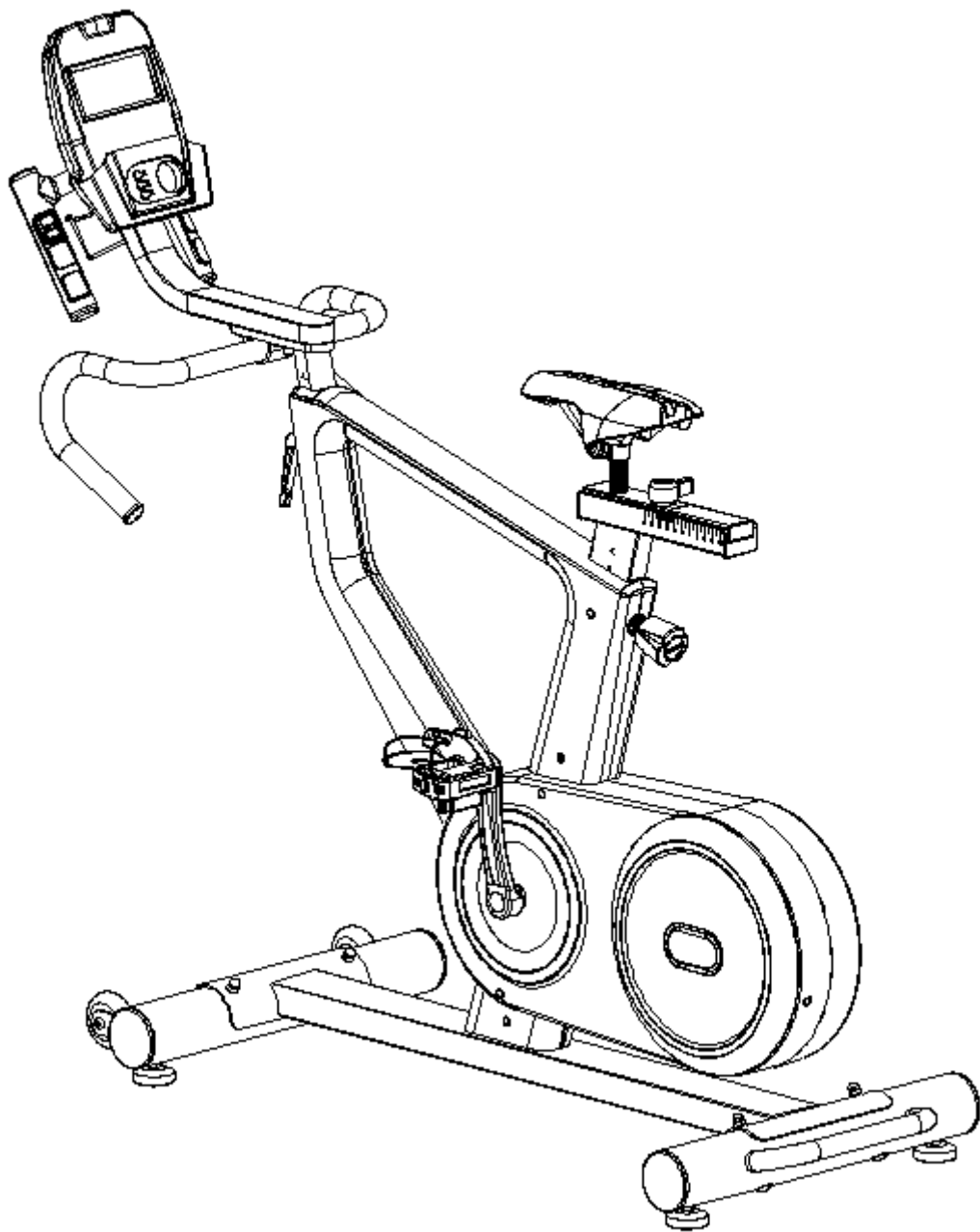




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 27569 Szobakerékpár inSPORTline ZenRoute 250



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
ALKATRÉSZ LISTA.....	4
SZERKEZETI RAJZ.....	6
ÖSSZESZERELÉS.....	8
SZÁMÍTÓGÉP.....	12
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	14
HASZNÁLAT.....	14
HELYES TESTTARTÁS.....	15
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ.....	16
KARBANTARTÁS.....	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 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 elkezdené, 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 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.

