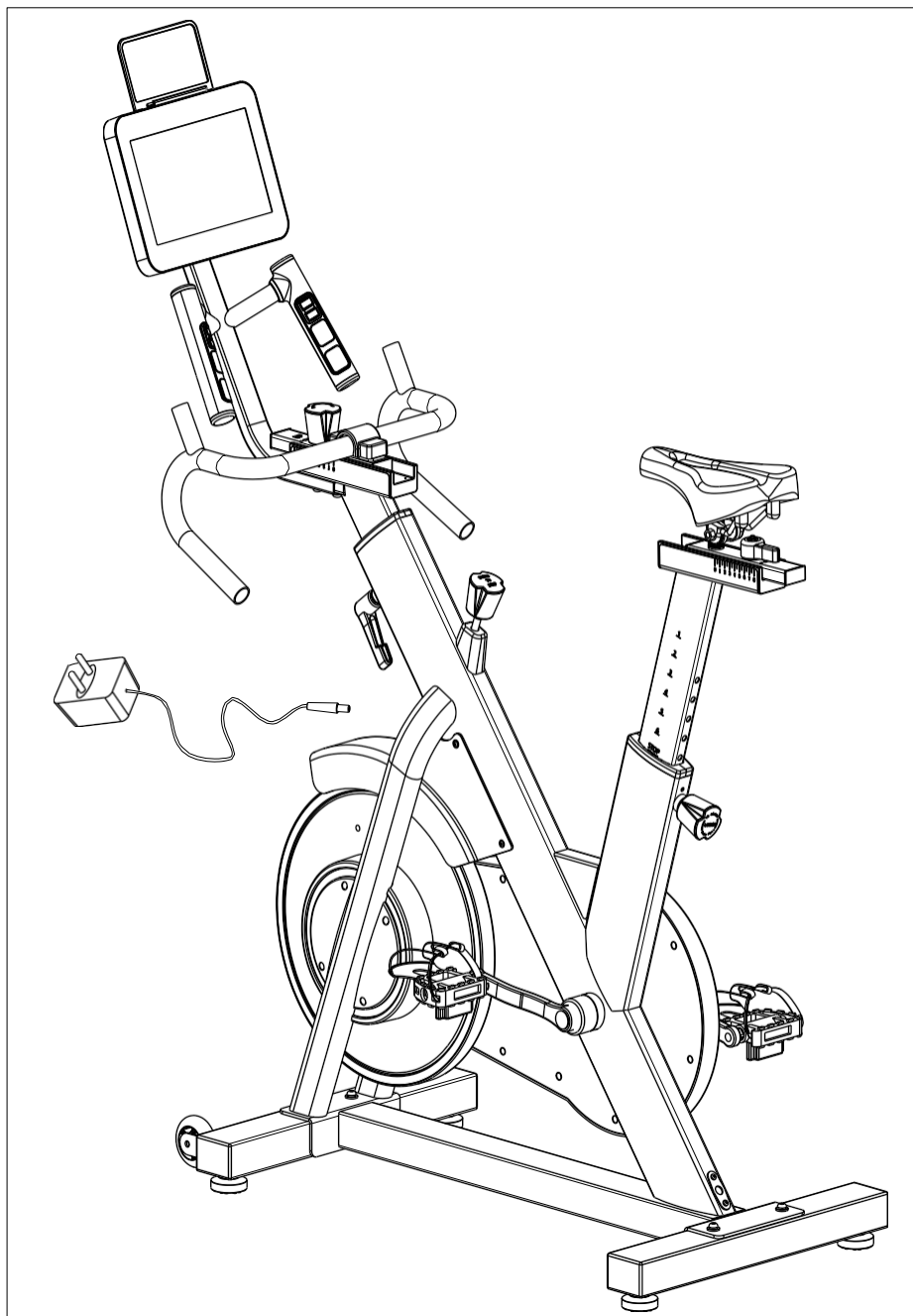




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 30104 Szobakerékpár inSPORTline ZenRoute 300



A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül bármilyen változtatást és fejlesztést hajtson végre termékein. Látogasson el weboldalunkra, a www.insportline.eu címre, ahol megtalálja a kézikönyv legfrissebb verzióját.

TARTALOM

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK.....	3
SZERKEZETIRAJZ	5
ALKATRÉSZLISTA	8
ÖSSZESZERELÉS	10
MÓDOSÍTÁS	16
ÁLLÍTHATÓ ALKATRÉSZEK	16
SZÁMÍTÓGÉP	18
HASZNÁLAT	40
HELYTES TESTTARTÁS.....	41
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	41
KARBANTARTÁS	42
TÁROLÁS	42
FONTOS FIGYELMEZTETÉS	42
KÖRNYEZETVÉDELEM	43

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

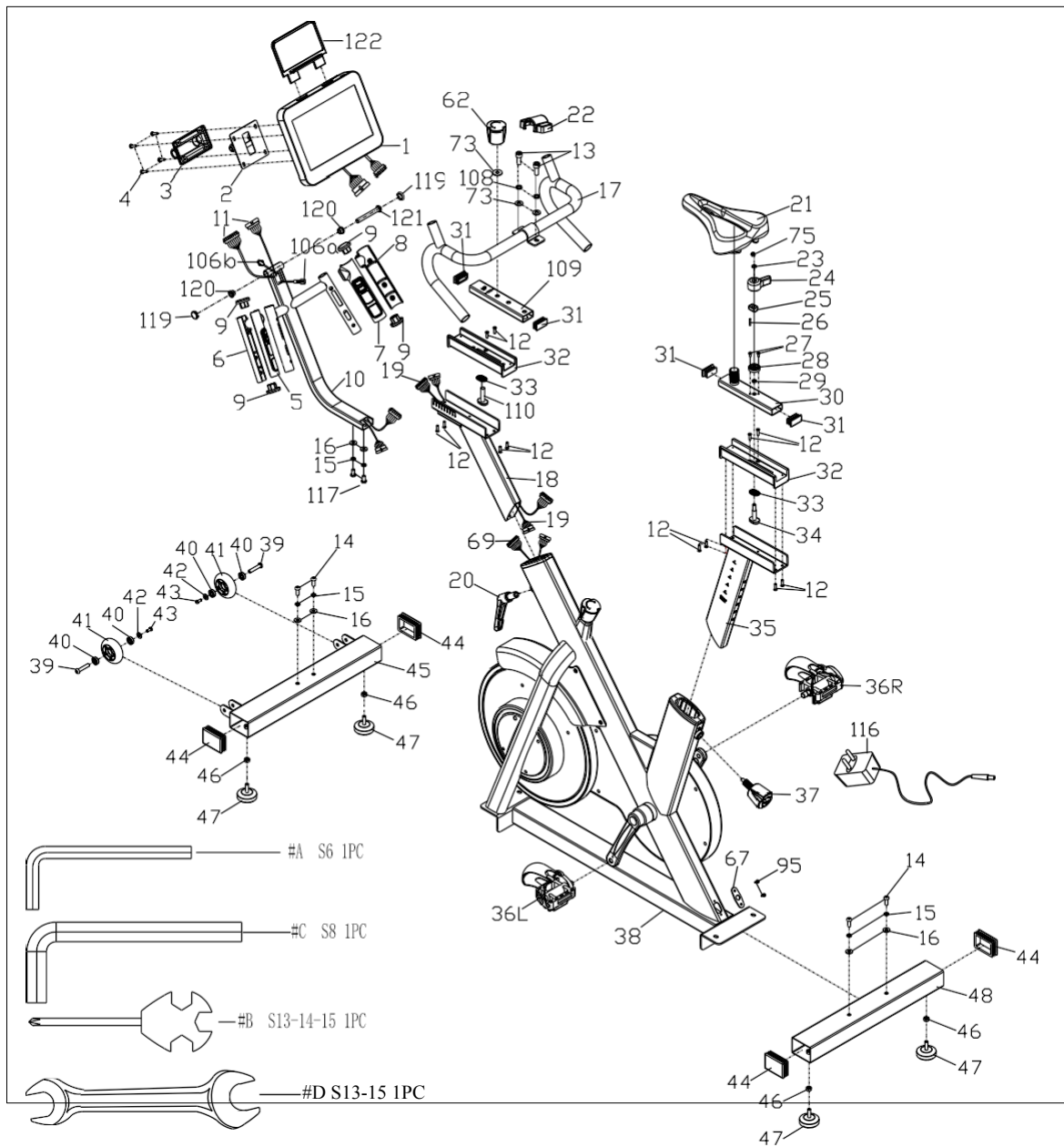
- A felhasználó biztonsága érdekében rendszeresen ellenőrizze a készüléket sérülések és kopott alkatrészek szempontjából.
- Ha ezt a gépet más személynek adja át, vagy más személynek engedélyezi a használatát, győződjön meg arról, hogy az adott személy ismeri a jelen használati utasítás tartalmát és utasításait.
- Az edzőgépet egyszerre csak egy személy használhatja.
- Az első használat előtt és rendszeresen ellenőrizze, hogy az összes csavar, anya és egyéb csatlakozás megfelelően van-e meghúzva és szilárdan ül-e a helyén.
- Az edzés megkezdése előtt távolítsa el minden éles szélű tárgyat a gép környékéről.
- Csak akkor használja az edzőgépet edzéshez, ha az hibátlanul működik.
- Bármely törött, kopott vagy hibás alkatrészt azonnal ki kell cserélni, és/vagy a gépet addig nem szabad használni, amíg azt megfelelően karbantartották és megjavították.
- A szülőknek és más felügyelő személyeknek tisztában kell lenniük felelősségükkel, mivel olyan tárgyak is felmerülhetnek, amelyekre szobabicikliként nem tervezték, és amelyek a gyermekek játékosztónéból és kísérletezési vágyából adódhatnak.
- Ha megengedi a gyermekeknek szobabicikliként használatát, feltétlenül vegye figyelembe és mérje fel mentális és fizikai állapotukat, fejlettségüket, és mindenekelőtt temperamentumukat. A gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják a játékeszközt, és meg kell tanítani őket a játékeszköz helyes és megfelelő használatára. A játékeszköz nem játék.
- A készülék felállításakor gondoskodjon arról, hogy a készülék körül legalább 0,6 m szabad hely legyen.
- A lehetséges balesetek elkerülése érdekében ne engedje, hogy a gyermekek a készülékhez, különösen a pedálokhoz, közel kerüljenek, mivel természetes játékosztónuk és kísérletezési vágyuk miatt könnyen használhatják azt.
- Felhívjuk figyelmét, hogy a nem megfelelő és túlzott edzés káros lehet az egészségre.
- Kérjük, ügyeljen arra, hogy a karok és egyéb beállító mechanizmusok ne nyúljanak be az edzés közbeni mozgási területbe.
- A gép felállításakor győződjön meg arról, hogy a gép stabilan áll, és hogy a padló esetleges egyenetlenségeit kiegyenlítette.
- Mindig viseljen megfelelő ruházatot és cipőt, amely alkalmas az edzőgépen végzett edzéshez. A ruházatnak olyan kialakításúnak kell lennie, hogy formája (például hossza) miatt az edzés során ne akadhatson be az edzőgép bármely részébe. Feltétlenül viseljen megfelelő cipőt, amely alkalmas az edzésre, szilárdan támasztja a lábat, és csúszásgátló talppal rendelkezik.
- Minden edzésprogram megkezdése előtt feltétlenül konzultáljon orvosával. Ő megfelelő tippeket és tanácsokat adhat az Ön számára megfelelő terhelés intenzitásával, valamint az edzéssel és az ésszerű étkezési szokásokkal kapcsolatban.
- A szobabiciklin nincs szabadonfutó. A pedálok mozognak, ha a lendkerék forog.
- Ha nem használja a szobabiciklit, állítsa az ellenállást a maximális értékre, hogy a lendkerék ne forogjon.
- **Maximális súlyhatár:** 130 kg
- **Kategória:** HC otthoni használatra

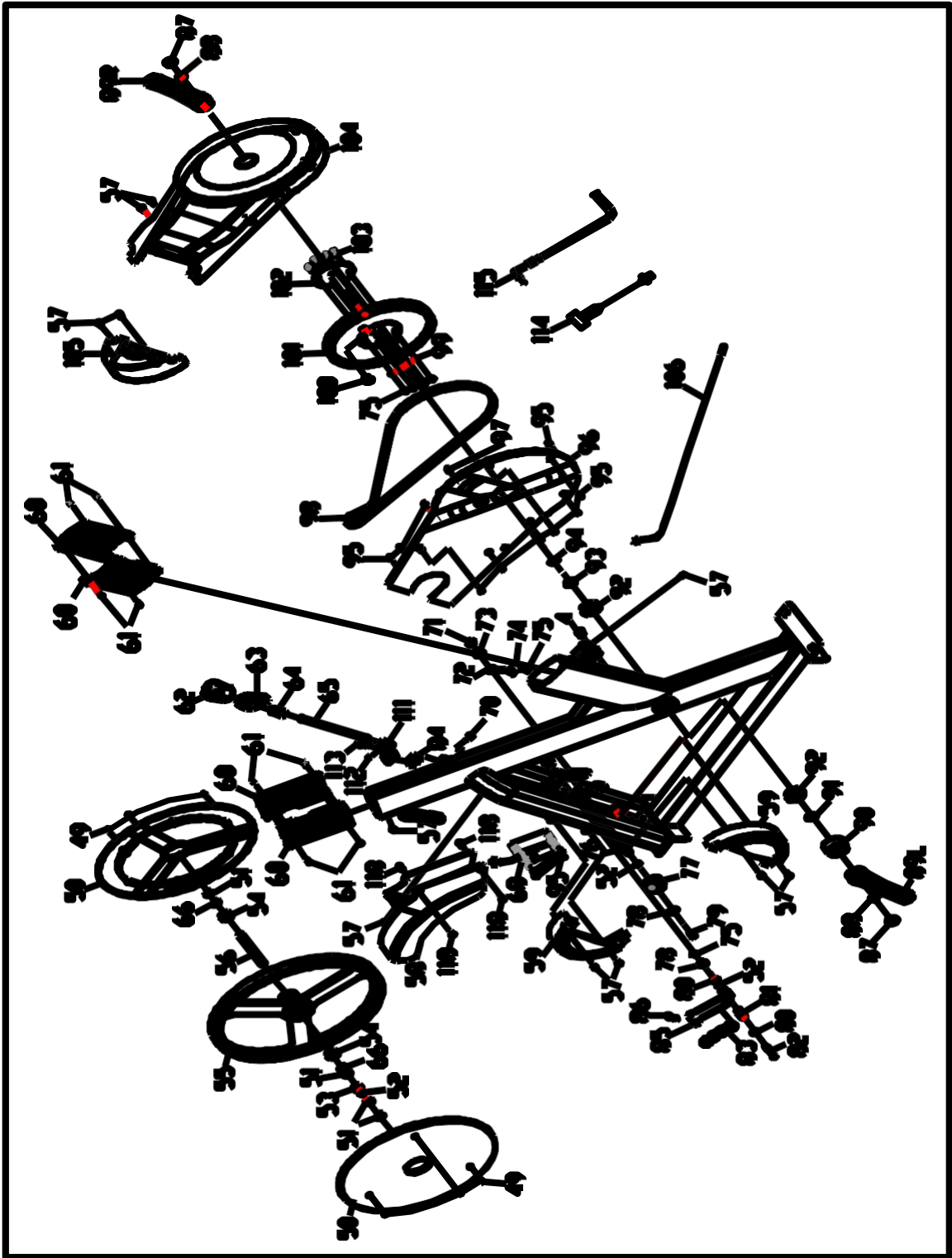
FONTOS MEGJEGYZÉSEK


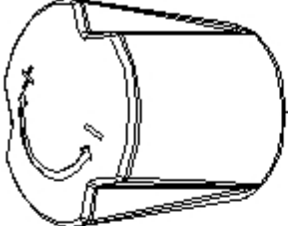

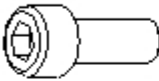






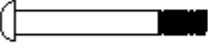
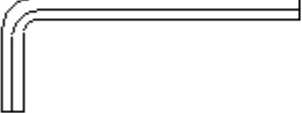

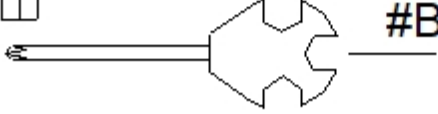
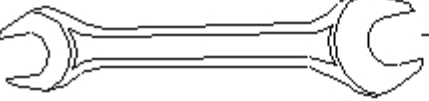
- Szerelje össze a gépet az összeszerelési utasításnak megfelelően, és ügyeljen arra, hogy kizárólag a géphez mellékelt, arra tervezett szerkezeti alkatrészeket használja. Az összeszerelés előtt ellenőrizze a szállítmány tartalmát az összeszerelési és használati utasítás alkatrésztartalmának segítségével.

- A gépet feltétlenül száraz és sík felületre kell felállítani, és mindig óvni kell a nedvességtől. Ha a felület kifejezetten a nyomáspontok, szennyeződések stb. ellen szeretné védeni, javasolt egy megfelelő, csúszásgátló szőnyeget elhelyezni a gép alá.
- Általános szabály, hogy a tornagépek és edzőeszközök nem játékok. Ezért csak megfelelően tájékozott vagy kiképzett személyek használhatják őket.
- Szédülés, hányinger, mellkasi fájdalom vagy bármilyen más fizikai tünet esetén azonnal hagyja abba az edzést. Kétség esetén azonnal forduljon orvosához.
- Gyermek, fogyatékkal élők és mozgássérültek csak felügyelet mellett és olyan személy jelenlétében használhatják a gépet, aki támogatást és hasznos utasításokat tud adni.
- Gondoskodjon arról, hogy a használat során sem a saját, sem mások testrészei ne kerüljenek a gép mozgó alkatrészeinek közelébe.
- Az állítható részek beállításakor győződjön meg arról, hogy azok megfelelően vannak beállítva, és vegye figyelembe a jelzett maximális beállítási pozíciót, például a nyereg támaszánál.
- Ne edzzen közvetlenül étkezés után!

