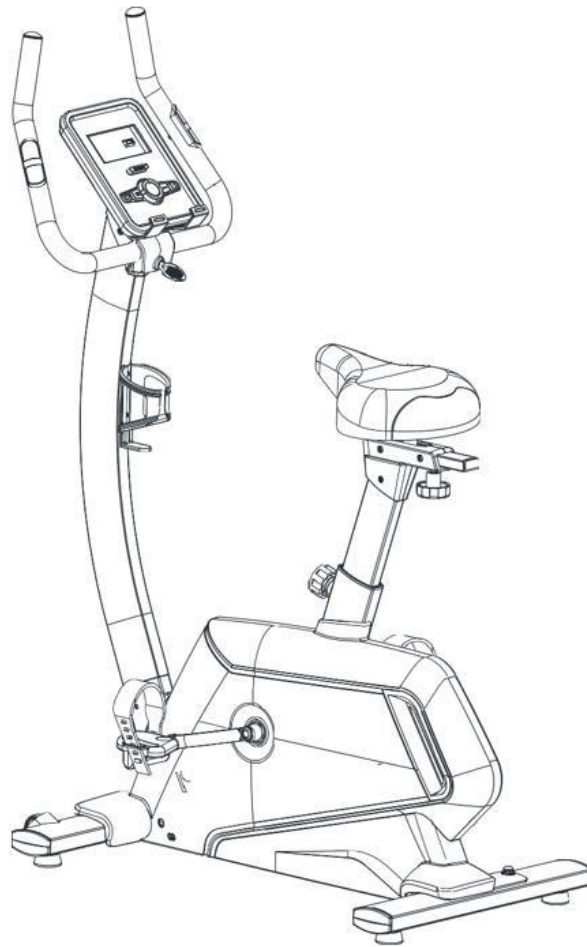




**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU**  
**IN 20217 Szobakerékpár inSPORTline Omahan UB**



# TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	3
TECHNIKAI ADATOK.....	5
ÖSSZESZERELÉS.....	6
SZÁMÍTÓGÉP .....	13
PROGRAMOK .....	14
HASZNÁLAT.....	17
GYAKORLATOK .....	18
HELYES TESTTARTÁS.....	18
KARBANTARTÁS.....	19
TÁROLÁS.....	19
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	19
KÖRNYEZETVÉDELEM .....	19
DIAGRAM.....	20
ALKATRÉSZ LISTA.....	21

## 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 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 edzzen, 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: 150 kg
- Kategória: HC otthoni használatra (EN 957)

