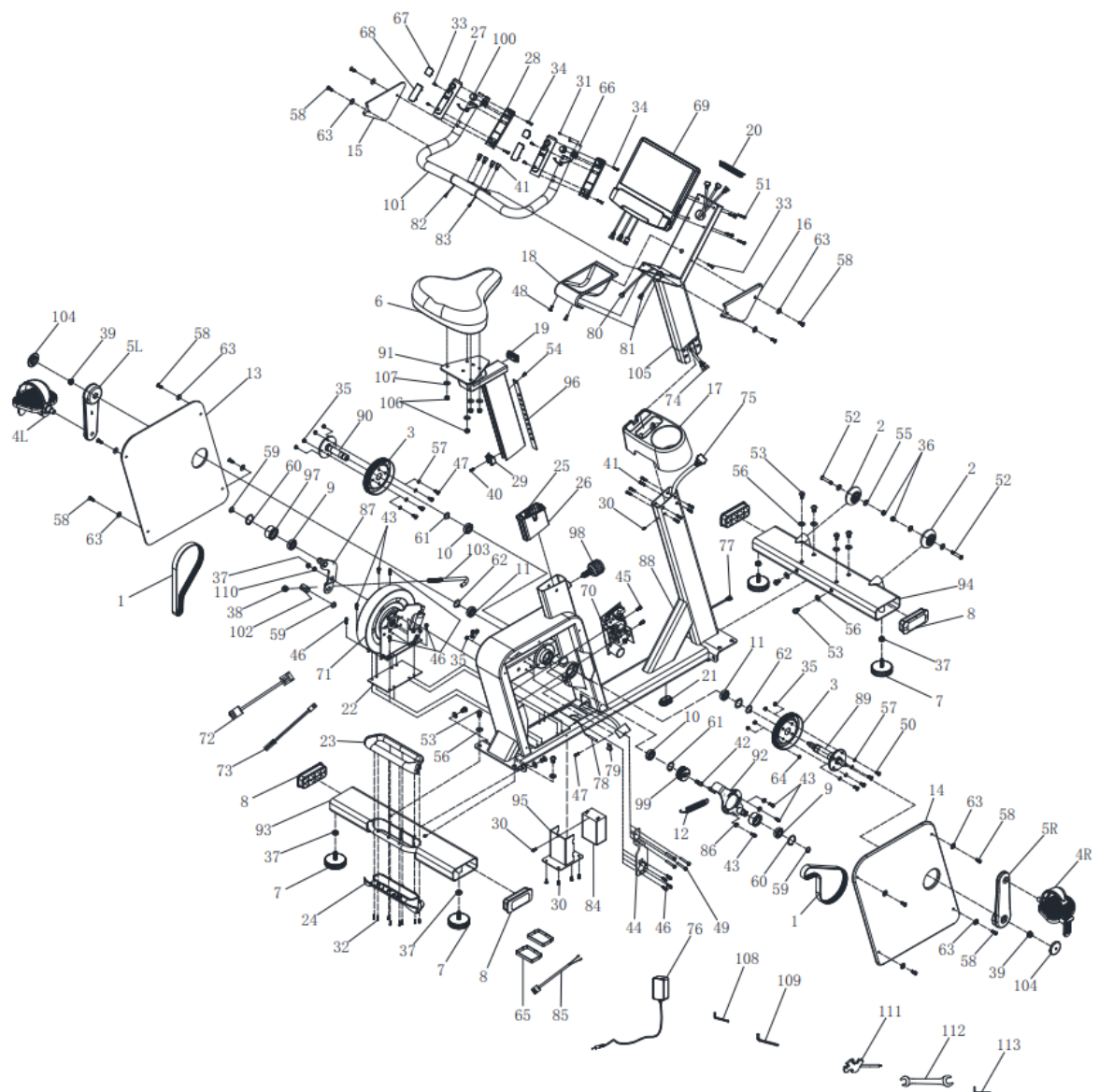
Oldja ki a gyorskioldó csatot, és húzza meg a pántot (B).



Rendszeresen ellenőrizze valamennyi csavar, anya és csatlakozás meghúzását, továbbá az alkatrészek kopását és sérülését. A sérült vagy kopott alkatrészeket ki kell cserélni.



ROBBANTOTT ÁBRA



ALKATRÉSZLISTA

Sz.	Megnevezés	Db	Sz.	Megnevezés	Db
1	Bordásszíj	2	34	Csavar ST4.0*25	4
2	Szállítókerekek	2	35	Anyá M6	8
3	Szíjtárcsák	2	36	M8 Anya	2
4L	Bal pedál	1	37	M10 Anya	4
4R	Jobb pedál	1	38	M10 Anya	1
5L	Bal hajtókar	1	39	Hajtókarcsavar M8*15	2
5R	Jobb hajtókar	1	40	Csavar M4*12	1
6	Nyereg	1	41	Csavar M8*12	12
7	Állítható lábak	4	42	Csavar M8*20	1
8	Kupak	4	43	Csavar M5*16	5
9	Csapágy 6003	2	44	Csavar M5*20	2
10	Csapágy 6004	2	45	Csavar M6*12	2
11	Csapágy 6005	2	46	Csavar M6*16	4
12	Feszítőrugó	1	47	Csavar M6*20	4
13	Bal külső burkolat	1	48	Csavar M5*10	2
14	Jobb külső burkolat	1	49	Csavar M5*18	1
15	Bal díszburkolat	1	50	Csavar M6*15	4
16	Jobb díszburkolat	1	51	Csavar M5*40	4
17	Palacktartó	1	52	Csavar M8*45	2
18	Tárolópole	1	53	Csavar M10*16	10
19	Nyeregcső zárókupak	1	54	Csavar M5*12	1
20	Négyszögletes kupak	1	55	Alátét	4
21	Kerek kupak	1	56	Alátét	10
22	Fékbetét	1	57	Alátét	8
23	Felső kormányburkolat	1	58	Csavar M6*20	12
24	Alsó kormányburkolat	1	59	Rögzítőgyűrű	3
25	Bal nyeregütköző	1	60	Belső rögzítőgyűrű	2
26	Jobb nyeregütköző	1	61	Rögzítőgyűrű	2
27	Pulzusérzékelő - A	2	62	Rögzítőgyűrű	2
28	Pulzusérzékelő - B	2	63	Csavarburkolat	12
29	Távtartó	1	64	Mágnes	1
30	Csavar M5*12	7	65	Kábelkötegelő	2
31	Csavar ST3.0*8	4	66	Kerek tömítés M3*6*0.8	2
32	Csavar ST3.0*15	8	67	Fogantyú A	2
33	Csavar ST4.0*12	5	68	Fogantyú B	2