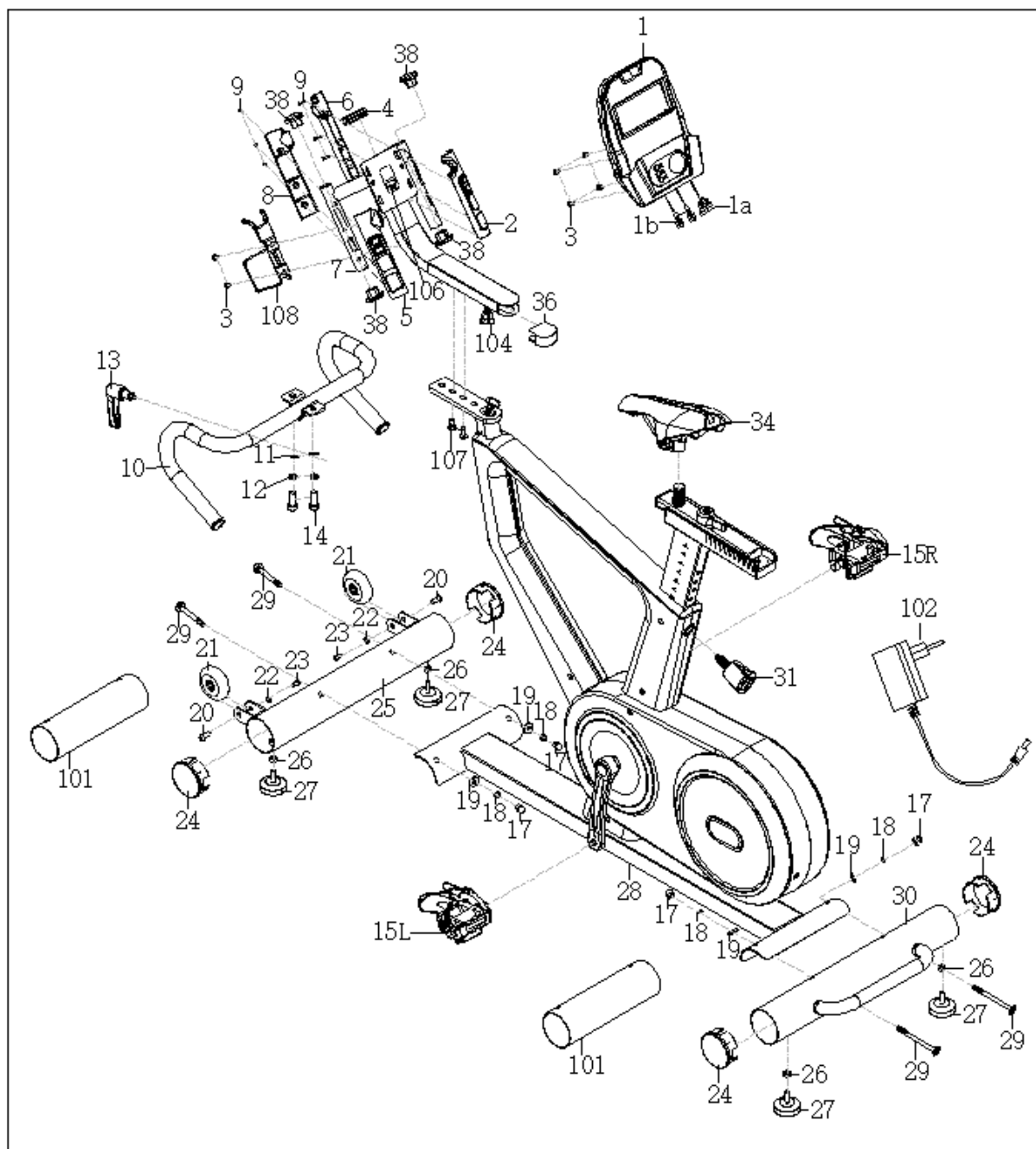
- Ügyeljen arra, hogy az edzőgépet száraz és egyenletes helyen állítsa fel, és mindig óvja a nedvességtől. Ha meg kívánja védeni a helyet különösen a nyomási pontoktól, szennyeződésektől stb., javasoljuk, hogy megfelelő, csúszásmentes szőnyeget helyezzen az edzőgép alá.
- Azonnal hagyja abba az edzést 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 nyeregátmasznál.
- Ne edzen közvetlenül étkezés után!
- **Maximális terhelhetőség:** 130 kg
- **Kategória:** HC otthoni használatra

