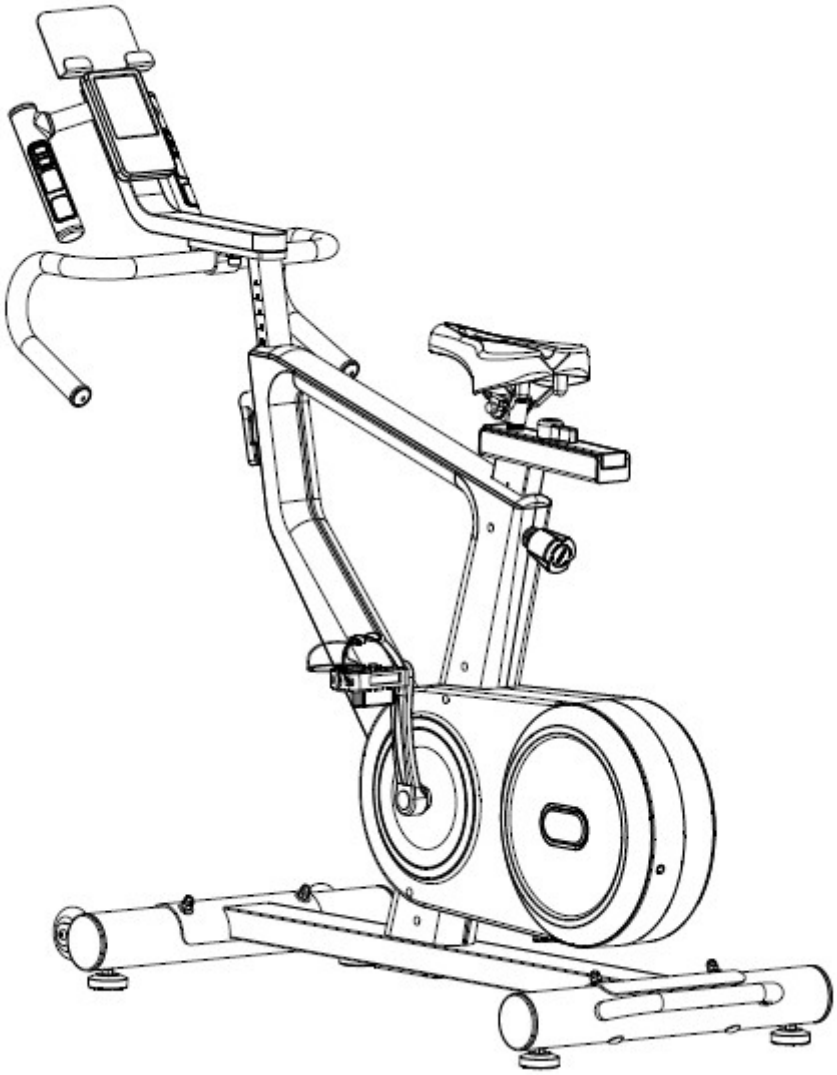
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 23261 Spinning kerékpár inSPORTline inCondi S200i



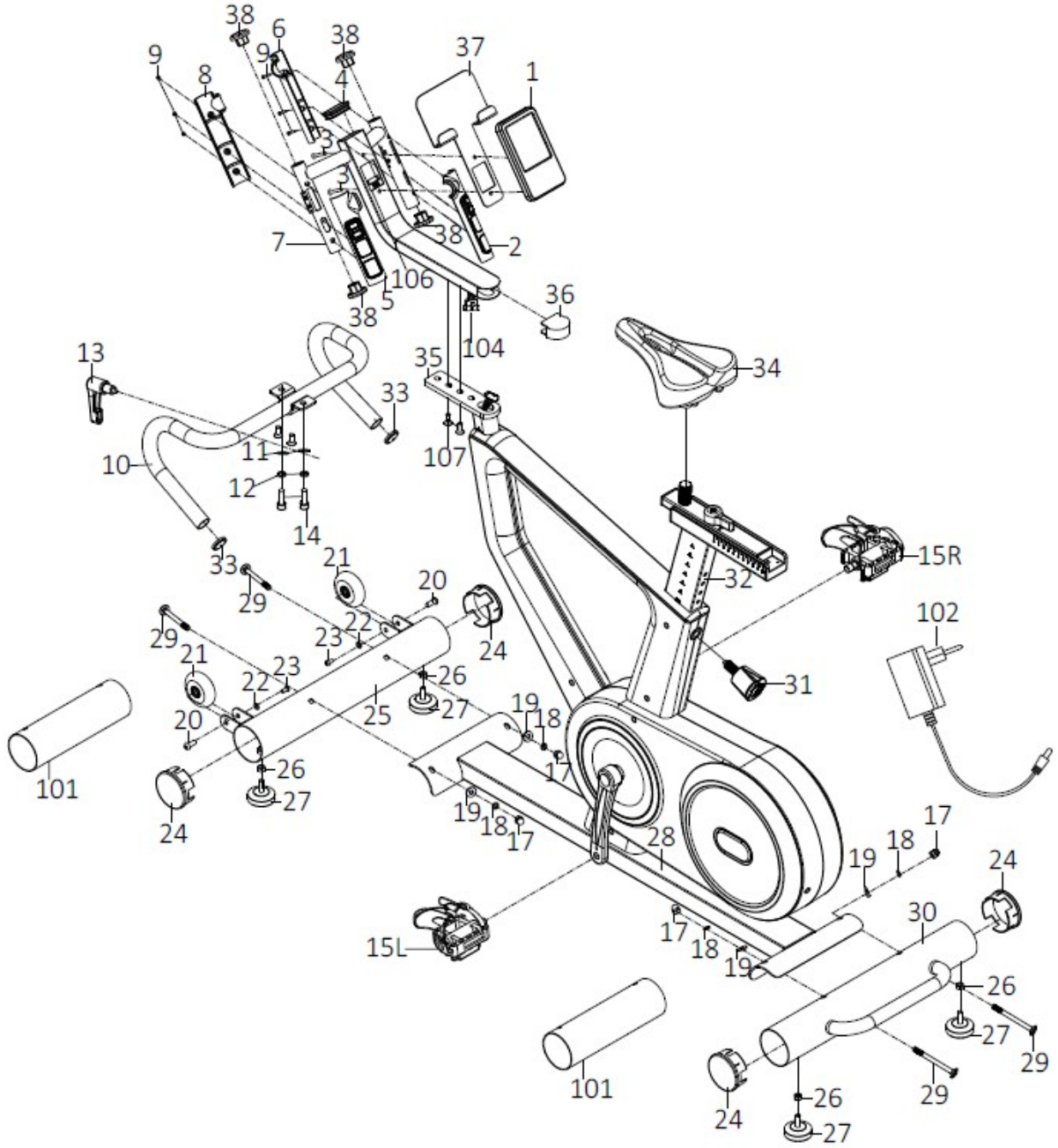
TARTALOM

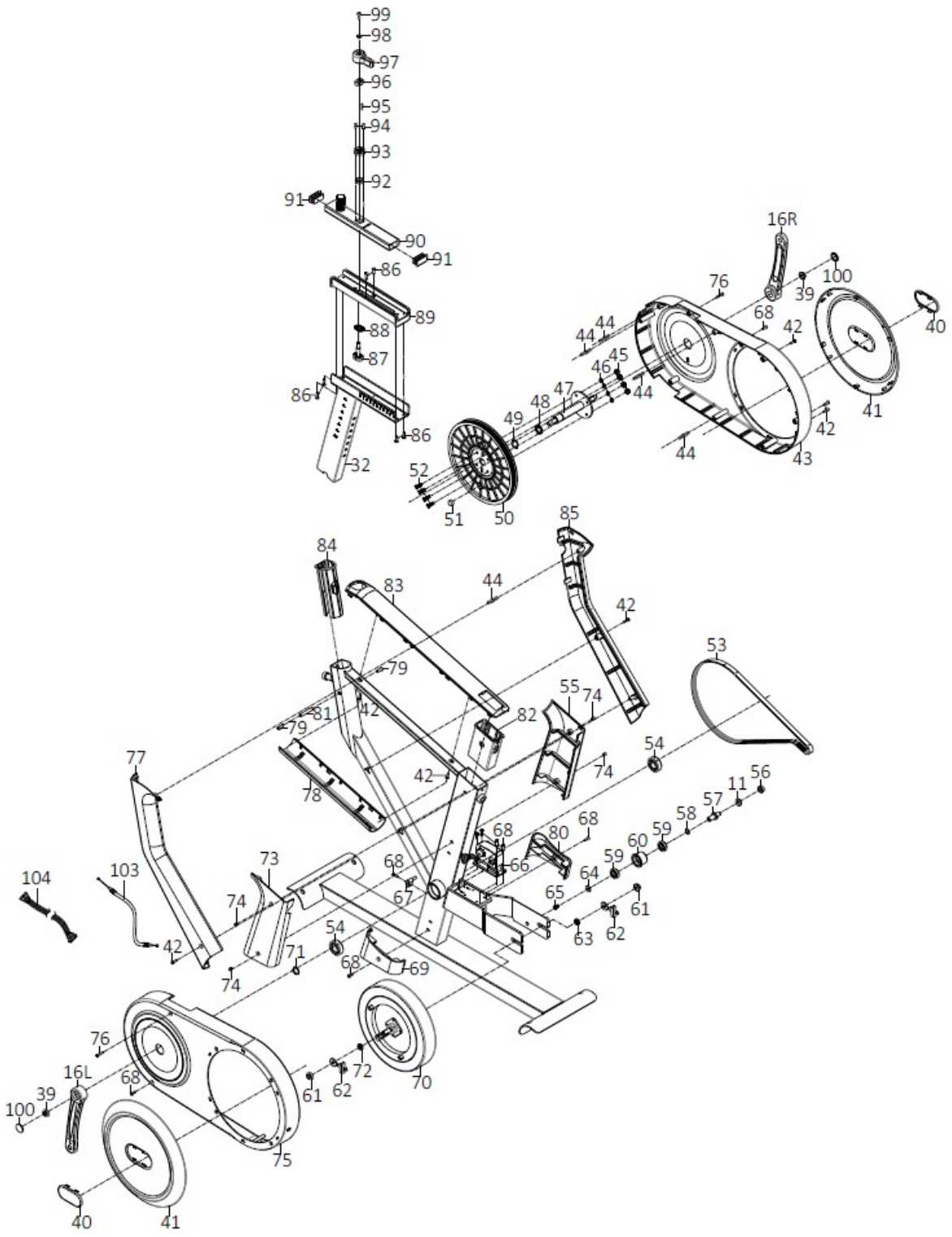
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ....3
SZERKEZETI RAJZ....4
ALKATRÉSZ LISTA....6
ÖSSZESZERELÉS....9
SZÁMÍTÓGÉP....15
PROGRAMOK....17
FONTOS MEGJEGYZÉS....21
HASZNÁLAT....22
HELYES TESTTARTÁS....22
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ....22
KARBANTARTÁS....24
TÁROLÁS....24
FONTOS MEGJEGYZÁS....24
KÖRNYEZETVÉDELEM....24

