



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ - HU

IN 20144 Háttámlás szobakerékpár inSPORTline Halimed



TARTALOMJEGYZÉK

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
FONTOS TUDNIVALÓK.....	4
ALKATRÉSZ LISTA.....	4
ÖSSZESZERELÉS.....	8
KONZOL.....	15
GOMBOK.....	15
KIJELZŐ ADATOK.....	16
BEÁLLÍTÁSOK.....	16
ELŐNYÖK.....	17
TISZTÍTÁS.....	17
TÁROLÁS.....	17
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	17
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	18

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

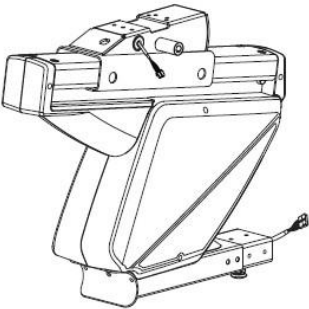
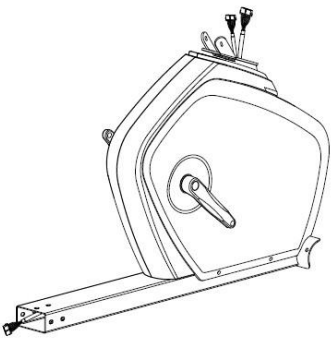

- Rendszeresen ellenőrizze, nincs-e sérülés vagy kopás a terméken. Soha ne használjon sérült vagy kopott terméket
- Ha átengedi a termék használatát egy másik személynek, akkor ellenőrizze, hogy ez a személy ismeri-e a jelen útmutatóban szereplő tartalmat és utasításokat.
- Egy időben csak egy ember 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 szobakerékpár körül levő minden éles tárgyat.
- Csak akkor használja a szobakerékpárt, 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 szobakerékpárt, 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 szobakerékpár 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 szobabicikli felállításakor ügyeljen arra, hogy a termék stabilan álljon és a talaj esetleges egyenetlenségei ki legyenek egyenesítve.
- Sportoláskor mindig viseljen megfelelő csúszásmentes cipőt és ruhát. Kerülje a bő ruhákat mert azok könnyen beleakadhatnak a gép mozgó részeibe.
- Konzultáljon orvosával, mielőtt bármilyen edzési programot megkezdene. Megfelelő tippeket és tanácsokat adhat az edzés és az ésszerű étkezési szokások vonatkozásában.
- **Kategória** – HC otthoni használatra
- **Max. terhelhetőség:** 130 kg

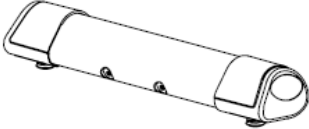
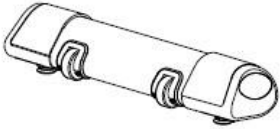
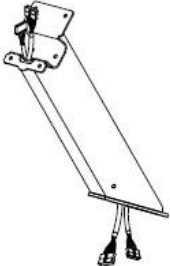
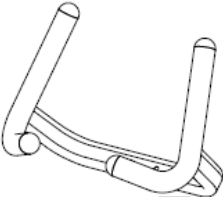


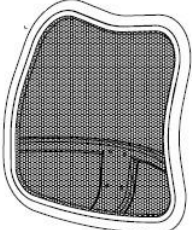

FIGYELMEZTETÉS: A pulzusszám frekvencia monitorozása lehet, hogy nem teljesen pontos. Az edzés során a túlzott terhelés súlyos sérülésekhez vagy akár halálhoz is vezethet. Ha ájulás kerülgeti, azonnal hagyja abba a testmozgást.

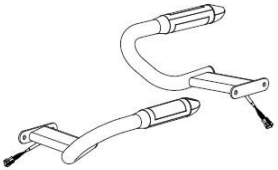










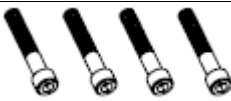
FONTOS TUDNIVALÓK







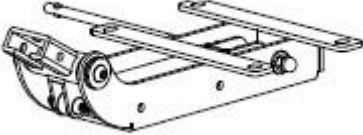
- Szerelje össze a szobabiciklit az összeszerelési útmutató szerint, és ügyeljen arra, hogy csak az eredetileg mellékelt és ehhez tervezett elemeket használja. Az összeszerelés előtt ellenőrizze, hogy a szállítmány teljes-e, a szerelési és üzemeltetési utasítások alkatrészlistájára hivatkozva.
- Ügyeljen arra, hogy a terméket száraz és egyenletes alapra állítsa be, és mindig óvja a nedvességtől. Védje a szennyeződéstől. A talaj védelméért javasoljuk, hogy tegyen megfelelő, csúszásmentes szőnyeget a termék alá.
- Általános szabály, hogy szobabicikli nem játék. Ezért ezeket csak megfelelően tájékoztatott személyek használhatják.
- Szédülés, hányinger, mellkasi fájdalom vagy egyéb fizikai tünetek esetén azonnal hagyja abba az edzést. Szükség esetén keresse fel orvosát.
- Gyerekek, fogyatékkal élők csak felügyelet mellett használhatják a terméket, aki támogatást és hasznos utasításokat adhat.
- Ügyeljen arra, hogy teste és más személyek testrészei használat közben soha ne legyenek közel a szobabicikli mozgó részeihez.
- Az állítható alkatrészek beállításakor ellenőrizze, hogy megfelelően vannak-e beállítva, és vegye figyelembe a megjelölt, maximális beállítási helyzetet, például a nyereg tartót.
- Ne edzzen közvetlen étkezés után

