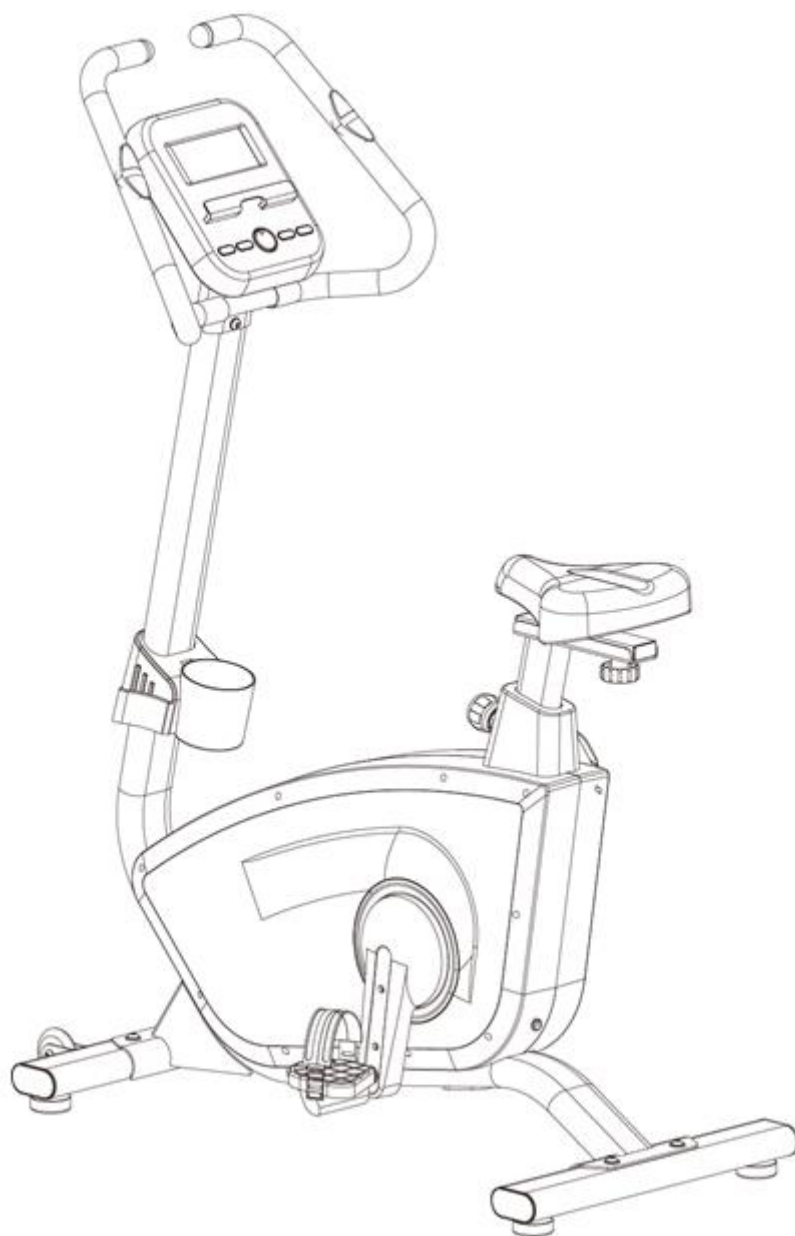




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 20073 Szobakerékpár inSPORTline Delavan UB



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	3
ALKATRÉSZ LISTA.....	4
DIAGRAM.....	6
ÖSSZESZERELÉS.....	8
SZÁMÍTÓGÉP.....	12
PROGRAMOK.....	13
HIBAELHÁRÍTÁS.....	14
HASZNÁLAT.....	15
GYAKORLATOK.....	16
HELYES TESTTARTÁS.....	17
KARBANTARTÁS.....	17
TÁROLÁS.....	17
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	17
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	17

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- A gép használata előtt olvassa el a használati útmutatót, és őrizze meg ha későbbiekben szüksége lenne rá.
- Mindne használat előtt bizonyosodjon meg, hogy nincs sőrült vagy kopott alkatrésze a gépnek.
- Gondoskodjon róla, hogy minden felhasználó tudatában legyen a gép helyes használatával.
- A gépet csak rendeltetésszerűen használja.
- A gép használata előtt húzzon meg minden csavart.
- Tartsa távol a kezét a mozgó alkatrészekről.
- 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 személy 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 edzen, 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 kijelölt megfelelő gyűjtőhelyeken szabaduljon meg.
- Nem alkalmas terápiás célra.
- A biztonság érdekében tartson legalább 0,6 m szabad helyet a készülék körül.
- Edzés előtt konzultáljon kezelőorvosával. A helytelenül végzett vagy túlzásba vitt edzés sérüléshez vezethet.
- Maximális terhelhetőség: 110 kg

- Kategória: HC otthoni használatra

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.