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Rendszeresen ellenőrizze, nincs-e sérülés vagy kopás a terméken. Soha ne használjon sérült vagy kopott terméket
- Ha átengedi a termék használatát egy másik személynek, akkor ellenőrizze, hogy ez a személy ismeri-e a jelen útmutatóban szereplő tartalmat és utasításokat.
- Egy időben csak egy ember használhatja a kerékpárt.
- Rendszeresen ellenőrizze az összes csavart és csatlakozást. Mindet jól meg kell húzni használat előtt. Ha szükségesnek tartja, húzza meg újra. Rendszeresen ellenőrizze, nincs-e sérülés vagy kopás a terméken. Soha ne használjon sérült vagy kopott terméket.
- Az edzés megkezdése előtt távolítsa el a kerékpár körül levő minden éles tárgyat.
- Csak akkor használja a fitness kerékpárt, ha az hibátlanul működik.
- Törött, kopott vagy hibás alkatrészeket azonnal ki kell cserélni, és csak addig szabad használni a terméket, amíg azokat megfelelően karbantartják és javítják.
- A szülőknek felelősségük tudatában kell lenniük olyan helyzetekben, amelyek felmerülhetnek, ha a gyermekek közelében hagyják a terméket. A gyerekek természetes játék ösztöne és a kísérletező kedvük miatt balesetveszélyes helyzet adódhat.
- Ha megengedi, hogy gyermekek használják ezt a fitness kerékpárt, akkor mindenképpen vegye figyelembe a fizikai állapotukat. A gyermekek kizárólag felnőtt felügyelete mellett használhatják az edzőgépet, és utasítást kell kapniuk a helyes és megfelelő használatáról. A kerékpár nem játék.
- Saját biztonsága érdekében mindig ellenőrizze, hogy legalább 0,6 méter szabad hely legyen a termék körül.
- A lehetséges balesetek elkerülése érdekében ne engedje, hogy a gyermekek felügyelet nélkül megközelítsék a terméket, mert esetleg olyan célra használhatják, amelyre nem szánják.
- Felhívjuk figyelmét, hogy a nem megfelelő és túlzott edzés egészségre ártalmas lehet.
- A bicikli felállításakor ügyeljen arra, hogy a termék stabilan álljon és a talaj esetleges egyenetlenségei ki legyenek egyenesítve.
- Sportoláskor mindig viseljen megfelelő csúszásmentes cipőt és ruhát. Kerülje a bő ruhákat mert azok könnyen beleakadhatnak a gép mozgó részeibe.
- Konzultáljon orvosával, mielőtt bármilyen edzési programot megkezdene. Megfelelő tippeket és tanácsokat adhat az edzés és az ésszerű étkezési szokások vonatkozásában.
- A fitnesz kerékpárnak nincs szabad kereke. A pedálok mozognak, ha a lendkerék forog.
- Ha nem használja a kerékpárt, növelje meg a maximális ellenállást, hogy megakadályozza a lendkerék mozgását.
- **Maximális terhelhetőség**: 130 kg
- **Kategória**: HC otthoni használatra az EN 957 szabvány szerint

SZERKEZETI RAJZ




99
98
97
96
95
94
93
92
91
90
91
86
89
88
87
86
86
32
16R
76
100
39
68
42
40
44
44
44
45
46
47
44
48
49
41
42
44
43
52
51
50
85
84
83
44
42
53
79
55
74
81
42
82
79
54
77
42
74
78
56
11
57
58
68
80
68
59
60
59
73
68
66
64
104
103
67
65
61
74
42
54
63
62
71
68
69
74
76
16L
68
72
70
39
61
62
100
75
40
41

ALKATRÉSZ LISTA

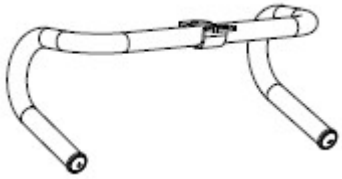
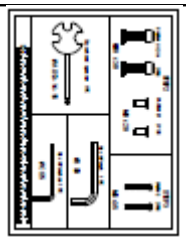
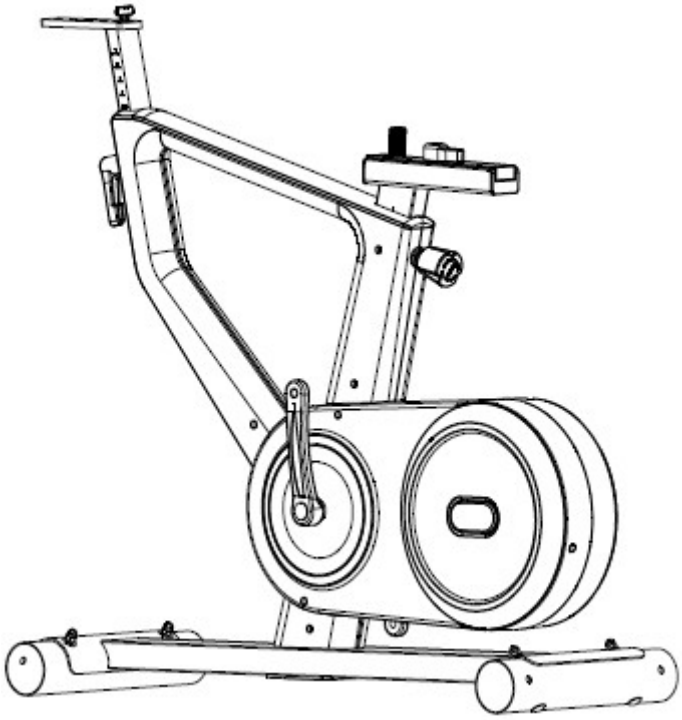
No.	név	db	specifikáció
1.	Számítógép	1	
2.	Jobb fogantyú felső burkolata	1	
3.	Hatlapfejű csavar	4	M5*35
4.	Négyzet alakú burkolat	1	
5.	Jobb fogantyú alsó burkolata	1	
6.	Bal fogantyú felső burkolata	1	
7.	Számítógéptartó	1	
8.	Bal fogantyú alsó burkolata	1	
9.	Csavar	6	ST3*16*Φ5.6
10.	Fogantyúk	1	
11.	Alátét	3	
12.	Rugós alátét	2	
13.	Kézi beállítócsavar	1	
14.	Csavar	2	
15.	Pedálok	1pair	
16.	Hajtókarok	1pair	
17.	Anyasapkák	4	
18.	Alátét	4	
19.	Íves alátét	4	d8*Φ20*2*R38
20.	Csavar	2	Φ7.8*30*M6*15*S5
21.	Szállító kerekek	2	
22.	Alátét	2	d6*Φ12*1.5
23.	Csavar	2	M6*12*S5
24.	Kerek sapka	4	Φ76
25.	Első stabilizátor	1	
26.	Anya	4	M8*H5.5*S14
27.	Kézi beállítócsavar	4	
28.	Fő keret	1	
29.	Hatlapfejű csavar	4	M8*90*20*H5
30.	Hátsó stabilizátor	1	
31.	Rugós kézi beállítócsavar	1	
32.	Nyeregcső	1	
33.	Végsapka	2	D28
34.	Ülés	1	
35.	Fogantyú tartó	1	

