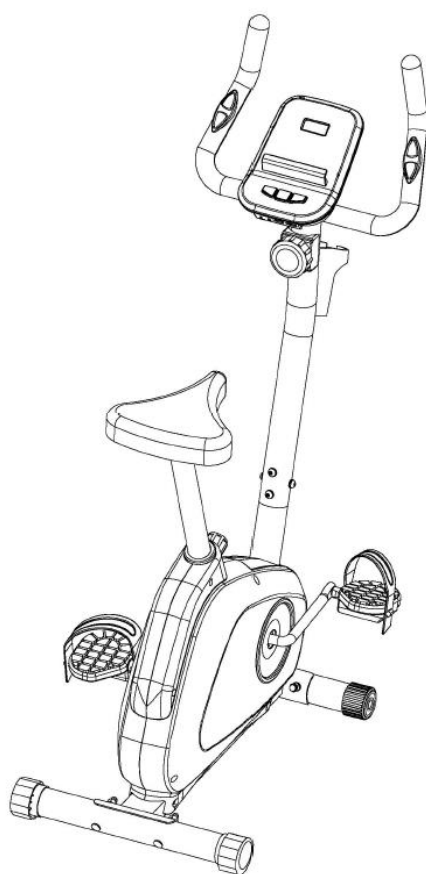




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 17387 Szobakerékpár inSPORTline inCondi UB30m II



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
SZERSZÁM KÉSZLET	4
SZERKEZETI RAJZ	5
ALKATRÉSZ LISTA.....	6
ÖSSZESZERELÉS.....	7
ELLENÁLLÁS BEÁLLÍTÁSA	14
SZÁMÍTÓGÉP HASZNÁLATA	15
FUNKCIÓ	15
FUNKCIÓK LEÍRÁSA	15
BE/KIKAPCSOLÁS	16
HASZNÁLAT	16
HIBAEZHÁRÍTÁS	16
FIT HI WAY APP HASZNÁLAT	16
ZSÍRÉGETÉS.....	17

ELŐSZÓ

Az összeszerelés és az első használat előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót.

FIGYELEM:

A gép maximális terhelhetősége 120 kg. Csak otthoni használatra alkalmas a szobakerékpár.

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

A szobakerékpár kizárólag otthoni használatra alkalmas. Ha közüzemi használat során sérül a gép, a garanciális javítás nem érvényes.

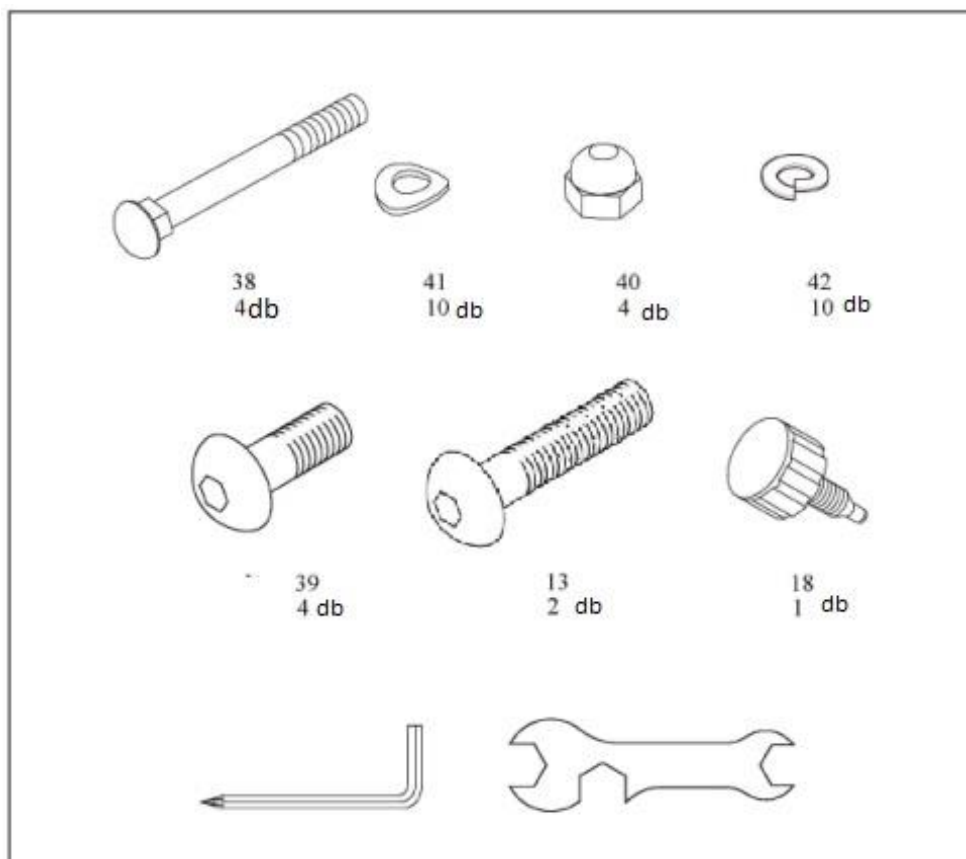
Kérjük tartsa be az alábbi biztonsági útmutatót:

- Olvassa el figyelmesen a használati útmutatót a szobakerékpár első használata előtt.
- A gépet csak a kézikönyvben leírtak alapján, rendeltetésszerűen lehet használni.
- Összeszerelésnél kövesse a használati útmutató leírásait.
- Csak a mellékelt alkatrészeket használja.
- Az első használat előtt, valamint onnantól kezdve 1-2 havonta ellenőrizze és húzza meg a mozgó részeket.
- Ne nyúljon a mozgó részekhez.
- Tartsa távol a géptől a gyerekeket és háziállatokat. Soha ne hagyja gyermekét felügyelet nélkül a készülék közelében.
- Minden edzés előtt végezzen bemelegítő gyakorlatokat.
- Minden egyes használat előtt győződjön meg arról, hogy minden csatlakozó rész megfelelően rögzítve van.
- A gépet egyszerre csak egy felhasználó veheti igénybe.
- Azonnal hagyja abba az edzést, ha szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat vagy egyéb fizikai rosszullétet tapasztal. Tüneteivel forduljon orvoshoz.
- A szobakerékpárt tiszta, sima felületre helyezze. Kinti használatra nem alkalmas, tartsa távol nedves környezettől.
- Viseljen megfelelő sportruházatot edzés közben. Ne viseljen nagyon laza ruházatot, amely beleakadhat a készülék mozgó részeibe. Viseljen sportcipőt edzés közben.
- Távolítson el minden éles tárgyat a szobakerékpár közeléből.
- Használat során bizonyosodjon meg, hogy a gép mozgó alkatrészeivel senkit nem sért meg.
- Hagyjon legalább 0,6m szabad helyet a gép körül az Ön és környezete biztonsága érdekében.
- Fogytékkel élők csak felnőtt személy felügyelete mellett használhatják a gépet.
- A szobakerékpár nem használható ha bármely része vagy alkatrésze sérült.
- A sérült vagy elhasználódott alkatrészek cseréjéhez mindig csak eredeti alkatrészeket használjon.

