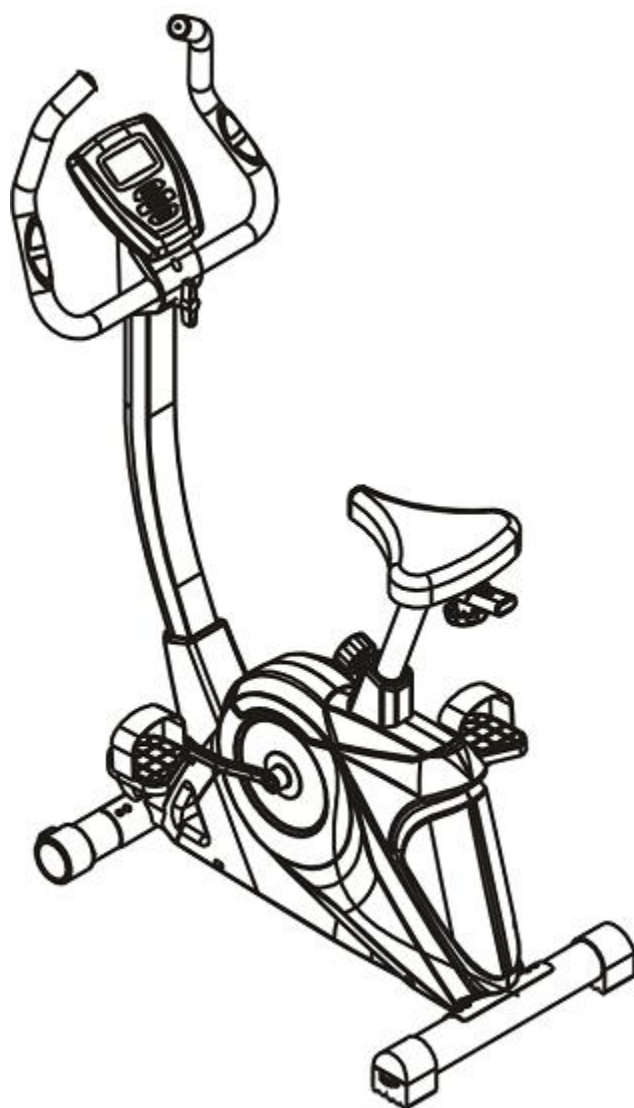




Használati útmutató -HU

IN 4465 Szobakerékpár inSPORTline Jupiter MG



FIGYELMEZTETÉS: az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. A gépet bárki használhatja, de edzésprogramja az egészségi állapotának megfelelően legyen összeállítva. A mért értékek legyenek pontosak, és orvos által végzetek.

FONTOS: A gép használata előtt figyelmesen olvassa el az útmutatót. A képek eltérhetnek az ön által vásárolt készüléktől. Tartsa meg a használati útmutatót.

FIGYELMEZTETÉS: A használó súlya ne haladja meg a 110 kg.

FONTOS BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉS

Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a terméket. Bár igyekszünk elérni a legjobb minőséget termékeinknél, előfordulhat, hogy a termék valamelyik része hiányzik vagy sérült. Ilyen esetben kérjük írjon nekünk és mi megpróbáljuk megoldani a problémát.

Ez a készülék otthoni használatra készült. Ha edzőteremben használja, sérülés esetén a jótállás nem érvényes.

A készülék úgy volt tervezve, hogy a használata biztonságos legyen, de használata közben nagyon fontos betartani a biztonsági előírásokat. Használat és összeszerelés előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót. Tartsa be a következő **biztonsági előírásokat**:

