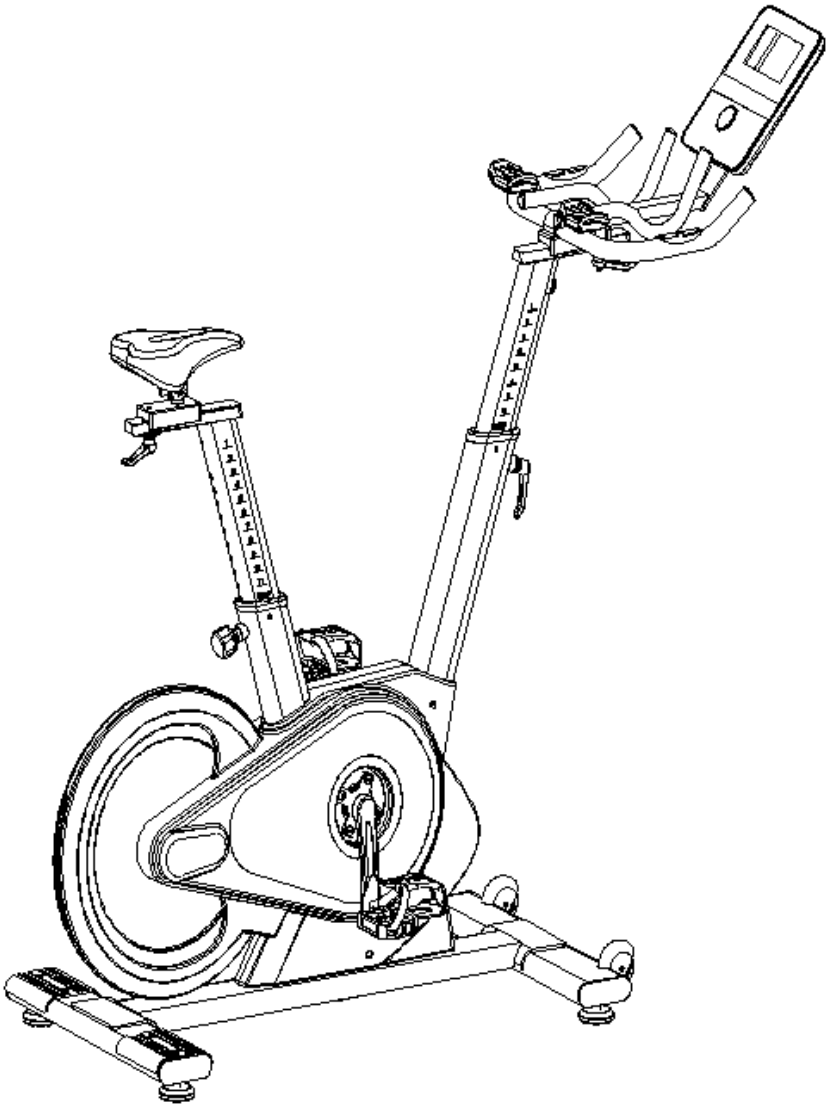
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 20069 Fitness kerékpár inSPORTline inCondi S1000i



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ……3
FONTOS MEGJEGYZÉS……3
ALKATRÉSZ LISTA……..4
SZERKEZETI RAJZ……7
ÖSSZESZERELÉS……8
SZÁMÍTÓGÉP……11
PROGRAMOK……16
MÉDIA……25
HASZNÁLAT……27
HELYES TESTTARTÁS……28
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ……28
KARBANTARTÁS……29
TÁROLÁS……29
FONTOS MEGJEGYZÉS……29
KÖRNYEZETVÉDELEM……30

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Rendszeresen ellenőrizze, nincs-e sérülés vagy kopás a terméken. Soha ne használjon sérült vagy kopott terméket
- Ha átengedi a termék használatát egy másik személynek, akkor ellenőrizze, hogy ez a személy ismeri-e a jelen útmutatóban szereplő tartalmat és utasításokat.
- Egy időben csak egy ember használhatja a kerékpárt.
- Rendszeresen ellenőrizze az összes csavart és csatlakozást. Mindet jól meg kell húzni használat előtt. Ha szükségesnek tartja, húzza meg újra. Rendszeresen ellenőrizze, nincs-e sérülés vagy kopás a terméken. Soha ne használjon sérült vagy kopott terméket.
- Az edzés megkezdése előtt távolítsa el a kerékpár körül levő minden éles tárgyat.
- Csak akkor használja a fitness kerékpárt, ha az hibátlanul működik.
- Törött, kopott vagy hibás alkatrészeket azonnal ki kell cserélni, és csak addig szabad használni a terméket, amíg azokat megfelelően karbantartják és javítják.
- A szülőknek felelősségük tudatában kell lenniük olyan helyzetekben, amelyek felmerülhetnek, ha a gyermekek közelében hagyják a terméket. A gyerekek természetes játék ösztöne és a kísérletező kedvük miatt balesetveszélyes helyzet adódhat.
- Ha megengedi, hogy gyermekek használják ezt a fitness kerékpárt, akkor mindenképpen vegye figyelembe a fizikai állapotukat. A gyermekek kizárólag felnőtt felügyelete mellett használhatják az edzőgépet, és utasítást kell kapniuk a helyes és megfelelő használatáról. A kerékpár nem játék.
- Saját biztonsága érdekében mindig ellenőrizze, hogy legalább 0,6 méter szabad hely legyen a termék körül.
- A lehetséges balesetek elkerülése érdekében ne engedje, hogy a gyermekek felügyelet nélkül megközelítsék a terméket, mert esetleg olyan célra használhatják, amelyre nem szánják.
- Felhívjuk figyelmét, hogy a nem megfelelő és túlzott edzés egészségre ártalmas lehet.
- A bicikli felállításakor ügyeljen arra, hogy a termék stabilan álljon és a talaj esetleges egyenetlenségei ki legyenek egyenesítve.
- Sportoláskor mindig viseljen megfelelő csúszásmentes cipőt és ruhát. Kerülje a bő ruhákat mert azok könnyen beleakadhatnak a gép mozgó részeibe.
- Konzultáljon orvosával, mielőtt bármilyen edzési programot megkezdene. Megfelelő tippeket és tanácsokat adhat az edzés és az ésszerű étkezési szokások vonatkozásában.
- A fitnesz kerékpárnak nincs szabad kereke. A pedálok mozognak, ha a lendkerék forog.
- Ha nem használja a kerékpárt, növelje meg a maximális ellenállást, hogy megakadályozza a lendkerék mozgását.

