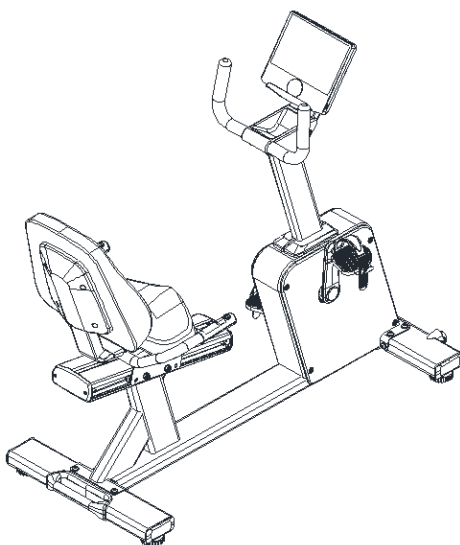


HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ - HU

IN 27721 inSPORTline e-Velocer RMB

háttámlás szobakerékpár



TARTALOM

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK	3
FONTOS TUDNIVALÓK	4
ÖSSZESZERELÉS	5
ÁLLÍTHATÓ RÉSZEK	13
KONZOL	15
VEZÉRLÉS	16
PROGRAMGRAFIKONOK	20
ROBBANTOTT ÁBRA	22
ALKATRÉSZLISTA	23
A HÁTTÁMLÁS SZOBABIKIKLI ELŐNYEI	25
EDZÉSI ÚTMUTATÓ	25
KARBANTARTÁS ÉS TÁROLÁS	26
FONTOS FIGYELMEZTETÉS	26
KÖRNYEZETVÉDELEM	26
JÓTÁLLÁSI FELTÉTELEK ÉS REKLAMÁCIÓ	27

A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy termékein előzetes értesítés nélkül módosításokat és fejlesztéseket hajtson végre. A kézikönyv legfrissebb változata a www.insportline.eu weboldalon található.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- Az első használat előtt figyelmesen olvasd el a használati útmutatót, és őrizd meg későbbi felhasználásra.
- A biztonság érdekében rendszeresen ellenőrizd a gépet, különös tekintettel a sérült vagy elhasználódott alkatrészekre.
- Ha a gépet más személynek átadod vagy másnak engedélyezed a használatát, győződj meg arról, hogy megismerte az útmutató tartalmát.
- A gépet egyszerre csak egy személy használhatja.
- Az első használat előtt, majd rendszeresen ellenőrizd, hogy minden csavar, anya és egyéb kötés megfelelően meg van-e húzva.
- Edzés előtt távolítsd el minden éles tárgyat a gép környezetéből.
- A gépet csak kifogástalan műszaki állapotban használd.
- A törött, kopott vagy hibás alkatrészt azonnal ki kell cserélni; a gépet a javításig nem szabad használni.
- A szülőknek és felügyelő személyeknek számolniuk kell azzal, hogy a gyermekek játékosztönük miatt a gépet nem rendeltetésszerűen használhatják.
- Gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják a gépet, életkoruk, testi és szellemi fejlettségük figyelembevételével. A gép nem játék.
- A gép felállításakor biztosíts elegendő szabad helyet körülötte.
- A nem megfelelő vagy túlzott terhelés károsíthatja az egészséget.
- Edzés közben a karok és más állítómechanizmusok nem nyúlhatnak a mozgástérbe.
- A gépet stabil, vízszintes felületre helyezd, és egyenlítsd ki a padló esetleges egyenetlenségeit.
- Az állítható elemek nem állhatnak ki úgy, hogy akadályozzák a használatot.
- Viselj megfelelő sportruházatot és csúszásmentes, a lábat stabilan tartó sportcipőt. A ruházat nem akadhat be a mozgó alkatrészekbe.
- Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt kérd ki orvos véleményét. Az orvos segíthet meghatározni a megfelelő terhelést és életmódot.
- Kategória: SB.
- Maximális terhelhetőség: 150 kg.
- A készülék beépített, 12 V / 2,6 Ah kapacitású ólomakkumulátorral és saját áramtermelő generátorral rendelkezik.

FIGYELEM! A pulzusmérő rendszer pontatlan lehet. Az edzés közbeni túlterhelés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Rosszullét vagy kellemetlen érzés esetén azonnal hagyd abba az edzést!

FONTOS TUDNIVALÓK

- A gépet az összeszerelési útmutató szerint szereld össze, kizárólag a csomagban található, ehhez a modellhez tervezett alkatrészek felhasználásával. Összeszerelés előtt ellenőrizd a csomag tartalmát.
- A gépet száraz, sík helyen állítsd fel, és vedd a nedvességtől. A padló védelme és a csúszás megelőzése érdekében ajánlott megfelelő alátétet használni.
- A fitnessgépek nem játékok; csak megfelelően tájékoztatott vagy betanított személyek használhatják őket.
- Szédülés, hányinger, mellkasi fájdalom vagy bármilyen más testi panasz esetén azonnal hagyj abba az edzést, és szükség esetén fordulj orvoshoz.
- Gyermekek, fogyatékkal élők és mozgásukban korlátozott személyek csak olyan segítő jelenlétében használhatják a gépet, aki felügyeletet és megfelelő útmutatást tud biztosítani.
- Használat közben saját és mások testrészeit tartsd távol a mozgó alkatrészekről.
- Az állítható részeket mindig megfelelően rögzítsd, és tartsd be a jelölt maximális beállítási határokat.
- Közvetlenül étkezés után ne eddz.

