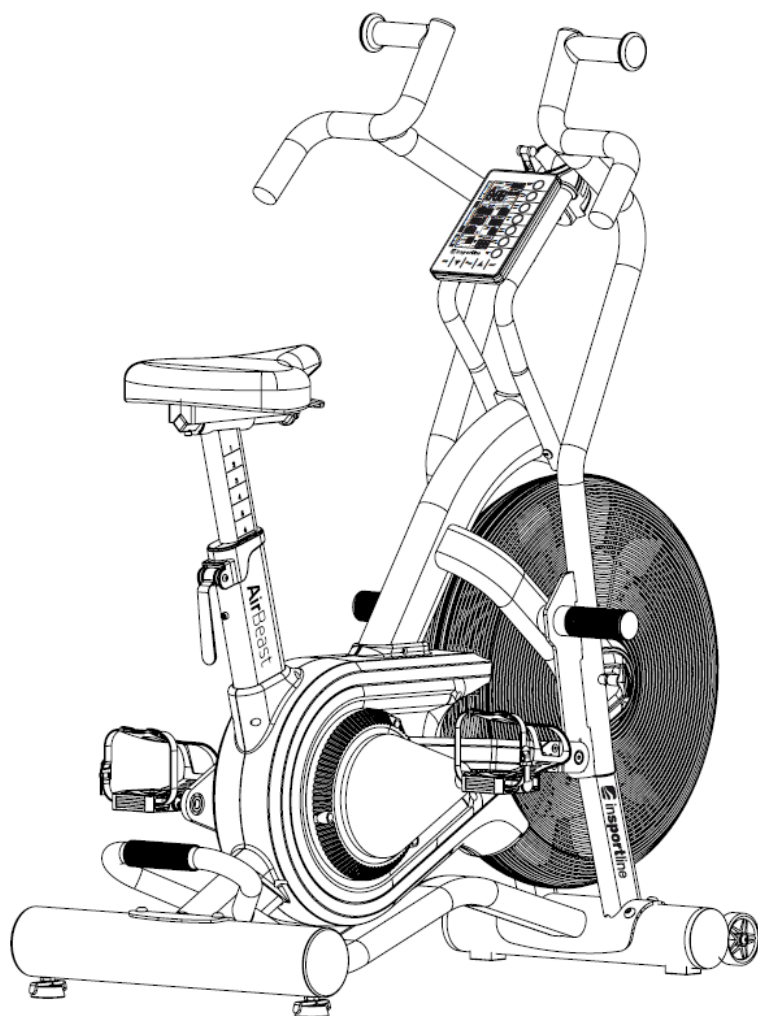




**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU**  
**IN 18714 Crossfit bicikli inSPORTline Air Beast**



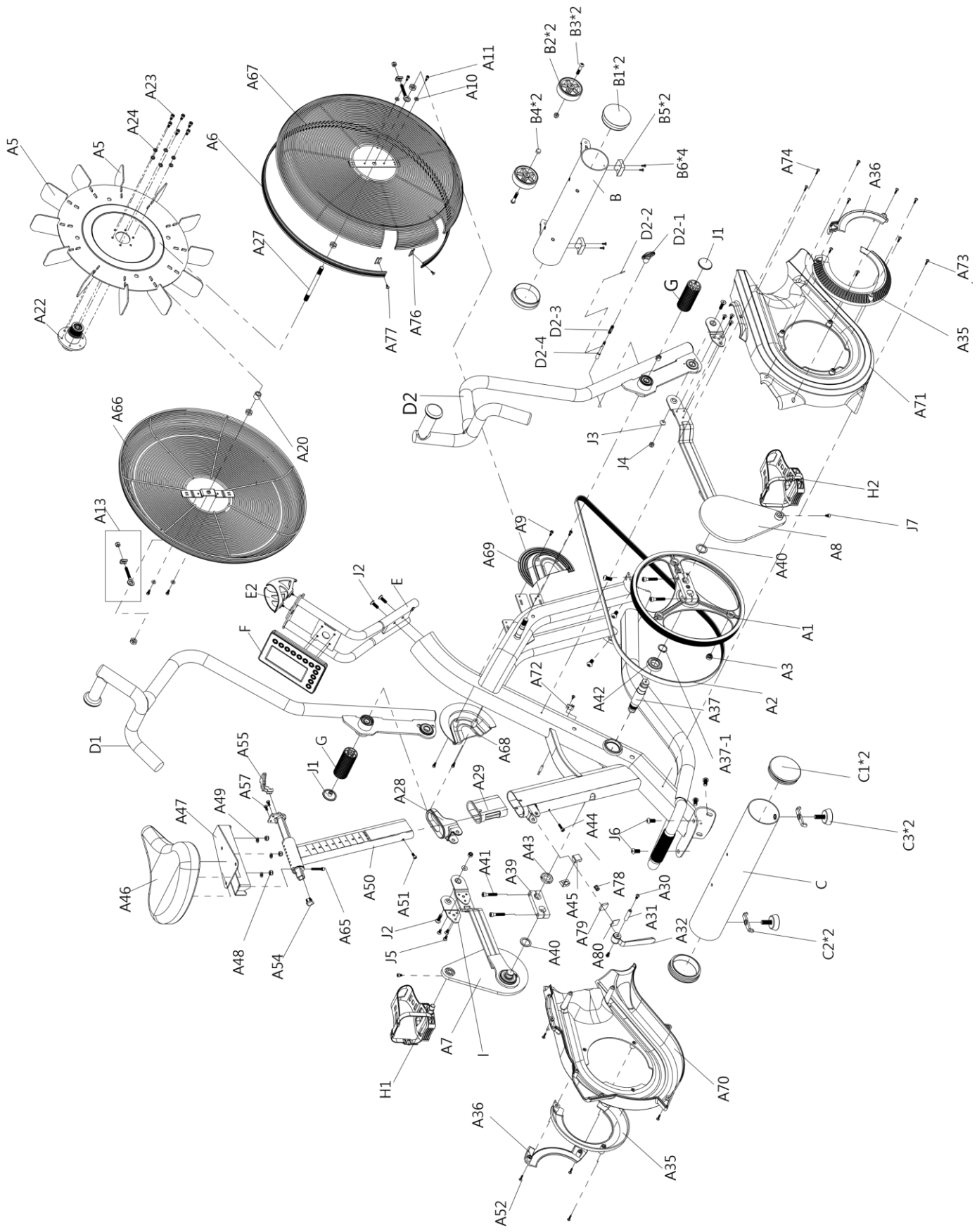
# TARTALOM

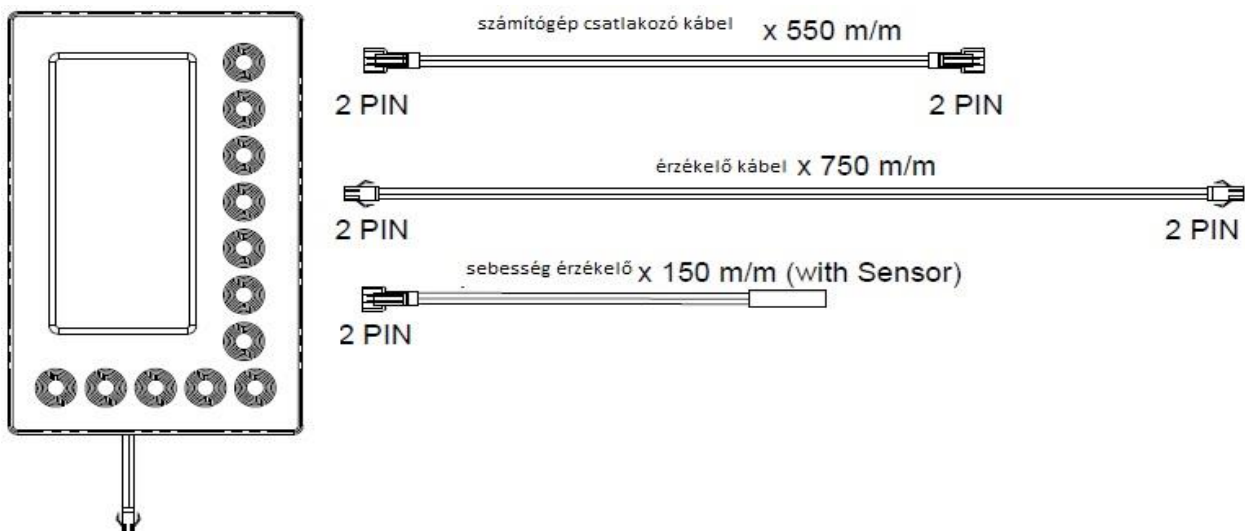
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
DIAGRAM.....	4
ALKATRÉSZ LISTA.....	5
ÖSSZESZERELÉS.....	7
TULAJDONSÁGOK.....	14
SZÁMÍTÓGÉP .....	16
PROGRAMOK .....	18
KARBANTARTÁS.....	21
HELYES TESTTARTÁS.....	21
BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK.....	21
KÖRNYEZETVÉDELEM .....	23

# BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- A berendezés használata előtt olvassa el a teljes útmutatót.
- A gépet csak rendeltetésszerűen használja, ahogy az ebben a kézikönyvben le van írva.
- A berendezés használata előtt ellenőrizze és húzza meg az összes laza részt.
- Tartsa távol a kezét a mozgó alkatrészekről.
- A gyermekeket és háziállatokat mindig tartsa távol a géptől. NE hagyjon gyermekeket felügyelet nélkül a géppel egy szobában.
- Minden edzés előtt végezzen nyújtó gyakorlatokat a megfelelő bemelegítés érdekében.
- Minden használat előtt ellenőrizze a gépet; ellenőrizze, hogy az összes csatlakozás szorosan rögzítve van-e.
- Egyszerre csak egy ember használhatja a gépet.
- Ha szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat vagy egyéb rendellenes tüneteket észlel, azonnal hagyja abba az edzést. **AZONNAL KONZULTÁLJON AZ ORVOSÁVAL.**
- Helyezze a gépet tiszta, sima felületre. NE használja a készüléket víz közelében vagy kültéren.
