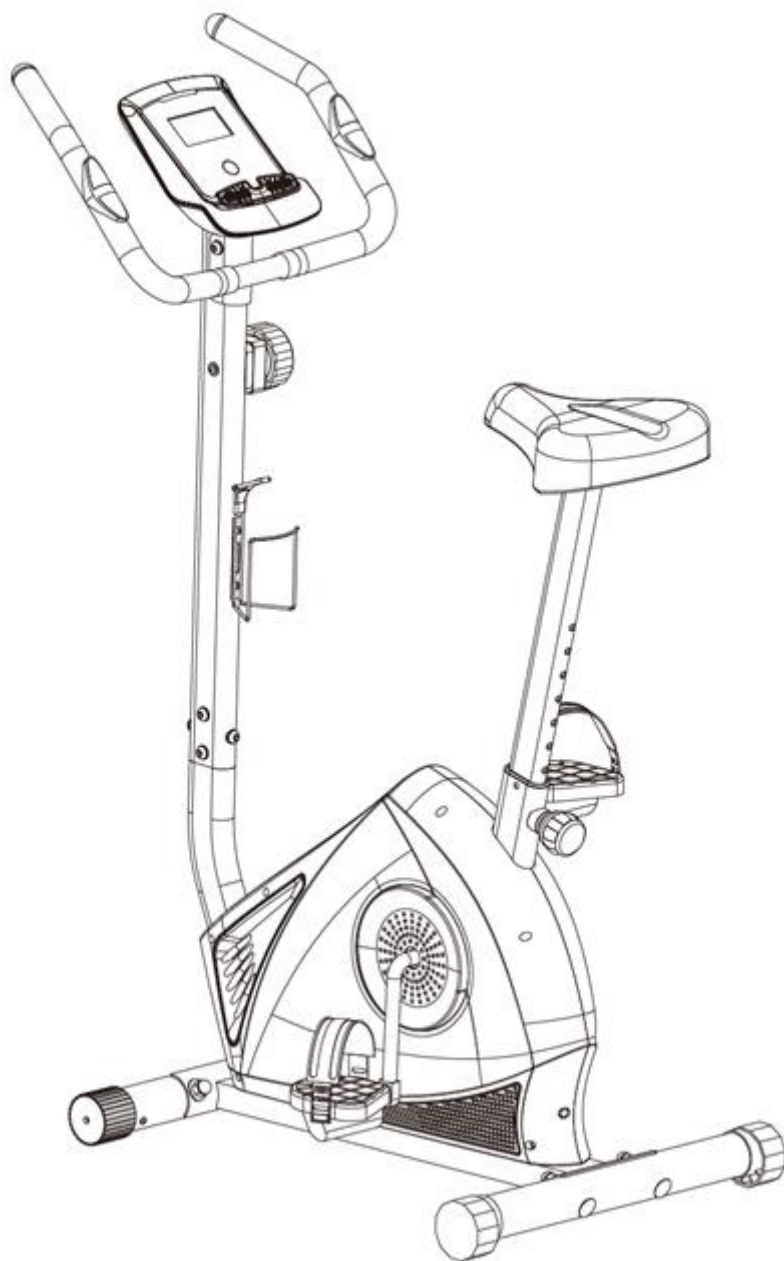




**HASZNÁLATI – HU**

**IN 20071 Szobakerékpár inSPORTline Petyr UB**



# TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	<a href="#">3</a>
ALKATRÉSZ LISTA.....	5
DIAGRAM.....	7
ÖSSZESZERELÉS.....	8
ÖSSZSZERELÉS.....	11
HIBAELHÁRÍTÁS.....	12
HASZNÁLAT.....	12
GYAKORLATOK.....	13
HELYES TESTTARTÁS.....	13
KARBANTARTÁS.....	13
TÁROLÁS.....	14
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	14
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	14

## BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

1. A gép használata előtt olvassa el a használati útmutatót, és őrizze meg ha későbbiekben szüksége lenne rá.
2. Mindne használat előtt bizonyosodjon meg, hogy nincs sőrült vagy kopott alkatrésze a gépnek.
3. Gondoskodjon róla, hogy minden felhasználó tudatában legyen a gép helyes használatával.
4. A gépet csak rendeltetésszerűen használja.
5. A gép használata előtt húzzon meg minden csavart.
6. Tartsa távol a kezét a mozgó alkatrészekről.
7. A gyermekeket és háziállatokat mindig tartsa távol a géptől. NE hagyja a gyermekeket felügyelet nélkül a gép közelében.
8. Minden edzés megkezdése előtt végezzen bemelegítő gyakorlatokat.
9. Minden használat előtt ellenőrizze a gépet; ellenőrizze, hogy az összes csatlakozás szorosan rögzítve van-e.
10. Egyszerre csak egy személy használhatja a gépet.
11. Ha szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat vagy egyéb rendellenes tünetet észlel, azonnal hagyja abba az edzést. Azonnal konzultáljon orvosával.
12. Helyezze a gépet tiszta, sima felületre. NE használja a készüléket víz közelében vagy kint.
13. Edzés közben mindig viseljen megfelelő edzőruházatot. NE viseljen bő ruhát, amely beleakadhat a gépbe. A gép használatakor sportcipő használata ajánlott.
14. Távolítsa el az éles tárgyakat a gép környezetéből.
15. A fogyatékkal élő személyek nem használhatják a készüléket felnőtt felügyelete nélkül.
16. Soha ne használja a gépet, ha nem működik megfelelően.
17. A készüléken csak akkor edzen, ha tökéletesen működik. Csak eredeti alkatrészeket használjon javítás esetén.
18. A tisztításhoz ne használjon erős oldószert, és a szükséges javításokhoz kizárólag a mellékelt vagy a megfelelő eszközöket használja.
19. A környezet megóvása érdekében a csomagolástól és a később cserélhető alkatrészeketől az arra kijelölt megfelelő gyűjtőhelyeken szabaduljon meg.
20. Nem alkalmas terápiás célra.
21. A biztonság érdekében tartson legalább 0,6 m szabad helyet a készülék körül.
22. Edzés előtt konzultáljon kezelőorvosával. A helytelenül végzett vagy túlzásba vitt edzés sérüléshez vezethet.
23. **Terhelhetőség:** 110 kg


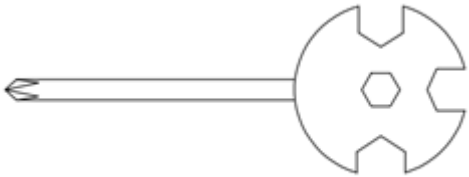
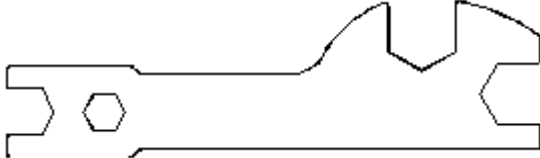
## FONTOS MEGJEGYZÉS

- Szerelje össze a gépet az útmutató szerint, és ügyeljen arra, hogy csak a szobakerékpárhoz mellékelt és ehhez tervezett szerkezeti elemeket használja.
- Az összeszerelés előtt ellenőrizze, hogy a használatban szereplő alkatrész lista alapján minden alkatrészt tartalmazza a csomagolás.
- Ügyeljen arra, hogy a szobakerékpárt egyenletes talajon és száraz helyen állítsa fel, és mindig óvja a nedvességtől. A talaj védelme érdekében talajvédő szőnyeg használata ajánlott.
- Általános szabály, hogy a szobakerékpár nem játék. Ezért csak megfelelően tájékoztatott felhasználók vehetik igénybe.
- Szédülés, hányinger, mellkasi fájdalom vagy egyéb rosszullét esetén azonnal hagyja abba az edzést és azonnal keresse fel orvosát.
- Gyerekek, fogyatékkal élők csak felügyelet mellett és más személy jelenlétében használhatják a gépet.
- Ügyeljen arra, hogy a mozgó részekbe ne akadjon bele a ruhája vagy testrészei.
- Ellenőrizze, hogy az állítható alkatrészek megfelelően vannak-e beállítva, és vegye figyelembe a megjelölt, maximális beállítási helyzetet, például a nyeregcsövön.
- Legalább 30 perccel étkezés után kezdjen edzeni.
- **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.**