SZERKEZETI RAJZ





	#22	1x
	#62 M10	1x
	#73 d10*Ø20*2	3x
	#13 M10*25*S8	2x
	#108 d10	2x
	#16 d8*Ø20*2	6x
	#15 d8	6x
	#14 M8*20*S6	4x
	#117 M8*12*S6	2x
	#119 M8*12*S6	2x
	#121 M10*80*20*S6	1x
	#A S6	1x
	#C S8	1x
	#B S13-14-15	1x
	#D S13-15	1x

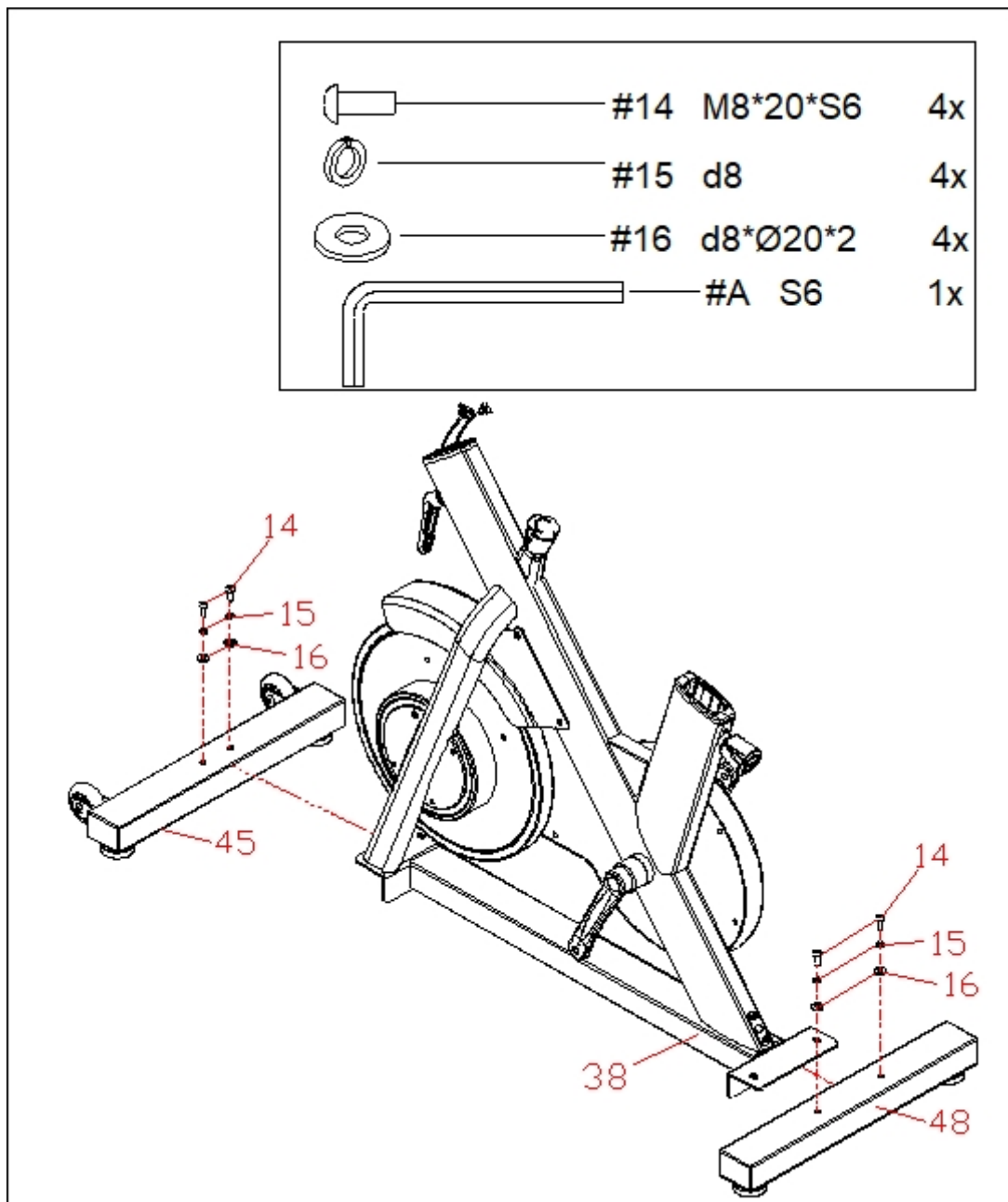
ALKATRÉSZLISTA

szám	név	db	szám	név	db
1	Számítógép	1	36L/R	Pedál	1
2	Számítógép tartó	1	37	M16 kézgomb	1
3	Hátsó fedél	1	38	Fő keret	1
4	M5*35 csavar	4	39	Φ7,8*30*M6*15*S5 csavar	2
5	Bal felső fogantyúburkolat	1	40	608ZZ csapágy	4
6	Bal alsó fogantyúburkolat	1	41	Görgő Φ71*Φ19*24	2
7	Jobb felső fogantyúburkolat	1	42	Alátét d6*Φ12*1,5	2
8	Jobb alsó fogantyúburkolat	1	43	M6*12*S5 csavar	2
9	Végdugó	4	44	J50*70 kupak	4
10	Konzolkeret	1	45	Első stabilizátor	1
11	Kábelköteg 1	1	46	M8 anya	4
12	M5*18*φ8 csavar	12	47	Állítható lábak	4
13	M10*25*S8 csavar	2	48	Gerenda adó	1
14	M8*20*S6 csavar	4	49	ST3*12*φ6 csavar	6
15	Rugós alátét, 8 mm	6	50	Ellenálláskerék burkolat	2
16	Alátét d8*φ20*2	6	51	M12*1 anya	4
17	Fogantyúk	1	52	Hullámos alátét d12*Φ15,5*0,3	3
18	Fogantyúcsatlakozó	1	53	Váz Φ18*Φ12,1*12,5	1
19	Kábelköteg 2	1	54	Csapágy 6001Z	2
20	L fogantyú M16*1,5	1	55	Lendkerék	1
21	Ülés	1	56	Ellenálláskerék tengelye	1
22	Fedél	1	57	M5*10*Φ9,5 csavar	9
23	Alátét d6*φ12*1	1	58	Első fedél	1
24	Ülés tartó	1	59	Borító	2
25	Ülés rögzítőanyája	1	60	Persely	4
26	Csap φ3*20	1	61	Csavar ST3*16*φ5,6	8
27	M4*12 csavar	4	62	Kézi gomb	2
28	Tartó	1	63	Fékhuzat	1
29	Gumi alátét φ11*φ8*3	1	64	Persely	1
30	Vízszintes nyeregváz	1	65	Csavar	1
31	Végdugó J40*20*17	1	66	Anyacsavar M12*1*H6*S19	2
32	Üléscsúszka	4	67	Megerősítő lemez	1
33	Gumiszőnyeg 2×29×19	2	68	Motor	1
34	Üléscsavar	1	69	Kábelköteg 3	1
35	Ülésváz	1	70	M6*10 csavar	1

71	M10 nejlon anya	1	102	Tengely középső csatlakozás	1
72	M6*52 csavar	1	103	M6*16 csavar	4
73	Alátét d10*φ20*2	4	104	Külső burkolat	1
74	Lánctartó 30*10*1,5	1	105	Gyűrű	1
75	Nylon anya M6*H6*S10	7	106	Érzékelő	1
76	Feszítőtengely	1	107	Pulzuslemez-kábel	2
77	Feszítőcsiga	1	108	Rugós alátét d10	2
78	Alátét d6*Φ16*1,5	2	109	Vízszintes fogantyúcsúszka	1
79	M6*10 csavar	1	110	A fogantyúk megerősítő kerete	1
80	Alátét d12	2	111	Fék tartó	1
81	Mágneses lemez tengellyel	1	112	M6*8*S3 csavar	1
82	M6*45 csavar	1	113	Φ1,2*Φ12*35*N10 rugó	1
83	Mágnes	4	114	Hálózati kábel	1
84	Fékbetétek 30*20*8	1	115	Ellenállás-beállító kábel	1
85	Mágneses lemez	1	116	Adapter	1
86	Feszítőrugó	1	117	M8*12*S6 csavar	2
87	Hajtókar burkolat Φ25*7	2	118	Csavar ST4,2*16Φ10,5	4
88	M10 anya	2	119	Üléshuzat	2
89L/R	Fogantyú	1	120	Persely	2
90	Menetes	1	121	M10*8*20*S6 csavar	1
91	Alátét d20	1	122	Tablettartó	1
92	Csapágy	2			
93	Tartó	1	És	S6 gomb	1
94	Hullámpárna d20*Φ26*0,3	1	B	Kulcs S13-14-15	1
95	Csavar ST4.2*16	16	C	S8 kulcs	1
96	Belső fedél	1	D	Kulcs S13-S15	1
97	ST4.2*8 Csavar	1			
98	Öv	1			
99	Rugós alátét d6	4			
100	Mágnes	1			
101	Csiga	1			

ÖSSZESZERELÉS

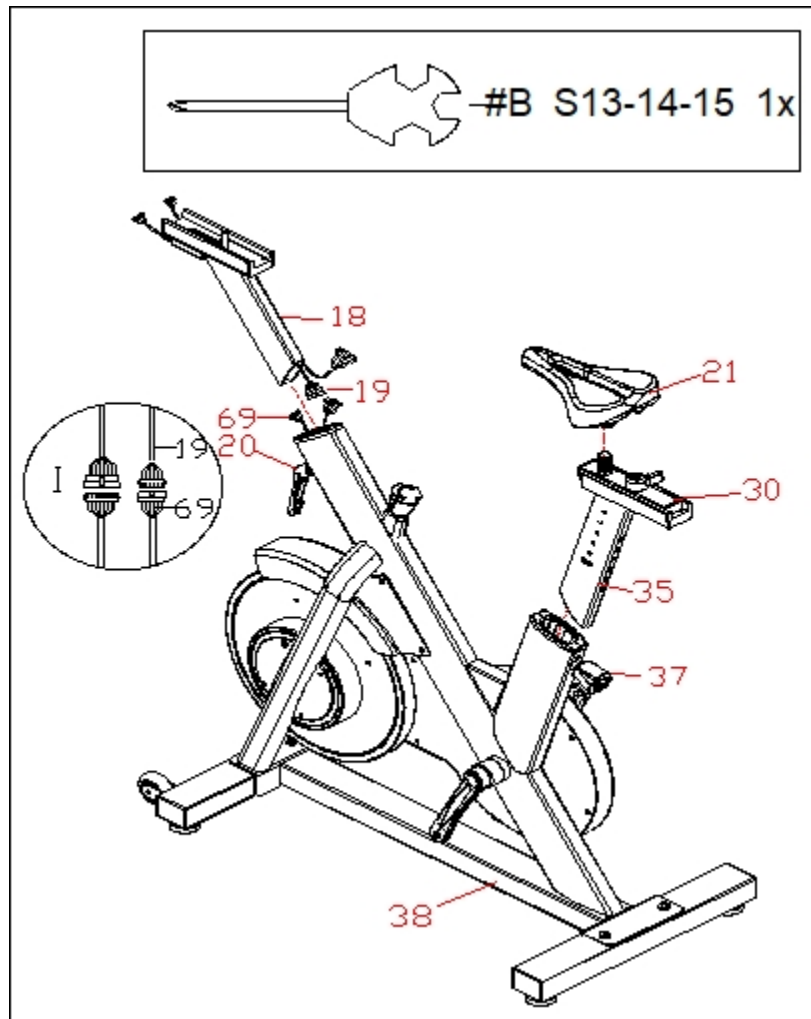
1. lépés



Távolítsa el a csavarokat (14), a rugós alátéteket (15) és az alátéteket (16) az elülső (45) és a hátsó (48) stabilizátorokról.

Rögzítse az elülső (45) és hátsó (48) stabilizátorokat a fővázhoz (38) csavarok (14), rugós alátétek (15) és alátétek (16) segítségével.

2. lépés



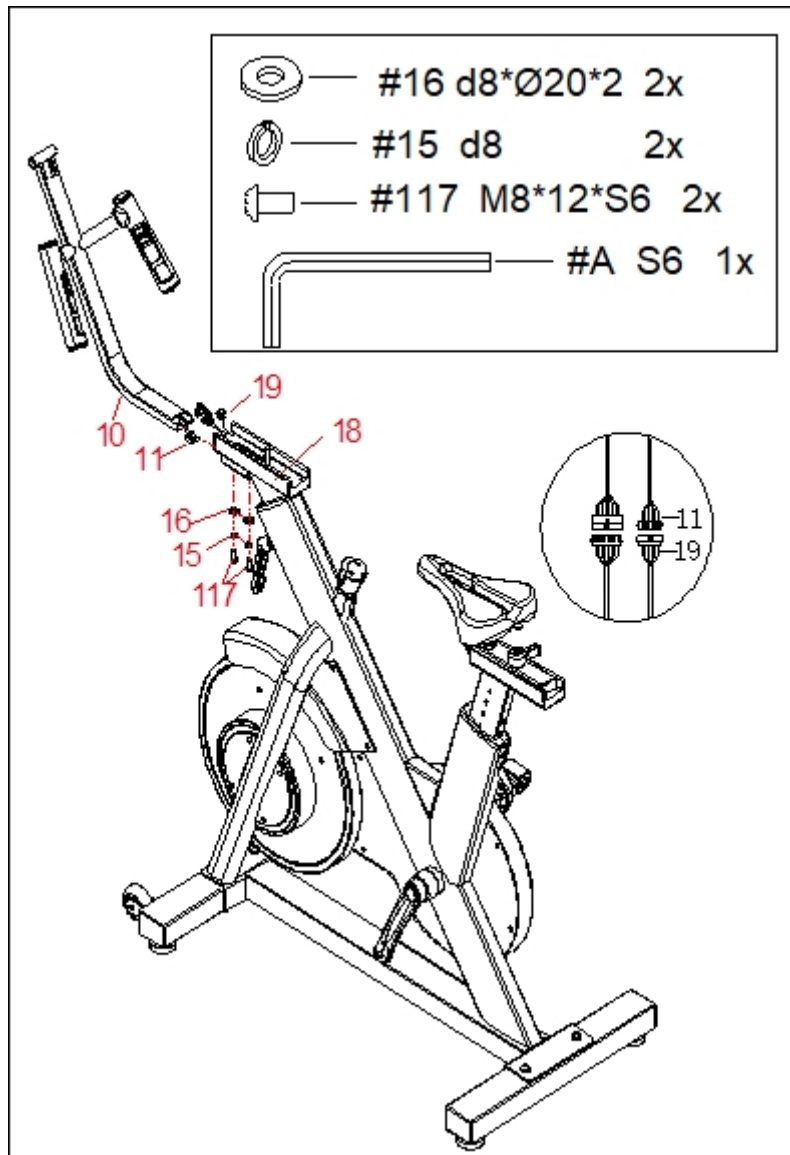
Húzza ki a kézi gombot (37) a fővázból (38), hogy a nyeregváz (35) behelyezhető legyen a fővázba. Állítsa be a nyeregváz magasságát, majd rögzítse a kézi gombbal.

Rögzítse az ülést (21) a vízszintes üléskerethez (30).

Csatlakoztassa a 2-es kábelleget (19) a 3-as kábelleghez (69).

Húzza ki az L alakú fogantyút (20) a fővázból (38), hogy a fogantyúváz (38) rácsúszhasson. Rögzítse az L alakú fogantyúval.

3. lépés



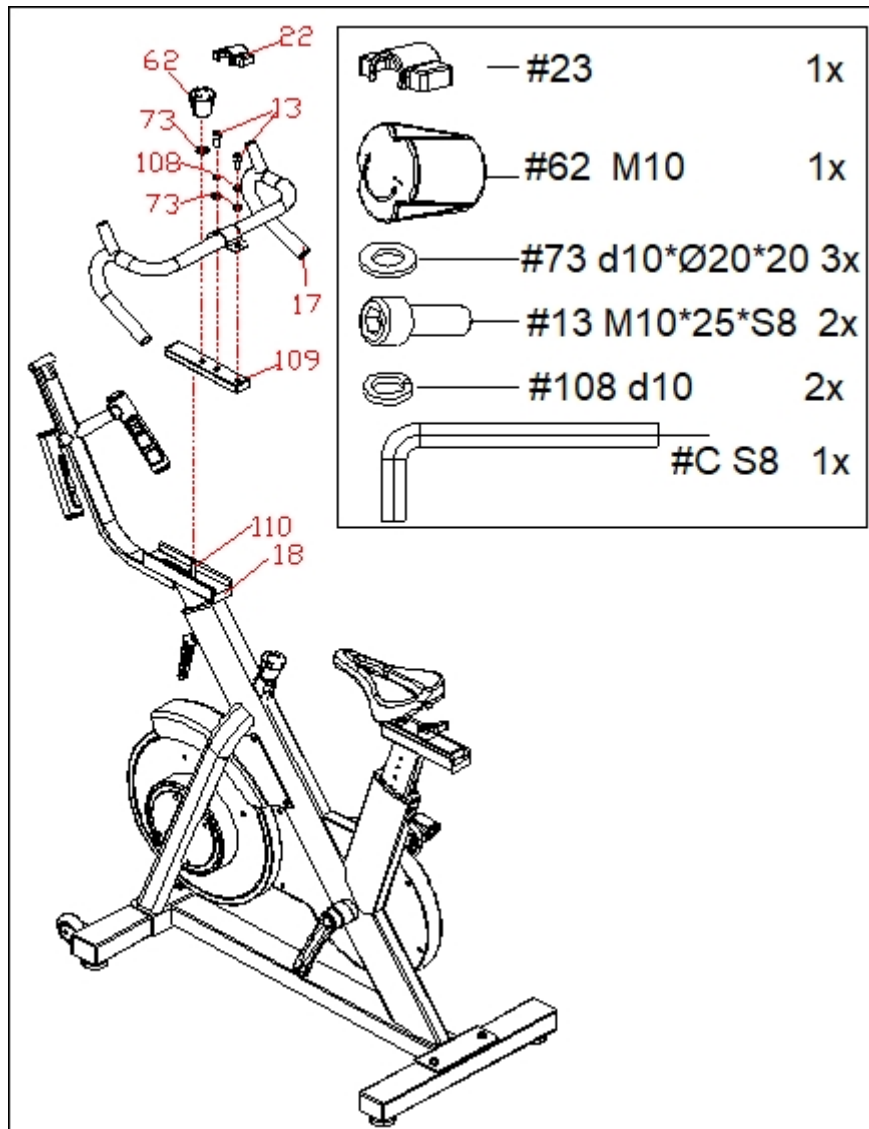
Távolítsa el a csavarokat (117), a rugós alátéteket (15) és az alátéteket (16) a fogantyúkeretről (18).

Csatlakoztassa az 1. kábeltöteget (11) a 2. kábeltötegehez (19).

Húzza be a kábeleket a számítógép keretbe (10).

Rögzítse a számítógép keretet (10) a fogantyúkerethez (18) csavarokkal (117), rugós alátétekkel (15) és alátétekkel (16).

4. lépés

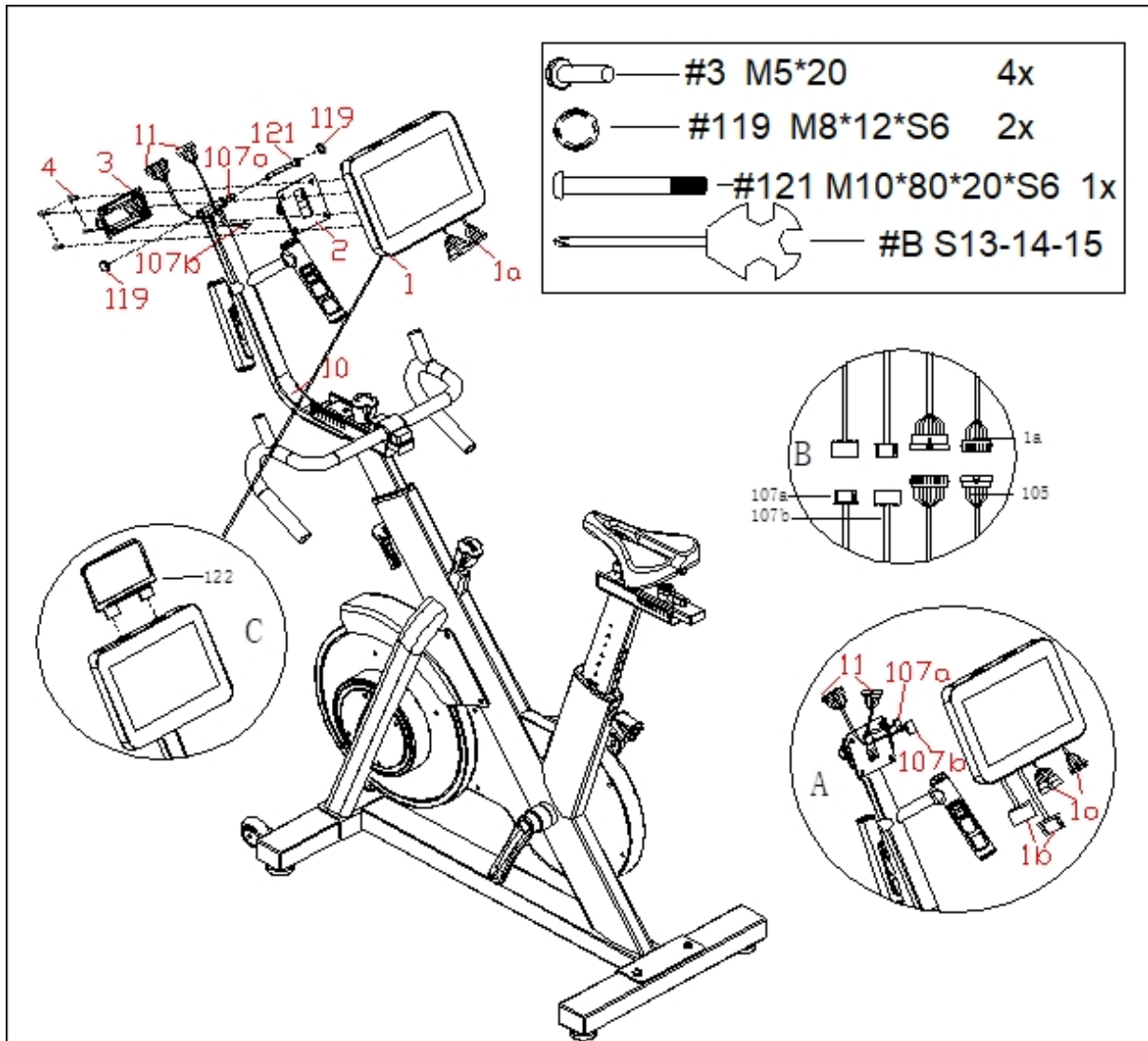


Távolítsa el a csavarokat (13), a rugós alátéteket (108) és az alátéteket (73) a fogantyúkról (109).