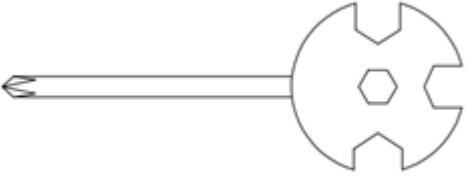
FIGYELEM: A pulzusérzékelő nem orvosi pontosságú. A túlterhelés súlyos sérüléseket vagy akár halált is okozhat. Bármilyen rosszullét esetén hagyja abba az edzést és forduljon kezelőorvosához.

ALKATRÉSZ LISTA

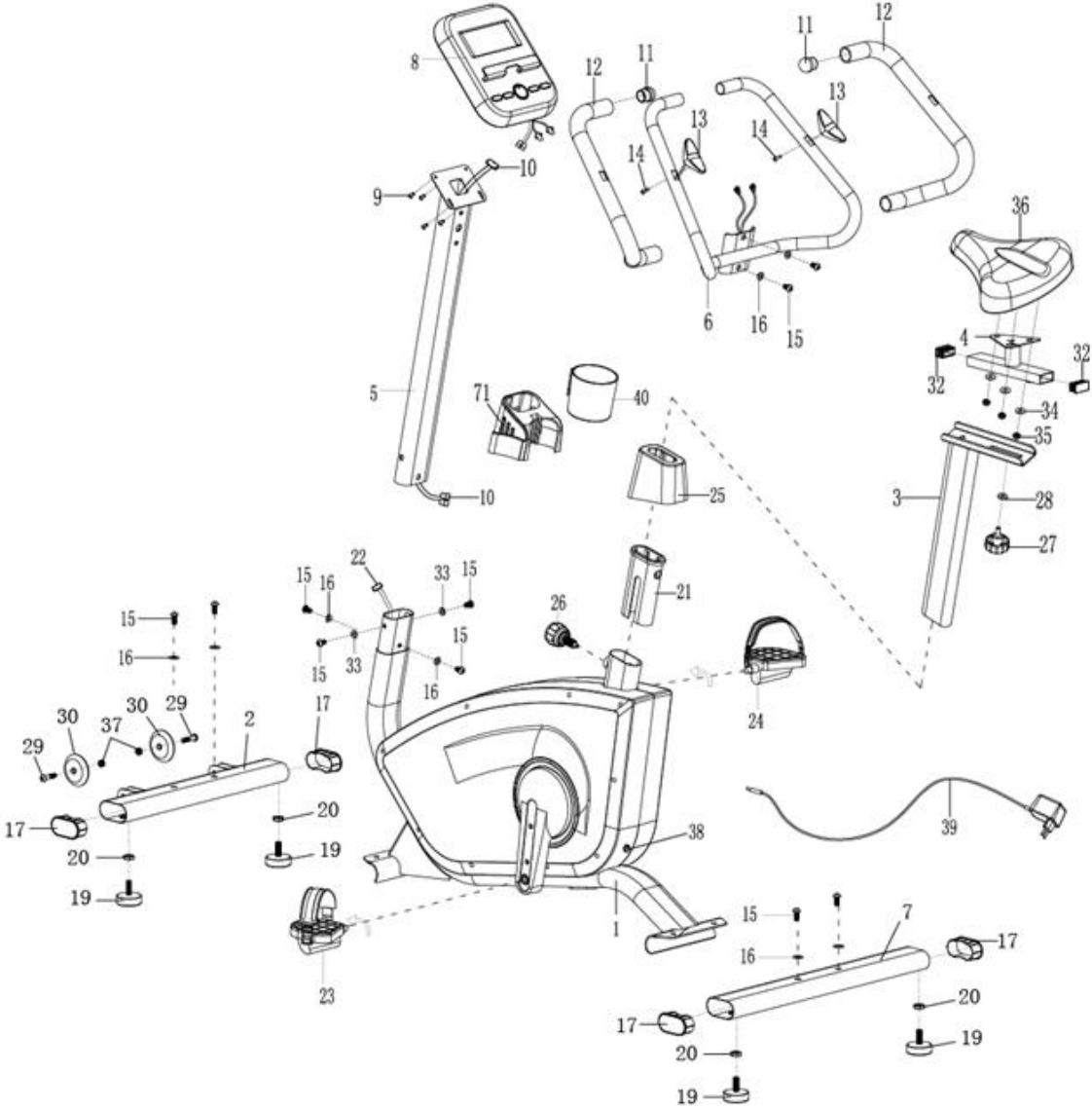
NO.	megnevezés	db	NO.	megnevezés	db
1	Főváz	1	30	Szállító kerekek	2
2	Első stabilizátor	1	31	Csavar ST4.2 * 20	12
3	Nyereg	1	32	Zárósapka 38 * 38 * 1.5	2
4	Nyereg csúszócső	1	33	Íves alátét Ø8 * Ø16 * 1.5	2
5	Kormányoszlop	1	34	Alátét Ø8	5
6	Kormány	1	35	Anyá M8	6
7	Hátsó stabilizátor	1	36	Nyereg	1
8	számítógép	1	37	Anyá M8	2
9	Csavar M5 * 10	4	38	Tápkábel 200 mm	1
10	Érzékelő kábel 800 mm	1	39	Hálózati adapter	1
11	Kormány végsapka Ø25 * 1.5	2	40	Kulacstartó - A	1
12	Fogantyú Ø30xØ24x630	2	41	Csavar ST4.2 * 25	7
13	Pulzus érzékelő kábel 750 mm	2	42	Csavar M8 * 20	1
14	Csavar ST4,2 x 20	2	43	Kerék tartó	1
15	Csavar M8 * 15	10	44	Kerék	1
16	Nagy alátét Ø8 * Ø16 * 2.0	8	45	Csapágyak 6003-ZZ	2
17	Stabilizátor végsapka	4	46	Hullámos alátét	1

