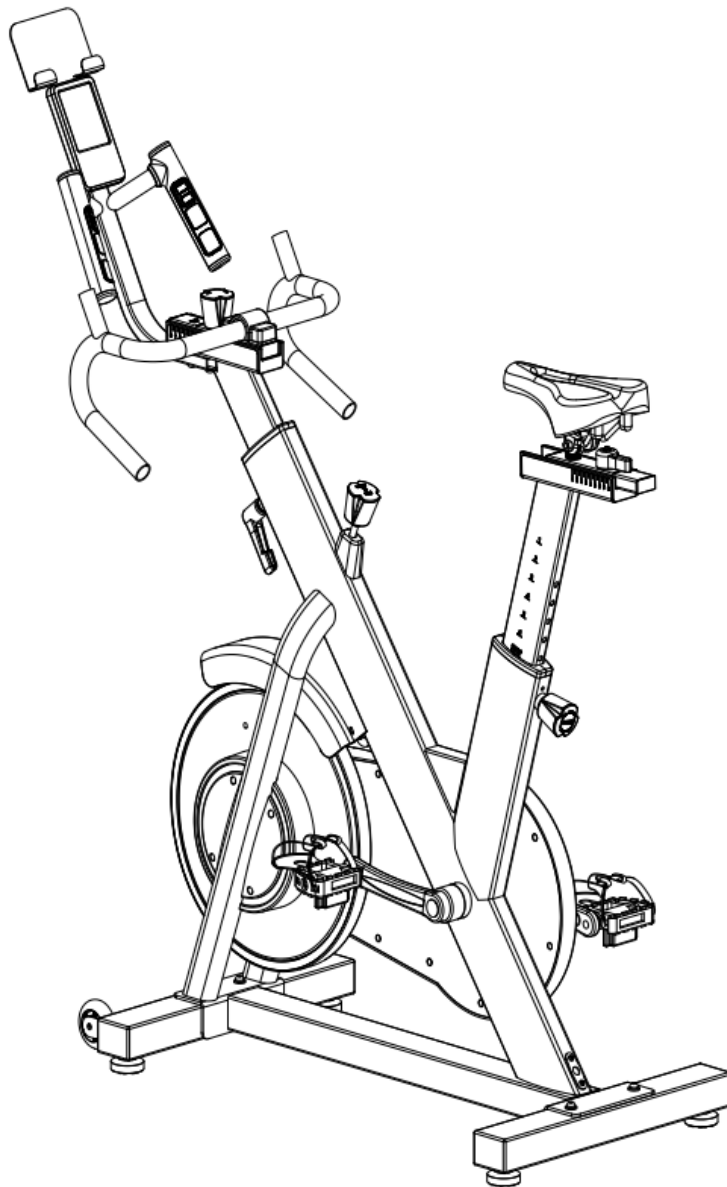




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 26641 Szobakerékpár inSPORTline inCondi S150i



SevenSport s.r.o. fenntartja magának a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül bármilyen változtatást és fejlesztést végezzen termékén. Látogasson el weboldalunkra: www.insportline.eu, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	3
SZERKEZETI RAJZ.....	4
ALKATRÉSZ LISTA.....	7
ÖSSZESZERELÉS.....	9
SZÁMÍTÓGÉP.....	15
PROGRAMOK.....	17
HASZNÁLAT.....	22
HELYES TESTTARTÁS.....	22
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	22
KARBANTARTÁS.....	24
TÁROLÁS.....	24
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	24
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	24

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

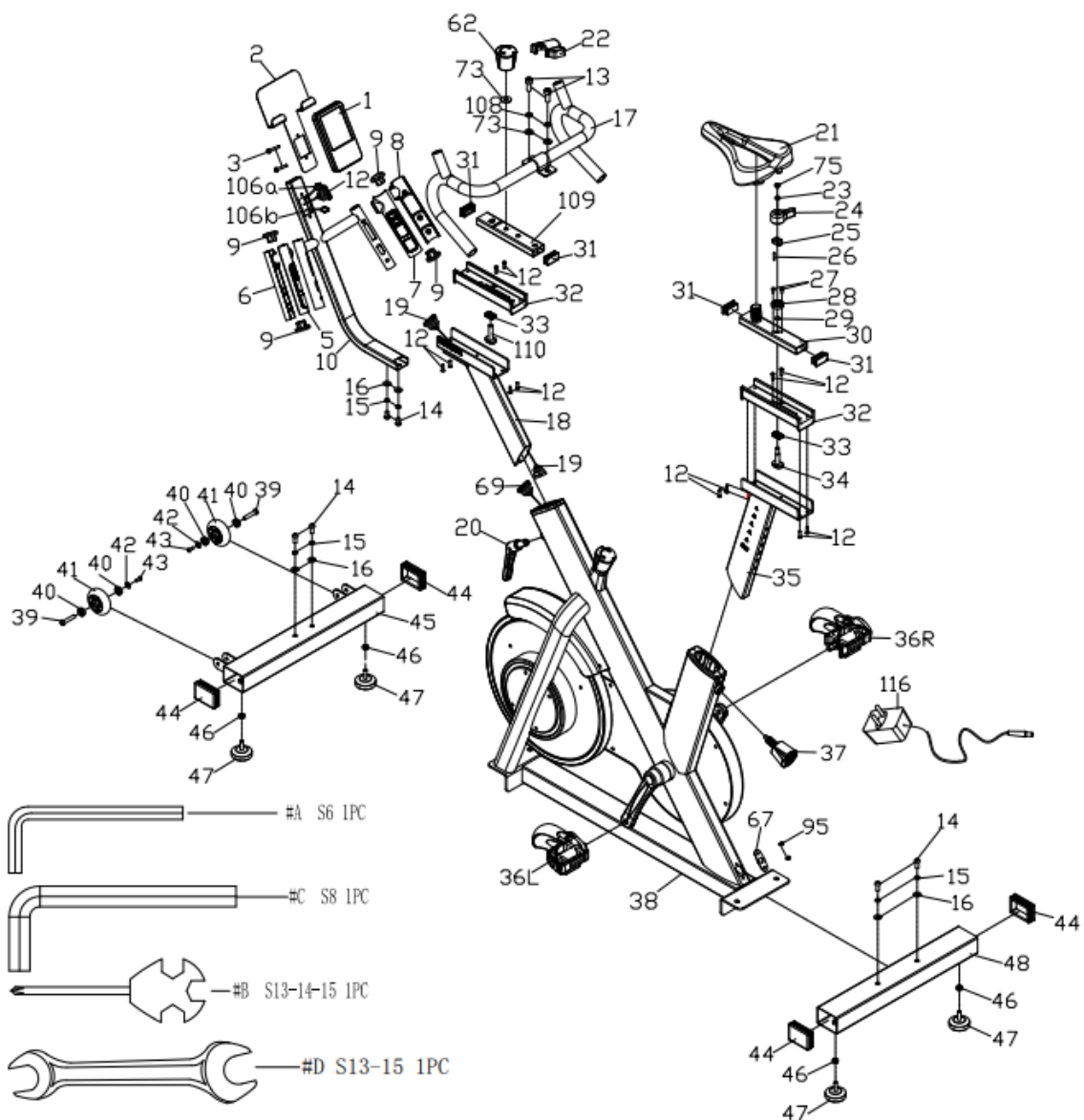
- Rendszeresen ellenőrizze, nincs-e sérülés vagy kopás a terméken. Soha ne használjon sérült vagy kopott terméket
- Ha átengedi a termék használatát egy másik személynek, akkor ellenőrizze, hogy ez a személy ismeri-e a jelen útmutatóban szereplő tartalmat és utasításokat.
- Egy időben csak egy ember 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.
- **Maximális terhelhetőség:** 130 kg
- **Kategória:** HC otthoni használatra