Rögzítse a vízszintes fogantyúcsúszkát (109) a vízszintes fogantyúkerethez (110), és igazítsa össze a furatokat. Rögzítse a fogantyúk keretéhez a kézi gomb (62) és az alátét (73) segítségével.

Rögzítse a fogantyúkat (17) a vízszintes csúszkához (109), és rögzítse csavarokkal (13), rugós alátétekkel (108) és alátétek (73) segítségével rögzítse. Ezután rögzítse a fedelet (22) a fogantyúkhöz (17).

5. lépés



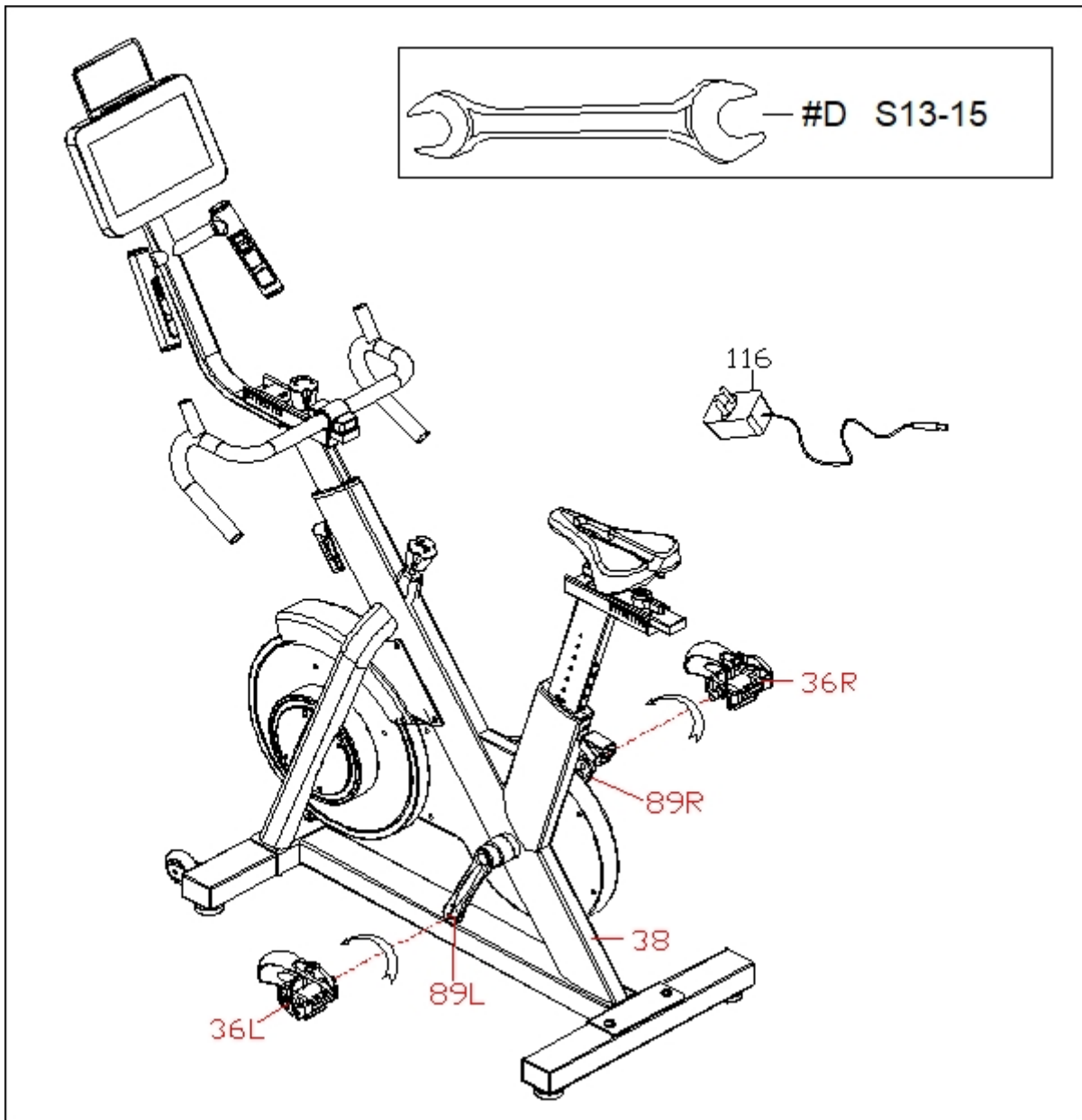
Vezesse át a kábeleket (107a/ 107b) és az 1. kábelleget (11) a hátsó fedélen (3) és a számítógép tartón (2) keresztül. Rögzítse a hátsó fedelet (3) és a számítógép tartót (2) a számítógép keretéhez (10) a csavarok (121) és a kupakok (119) segítségével.

Csatlakoztassa a kábeleket (107a/107b) és az 1. köteget (11) a számítógép kábeleéhez (1).

Távolítsa el a csavarokat (4) a számítógépről (1).

Rögzítse a számítógépet (1) a számítógép tartóhoz (2) a 4 db csavar (3) segítségével. Ezután rögzítse a tablet tartót (122) a számítógéphez (1).

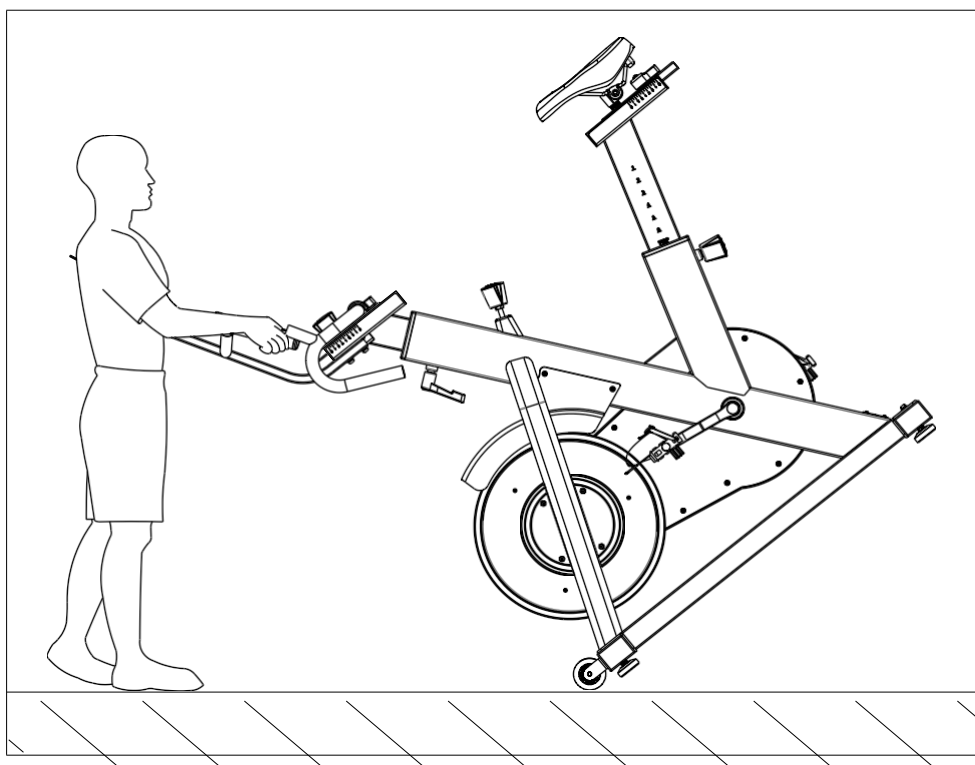
6. lépés



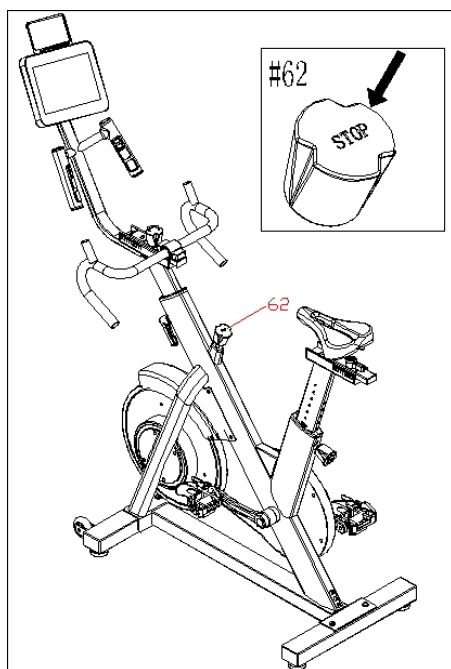
Rögzítse a pedálokat (36 L/R) a nyíl irányába a hajtókarokhoz (89 L/R). Dugja be a tápkábelt (116) a fővázba (38).

ÁTHELYEZÉS

A mozgatáshoz fogja meg a fogantyúkat (17), és döntse a szobabiciklit az elülső stabilizátor (45) szállító kerekeire. Ezután mozgathatja a szobabiciklit.



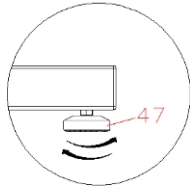
ÁLLÍTHATÓ ALKATRÉSZEK



ELLENÁLLÁS BEÁLLÍTÁSA

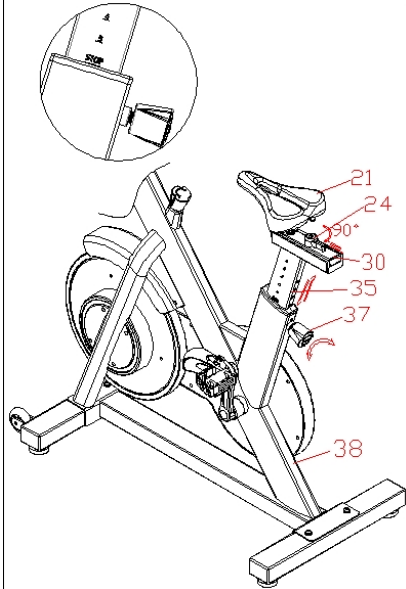
A gombot jobbra forgatva növelheti az ellenállást, balra forgatva pedig csökkentheti azt.

Vészhelyzetben nyomja meg a gombot a szobabicikli kikapcsolásához.



SZINTBEÁLLÍTÁS

A lábakkal (47) kiegyenlítheti az egyenetlen felületet.

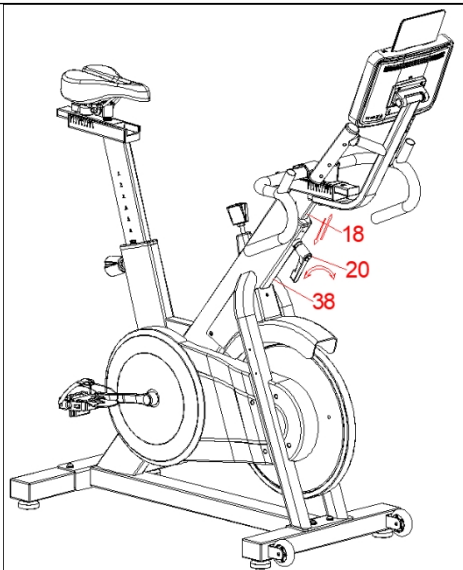


ÜLÉS BEÁLLÍTÁSA

Lazítsa a gombokat (37 és 24) balra forgatva.

A maximális magasságot egy STOP jelzés jelzi.

A kívánt magasság és pozíció beállítása után rögzítse a kézi gombot az óramutató járásával megegyező irányba.



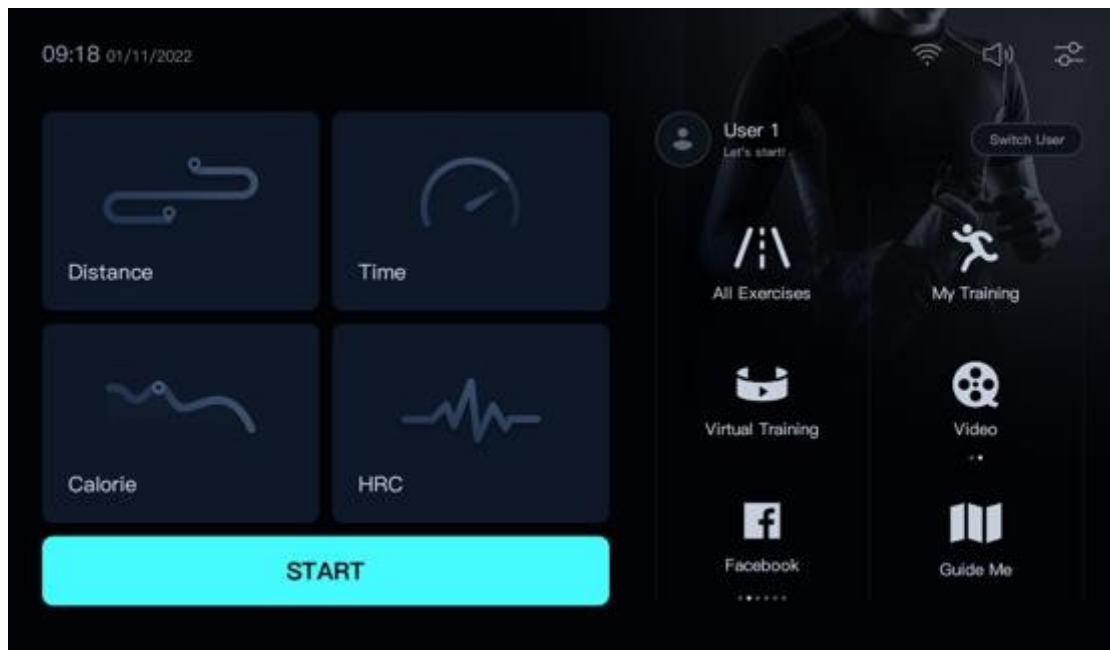
A FOGANTYÚK BEÁLLÍTÁSA

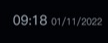







A fogantyúkeret (38) magasságát a kézi gombbal (20) állíthatja be.

A maximális magasságot egy STOP jelzés jelzi.

A kézi gombot balra forgatva lazítsa meg, jobbra forgatva szorítsa meg.


SZÁMÍTÓGÉP

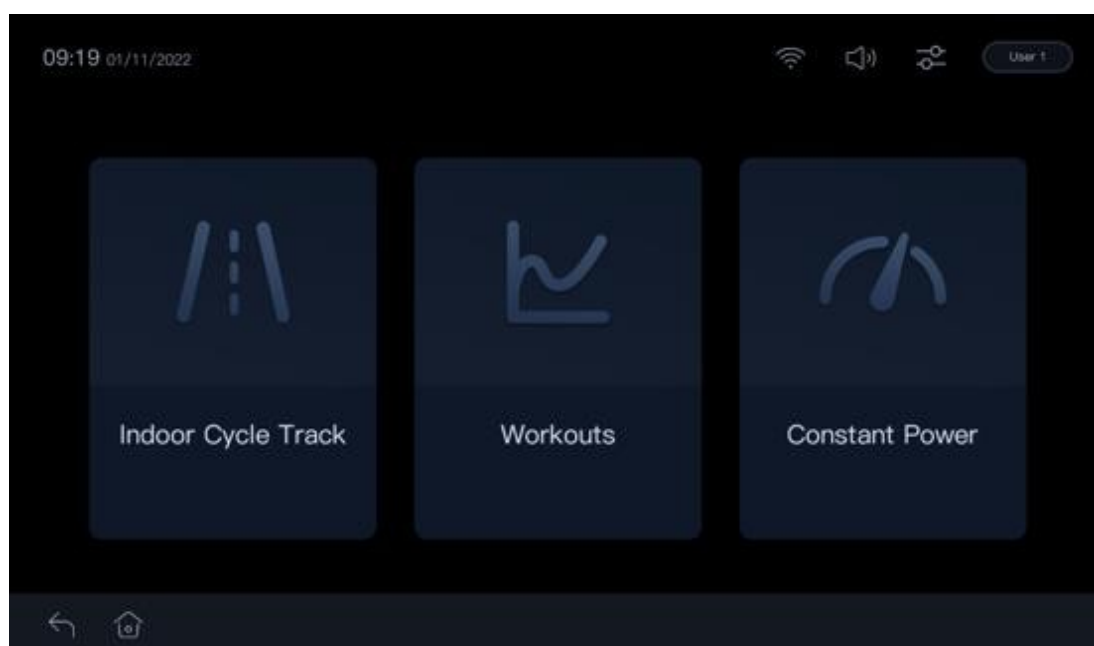



 <p>09:18 01/11/2022</p>	Dátum és idő
	Wi-Fi ikon
	Alapvető felhasználói beállítások
	Hangerő beállítása
	Beállítások: Wi-Fi, Fényerő, Nyelv, Mértékegységek, Időzóna
	Minden program Lépésszám kijelzése, programválasztás, programbeállítások
	Felhasználói felület Lépésszám, egyéni programok, tesztadatok
	Virtuális edzés Programok virtuális környezetben

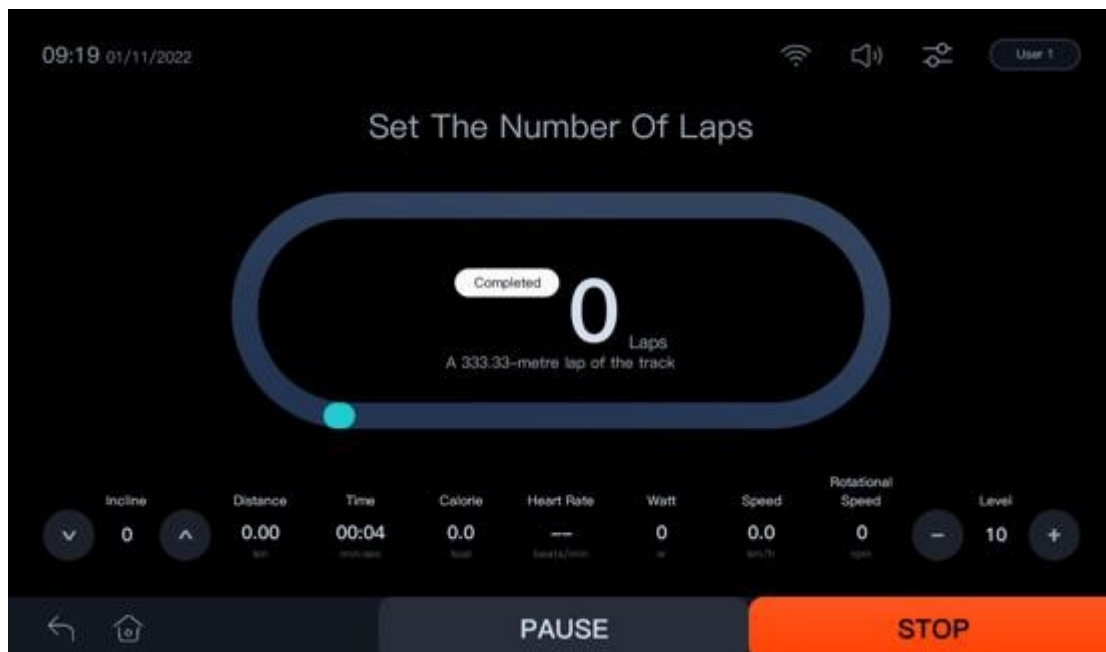
	Multimédia Multimédia megtekintése csatlakoztatott USB-meghajtóról
	Alkalmazás Harmadik féltől származó alkalmazások
	Oktatóanyagok Utasítások, tippek, Kérdések és válaszok
	Zene lejátszása Zene lejátszása USB-meghajtóról
	Távolság visszaszámlálás Távolság-visszaszámláló program
	Kalória-visszaszámlálás Kalória-visszaszámláló program
	Idő visszaszámlálás Idő visszaszámláló program
	Pulzus program A pedálozási ellenállás és a sebesség az aktuális pulzus alapján állítható be

Alapvető programok

Nyomja meg a  gombot a kezelőfelület megnyitásához.