69	Konzol	1	93	Hátsó stabilizátor	1
70	Vezérlőpanel	1	94	Első stabilizátor	1
71	Egyirányú fékkerék	1	95	Akkumulátortartó	1
72	Mágnesvezérlő kábel	1	96	Állítható nyereglemez	1
73	Fékkábel	2	97	Feszítőkerék	2
74	Felső kábel	1	98	Csap	1
75	Alsó kábel	1	99	Szíjtárcsák	1
76	Hálózati adapter	1	100	Gomb	2
77	Tápegység	1	101	Kormány	1
78	Érzékelőkábel	1	102	Feszítőkerék állítótengely	1
79	Tárolópolc	1	103	Csavar	1
80	Középső gombkábel	1	104	Hajtókar kupak	2
81	Középső pulzuskábel	1	105	Kormányoszlop hegesztett egysége	1
82	Alsó gombkábel	1	106	Anyá M8	4
83	Alsó gombkábel	1	107	Alátét	4
84	Ólom-savas akkumulátor	1	108	Kulcs	1
85	Akkumulátorkábel	1	109	Kulcs	1
86	Távtartó gyűrű	1	110	Feszítőkerék háza	1
87	Feszítőkerék hegesztett egysége	1	111	Csavarhúzó	1
88	Főváz	1	112	Kulcs	1
89	Szíjtárcsatengely hegesztett egysége	1	113	Kulcs	1
90	Szíjtárcsatengely hegesztett egysége	1			
91	Nyeregcső	2			
92	Feszítőkerék hegesztett egysége	1			

KONZOL



FUNKCIÓK

- **MANUAL:** program indítása növekvő értékekkel, illetve az idő, kalória, távolság vagy pulzus visszaszámlálásával
- **WATT:** 6 program, alapérték: 20 perc, beállítási tartomány: 20-99 perc
- **Kalóriaprogram:** 3 nehézségi szint (könnyű, közepes, nehéz); az idő nem állítható
- **Program mód:** P1-P12 előre beállított program; az idő beállítható
- **Watt program:** a teljesítményprogram kézi beállítása; az idő beállítható
- **H.R.C. program:** 4 program (55%, 75%, 90% és egyéni beállítás); az idő beállítható

GOMBOK

- **MODE, RESET, STOP, START, UP, DOWN**
- **MANUAL, COACH, CALORIES PROGRAM, WATT CONSTANT, WATT PROGRAM, H.R.C.**
- Terhelési fokozatok: 32/16
- **Bluetooth:** iConsole, Kinomap, Zwift

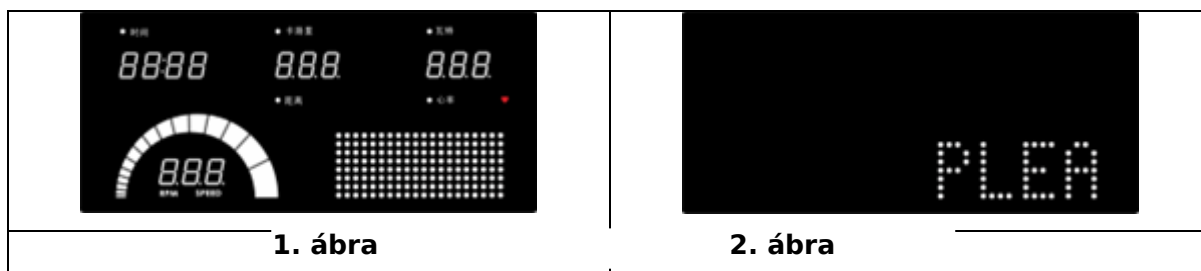
GOMBOK

- **MODE:** érték jóváhagyása, váltás a következő értékre
- **RESET:** visszatérés a menübe
- **STOP:** program leállítása
- **START:** program elindítása
- **LEVEL:** terhelés beállítása
- **Manual start:** kézi program megnyitása a kezdőképernyőről
- **Program:** előre beállított programok megnyitása a kezdőképernyőről
- **Heart rate:** H.R.C. program megnyitása a kezdőképernyőről
- **Watts:** állandó WATT program megnyitása a kezdőképernyőről
- **Calorie:** kalóriaprogram megnyitása a kezdőképernyőről
- **Watt training:** WATT edzésprogram megnyitása a kezdőképernyőről

VEZÉRLÉS

Csatlakoztatás után várjon néhány másodpercet. Hangjelzés hallható, és a konzol kijelzőjén minden adat megjelenik (1. ábra).

