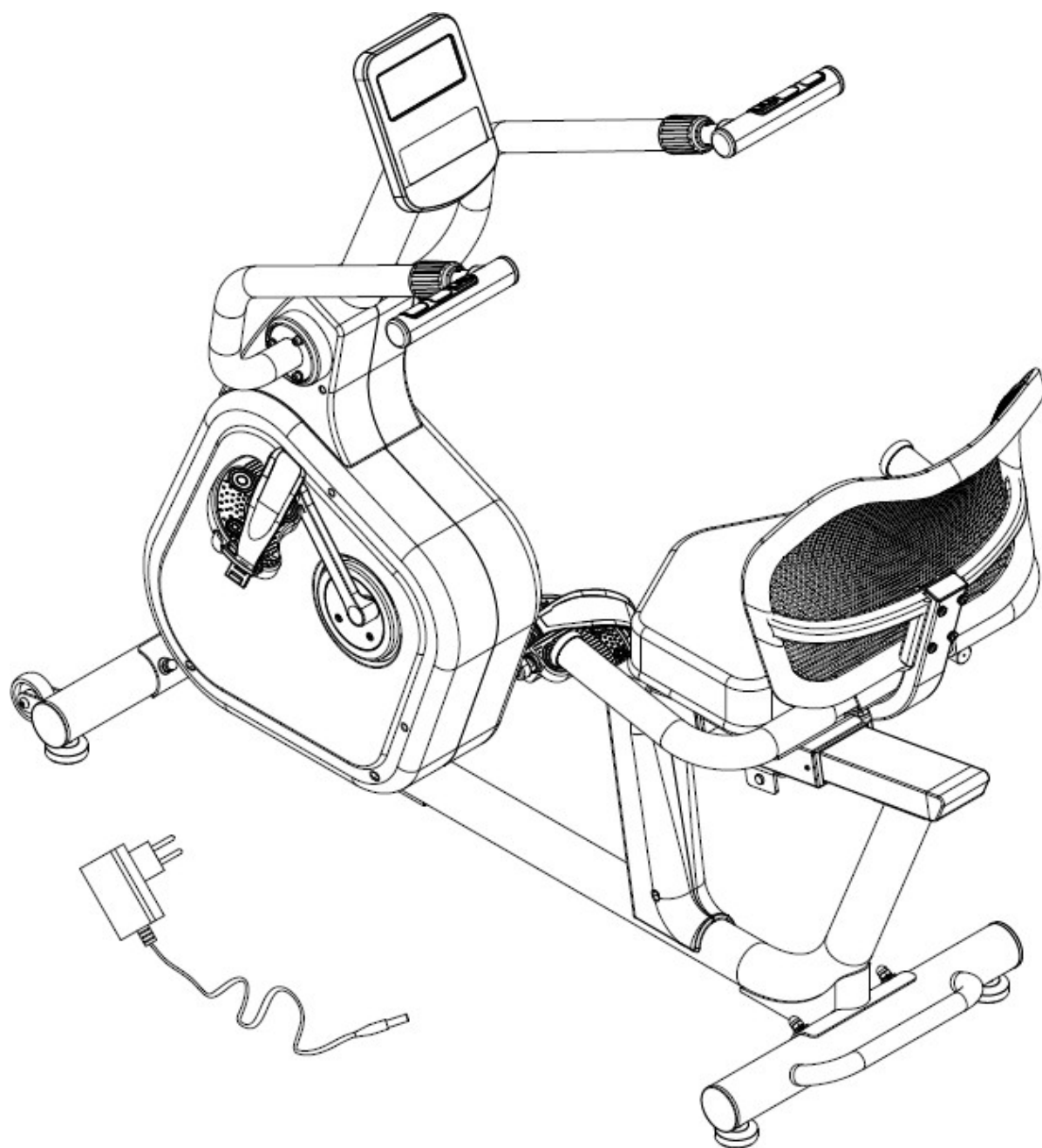




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ - HU
IN 29671 Háttámlás szobakerékpár inSPORTline
ZenSeat 100



TARTALOM

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK.....	3
FONTOS INFORMÁCIÓK	3
ALKATRÉSZ LISTA.....	5
SZERKEZETI RAJ.....	7
ÖSSZESZERELÉS	9
TALAJKIEGYENLÍTÉS ÉS A BEÁLLÍTHATÓ RÉSZEK BEÁLLÍTÁSA	17
SZÁMÍTÓGÉP	20
BLUETOOTH ALKALMAZÁS	26
A HÁTTÁMLÁS SZOBAKERÉKPÁR ELŐNYEI.....	26
BEMELEGÍTÉS.....	26
KARBANTARTÁS	27
TÁROLÁS	27
FONTOS FIGYELMEZTETÉS	27
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	28

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

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- Első használat előtt olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg azt a jövőbeni használatra.
- A maximális biztonság érdekében rendszeresen ellenőrizze, hogy a részek nem sérültek-e meg vagy kopottak-e.
- Ha a készüléket más személy is használja, fontos, hogy az is megismerje a kézikönyvben szereplő összes utasítást.
- A készüléken csak 1 személy edzhet egyszerre.
- A készülék használata előtt ellenőrizze, hogy minden csavar és anya megfelelően van-e meghúzva, és hogy minden csatlakozás jó állapotban van-e.
- A gyakorlat megkezdése előtt távolítson el a készülék környékéről minden veszélyes, éles szélű tárgyat. éles szélű tárgyakat.
- A készüléket csak akkor használja, ha teljesen rendben van és teljes mértékben működőképes.
- A sérült, kopott vagy hibás alkatrészt lehető leghamarabb ki kell cserélni egy újra. Ne használja a készüléket, amíg az újra teljesen rendben nem lesz.
- A gyermekek kíváncsisága és játékvágya veszélyes helyzeteket eredményezhet, amikor a készüléket helytelenül használják – a gyermekek biztonságáért a szülők vagy más felügyelő személyek felelősek.
- Mielőtt engedélyezné a gyermeknek a készüléken való edzést, vegye figyelembe a gyermek szellemi és fizikai állapotát. A gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett gyakorolhatnak, aki figyelemmel kíséri a készülék helyes használatát. A háttámlás szobakerékpár nem játék a gyermekek számára.
- A készülék körül legalább 0,6 m szabad helyet kell biztosítani.
- Csökkentse a balesetek kockázatát a minimumra, és ne engedje, hogy a gyermekek felnőtt felügyelete nélkül használják a készüléket. Természetes kíváncsiságuk és játékvágyuk miatt fennáll a készülék helytelen használatának kockázata.
- Ne feledje, hogy a helytelenül végzett vagy túlzott edzés egészségkárosodáshoz vezethet.
- A termék használata előtt rögzíteni kell azt a rögzítő lábak segítségével, hogy ne mozdulhasson el.
- Helyezze a készüléket sík felületre, és biztosítsa annak stabilitását.
- A gyakorlatokhoz megfelelő ruházatot és cipőt viseljen. Ne legyen olyan ruházatban, amelybe akadhat a készülékbe (pl. túl hosszú és laza ruházat). Javasoljuk, hogy szilárd, csúszásmentes talpú sportcipőt viseljen.
- Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Az orvos javasolhat Önnek megfelelő edzésprogramot és ajánlhat megfelelő étrendet.
- Kategória – HC
- Max. terhelhetőség: 120 kg

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

FONTOS INFORMÁCIÓ

- A terméket a kézikönyvben szereplő utasítások szerint szerelje össze, és csak az eredeti, mellékelt alkatrészeket használja. A szerelés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy az alkatrészlista összes alkatrésze megérkezett-e.

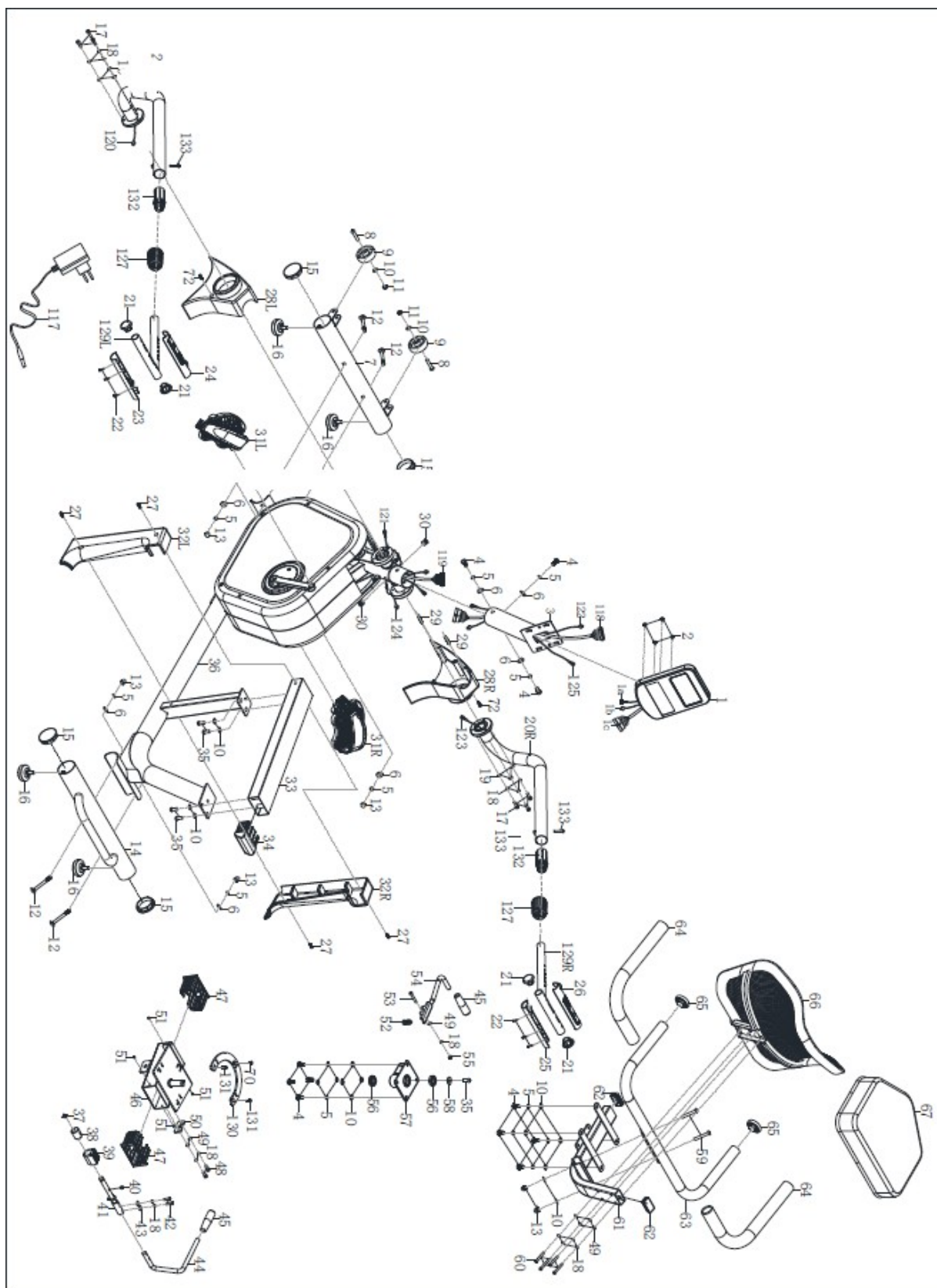
- Helyezze a készüléket száraz, sík felületre, és óvja a nedvességtől. Szükség esetén helyezzen csúszásgátló alátétet a készülék alá. Ezzel megelőzheti a készülék alatti felület károsodását.
- Fontos tudni, hogy az edzőgépek és kiegészítők nem játékokra szolgálnak. Ezért a háttámlás szobakerékpárt csak azok használhatják, akik ismerik a helyes működését.
- Ha szédülést, rosszulértséget, mellkasi fájdalmat vagy bármilyen más panaszt érez, azonnal hagyja abba az edzést. A további edzésről konzultáljon orvosával.
- Gyermek és fogyatékkal élők csak olyan személy felügyelete mellett edzhetnek a gépen, aki gondoskodik a gyakorlatok helyes végrehajtásáról.
- Az edzés során kerülje a csatlakozások érintését.
- Minden állítható alkatrészt a végső helyzetükre kell beállítani.
- Ne edzzen közvetlenül étkezés után.