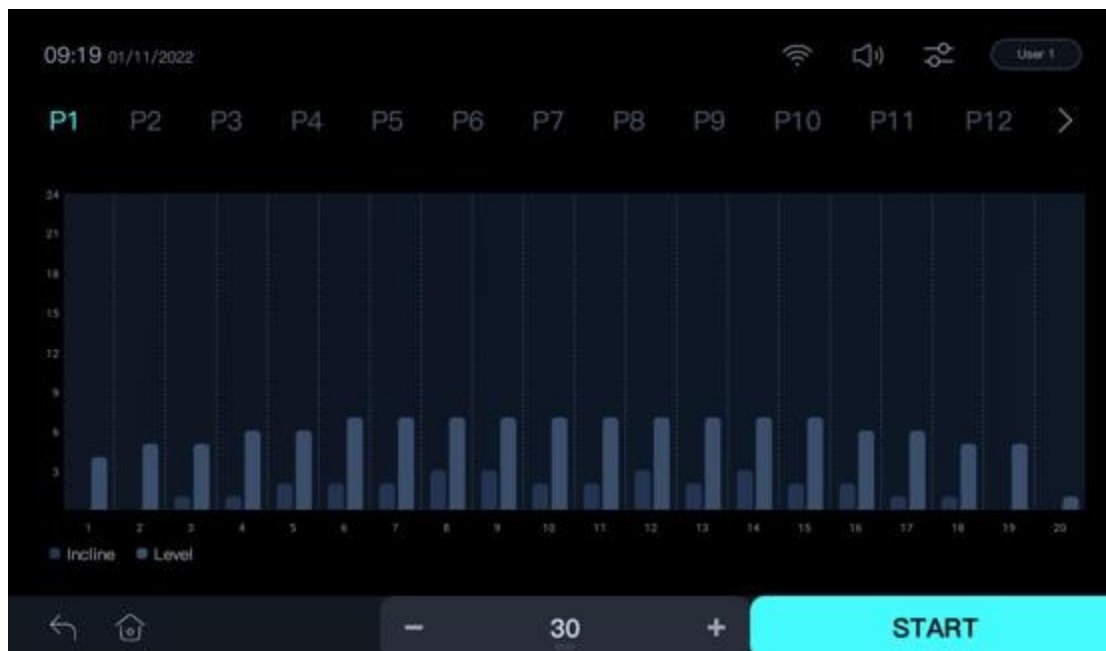
A  megnyomása után megjelenik az alapprogram felülete.



A kijelölt terület jelzi a pálya menetét. Egy kör akkor számít teljesítettnek, ha a kijelölt távolságot teljesítette.

Előre beállított programok


Nyomja meg a  gombot az előre beállított programok felületének megnyitásához. 36 előre beállított program közül választhat, amelyek 20 szakaszra vannak felosztva. Egyetlen szakasz hossza: beállított idő/20

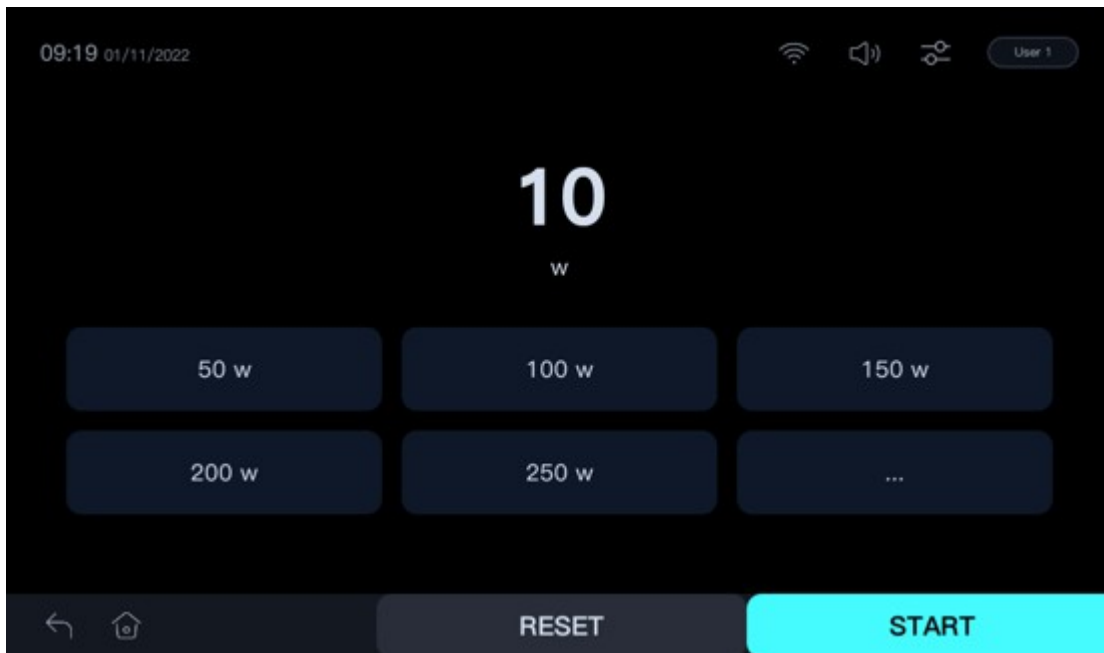


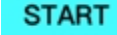
Szakasz		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Betöltés	4	5	5	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	5	5	1
	Dólésszög	0	0	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	1	1	0	0
P2	Betöltés	4	5	5	6	7	7	10	7	10	10	10	7	10	10	7	7	6	5	5	1
	Dólésszög	0	0	2	3	4	3	4	4	5	5	6	7	6	6	5	4	3	2	0	0
P3	Betöltés	4	5	5	6	7	7	10	10	7	10	10	10	10	7	7	7	6	5	5	1
	Dólésszög	0	0	3	7	4	4	7	4	8	4	3	7	3	7	5	4	7	3	0	0
P4	Betöltés	4	5	5	6	6	9	9	9	9	9	9	12	9	9	9	6	6	5	5	1
	Dólésszög	0	0	3	7	4	4	7	4	8	4	3	7	3	7	5	4	7	2	0	0
P5	Betöltés	4	5	5	6	7	9	9	9	9	12	9	9	9	9	9	7	6	5	5	1
	Dólésszög	0	0	2	4	6	8	6	8	5	9	9	8	6	7	6	8	4	2	0	0
P6	Betöltés	4	5	5	7	7	9	9	12	12	12	12	9	9	9	9	9	7	5	5	1
	Dólésszög	0	0	3	4	5	6	5	6	5	7	6	7	5	7	6	7	7	3	0	0
P7	Betöltés	4	5	6	8	8	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	8	6	6	2
	Dólésszög	0	0	2	4	4	6	7	8	9	9	9	9	9	9	8	6	4	2	0	0
P8	Betöltés	4	5	5	7	7	10	10	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	4
	Dólésszög	0	0	2	4	8	9	9	2	4	8	9	9	2	4	9	9	9	2	0	0
P9	Betöltés	4	5	5	8	8	11	11	11	9	11	11	11	11	11	11	11	8	5	5	2
	Dólésszög	0	0	9	9	8	4	2	9	9	8	4	2	9	9	8	4	3	3	0	0
P10	Betöltés	4	5	5	7	7	9	5	7	7	9	5	7	7	9	5	7	7	9	7	3
	Dólésszög	0	0	2	2	4	4	3	4	5	6	5	6	8	7	8	9	9	9	0	0
P11	Betöltés	4	6	6	8	8	11	6	8	8	11	6	8	8	11	6	8	8	11	6	1
	Dólésszög	0	0	9	9	9	9	8	8	7	7	5	6	5	6	4	3	4	3	0	0
P12	Betöltés	4	6	6	9	12	12	6	9	12	12	6	9	12	12	6	9	12	12	9	4
	Dólésszög	0	0	9	9	9	8	9	9	9	8	9	9	9	8	9	9	9	8	0	0
P13	Betöltés	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Dólésszög	0	0	4	8	9	9	4	8	9	9	4	8	9	9	4	8	9	9	0	0
P14	Betöltés	4	5	5	8	11	11	5	8	11	11	5	8	11	11	5	8	11	11	8	3
	Dólésszög	0	0	4	8	9	9	4	8	9	9	4	8	9	9	4	8	9	9	0	0
P15	Betöltés	4	6	9	9	9	6	9	9	9	6	9	9	9	6	9	9	9	6	4	2
	Dólésszög	0	0	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2	0	0
P16	Betöltés	4	6	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	9
	Dólésszög	0	0	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	0	0
P17	Betöltés	4	4	4	6	8	8	11	11	11	4	6	8	8	11	11	11	8	4	4	2
	Dólésszög	0	0	2	4	6	8	9	9	9	9	9	9	9	9	8	6	4	2	0	0
P18	Betöltés	5	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	4	4	2
	Dólésszög	0	0	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	0	0
P19	Betöltés	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Dólésszög	0	0	9	8	6	4	9	8	6	4	9	8	6	4	9	8	6	4	0	0
P20	Betöltés	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Dólésszög	0	0	9	8	2	9	8	2	9	8	2	9	8	2	9	8	2	2	0	0

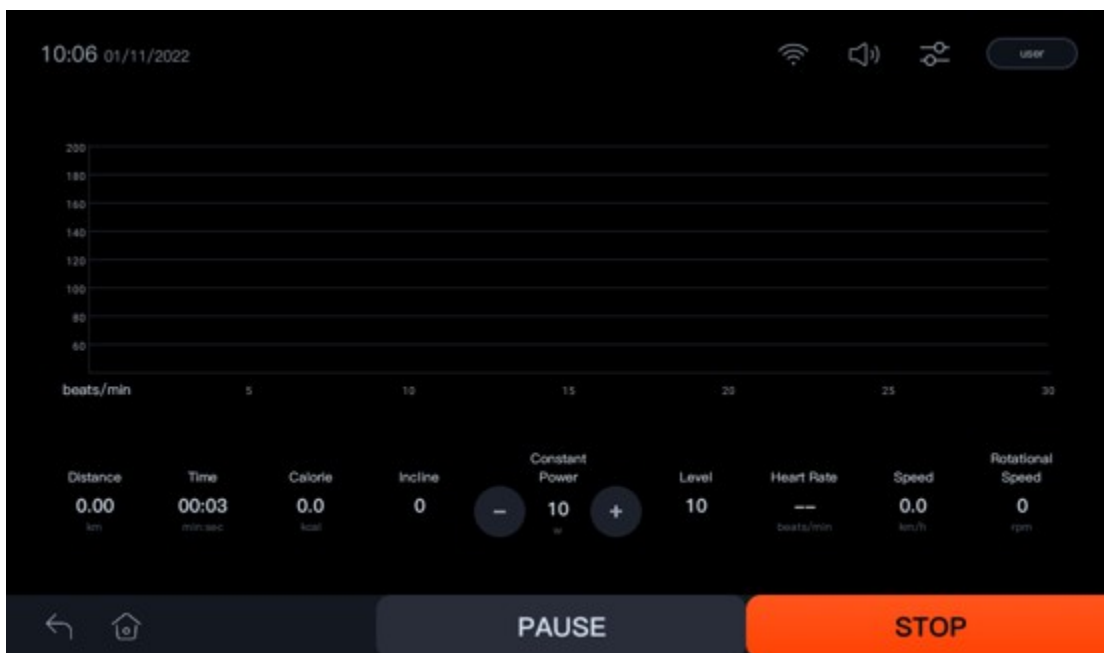
	g																				
P21	Betöltés	4	8	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	2
	Dőlésszög	0	0	9	8	2	9	8	2	9	8	2	9	8	2	9	8	2	2	0	0
P22	Betöltés	6	8	11	8	4	11	8	4	11	8	4	11	8	4	11	8	4	4	6	2
	Emelkedő	0	0	2	4	9	2	4	9	2	6	9	6	8	9	6	8	9	2	0	0
P23	Betöltés	6	8	11	8	8	4	11	8	8	4	11	8	8	4	11	8	8	4	4	2
	Dőlésszög	0	0	2	3	4	5	6	6	7	8	9	9	9	9	9	9	9	2	0	0
P24	Betöltés	6	8	11	8	6	11	8	6	11	8	6	11	8	6	11	8	6	4	6	2
	Dőlésszög	0	0	4	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	2	0	0
P25	Betöltés	4	6	5	6	5	7	6	4	7	4	8	4	9	4	10	5	9	5	11	3
	Dőlésszög	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	0
P26	Betöltés	4	7	6	8	6	8	6	4	6	5	5	8	7	9	7	9	7	5	7	2
	Dőlésszög	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	0
P27	Betöltés	4	7	6	7	6	7	6	4	5	5	5	8	7	8	7	8	7	5	6	2
	Dőlésszög	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	0
P28	Betöltés	4	8	9	6	6	9	6	4	6	5	5	9	10	7	7	10	7	5	7	2
	Dőlésszög	4	5	6	6	9	9	1	9	6	4	5	6	7	7	9	9	2	9	7	0
P29	Betöltés	4	6	8	10	9	10	8	4	5	5	5	7	9	11	10	11	9	5	6	2
	Dőlésszög	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	0
P30	Betöltés	4	6	7	7	8	7	8	5	5	5	5	7	8	8	9	8	9	6	6	2
	Dőlésszög	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	0
P31	Betöltés	5	8	9	7	10	7	11	8	6	4	6	9	10	8	11	8	11	9	6	3
	Dőlésszög	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	0
P32	Betöltés	4	7	8	6	9	7	8	7	5	5	5	8	9	7	10	8	9	8	6	3
	Dőlésszög	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	0
P33	Betöltés	4	10	8	6	7	11	9	7	6	6	5	11	9	7	8	11	10	8	7	3
	Dőlésszög	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	0
P34	Betöltés	4	5	7	5	5	7	5	8	5	6	5	6	8	6	6	8	6	9	6	3
	Dőlésszög	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	0
P35	Betöltés	4	7	10	11	8	11	7	5	4	5	5	8	11	11	9	11	8	6	5	2
	Dőlésszög	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	0
P36	Betöltés	4	7	7	6	6	8	6	4	5	7	5	8	8	7	7	9	7	5	6	4
	Dőlésszög	3	5	6	7	9	9	9	9	6	4	4	6	7	8	9	9	9	9	7	0

Watt teljesítmény

Válassza a „” (Állandó teljesítmény) menüpontot az állandó teljesítmény beállításához.



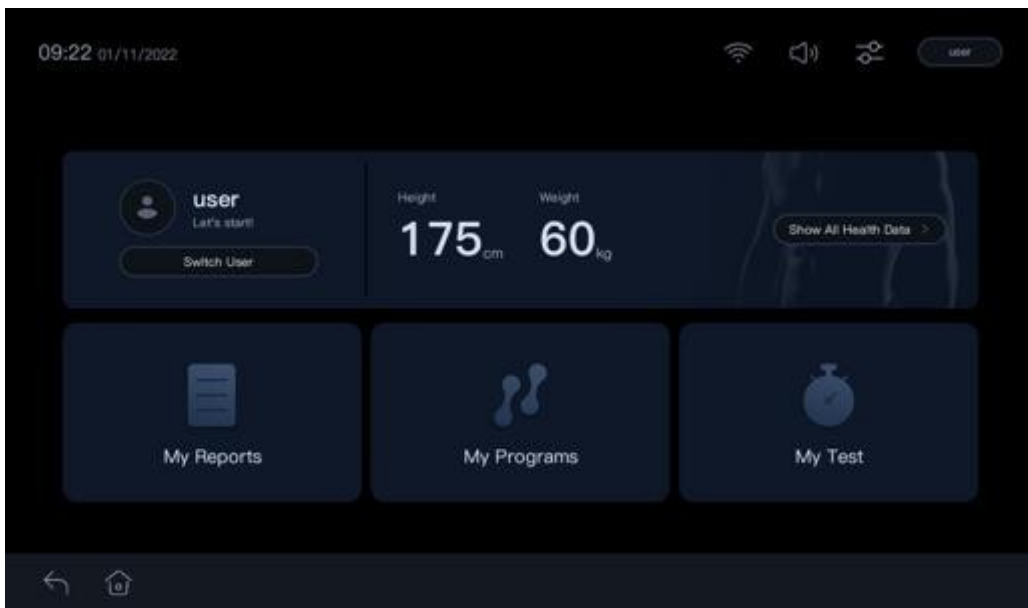
A felhasználó választhat egy előre beállított értéket, vagy megadhat saját értéket. Nyomja meg az „” gombot a 3 másodperces visszazámlálás elindításához, és a program elindul.



Felhasználói felület



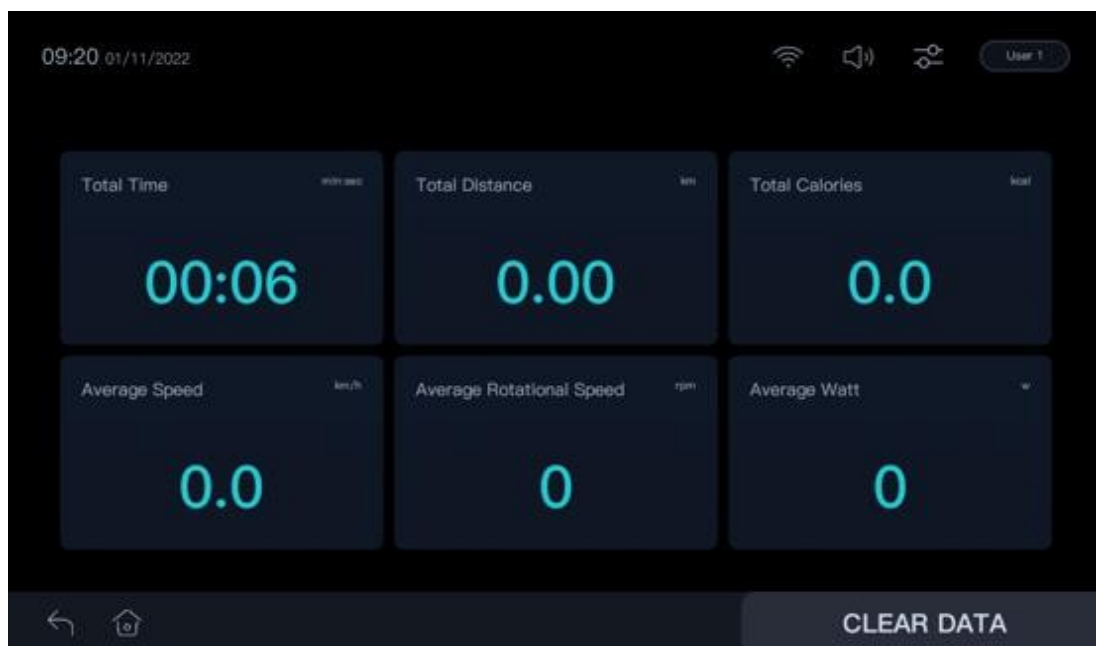
Nyomja meg a gombot a gyakorlati adatok megjelenítő felületének megnyitásához.




Saját rekordjaim



Nyomja meg a gombot az összes edzésadatot megjelenítő felületre való belépéshez.

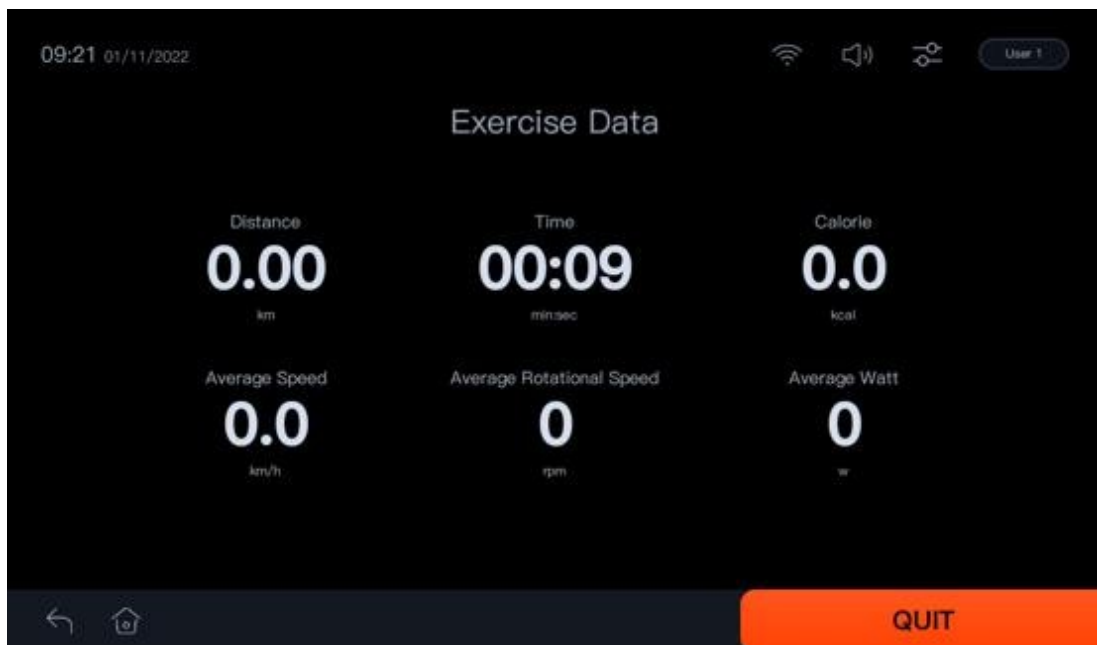


Saját programok


Nyomja meg a  gombot az előre beállított programok megjelenítéséhez.

