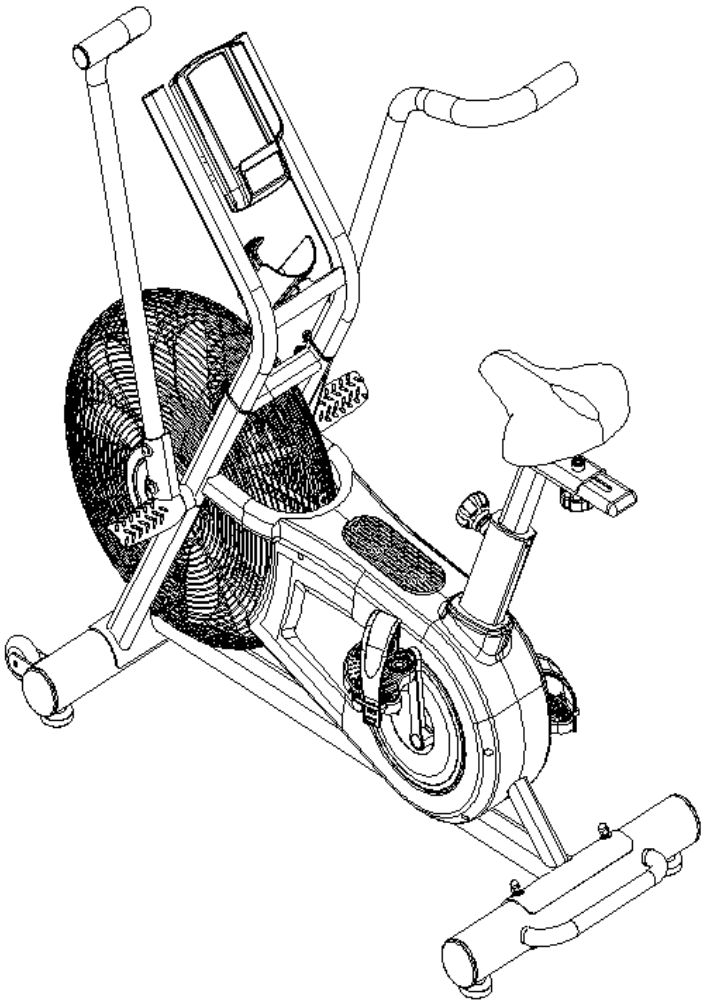
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 19896 Airbike szobakerékpár inSPORTline Airbike Lite



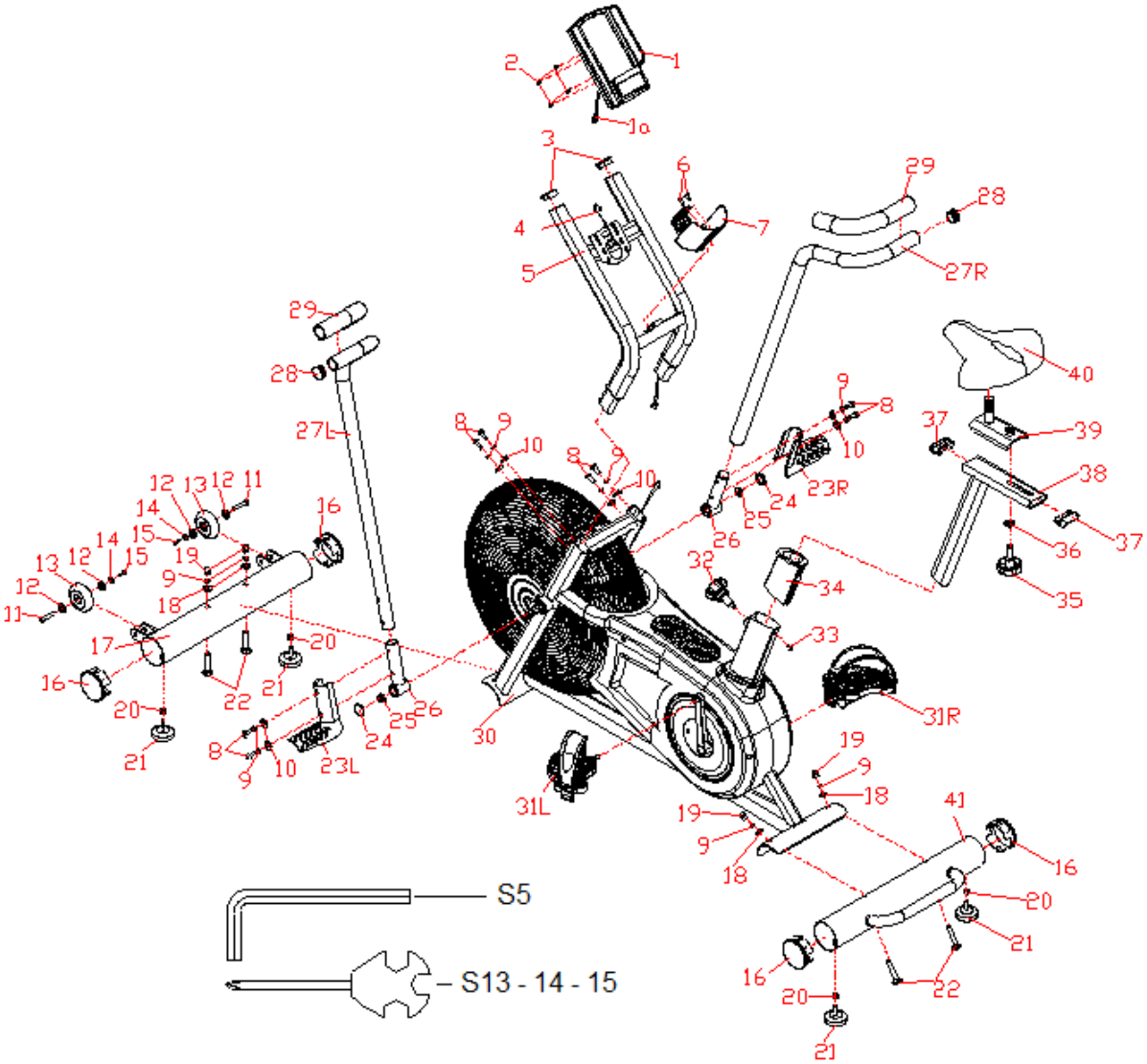
TARTALOM

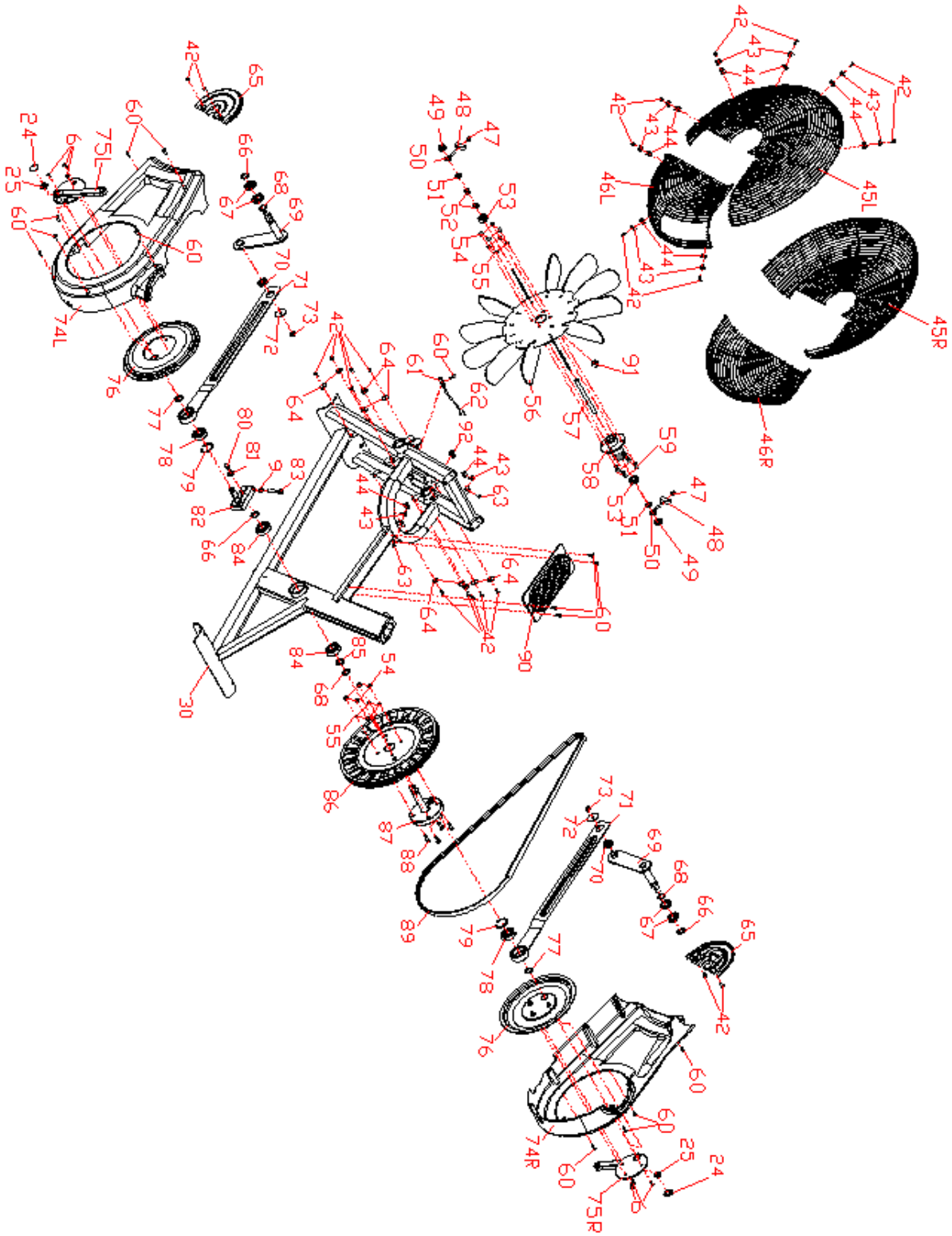
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ....3
DIAGRAM....4
ALKATRÉSZ LISTA....6
ÖSSZESZERELÉS....7
A SZOBAKERÉKPÁR ELMOZDíTÁSA....13
SZÁMíTÓGÉP....14
HASZNÁLAT....22
GYAKORLATOK....23
HELYES TESTTARTÁS....24
KARBANTARTÁS....24
TÁROLÁS....24
FONTOS MEGJEGYZÉS....24
KÖRNYEZETVÉDELEM....25

