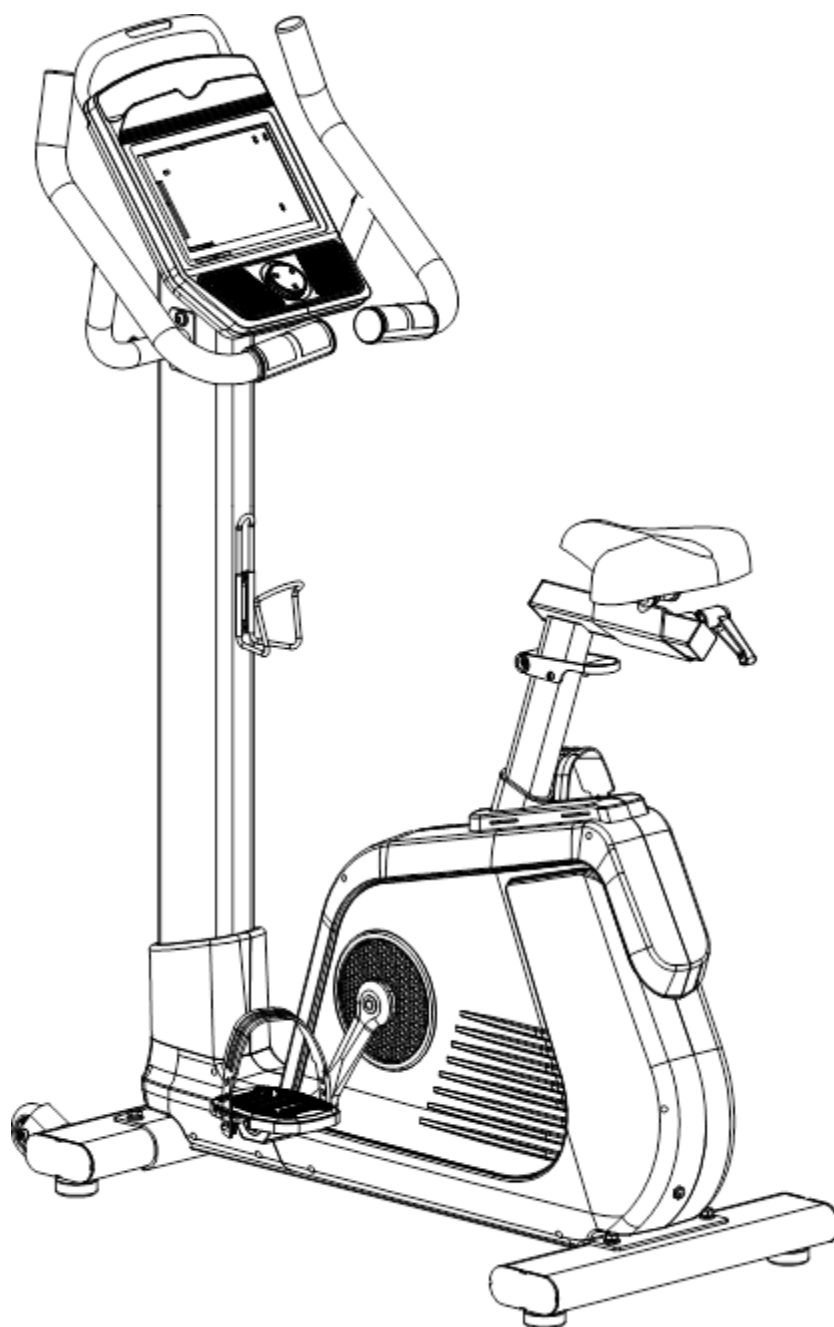




FELHASZNÁLÓI KÉZIKÖNYV – EN
IN 29085 inSPORTline ZenBike 600 szobabicikli



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

TARTALOM

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK.....	3
ALKATRÉSZLISTA.....	4
SZERKEZETI RAJZ	6
ÖSSZESZERELÉS.....	8
KONZOL	16
PROGRAM LEÍRÁS.....	48
HASZNÁLAT.....	94
HELYES TESTTARTÁS	94
KARBANTARTÁS.....	95
TÁROLÁS	95
FONTOS FIGYELMEZTETÉS.....	95
KÖRNYEZETVÉDELEM	95

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

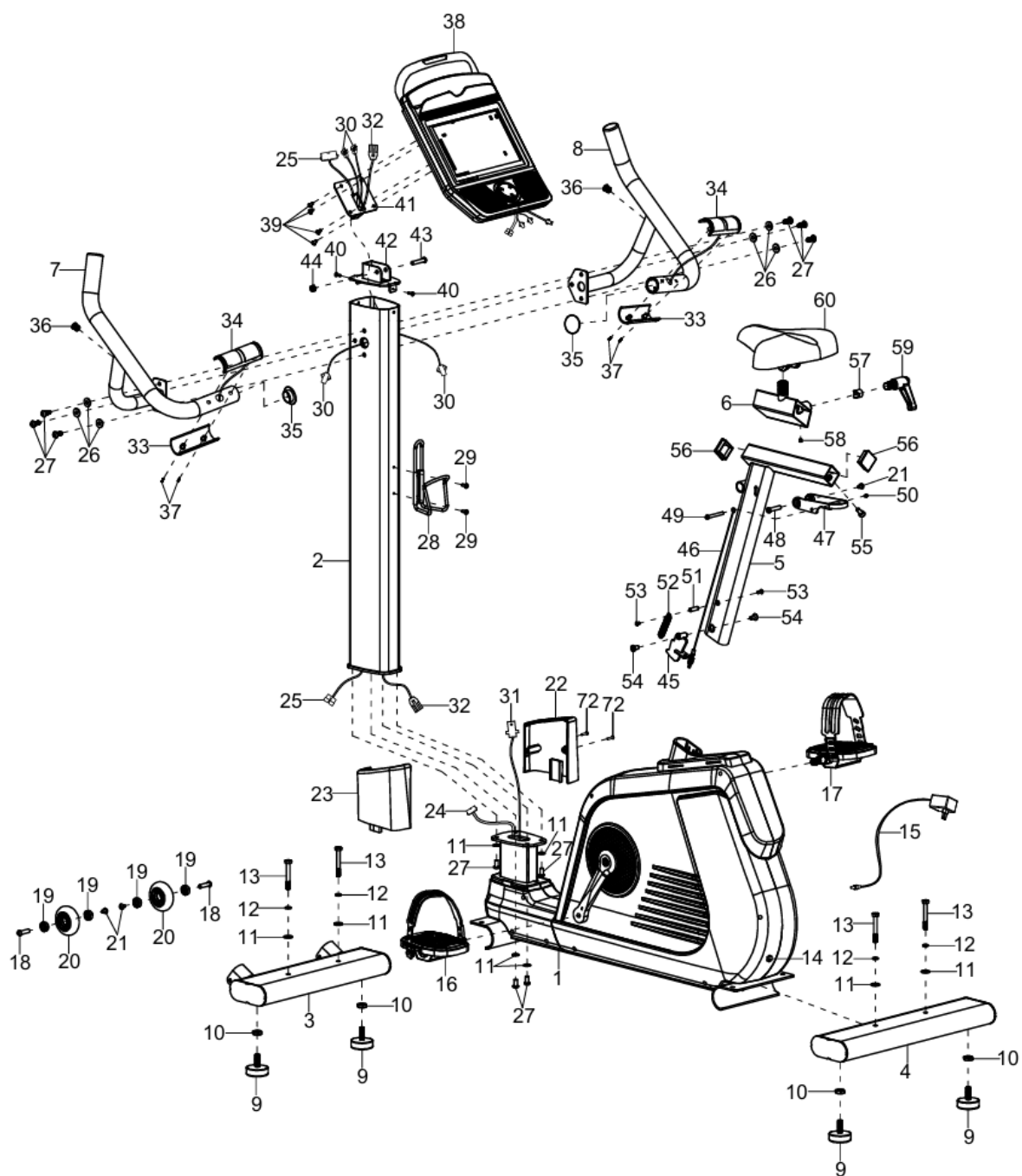
- A berendezés használata előtt olvassa el a kézikönyvben található összes utasítást, és őrizze meg azt a jövőbeni hivatkozás céljából.
- A gépet kizárólag a kézikönyvben leírt rendeltetésszerűen használja.
- A berendezés használata előtt ellenőrizze és húzza meg az összes laza alkatrészt.
- Tartsa távol a kezét a mozgó alkatrészekről.
- Gyermekeket és háziállatokat mindenkor tartson távol a géptől. NE hagyja gyermekeket felügyelet nélkül a géppel egy helyiségben.
- A géppel való edzés előtt mindig végezzen nyújtó gyakorlatokat a megfelelő bemelegítés érdekében.
- Minden használat előtt ellenőrizze a gépet; győződjön meg arról, hogy minden csatlakozás szorosan rögzítve van.
- A gépet egyszerre csak egy személy használhatja.
- Ha a felhasználó szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat vagy bármilyen más rendellenes tünetet tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést. **AZONNAL FORDULJON ORVOSHOZ.**
- Helyezze a gépet egy tiszta, sík felületre. NE használja a gépet víz közelében vagy kültéren.
- Edzés közben mindig viseljen megfelelő edzőruházatot. NE viseljen köntöst vagy más olyan ruházatot, amely beakadhat a gépbe. A gép használata során sportcipő viselése ajánlott.
- Ne helyezzen éles tárgyakat a gép köré.
- Fogytákkal élők csak képzett személy vagy orvos felügyelete mellett használhatják a gépet.
- Soha ne használja a gépet, ha az nem működik megfelelően.
- Csak akkor végezzen edzést a gépen, ha az tökéletesen működik. Javítás esetén csak eredeti pótalkatrészeket használjon.
- Ne használjon erős oldószereket a tisztításhoz, és a szükséges javításokhoz csak a mellékelt szerszámokat vagy saját, megfelelő szerszámokat használjon.
- A csomagolást és az esetlegesen kicserélendő alkatrészeket (a készülék összes alkatrészét) a környezet védelme érdekében megfelelő gyűjtőhelyeken vagy konténerekben dobja el.
- A ülés magasságának beállításakor NE húzza ki a nyeregcsövet a csövön látható „max” figyelmeztető vonal fölé.
- Nem terápiás célra tervezték.
- A biztonság érdekében tartson legalább 0,6 m szabad teret a készülék körül.
- Ne tegyen éles tárgyakat a készülékre. Az állítható alkatrészek nem zavarhatják a felhasználó mozgását.
- **Kategória:** HA otthoni használatra
- **Súlykorlát:** 150 kg
- **FIGYELEM!** A pulzuszórák nem feltétlenül pontosak. A túlterhelés edzés közben súlyos sérüléseket vagy halált okozhat. Ha hányingert érez, azonnal hagyja abba az edzést!
- **FIGYELMEZTETÉS:** Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos azok számára, akik már korábban is egészségügyi problémákkal küzdöttek. Az eladó nem vállal felelősséget a termék használata során vagy annak következtében bekövetkezett személyi sérülésekért vagy anyagi károkért.

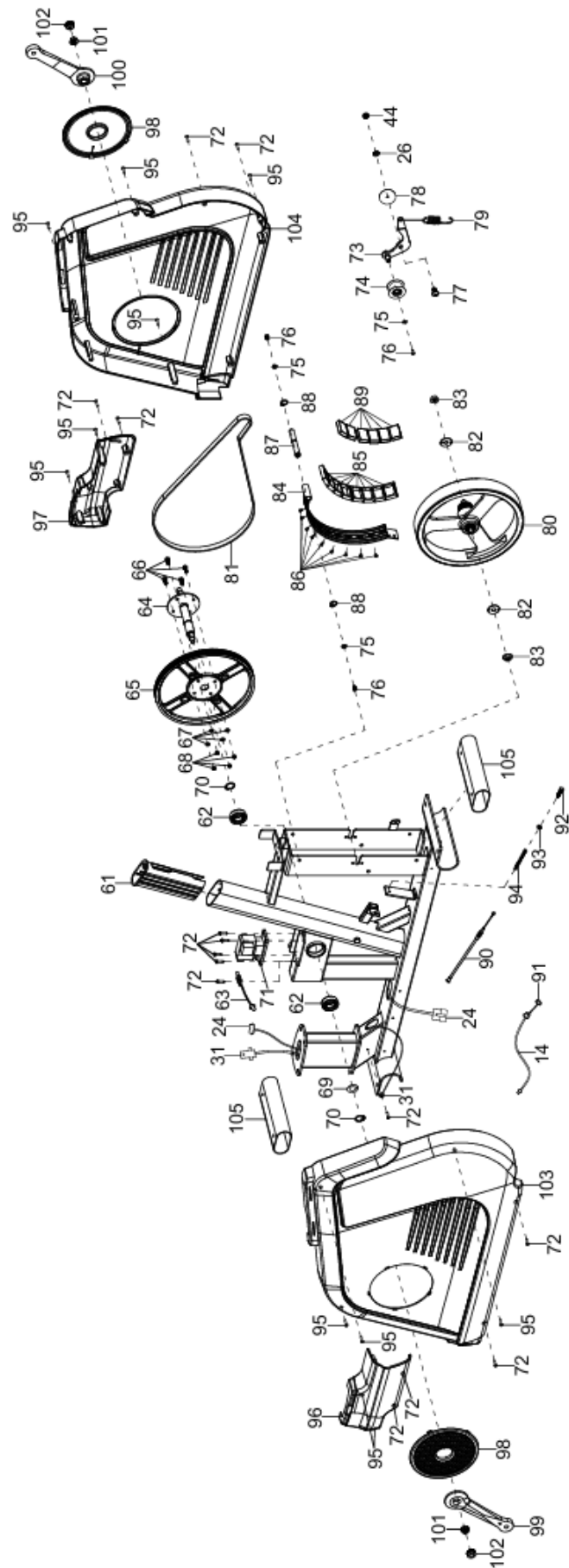
ALKATRÉSZLISTA

Sz.	Név	Mennyiség	Sz	Név	Mennyiség
001	Fő keret	1	037	Csavar ST4.2*25	4
002	Első oszlop	1	038	Tartó	1
003	Első stabilizátor	1	039	M5*10 csavar	4
004	Hátsó stabilizátor	1	040	Csavar ST4.2*15	2
005	Ülés cső	1	041	Tartó konzol	1
006	Nyeregcsúszka	1	042	Állítható konzol tartó	1
007	Bal oldali fogantyú	1	043	M8*40 csavar	1
008	Jobb oldali fogantyú	1	044	Anyacsavar M8	2
009	Állítható lábak	4	045	Horog	1
010	Anyacsavar M10	4	046	Kábel	1
011	Nagy alátét $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 2,0$	8	047	Állítható gomb	1
012	Rugós alátét $\Phi 8$	4	048	Csavar $\Phi 8 \times 38$	1
013	Csavar M8*65	4	049	Csavar $\Phi 6 \times 52$	1
014	Hálózati kábel	1	050	M4*10 csavar	1
015	Adapter	1	051	Pin	1
016	Bal pedál	1	052	Feszítőrugó	1
017	Jobb pedál	1	053	M5*10 csavar	2
018	M6*15 csavar	2	054	M8*10 csavar	2
019	Csapágycsap	4	055	Csavar M8*16	1
020	Szállítási kerék	2	056	Négyszögletes kupak	2
021	Csavar M6*12	3	057	Dugó	1
022	Bal oldali oszlopburkolat	1	058	M6*8 csavar	1
023	Jobb oldali oszlopburkolat	1	059	Kézi gomb	1
024	Konzolkábel I	1	060	Ülés	1
025	Konzol kábel II	1	061	Üléshüvely	1
026	Alátét $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$	7	062	Csapágycsap 6004-2Z	2
027	Csavar M8*20	10	063	Érzékelő kábel	1
028	Palack tartó	1	064	Csiga tengely	1
029	Csavar ST4.8*20	2	065	Övcsiga	1
030	Hosszabbító impulzuskábel	2	066	M6*15 csavar	4
031	Földelő kábel I	1	067	Tavaszi alátét $\Phi 6$	4
032	Földelő kábel II	1	068	M6 anya	4
033	Impulzusmérő lemez A	2	069	Hullám alátét $\Phi 20 \times \Phi 24 \times 0,3$	1
034	Impulzusmérő lemez B	2	070	C-kapocs $\Phi 20 \times 1,0$	2
035	Végdugó	2	071	Motor	1
036	Végdugó $\Phi 12,1$	2	072	Csavar ST4.2x20	16

073	Nyomókerék tartó	1	090	Motor feszítőkábel	1
074	Nyomókerék	1	091	M12 anya	1
075	Alátét $\Phi 6 \times \Phi 12 \times 1,0$	3	092	Csavar M6x35	1
076	Csavar M6*12	3	093	Anyacsavar M6	1
077	Csavar M8*18	1	094	Rugós kampó	1
078	Alátét $\Phi 47 \times \Phi 10,5 \times 0,4$	1	095	Csavar ST4.2*25	11
079	Rugós kampó	1	096	Bal oldali csatlakozó fedél	1
080	Lendkerék	1	097	Jobb csatlakozó fedél	1
081	Öv	1	098	Láncborítás	2
082	Alátét $\Phi 30 \times 2$	2	099	Bal oldali hajtókar	1
083	Anyacsavar M10x1,0x6	2	100	Jobb oldali hajtókar	1
084	Mágneses tartó	1	101	M10*1,25 anya	2
085	Mágneses ülés	1	102	Forgattyúfedél	2
086	Csavar ST2.9*9	10	103	Bal oldali láncvédő	1
087	Mágneses tengelylemez	1	104	Jobb oldali láncvédő	1
088	C-kapocs $\Phi 12 \times 1,0$	2	105	Szállítási stabilizátor	2
089	Mágnes	6			

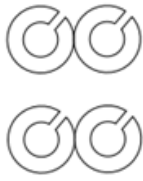
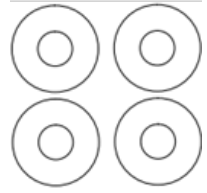
SZERKEZETI RAJZ





ÖSSZESZERELÉS

Rögzítőelemek

		
013. M8*65 csavar, 4 db	012. Rugós alátét Ø8, 4x	011. Alátét Ø8*Φ20*2,0, 4 db
		
Imbuszkulcs S6	Csavarkulcs S13-15	Csavarhúzó kulccsal

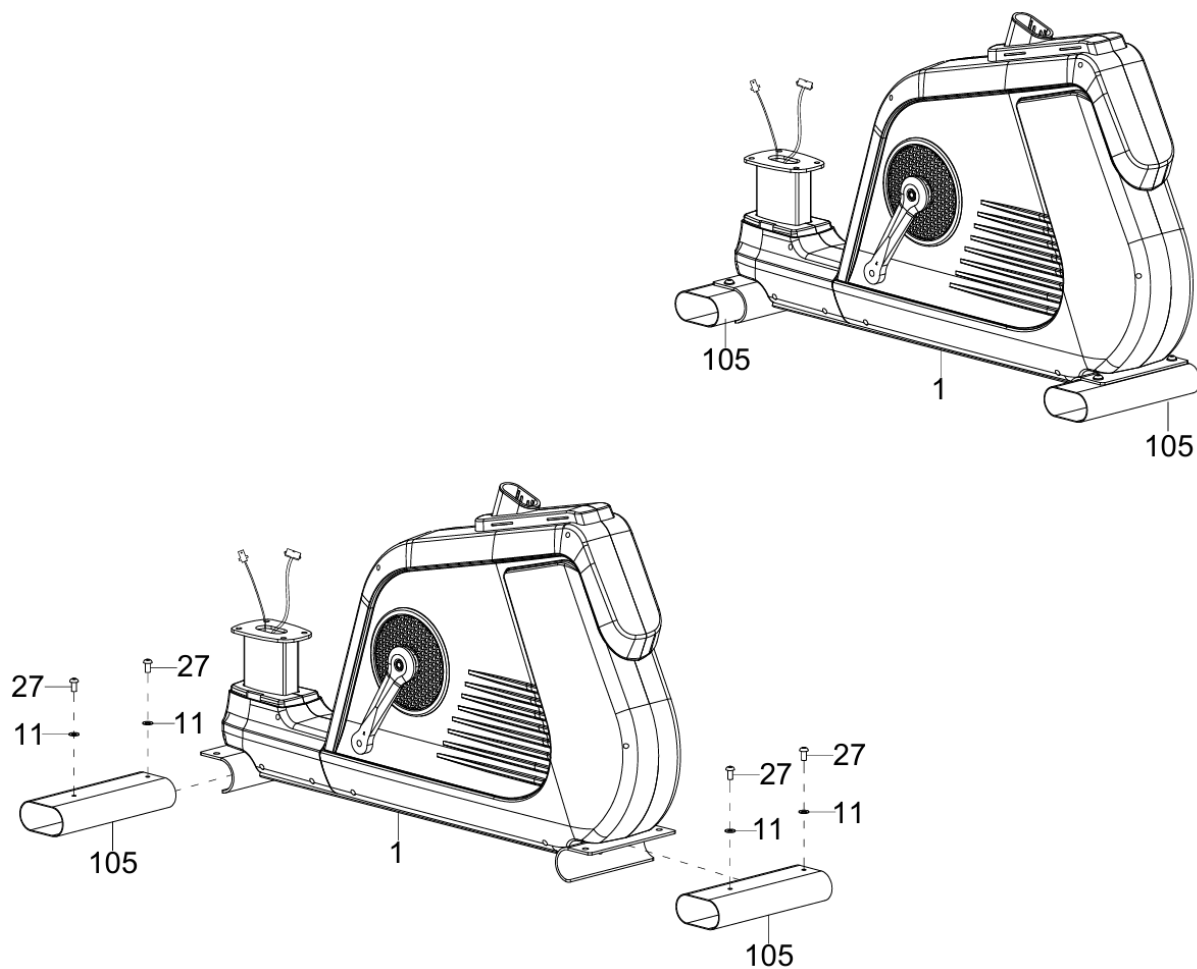
1. lépés

Távolítsa el a 4 db csavart (27) és a 4 db nagy alátétet (11) az első és hátsó főváz stabilizátorok tartóiból (1).

Távolítsa el a 2 db szállítási stabilizátort (105) a fővárról (1).

Felhívjuk figyelmét, hogy a 2 db szállító stabilizátor (105) szállítási célokat szolgál.

A 2 db szállítási stabilizátor (105), a 4 db csavar (27) és a 4 db nagy alátét (11) eldobható.



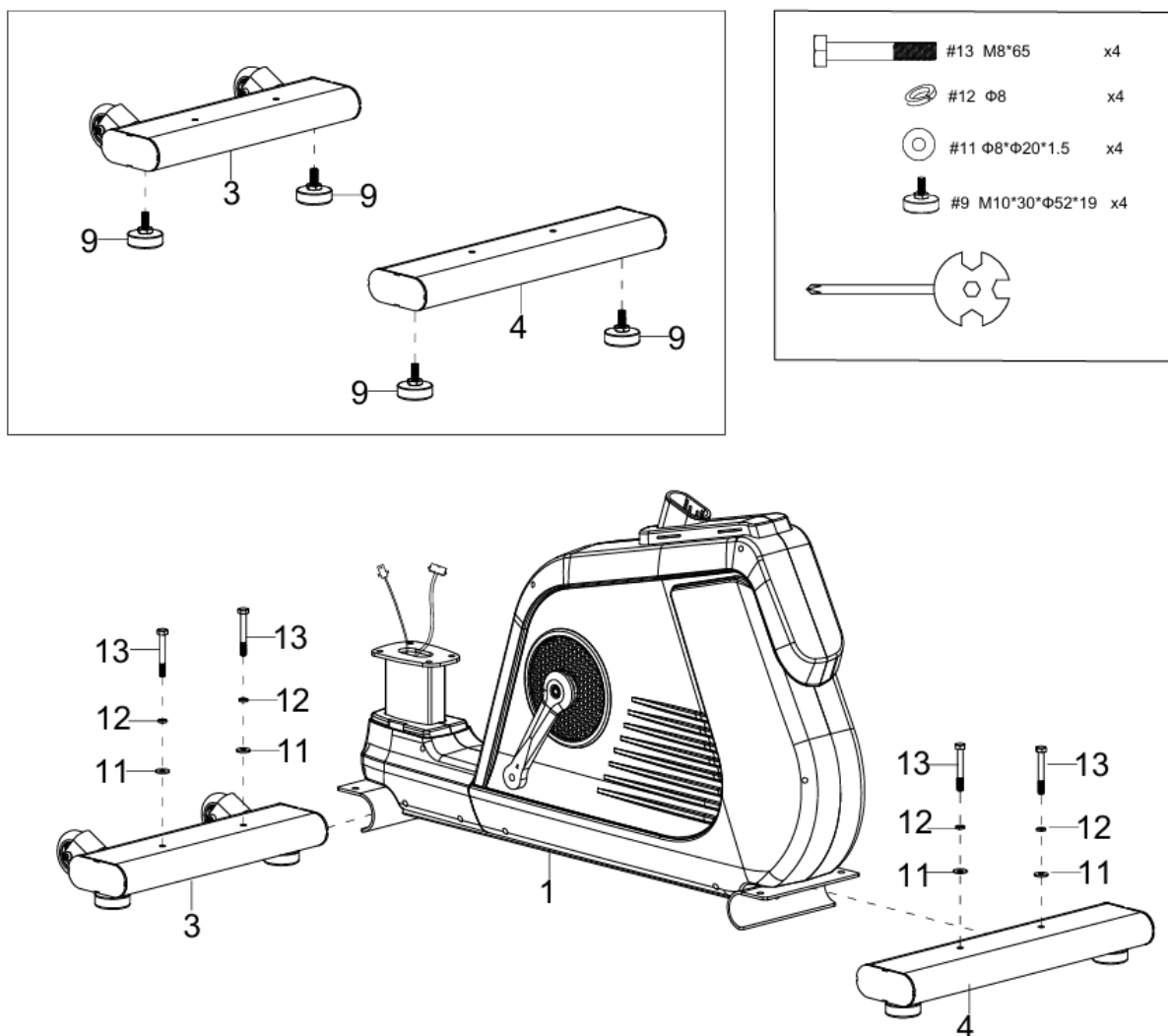
2. lépés

Helyezze a 4 db állítható lábat (9) az első/hátsó stabilizátorokra (3/4).

Távolítsa el a 4 db csavart (13), a 4 db rugós alátétet (12) és a 4 db nagy alátétet (11) az első stabilizátorról (3) és a hátsó stabilizátorról (4).

