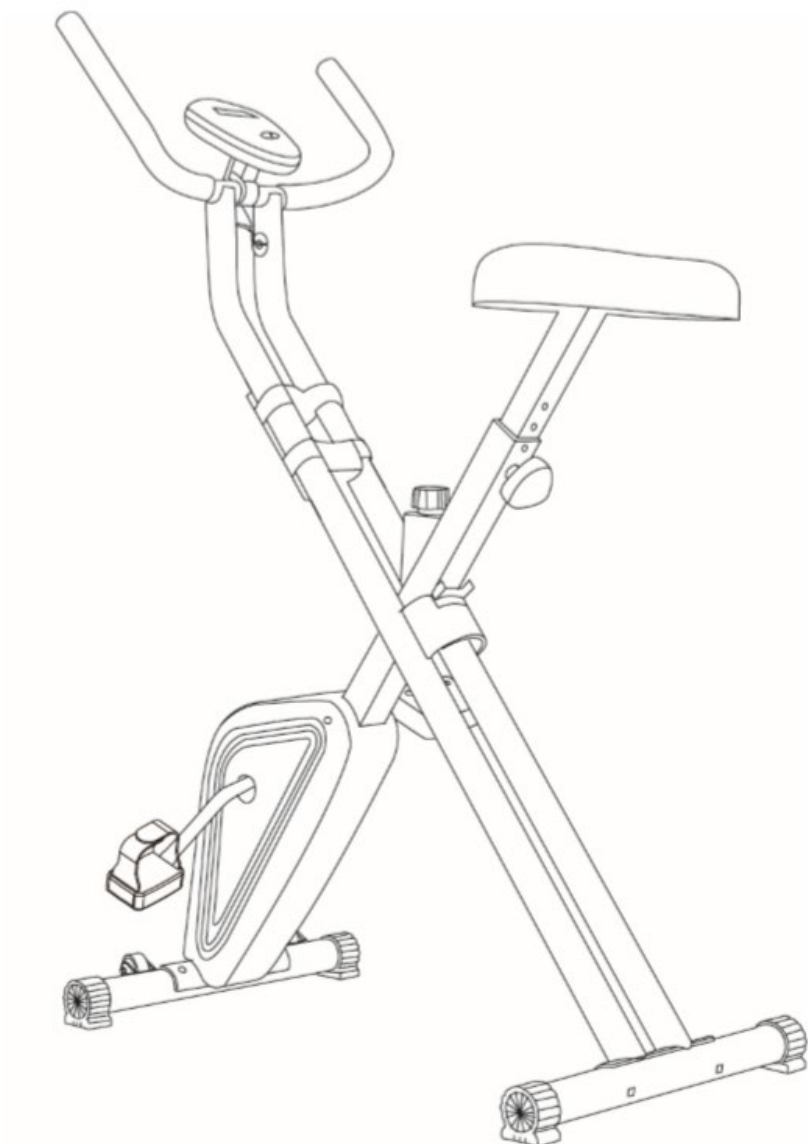




## HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

### IN 25824 Összecsukható szobakerékpár inSPORTline Xbike Max



# TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	4
SZERKEZETI RAJZ ÉS ALKATRÉSZ LISTA .....	4
ÖSSZESZERELÉS.....	5
BEÁLLÍTHATÓ VÁZMAGASSÁG ÉS DŐLÉSSZÖG .....	9
VEZÉRLŐPANEL .....	10
Kijelző.....	10
Gombok .....	10
Funkció .....	11
HASZNÁLAT.....	11
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	12
HELYES TESTTARTÁS.....	13
KARBANTARTÁS.....	13
TÁROLÁS.....	13
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	13
KÖRNYEZETVÉDELEM .....	13

SevenSport s.r.o. fenntartja magának a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül bármilyen változtatást és fejlesztést végezzen termékén. Látogasson el weboldalunkra: [www.insportline.eu](http://www.insportline.eu), ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

