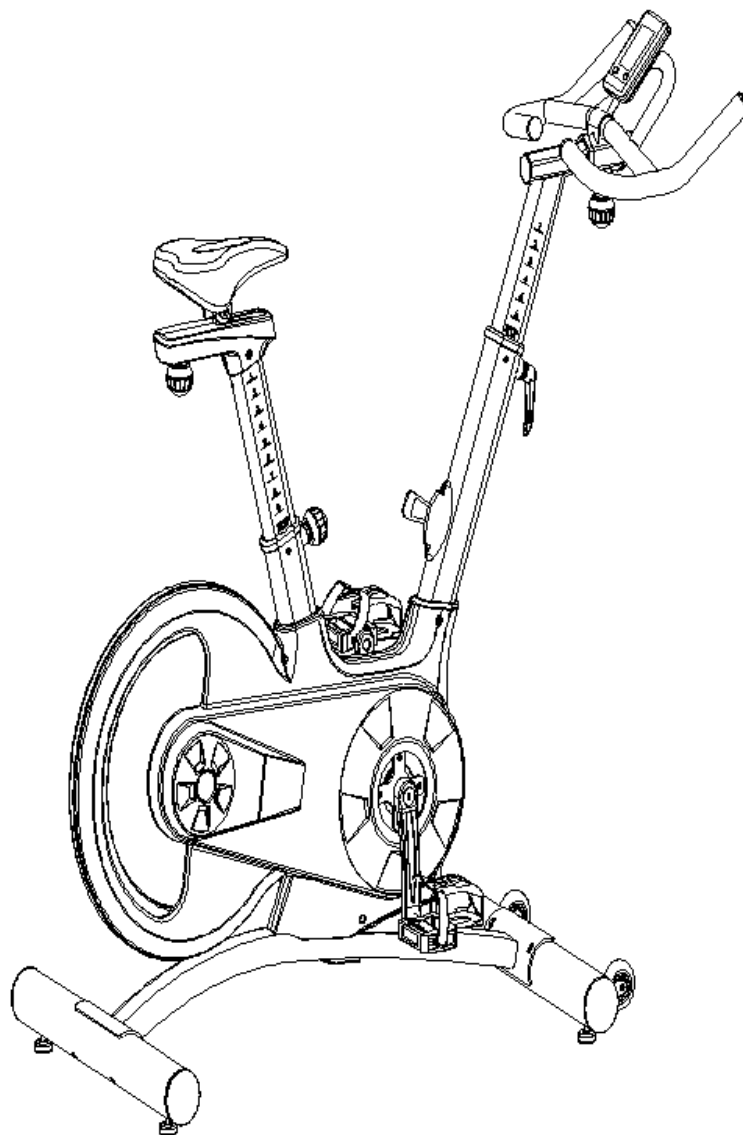




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 20067 Spinning kerékpár inSPORTline Drakkaris



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	3
ALKATRÉSZ LISTA.....	4
DIAGRAM.....	7
ÖSSZESZERELÉS.....	8
SZÁMÍTÓGÉP.....	11
HASZNÁLAT.....	12
HELYES TESTTARTÁS.....	13
GYAKORLATOK.....	13
KARBANTARTÁS.....	14
TÁROLÁS.....	15
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	15
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	15

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- A biztonságos használat érdekében rendszeresen ellenőrizze, hogy sérültek vagy kopottak e az alkatrészek.
- Minden felhasználóval ismertesse a gép helyes használatát.
- Egyszerre csak egy ember használhatja a gépet.
- Az első használat előtt mindig ellenőrizze, hogy az összes csavar, anya és egyéb csatlakozás megfelelően meg van-e húzva és szorosan rögzítve van.
- Az edzés megkezdése előtt távolítsa el a gép körül minden éles tárgyat.
- Csak akkor használja a gépet, ha hibátlanul működik.
- A törött, kopott vagy hibás alkatrészeket azonnal ki kell cserélni és / vagy az edzőgépet nem szabad addig használni, amíg azt nem javítják meg megfelelően
- Gyermekek elől elzárva tartandó, illetve csak szülői felügyelet mellett használhatják. A spinning kerékpár nem játék.
- Ügyeljen arra, hogy legalább 0,6 m szabad hely legyen a gép körül.
- A lehetséges balesetek elkerülése érdekében ne engedje, hogy a gyermekek felügyelet nélkül megközelítsék a kerékpárt, mivel természetes játék ösztöne és kísérleti érdeklődésük miatt nem rendeltetésszerűen használhatják.
- Felhívjuk figyelmét, hogy a nem megfelelő és túlzott edzés az egészségre ártalmas lehet.
- A gép felállításakor ügyeljen arra, hogy stabilan álljon, és hogy egyenes talajra helyezze.
- Mindig viseljen az edzéshez megfelelő ruházatot és cipőt. Kerülje a bő ruhákat és a csúszós talpú sportcipőket.
- Feltétlenül konzultáljon orvosával, mielőtt bármilyen edzési programot megkezd. Megfelelő tanácsokat adhat az edzés intenzitására, valamint esetleges diétára vonatkozóan.
- A spinning kerékpáron nincs szabadkerék. A pedálok mozognak, ha a lendkerék forog.
- Ha nem használja a fitness kerékpárt, növelje meg maximálisan az ellenállást, hogy megakadályozza a lendkerék mozgását.
- **Maximális terhelhetőség:** 130 kg
- **Kategória:** HC for home use according to EN 957
- **Szabványok:** EN ISO 20957-1:2013, EN 957-10:2005