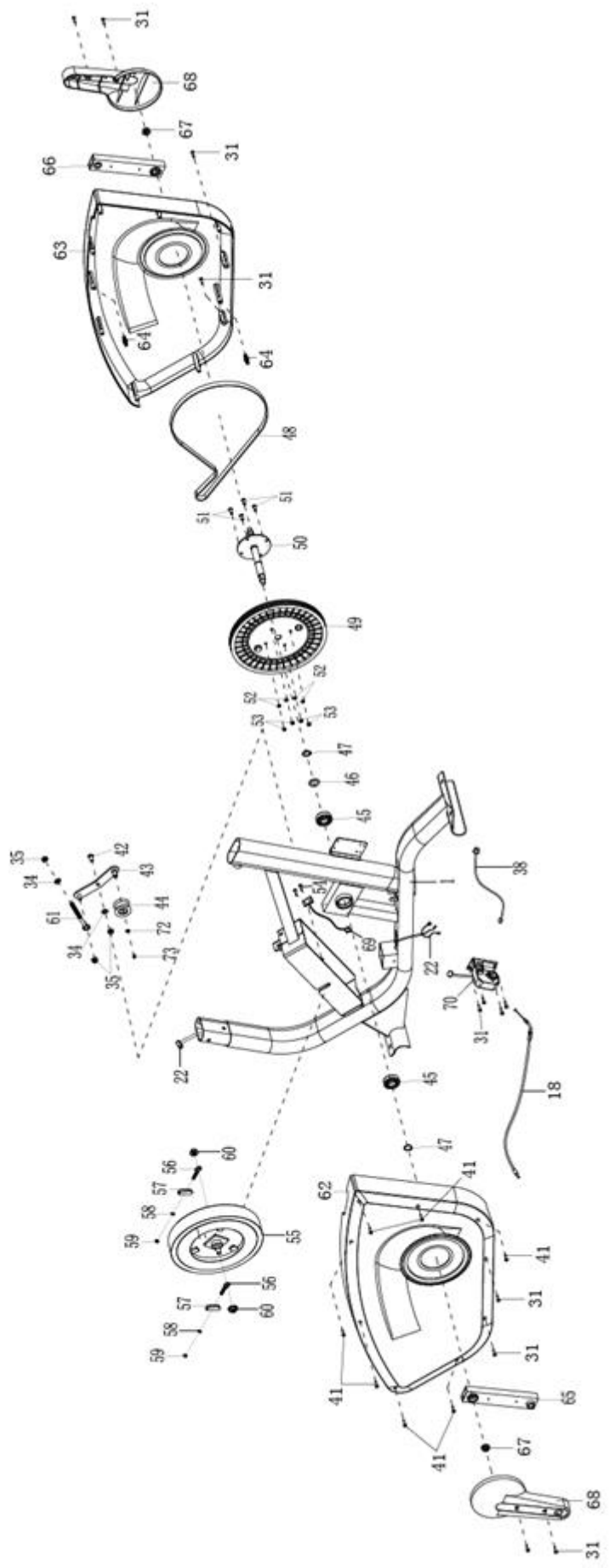
18	Feszítőkábel	1	47	Tengely gyűrű	2
19	Szintező lábak	4	48	Szíj	1
20	Anya	4	49	Szíjtárcsa szíj hajtókkal	1
21	Persely,	1	50	Egyenes orsó	1
22	Érzékelő kábel 1000 mm	1	51	Csavar M6 * 15	4
23	Bal pedál	1	52	Rugós alátét Ø6	4
24	Jobb pedál	1	53	Anya M6	4
25	Nyeregcső burkolat	1	54	Csavar ST2.9 * 12	2
26	M16x1.5 beállítógomb	1	55	Lendkerék	1
27	M10 beállítógomb	1	56	Csavar M6 * 36-as lyukkal	2
28	Nagy alátét Ø8 * Ø20 * 2.0	1	57	U alakú lemez	2
29	Csavar M8 * 35		58	Rugós alátét	2
59	Anya M6	2	67	Anya M10 * 1,25	2
60	Anya M10 * 1,0 * 6	2	68	Burkolat	2
61	Csavar M8 * 110 gyűrűvel	1	69	Érzékelő kábel 300 mm	1
62	Bal oldali láncburkolat	1	70	Motor	1
63	Jobb láncburkolat	1	71	Kulacstartó - B	1
64	Műanyag csavar Ø8 * 32	2	72	Alátét φ12 * φ6 * 1.0	1
65	Bal hajtókar	1	73	Csavar M6 * 10	1
66	Jobb hajtókar	1			

