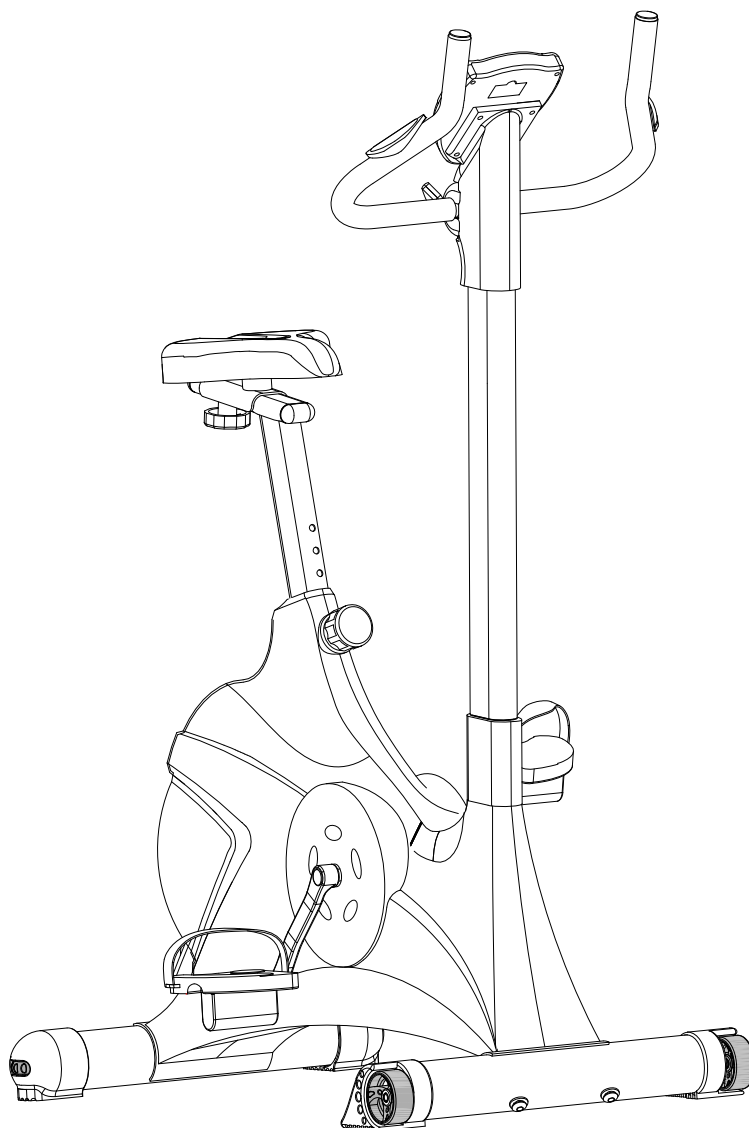


inSPORTline

fitness equipment

Használati utasítás X-TYPE mágneses szobakerékpár



A szervizért és az alkatrészekért az eladó cég felel.

Insportline Hungary kft. Kossuth Lajos u. 65, 2500 Esztergom

tel. +36 (33) 313242, +36 (70) 211 8227,

www.insportline.hu

Köszönjük, hogy termékünk megvásárlása mellett döntött. Annak ellenére, hogy igyekszünk minden gyártással kapcsolatos hibát elhárítani, azok mégis lehetségesek. Abban az esetben, ha bármi hibát észlel lépjen kapcsolatba az eladóval vagy a szervizzel. A gép kimondottan otthoni használatra ajánlott. Abban az esetben, ha ipari célokra használja a jótállás automatikusan érvényét veszti.

Alap információk:

- A gép kimondottan otthoni használatra ajánlott. Abban az esetben, ha ipari célokra használta a garancia érvényét veszti.
- A túlzásba vitt edzés (hirtelen mozdulatok, túl sok edzés stb.) károsíthatják egészségét
- Az edzés megkezdése előtt kérje ki orvosa véleményét
- A gyártó nem felel az esetleges sérülésekért, amit a gép helytelen összeszerelése okozhat

Biztonsági információk:

A balesetek elkerülése érdekében tartsa be a következő utasításokat:

- A gép otthoni használatra kifejlesztett, ne használja edzőtermekben.
- A gépet stabil és egyenes talajon helyezze el.
- Az edzéshez megfelelő öltözéket válasszon. A bő ruhák viselete nem ajánlott. A tornához megfelelő cipőt válasszon, mely stabilan tartja lábát és bokáját
- Gyermeket soha ne hagyjon felügyelet nélkül a gép közelében
- Rendszeresen ellenőrizze, hogy a csavarok kellően meg vannak-e húzva..
- Edzés előtt mindig melegítsen be.
- Az edzés kezdetén lassan kezdjen tekerni, majd növelje a tempót, amíg el nem éri a kívánt sebességet. A tekerést ne hagyja abba hirtelen, lassítson a tempón mindaddig, amíg a pulzusszáma vissza nem tér újra a normálisra.
- Ne tornázzon 2 órával evés után és 1 órával evés előtt.
- A kerékpáron ne álljon fel és ne dőlöngéljen, ezzel károsíthatja a gépet.
- Abban az esetben, ha a rosszulét bármilyen jelét érzékeli (hányinger, szédülés, stb) az edzést azonnal szakítsa meg és kérje ki orvosa véleményét
- A gép a HA osztályba tartozik. Terápiás edzésre is megfelel.
- Maximális terhebírási 150 kg.

Fontos:

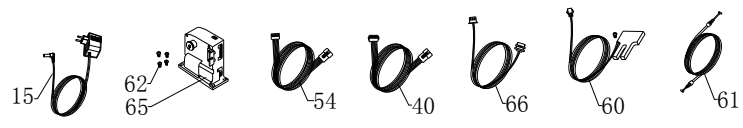
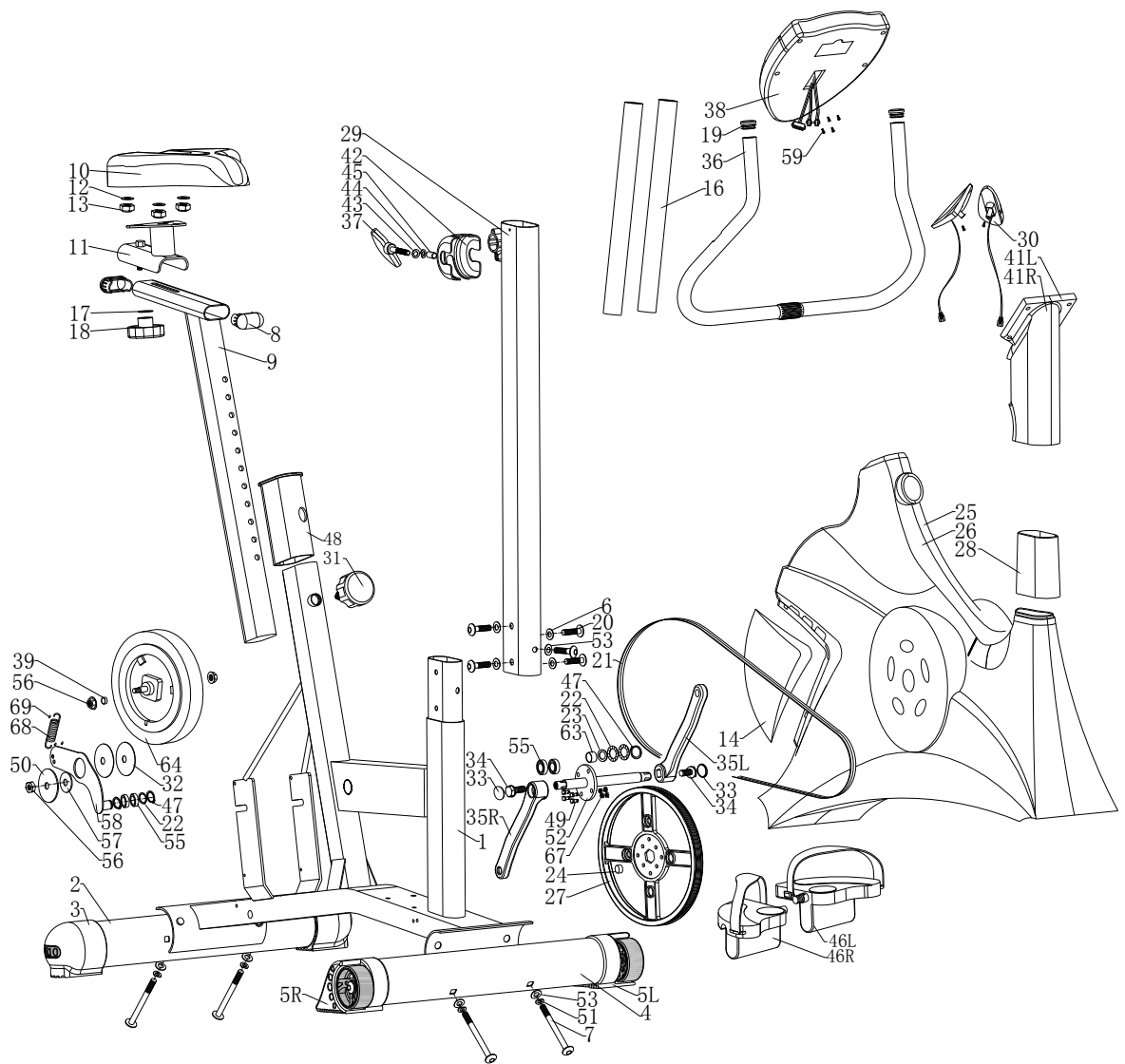
Bármilyen edzésforma megkezdése előtt kérje ki orvosa véleményét. Ez a figyelmeztetés főleg azon személyekre érvényes, akiknél megállapítottak egészségügyi problémákat valamint, aki elmúlt 35 éves.