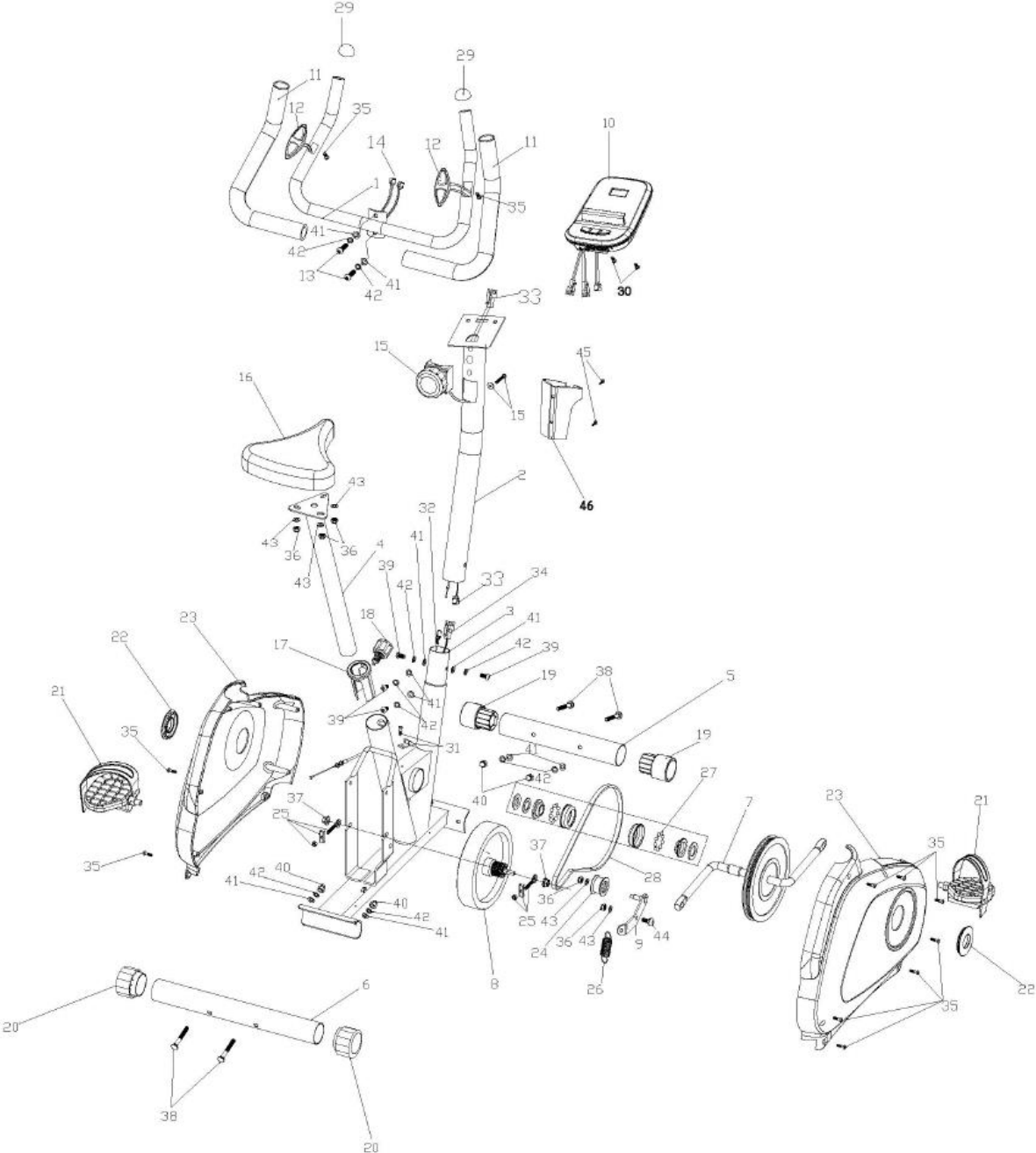
- Bármilyen csere esetén kérjük forduljon segítségért eladójához.
- A karbantartáshoz és tisztításhoz ne használjon erős, maró hatású oldószereket.
- A csomagoló anyagot és egyéb már nem használható alkatrészeket az arra kijelölt megfelelő gyűjtőhelyeken semmisítsék meg.
- A számítógép által jelzett adatok nem alkalmasak az egészségi állapot felmérésére.
- **FIGYELEM!** A számítógép által jelzett adatok nem orvosi pontosságúak. A túlzásba vitt edzés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha rosszul érzi magát, azonnal hagyja abba az edzést!
- Kérjük kövesse a helyes edzési instrukciókat.
- Az eladó nem vállal garanciát a termék műszaki specifikációjának fordításával vagy módosításával kapcsolatos hibákra.
- HC osztály, Otthoni használatra alkalmas az ellipszis tréner. Megfelel az EN ISO 20957-1:2013 / EN957-5:2009 előírásoknak.
- Terápiás célokra nem alkalmas.

SZERSZÁMOK

Ez az összes tartozék, amellyel a termék összeszerelését el kell végezni. A következő tartozékokat lazán kell a vázra vagy a fő alkatrészekre szerelni, és az összeszerelés előtt el kell távolítani.



SZERKEZETI RAJZ



ALKATRÉS Z LISTA

sorszám	Megnevezés	db
1	Kormány	1
2	Elülső oszlop	1
3	Főváz	1
4	Nyeregcső	1
5	Első stabilizáló talp	1
6	Hátsó stabilizáló talp	1
7	Pedál hajtókar	1
8	Lendkerék	1
9	Csiga lemez	1
10	Számítógép	1
11	Szivacsmarkolat	2
12	Pulzusérzékelő	2
13	M8 x 25 mm csavar	2
14	Pulzusérzékelő kábel	2
15	Terhelésszabályozó	1
16	Nyereg	1
17	Stucni	1
18	Nyeregbeállító gomb	1
19	Szállítókerekek	2
20	Végzáró	2
21	Pedál (jobb & bal)	1
22	Láncvédő burkolat	2
23	Lánc burkolat (jobb & bal)	1
24	Csiga	1
25	Lendkerék szorító anya	2
26	Rugó	1
27	BB szett	1
28	Hajtósíj	1
29	Markolat végzáró	2
30	M5x10mm csavar	2
31	Érzékelő	1
32	Alsó feszítő kábel	1
33	Felső csatlakozó kábel	1
34	Alsó érzékelő kábel	1
35	Önmetsző csavar	11
36	M8 Nylon záróanya	5