SZERSZÁMOK

	
Imbuszkulcs S6 – 1 pcs	Csavarkulcs – 1 pcs

DIAGRAM





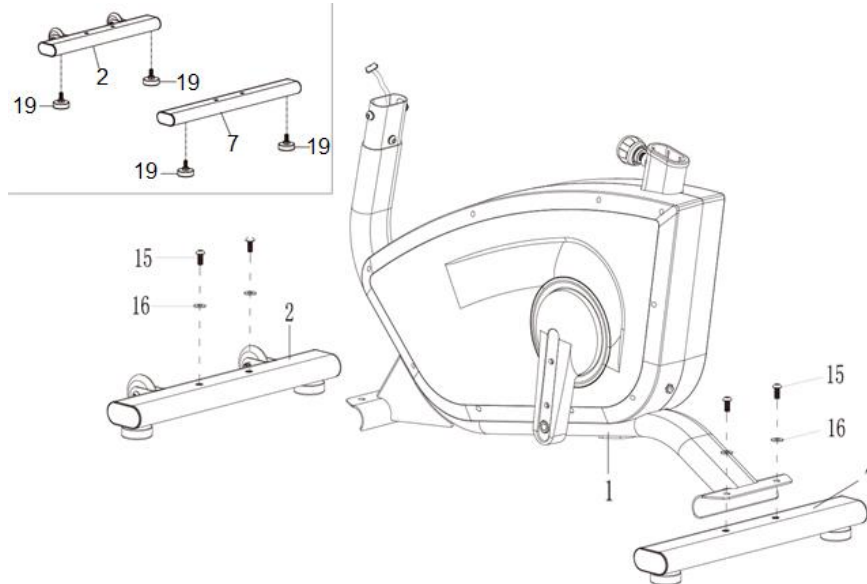
ÖSSZESZERELÉS

1. LÉPÉS

Rögzítse a szintező lábakat (19) az első és a hátsó stabilizátorhoz (2 és 7).

Távolítsa el a 2 csavart (15), a 2 alátétet (16) az első stabilizátorból. Rögzítse az első stabilizátort (2) a főváz elejéhez (1) 2 csavarral (15) és 2 alátéttel (16)

Távolítsa el a 2 csavart (15), 2 alátétet (16) a hátsó stabilizátorból. Rögzítse a hátsó stabilizátort (7) a főváz (1) hátuljához 2 csavarral (15) és 2 alátéttel (16).



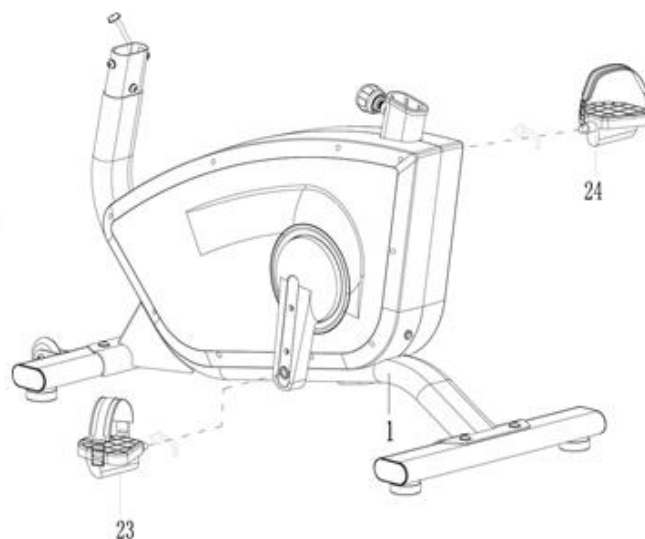
2. LÉPÉS

A hajtókarok, a pedálok és a heveder L - bal, R – jobb betűkkel vannak jelölve.

Csatlakoztassa a bal oldali pedált (23) a bal oldali hajtókarhoz (65). Csavarja a pedált az óramutató járásával ellentétesen.

Helyezze a jobb pedált (24) a jobb oldali hajtókarra (66). Csavarja a pedált az óramutató járásával megegyező irányba.

FIGYELMEZTETÉS: Az ellenkező oldalra történő csavarozás megrongálhatja a menetet!



3. LÉPÉS

Távolítsa el a 3 anyát (35), a 3 alátétet (34) a nyeregről (36).