ALKATRÉSZ LISTA

	A2	Fő váz
	A1	Fő váz
	A11	Ülés beállító

	B	Hátsó stabilizáló
	C	Első stabilizáló
	D	Közép tartó
	E	Markolat
	F	Konzol
	G	Ülés
	H	Háttámla
	I	Dekorációs takaró

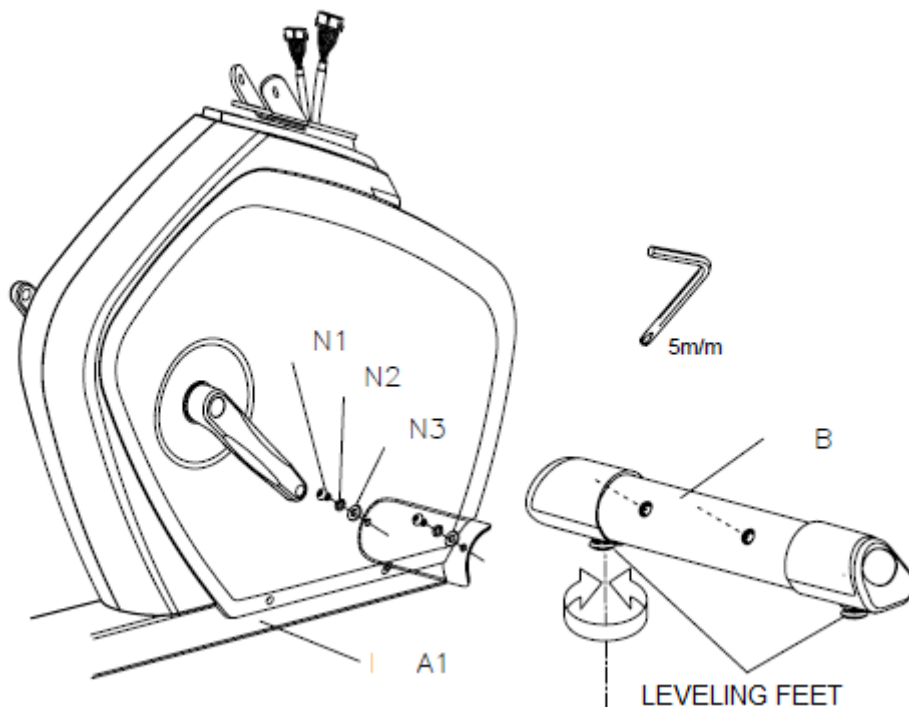
	J1/J2	Jobb/bal markolat
	K	Kulacs
	L	Pedálok bal/jobb
	M1/M2	Kiegészítő kosár jobb/bal
	N1	Csavar M8x20
	N2	Rugalmas alátét M8
	N3	Alátét M8x16
	N4	Csavar M8x105
	N5	Csavar M8x15
	N6	Csavar M8x12
	N7	Csavar M6x8
	N8	Csavar M8x15

	N9	Csavar M4x15
	N10	Alátét
	N11	Csavar M8x35
	S	Adapter
	S4/S5	Pánt jobb/bal
	P	Háttámla támasz
	P1	Üléstartó

ÖSSZESZERELÉS

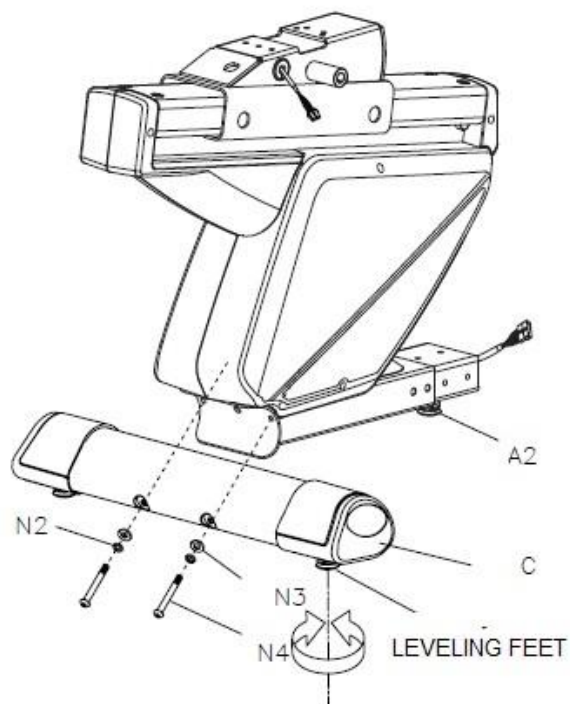
1. LÉPÉS

Rögzítse a középső oszlopot (B) a főkerethez (A1) a két csavart a (N1) rugós alátéttel (N2) és az alátéttel (N3).