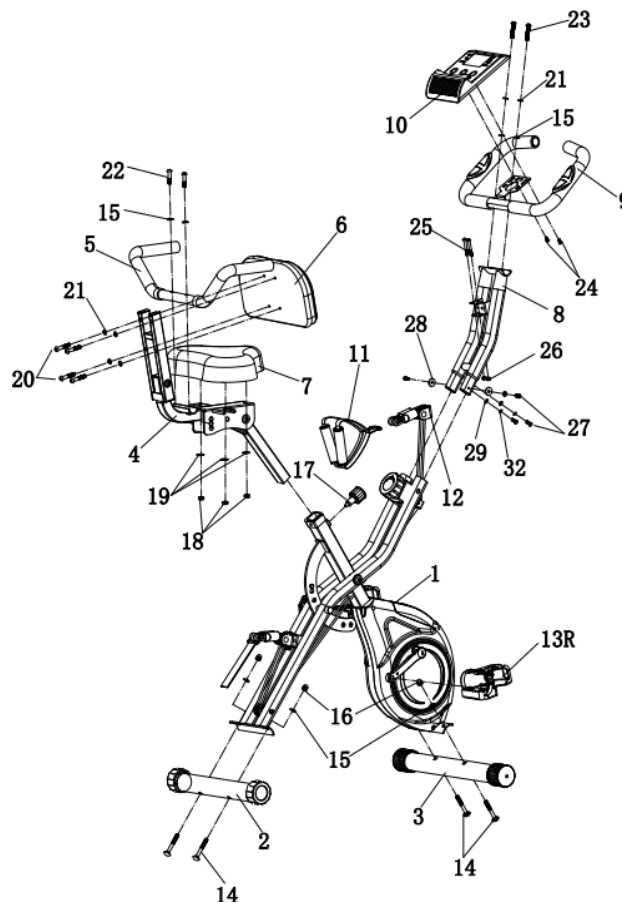
## BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- 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 felelőségük 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.
- **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.
- A vezérlőpanel 2x AAA elemmel működik.
- Maximális súly: 125 kg
- Kategória: HC (otthoni használatra)

## FONTOS MEGJEGYZÉS

- Szerelje össze az edzőgépet az összeszerelési utasítások szerint, és ügyeljen arra, hogy csak a szobakerékpárhoz mellékelt és arra tervezett szerkezeti részeket használja. Az összeszerelés előtt az összeszerelési és kezelési útmutató alkatrészlistája alapján győződjön meg arról, hogy a csomag tartalma teljes.
- Ügyeljen arra, hogy az edzőgépet száraz és egyenes helyen állítsa fel, és mindig óvja a nedvességtől. Ha szeretné megvédeni a helyet különösen a nyomási pontoktól, szennyeződésektől stb., javasoljuk, hogy megfelelő, csúszásmentes talajvédő szőnyeget helyezzen az edzőgép alá.
- Az általános szabály az, hogy az edzőgépek és az edzőeszközök nem játékok. Ezért ezeket csak megfelelően tájékozott vagy oktatott személyek használhatják.
- Azonnal hagyja abba az edzést szédülés, hányinger, mellkasi fájdalom vagy bármilyen más testi tünet esetén. Bármilyen rosszullet esetén azonnal forduljon orvosához.
- Gyermek, fogyatékkal élő személyek csak felügyelet mellett és egy másik személy jelenlétében használhatják a szobakerékpárt, aki segítséget 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 nyeregtámasznál.
- Ne edzen közvetlenül étkezés után!

