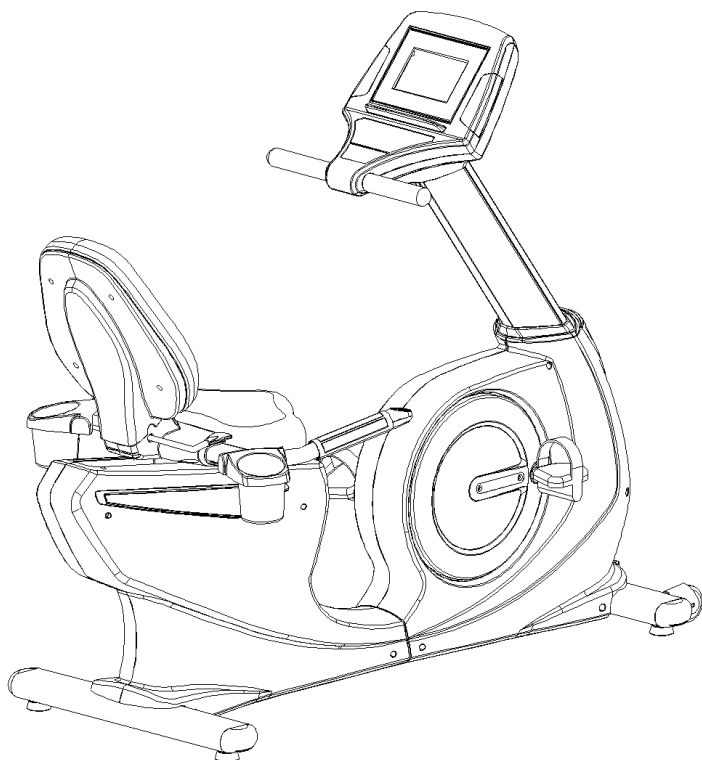




Használati útmutató
IN 897 – Szobakerékpár inSPORTline SEG 7230



A szervizért és az alkatrészekért az eladó cég felel.

Insportline Hungary kft. Kossuth Lajos u. 65, 2500 Esztergom
tel. +36 (33) 313242

Figyelem:
A szobakerékpár maximális teherbírása 180 kg.

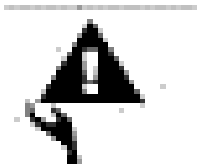
A gép részekben különbözhet a mellékelt rajztól



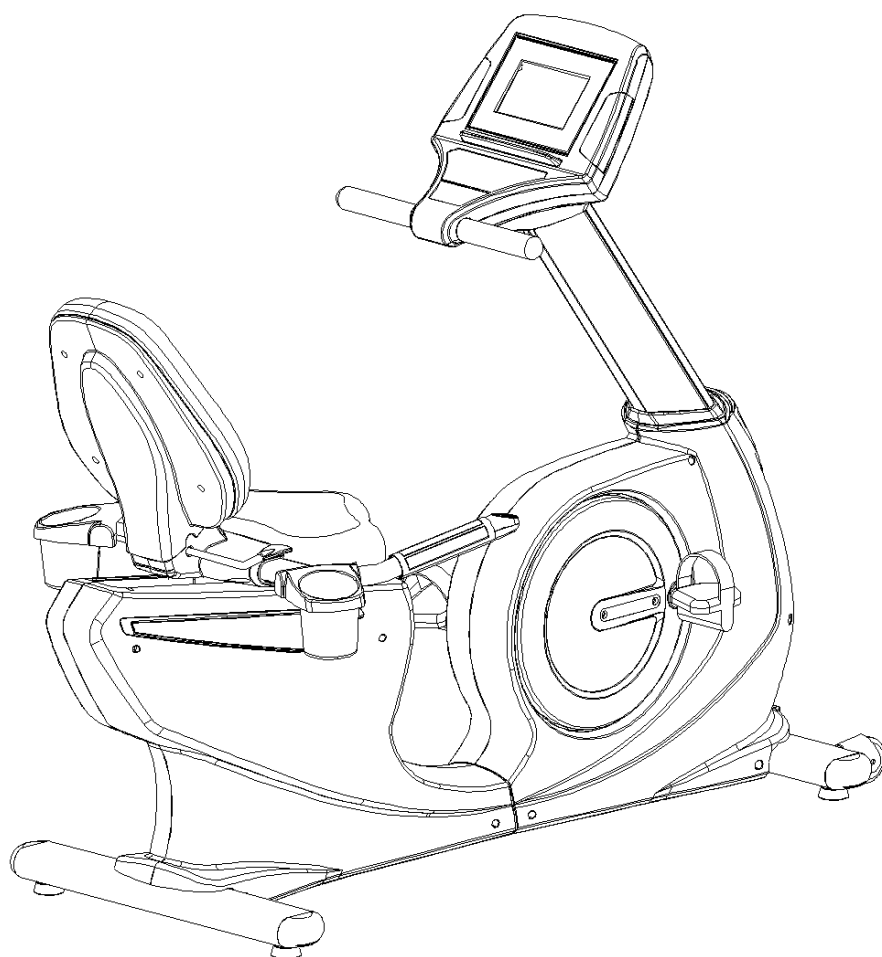
Figyelmeztetés: Annak érdekében, hogy elkerülje az esetleges sérüléseket figyelmesen olvassa el a mellékelt használati utasítást.

1. Olvassa el a használati utasítást.
2. Használat előtt bizonyosodjon meg róla, hogy a kerékpár helyesen lett összeszerelve.
3. A gépet figyelmesen ajánlott összeszerelni.
4. A gép közelében gyermekek és állatok ne tartózkodjanak felügyelet nélkül.
5. A gépet a megfelelő talajon helyezze el.
6. A kerékpárt stabil talajon helyezze el, szőnyeg nem felel meg.
7. Minden használat előtt bizonyosodjon meg róla, hogy a gép alkatrészei nem lazultak meg.
8. Használat előtt húzza be a meglazult részeket, vagy cserélje ki azokat.
9. Edzés előtt kérje ki orvosa véleményét.
10. A személyre szóló edzésterv felépítésében kérje ki orvosa véleményét.
11. Mindig tartsa be az edzéstervet és legyen tisztában fizikai korlátaival.
12. Edzéshez ne viseljen bő ruházatot
14. Soha ne tomázzon cipő nélkül, valamint mindig megfelelő edzésre való cipőt válasszon.
15. Edzés közben tartsa meg egyensúlyát.
16. Edzés közben mindkét talpa legyen stabilan a pedálokon
17. **A gép maximális terhelése 181 kg.**
18. A gépet egyszerre csak egy személy használja.
19. A gép megfelel edzőtermi és otthoni használatra egyaránt.
20. Karbantartás: A hibás alkatrészeket azonnal cserélje ki és ne használja a gépet, amíg azok nincsenek kicserélve.
21. A gép körül hagyjon szabadon 1 m területet.

Figyelmeztetés: Bármilyen edzésforma megkezdése előtt kérje ki orvosa véleményét. Ez a figyelmeztetés főleg azon személyekre érvényes, akiknél megállapítottak egészségügyi problémákat valamint, aki elmúlt 35 éves.



A biztonsági előírásokat mindig tartsa be, ellenkező esetben sérüléseket szenvedhet.

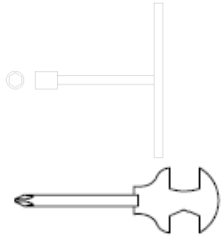


felső markolat
Számítógép

Háttámla

Első oszlop

Kombinált kulcs



Imbuszkulcs



Imbuszkulcs

(M6)

T-alakú csavarkulcs (17MM)



Ülőke

Háttámlatartó
székmarkolat

fő test

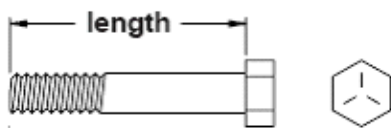
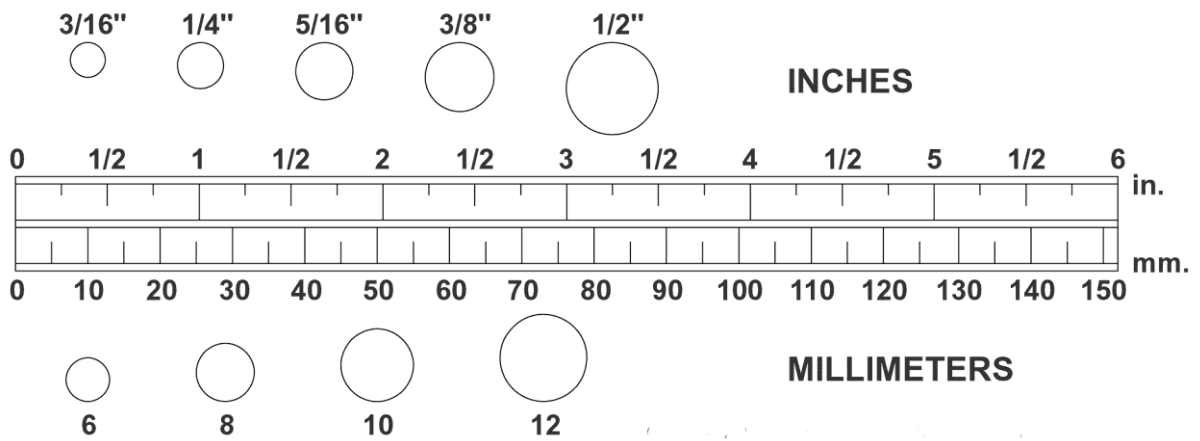
pohártartó
Pedál

első láb
hátsó láb



A következő szerszámok mellékeltek a szereléshez:

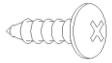

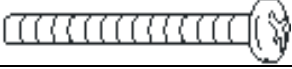



A mellékelt csavarok listája

A következő rajz segítségével megállapíthatja a csavarok méretét. A kis rajz megmutatja a csavarok hosszát (length).



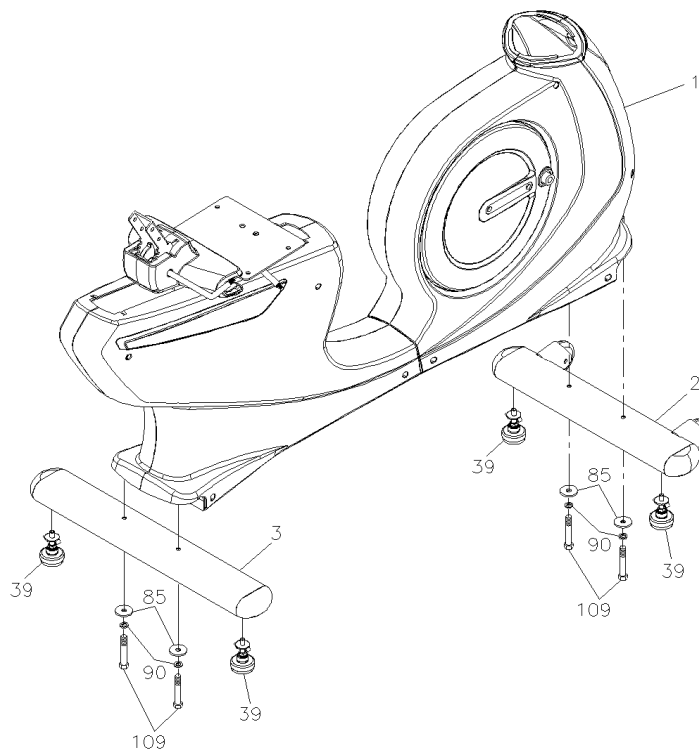
Az alkatrészek kicsomagolása után bizonyosodjon meg róla, hogy a csomag minden szükséges csavart tartalmaz

	Csavarok	Db
	85 alátét (8x38x2.0t)	4
	90 záróalátét (M8)	6

	131 csavar (M4x10mm)	4
	95 kerek fejű csavar (M5xp0.8x15mm)	10
	96 kerek fejű csavar (M5xp0.8x50mm)	2
	104 csavar (M8xp1.25x50mm)	2
	109 hatszög fejű csavar (M8xp1.25x65mm)	4
	114 hatszög fejű csavar (M10xp1.5x50mm)	2

Összeszerelés instrukciók

Szerelés előtt a dobozból pakoljon ki minden alkatrészt, majd ellenőrizze, hogy minden darab meg van-e. A szerelés végéig ne tegye el a dobozt.