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- A gép használata előtt olvassa el a használati útmutatót, és őrizze meg ha későbbiekben szüksége lenne rá.
- A gépet csak rendeltetésszerűen használja.
- A gép használata előtt húzzon meg minden csavart.
- Tartsa távol a kezét a mozgó alkatrészektől.
- A gyermekeket és háziállatokat mindig tartsa távol a géptől. NE hagyja a gyermekeket felügyelet nélkül a gép közelében.
- Minden edzés megkezdése előtt végezzen bemelegítő gyakorlatokat.
- 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 tünetet észlel, azonnal hagyja abba az edzést. Azonnal konzultáljon orvosával.
- Helyezze a gépet tiszta, sima felületre. NE használja a készüléket víz közelében vagy kint.
- Edzés közben mindig viseljen megfelelő edzőruházatot. NE viseljen bő ruhát, amely beleakadhat a gépbe. A gép használatakor sportcipő használata ajánlott.
- Távolítsa el az éles tárgyakat a gép környezetéből.
- A fogyatékkal élő személyek nem használhatják a készüléket felnőtt felügyelete nélkül.
- Soha ne használja a gépet, ha nem működik megfelelően.
- A készüléken csak akkor eddzen, 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 csomagolástól és a később cserélhető alkatrészeketől az arra kijelült megfelelő gyűjtőhelyeken szabaduljon meg.
- Az ülés magasságának beállításakor NE húzza ki az üléscsövet a csövön megjelenõ „max” figyelmeztetõ vonal fölé.
- Nem alkalmas terápiás célra.
- A biztonság érdekében tartson legalább 0,6 m szabad helyet a készülék körül.
- **Kategória**: HC otthoni használatra alkalmas az EN 957 szabvány szerint
- **Terhelhetőség**: 135 kg
- **FIGYELEM** A pulzusérzékelő nem orvosi pontosságú. A túlterhelés súlyos sérüléseket vagy akár halált is okozhat. Bármilyen rosszullét esetén hagyja abba az edzést és forduljon kezelőorvosához.
- **FIGYELEM**: Az edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orovosával.Ez különösen fontos az egészségügyi problémákkal küzdő személyek számára.Az eladó nem vállal felelősséget a helytelen használatból származó személyi sérülések ellen.

DIAGRAM




42
43
44
45L
45R
46L
46R
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74L
74R
75L
75R
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
9
24
25
30

ALKATRÉSZ LISTA

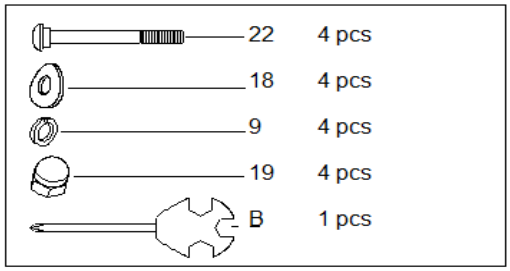
No.	név	db	No.	név	db
1	Számítógép	1	36	Alátét d12 * Φ24 * 2	1
2	Csavar M5 * 10	4	37	Zárósapka	2
3	Zárósapka	2	38	Nyeregcső	1
4	Kábel	1	39	Nyeregtartó	1
5	Számítógép tartó	1	40	Ülés	1
6	Csavar M5 * 10 * Φ8.5	8	41	Hátsó stabilizátor	1
7	Kulacstartó	1	42	Csavar M4 * 10 * Φ8	18
8	Csavar M8 * 20 * S5	8	43	Külső ventilátor csavarok	10
9	D8 rugós alátét	13	44	Belső ventilátor csavarok	10
10	íves alátét d8 * Φ20 * 2 * R16	8	45L/R	Ventilátor elülső burkolata	1set
11	Csavar M8 * 30 * M6 * 15 * S5	2	46L/R	Hátsó ventilátor burkolata	1set
12	Csapágyak 608Z	4	47	Anya M6 * H6 * S10	2
13	Szállító kerekek	2	48	U alakú lemez	2
14	Alátét d6 * Φ12 * 1.5	2	49	Anya M10 * 1 * H8 * S15	2
15	Csavar M6 * 15 * S5	2	50	Csavar	2
16	Zárósapka Φ76	4	51	Anya M10 * 1 * H5 * S17	2
17	Első stabilizátor	1	52	Távtartó φ10,1 * φ15 * 9	2
18	íves alátét d8 * Φ20 * 2 * R38	8	53	Csapágy 6000-2RS	2
19	Anya	4	54	Nylon anya M6 * H6 * S10	8
20	Anya M8 * H5,5 * S14	4	55	D6 rugós alátét	8
21	Szintező lábak	4	56	Ventilátor	1
22	Csavar M8 * 90 * 20 * H5	4	57	Tengely	1
23L/R	Pedáltartó	1set	58	Hüvely	1
24	Hajtókar burkolat	4	59	Csavar M6 * 16 * S10	4
25	Anya M10 * 1,25 * H7,5 * S14	4	60	Csavar ST4.2 * 19 * Φ8	15
26	Lengőkar	2	61	Érzékelő tartó	1
27L/R	Kormány	1set	62	Kábel	1
28	Zárósapka φ32 * 17	2	63	Csavar M4 * 15 * Φ8	2
29	Szivacs markolat	2	64	Alátét d4 * Φ18 * 1.5	10
30	Főváz	1	65	Elülső burkolat	2
31L/R	Pedálok	1set	66	Alátét	3
32	Beállító gomb	1	67	Csapágy 6804-2RS	4
33	Csavar ST4.2 * 10 * Φ8	1	68	Hullámos alátét 20 * Φ26 * 0,3	3
34	Hüvely	1	69	Összekötő rúd	2
35	Beállító gomb	1	70	Hüvely φ28 * 6.2	2

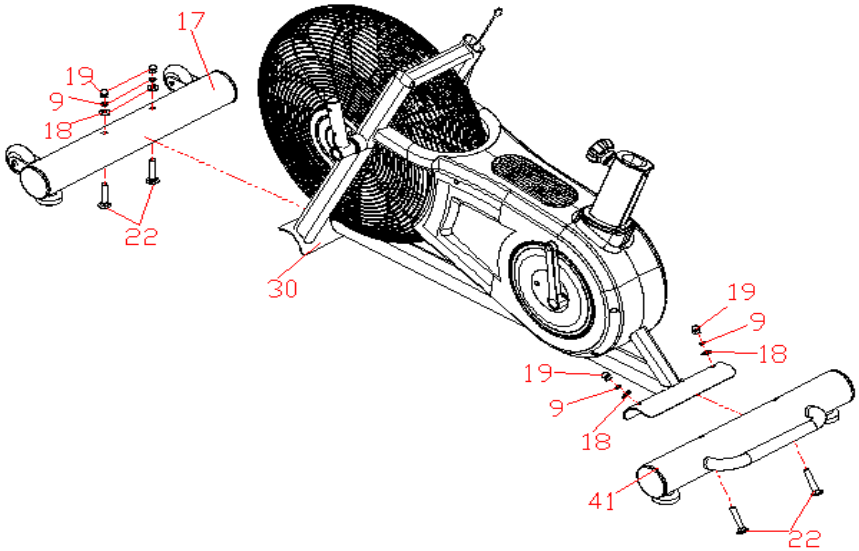
71	Rúd	2	83	Csavar M8 * 40 * S6	1
72	Alátét d8 * Φ32 * 2	2	84	Csapágy 6004-2RS	2
73	Nylon anya M8 * H7.5 * S13	2	85	Távtartó Φ25 * Φ20,1 * 4	1
74L/R	Láncburkolat	1set	86	Csiga	1
75L/R	Hajtókar	1set	87	Tengely	1
76	Hajtókar burkolat	2	88	Csavar M6 * 16 * S5	4
77	D17 rugó	2	89	Szíj	1
78	Csapágy 6203-2RS	2	90	Műanyag pedál	1
79	Zégergyűrű D40	2	91	Mágnes φ15 * 7	1
80	Csavar M6 * 16 * S10	1	92	Tömítés Φ12,5	1
81	Alátét d6 * Φ20 * 2	1	A	S5 imbuszkulcs	1
82	Kis hajtókar	1	B	Csavarkulcs S13-14-15	1

ÖSSZESZERELÉS

1. LÉPÉS

Rögzítse az első stabilizátort (17) és a hátsó stabilizátort (41) a főkerethez (30) 4 csavarral (22), 4 alátéttel (18 és 9) és 4 anyával (19).



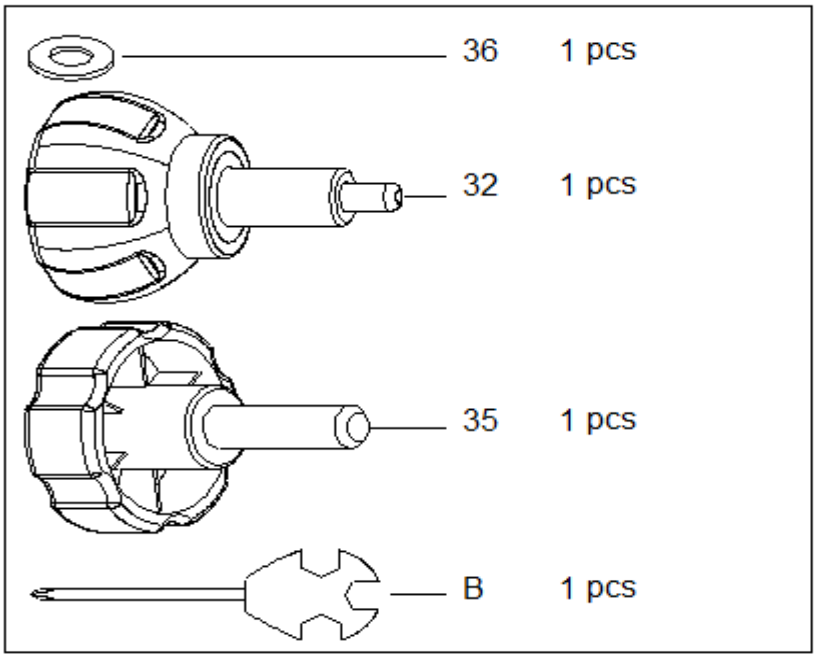


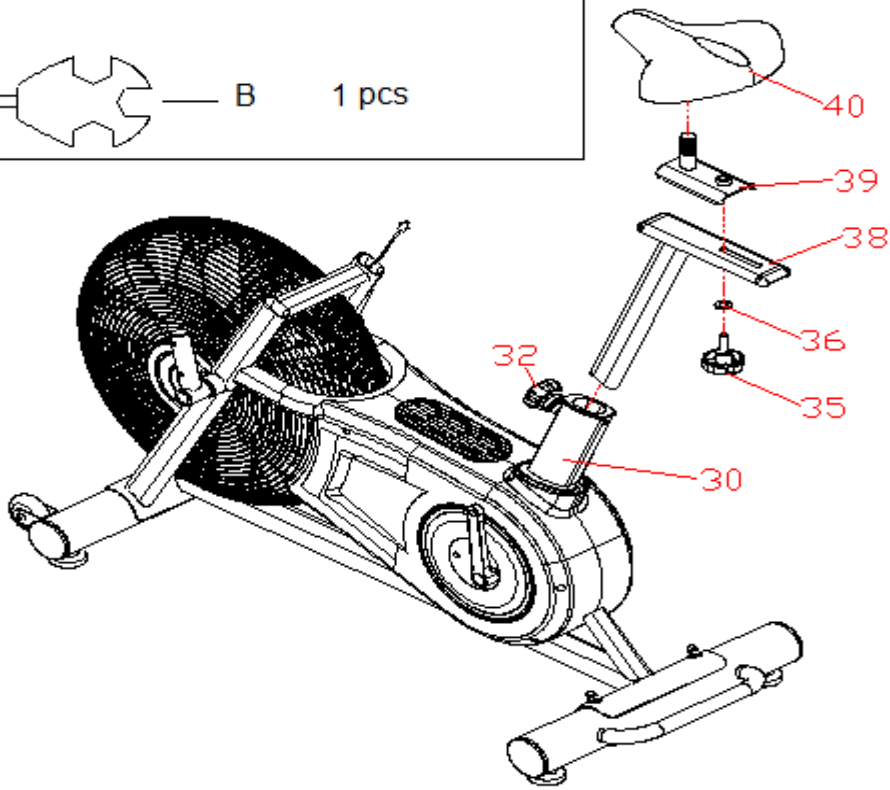
2. LÉPÉS

Rögzítse a nyeregcsövet (38) a fővázhoz (30), és rögzítse a csavarral (32).