Rögzítse az első stabilizátort (3) a fővázhoz (1) a korábban eltávolított 2 db csavarral (13), 2 db rugós alátéttel (12) és 2 db nagy alátéttel (11).

Helyezze a hátsó stabilizátort (4) a főkeret (1) mögé, és igazítsa össze a csavarlyukakat. Rögzítse a hátsó stabilizátort (4) a főkerethez (1) a korábban eltávolított 2 db csavarral (13), 2 db rugós alátéttel (12) és 2 db nagy alátéttel (11).

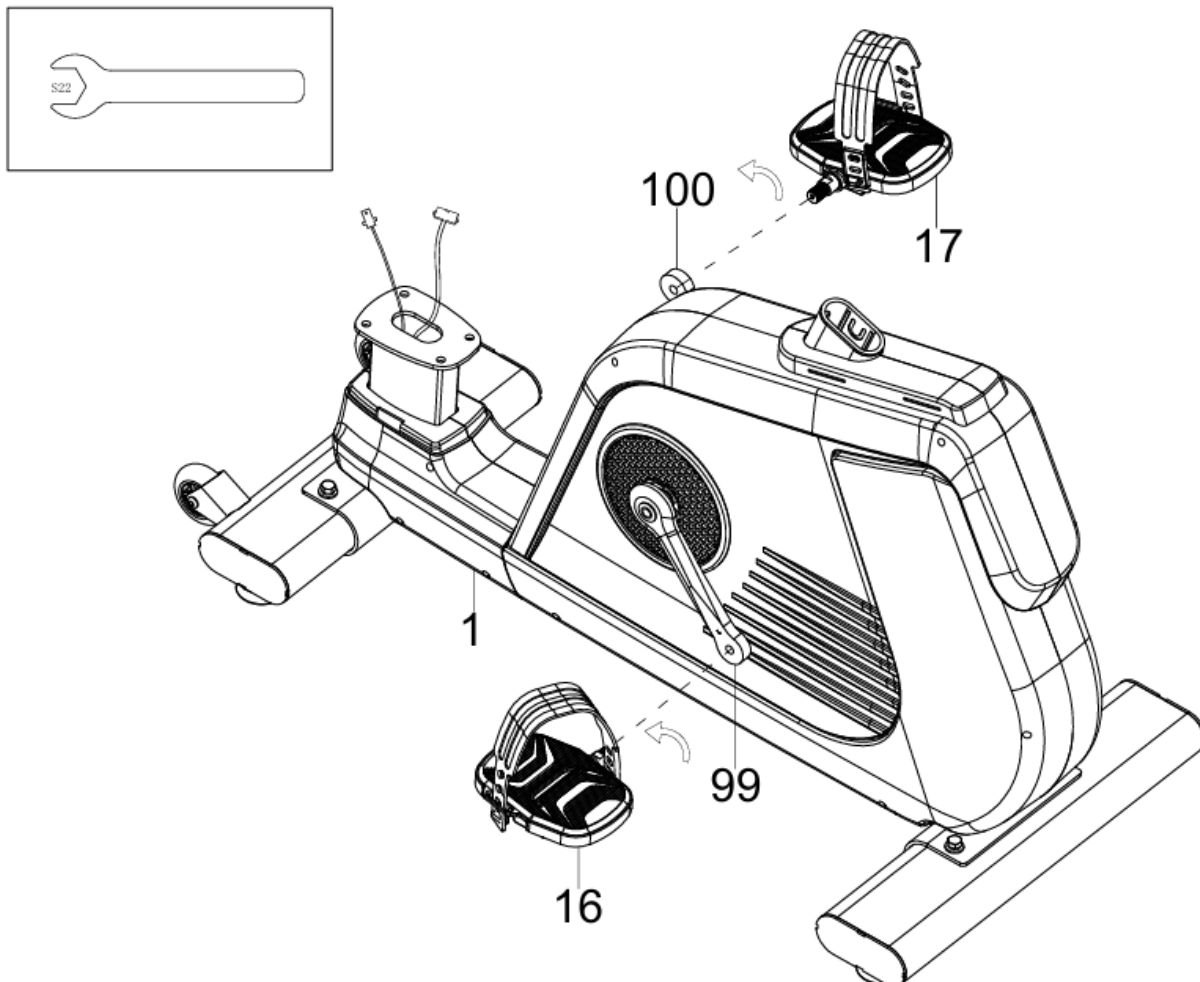


3. lépés

Helyezze be a bal pedáltengelyt (16) a hajtókar (99) bal oldali menetébe. Rögzítse a pedált az óramutató járásával megegyező irányban, majd csavarkulccsal húzza meg.

Helyezze be a jobb pedáltengelyt (17) a hajtókar (100) jobb oldali menetébe. Rögzítse a pedált az óramutató járásával ellentétes irányban, majd csavarkulccsal húzza meg.

MEGJEGYZÉS: A hajtókarok, pedáltengelyek és pedálpántok jobb oldali jelölése „R”, bal oldali jelölése „L”.



4. lépés

Távolítsa el a 4 db csavart (27) és a 4 db nagy alátétet (11) az oszlopról (2).

Csatlakoztassa a főkeret (1) érzékelő kábelét (24) az oszlop (2) konzol hosszabbító kábeléhez (25).

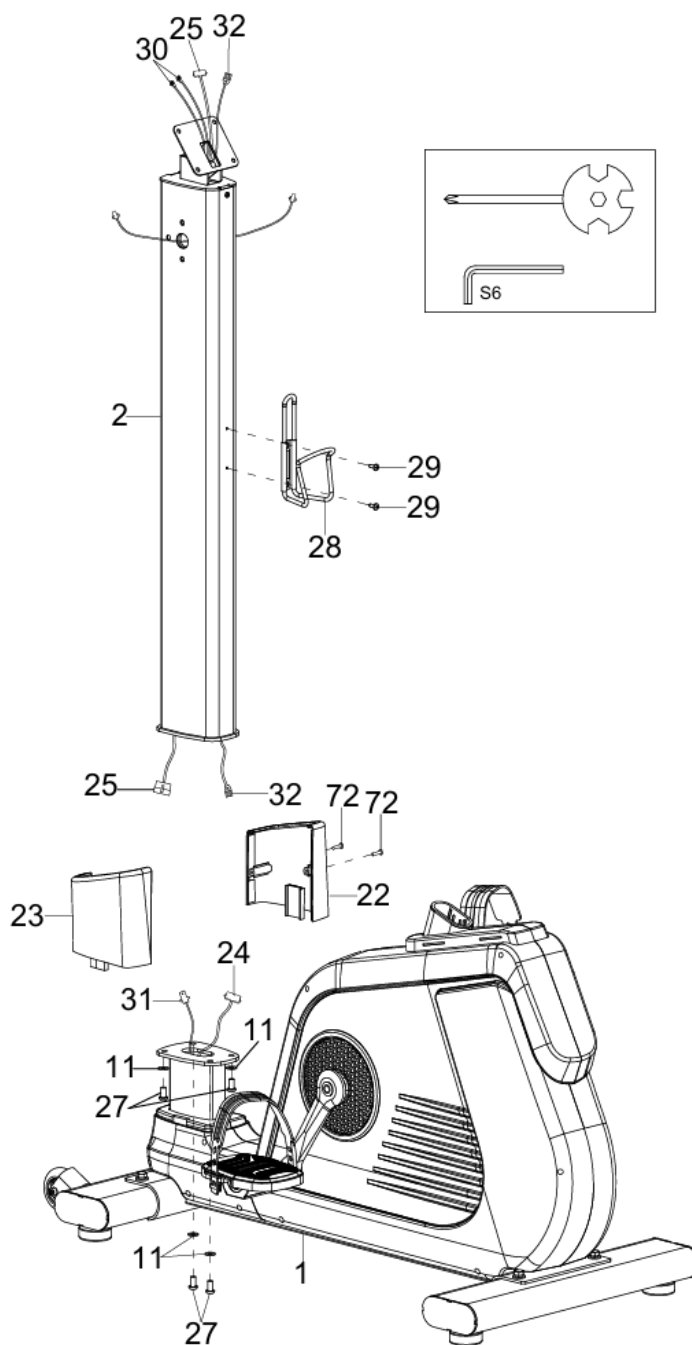
Csatlakoztassa a főkeret (1) földelő kábelét (31) az oszlop (2) földelő kábeléhez (32).

Helyezze be az oszlopot (2) a főkeretbe (1), és rögzítse a korábban eltávolított 4 db csavart (27) és 4 db nagy alátétet (11) segítségével.

Rögzítse a bal első oszlop burkolatát (23) és a jobb első oszlop burkolatát (22) a kormányoszlophoz (2) a képen látható módon, és rögzítse őket a 2 db csavarral (72).

Távolítsa el a 2 db csavart (29) az első oszlopról (2).

Rögzítse a palacktartót (28) az első oszlophoz (2), és rögzítse a korábban eltávolított 2 db csavarral (29).



5. lépés

Rögzítse a nyeret (60) a nyeregcső keretcsavarjához (6).

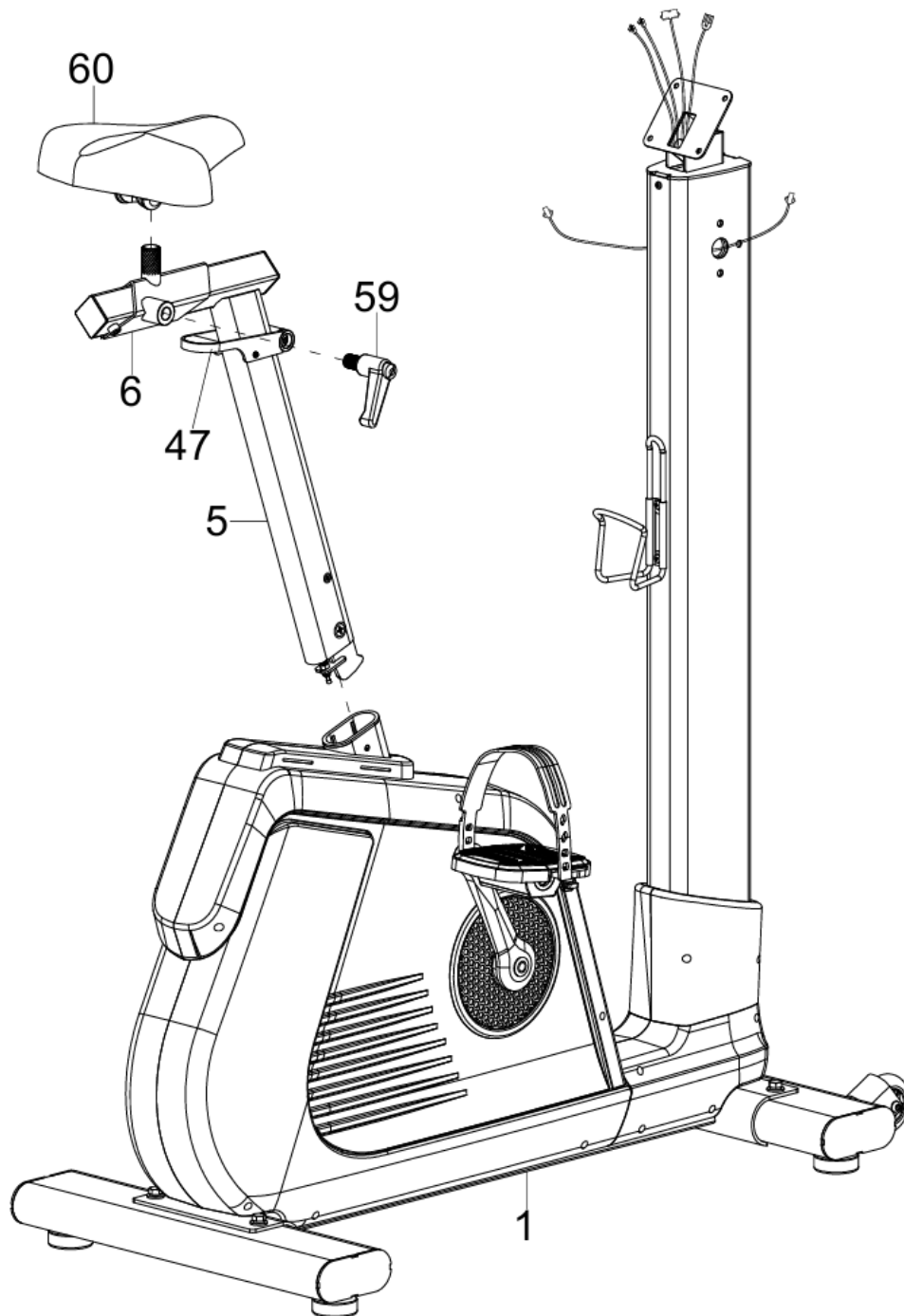
Rögzítse a kézi gombot (59) a nyeregcső keretéhez (6).

Helyezze be az ülésoszlopot (5) a fő vázcsőbe (1), és rögzítse az ülésoszlopot (5) a megfelelő helyzetben.

A nyeregcső beállítása:

Forgassa el a kézi gombot (28) az óramutató járásával ellentétes irányba, amíg ki nem tudja húzni. Húzza ki a kézi gombot (28), és rögzítse az nyeregcsövet (6) a helyén úgy, hogy meglazítja a kézi gombot (28), és a nyeregcső (6) a megfelelő helyzetbe csúsztatja. Biztonsági okokból húzza meg a kézi gombot (28) az óramutató járásával megegyező irányba.

Megjegyzés: Az ülés magasságának beállításakor figyeljen a STOP vonalra.

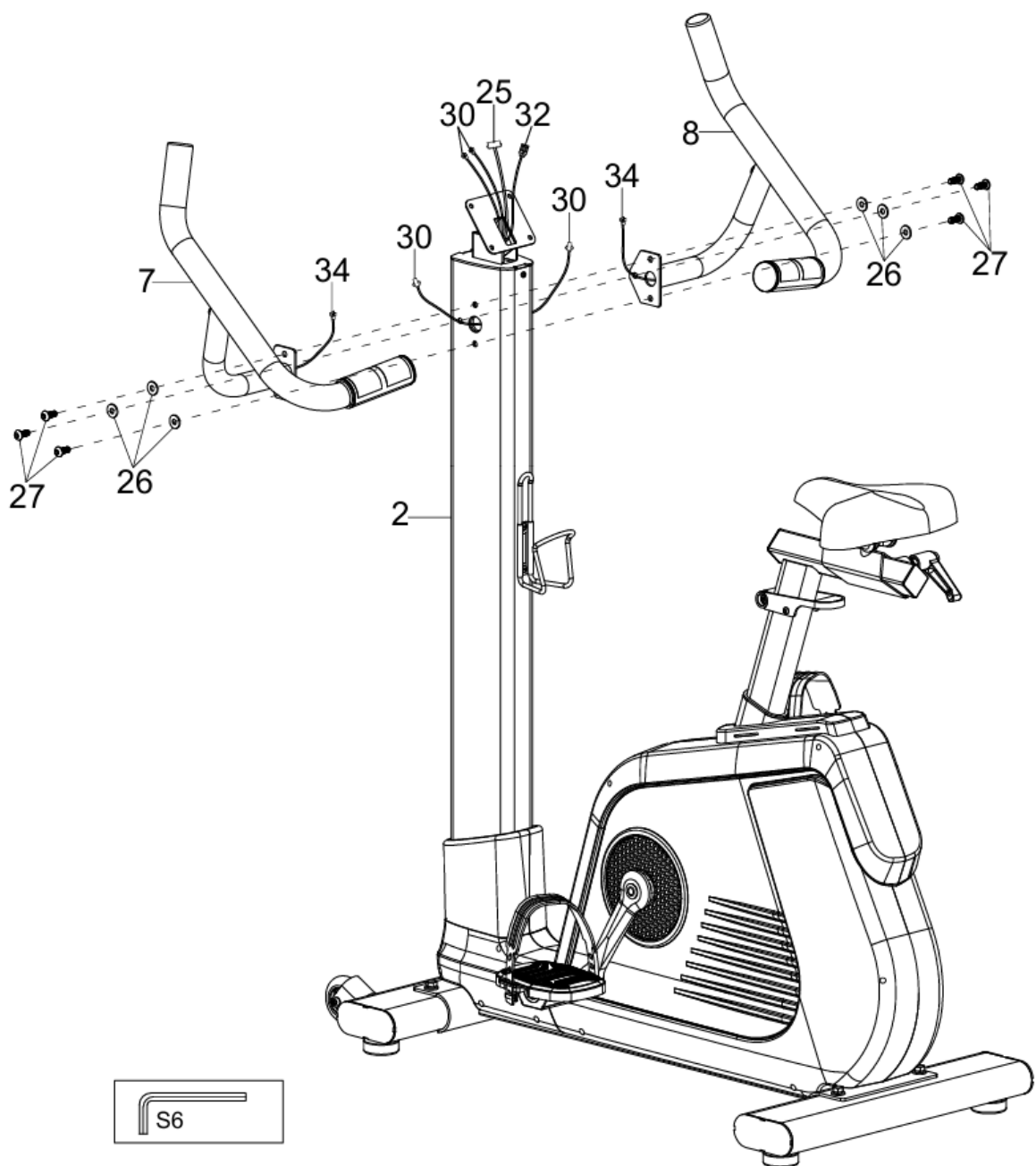


6. lépés

Távolítsa el a 6 db csavart (27) és a 6 db nagy alátétet (26) az első oszlopról (2).

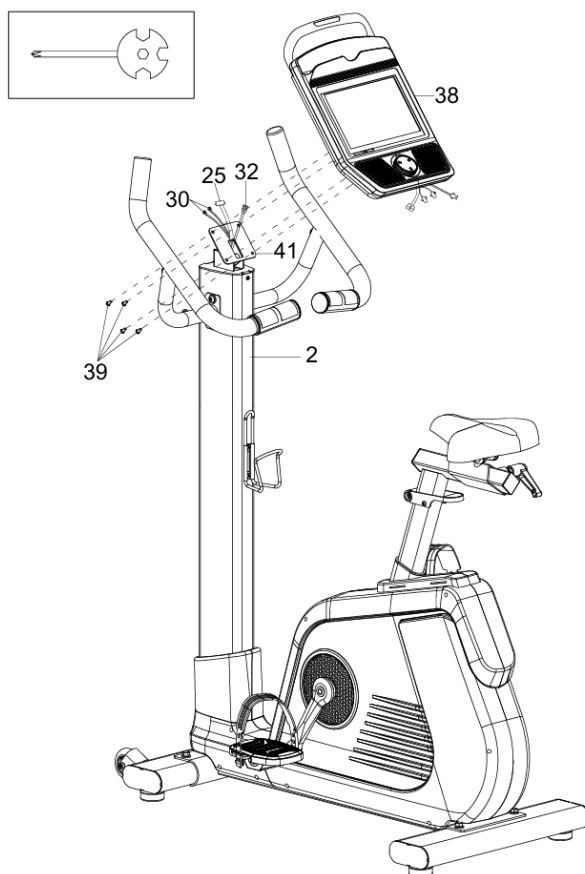
Fogja meg a bal oldali fogantyút (7), csatlakoztassa a bal oldali fogantyú (7) pulzusmérő kábelét (34) az elülső oszlop (2) pulzusmérő hosszabbító kábeléhez (30), majd rögzítse a bal oldali fogantyút (7) az elülső oszlophoz (2) a korábban eltávolított 3 db csavarral (26) és 3 db nagy alátéttel (26).

Fogja meg a jobb oldali fogantyút (8), csatlakoztassa a jobb oldali fogantyú (7) pulzusmérő kábelét (34) az elülső oszlop (2) pulzusmérő hosszabbító kábeléhez (30), majd rögzítse a jobb oldali fogantyút (8) az elülső oszlophoz (2) a korábban eltávolított 3 db csavarral (26) és 3 db nagy alátéttel (26).



7. lépés

Távolítsa el a 4 db csavart (39) a konzol (38) hátuljáról. Csatlakoztassa a pulzusmérő hosszabbító kábelt (30), a konzol hosszabbító kábelt (25) és a földelő kábelt (32) a konzolból (38) kijövő kábelekhez. Rögzítse a konzolt (38) az elülső oszlop (2) tetején található konzol tartóhoz (41), és rögzítse a korábban eltávolított 4 db csavarral (39).

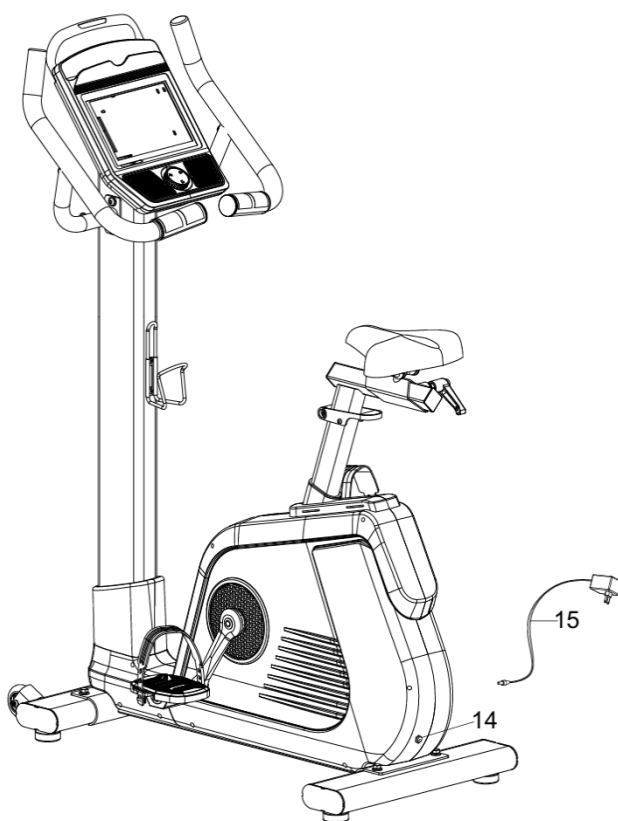


8. lépés

Dugja be az AC adaptert (15) a láncvédő hátulján található tápcsatlakozóba (14).

A csatlakoztatás előtt gondosan ellenőrizze az adapter műszaki adatait.

Dugja be az AC adapter (15) másik végét egy elektromos aljzatba.



KONZOL

Bejelentkezés

Az áramellátás csatlakoztatása után a rendszer ellenőrzi, hogy van-e internetkapcsolat a közelben. Az első indítás hálózati kapcsolat nélkül történik.

Internet-hozzáférés nélkül

(Bejelentkezhetsz egy korábban már bejelentkezett fiókba)

Ha ez az első indítás, és még nem jelentkeztél be, akkor az e-mail cím megadása után nem tud további lépéseket tenni.



Internetes hozzáféréssel

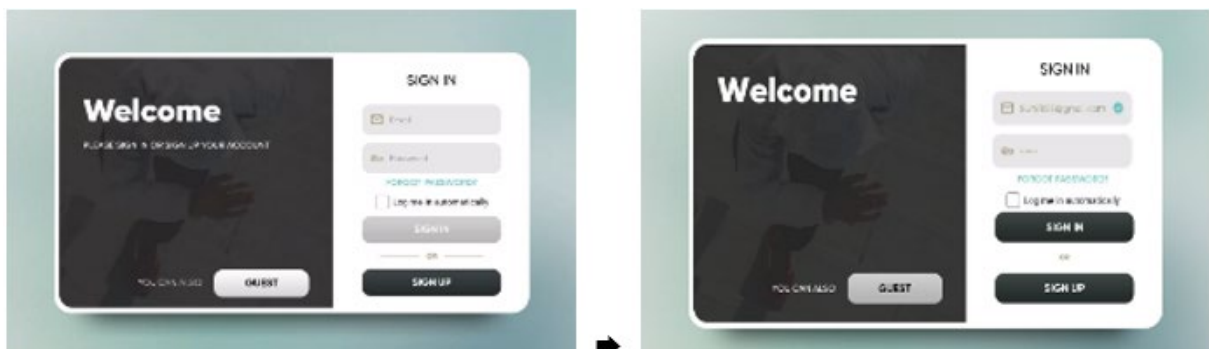
Az e-mail cím és a jelszó megadása előtt a BEJELENTKEZÉS gomb szürkén jelenik meg



Az e-mail cím és a jelszó megadása után a BEJELENTKEZÉS gomb aktívvá válik, és megnyomására a konzol készenléti módba vált.

Az e-mail cím megadásakor a rendszer ellenőrzi a cím helyes formátumát.

A megadott e-mail címnek a regisztrált személy számára elérhetőnek kell lennie.



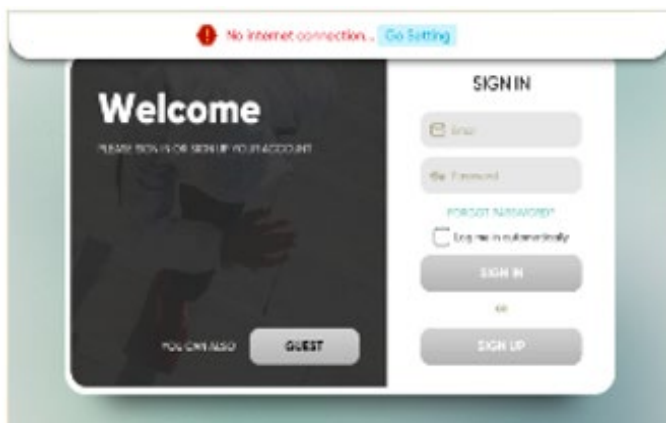
REGISZTRÁLT FELHASZNÁLÓ BEJELENTKEZÉS

Nincs internet-hozzáférés



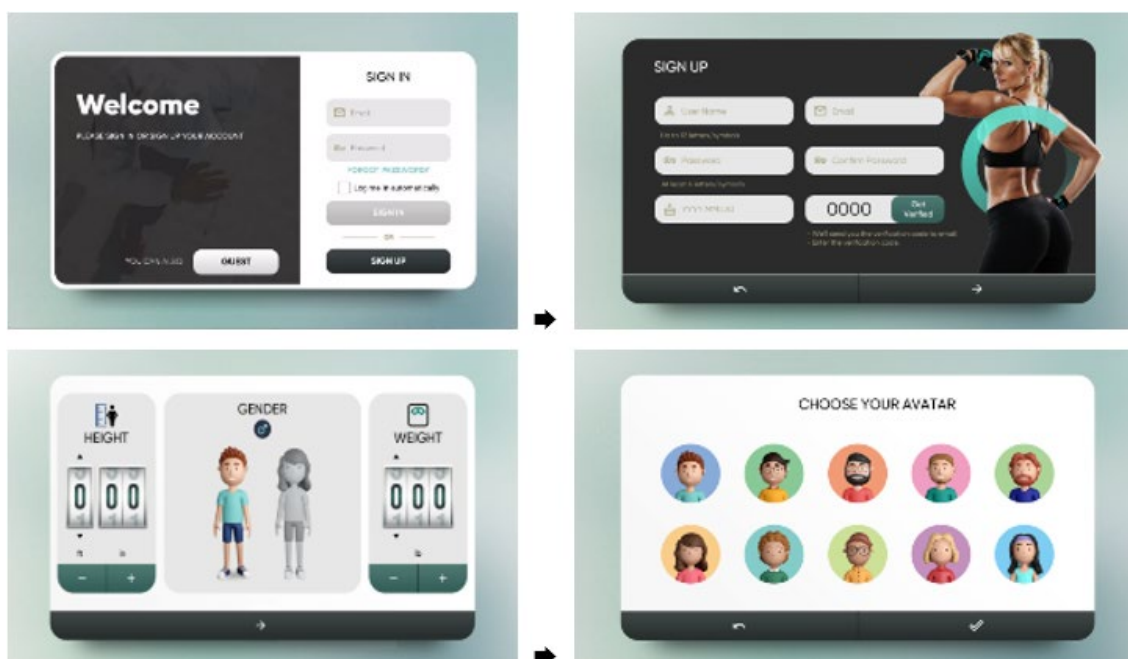
A bejelentkezés gomb szürkén jelenik meg és inaktív. A regisztráció gomb szürkén jelenik meg és csak akkor aktív, ha internetkapcsolat áll rendelkezésre.