## 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.

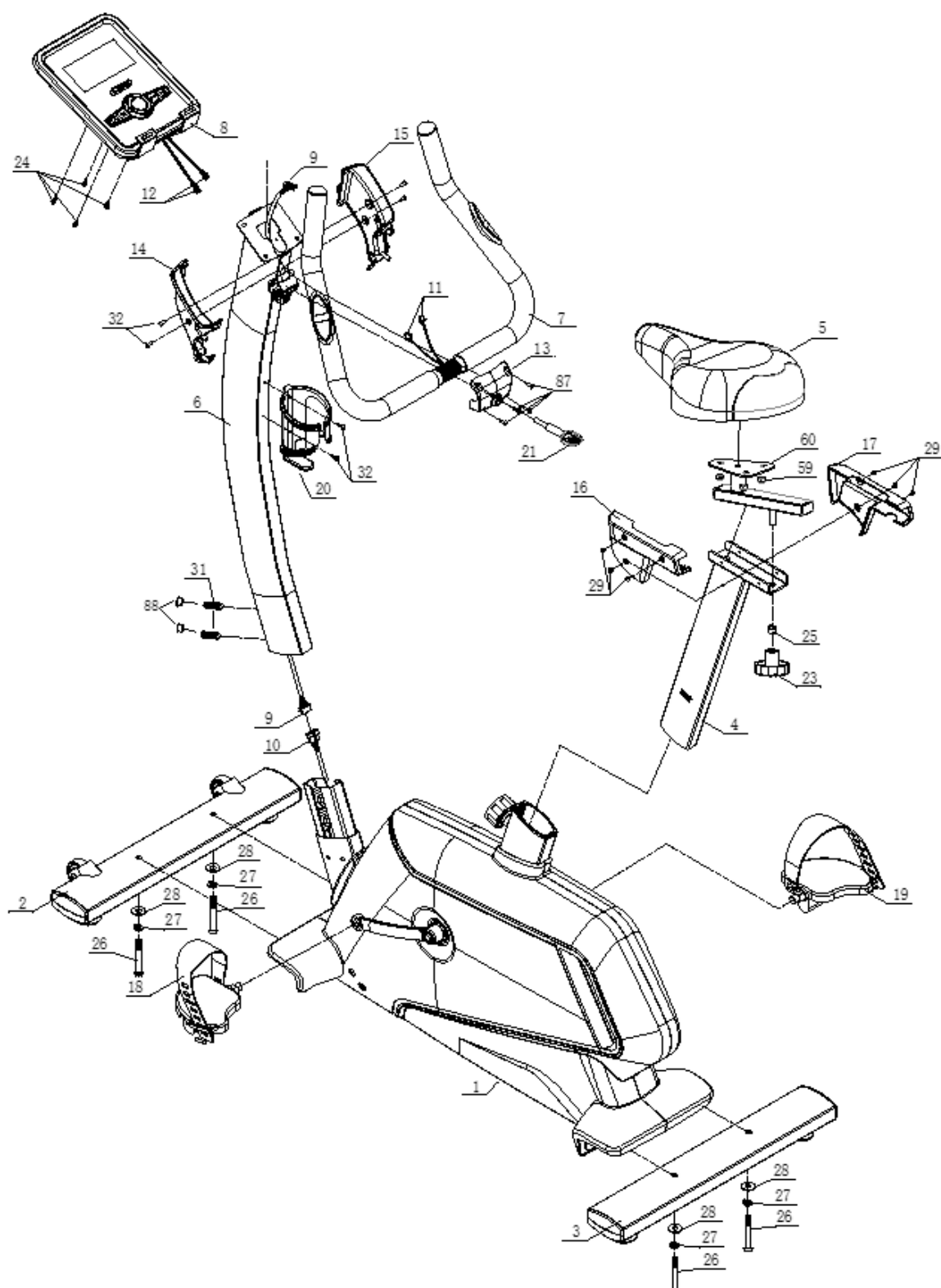
## TECHNIKAI LEÍRÁS

	1. számítógép
	2. kormány
	3. középső tartóoszlop
	4. elülső stabilizáló
	5. Pedál – L
	6. hátsó stabilizáló
	7. nyereg
	8. kulacstartó

## TECHNIKAI ADATOK

Model	B30
Összecsukott méretek	1090 x 560 x 1490 mm
Maximális terhelhetőség	150 kg
sebesség arány	10.3
lendkerék	Külső, mágneses, egyirányú $\Phi 280/6,5$ kg
nyereg beállítás - függőleges	10 pozíció, 270 mm
nyereg beállítás - vízszintes	70 mm

## ÖSSZESZERELÉS



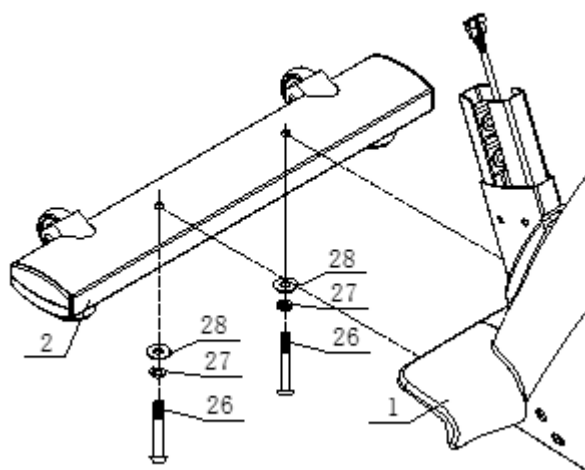
Készítsen elő minden alkatrészt és szerszámot tiszta és egyenes felületen. Óvatosan kövesse az alábbi lépéseket.

## ÖSSZESZERELÉSHEZ SZÜKSÉGES ALKATRÉSZEK

No.	név	specifikáció	db
26	imbuszcsavar	M10x70x20	4
27	lapos alátét	Φ 10	4
28	rugós alátét	Φ 10	4
29	csavar	M4x6	6
31	rugós alátét	M12x60	2
32	csavar	M4x16	6
87	csavar	ST4x12	4
	imbuszkulcs	5x80x80S	1
	imbuszkulcs	6x66x140	1
	csavarkulcs	t4.0x38x145	1

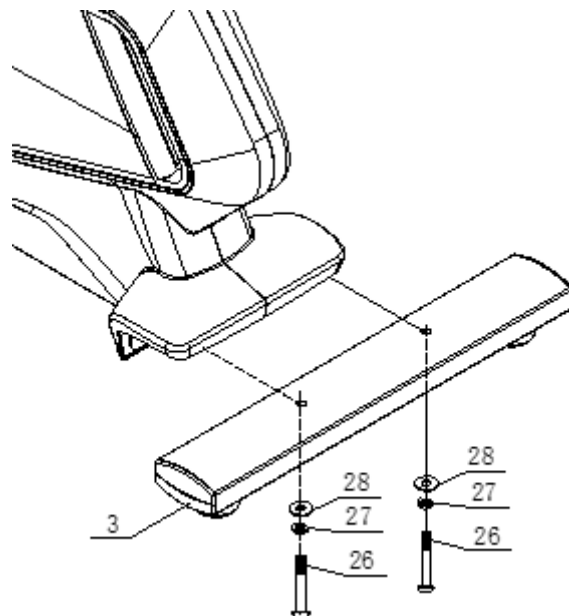
### 1. lépés

Rögzítse az első stabilizátort (2) a fővázhoz az alátét (28), a rugós alátét (27) és a csavar (26) segítségével.



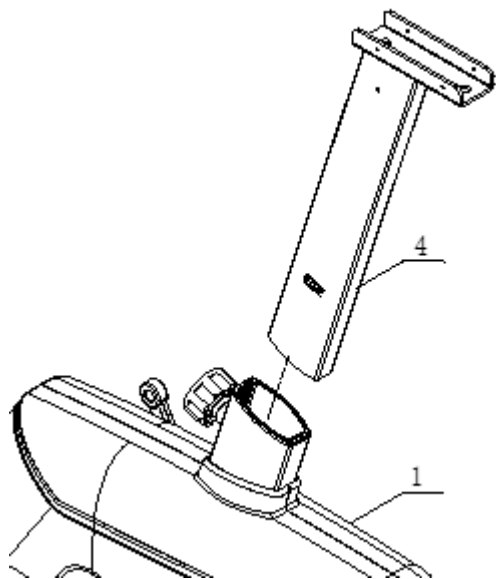
## 2. lépés

Rögzítse a hátsó stabilizátort (3) a fővázhoz (1) az íves alátéttel (28), rugós alátéttel (27) és a csavarral (26).