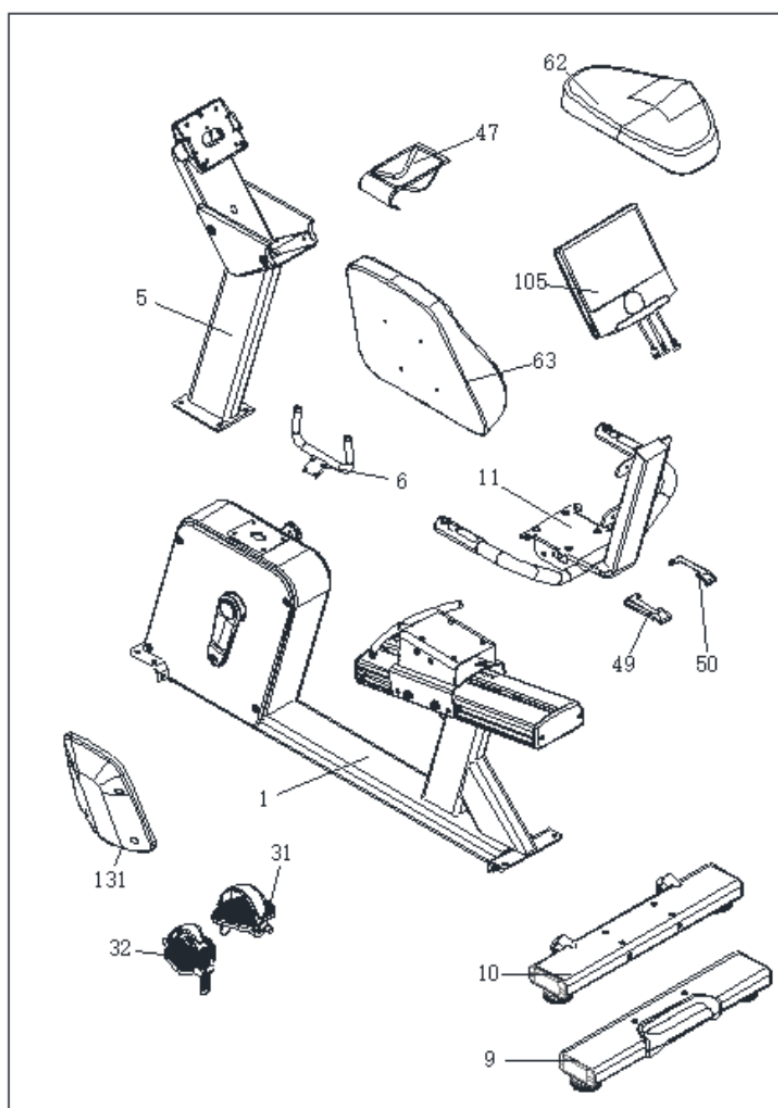
ÖSSZESZERELEÉS

A csomag főbb alkatrészei

1	Főváz	1 db
5	Középső oszlop	1 db
6	Kormány	1 db
9	Hátsó stabilizátor	1 db
10	Első stabilizátor	1 db
11	Ülésváz kapaszkodókkal	1 db
31	Bal pedál	1 db
32	Jobb pedál	1 db
47	Tárolópole	1 db
49	Bal oszlopburkolat	1 db
50	Jobb oszlopburkolat	1 db
62	Ülés	1 db
63	Háttámla	1 db
66	ST4×12 csavar	3 db
76	Alátét Ø11×Ø20×2,0	10 db
77	Alátét Ø8,1×Ø12,3×2,1	10 db
87	M5×16 csavar	4 db
91	M8×15 csavar	4 db
93	M5×10 csavar	2 db
95	M8×15 csavar	10 db
97	M10×16 csavar	10 db
99	M8×15 csavar	4 db
105	Konzol	1 db
112	Hálózati adapter	1 db
124-127	Imbuszkulcsok	4 db
128-129	Villáskulcsok	2 db
131	Háttámlaburkolat	1 db
132	M6×8 csavar	4 db