FONTOS MEGJEGYZÉS

- Szerelje össze a kerékpárt az összeszerelési útmutató alapján, és ügyeljen arra, hogy csak a kerékpárhoz mellékelt és ehhez tervezett elemeket használja. Az összeszerelés előtt ellenőrizze a csomag tartalma teljes.
- Ügyeljen arra, hogy a gépet száraz és egyenes talajra helyezze, és mindig óvja a nedvességtől. Javasolt talajvédő szőnyeg használata.
- Fontos hogy a spinning kerékpár nem játék. Ezért csak megfelelően tájékozott személyek használhatják.
- Szédülés, hányinger, mellkasi fájdalom vagy bármilyen más fizikai tünet esetén azonnal hagyja abba az edzést és azonnal keresse fel orvosát.
- Gyerekek és fogyatékkal élő személyek csak felnőtt felügyelet mellett használhatják a gépet.
- Ügyeljen edzés közben a mozgó alkatrészekre. Sérülést vagy balesetet okozhatnak.
- Az állítható alkatrészek beállításakor ellenőrizze, hogy megfelelően vannak-e meghúzva, és vegye figyelembe a megjelölt, maximális beállítási helyzetet, például a nyeregcsőnél
- Ne kezdje meg az edzést közvetlenül étkezés után