Ha nincs internetkapcsolat, a regisztrált fiók nem tudja szinkronizálni az adatokat.

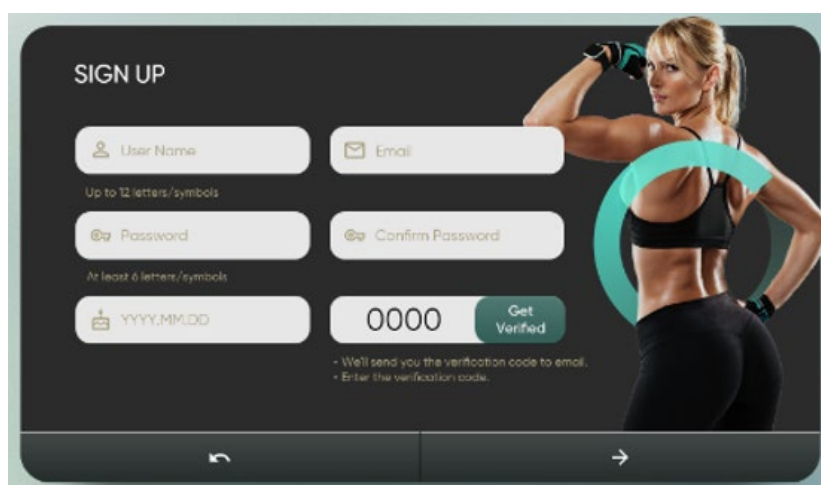


Internetes hozzáféréssel

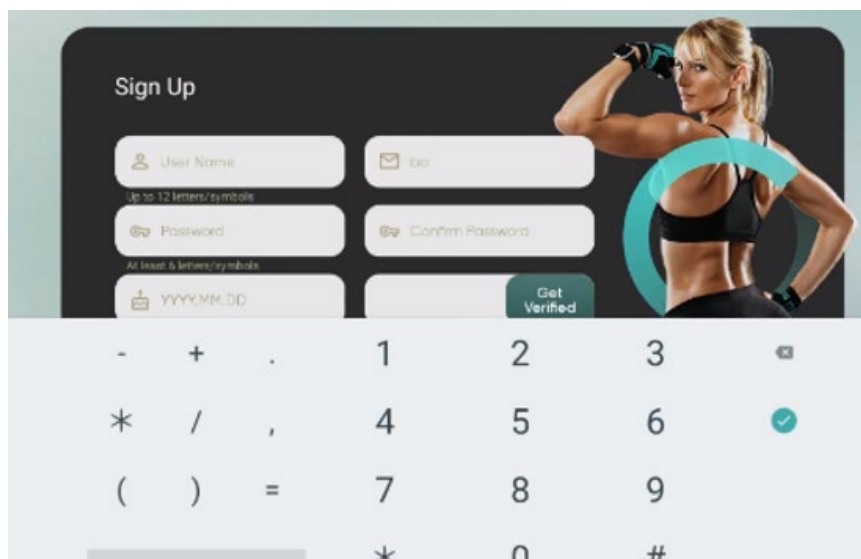
A bejelentkezéshez internet-hozzáférésre van szükség. A bejelentkezés után a konzol készenléti módba vált.



A FELHASZNÁLÓI PROFIL KITÖLTÉSE



A szükséges információkat a billentyűzettel adja meg.



Nyomja meg a GET VERIFIED (Ellenőrzés) gombot , hogy ellenőrző kódot küldjön a megadott e-mail címre. Írja be az ablakba a kapott kódot.

Nyomja meg a NEXT (Tovább) gombot , az e-mail cím és a hitelesítési kód ellenőrzéséhez.

Felhasználónév ellenőrzése

Ha a megadott név hiányzik vagy a megadott formátum helytelen

Figyelmeztetés	Felhasználónév hiba
	Formátum hiba, kérjük, írja be újra

E-mail cím ellenőrzése

Ha az e-mail cím nem lett megadva, vagy a megadott formátum helytelen	
Utasítás	E-mail hiba
	Postafiók hiba
Ha a megadott e-mail cím már regisztrálva van	
Figyelmeztetés	Ez az e-mail cím már regisztrálva van
	Ez az e-mail cím már regisztrálva van.

Jelszó ellenőrzése

Ha nem adtak meg jelszót, vagy a jelszó és a jelszó-ellenőrzés nem egyezik	
Figyelmeztetés	Jelszó hiba
	A jelszó helytelen.

Születési dátum ellenőrzése

Ha a születési dátumot nem adták meg, vagy a megadott formátum helytelen	
Figyelmeztetés	Adat hiba
	Adat hiba

Ellenőrző kód ellenőrzése

Az ellenőrző kód nincs megadva	
Figyelmeztetés	Kérjük, szerezz be az ellenőrző kódot, és írja be
	Kérjük, szerezz be az ellenőrző kódot, és írja be

A hitelesítési kód helytelen.	
Utasítás	Helytelen ellenőrző kód
	Helytelen ellenőrző kód
Az ellenőrző kód lejárt.	
Figyelmeztetés	Az ellenőrző kód lejárt, kérjük, küldje el újra
	Az ellenőrző kód lejárt, kérjük, küldje el újra
Az ellenőrző kód elküldésére került a megadott e-mail címre	
Figyelmeztetés	Az ellenőrző kód elküldésére került
	Az ellenőrző kód elküldésére került

Az összes adat megadása után nyomja meg a Tovább gombot (), hogy megadja a személyes adatait: nem, magasság, súly.

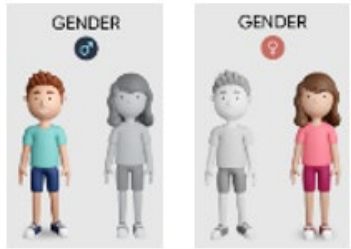
NEM, MAGASSÁG, SÚLY

Alapértelmezett mértékegységek: metrikus

Kiválaszthatja a metrikus vagy az imperiális mértékegységeket



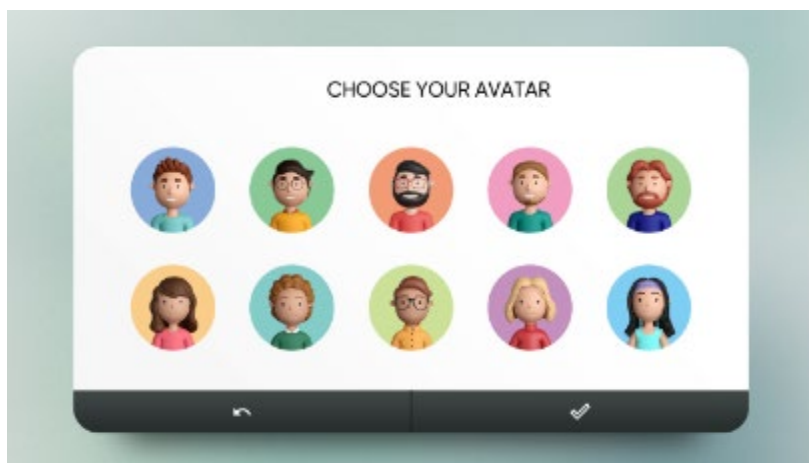
Beállítás

Beállítás	Alapértelmezett érték	Beállítási tartomány
Magasság	Metrikus: 160 cm Imperial: 63 hüvelyk	Metrikus: 80–200 cm Imperial: 39~86 hüvelyk
Súly	Metrikus: 70 kg Imperial: 155 lb	Metrikus: 20–200 kg Imperial: 44~440 lb
Nem		

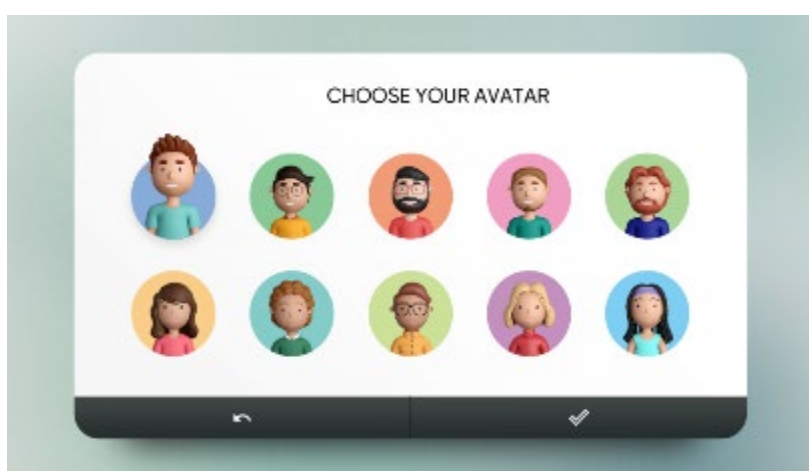
Az adatokat a gombokkal módosíthatja  .

Az érték beállítása után nyomja meg a Next (Tovább) gombot  . Ezzel az avatar kiválasztásához jut.

AVATAR KIVÁLASZTÁSA



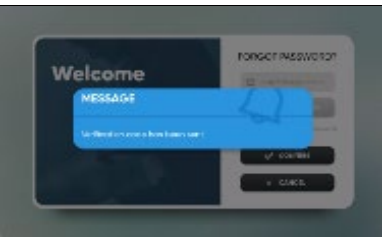
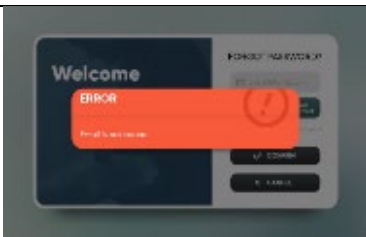
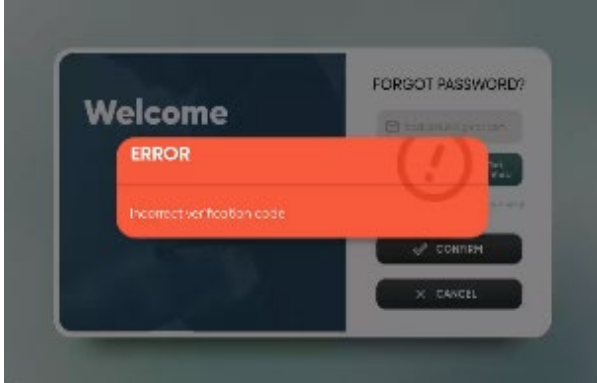
A kiválasztott avatar kiemelve jelenik meg.

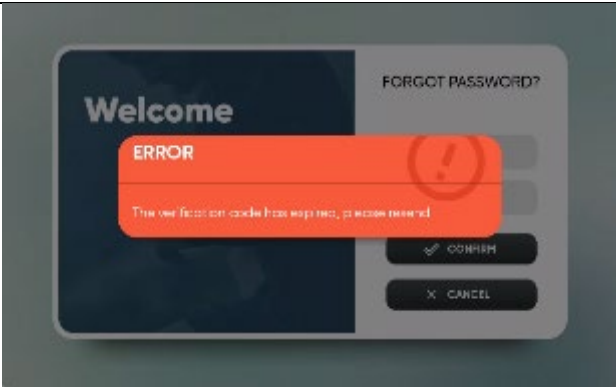
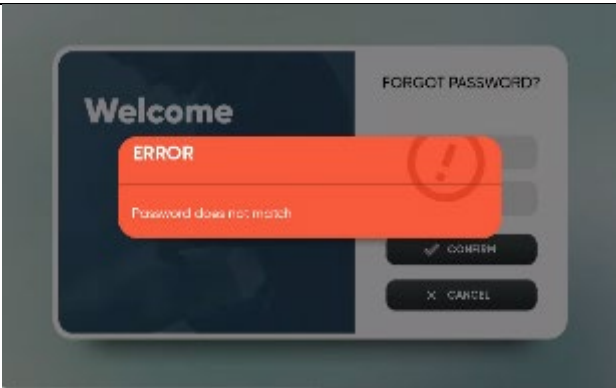


Nyomja meg a Vissza gombot (), hogy visszatérjen az előző beállításhoz, nyomja meg a Megerősítés gombot (), hogy megerősítse az összes beállítást, és belépjen a készenléti mód

ELVESZETT JELSZÓ

Indításkor a konzol ellenőrzi, hogy rendelkezésre áll-e internetkapcsolat.

Nincs internetkapcsolat	
Internetkapcsolat nélkül nem tudja szinkronizálni az adatait.	
Internetkapcsolattal	
Nyomja meg a „Jelszó elfelejtése” gombot. FORGOT PASSWORD? Írja be e-mail címét.  Kérjen ellenőrző kódot , amelyet a megadott e-mail címre küldünk.	
A kód elküldésre került a megadott e-mail címre	A megadott e-mail cím nem regisztrált
	
Nyomja meg a „Mégse” gombot , hogy visszatérjen a bejelentkezési képernyőre.	
Erősítse meg az ellenőrző kódot	
Ha a kód helytelen:	
Ha a kód helytelen, a következő üzenet jelenik meg: 	
Utasítás	A hitelesítési kód helytelen, kérjük, írja be újra
	
Ha a kód lejárt:	

Üzenet	Az ellenőrző kód lejárt, kérjük, küldje el újra
	
Ha a kód helyes:	
Írja be újra az új jelszavát	
A jelszónak 6-12 karakterből kell állnia (a karakterek méretétől függetlenül)	
	
Ha a két beírt jelszó nem egyezik, hibaüzenet jelenik meg, és bármelyik üres helyre kattintva folytathatja.	
Utasítás	A jelszavak nem egyeznek
	

VENDÉG BEJELENTKEZÉS

A vendég kiválasztásával a program főmenüje jelenik meg.

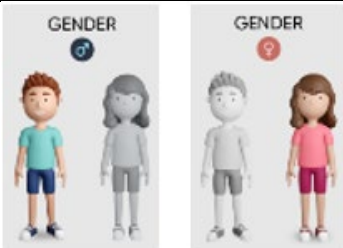
Jelentkezzen be vendégként, majd nyomja meg a bal felső sarokban található ceruzát a vendég profiljának szerkesztéséhez.

AVATAR

Válassza ki a bal felső sarokban található ceruzát, majd válasszon egy avatárt a menüből. 10 avatár közül választhat:

Mentse el, majd térjen vissza személyes adatainak szerkesztéséhez.

SZEMÉLYES ADATOK

Beállítások	Eredeti érték	Beállítási tartomány
Magasság	Metrikus: 160 cm Imperial: 63 hüvelyk	Metrikus: 80–200 cm Imperial: 39~86 in
Súly	Metrikus: 70 kg Imperial: 155 lb	Metrikus: 20–200 kg Imperial: 44~440 lb
Nem		

Az értékek megerősítéséhez nyomja meg a „” gombot.

Az érték beállításának törléséhez nyomja meg az „” gombot.

Nyomja meg az „” gombot a beállított értékek mentéséhez és a kezdőképernyőre való visszatéréshez.

A konzol kikapcsolásakor a vendéginformációk beállításai törlődnek. Csak a beállított felhasználói program adatai kerülnek mentésre.

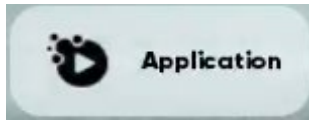
MÉDIA



A kezdőképernyőn válassza a „ MEDIA” (Média) lehetőséget.

A következő lehetőségek közül választhat:

Alkalmazás



Képernyő megosztása



Az alkalmazás nem indítható el, ha programot választ és beállít.

ALKALMAZÁSOK

Az alkalmazások menü megjelenítéséhez nyomja meg az alkalmazások gombot



Egy oldalon legfeljebb 8 alkalmazás jelenik meg. Válasszon egy üres területet a kezdőképernyőre való visszatéréshez.

A VR mód kivételével minden alkalmazás elindítható edzés közben.

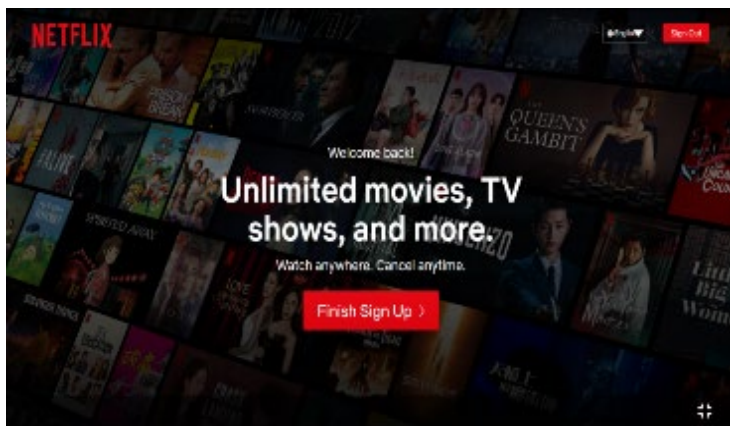


A rendszerre előre telepítve vannak a következő alkalmazások: Youtube, Netflix, Disney+, Amazon Prime Video, Facebook Twitter, Instagram, Spotify.

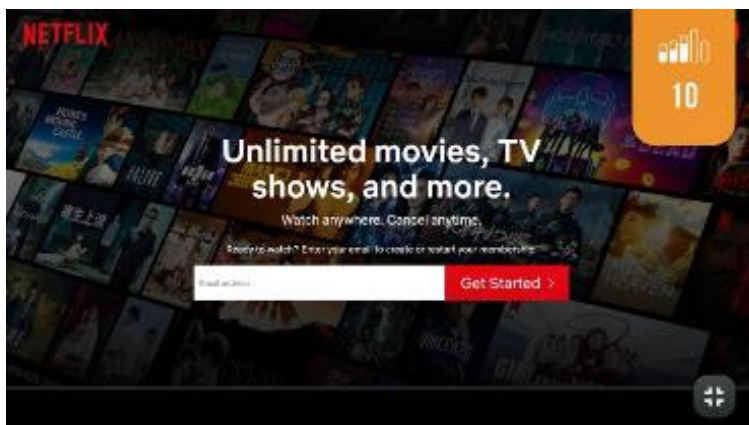
Válasszon ki egy alkalmazást, hogy belépjen az adott alkalmazásba.



A „” (Képernyőmegosztás) gomb megnyomásával az alkalmazás teljes képernyős módban, a „” (Ablakmegosztás) gomb megnyomásával pedig ablakos módban jeleníthető meg



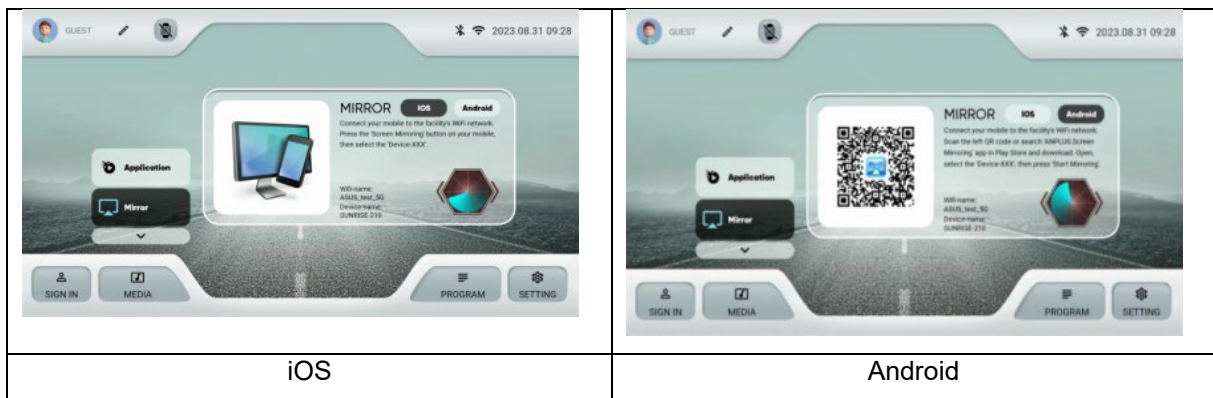
A jobb felső sarokban található gomb megnyomásával beállíthatja az edzés ellenállását.



KÉPERNYŐMEGOSZTÁS

Válassza ki a megosztott eszköz operációs rendszerét, az eredeti iOS rendszert.

Az iOS és az Android közül választhat.

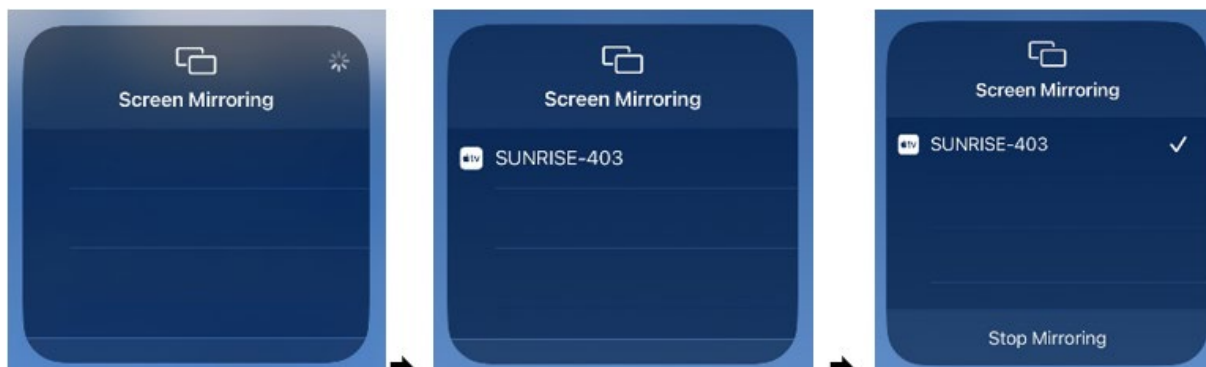


Megjegyzés: A képernyő megosztásához a konzolnak és a képernyő megosztó eszköznek ugyanazon a hálózaton kell lennie.

iOS

Győződjön meg arról, hogy mind a konzol, mind a képernyőmegosztó eszköz ugyanazon a WiFi-hálózaton van.





Ha a konzol az okoseszköz képernyőjét jeleníti meg, a párosítás sikeres volt.



Andriod

Töltse le az alkalmazást



Győződjön meg arról, hogy a konzol és a képernyőmegosztó eszköz ugyanazon a WiFi-hálózaton van.



1. Indítsa el a keresést	2. Válasszon ki egy eszközt	3. Azonosítsa az eszközt
4. Válassza ki a zöld gombot	5. Futtassa	6. Engedélyez



Ha a konzolon megjelenik az okoseszköz képernyője, akkor a párosítás sikeres volt.



STANDBY



Bármilyen bejelentkezés után a főképernyő jelenik meg.

Ha 3 percig nincs tevékenység, a konzol készenléti módba vált.

Ha a konzol készenléti módba váltás után nem ébred fel, alvó módba vált.

Alvó üzemmód

Az alvó üzemmód eltér a beállítástól.

Ha gyermekzár van beállítva, akkor a konzol használata előtt fel kell oldania a készülék zárolását.

BEMELEGÍTÉS



A bemelegítés 3 percig tart.

A bemelegítést a  gomb megnyomásával kihagyhatja.

A bemelegítés vége előtt 3 másodperccel hangjelzés hallható.

A bemelegítés intenzitása nem változtatható:

1 perc – 1 szint

2 perc – 2. szint

3 perc – 3. szint

GYAKORLAT

Nyomja meg az  vagy az  gombot a gyakorlati program elindításához.

Eredeti képernyő:



Kijelző: a gyakorlat időtartama, teljesítmény, pulzusszám.

Ha a VR fut, a VR jelenet a program elindítása után megjelenik, erről bővebben a VR fejezetben olvashat.

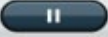
Az edzés közben a programot a  gomb megnyomásával szüneteltetheti. Megjelenik a szünet képernyő.

Amikor eléri a célját, megjelenik az edzés összefoglalása.

A program többi része kikapcsol, a visszaszámlálás értékei 00:00-ra állnak vissza.

SZÜNET



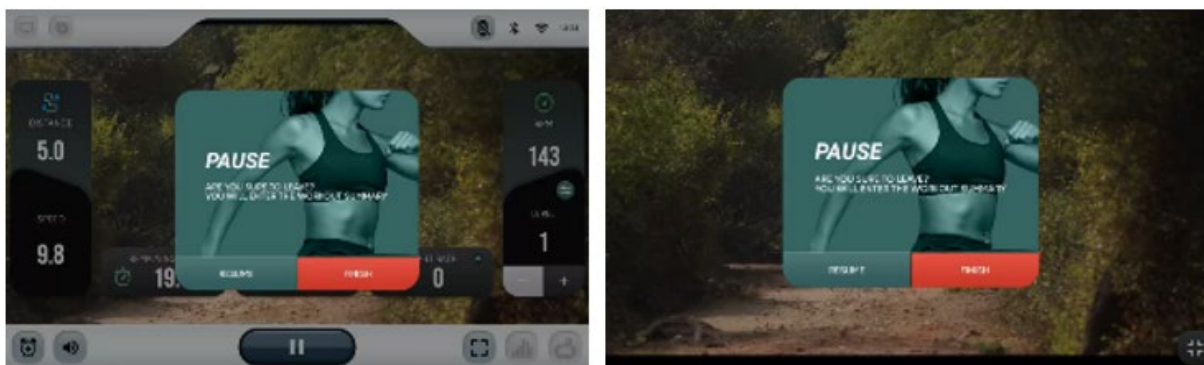
Ha a STOP vagy az  gomb megnyomásával szünetelteti a programot, a program szünetel, megjelenik a szüneteltetési ablak, és az adatok számlálása leáll.