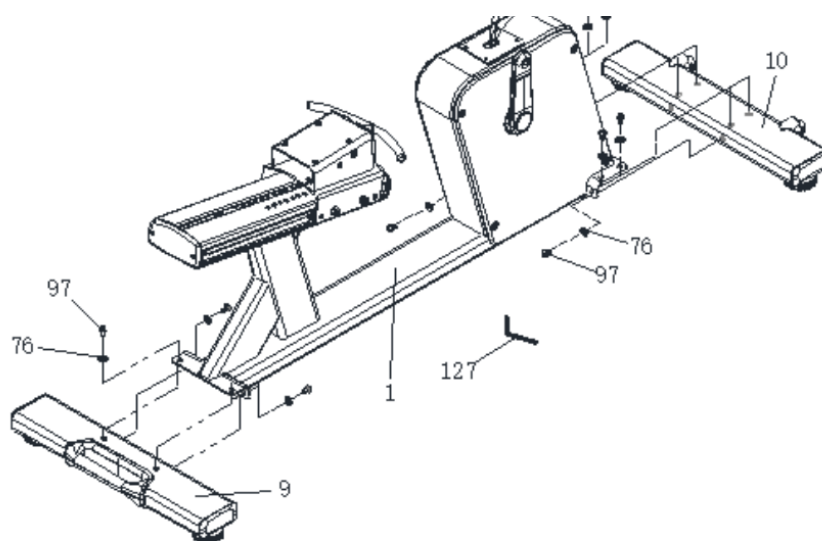
Összeszerelési rajz

Drawing



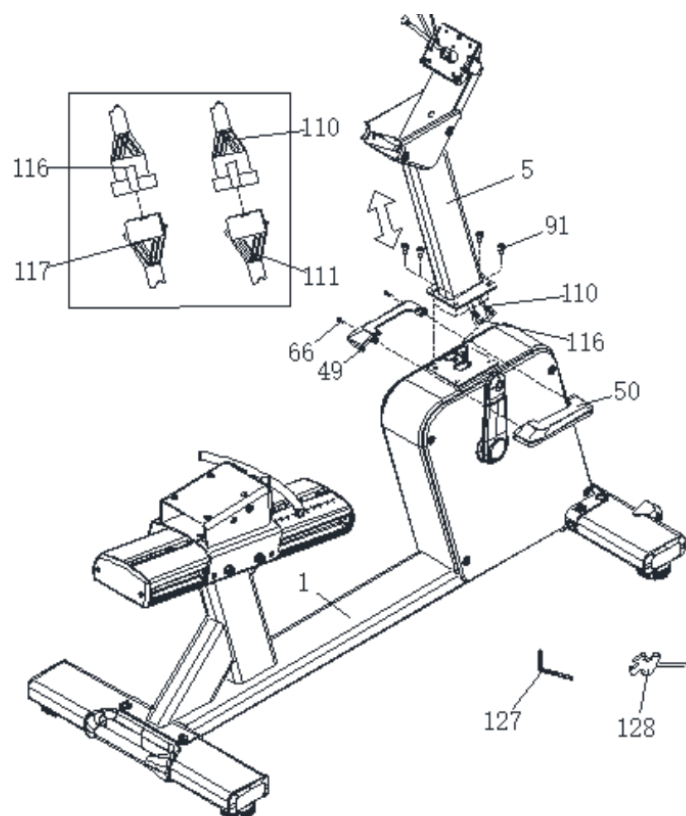
1. lépés

Rögzítsd az első (10) és a hátsó (9) stabilizátort a fővázhoz (1) az M10×16 mm-es csavarokkal (97) és a Ø11×Ø20×2,0 alátétekkel (76).



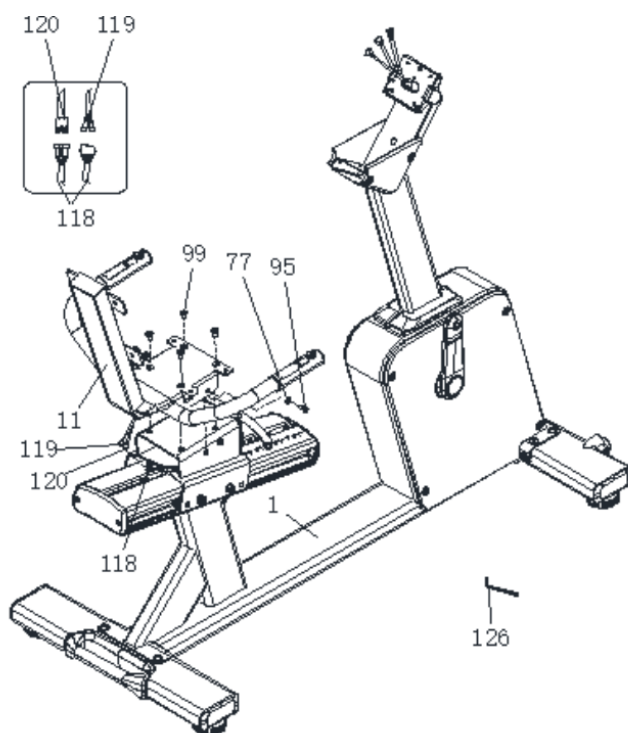
2. lépés

Csatlakoztasd egymáshoz a kábeleket (110 és 111), valamint (116 és 117). Rögzítsd az oszlopot (5) a fővázhoz (1) az M8×12 mm-es csavarokkal (91). Helyezd fel az oszlopburkolatokat (49 és 50), majd rögzítsd őket ST4×12 csavarokkal (66).



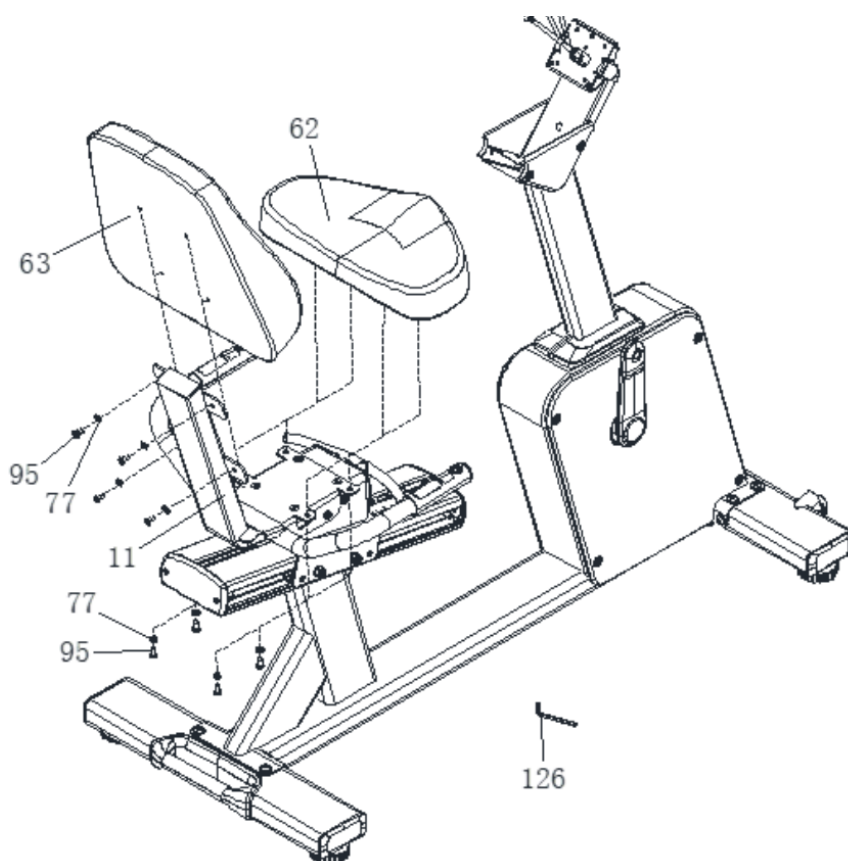
3. lépés

Felülről rögzítsd az ülésvázat (11) a fővázhoz (1) az M8×15 mm-es csavarokkal (99). Oldalról is rögzítsd az ülésvázat az M8×15 mm-es csavarokkal (95). Csatlakoztasd a (120) és (119) kábeleket a (118) kábelhez.