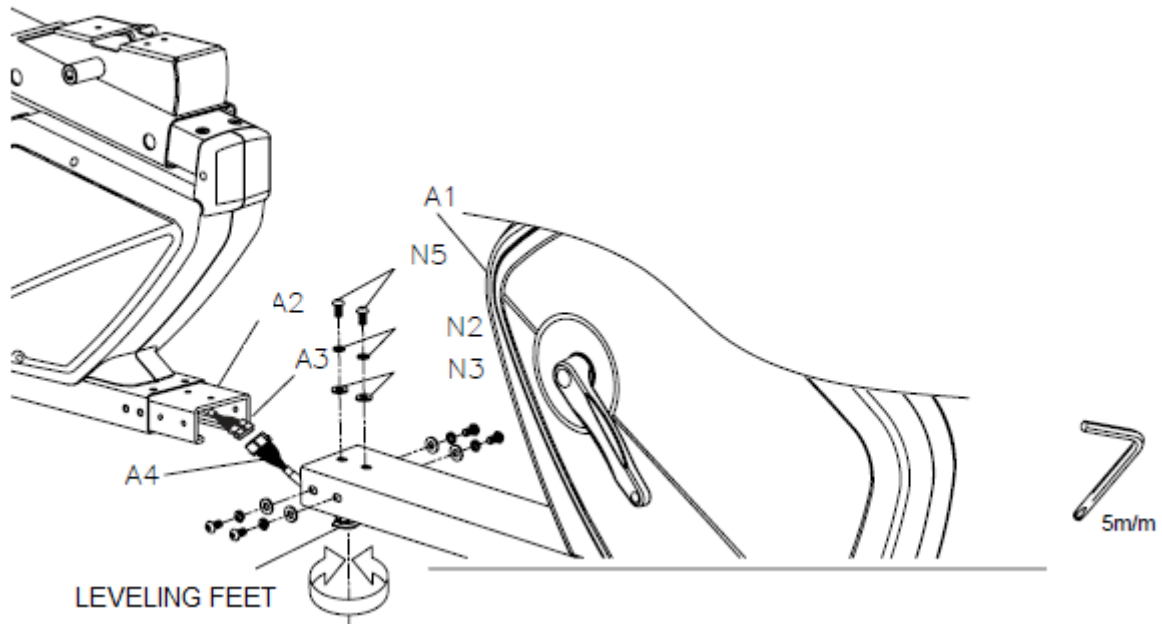
2. LÉPÉS

Rögzítse a hátsó stabilizátort (C) a főkerethez (A2) a két csavarral (N4), rugós alátéttel (N2) és az alátét (N3) segítségével



3. LÉPÉS

Csatlakoztassa az érzékelőkábeleket (A3 és A4). Csatlakoztassa mindkét keret (A1 és A2) 6 csavarral (N5), rugós alátéttel (N2) és az alátéttel (N3). Ellenőrizze, hogy a vezetékek megfelelően vannak-e csatlakoztatva. Vigyázzon, nehogy becsavarja a kábeleket.

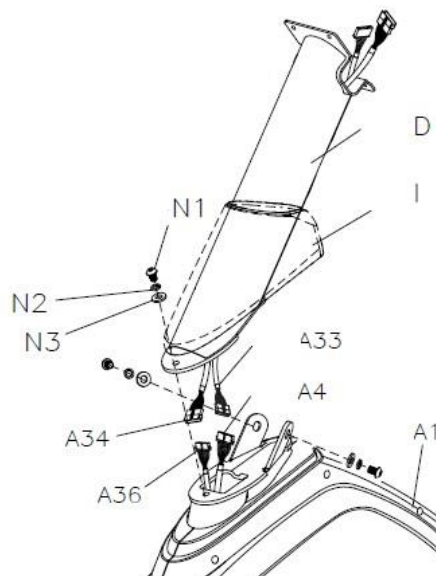


4. LÉPÉS

Csúsztassa a középső oszlopot (D) át a díszítő burkolaton (I). Csatlakoztassa a kábeleket (A33 és A34) a kábelkhez (A4 és A36).

Rögzítse a középső oszlopot (D) a főkerethez (A1) 3 csavarral (N1), rugós alátéttel (N2) és az alátéttel (N3).

Ellenőrizze, hogy a kábelek megfelelően vannak-e csatlakoztatva, és nincsenek-e beszorítva a főkeret és az oszlop közé.

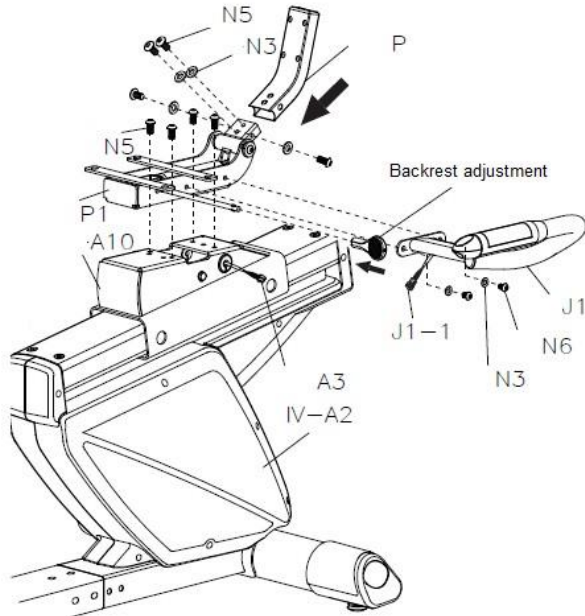


5. LÉPÉS

Csatlakoztassa a háttámla tartót (P) az ülésoszlophoz (P1), rögzítse a csavarokkal (N5), és rögzítse a háttámla megfelelő beállítását a tengelyhez (N3).