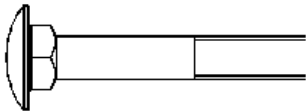

## ALKATRÉS Z LISTA

NO.	megnevezés	db	NO.	megnevezés	db
1	Főváz	1	30	Csavar ST4.2x25	4
2	Kormány	1	31	Lendkerék	1
3	Kormányoszlop	1	32	Csavar M6x36	2
4	Nyeregcső	1	33	U konzol	2
5	Első stabilizátor	1	34	Rugós alátét Ø6	2
6	Hátsó stabilizátor	1	35	Anya M6	2
7	Kerék lemez	1	36	Anya M10	2
8	Fogantyú Ø30xØ24x455	2	37	Csavar M6x10	1
9	Zárósapka Ø25	2	38	Alátét Ø12xØ6x1.5	1
10	Érzékelő kábel 750 mm	2	39	Csapágyak 6000 ZZ	2
11	Csavar ST4.2x20	4	40	Alátét Ø10.2XØ14x1.0	2
12	Csavar M8x15	6	41	Csavar M8x30	1
13	Íves alátét Ø16x Ø 8x1,5	2	42	Bal burkolat	1
14	Számítógép	1	43	Műanyag csavar	2
15	Érzékelő kábel 1000 mm	1	44	Anya 7/8 "	2
16	Csavar M5x10	4	45	Alátét Ø23x34.5x2.5	1
17	Ellenállás beállítógomb	1	46	Alátét Ø34,5x23x2,5	1
18	Terhelési szabályozó kábel 850 mm	1	47	Csapágyak	2
19	Nagy alátét Ø18x Ø5x1.5	1	48	Csapágy persely	2
20	Csavar M5x25	1	49	Csapágy anya 15/16 "	1
21	Csavar M8x10	5	50	Alátét Ø24x40x3.0	1
22	Alátét Ø16x Ø8x1.5	11	51	Szík	1
23	Érzékelő kábel 750 mm	1	52	Szíjtárcsa hajtókarral	1
24	Csavar ST2.9x10	2	53	Bal pedál	1
25	Nyereg eállító gomb M16	1	54	Jobb pedál	1
26	Hüvely	1	55	Bal oldali láncburkolat	1
27	Anya M8	3	56	Jobb láncburkolat	1
28	Nyereg	1	57	Első stabilizátor végsapkák	2
29	Csavar ST4.2x25	4	58	Csavar M10x57	4
59	Nagy alátét Ø25x Ø10x2.0	4	62	Jobb burkolat	1
60	Anya M10	4	63	Kulacstartó	1
61	Hátsó stabilizátor végsapkák	2	64	Csavar	2