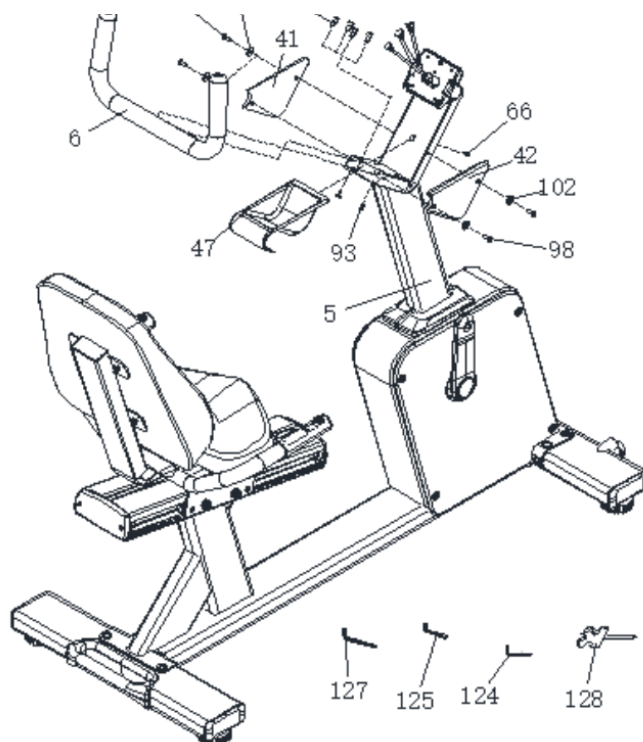
4. lépés

Rögzítsd az ülést (62) az ülésvázhoz (11) az M8×15 mm-es csavarokkal (95) és Ø8,1×Ø12,3×2,1 alátétekkel (77). Ugyanígy rögzítsd a háttámlát (63) az ülésvázhoz.



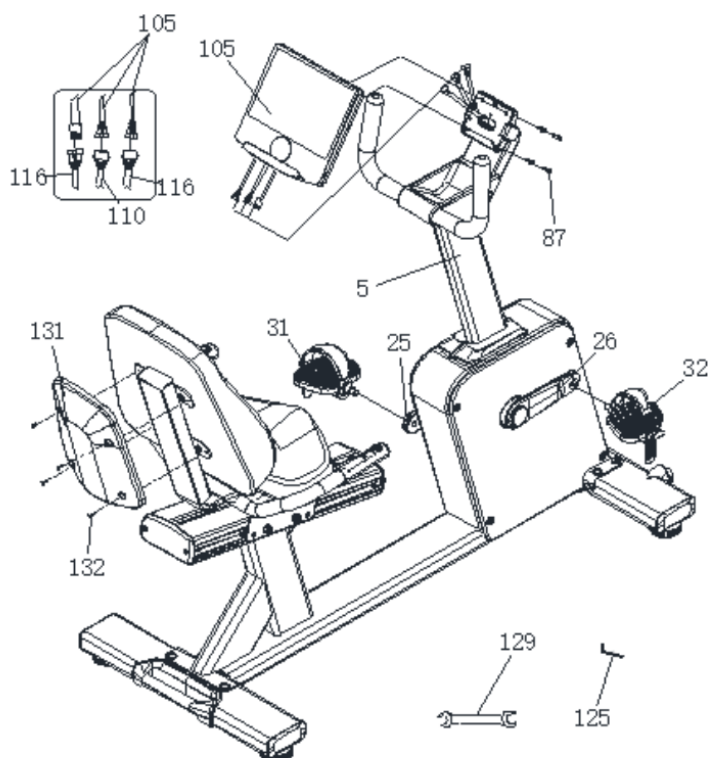
5. lépés

Csavard ki az oldalsó burkolatokból (42 és 50) az M6×20 mm-es csavarokat (98), és vedd le a Ø19,5×2,5H kupakokat (102). Rögzítsd a kormányt (6) az oszlophoz (5) az M8×12 csavarokkal (91). Szereld vissza az oldalsó burkolatokat a csavarokkal és kupakkal. Rögzítsd a tárolópolcot (47) az oszlophoz az M5×10 csavarokkal (93), majd hátulról, az oszlopon keresztül az ST4×12 mm-es csavarral (66).



6. lépés

Csatlakoztasd a (116) és (110) kábeleket a konzolból (105) kivezető kábelekhez. Rögzítsd a konzolt az oszlophoz (5) az M5×40 mm-es csavarokkal (87). Csavard a bal pedált (31) a bal hajtókarba (25), a jobb pedált (32) pedig a jobb hajtókarba (26), majd húzd meg őket villáskulccsal. Rögzítsd a burkolatot (131) a tartóhoz az M6×8 mm-es csavarokkal (132).



ÁLLÍTHATÓ RÉSZEK

- A gép stabilitása a szintezőlábak segítségével állítható be.
- A konzol betekintési szöge kis mértékben módosítható.
- Az ülés a (7) karral előre és hátra mozgatható.
- A gép áthelyezéséhez fogd meg a hátsó stabilizátort, emeld meg a gépet, majd gördítsd az első stabilizátor kerekein.
- Az ellenállást a „+” és „-” gombokkal állíthatod.
- Az akkumulátort legalább 30 naponta egyszer töltsd fel.
- Rendszeresen ellenőrizd minden csavar, anya és csatlakozás megfelelő meghúzását.
- Ellenőrizd rendszeresen az alkatrészek állapotát. Sérült vagy elhasználódott gépet ne használj.

KONZOL

SOLE



RES

MANUAL: Starting a program to add values, or programs to countdown time, calories, d heart rate

WATT: 6 programs, original value: 20 min, setting range: 20-99 min

Calorie program: 3 different programs (low, medium, high) - cannot set time

Funkciók

- MANUAL: kézi program; beállítható vagy visszaszámlálható az idő, kalória, távolság és pulzus.
- WATT TRAINING: 6 program; alapérték 20 perc, beállítási tartomány 20-99 perc.
- CALORIE: 3 nehézségi fokozat (alacsony, közepes, magas); idő nem állítható.
- PROGRAM: P1-P12 előre beállított program; az edzésidő megadható.
- WATT: állandó teljesítményű program; a teljesítmény és az idő beállítható.
- H.R.C.: 4 pulzusvezérelt program (55%, 75%, 90% és egyéni célérték); az idő beállítható.

