



**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU**  
**IN 20220 Mini szobakerékpár inSPORTline Raryo**



# TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
ÖSSZESZERELÉS.....	4
SZÁMITÓGÉP.....	5
ELEM CSERE.....	7
KARBANTARTÁS.....	7
BEMELEGÍTÉS.....	7
HASZNÁLAT.....	8
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	8

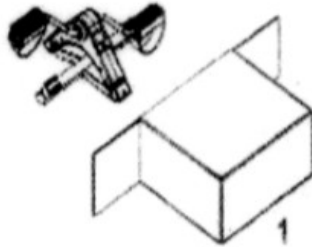
## BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- 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.
- Tartsa száraz, erős napfénytől védett, jól szellőző helységben.
- 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.
- 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.
- Kerülje a testmozgást, ha az alábbi vagy hasonló problémákkal rendelkezik: lábfájdalom, csípőfájdalom, sérült láb, reumás panaszok vagy köszvény, csonttrikulás, szív-, ér- vagy vérnyomásproblémák, légzési nehézség, rák, trombózis, cukorbetegség, bőrsérülés, gyulladás vagy láz, csontproblémák. A termék nem alkalmas terhes nőknek, illetve nem ajánlott a használata menstruációs időszak alatt
- **Maximális terhelhetőség:** 100 kg
- **Kategória:** HC (az EN 957 szabvány szerint) otthoni használatra alkalmas

# ÖSSZESZERELÉS

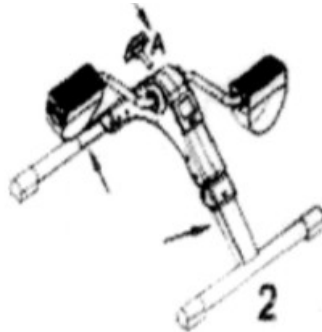
## 1. LÉPÉS

Vegye ki a gépet a dobozból.



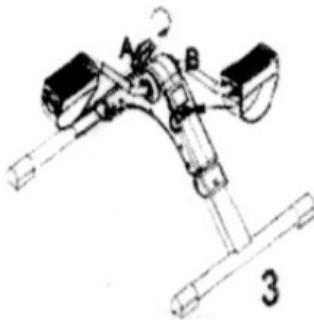
## 2. LÉPÉS

Helyezze a gépet egyenes, sima talajra és csatlakoztassa a terhelésszabályozó gombot (A).



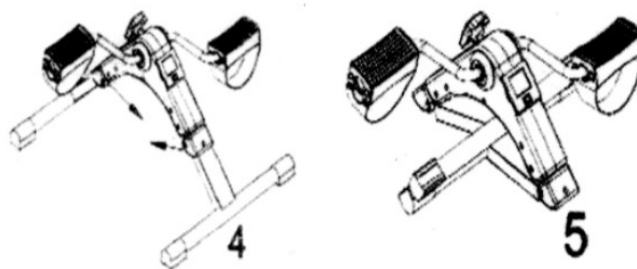
## 3. LÉPÉS

Használja az A ellenállásszabályozó gombot az eszköz ellenállásának beállításához. Balra fordítva növekszik az ellenállás, jobbra fordítva csökken az ellenállás. Indítsa el a C számítógépet, és forgassa el a hajtókart B. A számítógép elkezd a számlálást.



## 4. LÉPÉS

Húzza ki a biztonsági csapszeget és csukja össze a gépet.



## MEGJEGYZÉS:

- Használat előtt ellenőrizze, hogy az eszköz sima és szilárd talajra van-e helyezve.
- Kezdje alacsony ellenállással, majd növelje igényeinek megfelelően

## SZÁMÍTÓGÉP






### KIJELZŐ

TIME	Kijelzi az edzési időt. 00:00 – 99:59 min
COUNT	Kijelzi az ismétlések számát. 0 – 9999
REPS/MIN	Az ismétlések száma percenként. 0 – 9999
CA (CALORIES)	Elégetett kalória. 0 - 9999 KAL