1. Első használat előtt az összes utasítást olvassa el.
2. PCsak a leírtak szerint használja a készüléket .
3. Edzés előtt ellenőrizze az összes alkatrészt, szükség esetén húzza be őket újra.
4. Kezét ne tegye a mozgó alkatrészek közelébe.
5. A készülék közelében soha ne tartózkodjanak gyerekek és háziállatok. Ne hagyja gyermekét egyedül a szobában a készülékkel.
6. Használat előtt mindig végezzen bemelegítő gyakorlatokat.
7. Minden használat előtt ellenőrizze, hogy minden kapcsolat megfelelően van e rögzítve.
8. A gépet egyszerre csak egy ember használhatja.
9. Ha bármilyen fizikai problémát észlel (hányinger, szédülés, mellkasi nyomás) azonnal hagyja abba az edzést és konzultáljon orvosával.
10. Használat előtt ellenőrizze az összes csavar állapotát .
11. Helyezze a készüléket egy sima felületre, és biztosítsa annak stabilitását.
12. Az edzéshez használjon megfelelő ruházatot és lábbelit, csúszásgátló talppal.
13. Edzés előtt távolítsa el minden éles, veszélyes tárgyat a készüléktől.
14. Fogyatékkal élők és gyermekek csak felügyelet mellett használhatják a készüléket.
15. A készüléket csak hibátlan állapotban használja.
16. A szobabiciklit csak az eredeti alkatrészekkel szerelje össze, a használati utasítás szerint. Összeszerelés előtt győződjön meg, hogy az összes alkatrész meg van e.
17. A tisztításhoz ne használjon erős oldószereket.
18. A csomagolópapírt és a nem felhasznált részeket a környezetvédelemnek megfelelően dobja el.
19. nyeregmagasságot biztonsági okokból csak a "max." jelzésig állítsa be.
20. Ez a készülék gyógyászati célokra nem alkalmas.

FIGYELMEZTETÉS: Ha bármilyen egészségügyi problémája van, a készülék használhatóságáról konzultáljon orvosával.





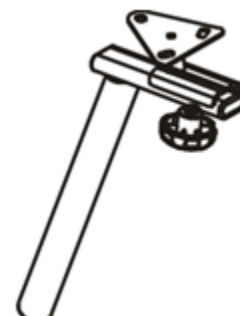


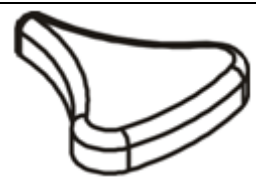


KARBANTARTÁS

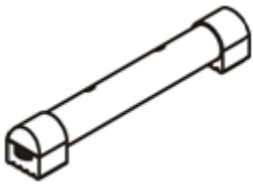
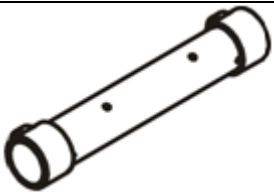





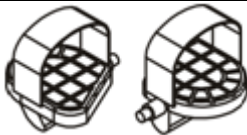


A készülék hibátlan működését úgy tudja fenntartani, ha rendszeresen ellenőrzi az összes alkatrész állapotát, szükség esetén javít rajtuk, a meglazult csavarokat behúzza. A sérült alkatrészeket azonnal cserélje ki, csak ezután használható újra a készülék.