- Edzés közben mindig viseljen megfelelő edzőruhát. NE viseljen laza ruhát, amely beleakadhat a gépbe. A gép használatakor ajánlott sportcipő viselete.
- Távolítsa el minden éles tárgyat a gép környezetéből.
- A fogyatékkal élő személyek nem használhatják a készüléket szakképzett személy vagy orvos felügyelete nélkül.
- Soha ne használja a gépet, ha a gép nem működik megfelelően.
- A készüléken csak akkor edzzen, ha tökéletesen működik. Csak eredeti alkatrészeket használjon javítás esetén.
- A tisztításhoz ne használjon erős oldószert, és a szükséges javításokhoz kizárólag a mellékelt vagy a megfelelő eszközöket használja.
- A környezet megóvása érdekében a csomagolást és a későbbiekben kicserélt alkatrészeket megfelelő gyűjtőhelyekre vagy tárolóhelyekre dobja.
- Az ülés magasságának beállításakor NE húzza ki a nyeregcsövet a csövön megjelölt „max” figyelmeztető vonal fölé.
- Terápiás célra nem alkalmas.
- A biztonság érdekében tartson legalább 0,6 m szabad helyet a készülék körül.
- Az állítható alkatrészek nem zavarhatják a felhasználó mozgását.
- Kategória: SC (EN ISO 20957-1: 2013, EN ISO 20957-5: 2016)
- Terhelhetőség: 150 kg
- **FIGYELEM!** A pulzusszám mérése nem orvosi pontosságú. Az edzés során fellépő túlzott edzés súlyos sérülésekhez vagy akár halálhoz is vezethet.
- **FIGYELMEZTETÉS:** Mielőtt bármilyen edzés programot megkezdene, konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos a korábban fennálló egészségügyi problémákkal küzdő személyek esetében. Az eladó nem vállal semmilyen felelősséget a termék használatából eredő személyi vagy anyagi károkért.