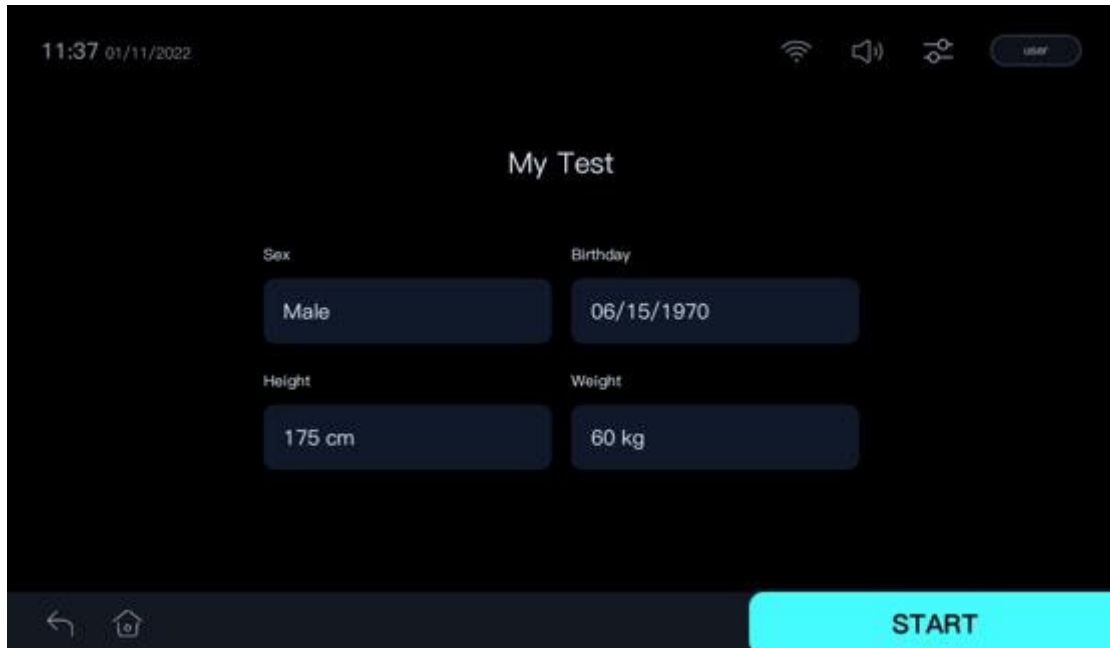


A felhasználó beállíthatja saját U1 – U6 programjait. Nyomja meg a **START** gombokat a 3 másodperces visszaszámlálás elindításához, és a program elindul. A program befejezése után a sebesség fokozatosan csökken, majd megjelenik az edzés összefoglalója.



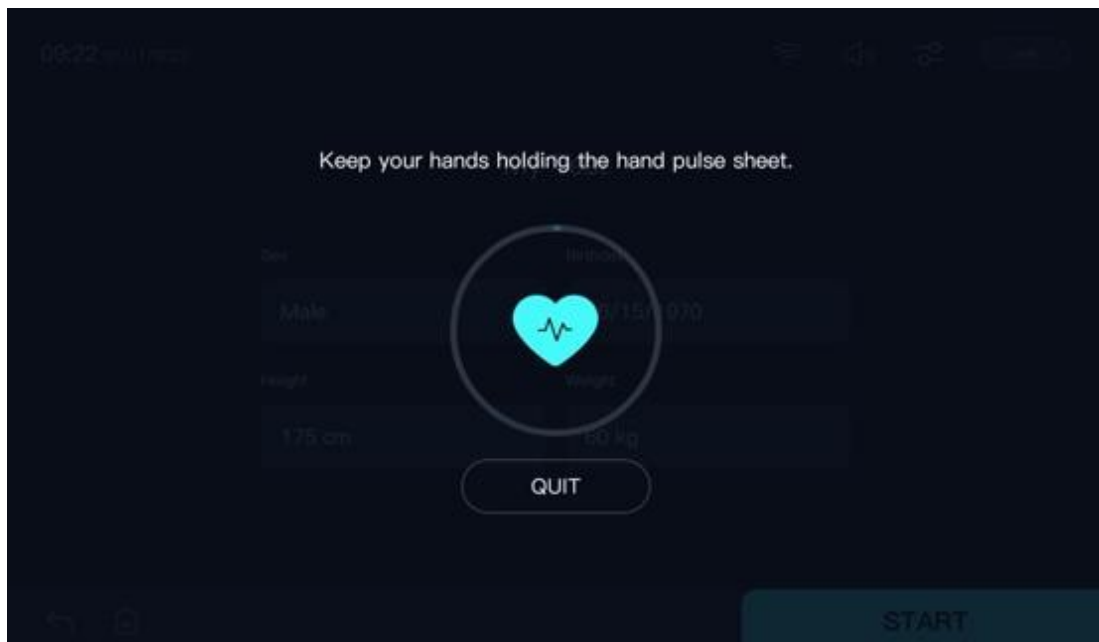
Saját tesztjeim

Nyomja meg a  gombokat a fizikai állóképességi tesztek felületének megnyitásához.



Adja meg a szükséges információkat. Nyomja meg az „**START**” gombot a 3 másodperces visszaszámlálás elindításához, és a program elindul.

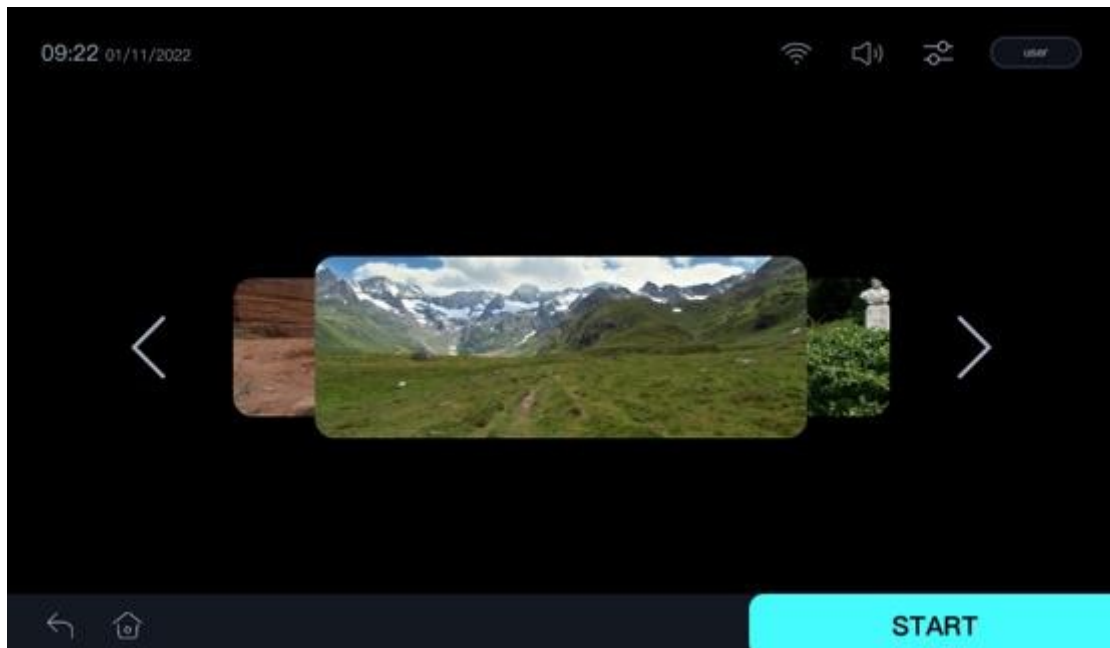
A mérés során a pulzusmérő lemezeket a kezében kell tartania.



Virtuális edzés



Nyomja meg a gombot a virtuális edzés kiválasztási felületének megjelenítéséhez. 3 táj közül választhat: füves terület, kanyon, partvidék.



Grassland

Füves terület



Canyon

Kanyon



Seaside

Part

Multimédia

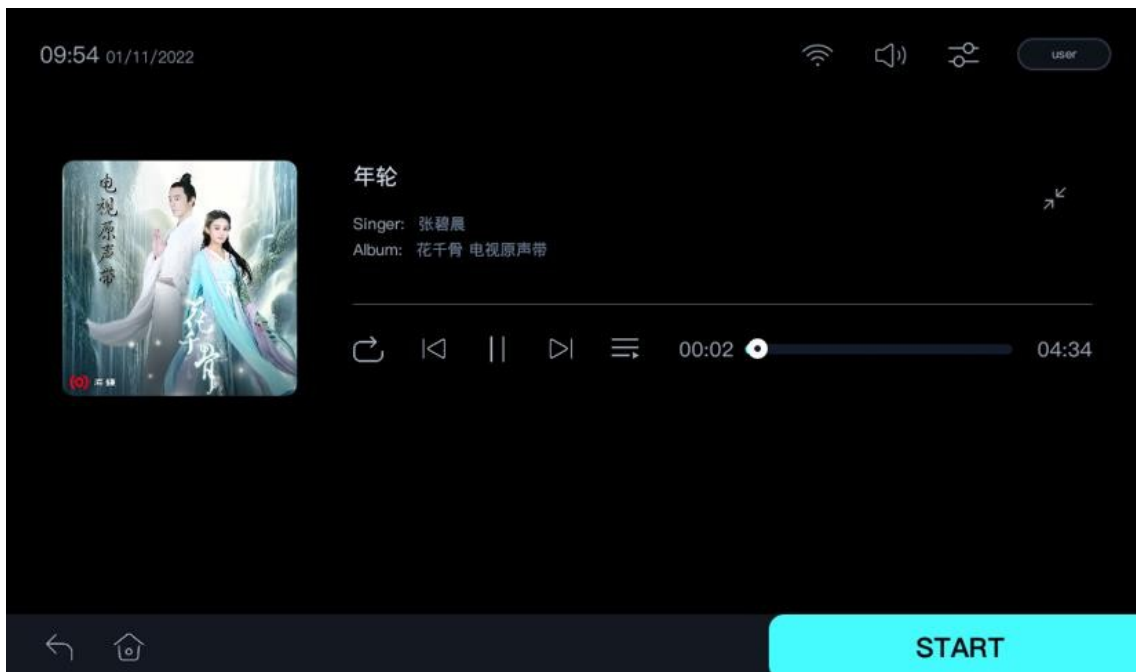
Multimédiás fájlokat külső USB-meghajtóról is lejátszhat.

Támogatott formátumok: MP3, APE, MP4, MOV és mások.

A fájlok lejátszásához nincs szükség internetkapcsolatra.

Zene lejátszása










Nyomja meg  gombot a zene lejátszási felületének megnyitásához.




A zeneszámokat a zeneszámlista segítségével tekintheti meg.

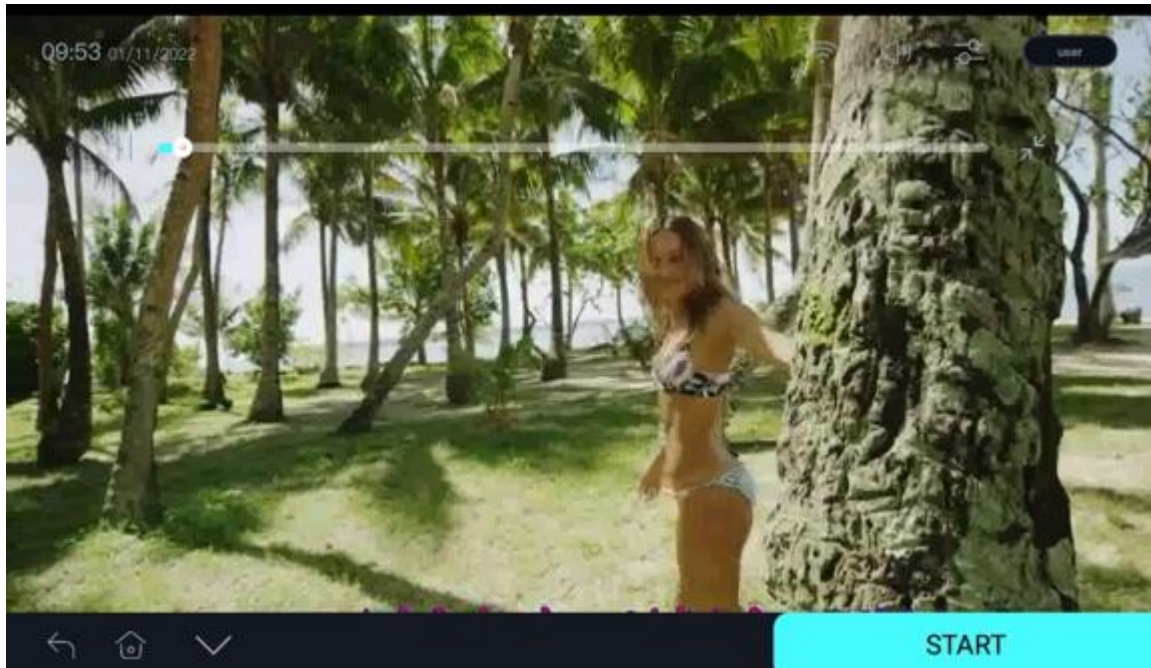


Nyomja meg a gombot a fájl kiválasztásához.

	Dal címe
	Szám lejátszása
	Lejátszás szüneteltetése
	Előző szám
	Következő szám
	Lejátszási lista
	Vissza
	Számok közötti váltás
	Minimalizálás

Videó lejátszás




Nyomja meg  gombot a videó lejátszási felület megnyitásához.



Csúsztassa ujját felfelé és lefelé a fájlok megtekintéséhez

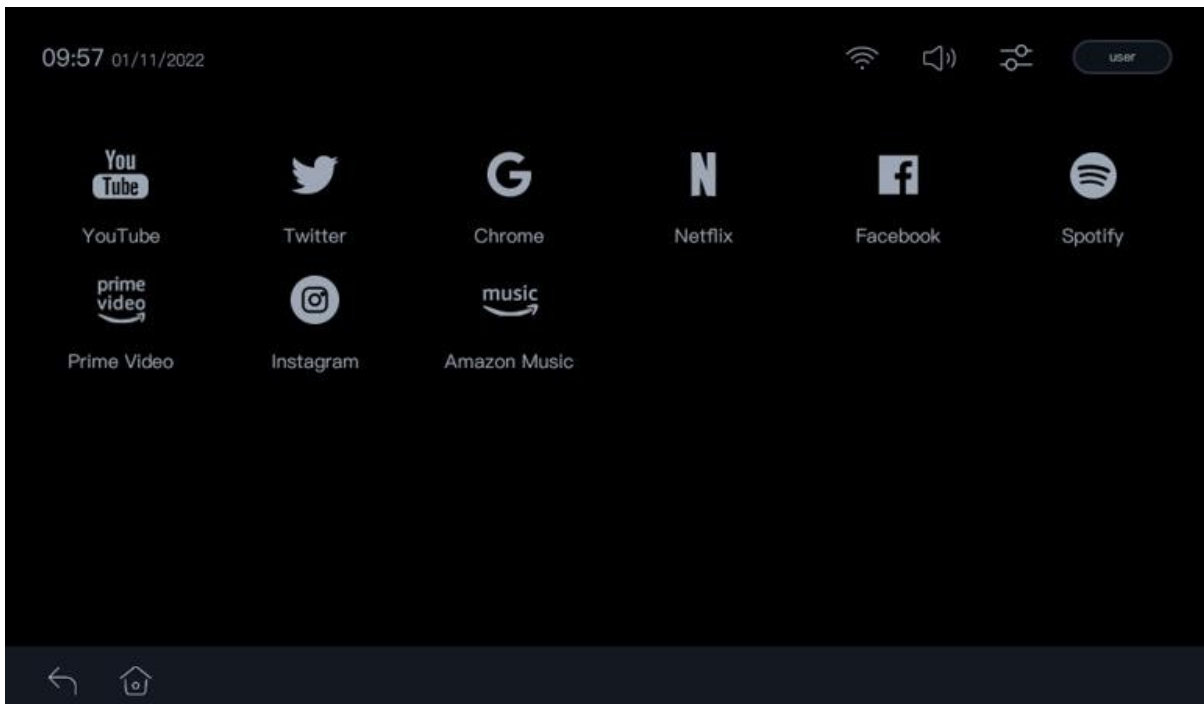


Nyomja meg a gombot a fájl kiválasztásához.


	Videó lejátszás állapota/Videó előre
	Videó lejátszása
	Videó szüneteltetése

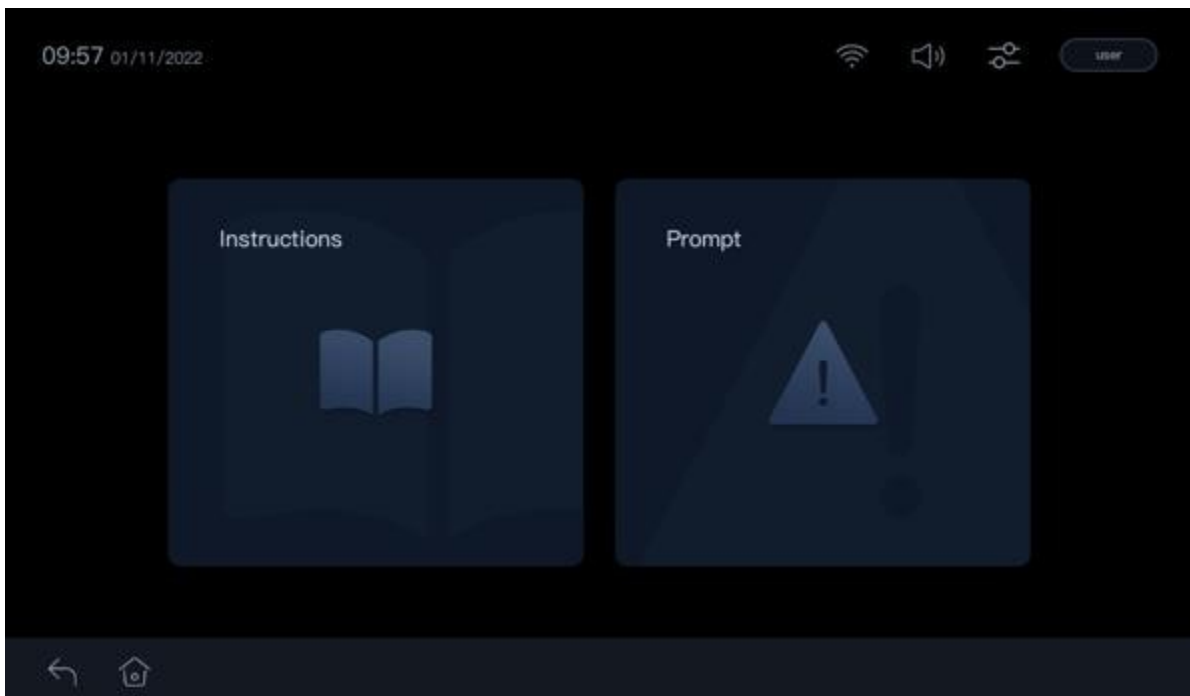
Harmadik féltől származó alkalmazások

A hozzáféréshez Wi-Fi-kapcsolatra van szükség.