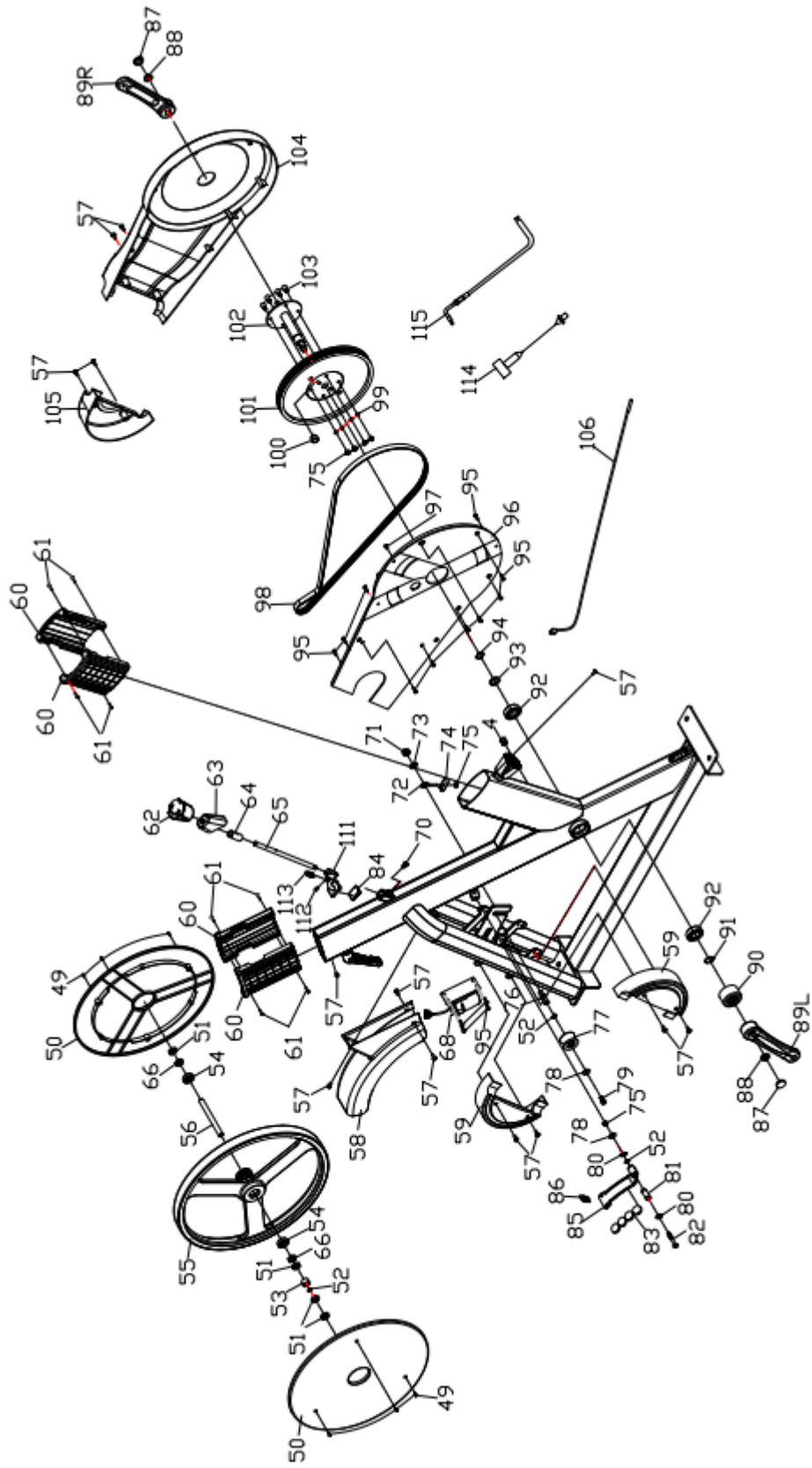
FONTOS MEGJEGYZÉS

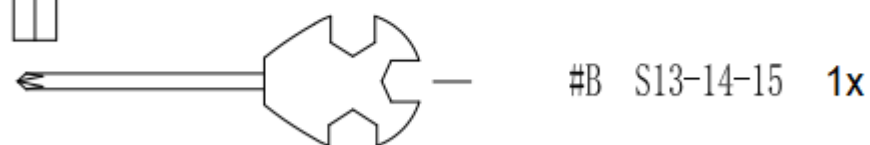
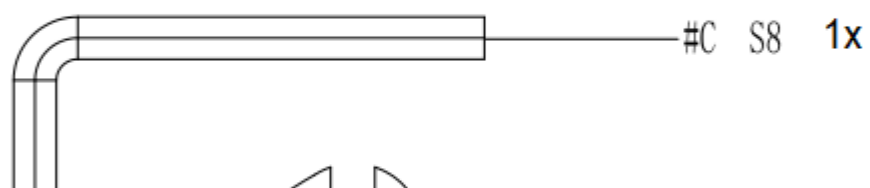
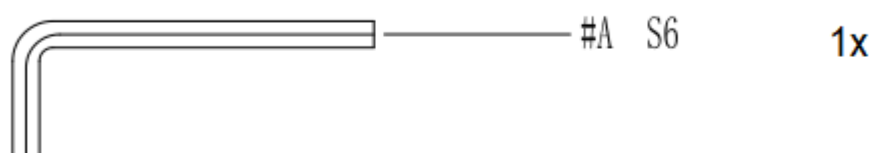
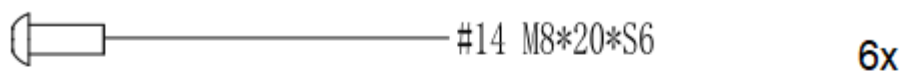
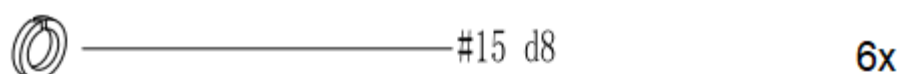
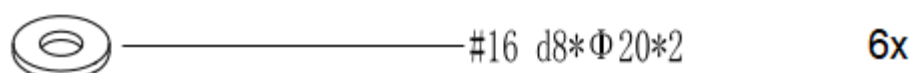
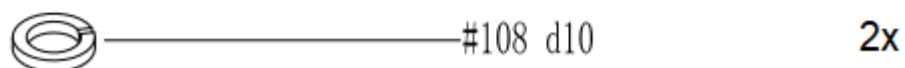
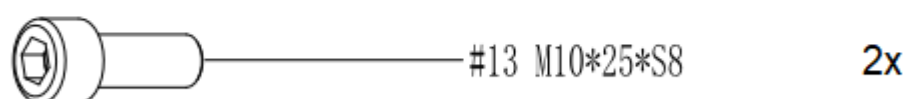
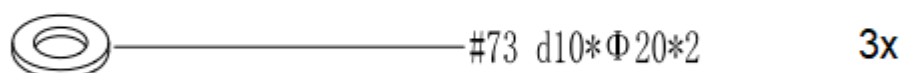
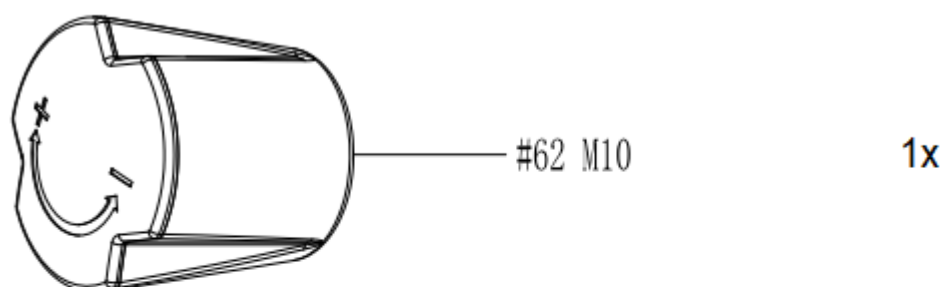
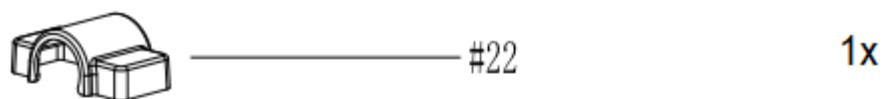
- Szerelje össze az edzőgépet az összeszerelési utasítások szerint, és ügyeljen arra, hogy csak az edzőgéphez mellékelt és arra tervezett szerkezeti részeket használja. Az összeszerelés előtt győződjön meg arról, hogy a szállítmány teljes tartalma az összeszerelési és kezelési útmutató alkatrészlistája 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.
- Gyermek, 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!
- **FIGYELEM!** Előfordulhat, hogy a pulzusszám-érzékelő rendszer nem pontos. Az edzés közbeni túlterhelés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha bármilyen kellemetlenséget érez, azonnal hagyja abba az edzést!