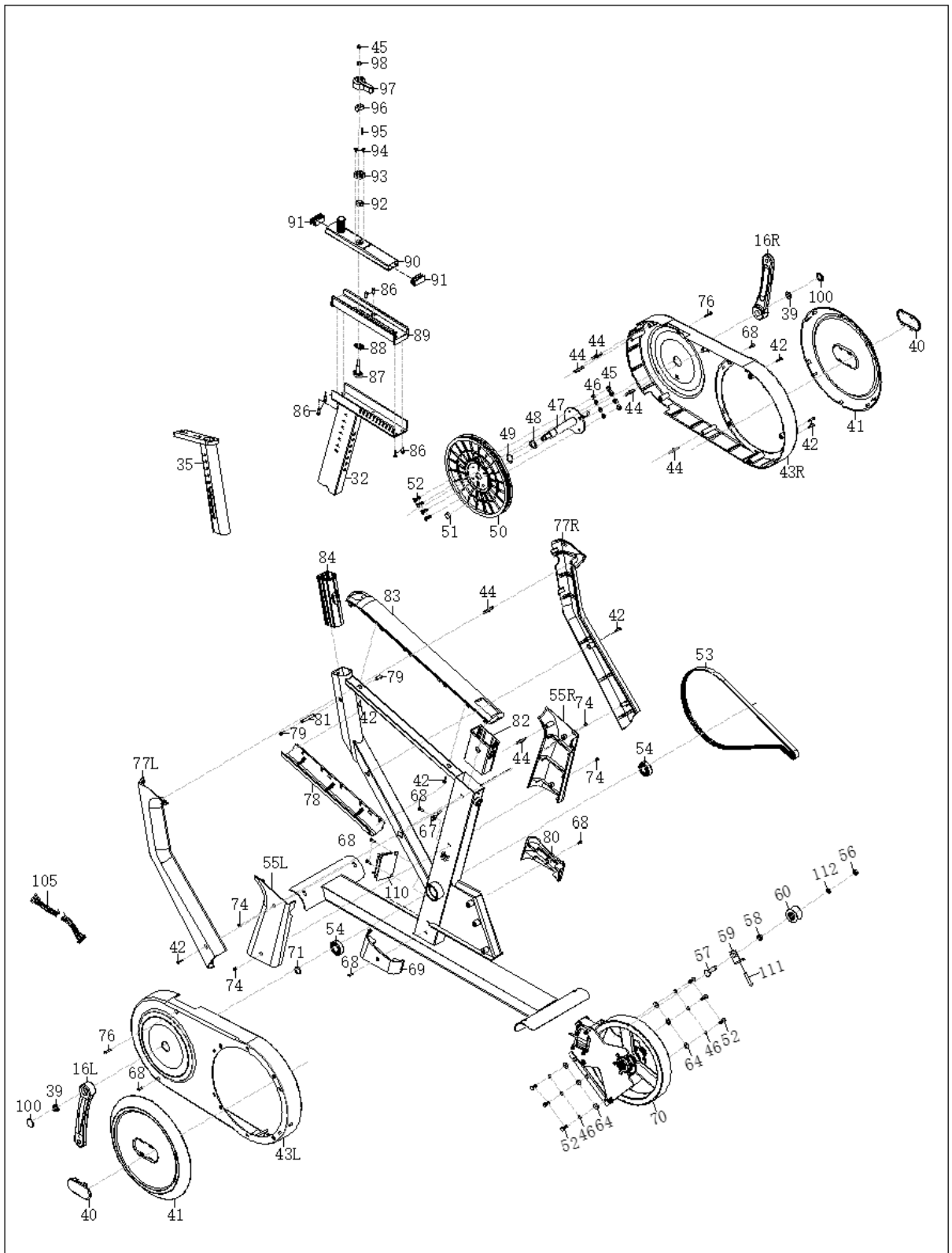
ALKATRÉSZ LISTA

No.	név	db	No.	név	db
1	Számítógép	1	36	Végzáró sapka	1
2	Jobb felső fogantyú burkolat	1	37	-----	-----
3	Phillips csavar M5*10*Φ10	6	38	Végzáró sapka	4
4	J50*25 terminál	1	39	Anya M10*1,25*H7,5*S14	2
5	Bal felső fogantyúburkolat	1	40	Végzáró sapka	2
6	Jobb alsó fogantyúburkolat	1	41	Végzáró sapka	2
7	Számítógép keret	1	42	Keresztcsavar ST4.2*19*Φ8	7
8	Bal fogantyú alsó burkolata	1	43L/R	Láncburkolat	2
9	Phillips csavar ST3*16*Φ5.6	6	44	Csatlakozó keret	6
10	Fogantyúk	1	45	Anya M6*H6*S10	5
11	Alátét D10*Φ20*2,0	2	46	Rugós alátét D6	10
12	Rugalmas alátét D10	2	47	Tengely	1
13	Kézi beállítócsavar	1	48	Tengelyház	1
14	Imbuszcsavar M10*30*S8	2	49	Alátét D20*Φ26*0,3	1
15/R	Pedálok	2	50	Váltó	1
16/R	Hajtókarok	2	51	Kerek mágnes	1
17	Kupak anya	4	52	Imbuszcsavar M6*16*S10	10
18	Rugalmas alátét D8	4	53	Szűj	1
19	Alátét D8*Φ20*2*R38	4	54	Csapágyak	2
20	Csavar Φ7,8*30*M6*15*S5	2	55L/R	Felső nyeregcső burkolat	1 pár
21	Kerekek	2	56	Anya M8*H7.5*S13	1
22	Alátét D6*Φ12*1,5	2	57	Csavar Φ10*35*M8*10*H6	1