Ezután a konzol a kezdőképernyőre vált. A programfelület megnyitásához nyomja meg a kívánt program gombját (2. ábra).



A kézi program megnyitásához nyomja meg a **MANUAL START** gombot.

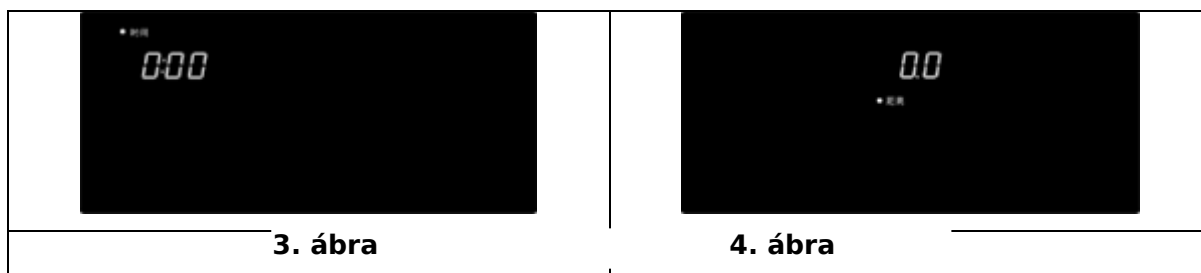
Sorrendben beállíthatja a következő értékek visszaszámlálását: idő - kalória - távolság - pulzus (3-6. ábra). A **START** gombbal beállított célértékek nélkül is elindíthatja a programot.

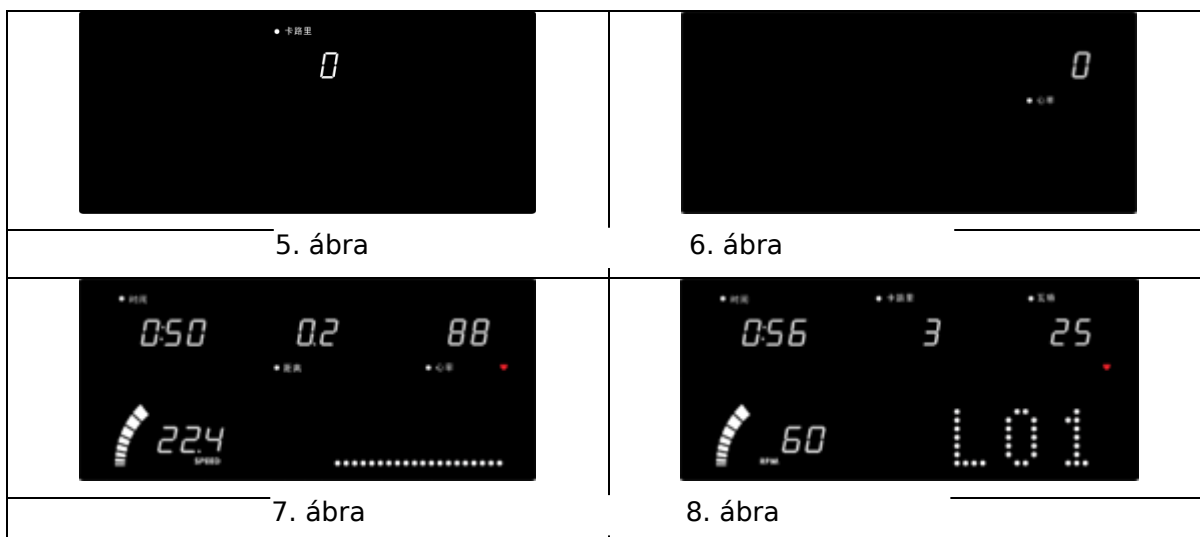
A **LEVEL** gombokkal állítsa be az értéket, majd a **MODE** gombbal hagyja jóvá, és lépjen a következőre. A kívánt értékek beállítása után nyomja meg a **START** gombot (7-8. ábra).

Edzés közben a **LEVEL** gombokkal módosíthatja az ellenállást.

A program a beállított visszaszámlálási érték elérésekor, illetve a **STOP** gomb megnyomásakor leáll.

A kezdőképernyőre való visszatéréshez nyomja meg a **RESET** gombot.



