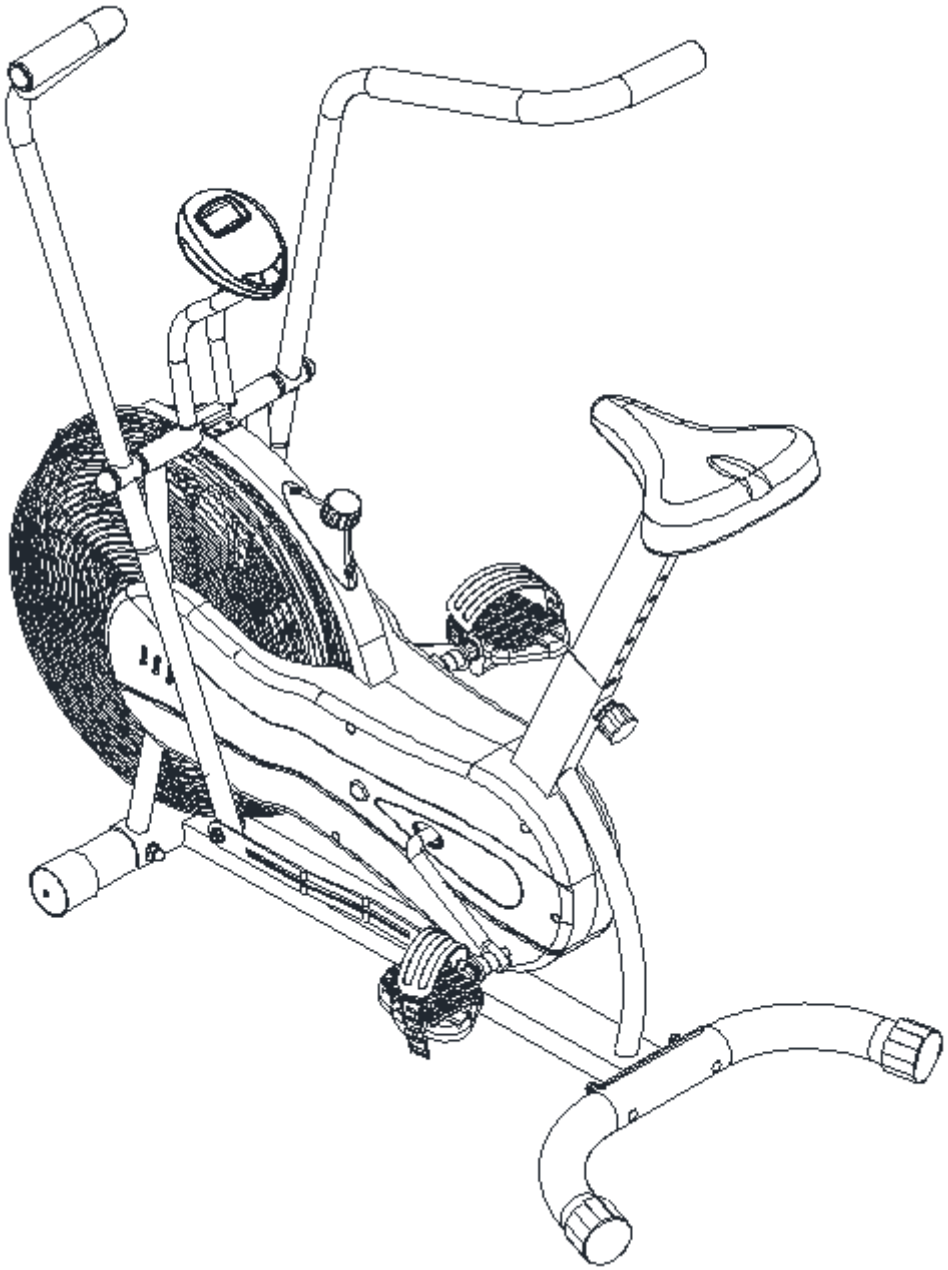
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 23514 AirBike inSPORTline Basic BT