23	Imbuszcsony M6*12*S5	2	58	Φ10.2*Φ15*8 eset	1
24	Sapka Φ76	4	59	Lendkerék lemez	1
25	Első stabilizátor	1	60	Lendkerék agy	1
26	Anyá M8*H5.5*S14	4	61	-----	-----
27	Állítható lábak	4	62	-----	-----
28	Fő keret	1	63	-----	-----
29	Csavar M8*90*20*H5	4	64	Alátét D6*Φ16*1,5	6
30	Hátsó stabilizátor	1	65	-----	-----
31	Kézi beállítócsavar rugóval	1	66	-----	-----
32	Nyeregcső	1	67	Érzékelő	1
33	-----	-----	68	Phillips csavar ST4.2*16*Φ8	7
34	Ülés	1	69	Jobb oldali nyeregcső burkolat	1
35	Fogantyúkeret	1	70	EMS egyirányú lendkerék	1
71	Rögzítőgyűrű D20 tengelyhez	1	94	Phillips csavar M4*12*Φ7	2
72	-----	-----	95	Pin	1
73	-----	-----	96	Biztonsági zár	1
74	Keresztcsavar ST4.2*6*Φ8	4	97	Biztonsági fogantyú	1
75	-----	-----	98	Alátét d6*Φ14*2	1
76	Keresztcsavar ST4.2*25*Φ8	2	99	-----	-----
77L/R	A fogantyúoszlop alsó burkolata	1pair	100	Burkolat	2
78	Alsó burkolat csatlakozó keret	1	101	Szállítási stabilizátor	2
79	Phillips csavar M5*10*Φ10	2	102	Adapter	1
80	Bal alsó nyeregcső burkolat	1	103	-----	-----
81	Határoló tengely	1	104	1. kábel	1
82	Hüvely	1	105	2. kábel	1
83	Felső burkolat csatlakozó keret	1	106	Érzékelő kábel	2
84	Hüvely	1	107	Imbuszcsony M8*20*S5	2
85	-----	-----	108	Palacktartó	1
86	Phillips csavar M5*18*Φ8	6	109	Tápkábel	1
87	Ütköző	1	110	PCB kártya	1
88	Csillapító alátét	1	111	Imbuszcsony M6*35*S5	1
89	Üléscsúszka	1	112	Alátét M8*Φ13*1,5	1
90	Ülésrögzítő keret	1	A	S13-14-15 csavarkulcs	1
91	SAPka J40	2	B	S8 imbuszkulcs	1
92	Gumi alátét	1	C	S5 imbuszkulcs	1
93	Ülés ütköző	1	D	S13-S15 csavarkulcs	1

SZERKEZETI RAJZ



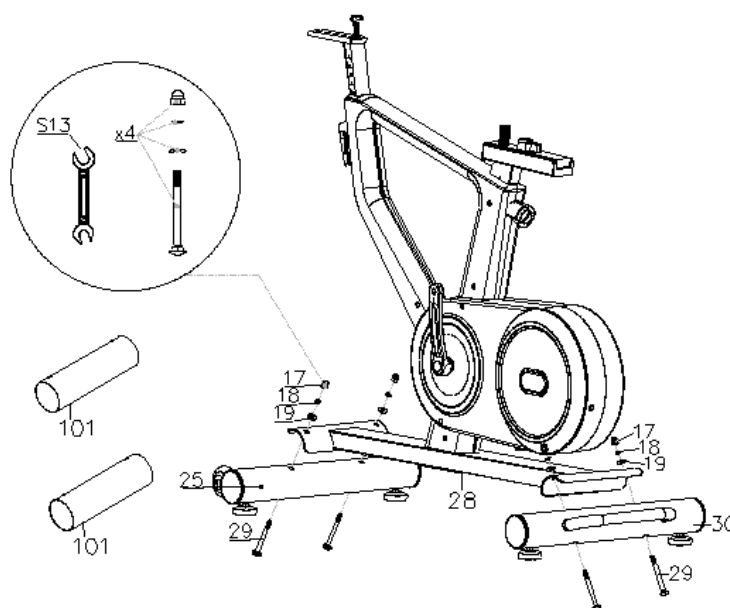


ÖSSZESZERELÉS

1.lépés

Távolítsa el a szállítási stabilizátorokat (101) a csavarok (29), az íves alátétek (19), a rugós alátétek (18) és az anyák (17) kicsavarásával a főkeretből (28) a (13) kulcs segítségével.

Rögzítse az első stabilizátort (25) és a hátsó stabilizátort (30) a főkerethez csavarokkal (29), ívelt alátétekkel (19), rugós alátétekkel (18) és anyákkal (17) a főkeretről (28) a (13) kulcs segítségével.

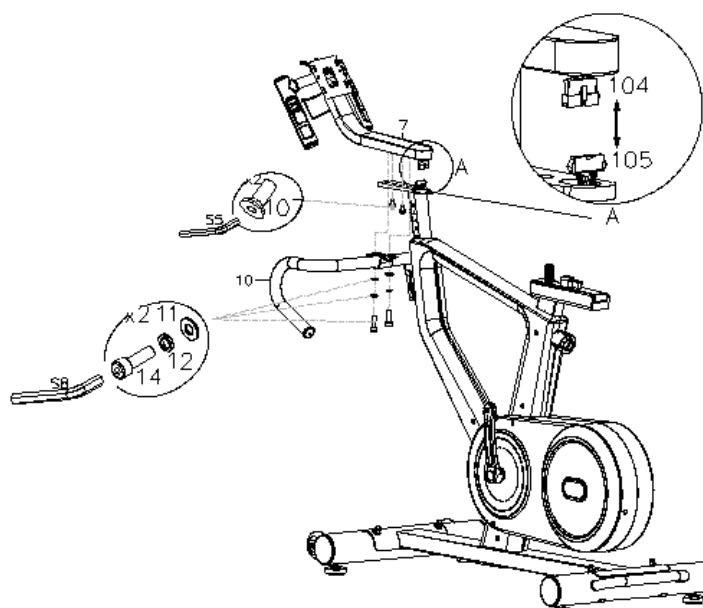


2.lépés

Csatlakoztassa az 1-es (104) és a 2-es kábelt (105) az A ábrán látható módon.

Rögzítse a számítógép keretet (7) a fogantyúkerethez (35) a csavarok (107) és az S5 csavarkulcs segítségével.