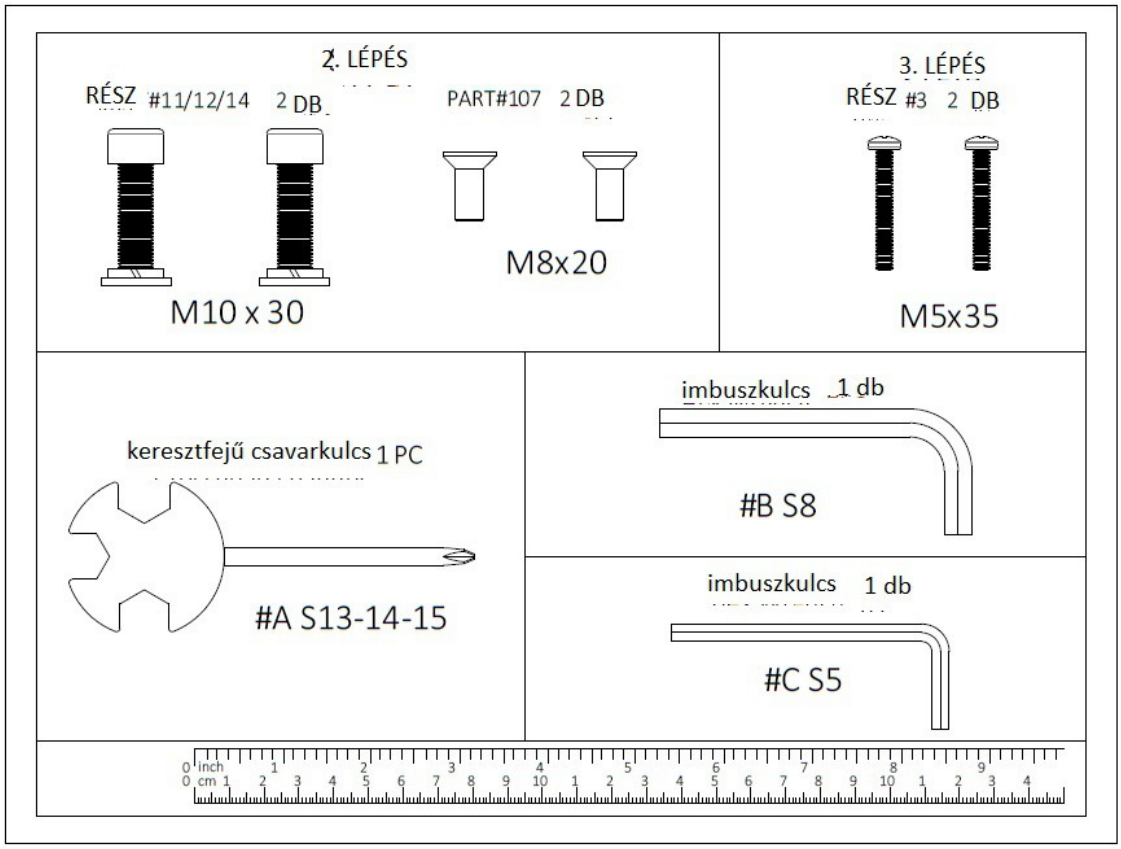
36.	Négyzet alakú végsapka	1	
37.	Tablettartó	1	
38.	Kerek sapka	2	
39.	Anya	2	M10*1.25*H7.5*S14
40.	Dekoratív burkolat	2	
41.	Műanyag burkolat	2	
42.	Csavar	7	ST4.2*19*Φ8
43.	Jobb szalagburkolat	1	
44.	Csatlakozó keret	5	
45.	Nylon anya	4	
46.	Rugalmas alátét	4	
47.	Tengely	1	
48.	Tengelytávtartó gyűrű	1	
49.	Alátét	1	d20*Φ26*0.3
50.	Csigák	1	
51.	Kerek mágnes	1	
52.	Csavar	4	M6*16*S10
53.	Szíj	1	
54.	Csapágyak	2	
55.	Jobb felső nyeregcső burkolat	1	
56.	Nylon anya	1	M10*H9.5*S17
57.	Szabadonfutó tengely	1	
58.	Alátét	1	d12*Φ15.5*0.3
59.	Csapágyak	2	
60.	Lendkerék	1	
61.	Anya	2	M10*1*H8*S15
62.	Állítható lánc	2	
63.	Anya	1	M10*1*H5*S17
64.	Alátét	1	d6*Φ16*1.5
65.	Csavar	1	M6*10*S10
66.	Motor	1	
67.	Érzékelő	1	
68.	Csavar	9	ST4.2*16*Φ8
69.	Bal alsó nyeregcső burkolat	1	
70.	Lendkerék	1	
71.	Gyűrű	1	d20
72.	Anya	1	M10*1*H5*S17
73.	Bal felső nyeregcső burkolat	1	
74.	Csavar	4	ST4.2*6*φ8

75.	Bal szíjburkolat		
76.	Csavar		ST4.2*25*Φ8
77.	Bal fogantyútartó fedél		
78.	Alsó burkolat		
79.	Hatlapfejű csavar		M5*10*φ10
80.	Alsó jobb nyeregcső borítás		
81.	Ütköző tengely		
82.	Persely		
83.	Felső burkolat	1	
84.	Ház	2	
85.	Jobb fogantyútartó burkolat	1	
86.	Hatlapfejű csavar	1	M5*18*φ8
87	Ütköző blokk	2	
88	Gumiszalag	1	
89	Alsó nyereg menet	1	
90	Nyereg menet	1	
91	Négyzet vég	2	
92	Gumi betét	1	
93	Nyeregütköző	1	
94	Csavar	2	M4*12*φ7
95	Csapszeg	1	
96	Négyzet alakú távtartó	1	
97	Kar	1	
98	Alátét	1	d5*φ14*2
99	Hatlapfejű csavar	1	M5*16*Φ10
100	Hajtókar burkolat	2	
101	Gerendák	2	
102	Adapter	1	
103	Ellenállás kábel	1	
104	1. kábel	1	
105	2. kábel	1	
106	Pulzusérzékelő kábel	1	
107	Csavar	2	
A	Imbuszkulcs	1	S8
B	Kulcs	1	S13-14-15
C	Imbuszkulcs	1	S5

ÖSSZESZERELÉS

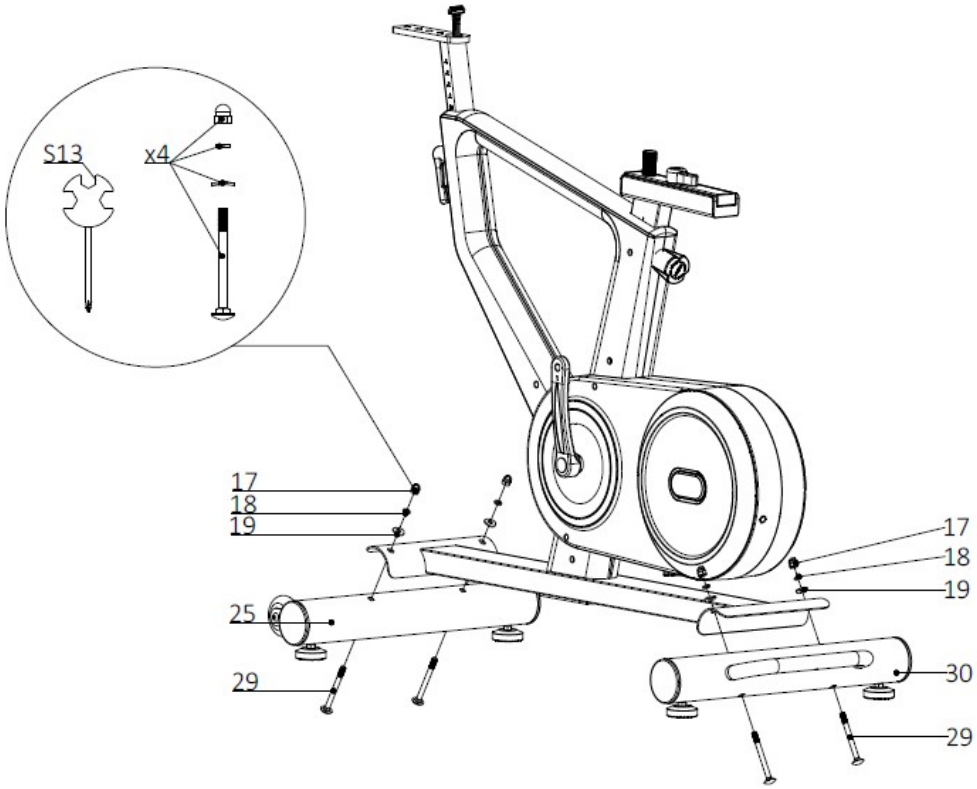
ALKATRÉSZ LISTA

		
1. számítógép 1x	7. számítógép tartó 1x	10. fogantyú 1x
15. pedálok 1x pár	25. elülső stabilizáló	30. hátsó stabilizáló
		
34. nyereg 1x	37. tablet tartó	szerszám 1x
		
102. adapter 1x	28. főváz 1x	



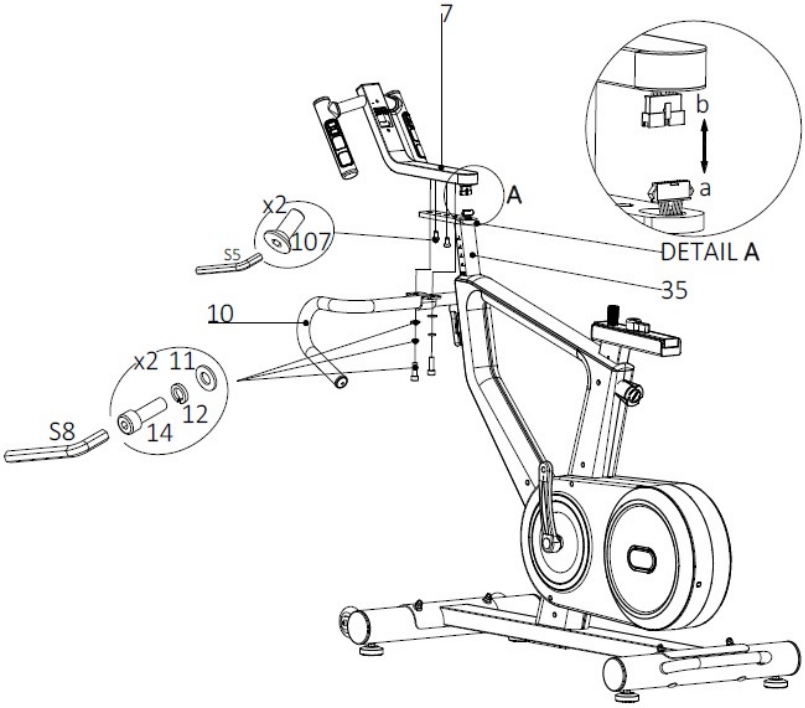
1. LÉPÉS

A stabilizátorok felszerelése előtt el kell távolítania az előre telepített stabilizátorokat. Rögzítse az első és a hátsó stabilizátorokat (25 és 30) 4x csavarral (29), 4x íves alátéttel (19), 4x alátéttel (18) és 4x anyával (17).