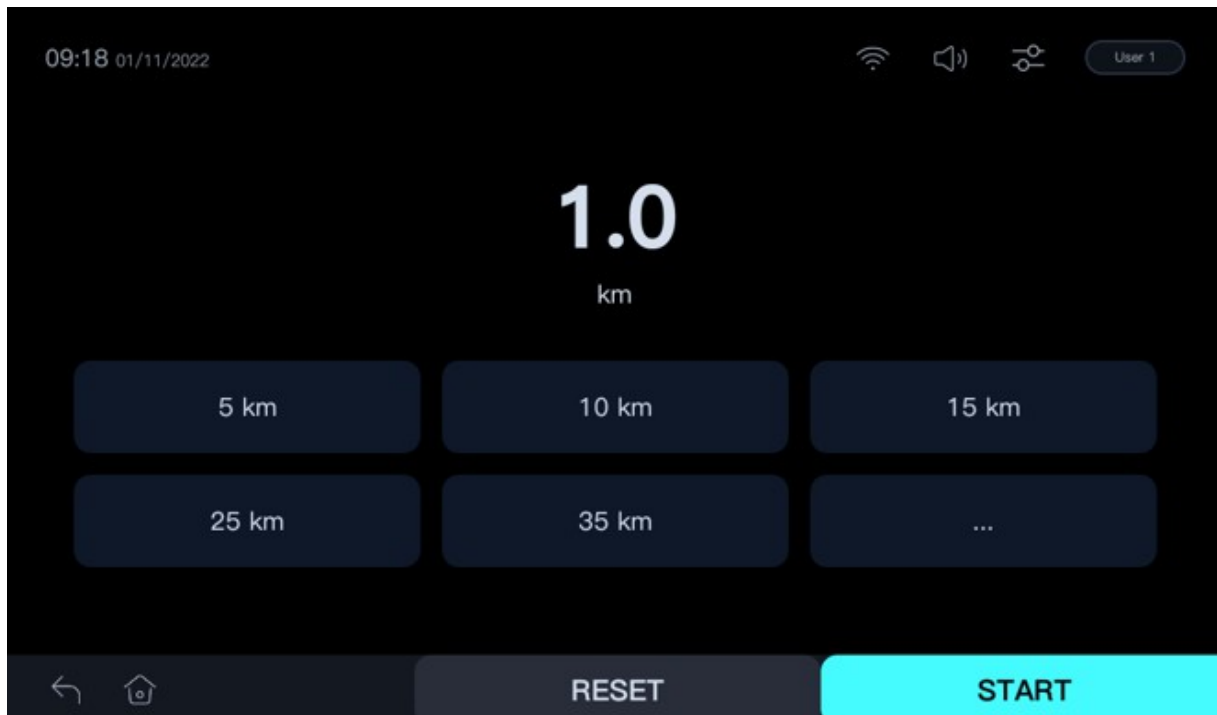
Oktatóanyagok


Nyomja meg  gombot, hogy eljusson az útmutatások és utasítások felületére.

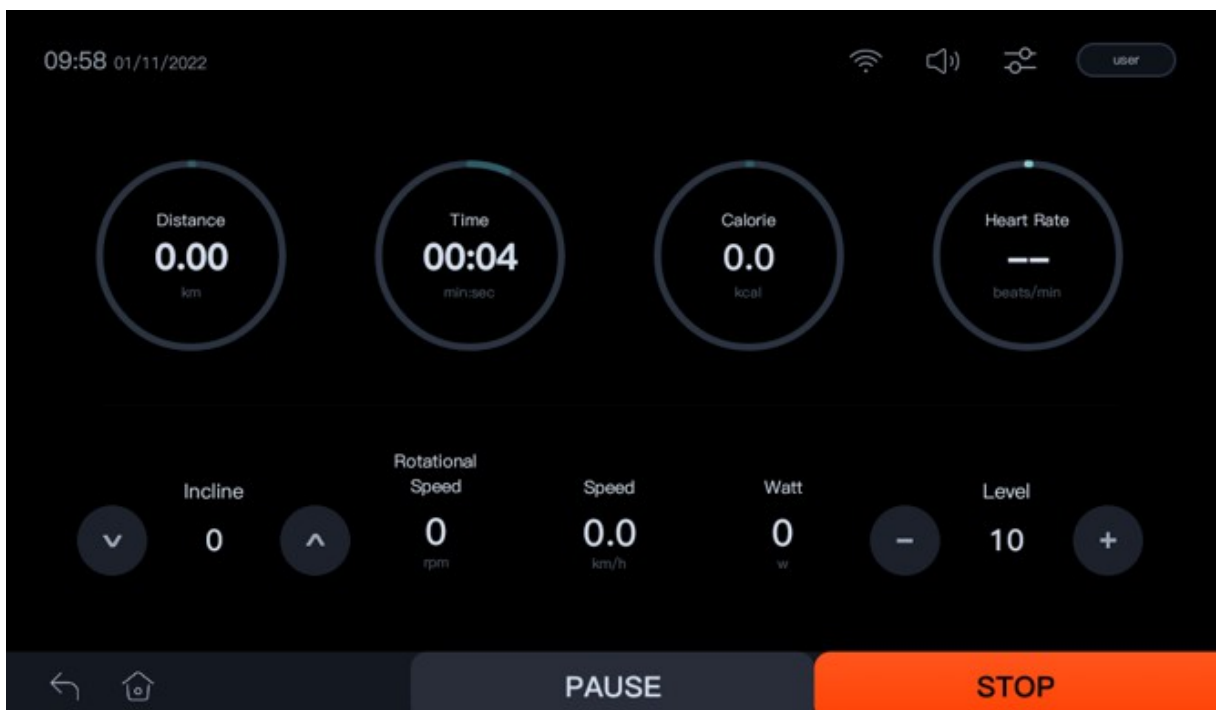




Távolság visszaszámlálás

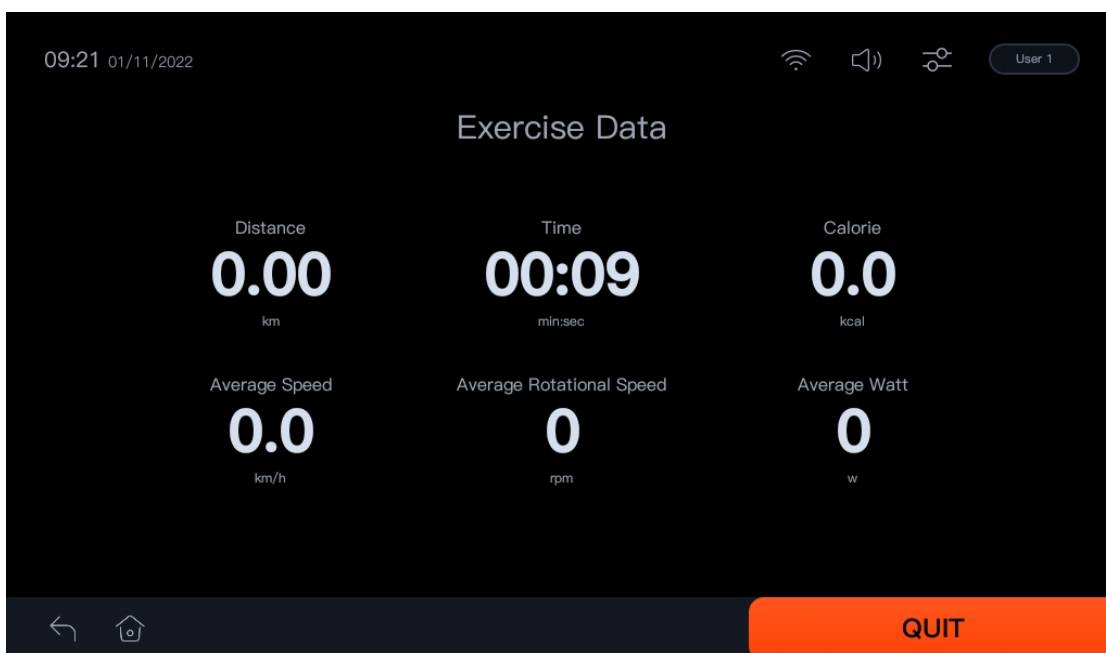
Nyomja meg a  gombot a távolság-visszaszámlálás beállítási felületének megnyitásához.




A felhasználó választhat egy előre beállított értéket, vagy beállíthat egy egyéni értéket. Nyomja meg a  gombot a 3 másodperces visszaszámlálás elindításához, és a program elindul.

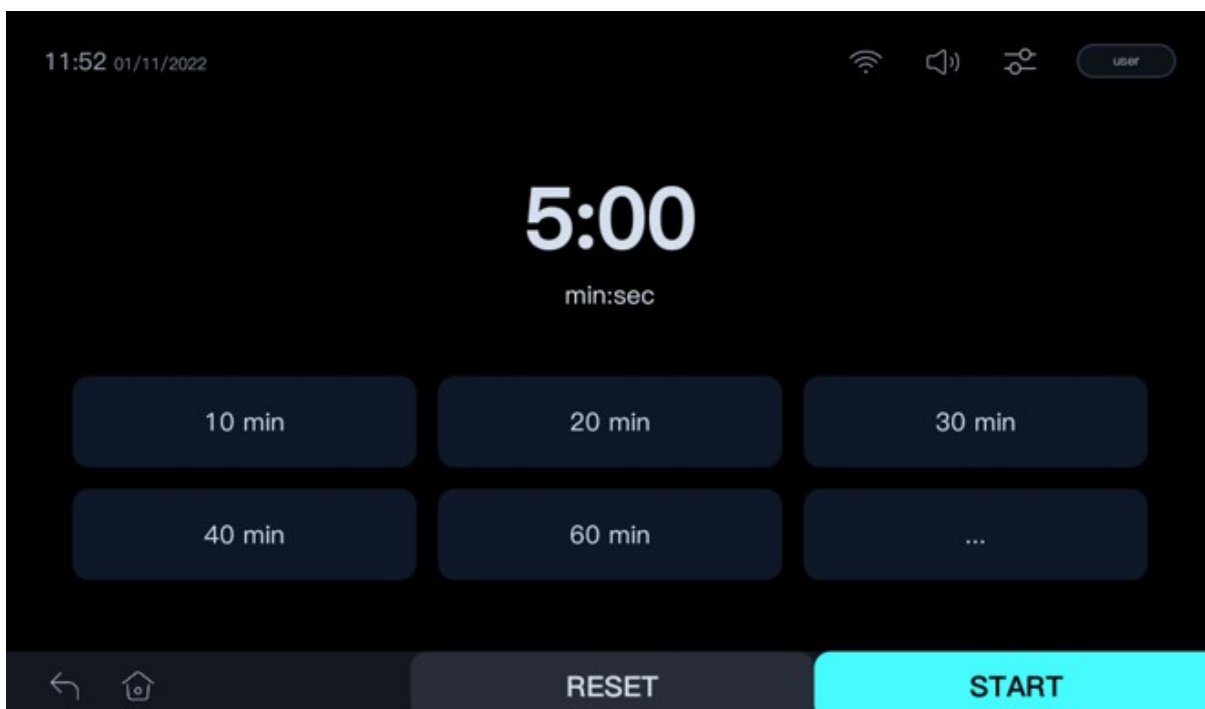


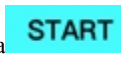
Nyomja meg a  gombot a program leállításához, és a készülék lassulni kezd, majd teljesen leáll. Megjelenik a gyakorlat összefoglalója. Nyomja meg a  gombot a programból való kilépéshez.

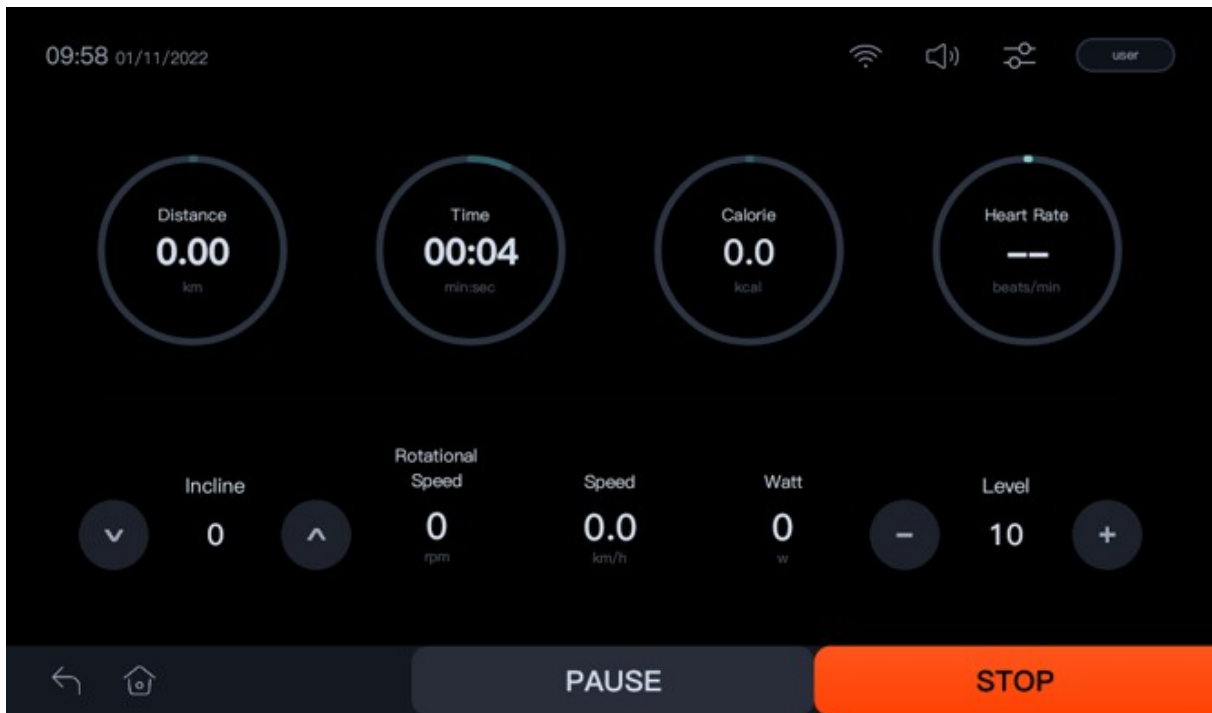


Visszaszámlálási idő

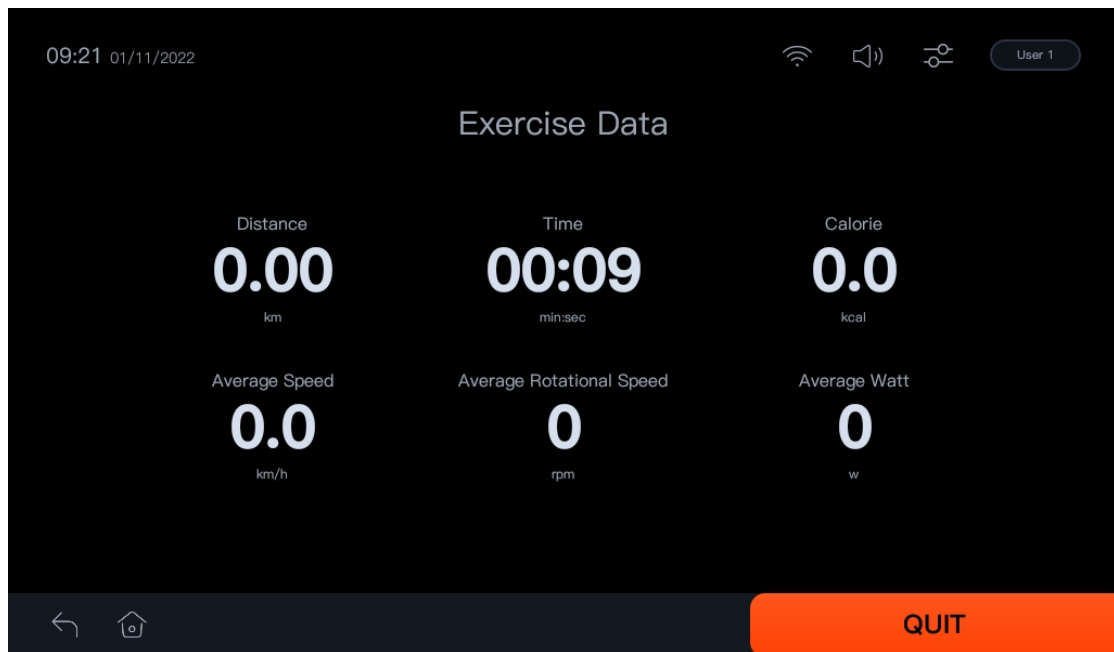
Nyomja meg a  gombot a visszaszámlálási idő beállítási felületének megnyitásához.



A felhasználó választhat egy előre beállított értéket, vagy beállíthat egy egyéni értéket. Nyomja meg a  gombot a 3 másodperces visszaszámlálás elindításához, és a program elindul.

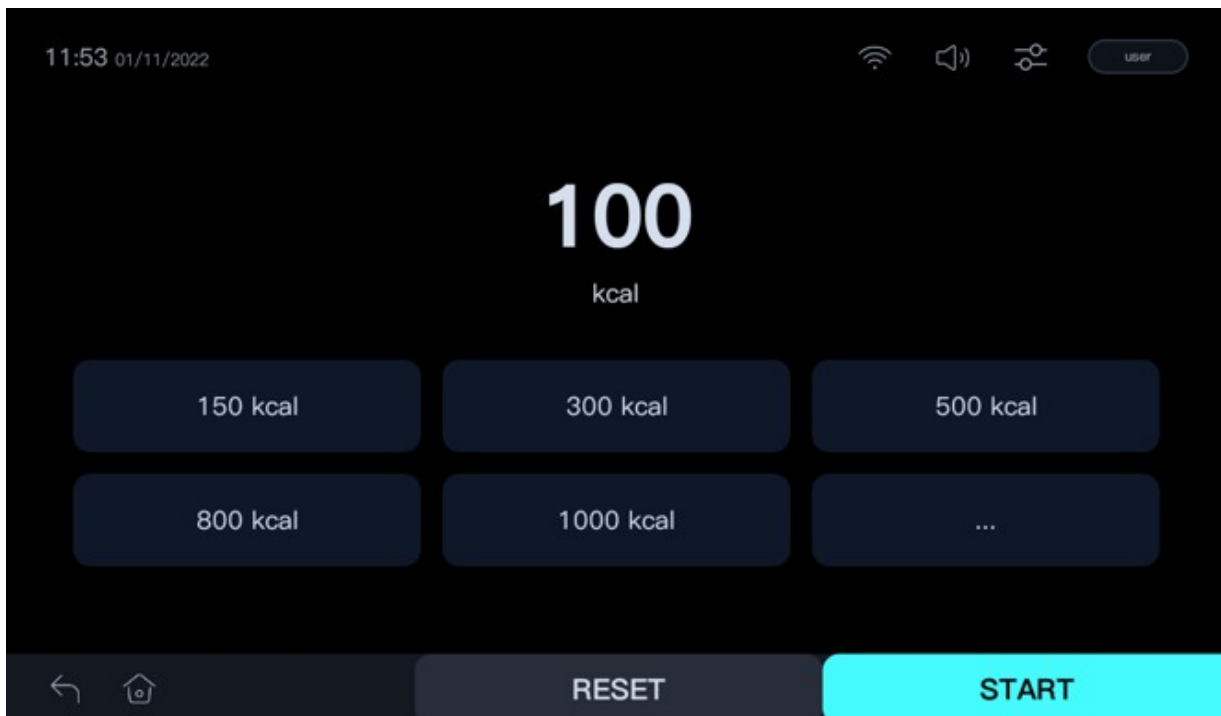



Nyomja meg a **STOP** gombot a program leállításához, és a készülék lassulni kezd, majd teljesen leáll. Megjelenik az edzés összefoglalója. Nyomja meg a **QUIT** gombot a programból való kilépéshez.