# DIAGRAM





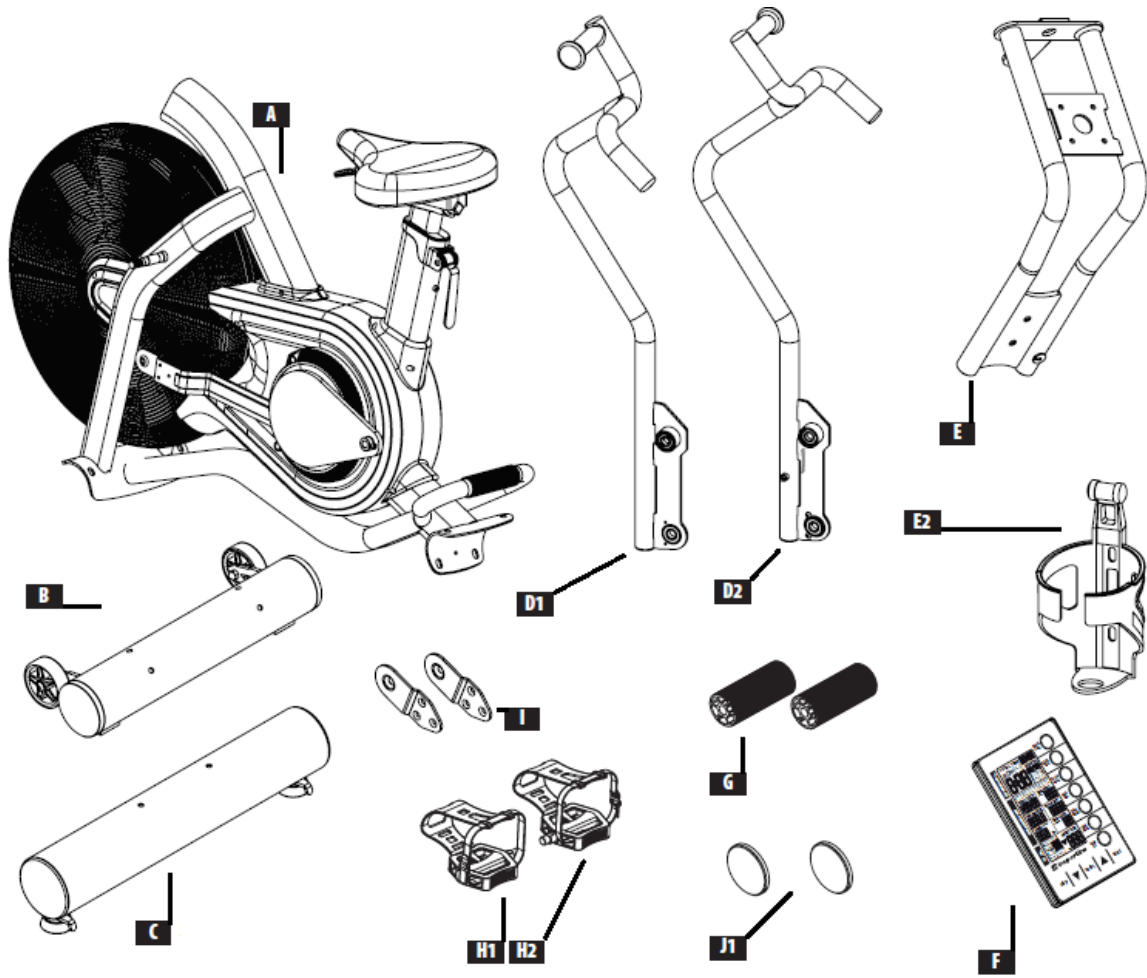
## ALKATRÉS Z LISTA

No	név	db	No	név	db
A	főváz	1	A68	elülső ventilator kerék borítás – L-bal	1
A1	bordázott szíjtárcsa - 360mm	1	A69	elülső ventilator kerék borítás – R-jobb	1
A2	bordázott szíj - 690 J7	1	A70	főváz szíj burkolat (L-bal)	1
A3	mágneses (15 X 7mm)	1	A71	főváz szíj burkolat (R-jobb)	1
A5	acél-ventilátor	1	A72	érezékelő ház	1
A6	műanyag szalag	1	A73	önmetsző csavar (M4 x 12mm)	4
A7	formázott tengelykar – L-bal	1	A74	önmetsző csavar (M4 x 15mm)	4
A8	formázott tengelykar – R-jobb	1	A76	műanyag szíj tartó	2
A9	hex csavar (M5 X 6mm)	4	A77	csavar (M4 X 10mm)	2
A10	lapos alátét (M5 X Ø13 X 1T)	4	A78	rugó	1
A11	hex csavar (M5 X 15mm)	4	A79	tömítés	1
A12	hex anyacsavar - M12	4	A80	fém lemez	2
A13	ventilátor kerék tengely beállító csavar készlet - M8	2	B	elülső stabilizáló	1
A20	fém távtartó - Ø19 X Ø12.5 X Ø18.7mm	1	B1	elülső stabilizáló végzáró sapka	2
A22	ventilator kerék csiga	1	B2	mozgó kerék	2
A23	csavar	5			
A24	alátét	5			
A27	ventilator kerék tengely (OD12 X 155mm)	1	B3	csavar (M8 X 40mm)	2
A28	Seat Post Mounting Cap	1	B4	M8 anyacsavar	2

A29	nyeregcső távtartó	1	B5	láb megállító	2
A30	anyacsavar (M6 X 10mm)	2	B6	csavar (M4 x 12mm)	4
A31	fém hüvely - (Ø10 X 43.2mm)	1	C	hátsó stabilizáló	1
A32	fogantyú	1	C1	hátsó stabilizáló végsapka - Ø101.6	2
A35	hajtókar burkolat (J + B) - nagy	2	C2	magasság beállító zár	2
A36	hajtókar burkolat (J + B) - kicsi	2	C3	magasság beállító láb megállító - Ø50	2
A37	hajtókar tengely - M25 X P1.5	1	D1	kettős működésű fogantyú (L-bal)	1
A37-1	C-Clip S25	1	D2	kettős működésű fogantyú (R-jobb)	1
A39	csatlakozó lemez	2			
A40	távtartó (Ø25 X 31 X T2mm)	1	D2-1	csavargomb záró	1
A41	csavar (M8 X 40mm)	2	D2-2	záró csapszeg tengely tartó	1
A42	csapágy - 6005ZZ	4	D2-3	záró csapszeg rugó	1
A43	tengely adapter alátét	1	D2-4	záró csapszeg tengely	1
A44	csavar (M6 X 20mm)	1	E	számítógép tartó váz	1
A45	fém megállító	1	E2	kulacs tartó (W/Screw)	1
A46	nyereg (LS-A22)	2	F	számítógép	1
A47	nyereg váz	1	G	csapszeg	2
A48	nylon anyacsavar - M8	3	H1	pedál szett – L-bal	1
A49	rugós alátét - M8	3	H2	pedál szett – R-jobb	1
A50	nyeregcső	1	I	rögzítő lemez	2
A51	csavar (M6 X 16mm)	1	J1	végzáró	2
A52	önmetsző csavar	1	J2	csavar (M8 X 30mm)	4
A54	végzáró	1	J3	M8 nylon záróanya	2
A55	beállítható markolat	1	J4	tárcsás rugós távtartó	2
A57	csavar(M6X15)	1	J5	csavar (M6 X 15mm)	6
A65	csavar ( M6 X 35mm )	1	J6	csavar (M10 X 20mm)	8
A66	acél – ventilator kerék burkolat – L-bal	1	J7	csavar (M6 X 8mm)	2
A67	acél – ventilator kerék burkolat – R - jobb	1			

## ÖSSZESZERELÉS

No.	név	db
A	főváz	1
B	elülső stabilizáló	1
C	hátsó stabilizáló	1
D1	bal markolat	1
D2	jobb markolat	1
E	számítógép tartó	1
E2	tartó	1
F	számítógép	1
G	csapszeg	2
H1	pedál	1
H2	pedál	1
I	rögzítő lemez	2
J1	végzáró	2
J2	csavar M8x30 mm	4
J3	M8 anyacsavar	2
J4	lemez rugós távtartó	2
J5	csavar M8x30 mm	6
J6	csavar M10x20 mm	8
0	kenőolaj	1
Szerszámok		
	csavarkulcs 6,5,4 mm	
	csavarkulcs 13/17	
	csavarkulcs	
	Phillips csavarhúzó	



