



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 26628 Szobakerékpár inSPORTline Velocer RMB



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
TERMÉK LEÍRÁS.....	4
SZERKEZETI RAJZ	5
ALKATRÉSZ LISTA.....	6
SZERSZÁMOK.....	10
ÖSSZESZERELÉS.....	11
HASZNÁLAT.....	17
STÁMÍTÓGÉP	19
A SZOBAKERÉKPÁR ELŐNYEI.....	35
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	35
KARBANTARTÁS.....	36
TÁROLÁS.....	36
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	36
KÖRNYEZETVÉDELEM	37

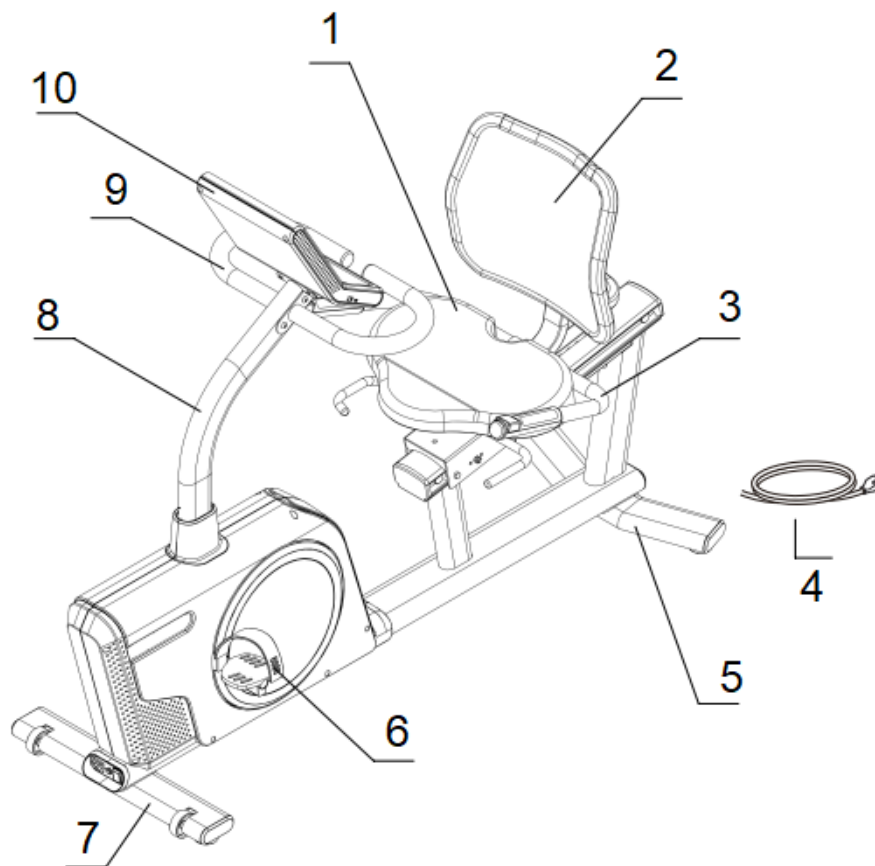
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Rendszeresen ellenőrizze, nincs-e sérülés vagy kopás a terméken. Soha ne használjon sérült vagy kopott terméket
- Ha átengedi a termék használatát egy másik személynek, akkor ellenőrizze, hogy ez a személy ismeri-e a jelen útmutatóban szereplő tartalmat és utasításokat.
- Egy időben csak egy ember használhatja a kerékpárt.
- Rendszeresen ellenőrizze az összes csavart és csatlakozást. Mindet jól meg kell húzni használat előtt. Ha szükségesnek tartja, húzza meg újra. Rendszeresen ellenőrizze, nincs-e sérülés vagy kopás a terméken. Soha ne használjon sérült vagy kopott terméket.
- Az edzés megkezdése előtt távolítsa el a kerékpár körül levő minden éles tárgyat.
- Csak akkor használja a 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 kerékpárt, akkor mindenképpen vegye figyelembe a fizikai állapotukat. A gyermekek kizárólag felnőtt felügyelete mellett használhatják az edzőgépet, és utasítást kell kapniuk a helyes és megfelelő használatáról. A kerékpár nem játék.
- Saját biztonsága érdekében mindig ellenőrizze, hogy legalább 0,6 méter szabad hely legyen a termék körül.
- A lehetséges balesetek elkerülése érdekében ne engedje, hogy a gyermekek felügyelet nélkül megközelítsék a terméket, mert esetleg olyan célra használhatják, amelyre nem szánják.
- Felhívjuk figyelmét, hogy a nem megfelelő és túlzott edzés egészségre ártalmas lehet.
- A bicikli felállításakor ügyeljen arra, hogy a termék stabilan álljon és a talaj esetleges egyenetlenségei ki legyenek egyenesítve.
- Sportoláskor mindig viseljen megfelelő csúszásmentes cipőt és ruhát. Kerülje a bő ruhákat mert azok könnyen beleakadhatnak a gép mozgó részeibe.
- **FIGYELMEZTETÉS:** Mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdene, konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos azoknak a személyeknek, akiknek már egészségügyi problémái vannak. Az eladó nem vállal felelősséget a termék használata során elszenvedett személyi vagy anyagi károkért.
- Ha nem használja a szobakerékpárt, növelje a maximális ellenállást, hogy megakadályozza a lendkerék elmozdulását.
- Szerelje össze az edzőgépet az összeszerelési utasítások szerint, és ügyeljen arra, hogy csak az edzőgéphez mellékelte és arra tervezett szerkezeti részeket használja. Az összeszerelés előtt győződjön meg arról, hogy a szállítmány teljes tartalma az összeszerelési és kezelési útmutató alkatrészlistája alapján.
- Ügyeljen arra, hogy az edzőgépet száraz és egyenes helyen állítsa fel, és mindig óvja a nedvességtől. Ha meg kívánja védeni a helyet különösen a nyomási pontoktól, szennyeződésektől stb., javasoljuk, hogy megfelelő, csúszásmentes szőnyeget helyezzen az edzőgép alá.
- Azonnal hagyja abba az edzést szédülés, hányinger, mellkasi fájdalom vagy bármilyen más testi tünet esetén. Kétség esetén azonnal forduljon orvosához.

- Gyermekek, fogyatékkal élők csak felügyelet mellett és egy másik személy jelenlétében használhatják a gyakorlatot, aki támogatást és hasznos utasításokat adhat.
- Ügyeljen arra, hogy az Ön és más személyek testrészei soha ne legyenek az edzőgép mozgó alkatrészei közelében használat közben.
- Az állítható részek beállításakor ügyeljen a megfelelő beállításra, és vegye figyelembe a megjelölt maximális beállítási pozíciót, például a nyeregtámasznál.
- Ne edzen közvetlenül étkezés után!
- Kategória – SA kereskedelmi használatra
- Max. terhelhetőség: 150 kg

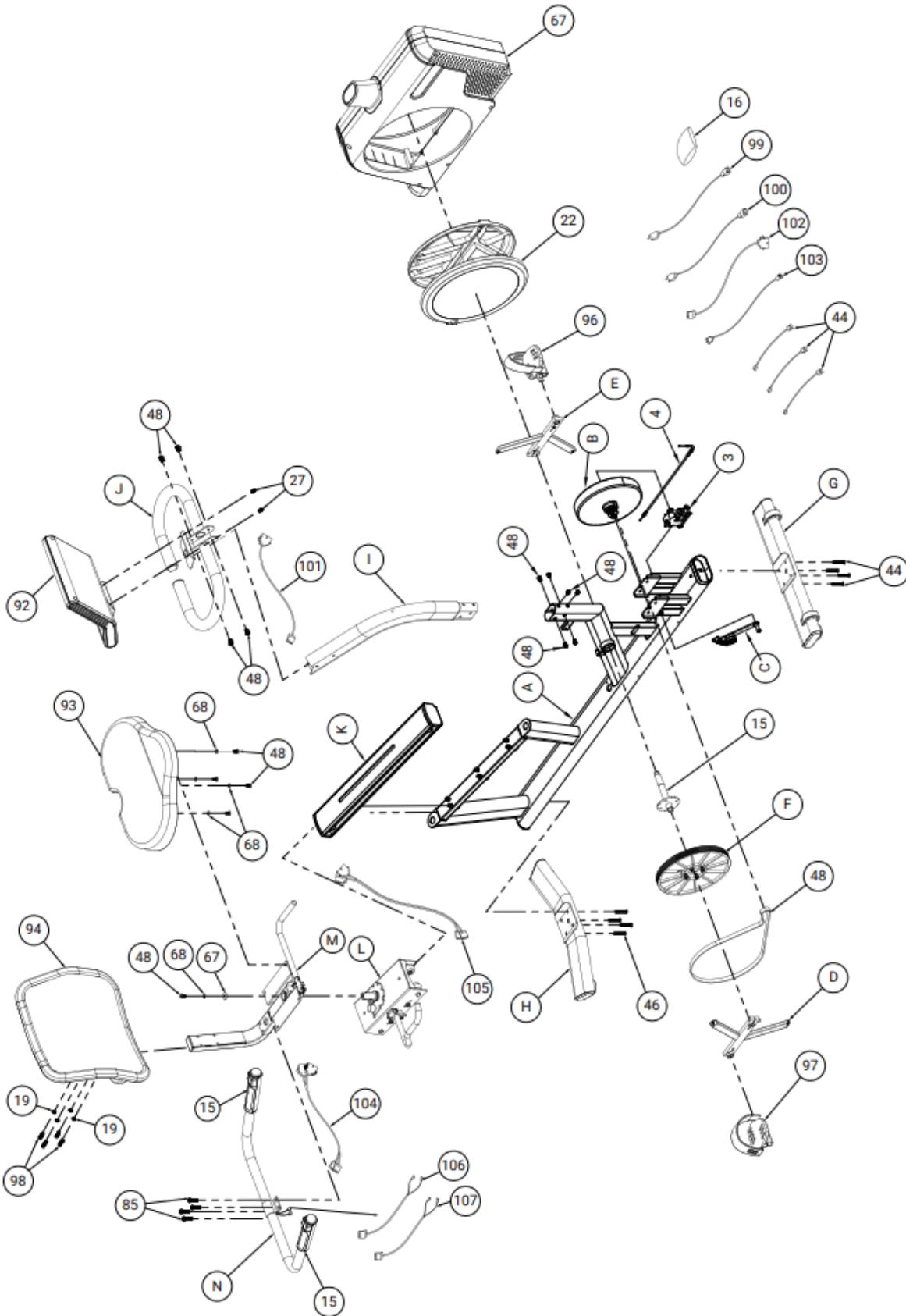
FIGYELMEZTETÉS! Előfordulhat, hogy a pulzusszám-figyelő rendszer nem pontos. Az edzés közbeni túlterhelés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha bármilyen kellemetlenséget érez, azonnal hagyja abba a gyakorlatot!