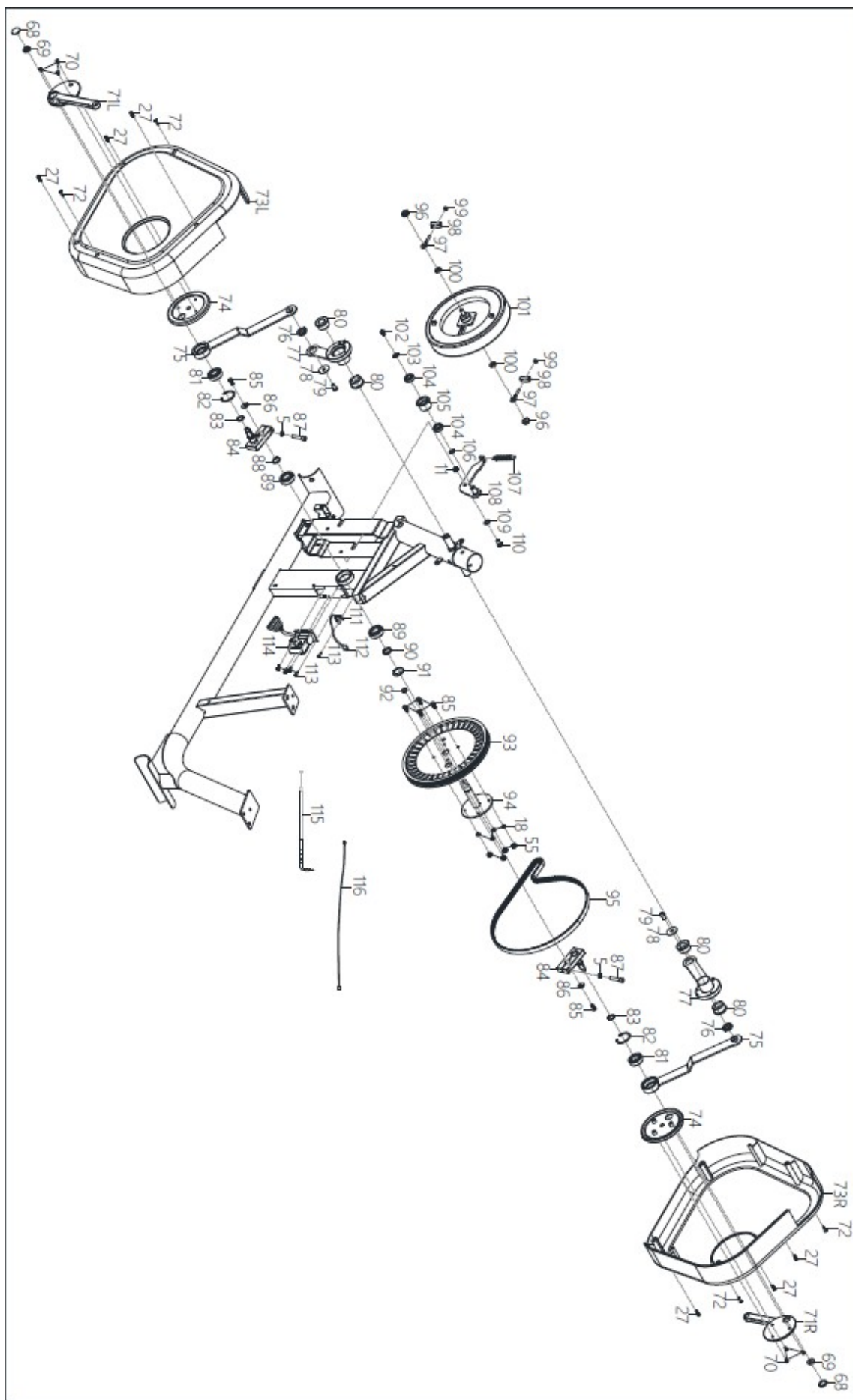
ALKATRÉSZEK

szám	név	db	szám	név	db
1	számítógép	1	36	Fő keret	1
2	M5×10×Ø10 csavar	4	37	Biztosítógyűrű D12	1
3	Korlátooszlop	1	38	Henger	1
4	M8×20×20×S13×Ø13 csavar	11	39	Henger rögzítő	1
5	Alátét D8	22	40	Csavar	1
6	Hajlított alátét D8×Ø20	7	41	Állítható fogantyú	1
7	Első tartó	1	42	M6×20×S5 csavar	2
8	M8×42×15×S5 csavar	2	43	Hajlított alátét D6×Ø16	2
9	Kerék	2	44	Nyeregállító kar	1
10	Alátét d8×Ø16×1,5	16	45	Távolságtartó alátét	2
11	Nylon anya M8×H7,5×S13	3	46	Nyeregcsúszka	1
12	M8×73×20×H5 csavar	4	47	Csúszókeret fedél	2
13	M8×H16×S13 anya	6	48	M6×16×S5 csavar	2
14	Hátsó tartó	1	49	Alátét D6×Ø12×1,2	7
15	Ø60,5 fedél	4	50	Tálca	1
16	Állítható láb	4	51	Csavar ST3×6×Ø5,6	4
17	M6×20×S5 csavar	6	52	Rugó	1
18	Rugalmas alátét D6	19	53	M6×40×S5 csavar	1
19	Alátét D6×Ø12×1	6	54	Ülésfordító kar	1
20	Bal / jobb oldali fogantyú	2	55	M6×H6×S10 anya	5
21	Kerek fedél	4	56	6804 csapágy	2
22	Csavar ST3×16×Ø5,6	4	57	Üléskeret	1
23	Bal alsó fogantyúborítás	6	58	Alátét D8×Ø22×2	1
24	Bal felső fogantyú burkolat	1	59	M8×47×20×H5 csavar	2
25	Jobb alsó fogantyú burkolat	1	60	M6×45 csavar	4
26	Jobb felső fogantyú burkolat	1	61	Háttámla keret	1
27	Csavar ST4.2×16×Ø8	10	62	Végdugó J50	2
28	Bal/jobbs oldali fogantyúoszlop	2	63	Fogantyú	1
29	Összekötő oszlop	2	64	Habszivacs henger Ø30	2
30	Kábel tartó Ø12	2	65	Végdugó Ø32	2
31	Bal/jobbs pedál	2	66	Hálós háttámla	1
32	Bal/jobbs oldali díszburkolat	2	67	Ülés	1
33	Üléskeret	1	68	Ø25-ös fogantyúfedél	2
34	Hátsó díszítő fedél	1	69	M10 anya	2
35	M8×20×S5 csavar	5	70	M5×10×Ø8 csavar	7

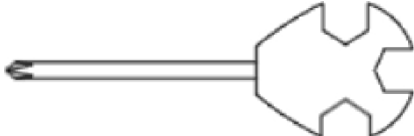
71	Bal/jobb oldali fogantyú	2	103	Alátét D6×Ø16×1,5	1
72	Csavar ST4.2×19×Ø8	6	104	6001-2RS csapág	2
73	Bal/jobb láncvédő	2	105	Szabadonfutó kerék	1
74	Burkolat	2	106	Alátét D12×Ø15,5×0,3	1
75	Összekötő keret	2	107	Rugó	1
76	Hüvely	2	108	Szabadonfutó kerék tartó	1
77	Kerékpárkeret	2	109	Alátét D12×Ø17×0,5	1
78	Alátét D8×Ø32×2	2	110	M8×12 csavar	1
79	M8×16×S5 csavar	2	111	Szenzor	1
80	Ø38-as hüvely	4	112	Szenzor	1
81	Csapág 6203	2	113	Csavar ST4.2×8×Ø8	5
82	Biztosítógyűrű D40	2	114	Motor	1
83	Biztosítógyűrű D17	2	115	Ellenálláskábel	1
84	Kis kar	2	116	Tápkábel	1
85	M6×16×S10 csavar	6	117	Adapter	1
86	Alátét D6×Ø20×1	2	118	Hosszabbító kábel 1	1
87	M8×40×S6 csavar	2	119	Hosszabbító kábel 2	1
88	Biztosítógyűrű D20	1	120	Bal oldali fogantyú kábele 1	1
89	6004-ZZ csapág	2	121	Bal oldali fogantyú kábele 2	1
90	Tok Ø20,1×Ø26×0,3	1	122	Bal oldali fogantyú kábele 3	1
91	Alátét D20×Ø26×0,3	1	123	Jobb oldali fogantyú kábele 1	1
92	Kerek mágnes	1	124	Jobb oldali fogantyú kábele 2	1
93	Ø260-as szíj	1	125	Jobb oldali fogantyú kábele 3	1
94	Középső tengely	1	126	Állítható bilincs	2
95	6PJ400 szíj	1	127	Külső állítható hüvely	2
96	Anyacsavar	2	128	Csavar ST3×10×Ø6	4
97	Állítható láncsavar	2	129	Bal/jobb fogantyú	2
98	U perem	2	130	Állítható tányér	1
99	M6×H5×S10 anya	2	131	M5×10×S4 csavar	2
100	M10×1×H5×S17 anya	2	132	Belső állítható hüvely	2
101	Terhelő kerék	1	133	M6×42×10×S5 csavar	2
102	M6 ×10×S10 csavar	1	134	Alátét d8×Ø25×2	2
			A	ImbuszkulcsS5	1
			B	S13-15 kulcs	1
			C	Keresztkulcs S13-14-15	1

