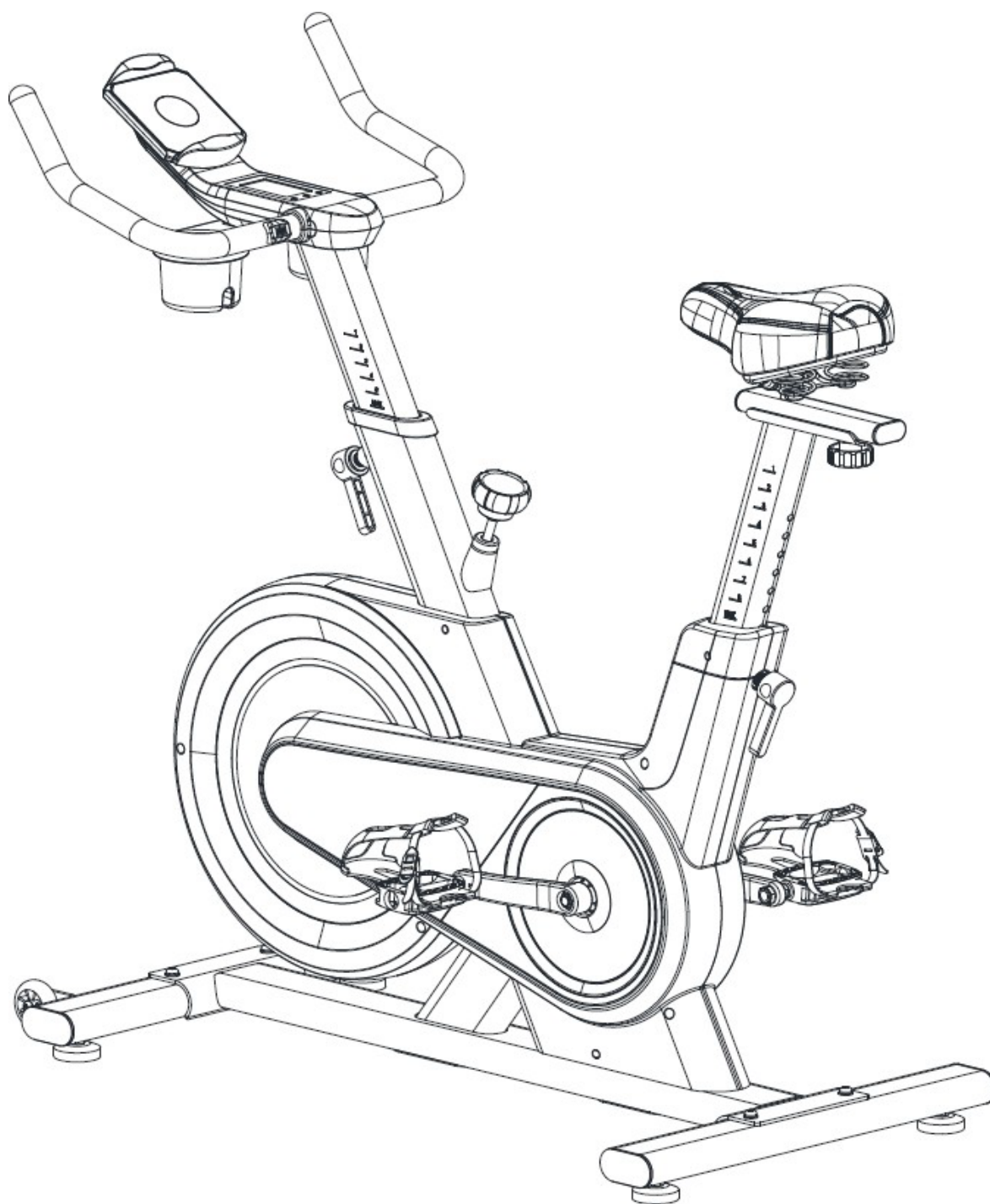




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 31392 inSPORTline ZenRoute 100 szobakerékpár



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
ALKATRÉSZLISTA	4
SZERKEZETI RAJZ.....	6
A CSOMAG TARTALMA.....	7
ÖSSZESZERELÉS	8
ÁLLÍTHATÓ ALKATRÉSZEK.....	10
TARTÓ.....	13
FONTOS INFORMÁCIÓK.....	13
HASZNÁLAT.....	14
HELYES TESTTARTÁS	14
GYAKORLATI ÚTMUTATÓ.....	14
KARBANTARTÁS	15
TÁROLÁS	16
FONTOS FIGYELMEZTETÉSEK	16
KÖRNYEZETVÉDELEM	16

