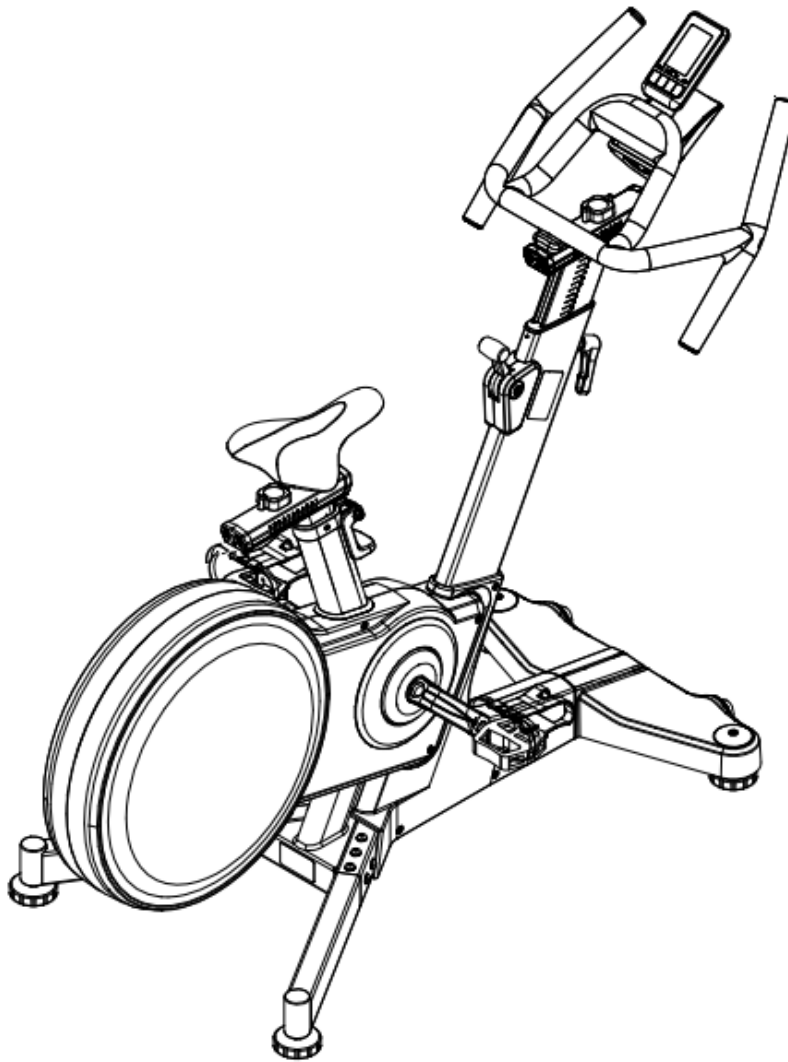




**HASZNÁLATI ÓTMUTATÓ – HU**  
**IN 27227 Szobakerékpár inSPORTline ZenRoute 1000**



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







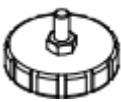














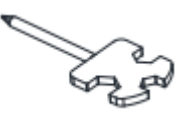

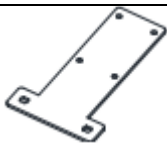
## **TARTALOM**

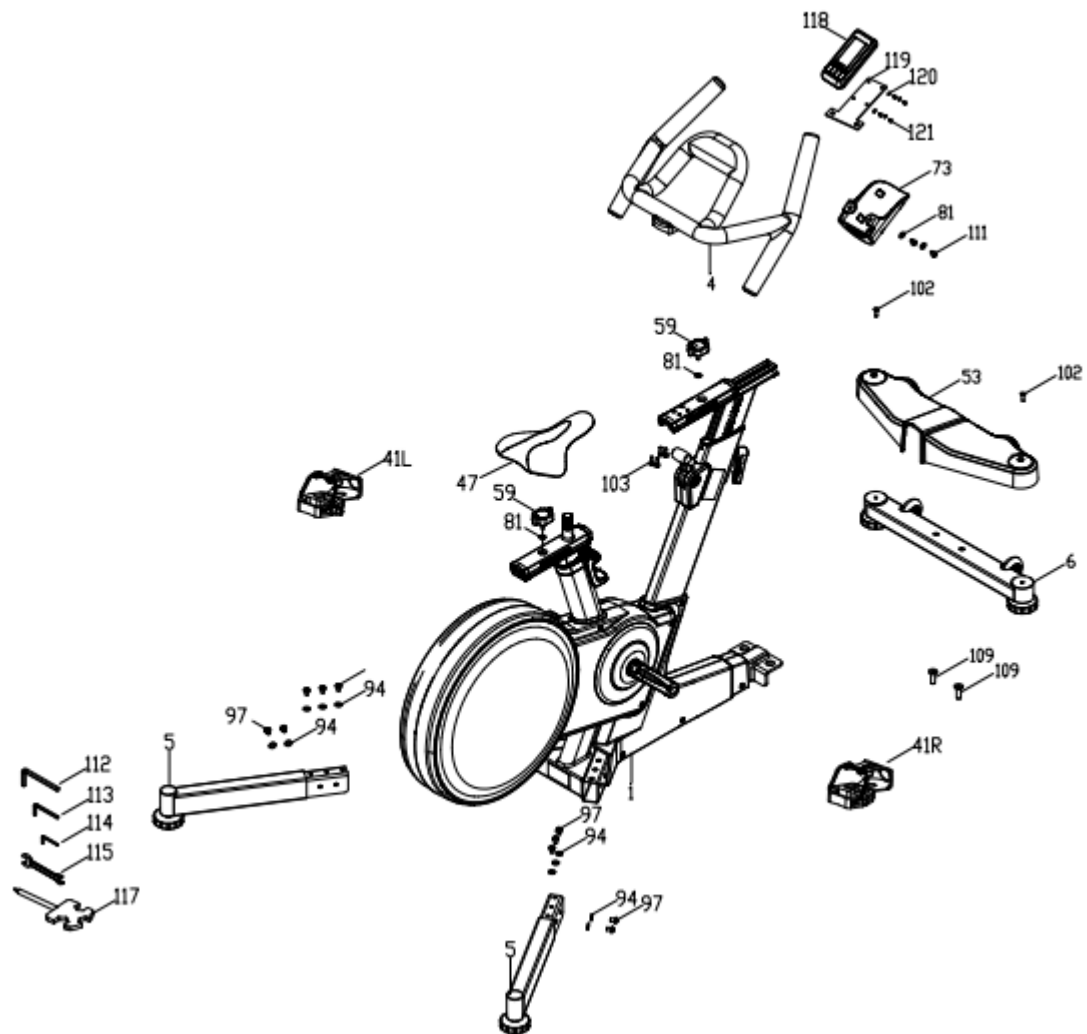
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
ÖSSZESZERELÉS.....	4
VEZÉRLŐPANEL.....	12
SZERKEZETI RAJZ.....	14
ALKATRÉSZ LISTA.....	15
HASZNÁLAT.....	16
HELYES TESTTARTÁS.....	17
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	17
KARBANTARTÁS.....	19
TÁROLÁS.....	19
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	19
ALKATRÉSZ LISTA.....	19
SZERKEZETI RAJZ.....	22
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	22

## 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:** 120 kg
- **Kategória:** SB kereskedelmi használatra
- A számítógép 2x AAA 1,5 V-os elemmel működik.
- Az érzékelő 1 x CR2032 elemmel működik.