SZERKEZETI RAJZ



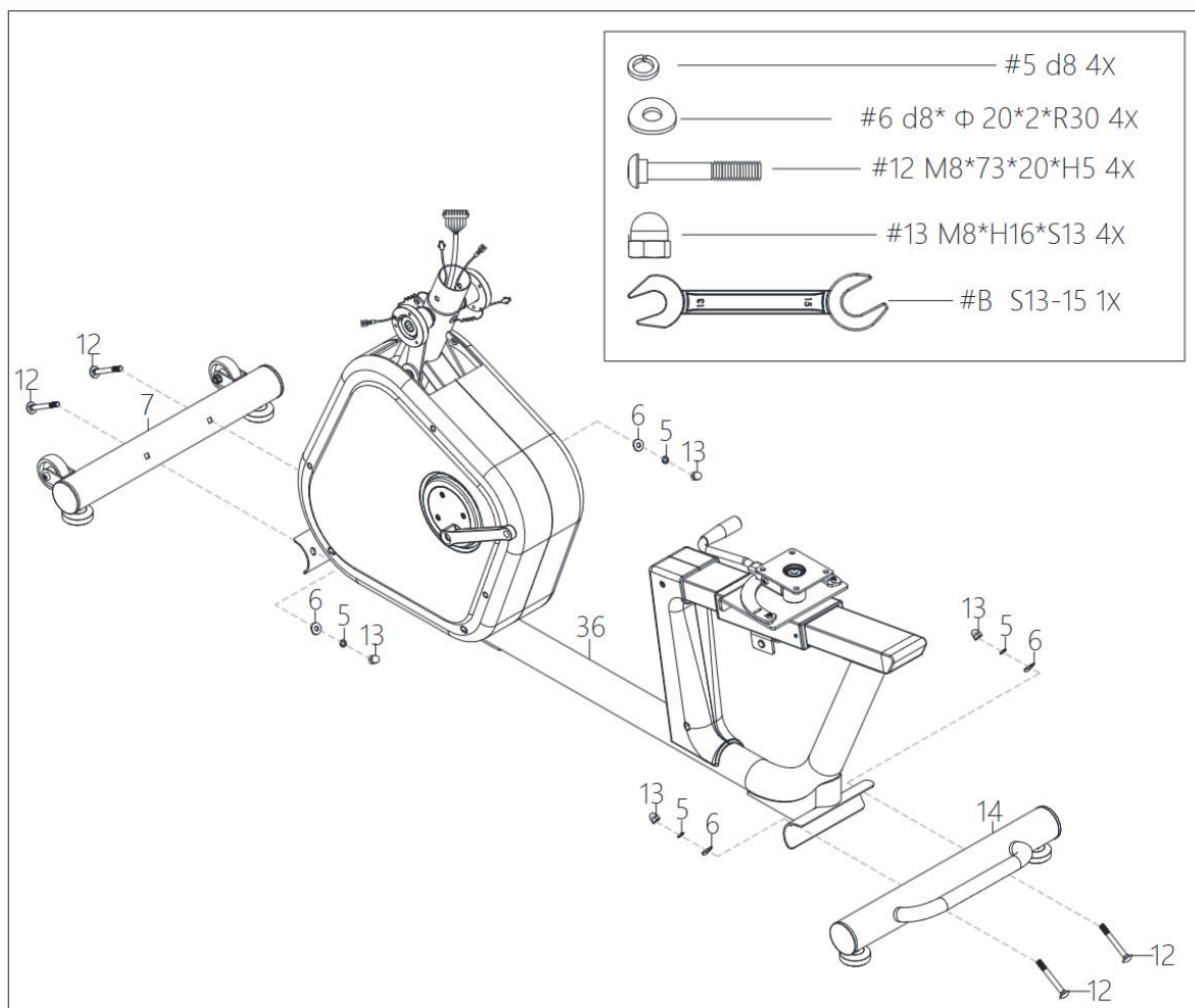


ÖSSZESZERELÉS

	_____	S4 M8*20*513 11x
	_____	S5 d8 15x
	_____	S6 d8*'i' 20*2*R30 7x
	_____	510 d8*&16*1. 5 10x
	_____	512 M8*73*20*H5 4x
	_____	513 ¥8*H16*S13 6x
	_____	#17 M6a20aS5 6x
	_____	518 d6 12x
	_____	519 d6*æ12*1 6x
	_____	542 ¥6*20*S5 2x
	_____	543 d6*æ16*1. 5*R16 2x
	_____	549 d6*&12*1. 2 4x
	_____	559 B8*47*20*H5 2x
	_____	560 M6*45*20*S5 4x
	_____	#72 ST4.2+I9<8 2x
	_____	SS îz
	_____	#A
	_____ SB	513-15 1x
	_____ #C	S13—14—15 lx

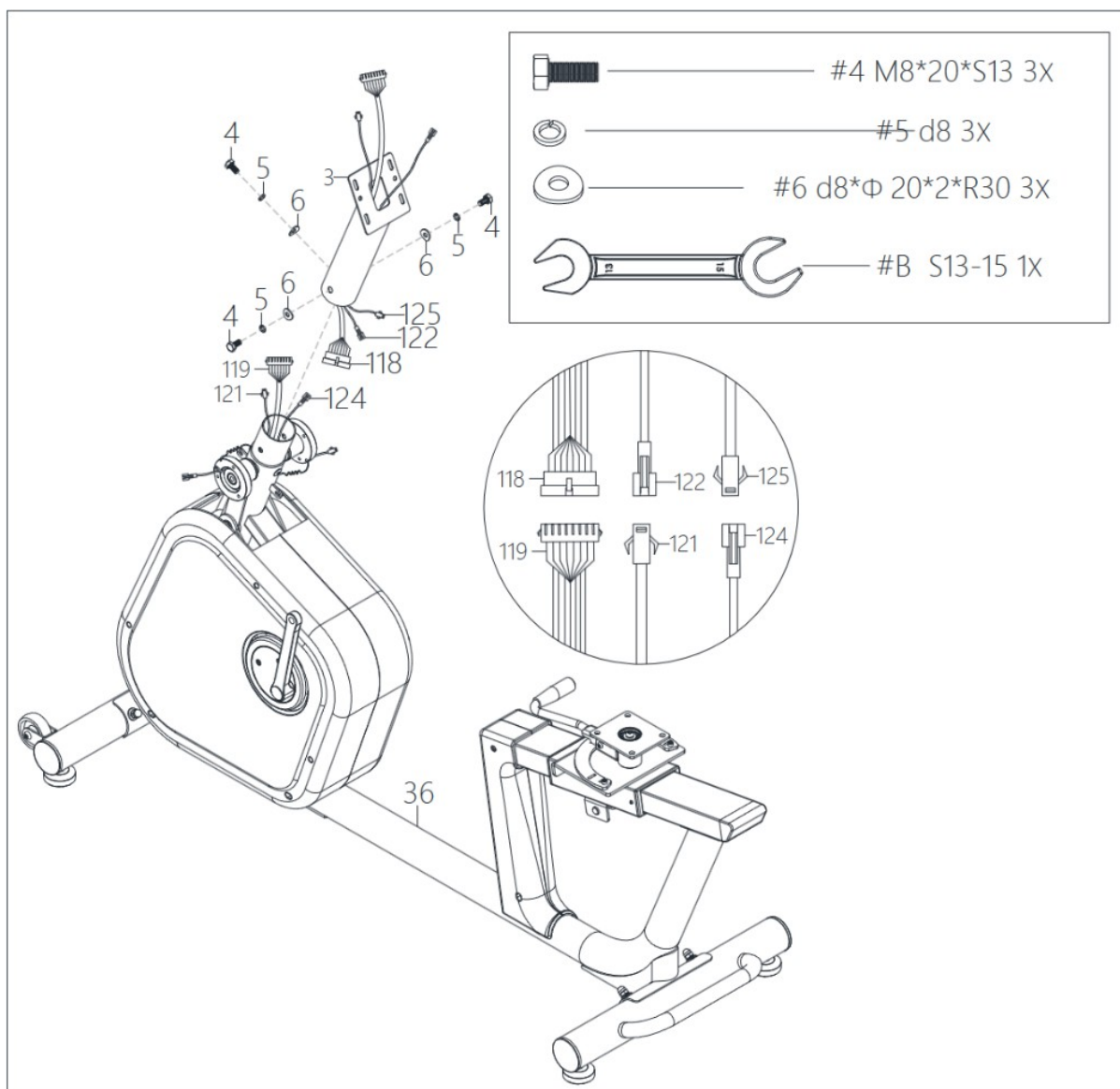
1. lépés

Rögzítse az első és hátsó tartóelemeket.



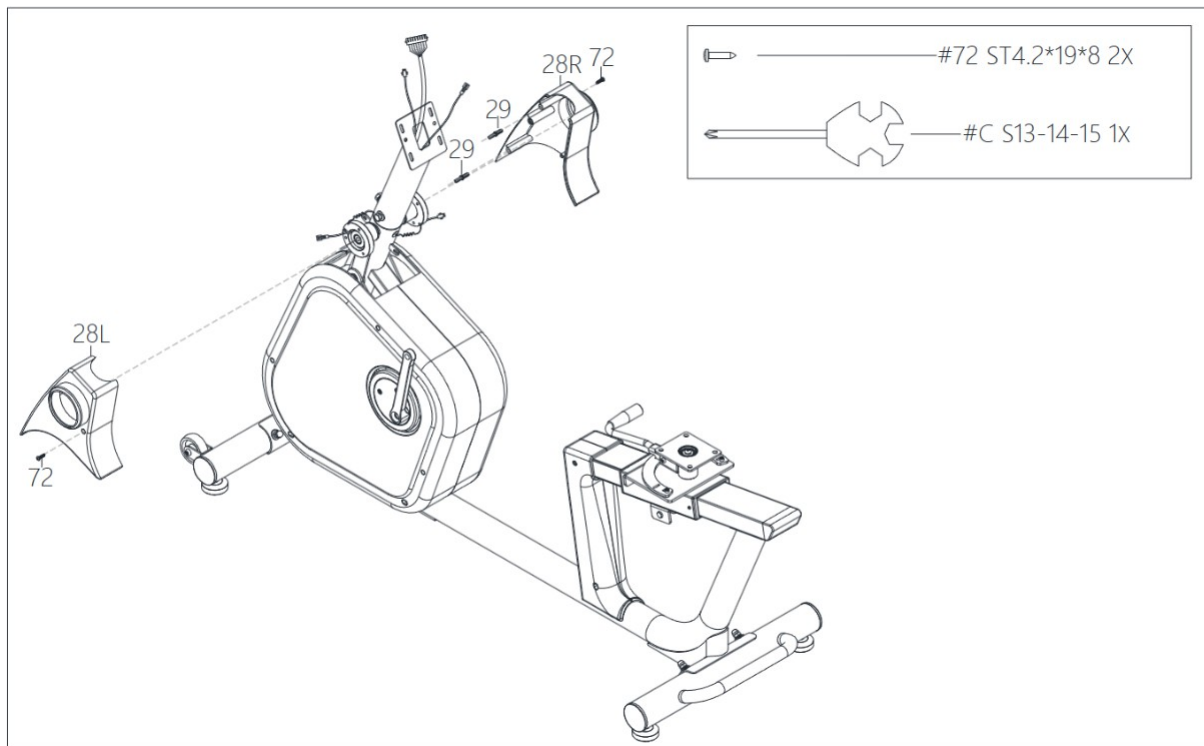
2. lépés

Csatlakoztassa a kábeleket, és rögzítse a korlát oszlopát.