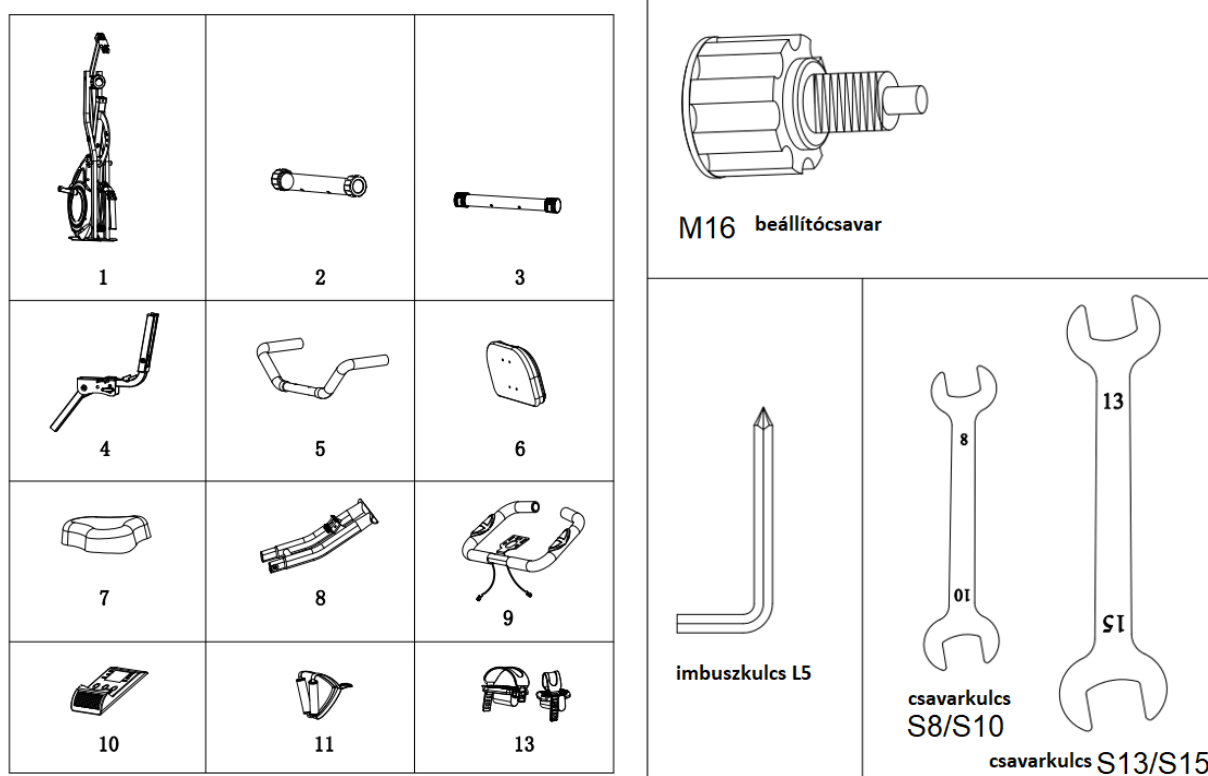
## SZERKEZETI RAJZ ÉS ALKATRÉSZ LISTA



No.	Név	db	No.	Név	db
1.	Főváz	1	17.	Beállítócsavar	1
2.	Hátsó stabilizátor	1	18.	Anya (M8)	3
3.	Első stabilizátor	1	19.	Lapos alátét (M8)	3
4.	Nyeregcső és háttámla tartó	1	20.	Imbuszcsavar	4
5.	Karfa	1	21.	Rugalmas alátét (M8)	6
6.	Háttámla	1	22.	Csavar (M8)	2
7.	Ülés	1	23.	Imbuszcsavar (M8)	2
8.	Fogantyú tartó	1	24.	Csavar (M5)	2
9.	Fogantyúk	1	25.	Csavar (M6)	2
10.	Kezelőpanel	1	26.	Anya (M6)	2
11.	Habszivacs fogantyúk	2	27.	Csavar (M6)	4
12.	Ellenálló gumik	2	28.	Lapos alátét	2
13.	L/R pedálok	1	29.	Rugalmas alátét	2
14.	Szállító csavar	4	30.	Pulzusmérő kábel	1
15.	Alátét (M8)	8	31.	Érzékelő kábel	1
16.	Anya burkolat (M8)	4	32.	Rugalmas alátét (M6)	4