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

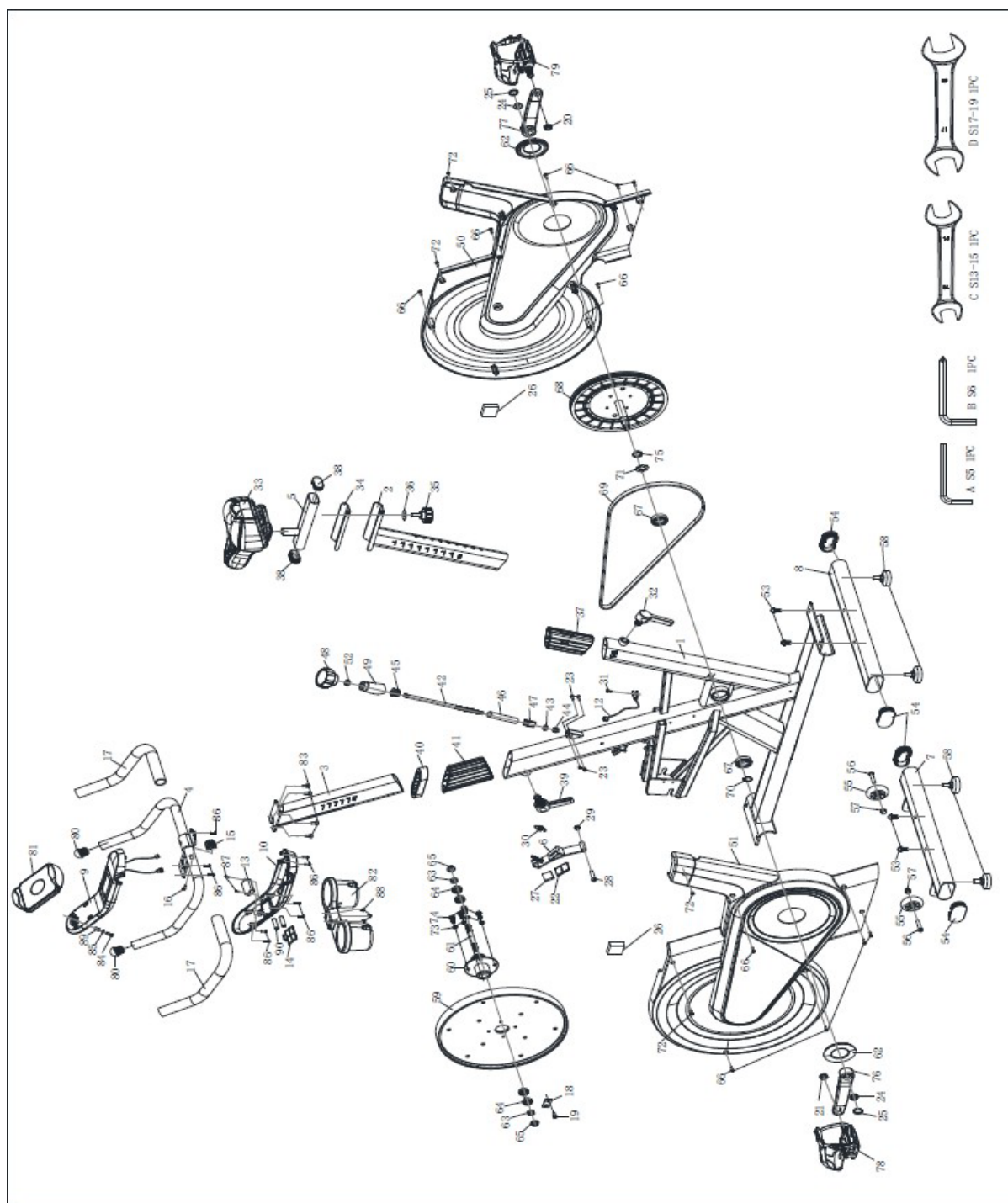
- Használat és szerelés előtt olvassa el a használati útmutatót, és őrizze meg azt későbbi felhasználás céljából.
- A maximális biztonság érdekében rendszeresen ellenőrizze, hogy az alkatrészek nem sérültek-e meg vagy kopottak-e.
- Ha a készüléket más személy is használja, fontos, hogy az illető ismerje a jelen használati útmutatóban szereplő összes utasítást.
- A készüléken egyszerre csak 1 személy edzhet.
- A készülék használata előtt ellenőrizze, hogy minden csavar és anya megfelelően van-e meghúzva, és hogy az összes csuklócsatlakozás jó állapotban van-e.
- Az edzés megkezdése előtt távolítson el minden éles szélű, veszélyes tárgyat a készülék környékéről.
- A készüléket csak akkor használja, ha teljesen rendben van és teljes mértékben működőképes.
- A sérült, kopott vagy hibás alkatrészt a lehető leghamarabb ki kell cserélni újakra. Ne használja a készüléket, amíg az újra teljesen rendben nem lesz.
- A gyermekek kíváncsisága és játék iránti vonzódása miatt veszélyes helyzetek alakulhatnak ki, amikor a készüléket nem a rendeltetésszerűen használják – a gyermekek biztonságáért a szülők vagy más felügyelő személyek felelősek.
- Tartsa távol 12 év alatti gyermekektől és háziállatoktól.
- A készülék körül legalább 0,6 m szabad helyet kell biztosítani.
- Csökkentse a sérülés kockázatát a minimumra, és ne engedje, hogy a gyermekek felnőtt felügyelete nélkül használják a készüléket. Természetes kíváncsiságuk és játék iránti vonzódásuk miatt fennáll a készülék helytelen használatának kockázata.
- Ne feledje, hogy a helytelenül végzett vagy túlzott edzés egészségkárosodáshoz vezethet.
- A termék használata előtt a beállítható lábak segítségével rögzítse azt a nem kívánt elmozdulás ellen.
- Helyezze a készüléket sík felületre, és gondoskodjon a stabilitásáról.
- A testmozgáshoz megfelelő ruházatot és cipőt viseljen. Ne edzzen olyan ruhában, amely beakadhat a készülékbe (pl. túl hosszú és laza ruházat). Csúszásgátló talpú, szilárd sportcipőt javasolunk.
- Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Az orvos javasolhatja Önnek megfelelő edzésprogramot és ajánlhatja megfelelő étrendet.
- Ha nem használja a szobabiciklit, állítsa a terhelést a maximális értékre, hogy megakadályozza a lendkerék elmozdulását.
- **Maximális terhelhetőség:** 120 kg
- **Kategória:** HC otthoni használatra

ALKATRÉSZLISTA

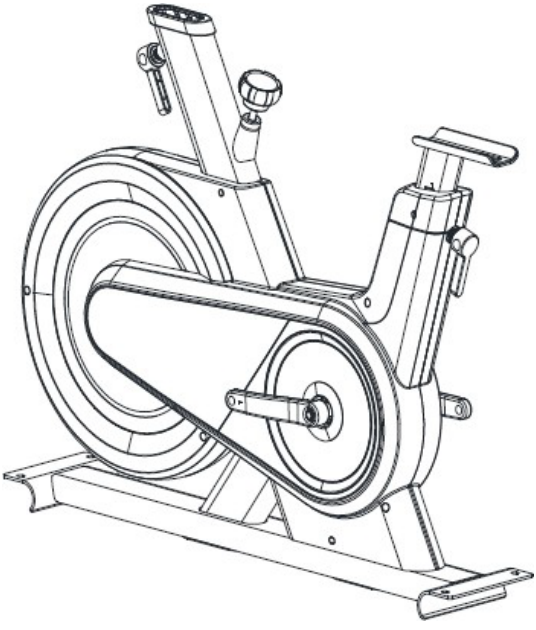
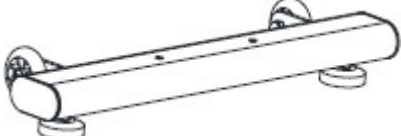
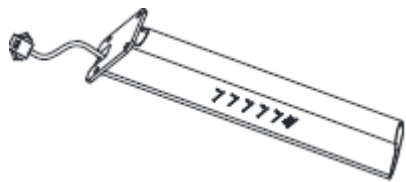
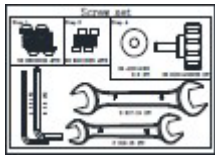
Jelölés	Név	db.	Jelölés	Név	db.
1	Főváz	1	36	Lapos alátét d10*Φ30*2,5	1
2	Nyeregcső	1	37	PT80*40*PT70*30*136 tok	1
3	Korkálykeret	1	38	PT50*25*16 fedél	2
4	Fogantyúk	1	39	M16*1,5*30 rögzítés	1
5	A nyereg csúszkája	1	40	Házburkolat 130*49*18,8	1
6	Mágnestlapka	1	41	PT100*40*80*30*L140 tok	1
7	Első tartógerenda	1	42	Csavar Φ10*255*M10	1
8	Hátsó gerenda	1	43	M8*H6,8*S13 anya	1
9	Felső burkolat (konzollal együtt)	1	44	M8*H15*S13 anya	1
10	Alsó burkolat	1	45	Tok	1
11	Fotoelektromos kábel, hossza 300	1	46	Hüvely Φ16,5*Φ10,2*130,5	1
12	Érzékelőkábel, hossza 1000	1	47	Állítható fék	1
13	Akkumulátor-csatlakozó kábel, hossza 150	1	48	Fékgomb Φ66*41*M10	1
14	Akkumulátor burkolat	1	49	Burkolat Φ44*Φ12*64	1
15	Fotoelektromos érzékelő	1	50	Ház (R) 876*540*75	1
16	Csavar ST4*19*Φ7	1	51	Hüvely (L) 876*540*76	1
17	Habfogantyúk Φ24*Φ30*450	1	52	M10*H7*S17 anya	1
18	Rögzítőlemez 2,0*30*18	1	53	M8*20*S5 csavar	4
19	M6*12*S5 csavar	1	54	PT80*40*1,5*18 fedél	4
20	P pedálanyák	1	55	Szállítókerék Φ60*24,3*Φ8,2	2
21	L pedálanyák	1	56	M8*38*15*S6 csavar	2
22	Mágnes 30*20*5	2	57	M8*H15*S13 anya	2
23	ST2,5*8*Φ4 csavar	4	58	Lábak Φ52*M10*25	4
24	Anyák M12*1,25*H9*S16	2	59	Terhelőkerék Φ350*32*4-M8-72	1
25	Fedél	2	60	Csiga Φ36*44*Φ26*Φ90*81	1
26	EVA alátét 10*30*30	2	61	Terhelőkerék tengelye Φ10*120	1
27	Gyapjúfilc	1	62	Tömítés Φ86*Φ45*9	2
28	M8*50*15*S6 csavar	1	63	M10*1*H7*S17 anya	2
29	M8*H7,5*S13-as anya	1	64	6000-2RS csapágó	4
30	Feszítőrugó Φ1,5*Φ15*39*N6	1	65	M10*1*H8*S15 anya	2
31	ST4,2*16*Φ8 csavar	1	66	ST4.2*19*Φ8 csavar	10
32	M16*1,5*25 rögzítőelem	1	67	6004-2RS csapágó	2
33	Ülés	1	68	Hurkolólemez Φ260*20*Φ76-6PJ	1
34	Üléscsúszka alátét	1	69	6PJ530 szíj	1
35	M10*Φ50*25 kézi csavar	1	70	Tengelygyűrű d20	1