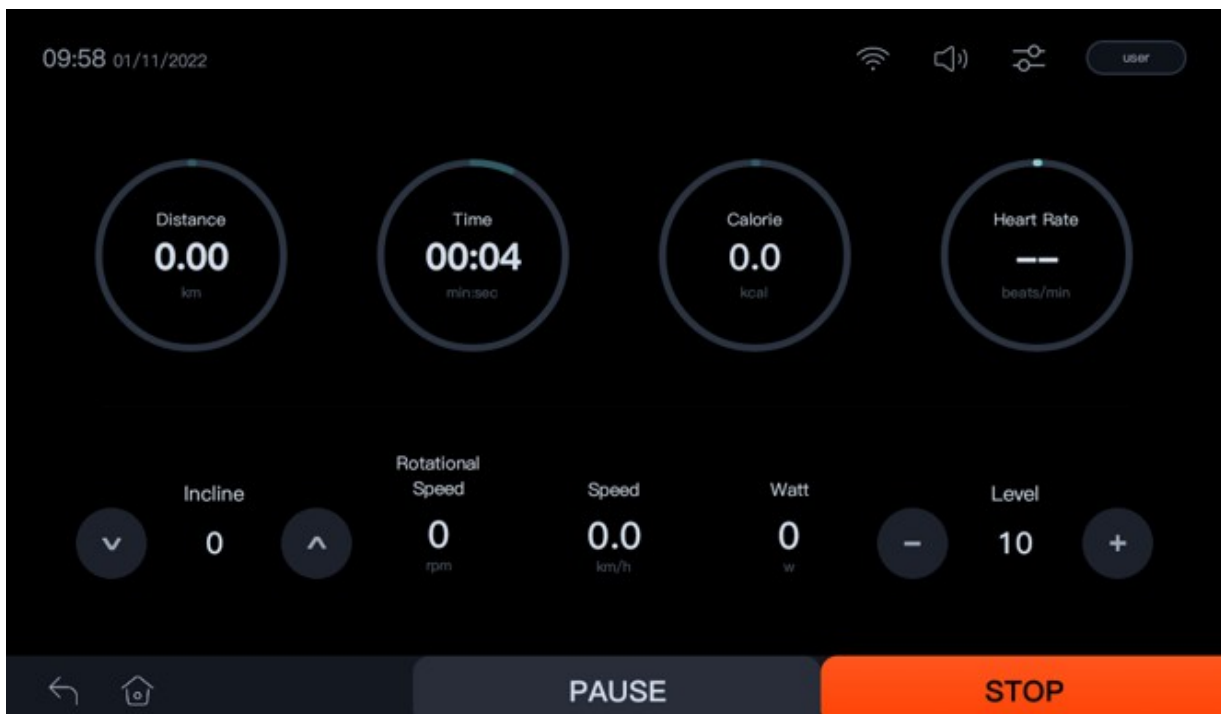




Kalória-visszaszámlálás

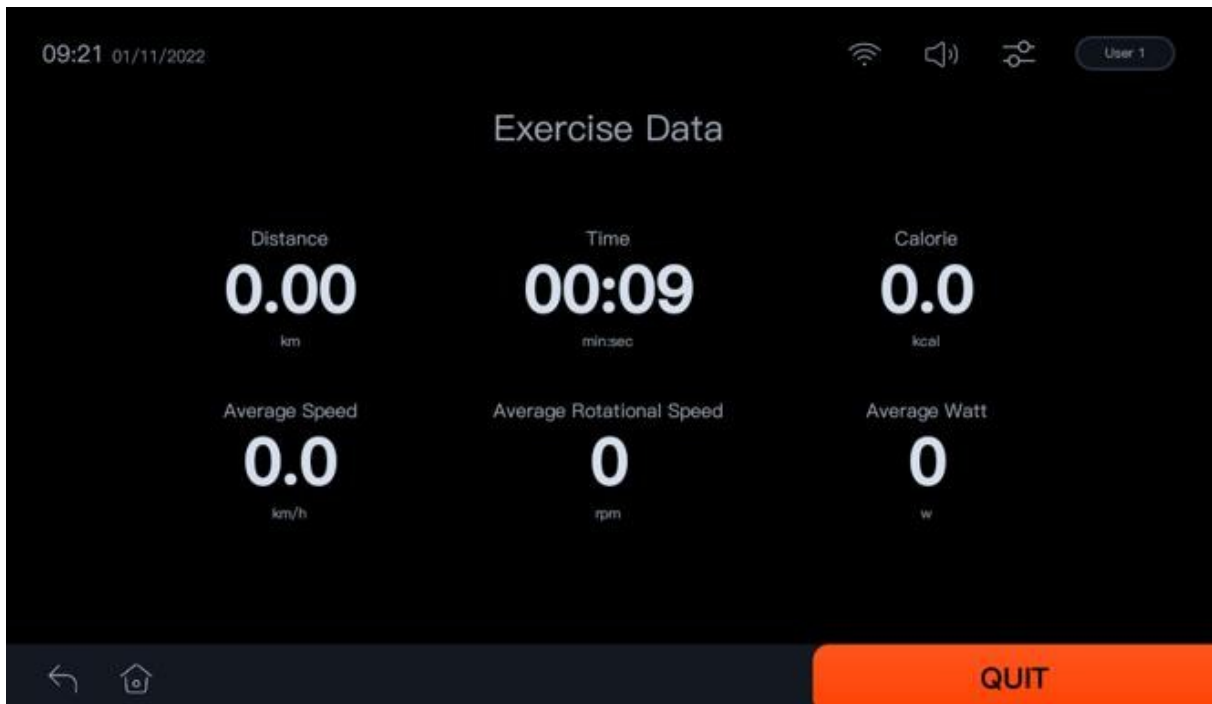
Nyomja meg a  gombot a kalória-visszaszámlálás beállítási felületének megnyitásához.




A felhasználó választhat egy előre beállított értéket, vagy beállíthat egy egyéni értéket. Nyomja meg a  gombot a 3 másodperces visszaszámlálás elindításához, és a program elindul.



Nyomja meg a  gombot a program leállításához, és a készülék lassulni kezd, majd teljesen leáll. Megjelenik az edzés összefoglalója. Nyomja meg a  gombot a programból való kilépéshez.



Pulzusprogram

Nyomja meg a  gombot a pulzusprogram beállításainak felületére lépéshez.




Nyomja meg a **STOP** gombot a program leállításához, és a készülék lassulni kezd, majd teljesen leáll. Megjelenik az edzés. Nyomja meg a **QUIT** gombot a programból való kilépéshez.

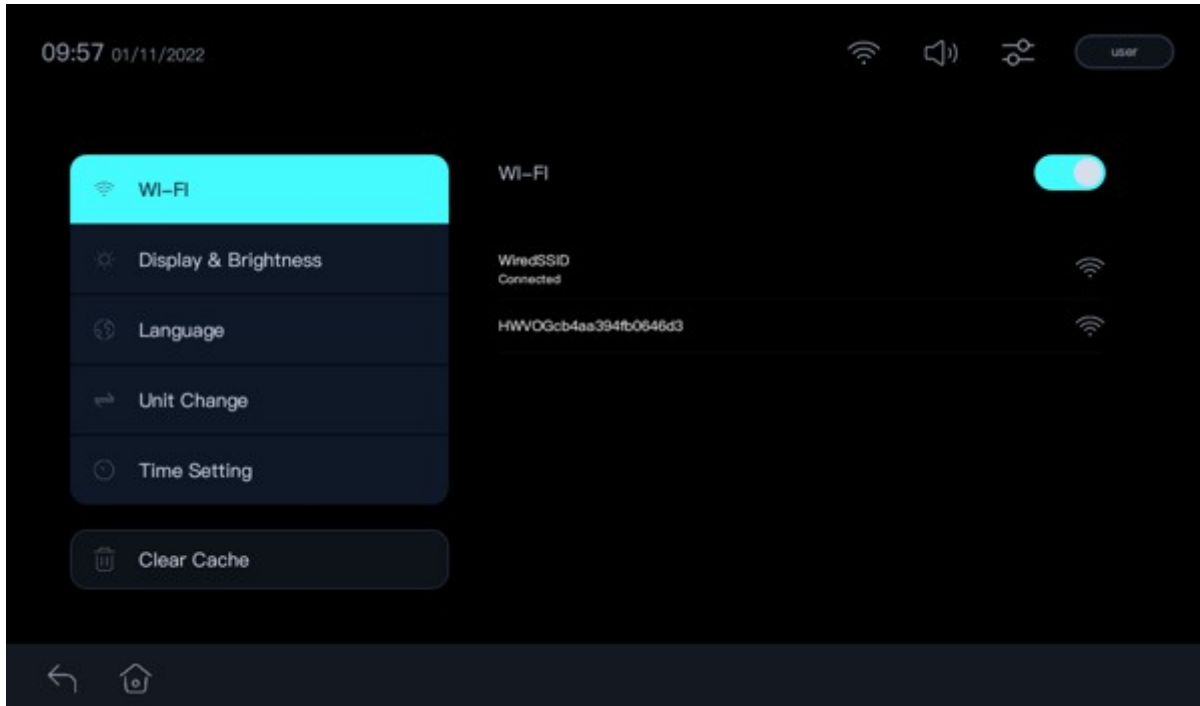
BEÁLLÍTÁSOK

A rendszerre nem lehet más alkalmazásokat telepíteni.

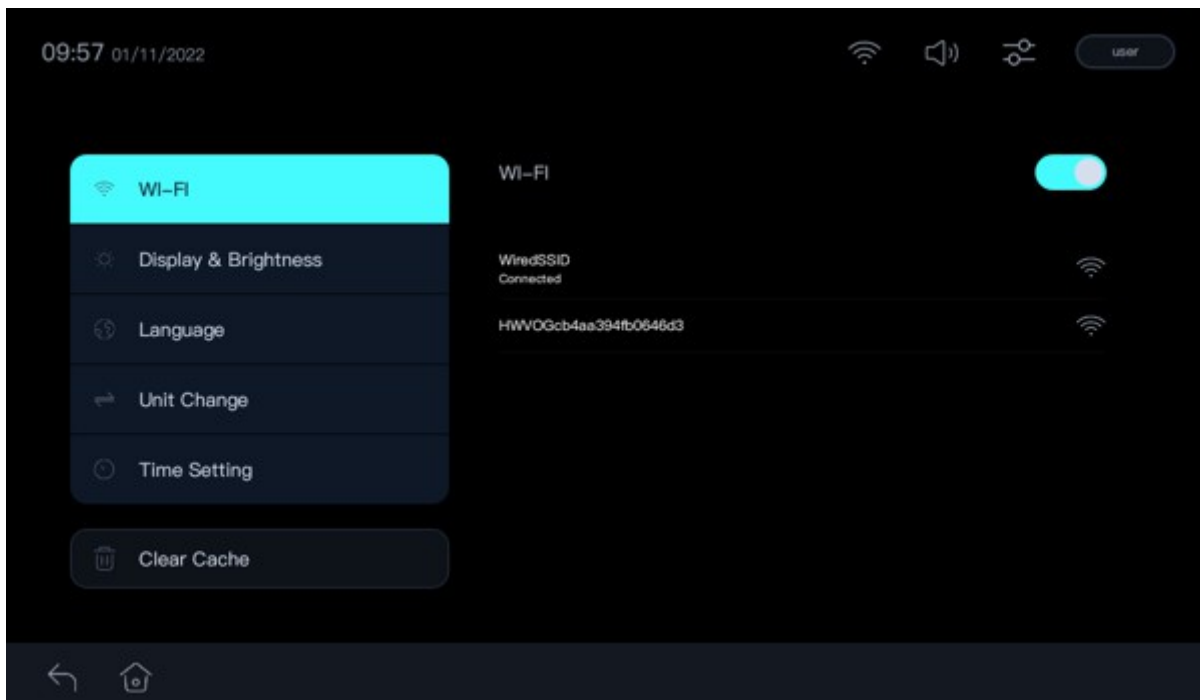
Az előre telepített alkalmazásokat nem lehet törölni.

Rendszeresen törölje a gyorsítótárat.



A beállítások megnyitásához nyomja meg a „” gombot.



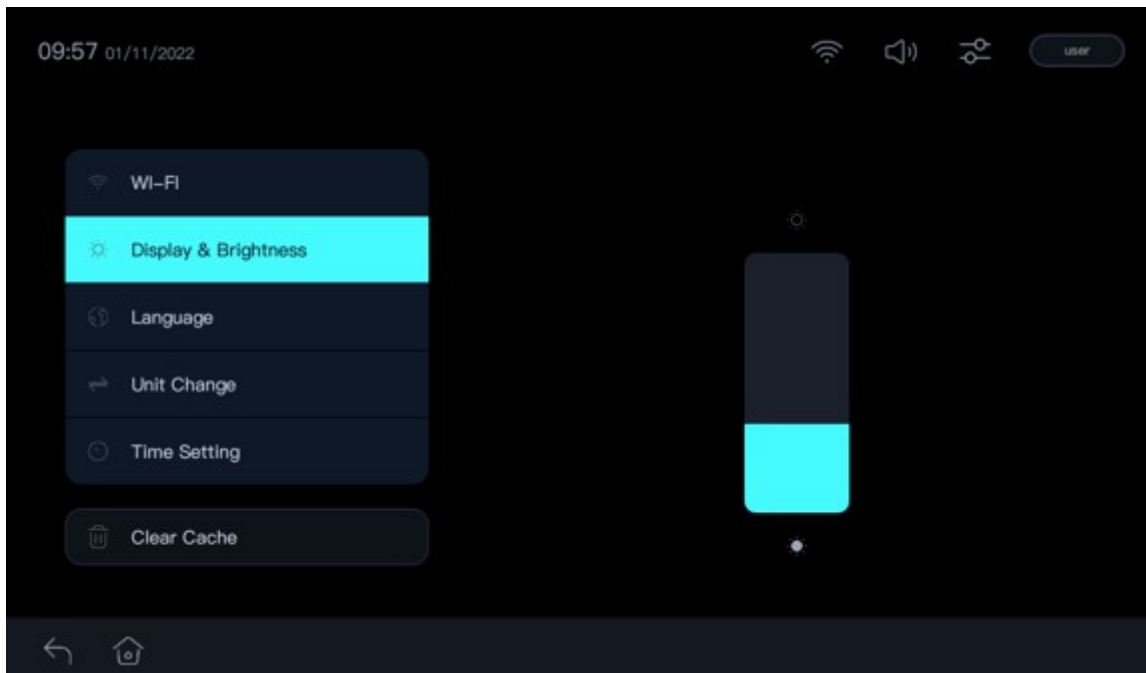
Wi-Fi beállítások





Be- és kikapcsolhatja a Wi-Fi-kapcsolatot.

Válassza ki az otthoni hálózatot a csatlakozáshoz, majd írja be a jelszót. Nyomja meg a  a kezdőképernyőre való visszatéréshez, nyomja meg a 

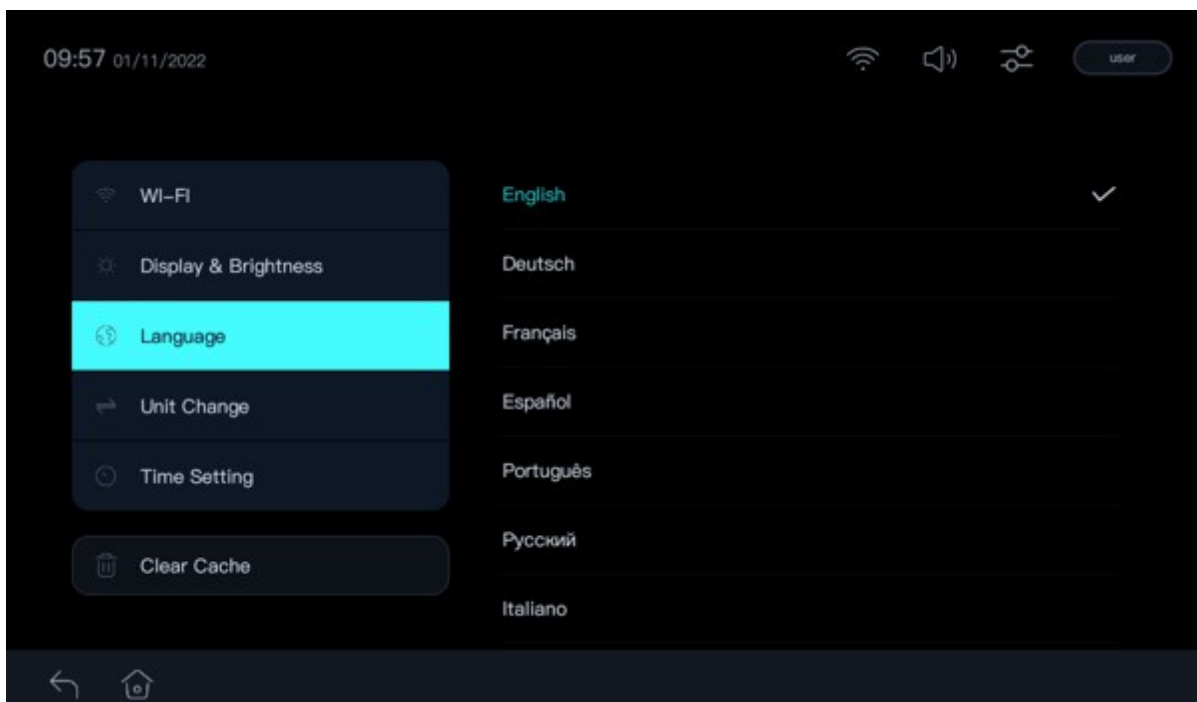
A kijelző fényerejének beállítása




A csúszkával állítsa be a kijelző fényerejét. Nyomja meg a  visszatéréshez, nyomja meg a  a kezdőképernyőre való visszatéréshez.

az előző képernyőre való

Nyelvi beállítások





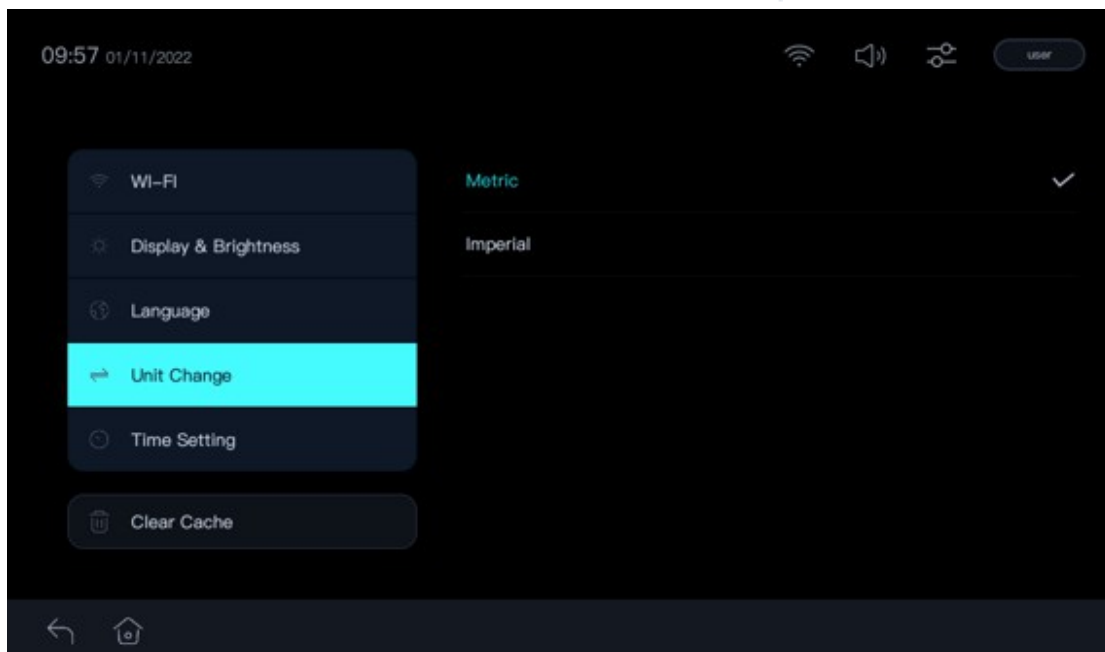
A kiválasztott nyelv kiemelve jelenik meg, és a „” felirat jelzi.

Válassza ki a kívánt felületi nyelvet. Nyomja meg a  a kezdőképernyőre való visszatéréshez, nyomja meg a  az előző képernyőre való visszatéréshez.

Mértékegységek váltása


Választhat a metrikus és az angolszász mértékegységek között. A kiválasztott mértékegység kiemelve és

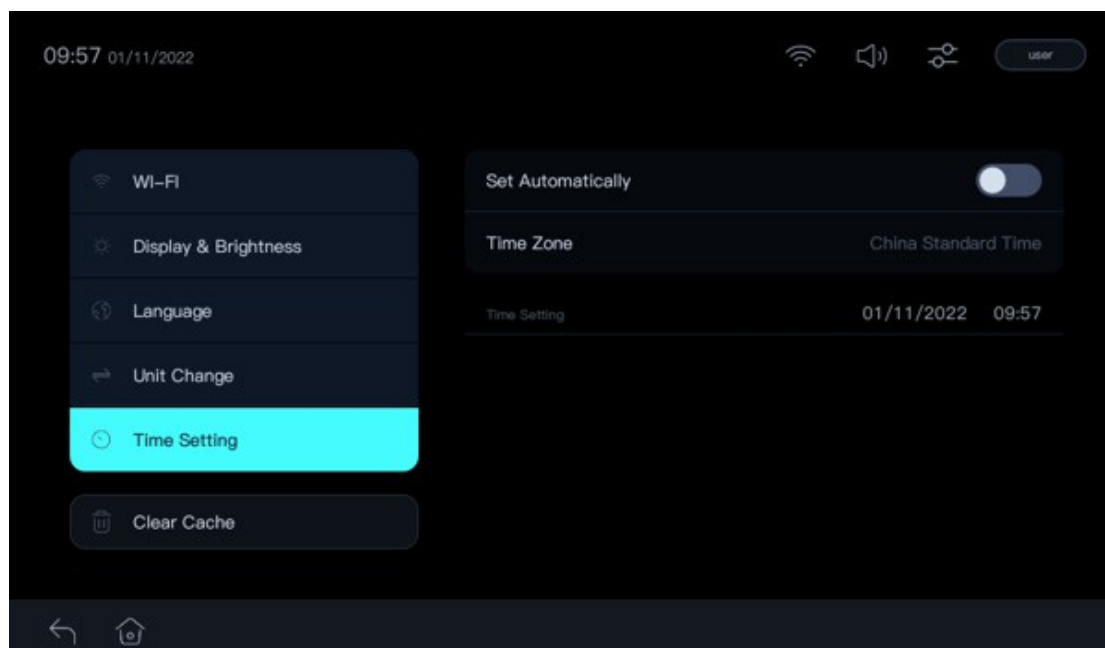
 . Nyomja meg a kezdőképernyőre való visszatéréshez, nyomja meg a  gombot.