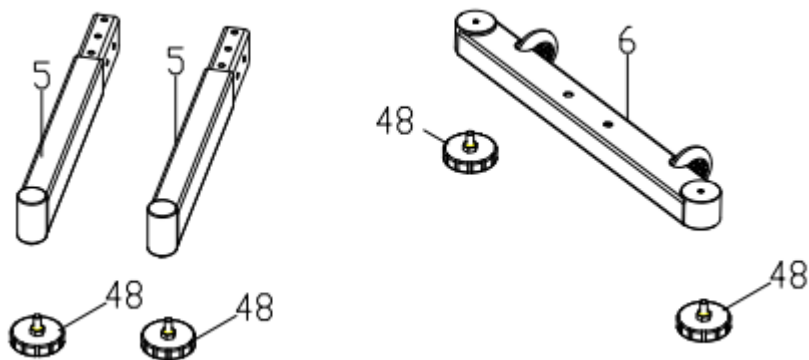
## ÖSSZESZEREELÉS

			
1. főkeret	4. markolat	5. hátsó stabilizátor	6. első stabilizátor
			
41. L/R pedálok	47. nyereg	48. beállítható láb	53. elülső stabilizátor burkolat
			
59. kézi beállítócsavar 2x	73. tartó	81. alátét Ø6*Ø16*t 1,6 4x	94. alátét Ø9*Ø16*t1,6 10x
			
97. csavar M8*12 10x	102. csavar M6*20 2x	103. csavar M6*12 4x	109. csavar M10*30 2x
			
111. csavar M6*20 2x	112. imbuszkulcs #6	113. imbuszkulcs #5	114. imbuszkulcs #4
			
115. csavarkulcs 13 – 15	117. Csavarhúzó #13 #14 #17	118. számítógép	119.számítógép tartó



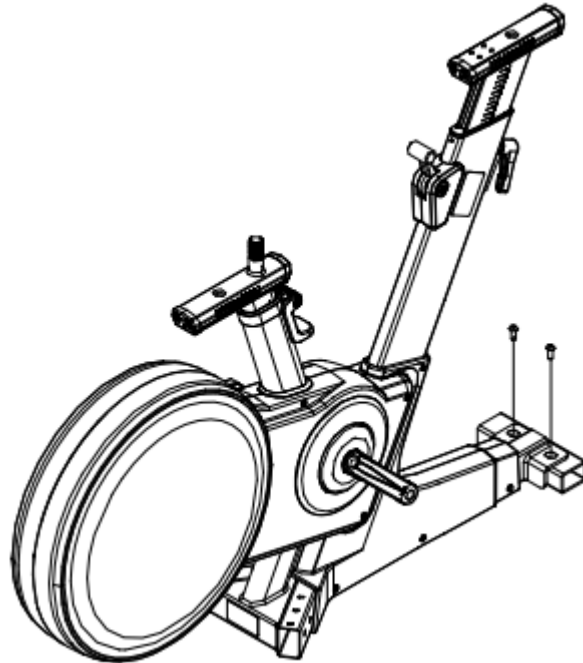
**1.lépés**

Rögzítse a lábakat (48) a stabilizátorokhoz (5 és 6).



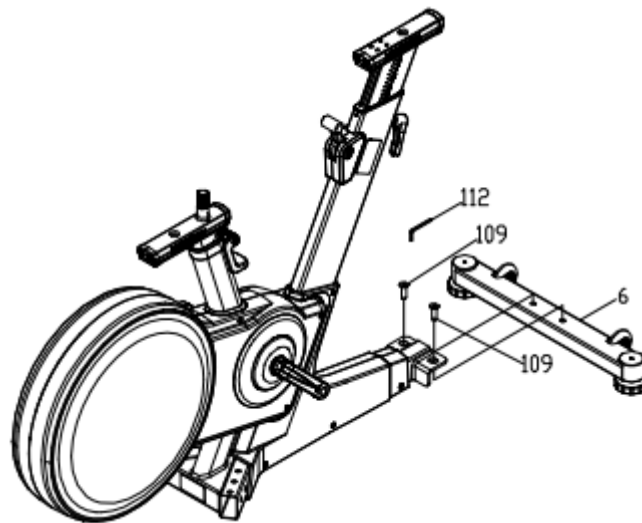
## 2.lépés

Csavarja ki a csavarokat a fő keret elejéről (1).



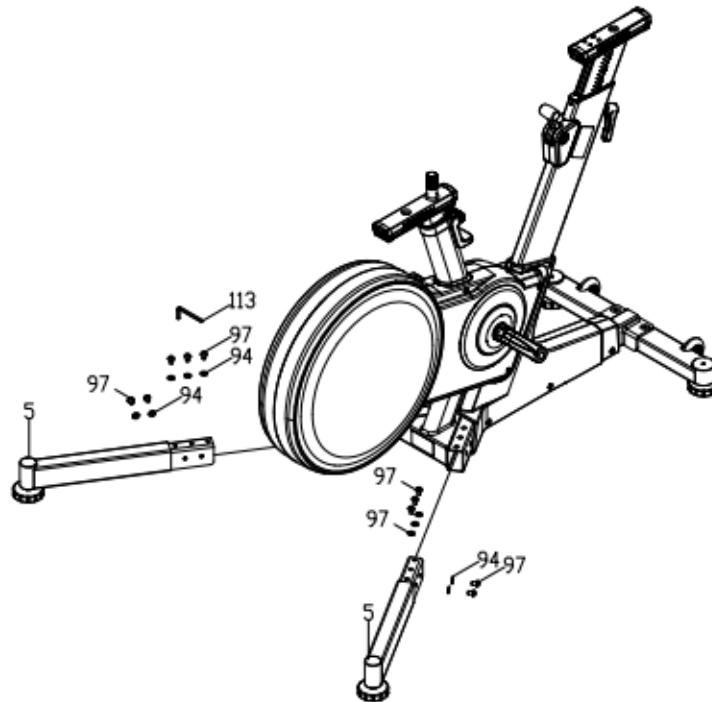
## 3.lépés

Rögzítse az elülső stabilizátort (6) a fő kerethez M10\*30 csavarokkal (109).



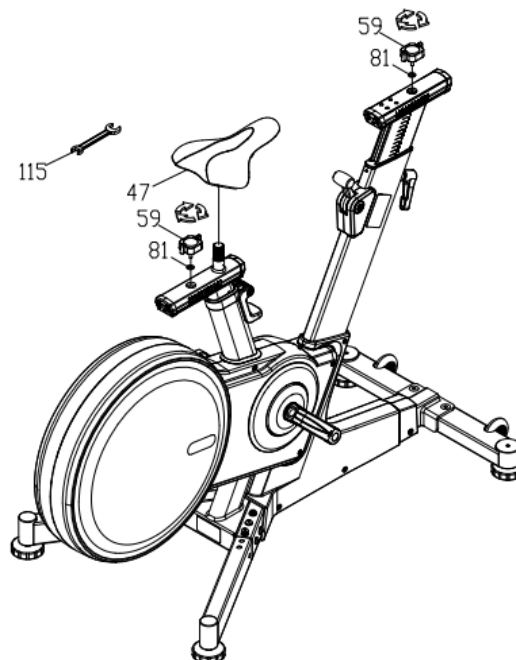
#### 4.lépés

Rögzítse a hátsó stabilizátort (5) a fő kerethez (1) 4x M8\*12 csavarral (97) és Ø9\*Ø16\*t1,6 alátétekkel (94) mindkét oldalon.