  Maximális terhelhetőség: 150 kg
- **Kategória**: SC professzionális használatra az EN 957 szabvány szerint
- **Az alábbi szabványokkal rendelkezik**: EN ISO 20957-1:2013, EN 957-10:2005

FONTOS TUDNIVALÓK

• Szerelje össze a fitness kerékpárt az összeszerelési útmutató szerint, és ügyeljen arra, hogy csak az eredetileg mellékelt és ehhez tervezett elemeket használja. Az összeszerelés előtt ellenőrizze, hogy a csomag teljes-e, a szerelési és üzemeltetési utasítások alkatrészlistája alapján.
• Ügyeljen arra, hogy a terméket száraz és egyenletes talajon állítsa fel, és mindig óvja a nedvességtől. Védje a szennyeződéstől. A talaj védelméért javasoljuk, hogy tegyen megfelelő, csúszásmentes szőnyeget a termék alá.
• Általános szabály, hogy a fitness kerékpár nem játék. Ezért ezeket csak megfelelően tájékoztatott személyek használhatják.
• Szédülés, hányinger, mellkasi fájdalom vagy egyéb fizikai tünetek esetén azonnal hagyja abba az edzést. Szükség esetén keresse fel orvosát.
• Gyerekek, fogyatékkal élő személyek csak felügyelet mellett használhatják a terméket, aki segítséget és hasznos utasításokat adhat.
• Ügyeljen arra, hogy teste és más személyek testrészei használat közben soha ne legyenek közel a fitness kerékpár mozgó részeihez.
• Az állítható alkatrészek beállításakor ellenőrizze, hogy megfelelően vannak-e beállítva, és vegye figyelembe a megjelölt, maximális beállítási helyzetet, például a nyeregtartót.
• Ne eddzen közvetlen étkezés után
• FIGYELMEZTETÉS: A pulzusérzékelő nem orvosi pontosságú, csak tájékoztató jellegű.
A túlzásba vitt edzés súlyos sérülésekhez vagy akár halálhoz is vezethet. Ha szédül, azonnal hagyja abba az edzést.

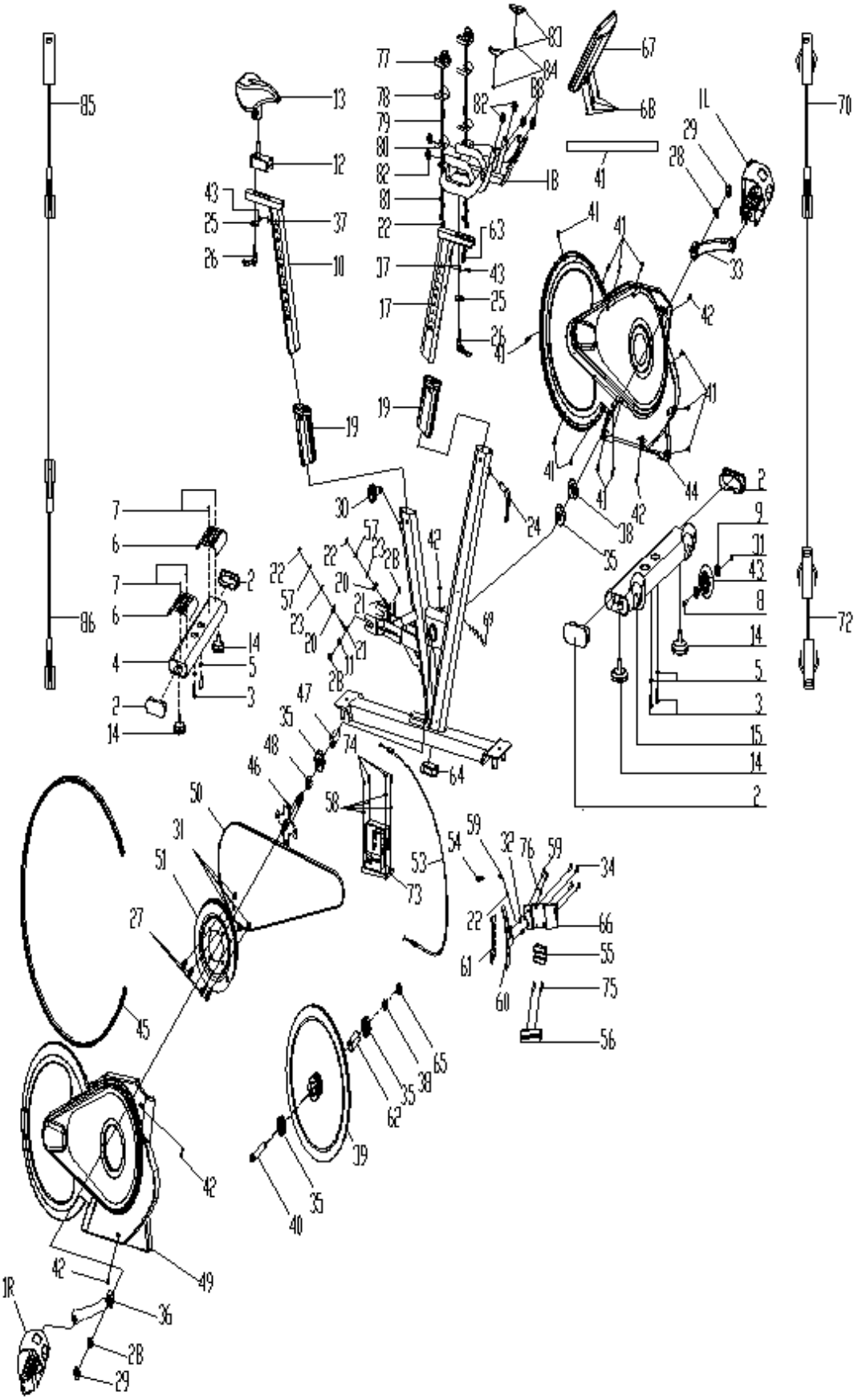
ALKATRÉSZ LISTA

NO.	név	db	specifikáció
1	Pedálok	1	
2	Végzáró 3	4	120*40*35
3	Csavar 1	4	M10*30
4	Hátsó stabilizátor	1	
5	Lapos alátét	4	Φ10
6	Elülső burkolat	2	160*128*3
7	Csavar 1	4	ST4,8*19
8	Csavar 2	2	M8*40
9	Csapágyak	4	608ZZ
10	Nyeregcső	1	
11	Lapos alátét 4	1	Φ12
12	Ülés csúszka	1	
13	Ülés	1	DD-6619
14	Blokk	4	M16*25
15	Első stabilizátor	1	
16	Főváz	1	
17	Kormányoszlop	1	
18	Kormány	1	
19	Műanyag hüvely	2	80*40*1,5
20	Alátét	2	
21	Csavar	2	M6*54
22	Anya	7	M6