Rögzítse a fogantyúkat (10) a fogantyúkerethez (35) csavarokkal (14), rugós alátétekkel (12) és alátétekkel (11) egy S8 csavarkulccsal

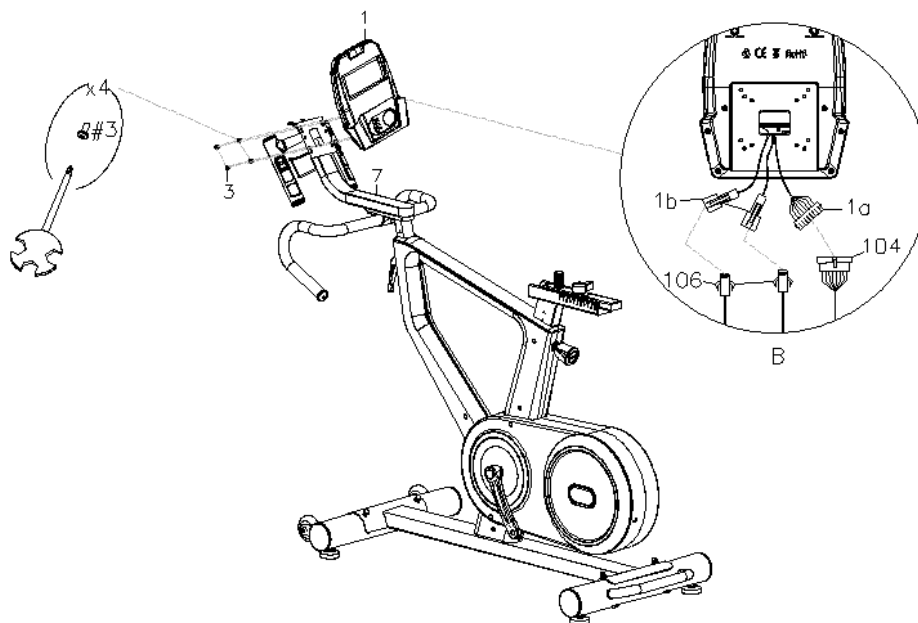


3.lépés

Csavarja ki a csavarokat (4) a számítógépből (1).

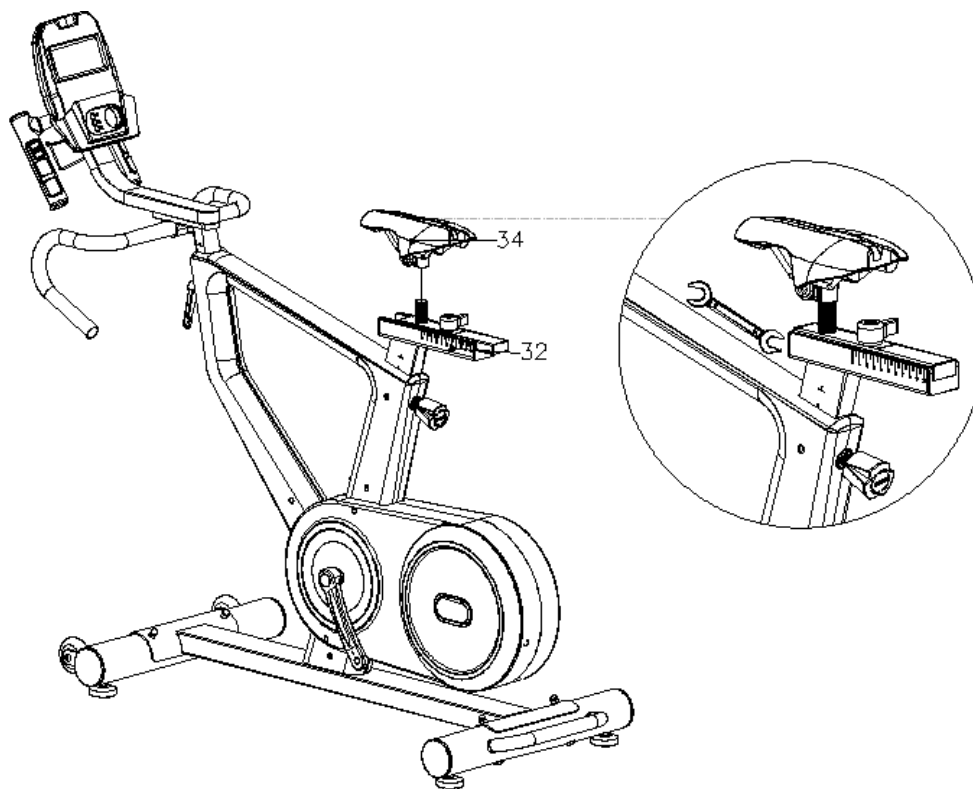
Csatlakoztassa a számítógép kábelét (1a) a kábellel (104), a kábeleket (1b) pedig a pulzuskábelekkel (106).

Rögzítse a számítógépet (1) a vezérlő keretéhez (7) csavarokkal (4).