A program csak akkor indul el, ha manuálisan elindítja.

Ha 30 másodpercig nem érzékel mozgást, a program automatikusan szünetel, és újra elindul, ha mozgást érzékel.

A leállítási pillanatában a motor leáll és ugyanabban a pozícióban indul el újra.

A szünet gomb a jelenleg futó média lejátszását szünetelteti.



Ha a programot 3 percnél hosszabb ideig szüneteltetik, a gyakorlat összefoglalása jelenik meg.

A RESUME gomb megnyomásával folytathatja a programot.

A FINISH gomb megnyomásával kikapcsolhatja a programot és megtekintheti a gyakorlat összefoglalóját.

LEHÜLÉS



A gyorsindító programon kívül a lazítás rész nem elérhető.

Amikor a program eléri a célt, automatikusan átvált a 3 perces lazítás részre.

Megkezdődik a 3 perces visszaszámlálás.

A LAZÍTÁS részt a GYORSÍTÁS () gomb megnyomásával kihagyhatja, és továbbmehet a gyakorlatra.

Az utolsó 3 másodpercben hangjelzés jelzi a program végét.

Az ellenállás 10 másodpercenként változik, egy szinttel csökken.

EDZÉS ÖSSZEFOGLALÓ

Megjelenik az edzés összefoglalása:

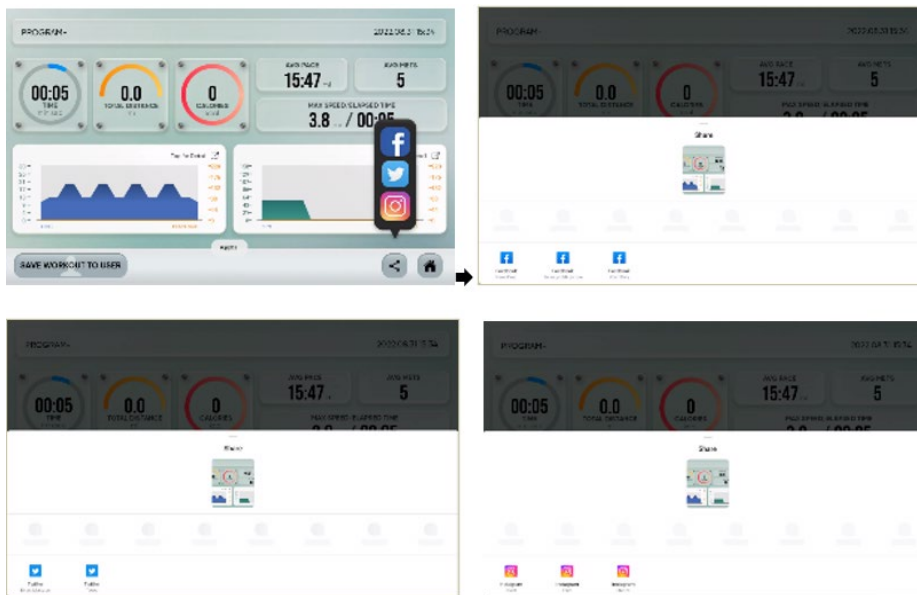
- Nyomja meg a FINISH gombot a program befejezéséhez és az edzés összefoglalójának megtekintéséhez.
- A program céljának elérésével.
- A program levezetési szakaszának befejezése után.
- 3 perc inaktivitás után készenléti módban.



ALKALMAZÁS MEGOSZTÁSA

Az eredményt megoszthatja a közösségi hálózatokon:





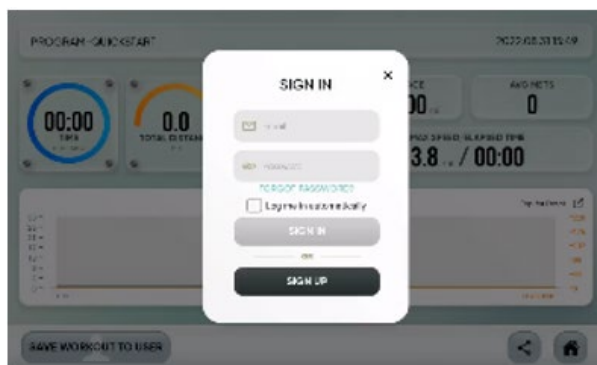
AZ EDZÉS EREDMÉNYÉNEK MEGŐRZÉSE

Az eredmények mentése vendégek és bejelentkezett felhasználók esetében eltérő.

VENDÉG

A vendég a 10 legutóbbi gyakorlatot menti el a felhasználói programba.

Ha egy programot egy adott profilhoz szeretne menteni, be kell jelentkeznie.



BEJELENTKEZETT FELHASZNÁLÓ

A mozgásadatok nem kerülnek automatikusan rögzítésre a felhasználói programban.

A program mentéséhez válassza a [EDZÉS MENTÉSE A FELHASZNÁLÓHOZ] lehetőséget.



A fitneszteszt és a HRC nem rendelkezik tárolókapacitással.

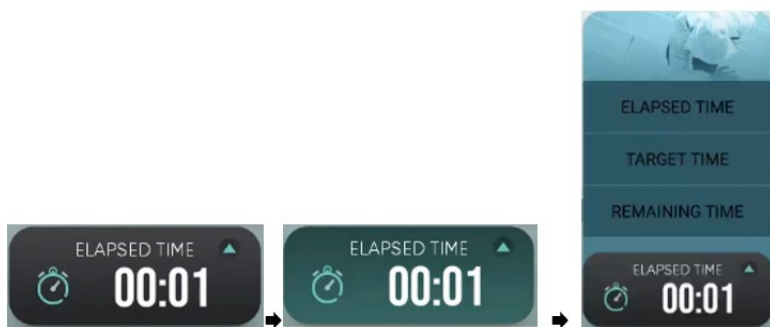
ADATOK MEGJELENÍTÉSE

IDŐ



Az edzés időtartamának megtekintése.

Nyomja meg a gombot 3 másodpercig a menü megjelenítéséhez: eltelt idő, visszaszámlálás, hátralévő idő.



Elmúlt idő

Egységek: MIN: SEC

Kijelzési tartomány: 00:00 (perc:másodperc) ~ 59:59 (perc:másodperc) ~ 999:59 (óra:perc)

Ha nincs beállítva visszaszámlálás, akkor az eltelt edzésidő jelenik meg. A maximális érték elérése után az érték újra 0-tól kezdődik.

Hátralévő idő

Egységek: MIN: SEC

Kijelzési tartomány: 00:00 (perc:másodperc) ~ 59:59 (perc:másodperc) ~ 999:59 (óra:perc)

Megjeleníti a hátralévő edzésidőt.

Ha visszaszámlálás van beállítva, akkor a fennmaradó visszaszámlálás jelenik meg.

Visszaszámlálás ideje

Az érték csak akkor jelenik meg, ha visszaszámlálás van beállítva.

TELJESÍTMÉNY



Egység: WATT

Nyomja meg a gombot, hogy 3 másodpercig megjelenjen a menü: WATT, KALÓRIA, KALÓRIA/ÓRA, METS



METS

Egység: nincs

Kijelző: anyagcsere funkció

Kijelző tartomány: X ~XXX

AVG METS: az edzésenkénti átlagos értéket jeleníti meg

CALORIES

Egység: Kcal

Kijelző: elégetett kalóriák száma

Kijelző tartomány: X ~XXXX

Ha a kalória-visszaszámlálást választja, akkor a kijelzőn megjelenik, hogy az edzés végéig még hány kalóriát kell elégetnie.

KALÓRIA / HR

Egység: Kcal

Kijelző: óránként elégetett kalóriák száma

Kijelző tartomány: X ~XXXX

WATT

Egység: W

Kijelző: teljesítmény

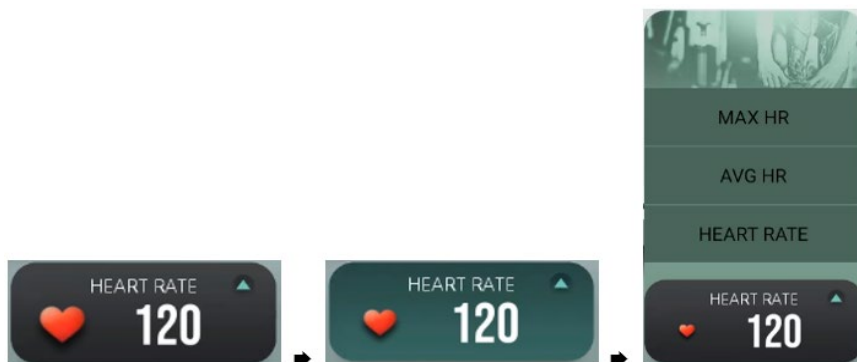
Kijelző tartomány: X ~XXX

SZÍVÜGY



Kijelző: pulzusszám

Nyomja meg az értéket 3 másodpercig a menü megjelenítéséhez: PULZUSSZÁM, ÁTLAGOS PULZUSSZÁM, MAXIMÁLIS PULZUSSZÁM



AKTUÁLIS HR

Egység: ütés/perc

Kijelző: aktuális pulzusszám

Kijelzési tartomány: XX~XXX

ÁTLAGOS HR

Egység: ütés/perc

Kijelző: pulzusszám az edzés kezdetétől az aktuális szakaszig

Kijelző tartomány: XX~XXX

MAX HR

Egység: ütés/perc

Kijelző: maximális pulzusszám az edzés kezdetétől az aktuális szakaszig

Kijelző tartomány: XX~XXX

Ha a pulzus érzékelhető, az ikon „pulzálni” fog.

TÁVOLSÁG



Egységek: angolszász – mérföld, metrikus – km

Kijelző tartomány: X.XX ~ XXX.X

Jelenleg megtett távolság

Ha távolság visszaszámlálás van beállítva, a program befejezéséhez hátralévő távolság jelenik meg.

RPM



Kijelzés: fordulatszám percenként

Kijelzési tartomány: korlátlan

30 másodperc inaktivitás után a program szünetel.

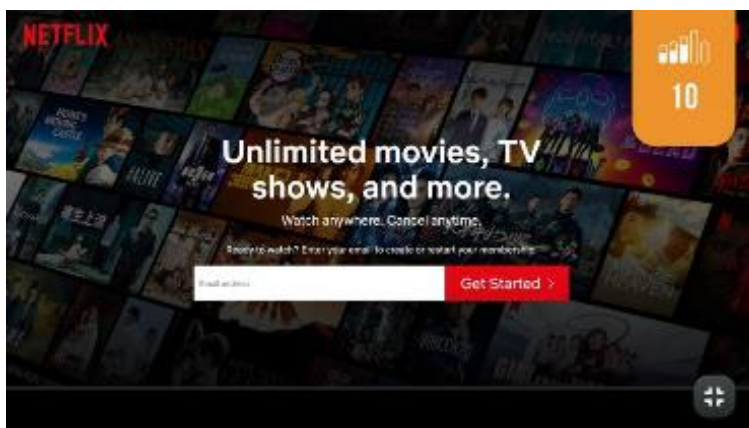
ELLENÁLLÁS



Kijelző: aktuális ellenállás/terhelés beállítás

Beállítási tartomány: 1 ~80

Ha bármilyen média fut, az aktuális ellenállás értéke 3 másodpercig megjelenik.



SEBESSÉG



Egység: km/h, mérföld/h

Kijelzési tartomány: X ~XXX

Az aktuális edzés sebességének megtekintése

IDŐFORMÁTUM KIJELEZÉS



Az aktuális idő megjelenítése a jobb felső sarokban.

Megjeleníti az aktuális óra:perc időt (12 vagy 24 órás formátumban).

Az AM és PM automatikusan változik az edzés során

BÍP

Megerősítés: 1x rövid hangjelzés

Hiba: 2x rövid hangjelzés

Művelet végrehajtása: 1x hosszú hangjelzés

KONZOL GOMBOK

A + és – gombokkal 1 szinttel állítható az ellenállás.

Beállítási tartomány: 1 – 80

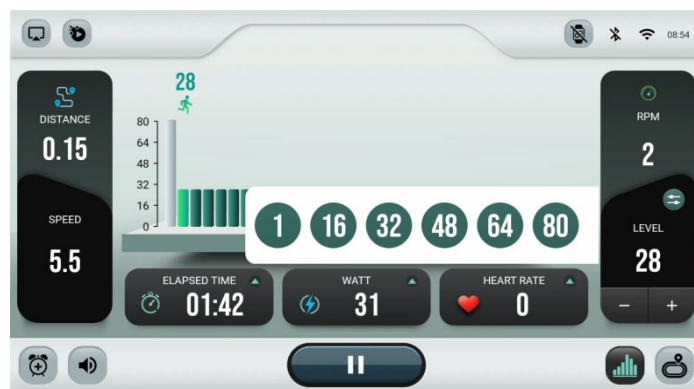


Nem csökkenthető	Nem növelhető

GYORS VÁLASZTÁS GOMBOK

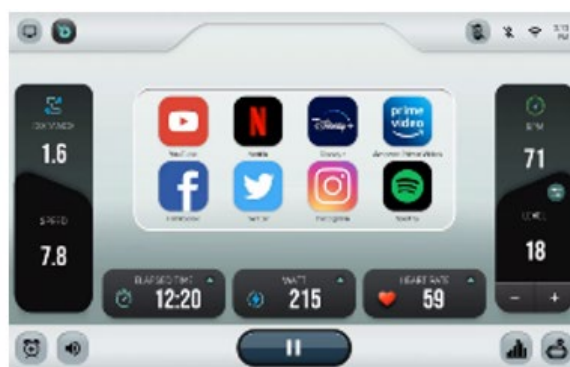


gombok megnyomásával jelenítheti meg a menüt 1, 16, 32, 48, 64, 80

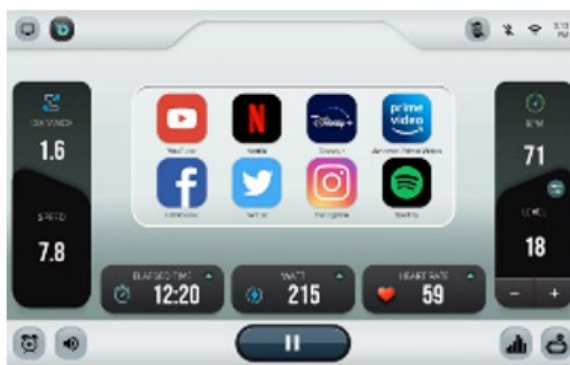
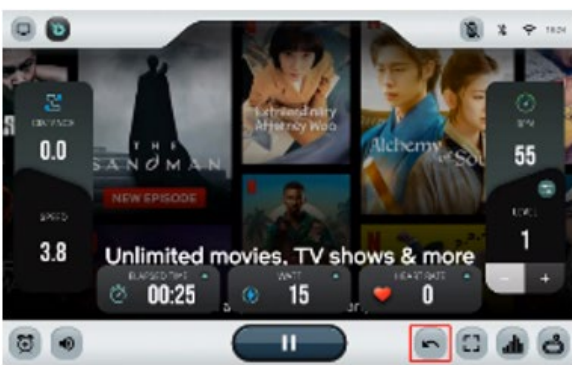


MÉDIA

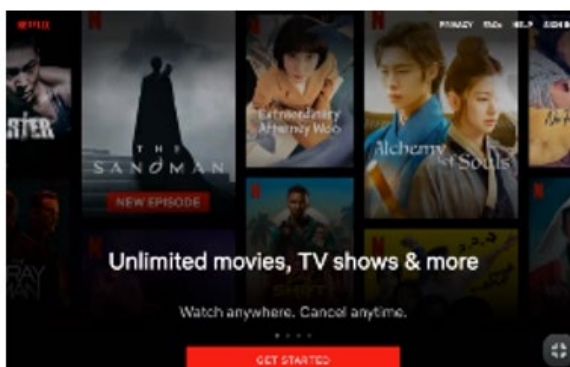
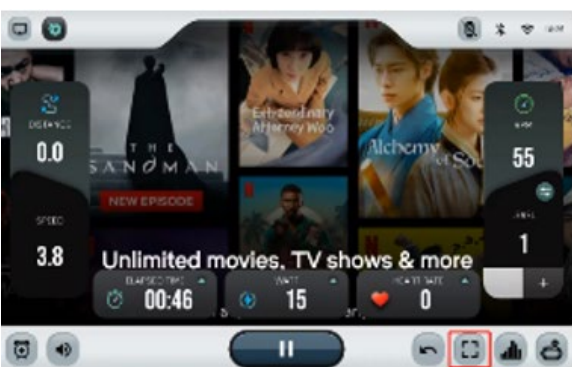
Edzés közben is lejátszhat médiafájlokat.



Vissza



Teljes képernyő , kicsinyítés



BLUETOOTH



A ikon csak akkor jelenik meg, ha a program szünetel.



Alapértelmezett érték: ki



Be



ki



eszközök keresése / párosított



/ kikapcsolva



/ eszközök törlése



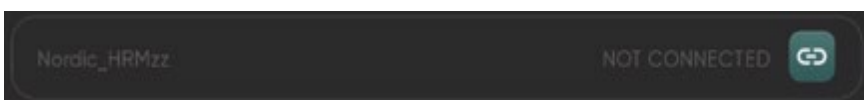
Csatlakoztatva



/ leválasztva



Eszköz párosítás

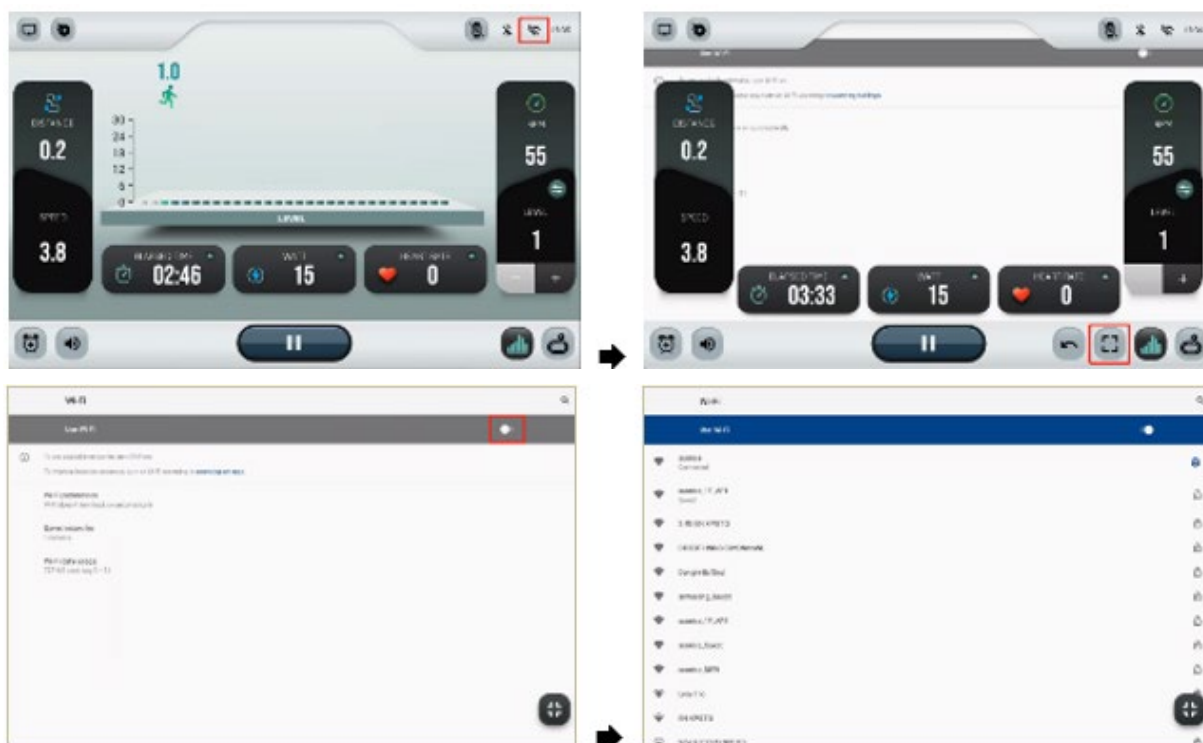


Közelit eszközök

WIFI



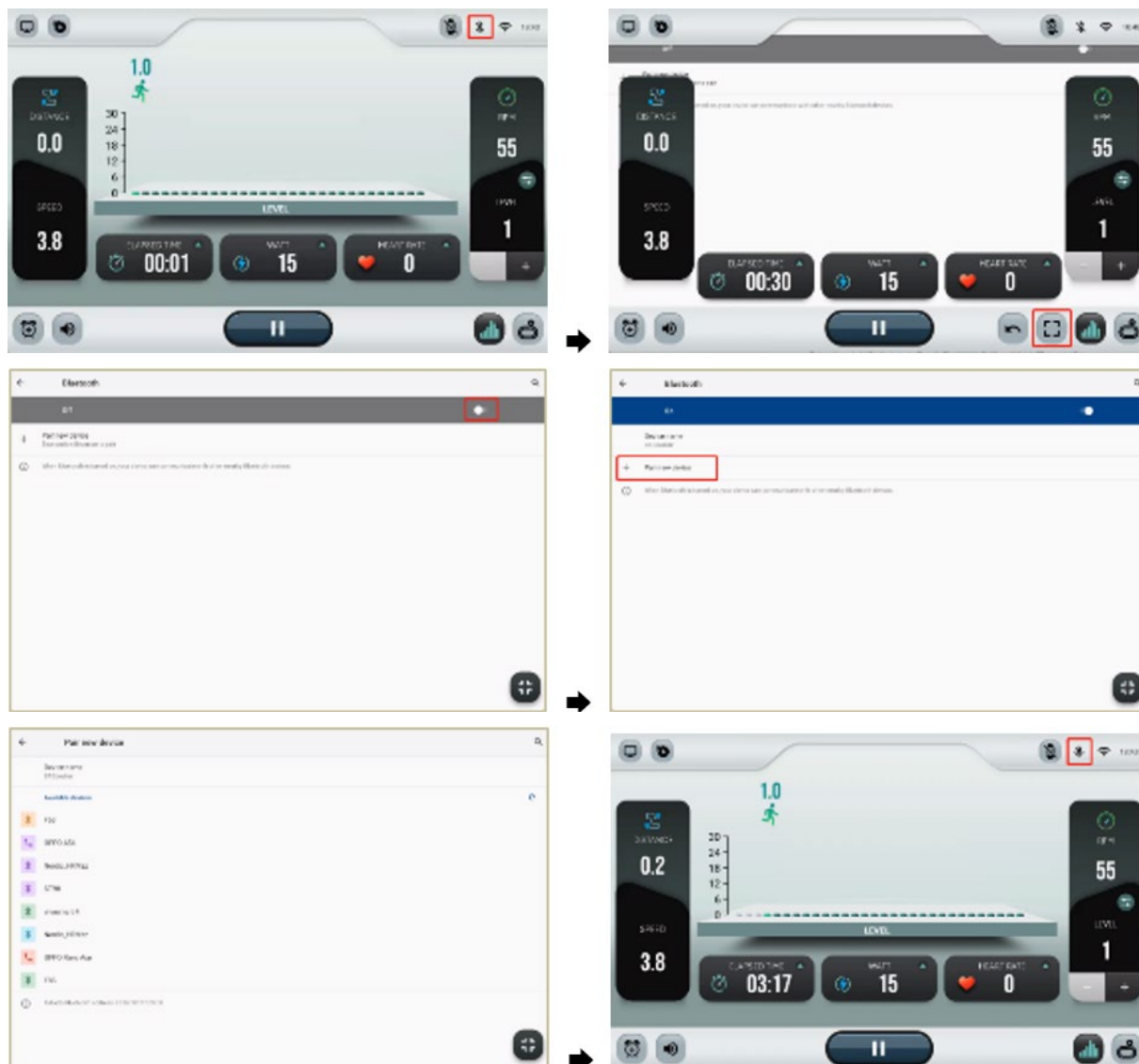
Az ikon aktív, amikor a program szünetel



WiFi

- Csatlakoztatva 
- Nincs csatlakozás 
- Bluetooth**
- Csatlakoztatva 
- Nincs csatlakoztatva 
- Vissza az előző képernyőre  .

BLUETOOTH GOMB



ÉBRESZTŐÓRA

Nyomja meg a  gombot a beállítások megnyitásához.

Alapértelmezett érték: Ki 



Nyomja meg a csúszkát az ébresztő beállításához .

A csúszkával beállíthatja az ébresztőt, figyeljen az ébresztő formátumára (AM / PM).

Nyomja meg a keresztet az ablak bezárásához



Az ébresztő ikon jelzi, hogy az ébresztő aktív



vagy ki van kapcsolva



Ha az ébresztő aktív és bekapcsol, az aktuális program szünetel, és megjelenik az ébresztő ablak.



Az ébresztő ablak addig aktív, amíg manuálisan be nem zárja.

Ha a riasztás a program szüneteltetése közben szólal meg, akkor 3 perces programszünet-visszaszámlálás következik, majd megjelenik a gyakorlat összefoglalása.

Ha az ébresztő a gyakorlat végén szólal meg, akkor ki kell kapcsolni az ébresztőt, majd megjelenik a gyakorlat összefoglalása.

Fitness módban a riasztás kikapcsolása után a program készenléti módba vált.

HANGERŐ-VEZÉRLŐ GOMBOK

Válassza ki a bal felső sarokban található hangszóró ikont





Ha megnyomja a  gombot, a hangerő 0-ra áll, a hangok elnémulnak, és a  ikon jelenik meg.

A hangerőt 0  -  0  és 15  -  15  között állíthatja be.

PROGRAM PROFIL



A jobb alsó sarokban nyomja meg a  gombot, majd válassza ki a  ikont a profil megváltoztatásához .

Szegmens színe:

 Befejezett szakasz

 Aktuális szakasz

 Következő szakasz

A kijelölt programprofil szegmensei megjelennek a kijelzőn.

Egy szegmens hossza:

1. Minden szegmens szakasz 1 percre van beállítva. 30 perc túllépése után a program visszatér 1 szegmensre. Példa: gyorsindítás program: a program 31 perc után 1 szegmenssel, 32 perc után 2 szegmenssel stb. folytatódik.