FONTOS INFORMÁCIÓ

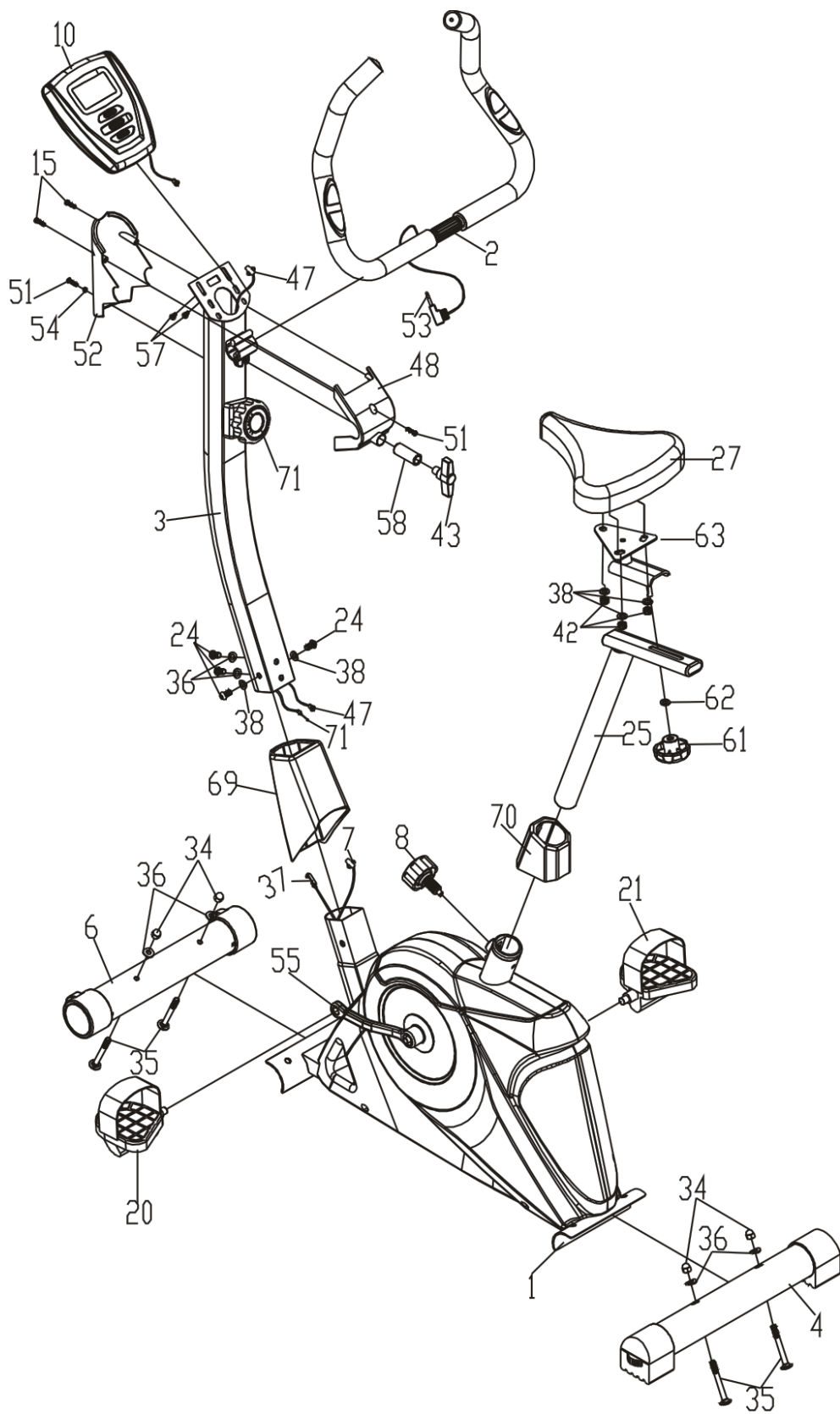
- Ez a készülék tesztelve volt és megfelel az **EN 957/A1** és **EN 957-5**, **HC osztályú** normáknak (otthoni használatra alkalmas). Maximális terhelhetősége 110 kg.
- Fontos, hogy a szülő ne engedje játszani gyermekét a készülékkal, a balesetek elkerülése érdekében.
- Ha engedi a gyermeknek a készülék használatát, mérje fel gyermeke fizikai és lelki állapotát, és magyarázza el a helyes használatát. A készülék nem játékszer.

ALKATRÉSZEK LISTÁJA

SZÁM	ALKATRÉSZ	DB	KÉP	
1/13/14 /24/38	Fő keret/ Oldalsó borítás/ Csavarok / Hajlított alátét	1		
2/50/53	Kormány / Hab fogantyú (grip) / Pulzusmérő /	1		
69	Elülső borítás	1		
70	Hátsó borítás	1		
25/63/61	Nyeregcső /Az ülés felső része horizontális mozgathoz/ Anyák	1		
3/47/71	Elülső rúd / adó-kábel összekötő része/ Terhelésszabályozó	1		
10	Számítógép	1		
27/38/42	Nyereg / Alátétek / Anyák	1		
52/48/ 15/51	Csavarok borítása / Csavarok (st4.2*20x2db/st2.9*9.5x2db)	1 csomag		

43	T alakú beállítási csavar a fogantyúhoz	1		
4/29/51	Hátsó tartó / Beállítható lábak	1		
6/28	Első tartó / Kerekek	1		
58	Foglat	1		
8	Zárócsavar	1		
34	M8 kalapos anyacsavar	4		
36	Ívelt alátét $\varnothing 8\text{mm}$	4		
35	Imbusz csavar M8X75	4		
20/21	Jobb és bal pedál	1 sada		
65	Szerszám 1 – imbuszkulcs	1		
66	Szerszám 2 - kulcs	1		

RAJZ (A)

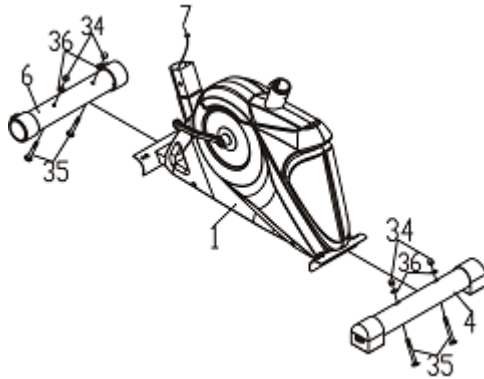


ÖSSZESZERELÉS

Általános információ: A csomag tartalmát rakja szét a földön, így könnyen átláthatóak az alkatrészek. Az összeszerelés nagyon egyszerű, 15-20 percnél tovább nem kellene hogy tartson.