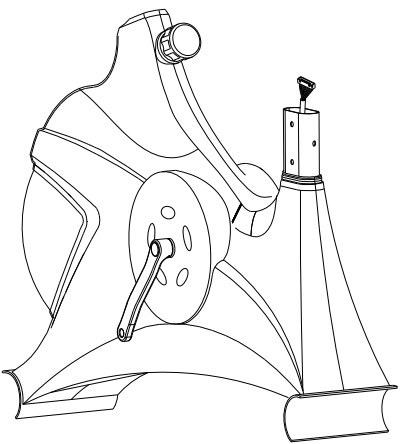
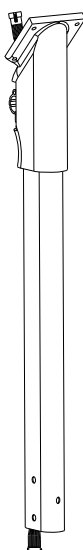
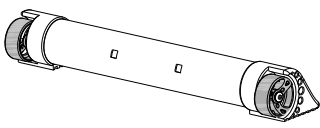

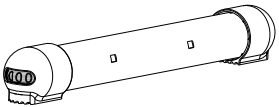


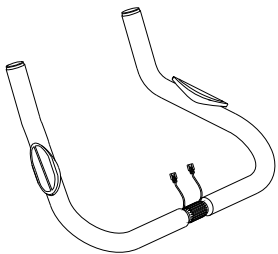





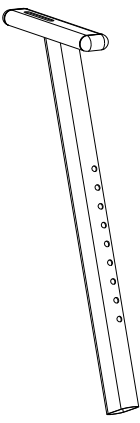
















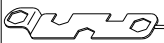

Használat előtt

Saját biztonsága érdekében figyelmesen olvassa el az egész használati utasítást. A szobakerékpárt az alábbi utasítások alapján szerelje össze.

Csomagolja ki az összes alkatrészt és ellenőrizze le, hogy minden megvan-e. ne dobja ki a csomagolást, amíg a gép nincs teljesen összeszerelve.

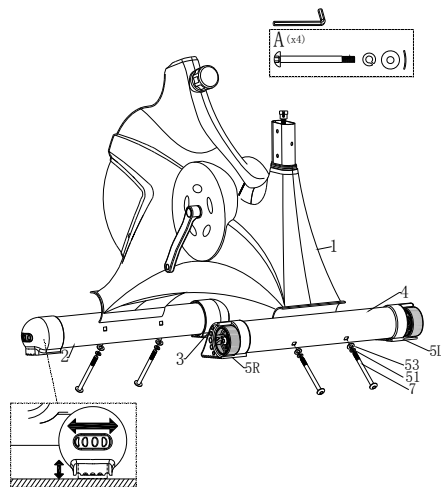
Az egyszerűbb összeszerelés érdekében vegye igénybe a mellékelt rajzokat.