Időzóna

Kiválaszthat egy időzónát, vagy hagyhatja, hogy az alkalmazás automatikusan válasszon időzónát az internetkapcsolat alapján

Nyomja meg  gombot a kezdőképernyőre való az előző képernyőre való visszatéréhez.

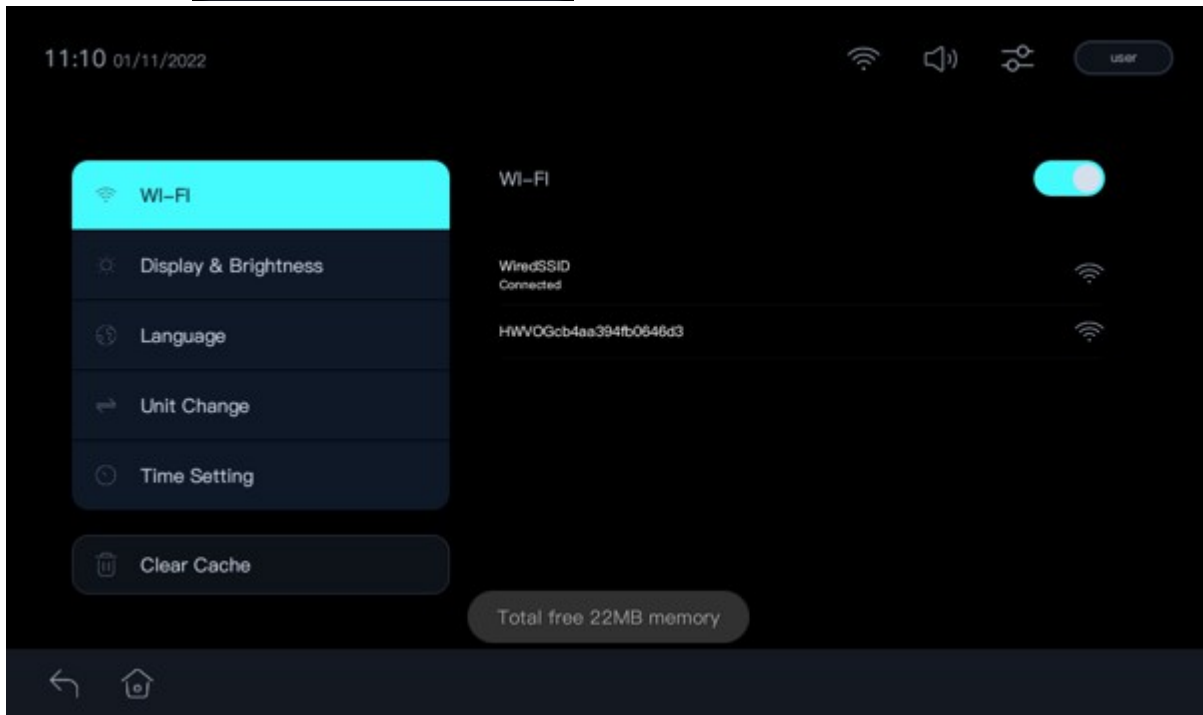


A gyorsítótár törlése

Nyomja meg a



gombot a számítógép gyorsítótárának törléséhez.

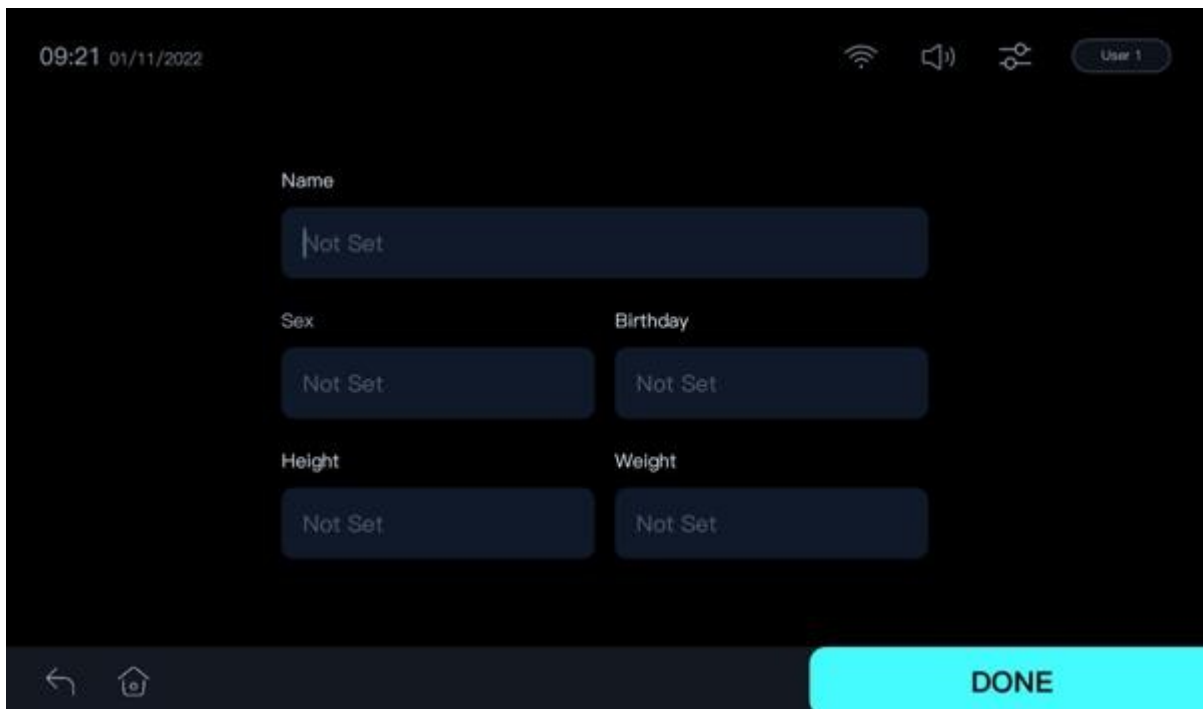


Felhasználói beállítások

Nyomja meg a „



” gombot a felhasználói beállítások megnyitásához. Állítsa be a kívánt adatokat. Nyomja



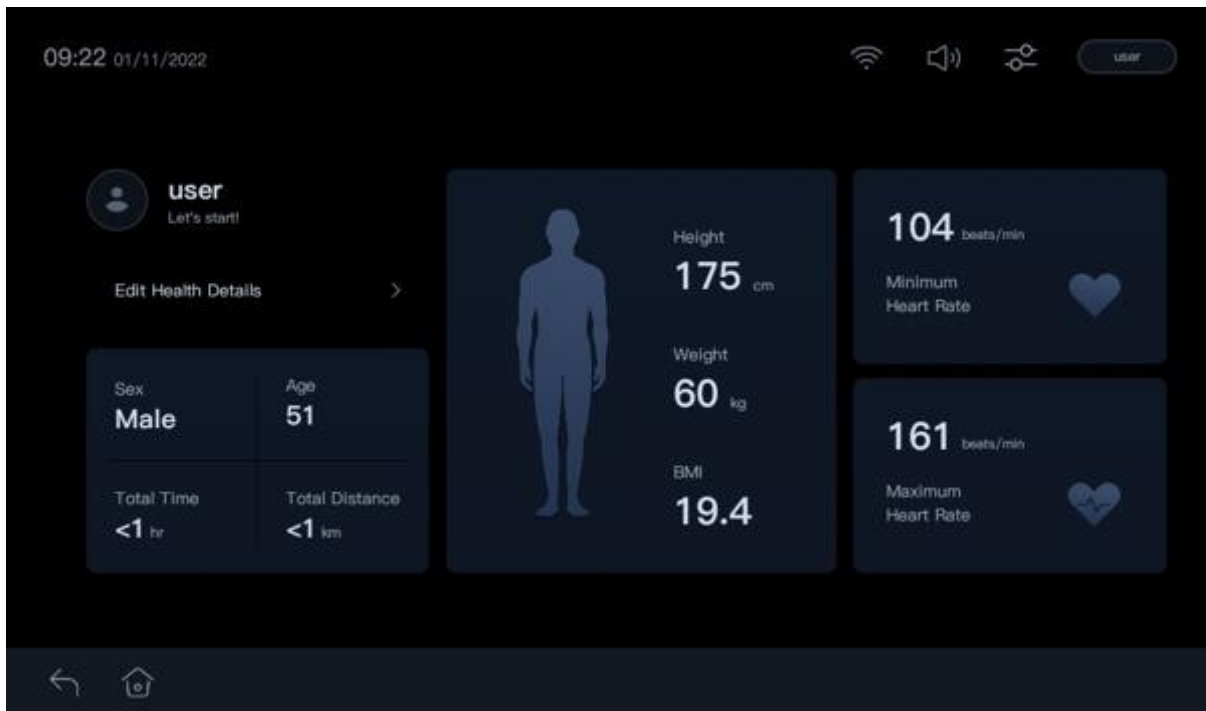
meg a „



” gombot a kezdőképernyőre való visszatéréshez, majd nyomja meg a



az előző képernyőre való visszatéréshez.



HASZNÁLAT

A szobabiciklin végzett edzés nagyon egyszerű mozdulatokon alapul, de biztosan meg fogja szeretni őket. A szobabiciklin végzett edzés egyszerűsége miatt idősek is végezhetik. Az edzés megkezdése előtt be kell állítani a nyereg magasságát. Fontos, hogy kényelmesen üljön. A kerékpárnyerget úgy kell beállítani, hogy ülés közben ergonomikusan kialakított markolatokat tudjon fogni. Ne nyújtsa ki teljesen a kezét. Megsérülhetnek az izmai.

A kényelmes és biztonságos edzés érdekében tegye a lábát a pedálra. Manapság minden modern pedál rögzítőpántokkal van ellátva a láb rögzítéséhez és stabilizálásához. Fontos, hogy a lába az edzés során szilárdan és biztonságosan legyen rögzítve.

A kerékpáros edzés alapja, hogy a lábak egy meghatározott elliptikus pályán mozognak. Ez a mozgás nagyon hasonlít a kerékpározáshoz. Ha kerékpáron edz, csak üljön fel a megfelelő magasságú nyeregbe, tartsa a lábát szilárdan a pedálokon, fogja meg az ergonomikus kialakítású markolatokat, és edzen.

Kezdetben tanácsos alacsonyabb terhelést választani. Ha rendszeresen edz a szobabiciklin, fokozatosan növelheti a terhelést. A terhelést egy-két hét alatt fokozatosan növelheti. Ha az edzés kezdetén magas terhelést választ, az gyors fáradtsághoz és izomkárosodáshoz vezethet.

Edzés közben fontos a megfelelő terhelés és tempó kiválasztása. Próbálja meg ezt az edzés egész ideje alatt fenntartani. Nem ajánlott rögtön az elejétől kezdve magas tempót választani. Körülbelül egy hét rendszeres edzés után növelje a tempót. A magas tempó nem egyenlő a gyorsabb kalóriaégetéssel. A helyes kalóriaégetés a megfelelő és rendszeres edzésben tükröződik. Az edzés elején az elégetett kalóriák száma alacsonynak tűnhet, de a rendszeres és megfelelő edzés a legjobb eredmények elérésének kulcsa.

A szobabiciklin végzett edzés az izmok kialakulásához is vezet. Főként a comb- és vádliizmok erősítésére használják. A kerékpározás közben a fenékizmaid is mozgatja.

Ha helyesen szeretne edzeni, ne feledkezzen meg a megfelelő légzésről. Bármilyen edzés során ajánlott a megfelelő és rendszeres légzés. Fontos, hogy rendszeresen végezzen mély belégzéseket és kilégzéseket. A szobabiciklin végzett edzés során a rendszeres és megfelelő légzés a hasizmok intenzív megmozgatásával jár. Ajánlatos étkezés után 30-35 percet várni az edzés megkezdésével. Ennek elmulasztása kevesebb kalóriaégetést eredményezhet, idősebb korban pedig akár emésztési problémákhoz is vezethet.

A legjobb eredmények elérése érdekében figyelnie kell az étrendjére is. Ajánlatos a napot rostban gazdag ételekkel, vagy müzslivel tejjel kezdeni. Ebédre kalóriában gazdagabb étkezés ajánlott.

Ne felejtjük el a levest sem. Estekönnyű ételeket ajánlunk. Ha javítani szeretnénk az egészségünkön, nem csak a rendszeres testmozgás, hanem a teljes étrend is fontos.

A kerékpározás hatékony edzés minden elfoglalt ember számára. A szobabiciklin végzett edzés hatékonyan erősíti az izmokat, különösen a combokat, a vádliakat és a feneket. A rendszeres edzés karcsúbb alakhoz vezethet. Az edzés nem csak a kerékpárosok téli edzésprogramjaként ajánlott, hanem azok számára is, akik felesleges kalóriákat szeretnének elégetni. A rendszeres légzés, a rendszeres edzés, a megfelelő tempó és a kiegyensúlyozott étrend elvezethet a kívánt eredményekhez.

HELYES TESTTARTÁS

Edzés közben ügyeljen az egyenes testtartásra, vagy támaszkodjon az alkarjára. Pedálozás közben ne nyújtsa ki teljesen a lábait. A pedált teljes erővel lenyomva a térdjei legyenek kissé behajlítva. Tartsa a fejét egyenes vonalban a gerincével, hogy minimálisra csökkentsék a nyaki és a felső háti izmok fájdalmát. Mindig egyenletesen, folyamatosan és ritmikusan végezze a gyakorlatokat.

ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

A sikeres edzés bemelegítő gyakorlatokkal kezdődik és levezető (pihentető) gyakorlatokkal zárul. A bemelegítő gyakorlatok felkészítik a testét a fő edzésre. A levezető fázis megvédi az izmait a sérülésektől és a görcsöktől. Végezze el a bemelegítő és lazító gyakorlatokat az alábbi táblázat szerint.



Lábujjhegyek megérintése

Lassan dőljön előre a csípőjétől kezdve. Tartsa lazán a hátát és a karjait, miközben lefelé nyúl a lábujjai felé. Düljön előre, amennyire csak tud, és tartsa a pozíciót 15 másodpercig. Hajlítsa be kissé a térdjeit



Felső comb

Támaszkodjon meg egy kézzel a falnak. Nyúljon lefelé és hátra. Emelje fel a jobb vagy bal lábát a fenekéhez, amennyire csak tudja. Tartsa 30 másodpercig, és ismétlje meg kétszer mindkét lábbal.



Vádli nyújtás

Üljön le, és nyújtsa ki a jobb lábát. Helyezze a bal lábfejét a jobb comb belső oldalára. Nyújtsa ki a jobb karját a jobb lába mentén, amennyire csak tudja. Tartsa a pozíciót 15 másodpercig, majd lazítson. Ismétlje meg az egészet a bal lábával és a bal karjával



A comb belső felső része

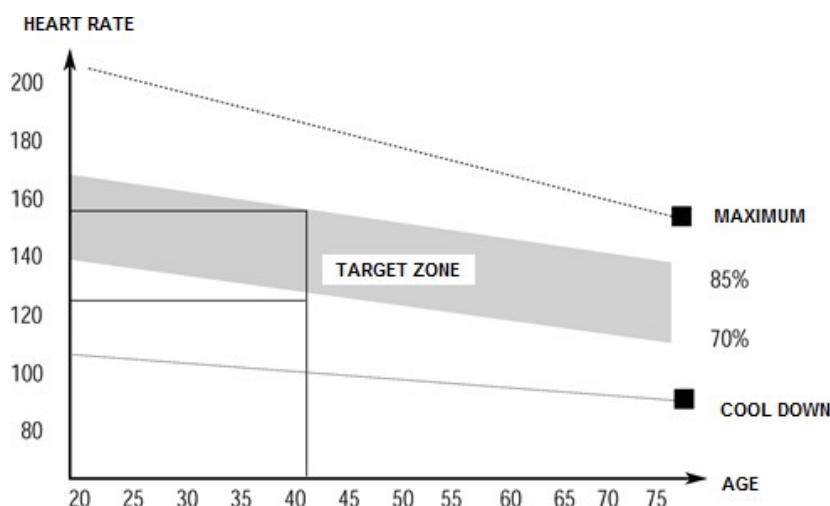
Üljön le a padlóra, és érintse össze a talpait. A térdje kifelé mutassanak. Húzza a lábait a lehető legközelebb az ágyékához. Óvatosan nyomja lefelé a térdjeit. Ha lehetséges, tartsa ezt a pozíciót 30-40 másodpercig.



Vádli és Achilles-ín

Támaszkodjon a falnak úgy, hogy a bal lába a jobb előtt legyen, a karjai pedig előre nyúljanak. Nyújtsa ki a jobb lábát, a bal lábát pedig tartsa a padlón. Hajlítsa be a bal lábát, és hajoljon előre úgy, hogy a jobb csípőjét a fal irányába mozgassa. Tartsa meg a pozíciót 15 másodpercig. Tartsa kinyújtva a lábát, és ismétlje meg a gyakorlatot a másik lábbal.

Erősítő szakasz. A rendszeres edzés erősíti az izmait. Az edzés során tartsa be a táblázatban szereplő tempót. Az edzésnek legalább 12 percig kell tartania.



Ezután hagyja az izmokat pihenni úgy, hogy kb. 5 percig csökkenti a tempót. Ezután végezze el a bemelegítő gyakorlatokat az izmok lazításához. Edzzen rendszeresen, legalább hetente 3 alkalommal.

KARBANTARTÁS

- Összeszereléskor húzza meg az összes csavart, és állítsa a szobakerékpárt vízszintes helyzetbe.
- 10 óra használat után ellenőrizze a csavarokat.
- Az edzés után törölje le az izzadságot. Tisztítsa meg a készüléket egy ruhával és enyhe tisztítószerrel. Ne használjon oldószereket vagy maró hatású tisztítószereket a műanyag alkatrészeken.
- Ha a zajszint megnő, 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 szobabiciklit tiszta és száraz környezetben. Győződjön meg arról, hogy a szobabicikli nincs csatlakoztatva a konnektorhoz.

FONTOS FIGYELMEZTETÉS

- Ez a szobabicikli a szokásos biztonságjelöléseknek megfelelően készült. Bármilyen más felhasználás tilos és veszélyes lehet a felhasználókra nézve. Nem vállalunk felelősséget a készülék nem megfelelő és tiltott használatából eredő sérülésekért.
- Kérje ki orvosa tanácsát, mielőtt elkezdené az edzést a szobabiciklin. Orvosának fel kell mérnie, hogy fizikailag alkalmas-e a készülék használatára, és mekkora terhelést bír el. A helytelen edzés vagy a test helytelen mozgatása károsíthatja az egészségét.
- Kérjük, figyelmesen olvassa el az alábbi tippeket és gyakorlatokat. Ha edzés közben fájdalmat, hányingert, légzési nehézséget vagy egyéb egészségügyi problémákat tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést. Ha a fájdalom nem múlik, azonnal forduljon orvosához.
- Ez a szobabicikli nem alkalmas orvosi célokra. Gyógyászati célokra sem használható.
- A pulzusmérő nem orvosi eszköz. Csak tájékoztatólagos információt nyújt az átlagos pulzusáról, és a javasolt pulzusszám nem orvosilag kötelező érvényű. Amért 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.