**J6**



**J2**



**J4**



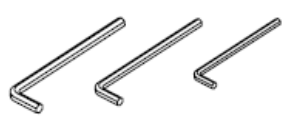
**J5**



**J3**



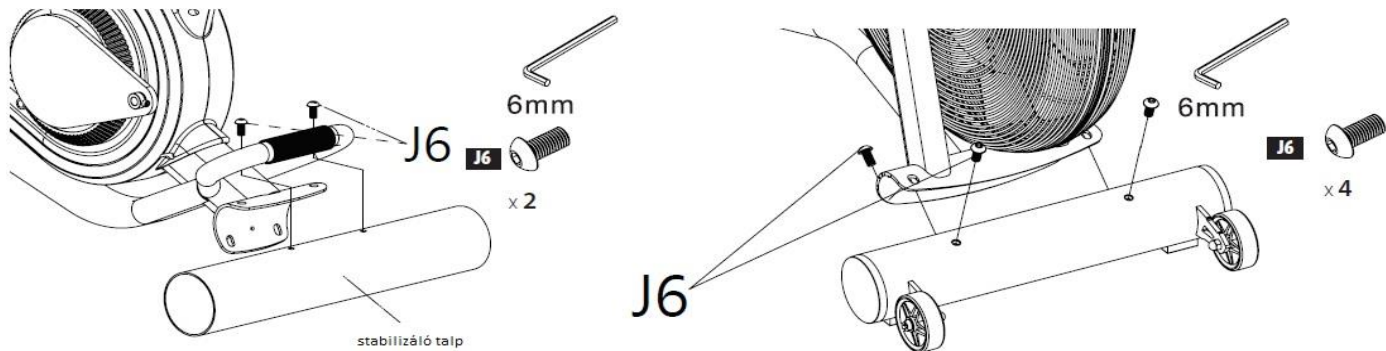
**0**





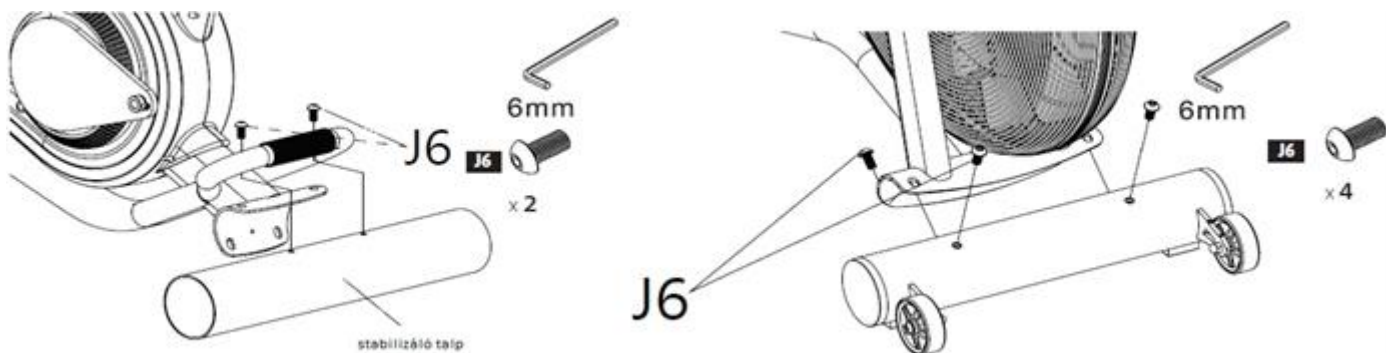
## Rögzítse az elülső stabilizálót

- Lazítsa meg a csavarokat (J6) a stabilizáló talpnál, majd távolítsa el azt.
- Rögzítse az elülső stabilizálót (B) a fővázhoz (A) csavarok (J6) segítségével húzza meg őket 6mm Allen kulccsal.
- A rögzítés előtt kenje meg a csavarokat.



## Rögzítse a hátsó stabilizálót

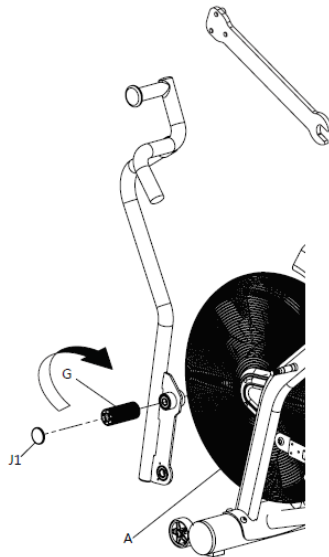
- Lazítsa meg a csavarokat (J6) a stabilizáló talpnál, majd távolítsa el azt.
- Rögzítse az hátsó stabilizálót (B) a fővázhoz (A) csavarok (J6) segítségével.
- Húzza meg a csavarokat.
- A rögzítés előtt kenje meg a csavarokat.



## Rögzítse a markolatokat

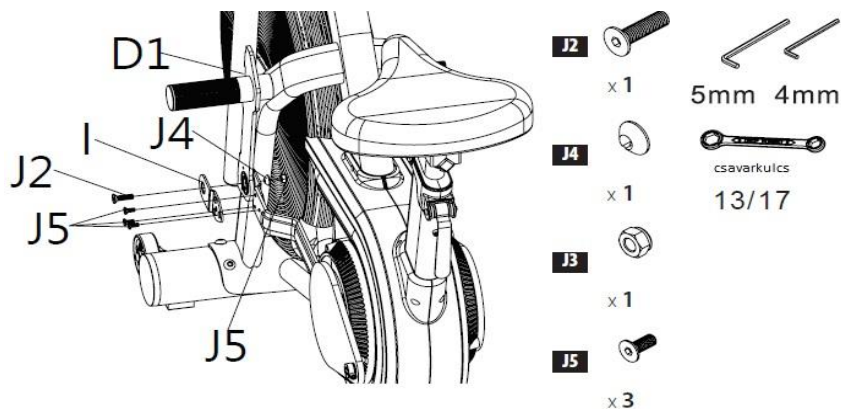
### Bal markolat

- Csúsztassa a bal markolatot (D1) a tengelybe óvatosan.
- Szerelje fel a kilépőt (peg-et) (G) a kép alapján.
- Rögzítse a végzárót (J1) a kilépőhöz (G).
- Bizonyosodjon meg hogy a peg (G) jól meg van húzva imbuszkulccsal.



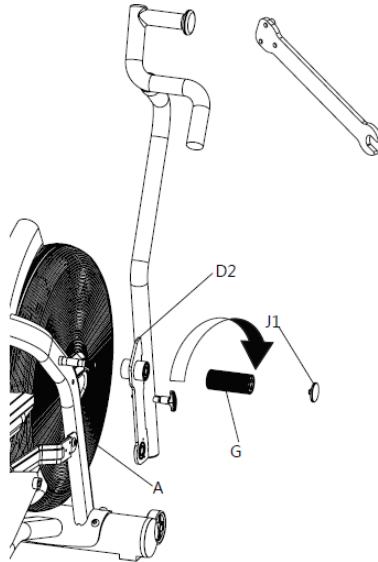
### Rögzítőlemez és csatlakozórúd felszerelése

- Csatlakoztassa a kormányt (D1) az összekötőrúddhoz (I), távtartóval (J4), csavarral (J2) és nejlón anyával (J3). Használjon 5 mm-es imbuszkulcsot és 13/17 kulcsot.
- Rögzítse a lemezt (I) három csavarral (J5). Használjon 4 mm-es imbuszkulcsot.
- Ellenőrizze, hogy a csavarok teljesen meg vannak-e húzva.
- A rögzítés előtt kenje meg a csavarokat



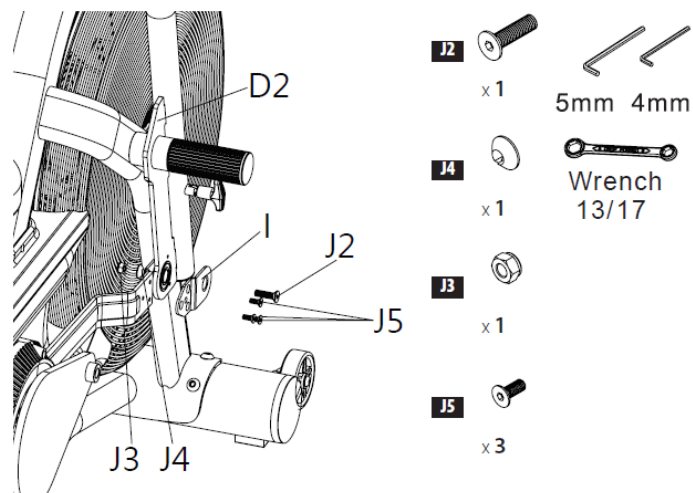
## Jobb kormány

- Csúsztassa óvatosan a kormányt (D2) a tengelyre.
- Helyezze be a peg-et (G) a képen látható módon.
- Csatlakoztassa a végsapkát (J1) a rögzítőcsavarhoz (G).
- Ellenőrizze, hogy a rögzítőcsavar (G) teljesen meg van-e húzva az imbuszkulccsal.