SZERKEZETI RAJZ







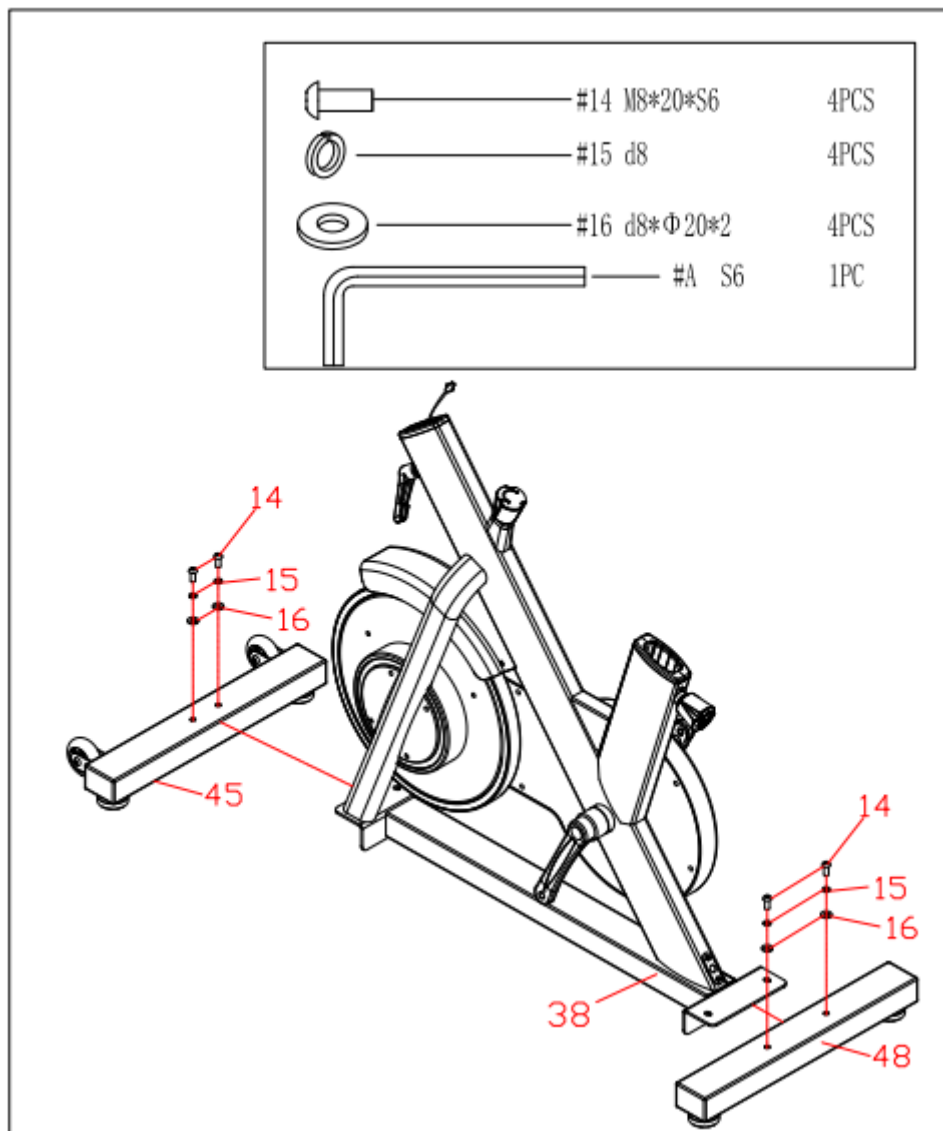
ALKATRÉSZ LISTA

No.	név	db	No.	név	db
1	Számítógép	1	36	Pedál L/R	1
2	Tablettartó	1	37	Kézi beállítócsavar M16	1
3	Csavar M5*35	2	38	Fő keret	1
4	Hüvelygyűrű Φ 12.5	1	39	Csavar Φ 7,8*30*M6*15*S5	2
5	Bal oldali fogantyú felső burkolata	1	40	608ZZ csapágó	4
6	Bal fogantyú alsó burkolata	1	41	Henger 71* Φ 19*24	2
7	Jobb fogantyú felső burkolat	1	42	Alátét d6* Φ 12*1,5	2
8	Jobb fogantyú alsó burkolata	1	43	M6*12*S5 csavar	2
9	Végzáró	4	44	Végsapka J50*70	4
10	Számítógép oszlop	1	45	Első stabilizátor	1
11	Vezeték 1	1	46	M8 anya	4
12	Csavar M5*18* ϕ 8	12	47	Állítható lábak	4
13	Csavar M10*25*S8	2	48	Hátsó stabilizátor	1
14	Csavar M8*20*S6	6	49	Csavar ST3*12* ϕ 6	6
15	Rugós alátét d8	6	50	Lendkerék burkolat	2
16	Alátét8* ϕ 20*2	6	51	Anya M12*1	4
17	Kormány	1	52	Hullámpárna d12* Φ 15,5*0,3	3
18	Kormány keret	1	53	Távtartó Φ 18* Φ 12.1*12.5	1
19	2. vezeték	1	54	6001Z csapágó	2
20	Fogantyú M16*1,5	1	55	Súlyos kerékpár	1
21	Ülés	1	56	Lendkerék tengely	1
22	Burkolat	1	57	Csavar M5*10* Φ 9,5	13
23	Alátét d6* ϕ 12*1	1	58	Elülső burkolat	1
24	Vízszintes nyeregkartó	1	59	Burkolat	2
25	Ülészár	1	60	Persely	4
26	ϕ 3*20 tű	1	61	Csavar ST3*16* ϕ 5.6	8
27	M4*12 csavar	2	62	Ellenállás beállítócsavar	2
28	Limitér	1	63	Fékburkolat	1
29	Gumibetét ϕ 11* ϕ 8*3	1	64	Persely	1
30	Csúszó ülés tartó	1	65	Csavar Φ 10*285*M10*15*M6*7*M10*95	1
31	Burkolat	4	66	Anya M12*1*H6*S19	2
32	Csúszó üléskeret	2	67	Megerősítő lemez	1
33	Gumi betét 2*29*19	2	68	Motor	1
34	Csúszó üléskeret lemez	1	69	3. kábel	1
35	Nyeregcső	1	70	Csavar M6*10	1
71	Nylon anya M10	1	96	Belső burkolat	1

72	Csavar M6*52	1	97	Csavar ST4.2*8	1
73	Alátét d10*φ20*2	4	98	Öv	1
74	Lánctartó 30*10*1,5	1	99	Rugós betét d6	4
75	Nylon anya M6*H6*S10	7	100	Mágnes	1
76	Feszítő tengely	1	101	Övlemez	1
77	Feszítőgörgő	1	102	Tengelycsukló	1
78	Alátét d6*Φ16*1,5	2	103	Csavar M6*16	4
79	Csavar M6*10	1	104	Külső burkolat	1
80	Alátét d12	2	105	Gyűrű	1
81	Mágneses lemez tengelye	1	106	Érzékelő	1
82	Csavar M6*45	1	107	Pulzusszám kábel	2
83	Mágnes	4	108	Rugalmas alátét d10	2
84	Fékbetétek 30*20*8	1	109	Vízszintes kormánycső	1
85	Mágneses lemez	1	110	Rögzített vízszintes kormánycső lemez	1
86	Feszítő rugó	1	111	Féktartó	1
87	Fogantyúburkolat Φ25*7	2	112	Csavar M6*8*S3	1
88	Anyá M10	2	113	Rugós alátétΦ1,2*Φ12*35*N10	1
89	L/P hajtókar	1	114	Tápkábel	1
90	Burkolat	1	115	Feszítő kábel	1
91	Pad d20	1	116	Adapter	1
92	Csapágyak	2	A	S6 csavarkulcs	1
93	Távtartó	1	B	Kulcs S13-14-15	1
94	Hullámos alátét d20*Φ26*0,3	1	C	S8 csavarkulcs	1
95	Csavar ST4.2*16	16	D	S13-S15 villáskulcs	1

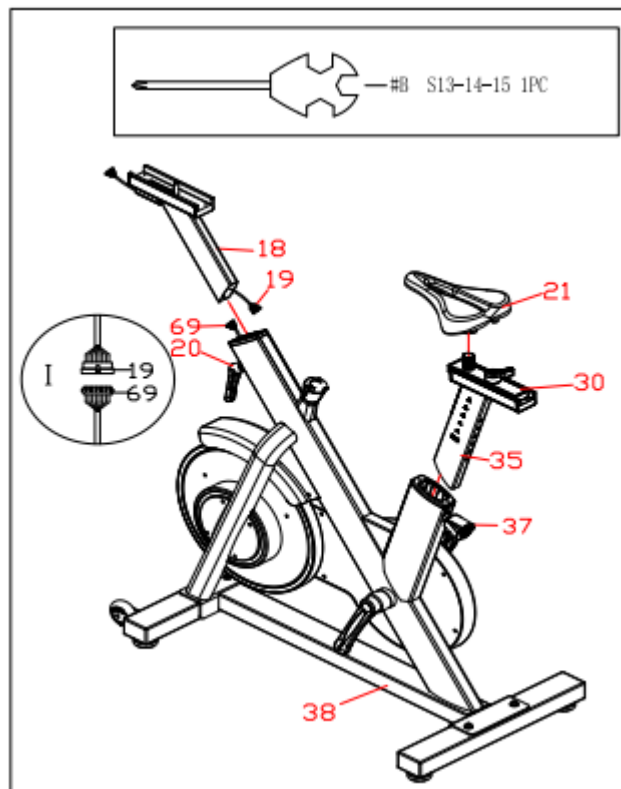
ÖSSZESZERELÉS

1.lépés



Csavarokkal (14), alátétekkel (15 és 16) rögzítse az első stabilizátort (45) és a hátsó stabilizátort (48) a főkerethez (38).