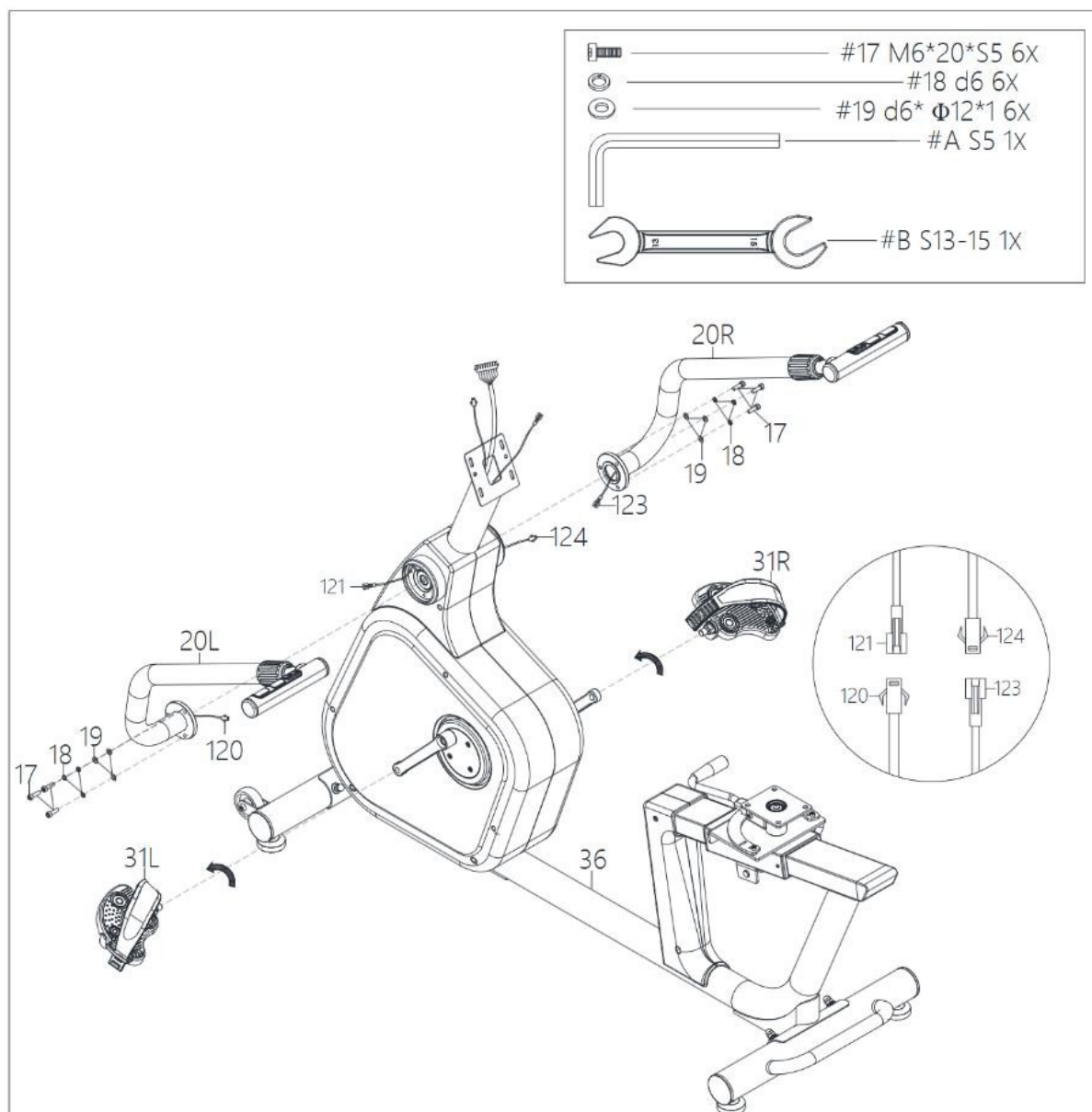
3. lépés

Rögzítse a burkolatokat az oszlopra (29) csavarokkal (72).



4. lépés

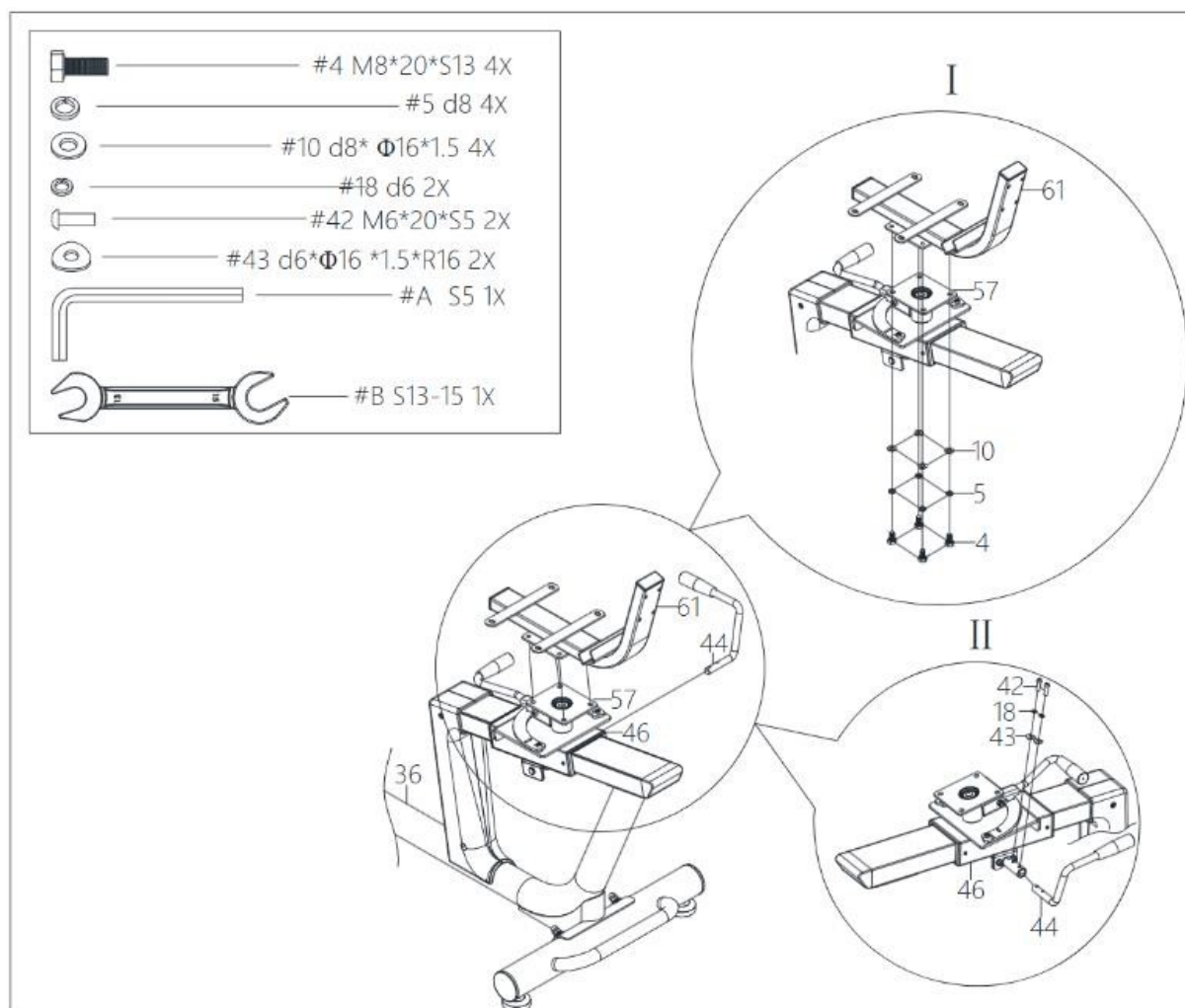
Rögzítse a fogantyúkat és a pedálokat.



5. lépés

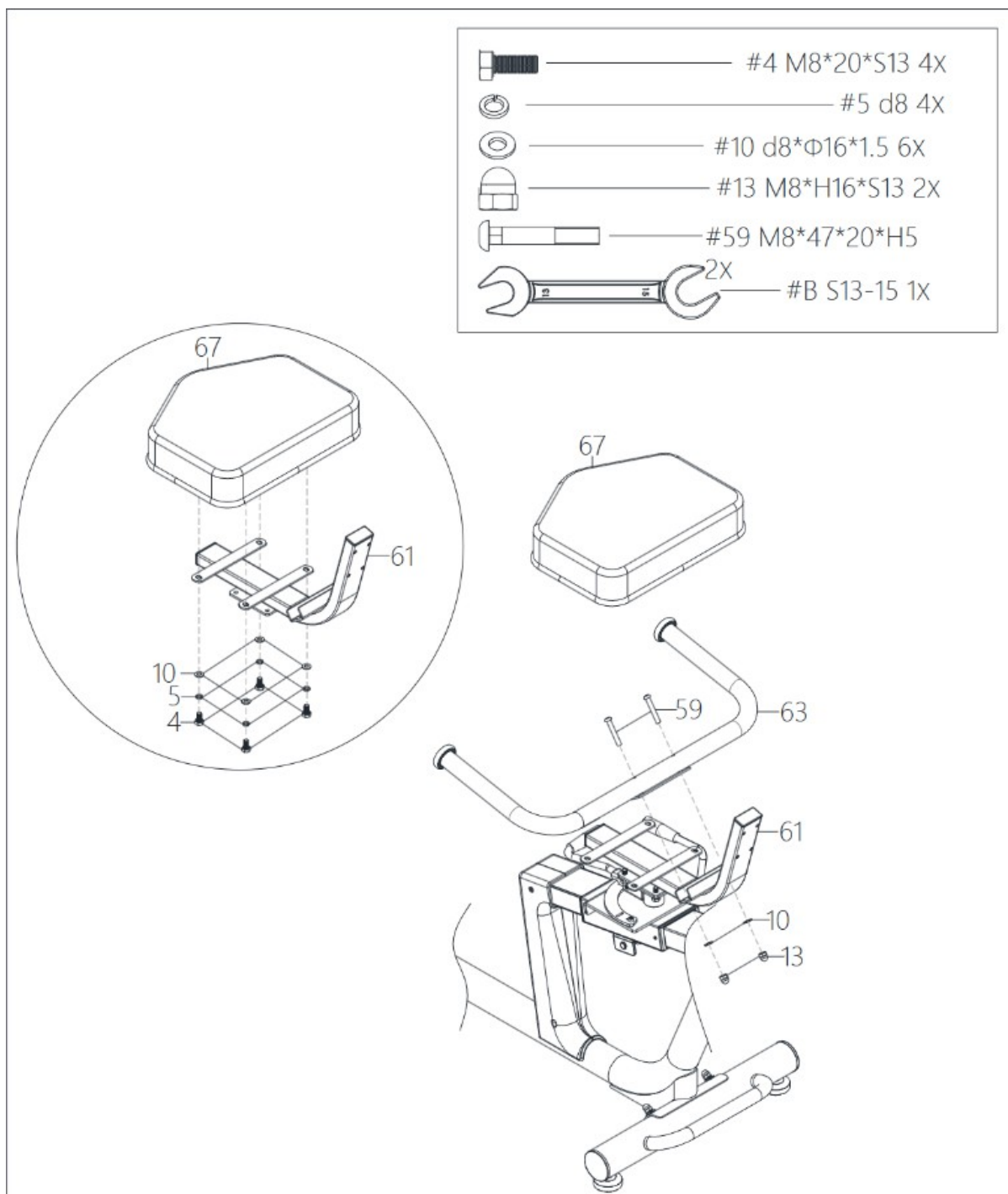
Rögzítse a háttámla keretét (61) az alaphoz (57).

