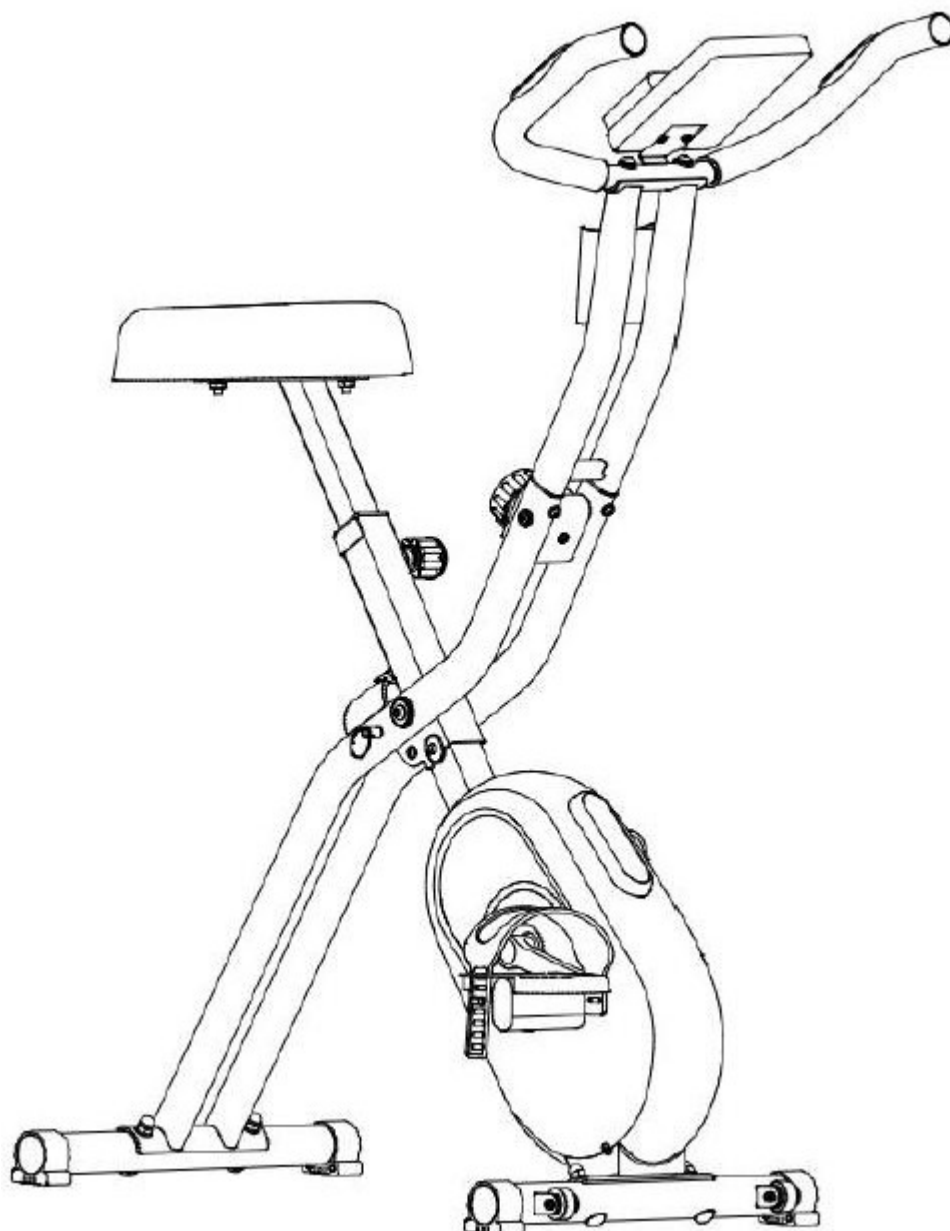




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ - HU

IN 29821 Összecsukható szobabicikli inSPORTline Xbike Lite



A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy termékeit előzetes értesítés nélkül módosítsa és fejlessze. Látogasson el weboldalunkra: www.insportline.eu, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

