



**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU**  
**IN 20221 Mini szobakerékpár inSPORTline Pynero**




# TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
TERMÉK LEÍRÁS.....	4
ÖSSZESZERELÉS.....	5
SZÁMÍTÓGÉP.....	6
DIAGRAM.....	7
ALKATRÉSZ LISTA.....	8
KARBANTARTÁS.....	8
BEMELEGÍTÉS.....	8
HASZNÁLAT.....	9
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	9

## 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 helyiségben.
- 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 fogatékkel élő személyek nem használhatják a készüléket felnőtt felügyelete nélkül.
- Soha ne használja a gépet, ha nem működik megfelelően.
- A készüléken csak akkor eddzen, 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, csonttritkulás, 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 (EN 957 szerint) otthoni használatra alkalmas.

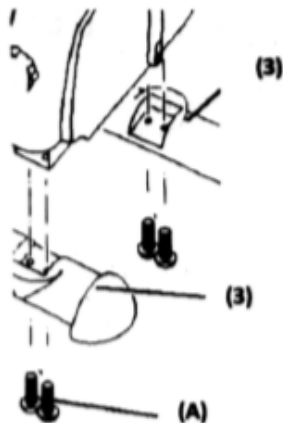
## TERMÉK LEÍRÁS

	
<b>1</b>	Főváz
<b>2</b>	Kijelző
<b>3</b>	Stabilizátorok
<b>4</b>	Jobb pedál
<b>5</b>	Ellenállás beállító gomb
<b>6</b>	Bal pedál
<b>A</b>	Csavar - 4 db
<b>B</b>	Csavarkulcs - 1 db
<b>C</b>	Csavarhúzó - 1 db

# ÖSSZESZERELÉS

## 1.LÉPÉS

Csatlakoztassa a stabilizátorokat (3) csavarral (A).



## 2.LÉPÉS

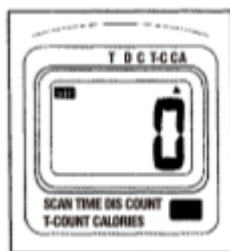
Csatlakoztassa az R jelöléssel ellátott jobb pedált (4) a jobb oldali hajtókarhoz az óramutató járásával megegyező irányban a B csavarkulccsal.

Csatlakoztassa az L jelöléssel ellátott bal oldali pedált (6) a bal oldali hajtókarhoz az óramutató járásával ellentétes irányban a B csavarkulccsal.



# SZÁMÍTÓGÉP

## KIJELZŐ



T (TIME)	Kijelzi az időt az edzés kezdetétől.
D (DISTANCE)	A távolság megjelenítése az edzés kezdetétől.
C (COUNT)	Pedálfordulatok száma.
T-C (TOTAL COUNT)	Pedálfordulatok száma percenként. A visszaállítás után az érték 0.
CA (CALORIES)	Elégetett kalória az edzés kezdetétől.
SCAN	A fenti funkciók megjelenítése 5 másodpercenként.