Gombok és kapcsolatok

- MODE, RESET, STOP, START, LEVEL +, LEVEL -
- MANUAL, PROGRAM, HEART RATE, WATT, CALORIE, WATT TRAINING
- Terhelési szintek: 32/16.
- Bluetooth-kompatibilitás: iConsole, Kinomap, Zwift.

VEZÉRLÉS

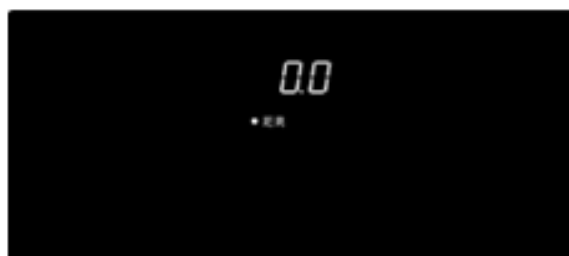
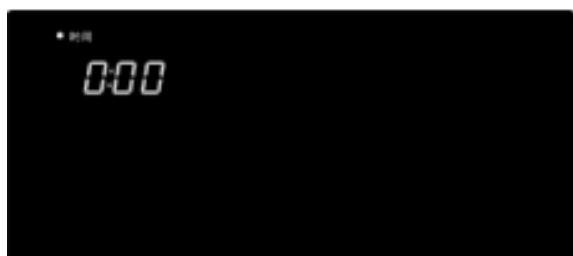
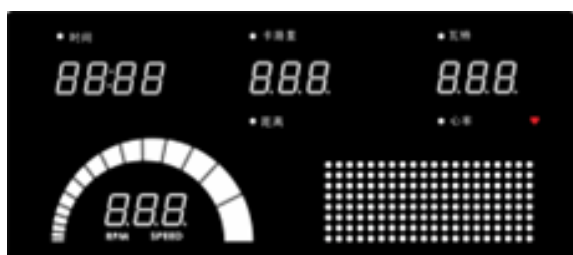
A gombok funkciói

- MODE: érték jóváhagyása, váltás a következő értékre.
- RESET: visszatérés a menübe.
- STOP: a program leállítása.
- START: a program elindítása.
- LEVEL: az ellenállás beállítása.
- MANUAL: belépés a kézi programba a kezdőképernyőről.
- PROGRAM: belépés az előre beállított programokba.
- HEART RATE: belépés a H.R.C. programba.
- WATT: belépés az állandó teljesítményű programba.
- CALORIE: belépés a kalóriaprogramba.
- WATT TRAINING: belépés a wattalapú edzésprogramba.

Bekapcsolás és kézi program

A hálózati csatlakoztatás után várj néhány másodpercet. Hangjelzés hallható, és a konzol kijelzőjén röviden minden adat megjelenik (1. ábra), majd a kezdőképernyő nyílik meg (2. ábra). Nyomd meg a kívánt program gombját.

A kézi program megnyitásához nyomd meg a MANUAL gombot. Sorban beállíthatod az idő, a kalória, a távolság és a pulzus visszaszámlálási célértékét (3-6. ábra), vagy a START gombbal beállítás nélkül is elindíthatod az edzést. A LEVEL gombokkal módosítsd az értéket, a MODE gombbal erősítsd meg, majd lépj tovább. Edzés közben a LEVEL gombokkal változtathatod az ellenállást. A program a célérték elérésekor vagy a STOP megnyomásakor leáll. A RESET gombbal visszatérhetsz a kezdőképernyőre.



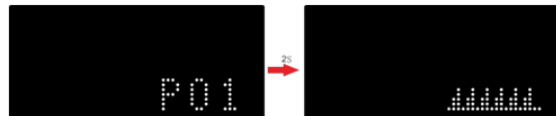
1-8. ábra - Kezdőképernyő és a kézi program beállításai

Előre beállított programok

Nyomd meg a PROGRAM gombot. A LEVEL gombokkal válaszd ki a programot, majd a MODE gombbal hagyd jóvá. Ezután a LEVEL gombokkal beállíthatod az edzés hosszát (TIME). A program a beállított idő leteltekor vagy a STOP megnyomásakor fejeződik be. A RESET gombbal visszatérhetsz a kezdőképernyőre.

Kalóriaprogram

Nyomd meg a CALORIE gombot. Három nehézségi fokozat közül választhatsz: könnyű (300 kcal), közepes (600 kcal) és nehéz (900 kcal). A LEVEL gombokkal válassz fokozatot, a MODE gombbal hagyd jóvá, majd a START gombbal indítsd el az edzést. A program a célérték elérésekor vagy a STOP megnyomásakor leáll. A RESET gombbal térhetsz vissza.