## Rögzítőlemez és csatlakozórúd felszerelése

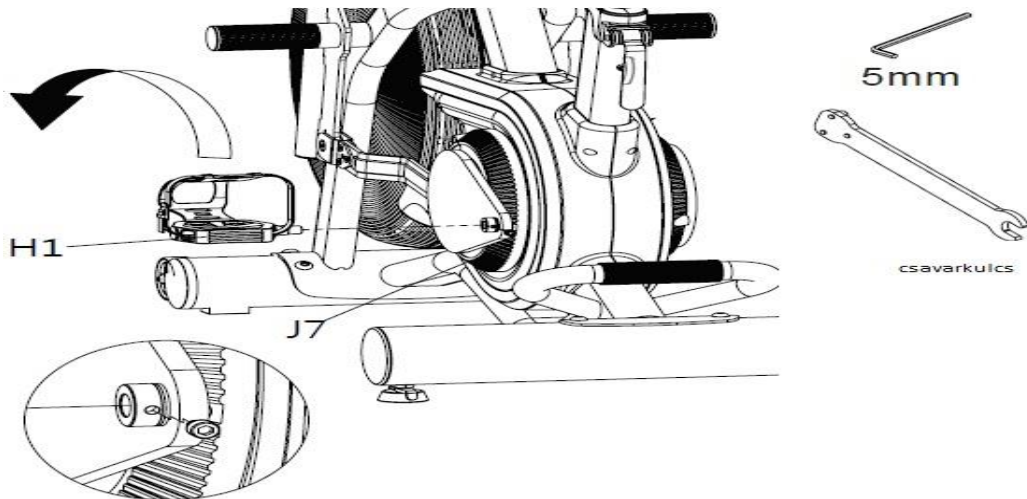
- Csatlakoztassa a kormányt (D2) az összekötórúddhoz (I), távtartóval (J4), csavarral (J2) és nejlon anyával (J3). Használjon 5 mm-es imbuszkulcsot és 13/17 kulcsot.
- Rögzítse a lemezt (I) három csavarral (J5). Használjon 4 mm-es imbuszkulcsot.
- Ellenőrizze, hogy a csavarok teljesen meg vannak-e húzva.
- A rögzítés előtt kenje meg a csavarokat.



## Pedalok

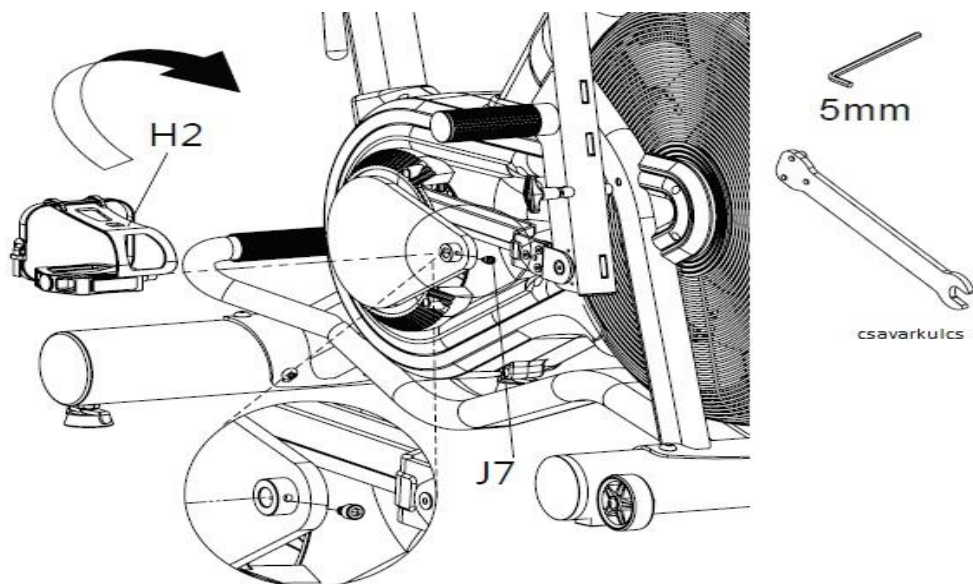
### Bal pedál

- Lazítsa meg a bal hajtókar csavarját (J7).
- Rögzítse a bal oldali pedált (H1) a bal oldali hajtókarhoz és húzza meg csavarkulccsal 14/15
- Húzza meg a csavart (J7) az óramutató járásával ellentétesen a hajtókaron 5 mm-es imbuszkulccsal.



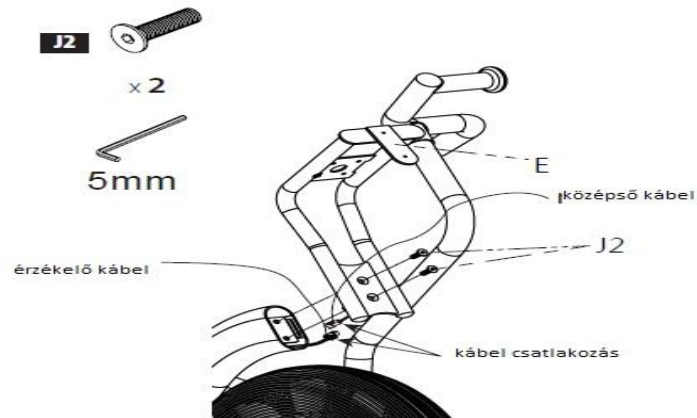
### Jobb pedál

- Lazítsa meg a jobb hajtókar csavarját (J7).
- Rögzítse a jobb oldali pedált (H1) a jobb oldali hajtókarhoz és húzza meg csavarkulccsal 14/15
- Húzza meg a csavart (J7) az óramutató járásával ellentétesen a hajtókaron 5 mm-es imbuszkulccsal.



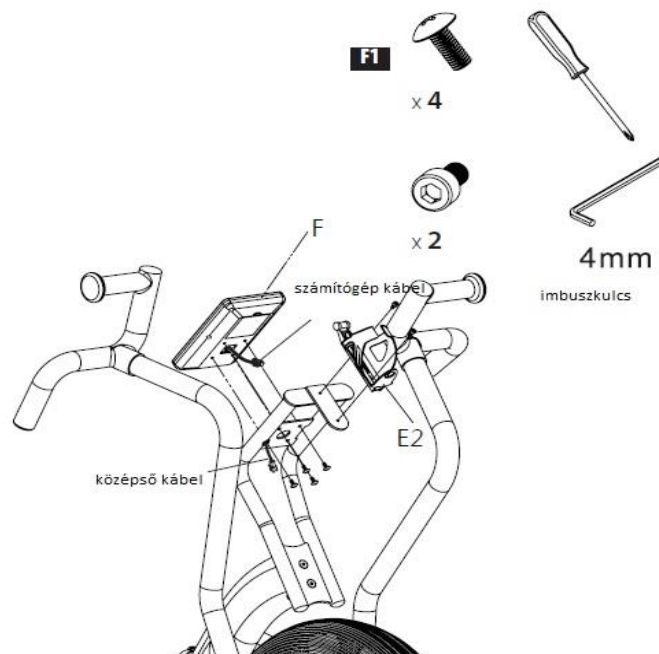
## Rögzítse a számítógép tartót

- Helyezze a tartót (E) a főváz elejére (A) két csavarral (J2) és rögzítse 5 mm-es imbuszkulccsal.
- Csatlakoztassa az érzékelő kábelét és a középső vezetéket.
- A rögzítés előtt kenje meg a csavarokat



## Számítógép rögzítése

- Távolítsa el a csavarokat a számítógép hátulján (8).
- Csatlakoztassa a számítógép kábelét és a középső vezetéket, négy csavarral (F1) rögzítse a számítógépet (F) a számítógép tartóhoz (E).
- Rögzítse a kulacstartót (E2) a számítógéptartó (E) elejéhez két csavarral, 4 mm-es imbuszkulccsal.



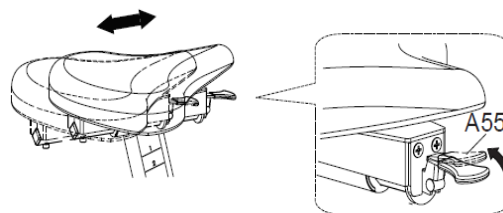
Ellenőrizze, hogy az összes csavar, anyacsavar megfelelően meg van-e húzva.

Helyezze a kerékpárt sík, szilárd és egyenes felületre.