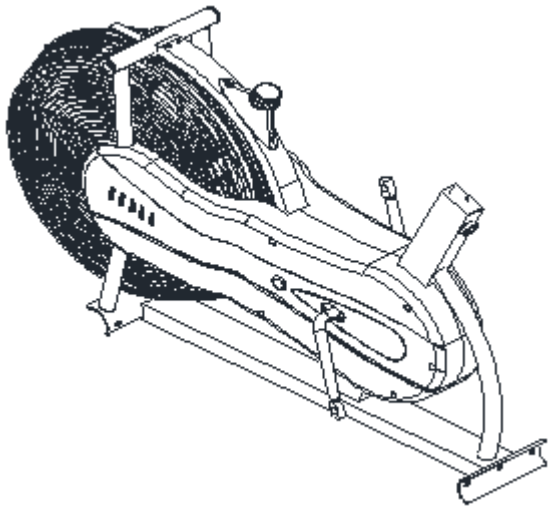
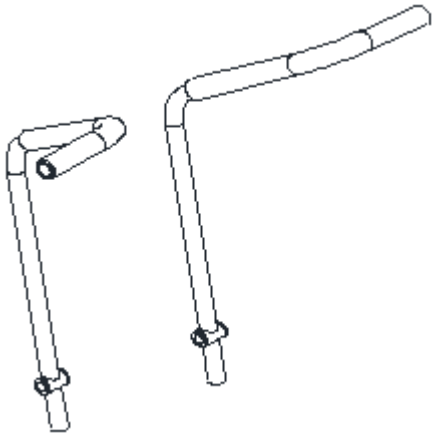
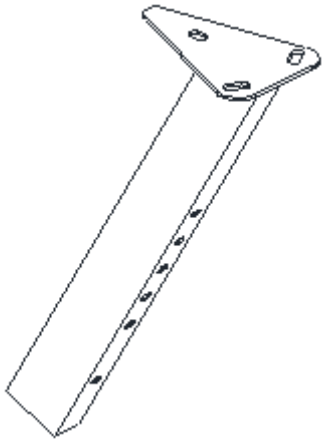
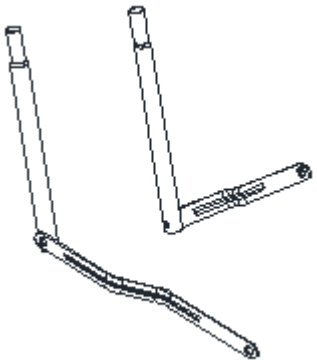
TARTALOM

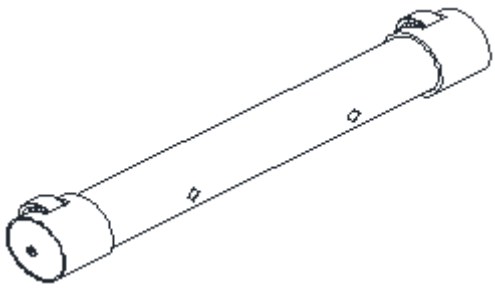
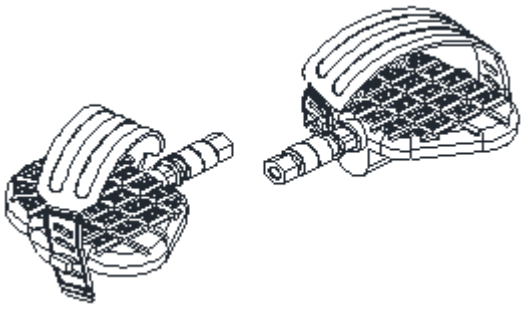
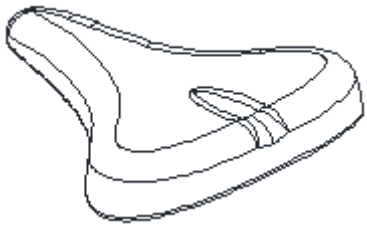
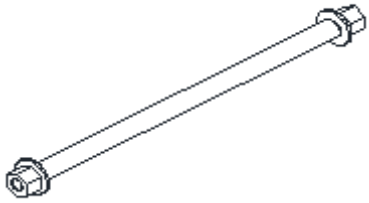
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....3
ÖSSZESZERELÉS.....4
SZÁMÍTÓGÉP.....11
HASZNÁLAT.....12
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....12
HELYES TESTTARTÁS.....13
KARBANTARTÁS.....13
TÁROLÁS.....13
FONTOS MEGJEGYZÉS.....13
KÖRNYEZETVÉDELEM.....14
SZERKEZETI RAJZ.....15
ALKATRÉSZ LISTA.....16

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 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.
- **Terhelhetőség**: 110 kg
- **FIGYELMEZTETÉS**! Előfordulhat, hogy a pulzusérzékelő nem teljesen pontos. Az edzés közbeni túlterhelés súlyos sérüléshez vagy akár halálhoz is vezethet. Ha szédülni kezd, azonnal hagyja abba az edzést.
- **FIGYELMEZTETÉS**: Mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdene, konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos azoknak a személyeknek, akiknek már egészségügyi problémái vannak. Az eladó nem vállal felelősséget a termék használata során elszenvedett személyi vagy anyagi károkért.