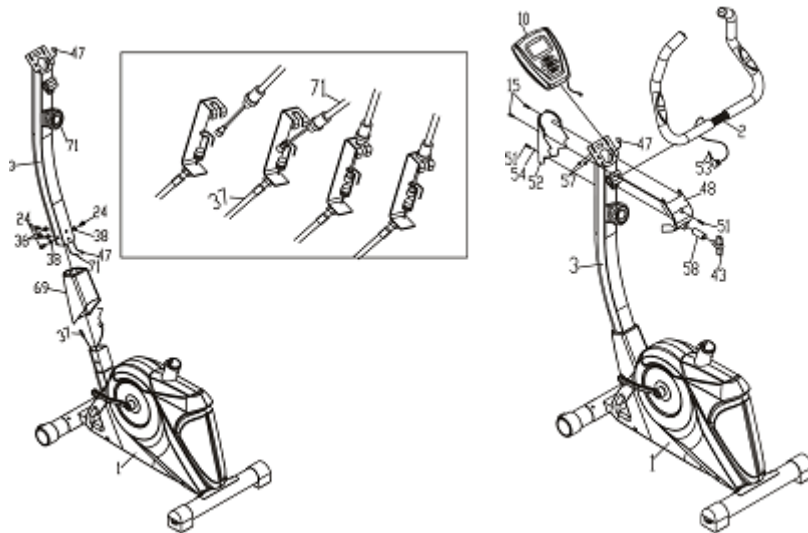
1. Lépés – A rúd csatlakoztatása a főkerethez

- Csatlakoztassa a hátsó rudat (4) a takaróhoz (29) rögzítse a fő kerethez (1) a 2 hajlított alátét segítségével (36), 2 anyával (34) és a 2 csavarral (35).
- Csatlakoztassa az első rúd végére (6) a 2 takarót (28) és rögzítse a fő kerethez (1) a 2 hajlított alátéttel (36), 2 anyával (34) és a 2 csavarral (35).



2. Lépés – A fő rúd összeszerelése

- Csavarja le a 4 imbusz csavart (24) a 4 hajlított alátéttel (38) a főkeretből (1).
- Csatlakoztassa az első rúdból jövő összekötő kábelt (47) az alsó összekötő kábellel (7).
- Csatlakoztassa a kábel mindkét végét (71 a 37). (Lásd kép)
- Tegye vissza az első borítást (69) az első rúdhhoz (3), tegye az első rudat a főkeretbe (1) és a 4 imbusz csavar segítségével rögzítse (24) és a 4 hajlított alátéttel (38). Először az imbusz csavarokat lazán húzza be (24), majd ha már pontosan illeszkednek, húzza be a csavart.
- Csatlakoztassa a csavarok első borítását (52) az első rúd felső részéhez (3) a csavarok segítségével (51).
- Csatlakoztassa a kormányt (2) a pulzusmérőhöz (53) a markolatot (50) együtt a csavar első borításával (48) az első rudat a T alakú fogantyúhoz (43) és a foglalattal (58).
- Csavarozza a zárókupakot (52, 48) a csavarokkal (15, 51).
- Csavarozza ki a csavarokat (57) a számítógépből (10). Csatlakoztassa az érzékelő kábelt (47) a pulzusmérő kábelhez a számítógéphez (10). Rögzítse a számítógépet (10) az első rúdhhoz (3) 2 csavar segítségével (57).