## TULAJDONSÁGOK

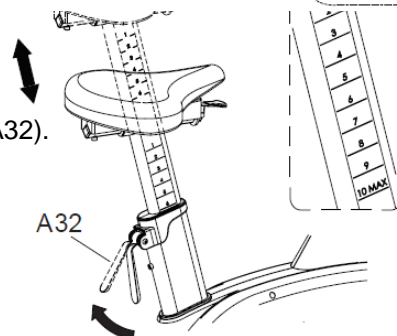
### Az ülés beállítása

Húzza meg a beállító fogantyút (A55) és állítsa be az ülést.  
Az ülés beállítása után nyomja vissza a beállító gombot (A55).



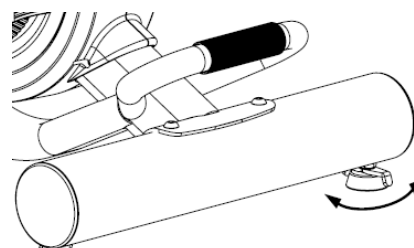
### Az ülés magasságának beállítása

- Húzza meg a fogantyút (A32) és állítsa be a magasságot.
- A magasság beállítása után nyomja vissza a beállító gombot (A32).
- A maximális jelzés a nyeregcsövön található.



### Talajkiegyenlítés

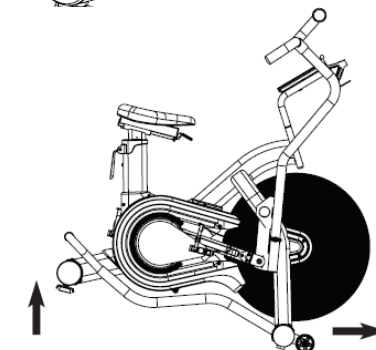
- Két magasság beállító található a hátsó stabilizátorban.
- Forgassa el őket a szint beállításához.



### Szállítás

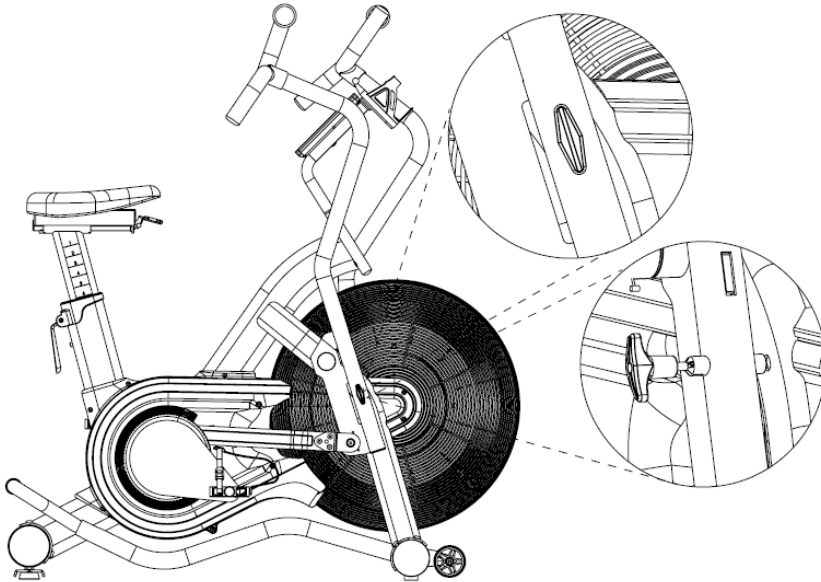
Két szállítókerék található az első stabilizátoron.

Emelje fel a kerékpárt a hátsó végén található fogantyúval, és húzza el vagy tolja a kerékpárt a helyére.



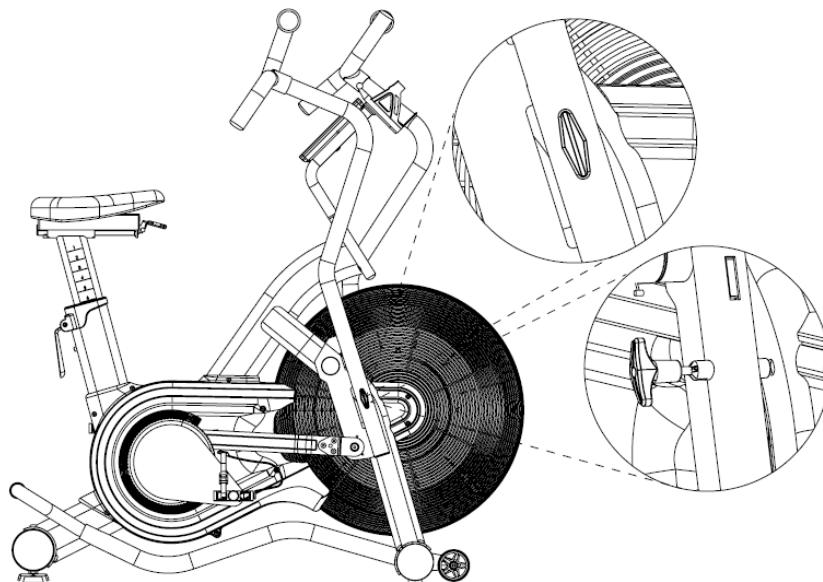
### Nyissa ki a kettős karokat

- Húzza és fordítsa el a T gombot.
- Bizonyosodjon meg hogy a T gomb párhuzamos a kettős karral..
- Engedje el a T gombot a képen látható módon.



### Zárja le a kettős karokat

- Húzza és csavarja jobbra a T gombot a kettős karhoz.
- Vezesse kart záró pozícióba bal kézzel.
- Engedje el a T gombot, a képen látható módon.



**FIGYELEM:** Rögzítse a kerékpárt ha nem használja.

# SZÁMÍTÓGÉP

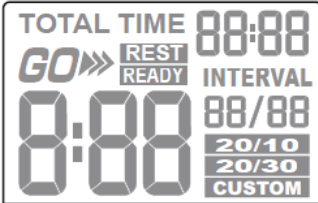

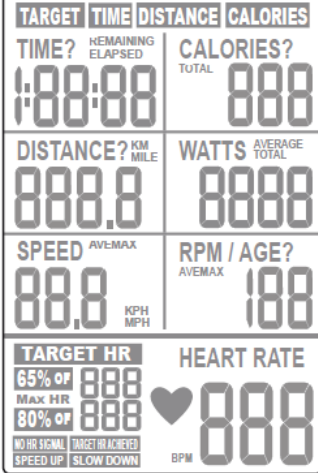



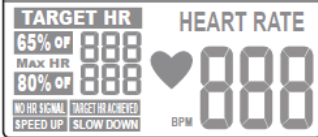












## Quick start

Használja ezt a módot, ha nem szeretné az adatokat beállítani.

- A számítógép bekapcsolásához néhány másodpercig pedáloznia kell.
- Nyomja meg a START gombot.
- A WATTS, SPEED, RPM, HEARH RATE (ha észlelhető) értékei megjelennek a képernyőn.
- A TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT értékek elkezdnek számolni.
- Az edzés befejezéséhez hagyja abba a pedálozást és nyomja meg a STOP gombot. Az IDŐ, TÁVOLSÁG, KALÓRIA, WATTS, SPEED, RPM, HEART RATE értékei (ha észlelhető) megjelennek.

Ha abbahagyja a pedálozást a STOP gomb megnyomása nélkül, 30 másodperc után a program automatikusan megáll. A programot az újabb pedálozással folytathatja. 3 perc semmittevés után a program véget ér.