Rögzítse az oszlopot (P1) a csúszkához (A10) 4 csavarral (N5).

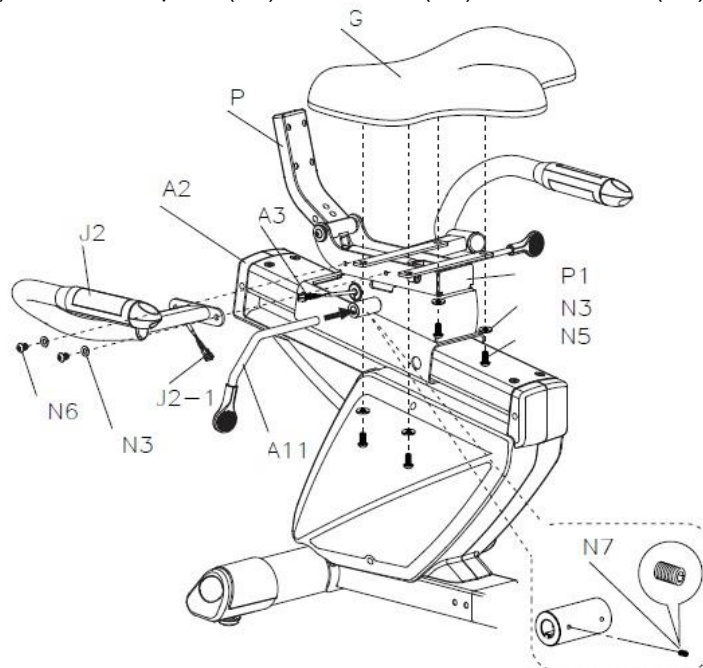
Csatlakoztassa a kábelt (J1-1) a kábelhez (A3). Helyezze be a felesleges kábeleket a markolatba (J1). Rögzítse a bal markolatot (J1) az ülésoszlophoz (P1) 2 csavarral (N6) és az alátéttel (N3).



6. LÉPÉS

Rögzítse a jobb markolatot (J2) és a bal markolatot (J1) az 5. lépésben. Rögzítse az ülésbeállító markolatot (A11) csavarral (N7)

Rögzítse az ülést (G) az ülésoszlophoz (P1) 4 csavarral (N5) és az alátéttel (N3).

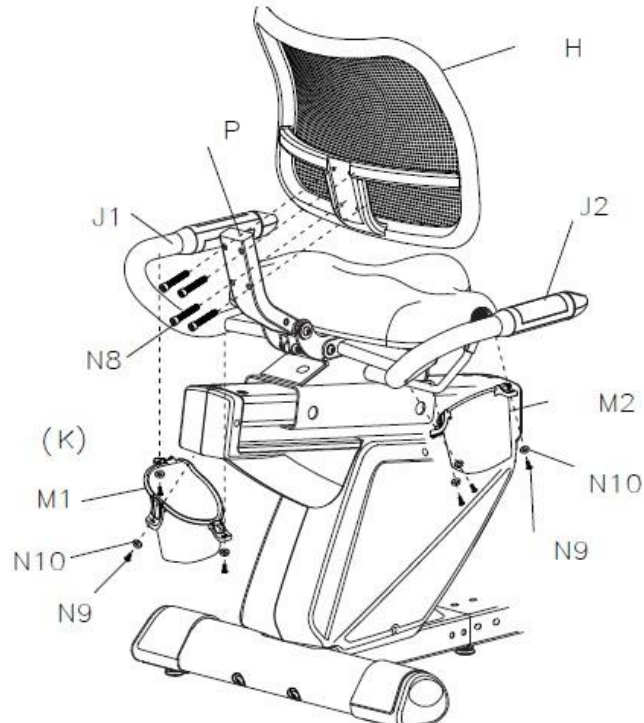


7. LÉPÉS

Helyezze vissza a háttámlát (H) a háttámla (P) alátámasztására és rögzítse a csavarokkal (N8).

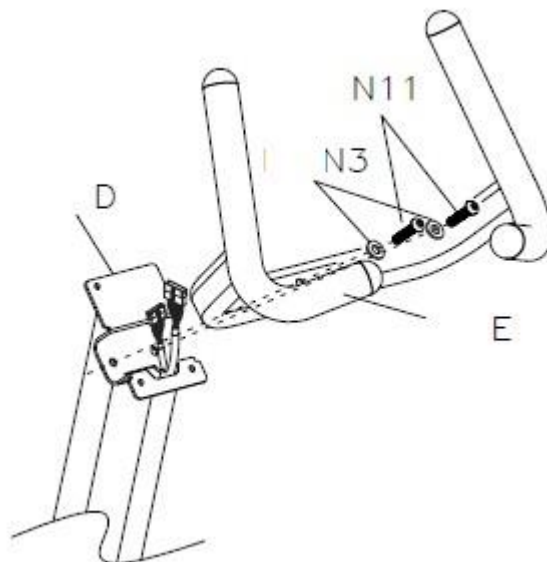
Rögzítse a kiegészítő kosarat (M1 és M2) a markolat oldalaihoz (J1 és J2), és rögzítse csavarokkal (N9) és az alátéttel (N10).