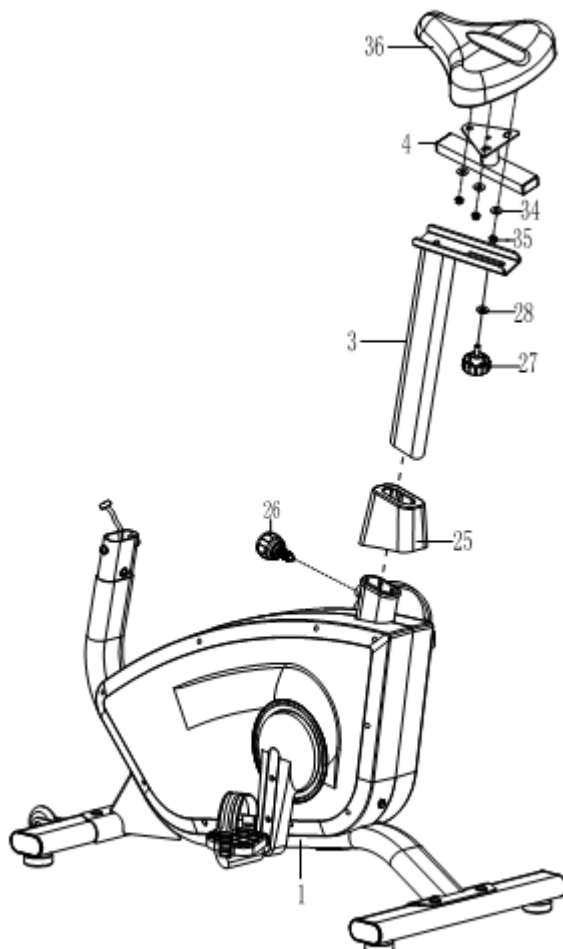
Rögzítse a nyeret (36) a nyereg sínhez (4) 3 anyával (35) és 3 alátéttel (34).

Távolítsa el a beállítógombot (27) és az alátétet (28) az ülés sínjéről (4). Rögzítse az ülés sánt(4) a nyeregcsőhöz(3) a gomb (27) és az alátét (28) segítségével.

Távolítsa el a gombot (26) a fővázról (1). Csúsztassa a nyeregcső burkolatot (25) a nyeregcsőre (3). Helyezze be a nyeregcsövet (3) a fővázba(1), és rögzítse a gombbal (26).

A nyereg fel / le, előre / hátra állítható a gombokkal (26 és 27).

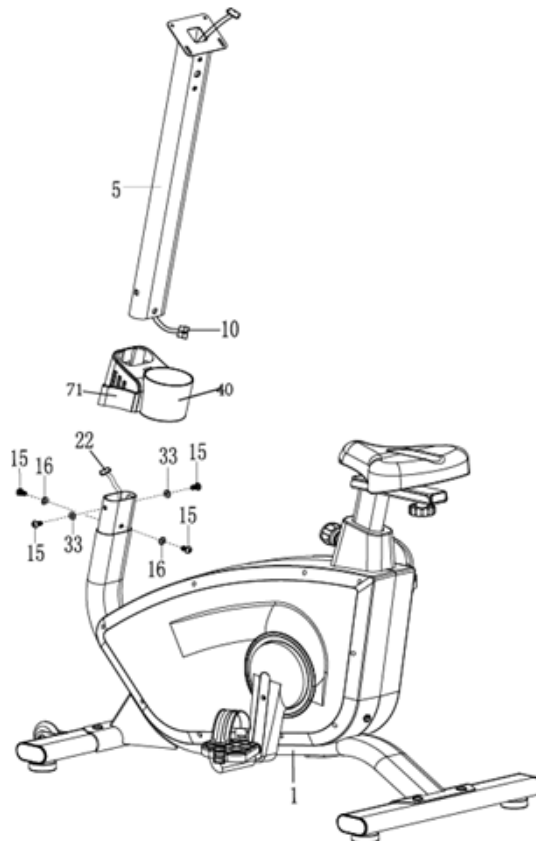
FIGYELMEZTETÉS: A nyeregcső maximális magasságát a nyeregcsövön található jel jelzi.



4. LÉPÉS

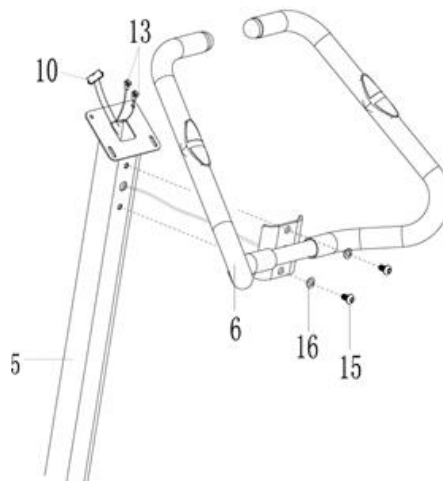
Távolítsa el a 4 csavart (15), 2 alátétet (16), 2 alátétet (33) a fővázról (1).