2. Teljes edzés hossz / 30. Példa: ha a teljes programhossz 1 órára van beállítva, akkor minden szegmens 60/30-ra lesz kiszámítva, egy programszegmens 2 perc hosszú lesz.

TRACK



A jobb alsó sarokban nyomja meg a  ikont, válassza a  profilt a profil megváltoztatásához

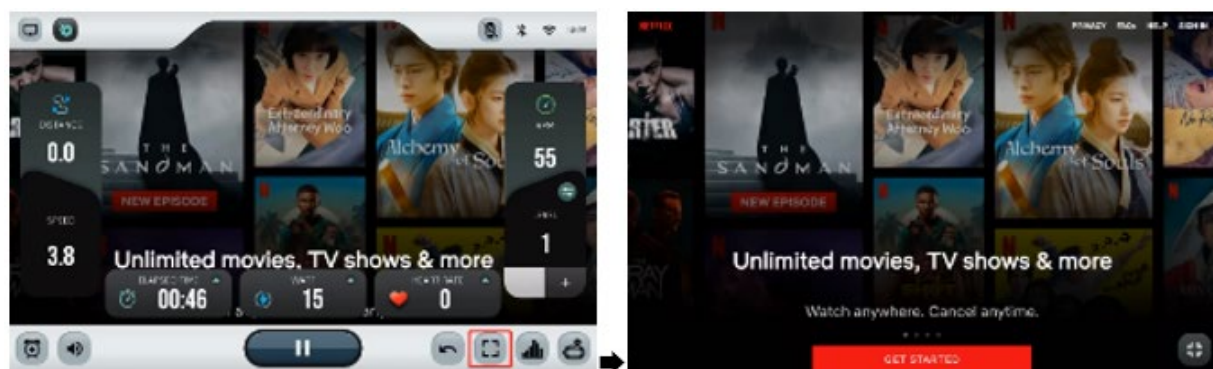


Kezdőpozíció ikon  . A mozgás az óramutató járásával ellentétes irányú.

Egy kerékpár távolsága 0,4 km / 0,25 mérföld.

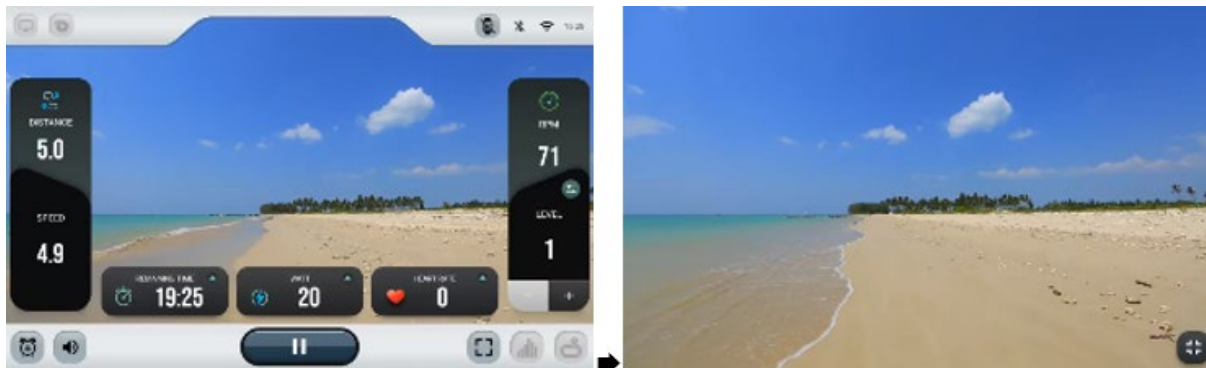
LAPS: körök száma.

ZOOM GOMB



Edzés és média lejátszás közben megnyomhatja a  gombot a teljes képernyős vagy ablakos lejátszáshoz .

VR módban a gomb ugyanúgy működik.



VISSZA GOMB



Visszatérés a menüből.

MEGERŐSÍTÉS GOMB



Funkció/kiválasztás megerősítése.

HOME GOMB



A fizikai gomb () a főképernyőre való visszatéréshez használható.

Ha a kijelző „konzol zárolva” állapotban van, a gombot 3 másodpercig lenyomva kell tartani.

START GOMB



SZÜNET GOMB



Megnyomásakor a következő jelenik meg: folytatás vagy a program befejezése.

FELHASZNÁLÓI BEÁLLÍTÁSOK

Kor

Alapértelmezett érték: 30, beállítási tartomány: 10 ~99

Csak a FITNESS TESZT során állítható be, az érték kiszámításához használatos.

Ha a felhasználó be van jelentkezve, ez a beállítás nem módosítja a profilban megadott értéket.

Súly

Imperial – Alapértelmezett érték: 155 lb; Beállítási tartomány: 44 ~ 440 lb

Metrikus – Alapértelmezett érték: 70 kg; Beállítási tartomány: 20–200 kg

Magasság

Imperial – Alapértelmezett érték: 5 láb 3 hüvelyk; Beállítási tartomány: 3 láb 3,4 hüvelyk ~ 8 láb 2,4 hüvelyk

Metrikus – Alapértelmezett érték: 160 cm; Beállítási tartomány: 100~250 cm

Nem

Alapértelmezett érték: férfi, beállítás: férfi/nő

Ha a felhasználó be van jelentkezve, ez a beállítás nem módosítja a profilban megadott értéket.



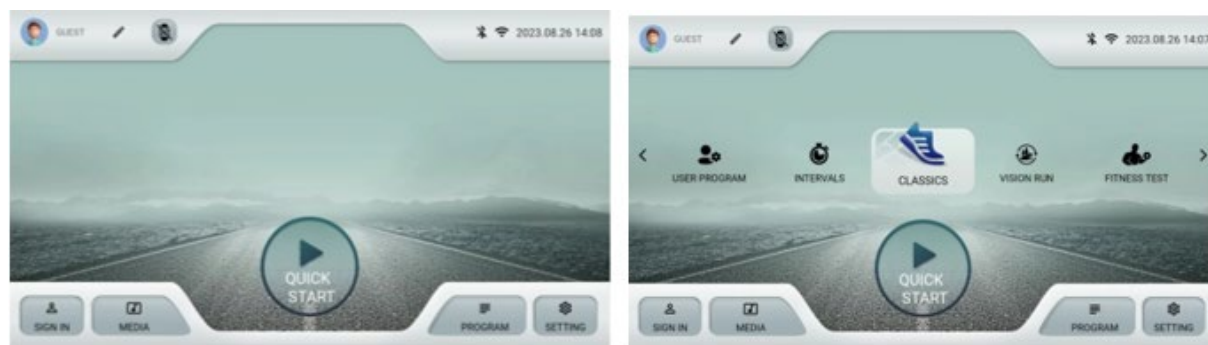
PROGRAM LEÍRÁS

7 fő program közül lehet választani:

- Gyors indítás:
- Klasszikus: domb, visszaszámlálás (cél), véletlenszerű ellenállás, plató, állandó teljesítmény
- Intervallum: klasszikus, HIIT, egyéni
- Felhasználó:
- Vision run:
- H.R.C:
- Fitness teszt:

GYORS INDÍTÁS

A gyors indítás a kezdőképernyőről vagy a programválasztó gomb segítségével indítható el.



A program nem tartalmaz bemelegítést vagy levezetést az edzés után.



Nyomja meg a  gombot, elindul a kezdő animáció és hangjelzés hallható, ez az animáció nem állítható le/kapcsolható ki.

EDZÉS



A program nem kapcsol ki automatikusan, azt a  gomb megnyomásával kell kikapcsolni.

Ha ki szeretné kapcsolni a programot, nyomja meg a  FINISH gombot, ekkor megjelenik a gyakorlat összefoglalása.

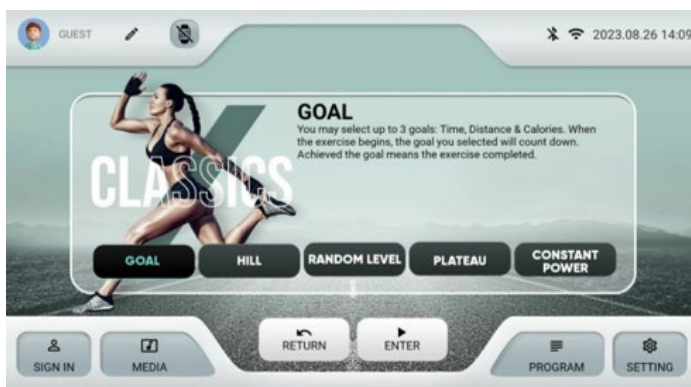
KLASSZIKUS PROGRAMOK

Készenléti állapotban nyomja meg a PROGRAM gombot, majd válassza a CLASSICS lehetőséget.



A program 5 változatot tartalmaz: domb, visszaszámlálás (cél), véletlenszerű ellenállás, fennsík, állandó teljesítmény

CÉL PROGRAM (CÉLOK)



Vissza az előző képernyőre



Megerősítő gomb

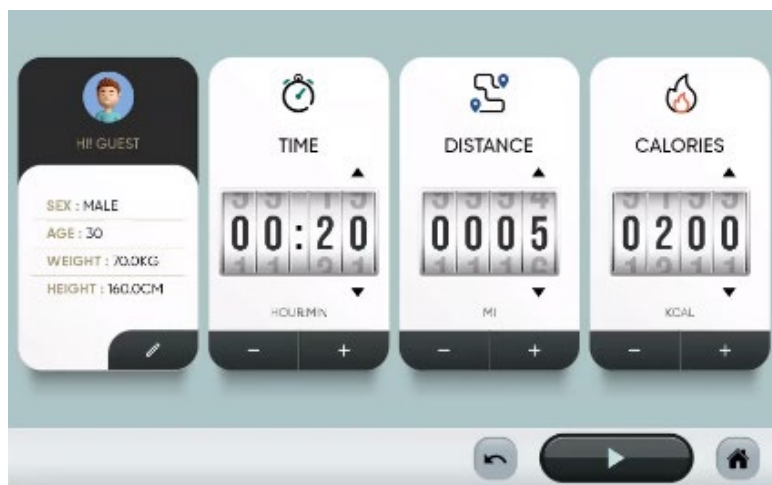
Lépjen be a programba



Visszaszámlálás beállítása:

Bejelentkezett felhasználó: automatikusan megjeleníti a felhasználó személyes adatait, amelyek a „” gomb megnyomásával szerkeszthetők.

Vendég: A program a rendszer által beállított adatokat választja ki, az értékek a  gomb megnyomásával módosíthatók, de az adatok nem kerülnek mentésre a következő programban.



Beállítható értékek: visszaszámlálás: idő / távolság / kalória

Visszaszámlálás	Alapértelmezett érték	Beállítási tartomány
Idő	20 perc	00:01 ~ 99:59 perc
Távolság	5 km	1~9999 km
Kalória	200 kcal	10 ~ 9999 kcal

A felhasználó legfeljebb 3 értéket választhat a visszaszámláláshoz. Ha a program kiválasztása után azonnal megnyomja a gombot , a rendszer a visszaszámlálási program alapértelmezett értékeit választja ki.



Vissza a programválasztáshoz



Vissza a kezdőképernyőhöz

A program nem tartalmaz bemelegítési vagy levezetési fázist az edzés után.

Nyomja meg a START gombot, az animáció elindul és hangjelzés hallható, ez az animáció nem állítható le / kapcsolható ki.

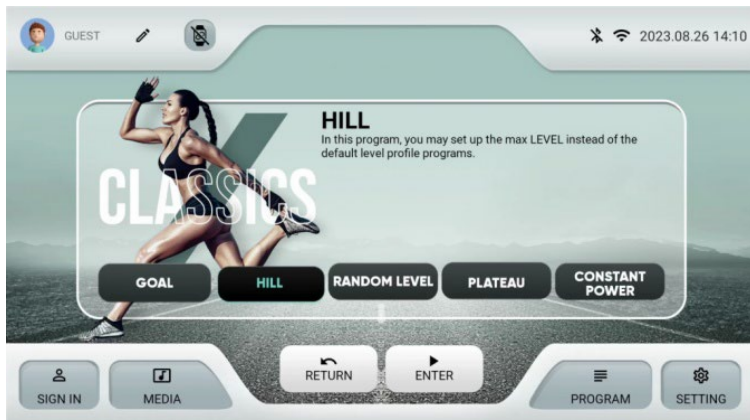
A PROGRAM FOLYAMATA



Ha a program fut, nyomja meg a  gombot a program szüneteltetéséhez.

Ha bármelyik beállított érték eléri a 0-t, a program kikapcsol, és megjelenik a gyakorlat összefoglalása.

PROGRAM HILL



Bejelentkezett felhasználó: automatikusan megjeleníti a felhasználó személyes adatait, amelyek a  gomb megnyomásával szerkeszthetők.

Vendég: A program a rendszer által beállított adatokat választja ki, az értékek a  gomb megnyomásával módosíthatók, de az adatok a következő programban nem kerülnek mentésre.



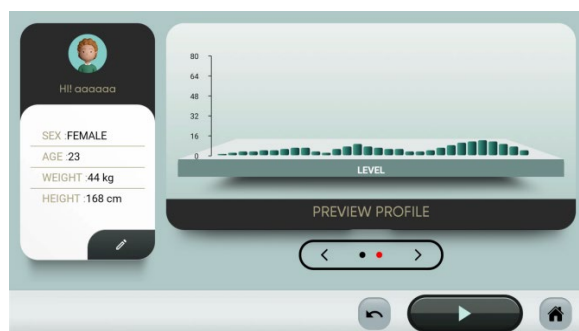
Paraméterek beállítása:

Beállítás	Alapértelmezett érték	Beállítási tartomány
Idő	20 perc	00:01 ~ 99:59 (perc:másodperc)
Max. ellenállás	16	1~80

Ha a maximális ellenállás értéke módosul, a program összes többi szakasza is az ellenálláshoz igazodik.

A nyilakkal () válthat az oldalak között.

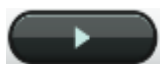
Program előnézet:



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	6	12	18	24	30	36	43	49	55
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
61	67	73	79	85	91	97	103	109	115
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
122	128	134	140	146	152	158	164	170	176
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
182	188	194	201	207	213	219	225	231	237
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
243	249	255	261	267	273	279	286	292	298

51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
304	310	316	322	328	334	340	346	352	358
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
365	371	377	383	389	395	401	407	413	419
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
425	431	437	444	450	456	462	468	474	480

A program profilja a kiválasztott maximális ellenállásnak megfelelően változik.



A program az alapértelmezett értékekkel indul.



Vissza a programválasztáshoz.



Vissza a kezdőképernyőre

A program bemelegítési és levezetési fázist tartalmaz.

Nyomja meg a START gombot, az animáció elindul és hangjelzés hallható, ez az animáció nem állítható le / kapcsolható ki.

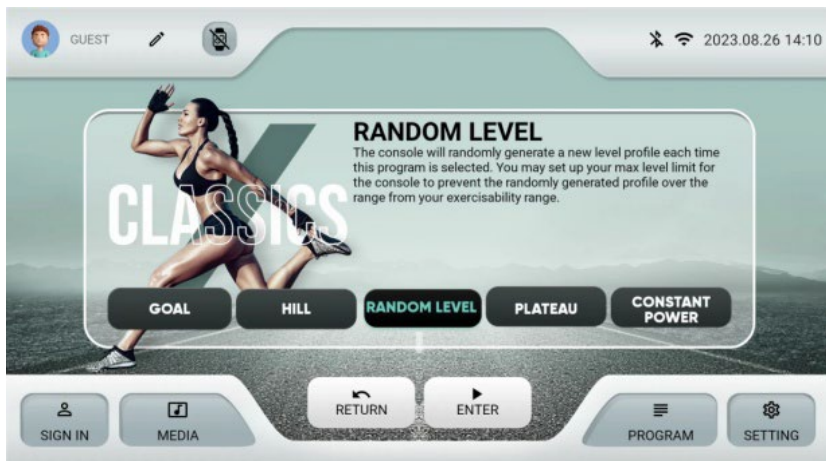
EDZÉS



Ha a program fut, nyomja meg az  gombot a program szüneteltetéséhez.

Ha az idő eléri a 0-t, a program kikapcsol, a levezetési fázis elindul, majd megjelenik a gyakorlat összefoglalása.

VÉLETLENSZERŰ ELLENÁLLÁS PROGRAM



Bejelentkezett felhasználó: automatikusan megjeleníti a felhasználó személyes adatait, amelyek a  gomb megnyomásával szerkeszthetők.

Vendég: A program a rendszer által beállított adatokat választja ki, az értékek a  gomb megnyomásával módosíthatók, de az adatok a következő programban nem kerülnek mentésre.

Beállítási érték	Alapértelmezett érték	Beállítási tartomány
Idő	20 perc	00:01 ~ 99:59 (perc:másodperc)
Max. ellenállás	20	1~80

A nyilakkal ( ) válthat az oldalak között.

Profil előnézet:



A maximális terhelési érték nem haladhatja meg a beállított értéket.

Minden 30 szegmens véletlenszerűen generálódik a maximális értékhez viszonyítva.

 gombokkal új véletlenszerű profilt generálhat.

 A program az alapértelmezett értékekkel indul.

 Vissza a programválasztáshoz.

 Vissza a kezdőképernyőre

A program bemelegítő és levezető fázist tartalmaz.

Nyomja meg a START gombot, az animáció elindul és hangjelzés hallható, ez az animáció nem állítható le / kapcsolható ki.

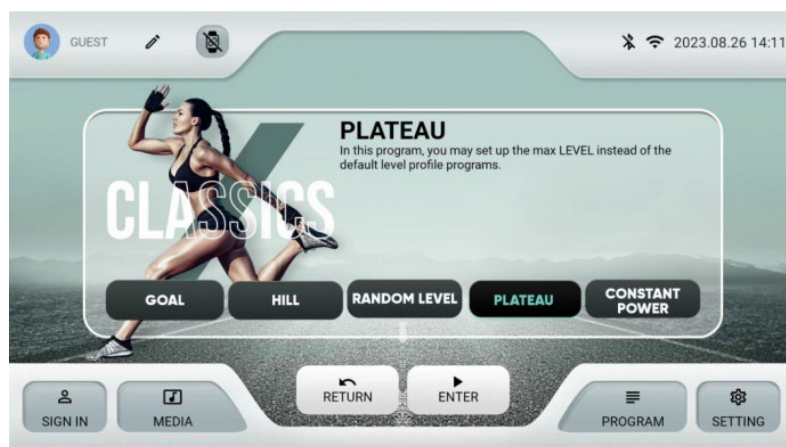
EDZÉS



Ha a program fut, nyomja meg az  gombot a program szüneteltetéséhez.

Ha az idő eléri a 0-t, a program kikapcsol, a levezetési fázis elindul, majd megjelenik a gyakorlat összefoglalása.

PLATEAU PROGRAM



Bejelentkezett felhasználó: automatikusan megjeleníti a felhasználó személyes adatait, amelyek a  gomb megnyomásával szerkeszthetők.

Vendég: A program a rendszer által beállított adatokat választja ki, az értékek a  gomb megnyomásával módosíthatók, de az adatok nem kerülnek mentésre a következő programba.

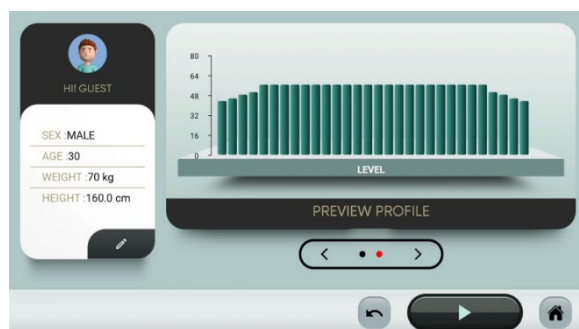


Beállítási érték	Alapértelmezett érték	Beállítási tartomány
Idő	20 perc	00:01 ~ 99:59 (perc:másodperc)
Max. ellenállás	20	1~80

Ha a maximális ellenállás értéke módosul, a program összes többi szakasza is az ellenálláshoz igazodik.

A nyilakkal () válthat az oldalak között.

Program előnézet:



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	6	12	18	24	30	36	43	49	55
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
61	67	73	79	85	91	97	103	109	115
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
122	128	134	140	146	152	158	164	170	176
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
182	188	194	201	207	213	219	225	231	237
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
243	249	255	261	267	273	279	286	292	298

51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
304	310	316	322	328	334	340	346	352	358
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
365	371	377	383	389	395	401	407	413	419
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
425	431	437	444	450	456	462	468	474	480

A program profilja a kiválasztott maximális ellenállásnak megfelelően változik.



A program az eredeti értékekkel indul.



Vissza a programválasztáshoz.



Vissza a kezdőképernyőre

A program bemelegítési és levezetési fázist tartalmaz.

Nyomja meg a START gombot, az animáció elindul és hangjelzés hallható, ez az animáció nem állítható le / kapcsolható ki.

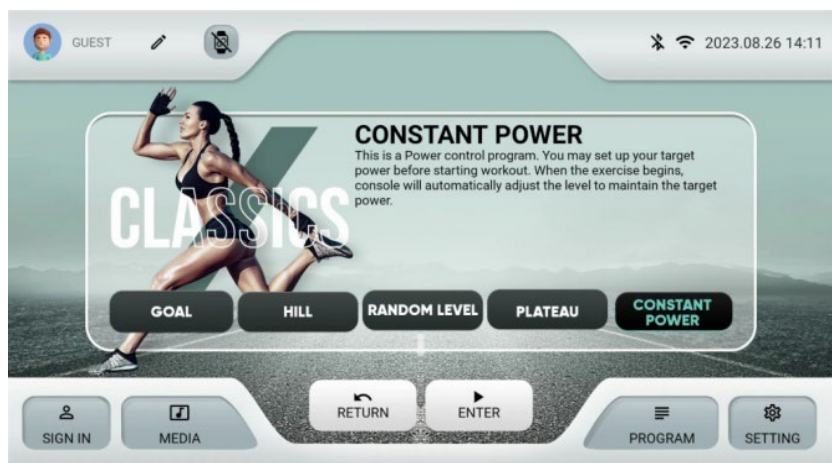
EDZÉS



Ha a program fut, nyomja meg az  gombot a program szüneteltetéséhez.

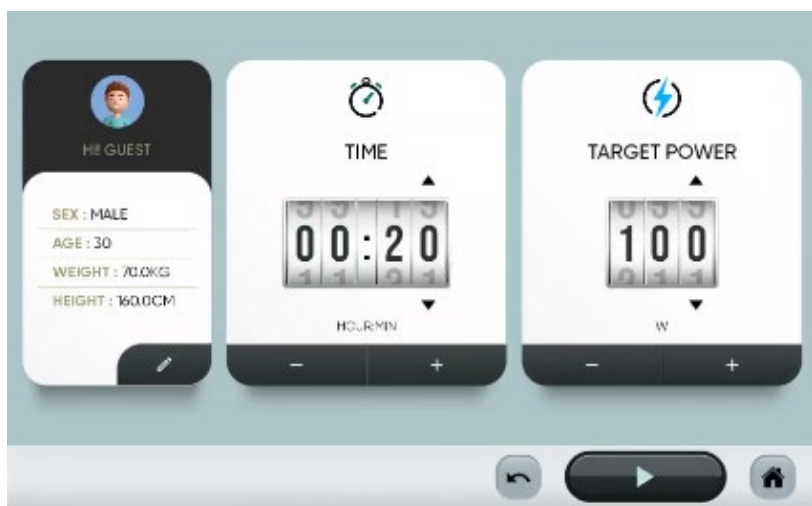
Ha az idő eléri a 0-t, a program kikapcsol, a levezetési fázis elindul, majd megjelenik a gyakorlat összefoglalása.

ÁLLANDÓ TELJESÍTMÉNYŰ PROGRAM



Bejelentkezett felhasználó: automatikusan megjeleníti a felhasználó személyes adatait, amelyek a  gomb megnyomásával szerkeszthetők.

Vendég: A program a rendszer által beállított adatokat választja ki, az értékek a  gomb megnyomásával módosíthatók, de az adatok nem kerülnek mentésre a következő programba.



Beállítási érték	Alapértelmezett érték	Beállítási tartomány
Idő	20 perc	00:01 ~ 99:59 (perc:másodperc)
Cél teljesítmény	200 watt	50 watt ~700 watt



A program az alapértelmezett értékekkel indul.



Vissza a programválasztáshoz.



Vissza a kezdőképernyőhöz

A program bemelegítési és levezetési fázist tartalmaz.

Nyomja meg a START gombot, az animáció elindul és hangjelzés hallható, ez az animáció nem állítható le / kapcsolható ki.

EDZÉS



A program bemelegítő és levezető fázist tartalmaz.

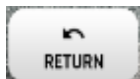
Nyomja meg a START gombot, az animáció elindul és hangjelzés hallatszik. Ez az animáció nem állítható le és nem kapcsolható ki.

INTERVALLUM PROGRAM



A program 3 alkategóriát tartalmaz: klasszikus, HIIT, egyéni

Alapértelmezett választás: klasszikus

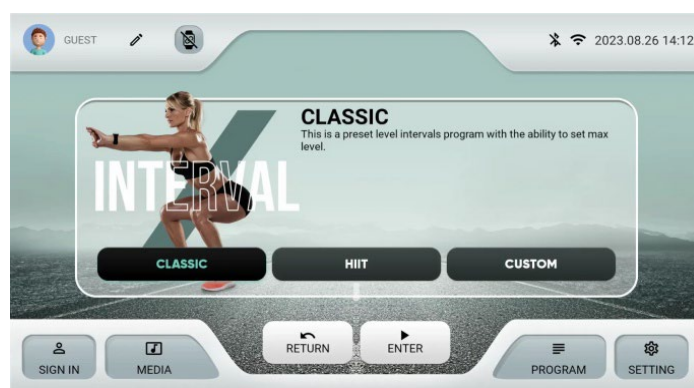


Vissza az előző képernyőre



A programválasztó gomb nem aktív, ha a program nincs kiválasztva.

KLASSZIKUS INTERVALLUM



Bejelentkezett felhasználó: automatikusan megjeleníti a felhasználó személyes adatait, amelyek a „” gomb megnyomásával szerkeszthetők.

Vendég: A program a rendszer által beállított adatokat választja ki, az értékek a  gomb megnyomásával módosíthatók, de az adatok nem kerülnek mentésre a következő programba.