Helyezze a palackot/kulacsot a kosárba (M1 és M2)



8. LÉPÉS

Rögzítse a fogantyúkat (E) a középső oszlophoz (D) 2 csavarral (N11) és az alátéttel (N3). Vigyázzon, nehogy becsípjék a vezetékeket.



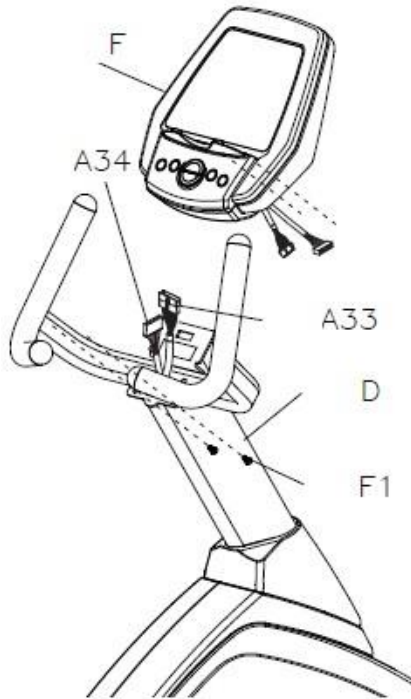
8.1. LÉPÉS

Csatlakoztassa a kábeleket (A33 és A34) a konzolhoz (F).

Csavarja le az előre telepített csavarokat a konzol hátuljáról.

Csúsztassa az összes felesleges kábelt a tartóba, és csúsztassa a tartót a tartórészbe.

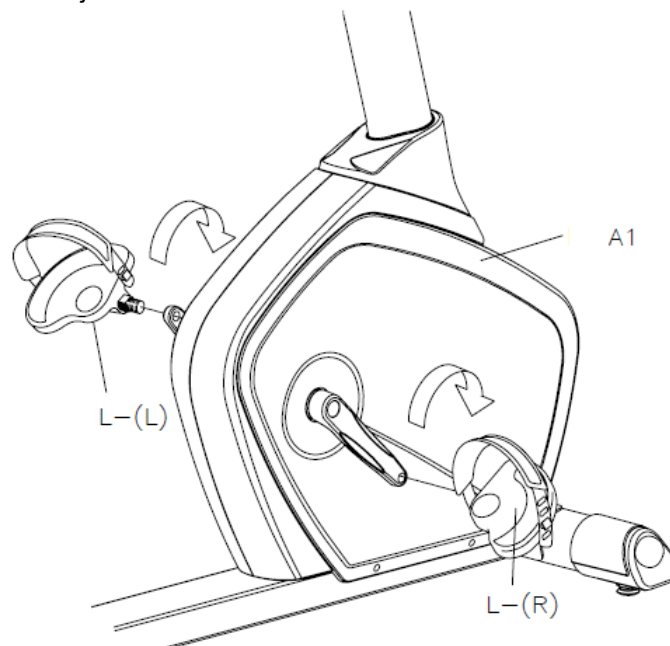
Rögzítse a tartót két csavarral (F1).



9. LÉPÉS

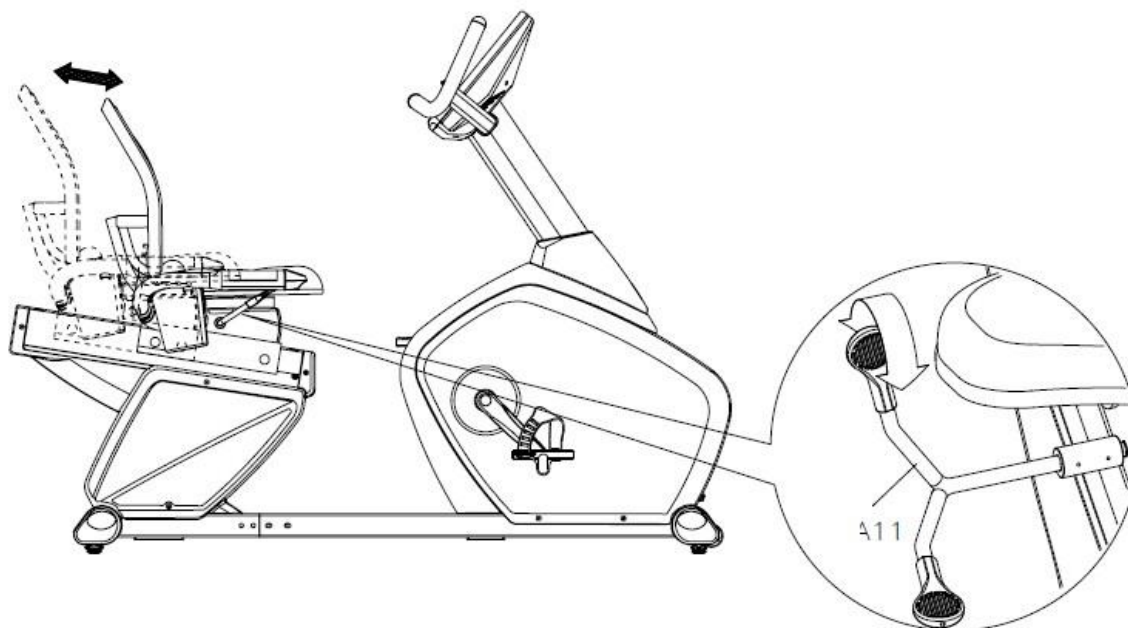
Csavarja be a jobb pedált a jobb oldali hajtókarba az óramutató járásával megegyező irányban.