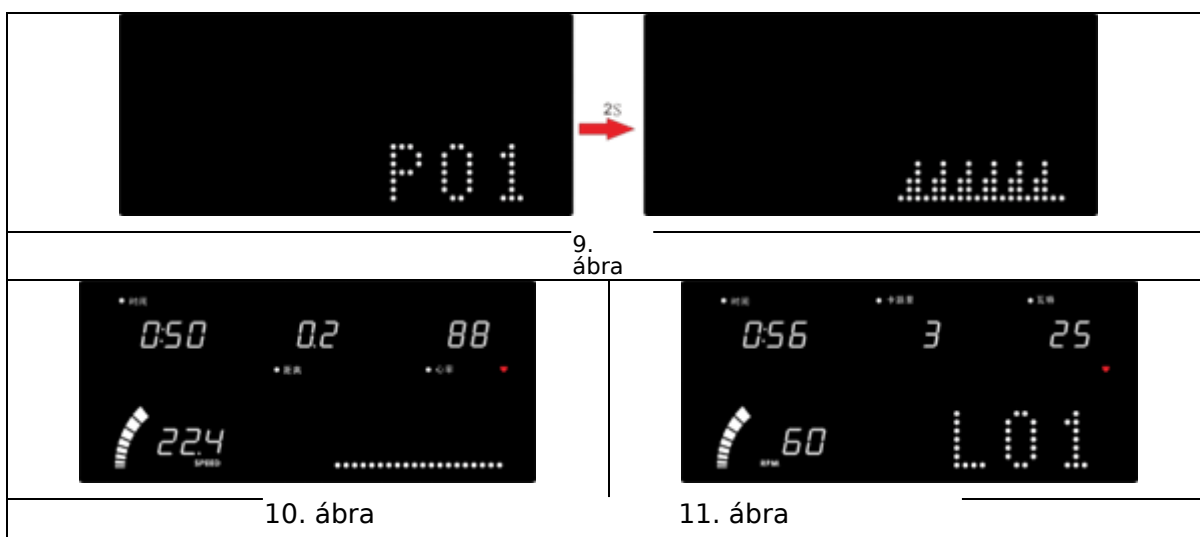


Az előre beállított programok megnyitásához nyomja meg a PROGRAM gombot.

A LEVEL gombokkal válassza ki a programot, majd a MODE gombbal erősítse meg. Ezután beállíthatja az edzés időtartamát (TIME) a LEVEL gombokkal.

A program a beállított idő elérésekor vagy a STOP gomb megnyomásakor befejeződik.

A kezdőképernyőre való visszatéréshez nyomja meg a RESET gombot.

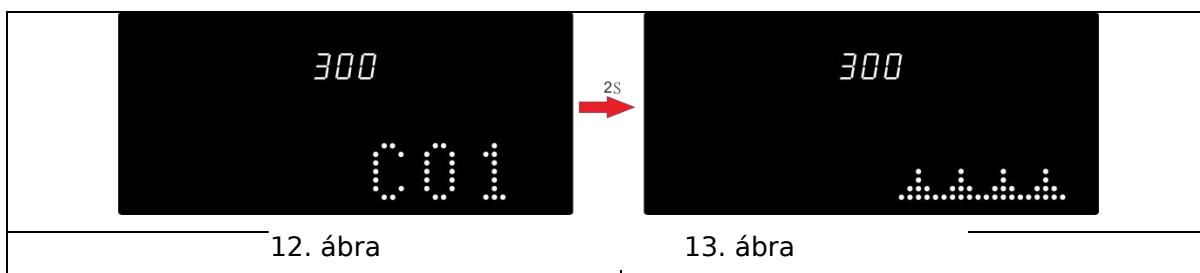


A kalóriaprogram megnyitásához nyomja meg a CALORIE gombot. Három nehézségi szint közül választhat (12. ábra: a legkönnyebb, célérték 300 kcal).

A LEVEL gombbal válasszon nehézséget: könnyű (300 kcal), közepes (600 kcal) vagy nehéz (900 kcal). A MODE gombbal erősítse meg.

A program elindításához nyomja meg a START gombot. A program a célérték elérésekor vagy a STOP gomb megnyomásakor leáll.

A kezdőképernyőre való visszatéréshez nyomja meg a RESET gombot.



A H.R.C. program megnyitásához nyomja meg a HEART RATE gombot.

A LEVEL gombokkal állítsa be az értékeket, majd a MODE gombbal erősítse meg.

Értékbeállítás: életkor (14. ábra, alapérték: 25).

Programválasztás: 55% (15. ábra), 75% (16. ábra), 90% (17. ábra), TAG (18. ábra, egyéni program).

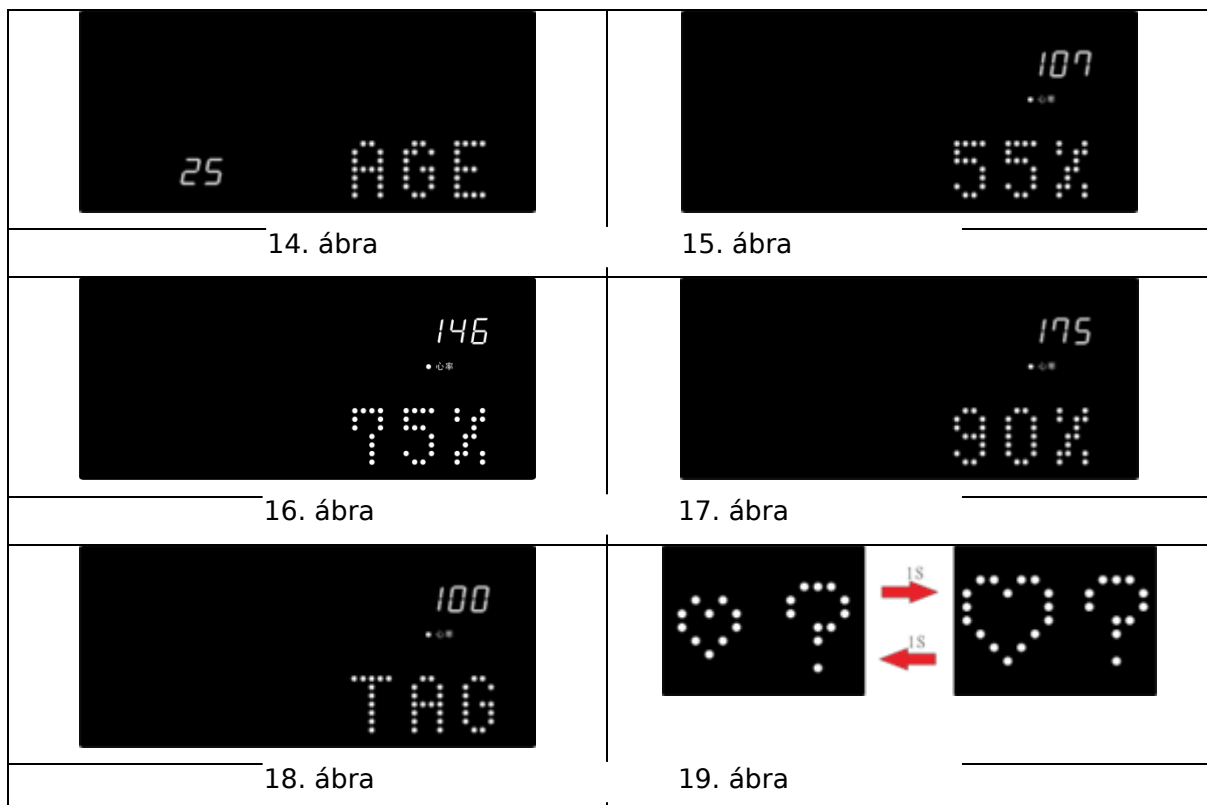
Ezután állítsa be az edzés időtartamát, vagy a START gombbal indítsa el a programot.