71	Hullámos alátét d20*Φ25*0,3	1	83	M6*12*S5 csavar	4
72	ST4,2*8*Φ8 csavar	4	84	M5*25*Φ8,5 csavar	1
73	Rugalmas alátét D8	4	85	Lapos alátét d5*Φ10*1	1
74	M8*20-as csavar	4	86	ST4*12*Φ8 csavar	9
75	Távtartó hüvely Φ25*Φ20,1*5	1	87	ST2,5*8 csavar	2
76	Bal oldali kilincs	1	88	M4*10*Φ7,4-es csavar	3
77	Jobb oldali kilincs	1	89	Rugó Φ1,2*Φ8,2*16*N5	1
78	Bal oldali pedál	1	90	AAA elem	2
79	Jobb oldali pedál	1	A	S5*30*80 kulcs	1
80	Fedél Φ25*16.Φ30	2	B	S6*30*80-as kulcs	1
81	Tablet/telefon tartó	1	C	S13-15 kulcs	1
82	Palacktartó	1	D	S17-19-es kulcs	1

SZERKEZETI RAJZ

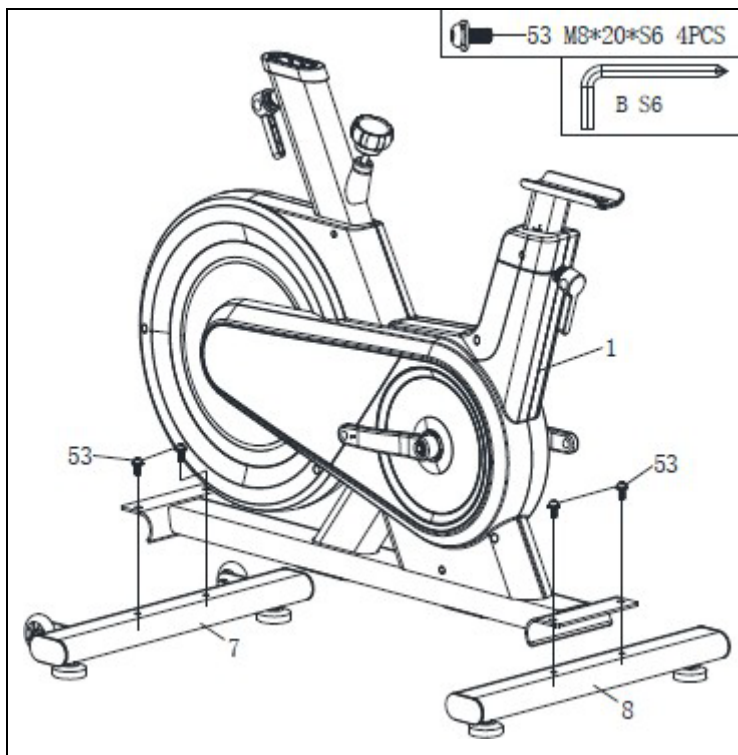


A CSOMAG TARTALMA

 1x Főváz	 1x Első keret
 1x Fogantyúk	 1x Hátsó váz
 1x Pedál (bal, jobb)	 1x Fogantyúkeret
 1x Ülész	 1x Palacktartó
 1x Szerelőkészlet	 1x Használati útmutató

ÖSSZESZERELÉS

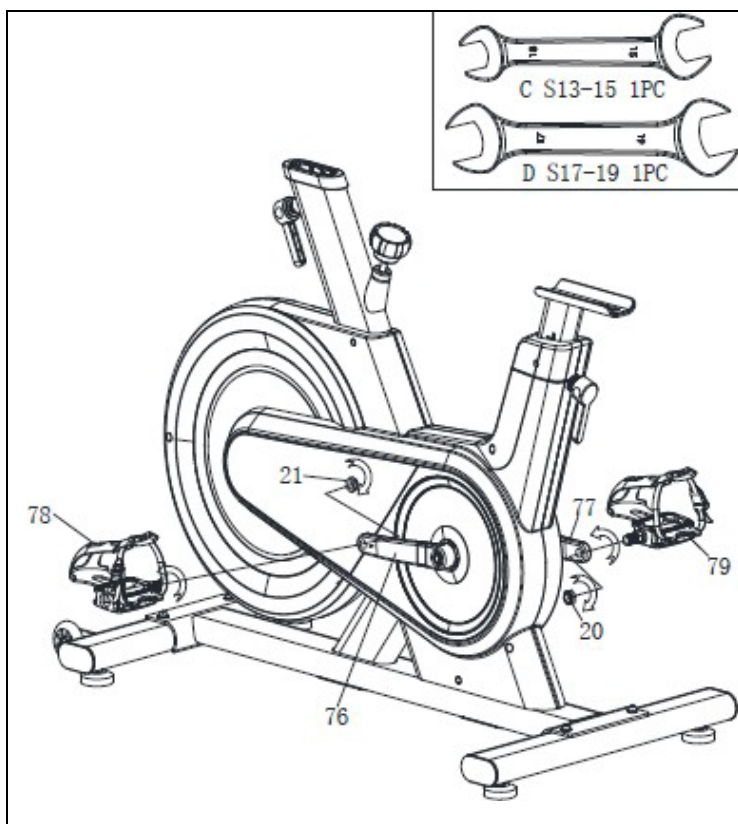
1. lépés



Rögzítse az előlő tartót (7) a fővázhoz (1) a csavarok (53) segítségével.