Csavarozza a bal oldali pedált az óramutató járásával ellentétesen a bal oldali markolatba. A bal oldali pedált L, jobb oldalt R jelöli.



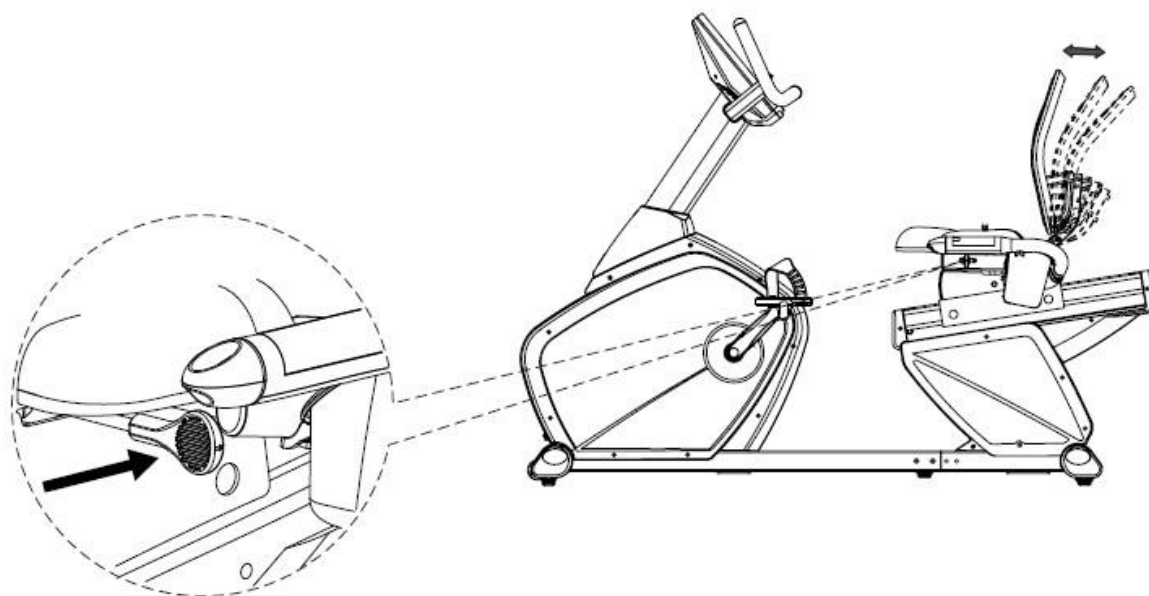
ÜLÉS BEÁLLÍTÁS

Az ülés helyzetének beállításához tolja előre az ülés beállító kart (A11). Ezután állítsa vissza a markolatot az eredeti helyzetbe.



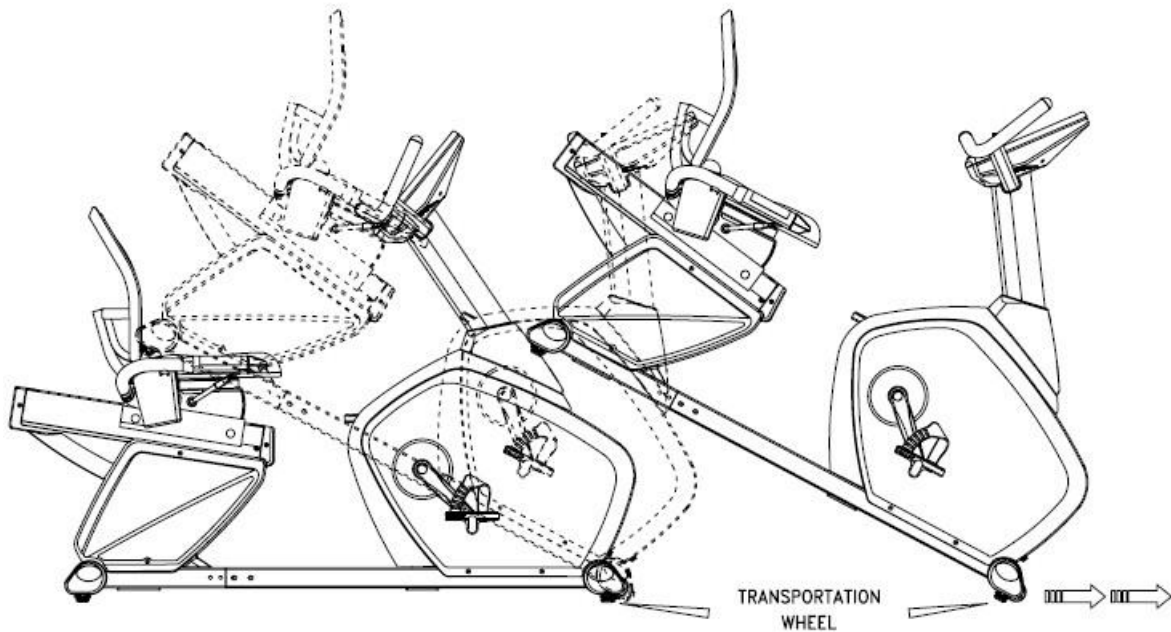
HÁTTÁMLA BEÁLLÍTÁS

Az ülés alatti markolattal beállíthatja a háttámla helyzetét.