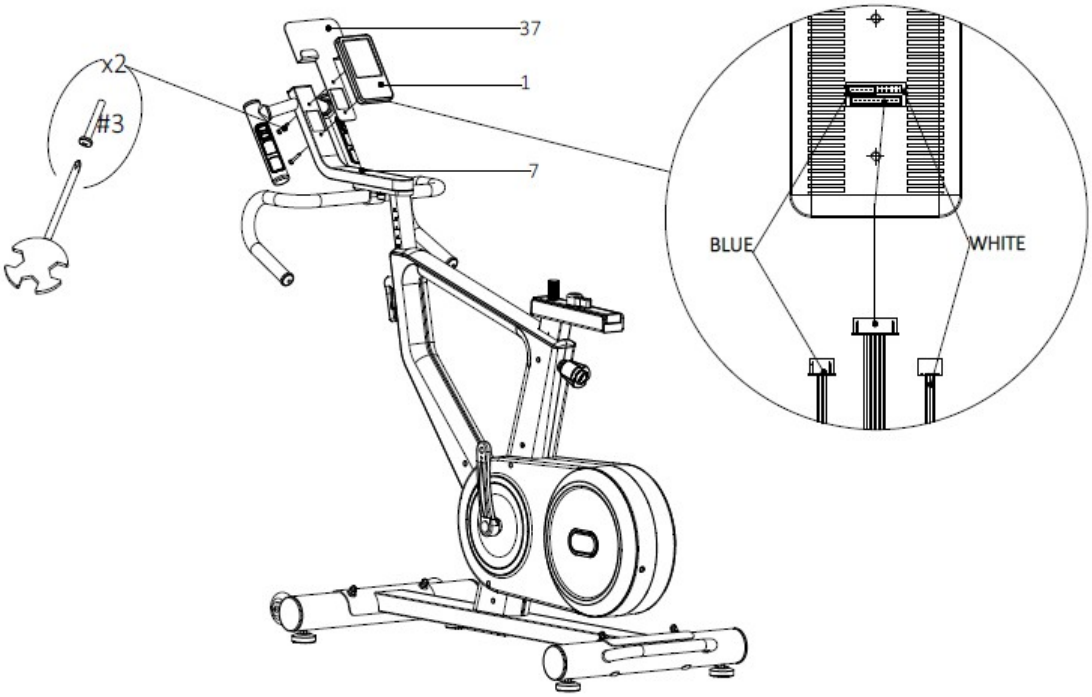
2. LÉPÉS

A fogantyúk felszerelése előtt csatlakoztassa a kábeleket. Ügyeljen arra, hogy a kábelek (a, b) ne csípődjenek be, ne sérüljenek meg vagy essenek bele a keretbe. Először rögzítse a számítógéptartót (7) 2x csavarral (107), majd a fogantyút (10) 2x csavarral (14), 2x alátéttel (12) és 2x alátéttel (11). Ügyeljen a fogantyúk (10) irányára.



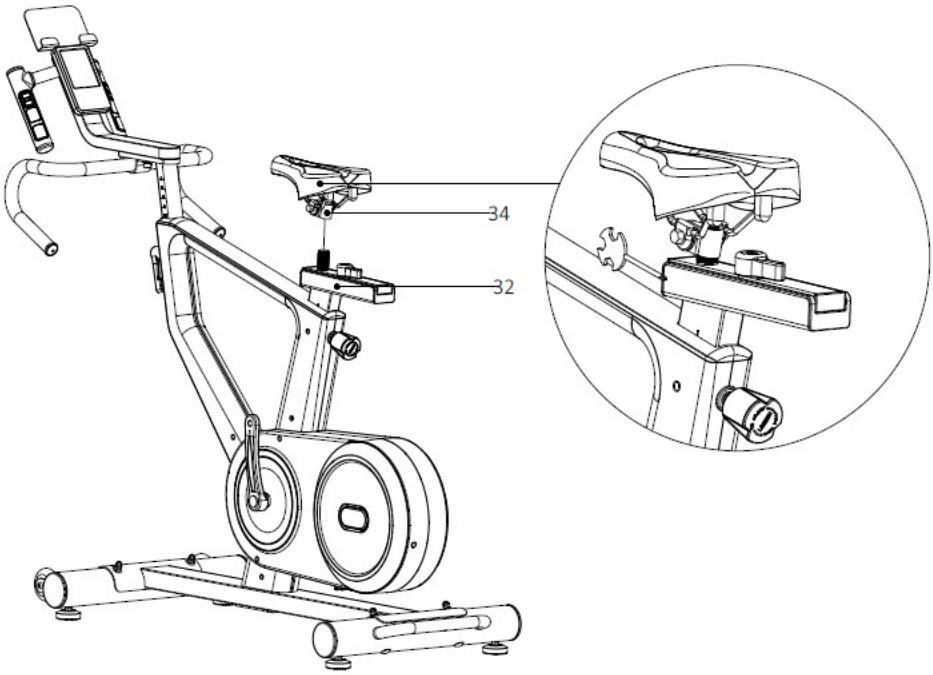
3. LÉPÉS

Csatlakoztassa a kábeleket a számítógép csatlakoztatása előtt (1). Ügyeljen arra, hogy ne csípje be a kábeleket. Rögzítse a számítógépet (1) a számítógéptartóhoz (7) a tablettartóval (37) együtt 2 csavarral (3).



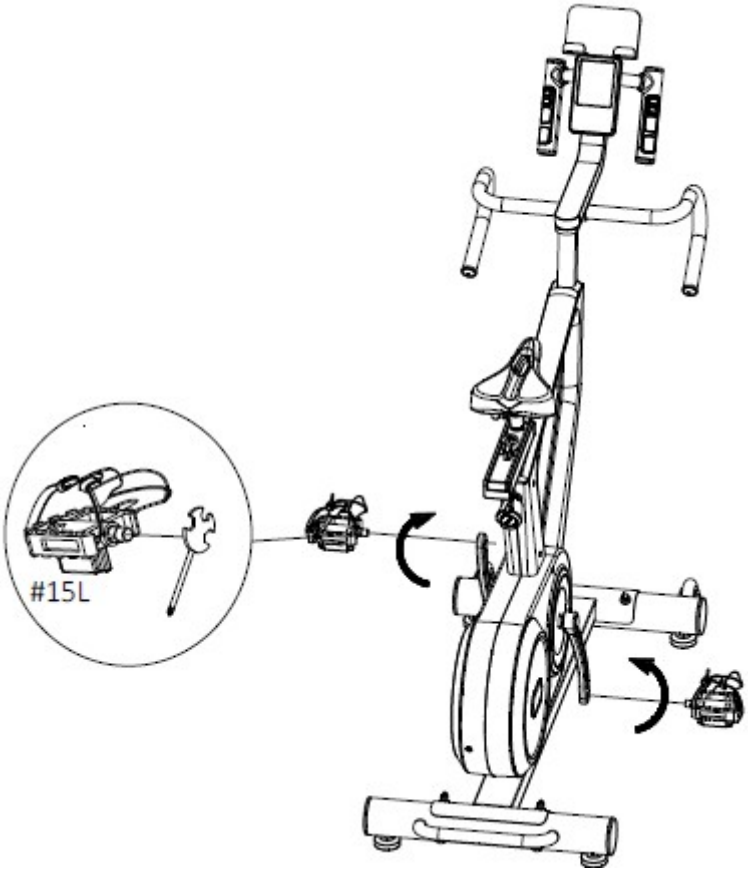
4. LÉPÉS

Rögzítse az ülést (34) a nyeregcsőhöz (32) anya segítségével. Húzza meg az anyát egy villáskulccsal.



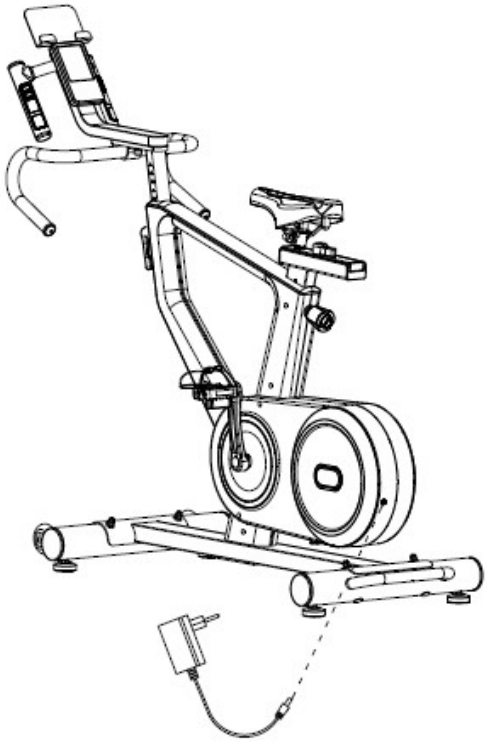
5. LÉPÉS

A pedálok L (bal) és R (jobb) jelzéssel vannak ellátva. Húzza meg a pedálokat egy villáskulccsal.



6. LÉPÉS

Csatlakoztassa az adaptert, és dugja be az elektromos aljzatba.