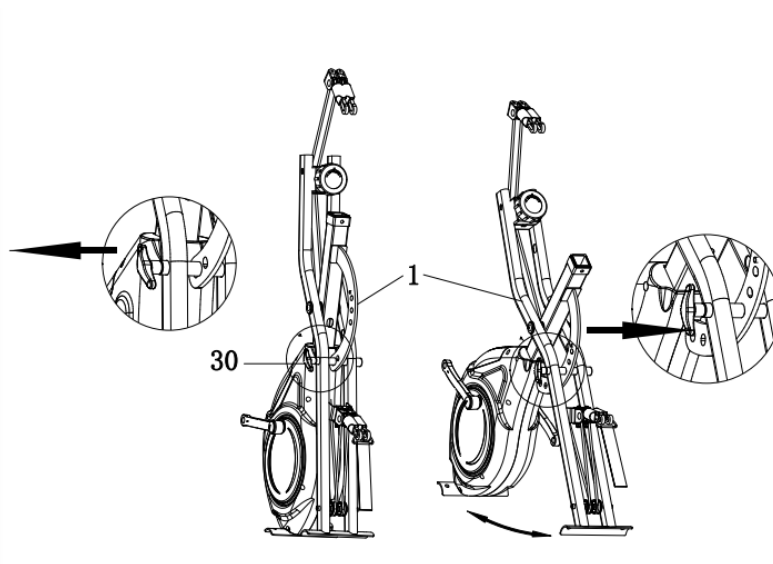
## ÖSSZESZERELÉS

Összeszerelés előtt ellenőrizze, hogy minden alkatrész rendelkezésre áll-e, lásd. lent.



### 1.lépés

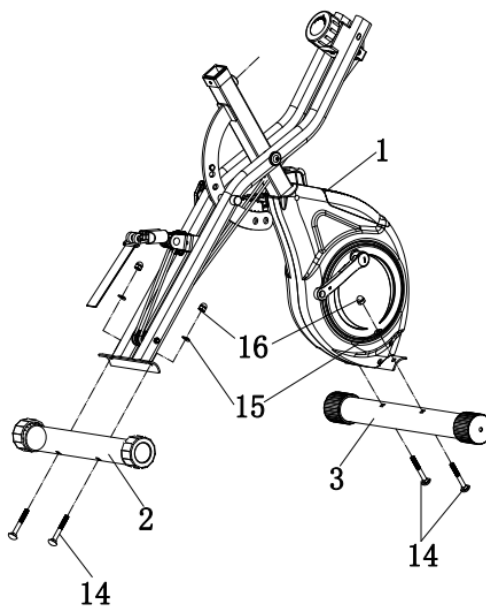
Állítsa fel a szobakerékpárt, húzza ki a dőlésszögbeállító csapszeget (30), és terítse szét a gép elejét és hátulját. Ezután rögzítse egy csapszeggel.



### 2.lépés

Lazítsa meg az anyákat (16). Rögzítse az elülső stabilizátort (3) a fővázhoz (1) 2x kocsicsavar (14), 2x alátét (15) és 2x anyafedelek (16) segítségével.

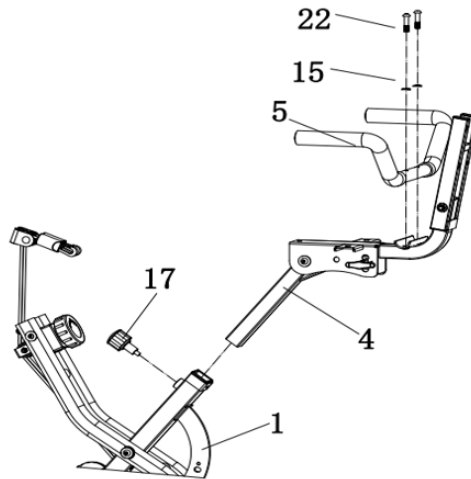
Rögzítse a hátsó stabilizátort (2) a fővázhoz (1) 2x kocsicsavar (14), 2x alátét (15) és 2x anyafedelek (16) segítségével. Húzza meg.



### 3.lépés

Rögzítse a nyeregcsövet és a háttámlát (4) a fővázhoz (1) a beállítócsavarral (17). Húzza meg a beállítócsavart (17) az óramutató járásával megegyező irányba.