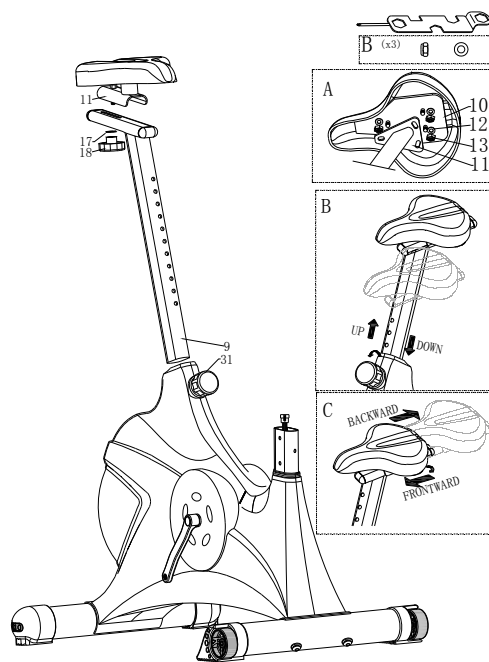
				<p>1</p> <p>x1</p>		 <p>29</p> <p>x1</p>		
 <p>4</p> <p>x1</p>		 <p>28</p> <p>x1</p>		<p>46L&R</p>				
 <p>2</p> <p>x1</p>		 <p>42</p> <p>x1</p>		 <p>x1</p>				
 <p>36</p> <p>x1</p>		 <p>45</p> <p>x1</p>		 <p>11</p> <p>x1</p>				
		 <p>44</p> <p>x1</p>						
		 <p>43</p> <p>x1</p>						
		 <p>37</p> <p>x1</p>		 <p>9</p> <p>x1</p>				
 <p>38</p> <p>x1</p>		 <p>15</p> <p>x1</p>		 <p>10</p> <p>x1</p>				
		 <p>18</p> <p>x1</p>						
 <p>7</p>	 <p>M8*1.25*90L</p>	<p>x4</p>	 <p>53</p>	 <p>⊙D22*D8.5*1.5T</p>	<p>x5</p>	 <p>51</p>	 <p>⊙D15.4*D8.2*2T</p>	<p>x4</p>
 <p>20</p>	 <p>M8*1.25*15L</p>	<p>x5</p>	 <p>6</p>	 <p>⊙D16*D8.5*1.2T</p>	<p>x4</p>	 <p>17</p>	 <p>⊙D28*D8.5*3T</p>	<p>x1</p>
 <p>x1</p>		 <p>x1</p>						

Összeszerelés:

1. Rögzítse az első stabilizáló rudat (4) csavarokkal a fő részhez (1) M8x70L csavarral (7), 2 alátéttel (M8) (53). Ismételje meg ugyanezt a hátsó stabilizáló rúddal is (2).

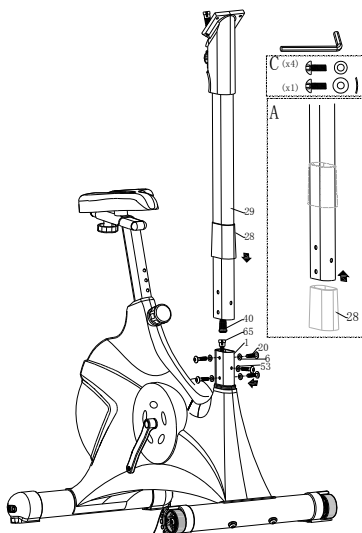


2. nyeregrúd rögzítése (31): helyezze a nyeregrudat a (9) fő részbe (1) majd húzza be a csavart (31). Fontos: A magasság beállításához lazítsa meg a csavart, húzza meg és állítsa be a kívánt magasságot. A kívánt magasságnál hagyja a lyukba beleugrani a csavart, majd húzza meg. Figyelmeztetés: a nyeregrúdon kijelölt maximális magasságot soha ne lépje túl!

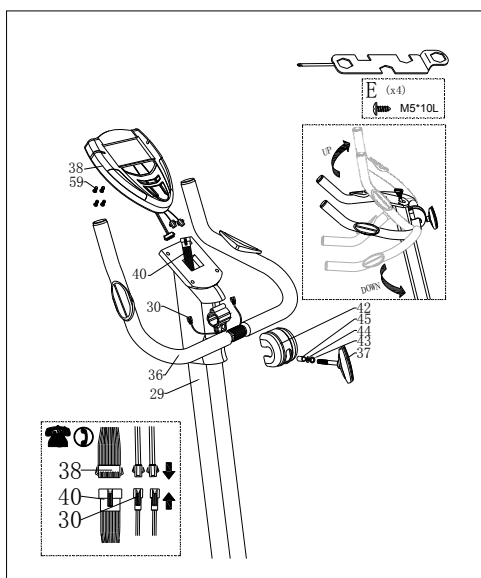


3. nyereg szerelése: rögzítse a nyeret (10) a horizontális rúdhoz (11) 3 alátéttel (12) és 3 anyával (13).
Fontos: A csavarokat biztonságosan húzza meg. Rögzítse a horizontális rudat a nyeregrúdhoz a lapos alátéttel (28).