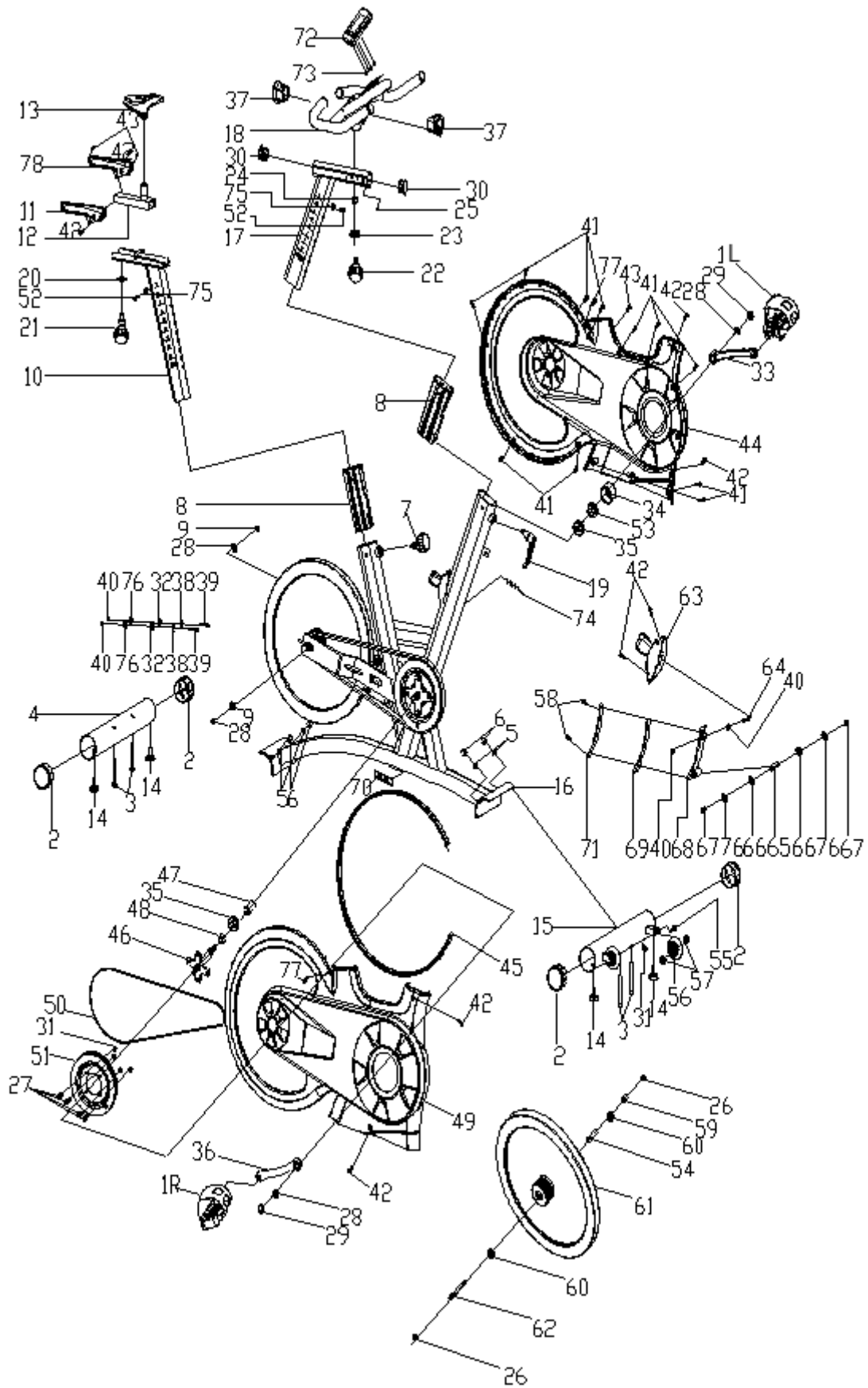
ALKATRÉS Z LISTA

NO.	név	db	specifikáció
1 L/R	pedállok (L – bal,R – jobb)	1	
2	végzáró 1	4	Φ76
3	csavar	4	M10*90
4	hátsó stabilizáló	1	
5	alátét	4	Φ10
6	anya	4	M10
7	beállítócsavar rugóval	1	Φ50*82 (M16*1,5)
8	műanyag hüvely 1	2	70*30*1,5
9	alátét	2	GB/T 95-2002 12
10	nyeregcső	1	
11	nyeregcső burkolat	1	255*33*77
12	nyereg tartó	1	
13	nyereg	1	DD-2681
14	Stopper	4	Φ70*36
15	elülső stabilizáló	1	
16	főváz	1	
17	kormány oszlop	1	
18	kormány	1	
19	L alakú beállító csavar	1	M16*1,5x20 mm
20	alátét 1	1	Φ32* Φ8,2*2
21	beállítócsavar	1	M8*15
22	beállítócsavar 2	1	Φ50*76,5

23	anya	1	32*12 (M16x1,5)
24	rögzítő tengely	1	Φ22*20
25	csavar 3	1	M6*12
26	anya 2	2	M12*1,25
27	csavar	4	M8*16
28	anya 1	4	M12,1,25
29	hajtókar végzáró	2	Φ28*6,5
30	végzáró 2	2	38*38*2,0
31	anya	6	M8
32	tömítés	2	Φ16* Φ6
33	bal hajtókar	1	170*15
34	hajtókar burkolat	1	Φ58*28
35	csapágy	2	6004ZZ
36	job hajtókar	1	170*15
37	műanyag hüvely	2	38*38*3,0
38	alátét	2	
39	csavar	2	M6*54
40	anya	4	M6
41	csavar 1	11	ST4,2*19
42	csavar 2	8	ST4,2*19
43	csavar 4	3	ST2,9*12
44	külső lánc urkolat	1	872*507*95
45	kis lánc burkolat	1	15*8,2*1320 mm
46	tengely	1	Φ20*162
47	hosszú rögzítő cső	1	Φ25* Φ20,2 Φ41,2
48	roved rögzítő cső	1	Φ25* Φ20,5*7,5
49	belső lánc burkolat	1	872*507*116
50	szíj	1	5PK54
51	szíj kerék	1	Φ200*24
52	csavar 5	2	ST4,8*13
53	anya	1	M20*1,0
54	rögzítő cső	1	Φ16* Φ12,2*56,2
55	csavar	2	M8*40
56	szállító kerék	2	Φ69*23
57	csapágy	4	608ZZ
58	csavar 2	2	M6*16
59	rögzítő cső	1	Φ16* Φ12,1*35
60	csapágy	2	6001ZZ