Az ellenállás a pulzus alapján automatikusan módosul.

Ha a készülék nem érzékeli a pulzust, a megfelelő ikon jelenik meg.

A program a beállított visszaszámlálás végén vagy a STOP gomb megnyomásakor leáll.

A kezdőképernyőre való visszatéréshez nyomja meg a RESET gombot.

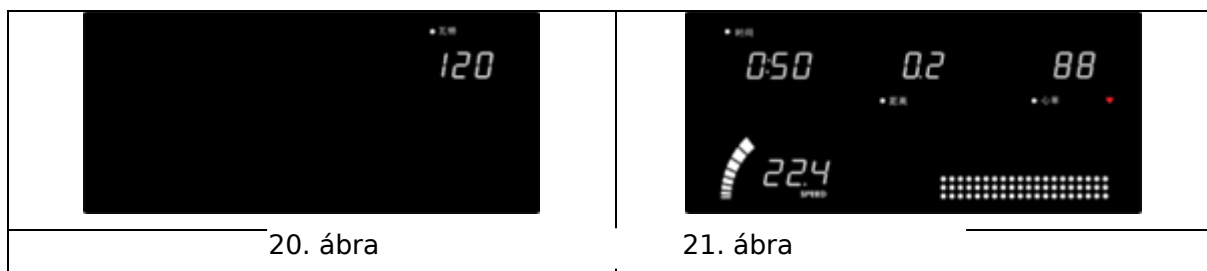


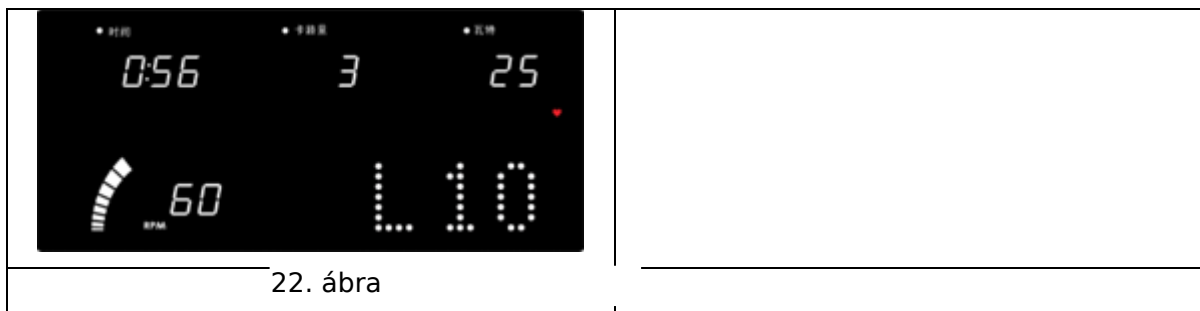
A beállítófelület megnyitásához nyomja meg a WATT gombot.

A LEVEL gombokkal állítsa be az értéket (20. ábra, alapérték: 120). A MODE gombbal erősítse meg, majd állítsa be az időt. A START gombbal időbeállítás nélkül is azonnal elindíthatja a programot.

A program a beállított érték elérésekor vagy a STOP gomb megnyomásakor leáll.

A kezdőképernyőre való visszatéréshez nyomja meg a RESET gombot.





22. ábra

A WATT program megnyitásához nyomja meg a WATT TRAINING gombot.

Hat program közül választhat: W1 (23. ábra)-W6.

A MODE gombbal erősítse meg a programot, és lépjen az időbeállításra (alapérték: 20 perc, beállítási tartomány: 20-99 perc).

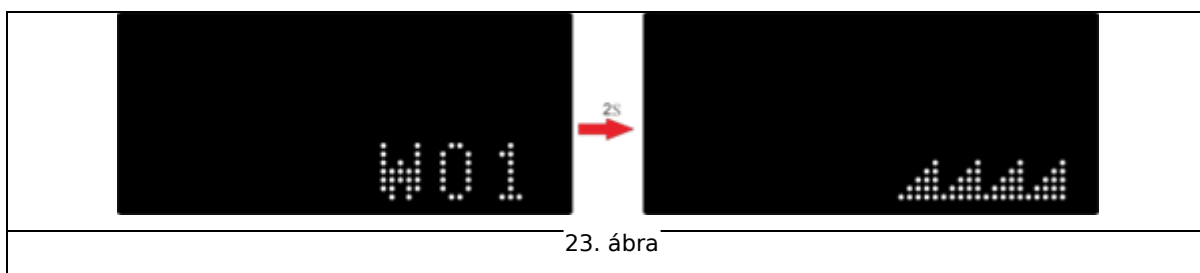
Az idő beállítása után nyomja meg a START gombot. A program beállítás nélkül is elindítható.