Rögzítse a hátsó tartót (8) a fővázhoz (1) a csavarok (53) segítségével.

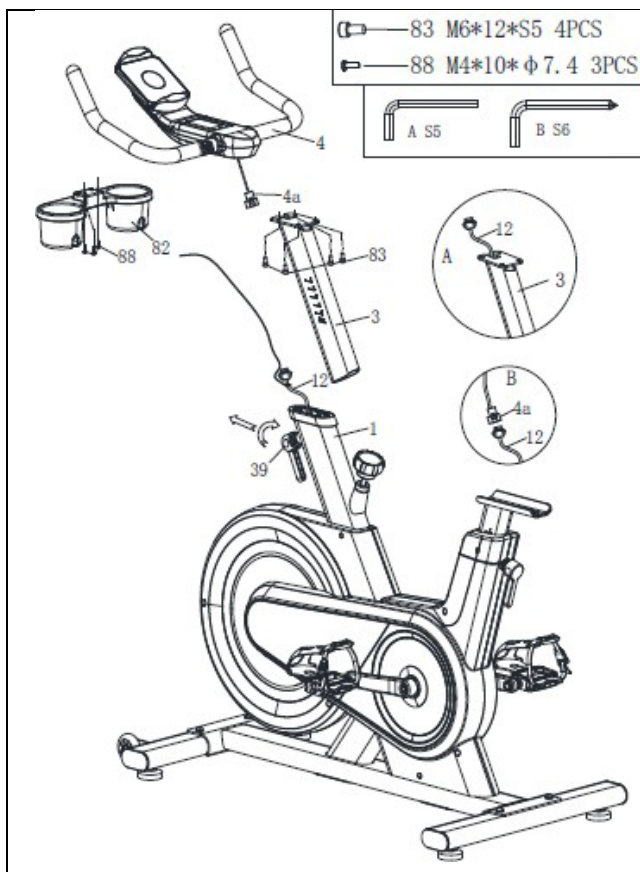
2. lépés



Rögzítse a bal pedált (78) a bal hajtókarra (76) az óramutató járásával ellentétes irányban, és egyidejűleg rögzítse az anyával (21) az óramutató járásával megegyező irányban.

Rögzítse a jobb oldali pedált (79) a jobb oldali hajtókarra (77) az óramutató járásával megegyező irányban, és egyidejűleg rögzítse anyával (21) az óramutató járásával ellentétes irányban.

3. lépés



Vezesse át az érzékelő kábelt (12) a kapaszkodóoszlopon (3) keresztül.

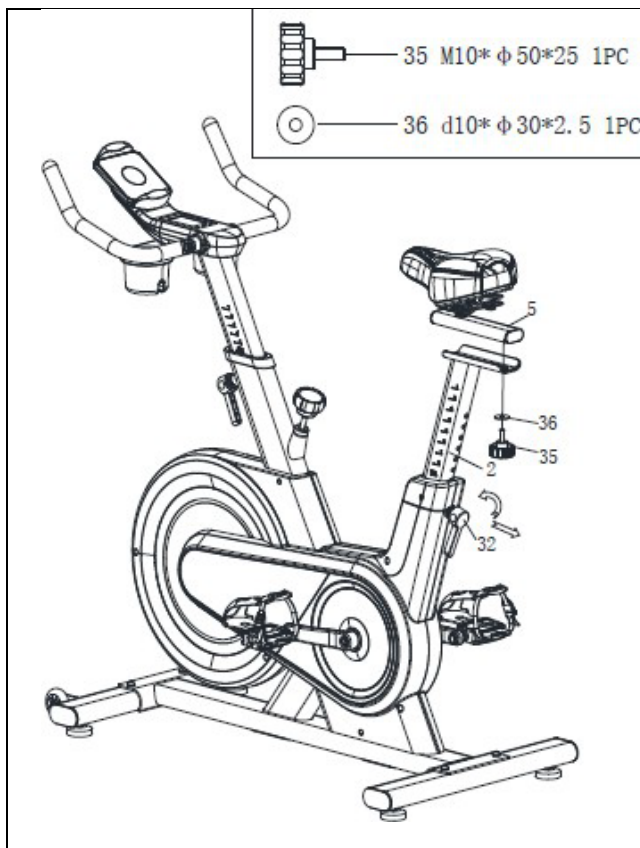
Lazítsa meg a fogantyút (39) az óramutató járásával ellentétes irányba, majd csúsztassa be a fogantyúoszlopot (3) a fővázba (1). Állítsa be a kívánt magasságot, majd rögzítse a fogantyúval (39).

Csatlakoztassa a konzol (4a) kábeleit az érzékelő (12) kábeléhez.

Rögzítse a fogantyúkat (4) a fogantyúoszlopra (3), majd rögzítse őket a csavarokkal (83).

Lazítsa meg a fogantyúkon (4) lévő csavarokat (88), majd rögzítse a palacktartót (82) a csavarokkal (88).

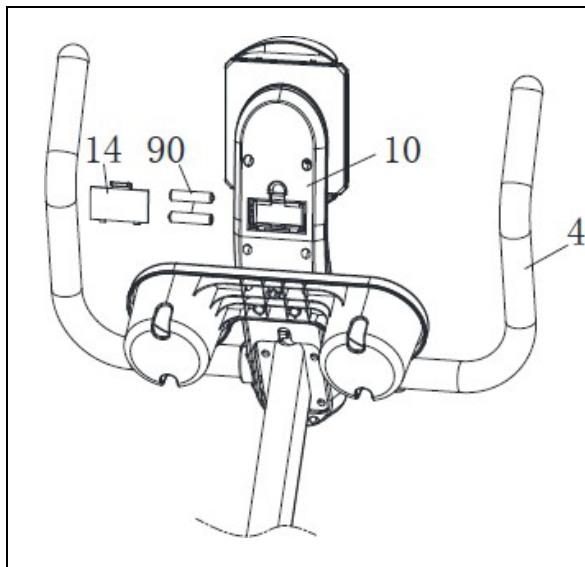
4. lépés



Lazítsa meg a fogantyút (32) az óramutató járásával ellentétes irányba, és csúsztassa fel a nyeregcsövet (2). Állítsa be a kívánt magasságot, majd rögzítse a fogantyúval (32).

Rögzítse a nyeregcsúszkát (5) a nyeregcsőhöz (2) a kézicsavarral (35) és az alátéttel (36). Állítsa be a kívánt pozíciót, majd rögzítse.