4. kormány szerelése: Kösse össze a felső (40) és alsó computer kábelt (65), ezek után rögzítse a kormányrudat (29) a fő részhez (1) csavarokkal (20), alátéttel (53) és lapos alátéttel (4).

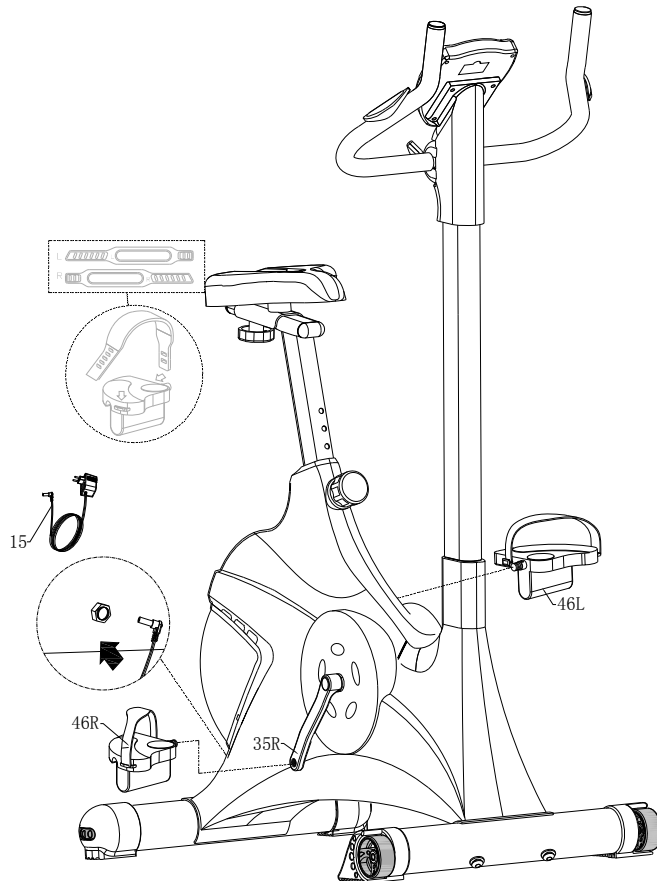


5. Kormány szerelése: rögzítse a kormányt a kormányrúdra (42), T-csavarral (37), betéttel (45), alátéttel (44), lapos alátéttel (43).



6. Computer rögzítése: helyezze a computer felső kábelét a computerbe. A lyuk a computer hátsó részén van. Helyezze a számlálót a komrányra. Helyezze a pulzust mérő kábelt is a számláló hátuljába.

7. Pedálok rögzítése: helyezze el a jobb pedált (46R) a jobb oldalra (35R) az óra irányával ellentétes irányban. Majd helyezze fel a bal pedált (46L) az óramutatóval azonos irányba.



COMPUTER :



Lépések:

1.LÉPÉS – az UP és DOWN gombok megnyomásával kiválaszthatja a manuális vagy előre beállított programokat (12 profil), esetleg beállítható a felhasználói program és a pulzsmérés. Abban az esetben, ha a pulzsmérés programot választja először a korát kell megadnia.

2.LÉPÉS – az Up vagy DOWN gombok megnyomásával állítsa be a terhelést 1 –től 16-ig.

3.LÉPÉS – az UP vagy DOWN gombok megnyomásával beállíthatja az egyes programok értékeit, amint ez megtörténik nyomja meg a MODE/ENTER gombot.

Az előre beállítható értékek:

TIME (idő) – 00:00-től 9:00-ig, a mérés egysége 1:00 perc.

DISTANCE (távolság – 0.00-től 99.90-ig , a mérés egysége 0.10 km

CALORIE (kalória) – 0-től 990-ig , mérés egysége 10 CAL.