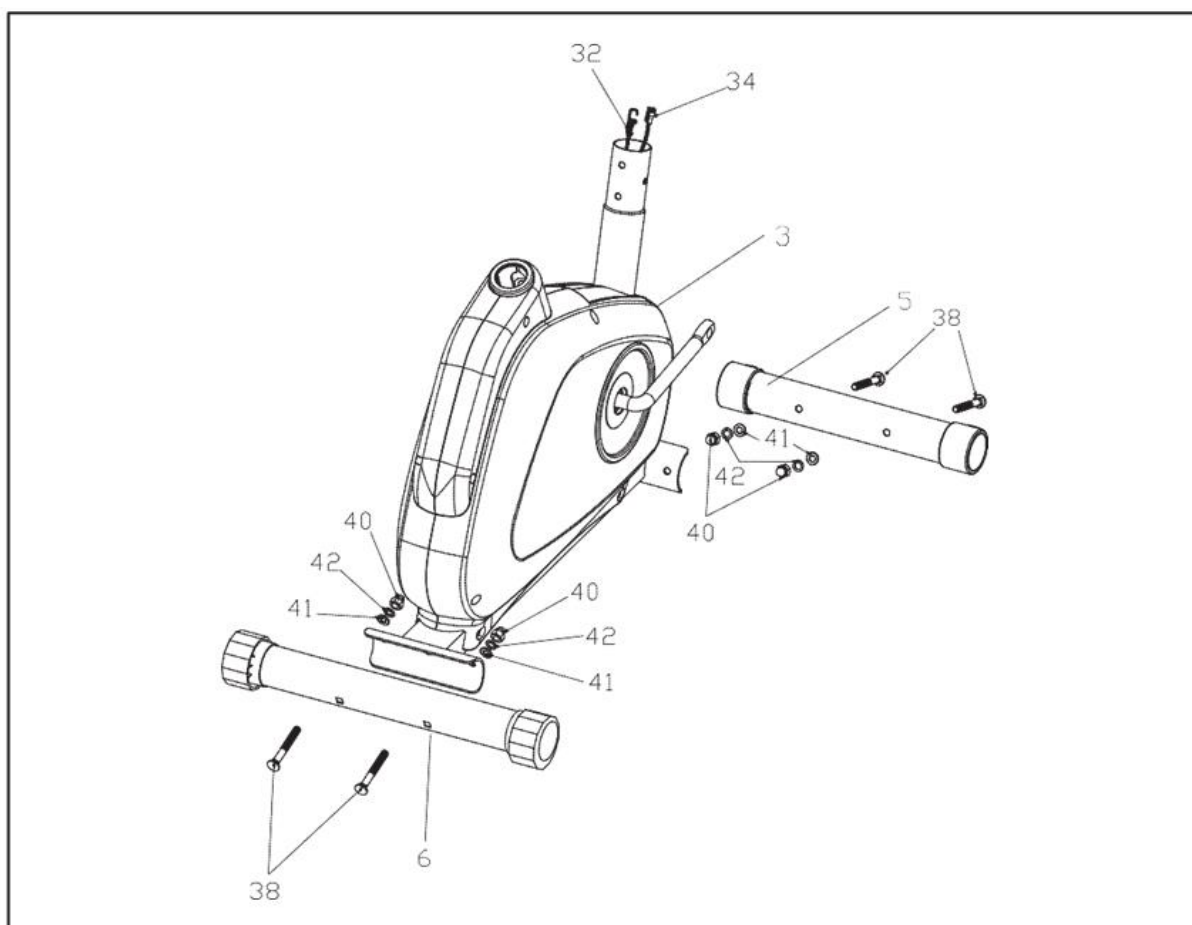
37	M8 záróanya	2
38	M8 x 75 mm kocsí csavar	4
39	M8 x 20 mm csavar	4
40	M8 kúpoos anya	4
41	M8 hajlított alátét	10
42	M8 rugós alátét	10
43	M8 lapos alátét	5
44	csavar	1
45	4.2 x 20mm önmetsző csavar	2
46	kulacstartó	1

ÖSSZESZERELÉS

Óvatosan csomagoljon ki minden egyes komponenst, ellenőrizve az alkatrészek listáját, hogy minden szükséges alkatrésszel rendelkezzen a termék összeszerelésének befejezéséhez.

FIGYELEM, egyes részek gyárilag be vannak szerelve egyes fő alkotóelemekbe, ezért kérjük, alaposan ellenőrizze, mielőtt kapcsolatba lépne ügyfélszolgálatunkkal. Köszönjük.

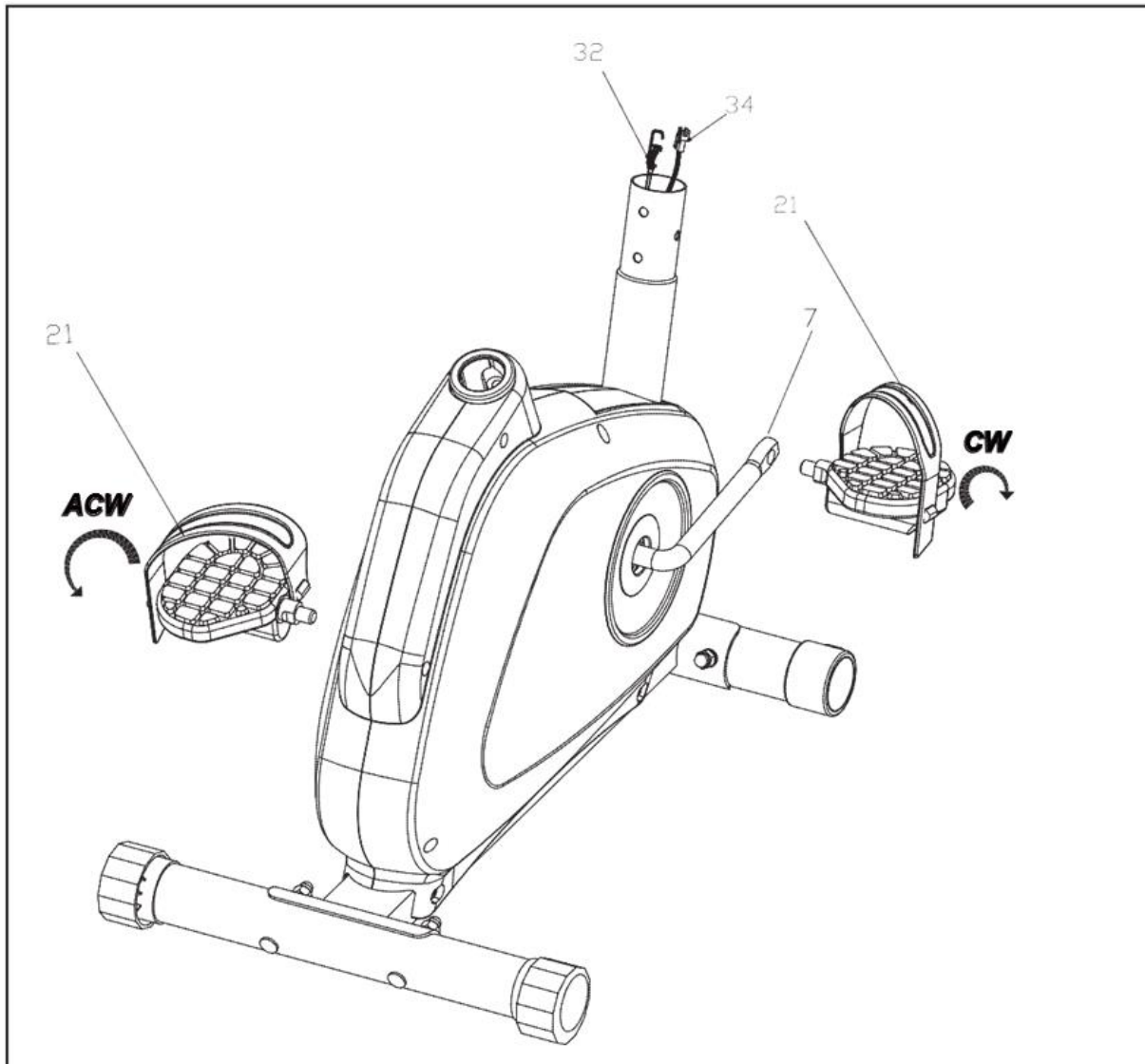
1. LÉPÉS:



Csatlakoztassa az első és a hátsó stabilizátort (5 és 6) a fővázhoz (3) 4 x M8 x 75 mm-es kocsli csavarral (38), 4 x M8-as íves alátéttel (41), 4 db M8 rugósalátéttel (42) és M8 kúps anyával (40).

MEGJEGYZÉS: Ebben a szakaszban NE HÚZZA MEG TELJESEN A CSAVAROKAT, ANYÁKAT, kivéve ha kifejezetten ez az utasítás.

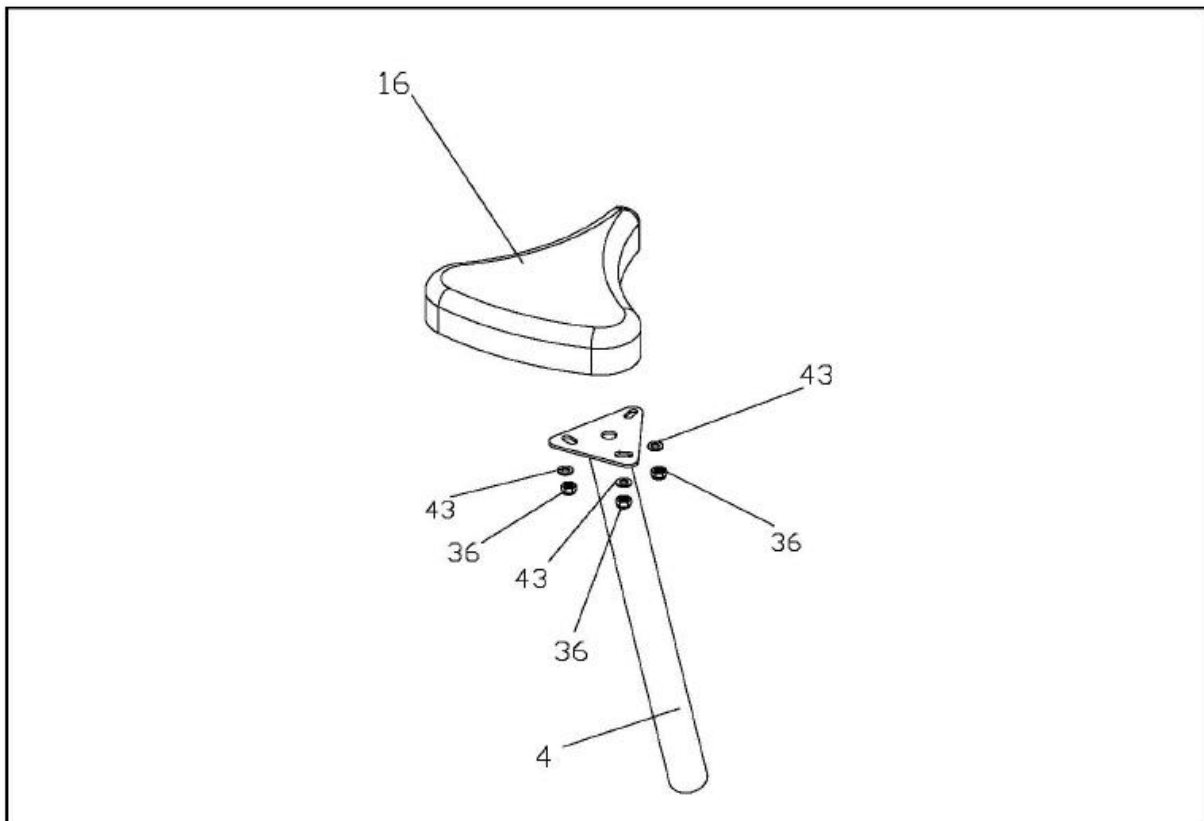
2. LÉPÉS:



Szerelje a pedálokat (bal és jobb) (21L & 21R) a hajtókarhoz (7) (lásd a megjegyzést). Mindkét pedált ÓVATOSAN KELL rögzíteni a hajtókar sérülésének elkerülése érdekében. Illessze be a pedálszíjat (jelölve L és R), amely biztosítja a kényelmes, optimális feszességet lábának.

Megjegyzés: A jobb pedált a kerékpár jobb oldalánál kell rögzíteni az óramutató járásával megegyező irányba, míg a bal pedált a bal oldalra kell szerelni az óramutató járásával ellentétes irányba.