5. lépés

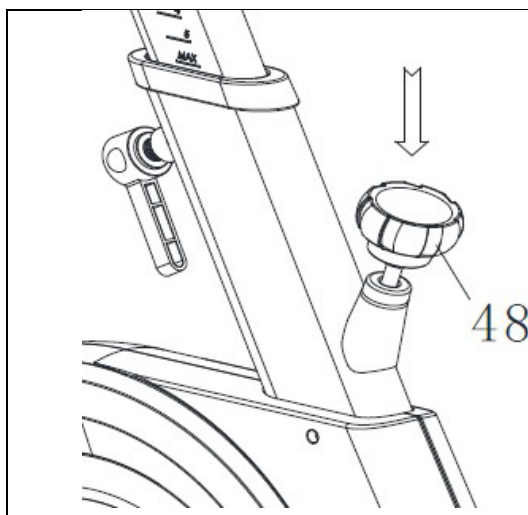


Nyissa ki a konzol fedelét (14), és helyezze be az elemeket (90). Ügyeljen az elemek polaritására.

Helyezze vissza a fedelet (14). A szerelés befejeződött.

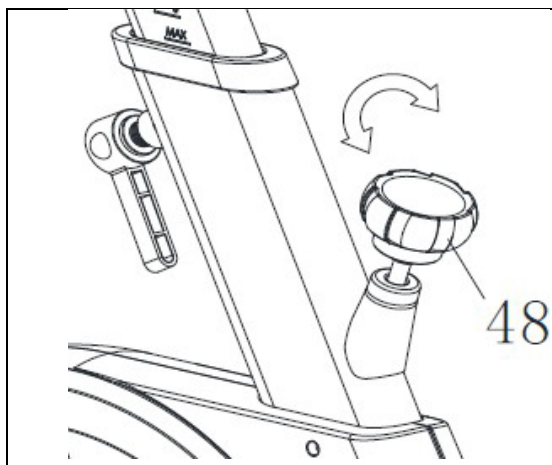
ÁLLÍTHATÓ ALKATRÉSZEK

Vészfék



A (48) gomb megnyomásával leállíthatja a lendkereket. Tartsa lenyomva a gombot, amíg a lendkerék le nem áll.

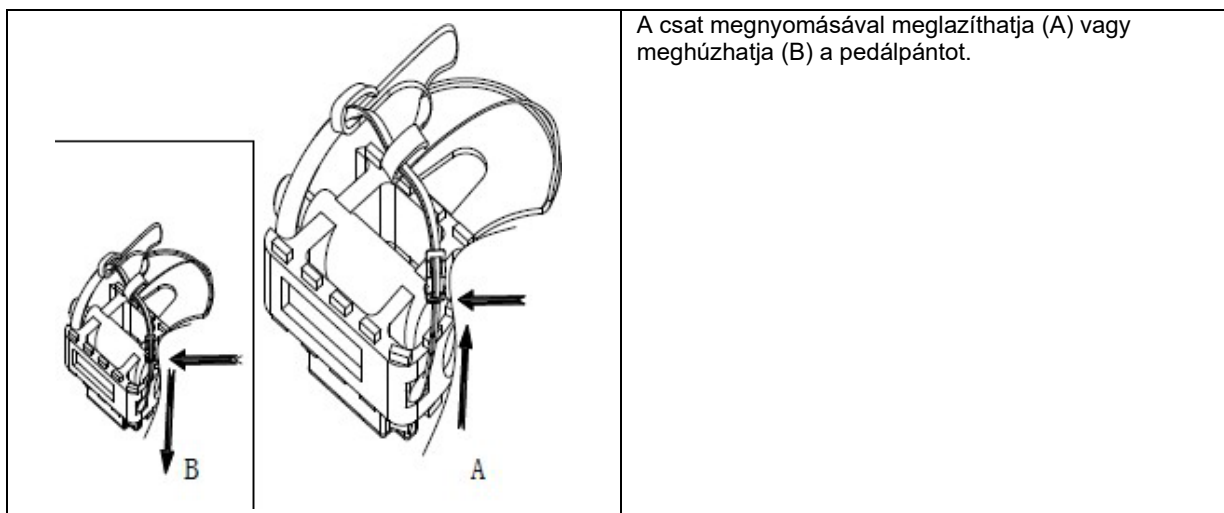
A terhelés beállítása



Ha a gombot az óramutató járásával megegyező irányba forgatja, növeli a gyakorlat nehézségi szintjét.

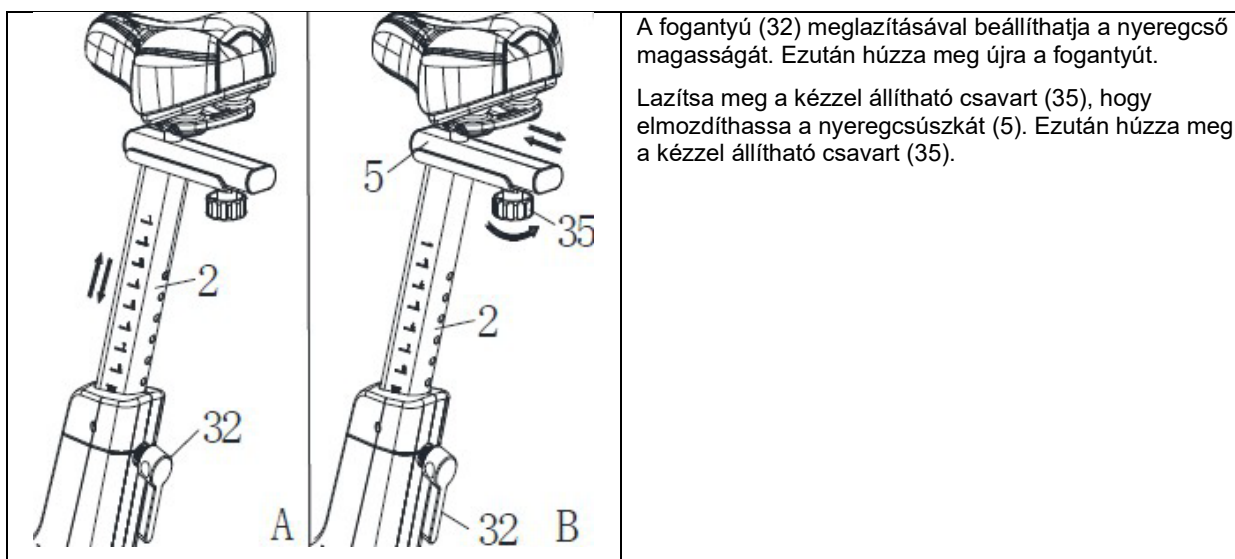
A gombot az óramutató járásával ellentétes irányba forgatva csökkentheti az edzés terhelését.

A pedálpántok beállítása



A csat megnyomásával meglazíthatja (A) vagy meghúzhatja (B) a pedálpántot.