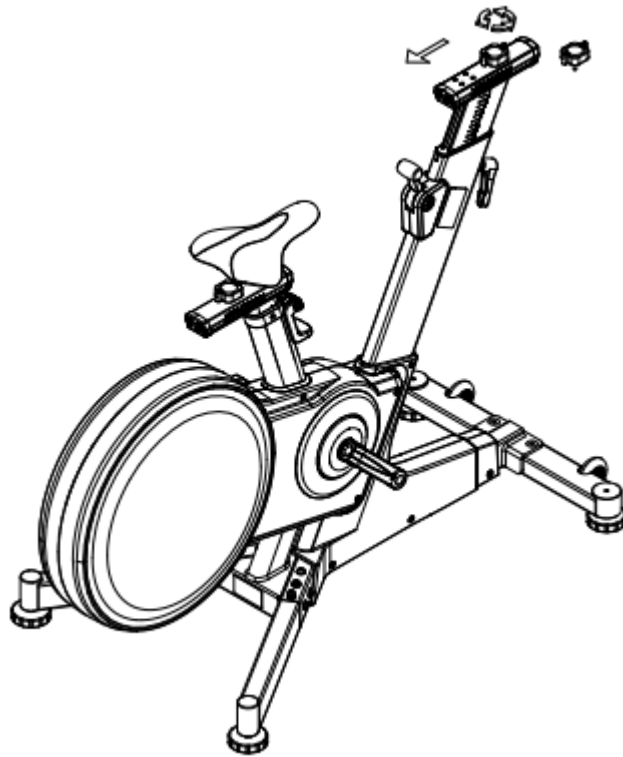
#### 5.lépés

Rögzítse a nyeret (47) a nyeregcsőre. Rögzítse a gombot (59) és az alátétet (81) a nyeregcsúszkához.



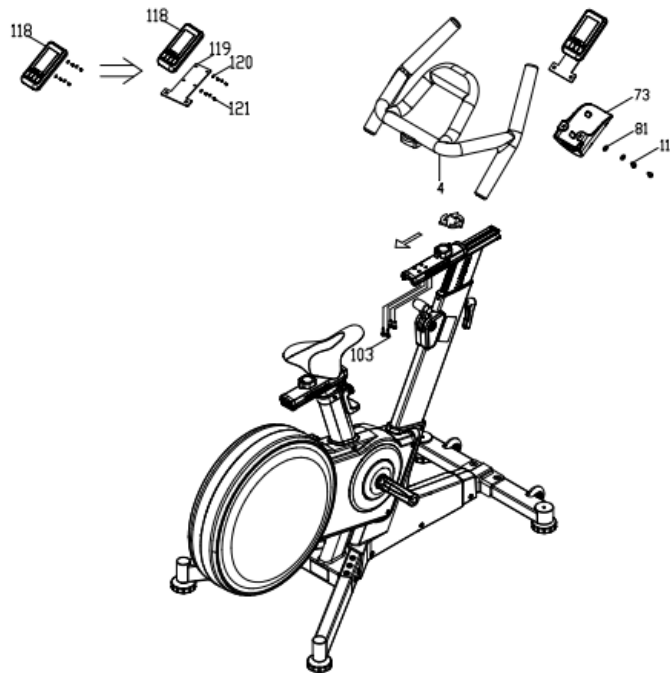
#### 6.lépés

Lassan csúsztassa el a kézi beállítócsavart, és mozgassa hátra a fogantyútartót.



### 7.lépés

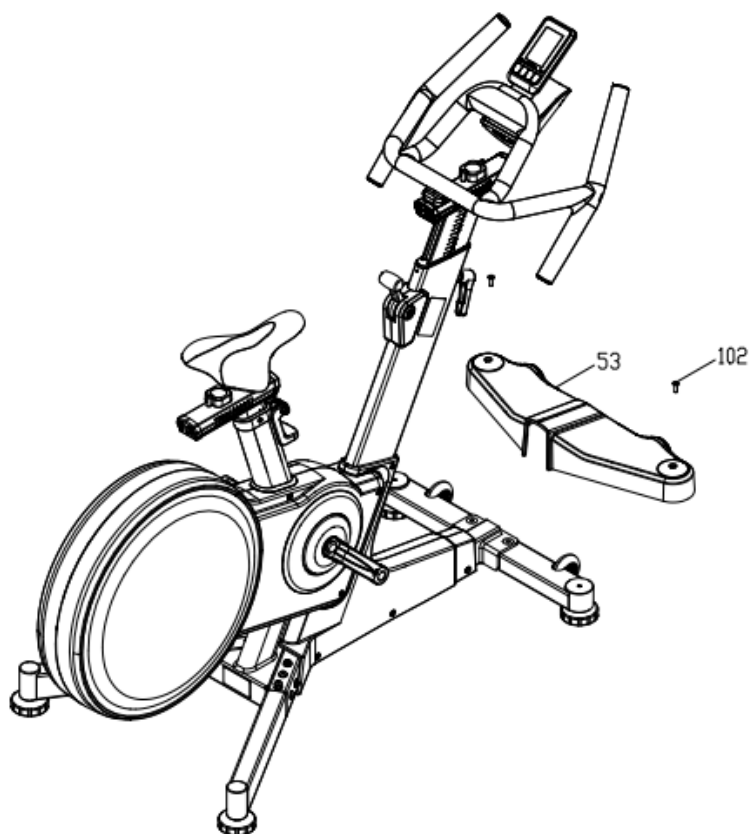
Rögzítse a fogantyúkat (4) a tartóhoz az M6\*15 csavarral (103). Rögzítse a telefontartót (73) és a számítógépet (118). Rögzítse a konzolt (118) a konzoltartóhoz (119) M4\*12 csavarokkal (121), alátétekkel (120). Rögzítse az összes alkatrészt a fogantyúkhöz M6\*15 csavarokkal (111) és alátétekkel (81).