A LEVEL gombokkal állítsa be a teljesítményt.

Az ellenállás a WATT/RPM (teljesítmény/percenkénti fordulatszám) alapján módosul.

A program a beállított visszaszámlálás végén vagy a STOP gomb megnyomásakor leáll.

A kezdőképernyőre való visszatéréshez nyomja meg a RESET gombot.

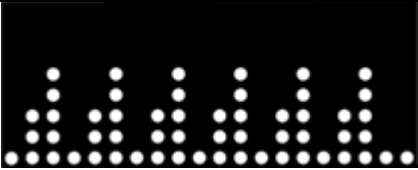
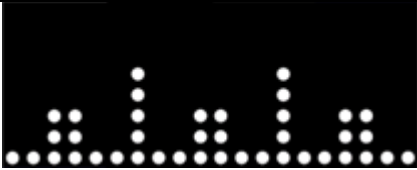
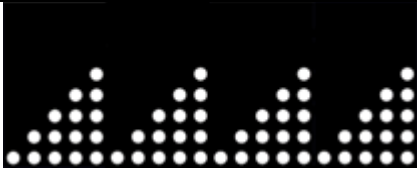
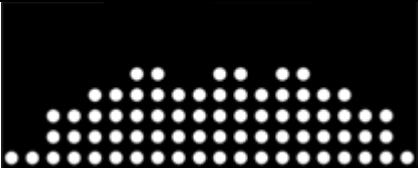
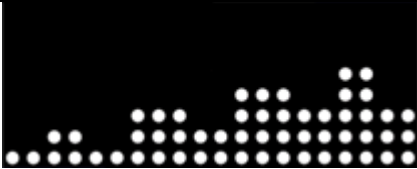
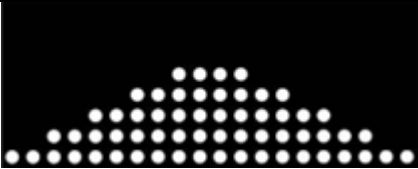
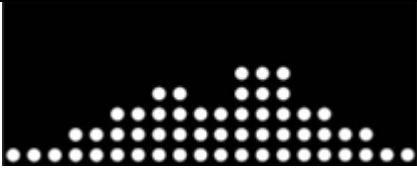


23. ábra

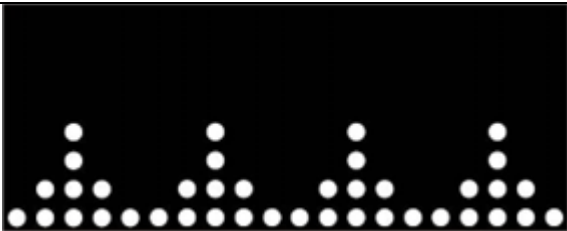
4 perc tétlenség után a konzol kikapcsol.