Rögzítse a fogantyút (44) az ülés csúszkájához (46).



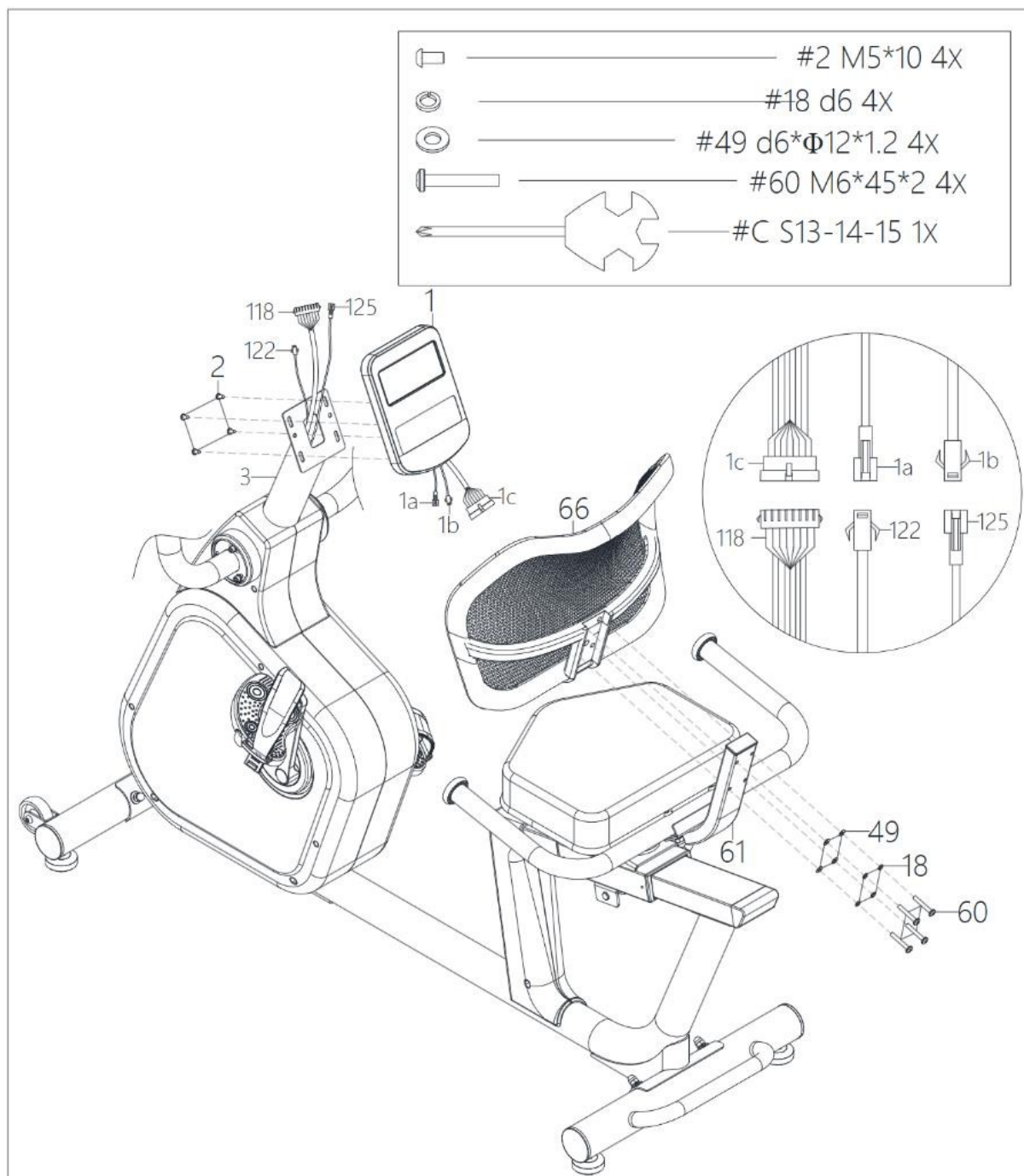
6. lépés

A fogantyúk (63) és az ülés (67) rögzítése.



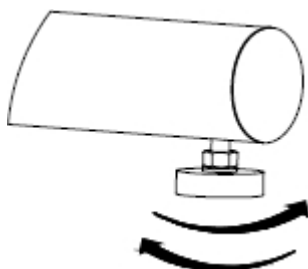
7. lépés

A számítógép (1) és a háttámla (66) rögzítése.



TALAJKIEGYENLÍTÉS ÉS A BEÁLLÍTHATÓ RÉSZEK BEÁLLÍTÁSA

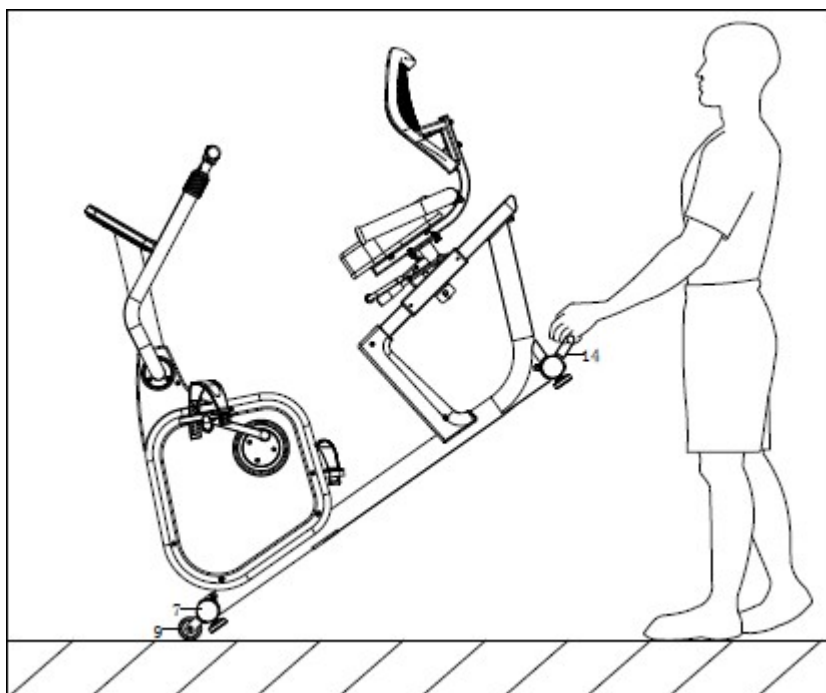
Helyezze a gépet a kívánt helyre. Üljön rá 20 másodpercre, majd szálljon le róla. Állítsa be a gépet az állítható lábak segítségével, amíg a gép stabilan áll. Húzza meg az állítható anyákat.



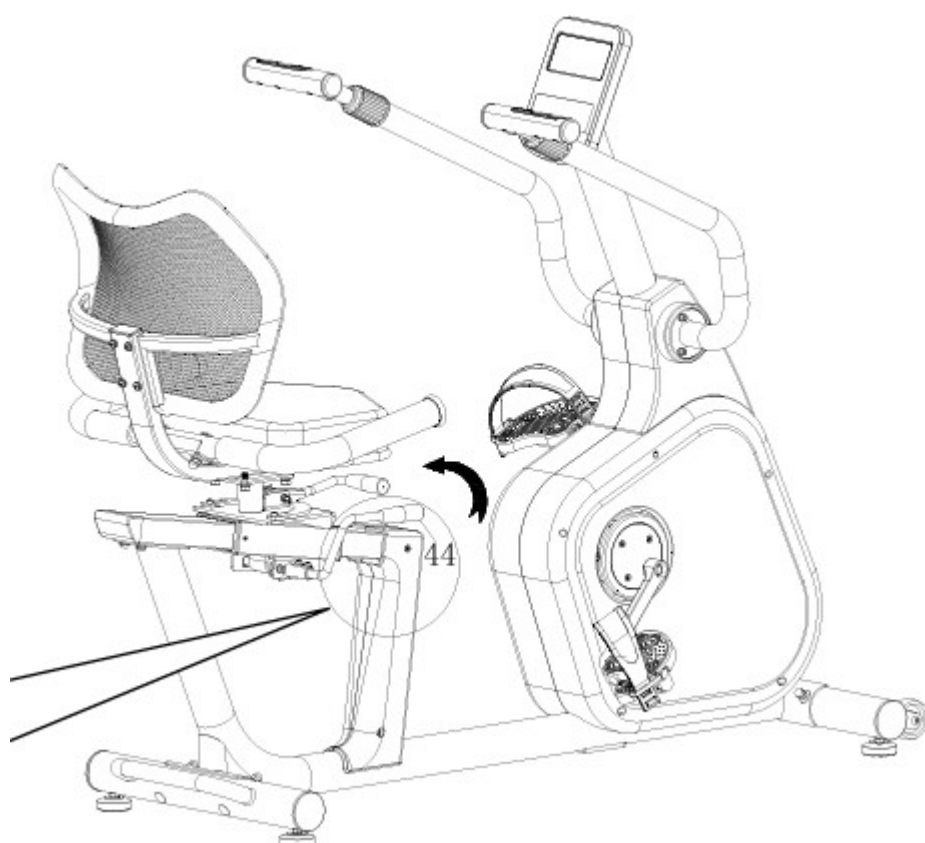
Figyelem: ügyeljen az állítható lábak maximális magasságára. Ne csavarja ki őket a menetes részből.