4.lépés

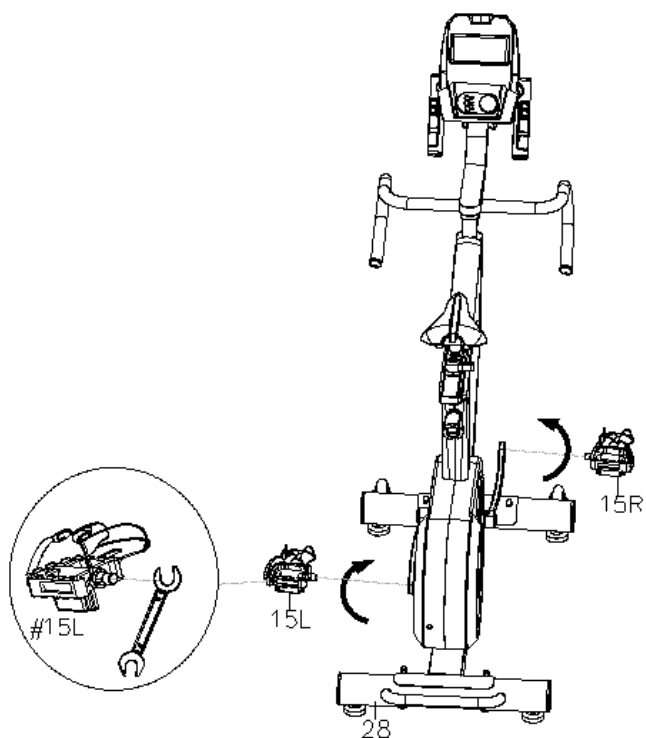
Rögzítse a nyeret (34) a nyeregcsőhöz (32) a csavarkulccsal (D).



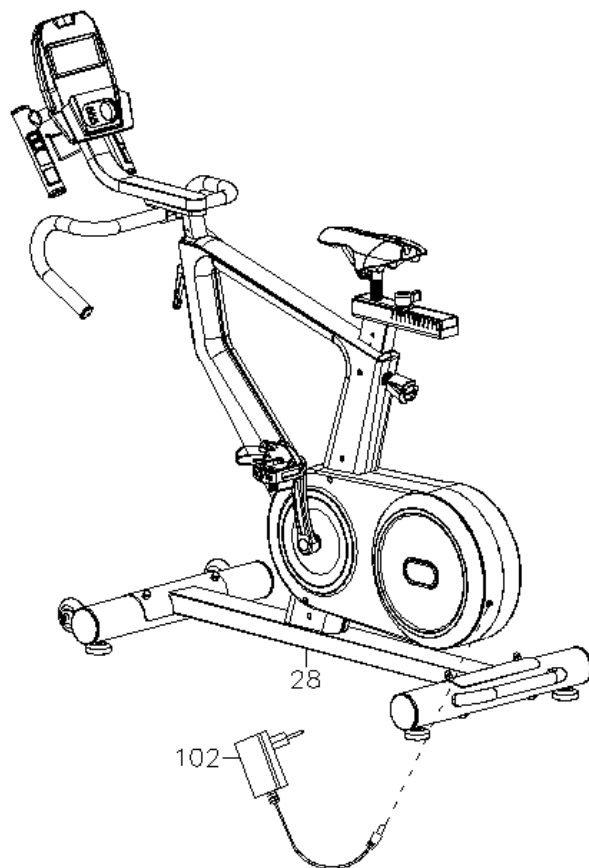
5.lépés

Rögzítse a pedálokat (15L/R) a hajtókarokhoz.

Megjegyzés: csavarja a bal pedált az óramutató járásával ellentétes irányba, a jobb pedált az óramutató járásával megegyező irányba



Használat előtt csatlakoztassa a tápkábelt. Használat után javasoljuk, hogy húzza ki a tápkábelt.



Végső ellenőrzés

Ne használja a készüléket mindaddig, amíg teljesen és megfelelően nincs összeszerelve. Összeszerelés után ellenőrizze újra az összes csatlakozás feszességét.

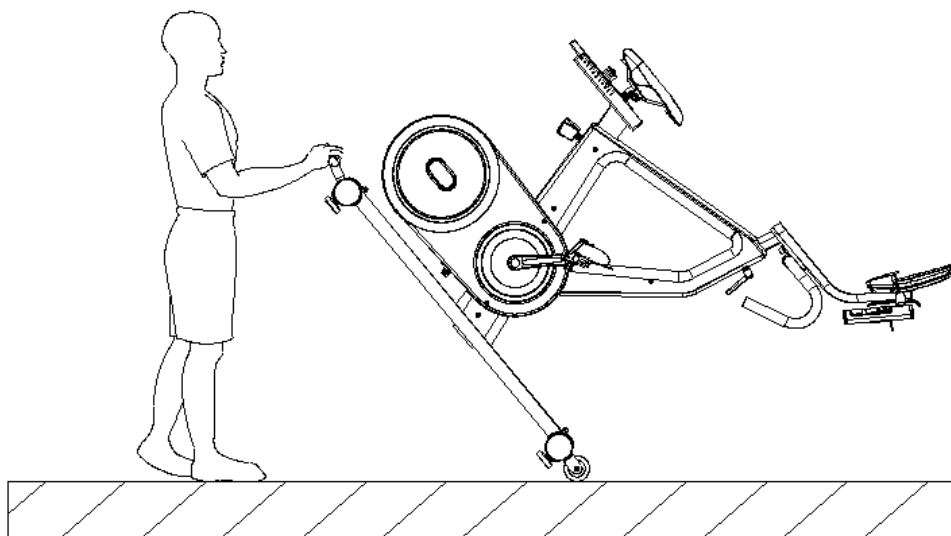
Mozgó

Húzza ki a tápkábelt.