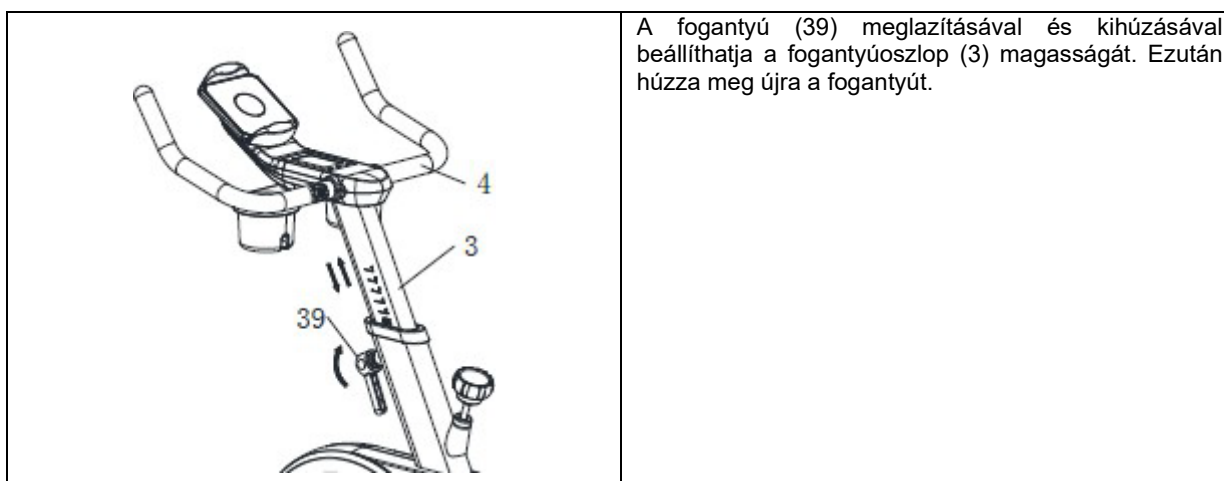
A nyereg beállítása



A fogantyú (32) meglazításával beállíthatja a nyeregcső magasságát. Ezután húzza meg újra a fogantyút.

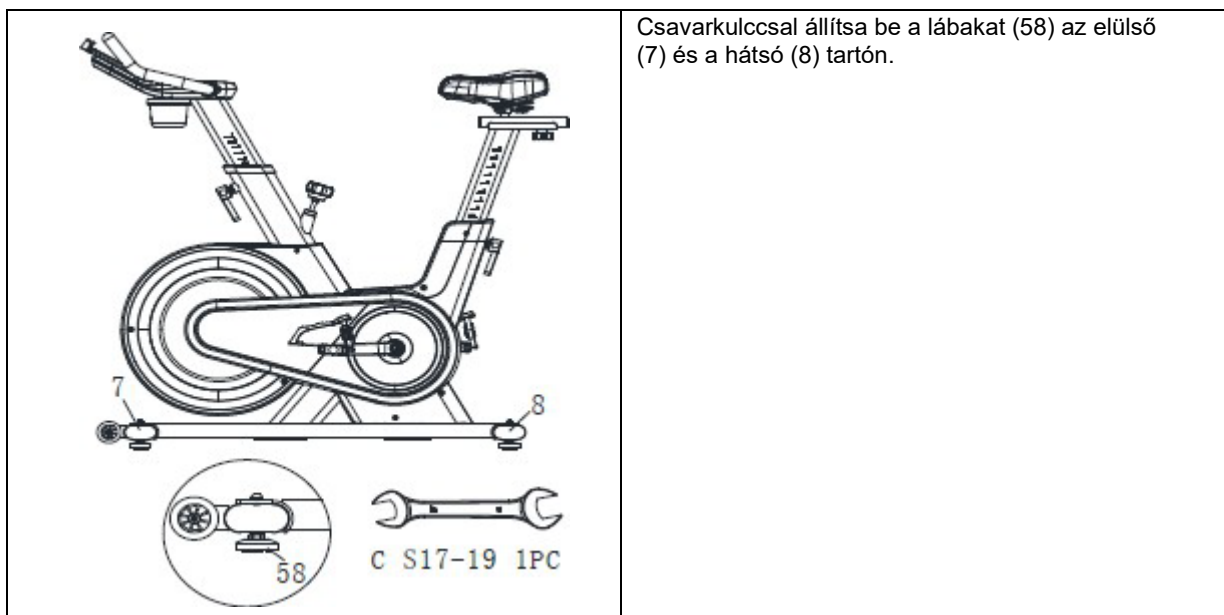
Lazítsa meg a kézzel állítható csavart (35), hogy elmozdíthassa a nyeregcsúszkát (5). Ezután húzza meg a kézzel állítható csavart (35).

A kormányrúdok beállítása

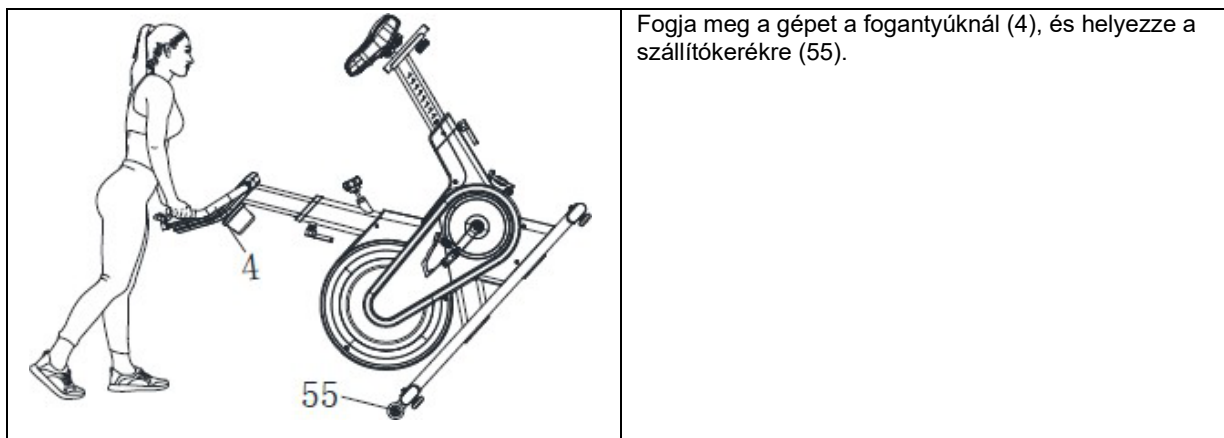


A fogantyú (39) meglazításával és kihúzásával beállíthatja a fogantyúoszlop (3) magasságát. Ezután húzza meg újra a fogantyút.

A szobabicikli kiegyenlítése



A tréner áthelyezése



KONZOL

GOMBOK

MODE – Megnyomásával válthat a sebesség és a távolság kijelzése között

SET – A gomb megnyomásával kiválaszthatja az idő, a távolság, a kalória vagy a pulzus visszaszámlálását

RESET – A gomb megnyomásával nullázza a kiválasztott értéket. A gomb 3 másodpercig tartó lenyomásával az összes értéket nullázza.