2.lépés



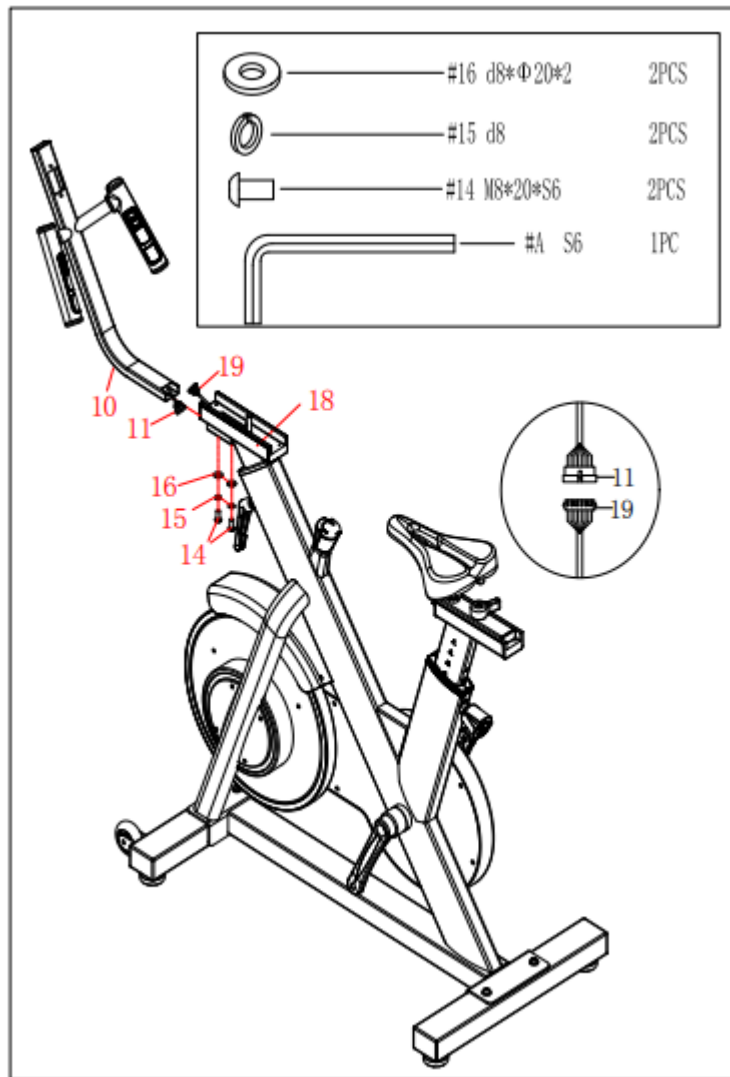
Csavarja le a kézi beállítócsavart (37) a fő keretről (38), és csúsztassa az üléskeretet (35) a fő keretbe (38). Rögzítse az üléskeretet (35) a fő keretbe (38) a kézi beállítócsavarral (37). Az üléskeretet és a fő keret furatait egymáshoz kell igazítani.

Rögzítse a nyeret (21) a vízszintes nyeregtartóhoz (30).

Csatlakoztassa a fő keretből (69) kivezető kábeleket a számítógép konzolból (19) kivezető kábelhez.

Húzza ki a fogantyút (20) a fő keretből (38), és csúsztassa a fogantyúkeretet (18) a fő keretbe (38). Állítsa be a kívánt magasságot, a fő keret és a fogantyútartó furatait egy vonalba kell állítani.

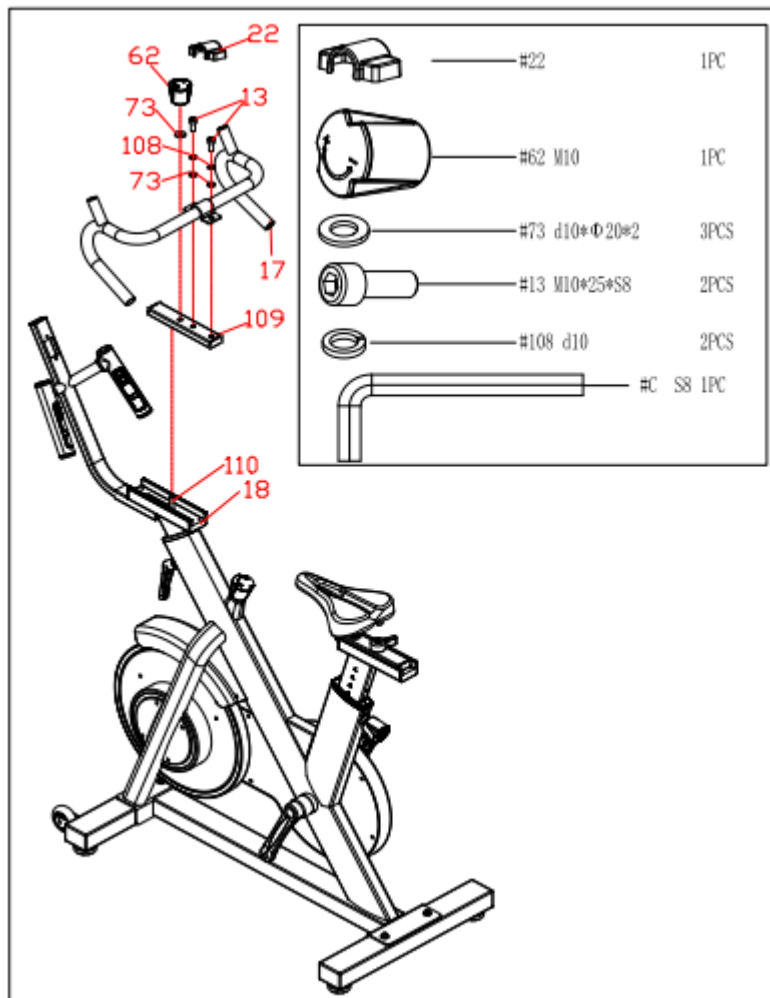
3.lépés



Csatlakoztassa a kábeleket (11 és 19).

Csúsztassa a kábeleket a számítógépkeretbe (10), majd csúsztassa a számítógépkeretet(10) a fogantyúkeretbe (18), és rögzítse csavarokkal (14) és alátétekkel (15 és 16).