Óvatosan emelje fel a fitness kerékpárt a hátsó stabilizátornál fogva a szállítókerekekre.

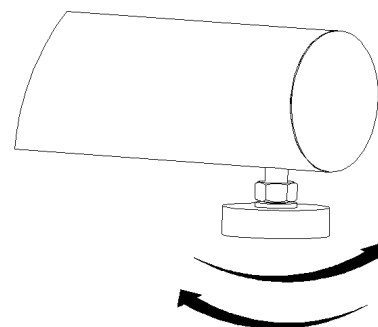
Mozgassa a kívánt helyre.

Óvatosan helyezze el.



Szintezés

A készüléket használat előtt vízszintbe kell állítani. Helyezze a készüléket a kívánt helyre. Álljon a hátsó stabilizátoron 20 másodpercig, majd ellenőrizze a szintező lábakon lévő anyák beállítását és meghúzását. Ügyeljen arra, hogy ne csavarja ki a lábakat.



SZÁMÍTÓGÉP

Indítás után a kijelző világít, hangjelzés hallható, és lehetőség nyílik a program kiválasztására.

Megjegyzés: ha 256 másodpercig nem észlel jelet, a számítógép energiatakarékos módba lép. Nyomja meg bármelyik gombot a vezérlő felébresztéséhez.

Az indítás után a fel / le navigációs gombokkal válassza ki a kívánt programot. Erősítse meg a választást a MODE gomb megnyomásával.

Programválasztás: manuális (MANUAL), előre beállított (PROGRAM), WATT, pulzusszám (HRC), felhasználói (USER).

GOMBOK

RESET	1. Tartsa lenyomva 3 másodpercig a programválasztáshoz való visszatéréshez 2. Az értékek beállítása közben nyomja meg a gombot az érték visszaállításához 3. Amikor a program fut, visszatér a programválasztáshoz 4. A testszír mérési program elindításakor visszatér a főmenübe
MODE	1. A program kiválasztása közben nyomja meg a gombot a program megerősítéséhez 2. Az értékek beállítása közben nyomja meg a gombot az érték megerősítéséhez
UP	Navigációs gomb a program kiválasztásához, az érték növeléséhez vagy az ellenálláshoz
DOWN	Navigációs gomb a program kiválasztásához, az érték csökkentéséhez vagy az ellenálláshoz
ST/SP	Program elindítása/ leállítása
RECOVERY	Pulzusszám helyreállítási program

KIJELZŐ

Kijelző	tartomány	Alapértelmezett	Beállítás	Leírás
TIME	1:00 ~ 99:00	0:00	± 1:00	Az érték a normál program alatt növekszik. Az érték a visszaszámláló program során levonásra kerül.
DIST (distance)	1.0 ~ 999.0	0.0	± 1.0	Az érték a normál program alatt növekszik. Az érték a visszaszámláló program során levonásra kerül.
CAL (calories)	10 ~ 9990	0	± 10	Az érték a normál program során növekszik. Az érték a visszaszámláló program során levonásra kerül.
WATT	25 ~ 400	25	± 5	Watt beállítások
THR	60 ~ 220	90	± 1	Ha túllépi a beállított értéket, figyelmeztetést kap

MANUAL

Beállíthat egy visszaszámlálási időt, távolságot, kalóriát és watt beállításokat a programhoz.

Nyomja meg a MODE gombot az adatok kiválasztásához. Állítsa be az értéket a navigációs gombokkal. Erősítse meg az értéket a MODE gomb megnyomásával.

Egyszerre csak egy érték állítható be. A 0 elérésekor hangjelzés hallható.

A program futása után az ellenállást a navigációs gombokkal állíthatja be.

PROGRAM

12 előre beállított program közül választhat. A program 16 szegmensre (32 szint) van felosztva.

Beállíthat egy visszaszámlálási időt, távolságot, kalóriát és watt beállításokat a programhoz.

Nyomja meg a MODE gombot az adatok kiválasztásához. Állítsa be az értéket a navigációs gombokkal. Erősítse meg az értéket a MODE gomb megnyomásával.

Egyszerre csak egy érték állítható be. A 0 elérésekor hangjelzés hallható.

A program futása után az ellenállást a navigációs gombokkal állíthatja be.

FAT PROGRAM

A programban a következő adatokat kell sorrendben beállítani: életkor, nem, magasság és súly. Állítsa be az értékeket a navigációs gombokkal, és erősítse meg a MODE megnyomásával. A beállított adatok villognak a kijelzőn. Az összes adat beállítása után nyomja meg az ST/SP gombot, és fogja meg az pulzusérzékelőket.

WATT PROGRAM

A navigációs gombokkal válassza ki a programot.

A program a terhelést a pedálozási sebesség függvényében állítja be.

Nyomja meg a MODE gombot az adatok kiválasztásához. Állítsa be az értéket a navigációs gombokkal. Erősítse meg az értéket a MODE gomb megnyomásával.