23	Tömítés	2	Φ16* Φ6
24	Kézi csavar	1	M16*30
25	1. lapos alátét	2	Φ45* Φ40,5*4
26	Gomb L	2	M10*25
27	Csavar 3	4	M8*16
28	Anya	4	M12*1,25
29	Hajtókar vég	2	Φ28*6,5
30	1. gomb	1	M16*35
31	Anya	6	M8
32	Hüvely	2	Φ10* Φ6,2*5
33	Bal hajtókar	1	170*15
34	Csavar 4	4	M3*6
35	Csapágy	4	6004ZZ
36	Jobb hajtókar	1	170*15
37	Rugós alátét 1	2	Φ5
38	Anya	2	M20*1,2
39	Lendkerék	1	20 kg
40	Lendkerék tengely	1	Φ25*170
41	Csavar 1	12	ST4,2*19
42	Csavar 2	5	ST4,2*19
43	5. csavar	2	ST4,8*13
44	Lánc külső burkolata	1	945*515*96,5
45	Kis láncvédő	1	15*8,2*1320
46	Tengely	1	Φ20*172
47	Hosszú rögzítő rúd	1	Φ25* Φ20,2*41,2
48	Rövid rögzítő rúd	1	Φ25* Φ20,5*9
49	Lánc belső burkolata	1	945*515*107
50	Szíj	1	5PK51
51	Kerékszíj	1	Φ235*21
52	PU kerék	2	Φ69*23
53	Ellenállás kábel	1	P=250
54	Ellenállás beállítása	1	Φ1,2*50
55	Felső csúszka	1	43,5*32*12
56	Alsó csúszka	1	80*15*9,5
57	Rugós alátét 2	2	Φ6
58	Rugós alátét 4	4	Φ5
59	Csavar 10	3	M6*20
60	Mágnes	1	

61	Mágnes	6	28*20*3
62	Rögzítő rúd	1	Φ25* Φ20,2*48,2
63	Pulzusérzékelő csatlakozó	1	45*25*9
64	Végzáró	1	100*50*2
65	1. anya	1	M20*1,0
66	Féktartó	1	
67	Számítógép	1	TB1
68	Csavar 3	4	M5*8
69	Érzékelő	1	350 mm, 2P
70	Kábel 1	1	250 mm, 5P
71	Kábel 2	1	800 mm, 5P
72	Kábel 3	1	950 mm, 5P
73	Motor kábel	1	150 mm, 5P
74	Csavar 3	4	M5*10
75	Csavar 6	2	M3*10
76	Lapos alátét 3	2	Φ6
77	Kartámasz	2	120*65
78	Cimkék	2	100*55
79	Csavar	4	M6*18
80	Alkartámasztó bélés	2	110*60*2
81	Lapos alátét 2	4	Φ8
82	Végzáró	4	Φ25*1,5
83	Pulzusérzékelő	2	
84	5. csavar	2	ST4,2*25
85	Felső pulzusérzékelő kábel	2	650 mm, 2P
86	Alsó pulzusérzékelő kábel	2	250 mm, 2P
87	Pulzusmérő fogantyú	2	
88	Végzáró	2	Φ32*1,5

SZERKEZETI RAJZ

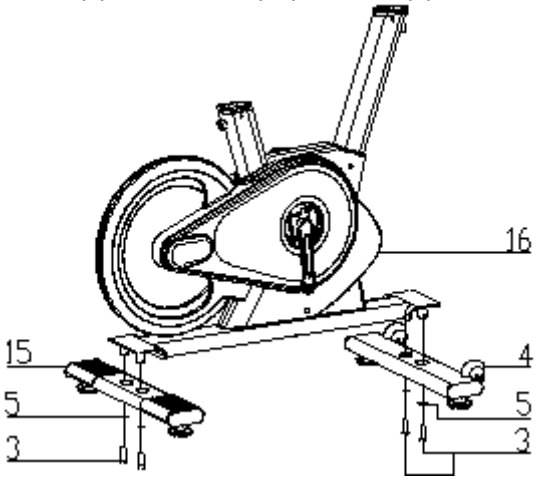


ÖSSZESZERELÉS

Az összeszerelés előtt ellenőrizze, hogy van-e elegendő hely. Győződjön meg arról, hogy egyetlen alkatrész sem hiányzik.

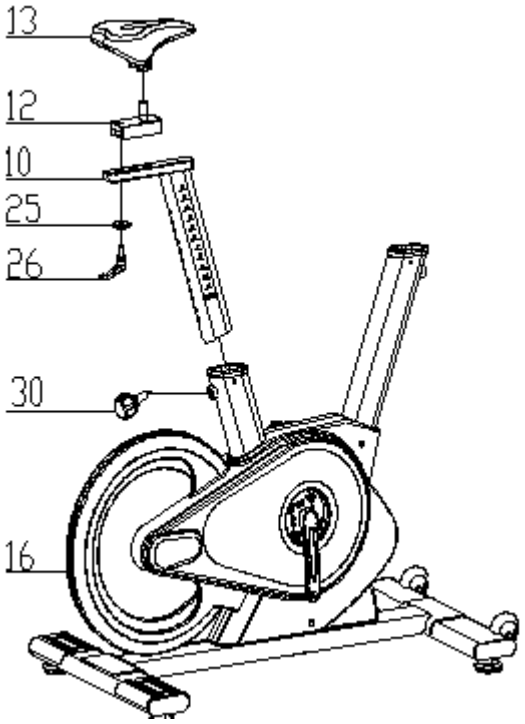
1. **LÉPÉS**

Rögzítse az első stabilizátort (15) a főkerethez (16) 2 alátéttel (5) és 2 csavarral (3).
Csatlakoztassa a hátsó stabilizátort (4) a fővázhoz (16) 2 alátét (5) és 2 csavar (3) segítségével.



2. LÉPÉS

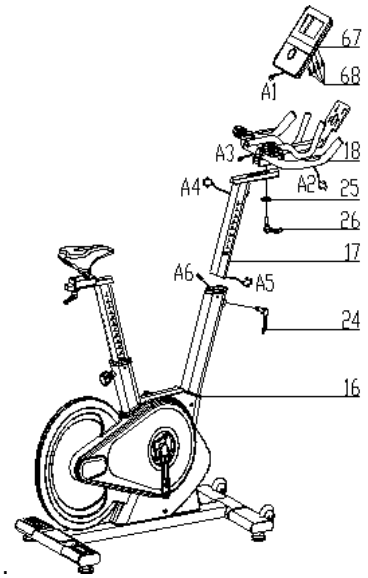
Csatlakoztassa a nyeregcsövet (10) a főkerethez (16). Ezután rögzítse az ülés csúszkáját (12) az nyeregcsőre(10) a lapos alátét (25) és a gomb (26) segítségével. Rögzítse a nyeregcső magasságát a gombbal (330). Rögzítse az ülést (13) az ülés csúszkájához (12) az ülés alatt található csavarokkal.