Áthelyezés

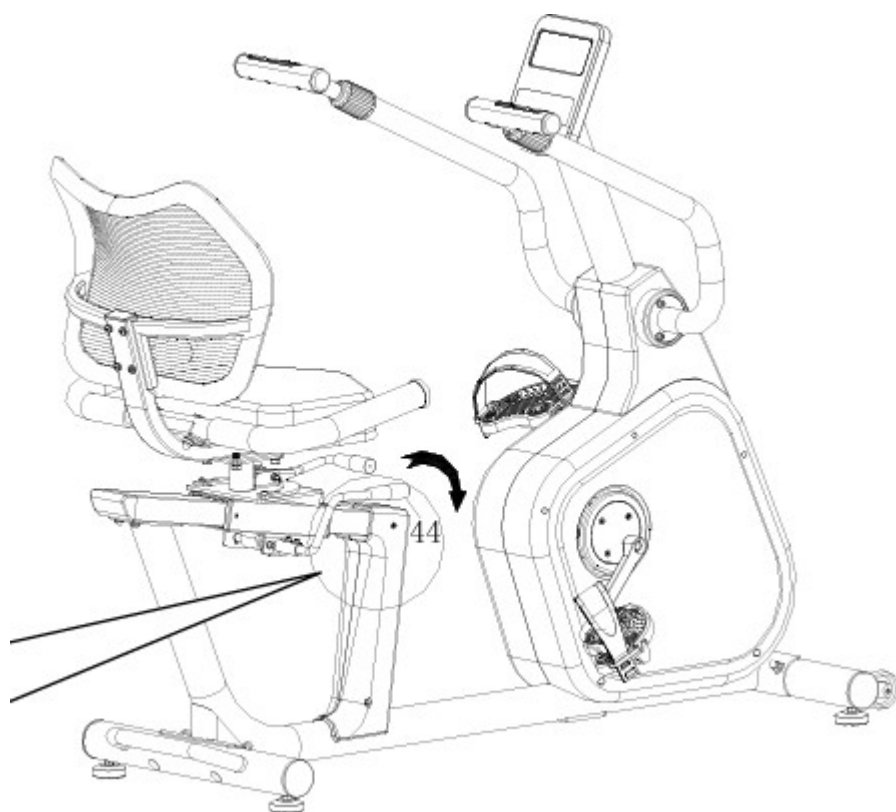
- Válassza le az áramellátásról.
- Fogja meg a gép hátulján található fogantyúkat.
- Állítsa a gépet a szállító kerekre az elülső tartógerendán.
- Óvatosan mozgassa a gépet.
- Szükség esetén kérjen segítséget egy másik személytől.



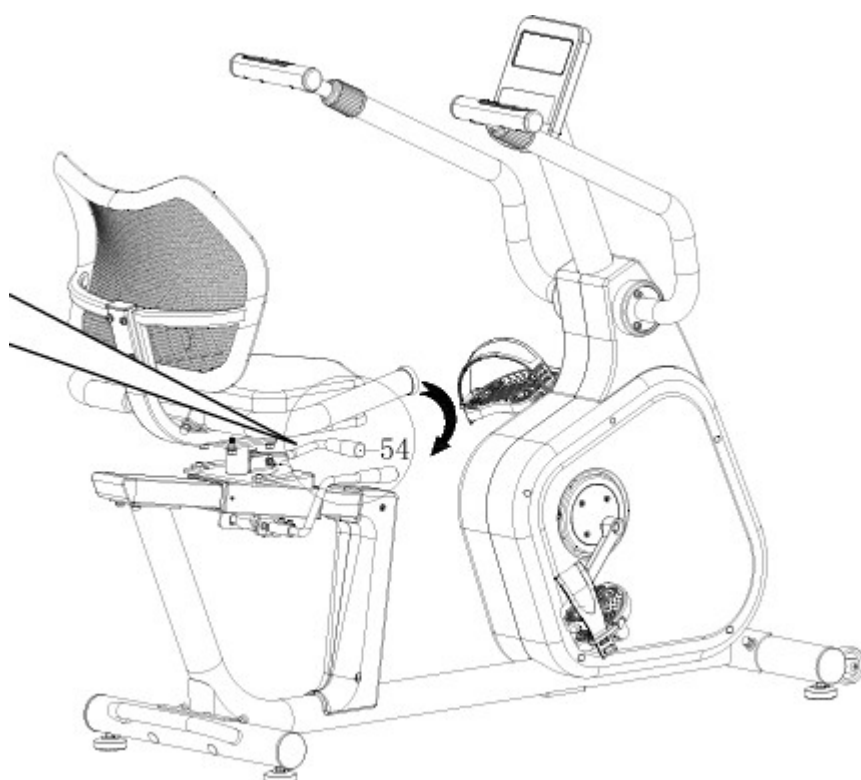
A kar (44) felfelé húzásával rögzítheti a pozíciót.



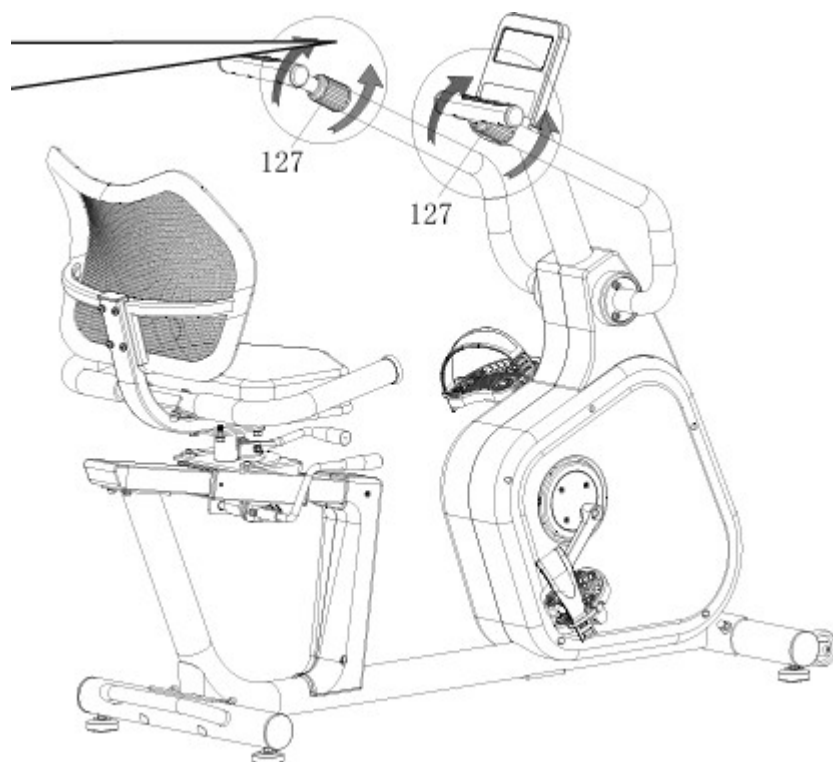
A kart (44) lefelé húzva mozgathatja az ülést.



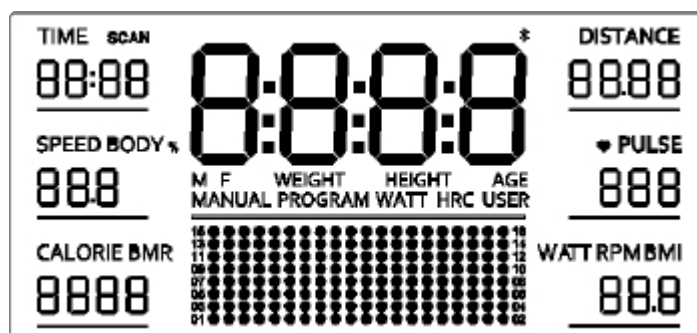
Az ülés elforgatásához nyomja meg a kart (54).



A fogantyúk beállításához használja a bilincseket (127).



SZÁMÍTÓGÉP



Az edzés adatait két módon jeleníti meg:

- Ciklusban. Az edzés során 6 másodpercenként változik a ciklusban megjelenített adat: TIME – DISTANCE – SPEED – PULSE – CALORIE – WATT.
- Fix megjelenítés: A megjelenített adatot manuálisan választhatja ki: TIME, SPEED, CALORIE, DISTANCE, PULSE a Display-ALT gomb megnyomásával

WATT / RPM / BMI kijelző

Az ENTER gomb megnyomásával válthat a WATT / RPM / BMI adatok között

Terhelés beállítása: 16 szint

SPECIFIKÁCIÓ

TIME (idő)	0:00 ~ 99:59 (perc: másodperc) / 99:00 – 0:00 (másodperc: perc)
SPEED (sebesség)	0,0 ~ 99,9 km/h
DISTANCE (távolság)	0,00 ~ 99,9 km
CALORIE (kalória)	0 ~ 999 kcal
PULZUS (puls)	40 – 240 BPM
RPM (fordulat/perc)	0 ~ 999 RPM
WATT (teljesítmény)	0 – 899 W

FUNKCIÓK / PROGRAMOK LEÍRÁSA

MANUÁLIS	1. PROGRAM: Az ellenállás kézi beállítása
ELŐRE BEÁLLÍTOTT	2–11. PROGRAM: Előre beállított programok
TESTZSIROK	PROGRAM 12: testzsírszázalék és BMI
WATT	PROGRAM 13: a program a beállított teljesítmény alapján határozza meg az ellenállást
H.R.C	14–17. PROGRAM: Az ellenállás a pulzusszám alapján kerül meghatározásra: 65%, 75%, 85%, saját pulzusszám-beállítás
USER	18–21. PROGRAM: a felhasználó által beállított program
RECOVERY	Pulzusszám helyreállítása
Bluetooth	Bluetooth és alkalmazásokhoz való csatlakozás
Bluetooth H.R.C	Pulzusmérés Bluetooth-eszköz segítségével

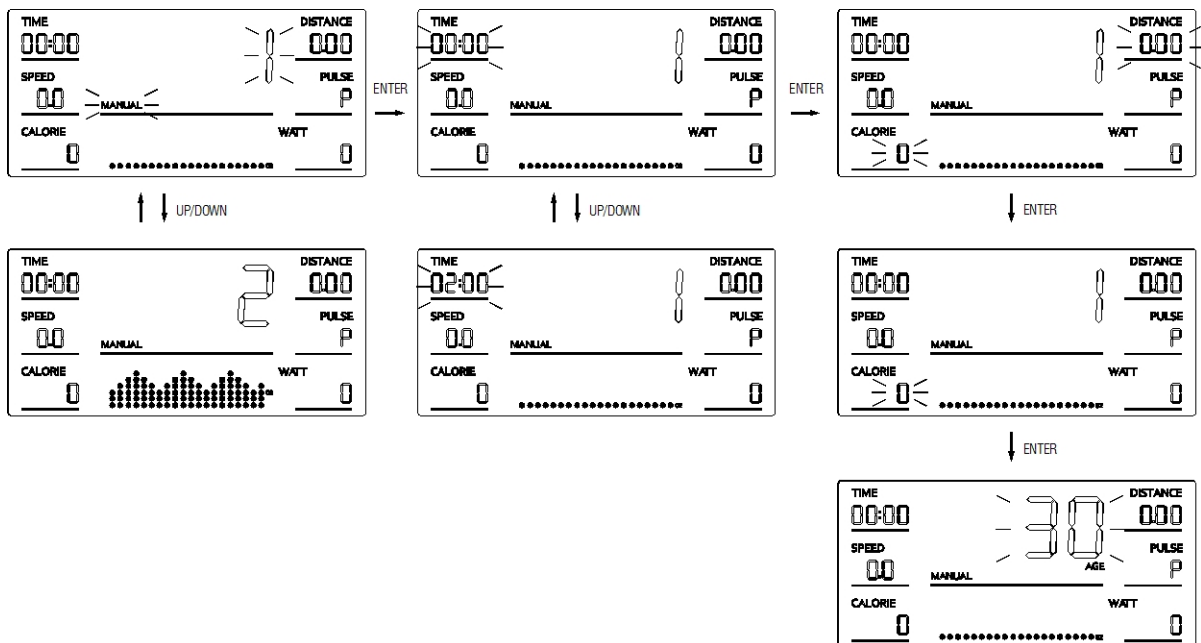
A GOMBOK LEÍRÁSA

UP	Programválasztás fel Navigációs gomb felfelé Ellenállás növelése
DOWN	Programválasztás alul Navigációs gomb lefelé Ellenállás csökkentése
RESET	Vissza a PROGRAM 1-hez Minden érték nullázódik, kivéve: U1-U4, WATT és PULSE
START	A gomb megnyomásával elindíthatja/leállíthatja a programot
RECOVERY	A gomb megnyomásával elindítja a pulzusszám helyreállítási programot
ENTER	Az edzés során a gomb megnyomásával megváltoztathatja a kijelzett WATT vagy RPM értéket. A program beállítása során megerősítheti a beállított értéket
Kijelző-ALT	A gomb megnyomásával kiválaszthatja a megjeleníteni kívánt funkciót

MÉÉRTÉKEGYSÉGEK

Magasság	Tömeg	Sebesség	RPM	Távolság	Kalória	Teljesítmény	Pulzus
Cm	Kg	Km/h	Fordulat/perc	Km	Kcal	W	BPM

KÉZI PROGRAM (1. PROGRAM)



A START gomb megnyomásával elindítja a programot, az ENTER gomb megnyomásával belép a beállításokba.

