

inSPORTline
fitness equipment

**HASZNÁLATI UTASÍTÁS
EPSILON SPINING KERÉKPÁR**



A SZERVIZT ÉS AZ ALKATRÉSZEKET AZ ELADÓ BIZTOSÍTJA!

Insportline Hungary kft., Kossuth Lajos utca 65, 2500 Esztergom

tel/fax: +36(06)33 313242, mobil: (0670)2118227

www.inSPORTline.hu

Biztonsági intézkedések:

Figyelmeztetés – az összeszerelés és használatba helyezés előtt figyelmesen olvassa el a használati utasítást. Ügyeljen a következő utasításokra:

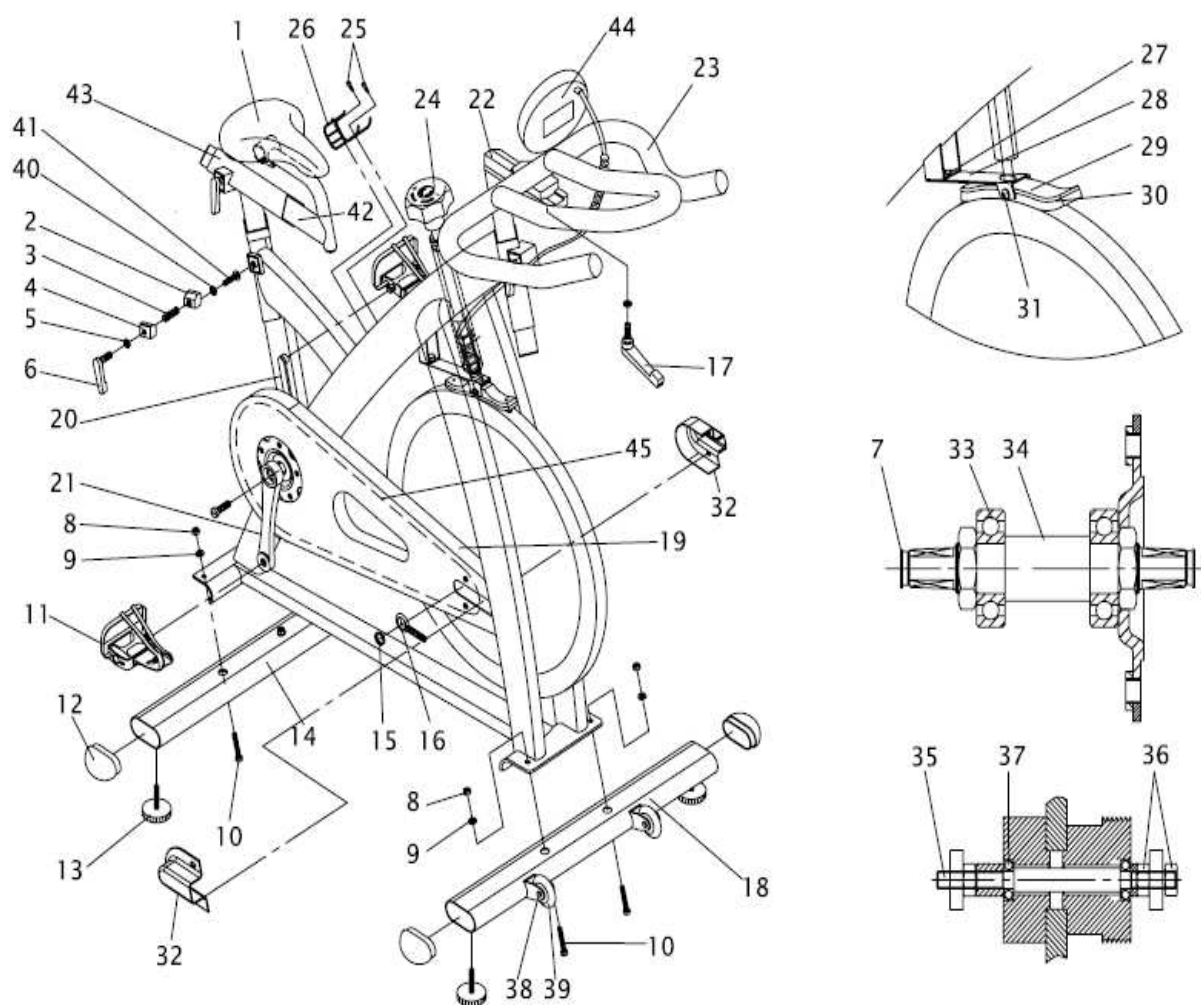
1. A gép egyaránt megfelel edzőtermekbe és aktív otthoni edzésre
2. A gépet stabil és egyenes felszínen helyezze el.
3. Edzéshez megfelelő sportruházatot válasszon. Ne viseljen bő ruhákat, mely beakadhat a gép kiálló részeibe. A kerékpáron való edzéshez viseljen olyan cipőt, mely tartja a sarkát – futócipő vagy speciális aerobic cipő.
4. A helységben, ahol a gép található, soha ne hagyjon gyermekeket felügyelet nélkül.
5. Edzés előtt bizonyosodjon meg róla, hogy az összes csavar megfelelően be van húzva.
6. Kerékpározás előtt mindig melegítsen be, 5-10 percet edzés előtt és lazítson 5-10 percet edzés után.
7. A tekerést lassan kezdje, növelje a sebességet addig, amíg el nem éri a kívánt tempót. Az edzést ne fejezze be hirtelen – csökkentse a tempót, amíg a pulzus újra normális lesz.
8. Ne tornázzon evés után 2 órával és evés előtt 1 órával.
9. Edzés közben ne álljon fel. Károsodhat a kerékpár.
10. Abban az esetben, ha a felhasználó hányingert, fájdalmat vagy bármilyen kényelmetlenséget észlel, azonnal szakítsa meg az edzést és kérje ki orvosa véleményét.
11. A gép megfelel fitnessstermekbe is.
12. Maximális terhelés 150 kg.