61	lendkerék	1	HT250/ Φ 453*72
62	lendkerék tengely	1	Φ 12*160
63	fék alátét	1	
64	csavar	1	M6*41
65	távtartó	1	Φ 10*M6*42
66	alátét 2	2	M6
67	csavar 2	2	M6*12
68	fékrendszer	1	
69	gumis alátét	1	95*16*9
70	végzáró 2	1	80*40*1,5
71	???	1	110*16*4
72	számítógép	1	ST-6521
73	csavar 3	4	M5*10
74	érzékelő	1	SR-202
75	anya	2	M5
76	anya	4	M6
77	csavar 3	2	ST4,8*13
78	bal ülés burkolat	1	255*33*77

DIAGRAM

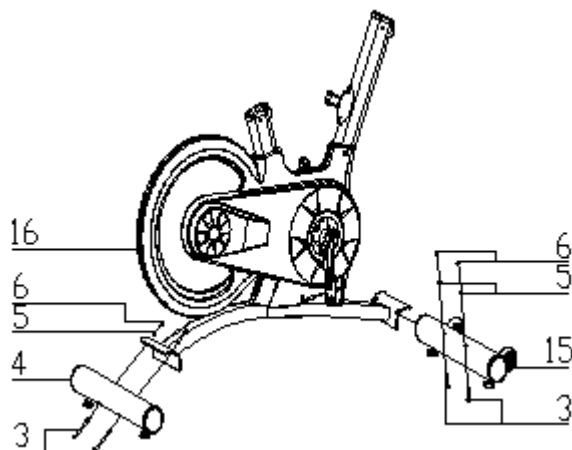


ÖSSZESZERELÉS

A kerékpár szétnyitása előtt ellenőrizze, hogy van-e elegendő hely. Győződjön meg arról, hogy egyik alkatrész sem hiányzik.

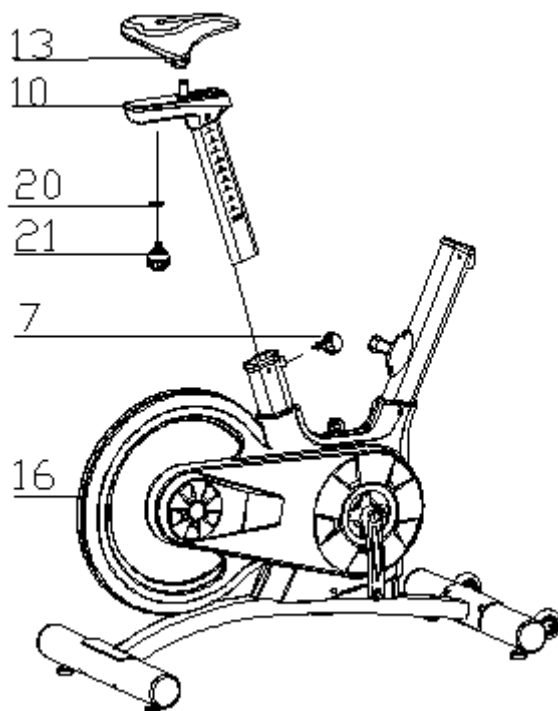
1. lépés

Rögzítse az első stabilizátort (15) a fővázhoz (16) 2 alátéttel (5), anyával (6) és csavarokkal (3).
Rögzítse a hátsó stabilizátort (4) a fővázhoz (16) 2 alátéttel (5), anyával (6) és csavarokkal (3).