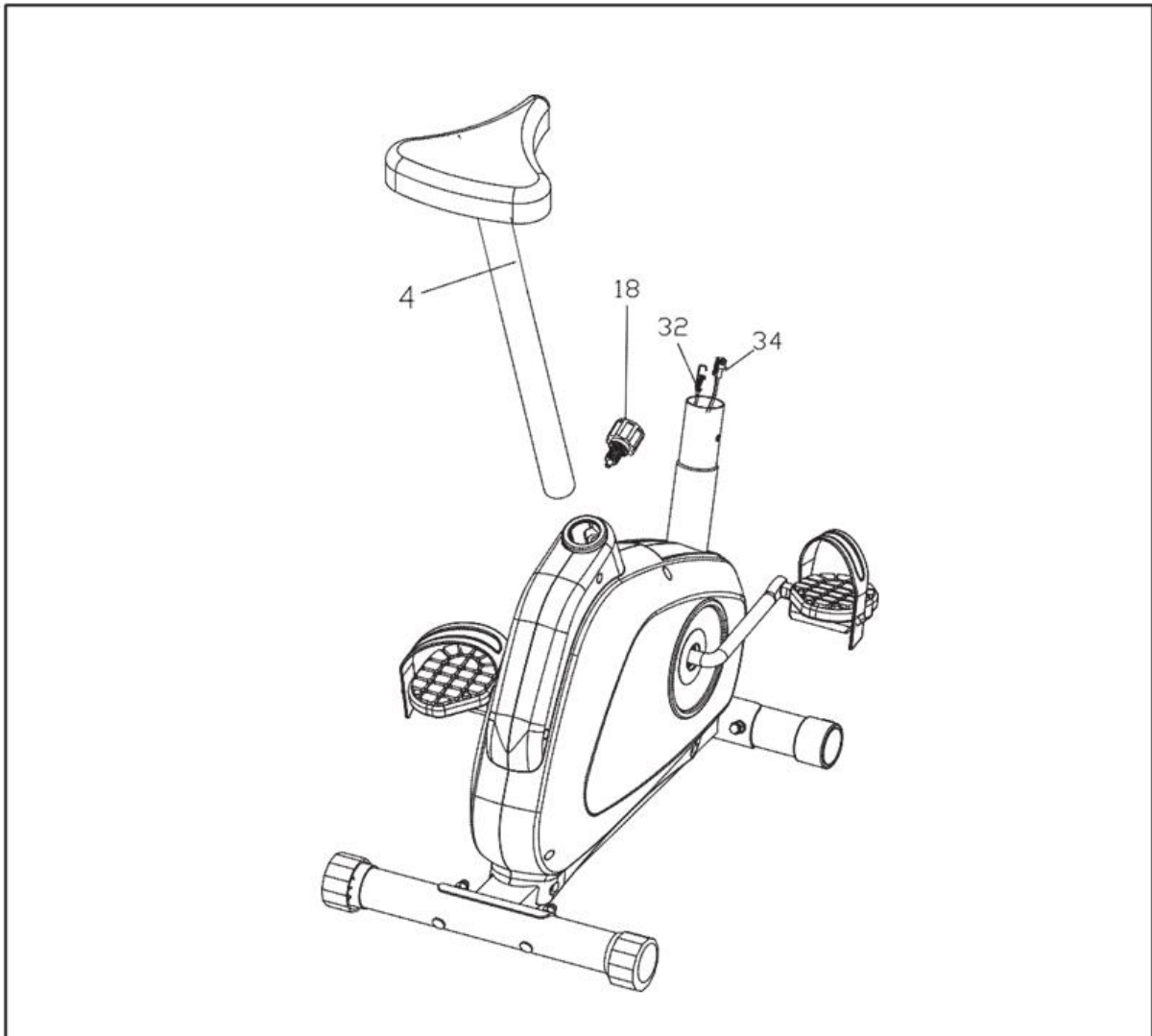
3. LÉPÉS



Távolítsa el a 3 x M8 Nylon záróanyát (36) és 3 x M8 lapos alátétet (43) a nyereg alsó részéről (16).

Rögzítse a nyerget (16) a nyeregcsőhöz (4), majd lazán helyezze vissza a 3 x M8 lapos alátétet (43) és 3 x M8 Nylon anyacsavart (36).

4. LÉPÉS:



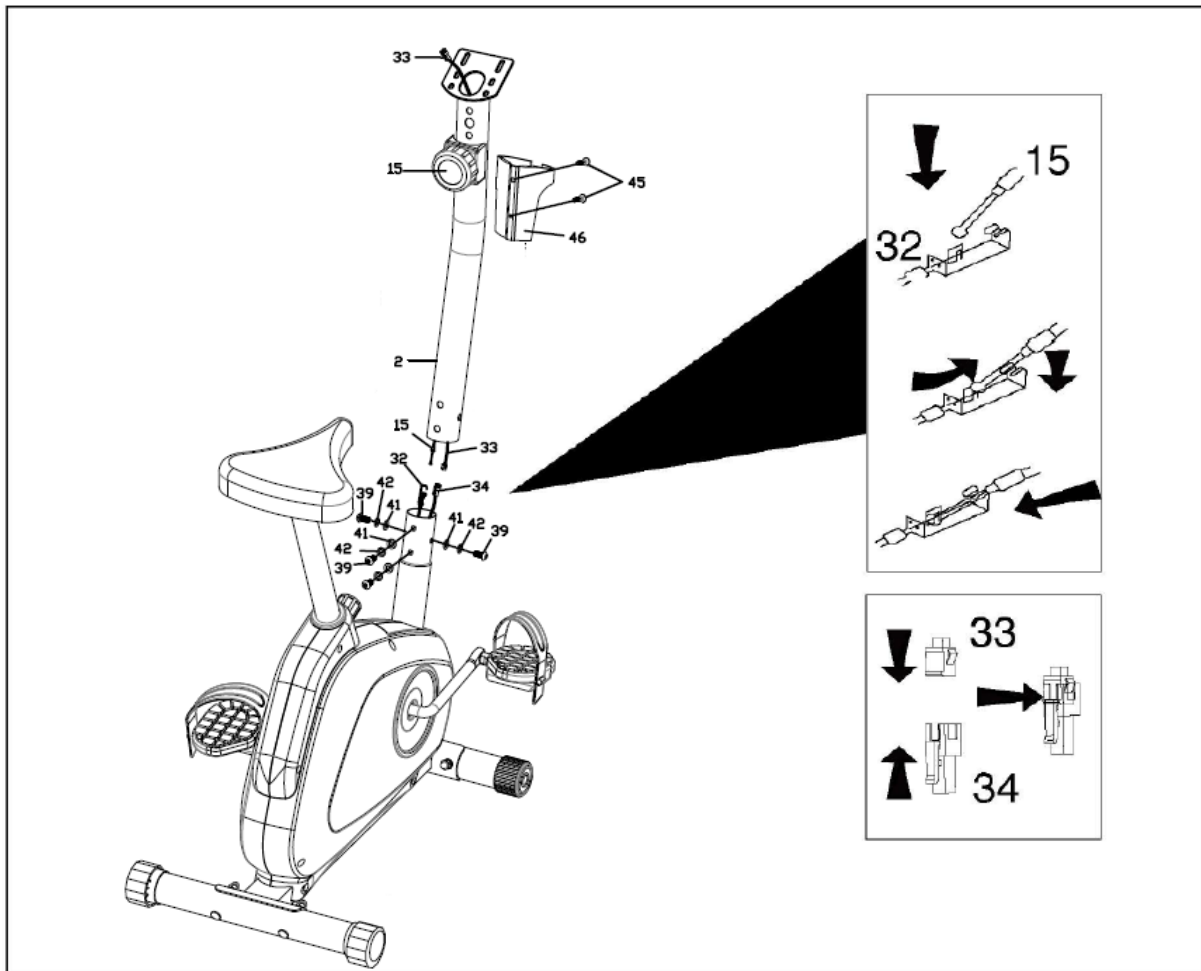
Csúsztassa az összeszerelt nyeregszárat (4) a fővázba (3), válassza ki az Ön számára legkényelmesebb magasságot, és rögzítse a nyeregbeállító gombbal (18).