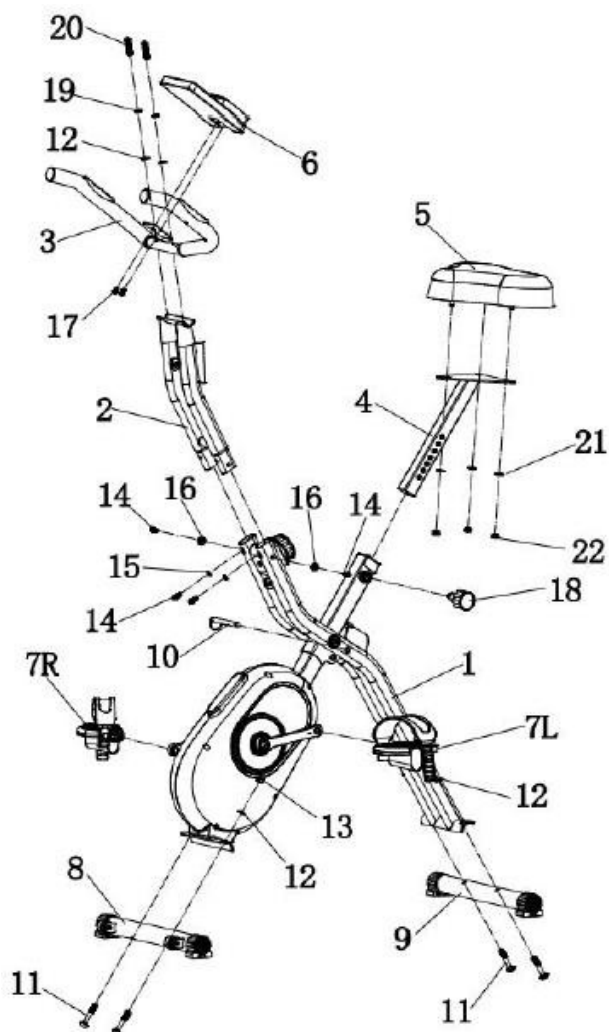
TARTALOM

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK	3
RAJZ ÉS ALKATRÉSZEK LISTÁJA	4
ÖSSZESZERELÉS	5
SZÁMÍTÓGÉP	8
HASZNÁLAT	9
HELYES TESTTARTÁS	10
KARBANTARTÁS	10
FONTOS FIGYELMEZTETÉSEK	10
KÖRNYEZETVÉDELEM	10

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

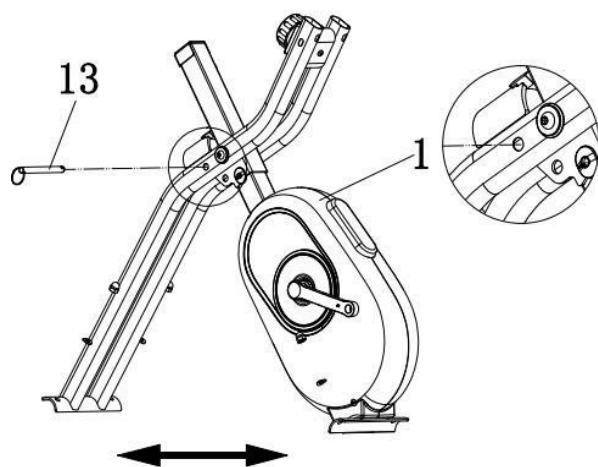
- Az eszköz első használata előtt olvassa el a kézikönyvből szereplő összes utasítást, és őrizze meg a kézikönyvet.
- A készüléket csak a kézikönyvben leírtak szerint használja.
- Edzés előtt ellenőrizze, hogy minden csavar megfelelően meg van-e húzva, és ha szükséges, húzza meg őket.
- Ne nyúljon a készülék mozgó alkatrészeihez.
- Gyerekek és háziállatok soha ne tartózkodjanak a készülék közelében. Ne hagyja gyerekeket egyedül a készülékkel ellátott helyiségben.
- Mielőtt a szobakerékpáron edzeni kezdene, mindig végezzen bemelegítő gyakorlatokat.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy minden csatlakozás megfelelően rögzítve van-e.
- A gépen egyszerre legfeljebb egy személy edzhet.
- Ha szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat vagy bármilyen más fizikai panaszt érez, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
- Helyezze a gépet tiszta, sík felületre, ne használja kültéren vagy víz közelében.
- Az edzéshez megfelelő sportruházatot viseljen. Ne viseljen laza ruházatot, amely beakadhat a készülékbe. Az edzéshez sportcipő viselését is javasoljuk.
- A készülék közelében nem lehetnek éles tárgyak.
- Fogatékával élő személyek csak képzett személy vagy orvos felügyelete mellett használhatják a készüléket.
- Ne használja a tréninggépet, ha bármilyen sérülés látható rajta.
- A készüléket csak akkor használja edzéshez, ha teljesen rendben van. A sérült vagy kopott alkatrészek cseréjéhez mindig eredeti alkatrészeket használjon.
- A tisztításhoz ne használjon erős oldószereket. A karbantartáshoz vagy alkatrészek cseréjéhez a mellékelt vagy megfelelő szerszámokat használja.
- A csomagolóanyagokat és a felesleges alkatrészeket környezetkímélő módon ártalmatlanítsa – használja a szelektív hulladékgyűjtő konténereket, vagy vigye a hulladékot a hulladékudvarba.
- A nyereg magasságának beállításakor ne húzza ki a nyeregcsövet a vázból a „max.” felirattal jelzett biztonságos kihúzási határértéknél tovább.
- A számítógép által mért adatok nem alkalmasak a felhasználó egészségi állapotának értékelésére.
- Biztonsági okokból a készülék körül 0,6 m szabad helyet kell hagyni.
- Ne helyezzen éles tárgyakat a készülékre. Egyik állítható rész sem nyúlhat ki úgy, hogy akadályozza a felhasználó mozgását.
- Kategória: HC otthoni használatra
- **Teherbírás:** 100 kg
- **FIGYELMEZTETÉS:** A pulzusfigyelő rendszer nem feltétlenül pontos. A túlterhelés edzés közben sérülésekhez vagy halálhoz vezethet. Ha rosszul érzi magát, azonnal hagyja abba a készülék használatát.
- **FIGYELMEZTETÉS:** Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Az orvosi vizsgálat különösen fontos, ha egészségügyi problémákkal küzd. Az eladó nem vállal felelősséget a készülék használatával okozott esetleges sérülésekért vagy anyagi károkért.