## 3. lépés

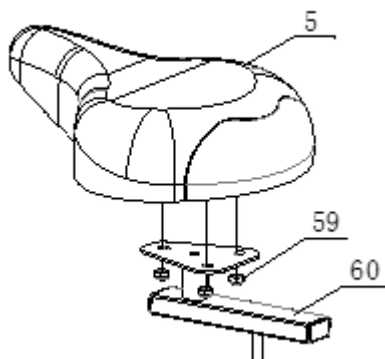
Rögzítse a nyeregcsövet (4) a fővázhoz (1).





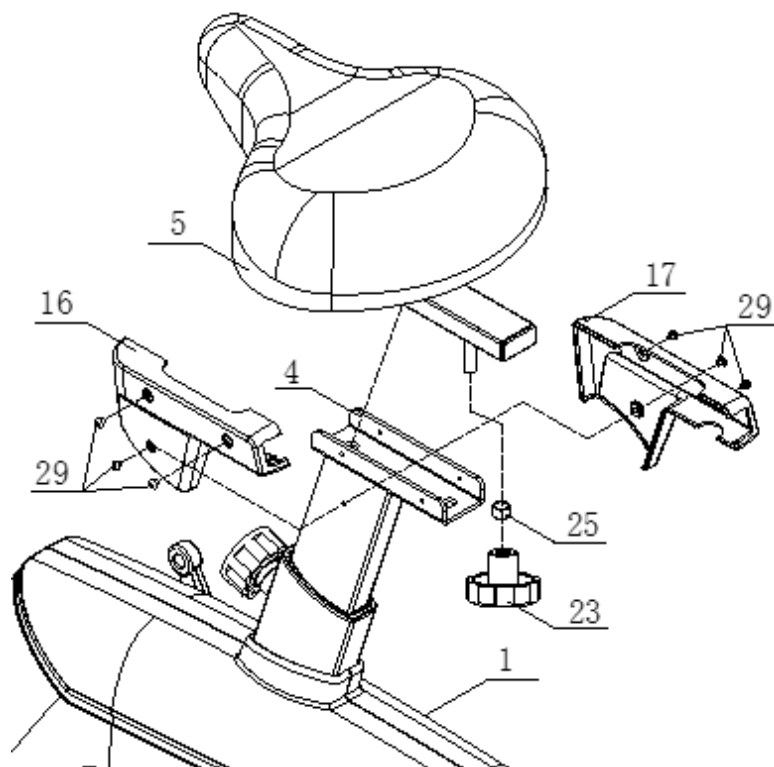
#### 4. lépés

Rögzítse a nyereget (5) a nyeregcsőhöz (60) anyacsavar segítségével (59).



#### 5. lépés

Rögzítse az ülést (5) az ülésoszlophoz (4) az anyával (25) és a kézi csavarral (23).  
Rögzítse az L-ülés burkolatot (16) és az R-ülés burkolatot (17) a nyeregcsőhöz(4) a csavarokkal (29).

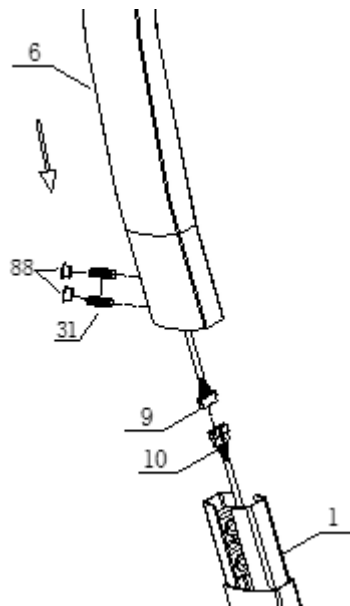


## 6. lépés

Rögzítse a csavart (31) a fővázhoz (1).

Csatlakoztassa a motor kommunikációs kábelét (10) és a számítógép kommunikációs kábelét (9).

Rögzítse a középső oszlopot (6) a fővázhoz (1). Először távolítsa el a végzáró sapkákat (88) és rögzítse csavarokkal (31). Ezután fedje le a csavarokat (88).

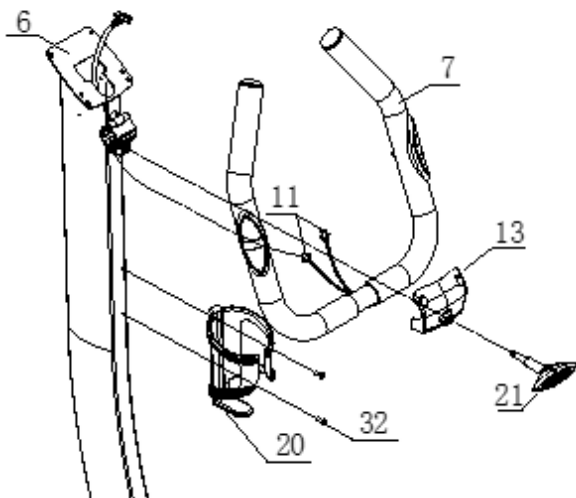


## 7. lépés

Rögzítse a markolatokat (7). Vezesse át a pulzusérzékelő kábeleket (11) a középső oszlop nyílásán (6).