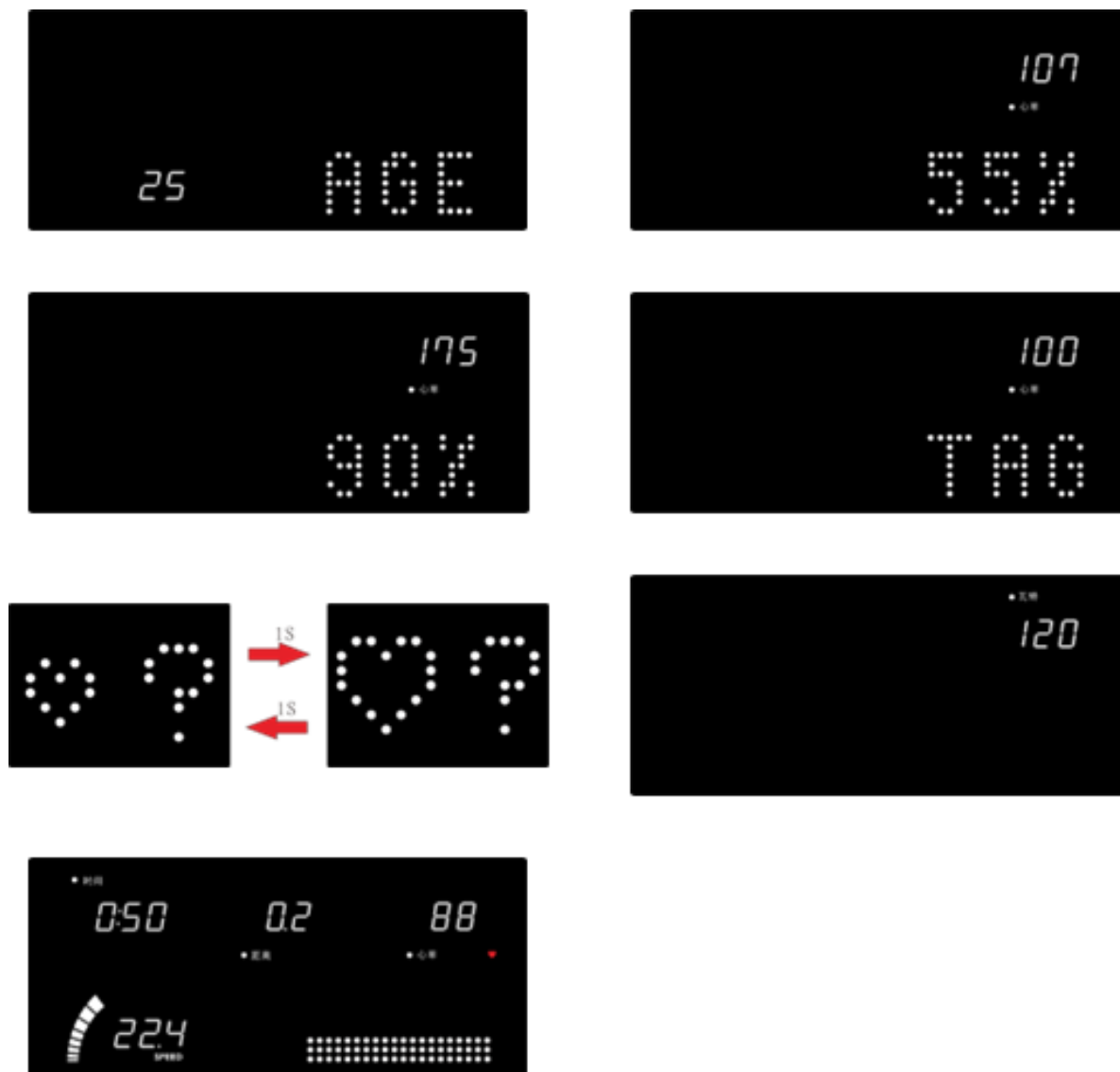
9-13. ábra - Program- és kalóriabeállítások

H.R.C. pulzusvezérelt program

Nyomd meg a HEART RATE gombot. A LEVEL gombokkal állítsd be az értékeket, majd a MODE gombbal hagyd jóvá őket. Először az életkort kell megadni (14. ábra, alapérték: 25 év), majd választható az 55%, 75%, 90% vagy TAG egyéni célpulzus (15-18. ábra). Ezután állítsd be az edzés idejét, vagy a START gombbal azonnal indítsd el a programot. A gép az ellenállást automatikusan a mért pulzushoz igazítja. Ha nem érzékel pulzust, a megfelelő pulzushiány-jelző ikon jelenik meg. A program a beállított idő végén vagy a STOP megnyomásakor leáll.

Állandó WATT program

Nyomd meg a WATT gombot. A LEVEL gombokkal add meg a kívánt teljesítményt (20. ábra, alapérték: 120 W), majd a MODE gombbal hagyd jóvá. Állítsd be az időt, vagy a START gombbal azonnal indítsd el a programot. A gép automatikusan úgy módosítja az ellenállást, hogy a beállított teljesítmény állandó maradjon.



14-22. ábra - H.R.C. és WATT programok

WATT TRAINING program

Nyomd meg a WATT TRAINING gombot. Hat program közül választhatsz: W1-W6. A MODE gombbal erősítsd meg a választást, majd állítsd be az időt (alapérték: 20 perc; tartomány: 20-99 perc). A START gombbal beállítás nélkül is elindítható az edzés. A teljesítményt a LEVEL gombokkal állíthatod. Az ellenállás a wattérték és a percenkénti pedálfordulat alapján változik. A program a beállított idő leteltekor vagy a STOP megnyomásakor leáll. A RESET gombbal visszatérhetsz a kezdőképernyőre.

A konzol 4 perc tétlenség után kikapcsol.