SZERKEZETI RAJZ ÉS ALKATRÉSZEK LISTÁJA



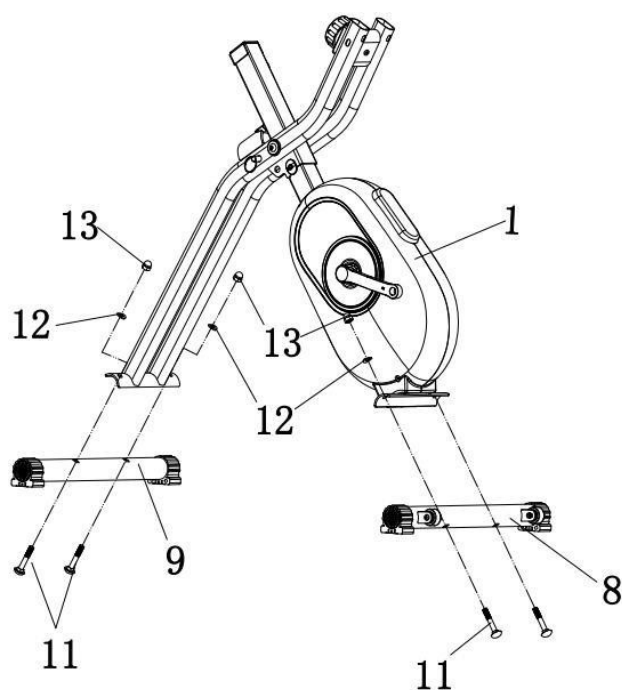
Jelölés	Név	Sz
1	Főkeret	1
2	Markolat oszlop	1
3	Fogantyúk	1
4	Nyeregcső	1
5	Nyereg	1
6	Számítógép	1
7	Pedál (L/R)	2
8	Első tartógerenda	1
9	Hátsó tartógerenda	1
10	Csap	1
11	M8x50 csavar	2
12	Hajlított alátét Ø8	6
13	M8 anya	4
14	M6x16 csavar	4
15	Hajlított alátét Ø6	2
16	Lapos alátét Ø6	2
17	M5x10 csavar	2
18	Kézi csavar	1
19	Rugalmas alátét Ø8	2
20	M8x35 csavar	2
21	Lapos alátét Ø8	3
22	M8 anya	3

SZERELÉS



1.

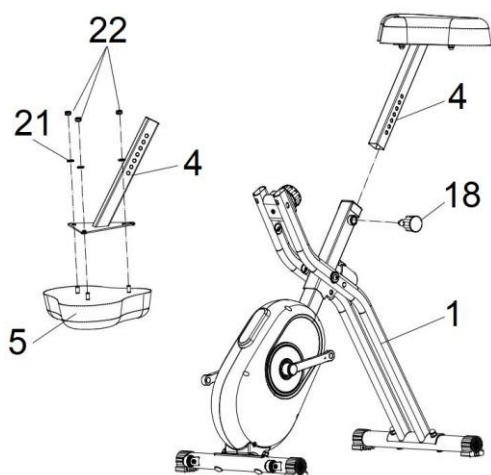
Vegye ki a főkeretet (1) a csomagolásból, és húzza ki a csapszeget (10).