TERMÉK LEÍRÁS



1.	Ülés	6.	Pedálok
2.	Háttámla	7.	Első stabilizátor
3.	Pulzusmérők	8.	Középső oszlop
4.	Tápkábel	9.	Fogantyúk
5.	Hátsó stabilizátor	10.	Számítógép

SZERKEZETI RAJZ



ALKATRÉSZ LISTA

No.	név	db
A	Fő keret	1
1	Főkeret burkolat	1
2	Tápkapcsoló végdugója	1
5	Kapcsoló matrica	1
6	Csatlakozó vezeték	1
7	Csapágyak	2
8	Lemez	1
9	S20 alátét	2
10	Phillips csavar	2
11	Phillips csavar	3
12	Tengely	1
13	Alsó vezérlőlap	1
B	Mágneses lendkerék	1
17	EMS elektromágneses rendszer	1
18	Rugós alátét M10	2
20	Anyag M10*5T	2
C	Alapjárat kerék	1
21	Alapjárat kerékkészlet	1
22	Ellenállás rugó	1
24	Lapos alátét 10*19*1,5T	1
25	Csapágyak	1
26	Lapos alátét 5*16*1T	1
27	Phillips csavar M5*10L	1
D	Bal pedál szerelvény	1
10	Phillips csavar	3
29	Burkolat	1
30	M8*30 imbuszcsavar	1
31	Imbuszcsavar M6*12	1
32	Lapos alátét 6*22*2T	1
33	Lapos alátét 4,3*12*1T	3
E	Jobb pedál szerelvény	1
10	Phillips csavar	3
30	M8*30 imbuszcsavar	1
31	Imbuszcsavar M6*12	1
32	Lapos alátét 6*22*2T	1
33	Lapos alátét 4,3*12*1T	3

34	Burkolat	1
F	Szjártárca szett	1
35	Meghajtó szjártárca	1
36	Mágneses csat	1
37	M8*20 imbuszcsavar	4
38	Anya M8*6	4
G	Első stabilizátor	1
39	Első stabilizátor burkolat	1
40	Szállítókerék	2
41	Végzáró sapka	2
42	Gumi láb	2
43	M8*40 imbuszcsavar	6
H	Hátsó stabilizátor	1
41	Végsapka	2
42	Gumi láb	2
45	Burkolat	1
43	M8*40 imbuszcsavar	4
I	Számítógép tartó	1
47	Burkolat	1
48	Imbuszcsavar M8*15	6
J	Fogantyúkészlet	1
47	Imbuszcsavar M8*15	4
49	Burkolat	1
50	Habszivacs fogantyúk	2
51	Végsapka	2
K	Alumínium sínek	1
52	Alumínium sínek	1
53	Pozicionáló lemez	1
54	Hátsó burkolat	2
55	Csillapító betét	4
56	Csavar M4*10	4
57	Phillips csavar ST4*16	4
110	M8*40 imbuszcsavar	6
L	Csúszka szett	1
32	Lapos alátét 6*22*2	1
38	Anya M8*6	13
43	M8*40 imbuszcsavar	1
48	Imbuszcsavar M8*15	1

55	Csillapító betét	2
58	Burkolat	1
59	Csúszka pozicionálása	1
60	Csapágyak	1
61	Tápkábel csipesz	1
62	Csapszeg	1
63	Lapos alátét 18*10*1T	1
64	Kompressziós rugó	1
65	Csapágyház	2
66	Imbuszcsavar M6*15	1
67	Lapos alátét 8,5*23*3T	1
68	Rugós alátét M8	5
69	PU szíjtárcsa 41*26	8
70	Tengely	4
71	Adapter aljzat	4
M	Háttámla	1
19	Lapos alátét 6,2*13*1	4
31	Imbuszcsavar M6*12	2
61	Tápkábel csipesz	1
65	Csapágyház	2
72	Burkolat	1
73	Végzáró 25*50	1
74	A háttámla dőlésszögének beállítása	1
75	Magasságállító kar	1
76	Elforgatható ülésállító tengely	1
77	Bal rugó beállítás	1
78	Jobb rugó beállítás	1
79	Lapos alátét 5*12*1T	2
80	M5*12 imbuszcsavar	2
N	Kormány	1
51	Végsapka	2
81	Burkolat	1
82	Pulzusmérő felső burkolat	2
83	Pulzusérzékelők	2
84	Csavar 3*14	4
85	M8*30 imbuszcsavar	4
O	Burkolat	1
10	Phillips csavar	4

11	Phillips csavar SR4*12	4
86	Bal burkolat	1
87	Jobb burkolat	1
88	Bal oldali logó	1
89	Logó	1
90	Középső oszlop burkolat	1
91	Phillips csavar	5
3	YJ-9900 motor	1
4	Motor kábel	1
14	Hajtósíj	1
15	Pulzusérzékelő lemezek	2
16	Meghajtó	1
19	Lapos alátét 6,2*13*1t	4
27	Phillips csavar M5*10	2
48	Imbuszcsavar M8*15	4
68	Rugós alátét M8	4
92	Számítógép	1
93	Ülés	1
94	Támla	1
95	Fogantyúfedél	2
96	Bal pedál	1
97	Jobb pedál	1
98	Imbuszcsavar	4
99	Tápkábel	1
100	Dugó	1
101	Középkonzol kábel 8PIN*700	1
102	Az alsó konzol kábele 8PIN*800	1
103	Transzformátor	1
104	Pulzusérzékelő kábel 12PIN*700	1
105	Pulzusérzékelő kábel 12PIN*2100	1
106	Pulzusérzékelő kábel 6PIN*790 (bal)	1
107	Pulzusérzékelő kábel 6PIN*790 (jobbra)	1

SZERSZÁMOK



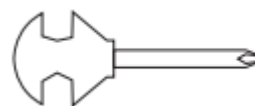
imbuzskulcs 5mm

1x



imbuzskulcs 6mm

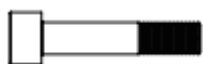
1x



Villáskulcs csavarhúzóval

1x

1.lépés



csavar M8*40

8x

3. lépés



csavar M8*30

4x

4. lépés



csavar M8*15

4x



Rugós alátét
M8

4x

5. lépés



csavar 4x



alátét
6.2*13*1

4x

6.lépés



csavar M8*15

6x

7. lépés



csavar M8*55

4x

8. lépés



csavar M8*55

4x



MEGJEGYZÉS:

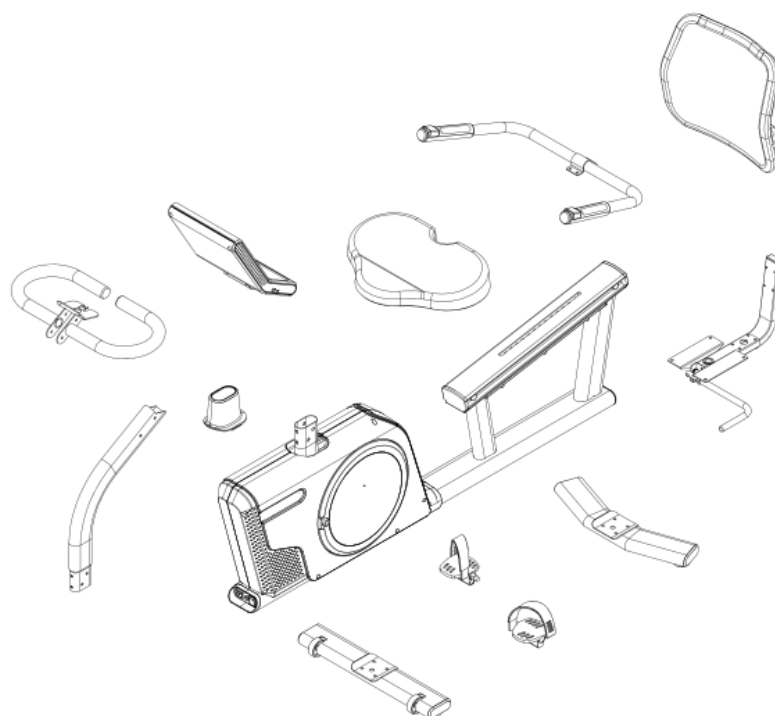
Az összeszerelés előtt győződjön meg arról, hogy minden alkatrész rendelkezésre áll.



FIGYELMEZTETÉS

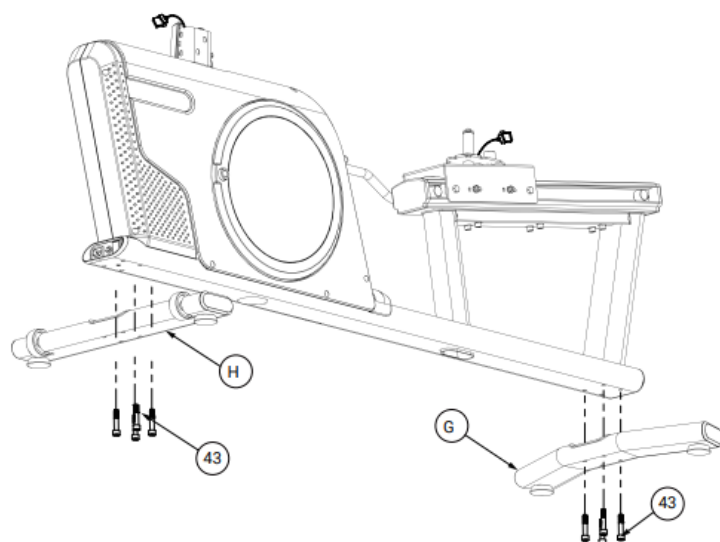
A készülék körül legalább 0,6 m szabad helyet kell hagyni. Rendszeresen ellenőrizze az összes csatlakozást. Ha bármilyen meghibásodás vagy sérülés történik, azonnal hagyja abba a használatát, és forduljon a szervizhez. Helyezze a készüléket sima és szilárd felületre. Csak beltéri használatra.

ÖSSZESZERELÉS



1.lépés

Rögzítse a stabilizátorokat (G és H) a fő kerethez csavarokkal (43).



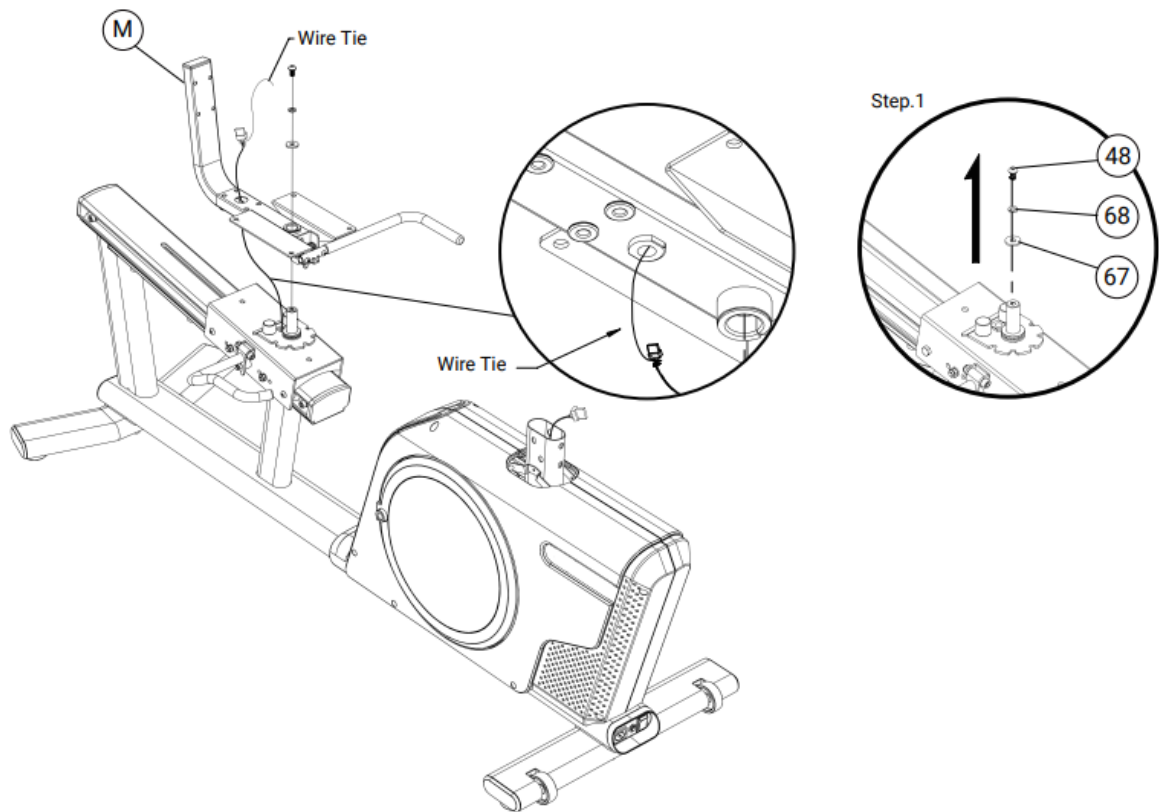
G	Első stabilizátor	1x
H	Hátsó stabilizátor	1x
43	M8*40 imbuszcsavar	8x

2.lépés

Csavarja ki a csavart (48), és húzza ki az alátéteket (68 és 67).