23. ábra - WATT TRAINING program

PROGRAMGRAFIKONOK

Előre beállított programok és kalóriaprogramok



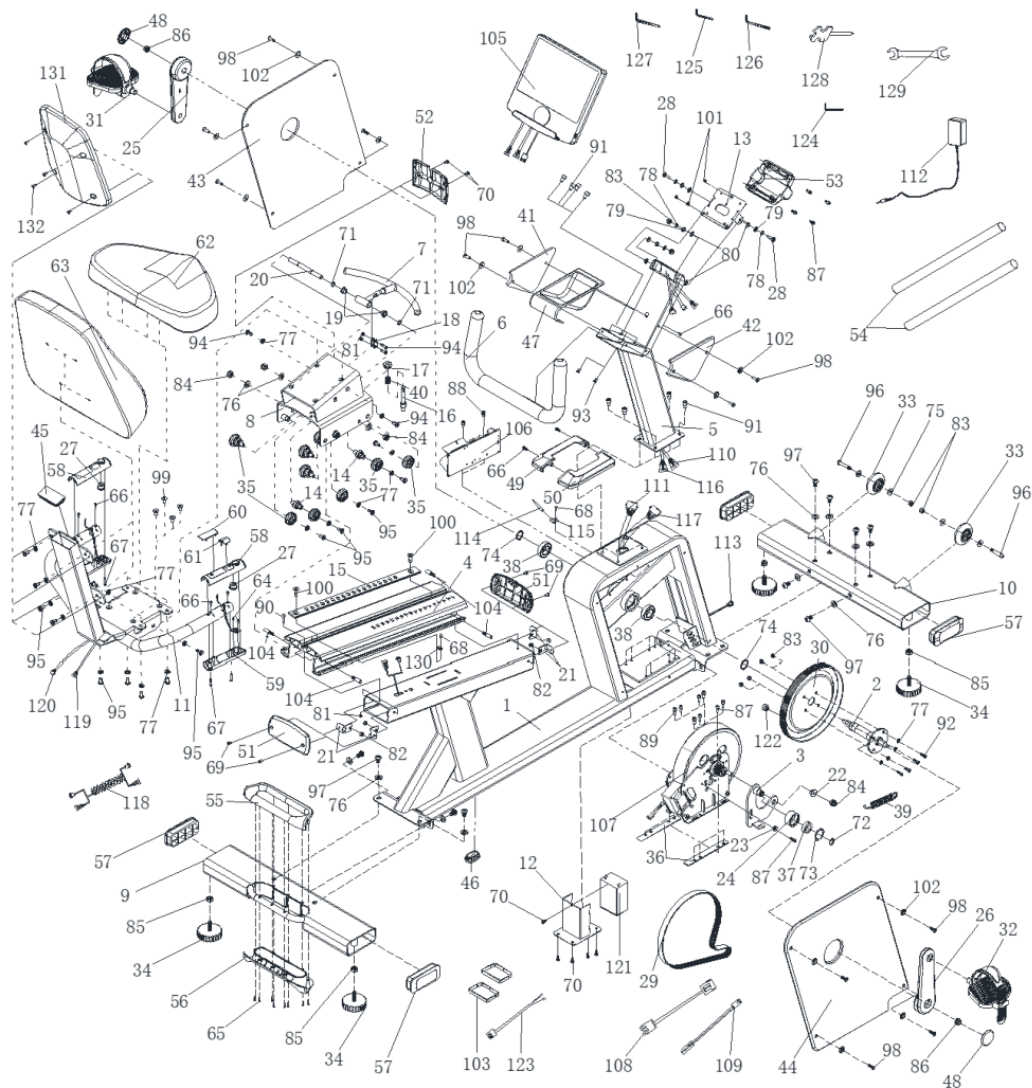
Kalória- és WATT-programok, sebességekjelzés



Szegmens	1-8	1-5	1-3
Sebesség (km/h)	1-24	25-39	40 vagy több
Sebesség (mph)	1-15	16-24	25 vagy több
Fordulatszám (1/perc)	15-66	67-105	106 vagy több

ROBBANTOTT ÁBRA

DRAWING



ALKATRÉSZLISTA

Sz.	Megnevezés	Db	Sz.	Megnevezés	Db
1	Főváz	1	67	ST4,0×25 csavar	4
2	Középső szíjtárcsa tengelye	1	68	M4×12 csavar	2
3	Feszítőgörgő tartója	1	69	M5×10 csavar	4
4	Ülés csúszósínje	1	70	M5×12 csavar	7
5	Középső oszlop	1	71	C12 biztosítógyűrű	2
6	Kormány	1	72	Ø17 biztosítógyűrű	1
7	Ülésállító kar	1	73	Belső biztosítógyűrű	1
8	Üléscsúszka	1	74	Ø25 biztosítógyűrű	2
9	Hátsó stabilizátor	1	75	Alátét Ø9×Ø16×1,6	4
10	Első stabilizátor	1	76	Alátét Ø11×Ø20×2,0	14
11	Ülés kapaszkodótartója	1	77	Rugós alátét Ø8,1×Ø12,3×2,1	24
12	Akkumulátortartó	1	78	Alátét M8×13×0,8	4
13	Konzolburkolat	1	79	Alátét M8×14×1,0	4
14	Tengely	4	80	Alátét M8×14×0,5	6
15	Üléshelyzet-állító burkolat	1	81	M5-6H anya	3
16	Csúszósín középső tengelye	1	82	M6-6H anya	4
17	Anyag Ø25,4×11L	1	83	M8-6H anya	8
18	Összekötő lemez	1	84	M10-6H anya	5
19	Állítókar perselye	2	85	M10×8H-6H anya	4
20	Kar középső tengelye	1	86	M10×1,25×10T anya	2
21	Csúszka burkolata	4	87	M5×16 csavar	9
22	Szabadonfutó távtartó gyűrű	1	88	M6×12 csavar	2
23	Szabadonfutó távtartó gyűrű	1	89	M6×16 csavar	4
24	Feszítőgörgő	1	90	M5×20 csavar	1
25	Bal hajtókar	1	91	M8×12 csavar	8
26	Jobb hajtókar	1	92	M8×20 csavar	4
27	Gomb	2	93	M5×10 csavar	2
28	M8×20 csavar	2	94	M5×20 csavar	2
29	Hajtószíj	2	95	M8×15 csavar	20
30	Fém szíjtárcsa	1	96	M8×45 csavar	2
31	Bal pedál	1	97	M10×16 csavar	10
32	Jobb pedál	1	98	M6×20 csavar	12
33	Kerék	2	99	M8×15 csavar	4
34	Állítható láb	4	100	M8×25 csavar	2
35	Ülésgörgő	8	101	BT4,0×12 csavar	3
36	Fékbetét	2	102	Csavarkupak Ø19,5×2,5H	12
37	6003 csapágó	1	103	Tépőzár	2
38	6005 csapágó	2	104	M6×9×35 csavar	4
39	Húzórugó	1	105	Konzol	1
40	Nyomórugó	1	106	Vezérlőpanel	1
41	Bal karburkolat	1	107	Egyirányú fékkerék	1
42	Jobb karburkolat	1	108	Mágneskábel	1
43	Külső burkolat	12	109	Fékkábel	1
44	Külső burkolat	1	110	Felső kábel	1
45	Négyzetes záródugó	1	111	Alsó kábel	1
46	Ovális záródugó	1	112	Tápegység	1
47	Tárolópolc	1	113	Tápkábel	1
48	Hajtókar zárókupakja	2	114	Indukciós kábel	1
49	Bal tartóburkolat	4	115	Rögzített tárolópolc	1
50	Jobb tartóburkolat	1	116	Alsó pulzuskábel	1
51	Csúszósín végburkolata	2	117	Középső pulzuskábel	1
52	Ülésozlop zárókupakja	1	118	Ellenállásszabályozó kábel	1
53	Konzolburkolat	1	119	„+” gomb kábele	1
54	Karburkolat	2	120	„-” gomb kábele	1