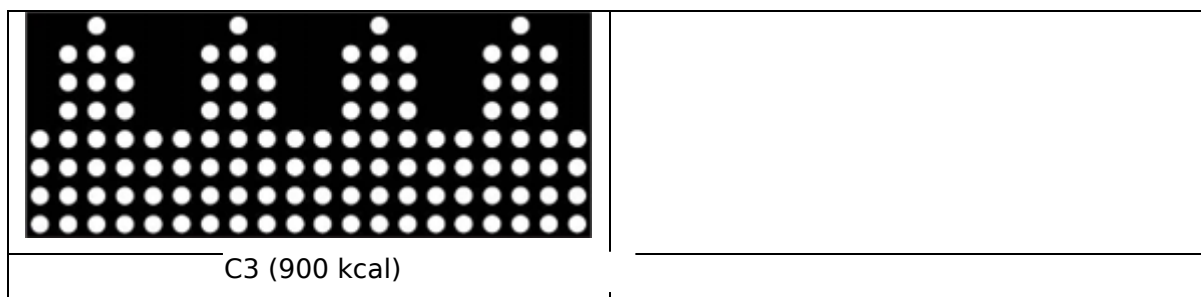
PROGRAMDIAGRAMOK

Előre beállított
programok

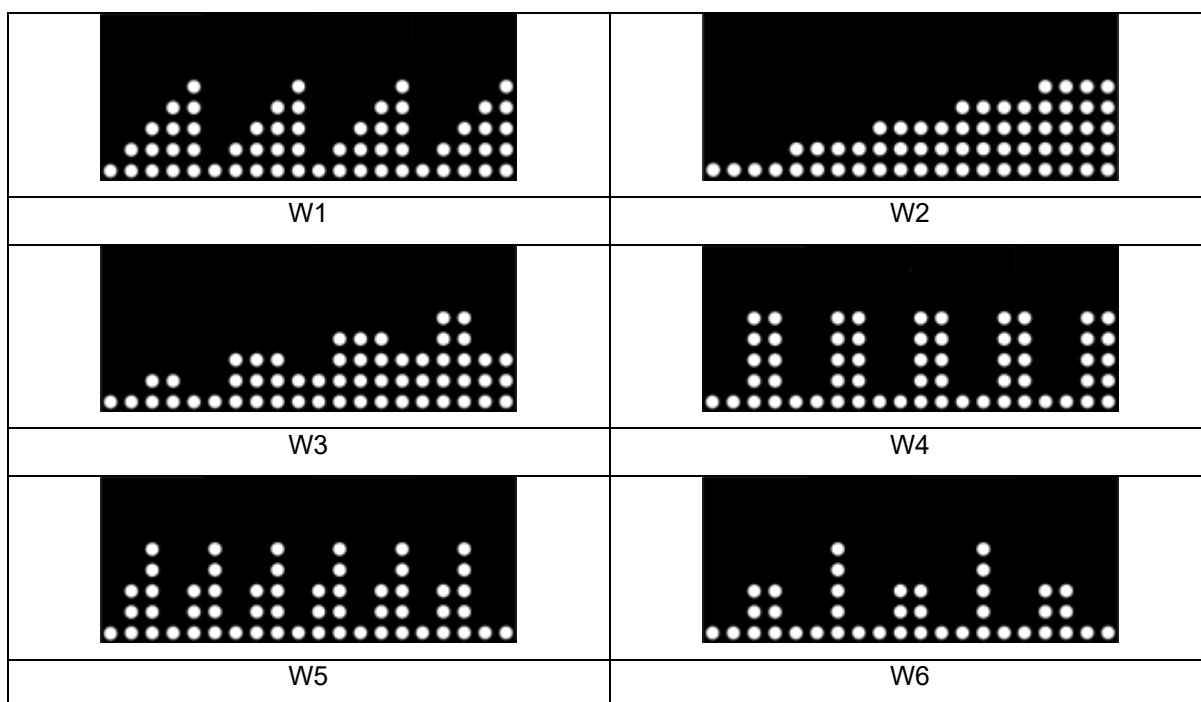
	
P1	P2
	
P3	P4
	
P5	P6
	
P7	P8
	
P9	P10
	
P11	P12

Kalóriaprogramok

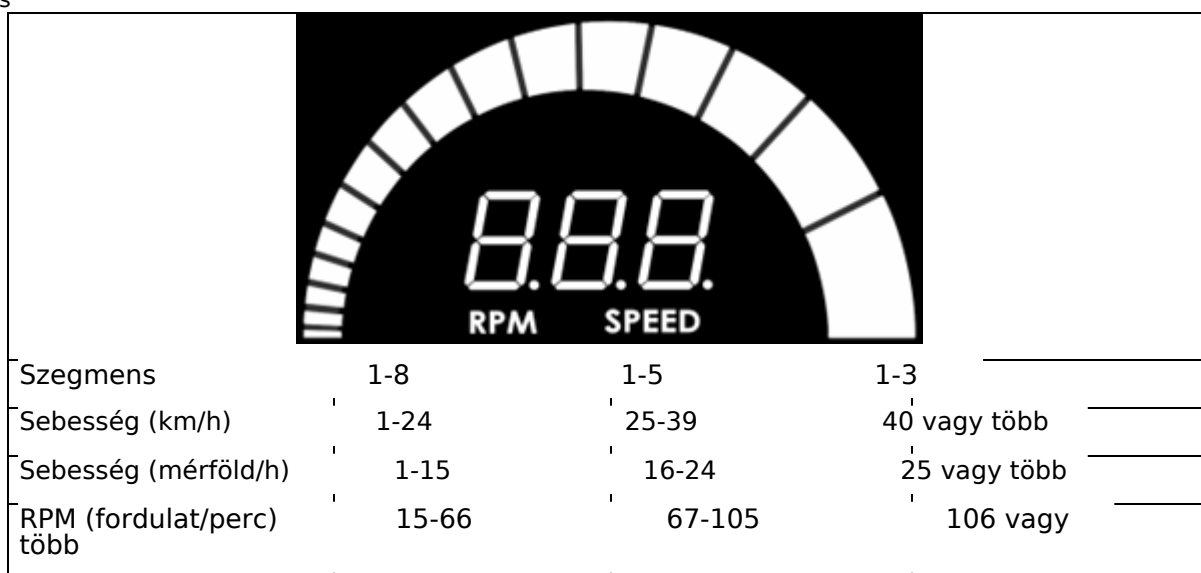
	
C1 (300 kcal)	C2 (600 kcal)



Watt programok



Sebességkijelzés



HASZNÁLAT

A szobakerékpáron végzett edzés egyszerű mozdulatokra épül, mégis könnyű megszeretni. Egyszerűsége miatt idősebbek számára is megfelelő lehet. Edzés előtt állítsa be a nyereg magasságát úgy, hogy kényelmesen üljön.

A nyeret úgy állítsa be, hogy ülve kényelmesen elérje az ergonomikusan kialakított kormányt. Karjai ne legyenek teljesen kinyújtva, mert ez izomsérülést okozhat.

A kényelmes és biztonságos edzés érdekében helyezze lábát a pedálokra. A modern pedálok lábrögzítő pánntal rendelkeznek. Fontos, hogy a láb edzés közben szilárdan és biztonságosan helyezkedjen el.

A szobakerékpáros edzés során a lábak meghatározott körpályán mozognak, a mozgás a kerékpározáshoz hasonló. Üljön a megfelelő magasságra állított nyeregben, tartsa lábait stabilan a pedálokon, fogja az ergonomikus kormányt, és kezdje el az edzést.

Kezdetben válasszon alacsonyabb terhelést. Rendszeres edzés mellett fokozatosan, egy-két hét alatt növelheti az ellenállást. A túl nagy kezdőterhelés gyors kifáradáshoz és izomsérüléshez vezethet.