Az üléskeret (M) rögzítése előtt húzza át a zsinórt a furaton. Ne húzza túl erősen a kábelt, nehogy elszakadjon.

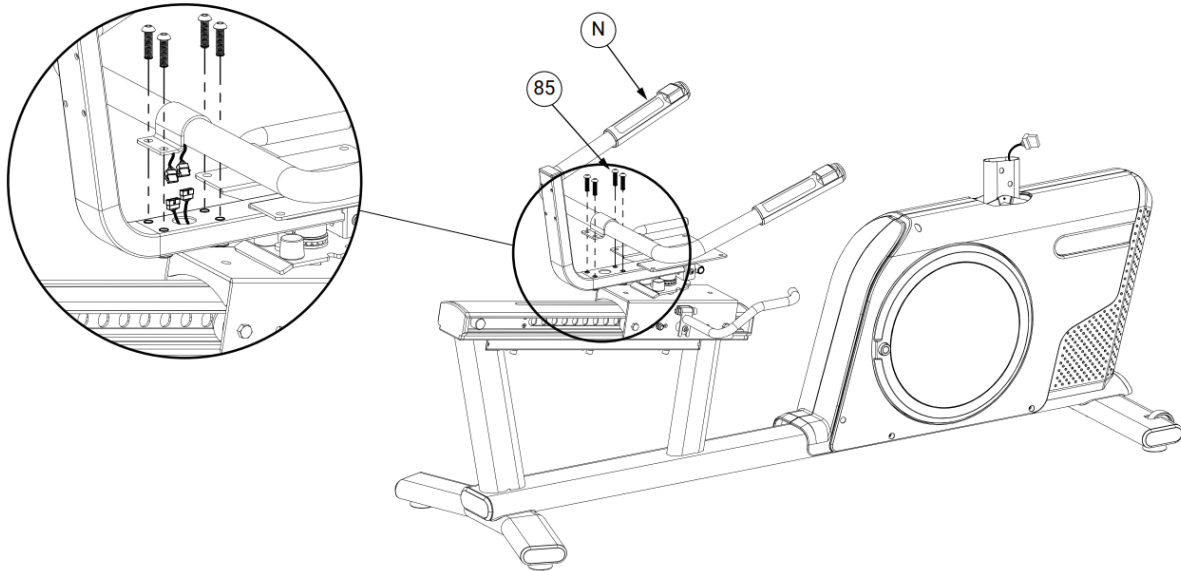
M	Üléskeret	1x
48	Imbuszcsavar M8*15	1x
68	Rugós alátét M8	1x
67	Lapos alátét 8,5*23*3T	1x



3.lépés

Csatlakoztassa az azonos színű (piros és kék) kábeleket, mielőtt a fogantyúkat (N) rögzíti a csavarokkal (85).

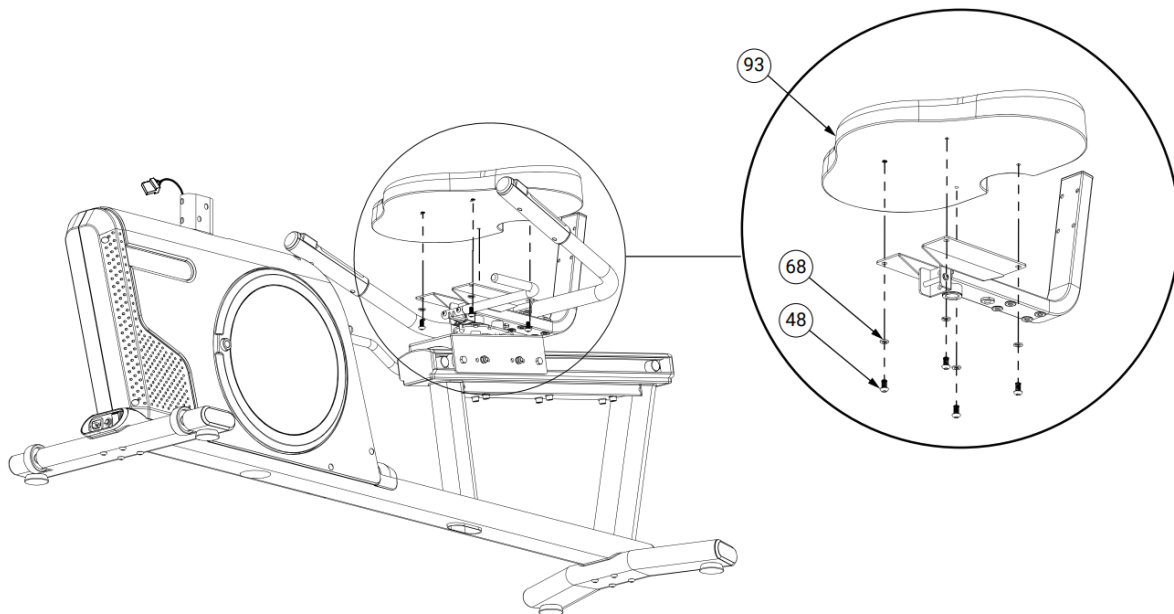
N	Markolat	1x
85	M8x30 imbuszcsavar	4x



4.lépés

Csavarokkal (48) és alátétekkel (68) rögzítse az ülést (93) a kerethez (M).

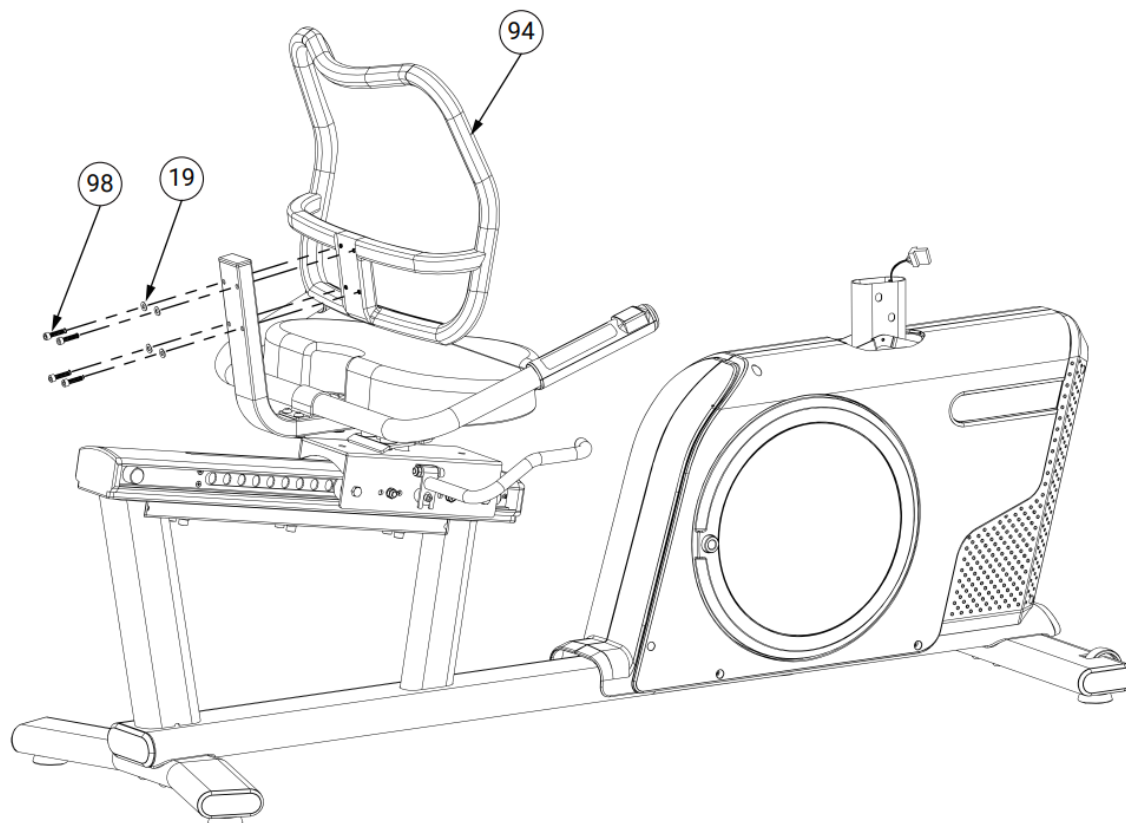
93	Ülés	1x
68	Rugalmas alátét M8	4x
48	Imbuszcsavar M8x15	4x



5.lépés

Csavarokkal (98) és alátétekkel (19) rögzítse a háttámlát (94) a kerethez (M).

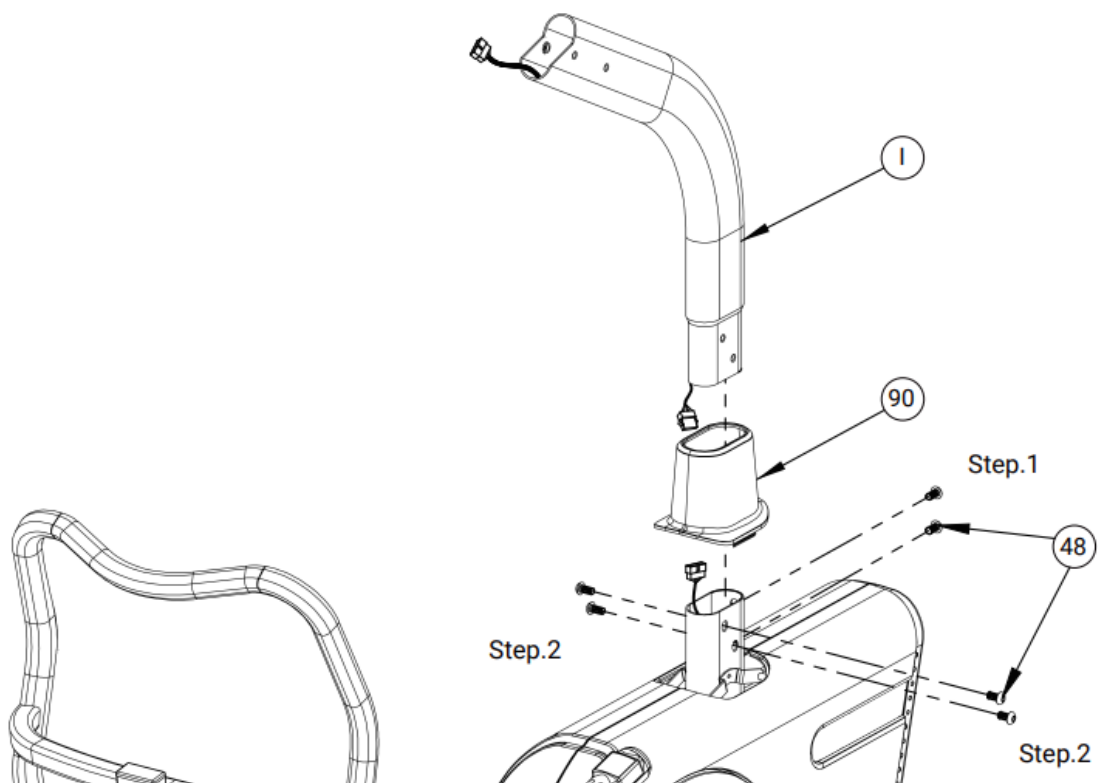
94	Háttámla	1x
19	Lapos alátét	4x
98	Imbuszcsavar	4x



6.lépés

A számítógéposzlop (I) rögzítése előtt csúsztassa a fedelet (90) a fő keretre, és csatlakoztassa a fő kerettől az oszlophoz vezető kábeleket. Ezután rögzítse az oszlopot (I) csavarokkal (48).