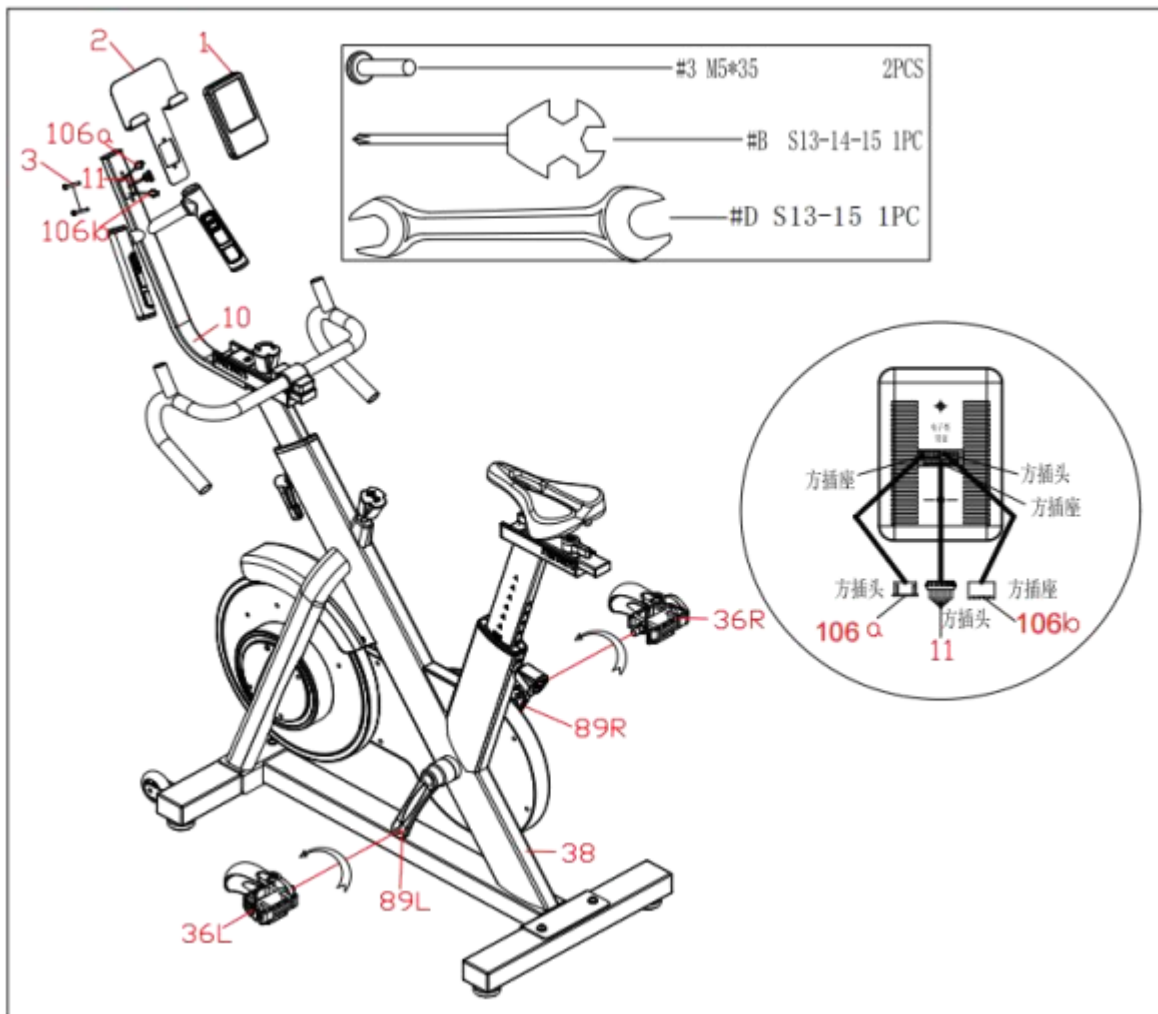
4.lépés



Rögzítse a vízszintes fogantyúlemezt (109) a fogantyútartóhoz (110), és rögzítse a fogantyúkerethez (18) a kézi beállítócsavarral (62) és az alátéttel (73).

Rögzítse a fogantyúkat (17) a fogantyúlemezhez (109) csavarokkal (13) és alátétekkel (108 és 73).

5.lépés



Csavarja ki a csavarokat (3) a számítógép (1) hátljáról.

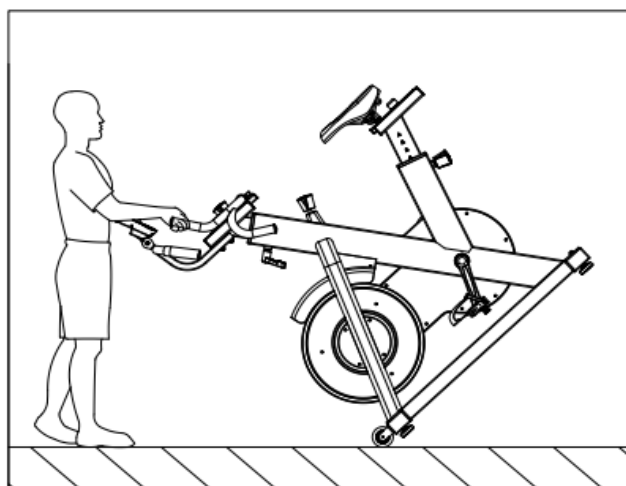
Csatlakoztassa a kábeleket (106 a, b) és az 1. kábelt (11) a számítógéphez (1).

Rögzítse a számítógépet (1) a számítógéptartóhoz (10) a kicsavart csavarok (3) segítségével.

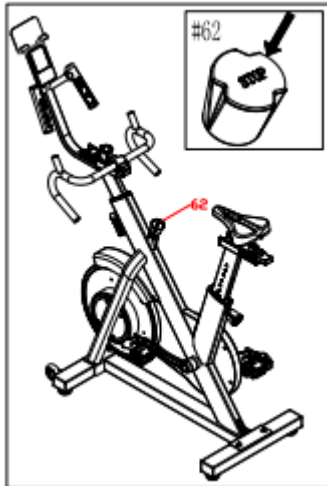
Rögzítse a pedálokat (36 L/R) a hajtókarokhoz (89 L/R) a D kulcs segítségével.

SZÁLLÍTÁS

Fogja meg a szobakerékpárt a fogantyúinál, és döntse az első stabilizátoron (45) lévő szállítókerekekre.



ELLENÁLLÁS BEÁLLÍTÁS



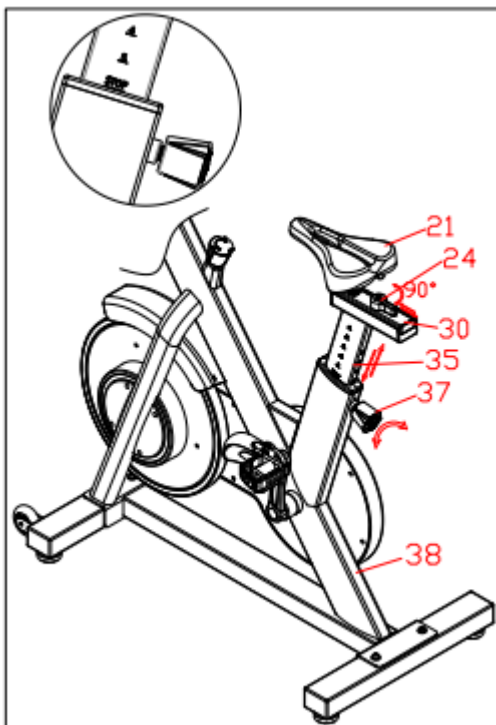
Használja a kézi beállítócsavart (62) az ellenállás megváltoztatásához. Forgassa az óramutató járásával megegyező irányba az ellenállás növeléséhez, az óramutató járásával ellentétes irányba az ellenállás csökkentéséhez.

SZINTEZÉS



Használja a lábakat (47) a gép szintbe állításához.

ÜLÉS BEÁLLÍTÁS

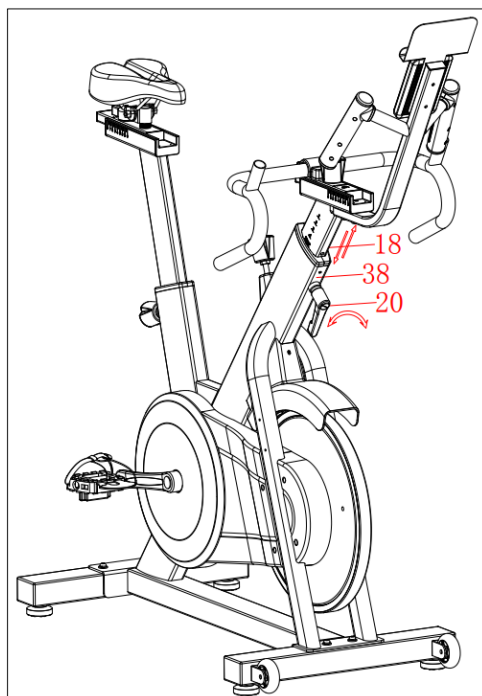


A kézi beállítócsavarral (37) állítsa be az üléskeret (35) magasságát. Ne emelje fel a megjelölt STOP tábla fölé.

A kézi beállítócsavarral (24) beállíthatja a nyereg távolságát a fogantyúktól.

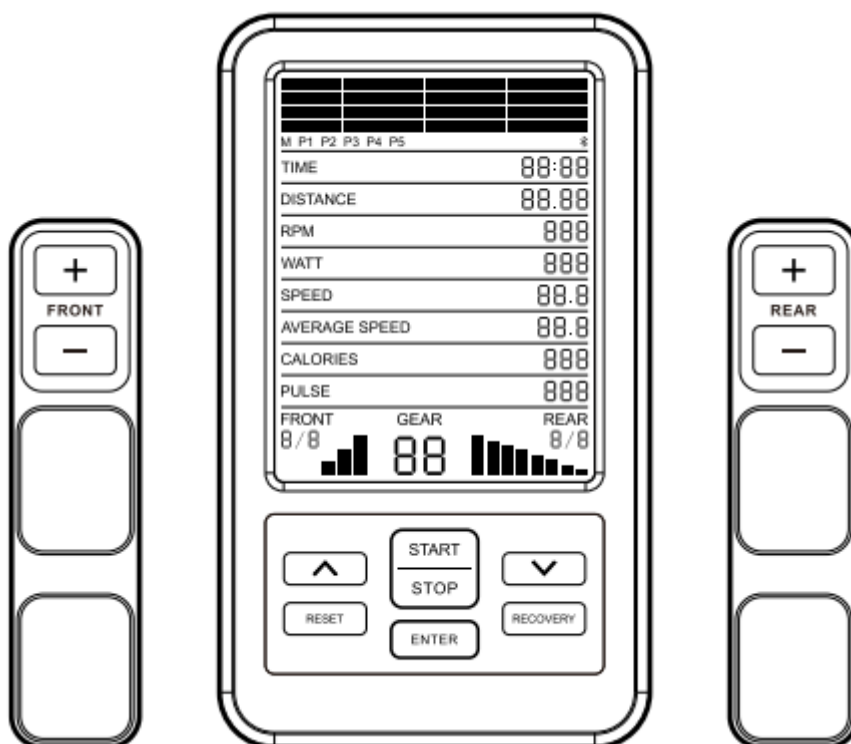
Bármilyen beállítás után húzza meg újra a kézi beállítócsavarokat.