Rögzítse az üléstartót (39) a nyeregcsőhöz(38) csavarral (35) és alátéttel (36).

Rögzítse az ülést (40) az üléstartóhoz (39).



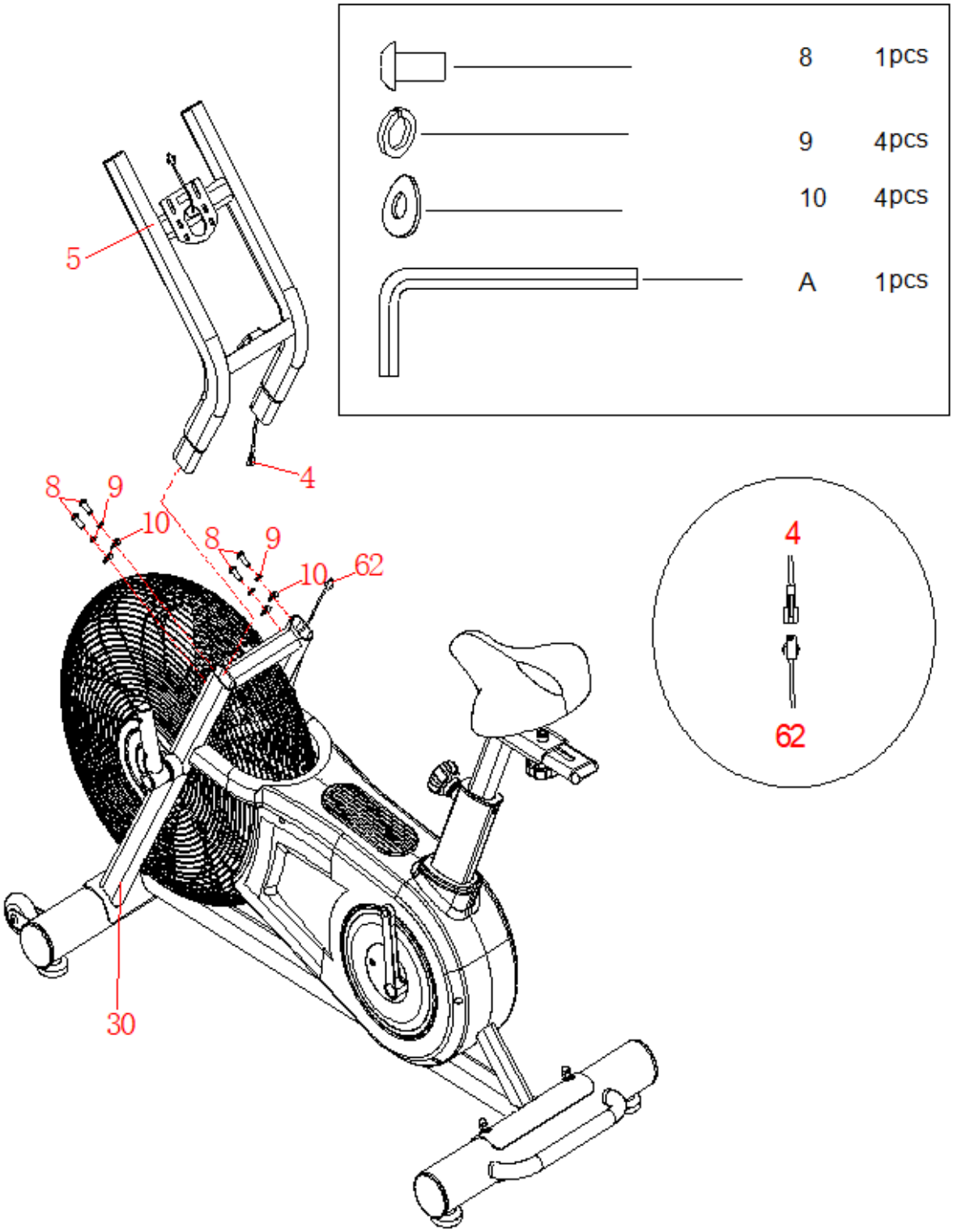


3. LÉPÉS

Lazítsa meg a 4 csavart (8), 4 alátétet (9 és 10) a számítógép tartójánál (5).

Csatlakoztassa a kábeleket (62 és 40).

Helyezze be az extra kábeleket a fővázba (30), majd rögzítse a számítógép tartót (5) a fővázhoz (30), és rögzítse 4 csavarral (8), 4 alátéttel (9 és 10).



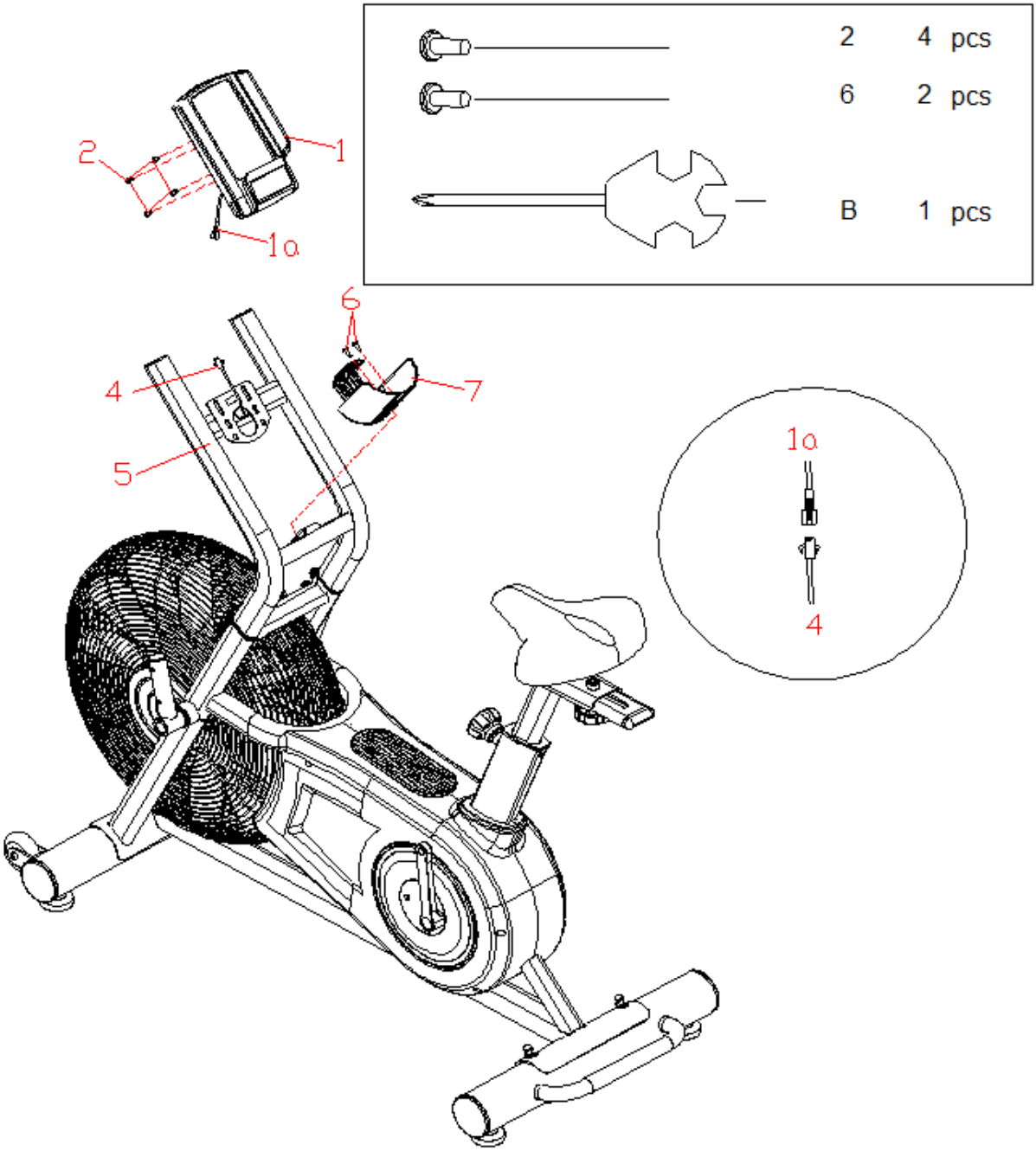
4. LÉPÉS

Lazítsa meg a 2 csavart (6 és 2) a számítógép tartójánál (5).

Rögzítse a kulacstartót (7) a számítógép tartóhoz (5) 2 csavarral (6).

Csatlakoztassa a kábeleket (4 és 1a).

Rögzítse a számítógépet (1) a számítógép tartóhoz (5) 4 csavarral (2).