Csatlakoztassa az érzékelő kábelt (17) a fővázból (1) a kábelhez (9) a kormányrúd oszlopából (5). Csatlakoztassa az A kulacstartót (40) a B kulacstartóhoz (71). Csúsztassa az A / B kulacstartót (71/40) a fővázra(1). Helyezze be a kormánykart (5) a fővázba (1), és rögzítse 4 csavarral (15), 2 alátéttel (16) és 2 alátéttel (33).



5. LÉPÉS

Távolítsa el a 2 csavart (15), 2 alátétet (16) a kormányról (6). Vezesse át a kábelt (13) a kormányoszlopon (5), és húzza ki a felső végével. Rögzítse a kormányt (6) a kormányoszlophoz (5) a 2 csavar (15) és a 2 alátét (16) segítségével.

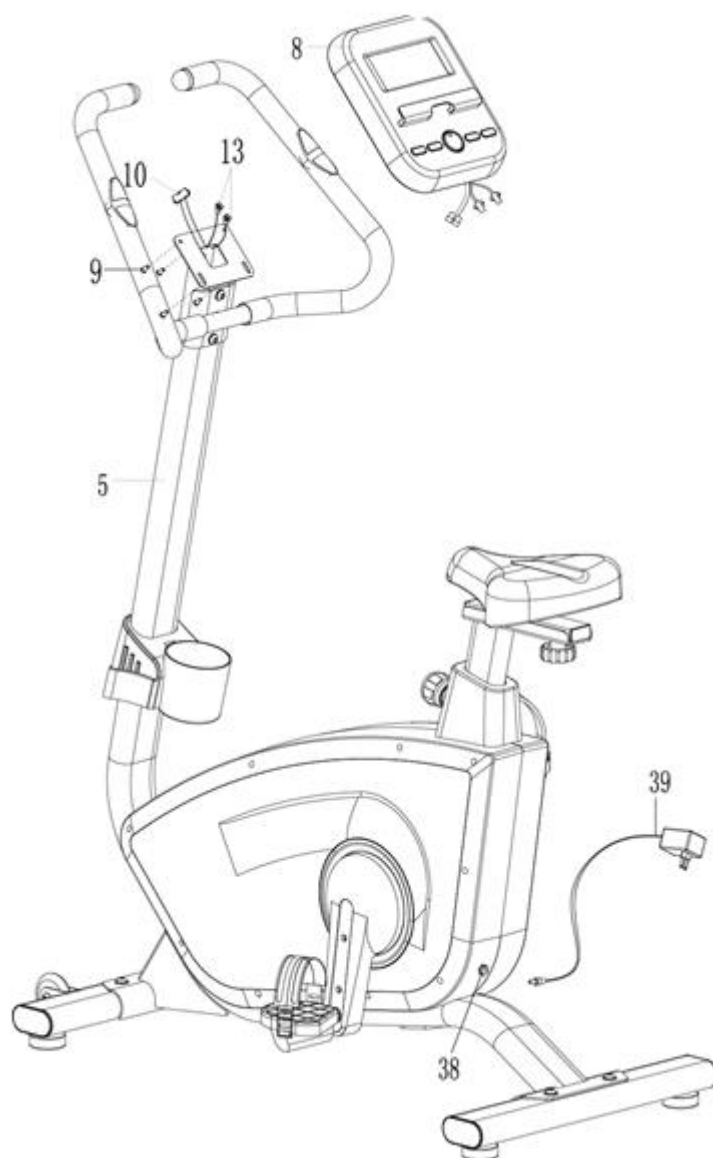


6. LÉPÉS

Távolítsa el a csavarokat (9) a számítógépből (8).

Csatlakoztassa a (13) és (10) kábeleket a számítógéphez (8). Helyezze be a felesleges kábeleket a kormányoszlopba. Rögzítse a számítógépet (8) a kormányrúdhoz (5) 4 csavarral (9).

Csatlakoztassa a hálózati adaptert (39) a bal oldali tápegységhez (38).



SZÁMÍTÓGÉP



GOMBOK

START/STOP (ST/SP)	A program elindítása / leállítása Elkezdi a testzsír tesztet
DOWN	Növeli az értéket vagy a terhelést
UP	Csökkenti az értéket vagy a terhelést
MODE (ENTER)	Az értékek megerősítése Meváltoztatja a megjelenített funkciót
TEST (PULSE, RECOVERY)	Fizikai teszt
RESET *	Alaphelyzetbe állítja a gombot, és a gombot 3 másodpercig lenyomva tartja az összes értéket
BODY FAT *	Testzsír program

* Modelltől függően.

PROGRAM VÁLASZTÁS

A készülék bekapcsolása után az UP és DOWN gombokkal választhat programot. A MODE (ENTER) gombbal erősítse meg a kiválasztott programot.

A program kiválasztása után szerkeszthet néhány paramétert.

paraméterek:

TIME - Idő, DISTANCE - Távolság, CALORIES - Kalória, AGE - Eletkor

Egyes paramétereket nem lehet módosítani. A programtól függ.