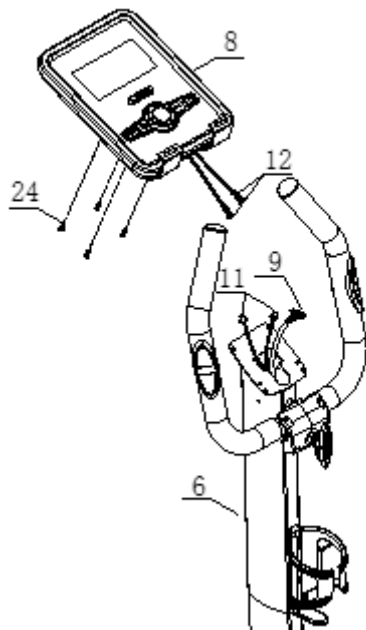
Ezután rögzítse a kézi csavart (21) a markolat burkolatához (13).

Rögzítse a kulacstartót (20) a középső oszlophoz (6) a csavarral (32).



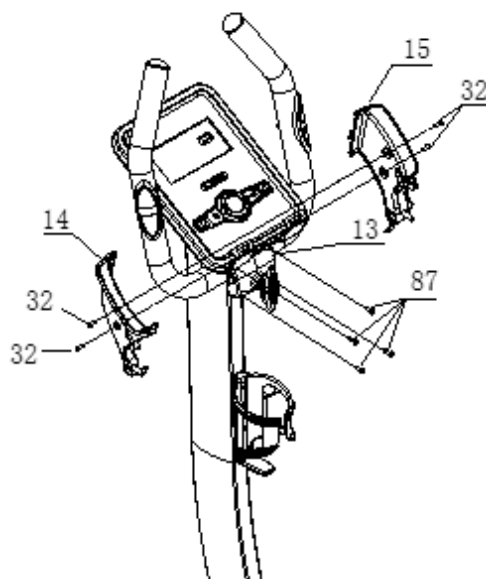
### 8. lépés

Csatlakoztassa a számítógép kommunikációs kábelét (9) a számítógép hátuljához. Csatlakoztassa az pulzusérzékelő kábelt a markolatoktól (11) a számítógéphez (12). Rögzítse a tartót (8) a középső oszlophoz (6) a csavarokkal (24).



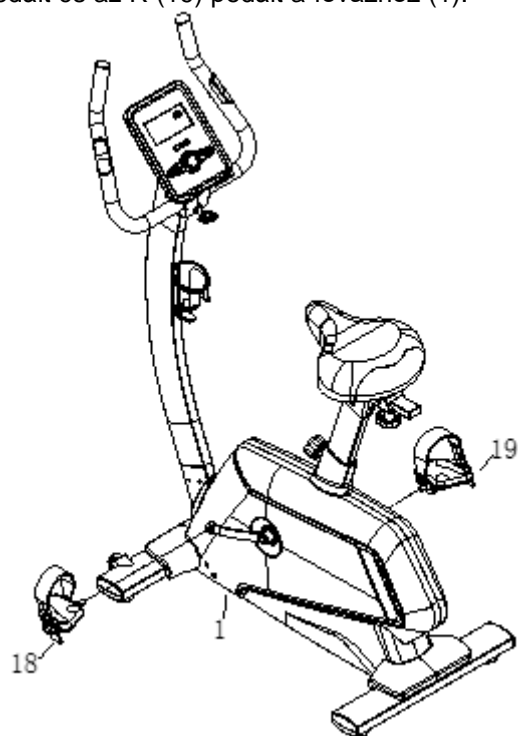
### 9. lépés

Rögzítse a markolat burkolatokat (14 és 15) a középső oszlophoz (6) a csavarokkal (32). Rögzítse az első markolat burkolatát (13) a csavarokkal (87).



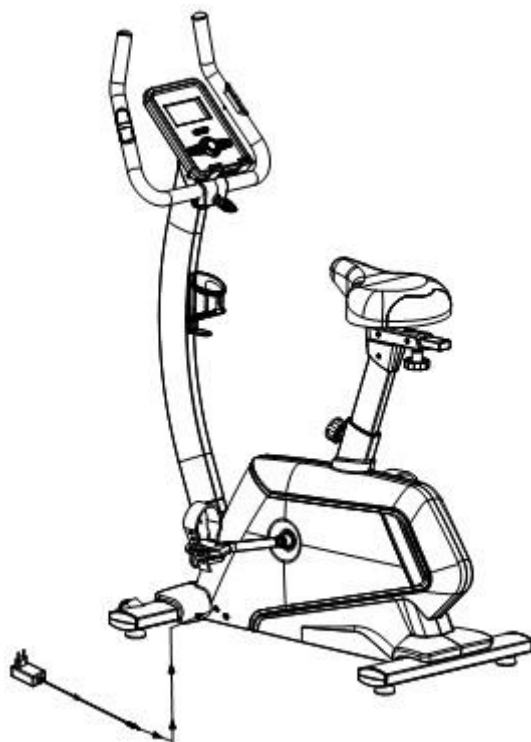
### 10. lépés

Csatlakoztassa az L (18) pedált és az R (19) pedált a fővázhoz (1).



### 11. lépés

Csatlakoztassa áramforráshoz.