3. LÉPÉS

Lazítsa meg a gombot (24), és helyezze a kormányoszlopot (17) a fővázba (16). Állítsa be a magasságot és rögzítse a fogantyút a gombbal (24). Ezután rögzítse a kormányt (18) a kormányoszlophoz (17) a csavarokkal (26) és a gombbal (19).

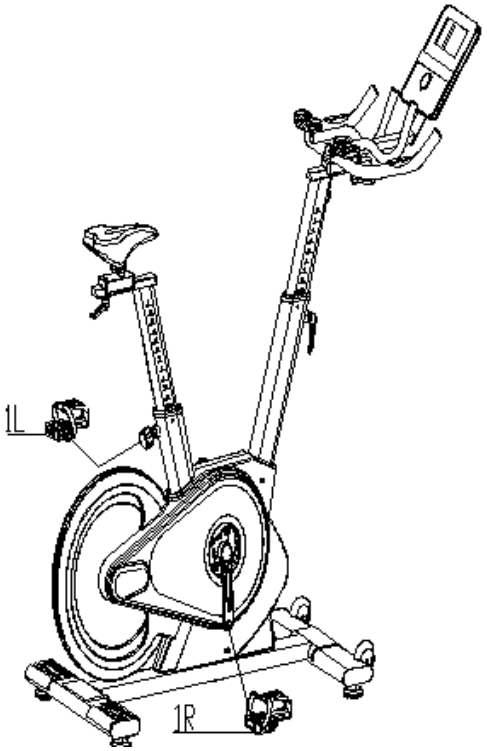
Csatlakoztassa a számítógépet (67) a számítógép konzoljára, amely a kormányon (18) található, 4 csavarral (68). csatlakoztassa (A1 és A2, A3 és A4, A5 és A6)



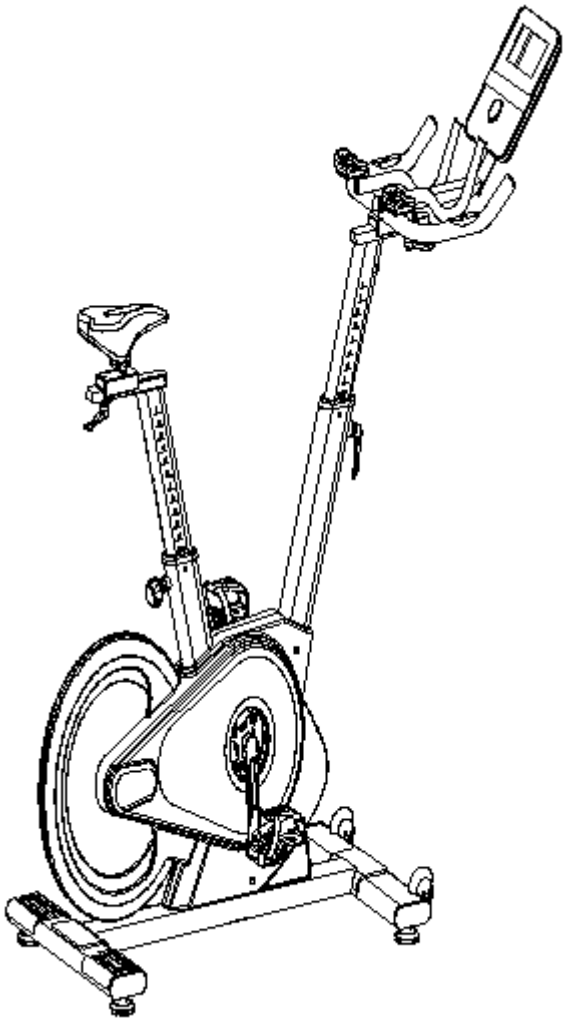
4. LÉPÉS

A pedálok jelölése L - bal, R - jobb.

Csatlakoztassa a bal pedált az óramutató járásával ellentétes irányba a bal hajtókarhoz. Csatlakoztassa a jobb oldali pedált az óramutató járásával megegyező irányba a jobb hajtókarhoz.



A terhelés/ellenállás a számítógép segítségével állítható be.



SZÁMÍTÓGÉP

GOMBOK

START	Elindítja a programot
STOP	Szünetelteti a programot
	Vissza a főmenübe
	Vissza
UP	Növeli a terhelést
DOWN	Csökkenti a terhelést
PAUSE	Leállítja a terhelést
ROTATING BUTTON	Navigációs gomb, nyomja meg a funkció megerősítéséhez
MEDIA	Media
	Hangosítás
	Halkítás

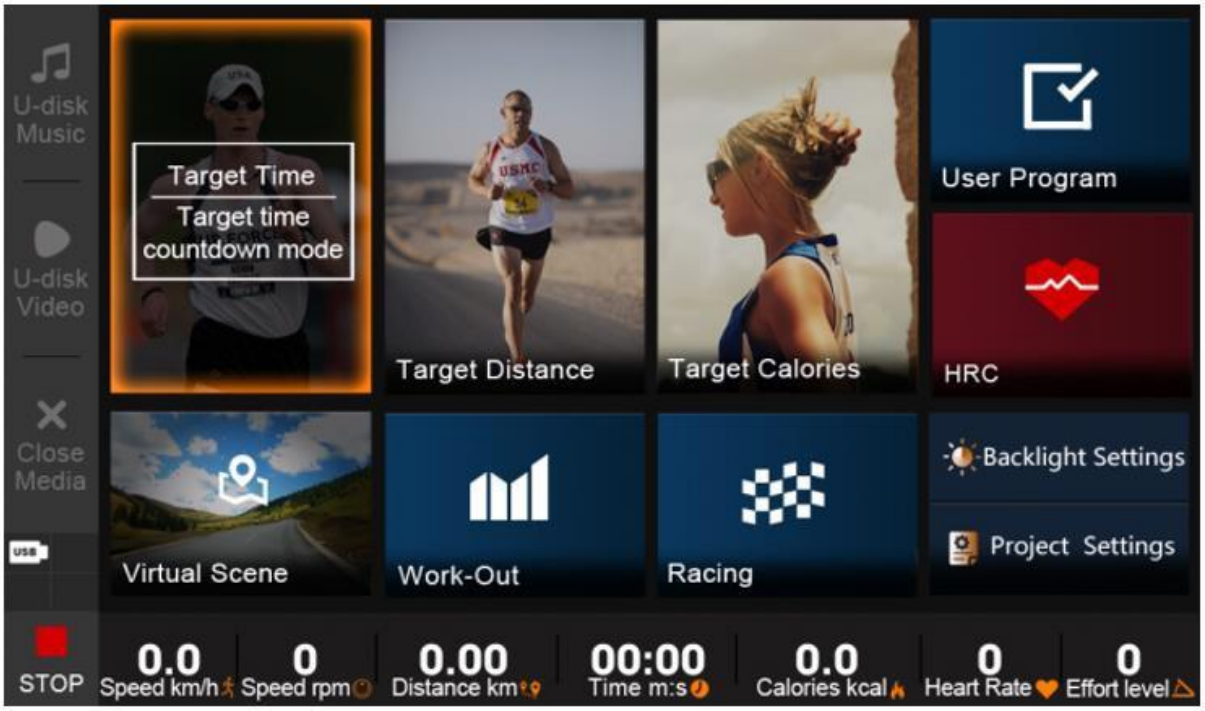
	PLAY/PAUSE (indítás/szüneteltetés)
	Előző
	Következő