ÖSSZESZERELÉS

	
1. ábra	2. ábra
	
¾. ábra	5. ábra
	
6L/10R ábra	7. ábra

	
8. ábra	14. ábra
	
15/16. ábra	17. ábra
	
21. ábra	

No.	név	db
1	Főváz	1
2	Hátsó stabilizátor	1
3/4	Felső kormány (bal/jobb)	1/1
5	Nyeregcső	1
6/10	Alsó kormány és összekötő rúd (bal/jobb)	1/1
7	Hátsó stabilizátor	1
8	Első stabilizátor	1
14	Számítógép	1
15/16	Pedálok (bal/jobb)	1/1
17	Ülés	1
21	Tengely	1

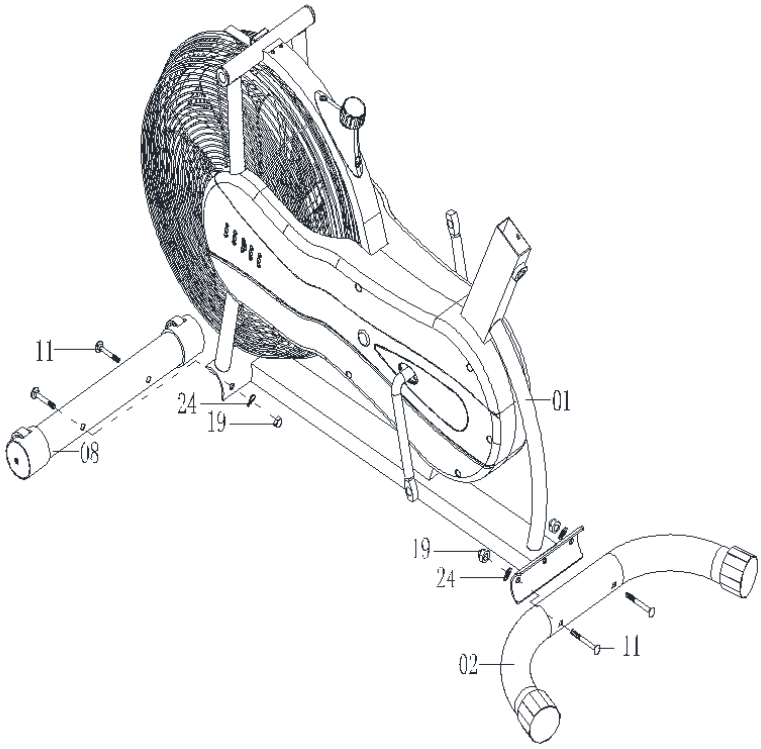
SZERSZÁMOK

kép	No.	név	db
	11	Csavar	4
	13	Imbuszcsavar	6
	19	Anya	4
	23	Íves alátét	4
	24	Íves alátét	4
	25	Beállítócsavar	1
	31	Végsapka	2
		Csavarkulcs	2
		Imbuszkulcs	1

1. LÉPÉS

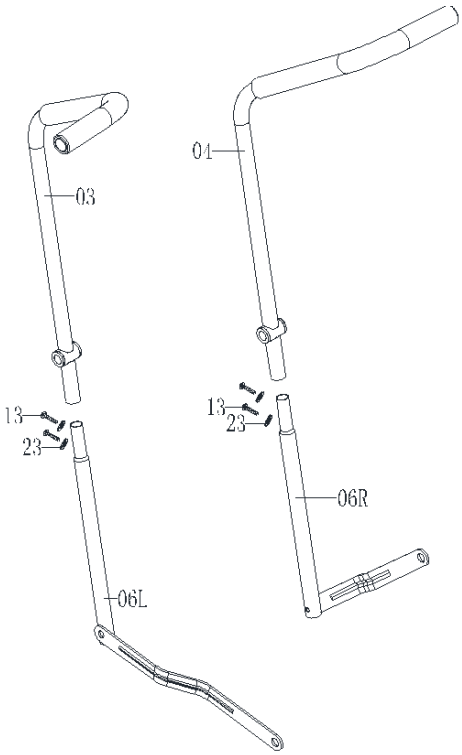
Rögzítse az elülső stabilizátort (8) a fővázhoz (1) 2 csavarral (11), 2 alátéttel (24) és 2 anyával (19).

Rögzítse a hátsó stabilizátort (8) a fő kerethez (1) 2 csavarral (11), 2 alátéttel (24) és 2 anyával (19).