Használat előtt győződjön meg arról, hogy minden alkatrész megfelelően van rögzítve és meghúzva.

SZÁLLÍTÁS

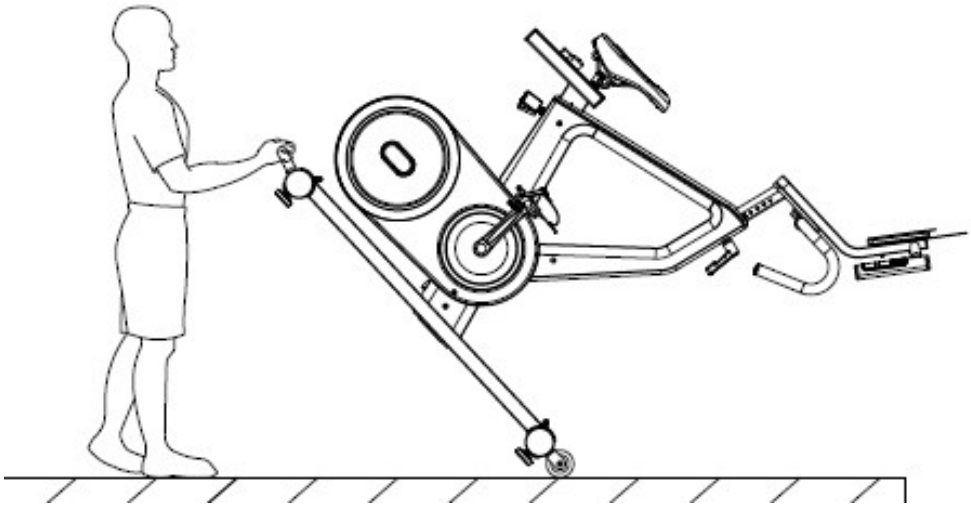
FIGYELMEZTETÉS: Fizikai képességeitől függően kérjen segítséget egy másik személytől. Legyen óvatos.

Húzza ki a tápkábelt.

Óvatosan helyezze a spinning kerékpárt a szállítókerekekre.

Óvatosan tolja a spinning kerékpárt.

Óvatosan helyezze a kívánt helyre a spinning kerékpárt.



FIGYELEM

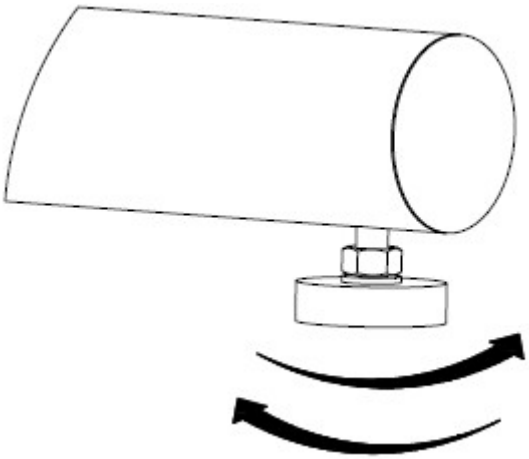
Használat előtt ki kell szintezni a készüléket.

Helyezze a készüléket oda, ahol használni fogja.

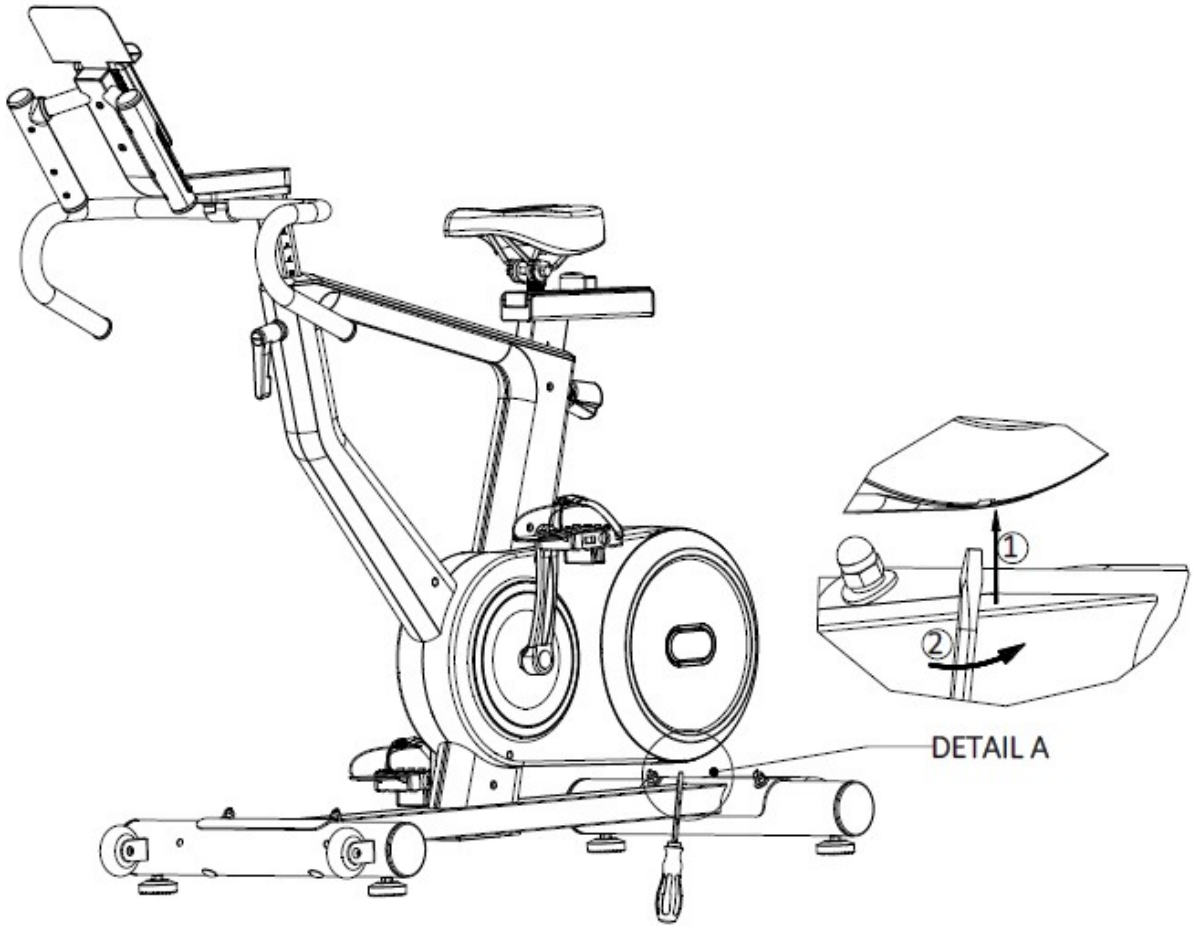
Üljön a spinning kerékpárra, és engedje, hogy a készülék a megfelelő pozícióba kerüljön.

Lazítsa meg az anyákat, és szükség szerint állítsa be a szintező lábak magasságát. Ezután húzza meg ismét az anyákat.

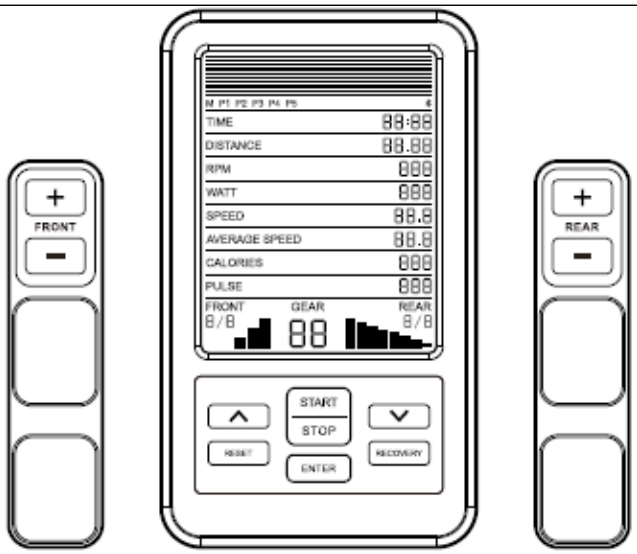
FIGYELMEZTETÉS: Ügyeljen arra, hogy ne csavarja le a szintező lábakat. Használat előtt a készüléknek stabilnak kell lennie!