### 8.lépés

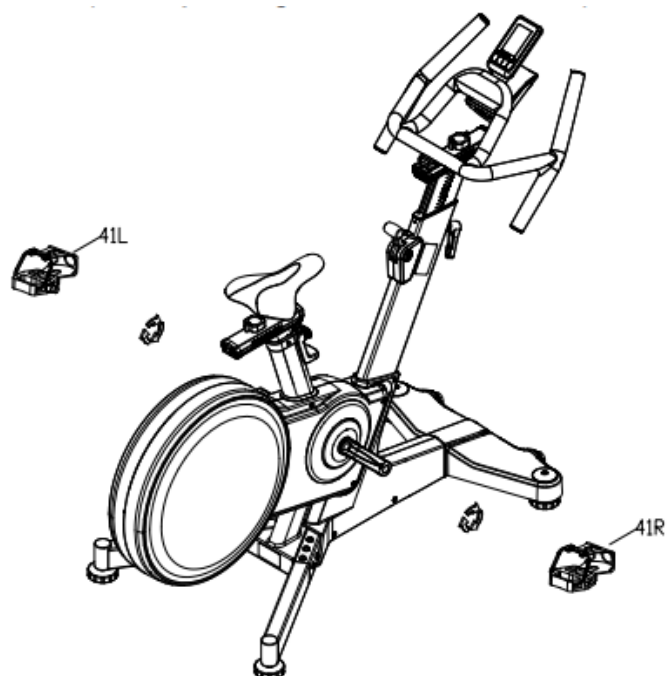
Csavarokkal (102) rögzítse az elülső stabilizátor fedelét (53) az első stabilizátorhoz (6).





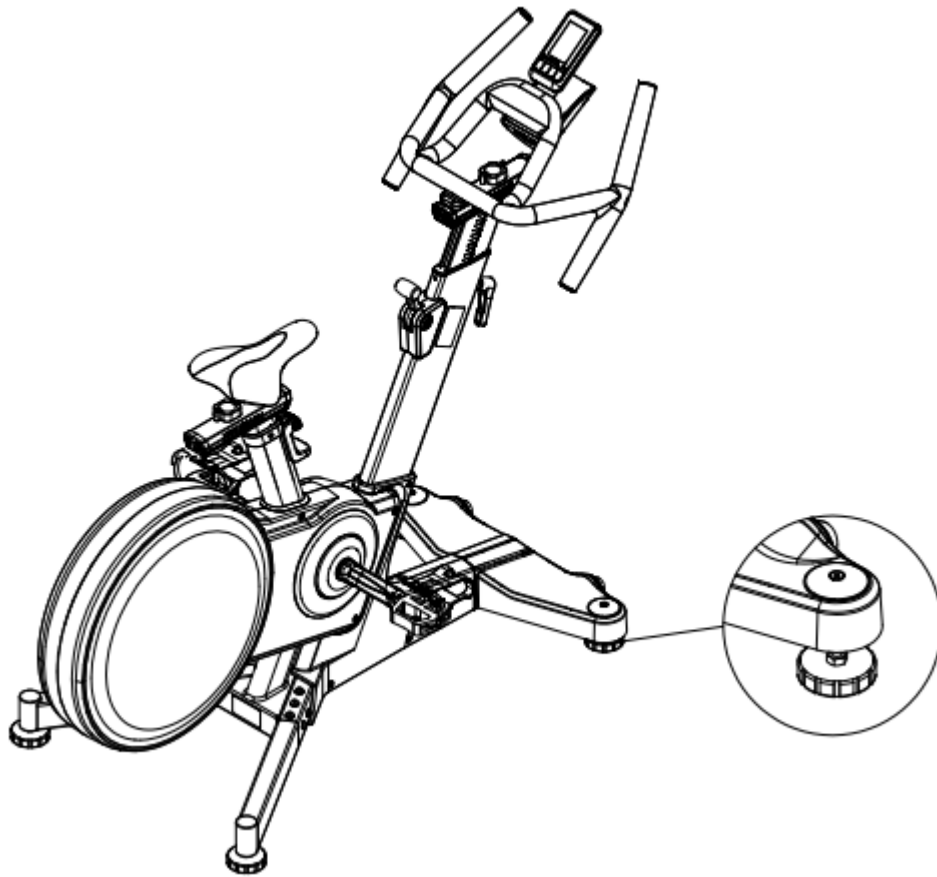
### 9.lépés

Rögzítse a pedálokat (41L/41R) a hajtókarokhoz a villáskulcs segítségével az ábra szerint.



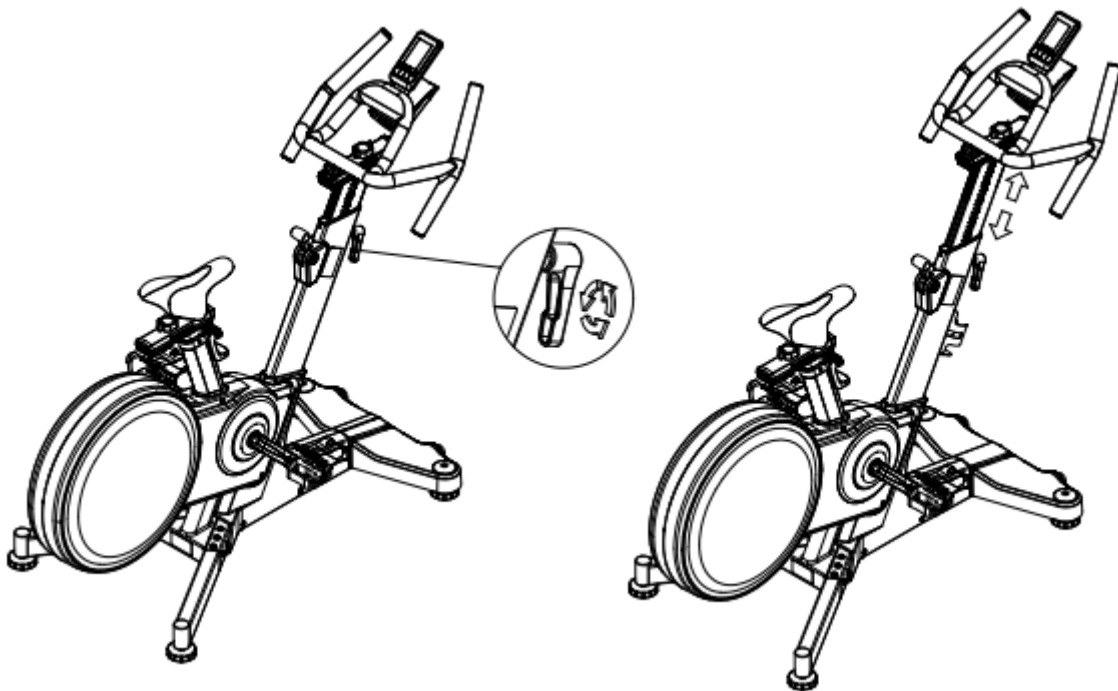
### Szintezés

Használja az állítható lábakat a gép szintbe állításához.