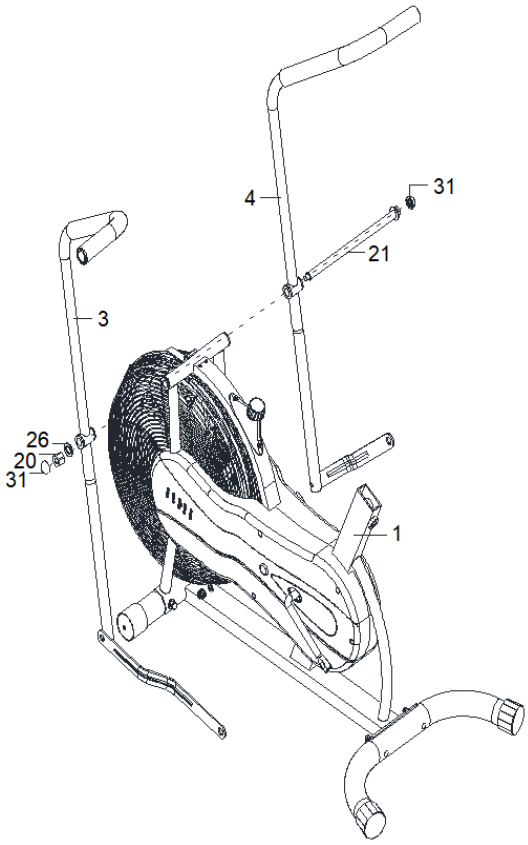
2. LÉPÉS

Rögzítse a bal és a jobb kormányt (3,4) az alsó kormányhoz (6 L / R). Rögzítse mindkét fogantyút 2 csavarral (13) és 2 alátéttel (23).



3. LÉPÉS

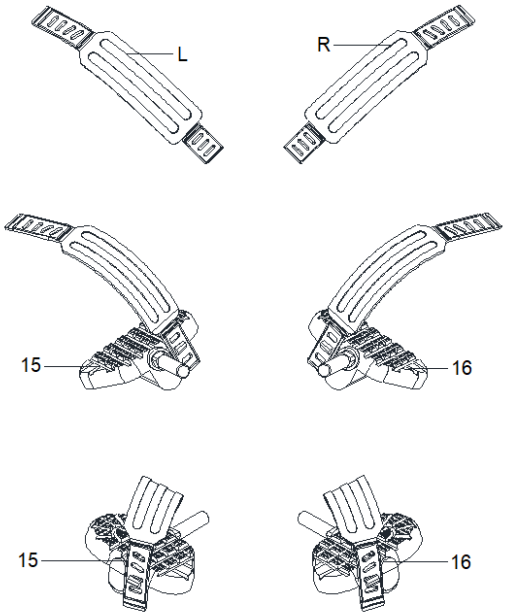
Távolítsa el az alátéteket (26) és az anyát (20) a tengely (21) egyik oldalán. Helyezze be a tengelyt (21) a jobb oldali kormányon (4), a fővázon (1) és a kormányon (3) lévő lyukon keresztül. Ezután rögzítse az alátéteket (26) és az anyákat (20). Fedje le az anyákat (20) a két végzáróval (31).



).

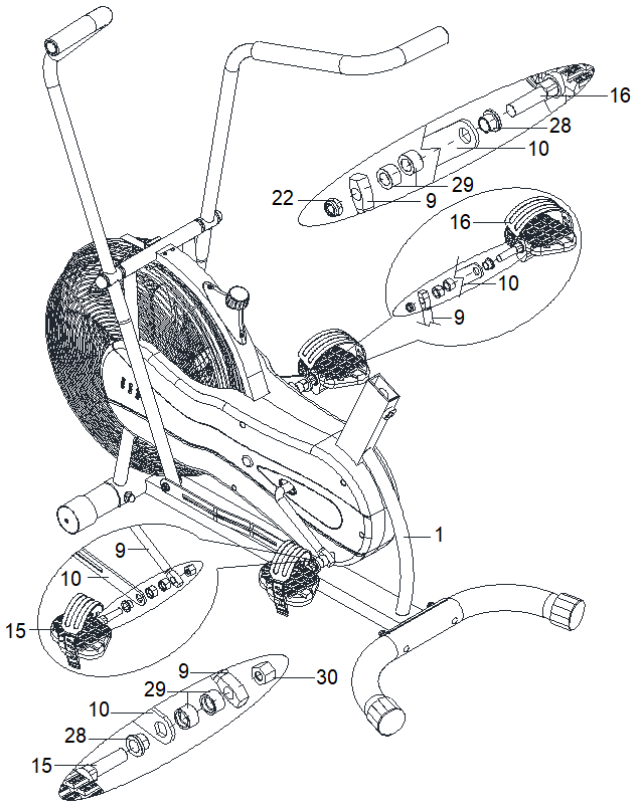
4. LÉPÉS

Rögzítse a hevedert a bal pedálhoz (15 liter). Ismételje meg a műveletet a jobb pedálnál (16R).