WATT (teljesítmény) – 10-350, a mérés egysége 10 WATT.

PULSE (pulzuszám) – 30-240 ütés/min,

4.LÉPÉS– nyomja meg a START/STOP gombot és kezdheti az edzést

Tréning instrukciók

az edzés megkezdéséhez:

Abban az esetben, ha a START/STOP gombot az értékek beállítása nélkül nyomja meg a gép a manuális programban kezd el működni.

edzés az idő beállítása nélkül:

Abban az esetben, ha nem állítja be az időt minden 0,1 km után más adat látható.

a terhelés beállítása:

A terhelés 1-től 16-os nehézségi szintig állítható be manuálisan, ha csak nincs előre beállított érték. Ha beállította a terhelést a nehézség automatikusan változni fog a sebesség változásával arányosan.

edzés közben a következő jelek láthatók:

▲ lassítania kell

▼ gyorsítania kell

----- emlékeztet, hogy már meghaladta a beállított értékeket

** abban az esetben, ha az értékeket meghaladta a számláló minden 3 másodpercben sípol.

Ha megtartja a teljesítményt 3 percig a számláló 6-szor fog sípolni 30 másodpercen keresztül, majd a számláló automatikusan leáll, ekkor a terhelés 1 szinten van és a teljesítmény 0.

12 tréning profil – választhat a 12 előre beállított programból, edzés közben a terhelést megváltoztathatja

USER – felhasználói beállítások – beállíthat személyre szóló edzésprogramot. edzés közben a terhelést bármikor változtathatja.

TARGET H.R. – pulzust mérő program – a terhelés automatikusan változik az Ön pulzusszámával. Abban az esetben, ha a pulzusa túl alacsony a gép növeli a terhelést. Ha a pulzusa túllépi a megfelelőt a terhelés automatikusan csökken. Abban az esetben, ha a pulzusszáma nem csökken a gép automatikusan kikapcsol és sípolással figyelmeztet az értékek túllépéséről.

Az UP vagy DOWN megnyomásával beállítja a kívánt értékeket, az érték igazolható a MODE/ENTER megnyomásával: ekkor a gép %-ban megadott 3 értéket javasol 55% maximális pulzusszám – ha 30 éves, az érték 104. Maximális pulzusszám = 220-kor
Az ideális értékek 55%, 75%, 90%.

Saját pulzusszám beállítása:

Beállíthat saját pulzusszámot is az Up és DOWN gombok segítségével. Abban az esetben, ha túllépi a beállított értékét a gép sípolással jelez.

Megállás:

Edzés előre beállított programmal: amikor az érték 0-hoz ér, a computer 8-szor sípol. Ekkor a számláló leáll.

Edzés közben a számláló leállítható a START/STOP gomb megnyomásával. A RESET gomb megnyomásával az addigi adatok törölhetők

Gombok:

START/STOP – az edzés megkezdéséhez és befejezéséhez

MODE - az egyes funkciók kiválasztásában segít

UP – növeli az értékeket

DOWN – az értékek csökkentésére

RESET – 1. az egyes értékek törölhetők megnyomásával

2. programok törölhetők segítségével. Visszaállítja az eredeti programokat

RECOVERY – a pulzusszám alapján kiértékeli a kondíciót

TOTAL RESET – a monitoron látható minden értéket töröl.

Computer funkciók:

TIME (idő)	számolja a teljes megtett kilométerek számát, valamint visszaszámol 0 – ig a bállított értékek esetén.
SPEED (sebesség)	mutatja az aktuális sebességet.
DISTANCE (távolság)	a computer számolja a megtett kilométereket, valamint visszaszámol 0-ig a beállított értékek esetén .
CALORIES	(kalória) számolja az elégetett kalóriák mennyiségét, valamint visszaszámol 0-ig a beállított értéktől
PULSE (pulzusszám)	megjelenik a jel, ami mutatja hogy fogjuk meg a markolatokat. Az értékeket beállíthatja 30 és 240 pulzus/ perc. Alarm – abban az esetben, ha eléri a beállított értékeket a computer sípolással jelez. Terhelési beállítások – ha beállít egy saját pulzusszámot a terhelés automatikusan beáll pulzusszámához és a nehézség változtatásával irányítja.
RECOVERY	edzés után ellenőrizheti saját kondícióját. Ez a funkció pulzusszáma szerint számolja ki az Ön kondícióját. Fogja meg a szenzorokat mindkét kezével, majd nyomja meg a RECOVERY gombot, a kijelzőn minden funkció eltűnik és elindul az idő visszaszámolás. 00:60-tól 00:00-ig egy percen át. Abban a pillanatban, amikor az érték eléri a 0-t a kijelzőn megjelenik egy felirat F1-től F6-ig. F1 a legjobb, F6 a legrosszabb. Kitartó edzéssel javíthatja egy idő után az értékeket. A fő menübe való visszalépéshez nyomja meg a RECOVERY gombot.
WATT (teljesítmény)	edzés után megjelenik teljesítménye, melyet a gép WATT-ban mér