Fontos a megfelelő terhelés és tempó kiválasztása, amelyet igyekezzen az egész edzés során tartani. Ne kezdjen túl gyorsan; körülbelül egy hét rendszeres edzés után fokozatosan növelje a tempót. A nagyobb sebesség önmagában nem jelent gyorsabb kalóriaégetést. A legjobb eredmény kulcsa a megfelelő, rendszeres edzés, még akkor is, ha kezdetben kevésnek tűnik az elégetett kalória.

A szobakerékpáros edzés az izmokat is fejleszti, elsősorban a comb- és vádliizmokat, emellett a farizmokat is megdolgoztatja.

A helyes edzéshez megfelelő légzés is szükséges. Lélegezzen rendszeresen és mélyen. A helyes légzés a hasizmokat is igénybe veszi. Étkezés után célszerű legalább 30-35 percet várni az edzéssel; ellenkező esetben csökkenhet a hatékonyság, idősebb korban pedig emésztési panaszok is jelentkezhetnek.

A legjobb eredmény érdekében étrendjére is figyeljen. Reggelire fogyaszthat édesebb ételket, péksüteményt vagy tejes müzlit, ebédre tartalmasabb fogást és levest, estére pedig könnyű ételt. Egészsége javításához a rendszeres mozgás mellett kiegyensúlyozott étrend is szükséges.

A szobakerékpár különösen praktikus az elfoglalt emberek számára. Hatékonyan erősíti a comb-, vádli- és farizmokat, rendszeres használata pedig karcsúbb alak elérését segítheti. Nemcsak kerékpárosok téli edzésére, hanem kalóriaégetéshez is ajánlott. A rendszeres légzés, az egyenletes edzés, az észszerű tempó és a kiegyensúlyozott étrend együtt segíthet a kívánt eredmény elérésében.

EDZÉSI ÚTMUTATÓ

A sikeres edzés bemelegítéssel kezdődik és levezetéssel (lazítással) végződik. A bemelegítés felkészíti a testet a terhelésre, a levezetés pedig segít megelőzni az izomsérüléseket és görcsöket. Végezze el az alábbi bemelegítő és levezető gyakorlatokat.



Lábujjérintés

Lassan hajoljon előre csípőből. Hátát és karját tartsa lazán, miközben a lábujjai felé nyújtózik. Hajoljon addig, ameddig kényelmes, és tartsa a helyzetet 15 másodpercig. Térdét enyhén hajlítsa be.



Combfeszítő nyújtása

Egyik kezével támaszkodjon a falnak. A másik kezével nyúljon hátra, és húzza jobb vagy bal lábfejét a farizom felé, amilyen magasra csak tudja. Tartsa 30 másodpercig, majd ismételje meg kétszer mindkét lábbal.



Combhajlító izmok nyújtása

Üljön le, és nyújtsa ki jobb lábát. Bal talpát támassza a jobb comb belső oldalához. Jobb karjával nyújtózzon előre a jobb lába mentén, ameddig tud. Tartsa 15 másodpercig, majd lazítson. Ismétlje meg a bal lábbal és karral.



Belső combizmok nyújtása

Üljön a padlóra, és érintse össze talpait úgy, hogy térdei kifelé nézzenek. Húzza lábait minél közelebb az ágyékához, majd óvatosan nyomja térdeit lefelé. Ha lehetséges, tartsa a helyzetet 30-40 másodpercig.



Vádli és Achilles-ín nyújtása

Támaszkodjon a falnak úgy, hogy bal lába a jobb előtt, karjai pedig előrenyújtva legyenek. Nyújtsa ki jobb lábát, bal talpát tartsa a padlón. Hajlítsa be bal térdét, és jobb csípőjét a fal felé mozdítva dőljön előre. Tartsa 30-40 másodpercig, majd ismétlje meg a másik lábbal.

HELYES TESTTARTÁS

Edzés közben tartsa felsőtestét egyenesen; alkarjával a kormányra is támaszkodhat. Pedálozaskor a láb ne nyúljon ki teljesen: a pedál alsó helyzetében a térd maradjon enyhén hajlított. Fejét tartsa a gerinc vonalában, így csökkentheti a nyak és a hát felső részének terhelését. Mindig folyamatosan és ritmikusan eddzen.

KARBANTARTÁS

- Összeszereléskor húzzon meg minden csavart, és állítsa a kerékpárt vízszintes helyzetbe.
- 10 üzemóra után ellenőrizze a csavarokat.
- Edzés után törölje le az izzadságot. A készüléket ruhával és kímélő tisztítószerrel tisztítsa. A műanyag részekben ne használjon oldószert vagy agresszív tisztítószer.
- Fokozott zaj esetén ellenőrizze, hogy minden csatlakozás megfelelően meg van-e húzva.
- A terméket tiszta, szellős és száraz helyiségben tartsa.
- Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.

TÁROLÁS

A szobakerékpárt tiszta, száraz helyen tárolja. Ellenőrizze, hogy a főkapcsoló ki van-e kapcsolva, és a készülék nincs-e a hálózati aljzathoz csatlakoztatva.

FONTOS FIGYELMEZTETÉS

- A szobakerékpáros edzés megkezdése előtt kérje ki orvosa véleményét. Az orvosnak kell megítélnie, hogy fizikai állapota megfelelő-e a gép használatához, és mekkora terhelést viselhet el. A helytelen edzés vagy testtartás károsíthatja egészségét.
- Figyelmesen olvassa el az alábbi tanácsokat és gyakorlatokat. Ha edzés közben fájdalmat, hányingert, légzési nehézséget vagy más egészségügyi problémát tapasztal, azonnal hagyja abba. Tartós fájdalom esetén haladéktalanul forduljon orvoshoz.