5. LÉPÉS

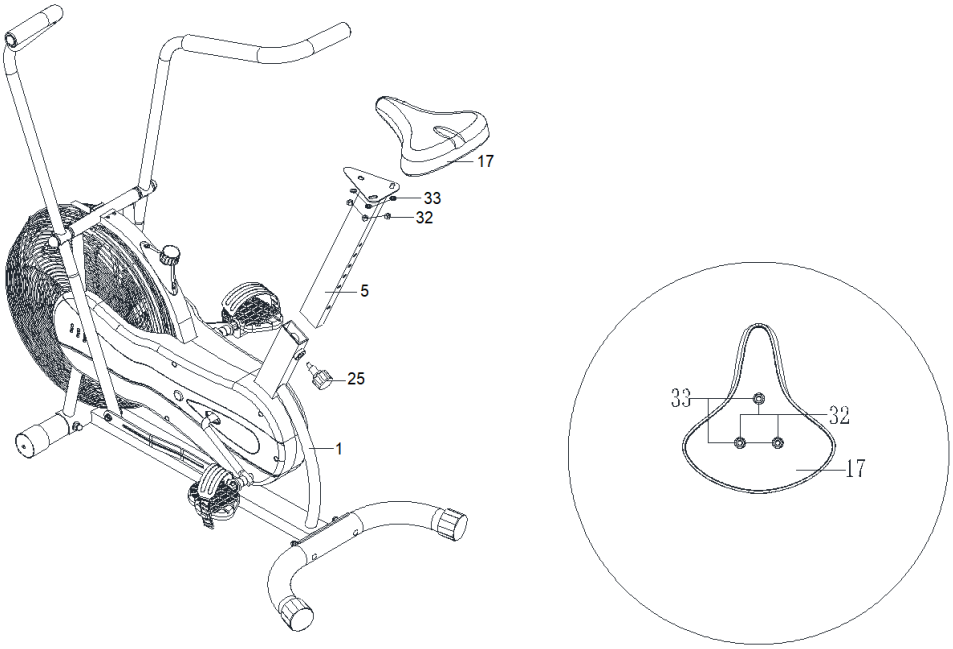
Távolítsa el az anyákat (30 és 22), a fém perselyeket (28 és 29) a jobb és bal pedálról (15 és 16). Helyezze be a bal pedált (15) a perselybe (28), a csatlakozó rúdba (10), a perselybe (29) és a bal hajtókarba (9). Ezután csavarja be az anyát (30) az óramutató járásával ellentétes irányba. Ismételje meg a műveletet a jobb pedálnál (16), csavarja be az anyát az óramutató járásával megegyező irányba.



6. LÉPÉS

Távolítson el 3 alátétet (33) és 3 anyát (32) az ülésről (17). Rögzítse a nyerget (17) a nyeregcsőhöz (5) 3 alátét (33) és 3 anya (32) segítségével.

Illessze be a nyeregcsövet (5) a fő keretbe (1). A magasságot a beállítócsavarral (25) állíthatja be.