Figyelem:

1. abban az esetben, ha a computer 4 percig nem érzékel mozgást automatikusan kikapcsol
2. a számláló automatikusan bekapcsol, ha megnyomja bármely gombot vagy elkezdi tekerni a pedálokat
3. ha a számláló nem működik cserélje ki az elemeket
4. a computer AC adapterrel köthető össze a hálózattal 500mA, 6V.

Torna:

Ezen gép használatával jobb kondícióra tehet szert, ugyanakkor formálja az izmait is. Fogyókúra esetén segít a súly csökkentésében.

- **Bemelegítő gyakorlatok**

Biztosítják a megfelelő vérkeringést. Meggátolja a görcsöket és az izomfájdalmat. Minden nyújtógyakorlatnak 30 másodpercig kéne tartani. Az izmokat csak addig nyújtsa, amíg a fájdalom elfogadható. Ha a gyakorlat nagyon fáj, lazítson.



Az oldalsó hasizmok nyújtása

Comb hátsó része

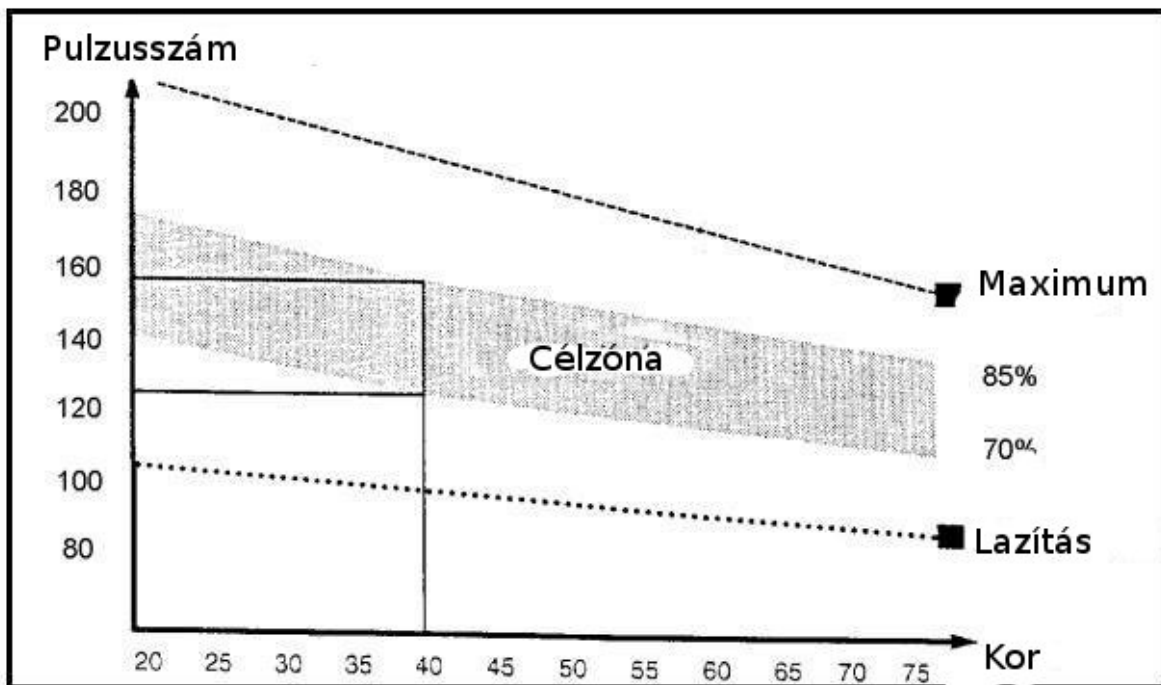
Comb első része

Comb belső része

Vádli és Achilleusz izom

- **Maga a torna**

Edzés, mely közben meg kell erőltetni magát. A rendszeres edzésnek köszönhetően a lábai hajlékonyabbak lesznek. Fontos a tempó megtartása. Az edzés akkor a leghatékonyabb, ha a pulzusát a grafikonon látható maximumig emeli. Ennek a résznek 12 percig kéne tartani.