2.

Rögzítse az elülső és hátsó tartóelemeket (8 és 9) a főkeretre (1) 2 db anyával (13), 2 db alátéttel (12) és 2 db M8x50 csavarral (10) mindkét oldalon.

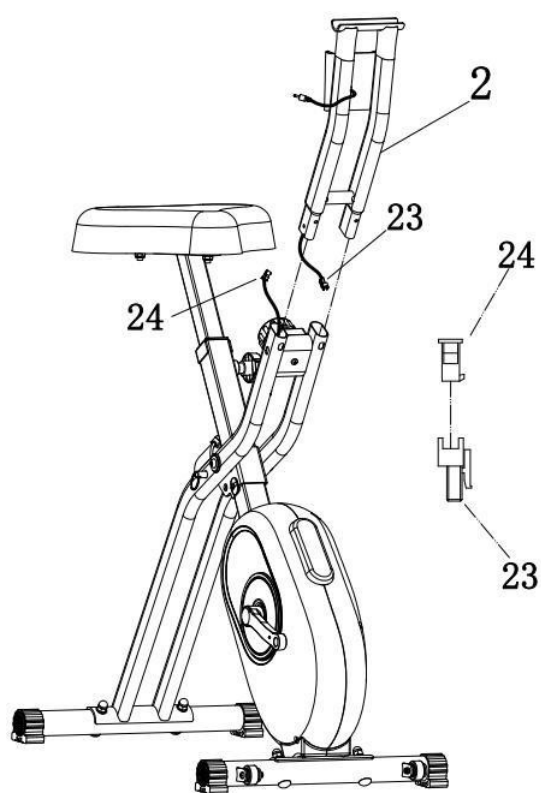
A kerekes tartó az elülső.



3.

Rögzítse a nyeret (5) a nyeregcsőre (4) 3 db anyával (22) és 3 db alátéttel (21).

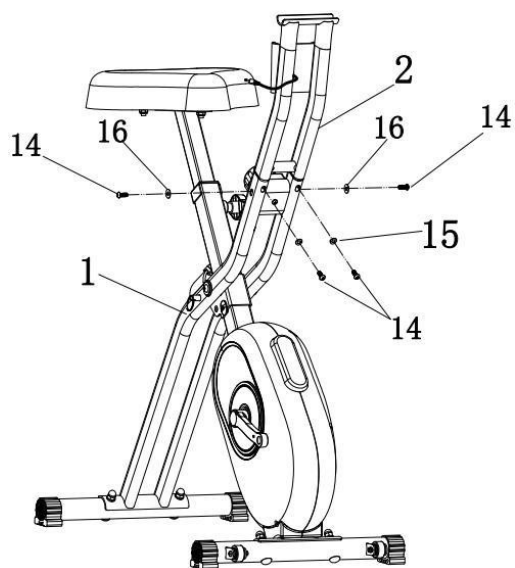
Helyezze a nyeregcsövet (4) a fővázra (1). Állítsa be a kívánt magasságot, és rögzítse kézi csavarral (18).



4. lépés

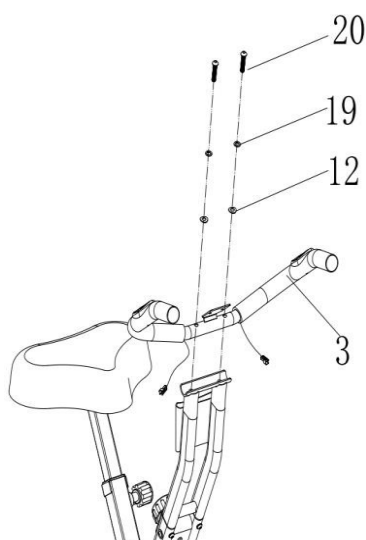
Csatlakoztassa a kábeleket (23 és 24).