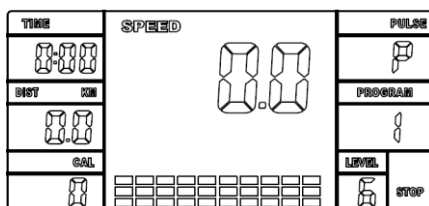
A kiválasztott paraméter villogni kezd. Az UP és DOWN gombokkal állítsa be az értéket. Erősítse meg a MODE (ENTER) gombbal.

A program bekapcsolásához nyomja meg a START / STOP gombot.

PROGRAMOK

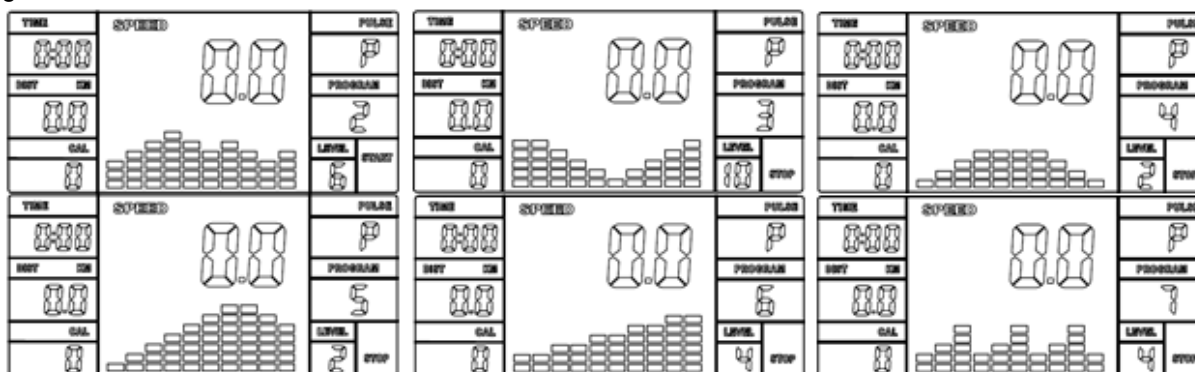
MANUAL PROGRAM (P1) /MANUÁLIS PROGRAM

Válassza a MANUAL lehetőséget az UP és DOWN gombokkal. A megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot. A TIME első paraméter villogni kezd. Az UP és DOWN gombokkal állítsa be az értéket. Erősítse meg a MODE (ENTER) gombbal. Mentse el és állítson be egy másik értéket. Az összes érték beállítása után nyomja meg a START / STOP gombot a program elindításához. Amikor bármelyik paraméter eléri a 0-t, sípoló hang hallatszik és a program leáll. A program befejezéséhez nyomja meg a START gombot.



PRE-SET PROGRAM (P2-P12) /ELŐRE BEÁLLÍTOTT PROGRAM

A számítógép 6 előre beállított programot tartalmaz. Válasszon egyet az előre beállított programok közül. A TIME első paraméter villogni kezd. Az UP és DOWN gombokkal állítsa be az értéket. Erősítse meg a MODE (ENTER) gombbal. Mentse el és állítson be egy másik értéket. Az összes érték beállítása után nyomja meg a START / STOP gombot a program elindításához. Amikor bármelyik paraméter eléri a 0-t, sípoló hang hallatszik és a program leáll. A program befejezéséhez nyomja meg a START gombot.



HEART RATE CONTROL (P8 – P10)PULZUSSZABÁLYOZÁS

A felhasználó kiválaszthatja a cél HRC-t:

P8- 55% TARGET H.R= 55% of (220-AGE)

P9- 75% TARGET H.R= 75% of (220- AGE)

P10- 90% TARGET H.R=90% of (220- AGE)

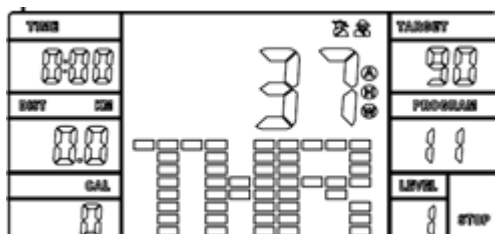
Válasszon egyet a HEC programok közül. A TIME első paraméter villogni kezd. Az UP és DOWN gombokkal állítsa be az értéket. Erősítse meg a MODE (ENTER) gombbal. Mentse el és állítson be egy másik értéket. Az összes érték beállítása után nyomja meg a START / STOP gombot a program elindításához.

Ha a pulzus ± 5 értékkel eltér a beállított értéktől, a számítógép automatikusan beállítja az ellenállást. A számítógép kb. 10 másodpercenként ellenőrzi a pulzust. Amikor bármelyik paraméterkészlet eléri a 0-t, sípoló hang hallatszik és a program leáll. A program befejezéséhez nyomja meg a START gombot.