### GOMBOK

MODE	A megjelenített funkció átváltásához nyomja meg a MODE gombot. Az összes adat visszaállításához tartsa lenyomva 4 másodpercig.
------	--

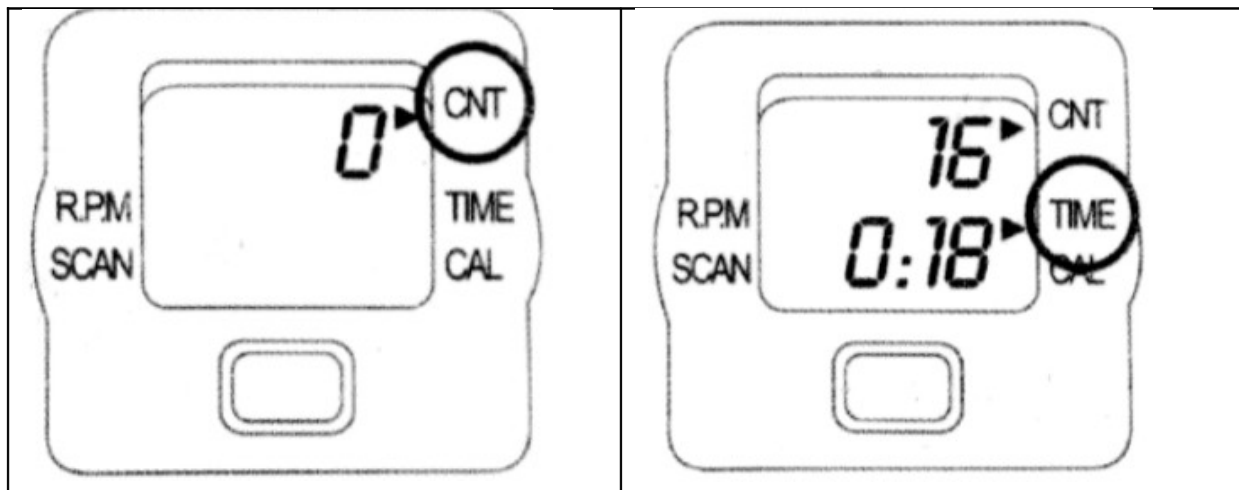
### FUNKCIÓ

AUTO ON/OFF	A számítógép akkor indul el, amikor a mozgásérzékelő jelet észlel. A számítógép négy perc semmittevés után automatikusan kikapcsol.
TIME	Használja a Mode gombot a TIME(idő) kiválasztásához. A nyíl  a TIME felé lesz irányítva. Ha a számítógép mozgást észlel, elkezd számolni az edzésidőt.
COUNT	A MODE gombbal válassza a COUNT lehetőséget. A nyíl  COUNT felé lesz irányítva. Ha a számítógép mozgást észlel, elkezd számolni az ismétlések számát..
REPS/MIN	A MODE gombbal válassza a REPS/MIN lehetőséget. A nyíl  REPS/MIN felé lesz irányítva. Ha a számítógép mozgást észlel, elkezd számolni a percenkénti ismétlések számát
CALORIE	A MODE gombbal válassza a CALORIES lehetőséget. A nyíl  CAL felé lesz irányítva. Ha a számítógép mozgást észlel, elkezd számolni az elégetett kalóriát.
SCAN	A MODE gombbal válassza a SCAN lehetőséget. A nyíl  SCAN felé lesz irányítva, az értékek az alábbi sorrendben fognak megjelenni: time - count – reps/min - calories