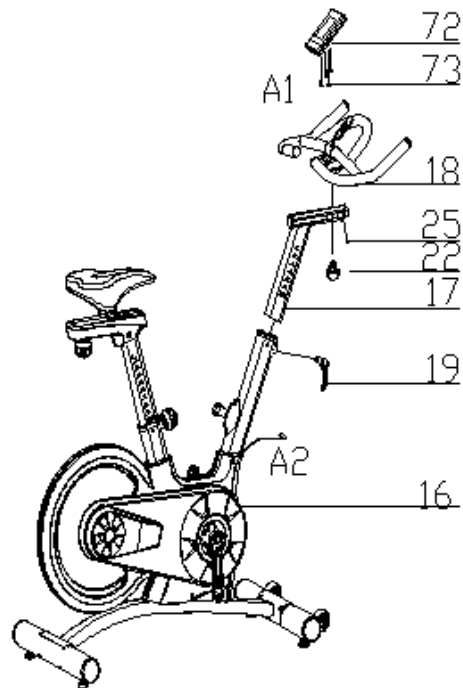
2. LÉPÉS

Rögzítse a nyeregcsövet (10) a fővázhoz (16), és rögzítse a beállítógombbal (7). A kívánt magasság beállításához lazítsa meg a gombot (7), majd húzza meg ismét.
Ezután rögzítse az ülést (13) a nyeregcsőhöz (10), és csavarja be az ülés alatti csavarokkal.



3. LÉPÉS

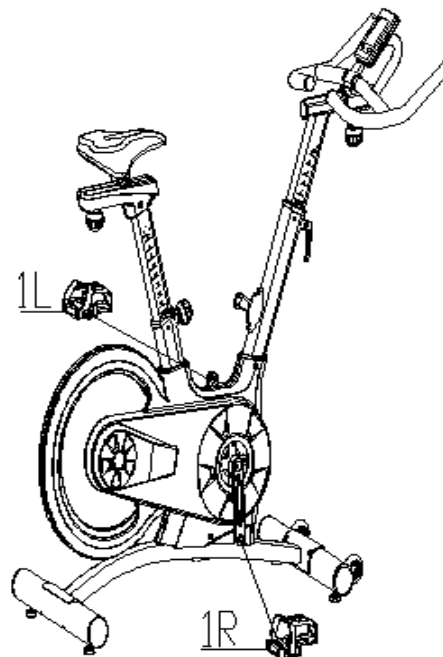
Rögzítse a kormányoszlopot (17) a fővához (16). Rögzítse a beállítógombbal (19), és állítsa be a kívánt magasságba. Rögzítse a kormányt (18) a beállítógombbal (22) és csavarja be (25). Rögzítse a számítógépet (72) a kormányhoz (17) 4 csavarral (73).



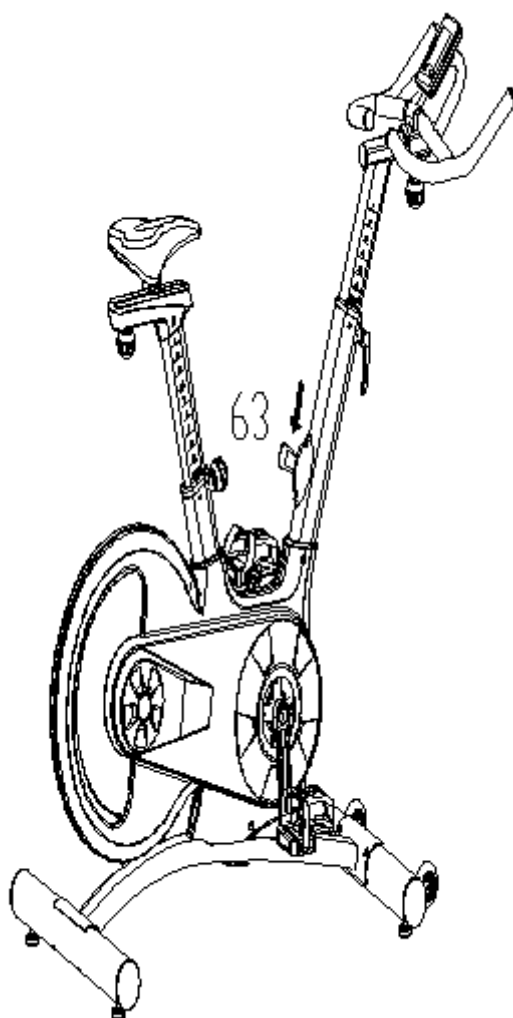
4. LÉPÉS

A pedálokat L - bal, R - jobb jelzéssel látták el.

Csatlakoztassa a bal oldali pedált az óramutató járásával ellentétesen a bal oldali tengelyhez. Helyezze a jobb pedált a jobb oldali hajtókarra az óramutató járásával megegyező irányban.



Használd a féket (63) a teher növeléséhez.