- **Lazítógyakorlatok**

Ezek a gyakorlatok segítenek a kardio-vaszkuláris rendszernek megnyugodni. Ez lényegében a bemelegítő gyakorlatok megismétlése. A tempó és terhelés csökkentése, majd folytassa 5 percig. A nyújtógyakorlatokat sem szabad abbahagyni. Ne feledkezzen meg róla, hogy a gyakorlatokat lassan kell elvégezni. 3-szor ajánlott naponta tornázni.

Az izmok formázása

Az izmok formálásához a terhelés növelése szükséges. A bemelegítő és lazító gyakorlatok egyformák, csak az edzés végén növelje meg a terhelést. Időnként szabályozza a sebességet úgy, hogy megtartsa optimális pulzusát.

Súly csökkenése

Az alap faktor a megerősítés. Minél tovább és keményebben fog edzeni, annál több kalóriát éget el, ugyanakkor jobb kondícióra is szert tehet.

A karbantartás magába foglalja:

- Minden mozgó rész ellenőrzése, hogy a kenés megfelelő-e. Abban az esetben, ha a kenés nem megfelelő azonnal kenje be, szilikonos olajjal esetleg a varrógépekhez használt olaj is megfelel.
- Anyák és csavarok rendszeres ellenőrzése.
- Tisztításhoz szappanos vizet használjon, ne használjon higítószeret.
- A számlálót védje a nedvességtől és az izzadságtól.
- Ügyeljen arra, hogy a számláló, a kábelek és az egész gép ne érintkezzen vízzel.
- A számlálót ne hagyja napon, az elemek kifolyhatnak és ezzel akár az egész computer tönkremehet
- A gépet mindig meleg és száraz helyen tárolja.

FIGYELMEZTETÉS

A kerékpárt egyenes és stabil felületen helyezze el. A megfelelő egyensúly a támaszokon levő tekerőkkel állítható be. Minden használat előtt ellenőrizze le a csavarokat kellően meg vannak-e húzva, vagy nem lazultak ki.

Ez a termék kimondottan otthoni használatra alkalmas.

Jótállási feltételek:

Az eladó az adott termékre a következő esetekben vállal garanciát:

- Az acél ráámára az eladás napjától kezdve 60 hónap garancia érvényes.
- A computerre az eladás napjától 60 hónap garancia érvényes.
- Az összes többi részre 24 hónap garancia érvényes az eladás napjától számítva.

A jótállás a következő esetekben nem érvényes:

- nem megfelelő felhasználás, helytelen összeszerelés, a nyeregrúd nem megfelelő elhelyezése, a pedálok nem megfelelő rögzítése
- 1. helytelen karbantartás
- mechanikai károsodás
- alkatrészek elhasználódása a mindennapi használat folyamán (pl a gumi vagy műanyag részek, mozgó részek stb.)
- természeti csapások
- nem hozzáértő beavatkozások
- nem megfelelő kezelés, rossz elhelyezés, túl magas vagy alacsony hőmérséklet, víz okozta károk, nagy nyomás ütés, megváltoztatott design, forma vagy méret

Figyelmeztetés:

2. A fék élettartama rövidebb lehet, mint a jótállási idő. Az élettartamuk kb. 100 óra.
3. Az edzést kísérő kerékpár által kiadott hangok és súrlódás nem gátolják a gép működését és használatát, így ez nem lehet reklamáció tárgya. Ezen jelenségeket általános karbantartással elkerülheti.
4. Figyelmeztetés: Az alap modelleknél koszorús csapágyakat használnak. Ezen csapágyak kényelmesen használható legyen.
5. Csak az írásban beadott reklamációé fogadható el a hiba pontos megnevezésével.
6. A reklamációt a megvásárlás helyén kell megtenni.

eladás időpontja

eladó aláírása és pecsétje

eladó:
InSPORTline Hungary kft.
Kossuth Lajos utca 65
Esztergom 2500

www.insportline.hu