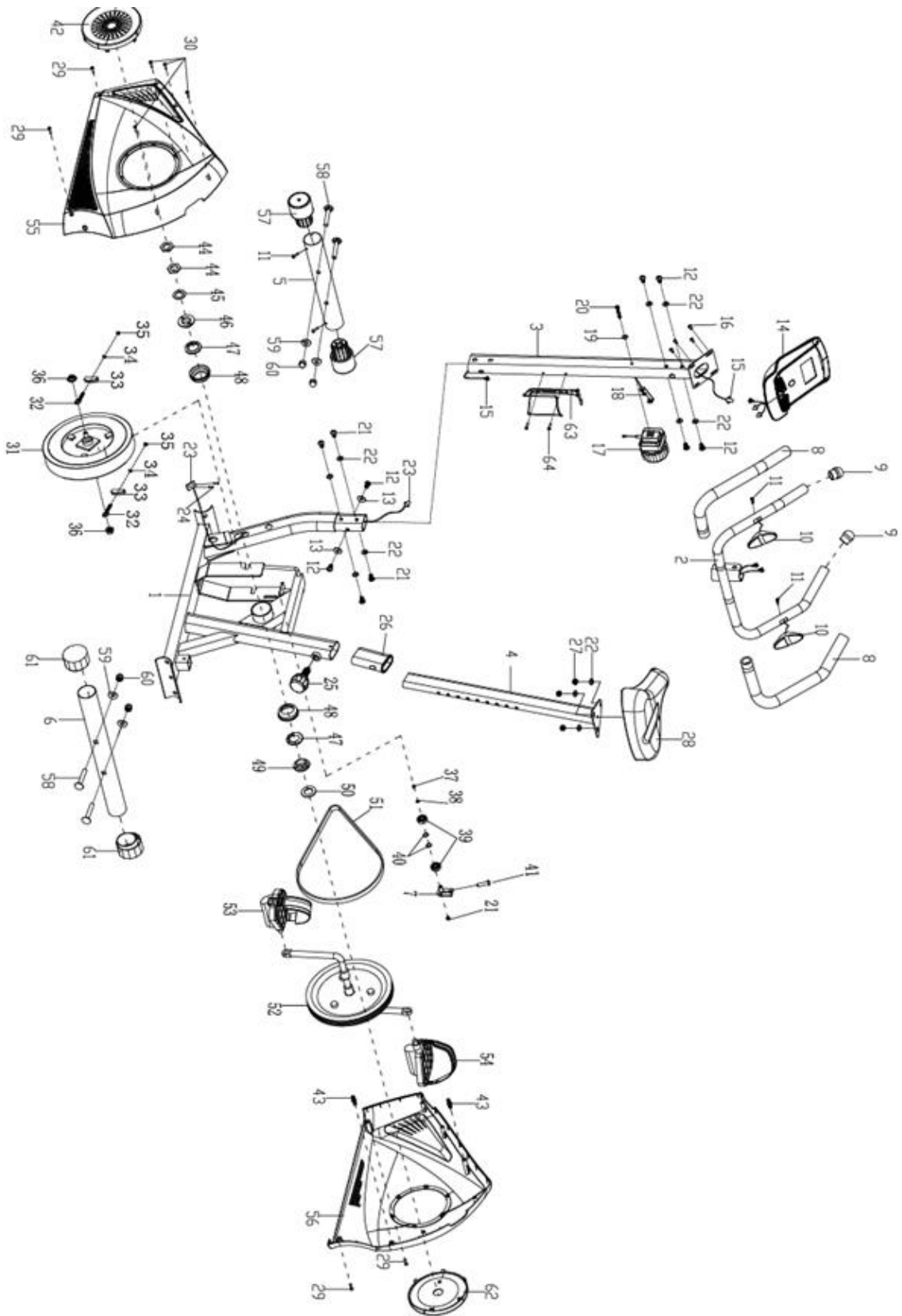
## SZERSZÁMOK

	
<p>Imbuszkulcs S6 – 1 db</p>	<p>Multifunkciós csavarkulcs S10, S23, S14, S15 – 1 db</p>
	
<p>Multifunkciós csavarkulcs S10, S13, S17, S19 – 1 db</p>	

## ESZKÖZÖK

		
<p>60. anya M10 – 4 db</p>	<p>58. csavar M10 x 57 – 4 db</p>	<p>59. alátét Ø10xØ25x2 – 4 db</p>

# DIAGRAM



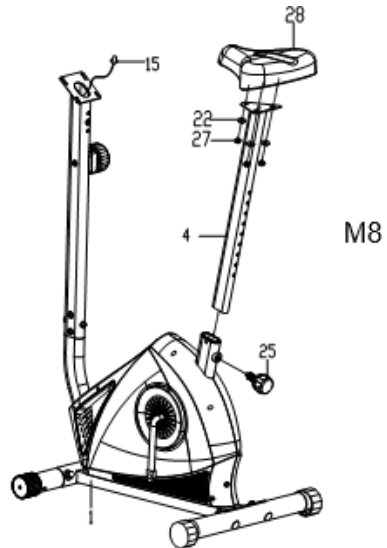




### 3.lépés

Távolítsa el a 3 anyát (27) és a 3 alátétet (22) a nyeregéből (28). Rögzítse az ülést (28) a nyeregcsőhöz (4) 3 anyával (4) és 3 alátéttel (22).

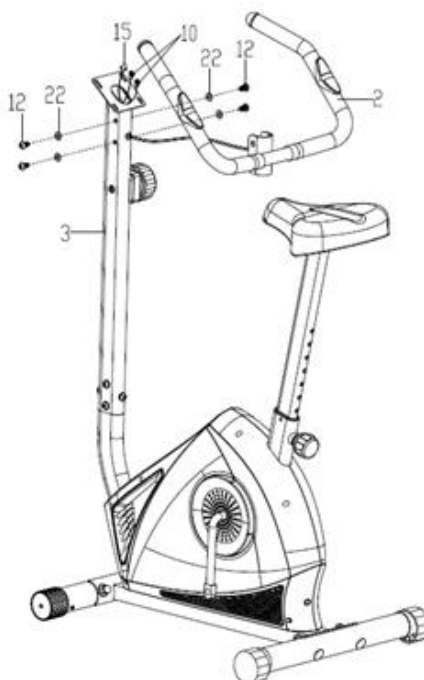
Helyezze be a hüvelyt (26) a nyeregcsőbe(4). Állítsa be a nyeregcső magasságát (4) a beállító gombbal (25).