SPECIFIKÁCIÓ

LCD kijelző	1024*600 TFT LCD 7 inch
Processzor	ITE9854
Memoria	belső 64 MB
USB csatlakozó	támogatja az MP3 fájlokat, maximális felbontású 1280 * 768 videókat, H.264 MP4 fájlokat, MKV
Villanás	8M NOR + 8 G EMMC

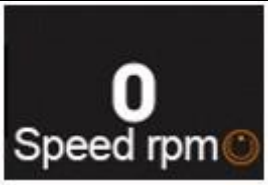
FUNKCIÓK ÉS KIJELZŐ

Bekapcsoláskor megjelenik a start menü.

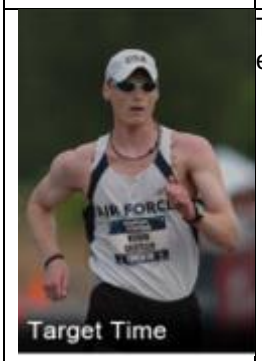


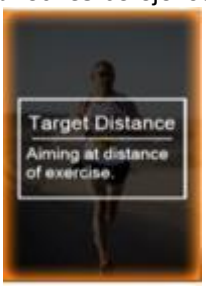
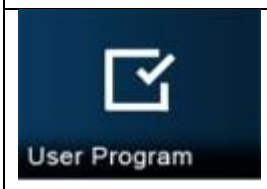
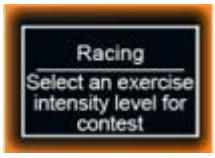
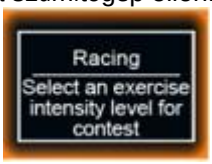
KIJELZETT FUNKCIÓK LEÍRÁSA

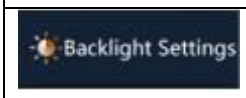
	Speed km / h: Kijelzi az aktuális sebességet km / h-ban

	RPM Speed: Az aktuális sebességet fordulat / percben jeleníti meg
	Distance: Kijelzi az aktuális távolságot Km-ben
	Time: Kijelzi az aktuális edzés időt, óra: perc
	Calories: Kijelzi az elégetett kalóriát kalóriában.
	HRC: Az aktuális pulzusszámot mutatja, BPM (Ütés per perc)
	Az aktuális terhelést jelzi ki.

EDZÉS PROGRAMOK

	A navigációs gombbal válasszon egy programot vagy funkciót, majd nyomja meg hogy megerősítse
	Target time: Az edzés kezdete után a visszaszámlálás 0-nál kezdődik, majd az edzés befejeződik. Válassza ki az alábbi ikont:

	Target distance: Az edzés megkezdése után a visszaszámlálás 0-nál indul, majd az edzés befejeződik. Válassza ki az alábbi ikont: 
	Target Calories: Az edzés megkezdése után a visszaszámlálás 0-nál indul, majd az edzés befejeződik. Válassza ki az alábbi ikont:
	User Programs: A felhasználó 6 előre beállított programot állíthat be. Válassza ki az alábbi ikont:
	HRC: A program 3 részre van osztva: bemelegítés, edzés, lazítás. A rendszer automatikusan beállítja a pulzusszámot a kívánt pulzus elérése érdekében. Válassza ki az alábbi ikont:
	6 helyszín közül lehet választani, köztük a Xiamen Huandao Road, Sichuan vagy Tibet. Válassza ki az alábbi ikont: 
	Race: 12 előre beállított verseny közül választhat, ahol a felhasználó versenyez a számítógép ellen. Válassza ki az alábbi ikont: 

	A konzol 12 edzésgyakorlatot tartalmaz. Válassza ki az alábbi ikont:
	Háttérvilágítás beállítása. Válassza ki az alábbi ikont:
	Rendszer beállítás, konfiguráció. A belépéshez meg kell adnia egy jelszót.

MEDIA

Válassza ki az ikont a nyíl gomb segítségével és nyomja meg a megerősítéshez	
	Music: Lejátszhatja a zenét USB-meghajtó csatlakozásával. Válassza ki az alábbi ikont:
	Video: Lejátszhatja a videót USB-meghajtó csatlakozásával. Válassza ki az alábbi ikont:
	Válassza ki a bezáráshoz:

ICONS

Az ikon megjelenik amikor az USB meghajtó csatlakozik.

PROGRAMOK

QUICK START/GYORS INDÍTÁS

A terhelés a számítógép gombjaival állítható be. A "STOP" megnyomásával leáll a program és megjelenik az edzés adatai.

TARGET MODE/CÉL MÓD

A nyíl gomb segítségével válassza ki programot. Nyomja meg a gombot a megerősítéshez:

A paramétereket a nyíl gombok segítségével állíthatja be.

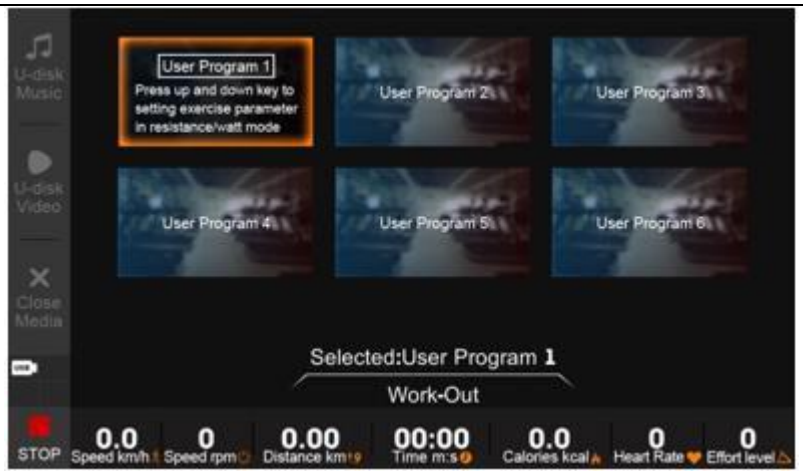
Nyomja meg a START gombot a program elindításához.