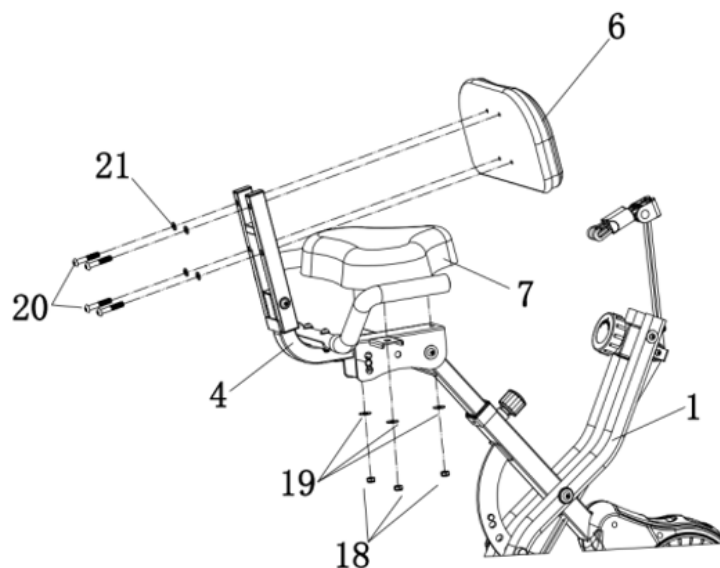
Lazítsa meg a csavarokat (22) a kartámaszokon (5). Rögzítse a kartámaszt (5) 2x alátéttel (15) és 2x csavarral (22). Húzza meg.



### 4.lépés

Rögzítse a nyeret (7) a nyeregcsőhöz (4) 3x csavarral (18). Húzza meg.

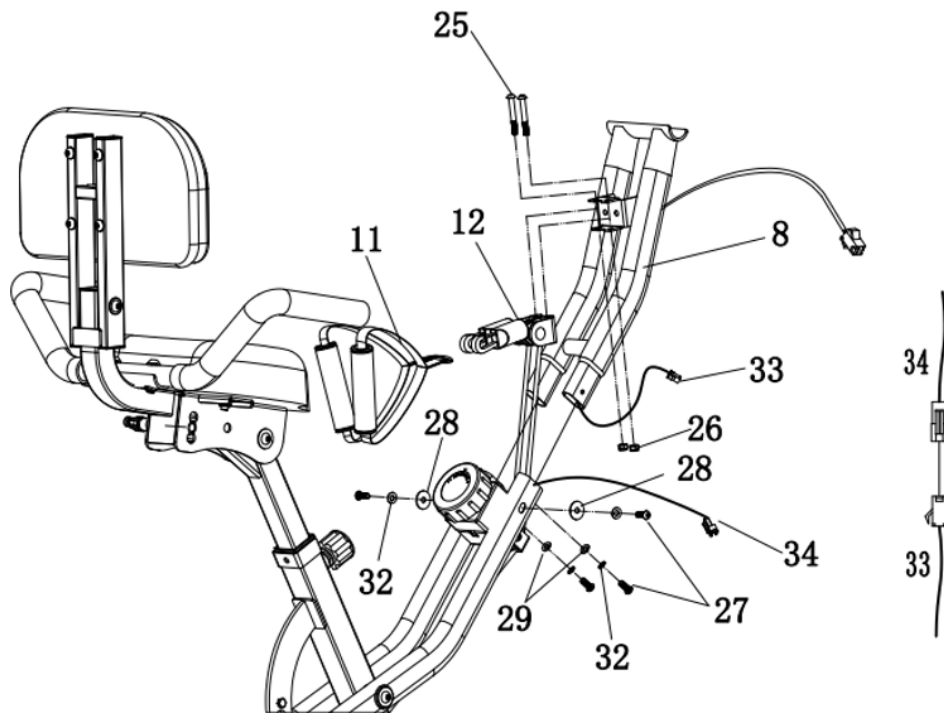
Távolítsa el a 4x M8 csavarokat (20) a háttámláról (4), majd az eltávolított csavarokkal (22) rögzítse a háttámlát (4) a háttámla tartóhoz (4).