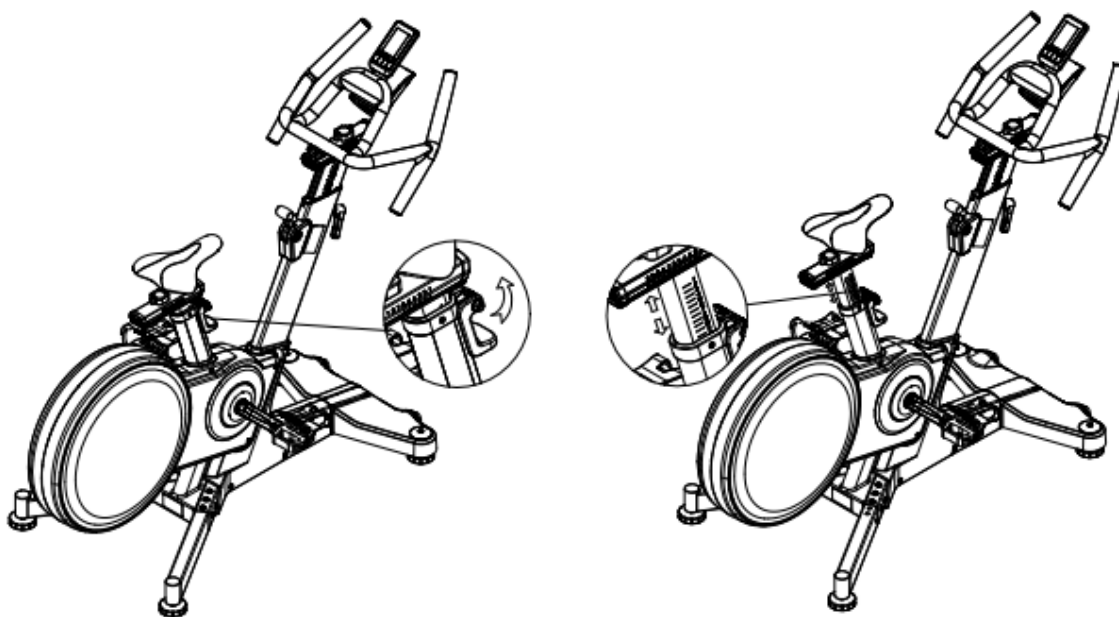
### Markolat beállítás

Lazítsa meg a kart, és állítsa be a fogantyúk kívánt magasságát. Ezután ismét húzza meg a kart.



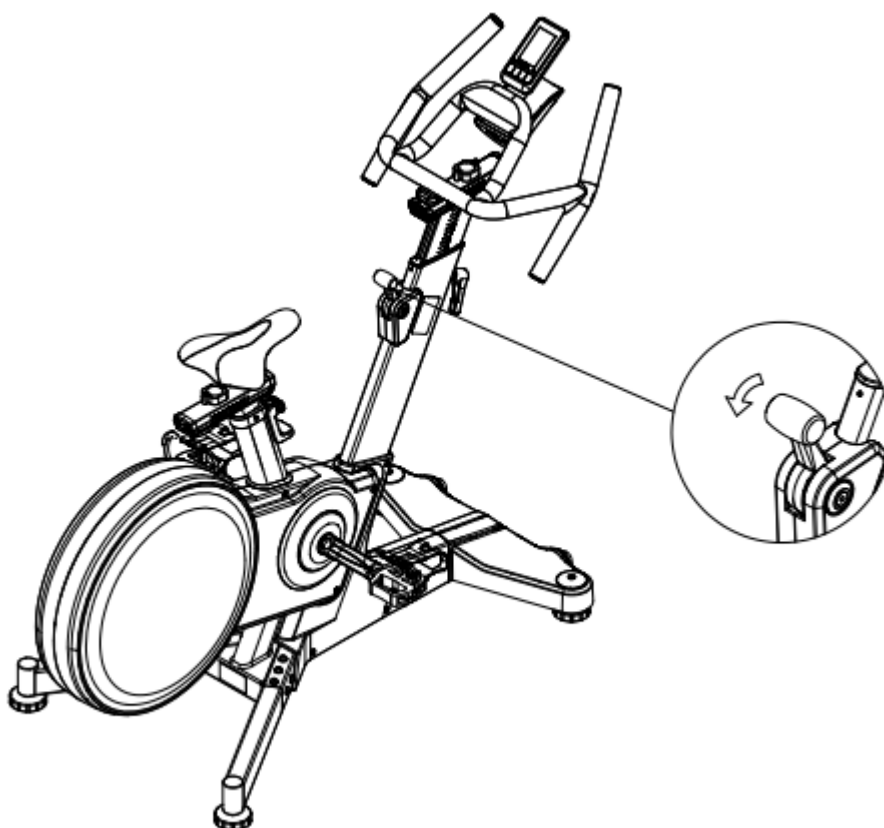
### Nyereg magasság

Lazítsa meg a kart és állítsa be az ülés magasságát. Ezután ismét húzza meg a kart.

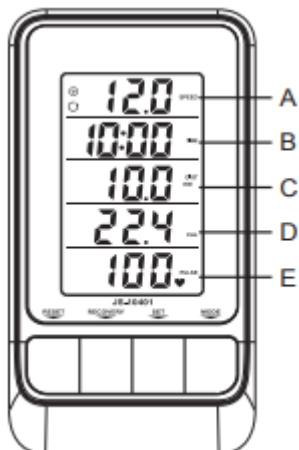


### Ellenállás beállítás

Az ellenállás beállításához használja az alábbi kart. A felső pozíció nagyobb ellenállást jelent. Nyomja le a kart a fékezéshez.



## VEZÉRLŐPANEL



A. Sebesség / átl. sebesség / max. sebesség

B. Idő

C. Távolság

D. Kalória / RPM

E. Pulzus / átl. pulzus / max. pulzus

### GOMBOK

#### MODE

Válassza ki a megjelenített funkciót.

A megjelenített adatok átkapcsolása vagy ciklikus adatkijelzés indítása: sebesség - átlagsebesség - max. sebesség - kalória - fordulat percenként - pulzusszám - átlagos pulzusszám - maximális pulzusszám

Tartsa lenyomva 2 másodpercig az adatok visszaállításához.

#### SET

Beállítja a kiválasztott érték visszaszámlálását.

A megjelenített adatok átkapcsolása vagy ciklikus adatkijelzés indítása: sebesség - átlagsebesség - max. sebesség - kalória - fordulat percenként - pulzusszám - átlagos pulzusszám - maximális pulzusszám

#### RESET

A visszaszámlálás során az értéket nullára állítja.

#### RECOVERY

Elindítja a pulzusszám helyreállítási programot.

#### FUNCTION

A. Sebesség / átl. sebesség / max. sebesség

Megjelenítési sebesség / átl. sebesség / max. sebesség.

#### B. Time

Idő kijelzés

1. Az időt a gyakorlat kezdetétől számítjuk. Leáll, ha 6 másodpercig nem érzékel mozgást.

2. Visszaszámlálás: a maximális érték 99 perc, a beállítás 1 perc után történik. Az értéket a rendszer levonja a beállított értékből. A 0 elérésekor hangjelzés hallható.

#### C. Distance

Távolság kijelzése KM-ben vagy mérföldben

1. A távolságot az edzés kezdetétől számítjuk.

2. Visszaszámlálás: a maximális érték 99 km/mérföld, a beállítás 0,1 km/mérföld. Az értéket a rendszer levonja a beállított értékből. A 0 elérésekor hangjelzés hallható.

#### D. Calorie / RPM

Kalória / fordulat percenként

1. A kalóriákat az edzés kezdetétől számolja, és az aktuális forgási sebesség jelenik meg.

2. Visszaszámlálás: max. 999 kalória, a beállítás 1 kalória. Az értéket a rendszer levonja a beállított értékből. A 0 elérésekor hangjelzés hallható.

5. Pulzus / átl. impulzus / max. pulzus

Megjeleníti az aktuális pulzusszámot, az átlagos pulzusszámot és a maximális pulzusszámot 40-220 ütés/perc tartományban.