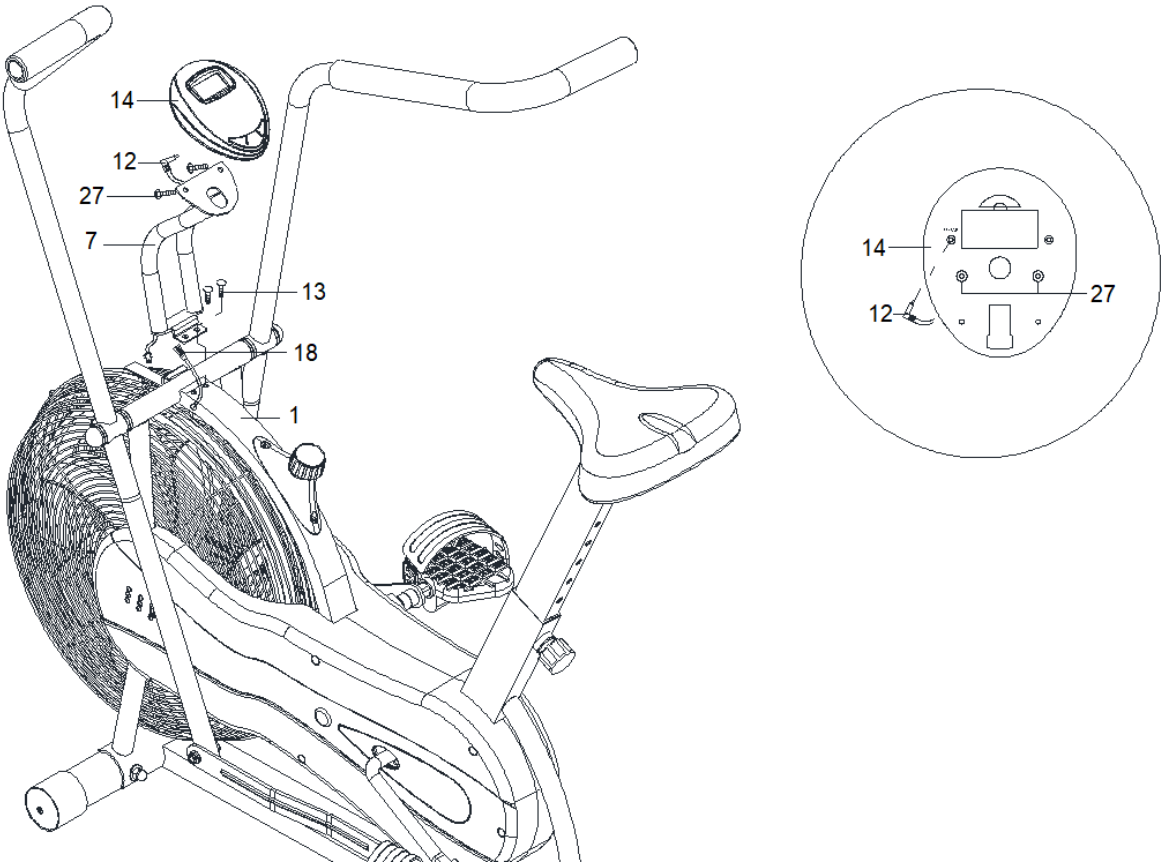


7. LÉPÉS

Csatlakoztassa az érzékelő kábeleit (12 és 18). Rögzítse a számítógéptartót (7) a fő kerethez (1). Rögzítse 2 csavarral (13).

Rögzítse a számítógépet (14) a számítógéptartóhoz (7), és rögzítse csavarokkal (27).

Dugja be az érzékelő kábelét (12) a számítógép hátuljába (14).



SZÁMÍTÓGÉP

A számítógép automatikusan bekapcsol, ha mozgásjelet kap. Ha abbahagyja az edzést, a számítógép 4 perc inaktivitás után automatikusan kikapcsol.

GOMBOK

MODE	Nyomja meg a MODE gombot a SCAN – TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES vagy ODO beállításához 4 másodpercenként.
SET	Nyomja meg a MODE gombot a SCAN közben a megjelenített adatok kiválasztásához
RESET	Állítsa be a célt az idő, a távolság vagy a kalóriák tekintetében

KIJELZŐ

TIME	Megjeleníti az időt, max. érték: 99:59
SPEED	Sebesség kijelzése km/h-ban
DISTANCE	Aktuális távolság kijelzése km-ben, max. értéke: 99,99 km
CALORIES	Az elégetett kalóriák megjelenítése
ODOMETER	A teljes távolság megjelenítése, max. értéke: 9999 km

AKKUMULÁTOR CSERE

- Mindig cserélje ki az összes elemet
- A számítógép 2 x 1,5 V AAA elemmel működik, nem tartozék
- Az akkumulátorok élettartama kb. 3 hónap
- Ha kicseréli az elemeket, minden érték visszaáll
- Vegye ki az elemeket, ha hosszabb ideig nem fogja használni a készüléket

HASZNÁLAT

Az airbike szobakerékpáron végzett testmozgás nagyon egyszerű mozgásokon alapszik, de biztosan beleszeret használata során. A airbike szobakerékpáron 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 airbike szobakerékpáros 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 airbike szobakerékpáron, 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 airbike szobakerékpáron végzett testmozgás izmok megjelenéséhez 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 airbike szobakerékpáron 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 airbike szobakerékpáron 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.

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.

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.