## Gombok

	interval 20-10		Cél intervallum	Azonnal a megfelelő edzésre irányítja.
		interval 20-30		STOP
interval custom				
	target time		ENTER	A beállítás megerősítése.
	target distance			
	target calories		START	Edzés megkezdéséhez vagy egy szüneteltett program folytatásához nyomja meg.
	target HR			
				
				
				
				
				



## Kijelző

### INTERVALLUM

	<p>Jelölje meg az aktuális GO vagy REST időszakot.</p> <p>8:88 - az aktuális visszaszámlálás megjelenítése GO vagy REST periódusra.</p> <p>ÖSSZES IDŐ 88:88 - megszámlolja a program GO és REST időintervallumait.</p> <p>88/88 - mutatja az aktuális intervallumot és az intervallumok teljes számát a programban.</p> <p>INTERVAL 20/10, INTERVAL 20/30, CUSTOM - kiválasztott program.</p>
--	---

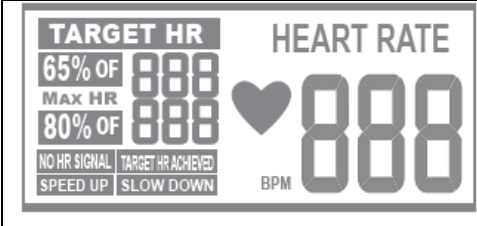
### KIJELZŐ

Jelzi a TARGET TIME/CÉL IDŐ vagy TARGET DISTANCE/CÉL TÁVOLSÁG vagy TARGET CALORIES/CÉL KALÓRIA

	<p>TIME - A edzés időt mutatja, alapértelmezett számlálás 1:59:00-ig, visszaszámlál ha a cél be lett állítva</p> <p>DISTANCE - Megmutatja a megtett távolságot, 0-tól 999,9 km intervallumban, visszaszámlál ha a cél be lett állítva</p> <p>SPEED - Jelenlegi sebesség km / h.</p> <p>CALORIES - Az elégetett kalóriák számát jelzi ki 0 és 999 kcal között, visszaszámlál ha a cél be lett állítva</p> <p>WATTS - Az aktuális energiát (energiát) jelzi, ez 0-tól 9999-ig számol (orvosi célokra nem alkalmas)</p> <p>RPM / AGE – Az aktuális fordulatszám percenként, pedálozáskor</p>
--	---

## H.R

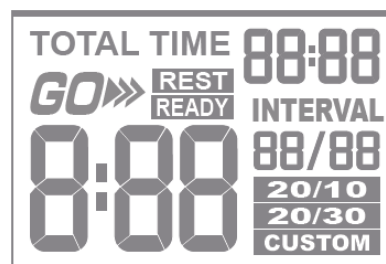
Jelzi az aktuális pulzusszámot percenkénti ütemben (bpm), amelyet a vezeték nélküli mellkas öv mér.

	65% of - azt jelzi, hogy a maximális pulzus 65% -ánál edzett.
	80% of - a célzott testmozgást jelzi a maximális pulzus 80% -ánál.
	NO HR SIGNAL - pulzusszámot nem észleltek.
	CÉLKITŰZÖTT HR - elérve - Az aktuális pulzus a céltartományban van.
	SPEED UP - növelje a sebességet, hogy a pulzus a céltartományba kerüljön.
	SPEED DOWN – csökkentse a sebességet, hogy a pulzus a céltartományba kerüljön.
HEART RATE - azt jelzi, hogy érzékeli a pulzust.	

## PROGRAMOK

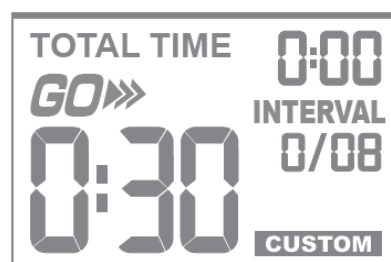
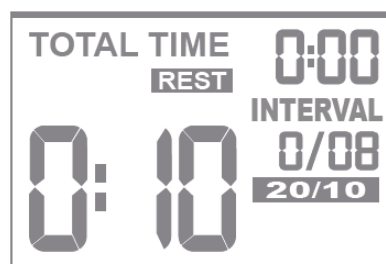
### Intervallum programok

- A számítógép 3 intervallum programot tartalmaz: 20/10 intervallum, 20/30 intervallum és egyedi intervallum.
- A 20/10 és a 20/30 intervallum program nyolc nagy intenzitású edzési intervallum sorozatot kínál a felhasználó számára, előre beállított időszegmensekkel.
- Ezek a nagy intenzitású intervallum edzések (H.I.I.T) automatikusan jelzik az egyes GO és REST intervallumok kezdetét.
- Amikor eléri az utolsó REST intervallum szegmenst, a számítógép rövid hangjelzést ad és az edzés hamarosan véget ér.



### INTERVALLUM 20/10

- Kapcsolja be a számítógépet.
- A program kiválasztásához nyomja meg a 20/10 intervallumot.
- A 0/08 alapértelmezett intervallum jelenik meg.
- A REST 0:10 alapértelmezett időszegmense megjelenik az INTERVAL ablakban.
- Nyomja meg az ENTER gombot a beállítás megerősítéséhez.
- Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a START gombot, majd indítsa el a pedált. A program csak akkor indul el, amikor elkezd az edzést.
- A STOP gomb megnyomásával bármikor leállíthatja a programot. Az összegzés megjelenik a képernyőn.



## INTERVÁLIS PROGRAM

- Kapcsolja be a számítógépet.
- A program kiválasztásához nyomja meg az egyedi intervallumot.
- A gombok segítségével állítsa be a GO szegmenst (0:01 - 9:59 perc).
- A megerősítéshez nyomja meg az ENTER-t.
- A gombokkal állítsa be a REST szegmenst (0:01 - 9:59 perc).
- A megerősítéshez nyomja meg az ENTER-t.
- A gombok segítségével állítsa be az összes intervallumot (1 - 99).
- A megerősítéshez nyomja meg az ENTER-t.
- Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a START gombot, majd kezdjen el pedálozni. A program csak akkor indul el, amikor elkezd az edzést.
- A STOP gomb megnyomásával bármikor leállíthatja a programot. Az összegzés megjelenik a képernyőn.
- Az ENTER gomb kétszeri megnyomásával mentheti el a program beállítását az edzés befejezése után.



## CÉL PROGRAMOK

Ez a konzol 4 célprogramot tartalmaz: célidő, cél távolság, célkalóriák, cél pulzusszám.

Amikor eléri a célt, a számítógép rövid hangjelzést ad.

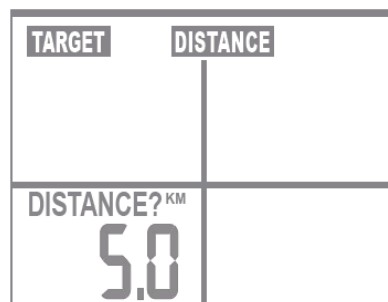
### Célidő

- Kapcsolja be a számítógépet.
- A program kiválasztásához nyomja meg a célidőt.
- A gombok segítségével állítsa be a célidőt (0:01 - 9:59 perc). A megerősítéshez nyomja meg az ENTER-t.
- Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a START gombot, majd kezdjen el pedálozni. A program csak akkor indul el, amikor elkezd az edzést.
- A STOP gomb megnyomásával bármikor leállíthatja a programot. Az összegzés megjelenik a képernyőn.



### Cél távolság

- Kapcsolja be a számítógépet.
- Nyomja meg a cél távolságot a program kiválasztásához.
- A gombok segítségével állítsa be a cél távolságot (0,1 - 999,9 km). A megerősítéshez nyomja meg az ENTER-t.
- Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a START gombot, majd kezdjen el pedálozni. A program csak akkor indul el, amikor elkezd az edzést.



• A STOP gomb megnyomásával bármikor leállíthatja a programot. Az összegzés megjelenik a képernyőn.