6. Automatikus kikapcsolás

Ha a számítógép 4 percig nem érzékel semmilyen mozgást vagy gombnyomást, elmenti a mért adatokat és kikapcsol.

## **PAIRING**

A számítógép 2x AAA 1,5 V-os elemmel működik. Az érzékelő 1 x CR2032 elemmel működik. A számítógép és az érzékelő 433M frekvenciát használ. A számítógép elemek cseréje után pedálozzon 2 percig, párosítva lesz. A párosítás befejezése után az értékek megjelennek a kijelzőn.

## **RESET**

Ha a számítógép adatmegjelenítési módban van, a RESET gomb 2 másodpercig tartó nyomva tartása az összes adatot visszaállítja.

## **COUNTDOWN**

Ha a gép nem üzemel, a MODE gomb megnyomásával kiválaszthatja a kívánt értéket (idő - távolság - kalória), az érték kiválasztása után nyomja meg a SET gombot a visszaszámlálás értékének beállításához (tartsa lenyomva az érték gyorsabb beállításához). Nyomja meg a RESET gombot a beállított érték visszaállításához.

## **DISPLAY OF VALUES**

Ha nincs visszaszámlálás beállítva, a SET gomb megnyomásával megjelenítheti a különböző mért értékeket, vagy megjelenítheti azokat egy ciklusban.

## **RECOVERY FUNCTION**

Mellkasi övet kell viselnie, vagy meg kell ragadnia a fogantyúkon lévő érzékelőket. Egy 1 perces visszaszámlálás indul, amikor a visszaszámlálás befejeződött, az eredmény F1 (legjobb) - F6 (legrosszabb) jelenik meg.

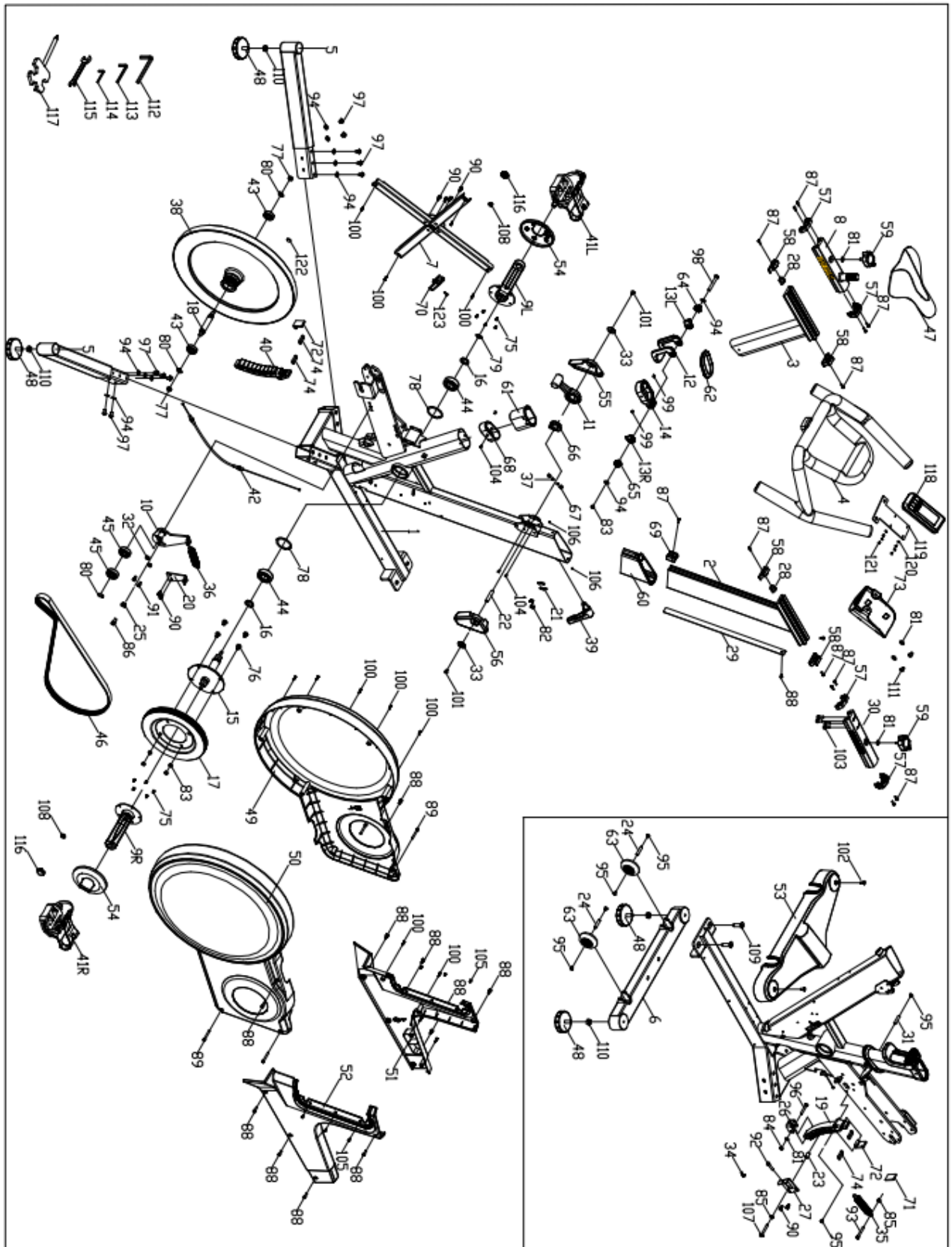
## **AKKUMULÁTORCSERE**

Ha a kijelzőn megjelenő adatok nehezen olvashatók, az elemeket ki kell cserélni. Mindig cserélje ki mindkét elemet. A számítógép 2x AAA 1,5 V-os elemmel működik.

Ha a számítógép nem kap jelet az érzékelőtől, akkor az érzékelőben lévő elemet ki kell cserélni. Az érzékelő 1 x CR2032 elemmel működik. Az érzékelő elemének cseréje után győződjön meg arról, hogy az érzékelők közötti távolság 10 mm-nél kisebb.

Az elemek cseréje után párosítania kell a számítógépet és az érzékelőt.