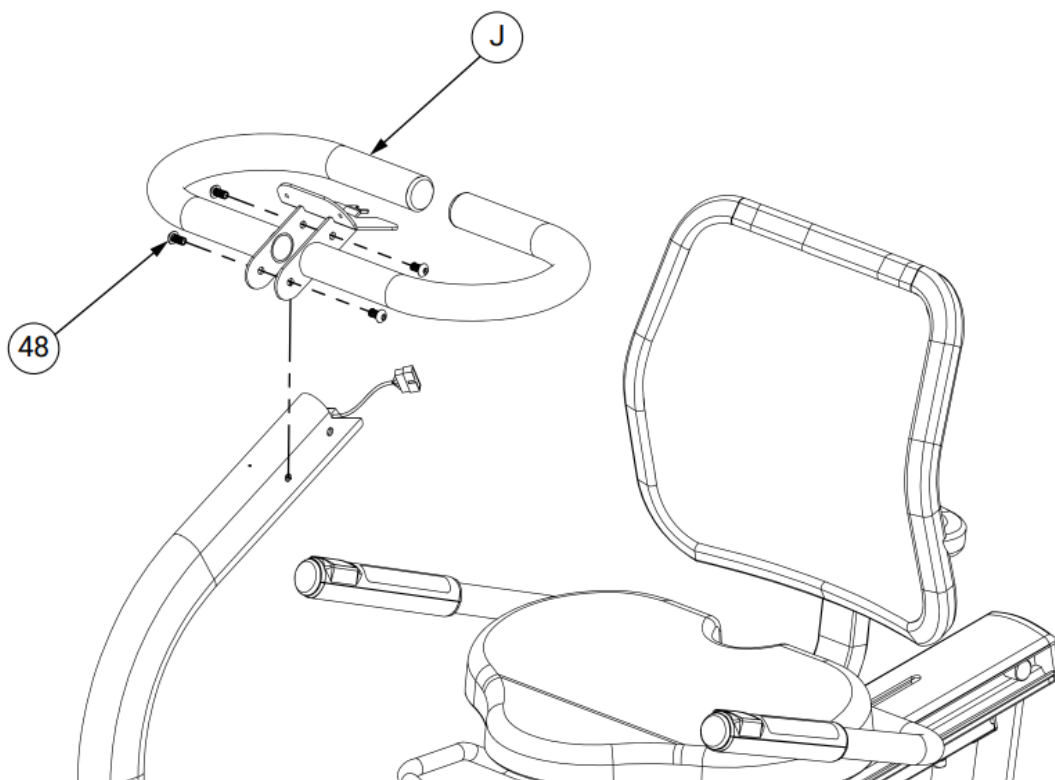
I	Számítógép oszlop	1x
90	Burkolat	4x
48	Imbuszcsavar M8*15	4x



7.lépés

Rögzítse a fogantyút (J) csavarokkal (48).

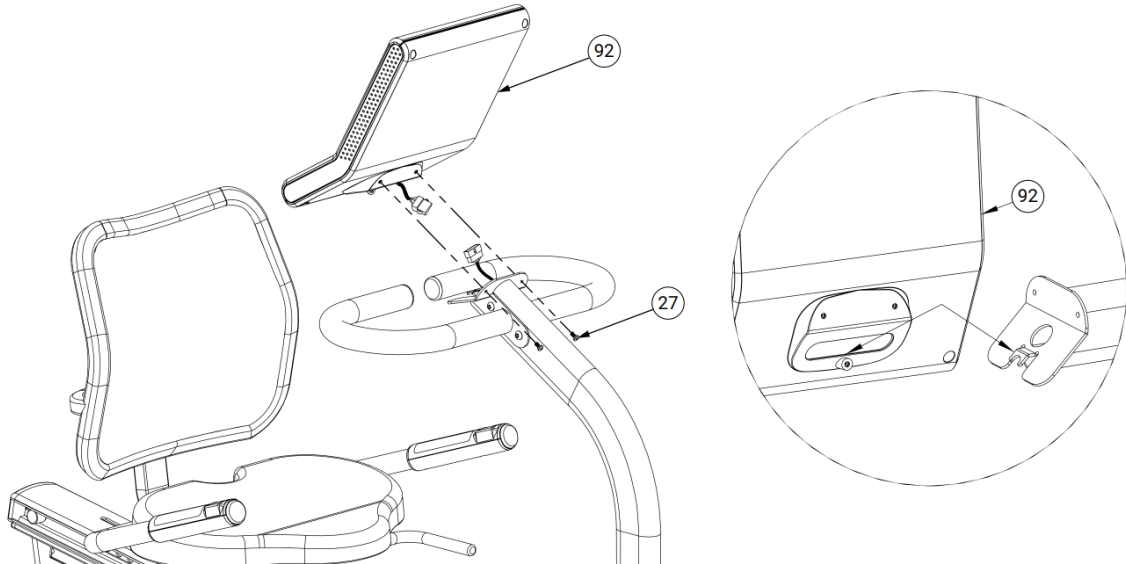
J	markolat	1x
48	Imbuszcsavar M8*15	4x



8.lépés

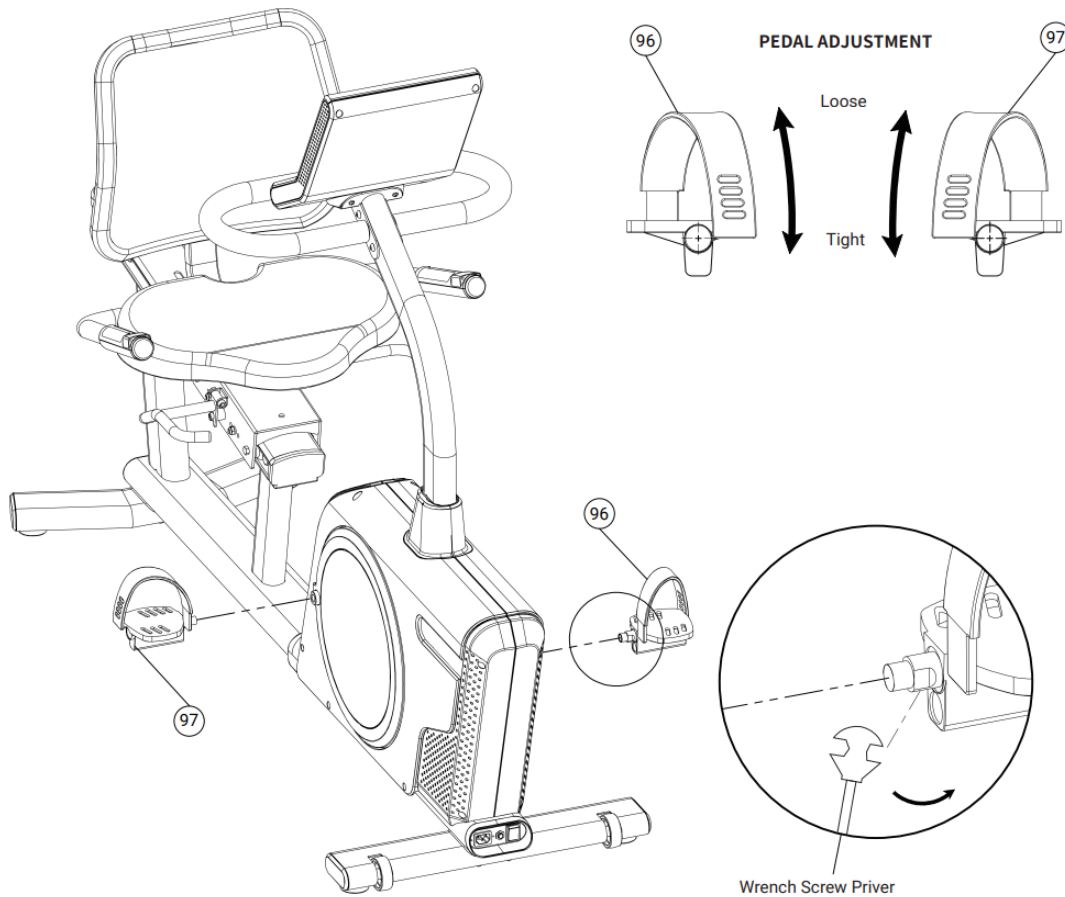
Csatlakoztassa a számítógépből kivezető kábelek az oszlopról érkező kábelekhez. Ügyeljen arra, hogy ne csípje be a kábeleket a keretek közé. Csúsztassa a tartót az oszlopon lévő fülbe, majd rögzítse a csavarokkal (27).

92	számítógép	1x
27	Phillips csavar M5*10	2x



9.lépés

Rögzítse a pedálokat (96 és 97) egy villáskulccsal.



HASZNÁLAT

Nyereg pozíció

Az ülés pozícióját a piros kar segítségével állíthatja be.



180° FORGÁS

A nyereg forgását a sárga kar segítségével állíthatja be.



Turn Left 90°



Turn Right 90°



GYORS VEZÉRLÉS

Bal



START / STOP

Nyomja meg a start gombot a program elindításához.

Nyomja meg a stop gombot a program szüneteltetéséhez.

Ezután elindíthatja a programot, vagy teljesen kikapcsolhatja.



Jobb



INTENZITÁS + / -

A gombokkal állítsa be az edzés intenzitását.

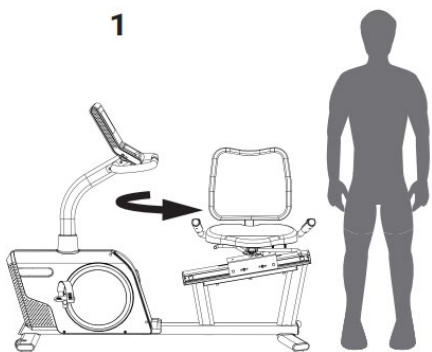


FELSZÁLLÁS / LESZÁLLÁS

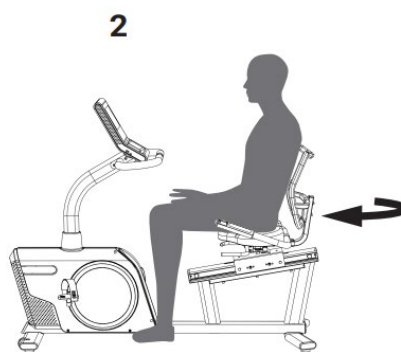
Nyomja meg a sárga kart a nyereg elfordításához. Szálljon fel a készülékre, és nézzen előre. A leszálláshoz nyomja meg a sárga kart, és forduljon el a számítógéptől.