Részletes rajz

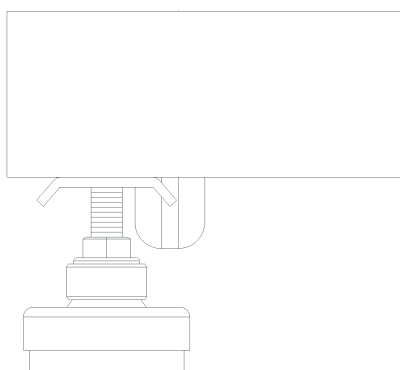


Stabilizáló

Beállító lemez

Szint beállító

Részletes rajz



Stabilizáló



Beállító lemez

Csavar vonal

Szint beállító



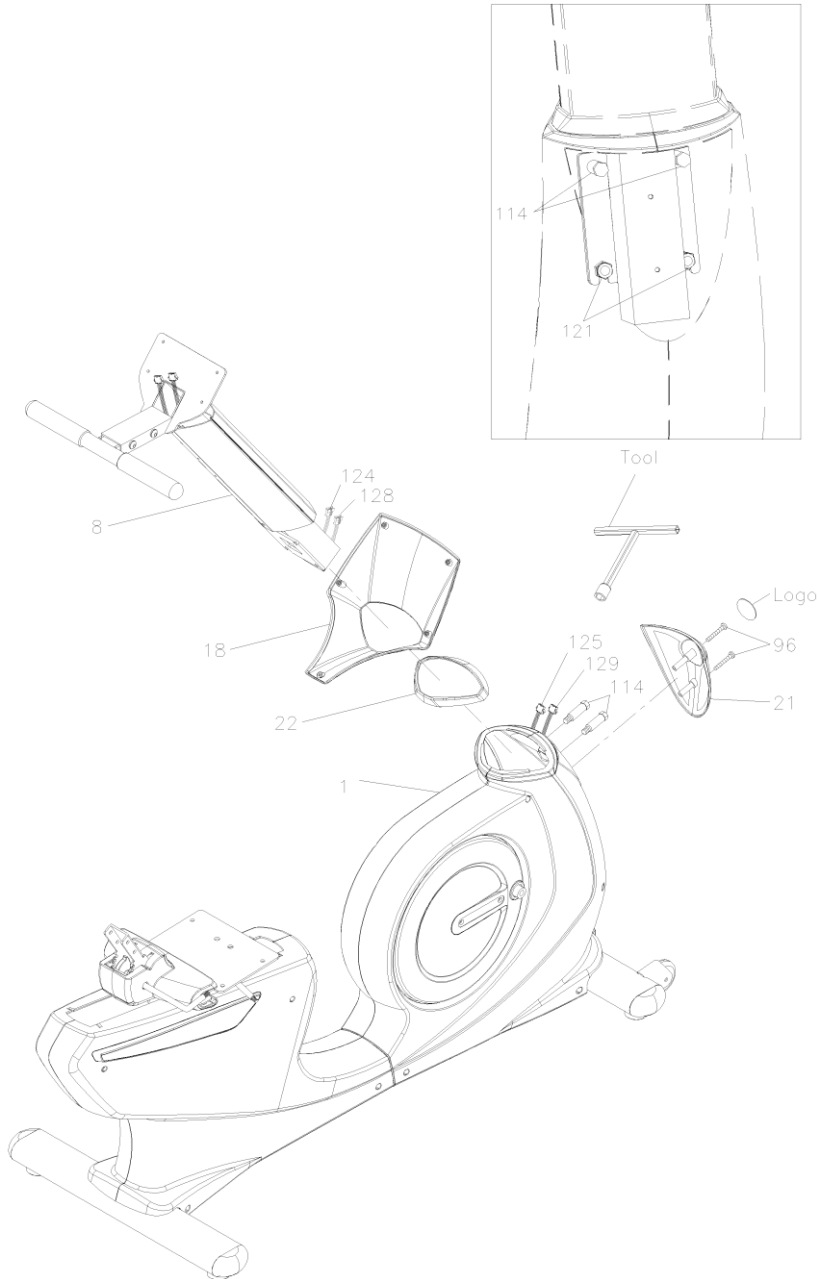
-
- lépés
- Szerelje fel a szint beállítót **(39)** az első stabilizálóra **(2)** és hátsó stabilizálóra **(3.)**

- Bizonyosodjon meg előla, hogy a szint beállítót **(39) kellően meghúzta** úgy, hogy amit lát megfelelően a részletes rajzon láthatónak

- **lépés**

Szerelje fel az első **(2)** és hátsó stabilizálót **(3)** a fő vázra **(1)**, biztosítsa azt alátéttel **(8x38x2.0t)(85,)** záróalátéttel **(M8)(90)** és csavarral **(M8xp1.25x65mm)(109)**. Szereléshez a képen látható csavarkulcsot használja.

- Abban az esetben, ha a kerékpár billeg, állítsa be ismét a szint beállítókat megfelelően.



Összeszerelési instrukciók

- **lépés**

Csúsztassa a konzol tartót **(18)** és a kormányrúd hüvelyt **(22)** a kormányrúdra **(8.)**

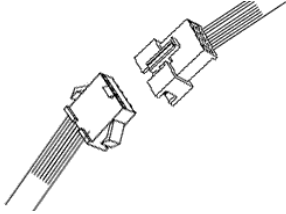
- Bizonyosodjon meg róla, hogy a kormányrúd **(8)** a megfelelő irányban áll a kép szerint
- Ügyeljen a középső kábel **(124)** és pulzus kábel épségére **(128)** szerelés közben

- **lépés**

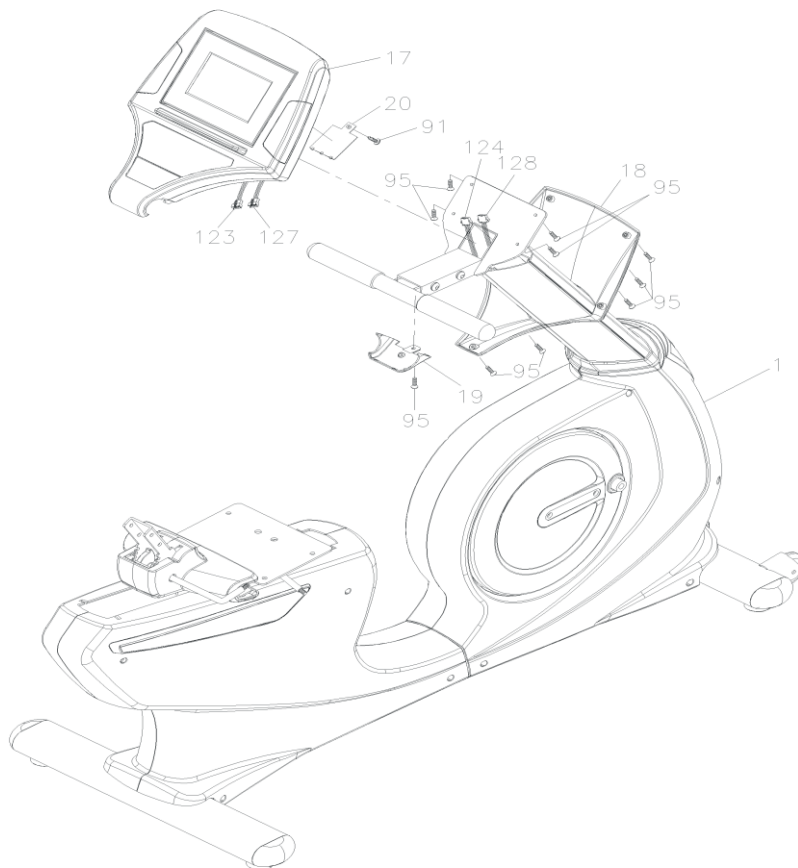
- Bizonyosodjon meg róla, hogy a csavarok (M10) (121) már előre bele vannak csavarozva a fő vázba (1), ahogy a képen látható
- Szerelje fel a kormányrudat a (8) fő vázra (1) és biztosítsa csavarral (M10xp1.5x50mm)(114) a T alakú csavarkulcsot használva (17MM).

- **lépés**

- Csatlakoztassa a középső kábelt (124) az alsó kábelhez (125.)
- Kösse össze a pulzus szenzor kábelt (128) a pulzus szenzor kábelével (129.)
 - Vegye figyelembe, hogy a kábelek csatlakozása megfelelő legyen és össze illő a kép szerint



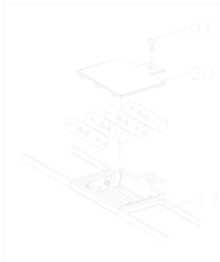
- Szerelje fel a díszítő takarót (21) a fő vázra (1) csavarral (M5xp0.8x50mm)(96.)
 - Ragassza fel a logót a dísz takaróra (21.)
- e. Csúsztassa a kormányrudat (22) a fő vázra úgy (1.), hogy az eltakarja a vázon található lyukat.



Összeszerelési instrukciók

6. lépés

- a. Lazítsa meg a csavart (M3x10mm)(91) a computer alján, hogy ki tudja nyitni az elem ajtót (20.)



b. A computer (17) 4 db AA elemmel működik



-
- A computer csak **Nickel-Metal Hybrid/NI-MH** elemekkel működik.

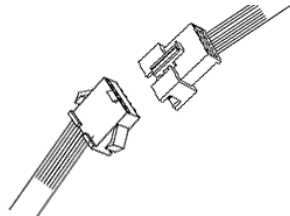
c. Helyezze be az elemeket az ajtón keresztül

- **lépés**

Szerelje fel az elemeket ajtaját (20) a computerre (17) csavarokkal (M3x10mm)(91.)

- **lépés**

- Kösse össze a pulzus szenzor kábelt (127) a pulzus szenzor kábellel (128.)
 - Vegye figyelembe, hogy a kábelek csatlakozása megfelelő legyen és össze illő a kép szerint
- Csatlakoztassa a felső kábelt (123) a középső kábelhez (124.)



-
- Vegye figyelembe, hogy a kábelek csatlakozása megfelelő legyen és össze illő a kép szerint

- **lépés**

Szerelje fel a computert (17) a fő vázra (1) és biztosítsa csavarral (M5xp0.8x15mm)(95.)

- **lépés**

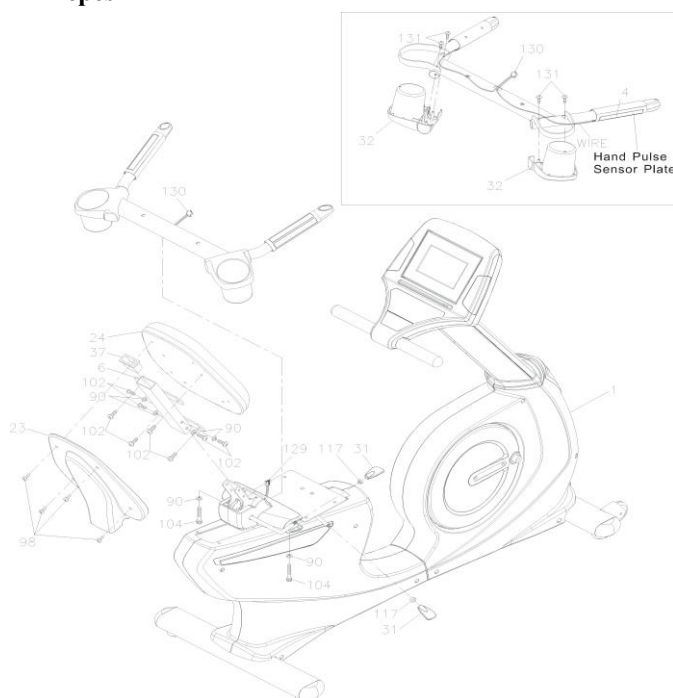
Csúsztassa fel a computer hüvelyt (18) a computerre (17) , biztosítsa csavarral (M5xp0.8x15mm)(95.)

- **lépés**

Szerelje fel a computer tokot (19) a computerre (17) és biztosítsa csavarral (M5xp0.8x15mm)(95.)

Összeszerelés instrukciók

- **lépés**



- Tegye bele a dugót (30x60mm)(37) a háttámla vázába (6.)
- A szüksége csavarok a háttámla vázába vannak becsavarozva.
- A csavarokat lazítsa meg a rúd (90) minkér felén.
- Helyezze a rudat (6) a háttámla tokjába (52), rögzítse 4 alátéttel (M8) (90) és 4 csavarral (M8xp1.25x20mm) (102.)

- **lépés**

4 csavart talál a háttámlába előre becsavarozva (24). Vegye ki a csavarokat (M8xp1.25x20mm) (102) a háttámlából (24).

Szerelje fel a háttámlát (24) a vázra (6) és biztosítsa csavarokkal (M8xp1.25x20mm) (102). Csatlakoztassa a háttámla takarót (23) a háttámlához (24) és biztosítsa csavarokkal (M6xp1.0x15mm) (98.)

- **lépés**

2 db csavar be van csavarozva a nyereg beállító karhoz (57). Csavarja be az ütközőket (31) a karba (57).

- **lépés**

A kép szerint fordítsa úgy a nyereghez tartozó kormányt (4), hogy a pulzus szenzor lefelé nézzen. Csatlakoztass a tartozék tálakat (32) a kormányhoz (4) és biztosítsa azokat csavarral (M4x10mm) (131).

Megjegyzés: Ügyeljen a pulzus szenzor kábel épségére (130) a csavarok szerelése közben (131)

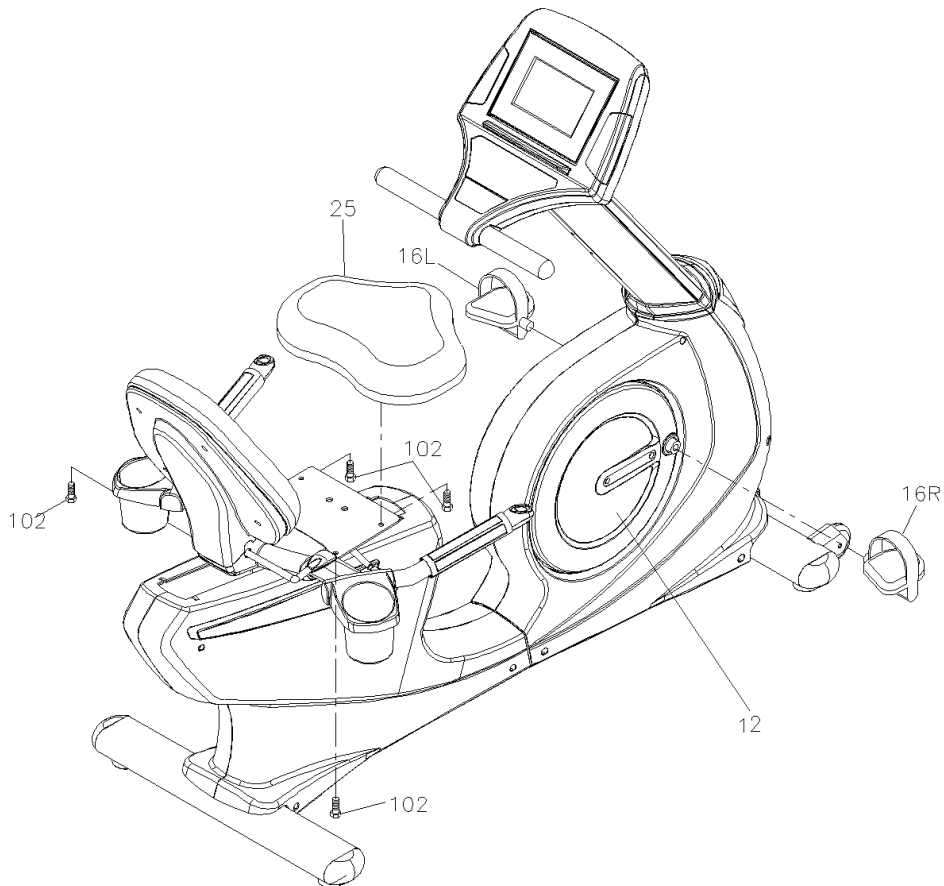
- lépés

Helyezze a kormányt (4) a fő vázra (1), majd biztosítsa alátéttel (M8) (90) és csavarral (M8xp1.25x50mm) (104.)

- lépés

Kösse össze a pulzus szenzor kábelt (130) a pulzus szenzor kábellel (129.)