Fontos:

Az edzésekről előtt egyeztessen házi orvosával. Ez a figyelmeztetés főként azokra érvényes akiknél már megállapítottak egészségügyi problémákat, vagy 35 évnél idősebbek.

Összeszerelés

1. LÉPÉS



Rögzítse az első (18) és hátsó stabilizálót (14) a vázhoz anyával (8), alátéttel (9) és csavarral (10).

2. LÉPÉS

Rögzítse a kormányt (22) a fő vázba való helyezéssel. A beállítócsavar segítségével beállíthatja a magasságot. Majd állítsa be a megfelelő magasságot és rögzítse a kormányt .

3. LÉPÉS

Helyezze a nyeret (43) a megfelelő nyílásba. A nyeret rögzítse a csúszkában (42). Állítsa be a megfelelő magasságot és húzza meg. A beállítórúddal állítsa ne a kívánt magasságot és húzza meg a kormányt

4. LÉPÉS

Rögzítse a pedálokat (11) a pedálkarokra (20)(21). A pedálok jelzése – bal (L), jobb (R). Enyhén kenje meg a pedálokat, húzza be csavarkulccsal (15mm), mindkét pedált a taposással azonos irányban tekerje be.

A terhelés beállítása

A terhelés beállítása a fékkel történik (24), a könnyeb tekerés érdekében a (-) felé tekeri, a terhelés növelése esetén (+) felé tekeri el a gombot.

A kerekeknek szabadon kell futnia a fék meghúzása nélkül. Ez a fékrendszer (-) felé való tekerésével állítható be.

Felhasználói instrukciók

- 1) Az Epsilon modell kimondottan edzőtermekbe tervezett kerékpár. Fixált lendkerékkel rendelkezik és profi felügyelete mellett ajánlott a használata.
- 2) Beállítások – Fontos. hogy a gép megfelelően legyen összeszerelve, ezért ajánlott szakértők segítségével az összeszerelésnél
- 3) **Kormány és nyereg:** Fontos, hogy a nyereg és a kormány az Ön magasságához megfelelően legyen beállítva. A magasságot a beállítórúddal lehet állítani. A tartót lazítsa meg, állítsa be a megfelelő magasságot, majd ismét húzza meg. Használat előtt bizonyosodjon meg róla, hogy kellően meghúzta a csavart.

A kormány szintén állítható előre és hátra is. Keresse meg az Ön számára megfelelő pozíciót, majd ismét húzza meg a csavart.