1

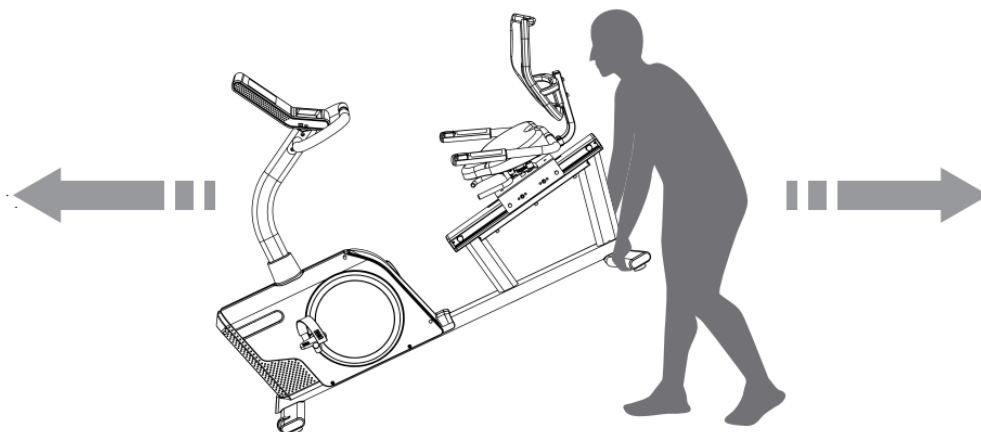


2



SZÁLLÍTÁS

Fogja meg a gépet a hátsó stabilizátornál, és helyezze az elülső szállítókerekekre.



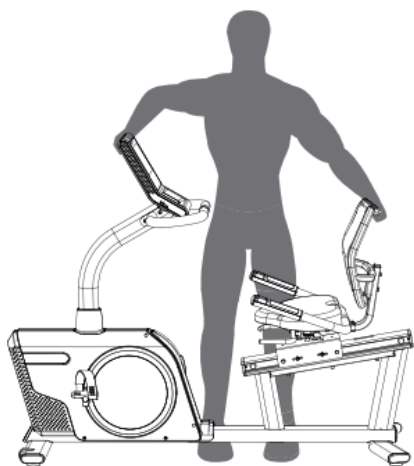


FIGYELMEZTETÉS

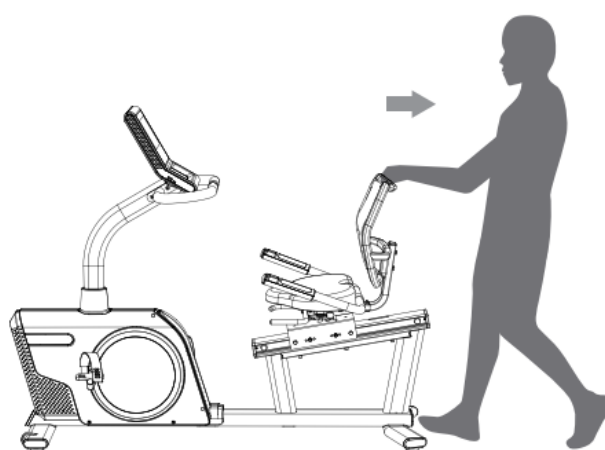
Ne mozgassa a gépet az alábbi képek szerint.



HELYTELEN




HELYTELEN



STÁMÍTÓGÉP

Vezeték nélküli töltő

A 24*9,4 cm-es vezeték nélküli töltővel akár 7,2 hüvelykes kijelzővel rendelkező okoseszközöket is tölthet.

Győződjön meg arról, hogy okoseszköze megfelelően van elhelyezve. Ha a töltés aktív, a szimbólum jelenik meg (()).

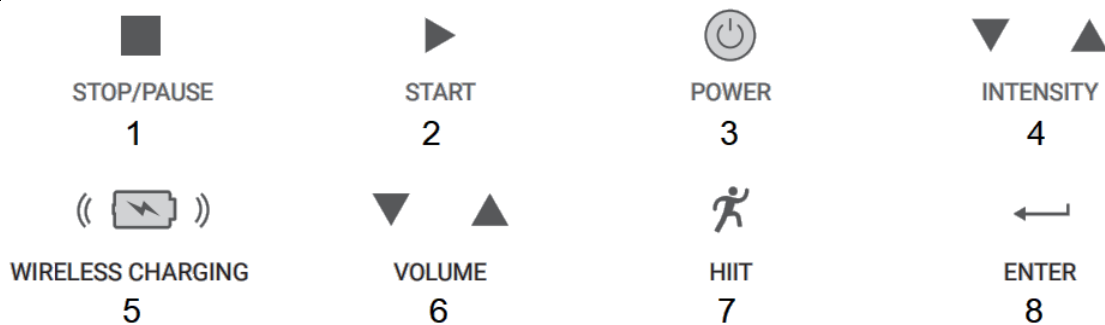


Megjegyzés: ha fémet tartalmazó burkolatokat, matricákat vagy gyűrűket használ, azokat a töltő használata előtt el kell távolítani.

távolítani.



1. Gombok	5. Vezérlőgombok
2. TFT LCD kijelző	6. 3D hangszórók
3. Energiamegtakarítás	7. USB-A port
4. Vezeték nélküli töltő	8. USB-C port



1. Leállítja vagy szünetelteti a programot	2. Elindítja a programot
3. Nyomja meg a gombot a számítógép elindításához, tartsa lenyomva a gombot 3 másodpercig a számítógép kikapcsolásához	4. Növelje / csökkentse az ellenállást
5. Vezeték nélküli töltés	6. Hangerő növelése/csökkentése
7. HIIT program	8. Felhasználói adatok módosítása



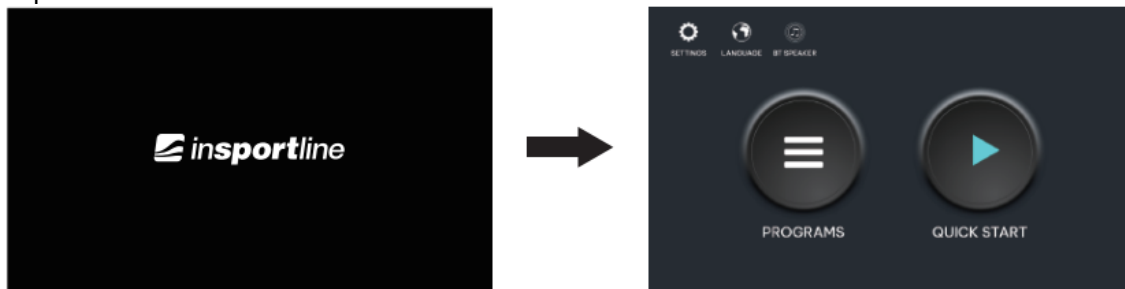
BEKAPCSOLÁS

A számítógép elindításakor megjelenik a logó, majd készenléti módba kerül.

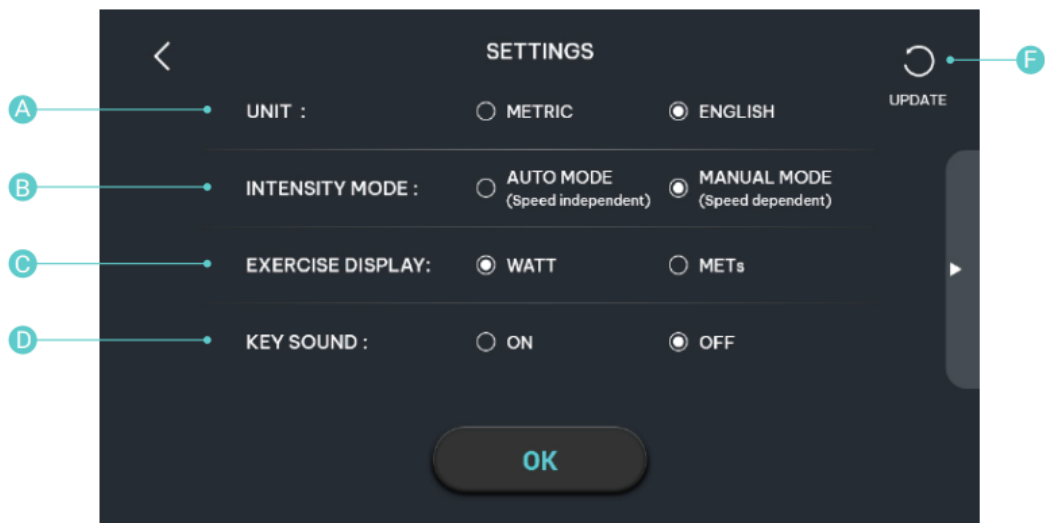
QUICK START: Lépjen be a programválasztásba, és válassza a Quick start lehetőséget.

PROGRAMS: Létre kell hoznia egy fiókot, vagy ki kell választania egy már létrehozott fiókot

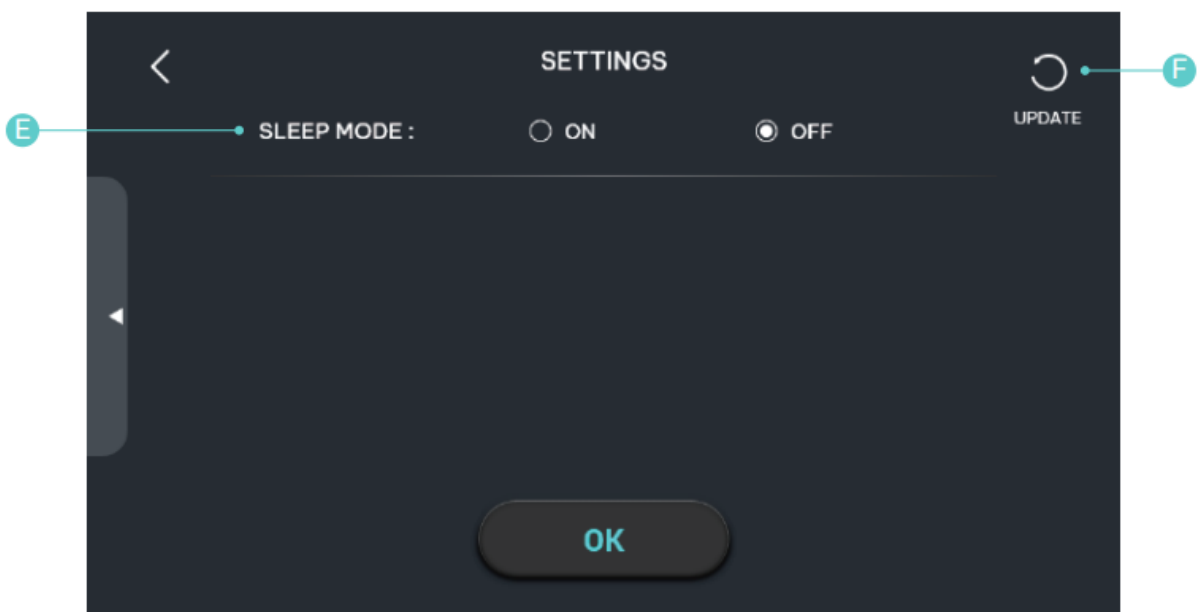
SLEEP MODE: 300 másodpercnyi inaktivitás után a számítógép alvó módba kapcsol.



BEÁLLÍTÁSOK



- A. Mértékegysége: metrikus / birodalmi
- B. Ellenállás beállítása
Auto mode: precíz teljesítményt érhet el a terhelés és a pedálozási sebesség változtatásával
Manual mode: eltérő teljesítmény elérése pontosan megadott terhelés és pedálozási sebesség segítségével
- C. Teljesítmény kijelzés: Manuális üzemmódban választhat WATT vagy MET mértékegységet
- D. Gomb hangok
- F. Frissítse, ha a frissítéssel ellátott USB csatlakoztatva van



- E. SLEEP MODE: az alvó üzemmód engedélyezése vagy letiltása
- F. Frissítse, ha a frissítéssel ellátott USB csatlakoztatva van



NYELV

Több nyelv közül lehet választani.