A programhoz beállíthatja az időt, a távolságot és a kalóriaszámlálást.

Nyomja meg a MODE gombot az adatok kiválasztásához. Állítsa be az értéket a navigációs gombokkal. Erősítse meg az értéket a MODE gomb megnyomásával.

Egyszerre csak egy érték állítható be. A 0 elérésekor hangjelzés hallható.

HRC PROGRAM

A program az ellenállást a beállított célfrekvenciának megfelelően állítja be. Használja a navigációs gombokat a 65% / 75% / 90% kiválasztásához. Erősítse meg a MODE gomb megnyomásával. Edzés közben a pulzusról figyelni kell. A számítógép kiértékeli a pulzusszámot, és az ellenállás 30 másodpercenként 1 szinttel nő, vagy 20 másodpercenként csökken a beállított célfrekvencia fenntartása érdekében.

A programhoz beállíthatja az időt, a távolságot és a kalóriaszámlálást.

Nyomja meg a MODE gombot az adatok kiválasztásához. Állítsa be az értéket a navigációs gombokkal. Erősítse meg az értéket a MODE gomb megnyomásával.

Egyszerre csak egy érték állítható be. A 0 elérésekor hangjelzés hallható.

USER PROGRAM

A navigációs gombokkal válassza ki a USER PROGRAM lehetőséget, és erősítse meg a MODE gomb megnyomásával.

Ezután a navigációs gombokkal állítsa be az első szegmens terhelését, majd erősítse meg az értéket a MODE megnyomásával. Állítsa be az értékeket 20 szegmenshez.

Edzés közben az ellenállás a navigációs gombokkal állítható.

A programhoz beállíthatja az időt, a távolságot és a kalóriaszámlálást.

Nyomja meg a MODE gombot az adatok kiválasztásához. Állítsa be az értéket a navigációs gombokkal. Erősítse meg az értéket a MODE gomb megnyomásával.

Egyszerre csak egy érték állítható be. A 0 elérésekor hangjelzés hallható.

FONTOS MEGJEGYZÉS

- Szerelje össze az edzőgépet az összeszerelési utasítások szerint, és ügyeljen arra, hogy csak a szobakerékpárhoz mellékelte és arra tervezett szerkezeti részeket használja. Az összeszerelés előtt győződjön meg arról, hogy a csomag teljes tartalma megvan 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 a szobakerékpár alá.
- Az általános szabály az, hogy az edzőgépek és az edzőeszközök nem játékok. Ezért ezeket csak megfelelően tájékozott vagy oktatott személyek használhatják.
- Azonnal hagyja abba az edzést szédülés, hányinger, mellkasi fájdalom vagy bármilyen más testi tünet esetén. Kétség esetén azonnal forduljon orvosához.
- Gyermek, testi- vagy szellemi fogyatékkal élők csak felügyelet mellett és egy másik személy jelenlétében használhatják a szobakerékpárt, 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 nyeregcsőnél.
- 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, rosszulletet érez, azonnal hagyja abba az edzést!

HASZNÁLAT

Az szobakerékpáron végzett testmozgás nagyon egyszerű mozgásokon alapszik, de biztosan beleszeret használatára 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 nyeregbe, 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. 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. Ismétlje 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. Ismétlje meg 3 -szor mindkét lábnál.



Vádli és Achilles ín nyújtása

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



Combizom

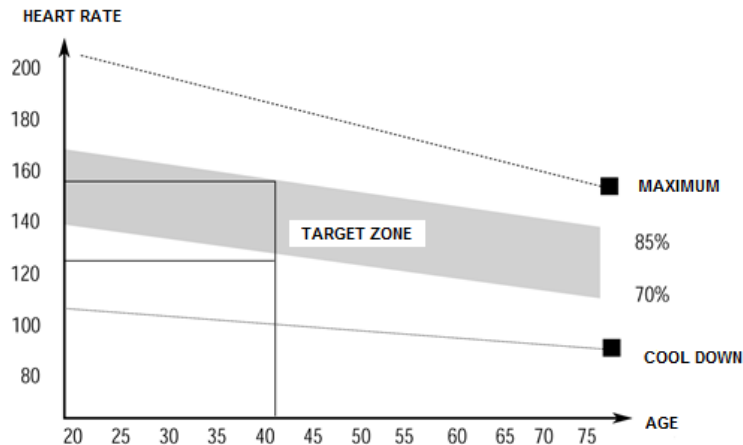
Támassza meg magát a jobb kezével a falon vagy az asztalon, és nyújtsa hátra a bal kezét, hogy megtartsa a bokáját. Húzza a fenéke felé, amíg nem érzi hogy feszül a combizma. Tartsa a pozíciót 10-15 másodpercig. Ismétlje meg 3 -szor minden lábnál.



Belső combizom

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

Edzés szakasz. A rendszeres testmozgás erősebbé teszi az izmait. Tartsa a tempót a táblázat szerint az edzés során. Az edzésnek legalább 12 percet kell tartania.



Ezután hagyja ellazulni az izmokat úgy, hogy csökkenti a tempót kb. 5 percig. Ezután végezze el a bemelegítő gyakorlatokat újra nyújtásként. 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 tisztítószerket a műanyag részeken.
- 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 pulzsmérő 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.