KORMÁNY BEÁLLÍTÁS





Lazítsa meg a kézi beállítócsavart (20) és állítsa be a keret (18) magasságát. Ne lépje túl a megjelölt magasságot.

SZÁMÍTÓGÉP



név	funkció	tartomány
TIME	Edzési idő	0M:00S ~ 99M:00S
SPEED	Edzési sebesség	0.0 ~ 99.9 km/h (mil/h)
DISTANCE	Távolság	0.00 ~ 99.99 km (mil)
AVERAGE SPEED	Átlagsebesség	0.0 ~ 99.9 km/h (mil/h)

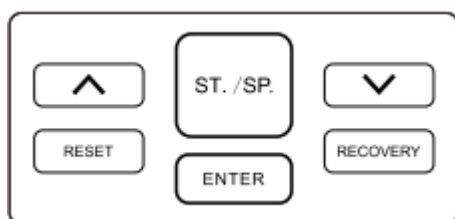
CALORIES	Elégetett kalóriák	0 ~ 999 kcal
PULSE	Pulzus	40 - 240 BPM
RPM	Percenkénti fordulatszám	0 ~ 999 RPM
WATT	Erő	0 ~ 899 W
GEAR	24 ellenállási szint	
FRONT	Első váltó	1-3
REAR	Hátsó sebességváltó	1-8
	Első sebességváltó terhelés beállítása (bal oldali fogantyú)	
	Hátsó sebességváltó terhelés beállítása (jobb markolat)	

FUNKCIÓK

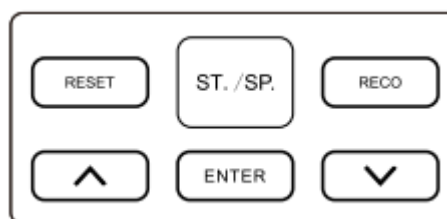
MANUAL	Manuális program. Ellenállás manuálisan beállítva.
PROGRAM	P1 / P2 / P3 / P4 / P5 / P6
BODY FAT	Testzsír teszt
HRC	Pulzusprogram
USER PROGRAM	U1 / U2 / U3 / U4: felhasználói programok
Bluetooth&App	OPCIONÁLIS – alkalmazástámogatás Bluetooth-on keresztül
Mellkasi szíj	OPCIONÁLIS - támogatja az 5,3 kHz-es mellkasi szíjat






GOMBOK


Billentyűzet



Érintő



	Navigációs gomb felfelé, ellenállás növelése
	A navigációs gomb lefelé, az ellenállás csökkentése
	Térjen vissza a manuális programba (kivéve az U1-U4, FAT, HRC programokat). Adatok visszaállítása
	Pulzusszám helyreállítási teszt
	A beállítás során megerősíti az értéket

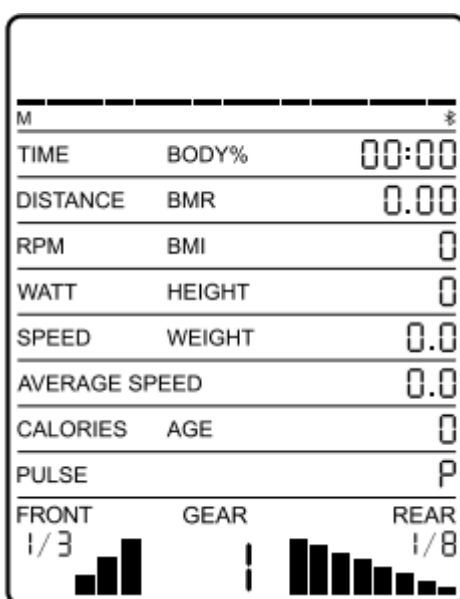
	Elindítja és leállítja a programot
---	------------------------------------

EGYSÉG

magasság	súly	pulzus	Kalória	távolság	sebesség	RPM	WATT
Cm (Ft 'In)	Kg (lbs)	Ütés percenként	Kcal	Km/Mil	Km/H Mil/H	Revolutions per minute	W

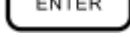
PROGRAMOK

MANUAL/MANUÁLIS PROGRAM



Nyomja meg a  gombot a program bekapcsolásához.





Nyomja meg az  gombot értékek kiválasztásához és beállításához / visszaszámláláshoz (idő, távolság, kalória, életkor).



Nyomja meg a   gombot az érték beállításához, és erősítse meg a  és lépjen a következő értékre.



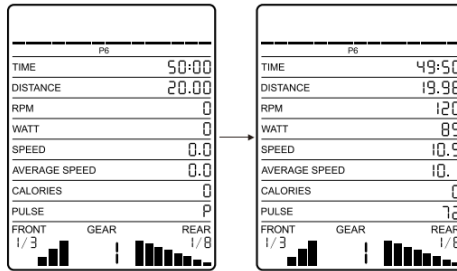
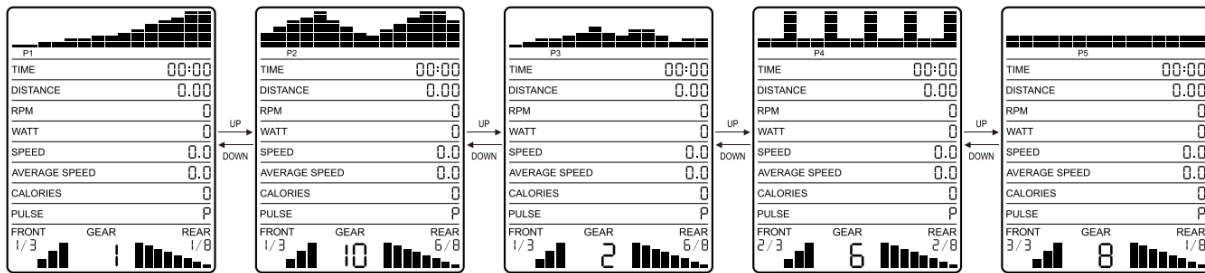
Az edzés során az ellenállást az adott program szerint állítjuk be, vagy a   gombokkal állíthatjuk be az ellenállást.



Ha beállítja a program visszaszámlálását, megjelenik az érték visszaszámlálása. Hangjelzést fog hallani, ha a szám eléri a 0-t.





A program leállításához nyomja meg a  gombot.

PRESET PROGRAMS/ELŐRE BEÁLLÍTOTT ROGRAMOK






Nyomja meg a   gombokat a P1 – P6 program kiválasztásához






Nyomja meg a  a program elindításához, vagy nyomja meg a  gombot a beállítások megadásához.

A beállításokban beállíthatja (idő, távolság, kalória, életkor) a P1-P5 programokhoz. A P6 programnál beállítható (idő, távolság).

Nyomja meg a   gombokat az érték beállításához, és erősítse meg a  gomb megnyomásával, és lépjen a következő értékre.



Az összes érték beállítása után a program elindul, vagy nyomja meg a  gombot a program elindításához.

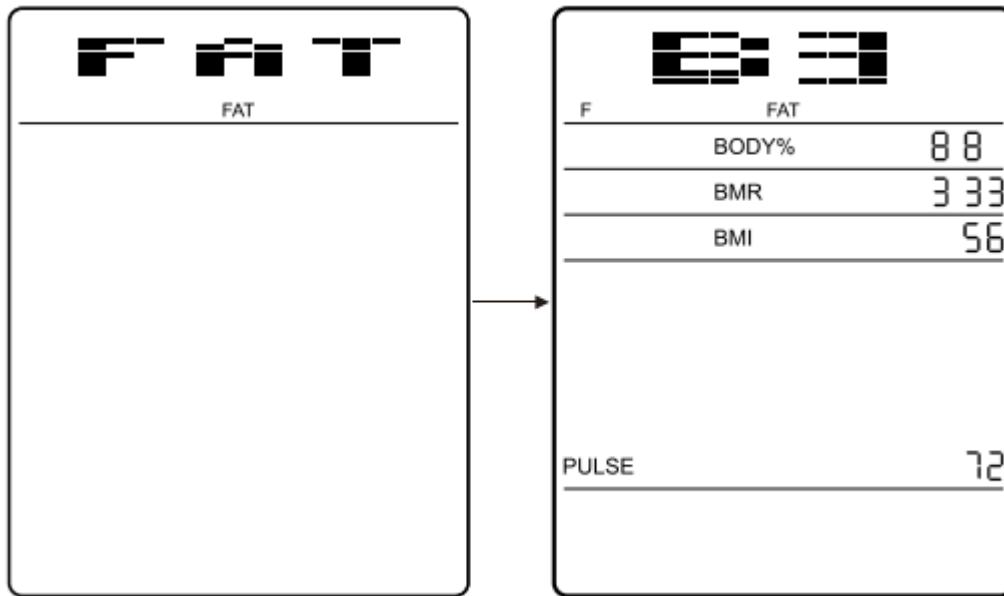
A gyakorlat során az ellenállást az adott program szerint állítjuk be, vagy a   gombokkal állíthatjuk be az ellenállást.