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

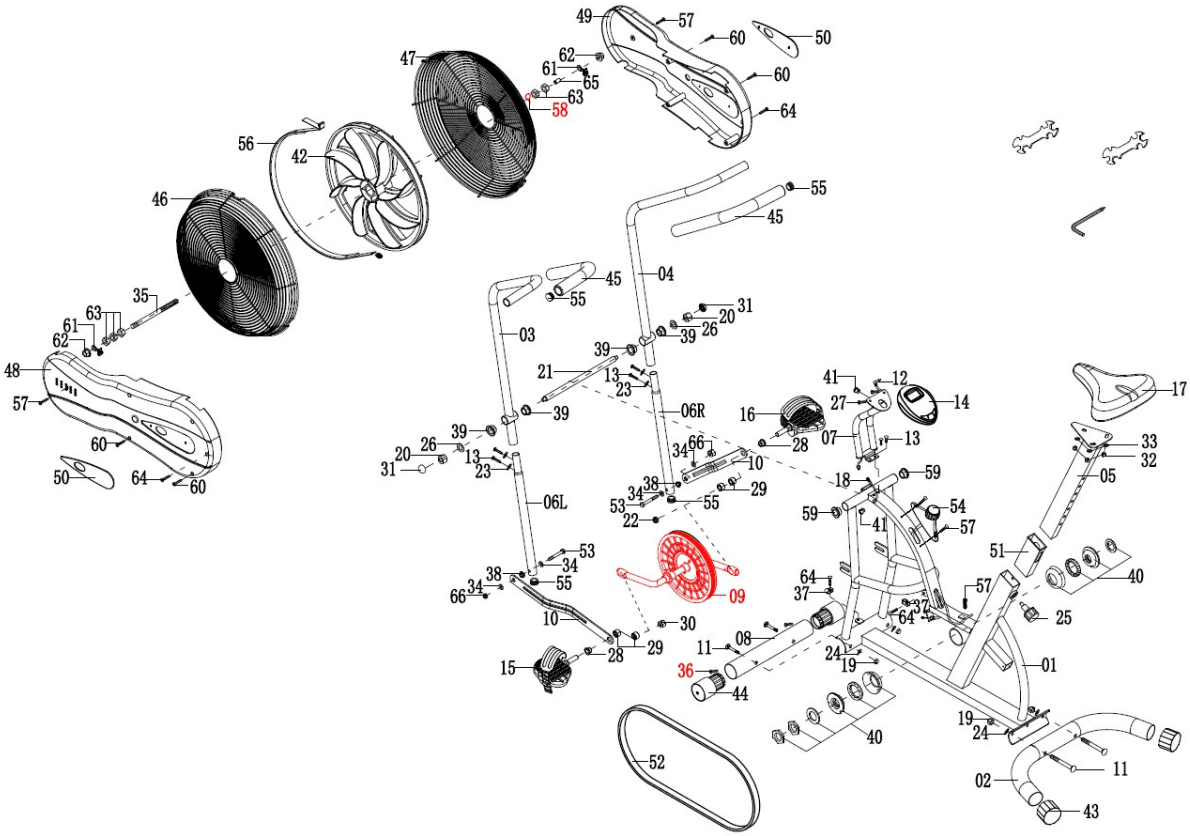
- A fitness kerékpár szigorú biztonsági előírásokkal rendelkezik. A nem rendeltetésszerű használat tilos, és veszélyes lehet a felhasználókra. Nem vagyunk felelősek a gép nem megfelelő és tiltott használata által okozott sérülésekért.
- Mielőtt elkezdene edzeni a fitness kerékpárral, konzultáljon orvosával. 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.