### 5.lépés

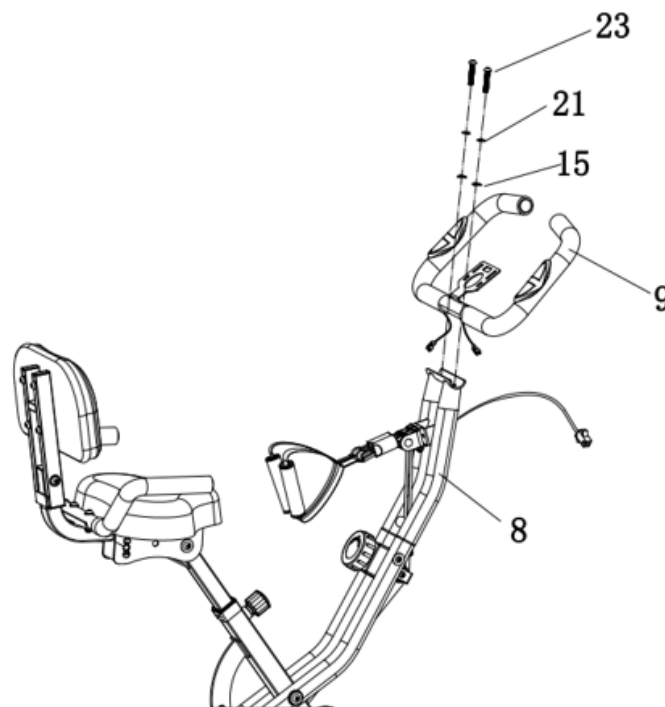
Rögzítse a fogantyútartót (8) a fő kerethez (1) M6 csavarral (27), íves alátéttel (29) és rugós alátéttel (32) mindkét oldalon. Az elülső oldalon rögzítse a fogantyúkat (8) 2x csavarral (27), 2x íves alátéttel (29) és 2x rugalmas alátéttel (32).

Az ellenállásgumik rögzítéséhez csavarjon ki 2x csavart (25) és 2x anyát (26). Vezesse át az ellenállásgumikat (12) a fogantyútartó (8) középső részén, majd rögzítse az ellenállásgumikat 2x csavarral (25) és 2x anyával (26). Rögzítse a habszivacs fogantyúkat (11) az ellenállásgumikhoz (12). Húzza meg.



#### 6.lépés

Rögzítse a fogantyúkat (9) a fogantyútartóhoz (8) 2x M8 imbuszcsony (23), 2x rugós alátét (21) és 2x hajlított alátét (15) segítségével. Húzza meg.

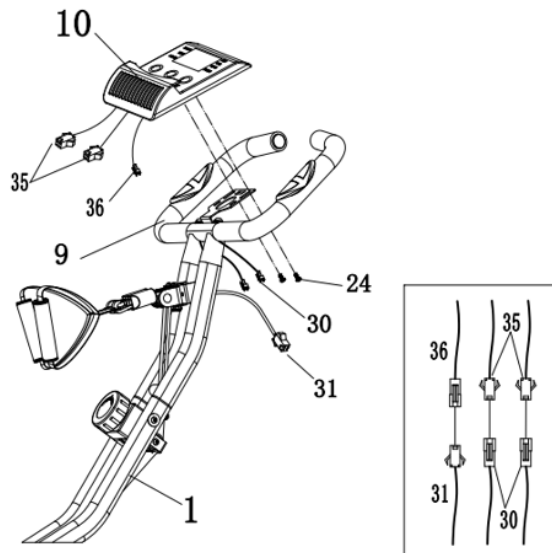


#### 7.lépés

Csavarja ki a csavarokat (24) a kezelőpanelről (10), és vezesse át a kábeleket a vezérlőpanel konzolján lévő kör alakú furaton. Rögzítse a kezelőpanel (10) csavarokkal (24).

Csatlakoztassa az adatkábeleket, lásd az alábbi képet. Piros érzékelőkábel (36) a piros érzékelőkábel (31) és fekete impulzuskábel (35) a fekete impulzuskábel (30).



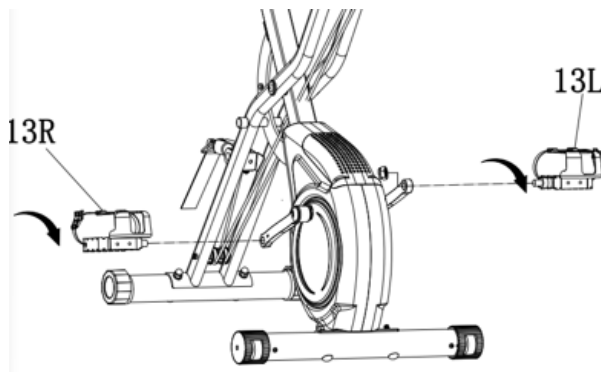


### 8.lépés

A pedálok L (bal) és R (jobb) felirattal vannak ellátva.