### 4.lépés

Távolítsa el a 4 csavart (12), 4 alátétet (22) a kormányoszlopról (3).

Vezesse át az érzékelő kábeleit (10) a fogantyúktól (2) a kormányoszlopon át(3), majd vezesse át a felső oldalon. Rögzítse a kormányt (2) a kormányoszlophoz (3) 4 csavarral (12) és 4 alátéttel (22).



## 5. lépés

Távolítsa el a 4 csavart (16) a számítógépből (14).

Csatlakoztassa a (10 és 15) kábeleket a számítógép (14) kábeleire. Helyezze be a felesleges kábeleket a kormányoszlopba (3).

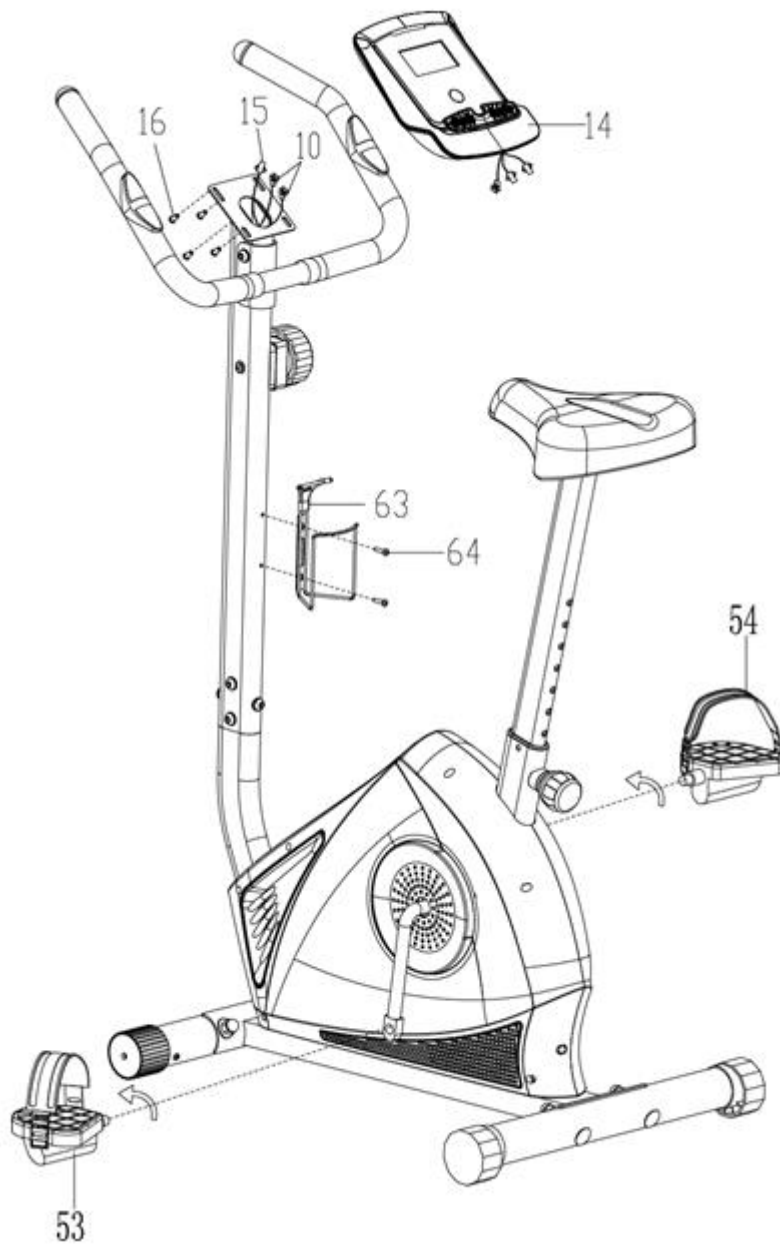
Rögzítse a számítógépet (14) a kormányoszlophoz (3) 4 csavarral (16).

Csatlakoztassa a bal pedált (53) a bal hajtókarhoz (52) az óramutató járásával ellentétes irányban.

Csatlakoztassa a jobb pedált (54) a jobb oldali hajtókarhoz (52) az óramutató járásával megegyező irányban.