## SZÁMÍTÓGÉP GOMBOK

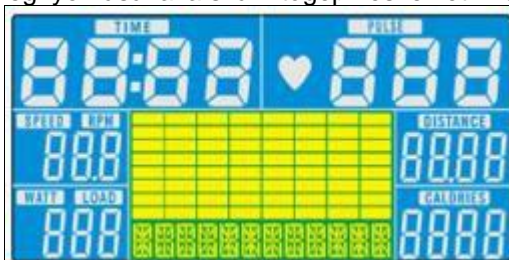
<b>START/STOP</b>	Start / stop program
<b>RESET</b>	Ha egy programot szüneteltet, vagy értékeket állít be, visszatér a Hold menübe 2 másodpercig, a számítógép újraindul, és elkezd a felhasználói beállításokat
<b>UP (+)</b>	Növelje az értéket
<b>MODE/ENTER</b>	Erősítse meg a beállításokat, írja be a beállításokat
<b>DOWN (-)</b>	Csökkentse az értéket
<b>RECOVERY</b>	Elindítja a helyreállítási tesztet
<b>BODY FAT</b>	Elkezd a BODY FAT tesztet

## KIJELZŐ

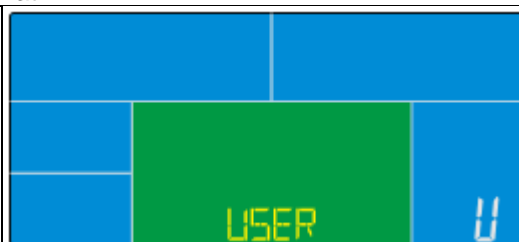
<b>TIME</b>	Kijelző: 0:00 – 99:59, Beállítás: 0:00 – 99:00
<b>DISTANCE</b>	Kijelző: 0:00 – 99,99, Beállítás: 0:00 – 99,90
<b>CALORIES</b>	Kijelző: 0:00 – 9999 Cal, Beállítás: 0:00 – 9990 Cal
<b>PULSE</b>	Kijelző: P-30 - 230, Beállítás: 0-30 - 230
<b>WATT</b>	Kijelző: 0:00 – 999, Beállítás: 10-350
<b>SPEED</b>	Kijelző: 0,0 – 99,9 km/h
<b>RPM</b>	Kijelző: 0,0 – 999

## BEKAPCSOLÁS UTÁN

A számítógép bekapcsolásakor a kijelző az összes adatot megjeleníti, és hangjelzést ad ki (1. kép). Ezután válassza ki a felhasználót (2. kép), és állítsa be az AGE, GENDER, HEIGHT, WEIGHT adatokat. 4 perc elteltével pedálozás vagy jel vétele nélkül a számítógép készenléti módba vált. Bármely gomb megnyomásával a számítógép készenléti módból válthat.



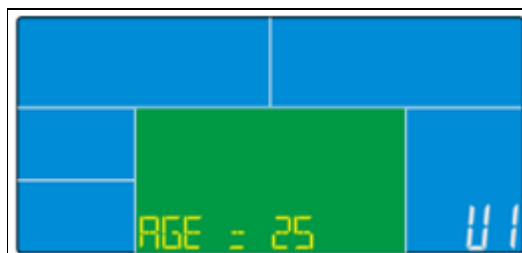
1. ábra



2. ábra

## SZEMÉLYES ADATOK BEÁLLÍTÁSA

Válassza ki az U1 - U4 felhasználót és erősítse meg az ENTER billentyűvel. A FEL (+) / LE (-) gombokkal állítsa be a SEX (nem), AGE (kor), HEIGHT (magasság), WEIGHT (súly) (3. ábra), majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez. A felhasználó beállítása után a főmenü jelenik meg (4. kép). Itt a felhasználó elindíthatja az edzést a START / STOP gombbal.



3. ábra



4. ábra

## PROGRAMOK

A MANUAL villog a főmenüben. Válassza ki a programot az UP(+) / DOWN (-) gombokkal, majd erősítse meg az ENTER gombbal. A programok sorrendje: MANUAL - PROGRAM - USER PROGRAM - H.R.C - WATT

### MANUAL MODE/kézi mód

Az UP(+) / DOWN (-) gombokkal válassza ki a programot, válassza ki a MANUAL menüt (4. kép), majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.

Az UP(+) / DOWN (-) gombokkal állítsa be a TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE és nyomja meg az ENTER gombot.

A program elindításához nyomja meg a START / STOP gombot. A program alatt a felhasználó az UP(+) / DOWN (-) gombokkal állíthatja be a terhelést 1-től 16-ig.

A program szüneteltetéséhez nyomja meg a START / STOP gombot. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.

### PROGRAM MODE

Az UP(+) / DOWN (-) gombokkal válassza ki a programot, válassza a PROGRAM (5. kép) menüpontot és nyomja meg az ENTER gombot.

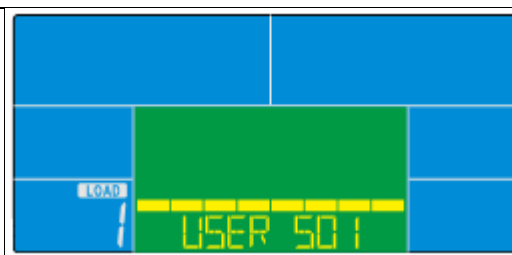
Az UP(+) / DOWN (-) gombokkal válassza ki a P01 - P12 programot, a profilok sorrendben jelennek meg. Az UP(+) / DOWN (-) gombokkal állítsa be az időt.

A program elindításához nyomja meg a START / STOP gombot. A program alatt a felhasználó az UP(+) / DOWN (-) gombokkal állíthatja be a terhelést 1-től 16-ig.

A program szüneteltetéséhez nyomja meg a START / STOP gombot. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.