Összeszerelési instrukciók

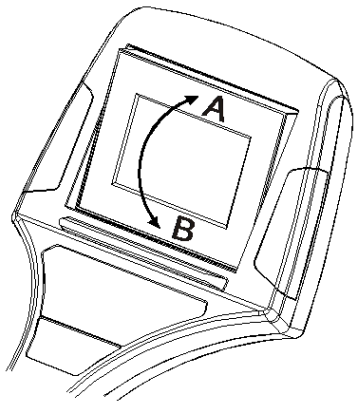


- lépés

- Vegye figyelembe, hogy a csavar (M8xp1.25x20mm) (102) már bele van csavarozva a nyeregbe (25.)
- Vegye ki a csavart (M8xp1.25x20mm) (102) a nyereg aljából (25.)

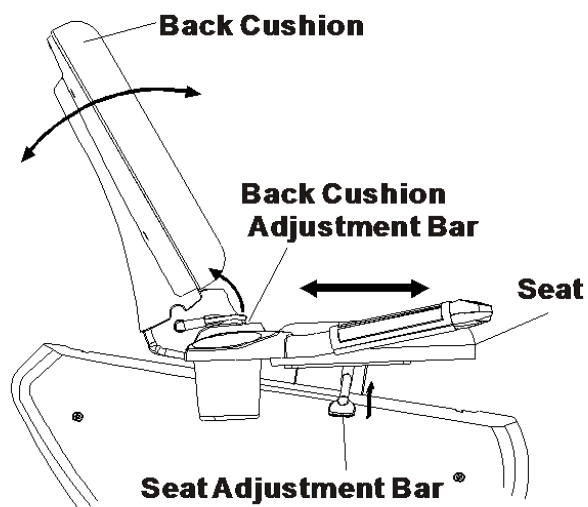
- Szerelje fel a nyeret (25) a nyereg tartóra (7) és biztosítsa csavarral (M8xp1.25x20mm) (102.)
- lépés
Szerelje fel a jobb oldali pedált (16) a jobb oldali tartóra. A pedált biztonságosan rögzítse. Ismételje meg a lépéseket a bal oldali pedálra is (15) a kép szerint

HASZNÁLATI INSTRUKCIÓK



- **A SZÁMÍTÓGÉP DŐLÉSSZÖGE**

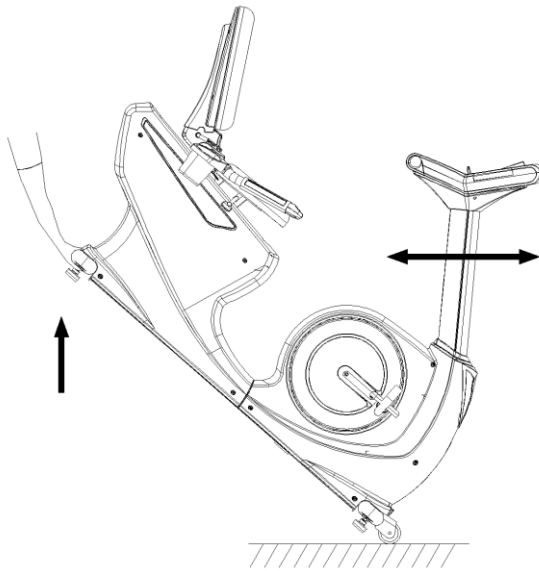
Az A és a B pontok megnyomásával a dőlésszög változtatható-



B. Háttámla megdöntése

- Húzza meg a döntőkart a háttámla beállításához

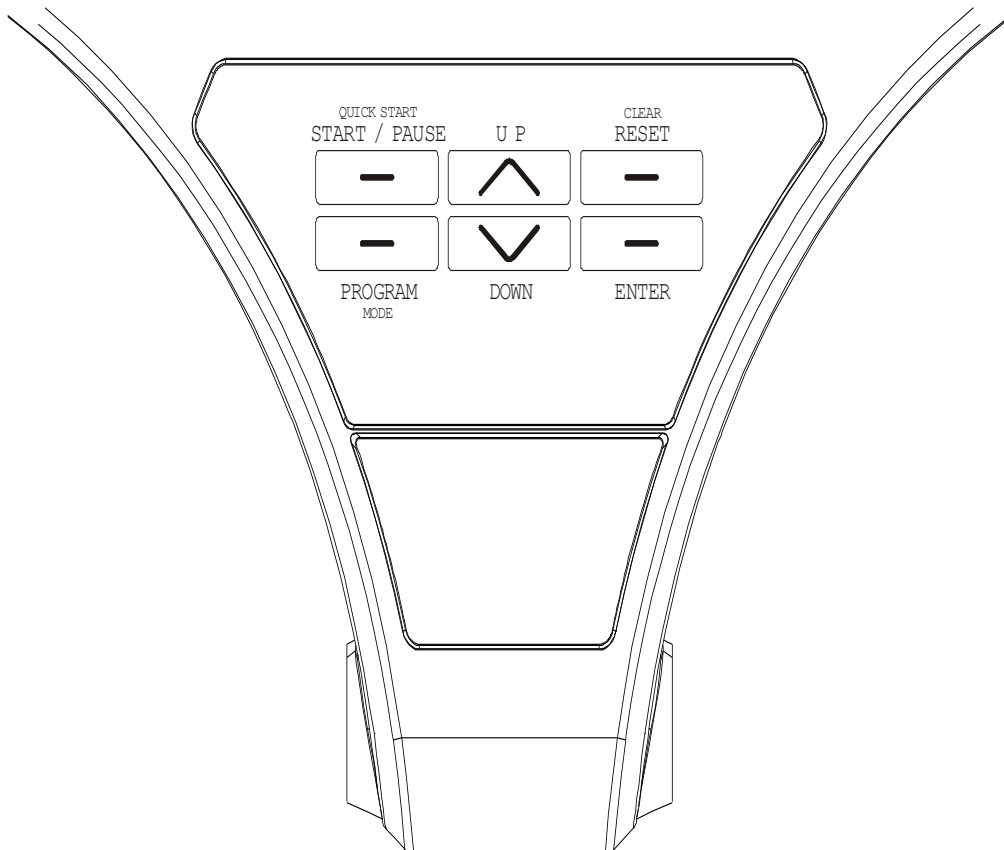
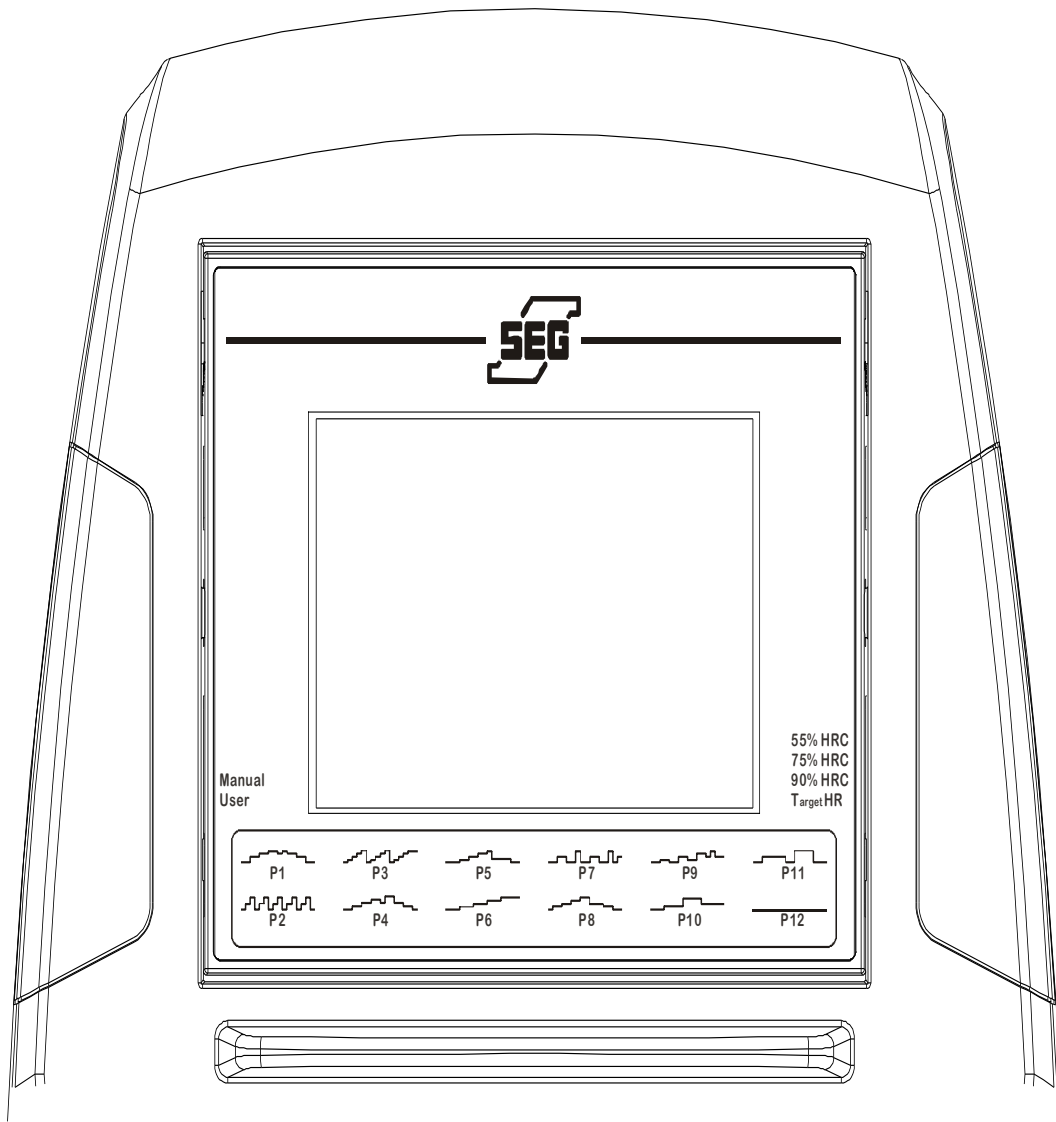
C. Az ülőke beállítása

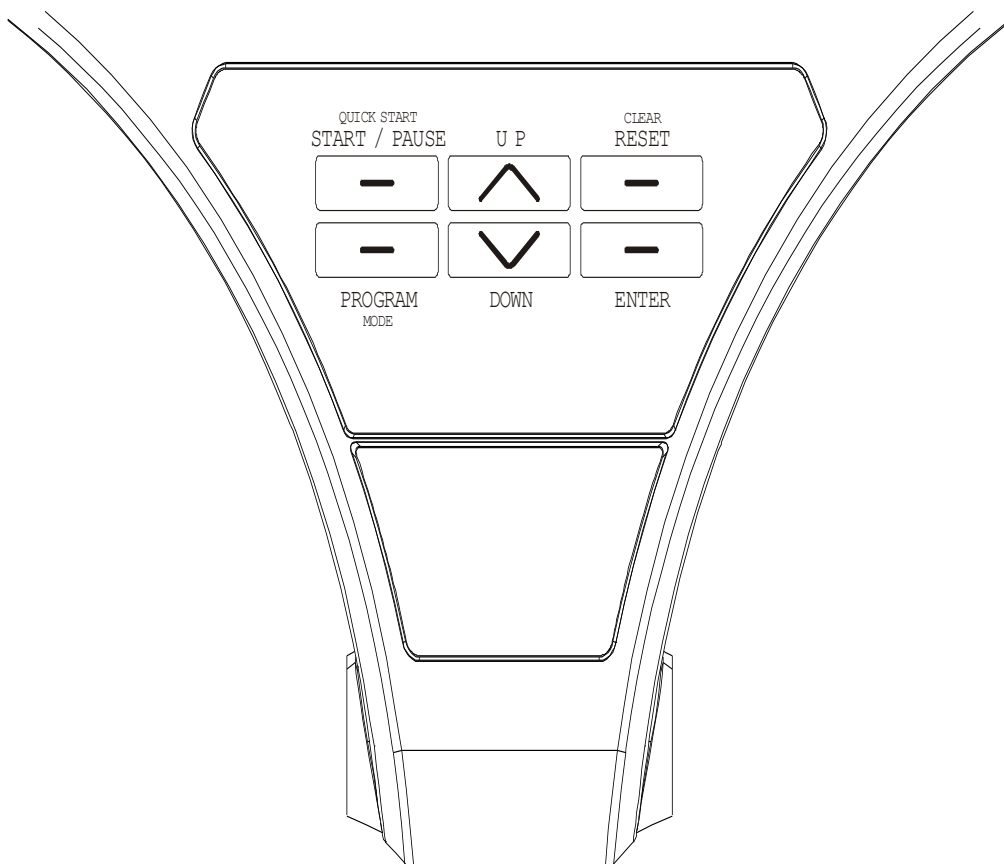
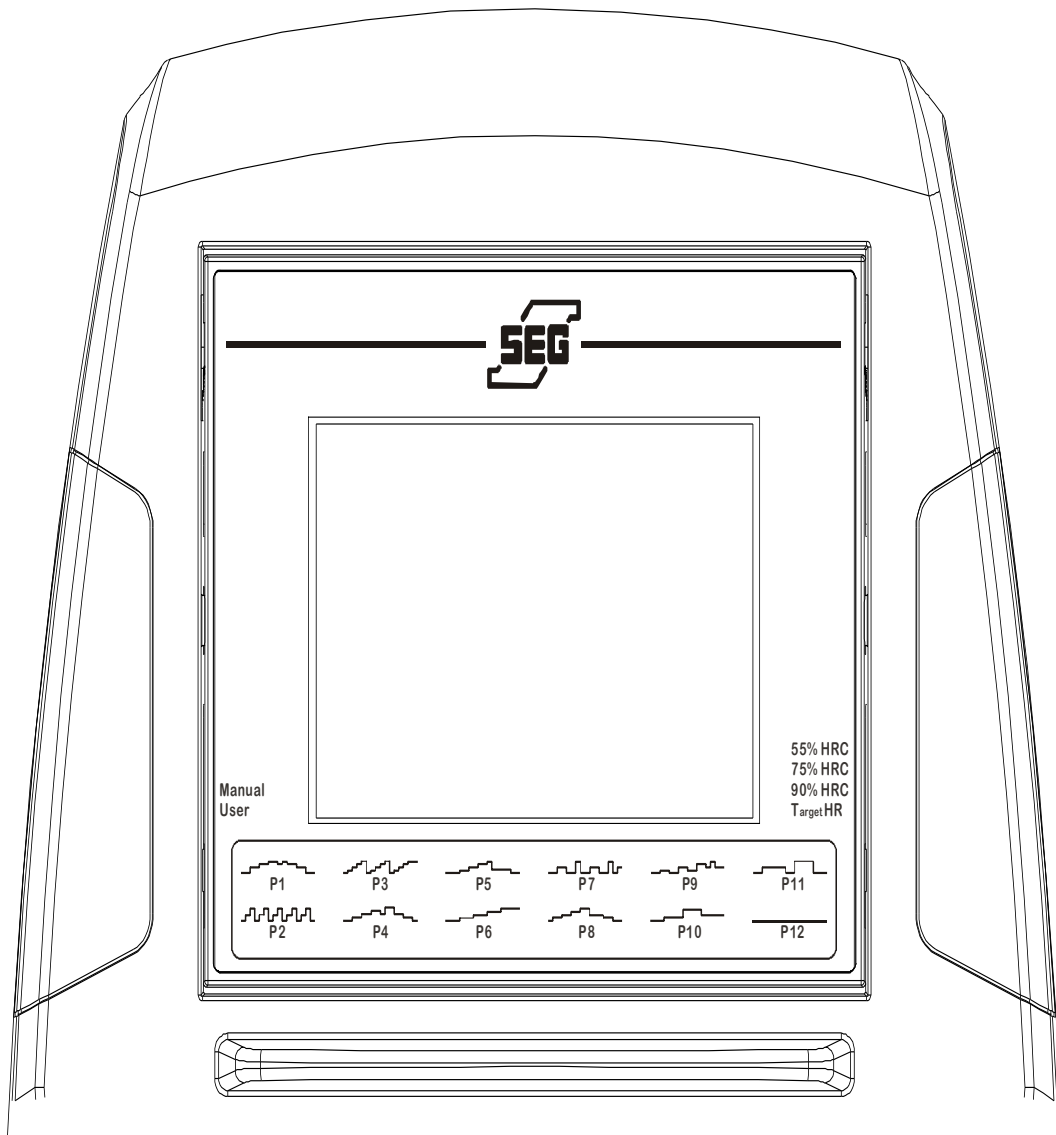