**FIGYELMEZTETÉS:** Az ellenkező oldalra történő csavarozás megrongálhatja a menetet!

Rögzítse a kulacstartót (89) 2 csavarral (90).



## SZÁMÍTÓGÉP



### KIJELZŐ

TIME	00:00-99:59 min:sec
SPEED	0.0 – 999.9 km/h or mil/h
DISTANCE	0.00 – 99.99 km vagy mil
CALORIES	0.0 – 999.9 kcal
ODOMETER*	0.00 – 99.99 km vagy mil
PULSE*	40 – 200 ütés percenként

\*Az adott verzió szerint

### GOMBOK

MODE/SELECT	Erősítse meg a funkció kiválasztását. Tartsa lenyomva a gombot 4 másodpercig az összes érték visszaállításához, az ODOMETER kivételével.
SET*	Állítsa be az értéket, kivéve az ODOMETER-t.
RESET/CLEAR*	Az összes érték visszaállítása az ODOMETER kivételével

\* Az adott verzió szerint

### FUNKCIÓ

Automatikus be- és kikapcsolás: A számítógép automatikusan kikapcsol, ha 4 percig nem érzékel jelet. A számítógép automatikusan bekapcsol, ha bármilyen jelet észlel.

TIME (TMR)	Az edzési időt mutatja
SPEED (SPD)	Megjeleníti az aktuális sebességet
DISTANCE (DST)	Megjeleníti az aktuális távolságot
CALORIES (CAL)	Az elégetett kalóriákat jeleníti meg
ODOMETER *	Megjeleníti a teljes távolságot
PULSE (PUL) *	Megjeleníti a pulzust. A méréshez fognia kell a pulzusérzékelőket
SCAN	Az összes érték automatikus megjelenítése

\* Az adott verzió szerint

**ELEM:** A számítógéphez két AA, egy AAA battery vagy egy 1.5V elem szükséges.

## HIBAELHÁRÍTÁS

Hiba	Megoldás
A szobakerékpár nem stabil	Stabilizálja stabilizáló lábakkal
Az adatok nem jelennek meg	1. Ellenőrizze a kábelcsatlakozást
	2. Ellenőrizze az akkumulátor állapotát
	3. Cserélje ki az elemeket
Nem érzékel pulzust	1. Ellenőrizze, hogy a kábelek megfelelően vannak-e csatlakoztatva
	2. Mindig mindkét kezével tartsa a fogantyúkat
	3. Túl erősen szorítja meg az érzékelőket
Nyikorgó hangot ad ki	Húzza meg a csavarokat

## 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 nyeregbe, tartsa a lábát szorosan a pedálokra, tartsa az ergonómiaileg 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 kilélegezzünk. A szobakerékpáron való edzés során a rendszeres és megfelelő légzés elősegíti a hasi izmok intenzív erősítését is. Ajánlott 30-35 perccel evés után megkezdni 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 fogyasztásával. Ebédre ajánlott kalóriában gazdag étel fogyasztása. A leves is nagyon fontos. Este könnyű ételek ajánlottak. Az étrend megváltoztatása az edzéssel együtt már teljes életmódváltáshoz vezethet.

A kerékpáros testmozgás hatékony gyakorlat minden elfoglalt ember számára. A szobakerékpárral végzett testmozgás hatékonyan erősíti az izmokat, különösen a combokat, vádli 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 ismétlje a gyakorlatot mindkét 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. Ismétlje 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 hajlítani. Tartsa a fejét egyenesen a gerincével, hogy minimalizálja a nyaki és a hát felső izmainak fájdalmát. Mindig folyamatosan és ritmikusan edzen.

## KARBANTARTÁS

- Összeszereléskor húzza meg az összes csavart és állítsa a kerékpárt vízszintes helyzetbe.
- 10 óra használat után ellenőrizze a csavarokat.
- Az edzés után törölje le az izzadságot. Tisztítsa meg az eszközt törleronggyal és tisztítószerezrel. Ne használjon oldószert vagy maró hatású tisztítószert a műanyag alkatrészekre.
- Ha a zaj hangos, ellenőrizni kell, hogy az összes csukló megfelelően meg van-e húzva.
- Helyezze a terméket tiszta, jól 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 szabaduljon meg tőle a legközelebbi gyűjtőhelyen.

Ezáltal megóvjaa 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 arra kijelölt újrahasznosító helyre.