BURKOLAT ELTÁVOLÍTÁSA



SZÁMíTÓGÉP



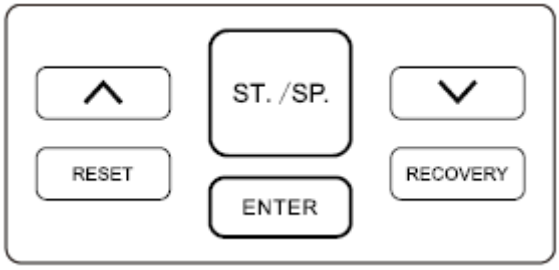
Kijelző és gombok	Leírás	tartomány
TIME	Jelenlegi edzésidő	0m:00s – 99m:00s
SPEED	Pillanatnyi sebesség	0,0 – 99,9 km/h (mile/h)
DISTANCE	Jelenlegi távolság	0,00 – 99,99 km (mile)
AVERAGE SPEED	Átlagsebesség	0,0 99,9 km/h (mile /h)
CALORIES	Hozzávetőlegesen elégetett kalória	0 – 999 cal
PULSE	Hozzávetőleges pulzus edzés közben	40 – 240 BPM
RPM	Percenkénti fordulatszám	0 – 999 RPM
WATT	Teljesítmény	0 -899 W
GEAR	24 ellenállási szint	
FRONT	Első kerék ellenállás beállítása	1 – 3
REAR	Hátsó kerék ellenállás beállítása	1 – 8
FRONT + / -	Első kerék ellenállásának változása (bal fogantyú)	
REAR + / -	Hátsó kerék ellenállásának változása (jobb fogantyú)	

PROGRAM LEÍRÁS

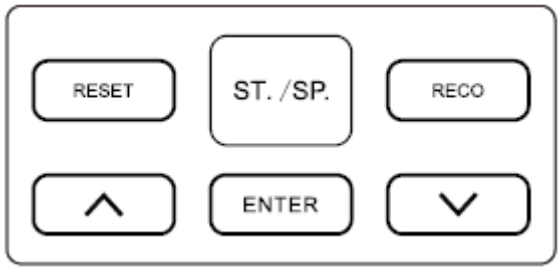
név	**leírás**
MANUAL	Kézi program, egyedi ellenállás beállítás
PROGRAM	Előre beállított programok: P1 (felfelé menet) / P2 (hegymenet) / P3 (utazás) / P4 (intervallum program) / P5 (relaxációs program) / P6 (verseny)
BODY FAT	Testzsír teszt
HRC	Az ellenállást az aktuális pulzusszámnak megfelelően beállító program
USER PROGRAM	Felhasználói programok U1 / U2 / U3 / U4 felhasználói programok
Bluetooth	Bluetooth kapcsolat
Wireless pulse	Támogatja az 5,3 KHz-es mellkasi öv frekvenciákat

GOMBOK

Model gombokkal



Model érintőképernyővel



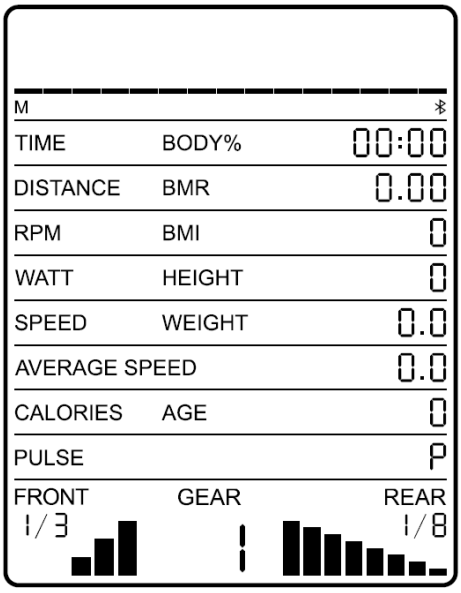
gomb	leírás
^	Navigációs gomb felfelé, érték növelése, ellenállás növelése edzés közben
v	Navigációs gomb lefelé, érték csökkentése, ellenállás csökkentése edzés közben
RESET	Visszatérés kézi módba bármely programban (kivéve az U1 - U4, FAT és HRC programokat), adat visszaállítás
RECOVERY / RECO	Pulzusszám helyreállítási teszt
ENTER	Ha a program leáll, módosítsa a programot
ST. /SP.	Elindítja/leállítja a programot

EGYSÉGEK

Magasság	Súly	Pulzus	Kalória	Távolság	Sebesség	RPM	Watts
cm (inches)	kg (lbs)	BPM	Kcal	km / miles	km/h (miles/h)	RPM	W

PROGRAMOK

MANUÁLIS



Nyomja meg [ST./SP.] a program elindításához.

Nyomja meg [ENTER] az értékek beállításához, a beállított érték villogni kezd.

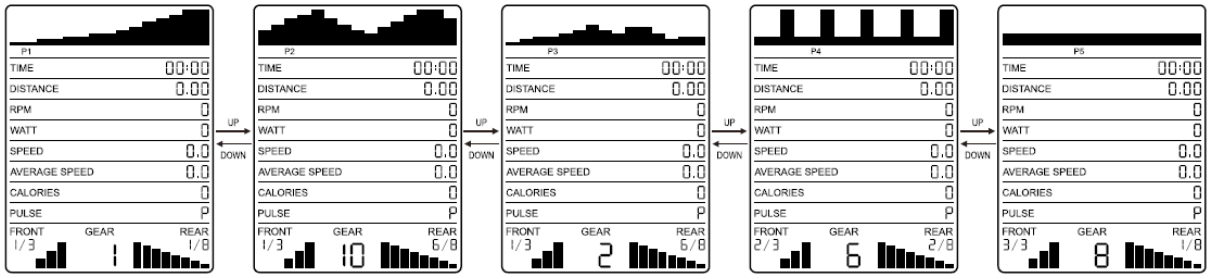
Használja [∧] [∨] az értékek beállításához, nyomja meg [ENTER] gombot a megerősítéshez.

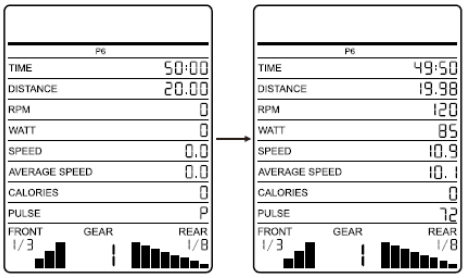
Edzés közben az ellenállás a programnak megfelelően változik, vagy [∧] [∨] gombokkal változtatható.

Ha az idő, a távolság vagy a kalóriaérték visszaszámlálásként van beállítva, a 0 elérése után a program automatikusan leáll, és hangjelzés hallható.

A programot [ST./SP.] gomb megnyomásával állíthatja le.

ELŐRE BEÁLLÍTOTT GOMBOK





Nyomja meg [∧] [∨] és válassza ki a programot: P1 (felfelé menet) / P2 (hegymenet) / P3 (hegyen kerékpározás) / P4 (intervallum program) / P5 (relaxációs program) / P6 (verseny)

Nyomja meg [ST./SP.] a program elindításához vagy nyomja meg [ENTER] a beállításokba lépéshez.

Nyomja meg [∧] [∨] az érték beállításához, erősítse meg a [ENTER] gomb megnyomásával, a következő érték jelenik meg.

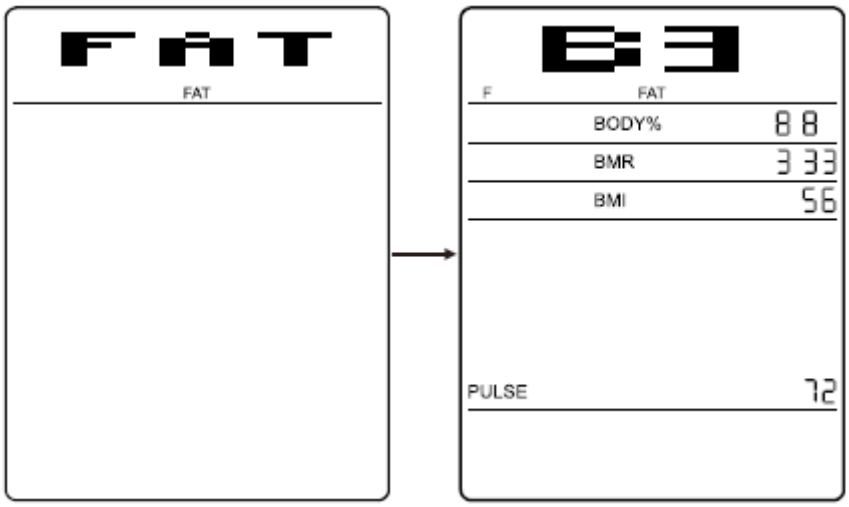
Az összes érték beállítása után kilép a beállításokból, vagy nyomja meg a [ST./SP.] gombot a beállítások elhagyásához.

Edzés közben az ellenállást a programnak megfelelően állítjuk be, vagy a ∧ ∨ gombokkal állíthatjuk be az ellenállást.

Ha az idő, a távolság vagy a kalóriaérték visszaszámlálásként van beállítva, a 0 elérése után a program automatikusan leáll, és hangjelzés hallható.

A programot a ST./SP. gomb megnyomásával állíthatja le.

BODY FAT



Nyomja meg az ENTER gombot a beállításokba lépéshez.

Állítsa be a nemet - magasságot - súlyt - életkort. Nyomja meg a ∧ ∨ értékek beállításához.

M (férfi), F (nő)

Az értékek beállítása után nyomja meg a ST./SP., gombot, a teszt 8 másodpercen belül elindul. Ezután megjelenik a BMI és a FAT% és a BMR.

A teszt előtt és alatt fognia kell a pulzusérzékelőket.

A tesztet normál pulzusszám mellett és nyugalomban kell elvégezni.

BMI

nem	sovány	Normál	Enyhén túlsúlyos	túlsúlyos	Elhízott
férfi ≤ 30	< 14	14 ~ 20	20.1 ~ 25	25.1 ~ 35	> 35
férfi > 30	< 17	17 ~ 23	23.1 ~ 28	28.1 ~ 38	> 38
nő ≤ 30	< 17	17 ~ 24	24.1 ~ 30	30.1 ~ 40	> 40
nő > 30	< 20	20 ~ 27	27.1 ~ 33	33.1 ~ 43	> 43

FAT%

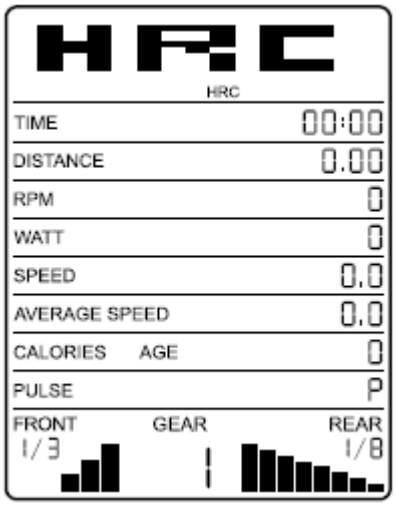
Nem	alacsony	Közepes	Átlag feletti	magas
férfi	<	13% -25.9%	26% -30%	> 30%
nő	<	23% -35.9%	36% -40%	> 40%

TEST TíPUS

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Extrém alultápláltság	Alultápláltság	Enyhe alultápláltság	Átlag alatti	Átlagos	Átlag feletti	Túlsúlyos	Elhízot	Extrém elhízott

FIGYELMEZTETÉS: A BMI, a ZSÍR% és a TEST TíPUSOK CSAK INDIKATÍV CÉLOKRA VONATKOZNAK, DIAGNOSZTIKAI EGÉSZSÉGÜGYI KÉRDÉSEKRE NEM HASZNÁLHATÓK.