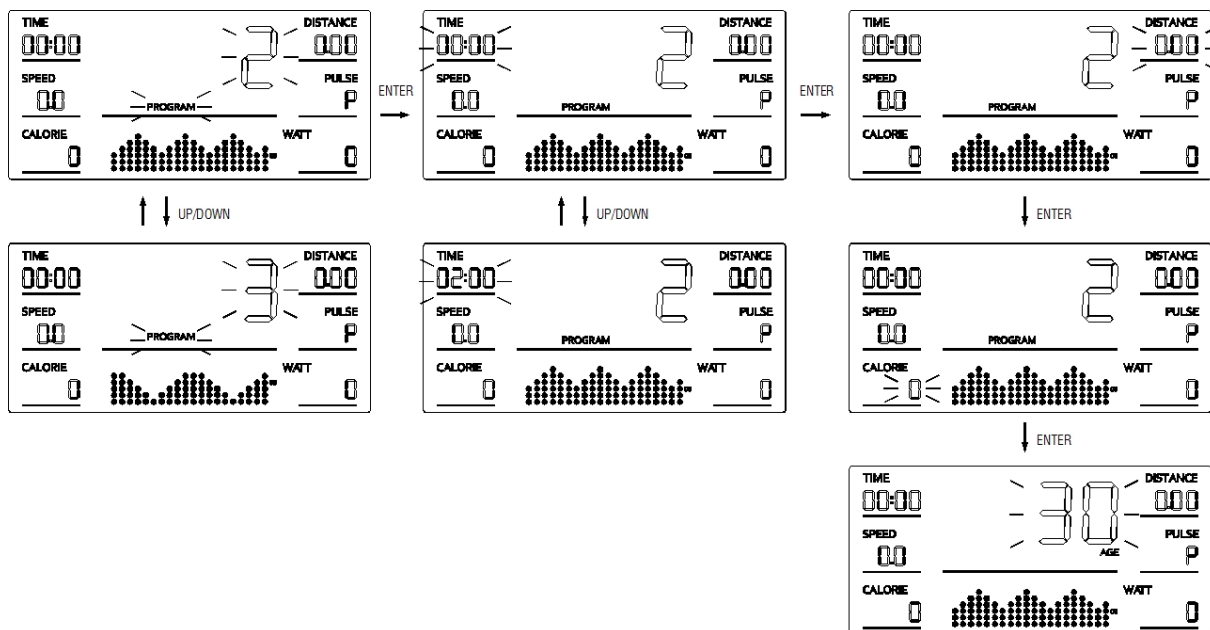
A beállításokban az ENTER gomb megnyomásával kiválaszthatja a módosítani kívánt értéket, a kiválasztott érték TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE villogni fog.

Az UP / DOWN gombokkal módosíthatja az értéket, az ENTER gomb megnyomásával megerősítheti és továbbléphet a következő adatra. Miután beállította az összes értéket, nyomja meg a START gombot a program elindításához.

Edzés közben az UP / DOWN gombokkal módosíthatja az ellenállást.

Ha az idő, a távolság vagy a kalória számlálása be van állítva, akkor a 0 elérése után a program kikapcsol és hangjelzés hallható.

ELŐRE BEÁLLÍTOTT PROGRAMOK (PROGRAM 2 – 11)

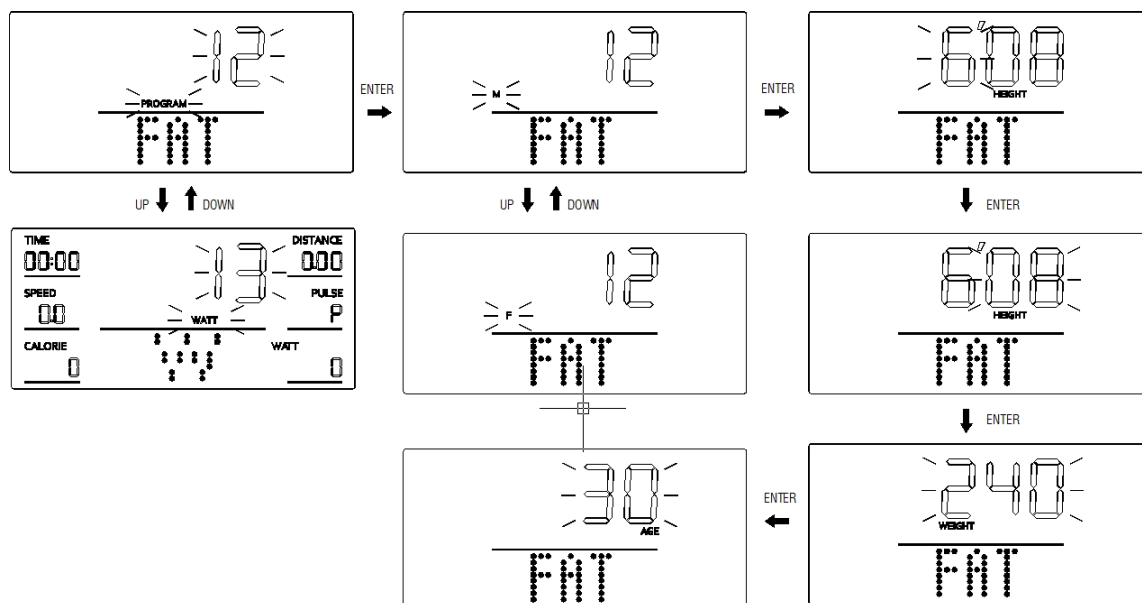


A START/STOP gomb megnyomásával elindíthatja a programot, az ENTER gomb megnyomásával beléphet a beállításokba.

Az UP / DOWN gombokkal módosíthatja az értéket, az ENTER gomb megnyomásával megerősítheti és továbbléphet a következő adatra. Miután beállította az összes értéket, nyomja meg a START gombot a program elindításához.

Ha az idő, a távolság vagy a kalória visszaszámlálása van beállítva, akkor a 0 elérése után a program kikapcsol, és hangjelzés hallható.

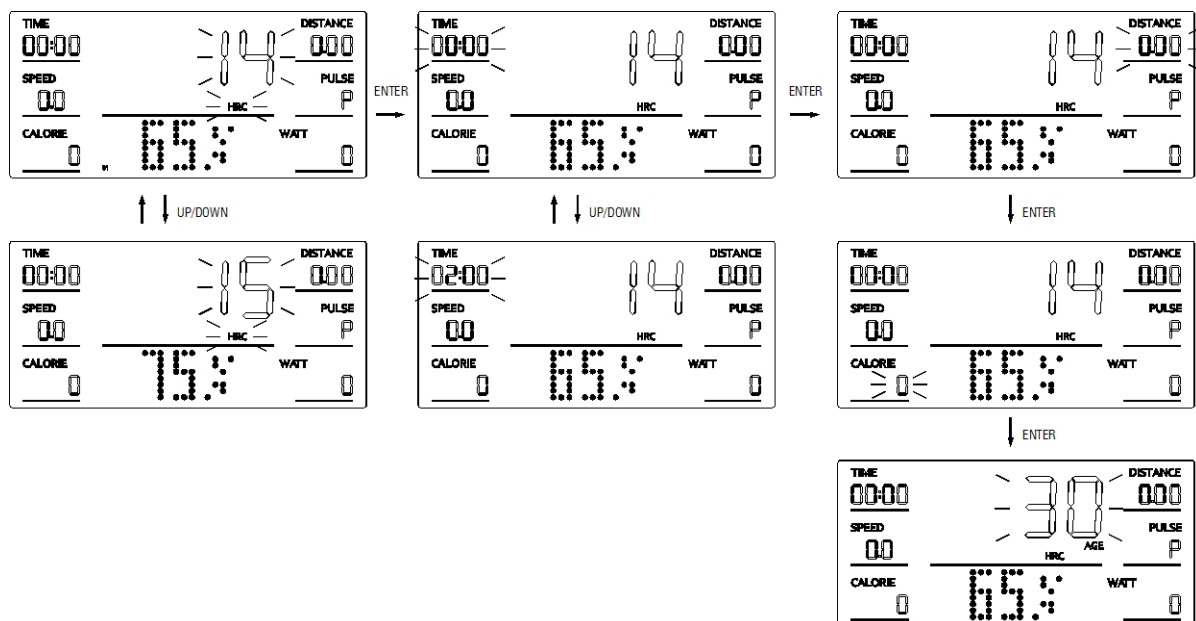
TESTZSIROK PROGRAM (12. PROGRAM)



A START/STOP gomb megnyomásával kikapcsolhatja a futó programot.

Megjegyzés: A WATT érték a forgatónyomaték és a percenkénti fordulatszám alapján kerül kiszámításra. A WATT állandó értéket tart fenn, így a pedálozás tempójától függően az ellenállás növekszik vagy csökken.

H.R.C PROGRAM (14-17. PROGRAM)



Az UP/DOWN gombokkal válassza ki a programot.

A START/STOP gomb megnyomásával elindítja a programot, az ENTER gomb megnyomásával belép a beállításokba.