BT SPEAKER



IOS MUSIC CONNECT

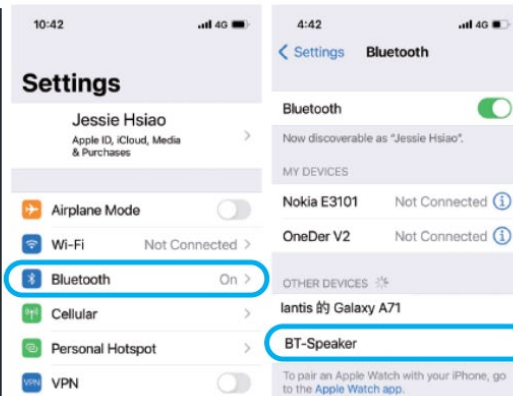
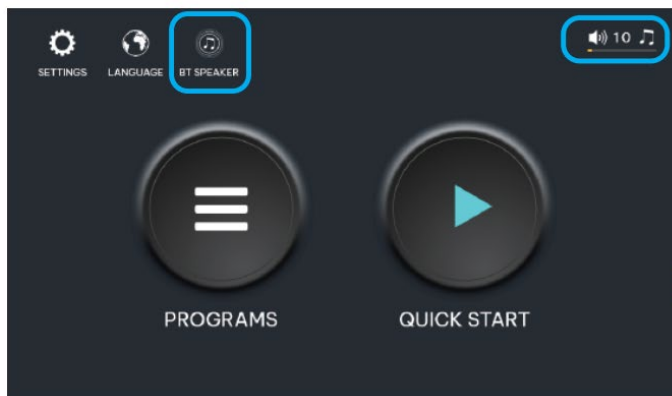
1.lépés

Válassza ki a  lehetőséget a bekapcsoláshoz.


Párosítás közben az  ikon villogni fog. Az ikon eltűnik, ha a párosítás 30 másodpercen belül nem fejeződik be.

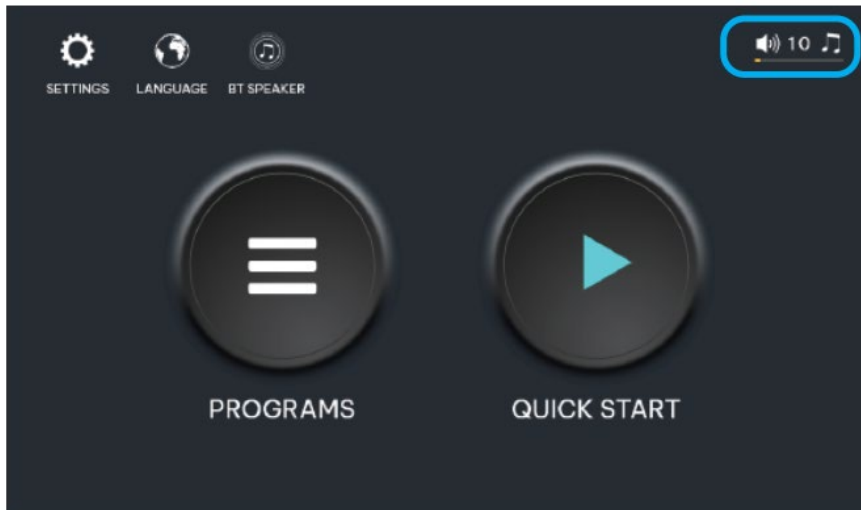
2.lépés

Kapcsolja be a Bluetooth funkciót az eszközön, és válassza a BT-Speaker lehetőséget.



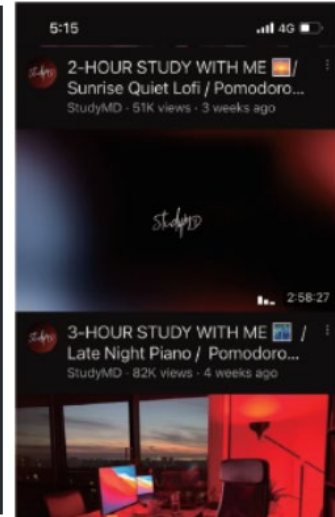
3.lépés

Ha az  ikon látható, a hangszóró csatlakoztatva van, és Ön szabályozhatja a hangerőt.





4.lépés

Válassza ki a zenét.



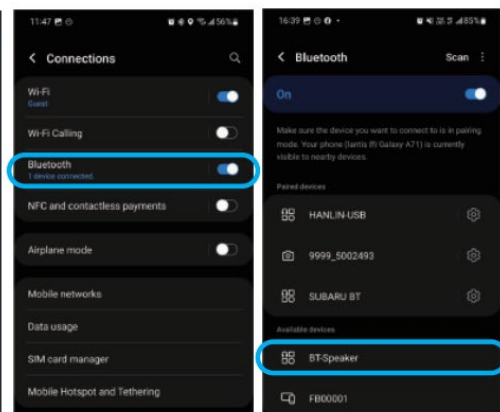
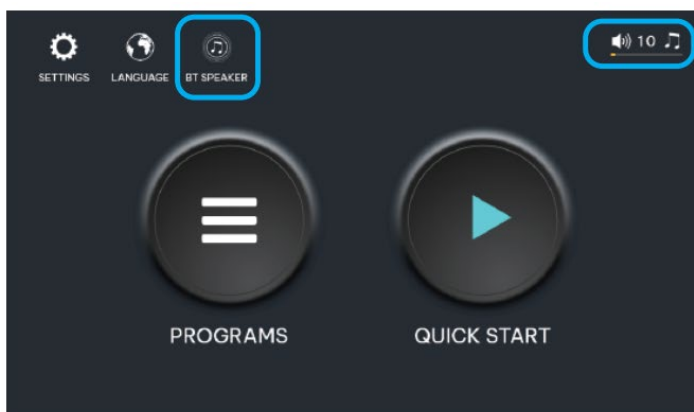
ANDRIOD

1.lépés


Válassza ki az  ikont a bekapcsoláshoz. Párosítás közben az  ikon villogni fog. Az ikon eltűnik, ha a párosítás 30 másodpercen belül nem fejeződik be.

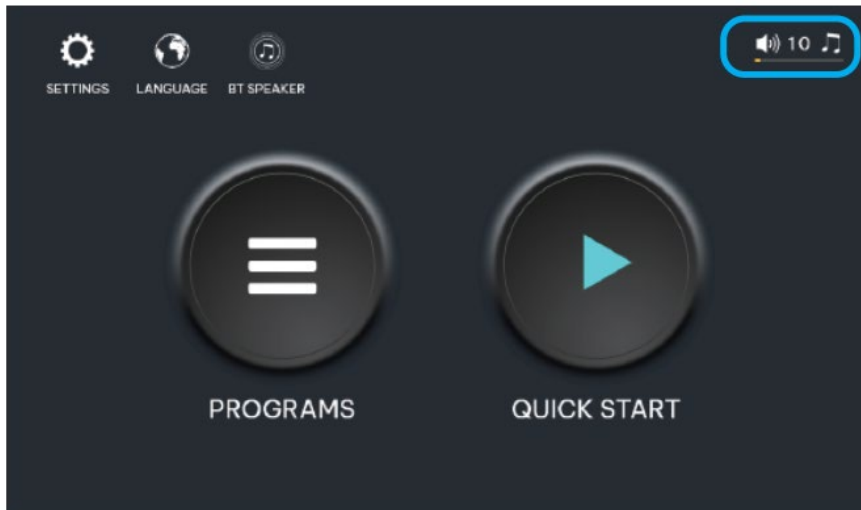
2.lépés

Kapcsolja be a Bluetooth funkciót az eszközön, és válassza a BT-Speaker lehetőséget.



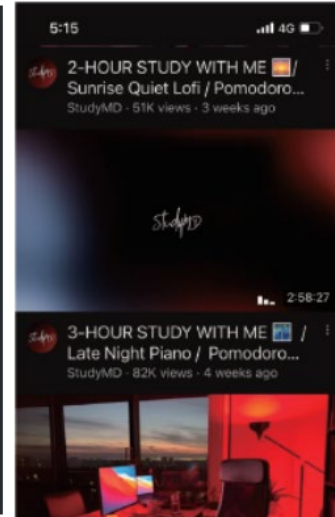
3.lépés


Ha az  ikon látható, a hangszóró csatlakoztatva van, és Ön szabályozhatja a hangerőt.



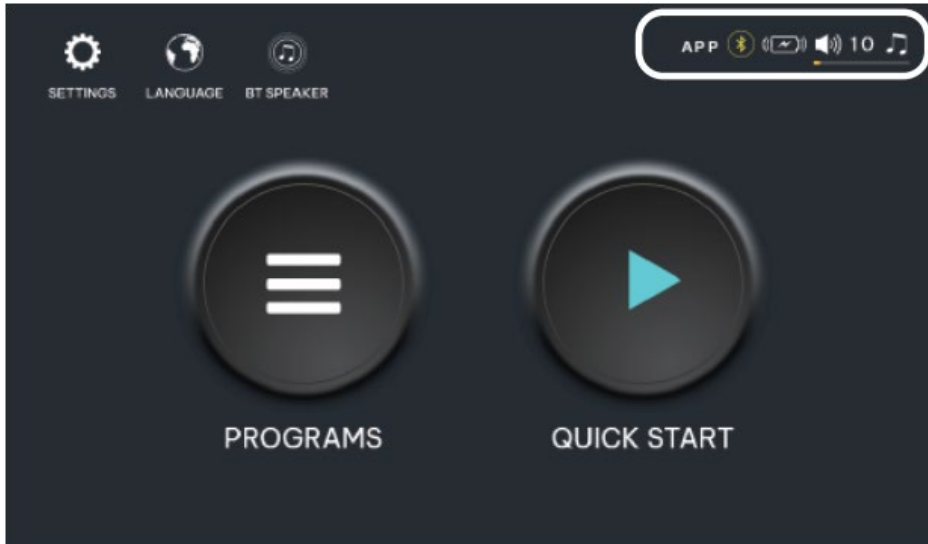
4.lépés


Válassza ki a zenét.




Megjegyzés: A készülék leválasztásához nyomja meg a  gombot. Ha másik eszközt szeretne csatlakoztatni, le kell választania az előző eszközt.


ICON LEÍRÁS



APP  A számítógép csatlakoztatása FTMS protokollal rendelkező alkalmazások segítségével.

 Csatlakozás Bluetooth mellkasi övvel.

 Csatlakozás vezeték nélküli töltővel.

 A telefon és a hangszórók csatlakoztatása



QUICK START



PULSE: Ha viseli a mellkasi övet, vagy a fogantyúkon tartja a pulzusérzékelőket, megjelenik a pulzusszám

BLUETOOTH: Ha a mellkasi öv harmadik féltől származó alkalmazáshoz csatlakozik, megjelenik egy ikon

CALORIE: Edzés közben elégetett kalóriák száma

TIME: Edzés ideje

RPM/SPEED: Percenkénti fordulatszám vagy sebesség

DISTANCE: edzés közbeni távolság

KJ: Energia pillanatnyi mozgásból

WATT: Edzési erő.

INTENSITY: Edzési ellenállás

WIRELESS CHARGER: Vezeték nélküli töltés közben az ikon jelenik meg

VOLUME: Hangszóró hangereje



ACCOUNT CREATION (Profil készítés)

Hozzon létre egy felhasználót. Meg kell adnia a nevét, magasságát, súlyát és nemét.