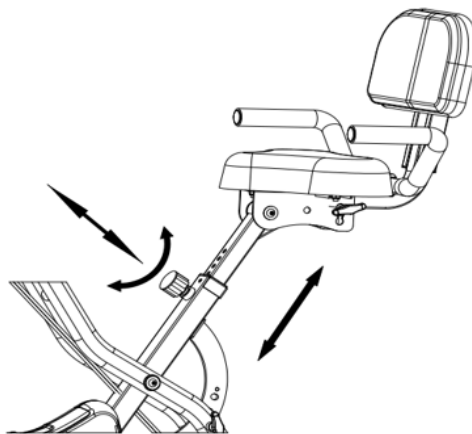
Csatlakoztassa a bal pedált (13L) a bal hajtókarhoz, és kézzel húzza meg az óramutató járásával ellentétes irányba. Ezután csavarkulccsal húzza meg.

Csatlakoztassa a jobb oldali pedált (13R) a jobb hajtókarhoz, és kézzel húzza meg az óramutató járásával megegyező irányba. Ezután húzza meg a csavarral.



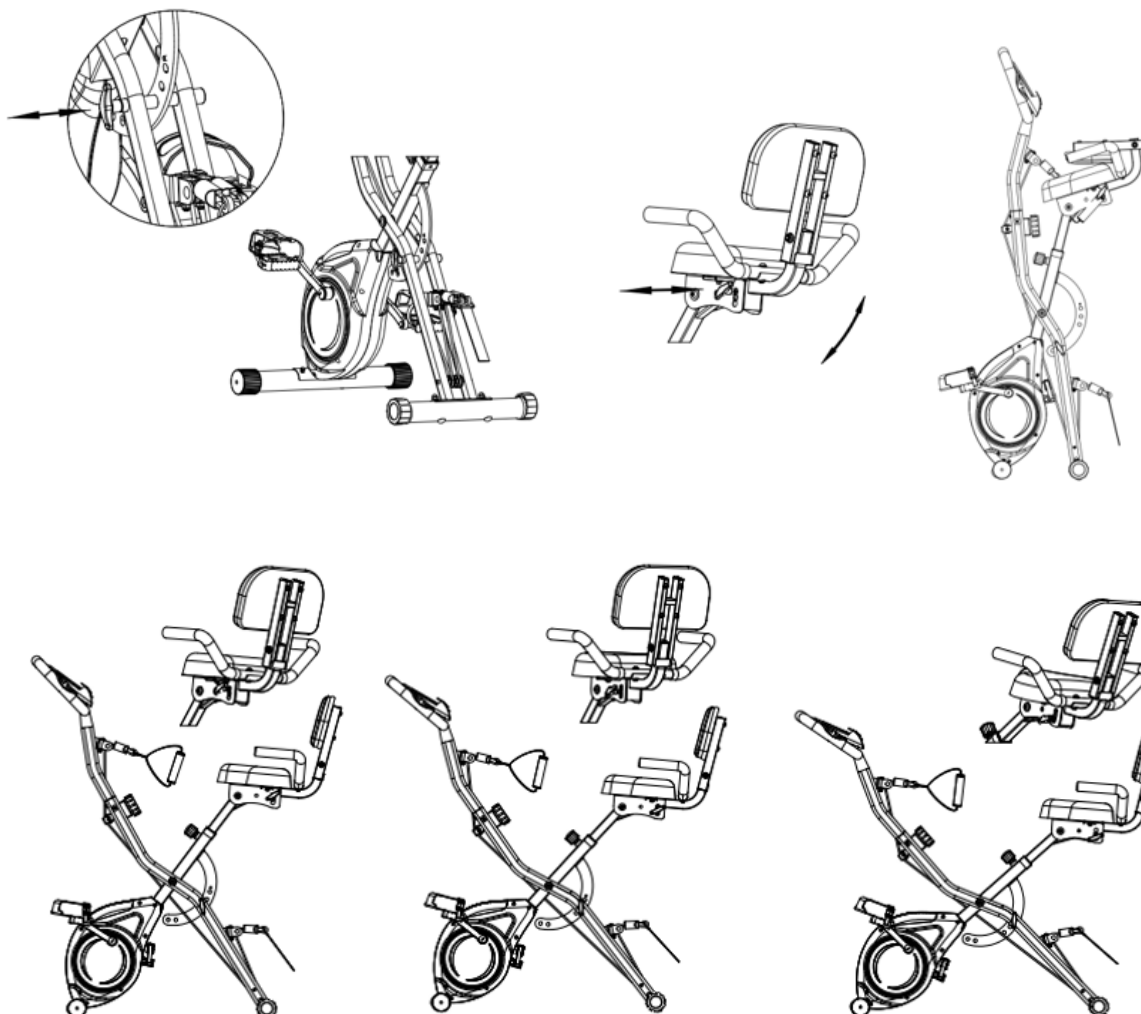
## BEÁLLÍTÓTHATÓ VÁZMAGASSÁG ÉS DŐLÉSSZÖG