### Célkalória

- Kapcsolja be a számítógépet.
- Nyomja meg a célkalóriát a program kiválasztásához.
- Az alapértelmezett érték 50, ha a kalória ablakban villog.
- A gombokkal állítsa be a célkalóriát (10–990 kcal). A megerősítéshez nyomja meg az ENTER-t.
- Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a START gombot, majd kezdjen el pedálozni. A program csak akkor indul el, amikor elkezd az edzést.
- A STOP gomb megnyomásával bármikor leállíthatja a programot. Az összegzés megjelenik a képernyőn.



### Cél HR program

A program használatához kompatibilis vezeték nélküli pulzusmérő mellkas övet kell viselnie.

Adja meg korát, és a számítógép kiszámítja a cél pulzusát a maximális pulzus 65% -ától 80% -áig. A számítógép azt is megmondja, hogy gyorsítson vagy lassítson le a cél pulzusszám elérése érdekében.

- Kapcsolja be a számítógépet.
- Nyomja meg a cél HR gombot a program kiválasztásához.
- Az alapértelmezett érték 30, a kor ablakban villog.
- A gombok segítségével állítsa be az életkorát (10-99). A megerősítéshez nyomja meg az ENTER-t.
- Ennek megfelelően a HR ablakban a cél HR 65% -ának és a 80% cél HR alapértelmezett értéke jelenik meg.
- Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a START gombot, majd kezdjen el pedálozni. A program csak akkor indul el, amikor elkezd az edzést.
- A STOP gomb megnyomásával bármikor leállíthatja a programot. Az összegzés megjelenik a képernyőn.



## KARBANTARTÁS

- A terméket száraz, tiszta pormentes helyre helyezze.
- Használjon puha törölkendőt a tisztításhoz.
- Ne tisztítsa az elektromos alkatrészeket, tisztítás előtt mindig áramtalanítsa a terméket.
- Az eszköz biztonságos használatát csak akkor lehet fenntartani, ha azt rendszeresen ellenőrzik. Ide tartozik minden szíjtárcsa, anya, csavar, mozgó alkatrészek, perselyek, láncok stb.

- Hetente legalább egyszer ellenőrizze a készüléket.
- A sérült vagy kopott alkatrészeket mindig cserélje ki.
- Használjon puha pamutszövetet a tisztításhoz és ne használjon maró hatású szert.

### **Napi karbantartás**

- Ügyeljen arra, hogy edzés közben biztosítson szabad területet a kerékpár körül.
- Ellenőrizze a pedálokat, a hevedereket és a csavarokat.
- Minden használat után törölje le a kerékpár felületét a verejték és nedvesség eltávolítása érdekében.
- Törölje le a kijelzőt nedves, puha pamutszövettel. Ne engedje, hogy víz kerüljön a számítógépbe.

### **Heti karbantartás**

- Tisztítsa meg a pedál hevedereit, a nyeret és a nyeregcsövet, valamint a számítógép kijelzőjét.
- Ellenőrizze a pedálok rögzítését, ellenőrizze a hevederek kopását.
- Vizsgálja meg az összes csavart és anyát, hogy nincs-e kopás, és húzza meg őket.

### **Havi karbantartás**

- A rozsdásodás elleni védelem érdekében az összes nyitott fémszeget vékony zsírréteggel védje.
- Ellenőrizze / cserélje ki a számítógép AA elemét.
- Tisztítsa meg a ventilátort.
- Ellenőrizze a kerékpár kopását vagy sérülését, cserélje ki ezeket az alkatrészeket a lehető leghamarabb. Ne használjon sérült, kopott alkatrészeket.

## **HELYES TESTTARTÁS**

Edzés közben tartsa a testét függőlegesen. A pedálozás során a lábait nem szabad teljesen kinyújtani. A pedál teljes lenyomásakor térdét kissé meg kell hajlítani. Tartsa a fejét egyenesen a gerincével, hogy minimalizálja a nyaki és a hát felső izmainak fájdalmát. Mindig folyamatosan és ritmusosan eddzen.

## **BEMELEGÍTŐ GYAKORLAT**

A sikeres edzés bemelegítésből, a tényleges edzésből és a nyújtásból áll. Végezze el a teljes programot legalább hetente kétszer, lehetőleg háromszor, edzések között egy nap pihenővel. Néhány hónap után növelheti az edzéseket heti négy-öt alkalomra. A bemelegítés az edzés fontos része, és minden edzés előtt el kell végezni. Felkészíti a testét az erőfeszítésekre azáltal, hogy bemelegíti és kinyújtja az izmait, növeli a vérkeringést és a pulzusszámot, és több oxigént juttat az izmokhoz. Az edzés végén ismétlje meg ezeket a gyakorlatokat, hogy csökkentse az izomlázat. A következő bemelegítő és nyújtó gyakorlatokat javasoljuk:

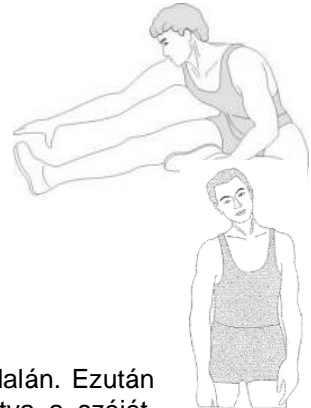


### **A belső comb nyújtása**

Érintse össze a talpait, térdével kifelé. Húzza a lábát a lehető legközelebb az ágyékához. Óvatosan nyomja a térdét a padló felé. Tartsa így 15 másodpercig.

### **Térdszalag nyújtása**

Nyújtsa ki a job lábát. Helyezze a bal láb talpát a jobb belső combjára. Próbálja megérinteni jobb lábfejét, amennyire csak lehetséges. Tartsa 15 másodpercig. Lazítson, majd ismétlje meg a bal lábával.



### **Fejkörzés**

Forgassa el a fejét jobbra, érezve, hogy nyúlnak az izmok a nyaka bal oldalán. Ezután gördítse vissza a fejét, az álla a mennyezet felé nyúljon, és hagyja nyitva a száját. Gördítse a fejét balra, és végül döntse előre a mellkasa felé.



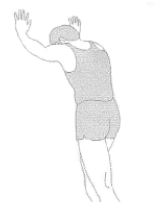
### **Vállemelés**

Emelje fel jobb vállát a fül felé. Ezután emelje fel a bal vállát, amíg leengedi a jobb vállát.



### **Vádli nyújtás**

Dőljön egy falnak úgy, hogy bal lába enyhén hajlítva a talpa a földön van, míg a job lába hátrafele nyújtva, majd a csípőjét a fal felé mozgassa. Tartsa meg a pozíciót, majd ismétlje meg a másik lábbal 15 másodpercig.



### **Lábujj érintés**

Lassan hajoljon előre a derékból, engedje hátát és vállait pihenni, miközben a lábujjai felé nyújt. Tartsa meg a pozíciót 15 másodpercig.



### **Oldalra dőlés**

Emelje a feje fölé nyújtva a karjait. Nyújtsa meg jobb karját a mennyezet felé amennyire csak lehet. Érezze ahogy nyúlik a jobb oldala. Ismétlje meg ezt a műveletet a bal karjával is.



## **KÖRNYEZETVÉDELEM**

Miután a termék élettartama lejárt, vagy ha a javítása költséges vagy nem lehetséges, a helyi törvényeknek megfelelően és környezetbarát módon dobja el a legközelebbi szeméttlerakóba. Ne tegye az akkumulátort a háztartási hulladék közé.

A megfelelő hulladék eltávolítással megóvja a környezetet és a természeti forrásokat. Ezenkívül hozzájárulhat az emberi egészség védelméhez. A törvényszegés vagy a szankciók elkerülése érdekében kérje a helyi hatóságok segítségét a helyes személteltávolítást illetően, ha nem biztos a dolgában