Név (név) – max. 10 karakter

Életkor (életkor) – tartomány: 10 – 90, alapértelmezett érték: 35

Magasság (magasság) – tartomány: 100 – 250, alapértelmezett érték: 160

Súly
70

–

tartomány:

20

–

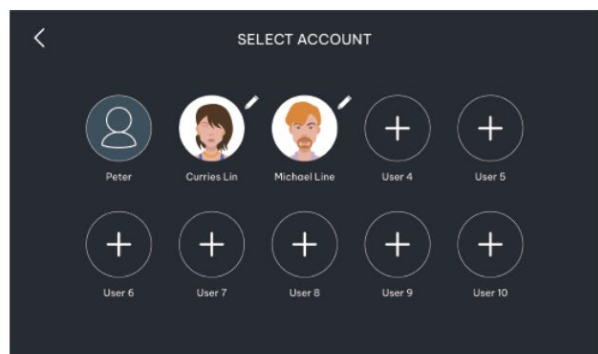
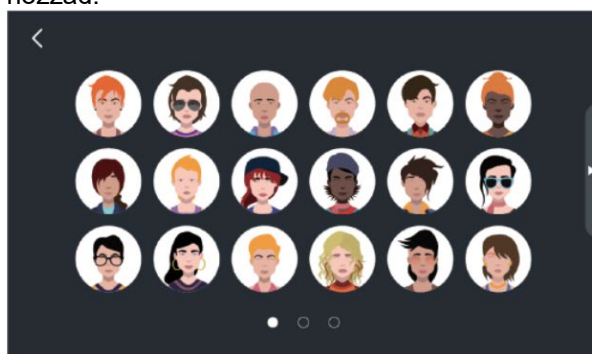
200,

alapértelmezett

érték

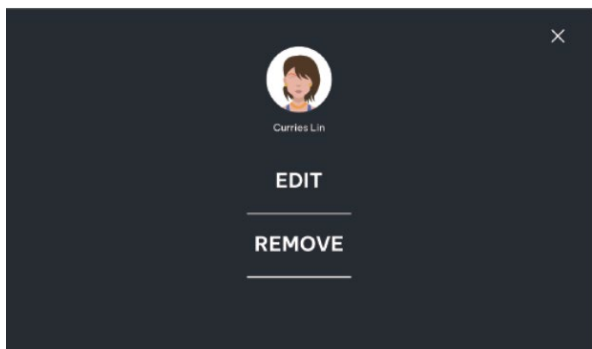


Nyomja meg a + gombot az 54 avatar egyikének kiválasztásához. Ha nem választ egyet, a rendszer véletlenszerűen hozzáad.



Az összes adat beállítása után nyomja meg a  gombot.

A profil létrehozása után kiválaszthat egy felhasználói profilt.



A ceruza megnyomásával profilt készíthet:

EDIT – adatértékek szerkesztése

REMOVE – profil törlése



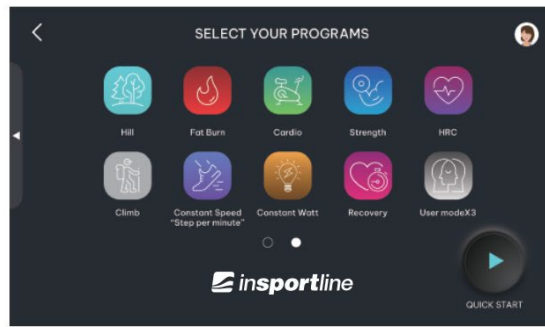
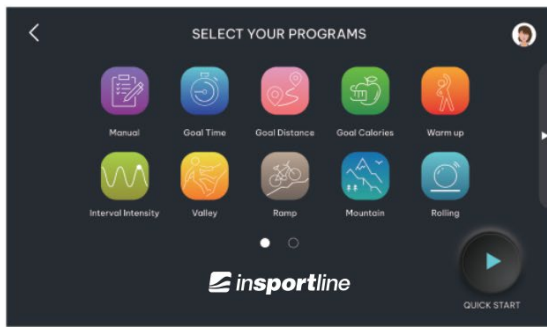
PROGRAMS

25
választhat.

különböző

program

közül



MANUAL



DISTANCE COUNTDOWN



WARM UP



VALLEY



MOUNTAIN



HILLS



CARDIO



TIME COUNTDOWN



CALORIES COUNTDOWN



INTENSITY INTERVAL



SLOPE



CONSTANT



FAT BURNING



STRENGTH



HRC



CLIMB



RECOVERY



USER PROGRAM X3



CONSTANT SPEED



CONSTANT WATT

QUICK START

A program minden értéket hozzáad. Amikor a program elindul, egy 3 másodperces visszaszámlálás jelenik meg.

Az edzés befejezése után az összes mért érték megjelenik (WORKOUT SUMMARY)

WORKOUT SUMMARY	
DURATION	01:03
DISTANCE	10.5 KM
CALORIES	123 KCAL
AVG. PULSE	120 BPM
MAX. PULSE	131 BPM
AVG. SPEED	10.0 KM/H
AVG. WATT	87 WATT
TOTAL. KJ	68 KJ

SKIP
SAVE



MANUAL

Gyorsindító edzésprogram.

COUNTDOWN PROGRAMS



Idő visszaszámlálás




Távolság visszaszámlálás



Kalória visszaszámlálás

Egyszerre csak egy visszaszámláló programot állíthat be.

1. lépés: Válassza a TARGET lehetőséget
2. lépés: Állítsa be a kívánt értéket a számbillentyűzet segítségével.
3. lépés: Erősítse meg a gombbal .



Az edzések összefoglalója a program végén jelenik meg.



WARM UP

3 perces bemelegítés edzés előtt.



Intensity interval



Constant



Ramp



Strengthening



Valley



Mountain



Hills



Fat burning



Cardio



Climb

10 előre beállított program közül választhat, különböző ellenállásokkal.

1. lépés: Válasszon ki egy programot.
2. lépés: Állítsa be az edzési időt.

3. lépés: Erősítse meg a programot.

4. lépés: A program befejezése után megjelenik a gyakorlatok összefoglalója.

SET YOUR WORKOUT VALUE

WORKOUT DURATION : 30 MIN

PROGRAM LEVEL : 1 LEVEL

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	✓
↶	0		

MOUNTAIN

DURATION 01:03

DISTANCE 10.5 KM

CALORIES 123 KCAL

AVG. PULSE 120 BPM

MAX. PULSE 131 BPM

AVG. SPEED 10.0 KM/H

AVG. WATT 87 WATT

TOTAL. KJ 68 KJ

SKIP SAVE



CONSTANT SPEED

A program automatikusan beállítja az ellenállást a beállított sebességérték eléréséhez.

1. lépés: Válasszon programot

2. lépés: Állítsa be a sebességcél.

3. lépés: Erősítse meg.

4. lépés: Az edzés befejezése után megjelenik az edzés összefoglalója.

SET YOUR WORKOUT VALUE

WORKOUT DURATION : 30 MIN

TARGET SPEED : 30 RPM

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	✓
↶	0		

CONSTANT SPEED

DURATION 01:03

DISTANCE 10.5 KM

CALORIES 123 KCAL

AVG. PULSE 120 BPM

MAX. PULSE 131 BPM

AVG. SPEED 10.0 KM/H

AVG. WATT 87 WATT

TOTAL. KJ 68 KJ

SKIP SAVE



CONSTANT WATT

A program automatikusan úgy állítja be a terhelést, hogy elérje a beállított teljesítményértéket.

1. lépés: Válasszon programot

2. lépés: Állítson be egy watt-cél.

3. lépés: Erősítse meg.

4. lépés: Az edzés befejezése után megjelenik az edzés összefoglalója.

SET YOUR WORKOUT VALUE

WORKOUT DURATION : 30 MIN

TARGET WATT : 30 W

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	
↶	0		✓

CONSTANT WATT

DURATION 01:03

DISTANCE 10.5 KM

CALORIES 123 KCAL

AVG. PULSE 120 BPM

MAX. PULSE 131 BPM

AVG. SPEED 10.0 KM/H

AVG. WATT 87 WATT

TOTAL. KJ 68 KJ

SKIP SAVE



HRC

A három program közül választhat 60% / 80% / Cél HR (egyedi). A program mindig úgy állítja be az ellenállást, hogy az a beállított célértéken belül legyen.

A célpulzusszám mindig a következő egyenlet szerint kerül kiszámításra: $(220 \text{ éves kor}) * (\text{a beállított érték } 0, \%-a)$.

A felhasználónak mellkaspántot kell viselnie, vagy folyamatosan a fogantyúkon kell tartania a pulzuszámérőket.

1. lépés: Válasszon programot.
2. lépés: Állítsa be a program időtartamát.
3. lépés: Állítsa be a 60% / 80%-ot vagy a saját célpulzusát.
4. lépés: Erősítse meg.
5. lépés: Ha a mellkasheveder csatlakoztatva van, megjelenik a pulzusszám ikon és a Bluetooth.
6. lépés: Az edzés befejezése után megjelenik az edzés összefoglalása.

SET YOUR WORKOUT VALUE

WORKOUT DURATION 30 MIN

TARGET HEART RATE 90 BPM

HEART RATE 60% 96 BPM

HEART RATE 80% 120 BPM

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	
↶	0		✓

HRC 80%

DURATION 01:03

DISTANCE 10.5 KM

CALORIES 123 KCAL

AVG. PULSE 120 BPM

MAX. PULSE 131 BPM

AVG. SPEED 10.0 KM/H

AVG. WATT 87 WATT

TOTAL. KJ 68 KJ

SKIP SAVE

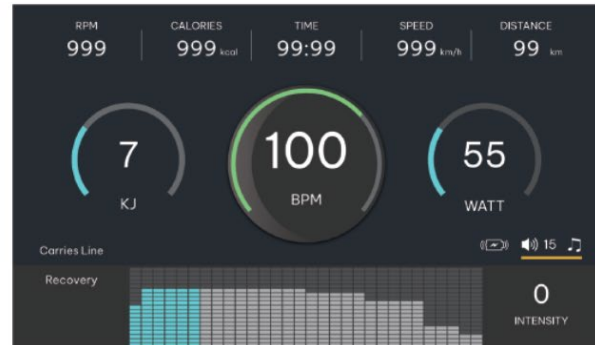
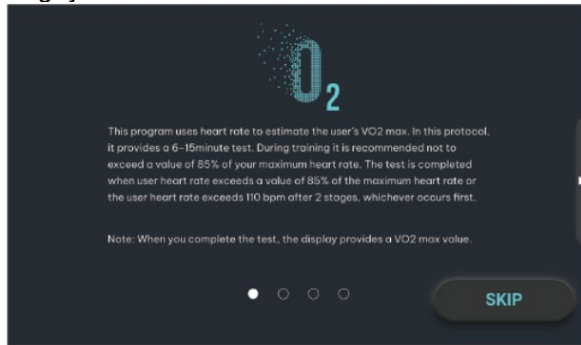


RECOVERY

A vizsgálathoz állandó pulzuszámérés szükséges, javasoljuk a mellkasi öv viselését.

1. lépés: Válassza ki a Recovery program-ot.
2. lépés: Az első használat előtt javasoljuk, hogy olvassa el a képernyőn megjelenő utasításokat, vagy kihagyhatja az utasításokat a SKIP gomb

megnyomásával.



1. fázis: Ha a pulzusszám 3 perc elteltével meghaladja az értékének 85%-át, a teszt sikeresnek minősül.

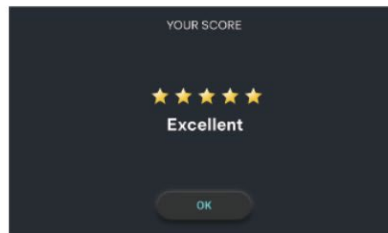
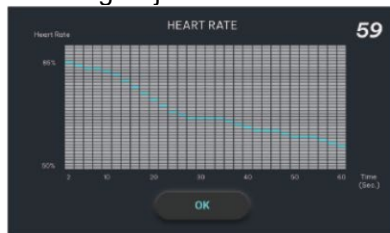
2. fázis: Ha a pulzusszám meghaladja a 110 ~ HR85%-os értéket, a program 4 percre meghosszabbodik.