Rögzítse a fogantyúk oszlopát (2) a főkeretre (1)



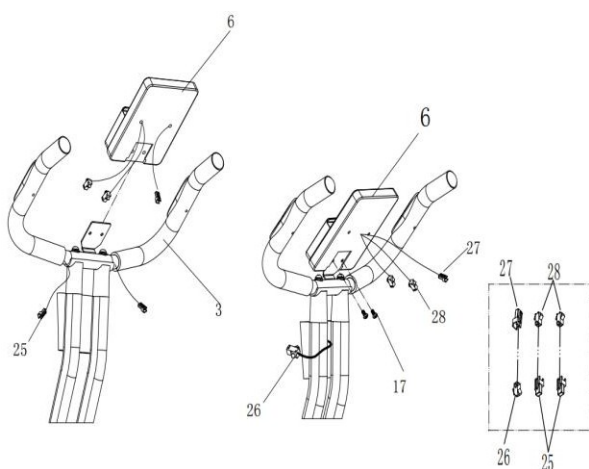
5. lépés

4 db csavarral (14) és 2 db alátéttel (15 és 16) rögzítse az oszlopot a főkerethez.



6.

Rögzítse a fogantyúkat (3) a főkerethez (1) 2 db csavarral (20) és 2 db alátéttel (12).

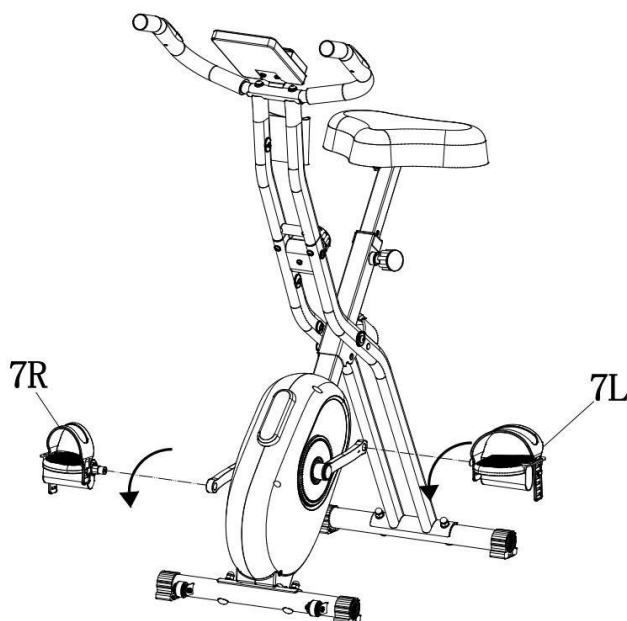


7.

Rögzítse a számítógépet (20) a fogantyúkhöz (3) 2 db csavarral (17).

Csatlakoztassa a fogantyúk (25) pulzusérzékelő kábelét a számítógép (28) kábeléhez.

Csatlakoztassa az érzékelőt a fogantyúkból (26) a konzol kábelével (27).



Rögzítse a pedálokat (7). A bal (L) pedált a bal oldali hajtókarra, az óramutató járásával ellentétes irányban.

A jobb (R) pedált a jobb hajtókarra az óramutató járásával megegyező irányban.

SZÁMÍTÓGÉP

KIJELZŐ

TIME (TMR)	Idő Tartomány: 00:00 – 99:59 perc
SPEED (SPD)	Sebesség Tartomány: 0,0 – 99,9 km/h
DISTANCE (DST)	Aktuális távolság Tartomány: 0,00 – 999,9 km
ODO	Teljes távolság Tartomány: 0,00 – 999,9 km
CALORIES (CAL)	Kalória Tartomány: 0,0 – 9999 Kcal
PULSE (PUL)	Pulzus Tartomány: 40-240 BPM

MODE A gomb megnyomásával kiválaszthatja a megjelenített funkciót, lenyomva tartásával pedig nullázhatja.

FUNKCIÓ

Automatikus be-/kikapcsolás

A rendszer automatikusan elindul, ha jelzést kap a sebességérzékelőtől vagy a gomb megnyomásáról.

A rendszer automatikusan kikapcsol, ha 4 percig nem érzékel jelet az érzékelőtől vagy a gomb megnyomását.

SCAN

Fokozatosan megjeleníti az összes mért funkciót sorrendben.