3. Lépés

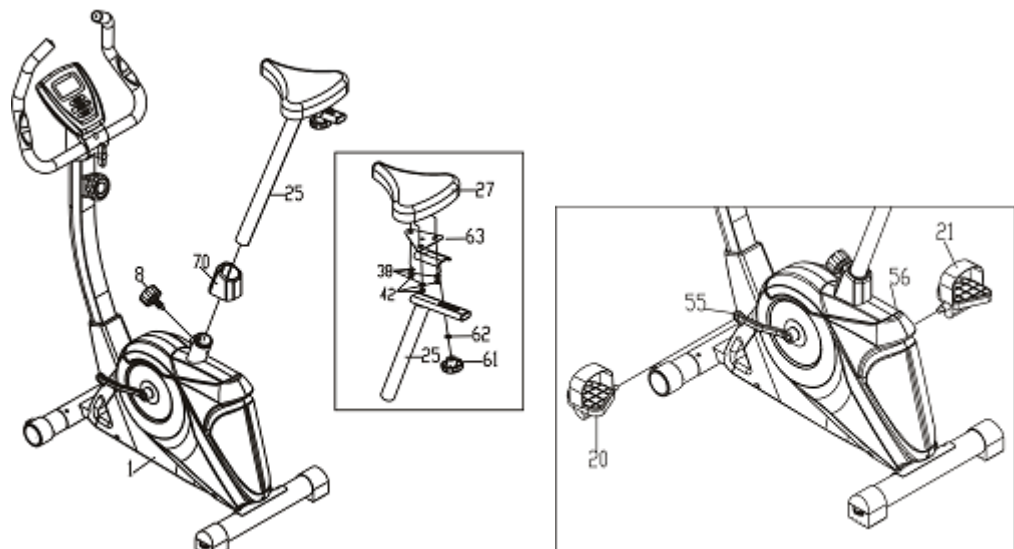
- Távolítsa el az önrögzítő csavarokat (42) és a lapos alátéteket (35) a nyeregről (27). A kép alapján rögzítse a nyeret (27) a nyeregső felső részéhez az önrögzítő anyákkal (42) és a lapos alátétekkel (38).
- Tegye a nyeregsővet (25), a főkeretbe (1) és állítsa a megfelelő pozícióba a csavarok segítségével (8) (a megfelelő nyílást kell megkeresni a nyeregsővön).

MEGJEGYZÉS: A nyereg magasságának beállításánál biztonsági okokból a max. feliraton túl ne húzza ki a nyeregsővet.

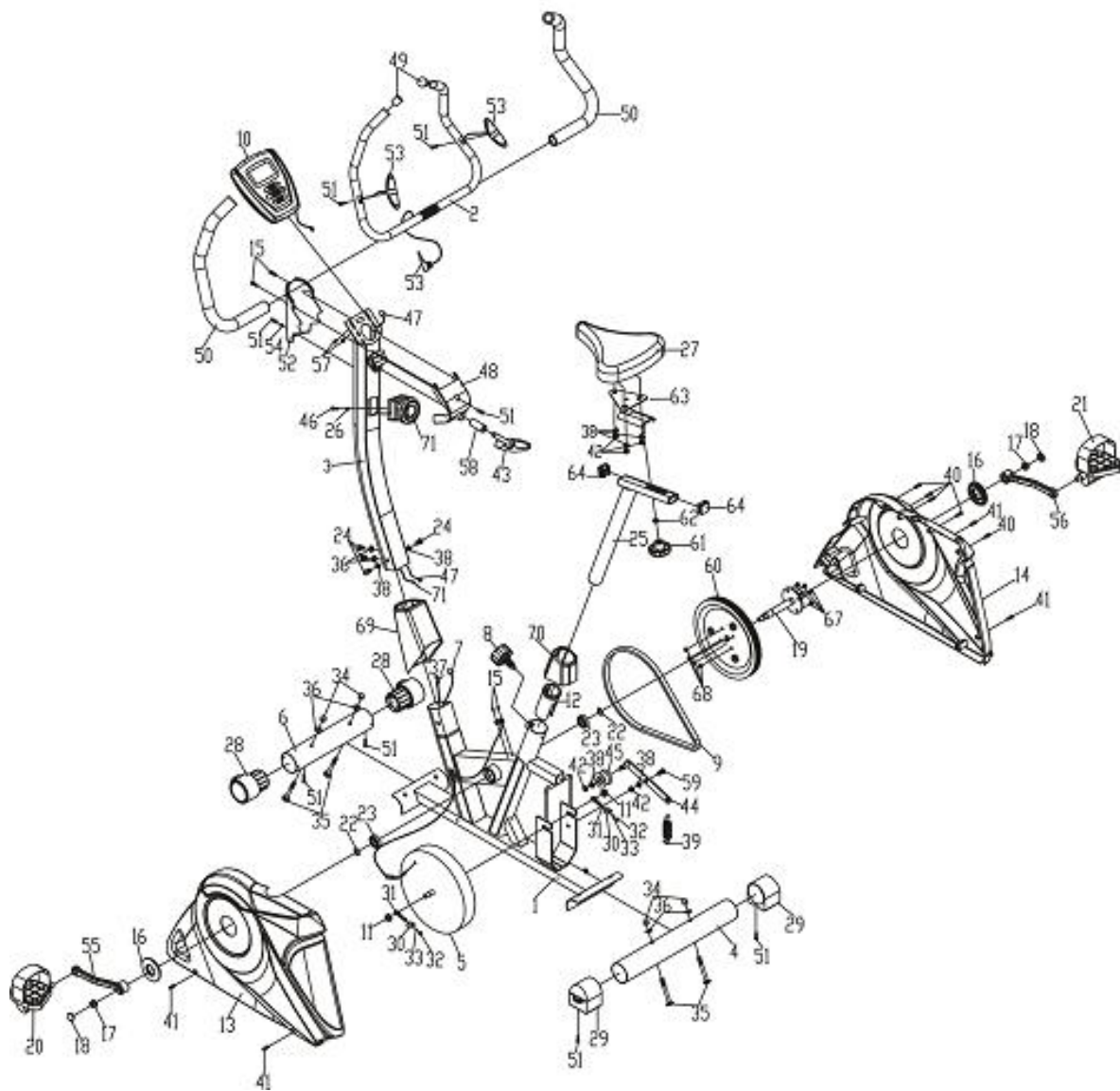
- Rögzítse a pedálokat (20, 21) a fogantyúkhöz. A jobb pedál „R” betűvel a bal pedál „L” betűvel van jelölve. Összeszereléskor az „R” és „L” betűket kövesse a pedálon és a fogantyún.
- MEGJEGYZÉS:** Az „R” jelölt pedált az óramutató járásának irányában csavarja, a bal „L” jelölt pedált pedig az óramutató járásának ellentétesen csavarja.