# SZERKEZETI RAJZ



## ALKATRÉSZ LISTA

No.	Név	db	No.	Név	db
1	Fő keret	1	37	Rugó $\emptyset$ 0,6* $\emptyset$ 4,6*6,6L	2
2	Középső hozzászólás	1	38	Öntöttvas lendkerék $\phi$ 450*18KG	1
3	Nyeregcső	1	39	Paw	1
4	Fogantyúk	1	40	Mágnes	9
5	Hátsó stabilizátor	2	41L/R	Pedálok	2
6	Első stabilizátor	1	42	Fékkábel	1
7	Kereszt keret	1	43	Csapágyak 6003ZZ	2
8	Nyereg csúszka	1	44	Csapágyak 6205ZZ	2
9 L/R	Hajtókarok	2	45	Csapágyak 6203ZZ	2
10	Szabadonfutó tengely	1	46	PK öv	1
11	Fékkar	1	47	Ülés	1
12	Nyereg beállító kar	1	48	Állítható lábak	4
13 L/R	Ülés összeszerelés	1	49	Láncburkolat – L	1
14	Külső nyeregtek	1	50	Láncburkolat – R	1
15	Szíjtárcsa tengelye	1	51	Felső előlap - L	1
16	Szíjtárcsa távtartó	2	52	Felső előlap - R	1
17	Szíjtárcsa	1	53	Első stabilizátor burkolat	1
18	kerék tengely teher	1	54	Tengelyburkolat	2
19	Mágnes tartó	1	55	Fékburkolat – L	1
20	Horog rugó	1	56	Fékburkolat – R	1
21	Lemeztartó	2	57	Csúszó felső fedél	4
22	Féktengely	1	58	Csúszó alsó fedél	4
23	Magenta tartó hüvely	1	59	Kézi beállítócsavar	2
24	Mozgatható keréktengely	2	60	Függőleges tok	1
25	Vezetőtárcsa távtartó hüvely	1	61	Nyeregcső ház	1
26	Fix kábelcsatlakozó lemez	1	62	Nyeregcső távtartó gyűrű	1
27	Mágneses állítólap	1	63	Szállító kerekek	2
28	Anyá $\emptyset$ 25*14H	2	64	Üléskészlet – R	1
29	Egy felső burkolat	1	65	Üléskészlet – L	1
30	Nyereg csúszka	1	66	Fogaskerekek készlete	1
31	Magneto ülés forgó tengelye	1	67	Váltó 6,6*7*9,5L	2
32	Távtartó hüvely	2	68	Nyeregcső vezetőpersely	1
33	Mozgatható kerékcsavar fedél	2	69	Keret végsapka 18,6*29*30	1
34	Kábelnyomó lemez T1.0	1	70	Tömör tengely	1
35	Rugó $\emptyset$ 1,5* $\emptyset$ 15*77,8L	1	71	Fékbetétek T3,5*20*44	1

36	Rugó $\emptyset$ 3,0* $\emptyset$ 18*77L	1	72	Fékkészlet	1
73	Tartó	1	99	M4*6 csavar	2
74	Gyűrű $\phi$ 22,5* $\phi$ 3,1	2	100	Csavar BT4*15	13
75	Csavar BTM4*8	10	101	Csavar M6*15	4
76	Csavar M8*15	4	102	Csavar M6*20	2
77	Anyá M10*P1.25	2	103	Csavar M6*15	4
78	Rugó $\phi$ 52	2	104	Csavar M4*8	4
79	C alátét $\phi$ 25	1	105	Csavar M4*8	6
80	C alátét $\phi$ 17	3	106	M4*5 csavar	2
81	Alátét $\phi$ 6* $\phi$ 16*t1.6	7	107	Csavar M6*40	1
82	Csavar BT3*8	4	108	Anyá M12*P1.25	2
83	M8 anyá	5	109	Csavar M10*30	2
84	M6 anyá	1	110	Anyá M10*8H	4
85	M6 anyá	2	111	Csavar M6*20	2
86	Csavar M8*20	1	112	imbuszkulcs 6#	1
87	Csavar M4*12	13	113	imbuszkulcs 5#	1
88	Csavar M5*15	11	114	imbuszkulcs 4#	1
89	Csavar M5*40	4	115	Csavarkulcs 13-15	1
90	Csavar M6*10	8	116	Fogantyúfedél	2
91	Csavar M6*15	2	117	Csavarhúzó 13#14#17#	1
92	Csavar M6*20	1	118	Számítógép	1
93	Csavar M6*25	1	119	Számítógép tartó	1
94	Alátét $\phi$ 9* $\phi$ 16*t1.6	12	120	Alátét $\Phi$ 4,3* $\phi$ 12*T0,8	4
95	Csavar M5*8	6	121	Csavar M4*12	4
96	Csavar M6*40	1	122	Csavar ST2.5*15	1
97	Csavar M8*12	10	123	Indukció	1
98	Csavar M8*75	1			

## 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

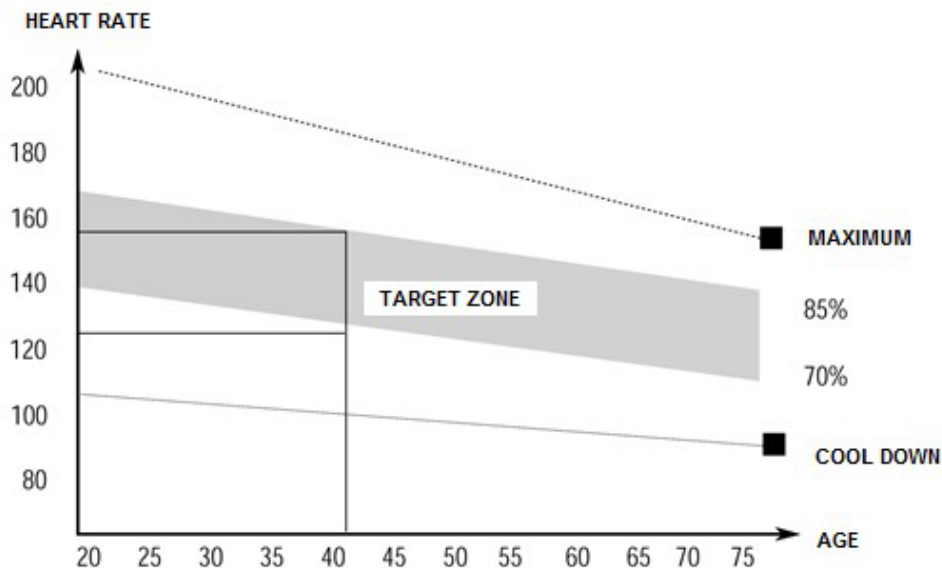
Üljön le, enyhén behajlított lábbal illessze össze talpait. A térdék kifelé néznek, talpait húzza magához a lehető legközelebb az ülepéhez. Térdeit nyomja enyhén a padló felé. Tartson ki 30-40 másodpercig.



### 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 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 használata által 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 terápiás és egyéb orvosi célokra nem használható.

A pulzusmérő 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.