Lazítsa meg a beállítócsavart (17), és állítsa be az ülés magasságát a kívánt helyzetbe. Ezután rögzítse az ülést egy beállítócsavarral.



Húzza ki a váz dőlésszögbeállító csapszegét, és állítsa a vázát a kívánt helyzetbe. Ezután rögzítse egy csapszeggel. 3 vázpozíció közül lehet választani.

Húzza ki az ülésdőlésszög beállító csapszegét, és állítsa be az ülést a kívánt helyzetbe. Ezután rögzítse egy csapszeggel. 3 üléspozíció közül lehet választani.



## VEZÉRLŐPANEL

### Kijelző

Idő (TMR)	00:00-99:59 MIN
Sebesség (SPD)	0.0-99.9KM/H
Távolság (DST)	0.00-999.9KM
ODO (teljes távolság)	0.0-999.9KM
Kalória (CAL)	0.0-9999KCAL
Pulzus (PUL)	40-240BPM (modelltől függő)

### Gombok

MODE	Funkció kiválasztása
------	----------------------

RESET	Tartsa lenyomva 3 másodpercig az összes funkció visszaállításához, kivéve a teljes távolságot
SET	Visszaszámlálás beállításai az összes funkcióhoz, kivéve a sebességet és a teljes távolságot. Állítsa be a kívánt értéket, és elindul a visszaszámlálás. Amint a beállított érték eléri a 0-t, 5 másodpercig hangjelzés hallható.

## Funkció

Automatikus be/kikapcsolás

A vezérlőpanel azonnal bekapcsol, amint megnyom egy gombot, vagy a sebességérzékelő mozgást észlel.

A vezérlőpanel kikapcsol, ha nem nyom meg egyetlen gombot sem, vagy a sebességérzékelő nem érkezik mozgást 4 percig.

Reset – A vezérlőpanel értékei visszaállnak (a teljes távolság kivételével), ha 3 másodpercig lenyomva tartja a RESET gombot.

Scan - Ha a SCAN funkciót választja, a következő adatok jelennek meg automatikusan: idő - teljes távolság - kalória - pulzus - sebesség - távolság.

Time – Megjeleníti az edzés időtartamát percben és másodpercben. Az idő 0:00 és 99:59 között jelenik meg.

Speed – Az aktuális sebesség megjelenik.

Distance – Az aktuális megtett távolságot jeleníti meg.

Total distance – A teljes távolság nem nullázódik, ha lenyomva tartja a RESET gombot. A teljes távolság nullázódik, ha eltávolítja az elemeket.

Pulse – A percenkénti pulzusszámot mutatja. Az edzés során mindkét érzékelőt a fogantyúban meg kell fognia.

Calorie – Az edzés során elégetett kalóriák száma csak tájékoztató jellegű.

A vezérlőpanel 2x AAA elemmel működik.

## HASZNÁLAT

A szobakerékpáron végzett testmozgás nagyon egyszerű mozgásokon alapszik, de biztosan beleszeret használata során. A 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 szíjjakkal a láb rögzítéséhez és stabilizálásához. Fontos, hogy a lábái stabilan és biztonságosan legyenek elhelyezve edzés közben.

**A 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 nyeregbe, 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 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 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 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 ismétlje a gyakorlatot mindkét lábával kétszer.



### Lábnújtás

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 a 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 részekben.
- 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 elkezdené 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 pulzuszámoló 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.