Kijelző:

Idő – az edzés aktuális időtartama

Sebesség – az edzés aktuális sebessége

Távolság – az edzés során megtett távolság

Teljes távolság – teljes megtett távolság

Pulzus – aktuális pulzusszám, a lehető legpontosabb mérés érdekében meg kell fogni az érzékelőket és legalább 30 másodpercig várni *(az adat csak tájékoztató jellegű, nem szolgál egészségügyi célokra)*, figyelmeztetés 80-180 BPM tartományban

Kalória – edzés közben elégetett kalóriák *(az adat csak tájékoztató jellegű, nem szolgál egészségügyi*

célokra) SCAN – automatikusan megjeleníti az adatokat a következő sorrendben: idő – kalória – távolság – pulzus – teljes távolság

Tápellátás

A számítógép 2 db AAA elemmel működik

HASZNÁLAT

Az edzés a szobabiciklin nagyon egyszerű mozdulatokon alapul, amelyeket azonban biztosan meg fog szeretni. Az edzés egyszerűsége miatt az idősebb emberek is képesek elvégezni a szobabiciklin végzett gyakorlatokat. Az edzés megkezdése előtt be kell állítani a nyereg magasságát. Fontos, hogy kényelmesen üljön. Az ergométer nyeret úgy kell beállítani, hogy ülő helyzetben ergonomikusan kialakított markolatokat tudjon fogni. Nem szabad, hogy kinyújtott karjait érezze. Meghúzhatja az izmait. A kényelmes és kellemes edzés érdekében helyezze a lábait a pedálra. Manapság minden modern pedálhoz tartoznak pántok a láb rögzítéséhez és stabilizálásához. Fontos, hogy az edzés során a láb szilárdan és biztonságosan legyen rögzítve. A szobakerékpárral való edzés alapja a lábak mozgása egy speciális elliptikus pályán. Ez a mozgás nagyon hasonlít a kerékpározáshoz. Az edzőkerékpárral való edzés során tehát csak ül a megfelelő magasságra beállított nyeregen, a lábait szilárdan a pedálokban tartja, szilárdan fogja az ergonomikusan kialakított markolatokat, és pedálozik. Kezdetben célszerű alacsonyabb terhelést választani. Ha rendszeresen edz az ellipszis tréneren, fokozatosan növelheti a terhelést. A terhelést hetente vagy kéthetente fokozatosan növelheti. A magas terhelés választása az edzés kezdetén gyors fáradtsághoz és izomfeszüléshez vezethet. Az edzés során fontos a megfelelő terhelés és a megfelelő tempó kiválasztása. Próbálja meg ezt az edzés egész ideje alatt fenntartani. Nem ajánlott a kezdetektől fogva magas tempót választani. A tempót körülbelül egy héta rendszeres edzés után. A nagy tempó nem egyenlő a gyorsabb kalóriaégetéssel. A megfelelő kalóriaégetés a megfelelő és rendszeres edzés eredménye. Az edzés kezdetén az elégetett kalóriák száma alacsonynak tűnhet, de a rendszeres és megfelelő edzés a legjobb eredmények elérésének kulcsa. A szobakerékpárral való edzés az izmok formálását elősegíti. Főként a comb- és vádliizme megerősödnek. Az edzőkerékpárral való edzés során a fenék izmai is mozognak. Ha helyesen szeretne edzeni, ne feledkezzen meg a helyes légzésről. A helyes és rendszeres légzés minden edzésnél ajánlott. Fontos, hogy rendszeresen végezzen mély belégzéseket és kilégzéseket. A rendszeres és helyes légzés az edzőkerékpáron való edzés során intenzív hasizom-edzést eredményez. Ajánlatos 30-35 percet edzeni étkezés után. Ennek elmulasztása kevesebb kalóriaégetést és idősebb korban emésztési problémákat is okozhat. A legjobb eredmények elérése érdekében érdemes figyelni az étrend összetételére is. Ajánlatos a napot édes ételek és péksütemények, vagy müzli tejjel fogyasztásával kezdeni. Ebédre kalóriában gazdagabb ételek fogyasztása ajánlott. Ne felejtse el a levest. Estére könnyű ételek ajánlottak. Ha javítani akarsz az egészségi állapotodon, nem csak a rendszeres testmozgás fontos, hanem az egész életmód. Az szobabiciklizés hatékony edzés minden elfoglalt ember számára. Az szobabiciklizés hatékonyan erősíti az izmokat, főleg a comb-, vádli- és farizmokat. A rendszeres edzés karcsúbb alakot eredményezhet. A gyakorlatok nemcsak a kerékpárosok téli felkészüléséhez ajánlottak, hanem azoknak is, akik felesleges kalóriákat akarnak elégetni. A rendszeres légzés, a rendszeres edzés, a megfelelő tempó és a kiegyensúlyozott étrend elvezethet a kívánt eredményekhez.

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

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

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 edzzon.

KARBANTARTÁS

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

FONTOS FIGYELMEZTETÉS

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

KÖRNYEZETVÉDELME

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.