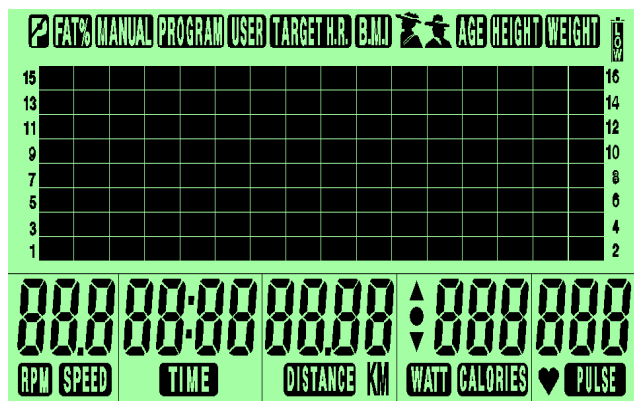
-
- Húzza meg a döntőkart az ülőke beállításához

D. Hogyan áthelyezni a gépet

A gép hátulját megemelve tolni lehet a gépet.



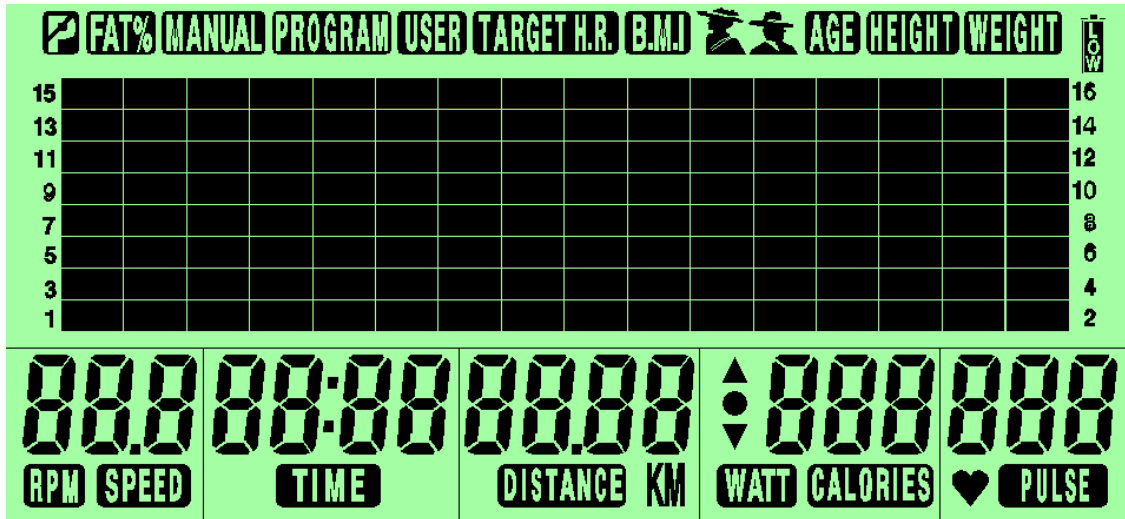




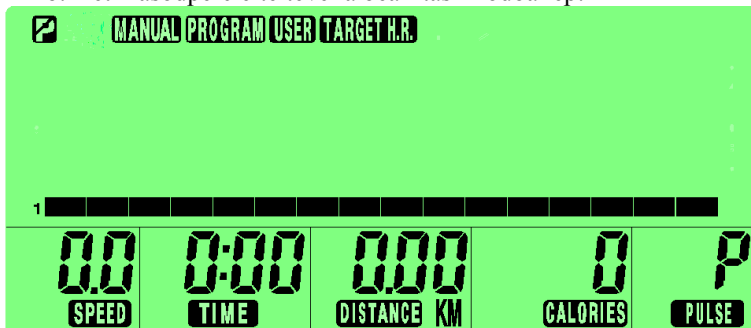
Számítógép üzemeltetése

Bekapcsolás:

- Lépjen a pedálra, hogy a kijelző működésbe lépjen.
- Az aktív LCD kijelző felvillan és hosszú sípoló hang jelzi a működését. A következő LCD diagram jelenik meg:



- Kb. Két másodperc elteltével a beállítási módba lép:



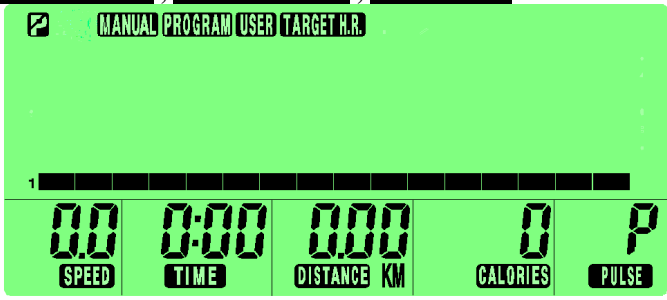
Beállítási mód

Kikapcsolás:



A kijelző 30 másperc nyugalmi állapot leteltével automatikusan kikapcsol.

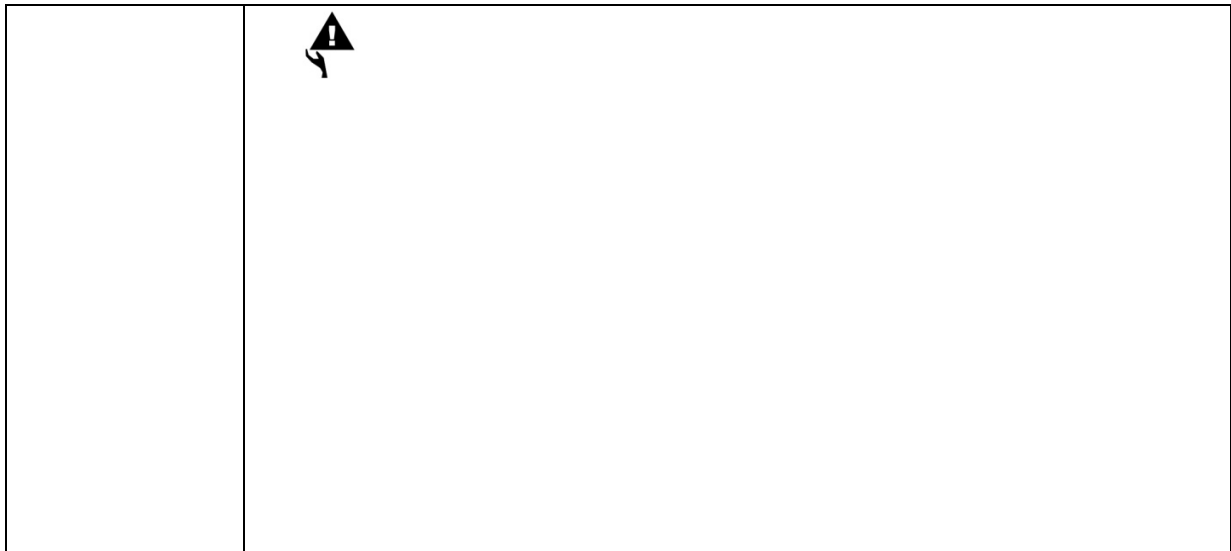
• **Funkciógombok:**

Gomb neve	Funkció leírása
MODE PROGRAM	<p>Nyomja meg a gombot a kívánt mód kiválasztásához – “MANUAL”, “PROGRAM”, HASZNÁLÓ, “CÉL H.R.” :</p> 
ENTER	<ul style="list-style-type: none"> • Az ENTER gomb megnyomásával jóváhagyja választását. • A gomb megnyomásával jóváhagyja választását (“MANUAL”, “PROGRAM”, HASZNÁLÓ, “CÉL H.R.”.) • Megnyomásával kiválaszthatja a “Idő”, “Távolság”, “Kalória”, “Pulzus”, “Életkor” funkciók értékeinek beállítását. • A fel UP vagy le DOWN gombok segítségével növelheti az “Idő”, “Távolság”, “Kalória”, “Pulzus”, “Életkor” funkciók kívánt értékeit.

<p>QUICK START START/PAUSE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • GYORS START: A gomb megnyomásával közvetlenül a “MANUAL MODE”-ba lép • b. START/PAUSE gomb: <ul style="list-style-type: none"> • Az edzés kezdéséhez. • A program szüneteltetéséhez. <ul style="list-style-type: none"> • A kijelzőn az aktuális értékeket mutatja. • START/PAUSE megnyomásával újra elindíthatja az éppen futó programot.
---	---

- **Funkciógombok:**

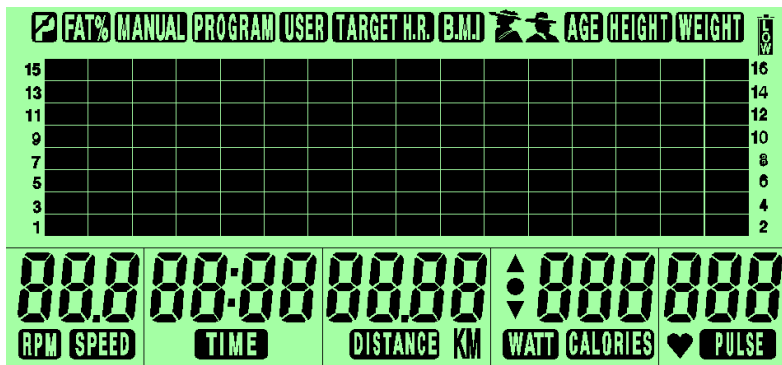
Gomb neve	Funkció leírása
<p>RESET</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nullázó funkció: az egyes funkciók megadott értékeinek törlésére szolgál. <div data-bbox="1002 1003 1046 1048" style="text-align: center;"> </div> <div data-bbox="448 1061 501 1128" style="text-align: center;"> </div> <p>b. A KIVÁLASZTOTT MÓD CSERÉJE - “MANUAL”, “PROGRAM”, “HASZNÁLÓ”, “CÉL H.R.”:</p> <ul style="list-style-type: none"> • SZÜNET MÓDban tartsa a gombot négy másodpercig lenyomva, hogy beléphessen a beállítási módba. <div data-bbox="459 1451 1126 1742" style="text-align: center; background-color: #90EE90; padding: 10px;"> </div>



Műveletek a számítógépen

Négyféleképpen lehetséges a **MANUÁLIS MÓDBA** való belépés:

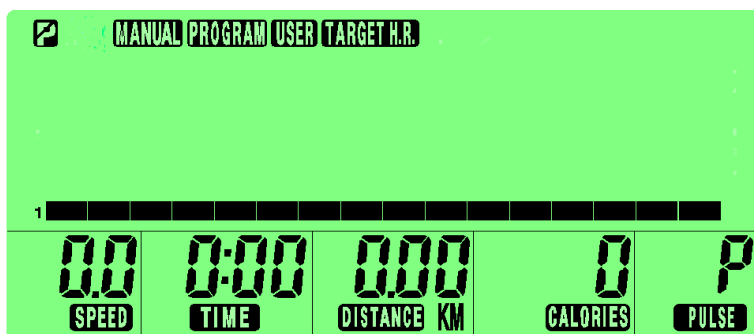
1. KIKAPCSOLT STÁTUSZ (az LCD diagram eltűnik az LCD ablakból):



a. Lépjen a pedálokra a kijelző aktivizálásához.

- Az aktív LCD kijelző felvillan és hosszú sípoló hang jelzi a működését.

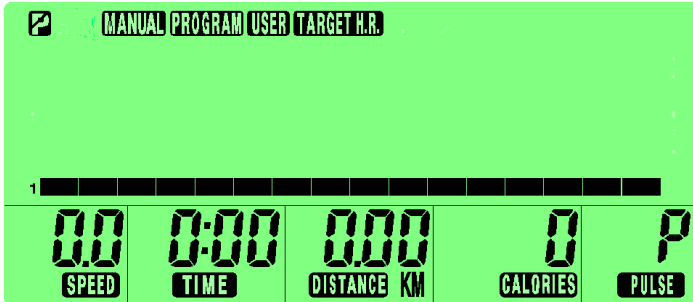
A következő LCD diagram jelenik meg:



c. Kb. Két másodperc elteltével a beállítási módba lép:

2. TÖRLÉS FUNKCIÓ:

a. A START/PAUSE gomb segítségével szüneteltesse az éppen futó programot.



b. SZÜNET MÓDBan tartsa a RESET gombot **négy másodpercig** lenyomva, hogy beléphessen a beállítási módba



• A művelet folytatásához ugorjon a **Normál üzemmód B** lépéséhez a következő oldalon

Műveletek a számítógépen

3. GYORS START:

- START/PAUSE gomb: Nyomja meg a START/PAUSE gombot, hogy közvetlenül elindítsa az edzésprogramot **“MANUÁLIS MÓDBAN”** bármilyen beállítás nélkül.
 - START/PAUSE gomb: Nyomja meg a START/ PAUSE gombot az éppen futó program szüneteltetésére.
- A **“IDŐ”**, **“TÁVOLSÁG”**, **“KALÓRIA”**, **“PULZUS”** funkciók értékeinek kiválasztásához ugorjon a Normál üzemmód C lépéshez.