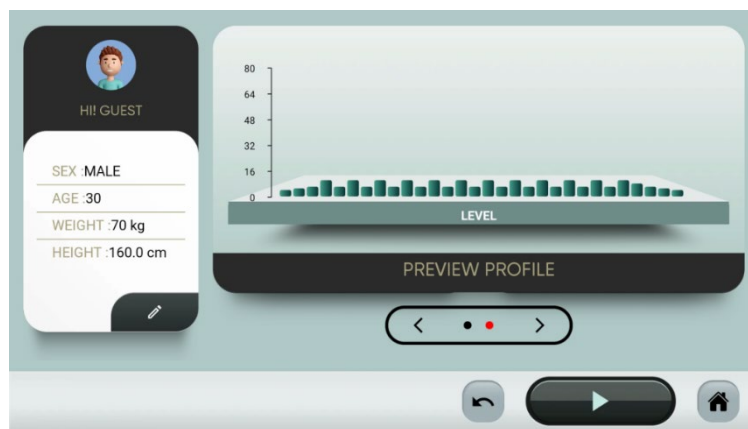


Beállítási érték	Alapértelmezett érték	Beállítási tartomány
Idő	20 perc	00:01 ~ 99:59 (perc:másodperc)
Max. ellenállás	10	1~80

Ha a maximális ellenállás értéke módosul, a program összes többi szakasza is az ellenálláshoz igazodik.

A nyilakkal () válthat az oldalak között.

Program előnézet:



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	6	12	18	24	30	36	43	49	55
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
61	67	73	79	85	91	97	103	109	115
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
122	128	134	140	146	152	158	164	170	176
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
182	188	194	201	207	213	219	225	231	237

41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
243	249	255	261	267	273	279	286	292	298
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
304	310	316	322	328	334	340	346	352	358
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
365	371	377	383	389	395	401	407	413	419
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
425	431	437	444	450	456	462	468	474	480

A program profilja a kiválasztott maximális ellenállásnak megfelelően változik.



A program az alapértelmezett értékekkel indul.



Vissza a programválasztáshoz.



Vissza a kezdőképernyőre

A program bemelegítési és levezetési fázist tartalmaz.

Nyomja meg a START gombot, az animáció elindul és hangjelzés hallható, ez az animáció nem állítható le / kapcsolható ki.

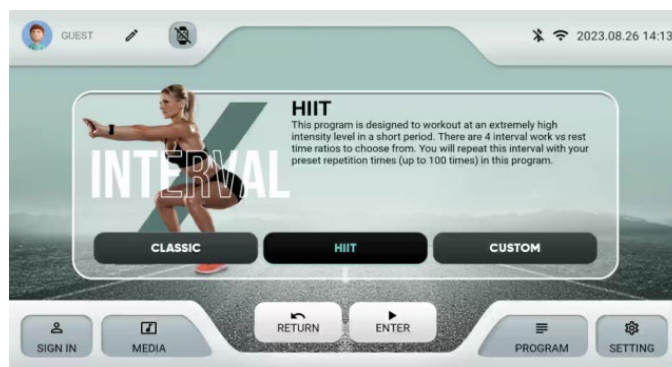
EDZÉS



Ha a program fut, nyomja meg az  gombot a program szüneteltetéséhez.

Ha az idő eléri a 0-t, a program kikapcsol, a levezetési fázis elindul, majd megjelenik a gyakorlat összefoglalása.

PROGRAM HIIT



Bejelentkezett felhasználó: automatikusan megjeleníti a felhasználó személyes adatait, amelyek a  gomb megnyomásával szerkeszthetők.

Vendég: A program a rendszer által beállított adatokat választja ki, az értékek a  gomb megnyomásával módosíthatók, de az adatok nem kerülnek mentésre a következő programba.

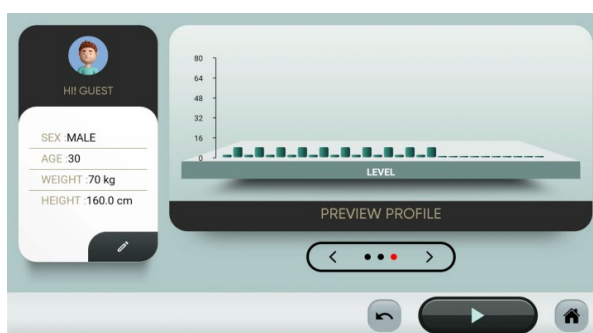


Paraméterek beállítása:

Paraméter	Alapértelmezett érték	Beállítási tartomány	
Intervallum arány	10:30	10:30	20:10
		20:20	20:30
Edzés ellenállás	8	5~80	
Ellenállás a pihenésnek	2	1~80	
Ismétlések száma	10	4 – 100	

A nyilakkal () válthat az oldalak között.

Program előnézet:



A program a beállított értékek alapján generál egy profilt az edzésfázisra, a pihenőfázisra és az ismétlések számára vonatkozóan.



A program az eredeti értékekkel indul.



Vissza a programválasztáshoz.

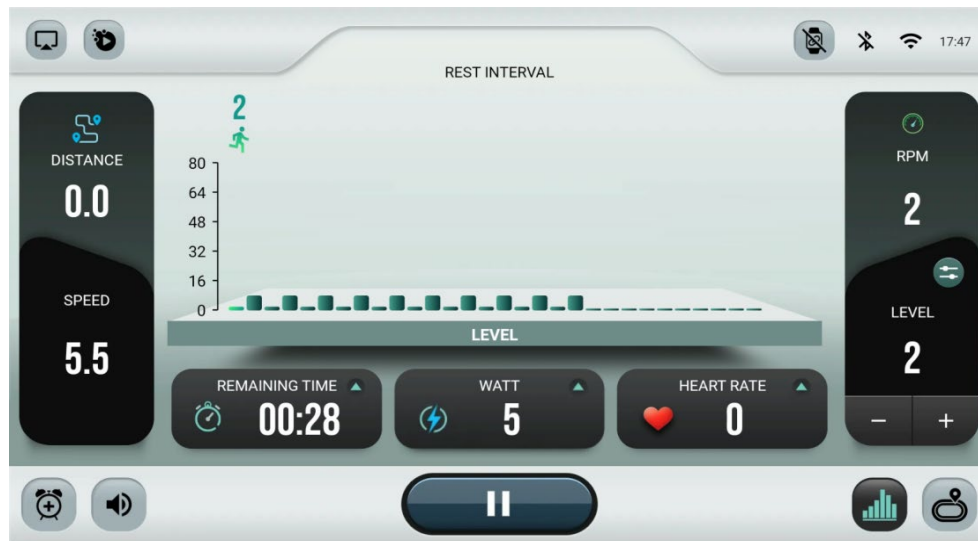


Vissza a kezdőképernyőre

A program bemelegítési és levezetési fázist tartalmaz.

Nyomja meg a START gombot, az animáció elindul és hangjelzés hallható, ez az animáció nem állítható le / kapcsolható ki.

EDZÉS



Ha a program fut, nyomja meg az  gombot a program szüneteltetéséhez.

Ha az idő eléri a 0-t, a program kikapcsol, a levezetési fázis elindul, majd megjelenik a gyakorlat összefoglalása.

A program két fázisból áll: edzés és pihenés

Pihenő fázis

A program indításakor a pihenő fázis aktív.

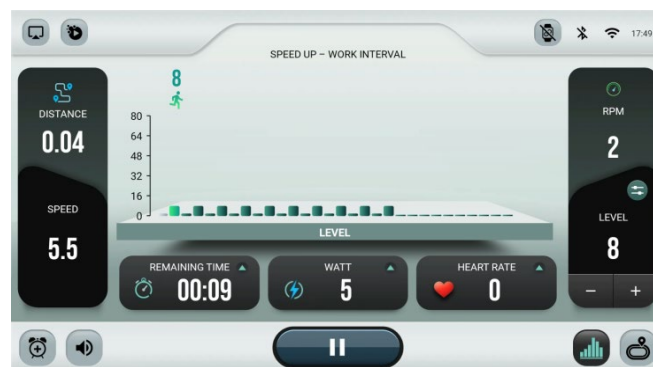
Ha a pihenő fázis alatt módosítja az ellenállást, az a többi pihenő fázisra is érvényes lesz.



Edzési fázisok

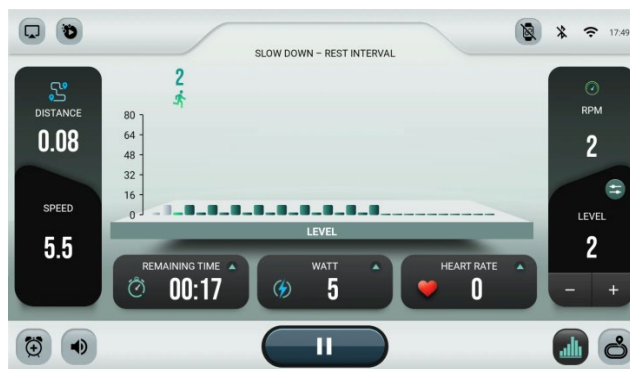
Az edzés fázisában a kijelzőn az aktuális ellenállás látható.

Ha az edzés fázisában állítja be az ellenállást, akkor az a következő edzés fázisokra is érvényes lesz.

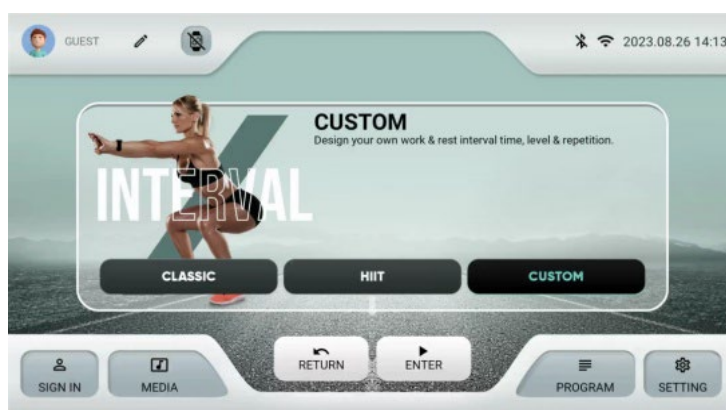


A pihenő- és edzésfázisok felváltva követik egymást, és mindig megjelennek a kijelzőn.

Az adott fázisban végzett ellenállás-módosítások mindig a következő fázisra is érvényesek.

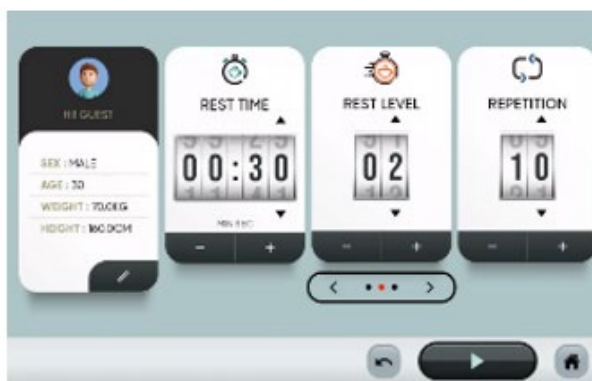


FELHASZNÁLÓI INTERVALLUM PROGRAM



Bejelentkezett felhasználó: automatikusan megjeleníti a felhasználó személyes adatait, amelyek a „” gomb megnyomásával szerkeszthetők.

Vendég: A program a rendszer által beállított adatokat választja ki, az értékek a  gomb megnyomásával módosíthatók, de az adatok a következő programban nem kerülnek mentésre.



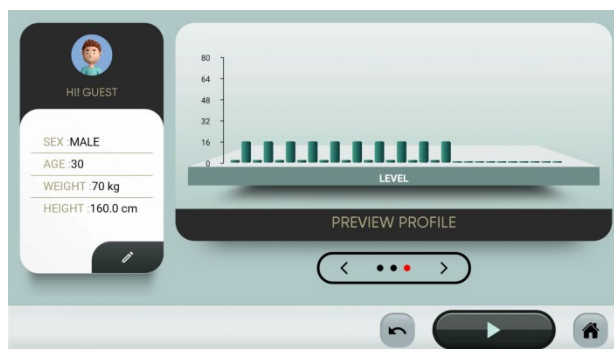
Beállítási paraméterek:

	Alapértelmezett érték	Beállítási tartomány
Edzési fázis – idő	01:00 (PERC:MÁSODPERC)	01:00~ 99:59 (PERC:MÁSODPERC)
Edzési fázis – terhelés	16	1~80
Pihenő fázis – idő	00:30 (PERC:MÁSODPERC)	00:30 ~ 99:59 (PERC:MÁSODPERC)
Pihenő fázis – terhelés	2	1~80 (nem lehet magasabb, mint az edzés fázis)

Ismétlések száma	10	4 – 100x
------------------	----	----------

A nyilakkal () válthat az oldalak között.

Program előnézet:



A program a beállított értékek alapján generál egy profilt az edzésfázisra, a pihenőfázisra és az ismétlések számára vonatkozóan.



A program az eredeti értékekkel indul.



Vissza a programválasztáshoz.

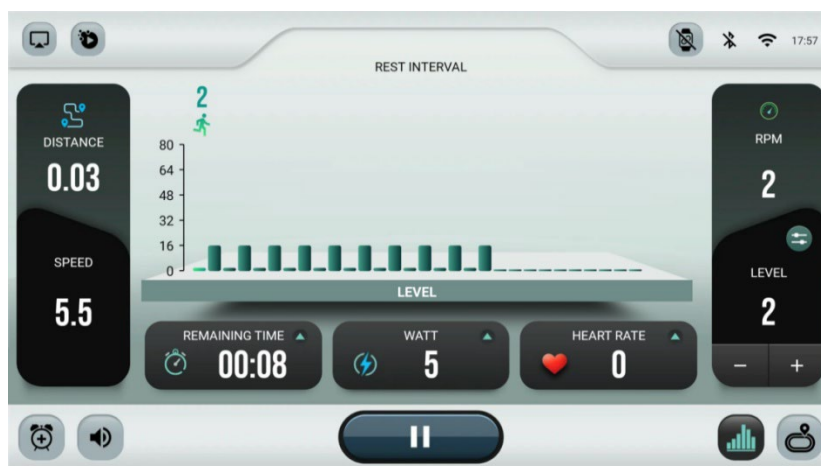


Vissza a kezdőképernyőre

A program bemelegítési és levezetési fázist tartalmaz.

Nyomja meg a START gombot, az animáció elindul és hangjelzés hallható, ez az animáció nem állítható le / kapcsolható ki.

EDZÉS



Ha a program fut, nyomja meg az  gombot a program szüneteltetéséhez.

Ha az idő eléri a 0-t, a program kikapcsol, a levezetési fázis elindul, majd megjelenik a gyakorlat összefoglalása.

A program két fázisból áll: edzés és pihenés

Pihenő fázis

A program indításakor a pihenő fázis aktív.

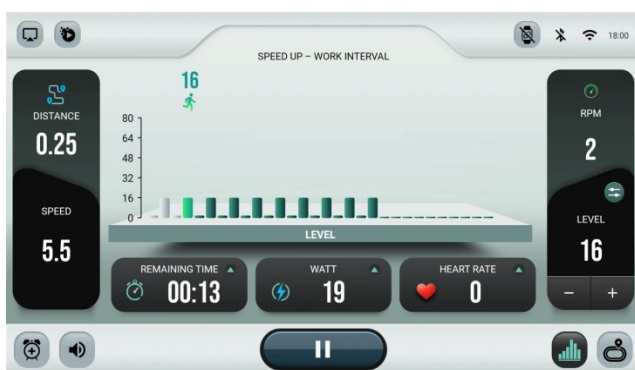
Ha a pihenő fázis alatt módosítja az ellenállást, az a többi pihenő fázisra is érvényes lesz.



Edzési fázisok

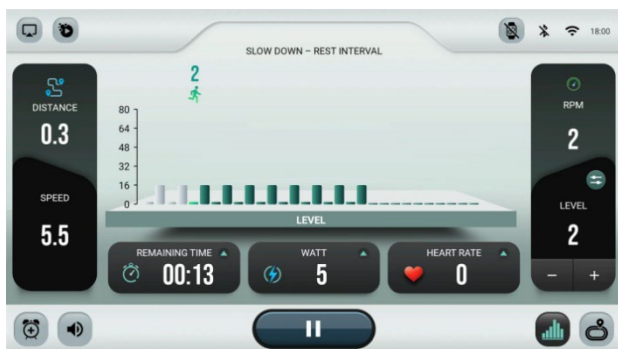
Az edzés fázisában a kijelzőn az aktuális ellenállás látható.

Ha az edzés fázisában állítja be az ellenállást, akkor az a következő edzés fázisokra is érvényes lesz.



A pihenő- és edzésfázisok felváltva követik egymást, és mindig megjelennek a kijelzőn.

Az adott fázisban végzett ellenállás-módosítások mindig a következő fázisra is érvényesek.



FELHASZNÁLÓI PROGRAM



A program vendégekre, a bejelentkezett felhasználóra és magára a programra oszlik.

VENDÉG



Ha a program nincs beállítva, a program nem indítható el.

Vendég – beállított program nélkül



Vendég – beállított programmal



Vendég – beállított program nélkül



Vendég – beállított programmal



Vendég – tárolt adatok



A vendégek utolsó 10 gyakorlata mentésre kerül.
Legfeljebb 5 avatar jelenik meg.

A nyilakkal () válthat az avatarok között.

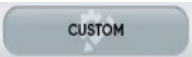
A program elindításához nyomja meg a  START gombot.



Visszatérés a programválasztáshoz.



Vissza a kezdőképernyőre

A profil szerkesztéséhez nyomja meg a  gombokat.

Bejelentkezett felhasználó



Ha a program nincs beállítva, a program nem indítható el.

Bejelentkezett felhasználó – program beállítása



Az utolsó 10 gyakorlat mentésre kerül.

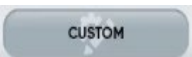
A program elindításához nyomja meg a „  ” (PROFIL) gombot, majd a „START” gombot.



Vissza a programválasztáshoz.

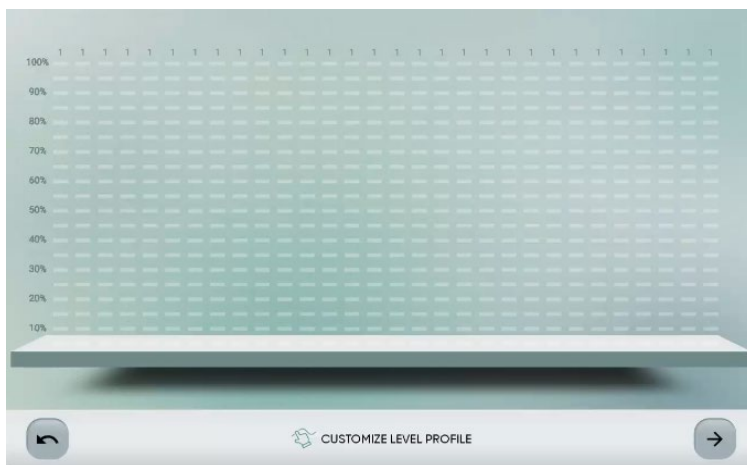


Vissza a kezdőképernyőre

A profil szerkesztéséhez nyomja meg a  gombot.

PROGRAM BEÁLLÍTÁSOK

A programbeállítások eléréséhez nyomja meg a  gombot.



ELLENÁLLÁS BEÁLLÍTÁSA

Az ellenállást az érintőképernyő segítségével állíthatja be.

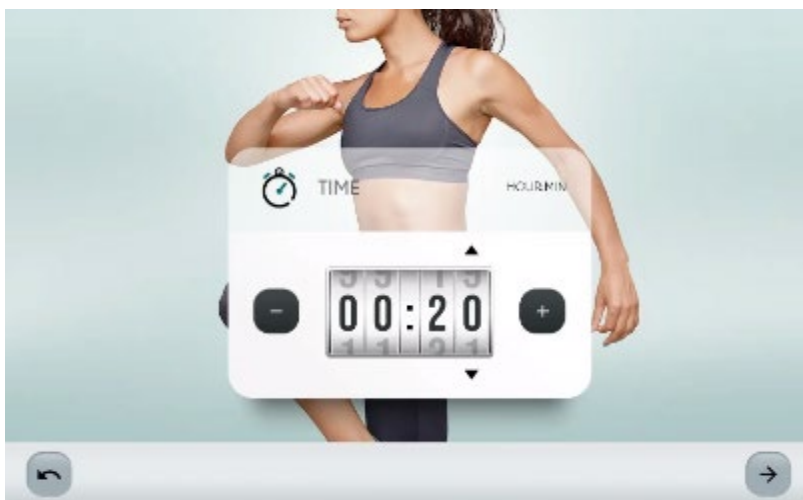


Térjen vissza a programválasztáshoz.



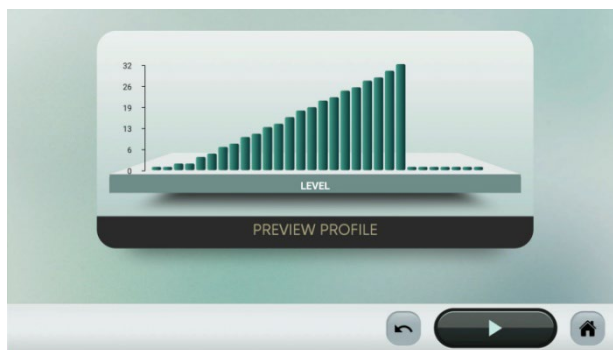
Lépjen az időbeállításra.

IDŐ BEÁLLÍTÁS



Érték	Alapértelmezett érték	Beállítási tartomány
Idő	20 perc	00:01 ~ 99:59 (perc:másodperc)

Profil előnézet



A program az eredeti értékekkel indul el



Vissza az időbeállításokhoz



Vissza a kezdőképernyőhöz

A program nem tartalmaz bemelegítő és levezető fázist.

Nyomja meg a START gombot, az animáció elindul és hangjelzés hallható, ez az animáció nem állítható le / kapcsolható ki.

EDZÉS



Ha a program fut, nyomja meg az  gombot a program szüneteltetéséhez.

Ha az idő eléri a 0-t, a program kikapcsol, a levezetési fázis elindul, majd megjelenik a gyakorlat összefoglalása.

VISION RUN



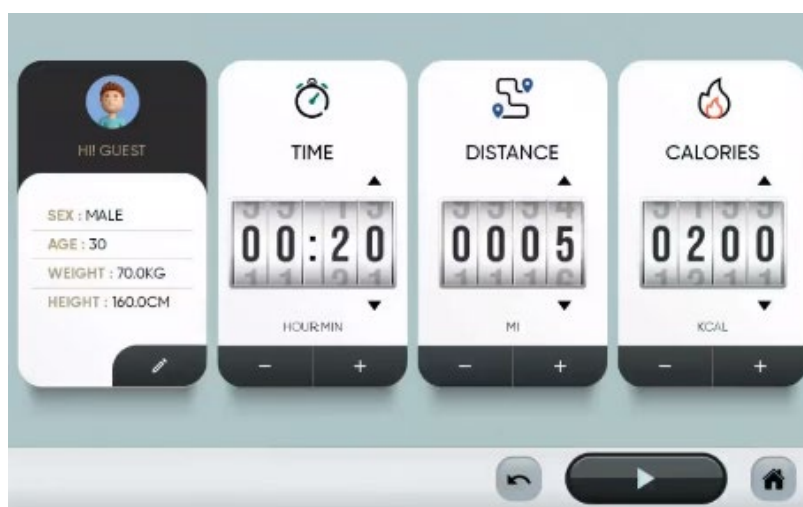
4 program közül lehet választani.

A kiválasztott program kék betűvel jelenik meg.



Bejelentkezett felhasználó: automatikusan megjeleníti a felhasználó személyes adatait, amelyek a  gomb megnyomásával szerkeszthetők.

Vendég: A program a rendszer által beállított adatokat választja ki, az értékek a  gomb megnyomásával módosíthatók, de az adatok nem kerülnek mentésre a következő programban.



Paraméterek beállítása

Paraméter	Alapértelmezett érték	Beállítási tartomány
Idő	20 perc	00:01 ~ 99:59 (perc:másodperc)
Távolság	5 m	1~9999 m
Kalória	200 kcal	10 ~ 99999 kcal

A program nem tartalmaz bemelegítő és levezető fázist.

Nyomja meg a START gombot, az animáció elindul és hangjelzés hallható, ez az animáció nem állítható le / kapcsolható ki.

EDZÉS



A tájkép a végére érve újra az elejétől kezdődik.

A videó lejátszása a mozgás észlelése után kezdődik, és a program szüneteltetésekor leáll.

A videók lejátszási sebessége a percenkénti fordulatszámtól függ.

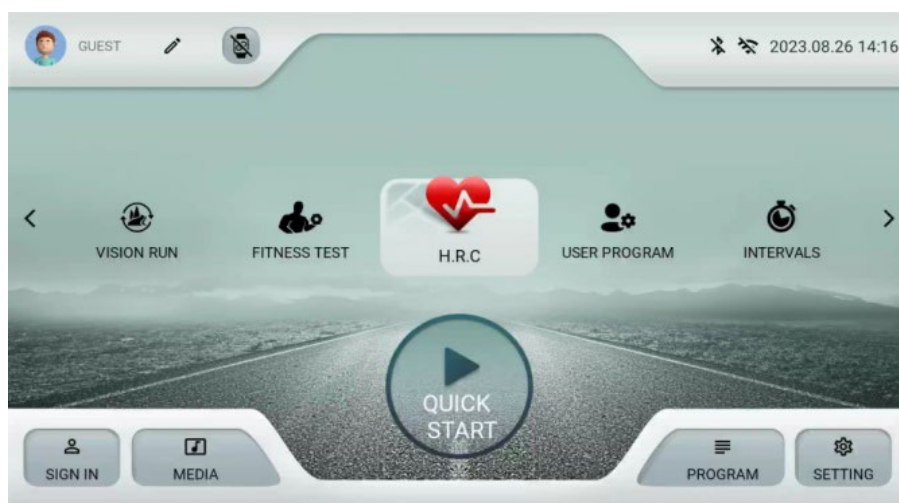
A képzési profil és a pálya megtekintésére szolgáló gombok nem aktívak.

Ha riasztás van beállítva, a videó leáll, amikor a riasztás megszólal.

Ha a program fut, nyomja meg a „” (Kezdés/Szünet) gombot a program szüneteltetéséhez.