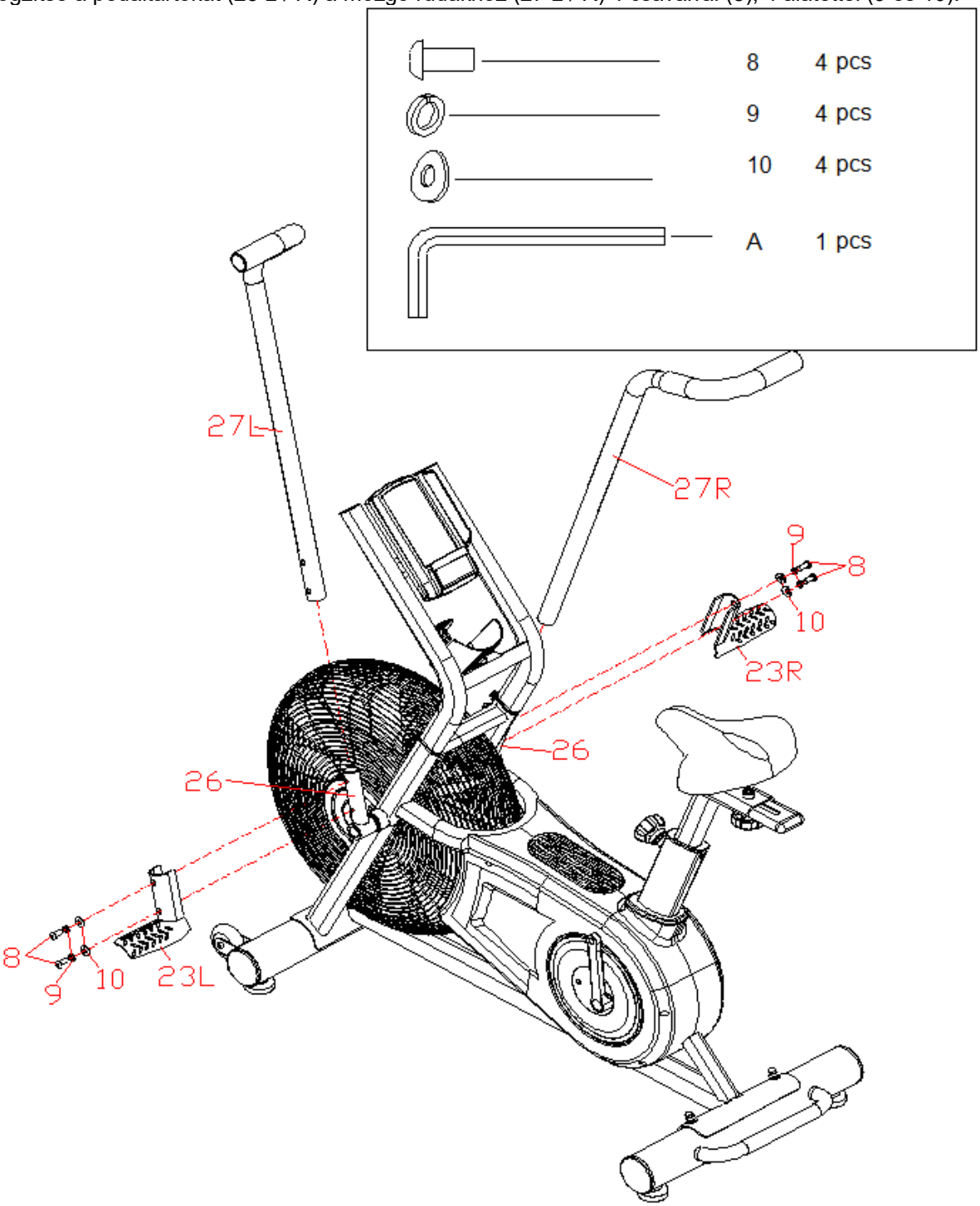


5. LÉPÉS

Lazítsa meg a 4 csavart (8) és 4 alátétet (9 és 10) a lengőkarnál (26).

Rögzítse a markolatokat (27 L / R) a lengőkarhoz (26).

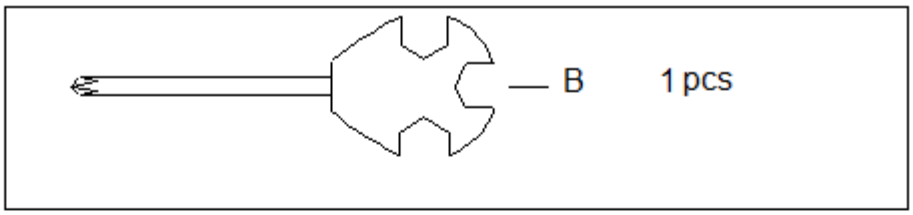
Rögzítse a pedáltartókat (23 L / R) a mozgó rudakhoz (27 L / R) 4 csavarral (8), 4 alátéttel (9 és 10).

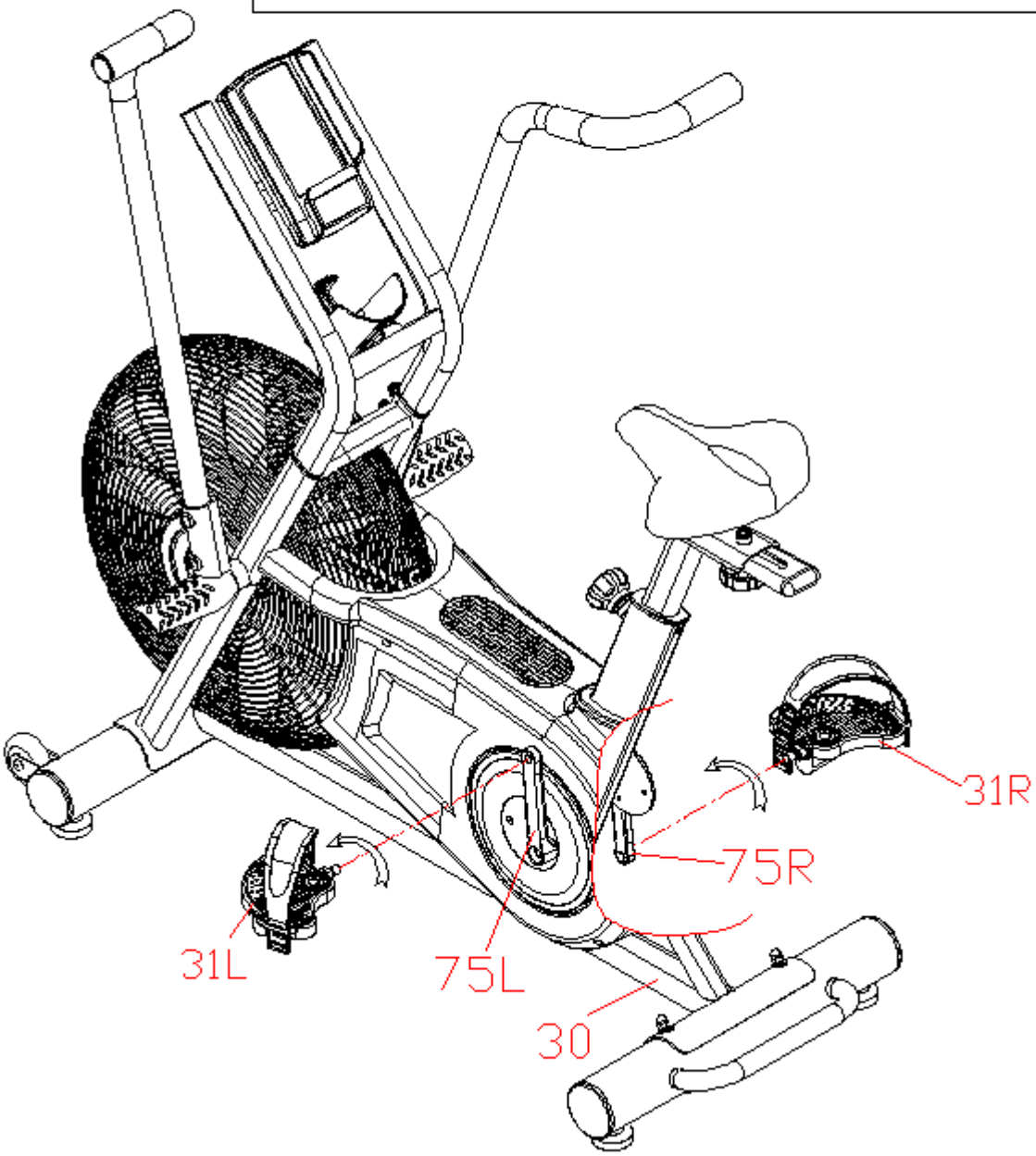


6. LÉPÉS

Csatlakoztassa a bal pedált (31L) a bal hajtókarhoz (75L) az óramutató járásával ellentétes irányban.

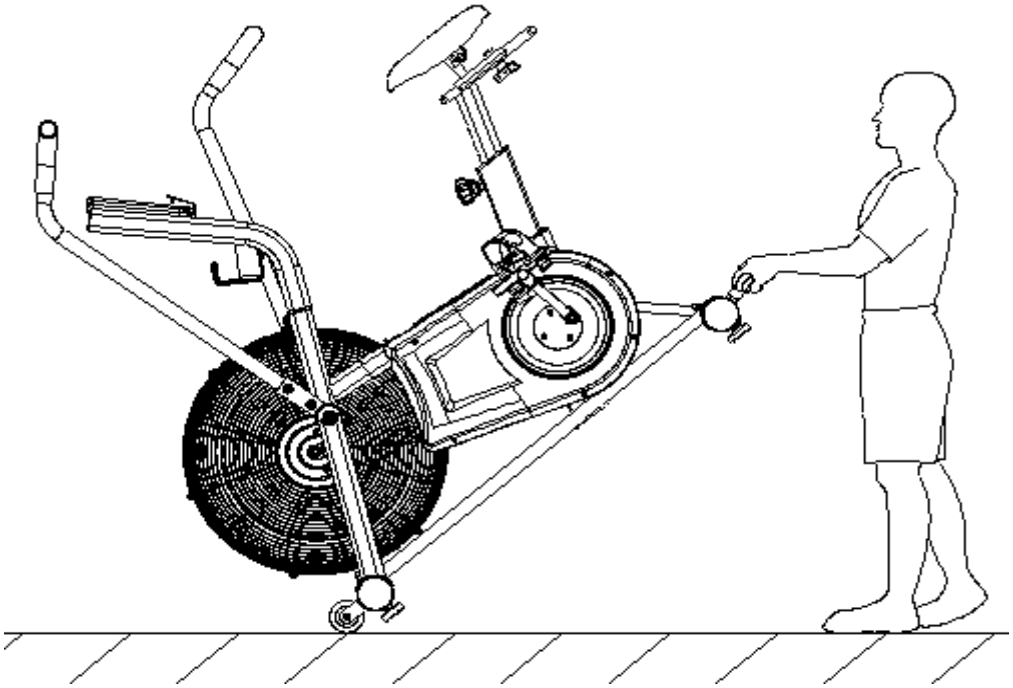
Csatlakoztassa a jobb pedált (31R) a jobb hajtókarhoz (75R).