**FIGYELMEZTETÉS:** Ne módosítsa a számítógépet. Bármilyen módosítás garancivesztéssel jár.

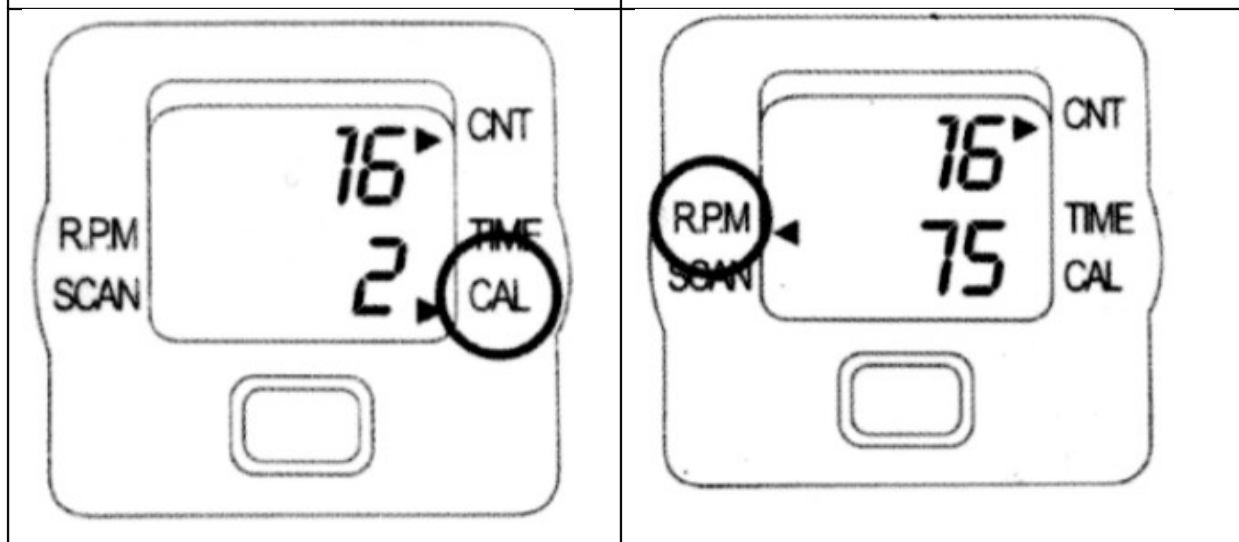
### MEGJEGYZÉSEK:

- Ha a kijelző nem olvasható, cserélje ki az elmet.
- Elem: 1,5 V AG 13 - 1 db



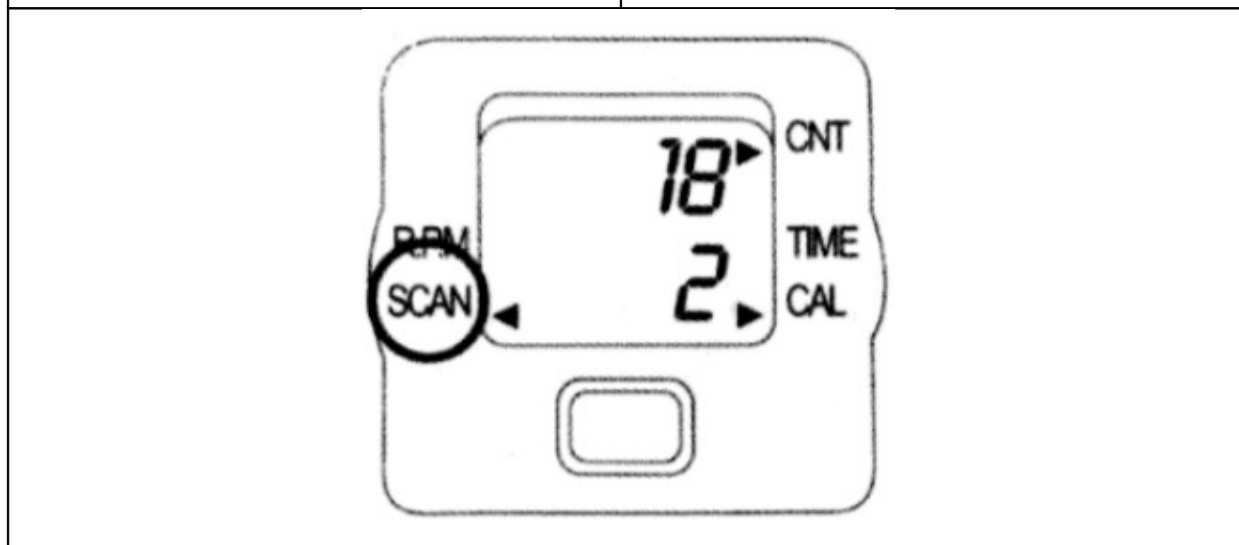
Ismétlések száma

Edzés idő



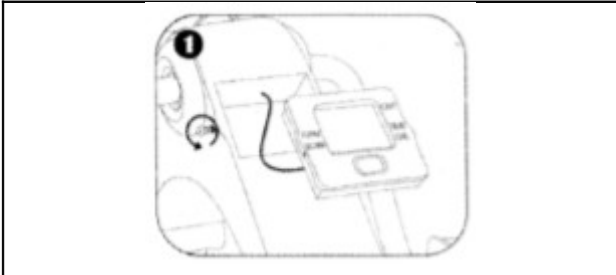
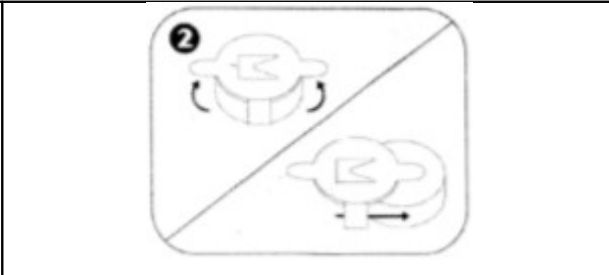
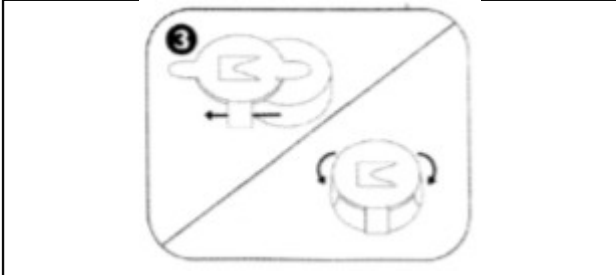
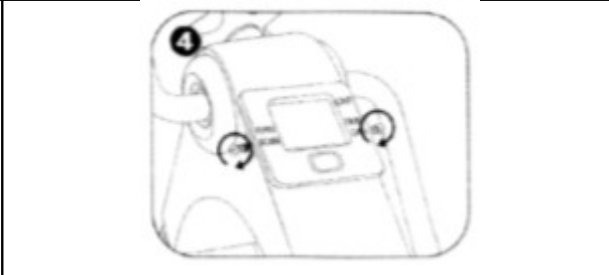
Elégetett kalória

Percenkénti ismétlések száma



Automatikus adat kijelzés

## ELEM CSERE

	
Lazítsa meg a számítógép csavarjait, és óvatosan távolítsa el a számítógépet a tartóból.	Távolítsa el a fedelet és az elemet.
	
Helyezze be az 1.5V AG13 elemet és rögzítse a fedelet.	Rögzítse a számítógépet a tartóhoz.

## 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 tisztítószerszerrel. Ne használjon oldószert vagy maró hatású tisztítószert a műanyag alkatrészekre.
- • Ha a zaj hangos, ellenőrizni kell, hogy az összes csatlakozás megfelelően meg van-e húzva.
- • Helyezze a terméket tiszta, jól szellőztetett és száraz helyiségbe.
- • Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.

## BEMELEGÍTÉS

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 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. 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.

## **HASZNÁLAT**

### **KAR GYAKORLATOK**

Helyezze a szobakerékpárt az asztalra. Ellenőrizze, hogy megfelelően van-e rögzítve. Üljön a szobakerékpár elé, és tartsa a kezében a pedálokat. A pedálok előre vagy hátra mozgathatók.

### **LÁB GYAKORLATOK**

Helyezze a szobakerékpárt a földre. Ellenőrizze, hogy megfelelően van-e rögzítve. Üljön le a szobakerékpár elé. A távolságnak elegendőnek kell lennie a lábak kinyújtásához. Pedálozhat előre vagy hátra.

## **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.