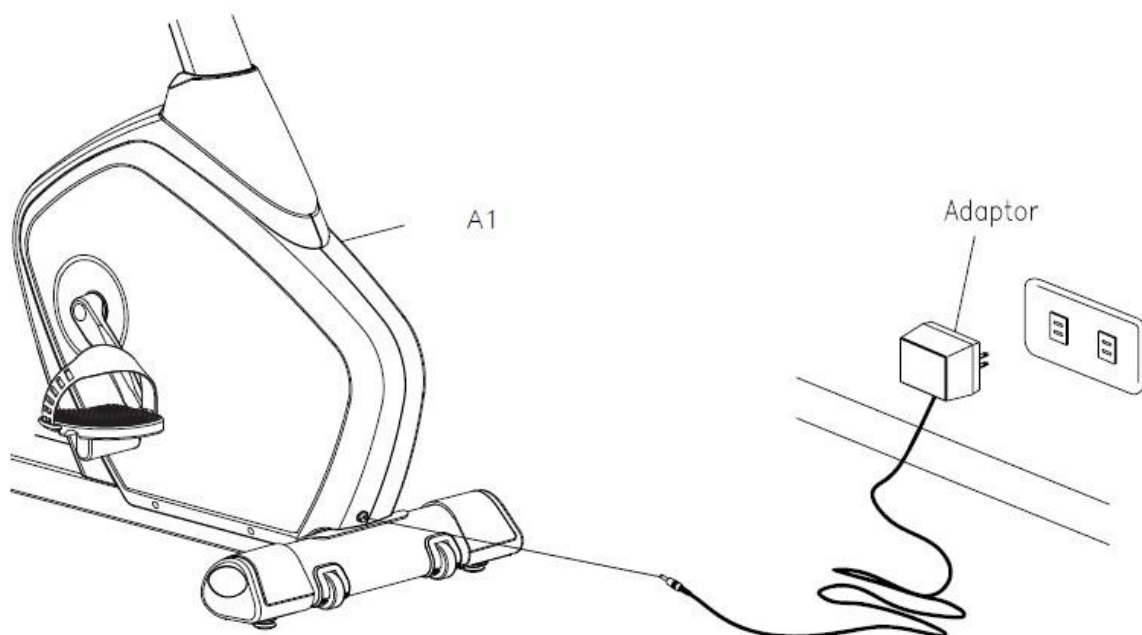
SZÁLLÍTÁS

Kérjen meg egy másik felnőtt személyt, hogy segítsen. Emelje meg a gépet a hátsó stabilizátor mellett, és helyezze az egységet az első szállítókerekekre. Lassan mozgassa a készüléket. Stabilizálja stabilizáló lábakkal szállítás után.



ADAPTER

Csatlakoztassa az adaptert a készülékhez, majd a fali aljzathoz.



KONZOL



GOMBOK

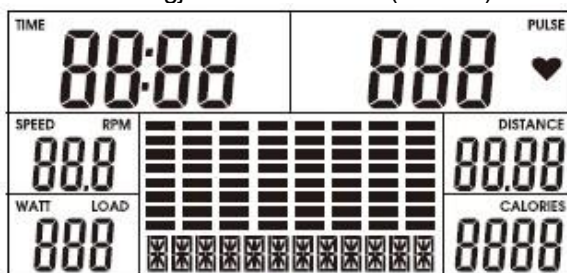
MODE/MÓD	Megerősít
RESET	Újra beállít
START/STOP	A program be- vagy kikapcsolása Ha a visszaszámlálás eléri a 0:00 -ot, a konzol 8 másodpercig sípol. Ha a felhasználó leállítja az edzést, minden érték megmarad.
UP	Fel
DOWN	Le
RECOVERY	Helyreállítás
P1 – P12	Program választó P1 – P12.

KIJELZŐ ADATOK

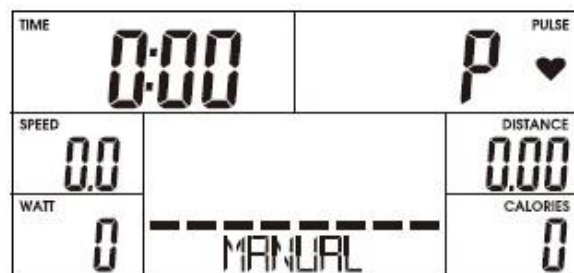
TIME /IDŐ	Kijelző: 0:00 – 99:99, Beállítás: 0:00 – 99:00
DISTANCE /TÁVOLSÁG	Kijelző: 0:00 – 99:99, Beállítás: 0:00 – 99:00 km
CALORIES/ KALÓRIA	Kijelző: 0:00 – 9999, Beállítás: 0:00 – 9990
PULSE /PULZUS	Kijelző: P30 - 240, Beállítás: 0-30 – 240
SPEED /SEBESSÉG	0–99.9 km
RPM	0–999

BEÁLLÍTÁSOK

1. Kapcsolja be, ekkor a konzol bekapcsol, és az összes adat (A kép) 2 másodpercre megjelenik.
2. A konzol megjeleníti a főmenüt (B. ábra)



Pic. A



Pic. B

A főmenüben a navigációs gombokkal válassza ki a kézi programot - P1-P12 programok - felhasználó - HRC - WATT



1. GYORS INDÍTÁS /KÉZI PROGRAM

A kézi programban való edzés előtt a felhasználó beállíthatja az időt, távolságot, kalóriát és a pulzust.