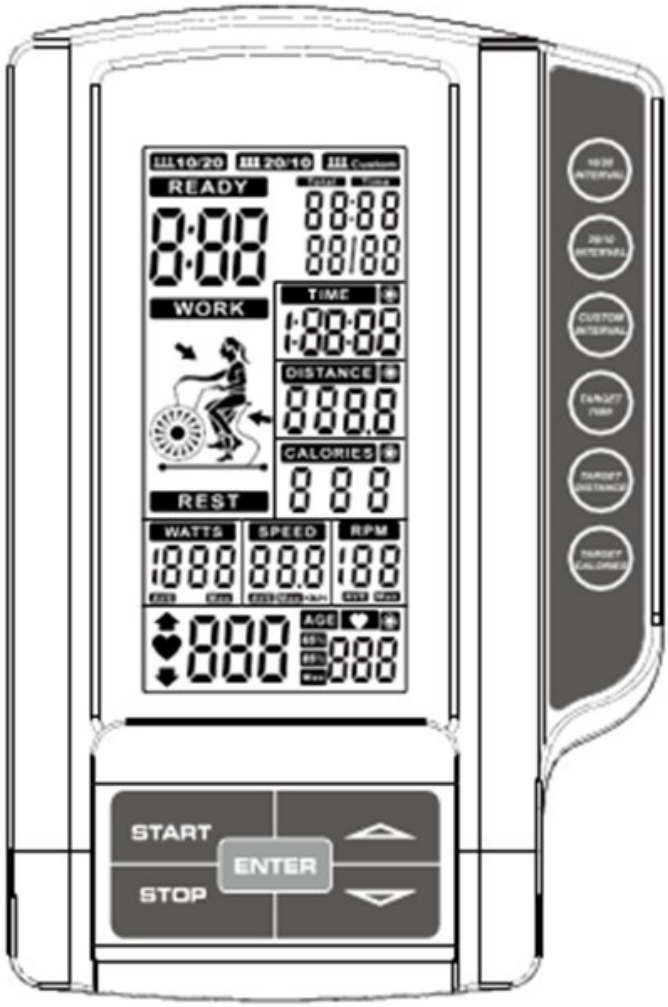


A SZOBAKERÉKPÁR ELMOZDíTÁSA

Mozgatáshoz emelje fel a hátsó stabilizátort (41), és helyezze a gépet a szállítókerekekre (17). Ezután mozgassa a készüléket a kívánt helyre.



SZÁMíTÓGÉP



KIJELZŐ

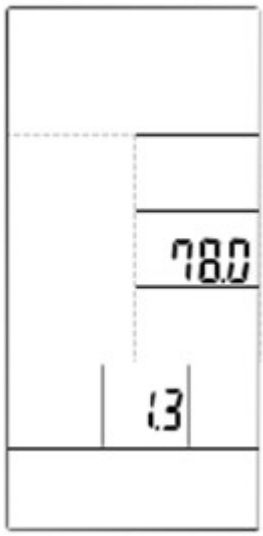
RPM	Megjeleníti az aktuális fordulatszámot 0 és 199 között
SPEED	A jelenlegi sebességet jelzi ki 99,9 km / h-ig (mil / h)
TIME	Az idő 1 perc után 1:59:59-ig számol, ha a cél nincs beállítva Az idő 1 perc után 1:59:59-től 00: 00-ig számol vissza, ha a cél be van állítva
DISTANCE	A távolságot jelzi ki 0,0 és 999,9 km között, vagy mérföldben. Az érték a beállításoktól függően előre vagy visszafele kezd számlálni. Az értéket az UP / DOWN gombokkal állíthatja be.
CALORIES	Megjeleníti az elégetett kalóriát 0,0–999 között, az érték a beállításoktól függően előre vagy visszafele kezd számlálni. Az értéket az UP/ DOWN gombokkal állíthatja be.
WATT	Az edzés teljesítményét 0 és 1999 között jelzi.

GOMBOK

START	Gyors programot indít vagy szüneteltetett programot indít
STOP	A program leállítása / szüneteltetése Visszaállítja a beállításokat Tartsa 2 másodpercig lenyomva a visszaállításhoz
DOWN	Csökkenti az értékeket: távolság, kalória, pulzus, idő és életkor
UP	Növeli az értékeket: távolság, kalória, pulzus, idő és életkor
Target distance	Gyors hozzáférés a cél távolság programhoz
Target calories	Gyors hozzáférés a célkalória-programhoz
Target time	Gyors hozzáférés a célidő-programhoz
Interval	3 program: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, CUSTOM
ENTER	A beállítások vagy a programok megerősítése

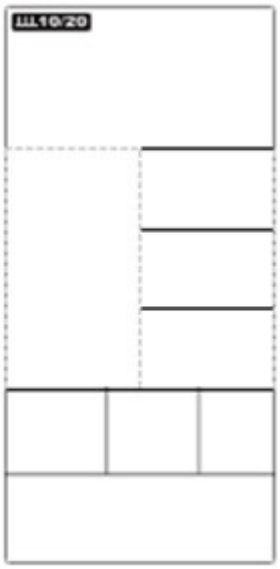
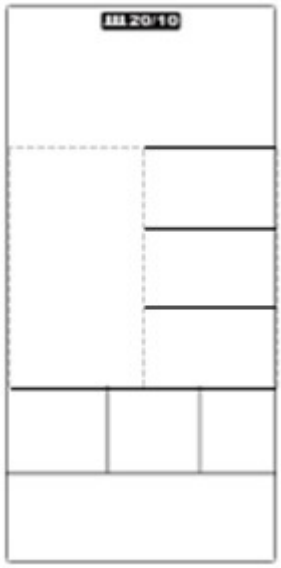
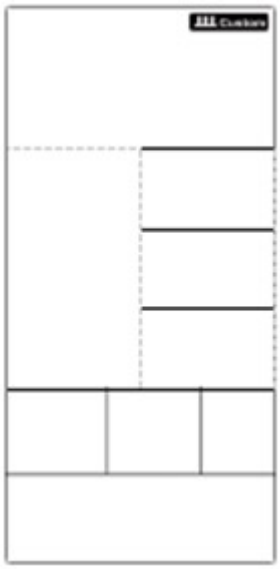
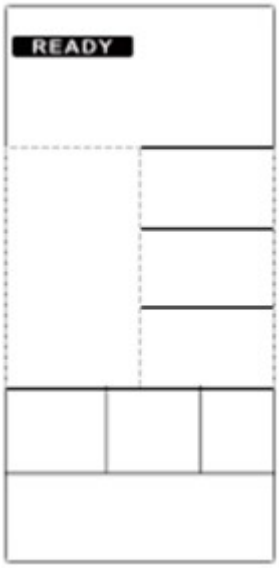
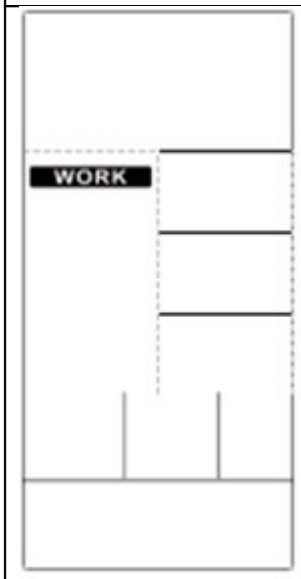
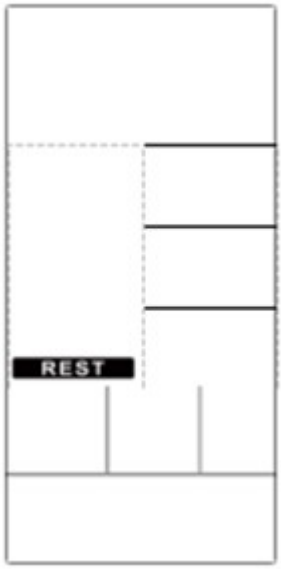
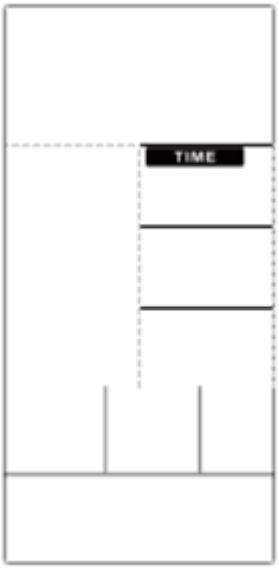
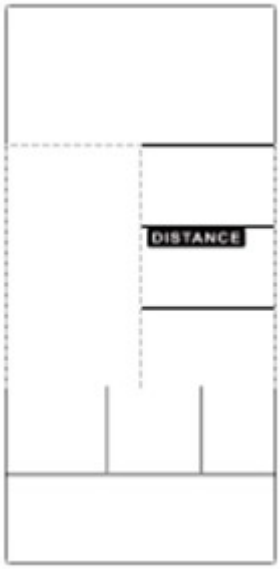
HASZNÁLAT

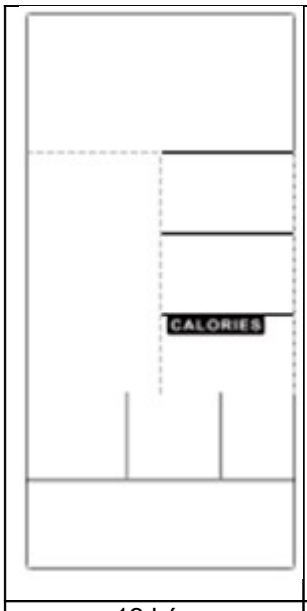
Indításkor az LCD kijelző 2 másodpercre felvillan (1. kép) és sípoló hang hallatszik. Megjelenik a kerék átmérője (2. kép). Ezután állítsa be az életkort (3. kép). Az UP/ DOWN gombokkal állítsa be az életkort, majd nyomja meg az ENTER-t a megerősítéshez. A számítógép készenléti állapotba lép.

		
1.kép	2.kép	3.kép

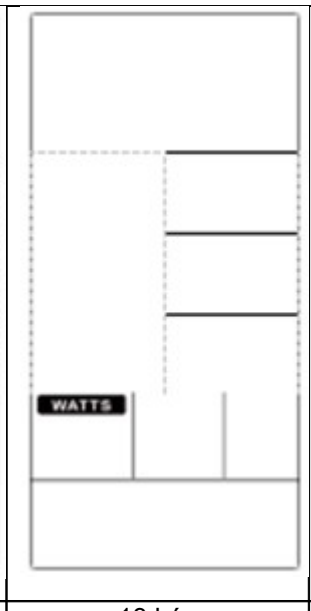
Az INTERVAL 10/20, INTERVAL 10/20, INTERVAL CUSTOM, edzés, pihenés, idő, távolság, kalória, watt, sebesség, fordulat / perc, és ♥ minden másodpercben egymást követően megjelennek (4-16 kép).

Ha a számítógép 60 másodpercig nem kap jelet, a számítógép készenléti állapotba kerül.