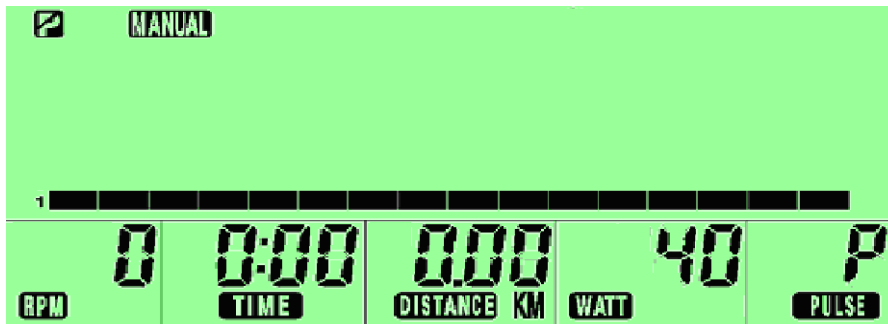
4. NORMÁL ÜZEMMÓD:

- START/PAUSE gomb: Nyomja meg a START/ PAUSE gombot az éppen futó program szüneteltetésére.
- PROGRAM gomb: Nyomja meg a PROGRAM gombot, hogy más módból (**“HASZNÁLÓ”**, **PROGRAM**, **“CÉL H.R.”**) a **“MANUÁLIS MÓDBA** lépjen.

c. ENTER gomb: Megnyomásával jóváhagyja a beállításokat.

d.  "PAUSE MODE" jele villog a kijelzőn.

e. Ezt követően az LCD kijelzőn villogni kezd a "nehézségi fokozat" mutatója.



Nehézségi fokozat

f. UP or DOWN gombok: A fel UP vagy le DOWN gombok segítségével növelheti vagy csökkentheti a nehézségi fokozatot (fokozatok: 1~16).

START/PAUSE gomb: a START/PAUSE gomb megnyomásával közvetlenül elkezdheti az edzést, bármely funkció ("IDŐ", "TÁVOLSÁG", "KALÓRIA", "PULZUS") beállítása nélkül.

Vagy ENTER gomb: Az ENTER gomb segítségével folytathatja más funkciók értékeinek használatára szabott beállítását

Műveletek a számítógépen

- Az ENTER gomb megnyomása után villogó "TIME" felirat jelenik meg a kijelzőn.
- UP vagy DOWN gombok: A fel UP vagy le DOWN gombok segítségével beállíthatja a kívánt időt.

Megjegyzés: A kijelző egymás után mutatja a funkciókat, ezzel lehetővé teszi azok értékeinek beállítását.

TIME (IDŐ) (01:00 - 99:00; 1perces intervallum) **DISTANCE (TÁVOLSÁG)** (0.1 - 99.9km; 0.1km intervallum) **CALORIES (KALÓRIA)** (10 - 990 Kcal; 10 Kcal intervallum) **PULSE (PULZUS)** (70 - 240 BPM; 1BPM intervallum)

- Az ENTER gombbal jóváhagyja választását, majd a következő funkció értékeinek beállításához lép.
- A fel UP vagy le DOWN gombok segítségével növelheti az "Idő", "Távolság", "Kalória", "Pulzus", "Életkor" funkciók kívánt értékeit.
- A funkciók értékeinek törléséhez nyomja meg a RESET gombot.

- **START/PAUSE** gomb: Az edzés elkezdéséhez nyomja meg a **START/PAUSE** gombot .
- - A **PAUSE** (szünet) vagy **START** módban a fel **UP** és le **DOWN** gombok segítségével állítható a nehézségi fokozat.



Műveletek a számítógépen
Értékek áttekintése:

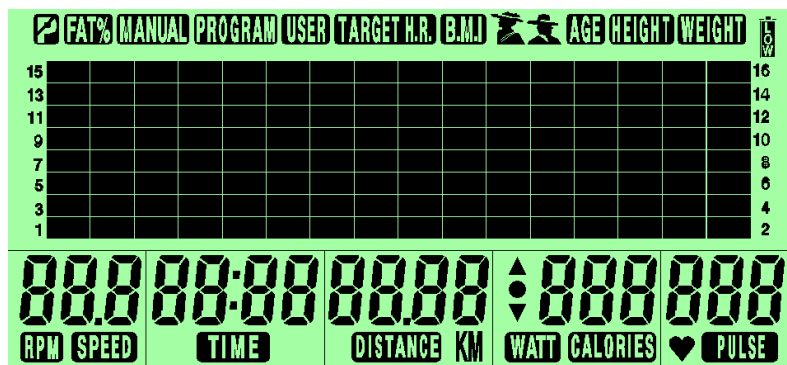
Kijelző	Értékek tartománya	Tárolás	Nullázás	Leírás
“TIME” IDŐ	0:00 - 99:00	Igen (Edzés során. A választott érték kikapcsolás után eltűnik.)	Igen (Használja a RESET gombot)	1. A gép felfelé számolja az időt 99:00-ig ismételten. 2. A gép visszszámol és eléri a 0-t két sípolással jelzi az edzés végét.
“DISTANCE” TÁVOLSÁG	0.0 - 99.9km	Igen (Edzés során. A	Igen (Használja a	1. A gép felfelé számolja a távolságot 99:90- ig ismételten

		választott érték kikapcsolás után eltűnik.)	RESET gombot)	2. A gép visszaszámol a beállított értéktől, amikor eléri a 0-t két sípolással jelzi az edzés végét.
“CALORIES” KALÓRIA	10 - 990 Kcal	Igen (Edzés során. A választott érték kikapcsolás után eltűnik.)	Igen (Használja a RESET gombot)	1. A gép a kalóriákat számolja 990-ig ismételten 2. A gép visszaszámol a beállított értéktől, amikor eléri a 0-t két sípolással jelzi az edzés végét.
“PULSE” PULZUS	70 - 240 BPM	Igen (Edzés során. A választott érték kikapcsolás után eltűnik.)	Igen (Használja a RESET gombot)	1. KIJELEZŐ PULZUS NÉLKÜL: “❤️” jel jelenik meg, amikor a gép érzekeli az Ön pulzusát. 2. FIGYELMEZTETŐ JELZÉS: Abban az esetben, ha a pulzusa magasabb, mint a beállított érték a gép sípolással jelez
“WATT”		Igen (Edzés során. A választott érték kikapcsolás után eltűnik.)	Igen (Használja a RESET gombot)	MINDEN 6 MÁSODPERCBEN WATT/ CALÓRIA, RPM/ SEBESSÉG VÁLTOZIK AZ LCD KIJELEZŐN
“RPM”	0 - 250	Nem	Igen (Auto)	

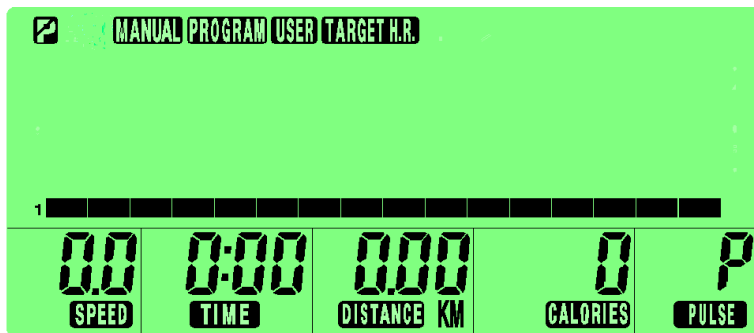
Computer használata

A program módba 3 féleképpen léphetünk be:

1. POWER OFF státusz (LCD eltűnik az LCD ablakból):



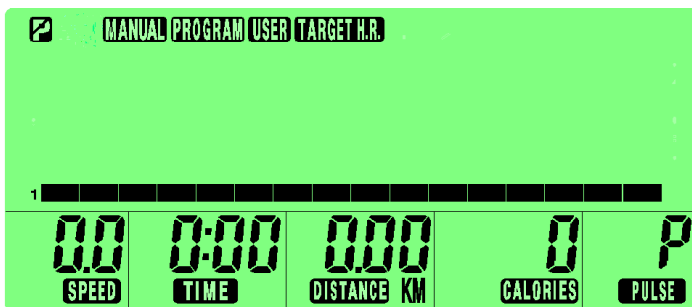
- a pedálok tekerésével a computer automatikusan bekapcsol
- az aktivált LCD kijelző kivilágosodik és megjelennek rajta a következők, ahogy az a jobb oldalon látható:



c. kb 2 másodperc után a kijelző beállítható állapotban jelzi ki az adatokat:

2. RESTART funkció:

a. nyomja meg a **START/PAUSE** gombot hogy stoppolja a pillanatnyi programot.



b. tartsa meg a **RESET** gombot 4 másodperc, hogy beléphessen a beállítási módba, ahogy az a képen látható



RESET



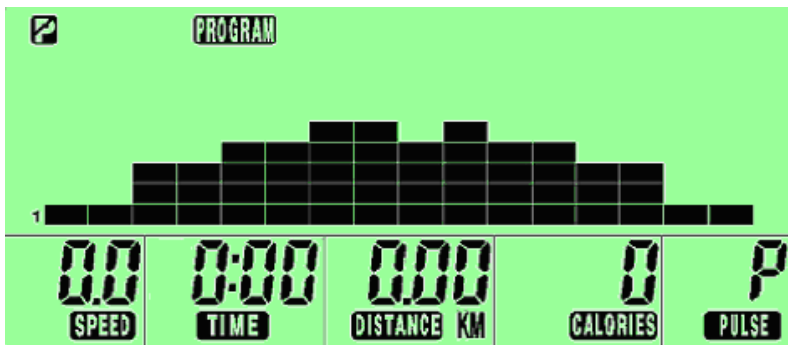
COMPUTER operációk

3. NORMAL OPERATION:


a. **START/PAUSE** gomb: Nyomja meg a

START/ PAUSE gombot a pillanatnyilag futó program leállításához.

b. **PROGRAM** gomb: nyomja meg a **PROGRAM** gombot a **PROGRAM MODE** (program mód) kiválasztásához (**“MANUAL”**, **USER**, **“TARGET H.R.”**)



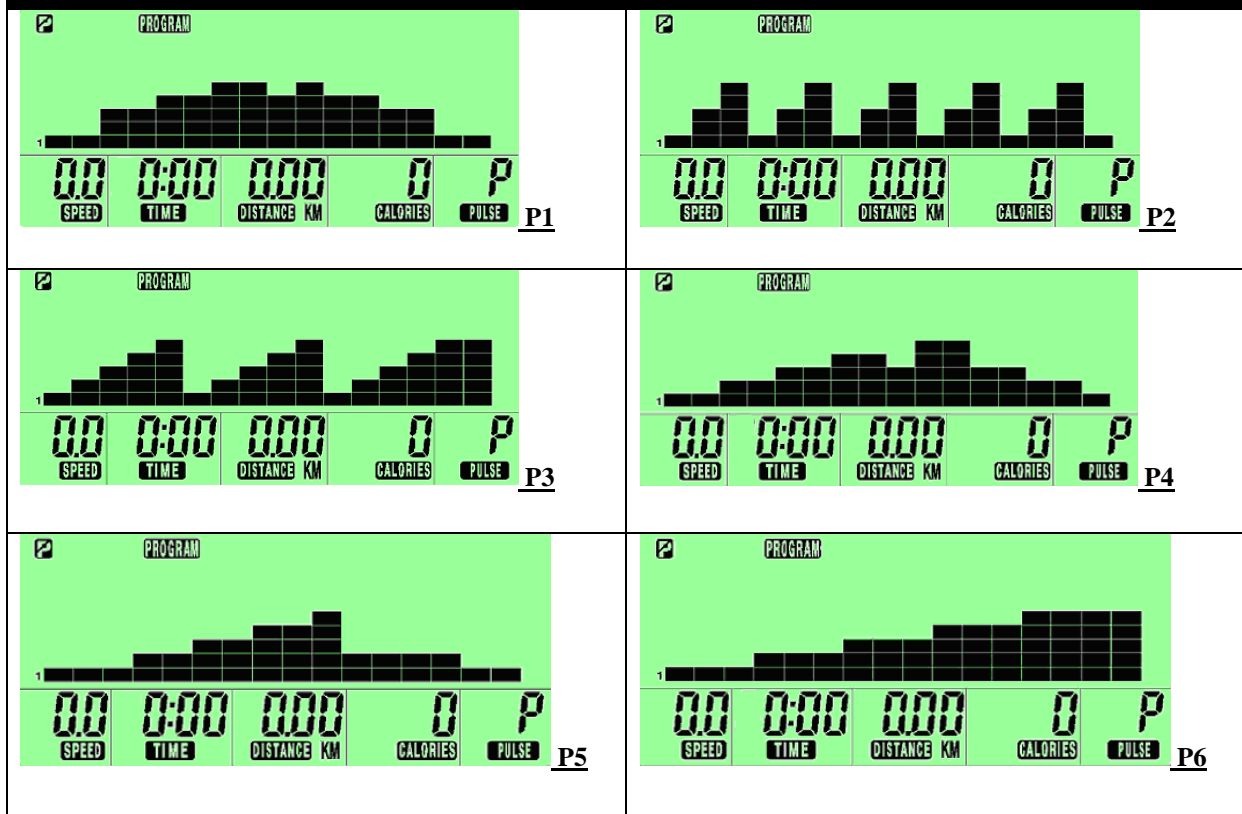
c. ENTER gomb: nyomja meg az ENTER az értékek igazolásához és programokba való belépéshez.