HRC



Nyomja meg az ENTER gombot a beállítások megadásához. Sorrend: idő – távolság – kalória – célpulzus.

Nyomja meg az ∧ ∨ az értékek beállításához.

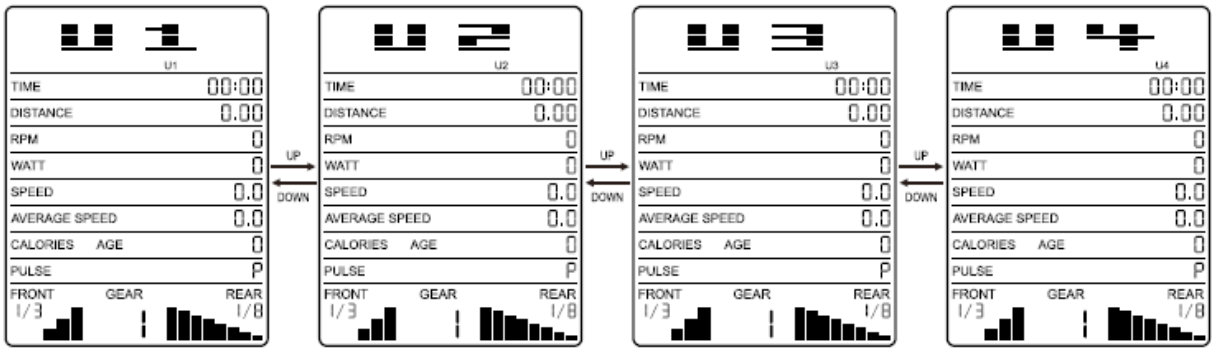
Nyomja meg a ST./SP. a program elindításához. Az ellenállást a beállított pulzusszámnak megfelelően állítják be

Ha a visszaszámlálás be van állítva, a 0 elérése után a program automatikusan leáll és hangjelzés hallható.

A programot a ST./SP. gomb megnyomásával állíthatja le.

Ha a pulzusszám nem érzékelhető, a program folytatódik, de az ellenállás nem változik.

FELHASZNÁLÓI PROGRAM



Nyomja meg a ∧ ∨ gombot az U1 – U4 program kiválasztásához.

Nyomja meg a ST./SP. az elindításhoz vagy nyomja meg az ENTER gombot a beállításokba lépéshez.

A beállításokban a következő sorrendben állíthatja be az értékeket: idő - távolság - kalória - ellenállás, minden edzésszakaszhoz.

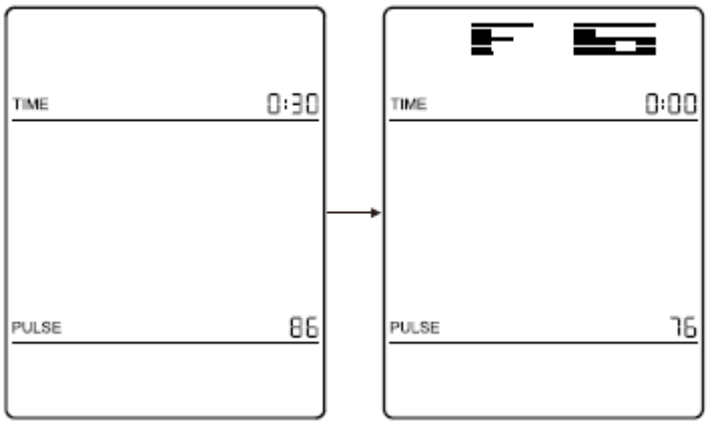
Nyomja meg az ∧ ∨ az értékek beállításához, nyomja meg az ENTER megerősítéshez, és lépjen a következő edzési szegmensre.

Nyomja meg a ST./SP. az indításhoz. Edzés közben nyomja meg a ∧ ∨ gombot az ellenállás beállításához.

Ha a visszaszámlálás be van állítva, a 0 elérése után a program automatikusan leáll és hangjelzés hallható.

A programot a ST. /SP. gomb megnyomásával állíthatja le .

RECOVERY



Pulzusszám helyreállítási teszt.

Edzés és pulzusmérés közben nyomja meg és tartsa lenyomva a pulzusmérőket. RECOVERY RECO .

Megjelenik a 0:60-as visszaszámlálás.

Amikor az idő eléri a 0-t, az F1 - F6 eredmény jelenik meg.

Aerob edzés után javasolt a mérés.

F1 = 1.0	Optimális
1.0 < F1 <2.0	Jó
2.0 < F1 <2.9	Átlag feletti
3.0 < F1 <3.9	Normális
4.0 < F1 <5.9	Átlag alatti
F6 = 6.0	Rossz

BLUETOOTH

Indítsa el a Bluetooth-t az okoseszközén, indítsa el a FitShow alkalmazást, majd nyomja meg az " Search device" gombot.

Válassza ki az eszközt, és nyomja meg a " connect" gombot. Megjelenik a Bluetooth ikon.

Válasszon ki egy helyszínt.

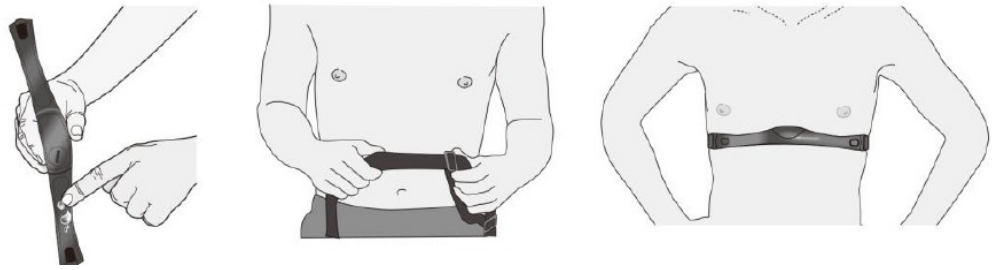
Nyomja meg a startot.

Nyomja meg a CONTROL gombot, hogy engedélyezze az alkalmazás számára az eszköz vezérlését és az alkalmazás információinak megjelenítését.

Nyomja meg a STOP gombot a program leállításához és az információ rögzítésének leállításához.

MELLKASÖV

A készülék kompatibilis egy 5,3 Khz frekvenciájú mellkasi övvel. Edzés közben megjelenik egy jelző, amely jelzi, hogy a mellkasi öv rögzítve van. Ahhoz, hogy az öv a lehető legpontosabb információt küldje, a mellkasi övet szilárdan kell rögzíteni, és az érzékelőknek a bőrön kell lenniük.



Enyhén nedvesítse meg az érzékelőket. Állítsa be a megfelelő övhosszt. Győződjön meg arról, hogy az öv megfelelően van rögzítve.

HIBAÜZENETEK

No.	Lehetséges ok	ellenőrzés	Lehetséges megoldás
E1	A motor nem működik	Motor csatlakozás	Rossz csatlakozás vagy motorkárosodás
	Nem megfelelően csatlakoztatott / sérült kábelek	kábelek	Cserélje ki a kábeleket
	A kijelző nem a megfelelő információt mutatja		Cserélje ki a számítógépet
E2	A testzsír-teszt során nem tartja a kezében az érzékelőket		Tartsa az érzékelőket legalább 3 másodpercig a tesztelés előtt
	A számítógép nem érzékeli a pulzusszámot		Cserélje ki a kijelzőt, az érzékelőket vagy a kábeleket

A számítógép tápellátása 9V / 1A. Ha a számítógép nem működik megfelelően, válassza le, majd csatlakoztassa újra az adaptert.

Ha a készüléket 5 percig nem használják, az energiatakarékos üzemmód elindul.

FONTOS MEGJEGYZÉS

FONTOS MEGJEGYZÉS

FONTOS MEGJEGYZÉS

• Szerelje össze az edzőgépet az összeszerelési utasítások szerint, és ügyeljen arra, hogy csak az edzőgéphez mellékelt és arra tervezett szerkezeti részeket használja. Az összeszerelés előtt az összeszerelési és kezelési útmutató alkatrészlistája alapján győződjön meg arról, hogy a doboz tartalmazza az összes alkatrészt.

• Ügyeljen arra, hogy az edzőgépet száraz és egyenletes helyen állítsa fel, és mindig óvja a nedvességtől. Ha szeretné megvédeni a talajt különösen a nyomáspontoktól, szennyeződésektől stb., javasoljuk, hogy tegyen egy megfelelő, csúszásmentes szőnyeget az edzőgép alá.

• Általános szabály hogy az edzőgépek és az edzőeszközök nem játékok. Ezért ezeket csak megfelelően tájékoztatott személyek használhatják.

• Azonnal hagyja abba az edzést szédülés, hányinger, mellkasi fájdalom vagy bármilyen más testi tünet esetén. Azonnal forduljon orvosához.

• Gyermekek, fogyatékkal élő szeméályek csak felügyelet mellett használhatják a fitness kerékpárt, aki segítséget nyújthat és hasznos utasításokat adhat.