- Csatlakoztasson szalagot a pedálokhoz.

MEGJEGYZÉS: A szalagon 4 lyuk található, melyen beállíthatja a pedál hosszát a lábméretének megfelelően.



RÉSZLETES RAJZ (B)



ALKATRÉSZ LISTÁJA

SZÁM	RÉSZ	DARAB	SZÁM	RÉSZ	DARAB
1	Főváz	1	37	Alsó terhelési kábel	1
2	Kormány	1	38	Lapos alátét	7
3	Első rúd	1	39	Rugó	1
4	Hátsó tartók	1	40	Csavar – oldalborítás	5
5	Lendkerék	1	41	Csavar – oldalborítás	4
6	Első tartók	1	42	Önzáró anyák M8	5
7	Érzékelő kábel alsó része	1	43	T alakú csavar a fogantyúhoz	1
8	Rögzítőcsavar	1	44	Szíjtárcsa konzol	1
9	Öv	1	45	Csiga	1
10	Számítógép	1	46	Csavar 4.2x20	1
11	Anyák	2	47	Érzékelő kábel – középső összekötő rész	1
12	Betét	1	48	Csavar hátsóborítása	1
13	Bal borítás	1	49	Záróborítás	2
14	Jobb borítás	1	50	Fogantyúk (grip)	2
15	Csavar 2.9x9.5	4	51	Csavar 4.2x20	8
16	Fogantyú borítása	2	52	Csavar borítása-első rész	1
17	Anyák M10X1.25	2	53	Szívrojt érzékelők	2
18	Poroló	2	54	Alátét	1
19	Tengely	1	55	Bal fogantyú	1
20	Jobb pedál	1	56	Jobb fogantyú	1
21	Bal pedál	1	57	Csavar M5x10	2
22	Gyűrű	2	58	Foglalat	1
23	Csapágy 60003Z	2	59	Csavar M8x12	1
24	Csavar M8x15	4	60	Csiga	1
25	Ülés	1	61	Beállító csavar	1
26	Érzékelő kábel	1	62	Lapos alátét M10	1

27	Nyereg	1	63	Nyereg felső része, vízszintes mozgatót tesz lehetővé	1
28	Első tartó záróborítása	2	64	Záróborítás	2
29	Állítható záróborítás a hátsó tartónak	2	65	Szerszámok 1	1
30	U alakú tartó	2	66	Szerszámok 2	1
31	Csavar M6x36	2	67	Csavar M6x16	4
32	Anyák M6	2	68	Anyák M6	4
33	Rugalmas alátét	2	69	Első borítás	1
34	Kalapos anyák M8	4	70	Hátsó borítás	1
35	Pántcsavar M8x70	4	71	Terhelés ellenőrző	1
36	Íves alátét	6			