5. ábra



6. ábra

### USER PROGRAM MODE/felhasználói program

Az UP(+) / DOWN (-) gombokkal válassza ki a USER PROGRAM-ot (6. ábra), majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.

Az UP(+) / DOWN (-) gombokkal állítsa be az egyes edzési szegmensek terhelését 1-től 16-ig. Erősítse meg az ENTER gombbal. Összesen 20 szegmens lehetséges.

Nyomja meg és tartsa lenyomva az ENTER gombot a befejezéshez és a kilépéshez. Az UP(+) / DOWN (-) gombokkal állítsa be az időt.

A program elindításához nyomja meg a START / STOP gombot. A program alatt a felhasználó az UP(+) / DOWN (-) gombokkal állíthatja be a terhelést 1-től 16-ig.

A program szüneteltetéséhez nyomja meg a START / STOP gombot. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.

## H.R.C PROGRAM

Az UP(+) / DOWN (-) gombokkal válassza ki a H.R.C programot (7. kép), majd nyomja meg az ENTER-t a megerősítéshez.

Az UP(+) / DOWN (-) gombokkal válassza ki a H.R.C 55 (8. kép), a H.R.C 75, a H.R.C 90 vagy a TAG (egyedi cél, eredeti érték: 10., 9. kép) elemet, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.

A H.R.C 55, H.R.C 75, H.R.C 90 kiválasztásakor a számítógép megjeleníti a cél kor pulzusszámot. Az UP(+) / DOWN (-) és az ENTER gombbal állítsa be az Időt.

Ha a TAG H.R lehetőségét választja, az alapértelmezett 100 érték villog a kijelzőn (9. kép). Az UP(+) / DOWN (-) gombokkal állítsa be az értéket a 30–230 értékre. Erősítse meg az ENTER gombbal. Az UP(+) / DOWN (-) gombokkal állítsa be az Időt.

A program szüneteltetéséhez nyomja meg a START / STOP gombot. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.



7. ábra



8. ábra



9. ábra

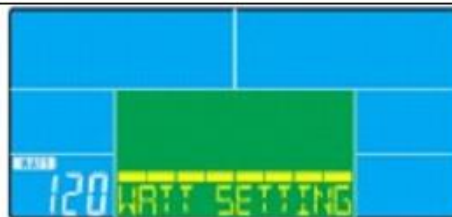
## WATT PROGRAM

Az UP(+) / DOWN (-) gombokkal válassza ki a WATT programot (10. kép) menüpontot és nyomja meg az ENTER gombot. Az UP (+) / DOWN (-) gombokkal állítsa be az értéket. (Eredeti érték: 120)

Az UP(+) / DOWN (-) gombokkal állítsa be az Időt.

A program elindításához nyomja meg a START / STOP gombot. A program alatt a felhasználó az UP(+) / DOWN (-) gombokkal állíthatja be a teljesítményt 10 és 350 között.

A program szüneteltetéséhez nyomja meg a START / STOP gombot. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.



10. ábra

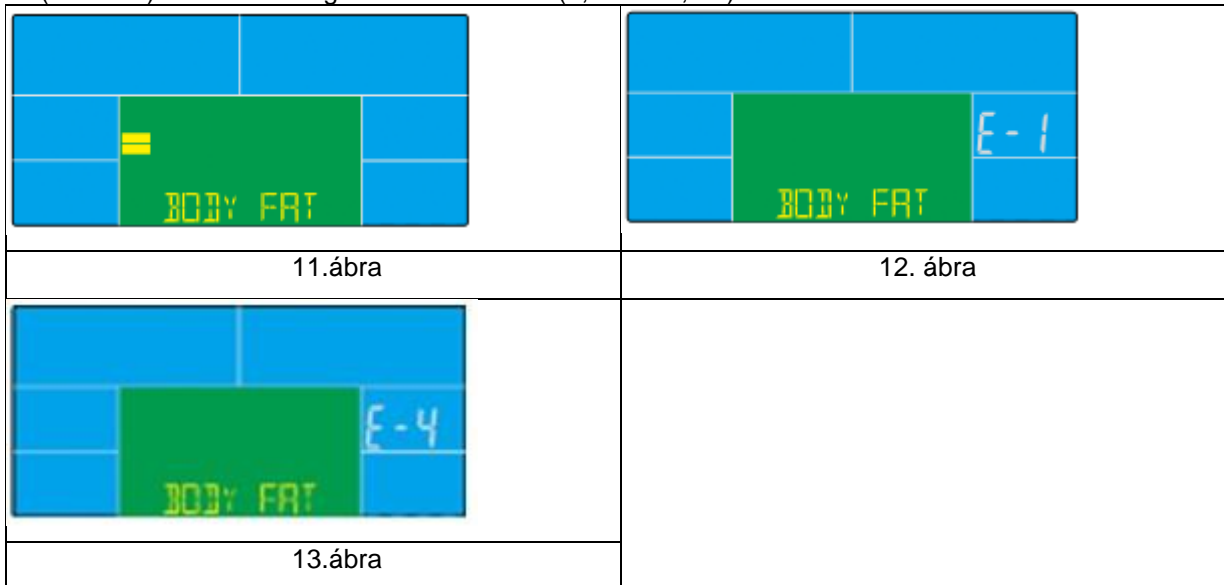
### BODY FAT PROGRAM

Az edzés alatt nyomja meg a START / STOP gombot a program leállításához, majd nyomja meg a BODY FAT (11. ábra) gombot a mérés bekapcsolásához.