FUNKCIÓK

SPEED (sebesség): a kijelzés tartománya 0,0 – 999,9 km/h,

RPM (fordulatszám percenként): a kijelzés tartománya 0 – 1500

TIME (idő): kijelzési tartomány 0:00 – 99:59 perc: másodperc, visszaszámlálás beállítása 99 perc. Ha visszaszámlálás van beállítva, a beállított idő lejárta előtt hangjelzés figyelmezteti Önt.

DISTANCE (távolság): kijelzési tartomány 0,00 – 9999 km, visszaszámlálás beállítása 9999 km. Ha visszaszámlálás van beállítva, a befejezés előtt hangjelzés figyelmezteti Önt.

TOTAL DISTANCE (teljes távolság): Az elemek behelyezése óta megtett teljes távolság

CALORIES (kalória): kijelzési tartomány 0,0 – 9999 cal, visszaszámlálási beállítás 9999 cal. Ha a visszaszámlálás be van állítva, a befejezés előtt hangjelzés figyelmezteti Önt.

PULSE (pulzus): a pulzus érzékeléséhez 2,4 GHz-es frekvenciájú, csatlakoztatott mellkasi öv viselése szükséges. Ha 4 másodpercig nem érzékelhető pulzus, a kijelzőn „P” jelenik meg. Ha a beállított értéknél magasabb pulzus értéket érzékel a készülék, hangjelzéssel figyelmezteti Önt.

AUTO START/STOP: A konzol automatikusan készenléti üzemmódba vált, ha 4 percig nem érzékel mozgást. Amint mozgást vagy gombnyomást érzékel, újra elindul.

BLUETOOTH

A konzol támogatja a Zwift és a Kinomap alkalmazásokhoz való csatlakozást az FTMS protokoll segítségével.

Amint a konzol csatlakozik az alkalmazáshoz, a konzol kijelzője kikapcsol, és az összes adat kizárólag az alkalmazáson keresztül jelenik meg.

A KONSZOL ÁRAMELLÁTÁSA

A konzol 2 db AAA elemmel működik.

FONTOS INFORMÁCIÓK

- A terméket a kézikönyvben szereplő utasítások szerint szerelje össze, és kizárólag az eredeti, mellékelt alkatrészeket használja. A szerelés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy az alkatrészlistán szereplő összes alkatrész megvan-e.
- Helyezze a készüléket száraz és sík felületre, és védje a nedvességtől. Szükség esetén helyezzen csúszásgátló alátétet a készülék alá. Ezzel megelőzheti a készülék alatti felület károsodását.
- Fontos tudni, hogy a fitnessgépek és kiegészítők nem játékokra szolgálnak. Ezért a készüléket csak azok használhatják, akik ismerik a helyes működését.
- Ha szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat vagy bármilyen más panaszt érez, azonnal hagyja abba az edzést. A további edzésről konzultáljon orvosával.
- Gyermekek és fogyatékkal élők csak olyan személy felügyelete mellett edzhetnek a gépen, aki gondoskodik a gyakorlatok helyes végrehajtásáról.
- Edzés közben kerülje a csatlakozásokkal való érintkezést.
- Minden állítható alkatrészt a végállásait figyelembe véve kell beállítani.
- Ne edzzen közvetlenül étkezés után.

- **FIGYELMEZTETÉS! A pulzusmérő rendszer nem feltétlenül pontos. Az edzés során történő túlterhelés súlyos sérüléseket vagy halált okozhat. Ha rosszul érzi magát, azonnal hagyja abba az edzést!**

HASZNÁLAT

A szobabiciklin végzett edzés nagyon egyszerű mozdulatokon alapul, amelyeket azonban biztosan meg fog szeretni. Az edzés egyszerűsége miatt az idősebbek is könnyedén elvégezhetik a szobabiciklin végzett edzést. Az edzés megkezdése előtt be kell állítani a nyereg magasságát. Fontos, hogy kényelmesen üljön. A szobabicikli nyergét úgy kell beállítani, hogy ülő helyzetben ergonomikusan kialakított markolatokat tudjon fogni. Nem szabad úgy éreznie, mintha kinyújtott karja lenne. Izomhúzódást okozhat.

A kényelmes és élvezetes edzés érdekében helyezze a lábát a pedálra. Manapság minden modern pedálhoz tartoznak pántok a láb rögzítéséhez és stabilizálásához. Fontos, hogy edzés közben a láb szilárdan és biztonságosan legyen rögzítve.

A szobabiciklin végzett edzés alapja a lábak egy meghatározott elliptikus pályán történő mozgatása. Ez a mozgás nagyon hasonlít a kerékpározáshoz. A szobabiciklin való edzés során tehát csak a megfelelő magasságra beállított nyeregen ül, a lábait szilárdan a pedálokba helyezi, erősen fogja az ergonomikusan kialakított markolatokat, és pedálozik.

Kezdetben célszerű alacsonyabb terhelést választani. Ha rendszeres időközönként edz a szobabiciklin, fokozatosan növelheti a terhelést. A terhelést hetente vagy kéthetente fokozatosan növelheti. A magas terhelés választása az edzés kezdetén gyors fáradtsághoz és az izmok túlterheléséhez vezethet.

Az edzés során fontos a megfelelő terhelés és a helyes tempó kiválasztása. Próbálja meg ezt az edzés teljes ideje alatt fenntartani. Nem ajánlott rögtön az elején magas tempót választani. A tempót körülbelül egy hét rendszeres edzés után növelje. A magas tempó nem egyenlő a gyorsabb kalóriaégetéssel. A megfelelő kalóriaégetés a rendszeres és megfelelő edzésen múlik. Az edzés kezdetén az elégetett kalóriák száma alacsonynak tűnhet, de a rendszeres és megfelelő edzés a kulcs a legjobb eredmények eléréséhez.

A szobabiciklin végzett edzés az izmok formálásához is vezet. Főként a comb- és vádliizmok erősödnek. A szobabiciklin végzett edzés során a fenékizmait is mozgatja.

Ha hatékonyan szeretne edzeni, ne feledkezzen meg a helyes légzésről. A helyes és rendszeres légzés minden edzés során ajánlott. Fontos, hogy rendszeresen végezzen mély belégzéseket és kilégzéseket. A szobabiciklin végzett edzés során a rendszeres és helyes légzés a hasizmok intenzív megmozgatását eredményezi. Célszerű 30–35 percet várni az étkezés után az edzés megkezdésével. Ennek elmulasztása kevesebb kalóriaégetéshez vezethet, idősebb korban pedig emésztési problémákat is okozhat.

A lehető legjobb eredmények elérése érdekében érdemes figyelni az étrend összetételére is. Ajánlott a napot édes ételekkel és péksüteményekkel, vagy müzliel tejjel kezdeni. Ebédre kalóriában gazdagabb ételek fogyasztása ajánlott. Ne feledkezzen meg a levesről sem. Estére könnyű ételek fogyasztása ajánlott. Ha javítani szeretne egészségi állapotán, nem csak a rendszeres testmozgás fontos, hanem az egész életmód.