SZÁMÍTÓGÉP HASZNÁLATA



Funkciók:

FUNKCIÓK	RÖVIDÍTÉSE K	IDŐTARTAM M	FUNKCIÓK	RÖVIDÍTÉSE K	IDŐTARTAM M
TIME (IDŐ)	TMR	00:00-99:00	ÚTHOSSZMÉRŐ	Függ a készülék típusától	0.0-999.9 km/ml
SPEED (GYORSASÁG)	SPD	0.0-99.9 km/h	PULZUS	Függ a készülék típusától	40-240 BPM (ütem per perc)
DISTANCE (TÁVOLSÁG)	DST	0.00-999.9 km	CALÓRIA	CAL	0-9999 KCAL

Gombok:

MODE: A gomb segítségével kiválaszthatja a kívánt funkciót. A kiválasztás után a RESET gombbal kinullázhatja a paramétereket, 3 másodpercnyi nyomás elteltével pedig kinullázhatja az TIME (idő), DISTANCE (távolság) és a HEAT (megtett körök).

PAUSE: Gomb megállításra és újra indításra szolgál).

SET: Gomb a paraméterek beállítására szolgál: TIME (IDŐ), DISTANCE (TÁVOLSÁG), CALORIES (KALÓRIA), PULSE (PULZUSSZÁM). SPEED (GYORSASÁG) és ODO (ÚTHOSSZMÉRŐ) paramétereket nem lehet beállítani.

RESET: Gomb az aktuális paraméterek kitörlésére szolgál. 3 másodpernyi nyomással az összes paramétert kitörli, és az alapbeállítású paramétereket írja ki újra.

KEZELÉS

1. Auto ON/OFF (Automatikus ki és be kapcsolás)

- A számítógép bármely gomb benyomásával bekapcsol.
- A számítógép automatikusan kikapcsol, ha 4 perc elteltével nem nyom meg semmilyen gombot.

2. Reset

A számítógép újra indul (minden paraméter az alapbeállításra állítódik be) az elemek cserélése után vagy a RESET gomb 3 másodpernyi megnyomásával.

3. Paraméterek beállítása – TIME (IDŐ), DISTANCE (TÁVOLSÁG), ODOMETER (ÚTHOSSZMÉRŐ), PULSE (PULZUSMÉRŐ), CALORIES (KALÓRIA).

A MODE gomb megnyomásával válassza ki a paraméter, amit be szeretne állítani. A kiválasztott paraméter bevillan. Újra nyomja meg a MODE gombot, ha a paraméter már nem villog.

SET Gombokkal állítsa be a kért értékeket.

A beállított paraméterek elkezdnek leszámítódni, amint a pedál lenyomásával elkezd az edzést.

Ha az értékek számolása befejeződött, 4 másodperces hangjelzés jelzi az edzés végét. A hangjelzést bármely gomb megnyomásával kikapcsolhatja.

4. FUNKCIÓK

TIME: Az edzés hosszának mutatására szolgál, a MODE gombbal tudja kiválasztani.

SPEED: Az edzés gyorsaságának mutatására szolgál, a MODE gombbal tudja kiválasztani.

DISTANCE: Az edzés közben megtett távolságot mutatja, a MODE gombbal tudja kiválasztani.

ODOMETER: A MODE gombbal válassza ki az ODO funkciót, a kijelzőn megjelenik a megtett út hosszának távolsága.

PULSE: A kijelzőn megjelenik az aktuális pulzus szám. A pontos mérés érdekében fontos, hogy kezei az érzékelőn legyenek legalább 30 másodpercig. (Ez a funkció csak az ezzel ellátott modelleken van.).

CALORIES: A MODE gombbal válassza ki a CAL funkciót – a kijelzőn megjelenik az elégetett kalóriák száma.

SCAN: A számítógép automatikusan átkapcsol a funkciók között, ilyen sorrendben:

TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIES-*ODOMETER-*PULSE / TIME-SPEED-DISTANCE-*ODOMETER-*PULSE-CALORIES

ELEMEK

A számítógép működéséhez 2 elem szükséges. Amennyiben a kijelzőn az írás halvány, cserélje ki az elemeket.

BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK

Minden edzés előtt bemelegítő gyakorlatokat kell végezni, majd saját aerobikus gyakorlatokat, a végén pedig a szervezet nyugtatására való gyakorlatokat. Ezt az edzést heti két vagy három alkalommal kell elvégezni, az edzések között pár nap pihenőt kell tartani. Pár hónap elteltével növelheti az edzések számát heti négyre-öt-re. A bemelegítő gyakorlatok nagyon fontosak, és minden edzés előtt el kell végezni, hogy a szervezete fokozatosan tudjon felkészülni a megterhelésre. Ebben a fázisban történik az izmok bemelegítése, a vérkeringés

megmozgatása ,és az egész test átmozgatása. Az edzés végén végezze el újra ezeket a gyakorlatokat az izmok nyújtására. Ajánljuk a következő gyakorlatokat végezni bemelegítésre és a szervezet nyugtatására:

Belső comb nyújtása

Üljön le a padlóra, térdeit hajlítsa be, úgy hogy a talpai összeérjenek. Nyomja a talpait csípője felé, amennyire csak tudja, és térdeit gyengéden nyomja a talaj felé. Maradjon így 15 másodpercig.



Térdizmok és inak nyújtása

Üljön le, a jobb lábát nyújtsa ki. Bal lába talpát húzza fel a jobb combja belső részéhez. Húzza előre felsőtestét a kisujja felé, amennyire csak tudja. Maradjon így 15 másodpercig. Ismétlje a gyakorlatot mindkét lábára.



Fejkörzés

Döntse a fejét a jobb vállához, nyaka bal oldalán éreznie kellene a nyújtást. Döntse hátra a fejét, száját hagyja nyitva. Döntse fejét jobb válla felé és a végén döntse előre egészen a mellkasáig.



Vállak váltakozó felhúzása

Húzza fel vállait váltakozva, és körülbelül 1 másodpercig maradjon így.



Vádlik és az Achilles ín nyújtása

Támaszkodjon a falnak, bal lábával lépjen közelebb a falhoz, jobb lábával lépjen hátra a vállakat nyomja előre. Egyenesítse ki a jobb lábát és lábfejét tartsa a földön. Hajlítsa be a bal lábát és húzza a medencéjét a fal felé. Maradjon így 15 másodpercig, majd a másik lábával is végezze el a gyakorlatot.



Nyújtás a lábujjakhoz

Lassan hajoljon előre és lazán engedje a hátát és a vállát a lábujjai felé. Maradjon így 15 másodpercig.



A törzs oldalának nyújtása

Emelje fel mindkét karját a feje fölé, húzza az egyik karját felfelé, amennyire csak bírja, maradjon így 1



másodpercig majd a másik karját húzza felfelé.

JÓTÁLLÁSI FELTÉTELEK

Garanciális feltételek

Jótállás

Az eladó garantálja a vevőnek a 24 havi garanciát a megvásárolt termékre, abban az esetben, ha a szállítólevél, számla, jótállási jegy nem jelent másik szavatossági időt.

A jótállási időszak alatt eltávolítunk mindennemű meghibásodást, melyet gyártási folyamat vagy hibás anyag okozott, úgy hogy a termék újra használható legyen.

Jótállási jog nem vonatkozik azon meghibásodásokra, melyek: mechanikus külső rongálás, elháríthatatlan esemény, elemi csapás, szakszerűtlen beavatkozás, helytelen használat, nem megfelelő elhelyezés, alacsony illetve magas hőfok, vízhatás, aránytalan nyomás és ütés, szándékos dizájn- alak- méretváltoztatás...

Reklamáció

A reklamáció kizárólag írásban, a meghibásodás adatainak feltüntetésével, igazolt jótállási szelvény benyújtásával juttatható érvényre.

A jótállási igény kizárólag a termék vásárlásának a helyén érvényesíthető. Az eladó elrendezi a reklamációt 30 napon belül, ha más időpont nincs feltüntetve. Ha a megadott időben nem sikerül megoldani a termék reklamációját, az eladó köteles alternatív megoldást keresni.

Ha az eladó a reklamációt jogosulatlanak találja, akkor az írásban benyújtott reklamációt semmisnek tekinti.

Ha az eladó ellenőrzés után nem találja megegyezőnek a terméken található gyártási számot a vásárló által benyújtott számlán lévővel, a reklamációt elutasíthatja.

A gyártó és forgalmazó nem vállal semminemű felelőséget a sérülésekért vagy a termék használatával összeüggő vagyoni károsodásért.

Eladás dátuma:

Eladó bélyegzője és aláírása:

Forgalmazó:
Insportline Hungary Kft.
2500 Esztergom, Kossuth Lajos u. 65.
www.insportline.hu

tel./fax: 0633-313-242