SZÁMÍTÓGÉP

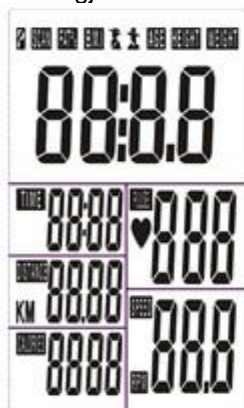
GOMBOK

MODE/RESET	Erősítse meg a beállítást Tartsa lenyomva 2 másodpercig az összes adat visszaállításához
SET	A TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE beállítása Tartsa lenyomva az értékek gyorsabb növelése érdekében (A számítógép nem használható)

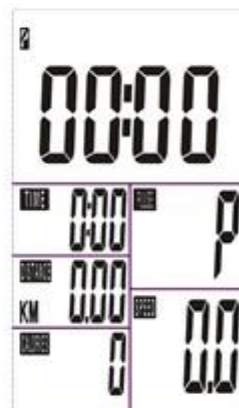
FUNKCIÓK

SCAN	Megjeleníti a TIME - DISTANCE - CALORIES - PULS - RPM / SPEED sorrendben
RPM	Megjeleníti a percnkénti fordulatokat és a sebességet, a funkciókat 6 másodpercenként jeleníti meg
SPEED	Megjeleníti a sebességet
TIME	Be tudod állítani az időt 0:00 - 99:00 a visszaszámláláshoz Beállíthatod az edzési idő számlálását
DISTANCE	Beállíthatod a távolságot 0:00 - 99:50-ig a visszaszámláláshoz. Beállíthatod a távolság számlálását.
CALORIES	Beállíthatod a kalóriát 0:00 - 99:50 visszaszámlálásához. Beállíthatod a kalória számlálását.
PULSE	Kijelzi a felhasználó pulzusát. Hangjelzést ad a kitűzött pulzusszám elérésekor.

1. A számítógép használatához be kell helyeznie az 1x CR2032 3 V-os elemet (A ábra), amint hallja a hangjelzést, állítsa be a naptárat (év, hónap, nap és idő). A megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot. Ezután megjelenik a B ábra.

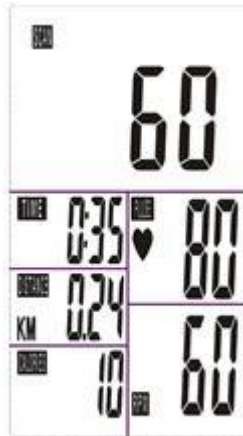


A



B

- Ezután beállíthatja a TIME/ DISTANCE / CALORIE / PULS értéket. A beállítható érték villog. Nyomja meg a SET gombot az érték beállításához, a MODE gombot az érték megerősítéséhez.
- Bármely jel fogadása után az értékek hozzá lesznek rendelve(C ábra).. Ha cél meg van határozva, akkor az érték visszaszámlálásra kerül. Amikor eléri a célértéket, 8 másodpercig hangjelzést fog hallani.
- Amikor a SCAN be van kapcsolva, a megjelenített funkció 6 másodpercenként megváltozik a TIME/ DISTANCE / CALORIE / PULS / RPM (SPEED) sorrendben.



C

1. A MODE gombbal válassza ki a megjelenített funkciót, az RPM (SPEED) kivételével
Ha a számítógép 4 percig nem kap jelet, akkor megjelenik a szobahőmérséklet és a naptár.



→ Temperature

→ Time / (Month. Day) / Year

Ha eltávolítja az akkumulátort az értékek visszaállnak.

Ha a kijelző olvashatatlan, cserélje ki az elemet.

Elem: 3V CR2032 - 1 db

	1. Távolítsa el a csavart az akkumulátor fedeléből
	2. Távolítsa el a fedelet
	3. Helyezze be az akkumulátort
	4. Helyezze vissza a fedelet

HASZNÁLAT

A fitness kerékpáron végzett edzés nagyon egyszerű mozgáson alapszik, de garantáltan megkedveli ezt az edzésmódot. A spinning kerékpáron végzett egyszerű gyakorlatoknak köszönhetően idős emberek számára is alkalmas. Az edzés előtt be kell állítani a nyereg magasságát. Fontos, hogy kényelmesen üljön mozgás közben. A kerékpár-nyereget úgy kell beállítani, hogy ülés közben stabilan tudja fogni az ergonómikus kormányt. Nem szabad teljesen kinyújtott kézzel tartani. 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 lába stabilan és biztonságosan legyenek a pedálon edzés közben.