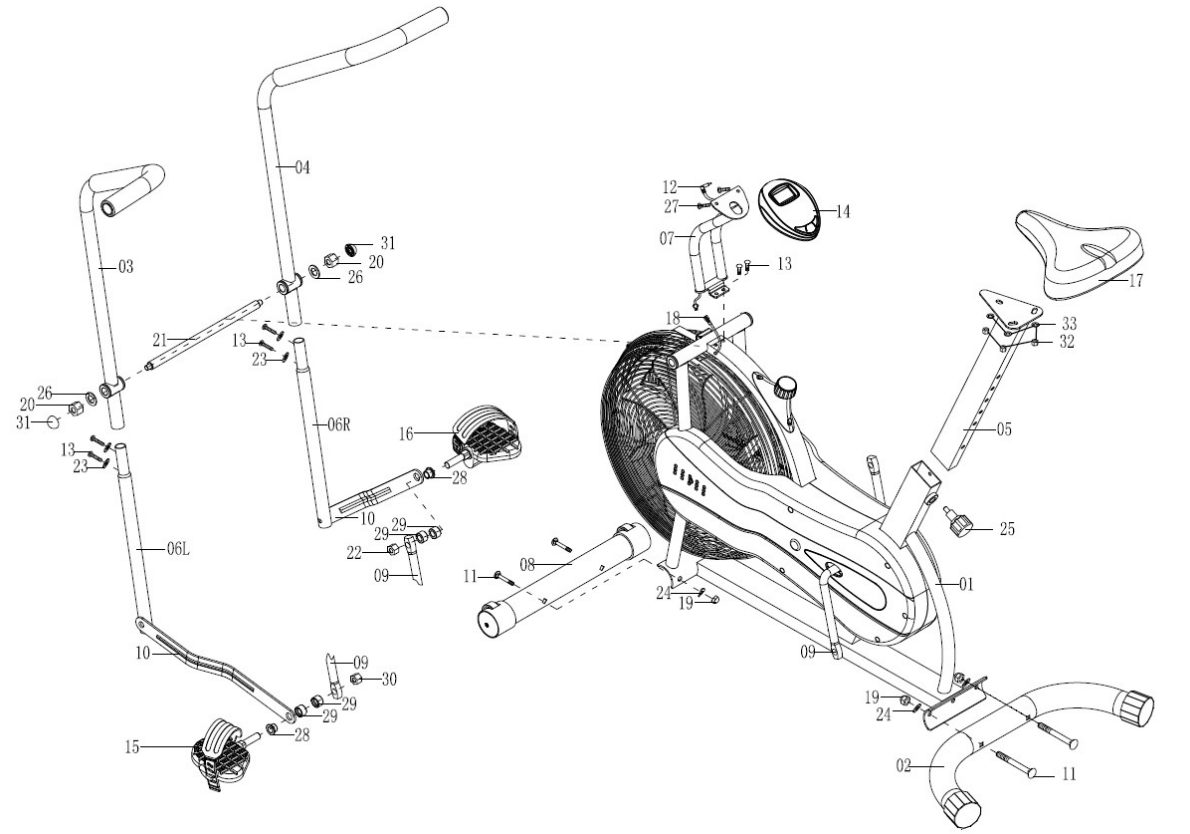
KÖRNYEZETVÉDELEM

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.

SZERKEZETI RAJZ





ALKATRÉSZ LISTA

No.	név	db	No.	név	db
1	Főváz	1	36	Önmetsző csavar	2
2	Hátsó stabilizátor	1	37	Megerősítő lemez	2
3	Felső kormány L	1	38	Fém hüvely	2
4	Felső kormány R	1	39	Hüvely	4
5	Nyeregcső	1	40	Csapágykészlet	1
6 L/R	Kapaszkodó alsó rúd (bal/jobb)	2	41	Tömítés	2
7	Számítógéptartó	1	42	Ventilátor	1
8	Első stabilizátor	1	43	Hátsó stabilizátor végsapka	2
9	Hajtókar	1	44	Első stabilizátor végsapka	2
10	Összekötő rúd	2	45	Szivacshenger	2
11	Csavar	4	46	Ventilátorfedél L (bal)	1
12	Felső érzékelő kábel	1	47	Ventilátorfedél R (jobb)	1
13	Imbuszcsavar	6	48	Láncburkolat L (bal)	1
14	Számítógép	1	49	Láncfedél R (jobb)	1
15	Pedál L (bal)	1	50	Dekorációs burkolat	2
16	Pedál R(jobb)	1	51	Üreges hüvely	1
17	Ülés	1	52	Öv	1
18	Alsó érzékelő kábel	1	53	Csavar	2
19	Anya	4	54	Beállítócsavar	1
20	Nylon anya	2	55	Végsapka	4
21	Tengely	1	56	Rúd	1
22	Nylon anya	1	57	Csavar	5
23	Íves alátét	4	58	Hullámos alátét	1
24	Íves alátét	4	59	Végsapka	2
25	Biztonsági csapszeg	1	60	Csavar	4
26	Lapos alátét	2	61	Csavar	2
27	Csavar	2	62	Anya	2
28	Fém hüvely	2	63	Anya	5
29	Fém hüvely	4	64	Csavar	4
30	Nylon anya	1	65	Hüvely	1
31	Végsapka	2	66	Anya	2
32	Nylon anya	3		Imbuszkulcs	1
33	Lapos alátét	3		Csavarkulcs	2
34	Lapos alátét	4			
35	Tengely	1			