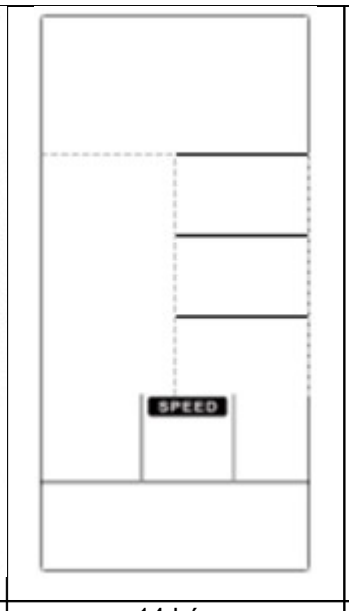
			
4.kép	5.kép	6.kép	7.kép
			
8.kép	9.kép	10.kép	11.kép



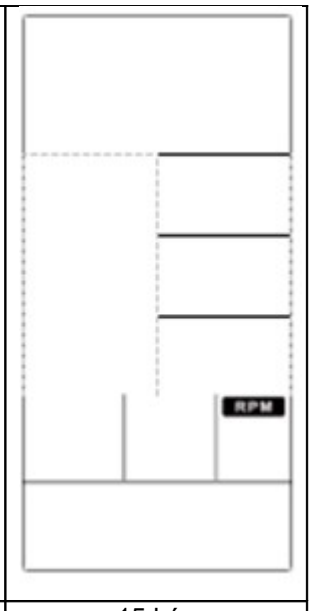
12.kép



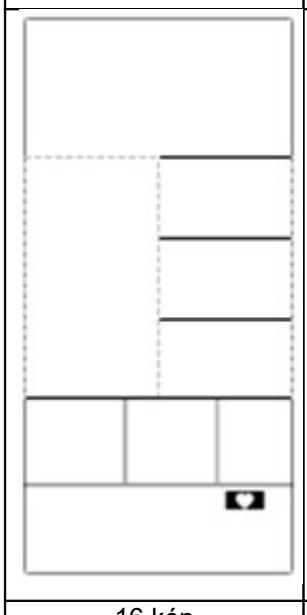
13.kép



14.kép

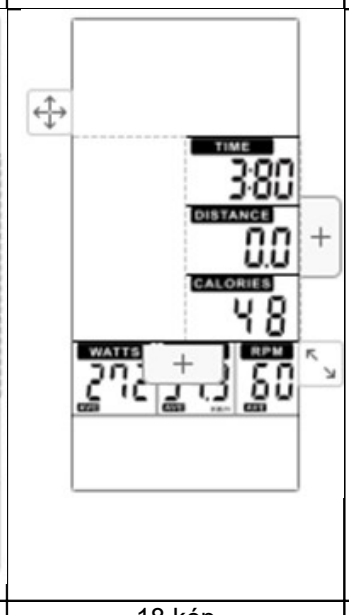


15.kép



16.kép

17.kép



18.kép

19.kép

PROGRAMOK: MANUAL, INTERVAL, TARGET DISTANCE / CALORIES / H.R / TIME

MANUAL MODE/MANUÁLIS MÓD

1. Készenléti állapotban nyomja meg a START gombot a gyorsprogram elindításához, sípoló hang hallatszik. A teljes időt, távolságot, kalóriát, wattot, sebességet és percenkénti fordulatszámot elkezdi számolni (17. kép).

2. Ha a számítógép 30 másodpercig nem kap jelet, sípoló hang hallatszik, és a számítógép készenléti állapotba kerül. Bármelyik gomb megnyomásával kiléphet a készenléti módból.

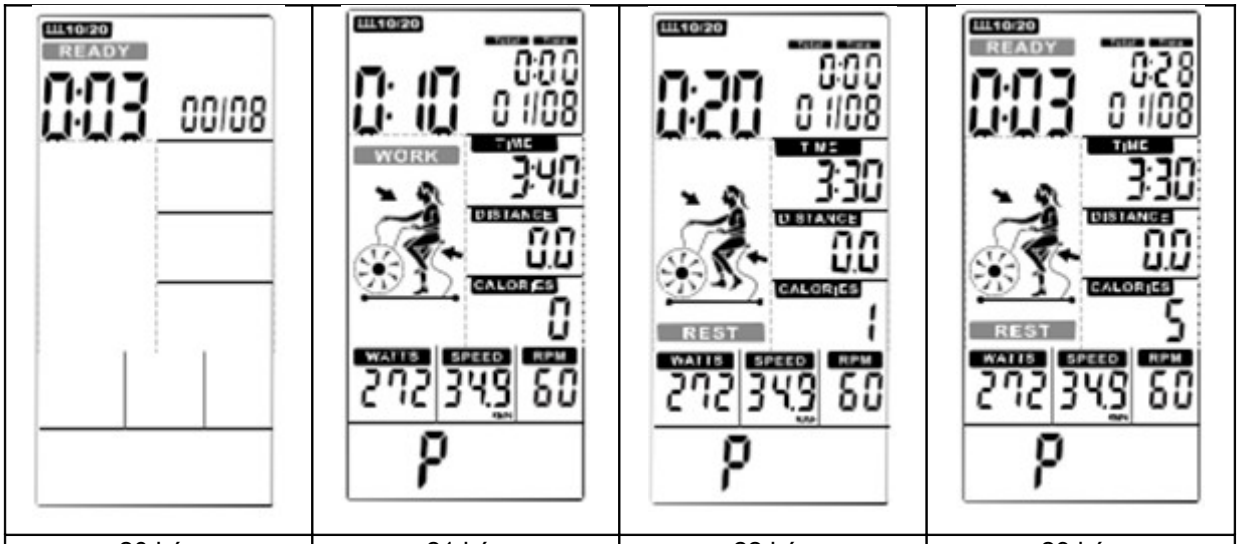
3. Nyomja meg a START gombot, ha a program szünetel. 30 másodpercenként 0,5 másodpercig sípoló hang hallható. Az összes érték 4 másodpercenként megjelenik. Ha nem hagyja abba az edzést 5 percnél tovább, akkor a sípolás 2 másodpercig szól, és a számítógép energiatakarékos módba lép. A számítógép felébresztéséhez nyomja meg a START gombot.

4. Nyomja meg a STOP gombot, a TIME megjeleníti a teljes edzési időt, a DISTANCE a teljes távolságot, a CALORIES az elégetett kalóriákat, a WATT, SPEED és RPM 5 másodpercenként AVG és MAX értéket vált.

5. A program kiválasztásához nyomja meg a PROGRAM gombot.

INTERVAL 20/10

1. Nyomja meg az INTERVAL gombot és válassza az INTERVAL 20/10 elemet, nyomja meg az ENTER gombot, és az INTERVAL 20/10 kivillan, és 1 másodpercig sípoló hang hallható.
2. A visszaszámlálás 3 másodpercre elindul, és ismét sípoló hang hallatszik, a kijelzőn a READY kivillan, és a 00/08 felirat jelenik meg (20. kép).
3. A 20 másodperces visszaszámlálás akkor kezdődik, amikor a WORK felirat jelenik meg. Megjelenik a teljes edzési idő, távolság, kalória, watt, sebesség és fordulatszám. A kijelzőn 01/08 látható (21. kép).
4. A 10 másodperces visszaszámlálás akkor kezdődik, amikor a REST megjelenik. A sípolás másodpercenként hallható (22. kép), a READY az utolsó 3 másodpercben villog (23. kép).
5. A 3. és a 4. ciklust megismételjük, mindegyik ciklus növeli az értéket 1-gyel, amíg el nem éri a 08/08 WORK-ot, majd az eredmények megjelennek.
6. A szüneteltetéshez nyomja meg a START gombot, 0,5 másodpercenként 30 másodpercig sípoló hang hallható. Az összes érték megjelenik, és 4 másodpercenként megváltozik. Ha több mint 5 percre állítja le a programot, 2 másodpercre sípoló hang hallatszik, és a számítógép készenléti állapotba kerül. A programhoz való visszatéréshez nyomja meg a START gombot.
7. Az edzés befejezéséhez nyomja meg a STOP gombot, 1 másodpercig egy hangjelzés hallható, és az összes idő, a távolság és a kalóriák száma 30 másodpercig megjelennek, a watt, a sebesség és az percenkénti fordulat az átlagos és a maximális értékre változik 5 másodpercig (18-19. Ábra). .
8. A program kiválasztásához nyomja meg a PROGRAM gombot.

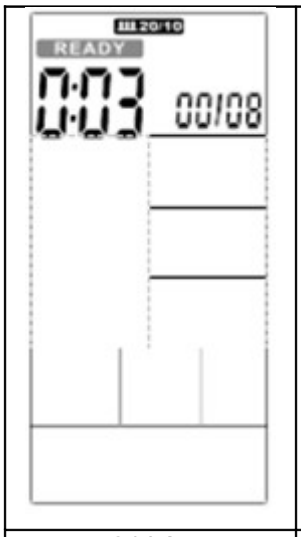


20.kép	21.kép	22.kép	23.kép

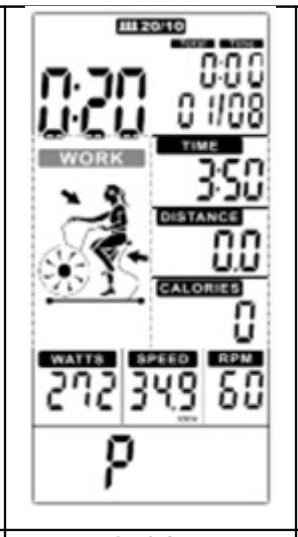
INTERVAL 10/20

1. Nyomja meg az INTERVAL gombot, és válassza az INTERVAL 10/20 lehetőséget, nyomja meg az ENTER billentyűt, és az INTERVAL 10/20 kivillan, és egy másodpercig sípoló hang hallható.
2. A visszaszámlálás 3 másodpercre elindul, és ismét sípolás hallatszik, a kijelzőn a READY kivillan, és a 00/08 felirat jelenik meg (24. kép).
3. A 10 másodperces visszaszámlálás akkor kezdődik, amikor a WORK felirat megjelenik. Megjelenik a teljes edzési idő, távolság, kalória, watt, sebesség és fordulatszám. A kijelzőn 01/08 jelenik meg (25. kép).