Állítsa be a kívánt paramétereket. A program elindulása után, a készülék a beállított parameter szerint indul. A 0 elérésekor a program leáll. A terhelés a számítógép gombjaival álljtható be edzés közben. A készülék leállításához nyomja meg a STOP gombot.

TARGET TIME /CÉL IDŐ	Beállítható érték: 0:10:00 – 10:00 óra., alapértelmezett érték: 0:30:00
TARGET DISTANCE/CÉL TÁVOLSÁG	Beállítható érték: 1.0 – 200 km, alapértelmezett érték 5 km
TARGET CALORIES/CÉL KALÓRIA	Beállítható érték: 10-2000 kcal, alapértelmezett érték 50 kcal.

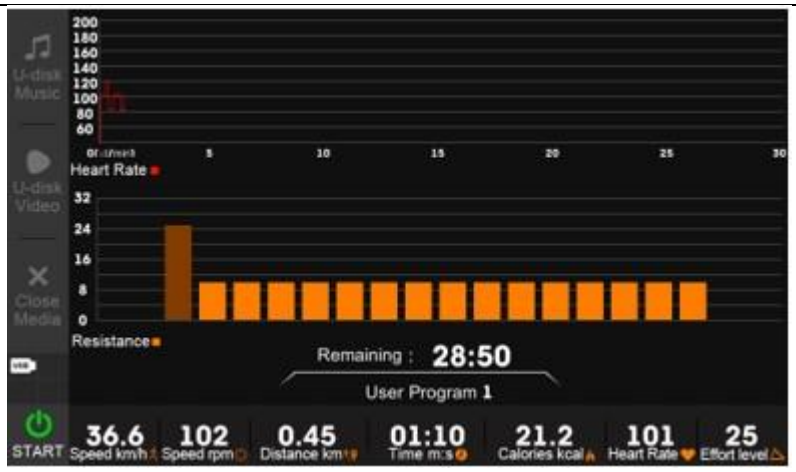
USER PROGRAM/FELHASZNÁLÓI PROGRAM

A nyíl gomb segítségével válassza ki az ikont. A megerősítéshez nyomja meg a gombot. Felhasználó által kiválasztott terhelési értékek; automatikusan mentésre kerülnek. A következő jelenik meg a kijelzőn:



Válassza ki a programot a nyíl gomb segítségével. Nyomja meg a megerősítés gombot. Adja meg a beállításokat.

Az értékek beállításához használja a nyíl gombot. Nyomja meg a gombot a kiválasztás megerősítéséhez és a következő paraméter beállításához.



Nyomja meg a START gombot a program elindításához.

VIRTUAL SCENE/VIRTUÁLIS HELYSZíN

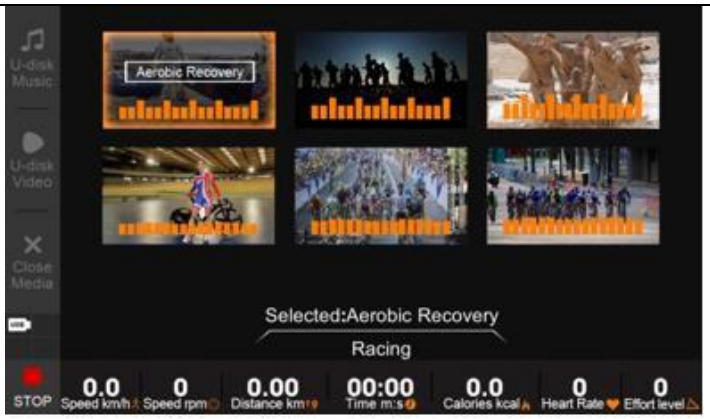
A nyíl gomb segítségével válassza ki az ikont. Nyomja meg a gombot a megerősítéshez, és a következő jelenik meg a képernyőn:

Válassza ki a programot a nyíl gomb segítségével. A megerősítéshez nyomja meg a gombot. Adja meg a beállításokat.

Az eredeti ellenállás értéke 10. A számítógép gombjaival állítsa be az értéket. A készülék és a helyszín sebessége az ellenállástól függően változik.

RACING/VERSENY

A nyíl gomb segítségével válassza ki az ikont. Nyomja meg a gombot a megerősítéshez, és az alábbi képernyő jelenik meg:

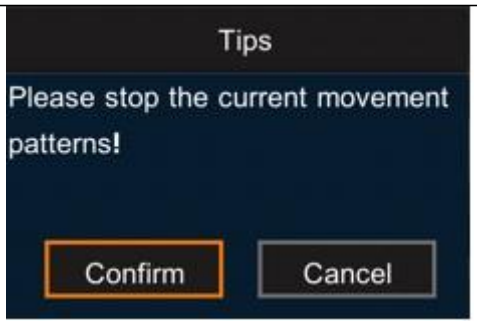


Válassza ki a programot a nyíl gomb segítségével. A megerősítéshez nyomja meg a gombot. Adja meg a beállításokat.

A nyíl gomb segítségével beállíthatja az értékeket.

Használja a START gombot a készülék elindításához.

A RETURN gombbal térhet vissza az előző felületre. A HOME gombbal térhet vissza a főmenübe. Nyomja meg a RACING gombot a beállításokhoz való visszatéréshez.



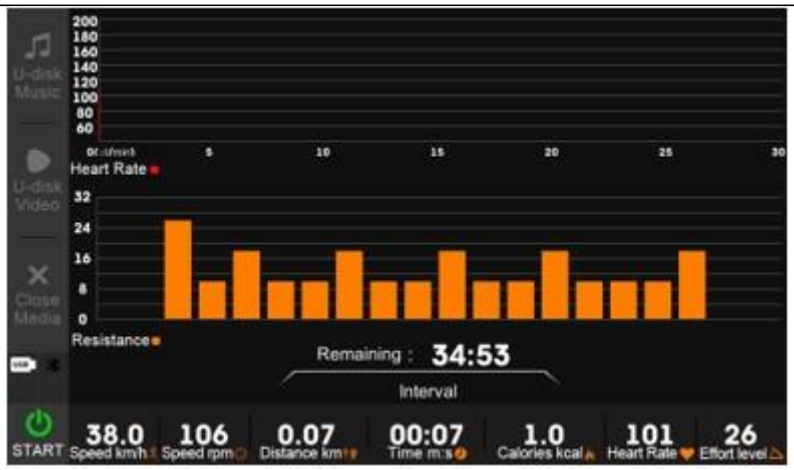
A program leállításához nyomja meg a CONFIRM gombot. A készülék leállítása után elindíthat egy másik funkciót. A CANCEL opcióval a készülék tovább működik.