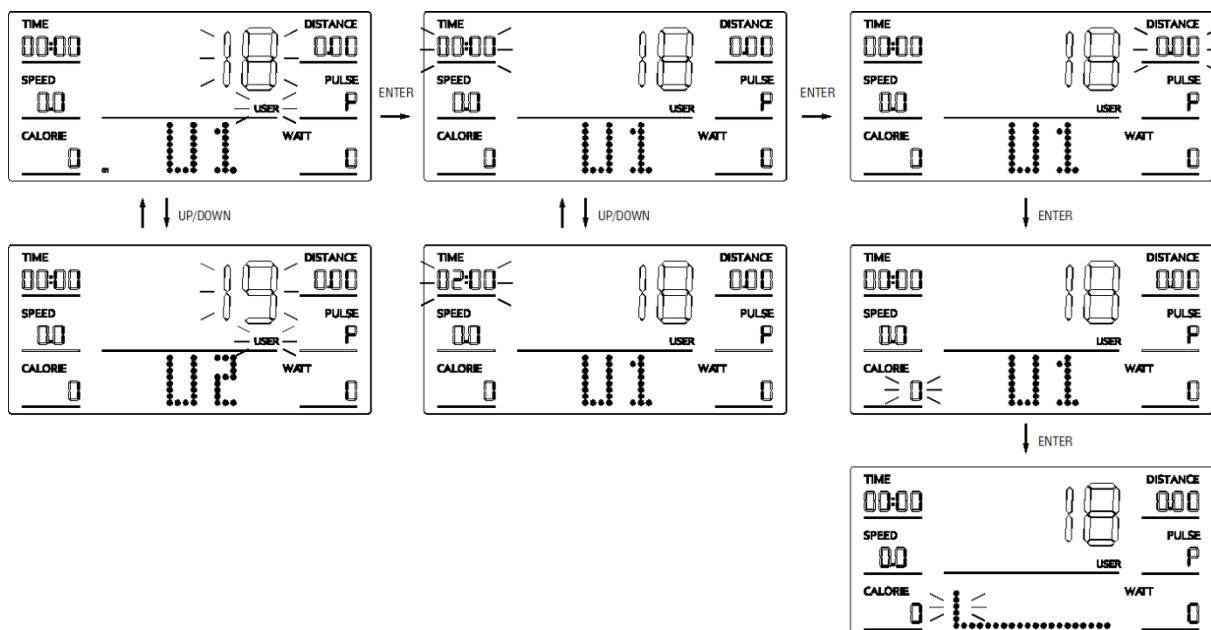
A beállításokban az ENTER gomb megnyomásával kiválaszthatja és megerősítheti az értékeket. A kiválasztott érték villogni fog:

TIME – DISTANCE – CALORIE – AGE (14–16. programok) – T.H.R (17. program).

A START gomb megnyomásával elindíthatja a programot. Az ellenállás automatikusan beállítódik a beállított pulzusszám szerint. Ha visszaszámlálás van beállítva, a program 0 elérése után kikapcsol. A program befejezését hangjelzés jelzi.

A START/STOP gomb megnyomásával leállíthatja a futó programot.

FELHASZNÁLÓI PROGRAM (18–21. PROGRAM)



Az UP/DOWN gombokkal válassza ki a programot (U1 – U4).

A START/STOP gomb megnyomásával elindítja a programot, az ENTER gomb megnyomásával belép a beállításokba. Az ENTER gomb megnyomásával válthat a TIME – DISTANCE – CALORIE – AGE – ELLENÁLLÁS funkciók között.

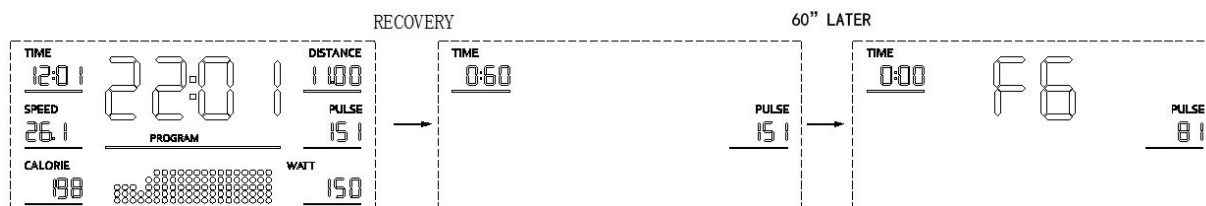
Az UP/DOWN gombokkal módosíthatja az értéket. Az ENTER gomb megnyomásával megerősítheti és továbbléphet a következő értékre. A START/STOP gomb megnyomásával elindíthatja a programot.

Az ellenállás automatikusan vagy az UP/DOWN gombokkal állítható be.

Ha visszaszámlálás van beállítva, a program 0 elérése után kikapcsol. A program befejezését hangjelzés jelzi.

A START/STOP gomb megnyomásával leállíthatja a futó programot.

RECOVERY PROGRAM



Az edzés során mérje a pulzusszámot. Fejezze be az edzést, és nyomja meg a RECOVERY gombot. Fogja meg a fogantyúkon található érzékelőket.

A 0:60-tól kezdődő visszaszámlálás jelenik meg, és amint a visszaszámlálás eléri a 0:00-t, megjelenik az eredmény F1 (legjobb) – F6 (legrosszabb).

BLUETOOTH-KAPCSOLAT

Kapcsolja be a Bluetooth funkciót okostelefonján. Keresse meg a készülékét. A program megfelelő gombjaival vezérelheti a programot.

MELLKASI ÖV

A gép kompatibilis az 5,3 kHz-es mellkasi övvel.

HIBAKÓDOK

E1: A beállító mechanizmus nem működik megfelelően.

E2: A BODY FAT program során nem érzékelhető a pulzusszám.

1. A számítógép 9 V/1 A-es tápegységgel van ellátva.

2. Ha a számítógép helytelen adatokat jelenít meg vagy helytelenül méri az adatokat, csatlakoztassa és válassza le az elektromos áramot.

BLUETOOTH ALKALMAZÁS



A Bluetooth-kapcsolatot a Zwift és a Kinomap támogatja

Zwift

Töltse le a Zwift alkalmazást, regisztráljon és jelentkezzen be. Lépjen a beállítások oldalára:



A PAIRED DEVICES oldalon kattintson a RUN gombra a futópadhoz, vagy a RIDE gombra a kerékpár/elliptikus tréner.

Ezután válassza a POWER SOURCE (Áramforrás) lehetőséget. A menüből válassza ki azt a Bluetooth-kódot, amely megegyezik a készülék konzolján feltüntetett kóddal. Ezután kattintson az OK gombra a párosításhoz.

MEGJEGYZÉS: A Zwift megjegyzi az előző munkamenetben használt eszközöket, és megpróbálhat párosítani ezekkel az eszközökkel, ha azok rendelkezésre állnak. Ha olyan párosított eszközöket lát, amelyeket nem szeretne használni, egyszerűen törölheti a kijelölésüket, és kiválaszthatja a párosítani kívánt eszközt.

Kinomap

Töltse le a Kinomap alkalmazást, regisztráljon és jelentkezzen be. Lépjen a beállítások oldalára:



Válassza a MORE lehetőséget a jobb alsó sarokban, kattintson az EQUIPMENT MANAGER-re, válassza

a jobb felső sarokban található + gombot, és válassza ki az eszköz típusát:



futópad,



elliptikus tréner,



kerékpár;

Ezután válassza ki a kívánt Bluetooth márkát, pl. Anyrun stb.;

Válassza az Interactive lehetőséget, az alkalmazás elindítja a keresést, válassza ki a konzolon szereplő Bluetooth kódot. Ezután válassza az ADD NEW EQUIPMENT lehetőséget. Megjelenik egy értesítés a sikeres párosításról.

A HÁTTÁMLÁS SZOBAKERÉKPÁR ELŐNYEI

A háttámlás szobakerékpár kiváló választás, ha a hát alsó részét stabilizálni kell, mert ülve támaszkodhat, míg a klasszikus szobabiciklin edzés közben a kormány fölé hajol. A háttámlás szobakerékpár tehát jobb testtartást támogat.

A háttámlás szobakerékpár az ízületeinek is kedvezőbb. A hát alsó része ugyanis egy nagy, stabil ülésen fekszik, és a térdei és bokái védve vannak a lehetséges sérülésektől.

Az a tény, hogy a nyereg nagyobb, gyakran a legnagyobb különbség a klasszikus szobabiciklikhez képest. Pontosan az ülés kényelme az a különbség, amelyet mindenki érezni fog, aki kipróbálja ezt a fajta szobabiciklit.

A háttámlás szobakerékpár jó választás a legtöbb idegrendszeri rendellenességgel küzdő ember számára is. Ha a hátad vagy az ízületeid reumás ízületi gyulladásban szenvednek, a háttámlás szobakerékpár lehet a legjobb megoldás számodra a testsúly eloszlása miatt.

BEMELEGÍTÉS

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



Ujjhegyek megérintése

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



A comb felső része

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



Térd alatti rész

Üljön le, és nyújtsa ki a jobb lábát. A bal lábfejét nyomja a jobb belső combjához. A jobb karját nyújtsa a kinyújtott lábujjhegyéhez. Tartsa 15 másodpercig, majd engedje el. Ismételje meg ugyanezt a bal lábával.



A comb belső oldala

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



Vádli és Achilles-ín

Dőljön a falnak, egyik lábát hátra, karjait előre nyújtva. A jobb lábát feszítse ki, a bal lábát hagyja a földön. A bal lábát hajlítsa be, és nyomja előre úgy, hogy a csípőjét a fal felé nyomja. Tartsa 30-40 másodpercig. A lábait tartsa feszesen, és ismételje meg a másik lábával.

Karbantartás

- Puhával és nem maró hatású tisztítószerrel tisztítsa.
- Ne használjon maró hatású tisztítószeret.
- Az elektromos alkatrészeket csak ruhával törölje le. Kerülje a vízzel való érintkezést.

TÁROLÁS

A háttámlás szobakerékpárt tiszta és száraz helyen tárolja. Győződjön meg arról, hogy a főkapcsoló ki van kapcsolva, és a gép nincs csatlakoztatva az áramellátáshoz.

FONTOS FIGYELMEZTETÉS

- Ez a készülék megfelel a szabványos biztonsági előírásoknak, és kizárólag otthoni használatra alkalmas. Bármilyen más felhasználás tilos és veszélyes lehet a felhasználó számára. A készülék helytelen és tiltott használatából eredő károkért nem vállalunk felelősséget.
- Mielőtt elkezdené a futópadon való edzést, konzultáljon orvosával. Az orvosnak meg kell ítélnie, hogy fizikailag alkalmas-e a készülék használatára, és milyen terhelést képes elviselni. A helytelen edzés vagy a szervezet túlterhelése káros hatással lehet az egészségére.
- Kérjük, figyelmesen olvassa el az alábbi tanácsokat és utasításokat az edzéshez. Ha az edzés során fájdalmat, rosszulértséget, légzési nehézséget vagy egyéb egészségügyi problémát érez, azonnal hagyja abba a gyakorlást. Ha a fájdalom továbbra is fennáll, azonnal keresse fel orvosát.
- Ez a futópad nem alkalmas professzionális vagy orvosi segédeszközként. Gyógyászati célokra sem használható.

- A pulzusmérő nem orvosi eszköz. Csak tájékoztató jellegű információkat ad az átlagos pulzusáról, és a javasolt pulzusszámok nem orvosilag kötelező érvényűek. A mért adatok nem mindig pontosak, mivel nem ellenőrizhető emberi és környezeti tényezők is befolyásolhatják őket.

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 megóvjá 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.