Igazítsa be a nyeret és szorosan húzza meg a 3 x M8 Nylon záróanyát (36).

A nyeregbeállító gomb (18) meglazításával bármikor változtathatja a magasságot, majd húzza meg szorosan újból ha beállította a kívánt magasságot.

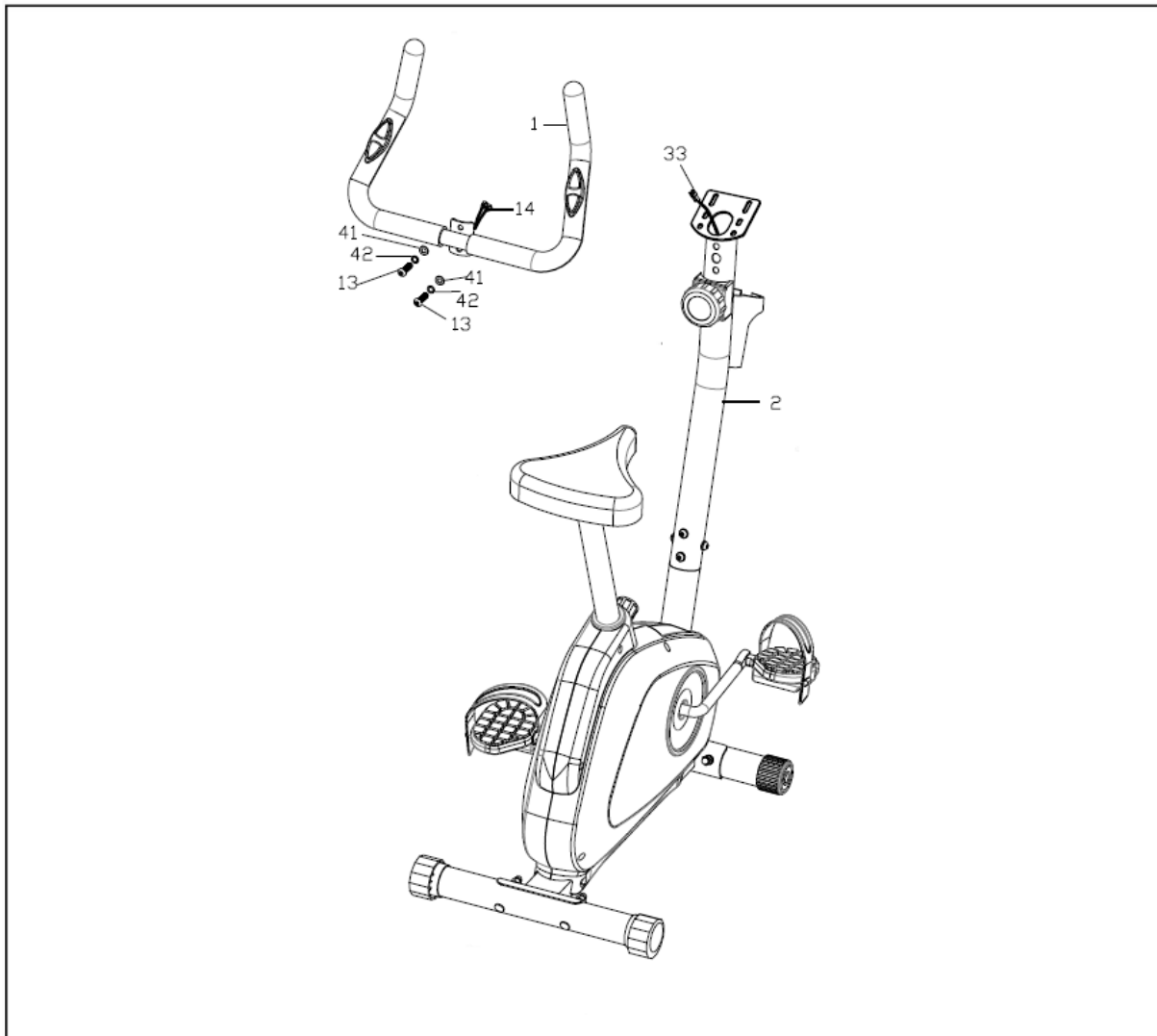
Ne lépje túl a "MAX" jelölést a csövön.

5. LÉPÉS:



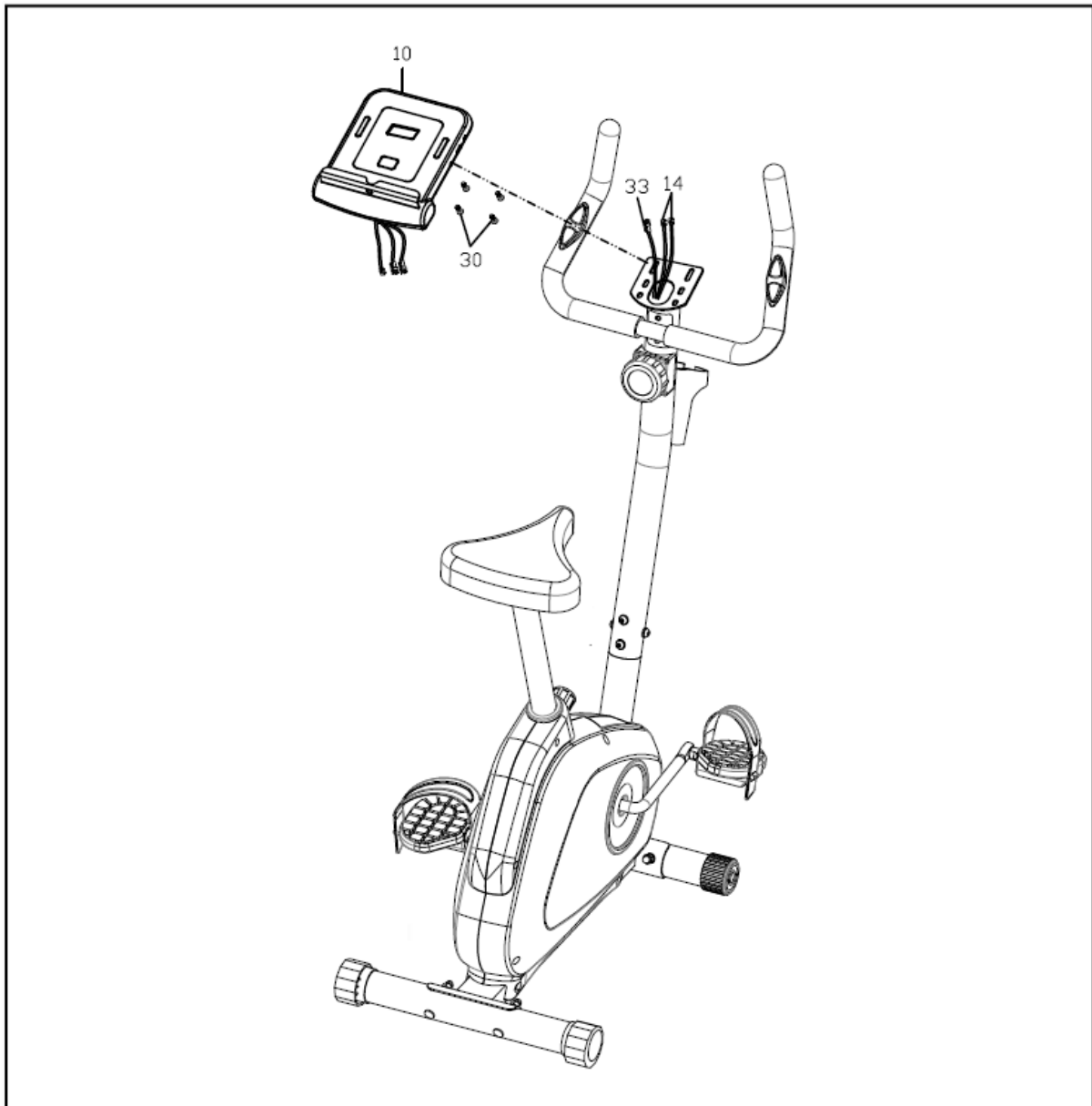
- Helyezze a 8 fokozatú terhelésszabályozó kábel (15) végét az alsó feszítő kábel (32) rugós horogjára.
- Húzza fel a 8 fokozatú terhelésszabályozó kábelt felfelé a rugónyomás ellen, és tolja be az alsó feszítő kábel fém tartóelemének részébe az ábra szerint.
- Fejezze be rögzítést az ábrán látható módon, és ha szükséges, zárja le a fémtartó nyitott részét egy kis fogóval, mert ez segít a kábelek megtartásában.
- Csatlakoztassa a felső csatlakozó kábelt (33) alsó részét az alsó érzékelő vezetékhez (34), amely biztosítja a szoros csatlakozást. A felső csatlakozó kábelt (33) vezesse fel az elülső tartóoszlop (2) felső részébe.
- Óvatosan helyezze az elülső tartóoszlopot (2) a fővázra (3), lazán húzza meg a 4 x M8 x 20 mm-es csavart (39), a 4 db M8 rugós alátétet (42) és a 4 x M8-as hajlított alátétet (41).
- Rögzítse a kulacstartót (46) 2 x önmetsző csavar 4.2 x 20mm (45) segítségével.