• Ügyeljen arra, hogy az Ön és más személyek testrészei soha ne legyenek az edzőgép mozgó alkatrészei közelében használat közben.

• Az állítható részek beállításakor ügyeljen a megfelelő beállításra, és vegye figyelembe a megjelölt maximális beállítási pozíciót, például a nyeregcsőnél.

• Ne edzen közvetlenül étkezés után!

FIGYELEM! A pulzusérzékelő rendszer nem orvosi pontosságú, csak tájékoztató jellegű információkat nyújt. Az edzés közbeni túlterhelés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha bármilyen kellemetlenséget érez, azonnal hagyja abba a gyakorlatot!

HASZNÁLAT

A fitness kerékpáron végzett testmozgás nagyon egyszerű mozgásokon alapszik, de biztosan beleszeret használata során. A spinning kerékpáron végzett gyakorlatok és annak egyszerűségének köszönhetően idős emberek is használhatják. Az edzés előtt mindenképp be kell állítani a nyereg magasságát. Fontos, hogy kényelmesen üljön. A kerékpár-nyereget úgy kell beállítani, hogy ülésén az ergonómikus alakú fogantyúkat meg tudja tartani. Nem szabad teljesen kinyújtott kézzel ülnie, mert az károsíthatja az izmait.

A kényelmes testmozgás érdekében tegye a lábát a pedálra. Manapság minden modern pedál fel van szerelve szíjakkal a láb rögzítéséhez és stabilizálásához. Fontos, hogy a lábai stabilan és biztonságosan legyenek elhelyezve edzés közben.

A fitness kerékpáros testmozgás alapja az, hogy a lábak egy meghatározott elliptikus úton mozognak. Ez a mozgás nagyon hasonló a normál kerékpározáshoz. Amikor ezen a kerékpáron kezd mozogni, csak üljön a megfelelő magasságú nyeregre, tartsa a lábát szorosan a pedálokban, tartsa az ergonómikusan kialakított fogantyúkat és kezdjen tekerni.

Az elején tanácsos alacsonyabb terhelést választani. Ha rendszeres időközönként edz a fitness kerékpáron, fokozatosan növelheti a terhelést. A terhelést fokozatosan növelheti egy vagy két hét alatt. A magas terhelés kiválasztása az edzés megkezdésekor gyors fáradtsághoz és izomkárosodáshoz vezethet.

Edzés közben fontos a megfelelő terhelés és a megfelelő tempó kiválasztása. Próbálja ezt stabilan 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 egyenlő a gyorsabb kalória égetéssel. A helyes kalóriaégetés egy megfelelő és rendszeres testmozgásban tükröződik. Az edzés elején kevésnek tűnhet az elégetett kalória száma, de a legjobb eredmények elérése szempontjából kulcsfontosságú a rendszeres és megfelelő testmozgás.

A fitness kerékpáron végzett testmozgás izmok kialakulásához is vezet. Főleg a comb és a vádli izmainak erősítésére használják. A kerékpáros edzés közben a fenékét is mozgatja.

Ha helyesen szeretne testmozgást végezni, ne felejtse el megfelelő módon történő lélegzést. A testmozgás során ajánlott a megfelelő és rendszeres légzés. Fontos, hogy rendszeresen mélyen belélegezzünk és kilélegezzünk. A fitness kerékpáron végzett rendszeres és megfelelő légzés gyakorlás során a hasi izmok intenzív testmozgással járnak. Ajánlott 30-35 percet várni étkezés után. Ennek elmulasztása esetén kevesebb kalóriát égethet el, és idősebb korban emésztési problémákhoz is vezethet.

A legjobb eredmény elérése érdekében figyelembe kell vennie étrendjét. Javasoljuk, hogy kezdje el az édes ételek, sütemények kerülését és kalóriaszegényebben étkezni. Ebédre ajánlott csak kalóriadúsabb ételt enni. Ne felejtse el a levest. Estére a könnyű ételek ajánlottak. Ha javítani szeretné vitalitását, akkor nem csak a rendszeres testmozgásra kell figyelni, hanem az egész étrendjére is. A fitness kerékpáron történő testmozgás hatékony minden elfoglalt ember számára.

A fitness kerékpáron végzett testmozgás hatékonyan erősíti az izmokat, különösen a combokat, vádlikat és a fenék izmokat. A rendszeres testmozgás karcsúbb alakhoz vezet. Az edzés nem csak a kerékpárosok téli edzéseként ajánlott, hanem azok számára is, akik több kalóriát akarnak elégetni. Rendszeres testmozgás, ésszerű tempó, megfelelő légzés, rendszeres és kiegyensúlyozott étrend vezethet a kívánt eredményhez.

HELYES TESTTARTÁS

A pedálozás során nem szabad teljesen kinyújtani a lábát. A térdét enyhén be kell hajlítania, amikor teljesen lenyomja a pedált. Tartsa a fejét egyenesen a gerincével, hogy minimalizálja a nyaki izmok és a felső hátizmok fájdalmát. Mindig folyamatosan és ritmikusan edzen.

ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

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 ismételje a ygakorlatot 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. Ismételje a gyakorlatot a bal lábával és kezével is.

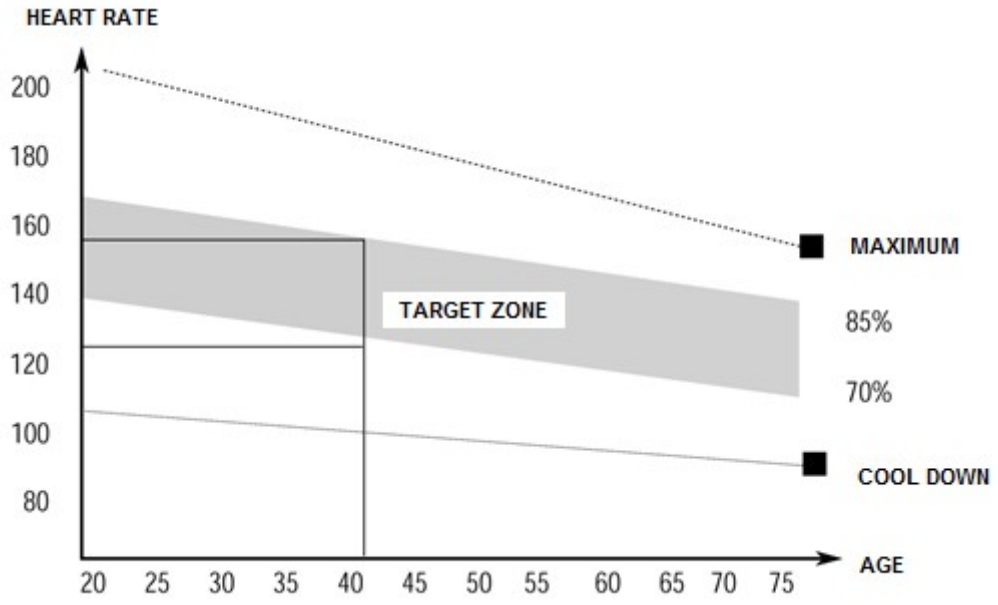
Belső comb

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.

Tényleges edzés szakasza: A rendszeres testmozgás erősíti az izmokat. Tartsa a tempót a táblázat szerint az edzés során. Az edzésnek legalább 12 percet kell igénybe vennie.



Ezután hagyja az izmokat ellazulni azáltal, hogy kb. 5 percre csökkenti a sebességet. Ezután végezze el a bemelegítő gyakorlatokat. Rendszeresen eddzen legalább hetente háromszor.

KARBANTARTÁS

• Összeszereléskor húzza meg az összes csavart, és állítsa a kerékpárt vízszintes helyzetbe.

• 10 óra használat után ellenőrizze a csavarokat.

• Edzés után törölje le az izzadságot. Tisztítsa a készüléket ruhával és enyhe tisztítószerrel. Ne használjon oldószereket vagy maró hatású tisztítószereket a műanyag részeken.

• Megnövekedett zaj esetén ellenőrizni kell az összes csatlakozás feszességét.

• Helyezze a terméket tiszta, jól szellőző és száraz helyiségbe.

• Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.

TÁROLÁS

A fitness kerékpárt tartsa tiszta és száraz környezetben. Győződjön meg arról, hogy a főkapcsoló ki van kapcsolva, és a spinning kerékpár nincs csatlakoztatva a hálózati aljzathoz.

FONTOS MEGJEGYZÉS

- A fitness kerékpár szigorú biztonsági előírásokkal rendelkezik. A nem rendeltetésszerű használat tilos, és veszélyes lehet a felhasználókra. Nem vagyunk felelősek a gép nem megfelelő és tiltott használata által okozott sérülésekért.
- Mielőtt elkezdene edzeni a fitness kerékpárral, konzultáljon orvosával. Orvosa megállapíthatja hogy fizikailag alkalmas-e a gép használatára, és milyen terhelést bír el a fizikai kondíciója. A helytelen vagy túlzásba vitt testmozgás az egészségre káros lehet.
- Gondosan olvassa el az alábbi tippeket és gyakorlatokat. Ha fájdalmat, hányingert, légszomjat vagy más egészségügyi problémákat tapasztal edzés közben, azonnal hagyja abba a gyakorlatot. Ha a fájdalom továbbra is fennáll, azonnal forduljon orvosához.
- Ez a fitness kerékpár terápiás és egyéb orvosi célokra nem használható.

- A pulzusmérő nem orvosi pontosságú eszköz. Csak hozzávetőleges információt nyújt az átlagos pulzusszámról,nem orvosi pontosságú. A mért 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 dobja el 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 újrahasznosítási helyre.