TARGET HEART RATE PROGRAM (P11) /CÉL PULZUSSZÁM BEÁLLÍTÁSA

Válassza a TARGET H.R programot. A TIME első paraméter villogni kezd. Az UP és DOWN gombokkal állítsa be az értéket. Erősítse meg a MODE (ENTER) gombbal. Mentse el és állítson be egy másik értéket. Az összes érték beállítása után nyomja meg a START / STOP gombot a program elindításához

Ha a pulzus ± 5 értékkel eltér a beállított értéktől, a számítógép automatikusan beállítja az ellenállást. A számítógép kb 10 másodpercenként ellenőrzi a pulzust. Amikor bármelyik paraméterkészlet eléri a 0-t, sípoló hang hallatszik és a program leáll. A program befejezéséhez nyomja meg a START gombot



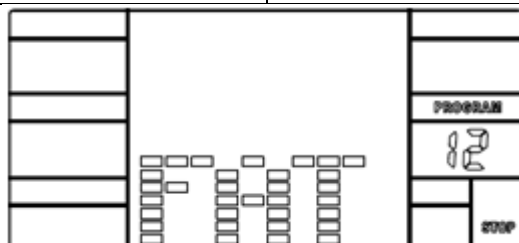
BODY FAT PROGRAM (P12)

Válassza a BODY FAT programot. Az 1 paraméter MALE villogni kezd, a nem kiválasztásához állítsa be a MALE vagy FEMALE adatot az UP vagy DOWN gombok segítségével. Erősítse meg és mentse a beállítást a MODE gombbal, és állítsa be a HEIGHT/MAGASSÁG értéket. Az UP és DOWN gombokkal állítsa be az értéket. Erősítse meg és mentse el a beállítást a MODE gombbal, és állítsa be a WEIGHT/SÚLY értéket. Az UP és DOWN gombokkal állítsa be az értéket. Erősítse meg és mentse a beállítást az ENTER gombbal, majd állítsa be az AGE/ÉLETKOR értéket. Az UP és DOWN gombokkal állítsa be az értéket. Erősítse meg és mentse a MODE gombbal.

Az összes érték beállítása után nyomja meg a START / STOP gombot a program elindításához. Tartsa a pulzusérzékelőket. 15 másodperc múlva a zsírtartalom (% zsír%), a BMR (bazális anyagcsere), a BMI (testtömeg-index) és a testtípus megjelenik a képernyőn.

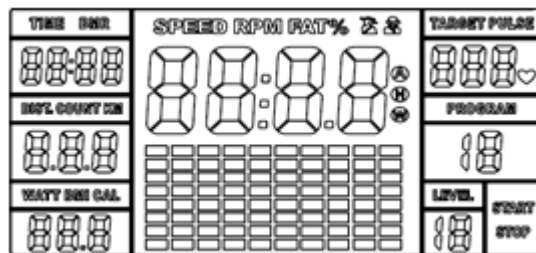
A testtípust 9 kategóriába sorolják a testzsír alapján:

Type 1	5 % - 9 %
Type 2	10 % - 14 %
Type 3	15 % - 19 %
Type 4	20 % - 24 %
Type 5	25 % - 29 %
Type 6	30 % - 34 %
Type 7	35 % - 39 %
Type 8	40 % - 44 %
Type 9	45 % - 50 %



ÁRAMFORRÁSRA CSATLAKOZTATÁS

Dugja az adaptert a készülékbe, majd a fali konnektorba. A számítógép megjeleníti az összes adatot és sípoló hangot ad ki.



SZÁMÍTÓGÉP HIBA

ERROR 1 – rosszul csatlakoztatott kábelek, rossz érintkezés vagy sérült motor

ERROR 2 - nem érzékel pulzust pulzusmérő lemezekon a BODY FAT során

HIBAELHÁRÍTÁS

Hiba	Megoldás
A szobakerékpár nem stabil	Stabilizálja a stabilizáló lábakkal
Az adatok nem jelennek meg	1. Ellenőrizze a kábelcsatlakozást
	2. Ellenőrizze az akkumulátor állapotát
	3. Cserélje ki az elemeket
Nincs pulzusérzékelés	1. Ellenőrizze, hogy a kábelek megfelelően vannak-e csatlakoztatva
	2. Mindig mindkét kezével tartsa a markolatokat
	3. Túl erősen szorítja az érzékelőket
A szobakerékpár nyikorog	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 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 kilégezzünk. 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 fogyasztásával. Ebédre ajánlott kalóriában 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, 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 térdét 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.



Lábnújtás

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 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 óra használat után ellenőrizze a csavarokat.
- Az edzés után törölje le az izzadságot. Tisztítsa meg az eszközt törleronggyal és tisztítószerrel. Ne használjon oldószert vagy maró hatású tisztítószerrel 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 használatban 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 pulzuszámoló 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.

KÖRNYEZETVÉDELLEM

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 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 arra kijelölt újrahasznosító helyre.