Nyereg magassága. Lazítsa meg a tartót, majd állítsa be a kívánt magasságot és ismét húzza meg az ülést a megfelelő magasságban. Bizonyosodjon meg róla használat előtt, hogy a nyereg kellően rögzített.

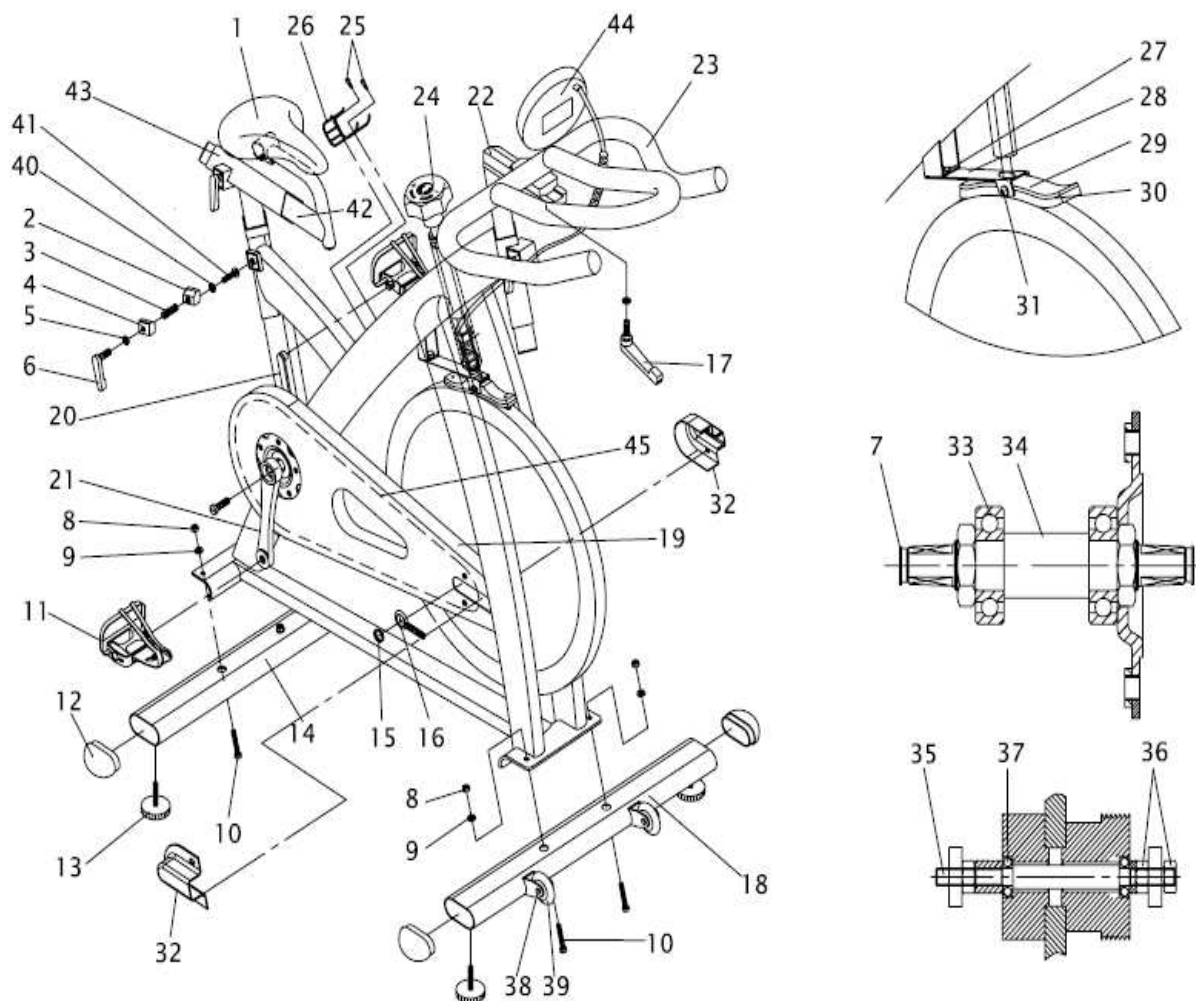
- 4) **Pedálok és klipszek.** Edzés közben lábait biztonságosan helyezze a szalagok alá. Húzza meg a tartószalagokat úgy, hogy stabilan tartsák lábát.
- 5) A gépet egyenes talajon helyezze el, ahol nincs kilengése. A talaj szabálytalanságai kiküszöbölhetők a lábakon levő beállítócsavarral..
- 6) **Vészfék** – Nyomja le a féket megálláshoz
- 7) **Karbantartás.** Veszélyes lehet, ha az egyes részek vagy csavarok meglazulnak. A karbantartása a következő táblázat szerint kell megejteni