Ha beállítja a program visszazámlálását, megjelenik az érték visszazámlálása. Hangjelzést fog hallani, ha a szám eléri a 0-t.






A program leállításához nyomja meg a gombot .

BODY FAT



Nyomja meg a  gombot a beállítások megadásához.

Nyomja meg a   az értékek beállításához: nem (M-férfi, F - nő) → magasság → életkor .

 8 másodperces visszaszámlálás elindításához. Megjelenik a BMI, a FAT% és a BMR.

A vizsgálatot nyugalmi állapotban kell elvégezni.

BMI (testtömeg index)

Nem/kor	Alultápláltság	Normál	Kissé túlsúlyos	Túlsúlyos	Elhízás
férfi ≤ 30	< 14	14 ~ 20	20.1 ~ 25	25.1 ~ 35	> 35
férfi > 30	< 17	17 ~ 23	23.1 ~ 28	28.1 ~ 38	> 38
nő ≤ 30	< 17	17 ~ 24	24.1 ~ 30	30.1 ~ 40	> 40
nő > 30	< 20	20 ~ 27	27.1 ~ 33	33.1 ~ 43	> 43

FAT% (zsír%)

Nem	alacsony	közepes	Közepes/magas	magas
Férfi	< 14%	13% - 25.9%	26% - 30%	> 30%
Női	< 14%	23% - 35.9%	36% - 40%	> 40%

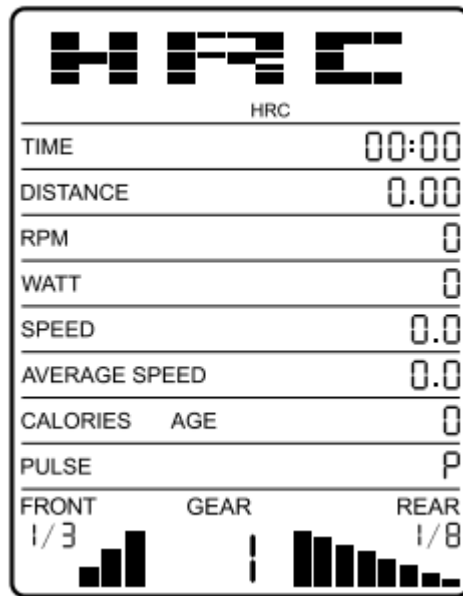
BMR


Az anyagcsere a napközbeni kalóriefogyasztást jelzi.

Referenciaérték: 1300 ± 100 (22-40 éves korig).

Az értékek tájékoztató jellegűek, nem gyógyászati célokat szolgálnak.

HRC





Nyomja meg a  gombot a beállítások megadásához. Állítsa be az adatokat: idő → távolság → kalória → célpulzusszám.

Nyomja meg a   gombokat az értékek beállításához.

Nyomja meg a  gombot a program elindításához.

A gyakorlat során az ellenállást az adott program szerint állítjuk be, vagy a gombokkal állíthatjuk be az ellenállást.

Ha beállítja a program visszaszámlálását, megjelenik az érték visszaszámlálása. Hangjelzést fog hallani, ha a szám eléri a 0-t.

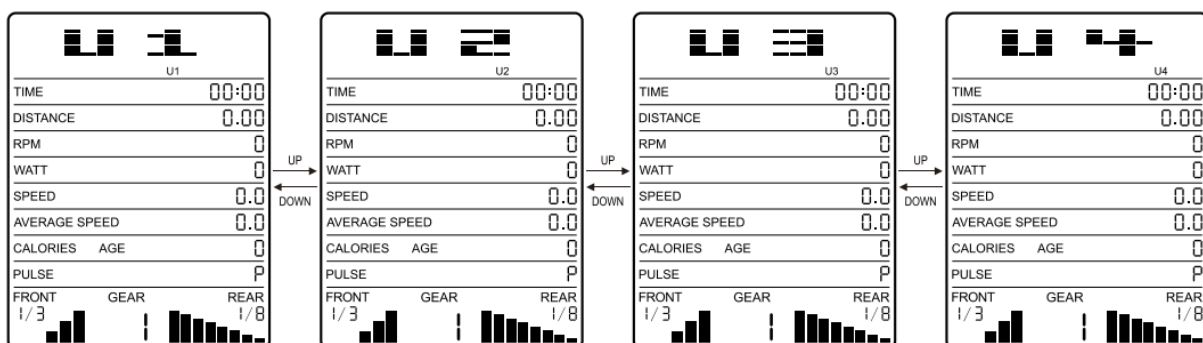
A program leállításához nyomja meg a   gombot.

A pulzusszám érzékelése szükséges, különben a terhelés nem lesz szabályozva a


célértékre. .

A pulzusszám érzékelése szükséges, különben a terhelés nem lesz szabályozva a célértékre.




USER PROGRAM/FELHASZNÁLÓI PROGRAM






Nyomja meg a   gombot az U1 – U4 kiválasztásához.

Nyomja meg a  gombot a program elindításához, vagy nyomja meg a gombot a beállítások megadásához.


A beállításokban beállíthatja az értékeket: idő → távolság → kalória → ellenállás.

Nyomja meg   az érték beállításához, és erősítse meg a  gomb megnyomásával, és lépjen a következő értékre.

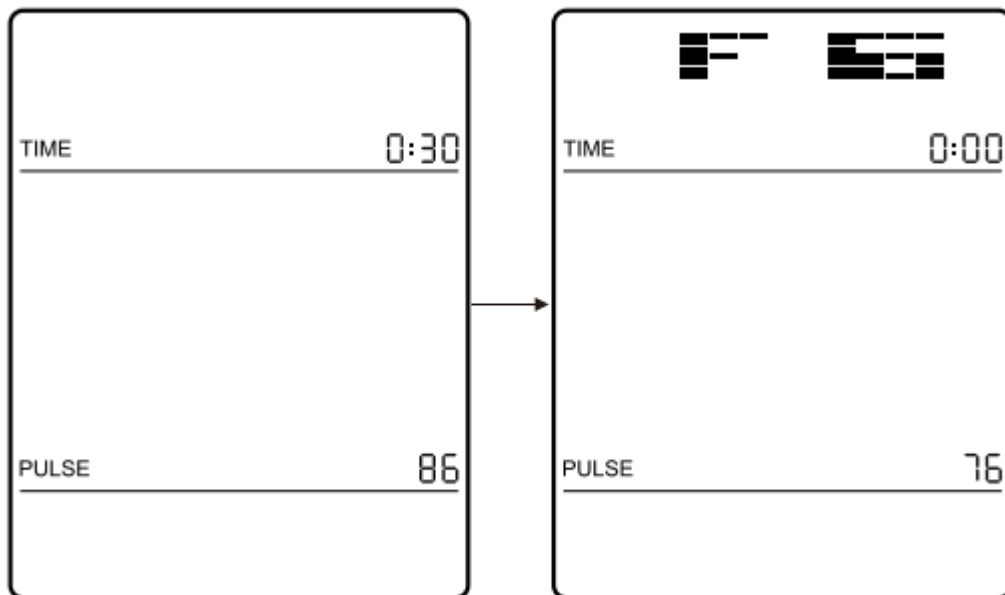
Az összes érték beállítása után a program elindul, vagy nyomja meg a  gombot a program elindításához.


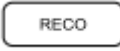
A gyakorlat során az ellenállást az adott program szerint állítjuk be, vagy a   gombokkal állíthatjuk be az ellenállást.

Ha beállítja a program visszaszámlálását, megjelenik az érték visszaszámlálása. Hangjelzést fog hallani, ha a szám eléri a 0-t.

A program leállításához nyomja meg a  gombot.

RECOVERY



Ha pulzusszámot észlel, nyomja meg a  /  gombot.

60 másodperces visszaszámlálás indul. Amint eléri a 0-t, az F1 (legjobb) - F6 (legrosszabb) eredmény jelenik meg.

Az **értékek** tájékoztató jellegűek, nem gyógyászati célokat szolgálnak.

Bluetooth

A FitShow alkalmazás segítségével csatlakoztathatja az edzőt egy okoseszközhez.