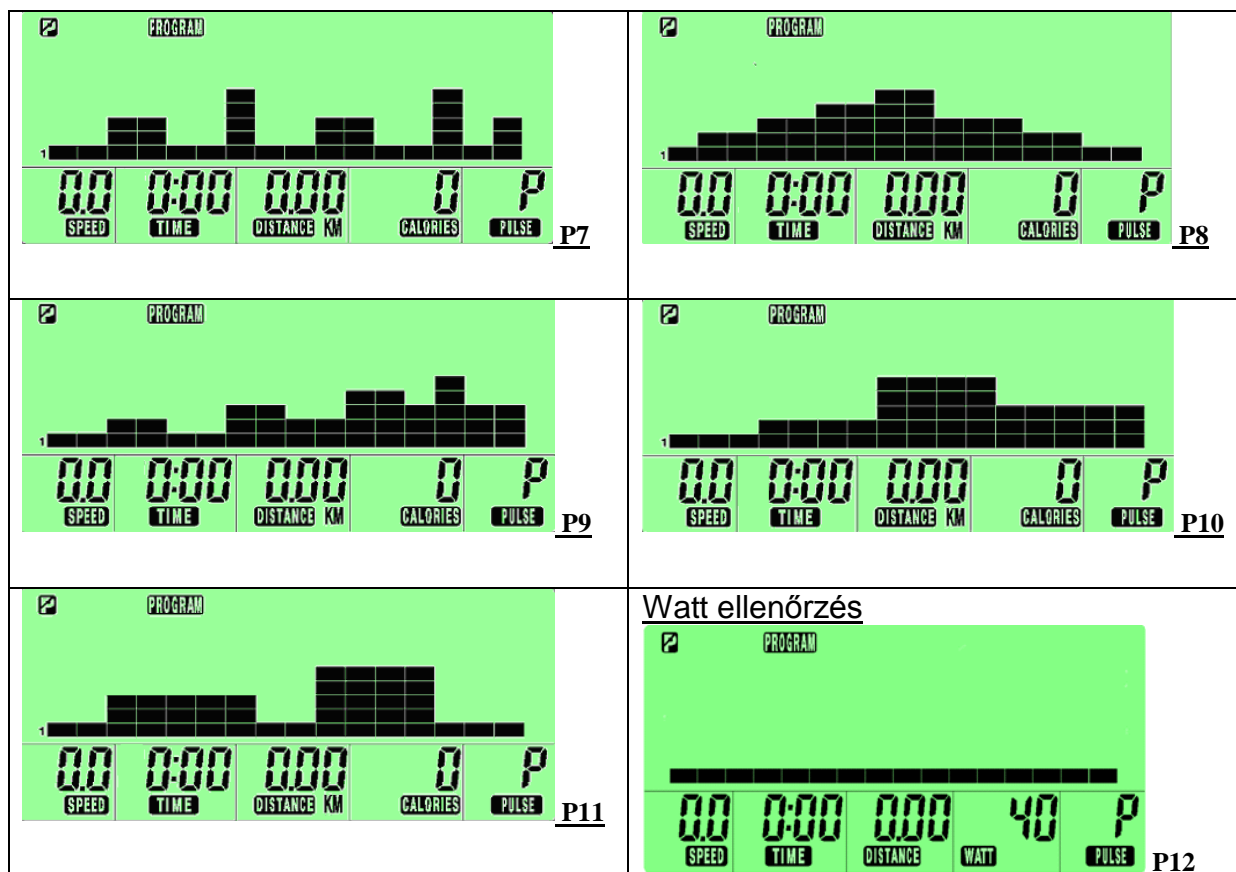
d.  "PAUSE MODE" felirat fog megjelenni az LCD kijelzőn a különböző beállításokhoz

e. START/PAUSE gomb: A "P1" felirat megjelenik az LCD kijelzőn, nyomja meg a START/PAUSE gombot az edzés megkezdéséhez különböző értékek beállítása nélkül (P1~P12), "idő", "távolság", "kalória", "pulzus".)

UP és DOWN gombok: nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a kívánt profil kiválasztásához (P1 to P12), ahogy azt a képek mutatják

P1-től P12-ig előre beállított programok, ami az LCD kijelzőn látható.





f. Az **ENTER** megnyomása után, az **“idő”(time)** felirat jelenik meg a kijelzőn.

g. **UP** vagy **DOWN** gombok: nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot, amelyekkel beállíthatja a kívánt értékeket.

MEGJEGYZÉS: A konzol az egyes értékek közt fog váltakozni, így a használó követni tudja a pontos értékeket.

TIME (idő) (01:00 - 99:00; 1percben számolva) DISTANCE(távolság) (0.1 - 99.9km;

0.1km – ben mérve) CALORIES(kalória) (10 - 990 Kcal; 10 kalóriában mérve)

PULSE(pulzus) (70 - 240 BPM; 1BPM mértékben)

- **Nyomja meg az **ENTER** gombot az egyes értékek igazolásához, így belép a következő funkció beállításába**
- **Nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot a kívánt érték beállításához (**“TIME”** , **“DISTANCE”** , **“CALORIES”** , **“PULSE”** .)**
- **A **RESET** gomb megnyomásával az értékek törölhetők.**

Computer használat

h. START/PAUSE gomb: Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a START/PAUSE gombot .



A **Program 12** mód alatt a **WATT CONTROL** funkció használható.

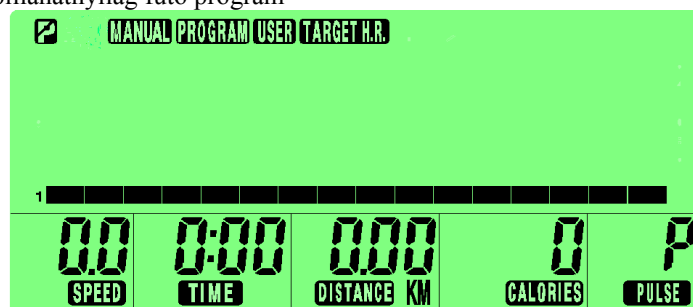
Használat előtt **P12**, vegye figyelembe a különbséget a **CONSTANT POWER** és **CONSTANT TORQUE** funkció közt:

Nehézségi szint ellenőrzése (Constant Torque)	Watt ellenőrzés (Constant Power)
--	---

<p>“RPM RESISTANCE</p> <p>A rezisztancia Constant Torque Mode mód alatt bármikor változhat felfelé vagy esetleg lefelé.</p> <p>A rezisztancia nem függ attól, hogy Ön milyen gyorsan tekeri a pedálokat.</p>	<p>A változó rezisztancia függ az RPM (Rotate Per Minute.) értékétől.</p> <p>“RPM RESISTANCE ; RPM RESISTANCE ”</p> <p>A Watt Control mérés megtartása érdekében, az RPM (Rotate Per Minute) nehézségi szint megnő (amikor gyorsabban teket), a nehézségi szint (Resistance) csökken</p> <p>A nehézségi szint (Resistance) megnő (nagyobb rezisztancia) amikor az RPM értéke csökken (amikor lassabban teker.)</p>
--	---

SZÁMÍTÓGÉP HASZNÁLATA

- **START/PAUSE** gomb: A **START/PAUSE** gomb megnyomásával a pillanatnyilag futó program



leállítható

- **RESET** gomb: Tartsa meg a **RESET**

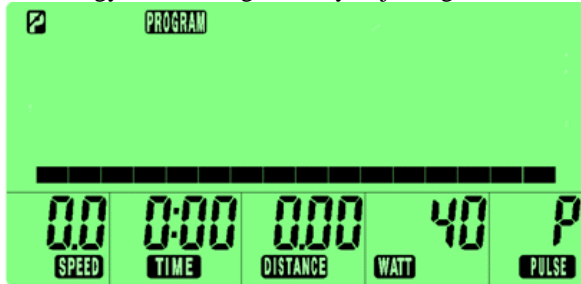


gombot 4 másodpercre és így beléphet az alap állapotba.



 **módban működik.**

- PROGRAM gomb: **MANUAL** felirat lesz látható a kijelzőn. Nyomja meg a PROGRAM gombot **PROGRAM MODE** a mód kiválasztásához.
- ENTER gomb: Nyomja meg az ENTER gombot a funkció igazolásához
- UP vagy DOWN gomb: Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a **P12** ahogy az a képen látható.



- ENTER gomb: Az ENTER gomb megnyomásával belép **Program 12** - be
- UP vagy DOWN gomb: Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a **Watt Control** kiválasztásához **érték** (40 ~ 400 Watt; 10 Watt mértékben.)
- ENTER gomb: Más funkciók beállításához nyomja meg az ENTER gombot.

MEGJEGYZÉS: A konzol az egyes értékek közt fog váltakozni, így a használó követni tudja a pontos értékeket.

TIME (idő) (01:00 - 99:00; 1percben számolva) **DISTANCE(távolság)** (0.1 - 99.9km;

0.1km – ben mérve) **CALORIES(kalória)** (10 - 990 Kcal; 10 kalóriában mérve)

PULSE(pulzus) (70 - 240 BPM; 1BPM mértékben)

- Nyomja meg az ENTER gombot az egyes értékek igazolásához, így belép a következő funkció beállításába
- Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a kívánt érték beállításához (**TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **PULSE**.)
- A RESET gomb megnyomásával az értékek törölhetők.

START/PAUSE gomb: Az összes érték beállítása után nyomja meg a START/PAUSE gombot az edzés megkezdéséhez. A pulzust érzékelő szenzorokat mindig két kézzel tartsa.

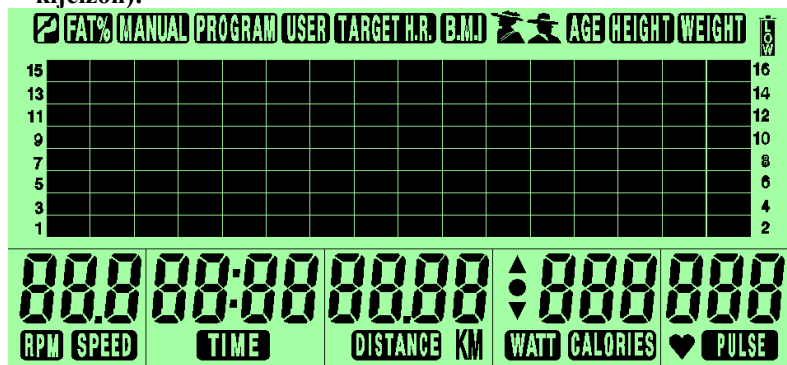
- **PAUSE** vagy **START** mód közben, a használó az UP vagy DOWN gombokkal beállíthatja a kívánt Watt értéket (40 ~ 400Watt.)
-



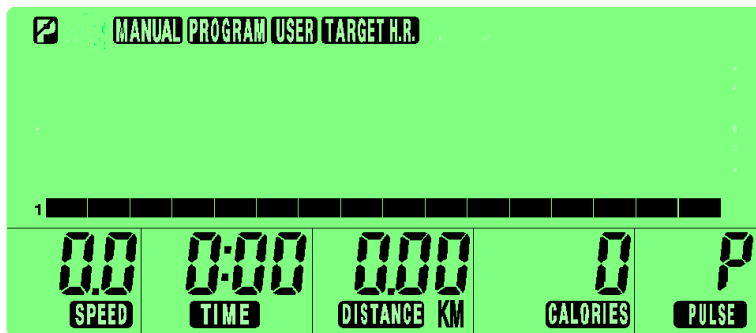
SZÁMÍTÓGÉP HASZNÁLATA

A Felhasználói módba három féleképpen léphet be:

1. POWER OFF státusz (LCD diagram jelenik meg az LCD kijelzőn):



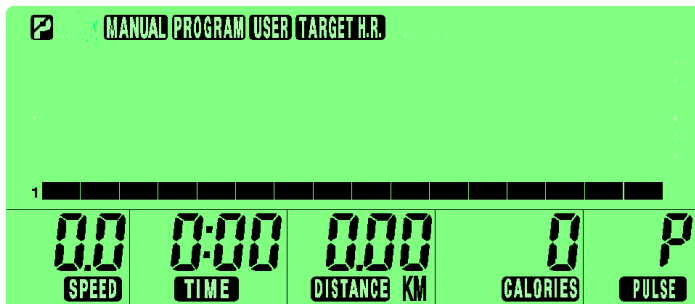
- Pedálozással a kijelző aktiválódik.
- Az LCD kijelző, amikor bekapcsol egy sípolás hallható. LCD diagram jelenik meg, ahogy az a jobb oldalon is látható.



- Ezek után belép a kezdeti beállítási módba, ahogy az a jobb oldali képen is látható:

2. RESTART FUNKCIÓ:

a. Nyomja meg a **START/PAUSE** gombot a pillanatnyilag futó program leállításához



- b. Tartsa meg a **RESET** gombot 4 másodpercre, így belép a kezdő beállításokba, ahogy az a jobb oldali képen is látható



RESET

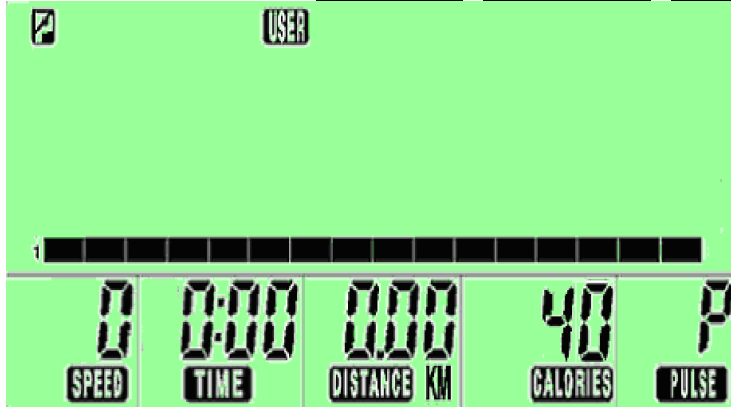


- c. Ugorjon a **B. lépéshez** a **NORMAL** használat szerint a következő oldalon folytassa a beállítást.


SZÁMÍTÓGÉP HASZNÁLATA

3. NORMAL OPERATION:

- **START/PAUSE** gomb: Nyomja meg a **START/ PAUSE** gombot a pillanatnyilag futó program leállításához
- **PROGRAM** gomb: A **PROGRAM** gomb megnyomásával beléphet a **“USER MODE”** (felhasználói módba) ahol beállíthatja a kívánt értékeket (**“MANUAL”**, **PROGRAM**, **“TARGET H.R.”**)

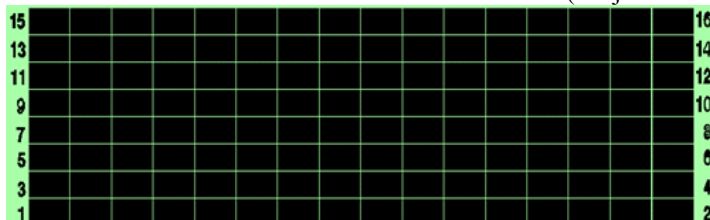


c. **ENTER** gomb: Nyomja meg az **ENTER** gombot az egyes funkciókba való belépéshez, valamint a beállított értékek igazolásához.

d.  **“PAUSE MODE”** fog megjelenni a kijelzőn beállításához.

e. **START/PAUSE** gomb: After flashing “the first time interval of the workload level” appears on LCD window, press the **START/PAUSE** button to start a workout directly without setting function values (**“TIME INTERVAL 1”**...**“TIME INTERVAL 16”**, **“TIME”**, **“DISTANCE”**, **“CALORIES”**, **“PULSE”**.)