Sz.	Megnevezés	Db	Sz.	Megnevezés	Db
55	Felső karburkolat	1	121	Újratölthető ólomakkumulátor	1
56	Alsó karburkolat	1	122	M02A	1
57	Záródugó	4	123	Akkumulátor tápkábele	1
58	Pulzusérzékelő műanyag burkolata A	2	124	Imbuszkulcs	1
59	Pulzusérzékelő műanyag burkolata B	2	125	Imbuszkulcs	1
60	Pulzusérzékelő lemez A	2	126	Imbuszkulcs	1
61	Pulzusérzékelő lemez B	2	127	Imbuszkulcs	1
62	Ülés	1	128	Villáskulcs	1
63	Háttámla	1	129	Villáskulcs	1
64	ST3,0×8 csavar	4	130	Kábelrögzítő	1
65	ST3,0×15 csavar	8	131	Háttámlaburkolat	1
66	ST4,0×12 csavar	7	132	M6×8 csavar	4

A HÁTTÁMLÁS SZOBABICIKLI ELŐNYEI

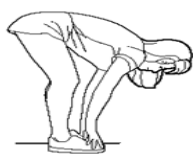
A háttámlás szobakerékpár kiváló választás a derék megtámasztására. Használata közben a felhasználó hátradőlve ül, míg a hagyományos szobakerékpáron általában előrehajol. Ez a kialakítás elősegíti a helyesebb és stabilabb testtartást.

Az ilyen gép az ízületekhez is kíméletesebb. A derék egy nagy, stabil ülésen és háttámlán támaszkodik, miközben a térd és a boka terhelése egyenletesebb. A nagyobb ülés a hagyományos szobakerékpárhoz képest az egyik legfontosabb különbség, és érezhetően növeli a kényelmet.

A háttámlás szobakerékpár számos neurológiai problémával élő felhasználó számára is megfelelő lehet. Reumatoid arthritisz vagy hát- és ízületi panaszok esetén a testsúly kedvezőbb eloszlása miatt jó megoldást jelenthet. Használat előtt kérd ki orvos vagy gyógytornász véleményét.

EDZÉSI ÚTMUTATÓ

A sikeres edzés bemelegítéssel kezdődik, és levezetéssel, illetve nyújtással zárul. A bemelegítés felkészíti a szervezetet a terhelésre, a levezetés pedig segít csökkenteni a sérülés és az izomgörcs kockázatát.



- **Lábujjérintés:** Lassan hajolj előre csípőből. A hátad és a karod maradjon laza. Nyújtózz a lábujjak felé addig, ameddig kényelmes, és tartsd meg 15 másodpercig. A térded kissé behajlíthatod.
- **Combtesztő izom:** Egyik kezaddal támaszkodj a falnak. A másik kezaddal fogd meg a bokádat, és húzd a sarkadat a farizom felé. Tartsd 30 másodpercig, mindkét lábbal kétszer ismételd.
- **Combhajlító izom:** Ül le, a jobb lábadat nyújtsd ki, a bal talpadat támaszd a jobb comb belső oldalához. Nyújtózz a jobb karoddal a jobb láb mentén. Tartsd 15 másodpercig, majd ismételd a másik oldalon.
- **Belső comb:** Ül le, érintsd össze a talpaidat, a térded kifelé nézzenek. Húzd a lábfejeket közel az ágyékhoz, majd óvatosan nyomd lefelé a térdedet. Lehetőség szerint tartsd 30-40 másodpercig.
- **Vádli és Achilles-ín:** Támaszkodj a falnak, a bal láb legyen elől. A jobb lábadat nyújtsd hátra, a talp maradjon a talajon. Hajlítsd a bal térdet, és told a csípőt a fal felé. Tartsd 30-40 másodpercig, majd válts oldalt.

KARBANTARTÁS

- A gépet puha ruhával és kímélő tisztítószerrel tisztítsd.
- Ne használj agresszív tisztítószereket.
- Az elektromos alkatrészeket csak enyhén nedves ruhával töröld át; kerüld a vízzel való érintkezést.

TÁROLÁS

A háttámlás szobakerékpárt tiszta és száraz környezetben tárold. Győződj meg arról, hogy a főkapcsoló ki van kapcsolva, és a gép nincs a hálózati aljzathoz csatlakoztatva.

FONTOS FIGYELMEZTETÉS

- A szobakerékpár megfelel az általános biztonsági előírásoknak, és professzionális használatra alkalmas. Minden más felhasználási mód tilos és veszélyes lehet. A nem rendeltetésszerű használatból eredő sérülésekért a gyártó és a forgalmazó nem vállal felelősséget.
- Az edzés megkezdése előtt kérd ki orvos véleményét. Az orvosnak kell megítélnie, hogy egészségi állapotod alapján használhatod-e a gépet, és milyen terhelés megfelelő számodra.
- Fájdalom, hányinger, légzési nehézség vagy más egészségi panasz esetén azonnal hagyd abba az edzést. Ha a panasz nem múlik, haladéktalanul fordulj orvoshoz.
- A gép nem gyógyászati eszköz, és nem használható kezelési célokra.
- A pulzusmérő nem orvostechnikai eszköz. Csak hozzávetőleges pulzusadatot szolgáltat; a javasolt pulzustartomány nem minősül orvosi előírásnak. Az adatok emberi és környezeti tényezők miatt pontatlanok lehetnek.

KÖRNYEZETVÉDELEM

A termék élettartamának végén, illetve ha javítása már nem gazdaságos, a helyi előírásoknak megfelelően, környezetkímélő módon add le a legközelebbi hulladékudvarban vagy elektronikai gyűjtőhelyen. A megfelelő hulladékkezeléssel óvod a környezetet, a természeti erőforrásokat és az emberi egészséget. Bizonytalanság esetén kérj tájékoztatást a helyi hatóságtól. Az akkumulátort ne dobd a háztartási hulladékba; add le kijelölt gyűjtőhelyen.

.