A START / STOP gombbal beállítás nélkül azonnal bekapcsolhatja a programot.

A terhelés a FEL és LE gombokkal állítható be.

2. PROGRAMS

A felhasználó kiválaszthatja a P1 - P12 programokat.

Az edzés előtt a felhasználó beállíthatja a célidőt.

A FEL és A LE gombbal a felhasználó kiválaszthat egy programot, és megerősítheti az ENTER / MODE gombbal. A terhelés a FEL és LE gombokkal állítható be.

3. HRC

A felhasználó beállíthatja az 55%, 75%, 90% célimpulzust.

A konzol automatikusan kiszámítja az értéket a felhasználó életkora alapján.

A felhasználó beállíthatja az edzés időtartamát és bármikor megállíthatja a START / STOP gombbal.

4. FELHASZNÁLÓI PROFIL

A felhasználó beállíthatja a profilját a FEL, LE és a MODE gombok megnyomásával. A profilbeállításból való kilépéshez tartsa lenyomva a MODE gombot 2 másodpercig.

5. WATT

Az eredeti teljesítményérték 120 W. A felhasználó az értékeket UP és DOWN segítségével változtathatja meg. A konzol automatikusan beállítja az ellenállást a megadott értékek szerint.

6. RECOVERY

Edzés után fogja meg a markolatokat és nyomja meg a RECOVERY gombot. A visszaszámlálás 00:60-tól kezdődik. A D1 - F6 megjelenik a levonás után. F1 a legjobb eredmény, F6 a legrosszabb eredmény.

ELŐNYÖK

A háttámlás szobakerékpár kiváló választás a hát derékrészének stabilizálása szempontjából, miközben hátra dőlve edzhetnek. A fekvő rész támogatja a jobb testtartást is.

Igen kedvező az ízületekre A hátsó rész alja egy nagy, stabil nyeregpre van fektetve, így védik a térdét és bokait a lehetséges sérülésektől.

Az a tény, hogy a nyereg nagyobb, gyakran a legnagyobb különbség a klasszikus szobakerékpárhoz képest. Az ülés kényelme az a legnagyobb különbség, amelyet mindenki, aki elkezdte ezt a fajta edzésformát, rögtön érezni fog.

A fekvő helyzet jó lehetőség a neurológiai rendellenességek legtöbbjé számára. Ha hát vagy ízületi, esetleg reumás ízületi gyulladástól szenved, akkor a test súlyeloszlása miatt a fekvő helyzet lehet a legjobb megoldás.

TISZTÍTÁS

- Puha ruhával és könnyű tisztítószerrel tisztítsa meg.
- Ne használjon erős, durva tisztítószereket.
- Az elektromos alkatrészeket csak puha ruhával törölje le. Kerülje a vízzel való érintkezést.

TÁROLÁS

Tartsa tiszta és száraz környezetben. Ellenőrizze, hogy a főkapcsoló ki van-e kapcsolva, és a szobakerékpár nincs bedugva a hálózati aljzatba.

FONTOS MEGJEGYZÉS

- Ez a szobakerékpár a szabványos biztonsági előírásokkal rendelkezik, és csak otthoni használatra alkalmas. Bármely más felhasználás tilos és veszélyes lehet a felhasználóra nézve. Nem vállalunk felelősséget a gép nem megfelelő és tiltott használata által okozott sérülésekért.
- Forduljon orvosához, mielőtt elkezd edzeni a szobakerékpáron. Orvosának fel kell mérnie, hogy fizikailag alkalmas-e a gép használatára, és mekkora erőfeszítést képes megtenni. A helytelen testmozgás károsíthatja az egészségét.
- Figyelmesen olvassa el a következő tippeket és gyakorlatokat. Ha fájdalmat, émelygést, légzési nehézséget vagy más egészségügyi problémát tapasztal edzés közben, azonnal hagyja abba az edzést. Ha a fájdalom továbbra is fennáll, azonnal forduljon orvoshoz.
- Ez a szobakerékpár nem alkalmas terápiás vagy orvosi célokra. Ezenkívül gyógyászati célokra sem használható.
- A pulzsmérő nem orvosi eszköz. Csak hozzávetőleges információt nyújt az átlagos pulzusáról, és az összes javasolt pulzus csak ajánlás. A mentett adatok nem mindig pontosak az ellenőrizhetetlen emberi és környezeti tényezők miatt.

KÖRNYEZETVÉDELEM

Miután a termék élettartama lejárt, vagy ha a lehetséges javítás nem gazdaságos, a helyi törvényeknek megfelelően és környezetbarát módon dobja ki a legközelebbi szemétkerakóba.

A megfelelő megsemmisítés révén megóvja a környezetet. Ezenkívül hozzájárulhat az emberi egészség védelméhez. Ha nem biztos a helyes megsemmisítésben, kérje ki a helyi hatóságok véleményét, hogy elkerülje az esetleges a törvényszegést vagy szankciókat.

Ne tegye az elemeket, akkumulátorokat a háztartási hulladék közé, hanem vigye el az újrahasznosítási pontra.