A fitness kerékpáron végzett testmozgás alapja az, hogy a lábak egy meghatározott elliptikus úton mozognak. Ez a mozgás nagyon hasonló a kerékpározáshoz. Amikor kerékpáron edz, csak üljön a megfelelő magasságú nyeregen, tartsa a lábát szorosan a pedálokra és kapaszkodjon az ergonómikusan kialakított kormányon.

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

Edzés közben fontos a megfelelő terhelés és a megfelelő tempó kiválasztása. Próbálja megtartani az egész edzés alatt. Nem javasoljuk, hogy a kezdetektől gyors ütemű tempót válasszon. Növelje a tempót kb. egy hét rendszeres testmozgás után. A gyors tempó nem felel meg a gyorsabb kalóriaégetésnek. A helyes kalóriaégetés a megfelelő és rendszeres testmozgásnak az eredménye. Az edzés elején kevésnek tűnhet az elégetett kalória száma, de a legjobb eredmények elérése szempontjából kulcsfontosságú a rendszeres és megfelelő testmozgás.

A spinning kerékpáron végzett testmozgás az izomépitéshez is hozzájárulhat. Főleg a comb és a vádli erősítésére ideális. A kerékpáros edzés közben a fenék is szépen formálódik.

Ha helyesen szeretne testmozgást végezni, ne felejtse el megfelelő levegővételt. A testmozgás során ajánlott a megfelelő és rendszeres légzés. Fontos, hogy rendszeresen mély belégzést és kilégzést végezzen. A fitness kerékpáron végzett rendszeres és megfelelő légzés során a hasi izmok intenzív testmozgást végeznek.

A legjobb eredmény elérése érdekében figyelembe kell venni az étrendet is. Javasoljuk, hogy kezdje a napját édes ételek, sütemények vagy müzli tejjel való fogyasztással. Ebédre ajánlott kalóriagazdagabb ételt enni. Ne felejtse el a levest. Este könnyű ételek ajánlottak. Ha javítani szeretne az egészségén, akkor ez a rendszeres testmozgás és az egészséges étrend együttesét jelenti.

A kerékpáros testmozgás hatékony edzés minden elfoglalt, túlterhelt ember számára. A spinning kerékpáron végzett testmozgás hatékonyan erősíti az izmokat, különösen a comb, a vádli és fenék izomzatát. A rendszeres testmozgás karcsúbb alakhoz vezethet. Az edzés nem csak a kerékpárosok téli edzéseként ajánlott, hanem azok számára is, akik kalóriát szeretnének égetni. Rendszeres légzés, rendszeres testmozgás, ésszerű tempó és kiegyensúlyozott étrend elvezethet a kívánt eredményhez.

HELYES TESTTARTÁS

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

GYAKORLATOK

A sikeres edzés bemelegítő gyakorlatokkal kezdődik, és lazító (pihentető) gyakorlatokkal ér véget. A bemelegítő gyakorlatoknak fel kell készíteniük a testet az edzésre. 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 csípőből. Tartsa lazán a hátát és a karjait, miközben nyújtózkodik a lábujja irányába. Csinálja olyan mélyen amennyire csak tudja éstartsa meg a pozíciót 15 másodpercig. Hajlítsa kissé a térdét.



A comb felső része

Az egyik kezével támaszkodjon a falnak. Emelje fel a jobb vagy bal lábát a fenekéhez, amennyire csak lehetséges. Tartsa 30 másodpercig, és ismétlje meg kétszer minden egyes lábnál.



Térdszalag nyújtása

Üljön le és nyújtsa ki a jobb lábát. Helyezze szorosan a bal talpát a jobb belső combhoz. Nyújtsa ki a jobb karját a jobb lába mentén, amennyire csak tudja. Tartsa 15 másodpercig, és pihenjen. Ismétlje meg mind a bal lábbal, mind a bal karral.