UP vagy **DOWN** gomb: Nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot a kívánt nehézségi szint beállításához (a kijelző az időt 16 intervallumra osztja fel)




16 idő intervallum

SZÁMÍTÓGÉP HASZNÁLATA

f. START/PAUSE gomb: Nyomja meg a START/PAUSE gombot az edzés megkezdéséhez a különböző értékek beállításához (**“TIME”**

“DISTANCE” (távolság), **“CALORIES”**, **“PULSE”** (pulzus).)



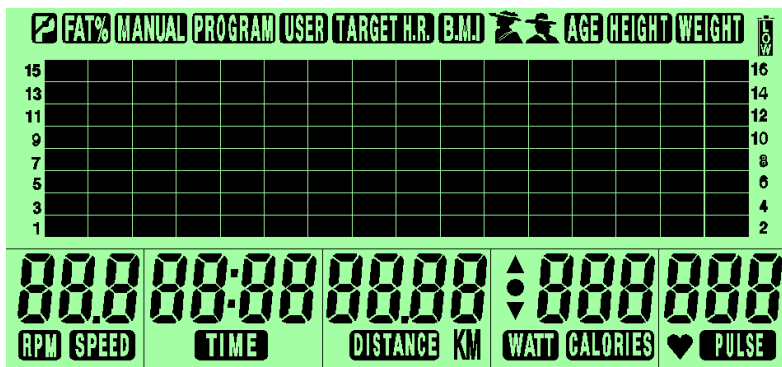
- Az ENTER 3 másodperces megtartása után az **“TIME”** (idő) felirat jelenik meg a kijelzőn.
- **MEGJEGYZÉS: A konzol az egyes értékek közt fog váltakozni, így a használó követni tudja a pontos értékeket.**
- **TIME (idő) (01:00 - 99:00: 1percben számolva) DISTANCE(távolság) (0.1 - 99.9km: 0.1km – ben mérve) CALORIES(kalória) (10 - 990 Kcal: 10 kalóriában mérve) PULSE(pulzus) (70 - 240 BPM; 1BPM mértékben)**
- **Nyomja meg az ENTER gombot az egyes értékek igazolásához, így belép a következő funkció beállításába**
- **Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a kívánt érték beállításához (TIME L. DISTANCE L. CALORIES L. PULSE L.)**
- **A RESET gomb megnyomásával az értékek törölhetők.**
- UP vagy DOWN gomb: az UP vagy DOWN gombok megnyomásával beállítható a kívánt érték.
- Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a START/PAUSE gombot
-  PAUSE vagy START módban, a felhasználó az UP vagy DOWN gombokkal beállítható a kívánt nehézségi szint



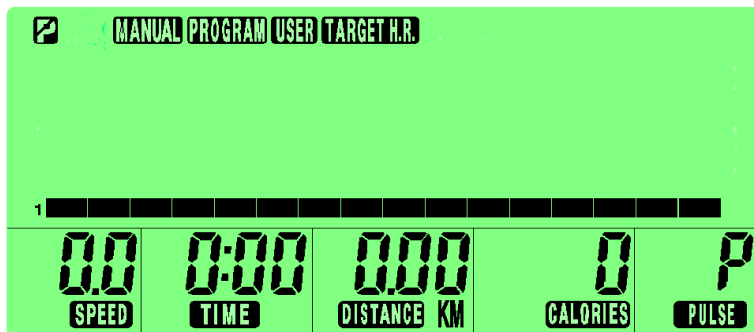
SZÁMÍTÓGÉP HASZNÁLATA

3 módon léphet be a **TARGET H.R. MODE** (szívritmus) módba:

1. POWER OFF STATUS (LCD diagram jelenik meg az LCD kijelzőn):



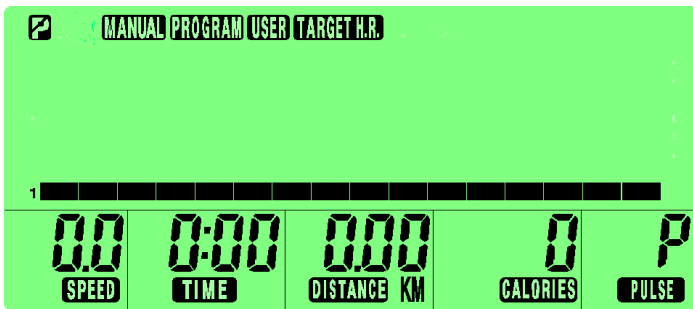
- a. Pedálozással a kijelző aktiválódik.
- b. Az LCD kijelző, amikor bekapcsol egy sípolás hallható. LCD diagram jelenik meg, ahogy az a jobb oldalon is látható.
- :



- c. Ezek után belép a kezdeti beállítási módba, ahogy az a jobb oldali képen is látható:

2. RESTART funkció:

- a. Nyomja meg a **START/PAUSE** gombot a pillanatnyilag futó program leállításához



b.

Tartsa meg a RESET gombot 4 másodpercre,
így belép a kezdő beállításokba, ahogy az a jobb oldali képen is látható



RESET

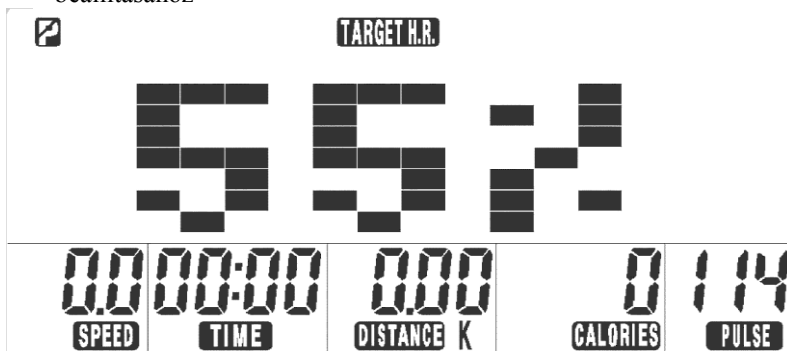


c. Ugorjon a **B. lépéshez** a **NORMAL** használat szerint a következő oldalon folytassa a beállítást.


SZÁMÍTÓGÉP HASZNÁLATA

3. NORMAL OPERATION:

- **START/PAUSE** gomb: Nyomja meg a **START/ PAUSE** gombot a pillanatnyilag futó program leállításához
- **PROGRAM** gomb: Nyomja meg a **PROGRAM** gombot a **"TARGET H. R."** (pulzusszám) program beállításához



c. ENTER gomb: Nyomja meg az ENTER gombot az egyes funkciókba való belépéshez, valamint a beállított értékek igazolásához.

d.  "PAUSE MODE" fog megjelenni a kijelzön beállításhoz

e. UP vagy DOWN gomb: A kijelzön az AGE (kor) felirat jelenik meg, az UP vagy DOWN gombokkal állítsa be korát



f. ENTER gomb: Nyomja meg az ENTER gombot a felhasználó korának igazolására

g. UP vagy DOWN gombok: folytatassa pulzusz mérés beállítását (TARGET H.R.), (55%, 75%, 90%, THR) állítsa be a kívánt értéket az UP vagy DOWN gombokkal .

- Válassza ki a cél pulzusszámot, mely %-ban van megadva 55%, 75%, 90%, lépje át a **H. lépést** majd használja azonnal az **1. lépést**.

Hogyan kell helyesen számolni:

55% = 55% (220 – kor)-ból

75% = 75% (220 – kor)-ból

90% = 90% (220 – kor)-ból

THR = a felhasználó által beállítható (70 ~ 240 BPM)

SZÁMÍTÓGÉP HASZNÁLATA

h. UP vagy DOWN gombok: A THR (pulzusszámmérés) kiválasztásakor (70 - 240 RPM) az UP vagy DOWN gombok megnyomásával beállítható a kívánt érték.

i. Az ENTER megnyomása után a **"TIME"** (idő) felirat jelenik meg a kijelzön.

UP vagy DOWN gombok: Az UP vagy DOWN gombok megnyomásával beállítható a kívánt idő

MEGJEGYZÉS: A konzol az egyes értékek közt fog váltakozni, így a használó követni tudja a pontos értékeket.

TIME (idő) (01:00 - 99:00: 1percben számolva) DISTANCE(távolság) (0.1 - 99.9km: 0.1km – ben mérve) CALORIES(kalória) (10 - 990 Kcal: 10 kalóriában mérve) PULSE(pulzus) (70 - 240 BPM: 1BPM mértékben)

- **Nyomja meg az ENTER gombot az egyes értékek igazolásához, így belép a következő funkció beállításába**
- **Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a kívánt érték beállításához (TIME . DISTANCE . CALORIES . PULSE .)**
- **A RESET gomb megnyomásával az értékek törölhetők.**

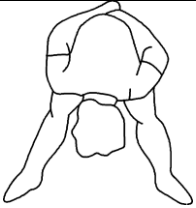
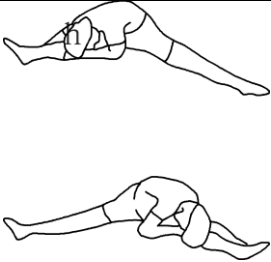
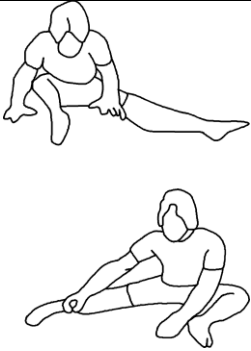



BEMELEGÍTÉS ÉS LAZÍTÁS

Bemelegítés A bemelegítés felkészíti a szervezetét a megterhelésre, és csökkenti a sérülésveszélyt. Melegítsen be 2-5 percig, nyújtó és aerob gyakorlatokkal. Olyan gyakorlatokat végezzen, melyek növelik a szívkeringést és bemelegítik a szervezetét. Ilyen pl. futás, ugrálás, ugrókötelezés, helyben futás.

Nyújtás Minden edzés végén fontos a nyújtás, az izomfájdalom elkerülése végett. Ilyenkor könnyebben nyújtja meg izmait, mert az izmok hőmérséklete magasabb. Minden nyújtógyakorlat 15-30 másodpercig tartson.

Ajánlott nyújtógyakorlatok

	<p>Törzshajlítás a hátizmok nyújtására</p> <p>Álljon vállszélességű terpeszállásba, hajoljon előre. A felsőtestét lazítsa el, maradjon így 30 másodpercig. Ha lábai hátsó részében csökken a húzódás, próbáljon meg még előbbre hajolni.</p>		<p>Comb hátsó részének nyújtása ülve</p> <p>Üljön le, tegye nagy terpeszbe lábát, amennyire csak lehet. Felsőtestét húzza az egyik lábához, kezével segíthet. Maradjon így 10-30 másodpercig. Ismételje a gyakorlatot 10x mindkét oldalra.</p>
	<p>Előre dőlés egylábon guggolva</p> <p>Guggoljon le, egyik lábát nyújtsa ki oldalra. Próbáljon meg előre dőlni, egészen a behajlított lábáig. maradjon így legalább 10 másodpercig. A gyakorlatot ismételje a másik oldalra is legalább 10x.</p>		<p>Törzshajlítás nagy terpeszben</p> <p>Álljon nagy terpeszben. Keze segítségével húzza felsőtestét az egyik lábához. Fejét lazán hagyja előre lógni. Maradjon így 10 másodpercig. Utánna húzza felsőtestét a másik lábához. A gyakorlatot ismételje meg néhányszor.</p>

Az edzésprogram bevezetése előtt konzultáljon orvosával.

Lazítás

Ez a fázis a vérkeringés megnyugtatóására szolgál. Megismételheti a bemelegítő gyakorlatokat vagy végezhet könnyebb tornagyakorlatokat is. Az izmok lazítása csökkenti a későbbi izomfájdalmat és fáradtságot.