A szobabiciklin való edzés hatékony testmozgás minden elfoglalt ember számára. A szobabiciklin való edzésnek köszönhetően hatékonyan erősödnek az izmok, főként a comb-, vádli- és farizmok. A rendszeres edzés karcsúbb alakhoz vezethet. A gyakorlást nemcsak a kerékpárosok téli felkészüléséhez ajánljuk, hanem azoknak is, akik le szeretnék égetni a felesleges kalóriákat. 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 alkarjával a fogantyúkra. Pedálozás közben ne nyújtsa ki teljesen a lábait. A pedál teljes lenyomásakor a térdeinek enyhén behajlítottak kell lenniük. Tartsa a fejét egy vonalban a gerincével, így minimalizálhatja a nyaki és a felső háti izmok fájdalmát. Mindig folyamatosan és ritmikusan tekerjen.

ÚTMUTATÓ EDZÉSHEZ

A megfelelő edzés bemelegítéssel kezdődik és lazító gyakorlatokkal zárul. A bemelegítésnek fel kell készítenie a testet a következő terhelésre. A lazító gyakorlatok pedig megakadályozzák az izomsérüléseket és az izomgörcsöket. Végezze el a bemelegítő és lazító gyakorlatokat az alábbi táblázat szerint.



Lábfej megérintése

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



A comb felső része

Támaszkodjon meg az egyik kezével a falon. A másik kezét nyújtsa le hátra, és fogja meg a lábfejét. Húzza azt a fenekéhez, amennyire csak tudja. Tartsa meg a pozíciót 30 másodpercig, majd ismételje meg a másik lábbal.



A térd alatti rész

Üljön le, és nyújtsa ki a jobb lábát. A bal lábfejét szorítsa a jobb comb belső oldalához. A jobb karját nyújtsa ki a kinyújtott láb lábujjai felé. Tartsa a pozíciót 15 másodpercig, majd engedje el. Ismételje meg ugyanezt a bal lábbal is.



A combok belső oldala

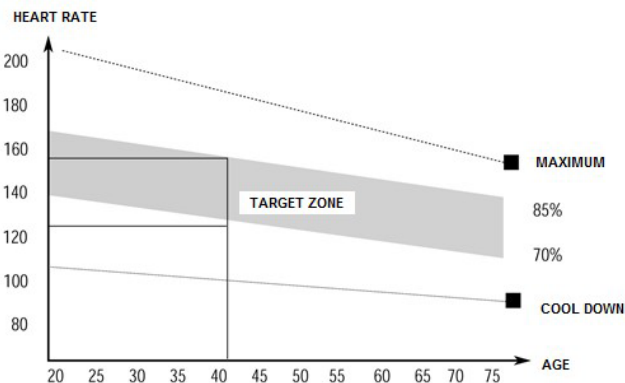
Üljön le a padlóra, a lábujjhegyeket egymás mellé helyezve. A térdek kifelé nézzenek. Húzza a talpakat az ágyék felé. A térdeket nyomja lefelé. Tartsa a pozíciót 30–40 másodpercig, amennyire csak lehetséges.



Vádli és Achilles-ín

Támaszkodjon a falnak úgy, hogy az egyik lábát hátra tegye, a karjait pedig előre nyújtsa. Feszítse meg a jobb lábát, a bal lábát pedig hagyja a földön. Hajlítsa be a bal lábát, és nyomja előre úgy, hogy a csípőjét a fal felé nyomja. Tartsa 30–40 másodpercig. Tartsa feszesen a lábait, majd ismételje meg a másik lábbal.

A gyakorlat fázisai. A rendszeres edzéssel az izmai erősebbé válnak. Az edzés során tartsa állandóan a grafikonon feltüntetett tempót. Az edzésnek legalább 12 percig kell tartania.



Ezt követően hagyja az izmokat lenyugodni úgy, hogy kb. 5 percig csökkenti a tempót. Ezután végezze el a bemelegítéshez hasonló gyakorlatokat. Edzzen rendszeresen, legalább hetente 3-szor.

KARBANTARTÁS

- A szerelés során megfelelően húzza meg az összes csavart, és állítsa a kerékpárszimulátort vízszintes helyzetbe.
- 10 óra használat után ellenőrizze, hogy minden csavar megfelelően van-e meghúzva.
- Az edzés befejezése után törölje le az izzadságot. A készüléket ruhával és enyhe tisztítószerrel tisztítsa. A műanyag alkatrészekben ne használjon oldószereket vagy erős tisztítószereket.
- Ha a készülék rendkívül hangos, ellenőrizze, hogy minden csatlakozás megfelelően van-e meghúzva.
- Helyezze a terméket tiszta, szellőző és száraz helyiségbe.

- Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.

TÁROLÁS

A kerékpárszimulátort tiszta és száraz környezetben tárolja. Győződjön meg arról, hogy a főkapcsoló ki van kapcsolva, és hogy a készülék nincs csatlakoztatva az áramellátáshoz.

FONTOS FIGYELMEZTETÉSEK

- Ez a készülék megfelel a szabványos biztonsági előírásoknak. Bármilyen más felhasználás tilos, és veszélyt jelenthet a felhasználóra nézve. A készülék helytelen és tiltott használatából eredő bármilyen kárért nem vállalunk felelősséget.
- Mielőtt elkezdené az edzést a szobabiciklin, konzultáljon orvosával. Az orvosnak meg kell állapítania, hogy fizikailag alkalmas-e a készülék használatára, és milyen terhelést képes elviselni. A helytelen edzés vagy a szervezet túlterhelése károsíthatja az egészséget.
- Kérjük, figyelmesen olvassa el az alábbi tanácsokat és edzési útmutatásokat. Ha edzés közben fájdalmat, rosszulletet érez, nehezen kap levegőt, vagy bármilyen más egészségügyi problémája van, azonnal hagyja abba az edzést. Ha a fájdalom továbbra is fennáll, azonnal keressen fel egy orvost.
- Ez a szobabicikli nem alkalmas orvosi segédeszközként. Gyógyászati célokra sem használható.
- A pulzusérzékelő nem orvosi eszköz. Csak tájékoztató jellegű információkat nyújt az átlagos pulzusáról, és a javasolt pulzusszám orvosiilag nem kötelező érvényű. Az érzékelt adatok az ellenőrizhetetlen emberi és környezeti tényezők miatt nem mindig pontosak.

KÖRNYEZETVÉDELEM

A termék élettartamának lejártá után, vagy amennyiben a további javítás már gazdaságilag nem lenne célszerű, a terméket a helyi előírásoknak megfelelően és környezetkímélő módon ártalmatlanítsa. Vigye a terméket a legközelebbi, erre a célra kijelölt gyűjtőhelyre.

A szabályoknak megfelelő ártalmatlanítással hozzájárul az értékes természeti erőforrások megőrzéséhez, valamint segít megelőzni a környezetre, illetve az emberi egészségre gyakorolt káros hatásokat. Ha bizonytalan, forduljon a helyi illetékes hatóságokhoz, hogy elkerülje a szabályok megsértését és az abból eredő szankciókat.

Az elemeket ne dobja a háztartási hulladék közé, hanem adja le az újrahasznosításra kijelölt helyeken.