KARBANTARTÁS TÁBLÁZAT

| sz. | leírás | naponta | hetente | havonta | negyed évente | évente |
|-----|-------------------------------------|---------|---------|---------|---------------|--------|
| 1 | a gép letörlése | X | | | | |
| 2 | olajozás | X | | | | |
| 3 | vizuális ellenőrzés | X | | | | |
| 4 | az állványok és kormány ellenőrzése | X | | | | |
| 5 | nyereg ellenőrzése | X | | | | |
| 6 | kormány állványának tisztítása | | X | | | |
| 7 | nyeregrúd tisztítása | | X | | | |
| 8 | fékpofa ellenőrzése | | X | | | |
| 9 | fék beállításának ellenőrzése | | X | | | |
| 10 | minden biztosítócsavar ellenőrzése | | X | | | |
| 11 | lábrögzítő szalagok ellenőrzése | | X | | | |
| 12 | csavarok meghúzása | | X | | | |
| 13 | pedálok ellenőrzése | | X | | | |
| 14 | lánc feszességének ellenőrzése | | | X | | |
| 15 | lendkerék letörlése rozsdállóval | | | X | | |
| 16 | tartó aljának ellenőrzése | | | | X | |
| 17 | lendkerék csapágyainak ellenőrzése | | | | X | |
| 18 | váz ellenőrzése | | | | | X |

A gép részei

| szám | leírás | szám | leírás |
|------|-----------------------------|------|-------------------|
| 1 | nyereg | 25 | csavar |
| 2 | Öntöttfém szorító | 26 | Üvegtartó |
| 3 | A rúd alapja | 27 | csavar |
| 4 | Öntöttfém szorító | 28 | féktartólap |
| 5 | alátét | 29 | fékpofa tartó |
| 6 | rúd | 30 | fékpofa |
| 7 | csavar tartó | 31 | anya, csavar |
| 8 | anya | 32 | tengelytakaró |
| 9 | alátét | 33 | alátét |
| 10 | csavar | 34 | tengely |
| 11 | pedál | 35 | lendkerék tengely |
| 12 | stabilizáló végei | 36 | biztonsági anya |
| 13 | beállító | 37 | lendkerék alapja |
| 14 | hátsó stabilizáló | 38 | csavar |
| 15 | biztonsági lendkerék alátét | 39 | fordókerék |
| 16 | lendkerék beállító csavar | 40 | alátét |
| 17 | első markolat | 41 | stabil csavar |
| 18 | első stabilizáló láb | 42 | Üllés csúszka |
| 19 | külső lánctakaró | 43 | Seat post |
| 20 | Bal hajtókar | 44 | számláló |
| 21 | Jobb hajtókar | 45 | lánc |
| 22 | első markolat állvány | 24 | fékrendszer |
| 23 | első markolat | | |



Tornagyakorlatok:

A következő faktorokat be kell tartani ha szeretnénk elérni a várt eredményt:

1. Intenzitás

Ahhoz hogy fizikai javulást érzünk el, kellő megterhelésből kell kiindulni, anélkül hogy túlhajtanánk magunkat vagy légszomjunk lenne. Az optimális megterhelés a pulzustól függ. Általában a maximális pulzus 75-80%-a a megfelelő. Az első pár hétben max 70%. A következő hetekben 85%-ig mehetünk el. A legjobb eredményeket a maximális pulzus 75-80%-ánál érik el.

Ha az ön gépe nem tartalmaz pulzsmérőt, vagy gondjai vannak a méréssel, van 2 lehetősége:

1. Mérti egy percig a pulzust a nyakon, vagy más testrészen.
2. Vagy speciálisan pulzsmérésre kifejlesztett eszközökkel, amelyeket sportüzletekben lehet kapni.

2. Az edzés frekvenciája

Hetente háromszor ajánlott. Általános edzésnél 2x hetente, de legalább egyszer. Természetesen az ideális hetente 5x lenne.