HASZNÁLAT

Az szobakerékpáron végzett testmozgás nagyon egyszerű mozgásokon alapszik, de biztosan beleszeret használata során. A szobakerékpáron végzett gyakorlatok és annak egyszerűségének köszönhetően idős emberek is használhatják. Az edzés előtt mindenképp be kell állítani a nyereg magasságát. Fontos, hogy kényelmesen üljön. A kerékpár-nyereget úgy kell beállítani, hogy ülésén az ergonómikus alakú fogantyúkat meg tudja tartani. Nem szabad teljesen kinyújtott kézzel ülnie, mert az károsíthatja az izmait.

A kényelmes testmozgás érdekében tegye a lábát a pedálra. Manapság minden modern pedál fel van szerelve szíjjakkal a láb rögzítéséhez és stabilizálásához. Fontos, hogy a lábai stabilan és biztonságosan legyenek elhelyezve edzés közben.

A szobakerékpáros testmozgás alapja az, hogy a lábak egy meghatározott elliptikus úton mozognak. Ez a mozgás nagyon hasonló a normál kerékpározáshoz. Amikor ezen a kerékpáron kezd mozogni, csak üljön a megfelelő magasságú nyeregre, tartsa a lábát szorosan a pedálokban, tartsa az ergonómikusan kialakított fogantyúkat és kezdjen tekerni.

Az elején tanácsos alacsonyabb terhelést választani. Ha rendszeres időközönként edz a szobakerékpáron, fokozatosan növelheti a terhelést. A terhelést fokozatosan növelheti egy vagy két hét alatt. A magas terhelés kiválasztása az edzés megkezdésekor gyors fáradtsághoz és izomkárosodáshoz vezethet.

Edzés közben fontos a megfelelő terhelés és a megfelelő tempó kiválasztása. Próbálja ezt stabilan megtartani az egész edzés alatt. Nem javasoljuk, hogy a kezdetektől magas tempót válasszon. Növelje a tempót kb. egy hét rendszeres testmozgás után. A magas tempó nem egyenlő a gyorsabb kalória égetéssel. A helyes kalóriaégetés egy megfelelő és rendszeres testmozgásban tükröződik. Az edzés elején kevésnek tűnhet az elégetett kalória száma, de a legjobb eredmények elérése szempontjából kulcsfontosságú a rendszeres és megfelelő testmozgás.

A szobakerékpáron végzett testmozgás izmok megjelenéséhez is vezet. Főleg a comb és a vádli izmainak erősítésére használják. A kerékpáros edzés közben a fenékét is mozgatja.

Ha helyesen szeretne testmozgást végezni, ne felejtse el megfelelő módon történő lélegzést. A testmozgás során ajánlott a megfelelő és rendszeres légzés. Fontos, hogy rendszeresen mélyen belélegezzünk és kilélegezzünk. A szobakerékpáron végzett rendszeres és megfelelő légzés gyakorlás során a hasi izmok intenzív testmozgással járnak. Ajánlott 30-35 percet várni étkezés után. Ennek elmulasztása esetén kevesebb kalóriát égethet el, és idősebb korban emésztési problémákhoz is vezethet.

A legjobb eredmény elérése érdekében figyelembe kell vennie étrendjét. Javasoljuk, hogy kezdje el az édes ételek, sütemények kerülését és kalóriaszegényebben étkezni. Ebédre ajánlott csak kalóriadúsabb ételt enni. Ne felejtse el a levest. Estére a könnyű ételek ajánlottak. Ha javítani szeretné vitalitását, akkor nem csak a rendszeres testmozgásra kell figyelni, hanem az egész étrendjére is. A fitness kerékpáron történő testmozgás hatékony minden elfoglalt ember számára.

A szobakerékpáron végzett testmozgás hatékonyan erősíti az izmokat, különösen a combokat, vádlikat és a fenék izmokat. A rendszeres testmozgás karcsúbb alakhoz vezet. Az edzés nem csak a kerékpárosok téli edzéseként ajánlott, hanem azok számára is, akik több kalóriát akarnak elégetni. Rendszeres testmozgás, ésszerű tempó, megfelelő légzés, rendszeres és kiegyensúlyozott étrend vezethet a kívánt eredményhez.

HELYES TESTTARTÁS

A pedálozás során nem szabad teljesen kinyújtani a lábát. A térdét enyhén be kell hajlítania, amikor teljesen lenyomja a pedált. Tartsa a fejét egyenesen a gerincével, hogy minimalizálja a nyaki izmok és a felső hátizmok fájdalmát. Mindig folyamatosan és ritmikusan edzen.

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. 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:



Mély előredőlés

Hajoljon előre, és érintse meg a lábujjait. Hajoljon a lehető legmélyebbre és tartson ki 20-30 másodpercig



Felső combizom nyújtása

Stabilitása érdekében támaszkodjon egyik kezével a falhoz, fogja meg bokáját. Sarkát húzza a lehető legközelebb maga felé. Amint érzi a feszülést, maradjon így 30 mp. Cserélje át a lábait, és ismételje a gyakorlatot legalább 2x mindkét lábával.



Gyakorlatok a térdre

Üljön le és nyújtsa ki jobb lábát. Bal lábát hajlítsa be úgy, hogy a talpa jobb combja belső felére nézzen. Húzza magát a lehető legközelebb a lábujjaihoz. Tartson ki 15 másodpercig, majd ismételje meg a másik lábával is.



Belső combizom nyújtása

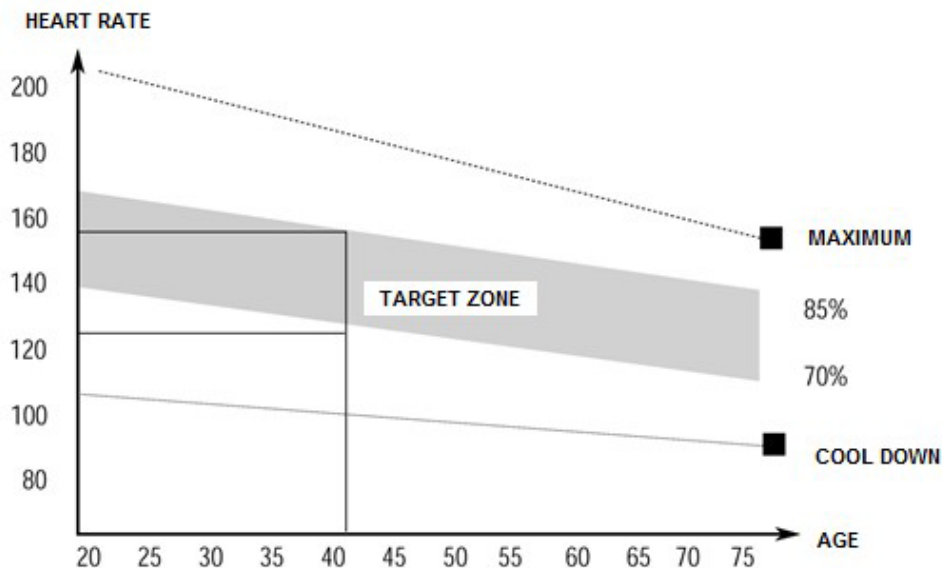
Üljön le, enyhén behajlított lábbal illessze össze talpait. A térdék kifelé néznek, talpait húzza magához a lehető legközelebb az ülepéhez. Térdeit nyomja enyhén a padló felé. Tartson ki 30-40 másodpercig.



Achilles ín nyújtása

Kezeivel támaszkodjon a falhoz, a behajlított jobb lába elől van. A bal láb kinyújtva, bal talpát a padlón tartva. Csípőmozdulattal tolja előre a testsúlyát az első lábára és tartson ki 30-40 másodpercig, majd cserélje fel a lábakat.

Ez a szakasz a fizikailag leginkább megterhelő rész. A rendszeres testmozgás erősíti az izmokat. A tempót Ön határozhatja meg, de nagyon fontos, hogy a gyakorlat során azonos tempo legyen. A pulzusnak a célzónán belül kell lennie (lásd az alábbi ábrát).



Ezután hagyja az izmokat ellezulni úgy, hogy csökkenti a tempót kb. 5 perccel. Ezután végezze el a bemelegítő gyakorlatokat újra. Edzen rendszeresen legalább heti 3 alkalommal.

KARBANTARTÁS

- Összeszereléskor húzza meg az összes csavart, és állítsa a kerékpárt vízszintes helyzetbe.
- 10 óra használat után ellenőrizze a csavarokat.
- Edzés után törölje le az izzadságot. Tisztítsa a készüléket ruhával és enyhe tisztítószerrel. Ne használjon oldószereket vagy maró hatású tisztítószereket a műanyag részekén.
- Megnövekedett zaj esetén ellenőrizni kell az összes csatlakozás feszeségét.
- 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 használata által okozott sérülésekért.

Mielőtt elkezdené 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 terápiás 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.