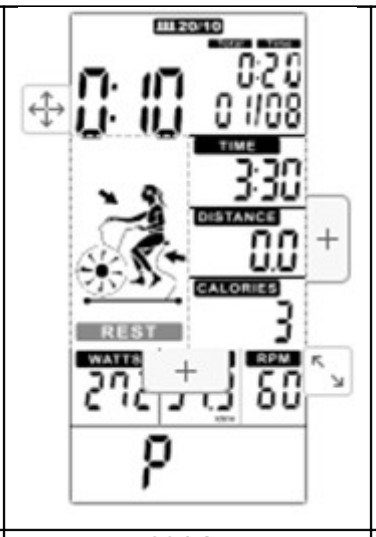
4. A 20 másodperces visszaszámlálás akkor kezdődik, amikor a REST megjelenik. A sípolás másodpercenként hallható (26. kép), a READY az utolsó 3 másodpercben villog (27. kép).
5. A 3. és a 4. ciklust megismételjük, mindegyik ciklus növeli az értéket 1-gyel, amíg el nem éri a 08/08 WORK-ot, majd az eredmények megjelennek.
6. A szüneteltetéshez nyomja meg a START gombot, 0,5 másodpercenként 30 másodpercig sípolás hallható. Az összes érték megjelenik, és 4 másodpercenként megváltozik. Ha több mint 5 percre állítja le a programot, 2 másodpercre sípolás hallatszik, és a számítógép készenléti állapotba kerül. A programhoz való visszatéréshez nyomja meg a START gombot.
7. Az edzés befejezéséhez nyomja meg a STOP gombot, 1 másodpercig hangjelzés hallható, és az összes idő, a távolság és a kalóriák száma 30 másodpercig megjelenik, a watt, a sebesség és az percenkénti fordulat az átlagos és a maximális értékre változik 5 másodpercig (18-19. Ábra). .
8. A program kiválasztásához nyomja meg a PROGRAM gombot.



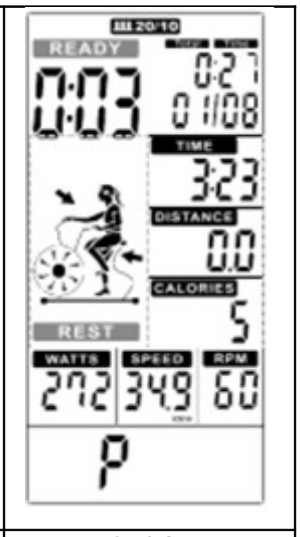
24.kép



25.kép



26.kép

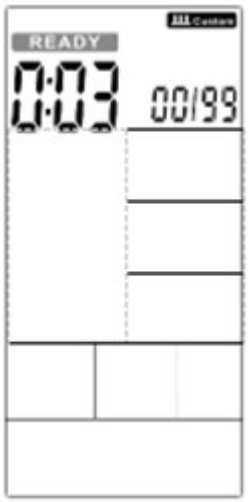


27.kép

Interval CUSTOM

1. Nyomja meg az INTERVAL gombot, válassza ki az INTERVAL CUSTOM menüpontot, nyomja meg az ENTER billentyűt, és az INTERVAL CUSTOM 00 / XX felvillan, egy másodpercig sípolás hallható. Az UP/ DOWN gombokkal állítsa be a 00 / XX értéket 1-től 99-ig. Nyomja meg az ENTER-t a megerősítéshez, sípolás hallatszik, és beírja a következő értékbeállítást (28. ábra).
2. A TIME felirat jelenik meg, Állítsa be az edzési időt (WORK), használja az UP/ DOWN gombokat az edzési idő 0:00 és 9:59 közötti beállításához (29. kép). Nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez, sípolás hallatszik, és az INTERVAL CUSTOM felirat jelenik meg.
3. A TIME felirat jelenik meg, állítsa be a REST időt, az UP/ DOWN gombokkal állítsa be az edzési időt 0:00 és 9:59 között (30. kép). Nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez, sípolás hallatszik, és az INTERVAL CUSTOM felirat jelenik meg.
4. A visszaszámlálás 3 másodpercre elindul, sípoló hang hallatszik, a kijelzőn kivillan a READY felirat és a 00 / XX jelenik meg (31. kép).
5. Ezután a visszaszámlálás a beállított értéknél kezdődik, amikor a WORK felirat jelenik meg. Megjelenik a teljes edzési idő, távolság, kalória, watt, sebesség és fordulatszám. A kijelzőn a 01 / XX felirat látható (32. kép).
6. Ezután a visszaszámlálás a beállított értéknél kezdődik, amikor a REST megjelenik. A sípolás másodpercenként hallható (33. ábra), a READY az utolsó 3 másodpercben villog (34. kép).
7. Az 5. és a 6. ciklust megismételjük, mindegyik ciklus növeli az értéket 1-gyel, amíg el nem éri a beállított WORK értéket, majd az eredmények megjelennek.

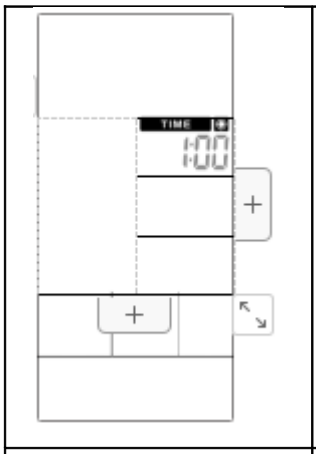
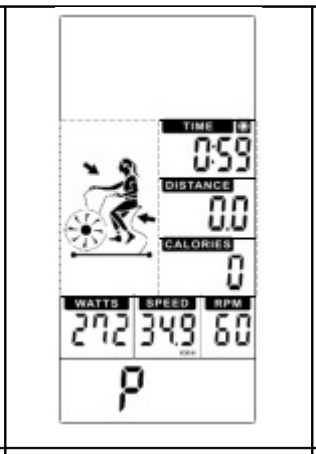
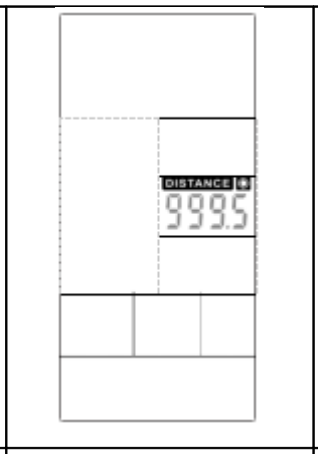
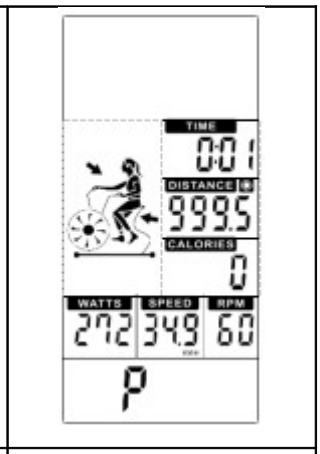
8. A WORK fázisban, ha az érzékelő 30 másodpercig nem kap jelet, akkor energiatakarékos módba lép.
9. A szüneteltetéshez nyomja meg a START gombot, 0,5 másodpercenként 30 másodpercig sípolás hallható. Az összes érték megjelenik, és 4 másodpercenként megváltozik. Ha több mint 5 percre állítja le a programot, 2 másodpercre sípolás hallatszik, és a számítógép készenléti állapotba kerül. A programhoz való visszatéréshez nyomja meg a START gombot.
10. Az edzés befejezéséhez nyomja meg a STOP gombot, 1 másodpercig egy hangjelzés hallható, és az összes idő, a távolság és a kalóriák száma 30 másodpercig megjelenik, a watt, a sebesség és az percenkénti fordulat az átlagos és a maximális értékre változik 5 másodpercre (18-19. Ábra). .
11. A program kiválasztásához nyomja meg a PROGRAM gombot.

			
28.kép	29.kép	30.kép	31.kép
32.kép	33.kép	34.kép	

TARGET TIME/CÉL IDŐ

1. Készenléti módban nyomja meg a Target Time és a gombot. A TIME felirat jelenik meg, és egy sípszó hallatszik.
2. Állítsa be az időértéket az UP/ DOWN gombokkal (35. ábra), nyomja meg az ENTER-t a megerősítéshez. Egy hangjelzés hallható.

3. Az előre beállított idő visszaszámlálásra kerül, hozzáadódik a távolság, a kalóriák, a watt, a sebesség és a fordulatszám (36. kép).
4. A program szüneteltetéséhez nyomja meg a START gombot. 0,5 másodpercenként 30 másodpercig sípolás hallható. Minden érték 2 másodpercenként megjelenik a kijelzőn. Ha több mint 5 percre állítja le az edzést, 2 másodpercre hangjelzés hallható, és a számítógép energiatakarékos üzemmódba lép. Az ébredéshez nyomja meg a START gombot.
5. Ha az érzékelő 30 másodpercig nem érzékeli a jelet, a számítógép készenléti állapotba kerül.
6. A program leállításához nyomja meg a STOP gombot. A TIME megjeleníti a teljes edzési időt, a DISTANCE a teljes távolságot, a CALORIES az elégetett kalóriákat, wattot, sebességet és fordulatot mutatja, és 5 másodpercenként átlagra és maximumra változik (18-19. Ábra).

			
35.kép	36.kép	37.kép	38.kép

TARGET DISTANCE/CÉL TÁVOLSÁG

1. Készenléti módban nyomja meg a Cél távolság és a . A DISTANCE felirat jelenik meg, és egy hangjelzés hallható.
2. Állítsa be a távolság értékét az UP/ DOWN gombokkal (37. kép), nyomja meg az ENTER-t a megerősítéshez. Egy hangjelzés hallható.
3. A beállított távolság visszaszámlálásra kerül, hozzáadódik az idő, a kalória, a watt, a sebesség és az rpm értékek (38. kép).
4. A program szüneteltetéséhez nyomja meg a START gombot. 0,5 másodpercenként 30 másodpercig sípolás hallható. Minden érték 2 másodpercenként megjelenik a kijelzőn. Ha több mint 5 percre állítja le az edzést, 2 másodpercre hangjelzés hallható, és a számítógép energiatakarékos üzemmódba lép. Az ‘felébresztéséhez’ nyomja meg a START gombot.
5. Ha az érzékelő 30 másodpercig nem érzékeli a jelet, a számítógép készenléti állapotba kerül.
6. A program leállításához nyomja meg a STOP gombot. A TIME megjeleníti a teljes edzési időt, a DISTANCE a teljes távolságot, a CALORIES az elégetett kalóriákat, wattot, sebességet és fordulatot mutatja, és 5 másodpercenként átlagra és maximumra változik (18-19. Ábra).

TARGET CALORIES/CÉL KALÓRIA

1. Készenléti módban nyomja meg a Target Calories és a gombot. A CALORIES felirat jelenik meg, és egy hangjelzés hallható.
2. Állítsa be a kalóriaértéket az UP/ DOWN gombokkal (39. ábra), nyomja meg az ENTER-t a megerősítéshez. Egy hangjelzés hallható.
3. A beállított távolság visszaszámlálásra kerül, hozzáadódik az idő, a kalória, a watt, a sebesség és az rpm értékek (40.kép).