6. LÉPÉS:



Rögzítse a kormányt (1) az elülső tartóoszlopra (2) 2 x M8 x 25mm csavar (13), 2 x M8 hajlított alátét (41) és 2 x M8 rugós alátét (42) segítségével.

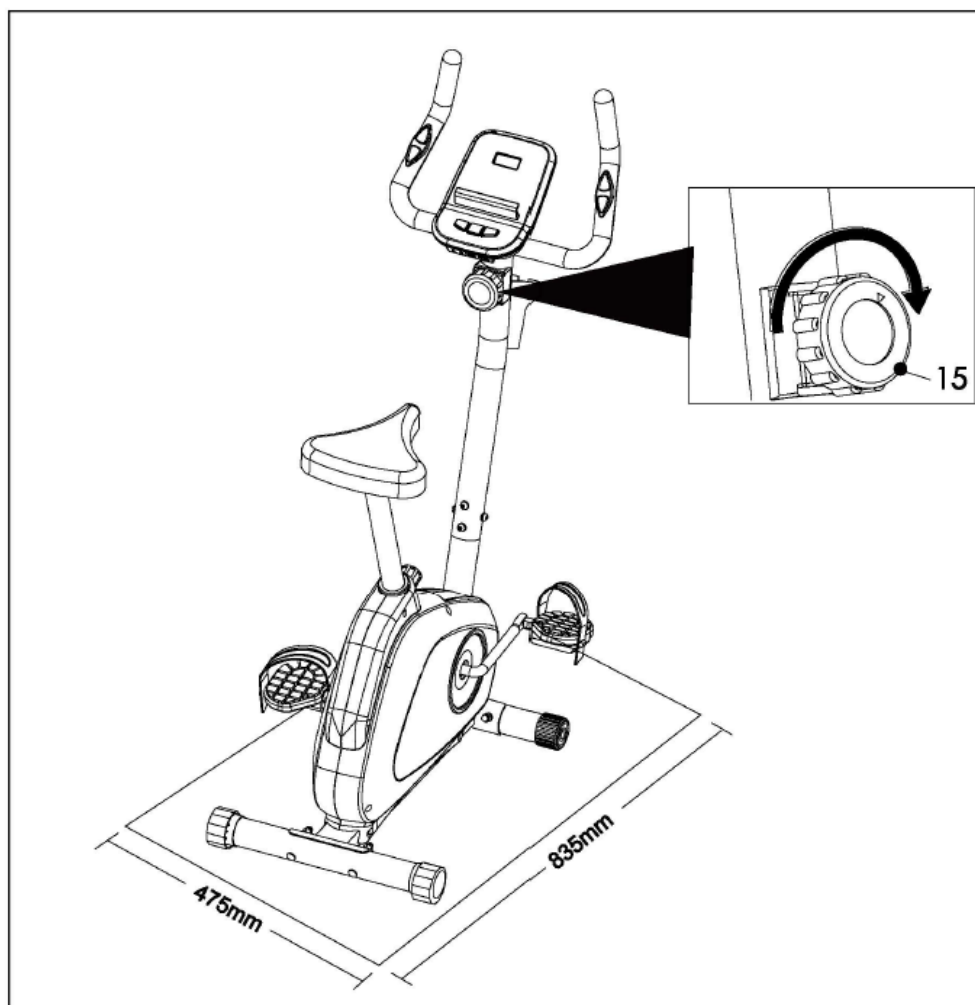
7. LÉPÉS:



Csatlakoztassa a számítógépet (10) az elülső oszlophoz (2) 2 x M5 x 10mm csavar (30) segítségével.

Csatlakoztassa a felső csatlakozó kábelt (33) és a pulzusérzékelő kábelt (14) a számítógép hátsó részéhez (10).

ELLENÁLLÁS BEÁLLÍTÁSA



Az ellenállás beállítása érdekében az edzés megkezdésekor teljesen tekerje el a terhelésszabályozó csavart (15) az óramutató járásával ellentétesen. Fokozatosan növelheti az ellenállást, ha a terhelésszabályozó gombot az óramutató járásával megegyező irányba tekeri.

Amikor befejezi az edzést tekerje el a terhelésszabályozó gombot (15) teljesen az óramutató járásával ellentétesen újra annak érdekében, hogy a terhelésszabályozó kábel ne legyen megfeszítve amikor a szobakerékpár nincs használatban.

FIGYELMEZTETÉS: Kezdetben az ellenállást nagyobbak érezheti az új csapágyak és ékszíj miatt.