Fogja meg az érzékelőket a fogantyúkon. 8 másodperc múlva a számítógép megjeleníti a BMI, FAT értéket. A BODY FAT ismételt megnyomásával térjen vissza a menübe.

Hibaüzenetek: E-1 (12. ábra) - a felhasználó nem fogja megfelelően a pulzusérzékelőt a markolaton.

E-4 (13. ábra) - A FAT% meghaladta az értéket (5,0% - 50,0%)



### BMI

BMI	LOW	LOW/MID	MID	MID/HIGH
RANGE	<20	20 – 24	24,1 – 26,5	>26,5

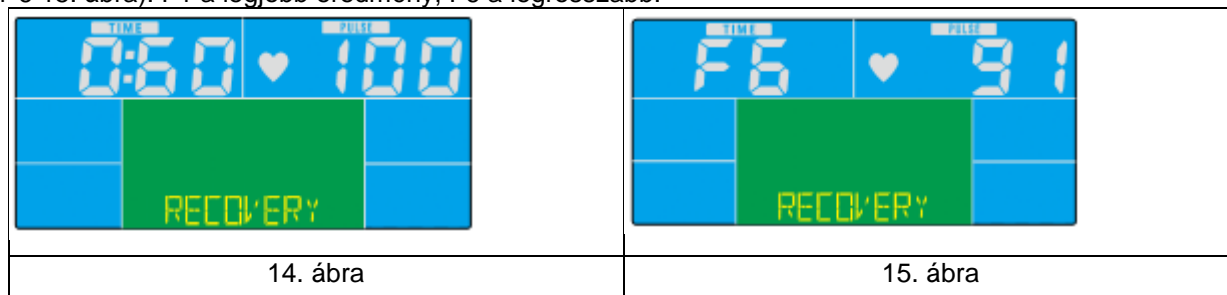
### BODY FAT

SYMBOL	—	+	▲	◆
FAT%	LOW	LOW/MID	MID	MID/HIGH
MAN	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
WOMAN	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

### RECOVERY PROGRAM

Ha megjelenik a pulzusérték (az érzékelőkön tarva a kezét), nyomja meg a RECOVERY gombot.

Az összes megjelenített érték szünetel, csak a TIME jelenik meg, és a visszaszámlálás 00:60 és 00:00 között kezdődik (14. ábra). Amikor az idő eléri a 0-t, a kijelzőn megjelenik a FX helyreállítási állapot (X = 1-6 15. ábra). F1 a legjobb eredmény, F6 a legrosszabb.





1,0	Excellent/kiváló
1,0 <F <2,0	Above average/átlagon felüli
2,0<F <2,9	Good/jó
3,0<F <3,9	Average/átlagos
4,0<F <5,9	Below the average/átlagon aluli
6,0	Bad/rossz

## MEGJEGYZÉS

- A számítógép 9 V, 1300 mA-os adapterrel rendelkezik.
- Ha a felhasználó 4 percre nem teker, a számítógép alvó üzemmódba lép. Az összes adatot és beállítást a következő futtatásig menti.
- Ha a számítógép nem működik megfelelően, próbálja ki-és bekapcsolni.

## 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 pedálokra, tartsa az ergonomiailag 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 kimerüléshez 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 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 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 hajlítania.

Tartsa a fejét egyenesen a gerincével, hogy minimalizálja a nyaki és a hát felső izmainak fájaldalmát. 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 törlőronggyal és tisztítószerral. 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 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.