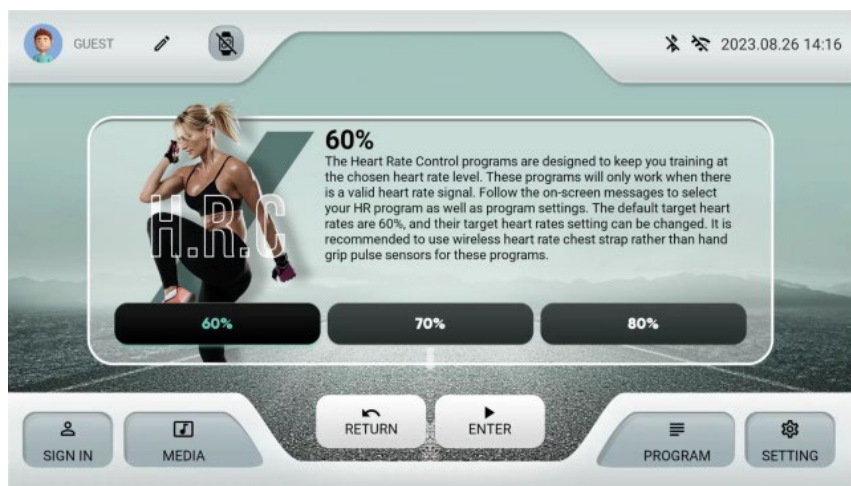
Ha az idő eléri a 0-t, a program kikapcsol, a lazító fázis elindul, majd megjelenik a gyakorlat összefoglalása.

PROGRAM H.R.C



Három programot tartalmaz: 60% / 70% / 80%

Alapértelmezett program: 60%



Vissza a programválasztáshoz



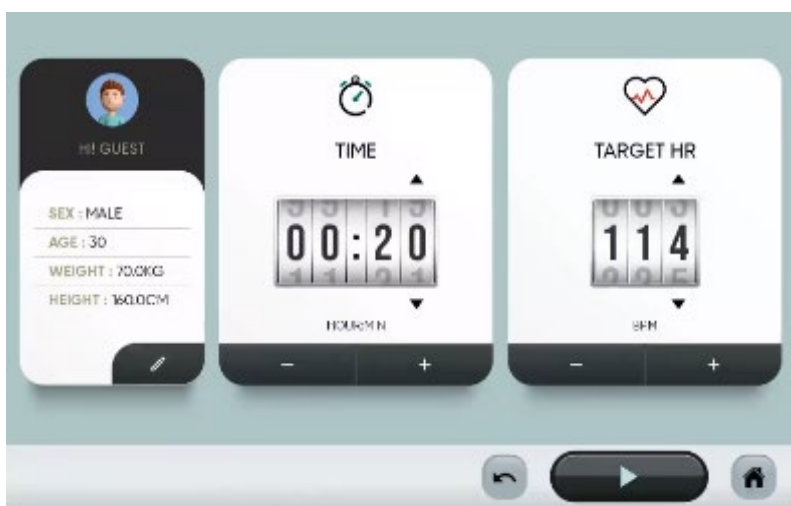
Nyomja meg a gombot a kiválasztott program megerősítéséhez.

A H.R.C program a pulzusszám alapján működik. A program legpontosabb működése érdekében mellkasöv használatát javasoljuk.



Bejelentkezett felhasználó: automatikusan megjeleníti a felhasználó személyes adatait, amelyek a  gomb megnyomásával szerkeszthetők.

Vendég: A program a rendszer által beállított adatokat választja ki, az értékek a  gomb megnyomásával módosíthatók, de az adatok nem kerülnek mentésre a következő programba.



Paraméterek beállítása:

Paraméter	Alapértelmezett érték	Beállítási tartomány
Idő	20	00:01 ~ 99:59 (perc:másodperc)

Cél pulzusszám	60% - 114 bpm 70% - 133 bpm 80% - 152 bpm	0 -220
----------------	---	--------



A program az eredeti értékekkel indul.



Vissza az időbeállításokhoz



Vissza a kezdőképernyőhöz

A program nem tartalmaz bemelegítő és levezető fázist.

Nyomja meg a START gombot, az animáció elindul és hangjelzés hallható, ez az animáció nem állítható le / kapcsolható ki.

EDZÉS



A pulzusérzékelés a program kezdetétől aktív.

Az ellenállás nem változik, amíg a pulzus nem kerül érzékelésre.

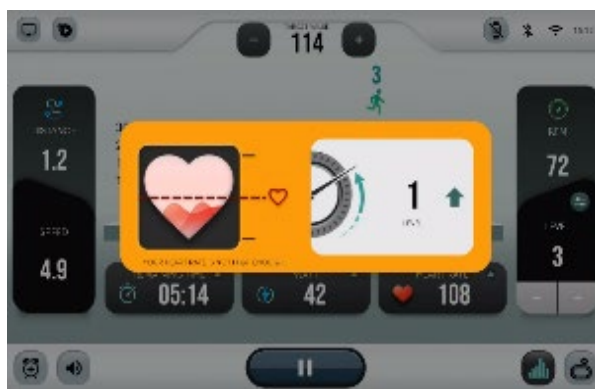
Ha a program fut, nyomja meg az  gombot a program szüneteltetéséhez.

Ha az idő eléri a 0-t, a program kikapcsol, a levezetési fázis elindul, majd a gyakorlat összefoglalása megjelenik.

PROGRAMHÍVÁSOK

Alacsony pulzusszám

A pulzusszám alacsony a beállított pulzusszámhoz képest



Cél pulzusszám – aktuális pulzusszám ≥ 25	Növelje a terhelést 10 másodpercenként 3 szinttel, amíg el nem éri a maximális értéket
Cél pulzusszám – aktuális pulzusszám ≥ 15	Növelje a terhelést 10 másodpercenként 2 szinttel, amíg el nem éri a maximális értéket
Cél pulzusszám – aktuális pulzusszám ≥ 5	A terhelés nem változik
Cél pulzusszám – aktuális pulzusszám ± 4	A terhelés nem változik

Magas pulzusszám



Cél pulzusszám – aktuális pulzusszám ≤ -25	Az ellenállás 10 másodpercenként 3 szinttel csökken, amíg el nem éri a minimális értéket
Cél pulzusszám – aktuális pulzusszám ≤ -15	Az ellenállás 10 másodpercenként 2 szinttel csökken, amíg el nem éri a minimális értéket
Cél pulzusszám – aktuális pulzusszám ≤ -5	Az ellenállás 10 másodpercenként 1 szinttel csökken, amíg el nem éri a minimális értéket
Cél pulzusszám – aktuális pulzusszám ± 4	A terhelés nem változik

Ha a pulzusszám meghaladja a maximális határt, megjelenik egy értesítés, és a program kikapcsol. Ha a cél pulzusszám 10 másodpercig -5 , akkor az aktuális pulzusszám ≤ 1 szinttel csökken. Ha a pulzusszám továbbra is magas, megjelenik egy értesítés, és a program kikapcsol. Megjelenik a gyakorlat összefoglalása.



Ha az aktuális pulzusszám ≤ -5 és az ellenállás 30, akkor a figyelmeztető ablak 30 másodpercig megjelenik, a program kikapcsol, és a gyakorlat összefoglalása megjelenik.



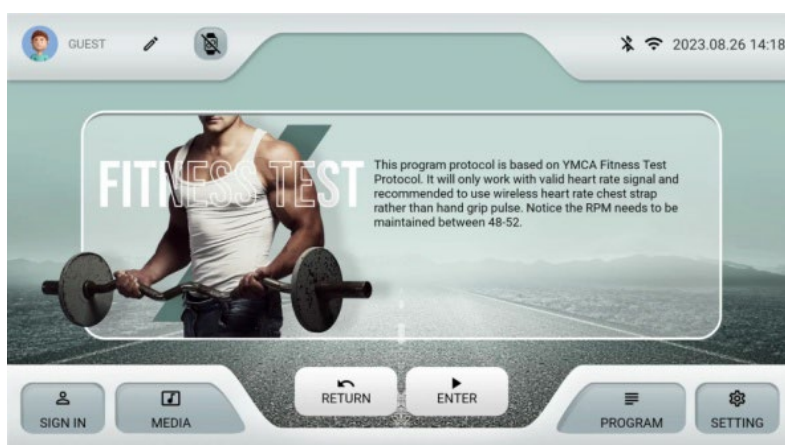
Ha a pulzusszám nem mérhető, az alábbi figyelmeztető ablak jelenik meg.



FITNESS TESZT



A teszt időtartama 6-15 perc, a pulzusszámtól függően, a teszt akkor fejeződik be, amikor a pulzusszám eléri a maximális érték 85%-át. "



Visszatérés a programválasztáshoz.



Erősítse meg a kiválasztott programot.

Bejelentkezett felhasználó: automatikusan megjeleníti a felhasználó személyes adatait, amelyek a gomb megnyomásával szerkeszthetők.

Vendég: A program a rendszer által beállított adatokat választja ki, az értékek gombnyomással módosíthatók, de az adatok nem kerülnek mentésre a következő programba.



Paraméterek beállítása:

Érték	Alapértelmezett érték	Beállítási tartomány
Magasság	160	Metrikus: 100–250 cm Angolszász: 3 láb 3,4 hüvelyk ~ 8 láb 2,4 hüvelyk.
Neme	Férfi	Férfi / Nő
Kor	30	10~99
Súly	70	Metrikus: 20~200 kg Imperial: 44 ~ 440 LB



Vissza az előző képernyőre



Vissza a kezdőképernyőre

A PROGRAM FOLYAMATA

A program bemelegítést és levezetést tartalmaz.

Nyomja meg a START gombot, az animáció elindul és hangjelzés hallható, ez az animáció nem állítható le / kapcsolható ki.

A bemelegítés nem hagyható ki, időtartama 3 perc.

A bemelegítés során az ellenállás nem változtatható, és a pulzusérzékelés nem aktív. Bemelegítési terhelés: 1 perc – 1 szint, 2 perc – 2 szint, 3 perc – 3 szint

A PROGRAM FOLYAMATA



A program nem állítható le, ha a program futása közben megnyomja a  gombot, a program kikapcsol és a kezdőképernyőre vált.

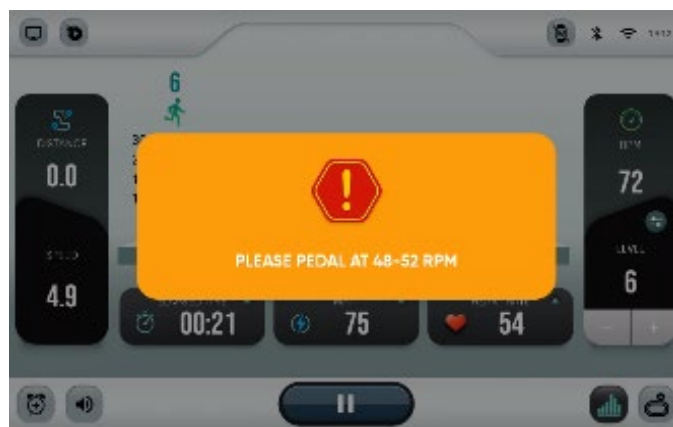
Ha a program futása közben riasztás szólal meg, a program leáll, és készenléti módba vált.

A START gomb megnyomásával a program elindul, és 0:00-tól kezdi számolni az időt.

Eredeti terhelés: nőknek – 3. szint

férfiaknak – 6. szint

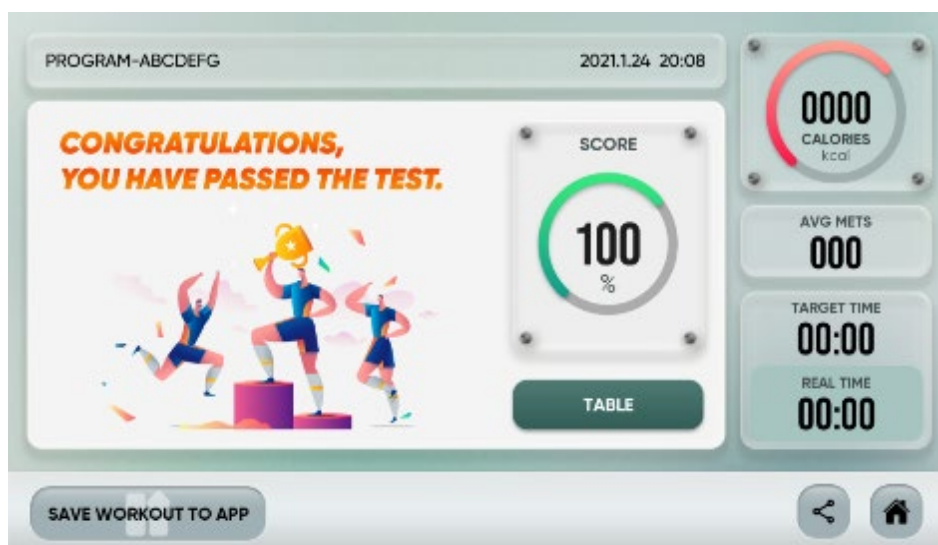
Tartsa a sebességet 48–52 fordulat/perc között. Ha túllépi a tartományt, hangjelzés hallható. Ha több mint 30 másodpercig túllépi a tartományt, a program leáll, és a konzol készenléti módba vált.



EDZÉS ÖSSZEFOGLALÓ

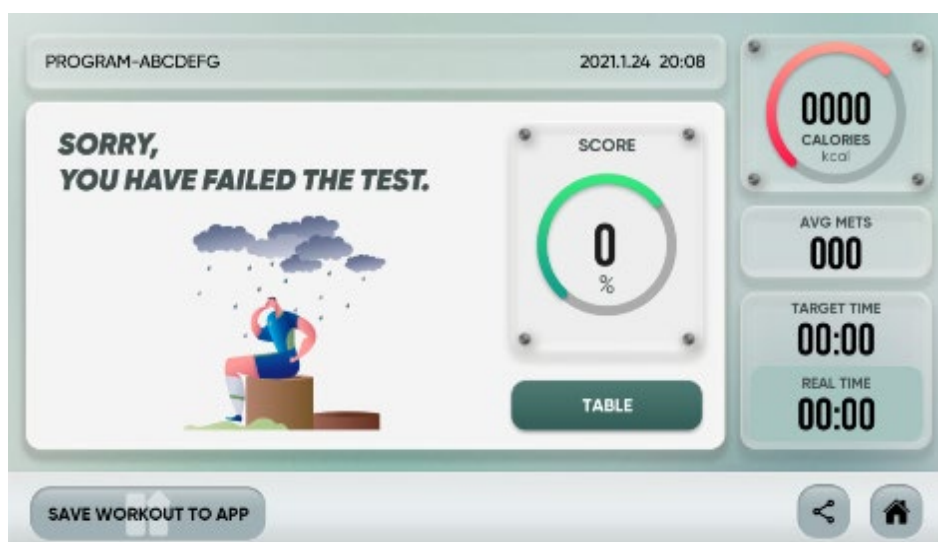
3 perc elteltével, miután megtekintette az edzés összefoglalót, a konzol átvált a főképernyőre. Az eredményt megoszthatja a közösségi hálózatokon, de a konzolra nem menthető.

A TESZT SIKERES VOLT



Amint a távolság eléri a 0,0-t, megjelenik az eredményt tartalmazó táblázat.

A TESZT NEM SIKERÜLT



A teszt sikertelen, ha a következő történik:

Megnyomja a szünet gombot .

A távolság eléri a 0,0 értéket, de az eredmény nem megfelelő.

Nyomja meg a gombot  a teszt sikeres teljesítésének eredményeit tartalmazó táblázat megtekintéséhez.

VO2 MAX Chart for males and very fit females

AGE	VeryPoor	Poor	Below Average	Average	Above Average	Good	Excellent
18-25	< 30	30-36	37-41	42-46	47-51	52-60	> 60
26-35	< 30	30-34	35-39	40-42	43-48	49-56	> 56
36-45	< 26	26-30	31-34	35-38	39-42	43-51	> 51
46-55	< 25	25-28	29-31	32-35	35-38	39-45	> 45
56-65	< 22	22-25	26-29	30-31	32-35	34-41	> 41
65+	< 20	20-21	22-25	26-28	29-32	33-37	> 37

BEÁLLÍTÁSOK



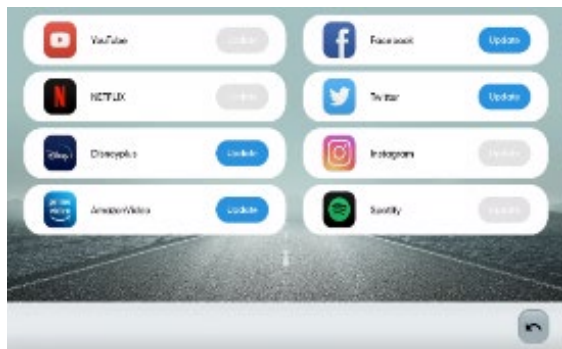
1. Csatlakozási beállítások



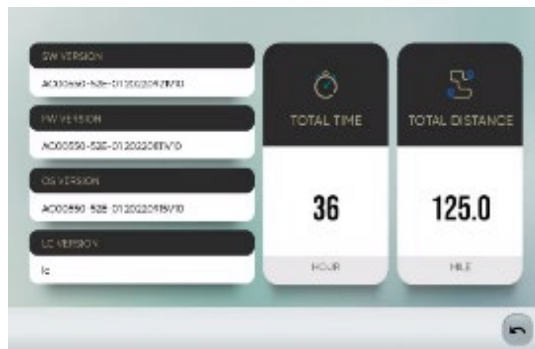
2. Gépbeállítások



3. Az alkalmazás frissítése



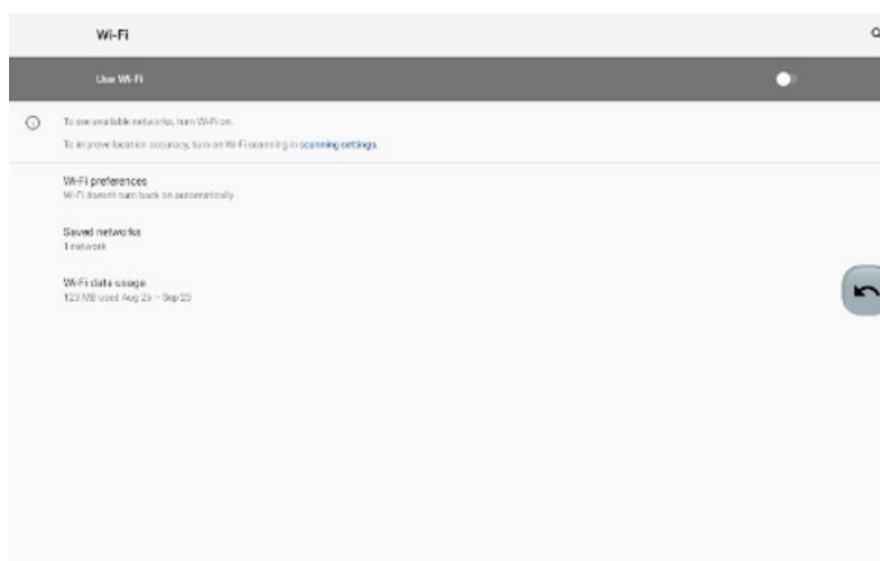
4. Eszközinformációk



KAPCSOLAT BEÁLLÍTÁSOK



WiFi

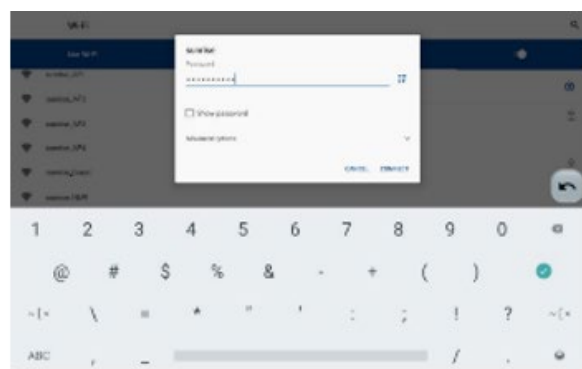
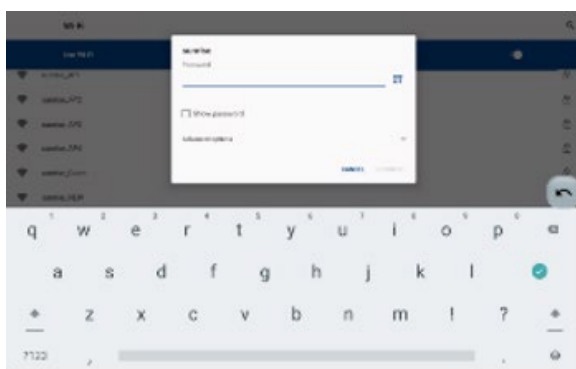


Indítsa el a WiFi-t a csúszkával .



A konzol megkeresi a közeli duplikált hálózatokat.

Válassza ki a hálózatot, amelyhez csatlakozni szeretne.



A gombok leírása

Jelszó megjelenítése	Megjeleníti a jelszót
Mégse	Kijelentkezik az eszközről
Csatlakozás	Eszközök párosítása
	Visszatérés a kezdőképernyőre

Párosítsa a konzolt a WiFi hálózattal.



WiFi-kapcsolat állapota:

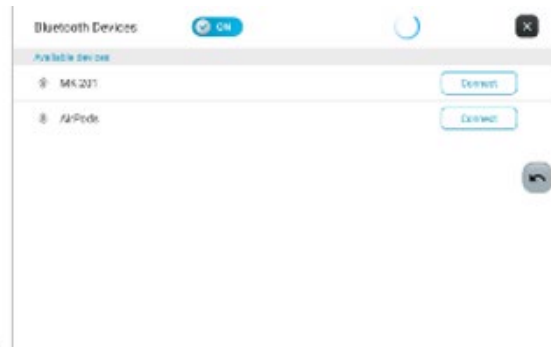


Csatlakoztatva

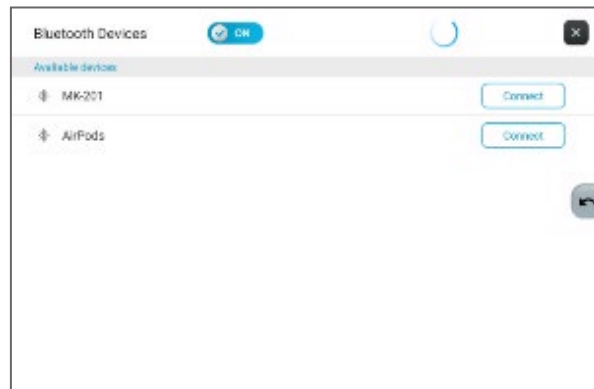


Nincs csatlakoztatva

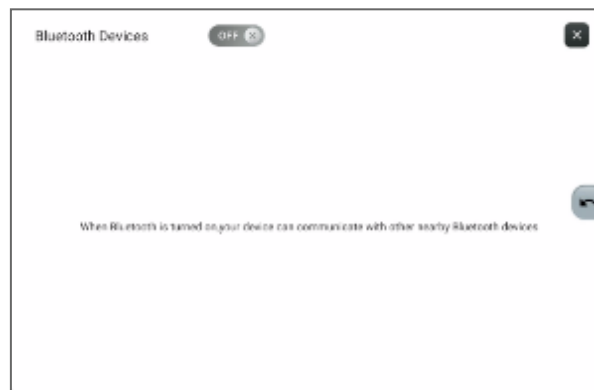
Bluetooth



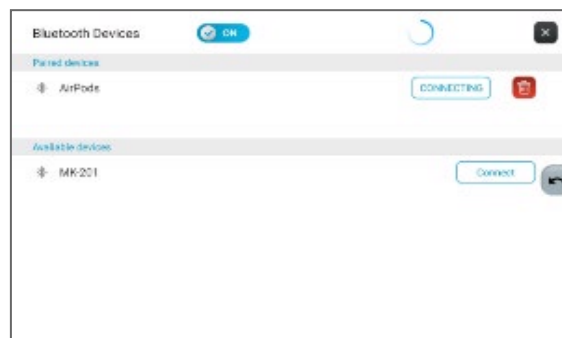
A Bluetooth elindításakor automatikusan megkezd a közelben lévő aktív eszközök keresését. Válassza ki a párosítani kívánt eszközt.



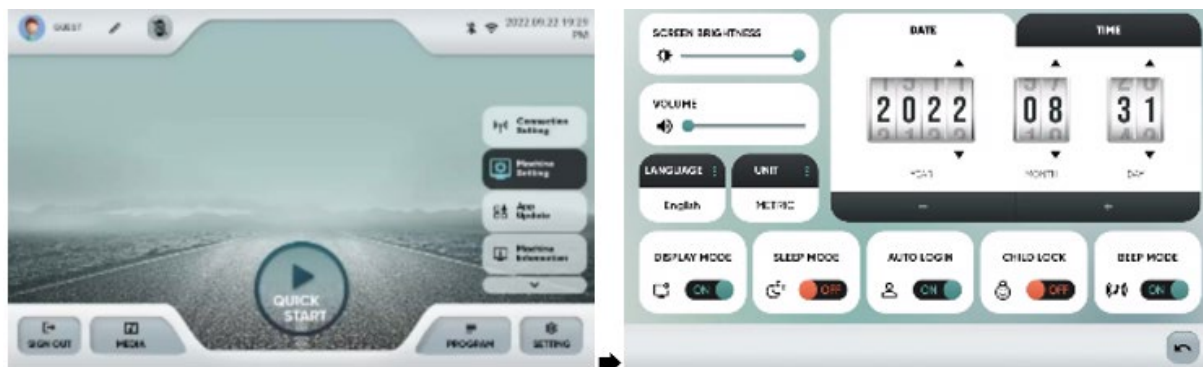
Bluetooth ki



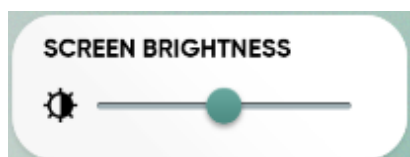
Párosítás



ESZKÖZ BEÁLLÍTÁSOK



Kijelző fényereje



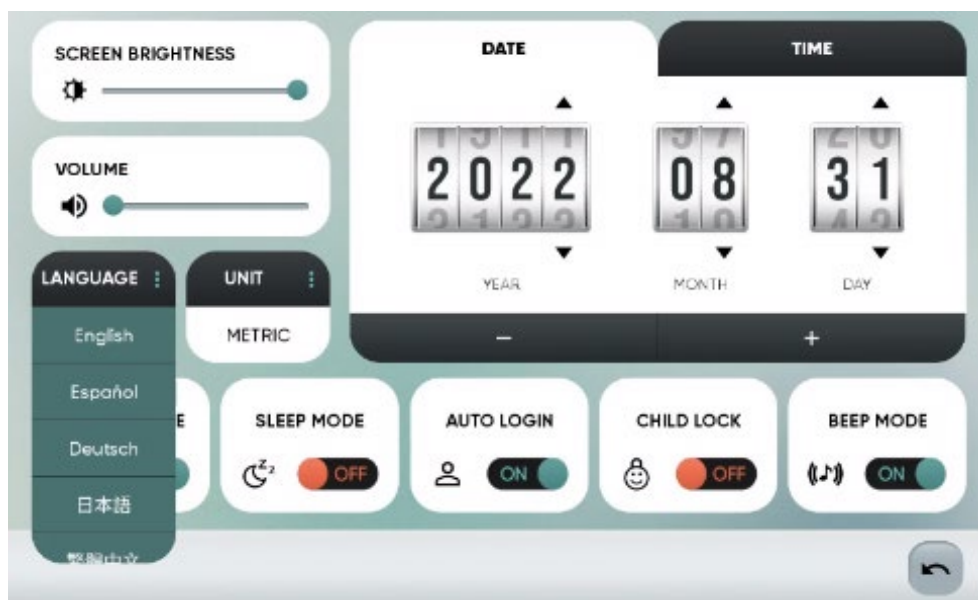
A csúszkát () használva állítsa be a kijelző fényerejét.