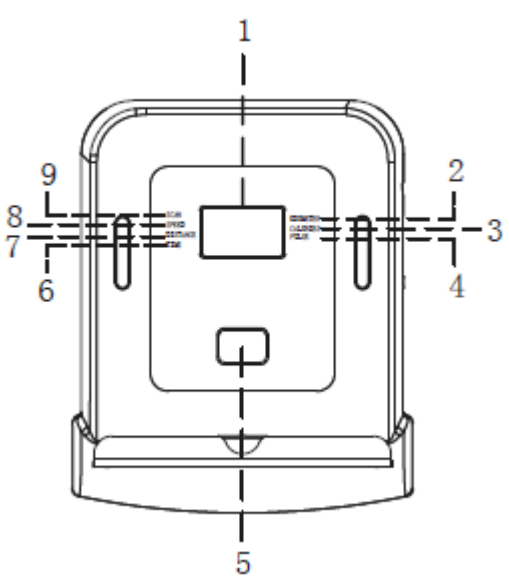
A szobakerékpár 835mm x 475mm helyet vesz igénybe.

Az összeszerelt szobakerékpár súlya: 20,34 kg

SZÁMÍTÓGÉP HASZNÁLATA

FUNKCIÓ

TIME/IDŐ	0:00 – 99:59 (min.)
SPEED/SEBESSÉG	0.0 – 999.9 (km/h)
DISTANCE/TÁVOLSÁG	0.0 – 999.9 (km)
ODOMETER/TELJES TÁV	0 – 9999 (km)
CALORIES/KALÓRIÁK	0.0 – 9999 (Cal)
PULSE/PULZUSSZÁMLÁLÓ	30 – 230 (ütés per perc)

	1. számítógép
	2. Teljes táv
	3. kalória
	4. pulzusszám
	5. mód
	6. idő
	7. távolság
	8. sebesség
	9. Scan

FUNKCIÓK LEÍRÁSA

MODE	Funkció választása
SCAN	Automatikusan vált a funkciók között 4 másodpercenként.
TIME	Edzési idő
SPEED	Aktuális sebesség
DISTANCE	Edzés alatt megtett táv
CALORIES	Elégetett kalória
ODOMETER	Teljes távolság
PULSE	Aktuális pulzusszám

Megjegyzés:

- Kompatibilis IOS és Android rendszerrel.
- Mobiltelefon csatlakoztatható a számítógépre Bluetooth-on keresztül (4.0). Csatlakozás után a kijelző 4 perc elteltével kialszik.
- Ha a számítógép nem működik megfelelően, próbálja meg eltávolítani az akkumulátort és újra telepíteni.
- Akkumulátor: 1,5 V UM-3 vagy AA (4 db).

KI/BE KAPCSOLÁS

Bekapcsolás: Bekapcsoláskor az LCD kijelző megjelenít minden funkciót (A ábra).





Kikapcsolás: 4 perc semmittevés után a számítógép alvó üzemmódba kapcsol.

VEZÉRLÉS

1. Amikor a számítógép be van kapcsolva (vagy nyomja meg a MODE/RESET gombot és tartsa lenyomva 3 másodpercig), az LCD kijelzőn 1 másodpercig megjeleníti a funkciókat hangjelzés kíséretében, majd lépjen a SCAN módba (B ábra).
2. Megadott értékek nélkül a TMR, DST a CAL az adott értéket fogja számolni (C ábra).
3. 4 perc semmittevés után a számítógép alvó üzemmódba kapcsol.

HIBAELHÁRÍTÁS

- Ha a D ábrán látható jelzés jelenik meg, az az elemek cseréjét jelenti.
- Ha pedálozás közben nem mutat semmit a számítógép, ellenőrizze, hogy a kábel megfelelően van-e csatlakoztatva.

			
A ábra	B ábra	C ábra	D ábra

FIT HI WAY APP HASZNÁLATA

- Kapcsolja be a Bluetooth eszközt a 3C eszközön. Keresse meg a számítógépet és nyomja meg a "connect" gombot.
- Kapcsolja be a Fit Hi Way alkalmazást a készüléken és edzen vele.

Fit Hi Way APP download:



Fit Hi Way Használat:

Időről időre frissülni fog. A felhasználó megkaphatja a legfrissebb verziót a QR-kód beolvasásával vagy a weboldalra kattintva.



MEGJEGYZÉS:

1. Ha a számítógép Bluetooth-on keresztül csatlakozik a tablethez, a számítógép kikapcsol.
2. Lépjen ki a Fit Hi Way alkalmazásból és kapcsolja ki a Bluetooth-t az okos készüléken. A számítógép újra bekapcsol.

ZSÍRÉGETÉS



A test a maximális pulzusszám 65%-nál kezd el zsírt égetni.

A hatékony zsírégetés érdekében érdemes a pulzusszámot a maximális pulzusszám 70%-80%-a között tartani.

Hatékony eredmény eléréséért ajánlott 30 percet edzeni heti 3 alkalommal.

Példa:

52 éves kezdő:

Maximális pulzusszám = $220 - 52(\text{kor}) = 168$ ütés/perc

Minimális pulzusszám = $160 * 0,7 = 117$ ütés/perc

Legmagasabb érték (85%) = $168 * 0,85 = 143$ ütés/perc.

Az edzés kezdetén az első hetekben az ajánlott pulzusszám 117. A későbbiekben lehet növelni a pulzusszámot 143-ra.

Az állóképesség fejlesztése után az edzés intenzitását lehet növelni, ezzel párhuzamosan a pulzusszámot a maximális pulzusszám 70-85%-ára emelni.

Pulzusszám táblázat:

KOR	MAX	60%	65%	70%	75%	80%	85%
20	200	120	130	140	150	160	170
25	195	117	127	137	146	156	166
30	190	114	124	133	143	152	162
35	185	111	120	130	139	148	157
40	180	108	117	126	135	144	153
45	175	105	114	123	131	140	149
50	170	102	111	119	128	136	145
55	165	99	107	116	124	132	140
60	160	96	104	112	120	128	136
65	155	93	101	109	116	124	132
70	150	90	98	105	113	110	128

SIKER

Rendszeres edzéssel egy kis idő múlva tapasztalni fogja, hogy növelnie kell az ellipszis ellenállását ahhoz hogy elérje az optimális pulzusszámát.

Egyre könnyebben fogja elvégezni a gyakorlatokat és a mindennapokban is jobb lesz a közérzete.

Eredmény elérése érdekében fontos a rendszeres testmozgás. Próbáljon rendszert vinni az edzésébe és ne vigyük túlzásba a testmozgást a kezdetekben. Mindenki a saját kondíciójának megfelelő edzésprogramot állítson össze.

Van egy népszerű mondás a sportolók körében:

"Csak elkezdni a legnehezebb az edzést."

Sok örömet és sikert kívánunk az edzéshez!