TEST COMPLETED: A teszt akkor fejeződik be, ha a HR85% vagy a 110-HR85% között van, a program 3 percre pihenő üzemmódba kapcsol.

3. lépés: A teljes program befejezése után megjelenik a pulzusszám és 60 másodpercig figyeljük a változást.

4. lépés: Ezután az 1 (legrosszabb) és 5 (legjobb) csillag közötti eredmény jelenik meg.

5. lépés: Megjelenik az edzés összefoglalója.



USER MODE X3

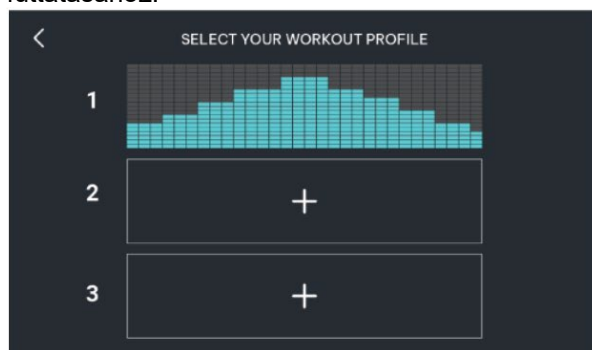
Állítsa be saját edzésprogramját (legfeljebb 3 program), amely 30 szegmensre van felosztva.

1. lépés: Válassza a USER MODE X3 lehetőséget.

2. lépés: Válassza ki a három felhasználói program egyikét.

3. lépés: Balról jobbra állítsa az összes szegmens intenzitását.

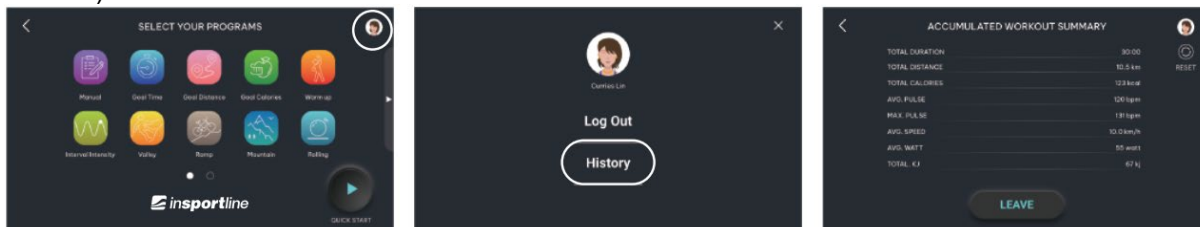
4. lépés: Nyomja meg az OK gombot a program mentéséhez és futtatásához.





ACCUMULATED WORKOUT SUMMARY

A profilkép megnyomásával megjelenik a kijelentkezési felület és az edzés összefoglalója (edzés történet).



Kijelentkezés: fiók kijelentkezés

Előzmények: edzés összefoglalójának megjelenítése

Reset: minden adat visszaállítása



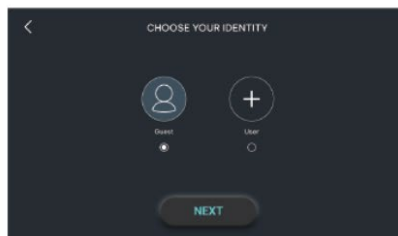
HIIT

A HIIT program 4 nehézségi szintet tartalmaz: elsődleges, középhaladó, haladó és kihívás. Minden nehézség 8, 10, 12 és 14 szegmensre osztható, az egyes intenzitásváltások között 30, 60 és 90 másodperces pihenőt állíthatunk be.

1. lépés: Válasszon ki egy HIIT programot.

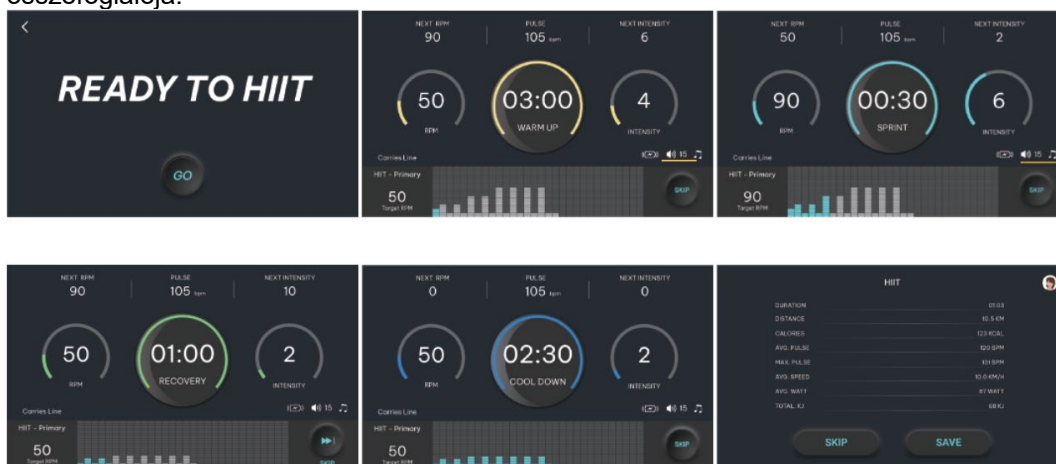
2. lépés: Válasszon ki egy felhasználót vagy gyakoroljon vendégként.

3. lépés: Válassza ki a programértékeket.



4. lépés: Nyomja meg a Next gombot a program elindításához. A HIIT program színek szerint szegmensekre oszlik: bemelegítés (sárga), sprint (kék-zöld), felépülés (zöld), nyugalom (kék). Nyomja meg a SKIP gombot a következő képernyőre lépéshez.

5. lépés: Az edzés befejezése után megjelenik az edzés összefoglalója.



A SZOBAKERÉKPÁR ELŐNYEI

A háttámlás szobakerékpár kiváló választás a hát deréktájának stabilizálására, hiszen szobakerékpáron végzett edzés közben hátradólva tud tekerni. A háttámlás szobakerékpár ezért támogatja a jobb testtartást.

A háttámlás szobakerékpár kedvezőbb az ízületeknek. A hát alsó része egy nagy, stabil nyeregre van fektetve, térde és bokája védve van az esetleges sérülésektől.

Gyakran az a tény, hogy a nyereg nagyobb, a legnagyobb különbség a klasszikus szobakerékpárhoz képest. Az ülés kényelme az a különbség, amelyet mindenki érezni fog, aki átéli ezt a típusú szobakerékpárt.

A háttámlás szobakerékpár a legtöbb neurológiai betegségben szenvedő ember számára is jó választás. Ha háta vagy ízületei rheumatoid arthritisben szenvednek, testének súlyeloszlása miatt a háttámlás szobakerékpár lehet a legjobb megoldás.

ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

A sikeres edzés a bemelegítő gyakorlatokkal kezdődik, és a nyújtással zárul. Ezek a bemelegítő gyakorlatok felkészítik a testet a későbbi kihívásokra, megerőltető edzésekhez. Szonjon 5-10 percet a bemelegítésre. Az edzés utáni nyújtó / relaxációs időszak biztosítja, hogy ne lépjen fel izomsérülés vagy izomláz. A következőkben nyújtó edzési gyakorlatokat talál a bemelegítéshez és a nyújtáshoz. Kérjük, figyeljen a következő pontokra:



Érintse meg a lábujjait

Hajlítsa be kissé a térdét, és lassan hajoljon lefelé.

Lazítsa el a hátát és a vállát. Próbálja megérinteni a lábujjakat. Tartsa a pozíciót 10-15 másodpercig. Ismételje meg kb. 3 alkalommal.



Combizom nyújtás

Párnán ülve nyújtsa ki az egyik lábát egyenesen, a másikat hajlítsa be és húzza a belső combja felé. Húzza a lehető legközelebb a testéhez. Próbáljon meg megérinteni a lábujjakat, és tartsa a pozíciót 10-15 másodpercig. Ismételje meg 3 -

szor mindkét lábnál.



Vádli és Achilles ín nyújtása

Támaszkodj két kézzel a falra vagy egy fára, egyik lábad mögöttes nyújtva. A lábat tartsa egyenesen, a sarkát pedig a talajon. Tartsa a pozíciót 10-15 másodpercig. Ismétlje meg 3 - szor minden lábnál.



Combizom

Támassza meg magát a jobb kezével a falon vagy az asztalon, és nyújtsa hátra a bal kezét, hogy megtartsa a bokáját. Húzza a fenéke felé, amíg nem érzi hogy feszül a combizma. Tartsa a pozíciót 10-15 másodpercig. Ismétlje meg 3 - szor minden lábnál.



Belső combizom

Üljön le úgy, hogy összeérjenek a talpai térdel kifelé. Húzza a lábát az ágyéka felé. Tartsa a pozíciót 10-15 másodpercig. Ismétlje meg 3 - szor.

KARBANTARTÁS

- Összeszereléskor húzza meg az összes csavart, és állítsa a kerékpárt vízszintes helyzetbe.
- Edzés után törölje le az izzadságot. Tisztítsa a készüléket ruhával és enyhe tisztítószerrel. Ne használjon oldószereket vagy maró hatású tisztítószereket a műanyag részekben.
- Megnövekedett zaj esetén ellenőrizni kell az összes csatlakozás feszesességét.
- Helyezze a terméket tiszta, jól szellőző és száraz helyiségbe.
- Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.

TÁROLÁS

A fitness kerékpárt tartsa tiszta és száraz környezetben. Győződjön meg arról, hogy a főkapcsoló ki van kapcsolva, és a spinning kerékpár nincs csatlakoztatva a hálózati aljzathoz.

FONTOS MEGJEGYZÉS

A fitness kerékpár szigorú biztonsági előírásokkal rendelkezik. A nem rendeltetésszerű használat tilos, és veszélyes lehet a felhasználókra. Nem vagyunk felelősek a gép nem megfelelő és tiltott használatából okozott sérülésekért.

Mielőtt elkezdene edzeni a fitness kerékpárral, konzultáljon orvosával. Orvosa megállapíthatja hogy fizikailag alkalmas-e a gép használatára, és milyen terhelést bír el a fizikai kondíciója. A helytelen vagy túlzásba vitt testmozgás az egészségre káros lehet.

Gondosan olvassa el az alábbi tippeket és gyakorlatokat. Ha fájdalmat, hányingert, légszomjat vagy más egészségügyi problémákat tapasztal edzés közben, azonnal hagyja abba a gyakorlatot. Ha a fájdalom továbbra is fennáll, azonnal forduljon orvosához.

Ez a fitness kerékpár terápia és egyéb orvosi célokra nem használható.

A pulzuszámoló nem orvosi pontosságú eszköz. Csak hozzávetőleges információt nyújt az átlagos pulzusszámról, nem orvosi pontosságú. A mért adatok nem mindig pontosak az ellenőrizhetetlen emberi és környezeti tényezők tekintetében.

KÖRNYEZETVÉDELEM

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

Ezáltal megóvja a környezetet és a természetes forrásokat. Ezenkívül hozzájárulhat az emberi egészség védelméhez. Ha nem biztos a hulladék helyes eltávolításában, kérjen tájékoztatást a helyi hatóságoktól, hogy elkerülje a törvényszegést vagy a szankciókat.

Ne tegye az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem vigye az újrahasznosítási helyre.