## FUNKCIÓK

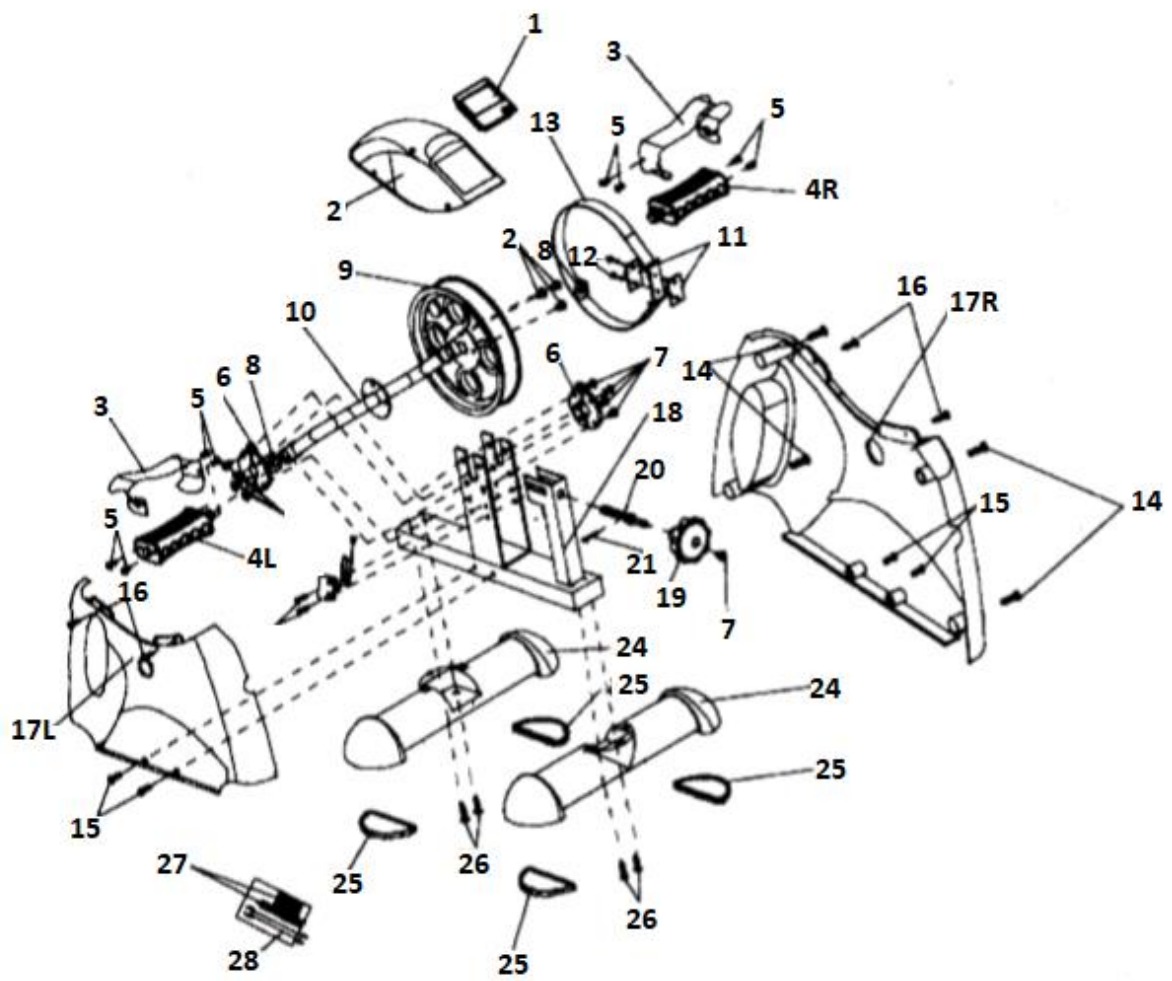
START	A számítógép bekapcsol, amikor elkezd pedálozni.
STOP	Amikor 4 másodpercre megáll edzés közben, a bal felső sarokban a STOP jelenik meg. A számítógép 2 perc semmittevés után kikapcsol.
RESET	Tartsa lenyomva a RESET gombot 3 másodpercig az érték visszaállításához.
FUNCTION SELECTION	Válassza ki a megjelenített értéket. A kiválasztott érték jelenik meg, valamint egy nyíl a funkción. ▲.
FUNCTION DISPLAY	Ha a SCAN megjelenik a kijelző tetején, akkor a megjelenített értékek 5 másodpercenként megváltoznak.

**FIGYELEM:** Ne módosítsa a számítógépet. Ez a garancia elvesztéséhez vezethet.

## MEGJEGYZÉSEK:

- Ha a kijelző nem olvasható, cserélje ki az elemet. Az elem cseréje után az adatok visszaállnak.
- Ha a kijelző nem jelenik meg megfelelően, vegye ki és helyezze be újra az elemet.

# DIAGRAM



## ALKATRÉSZ LISTA

No.	név	db	No.	név	db
1	Számítógép	1	15	Csavar M5x25	4
2	Felső burkolat	1	16	Csavar M4x7	4
3	Pedál hevederek	R/L	17	Oldal burkolat	R/L
4	Pedálok	R/L	18	Főváz	1
5	Csavar M4x12	8	19	Ellenállás beállító gomb	1
6	Karima	2	20	Ellenállás rúd	1
7	Csavar M6x12	12	21	Csapszeg	1
8	Távtartó	2	22	Számítógép lérzékelő	1
9	Lendkerék	1	23	Csavar M5x10	2
10	Pedál hajtókar	1	24	Stabilizátorok	2
11	Fékpánt tartó	2	25	Csúszásgátló	4
12	Szegecs	2	26	Csavar M5x14	4
13	Fékszíj	1	27	Csavarhúzó	1
14	Csavar M5x20	4	28	Csavarkulcs	1

## 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 tisztítószerezrel. 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 ismételje 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. 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.

## **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.