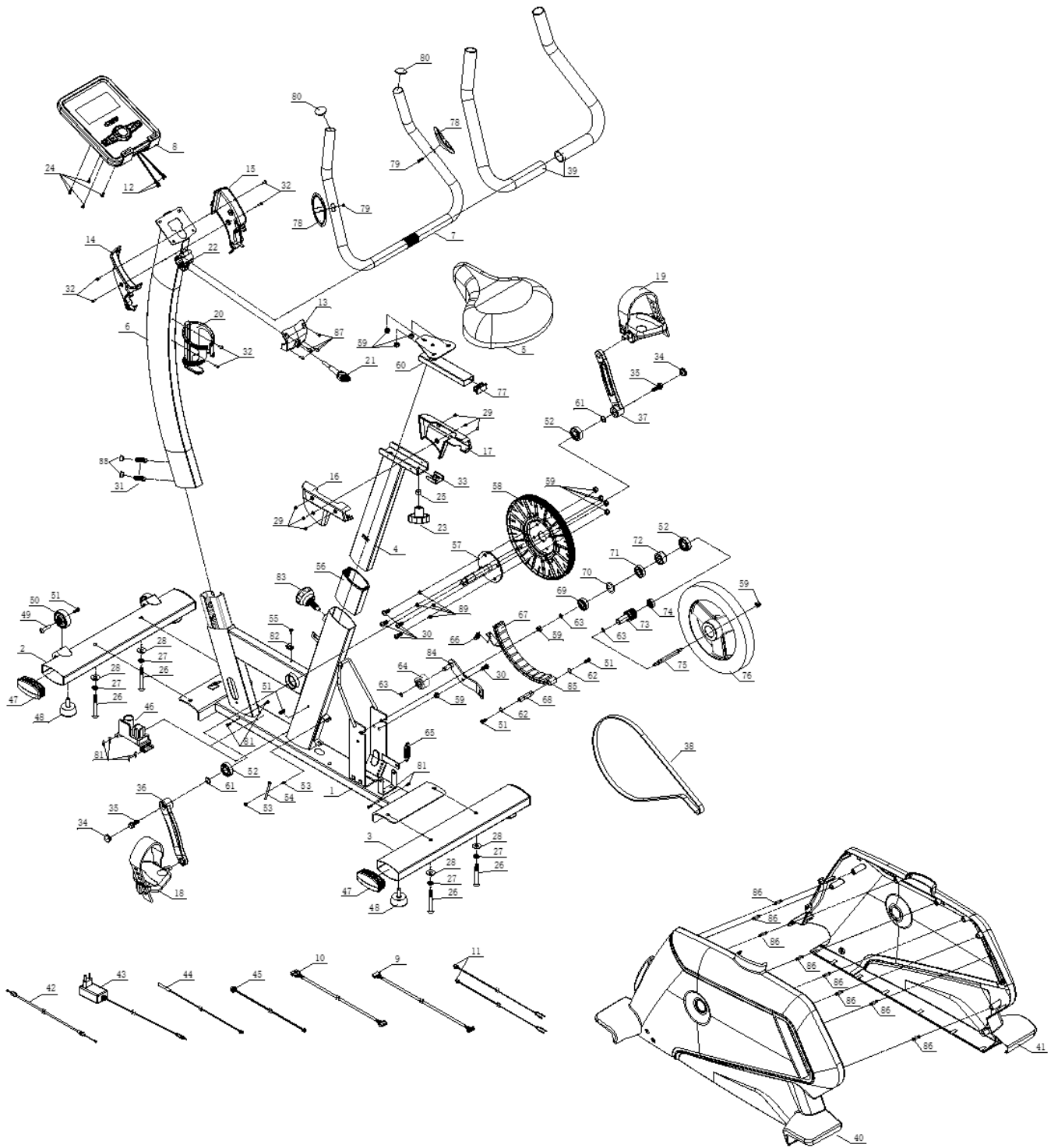
## KÖRNYEZETVÉDELEM

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 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.

# DIAGRAM



## ALKATRÉSZ LISTA

No.	név	db	No.	név	db
1	Főváz	1	36	Hajtókar - L	1
2	Első stabilizátor	1	37	Hajtókar - R	1
3	Hátsó stabilizátor	1	38	Szíj	1
4	Nyeregcső	1	39	Szivacshenger	2
5	Nyereg	1	40	Motor burkolat - bal	1
6	Középső oszlop	1	41	Motor burkolat - jobb	1
7	Kormány	1	42	Fékvezeték	1
8	Számítógép	1	43	Hálózati adapter 240 V	1
9	Számítógép kommunikációs kábel	1	44	Mágneses érzékelő	1
10	Motor kommunikációs kábel	1	45	Tápkábel	1
11	Pulzusérzékelő kábel	2	46	Mágneses motor	1
12	Számítógép kommunikációs kábel	1	47	Zárósapka	4
13	Elülső kormány burkolat	1	48	Támasztóláb	4
14	Oldalsó kormány burkolat - L	1	49	Imbuszcsonk $\Phi 8 \times 33 \times M6 \times 15$	2
15	Oldalsó kormány burkolat - R	1	50	Szállítókerekek $\Phi 54,5 \times 23,5$	2
16	Nyereg burkolat - L	1	51	Imbuszcsonk $M6 \times 15$	5
17	Nyereg burkolat - R	1	52	Csapágy 6203-2RS	3
18	Pedál - L	1	53	Anya M5	2
19	Pedál - R	1	54	Csavar $M5 \times 60$	1
20	Kulacs	1	55	Csavar $ST4 \times 12$	1
21	Beállítócsavar	1	56	Nyeregcső tömítés	1
22	Kormányrögítő gyűrű	1	57	Hajtókar tengely	1
23	Ülés beállító csavar	1	58	Szíj	1
24	Csavar $M5 \times 10$	4	59	Anya M8	10
25	Hüvely $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 60$	1	60	Ülés beállítás	1
26	Csavar $M10 \times 70 \times 20$	4	61	Tengely rögzítő gyűrű $\Phi 17$	2
27	Rugós alátét $\Phi 10$	4	62	Tengely rögzítő gyűrű $\Phi 12$	2
28	Íves alátét	4	63	Tengely rögzítő gyűrű $\Phi 10$	3
29	Csavar $M4 \times 6$	6	64	Terhelésszabályozó kerék	1
30	Imbuszcsonk $M8 \times 20$	5	65	Terhelésszabályozó rugó	1
31	Imbuszcsonk $M12 * 60$	2	66	Terhelésszabályozó rugó	1
32	Csavar $M4 \times 16$	6	67	Mágnes	10
33	Nyereg lezáró rész	1	68	Mágneses vezérlő tengely	1
34	Hajtókar burkolat	2	69	Gömbcsapágy 6300-2RS	1
35	Csavar	2	70	Alátét	1

71	Gömbcsapágy 6003-2RS	1	81	Csavar ST4x16	8
72	Egyirányú csapágy	1	82	Mágnes	1
73	Kis csiga	1	83	Csavar	1
74	Golyóscsapágy	1	84	Rögzített ellenálláskerék	1
75	Lendkerék tengely	1	85	Mágnes	1
76	Lendkerék	1	86	Műanyag csavar	6
77	Négyzet alakú burkolat	1	87	Csavar ST4 × 12	4
78	Pulzusérzékelő fogantyú	2	88	Dugó	2
79	Csavar ST4 × 20	2	89	Rugós alátét	4
80	Kerek végsapka	2			