3. Tervezés

Minden edzés 3 fázisból áll: bemelegítés, edzés, nyugtatás. A testhőmérséklet és az oxigénigény ebben a fázisban lassan nő. Ajánlott bemelegítési idő 5-10 perc gimnasztikai gyakorlatokkal.

Az edzés első 5 percében fokozatosan kellene állítani a nehézségi fokozatot. Az edzésnek kb. 30 percig kellene tartania, a maximális pulzusszám 75-80%-a mellett. Az utolsó a nyugtató fázis. 5-10 percig kellene tartania és közben nyújtógyakorlatokat végezni. A testet meg kell nyugtatni, hogy a következő napokban elkerüljük az izomfájdalmat.

4. Motiváció

Az sikeres edzés titka a rendszeresség. Válasszon helyet és időpontot az edzéseire.

Maximum pulzus:

Max. pulzus=220-életkor

90% max. pulzus = (220-életkor)x0,9

85% max. pulzus = (220-életkor)x0,85

70% max. pulzus = (220-életkor)x0,7

Karbantartás:

Legkésőbb 20 órával az edzés befejezése után rendszeresen tartsa karban a kerékpárt.

A karbantartás magába foglalja:

- **Minden mozgó rész kenésének ellenőrzése. Ha nem megfelelő azonnal kenje be azokat. Egyszerű bicikliolaj, szilikonolaj vagy varrógéphez való olaj ajánlott.**
- **A csavarok és anyák rendszeres ellenőrzése, azok behúzása.**
- **Tisztításhoz szappanos vizet használjon, soha ne használjon higítókat.**
- **A számítógépet védje a víztől és izzadtságtól.**
- **A computer, az adapter és a kerékpár soha ne érintkezzen vízzel.**
- **A computert védje a naptól és ellenőrizze le benne az elemeket, hogy azok ne folyjanak ki.**
- **A kerékpárt mindig száraz és meleg helyen tárolja.**

Figyelmeztetés

A kerékpárt szilárd és kemény talajon helyezze el. A megfelelő dőlésszög a stabilizáló rúd alján található támaszok beállításával lehetséges. Minden használat előtt ellenőrizze le, hogy a csavarok nem lazultak-e ki. A rendszeres használatról konzultáljon házi orvosával vagy kezelő orvosával.

Jótállási feltételek:

Az eladó az adott termékre a következő esetekben vállal garanciát:

- 2) Az acél vázra az eladás napjától kezdve 60 hónap garancia érvényes.
- 3) A computerre az eladás napjától 60 hónap garancia érvényes.
- 4) Az összes többi részre 24 hónap garancia érvényes az eladás napjától számítva.

A jótállás a következő esetekben nem érvényes:

- 5) nem megfelelő felhasználás, helytelen összeszerelés, a nyeregrúd nem megfelelő elhelyezése, a pedálok nem megfelelő rögzítése
- 6) helytelen karbantartás
- 7) mechanikai károsodás
- 8) alkatrészek elhasználódása a mindennapi használat folyamán (pl a gumi vagy műanyag részek, mozgó részek stb.)
- 9) természeti csapások
- 10) nem hozzáértő beavatkozások
- 11) nem megfelelő kezelés, rossz elhelyezés, túl magas vagy alacsony hőmérséklet, víz okozta károk, nagy nyomás ütés, megváltoztatott design, forma vagy méret

Figyelmeztetés:

- Az edzést kísérő kerékpár által kiadott hangok és súrlódás nem gátolják a gép működését és használatát, így ez nem lehet reklamáció tárgya. Ezen jelenségeket általános karbantartással elkerülheti.
- Figyelmeztetés: Az alap modelleknél koszorús csapágyakat használnak. Ezen csapágyak élettartama rövidebb lehet, mint a jótállási idő. Az élettartamuk kb. 100 óra.
- A jótállás ideje alatt minden gyártással kapcsolatos hiba el lesz távolítva, hogy a termék kényelmesen használható legyen.
- Csak az írásban beadott reklamáció fogadható el a hiba pontos megnevezésével
- A reklamációt a vásárlás helyén kell megtenni.

eladás időpontja

eladó aláírása és pecsétje

Inspportline Hungary kft.
Kossuth Lajos utca 65
Esztergom 2500
www.insportline.hu