4. A program szüneteltetéséhez nyomja meg a START gombot. 0,5 másodpercenként 30 másodpercig sípolás hallható. Minden érték 2 másodpercenként megjelenik a kijelzőn. Ha több mint 5 percre állítja le az edzést, 2 másodpercre hangjelzés hallható, és a számítógép energiatakarékos üzemmódba lép. A ‘felébresztéshez’ nyomja meg a START gombot.
5. Ha az érzékelő 30 másodpercig nem érzékeli a jelet, a számítógép készenléti állapotba lép.
6. A program leállításához nyomja meg a STOP gombot. A TIME megjeleníti a teljes edzési időt, a DISTANCE a teljes távolságot, a CALORIES az elégetett kalóriákat, wattot, sebességet és fordulatot mutatja, és 5 másodpercenként átlagra és maximumra változik (18-19. Ábra).

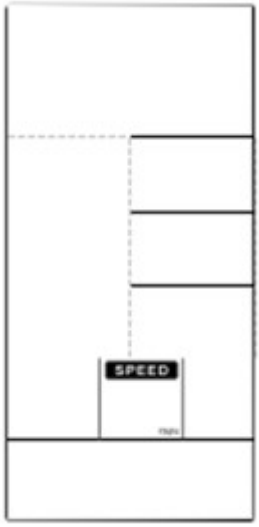
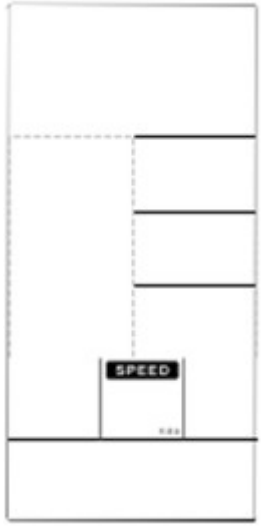
39.kép	40.kép

SETTINGS/BEÁLLíTÁSOK

Nyomja meg és tartsa lenyomva a START és az ENTER gombot 2 másodpercig, hogy hallja a sípoló hangot. A SPEED, M / H és KM / H-ban jelenik meg (41-42. Ábra).

Az UP/ DOWN gombokkal válassza ki a KM / H vagy M / H lehetőséget, nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.

Ha a számítógép 30 másodpercig nem érzékel semmilyen jelet, akkor készenléti üzemmódba lép.

	
41.kép	42.kép

VISSZAÁLLÍTÁS

Bármelyik üzemmódban nyomja meg a STOP gombot 2 másodpercig a rendszer újraindításához

Minden érték visszaáll a gyári beállításokra.

A számítógép készenléti módba lép, ha az érzékelő nem észlel mozgást vagy 30 másodpercig nem nyomja meg a gombot.

HASZNÁLAT

A szobakerékpáron végzett testmozgás nagyon egyszerű mozgásokon alapszik, de biztosan beleszeret azonnal ebbe a testmozgás formába. Az edzést a kerékpáron végzett egyszerű mozgásnak köszönhetően idős emberek is elvégezhetik. Az edzés előtt be kell állítani a nyereg magasságát. Fontos, hogy kényelmesen üljön. Nem szabad teljesen kinyújtott kézzel fogni a kormányt. Károsíthatja az izmokat.

A kényelmes testmozgás érdekében tegye a lábát a pedálra. Manapság minden modern pedál fel van szerelve hevederekkel a láb rögzítéséhez és stabilizálásához. Fontos, hogy a lábai szilárdan és biztonságosan legyenek elhelyezve edzés közben.

A kerékpáros testmozgás alapja az, hogy a lábak egy meghatározott elliptikus úton mozognak. Ez a mozgás nagyon hasonló az igazi kerékpározáshoz. Amikor kerékpáron edz, csak üljön a megfelelő magasságú nyeregre, tartsa a lábát szorosan a pedálokon, tartsa az ergonómiailag kialakított fogantyúkat és már edzhet is.

Az elején tanácsos alacsonyabb terhelést választani. Ha rendszeres időközönként edz, fokozatosan növelheti a terhelést. A terhelést fokozatosan növelheti egy vagy két hét alatt. A magas terhelés kiválasztása az edzés megkezdésekor gyors kifáradáshoz és izomkárosodáshoz vezethet.

Edzés közben fontos a megfelelő terhelés és a megfelelő tempó kiválasztása. Próbáld megtartani az egész edzés alatt. Nem javasoljuk, hogy a kezdetektől magas tempót válasszon. Növelje a tempót kb. egy hét rendszeres testmozgás után. A magas tempó nem segíti a gyorsabb kalóriaégetést. A helyes kalóriaégetést a megfelelő és rendszeres testmozgás teszi lehetővé. Az edzés elején kevésnek tűnhet az elégetett kalória száma, de a legjobb eredmények elérése szempontjából kulcsfontosságú a rendszeres és megfelelő testmozgás.

A szobakerékpáron végzett testmozgás az izmok erősítését is eredményezheti. Főleg a comb és a vádli izmainak erősítésére alkalmas.

Ha helyesen szeretné a testmozgást végezni, ne felejtse el megfelelő légzést. A testmozgás során ajánlott a megfelelő és rendszeres légzés. Fontos, hogy rendszeresen mélyen belélegezzünk és kilélegzzünk. A szobakerékpáron való edzés során a rendszeres és megfelelő légzés elősegíti a hasi izmok intenzív erősítését is. Ajánlott 30-35 perccel evés után megkezdeni az edzést. Ennek elmulasztása kevesebb kalóriát égethet el, és idősebb korban emésztési problémákhoz is vezethet.

A legjobb eredmény elérése érdekében figyelembe kell vennie étrendjét. Javasoljuk, hogy kezdje napját édes ételek, sütemények vagy müzli tejjel való fogyasztását. Ebédre ajánlott kaloriában gazdag étel fogyasztása. A leves is nagyon fontos. Este könnyű ételek ajánlottak. Az étrend megváltoztatása az edzéssel együtt már teljes életmódváltoztatáshoz vezethet.

A kerékpáros testmozgás hatékony gyakorlat minden elfoglalt ember számára. A szobakerékpárral végzett testmozgás hatékonyan erősíti az izmokat, különösen a combokat, vádlit és fenék izmokat. A rendszeres testmozgás karcsúbb alakhoz vezethet. Az edzés nem csak a kerékpárosok téli edzéseként ajánlott, hanem azok számára is, akik sok kalóriát akarnak elégetni. Rendszeres légzés, rendszeres testmozgás, ésszerű tempó és kiegyensúlyozott étrend vezethet a kívánt eredményhez.

GYAKORLATOK

A sikeres edzés bemelegítő gyakorlatokkal kezdődik, és lazító (pihentető) gyakorlatokkal fejeződik be. A bemelegítő gyakorlatoknak fel kell készíteniük a testet az edzéshez. A lazító szakasznak meg kell védenie az izmokat a sérülésektől és a görcsöktől. Végezzen bemelegítő és lazító gyakorlatokat az alábbi táblázat szerint.

Érintse meg a lábujját

Lassan dőljön előre. Lazán tartsa a hátát és a karjait miközben a lábujjai felé nyújtózik. Tartsa meg a pozíciót 15 másodpercig. A térdeit enyhén hajlítsa be.

Felső combizom

Támaszkodjon meg a felnál az egyik kezével. Húzza fel a job vagy bal lábát a fenekéhez amennyire csak tudja. Tartsa meg 30 másodpercig a pozíciót, majd ismételje a ygakorlatot mindkát lábával kétszer.

Lábnyújtás

Üljön le és nyújtsa ki a jobb lábát. Pihentesse a bal talpát a jobb lába belső combjánál. Próbálja megérinteni a jobb kezével a jobb lábát amilyen messze csak tudja. Maradjon így 15 másodpercig, majd pihenjen. Ismételje a gyakorlatot a bal lábával és kezével is.

Belső comb

Üljön a földre, és tegye a lábát úgy, hogy a térd kifelé nézzen. Húzza szorosan a lábát az ágyékához. Óvatosan nyomja le térdét. Tartsa ezt a pozíciót 30–40 másodpercig, ha lehetséges.

Vádli / Achilles inak

Helyezze mindkét kezét a falra, és helyezze a testsúlyát a karjaira. Lépjen hátra a bal lábával és nyújtsa ki azt. A jobb lábát enyhén hajlítsa be. Tartsa 30–40 másodpercig a pozíciót, ha lehetséges.

HELYES TESTTARTÁS

Edzés közben tartsa a testét függőlegesen. A pedálozás során a lábait nem szabad teljesen kinyújtania. Térdeit enyhén be kell hajlítania.

Tartsa a fejét egyenesen a gerincével, hogy minimalizálja a nyaki és a hát felső izmainak fájdalmát. Mindig folyamatosan és ritmikusan eddzen.

KARBANTARTÁS

• Összeszereléskor húzza meg az összes csavart és állítsa a kerékpárt vízszintes helyzetbe.

• 10 órás használat után ellenőrizze a csavarokat.

• Az edzés után törölje le az izzadságot. Tisztítsa meg az eszközt ruhával és tisztítószerrel. Ne használjon oldószert vagy maró hatású tisztítószert a műanyag alkatrészekre.

• Ha a zaj növekszik, ellenőrizni kell, hogy az összes csukló megfelelően meg van-e húzva.

• Helyezze a terméket tiszta, szellőztetett és száraz helyiségbe.

• Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.

TÁROLÁS

Tartsa a szobakerékpárt tiszta és száraz környezetben. Ellenőrizze, hogy a főkapcsoló ki van-e kapcsolva, és a szobakerékpár nincs bedugva a hálózati aljzatba.

FONTOS MEGJEGYZÉS

- A szobakerékpár megfelel a szabványos biztonsági előírásoknak, és csak professzionális és kereskedelmi használatra alkalmas. Bármely más felhasználás tilos és veszélyes lehet a felhasználók számára. Nem vállalunk felelősséget a gép nem megfelelő használata által okozott sérülésekért.
- Forduljon orvosához, mielőtt elkezdi az edzést a szobakerékpáron. Orvosának fel kell mérnie, hogy fizikailag alkalmas-e a gép használatára, és mekkora erőfeszítést képes megtenni. A helytelen testmozgás vagy pozíció károsíthatja az egészségét.
- Figyelmesen olvassa el a használatiban található tippeket és gyakorlatokat. Ha fájdalmat, émelygést, légzési nehézséget vagy más egészségügyi problémát tapasztal edzés közben, azonnal hagyja abba az edzést. Ha a fájdalom továbbra is fennáll, azonnal forduljon orvosához.
- Ez a szobakerékpár nem alkalmas orvosi célokra. Ezenkívül gyógyászati célokra sem használható.
- A pulzusmérő nem orvosi eszköz. Csak hozzávetőleges információt nyújt az átlagos pulzusáról, nem orvosi pontosságúak. Az adatok nem mindig pontosak az ellenőrizhetetlen emberi és környezeti tényezők tekintetében.

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.