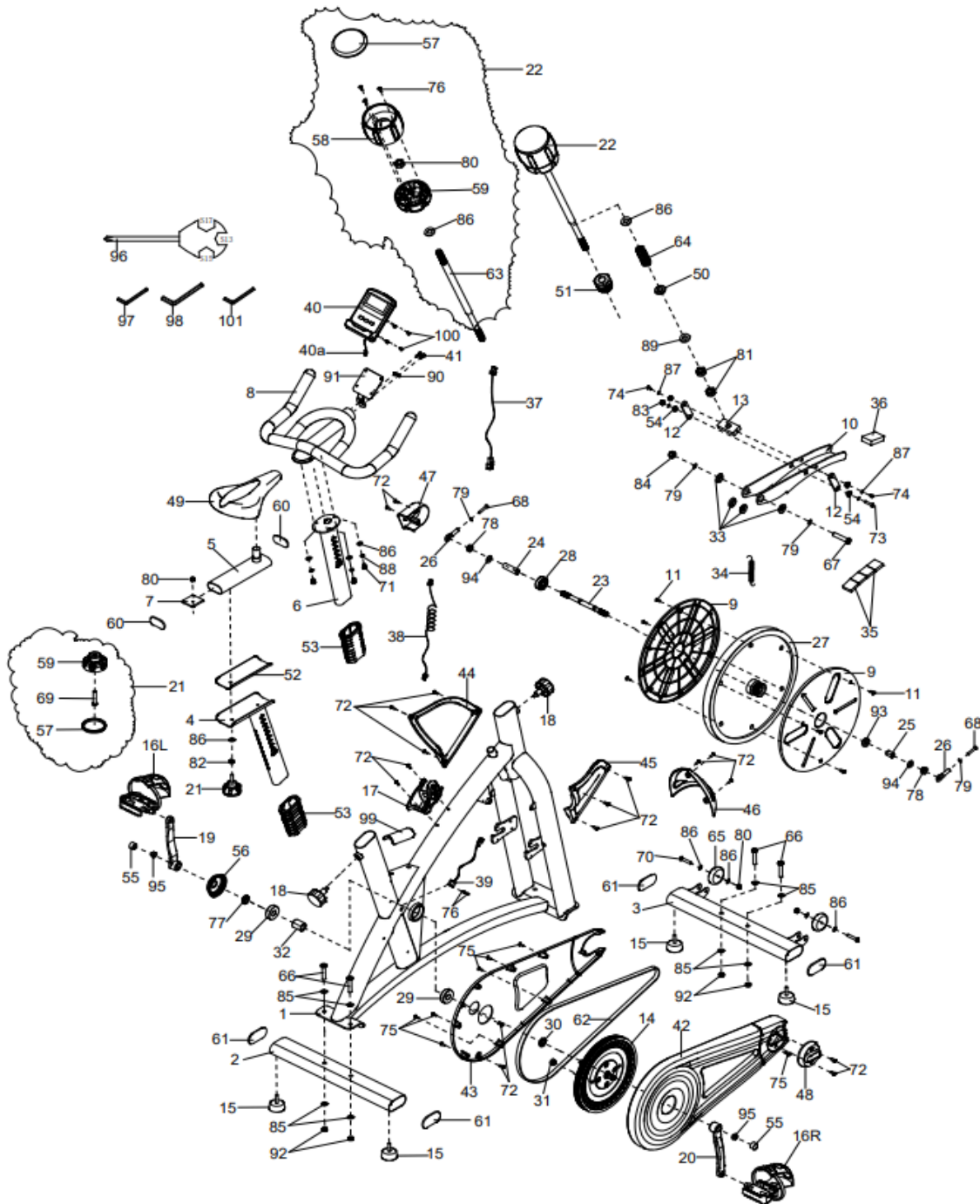
## ALKATRÉS Z LISTA

No.	Név	db	No.	Név	db
1	Fő keret	1	23	Lendkerék tengely	1
2	Hátsó stabilizátor cső	1	24	Lendkerék persely 12*28*61,5	1
3	Első stabilizátor cső	1	25	Lendkerék persely 15*28*33,5	1
4	Nyeregcső cső	1	26	Lendkerék alap	2
5	Vízszintes nyeregcső cső	1	27	Lendkerék 14 kg	1
6	Álló nyeregcső	1	28	6001ZZ csapágy	1
7	Csavaros anyalemez	1	29	6004-es csapágy	2
8	Kormány	1	30	Alátét $\varnothing 20,1 * \varnothing 28,6 * 6$	1

9	Lendkerék műanyag burkolat	2	31	Érzékelő mágnes	1
10	Fékülés	1	32	Tengelypersely $\varnothing 20,1 \times \varnothing 28,6 \times 31$	1
11	Keresztféjű önmetsző csavar ST4*12	6	33	Műanyag persely M6	4
12	Fékcsatlakozó lemez	2	34	Torziós rugó	1
13	Beállító konzol	1	35	Mágnes	4
14	Szjártárcsa	1	36	Fék	1
15	Lábpárna $\varnothing 51 \times 17H \times M10 \times 32$	4	37	Érzékelő vezeték	1
16	Pedál (bal/jobb)	2	38	Érzékelő vezeték	1
17	Vizes palack tartó	1	39	Érzékelő	1
18	Beállítócsavar	1	40	Monitor	1
19	Bal hajtókar	1	40a	Monitor vezeték	1
20	Jobb hajtókar	1	41	Gombfejsapka csavar M5*25	2
21	Beállító gomb a vízszintes nyeregcső csőhöz	1	42	Elülső ház	1
22	Fékgomb		43	Alpház	1
44	Bal oldali burkolat	1	73	Gombfejű csavar M4*40	1
45	Jobb oldali burkolat	1	74	Gombfejsapka csavar M4*10	2
46	Első fedél	1	75	Phillips serpenyőfejű önmetsző csavar PA4*12	7
47	Bal lendkerék burkolat	1	76	Phillips serpenyőfejű önmetsző csavar PA3*12	5
48	Jobb lendkerék burkolat	1	77	M20 záróanya	1
49	Ülőpárna	1	78	Karima anya M12	2
50	Persely M8	1	79	Lapos alátét $\varnothing 6,2 \times 12 \times 1$	4
51	Fékanya	1	80	M8 záróanya	4
52	Persely a vízszintes nyeregcső csőhöz	1	81	Balkezes menet rögzítő anya M8	2
53	Csőcsatlakozó	2	82	Hatlapfejű anya M8	1
54	Persely M4	4	83	M4 záróanya	1
55	Hajtókar sapka	2	84	M6 záróanya	1
56	Bal ház	1	85	Lapos alátét $\varnothing 10,5 \times 20 \times 2,0$	10
57	Beállítócsavar sapka	2	86	Lapos alátét $\varnothing 8,5 \times 16 \times 1,5$	10
58	Beállítócsavar fedél	1	87	Lapos alátét $\varnothing 4,5 \times 12 \times 1$	4
59	Beállítócsavar alap	2	88	Rugós alátét $\varnothing 8,5 \times 13 \times 2,5$	3
60	A vízszintes ülésnyereg cső sapkája	2	89	Műanyag lapos alátét $\varnothing 8,5 \times 16 \times 2$	1
61	Stabilizátor sapka	4	90	Lapos alátét $\varnothing 5,5 \times 12 \times 1$	2
62	PJ1473 szíj	1	91	Monitor fix ülés	1
63	Fékoszlop	1	92	M10 záróanya	1
64	Kompressziós rugó	1	93	6201ZZ csapágy	1

65	Szállító kerék	2	94	Lapos alátét $\varnothing 12,5 \times 25 \times 2,0$	2
66	Gombfejű csavar M10*60	4	95	Karima anya M10	2
67	Gombfejű csavar M6*45	1	96	Nyitott végű csavarkulcs S13-15-17	1
68	Gombfejű csavar M6*70	2	97	S5 imbuszkulcs	1
69	Gombfejű csavar M8*50	1	98	S6 imbuszkulcs	1
70	Gombfejű csavar M8*45	2	99	Végzáró sapka	1
71	Gombfejsapka csavar M8*15	3	100	M5*10 csavar	4
72	Gombfejsapka csavar M5*12	17	101	imbuszkulcs S3	1

## SZERKEZETI RAJZ



## 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.