ALKATRÉSZLISTA

Sorszám	ALKATRÉSZ MEGNEVEZÉSE	DB.
1	Fő váz	1
2	Első stabilizátor	1
3	Hátsó stabilizátor	1
4	Nyereg markolata	1
5	Háttámla alátét tartó	1
6	Háttámla alátét váza	1
7	Ülés váza	1
8	Közvetlen rúd	1
9	Felső fogantyú	1
10	Bal első borítás	1
11	Jobb első borítás	1
12	Fogantyú borítása	2
13	Bal hátsó borítás	1
14	Jobb hátsó borítás	1
15	Bal pedál	1
16	Jobb pedál	1
17	Vezérlő pult	1
18	Vezérlő pult lába	1
19	Vezérlő pult alsó borítása	1
20	Elemek borítása	1
21	Elülső díszborítás	1
22	Közvetlen hüvely	1
23	Háttámla alátét borítása	1
24	Háttámla alátét	1
25	Ülés	1
26	Futószalag	2
27	Ülés szíjtárcsa	3
28	Műanyag ülésborítás támasz (L)	1
29	Műanyag ülésborítás támasz (R)	1
30	Háttámla alátét pántja	1
31	Állítható rudak	2
32	Kiegészítő tál	2
33	Pulzusérzékelő felső borítása	2
34	Pulzusérzékelő alsó borítása	2
35	Gyors hozzáférés helye (Ç)	1
36	Gyors hozzáférés helye (-)	1

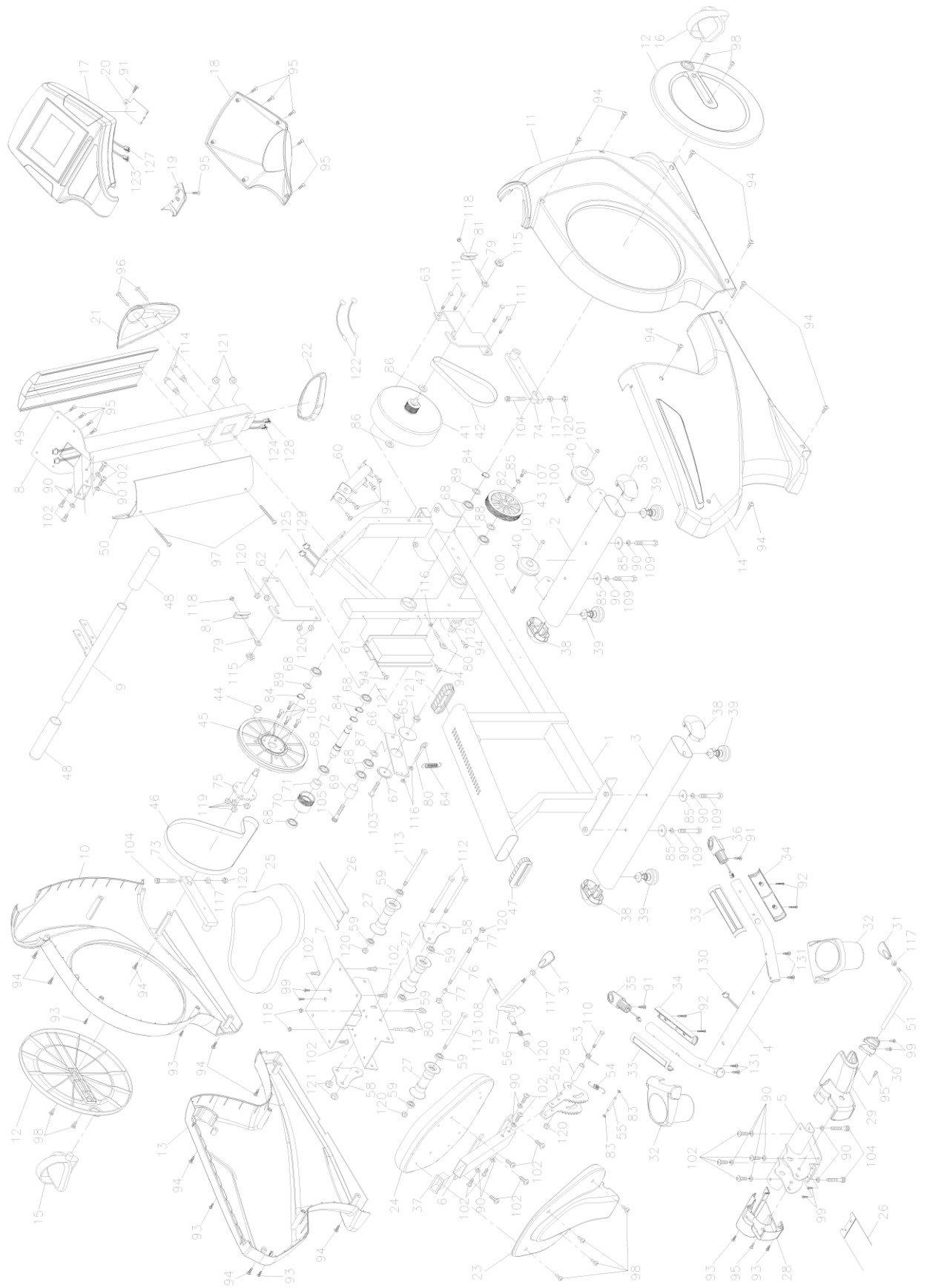
37	Négyszögletű dugasz (30x60mm)	1
SORSZÁM	ALKATRÉSZ MEGNEVEZÉSE	DB.
38	Záróborítás (50x100mm)	4
39	Kiegyenlítő (ψ 50)	4
40	Mozgó kerék	2
41	Generátor	1
42	Szalag (584mm J8)	1
43	Szjártárcsa (120mm)	1
44	Mágnes	1
45	Szjártárcsa (235mm)	1
46	Szalag (1059mm J8)	1
47	Üléssín záróborítása	2
48	Szivacsok	2
49	Elülső függőleges fémburkolat	1
50	Hátsó függőleges fémburkolat	1
51	Alátét beállítására szolgáló fogantyú	1
52	Beállítható háttámla alátét	1
53	Torziós rugós támasz	1
54	Lábak rugója	1
55	Alátét összekötő tengelye	1
56	Ülés torziós rugója	1
57	Ülésbeállítás kar	1
58	Csigalemez	2
59	Csapágy (6000N)	6
60	Ellenállás	1
61	Szabályozó	1
62	Jobb hátlap	1
63	Bal hátlap	1
64	Rugóvezető görgők	1
65	Alátét (ψ 10.6 \times ψ 60 \times 2.0t)	1
66	Kisegítő kar	1
67	Tengelyborítás	1
68	Csapágy (6004ZZ)	8
69	Kerékpár tengelye	1
70	Egyoldalú emelőcsiga (51 mm)	1
71	Csapágy (2520mm)	1
72	Tengely	1
73	Bal kar	1

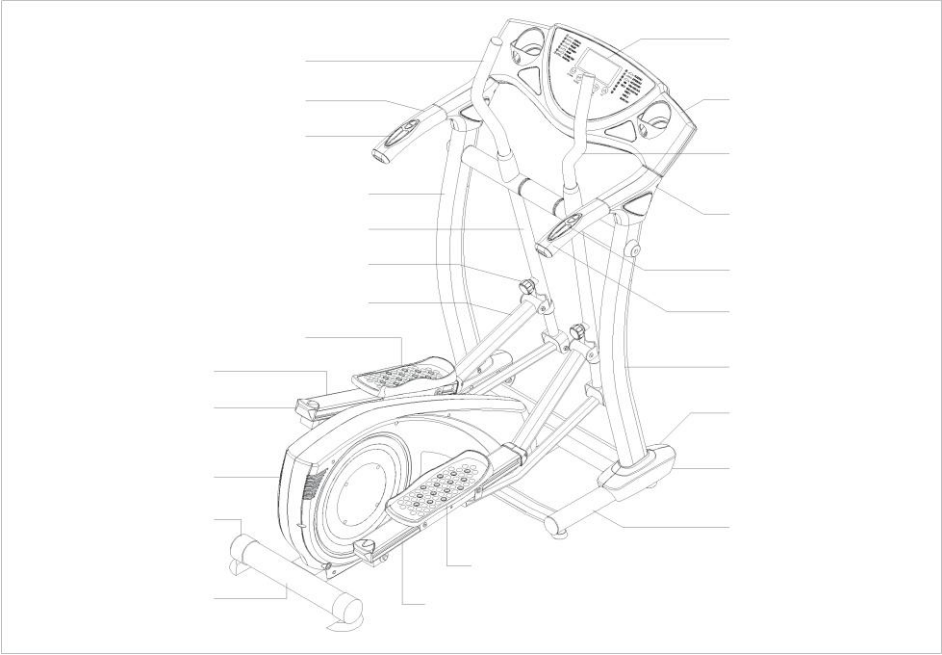
74	Jobb kar	1

SORSZÁM	ALKATRÉSZ MEGNEVEZÉSE	DB.
75	Hajtókar fogantyúja	1
76	Tengelycsapágy szíjtárcsa	1
77	Távtartó elem(M8×12×7mm)	2
78	Ülés összekötő távtartó eleme	1
79	Szemes csavar (40mm)	2
80	Szemes csavar (50mm)	4
81	Feszültség konzol	2
82	Négyszögletű kulcs (6×6×15mm)	1
83	E gyűrű	2
84	Félkör alakú gyűrű	4
85	Alátét (8×38×2.0t)	5
86	Alátét (10×23×2.0t)	2
87	Alátét (17×25×1.0t)	1
88	Alátét (18.3×25×1.0t)	1
89	Alátét (20×1.0t)	2
90	Biztosító alátét (M8)	18
91	Csavar (M3×10mm)	3
92	Csavar (M3×25mm)	4
93	Csavar (M4×20mm)	6
94	Csavar (M5×18mm)	23
95	Gömbölyű fejű csavar (M5×p0.8×15mm)	12
96	Gömbölyű fejű csavar (M5×p0.8×50mm)	2
97	Gömbölyű fejű csavar (M5×p0.8×75mm)	2
98	Gömbölyű fejű csavar (M6×p1.0×15mm)	8
99	Gömbölyű fejű csavar (M5×p0.8×12mm)	6
100	Gomba fejű csavar (M6×p1.0×12mm)	2
101	Gomba fejű csavar (35mm)	2
102	Gomba fejű csavar (M8×p1.25×20mm)	20
103	Gomba fejű csavar (M10×p1.5×45mm)	1
SORSZÁM	ALKATRÉSZ MEGNEVEZÉSE	DB.
104	Tűfejű csavar (M8×p1.25×55mm)	4
105	Tűfejű csavar (M10×p1.5×30mm)	1

106	Hatszög fejű csavar (M8×p1.25×15mm)	4
107	Hatszög fejű csavar (M8×p1.25×10mm)	1
108	Hatszög fejű csavar (M8×p1.25×60mm)	1
109	Hatszög fejű csavar (M8×p1.25×65mm)	4
110	Hatszög fejű csavar (M8×p1.25×75mm)	1
111	Hatszög fejű csavar (M8×p1.25×80mm)	4
112	Hatszög fejű csavar (M10×p1.5×145mm)	2
113	Hatszög fejű csavar (M10×p1.5×144mm)	2
114	Hatszög fejű csavar (M10×p1.5×50mm)	2
115	Galléros anya (M5)	2
116	Anya (M6)	3
117	Anya (M8)	4
118	Nylon anya (M6)	4
119	Nylon anya (M8×6.2t)	4
120	Nylon anya (M8)	12
121	Nylon anya (M10)	6
122	Generátor drót (3tüske×700mm)	2
123	Felső összekötő drót (5tüske×300mm)	1
124	Középső összekötő drót (5tüske×1100mm)	1
125	Alsó összekötő drót (5tüske×800mm)	1
126	Érzékelő drót (2tüske×400mm)	1
127	Pulzusérzékelő drót 1 (8tüske×300mm)	1
128	Pulzusérzékelő drót 2 (8tüske×1100mm)	1
129	Pulzusérzékelő drót 3 (8tüske×2300mm)	1
130	Pulzusérzékelő drót 4 (8tüske×500+200mm)	1
131	Csavar (M4×10mm)	4

RAJZ





Left Upright
Left Upright

Karbantartás

Rendszeresen végezzen karbantartást a berendezésen, minimálisan azonban 20 óra használat után.

A karbantartás magában foglalja:

1. Az összes mozgó rész ellenőrzését (tengely, csuklók, stb.), kenését. Amennyiben szükséges kenje át, varrógép olajjal vagy szilikon olajjal.
2. Az összes alkatrész rendszeres ellenőrzése – csavarok és anyák rendszeres behúzása.
3. Csak szappanos vizet használjon, ne tisztítószert.
4. Védje a számítógépet a nedvességtől, sérüléstől.
5. A számítógép, adaptér, dugasz és az egész kerékpár ne kerüljön kapcsolatba vízzel.
6. A számítógépet ne tegye ki közvetlen napfénynek, és ellenőrizze az elemek állapotát. A kifolyt elem az egész számítógépet károsíthatja.
7. A kerékpárt száraz, meleg helyen tárolja.

FIGYELMEZTETÉS

A kerékpárt sima, egyenes talajra helyezze. A stabilitást a rudak végén található műanyag borítással tudja beállítani. Minden használat előtt ellenőrizze a csavarok állapotát.

Garanciális feltételek, reklamáció

Garanciális feltételek

Jótállás

Az eladó 24 hónapos garanciát nyújt a vevőnek, kivéve ha a jótállási számlán, vagy egyéb dokumentumon más garanciális idő szerepel. A kötelező jótállás időtartama nem érinti a vevőt.

Az eladó garanciát vállal a minőségre, ha az eladott termék a normál célnak megfelelően van felhasználva, és megtartja a szerződésben elfogadottakat.

A garanciális feltételek nem érvényesek a következő esetekben:

a felhasználó által okozott károk, pl. nem szakszerű szerelés, az áru megrongálása helytelen javítással, a nyereg rossz beillesztése a keretbe, a pedálok elégtelen behúzása a hajtókar középvonalán

helytelen karbantartás

mechanikai károsodás

elhasználódott alkatrészek a mindennapi használat során (pl. gumi és műanyag alkatrészek, mozgó mechanizmusok, stb.)

elkerülhetetlen esemény, természeti katasztrófa

szakszerűtlen beavatkozás

szakszerűtlen kezelés, helytelen elhelyezés, magas, illetve alacsony hőfokhatás, víz, aránytalan nyomás, szándékosan átalakított alak és nagyság változtatás

Reklamáció igénylés

Reklamációkérelem eljárása

A vevő köteles az eladó által eladott árut mihamarabb átnézni. A vevő az ellenőrzést lehetőleg úgy végezze, hogy az esetleges hibákat észrevegye.

Reklamáció esetén a vevőnek be kell mutatni a vásárlást igazoló dokumentumot a gyártási számmal.

Amennyiben az igazolószelvény hiányos, az eladónak jogában áll elutasítani a reklamációs kérelmet.

Amennyiben a vevő olyan hibabejelentést tesz, melyre nem vonatkozik a jótállás (pl. nem teljesítették a garanciális feltételeket, a hiba tévedésből lett jelentve, stb.) az eladó jogosult a költségtérítésre. A szerelési költség az érvényben lévő árlista alapján lesz elszámolva.

Ha az eladó a tesztelés során nem találja hibásnak az árut, jogában áll a reklamációt érvénytelennek tekinteni, és jogosult az érvénytelen reklamációkor felmerülő költségek visszatérítésére.

Amennyiben a vevő olyan hibabejelentést tesz, melyre vonatkozik a jótállás, az eladónak kötelessége a hibát elhárítani, esetlegesen új árut adni. Az eladó a vevő beleegyezésével más termékre is cserélheti a hibás árut. A kártérítés rendezése e bekezdés alapján az eladóra vonatkozik.

Az eladó a reklamációt az áru kézhezvételétől számított legkésőbb 30 napon belül rendezzi, amennyiben nincs más idő megegyezve. Az érvényes nap az eladó által eladott, de cserére kerülő termék eladásánál feltüntetett nap. Amennyiben az eladó nem tudja elrendezni a reklamációkérelmet, megegyezik a vevővel más alternatív lehetőségben. Ha ilyen megegyezés nem jön létre, az eladó köteles anyagi kártérítést fizetni a vevőnek.

Eladás dátuma:

Eladó bélyegzője, aláírása:

Forgalmazó:
Insportline Hungary Kft.
2500 Esztergom, Kossuth Lajos u. 65.
www.insportline.hu
tel./fax: 0633-313-242