WORK OUT

A nyíl gomb segítségével válassza ki az ikont. Nyomja meg a gombot a megerősítéshez, és az alábbi képernyő jelenik meg:

Válassza ki a programot a nyíl gomb segítségével. A megerősítéshez nyomja meg a gombot. Adja meg a beállításokat

A nyíl gomb segítségével beállíthatja az értékeket.



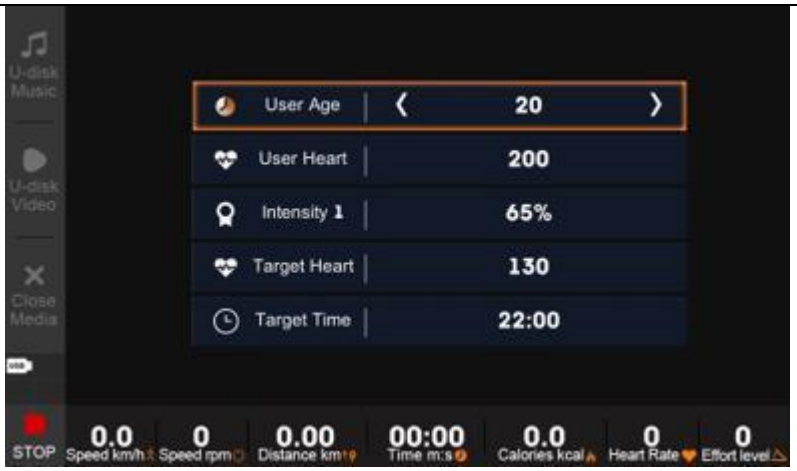
Használja a START gombot a készülék elindításához.

Válassza ki a programot, és állítsa be az edzés hosszát. A program 16 szakaszra, van felosztva, eminden szegmens=

beállított idő/16

HRC PROGRAM

A nyíl gomb segítségével válassza ki az ikont. Állítsa be az életkort, és a rendszer automatikusan kiszámítja a pulzusszámot. Az idő 22 és 44 perc között állítható be. Az alábbi képernyő jelenik meg:



Használja a nyíl gombot az értékek beállításához.

Indítsa el a START gombbal és a bemelegítés elkezdődik (2 perc)

Edzés szakasz

Lazító fázis (2 perc)

Ha nem érzékeli a pulzust, az alábbi képernyő jelenik meg.

MEDIA

MUSIC/ZENE

Nyomja meg a MEDIA gombot. A nyíl gombbal válasszon ki egy fájlt, majd nyomja meg a gombot a megerősítéshez.

A nyíl gombbal válassza ki a zenét, nyomja meg a gombot a zene elindításához.

A lejátszás elindításához és leállításához használja a play, pause gombokat. Állítsa be a hangerőt a volume+ és a volume- gombok használatával.

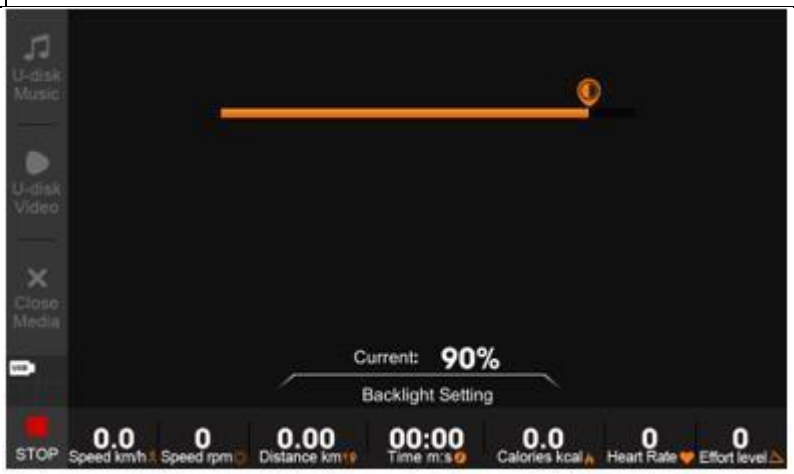
VIDEO

Nyomja meg a MEDIA gombot. A nyjl gombbal válasszon ki egy fájlt, majd nyomja meg a gombot a megerősítéshez.

A nyíl gombbal válassza ki a zenét, nyomja meg a gombot a zene elindításához.

A lejátszás elindításához és leállításához használja a play, pause gombokat. Állítsa be a hangerőt a volume+ és a volume- használatával.

BEÁLLÍTÁSOK

	Az alábbi felület megtekintéséhez nyomja meg a nyíl gombot:
	
	Használja a nyíl gombot a háttérvilágítás beállításához.
	Rendszerbeállítások, konfiguráció. A belépéshez meg kell adnia egy jelszót.

MÁS (FIT SHOW APP)

	Párosítsa a számítógépet okostelefonjával Bluetooth használatával. A következő felület jelenik meg:

Válassza: Search	Válassza: Connect	Válassza: Start

1. Nyomja meg a STOP gombot a készülék leállításához	2. Válassza a CONTINUE gombot az újraindításhoz.	Állítsa be az ellenállást/terhelést	4. Állítsa be a paramétereket.

HASZNÁLAT

A fitness kerékpáron végzett testmozgás nagyon egyszerű mozgásokon alapszik, de biztosan beleszeret használata során. A spinning kerékpáron végzett gyakorlatok és annak egyszerűségének köszönhetően idős emberek is használhatják. Az edzés előtt mindenképp be kell állítani a nyereg magasságát. Fontos, hogy kényelmesen üljön. A kerékpár-nyereget úgy kell beállítani, hogy ülésén az ergonómikus alakú fogantyúkat meg tudja tartani. Nem szabad teljesen kinyújtott kézzel ülnie, mert az károsíthatja az izmait. A kényelmes testmozgás érdekében tegye a lábát a pedálra. Manapság minden modern pedál fel van szerelve szíjakkal a láb rögzítéséhez és stabilizálásához. Fontos, hogy a lábai stabilan és biztonságosan legyenek elhelyezve edzés közben.

A fitness kerékpáros testmozgás alapja az, hogy a lábak egy meghatározott elliptikus úton mozognak. Ez a mozgás nagyon hasonló a normál kerékpározáshoz. Amikor ezen a kerékpáron kezd mozogni, csak üljön a megfelelő magasságú nyeregre, tartsa a lábát szorosan a pedálokban, tartsa az ergonómikusan kialakított fogantyúkat és kezdjen tekerni.

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

Edzés közben fontos a megfelelő terhelés és a megfelelő tempó kiválasztása. Próbálja ezt stabilan 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 egyenlő a gyorsabb kalória égetéssel. A helyes kalóriaégetés egy megfelelő és rendszeres testmozgásban tükröződik. Az edzés elején kevésnek tűnhet az elégetett kalória száma, de a legjobb eredmények elérése szempontjából kulcsfontosságú a rendszeres és megfelelő testmozgás.