Hangerő



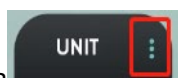
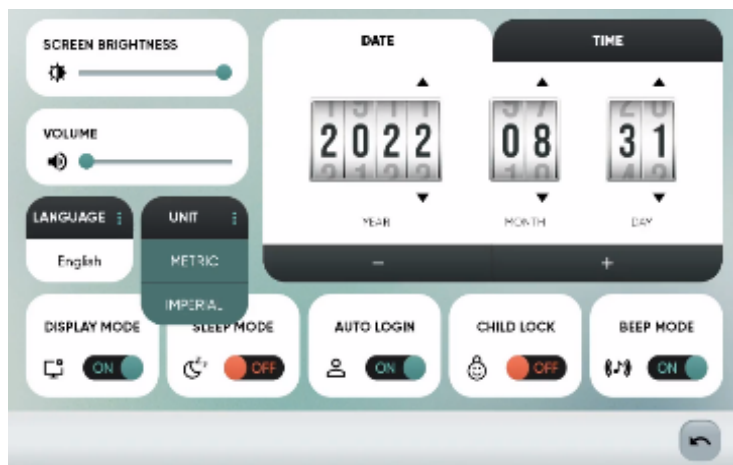
A pozitív irányú csúszkával () állítsa be a hangerőt.

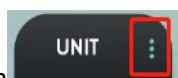
Nyelv



Nyomja meg a „” (Nyelv) gombot a nyelvmenü megjelenítéséhez.

Mértékegység

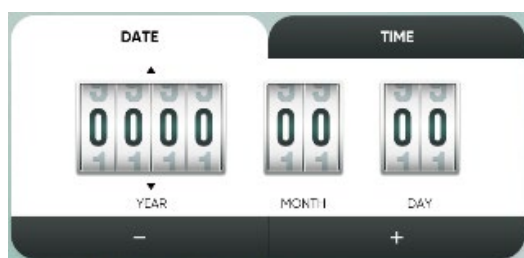


Nyomja meg a  gombot a mértékegység menü megjelenítéséhez.

Alapértelmezett érték: Metrikus

Mérőegység	Mérföld	Kg	Cm
Imperial	mérföld	font	Láb, hüvelyk

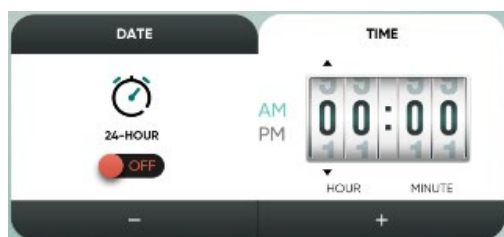
Dátum beállítások



Dátum formátum: év / hónap / nap

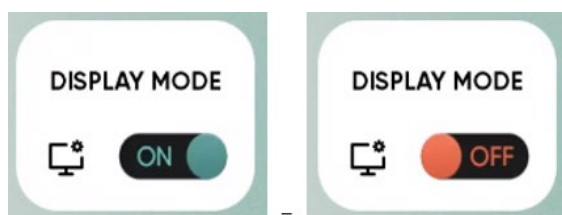
A dátum automatikusan beállítódik, amikor csatlakozik az internethez.

Az idő beállítása



Időformátum: 12 órás, 24 órás

Kijelző beállítások



Alapértelmezett érték: KI

A beállítás hatása az alvó módtól függően eltérő.

	Alvó mód bekapcsolva	Alvó mód ki
Kijelző bekapcsolva	30 perc inaktivitás után a konzol alvó módba vált (a konzol kikapcsol).	A konzol nem vált energiatakarékos üzemmódba
Kijelző ki	30 perc inaktivitás után a konzol alvó módba vált (a konzol kikapcsol)	30 perc inaktivitás után a konzol alvó módba vált (a konzol érintéssel indítható el)

Alvó mód



Alapértelmezett érték: KI

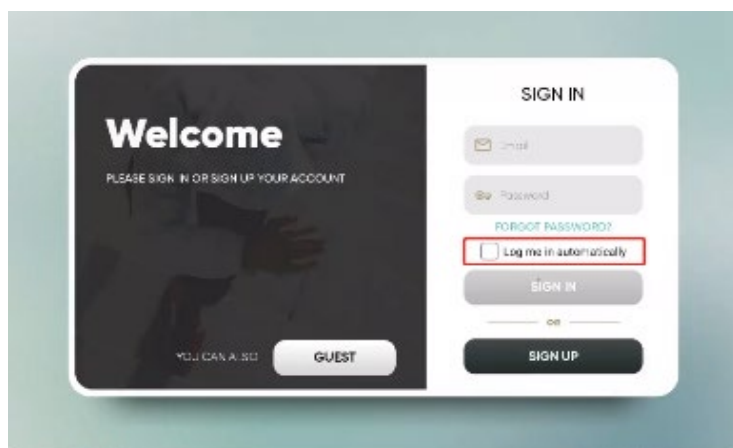
A beállítás hatása a kijelző beállításaitól függően eltérő.

	Alvó mód működik	Alvó mód ki
Kijelző bekapcsolva	30 perc inaktivitás után a konzol alvó módba vált (a konzol kikapcsol).	A konzol nem vált energiatakarékos üzemmódba
Kijelző ki	30 perc inaktivitás után a konzol alvó módba vált (a konzol kikapcsol)	30 perc inaktivitás után a konzol alvó módba vált (a konzol érintéssel indítható el)

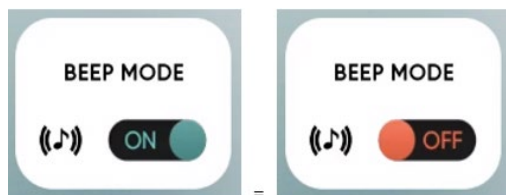
Automatikus bejelentkezés



Beállíthatja a kiválasztott profil automatikus bejelentkezését.

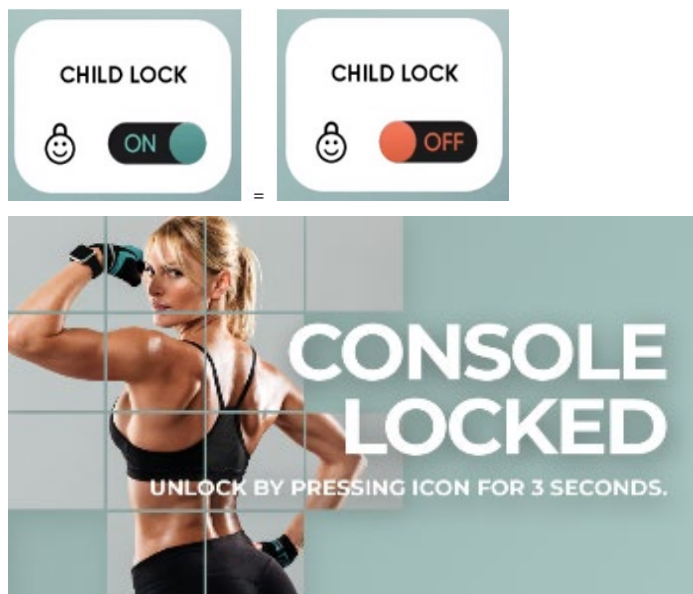


Bip



Be-/kikapcsolhatja a hangrendszer értesítéseit.

Gyermekzár

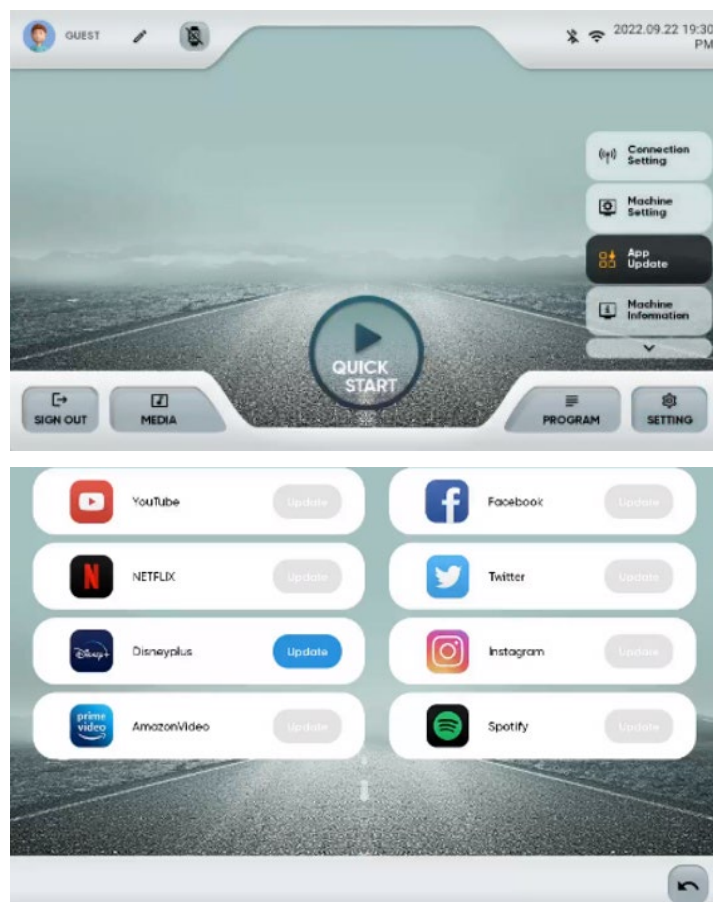


Eredeti érték: Elindítva

10 perc inaktivitás után a zár bekapcsol.

A zár kikapcsolásához tartsa lenyomva a gombot 3 másodpercig, hogy visszatérjen a főképernyőre.

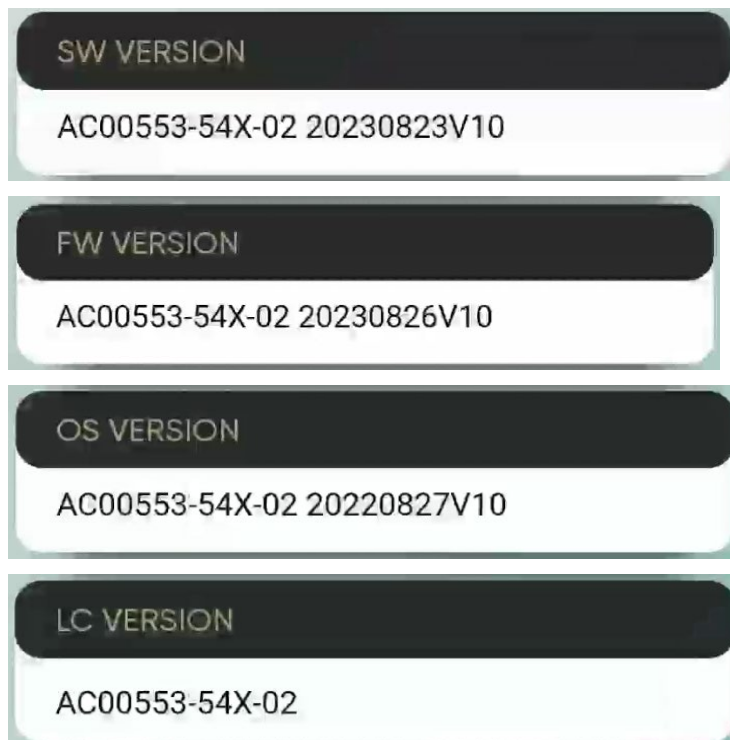
Alkalmazások frissítése



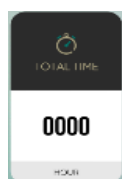
Rendszer- és alkalmazásfrissítések.

Eszközinformációk

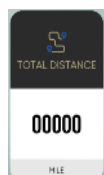
A komponens szoftververziója



Teljes edzésidő: amikor eléri a maximális értéket (9999 óra), az idő 0-tól kezdődik.

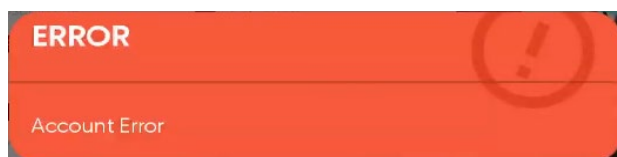


Teljes megtett távolság: amikor eléri a maximális értéket (9999 km), a távolság 0-tól kezdődik.

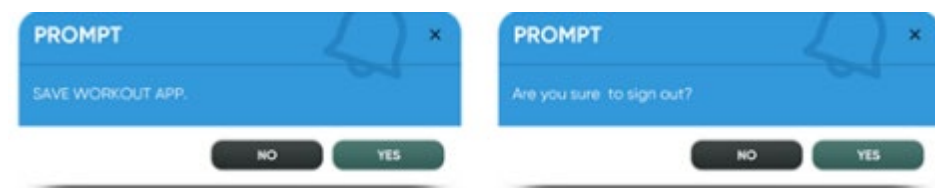


FIGYELMEZTETŐ ÜZENETEK

Hiba



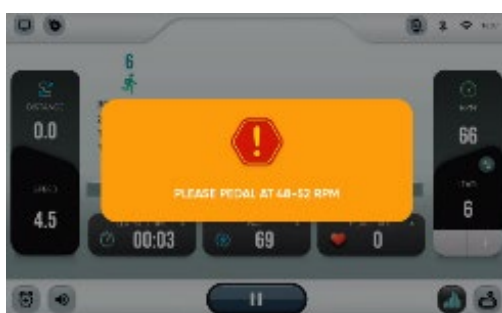
Információs



H.R.C

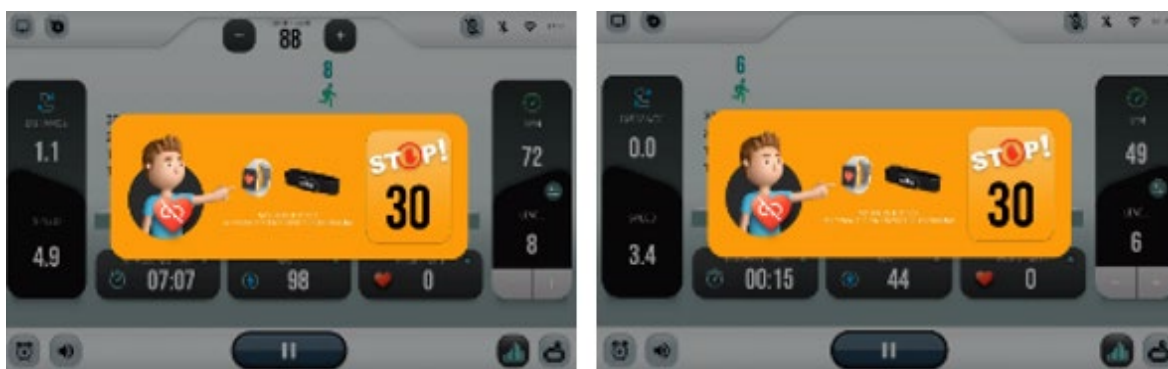


Alkalmasság



H.R.C fitnessz teszt

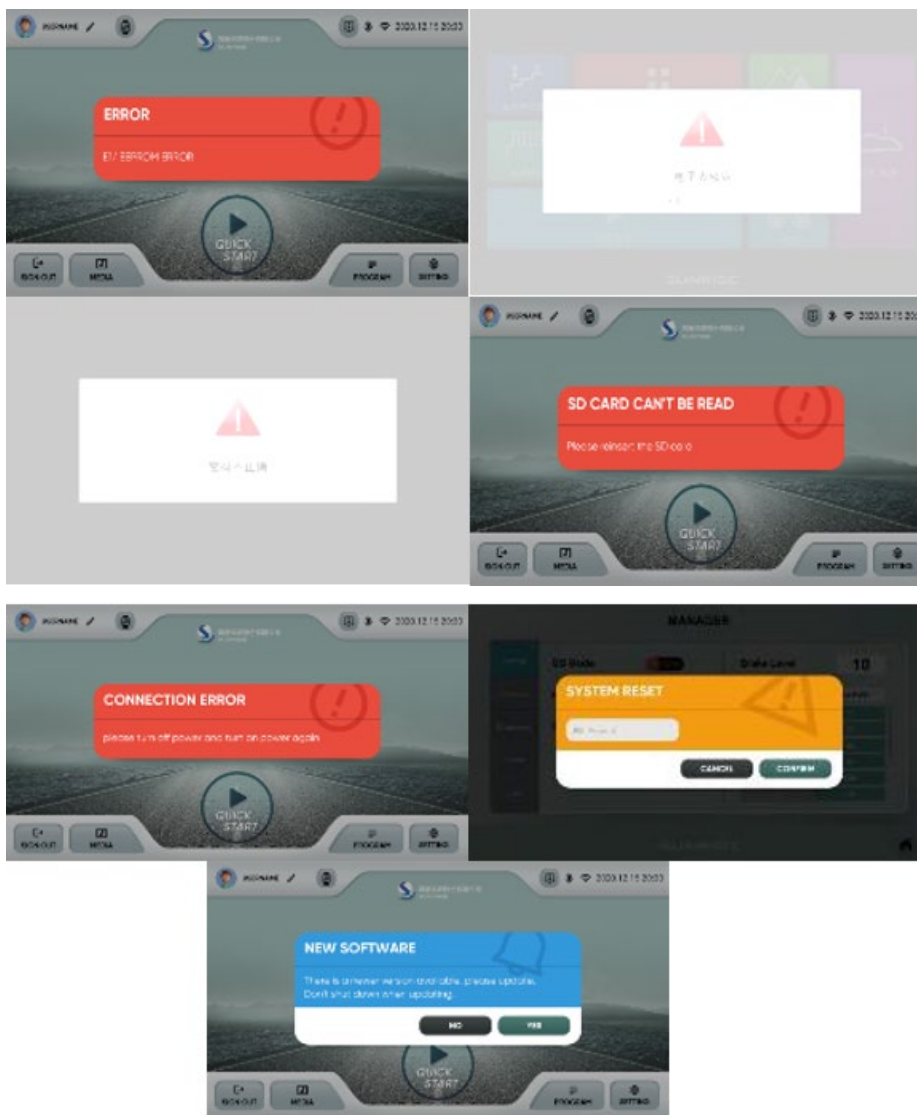
Ha 30 másodpercig nem érzékeli a pulzusszámot, a készülék kikapcsol.



Indítsa újra a rendszert



Hibakódok



Csatlakozási hiba	Csatlakozási hiba	1. Győződjön meg arról, hogy a konzol kábel nem laza 2. Győződjön meg arról, hogy a konzolkábel felső és alsó végei között van-e kapcsolat.
-------------------	-------------------	--

		Ellenőrizze, hogy a konzol nem sérült-e.
E2	Túlfeszültség hiba	Kapcsolja ki, majd be újra. Cserélje ki az alsó vezérlőegységet.
E4	Mágnesszelep nyitott áramkör	Ellenőrizze a csatlakozást
E12	Figyelem: Az adapterlemez és az alsó szabályozó jelének megszakítása.	Cserélje ki és indítsa újra

HASZNÁLAT

Az szobakerékpáron végzett edzés nagyon egyszerű mozdulatokon alapul, de biztosan meg fogja szeretni őket. Az edzőkerékpáron végzett edzés egyszerűségének köszönhetően idők is végezhetik. Az edzés előtt be kell állítani a nyereg magasságát. Fontos, hogy kényelmesen üljön. Az edzőkerékpár nyergét úgy kell beállítani, hogy ülés közben ergonomikus kialakítású fogantyúkat tudjon fogni. Ne nyújtsa ki teljesen a kezét. Megsérülhetnek az izmai.

A kényelmes és kényelmes edzés érdekében tegye a lábát a pedálra. Manapság minden modern pedál pántokkal van felszerelve a láb rögzítéséhez és stabilizálásához. Fontos, hogy a lábad az edzés során szilárdan és biztonságosan legyen elhelyezve.

A kerékpározás alapja, hogy a lábak egy meghatározott elliptikus pályán mozognak. Ez a mozgás nagyon hasonlít a kerékpározáshoz. Kerékpározás közben csak üljön a megfelelő magasságú nyeregbe, tartsa a lábait szilárdan a pedálokon, fogja meg az ergonomikus kialakítású fogantyúkat és edzen.

Kezdetben célszerű alacsonyabb terhelést választani. Ha rendszeresen edzünk az edzőkerékpáron, fokozatosan növelhetjük a terhelést. A terhelést egy vagy két hét alatt fokozatosan növelhetjük. A magas terhelés kiválasztása az edzés kezdetén gyors fáradtsághoz és izomkárosodáshoz vezethet.

Edzés közben 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. Körülbelül egy hét rendszeres edzés után növelje a tempót. A magas tempó nem egyenlő a gyorsabb kalóriaégetéssel. A helyes kalóriaégetés megfelelő és rendszeres edzésben tükröződik. Az edzés kezdetén az elégetett kalóriák száma alacsonynak tűnhet, de a rendszeres és megfelelő edzés a legjobb eredmények elérésének kulcsa.

A szobakerékpáron végzett edzés az izmok kialakulásához is vezet. Főleg a comb- és vádliizmok erősítésére használják. Kerékpározás közben a fenék izmait is mozgatja.

Ha helyesen szeretne edzeni, ne felejtse el megfelelően lélegezni. Bármilyen edzés során ajánlott a megfelelő és rendszeres légzés. Fontos, hogy rendszeresen mélyen lélegezzen be és ki. A szobabiciklin végzett edzés során a rendszeres és megfelelő légzés a hasizmok intenzív edzését jelenti. Ajánlatos 30-35 percet gyakorolni étkezés után. Ennek elmulasztása kevesebb kalóriaégetést eredményezhet, idősebb korban pedig emésztési problémákhoz is vezethet.

A legjobb eredmények elérése érdekében figyeljen az étrendjére is. Ajánlatos a napot édes ételekkel, süteményekkel vagy müzslivel és tejjel kezdeni. Ebédre kalóriában gazdagabb ételek fogyasztása ajánlott. Ne feledkezzen meg a levesről sem. Estére könnyű ételek fogyasztása ajánlott. Ha javítani szeretne az egészségén, nem csak a rendszeres testmozgás, hanem a teljes étrend is fontos.

A kerékpározás hatékony testmozgás minden elfoglalt ember számára. Az edzőkerékpáron végzett edzés hatékonyan erősíti az izmokat, különösen a combokat, a vádliakat és a feneket. A rendszeres testmozgás karcsúbb alakot eredményezhet. A testmozgás nemcsak a kerékpárosok téli edzésére ajánlott, hanem azoknak is, akik felesleges kalóriákat akarnak elégetni. A rendszeres légzés, a rendszeres testmozgás, a megfelelő tempó és a kiegyensúlyozott étrend elvezethet a kívánt eredményekhez.

HELYES TESTTARTÁS

Edzés közben tartsa egyenesen a testét, vagy támaszkodjon az alkarjára. Pedálozás közben ne nyújtsa ki teljesen a lábait. A pedált teljesen lenyomva tartva a térdei legyenek kissé behajlítva. Tartsa

egyenesen a fejét a gerincével, hogy minimálisra csökkentsék a nyaki és a felső háti izmok fájdalmát. Mindig folyékonyan és ritmikusan edzzen.

KARBANTARTÁS

- Összeszereléskor húzza meg az összes csavart, és állítsa be a kerékpárt vízszintes helyzetbe.
- 10 óra használat után ellenőrizze a csavarokat.
- A gyakorlat után törölje le az izzadságot. Tisztítsa meg a készüléket egy ruhával és enyhe tisztítószerrel. Ne használjon oldószereket vagy agresszív tisztítószereket a műanyag alkatrészeken.
- Ha a zaj fokozódik, ellenőrizze, hogy minden csatlakozás megfelelően van-e meghúzva.
- Helyezze a terméket tiszta, szellőző és száraz helyiségbe.
- Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.

TÁROLÁS

Tartsa a szobakerékpárt tiszta és száraz környezetben. Győződjön meg arról, hogy a készülék ki van kapcsolva, és az edzőkerékpár nincs csatlakoztatva a konnektorhoz.

FONTOS FIGYELMEZTETÉS

- Ez az edzőkerékpár a szabványos biztonsági előírásoknak megfelelően készült, és kizárólag otthoni használatra alkalmas. Bármely más felhasználás tilos és veszélyes lehet a felhasználókra nézve. Nem vállalunk felelősséget a gép nem megfelelő és tiltott használatából eredő sérülésekért.
- Az edzőkerékpárral való edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Orvosa fel kell mérje, hogy fizikailag alkalmas-e a gép használatára, és mennyi terhelést képes elviselni. A helytelen edzés vagy a test túlterhelése károsíthatja az egészségét.
- Kérjük, figyelmesen olvassa el az alábbi tippeket és gyakorlatokat. Ha edzés közben fájdalmat, hányingert, légzési nehézséget vagy egyéb egészségügyi problémát tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést. Ha a fájdalom nem múlik, azonnal forduljon orvosához.
- Ez az edzőkerékpár nem alkalmas professzionális vagy orvosi célokra. Gyógyászati célokra sem használható.
- A pulzusmérő nem orvosi eszköz. Csak hozzávetőleges információt nyújt az átlagos pulzusáról, és a javasolt pulzusszám nem orvosilag kötelező érvényű. A felhalmozott adatok nem mindig pontosak az ellenőrizhetetlen emberi és környezeti tényezők miatt.

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.