Külső combizom nyújtás

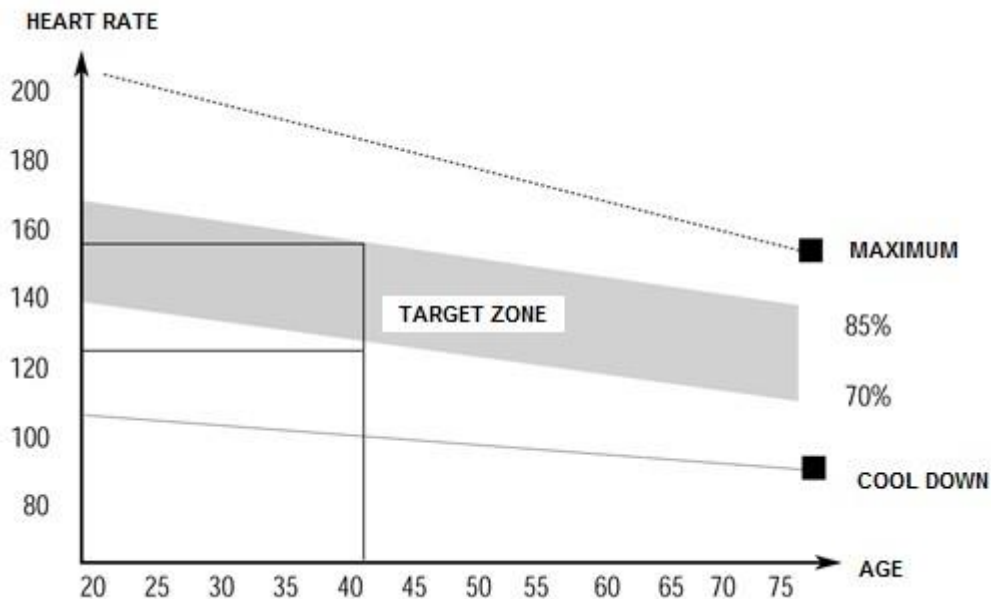
Üljön a földre, és érintse össze a talpát. A térd kifelé néz. Húzza a lábát a lehető legközelebb az ágyékhoz. Óvatosan nyomja le térdét. Tartsa ezt a pozíciót 30–40 másodpercig, ha lehetséges.



Vádli és Achilles-ín

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

Gyakorlati szakasz. A rendszeres testmozgás erősebbé teszi az izmokat. Az edzés alatt tartsa a diagramnak megfelelő tempót. Az edzésnek legalább 12 percet kell tartania.



Ezután hagyja, hogy az izmok lelazuljanak, kb. 5 percig. Ezután hajtsa végre a bemelegítő gyakorlatokat. Eddzen rendszeresen, hetente legalább háromszor.

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 finom tisztítószerrel.
- Ne használjon oldószert vagy maró hatású tisztítószerrel a műanyag alkatrészekre.
- Ha a zaj erősödik, ellenőrizni kell, hogy az összes csukló megfelelően meg van-e húzva.
- Helyezze a terméket tiszta, jól szellőzött és száraz helyiségbe.
- Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.

TÁROLÁS

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

FONTOS MEGJEGYZÉS

- Ez a spinning kerékpár csak otthoni használatra alkalmas. Bármilyen más jellegű felhasználása tilos és veszélyes lehet. Nem vállalunk felelősséget a gép nem megfelelő használata által okozott sérülésekért.
- Mielőtt elkezdené a spinning kerékpárral folytatott edzést, konzultáljon orvosával. Orvosának fel kell mérnie, hogy fizikailag alkalmas-e a gép használatára, és mekkora erőfeszítést képes megtenni. A helytelen edzésprogram káros lehet az egészségre.
- Figyelmesen olvassa el az utasításokat a gyakorlatok elvégzését illetően. Ha fájdalmat, émelygést, légzési nehézséget, szédülést vagy más egészségügyi problémát tapasztal edzés közben, azonnal hagyja abba. Ha a fájdalom továbbra is fennáll, azonnal forduljon orvosához.
- Rehabilitációra és orvosi célokra nem alkalmas a gép.
- A pulzuszám nem orvosi pontosságú. Csak hozzávetőleges információt nyújt az átlagos pulzusról. Az adatokat számos tényező befolyásolhatja.

KÖRNYEZETVÉDELEM

Miután a termék élettartama lejárt, vagy ha a lehetséges javítás nem éri meg, a helyi törvényeknek megfelelően és környezetbarát módon dobja el a legközelebbi szeméttlerakóba.

Ha megfelelően szabadul meg a nemkívánt géptől, azzal megóvja a környezetet és a természetes forrásokat. Ezenkívül hozzájárulhat az emberi egészség védelméhez. Ha nem biztos abban, hogyan kell megfelelően megszabadulni a kerékpártól, kérje a helyi hatóságok segítségét, hogy elkerülje a törvényszegést vagy a szankciókat.

Ne tegye az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem vigye a kijelölt újrahasznosító helyre.