A fitness kerékpáron végzett testmozgás izmok megjelenéséhez is vezet. Főleg a comb és a vádli izmainak erősítésére használják. A kerékpáros edzés közben a fenékét is mozgatja.

Ha helyesen szeretne testmozgást végezni, ne felejtse el megfelelő módon történő lélegzést. A testmozgás során ajánlott a megfelelő és rendszeres légzés. Fontos, hogy rendszeresen mélyen belélegezzünk és kilélegezzünk. A fitness kerékpáron végzett rendszeres és megfelelő légzés gyakorlás során a hasi izmok intenzív testmozgással járnak. Ajánlott 30-35 percet várni étkezés után. Ennek elmulasztása esetén kevesebb kalóriát égethet el, és idősebb korban emésztési problémákhoz is vezethet.

A legjobb eredmény elérése érdekében figyelembe kell vennie étrendjét. Javasoljuk, hogy kezdje el az édes ételek, sütemények kerülését és kalóriaszegényebben étkezni. Ebédre ajánlott csak kalóriadúsabb ételt enni. Ne felejtse el a levest. Estére a könnyű ételek ajánlottak. Ha javítani szeretné vitalitását, akkor nem csak a rendszeres testmozgásra kell figyelni, hanem az egész étrendjére is. A fitness kerékpáron történő testmozgás hatékony minden elfoglalt ember számára.

A fitness kerékpáron végzett testmozgás hatékonyan erősíti az izmokat, különösen a combokat, vádlikat és a fenék izmokat. A rendszeres testmozgás karcsúbb alakhoz vezet. Az edzés nem csak a kerékpárosok téli edzéseként ajánlott, hanem azok számára is, akik több kalóriát akarnak elégetni.

Rendszeres testmozgás, ésszerű tempó, megfelelő légzés, rendszeres és kiegyensúlyozott étrend vezethet a kívánt eredményhez.

HELYES TESTTARTÁS

A pedálozás során nem szabad teljesen kinyújtani a lábát. A térdét enyhén be kell hajlítania, amikor teljesen lenyomja a pedált. Tartsa a fejét egyenesen a gerincével, hogy minimalizálja a nyaki izmok és a felső hátizmok fájdalmát. Mindig folyamatosan és ritmikusan edzen.

ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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.

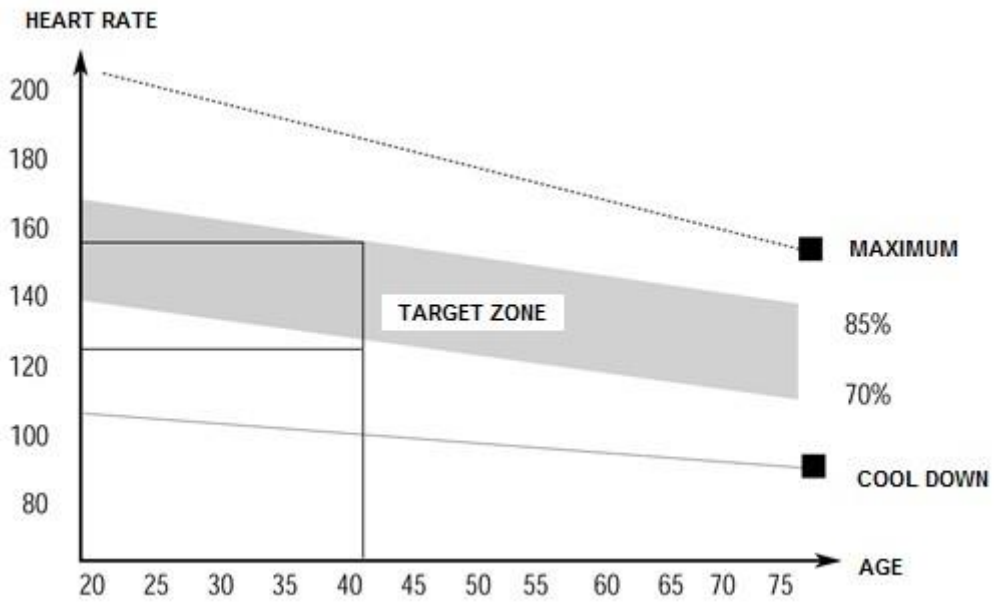
Belső comb

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.

Tényleges edzés szakasza: A rendszeres testmozgás erősíti az izmokat. Tartsa a tempót a táblázat szerint az edzés során. Az edzésnek legalább 12 percet kell igénybe vennie.



Ezután hagyja az izmokat ellazulni azáltal, hogy kb. 5 percre csökkenti a sebességet. Ezután végezze el a bemelegítő gyakorlatokat. Rendszeresen eddzen legalább hetente háromszor.

KARBANTARTÁS

• Összeszereléskor húzza meg az összes csavart, és állítsa a kerékpárt vízszintes helyzetbe.
• 10 óra használat után ellenőrizze a csavarokat.
• Edzés után törölje le az izzadságot. Tisztítsa a készüléket ruhával és enyhe tisztítószerrel. Ne használjon oldószereket vagy maró hatású tisztítószereket a műanyag részeken.
• Megnövekedett zaj esetén ellenőrizni kell az összes csatlakozás feszességét.
• Helyezze a terméket tiszta, jól szellőző és száraz helyiségbe.
• Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.

TÁROLÁS

A spinning kerékpárt tartsa tiszta és száraz környezetben. Győződjön meg arról, hogy a főkapcsoló ki van kapcsolva, és a spinning kerékpár nincs csatlakoztatva a hálózati aljzathoz.

FONTOS MEGJEGYZÉS

- A spinning kerékpár szigorú biztonsági előírásokkal rendelkezik. A nem rendeltetésszerű használat tilos, és veszélyes lehet a felhasználókra. Nem vagyunk felelősek a gép nem megfelelő és tiltott használata által okozott sérülésekért.
- Mielőtt elkezdene edzeni a spinning kerékpárral, konzultáljon orvosával. Orvosa megállapíthatja hogy fizikailag alkalmas-e a gép használatára, és milyen terhelést bír el a fizikai kondíciója. A helytelen vagy túlzásba vitt testmozgás az egészségre káros lehet.
- Gondosan olvassa el az alábbi tippeket és gyakorlatokat. Ha fájdalmat, hányingert, légszomjat vagy más egészségügyi problémákat tapasztal edzés közben, azonnal hagyja abba a gyakorlatot. Ha a fájdalom továbbra is fennáll, azonnal forduljon orvosához.
- Ez a spinning kerékpár terápiás és egyéb orvosi célokra nem használható.
- A pulzusmérő nem orvosi pontosságú eszköz. Csak hozzávetőleges információt nyújt az átlagos pulzusszámról,nem orvosi pontosságú. A mért 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.