

INDOOR CYCLING BIKE

Termék száma.: 1318



Használati utasítás

Fontos: olvassa el figyelmesen ezt a leírást, mielőtt először használatba venné ezt a terméket. Biztonsági okokból tartsa meg ezt a használati utasítást, a jövőben felmerülő kérdések megválaszolása céljából.

TARTALOM JEGYZÉK

FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK -----	2
ALKATRÉSZEK -----	3
CSAVAROK; KELLÉKEK -----	5
ROBBANTOTT RAJZ -----	6
SZERELÉSI UTASÍTÁSOK -----	7
SZÁLLÍTÁS; MOZGATÁS -----	12
SZÁMLÁLÓ HASZNÁLATA -----	13
BEÁLLÍTÁSOK -----	14
VÉSZLEÁLLÍTÁS -----	17
KARBANTARTÁS -----	17
BEMELEGÍTŐ; LAZÍTÓ GYAKORLATOK -----	18

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

Olvassa el a használati leírást mielőtt először használná a terméket.

1. Olvassa el figyelmesen a mellékelt használati leírást és melegítsen be minden használat előtt.
2. Használat előtt, mindenkor melegítse be izmait az általunk is feltüntetett gyakorlatokkal. Amikor azedzés végéhez ért fontos a lazítás is izmainak, így javasolt a gyakorlatokat kézközelben tárolni.
3. Kérjük ellenőrizzen minden mozgó részt, csavart mielőtt használatba venné a terméket. Egyenes sima felületen állítsa fel a terméket. Helyezzen egy szőnyeget vagy matracot a termék alá, hogy ne sérülhessen a talaj vagy parketta.
4. Viseljen kényelmes szabadidős öltözéket az Indoor Cycling Bike használatánál. Mindig viseljen megfelelő edző cipőt; soha ne biciklizzen mezítláb, csak zokniban vagy szandálban! Kerülje a lógós öltözéket, mert baleset veszélyes lehet.
5. Ne kísérletezzen változtatásokkal a készüléken, ha valamilyen probléma fellépne kérjen szaksegítséget.
6. Tartsa a terméket szárazon: nedves állapotban ne használja a Bike - ot.
7. A tréning ideje alatt mindig két kézzel fogja a kormányt.
8. A pedálok folyamatosan tovább forognak mindaddig, amíg a lendkerék meg nem áll. A pedálok sebességének a csökkentését mindig ellenőrzött módon, körültekintően tegye.
9. Kültéren ne használja a terméket, mert nem alkalmas rá.
10. Termékünk csak és kizárólag otthoni használatra alkalmas, tervezett.
11. Egyszerre csak egy személy használhatja a termék, egyidejűleg sosem kettő.
12. A használat ideje alatt kérjük tartsa távol a házi állatokat és gyermekeket. Ez a termék csak felnőttek részére let tervezve! A minimum szabad hely melyre szüksége van a biztonságos használatához nem kevesebb mint 2 méter.
13. Tartsa az edzőgépet szobai körülmények között, távol a nedvességtől, portól!
14. Azonnal fejezze be az edzést, amennyiben a következő jelek valamelyikét észlali: szédülés, fájdalom, rendszertelen pulzus, vagy más okból nem érzi jól magát. Fontos, hogy a további edzésről konzultáljon orvosával.
15. Maximális terhelhetőség: 110 kg.

FIGYELEM: Mielőtt hozzákezdene az edzéshez, mindenképpen konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos 35 éven felüli embereknél, és azoknál, akik valamilyen szívbetegséggel, rendellenességgel rendelkeznek.

VIGYÁZAT: A súlyos balesetek elkerülése érdekében olvassa el ezen biztonsági óvintézkedéseket és az edzőgépre vonatkozó utasításokat mielőtt használatba venné azt.

ALKATRÉSZEK LISTÁJA

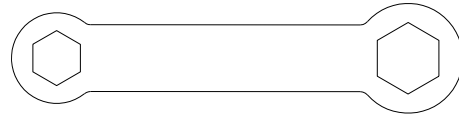
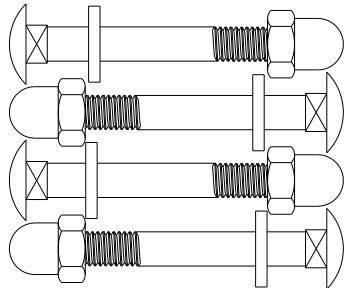
Sz.	Megnevezés	db	Sz.	Megnevezés	db
001	Állítható szintező Ø40x35	4	026	Zárt anya M8	4
002	Kerek sapka - lendkerék Ø59x35	1	027	Kulacs tartó	1
003	Nylon anya M8	6	028	Kormánytartó állvány	1
004	Hátsó stabilizáló (500x80x40)	1	029	Kormány	1
005	Stabilizáló végsapka (80x40x1.5)	4	030	L-alakú kar M10x25	2
006	Elülső dekor burkolat	1	031	Karima csavar M8x16	2
007	Alátét Ø6	3	032	Hajtókar fedele Ø56x28	1
008R	Jobb pedál JD-301	1	033	Bal hajtókar	1
008L	Bal pedál JD-301	1	034	Hexagon csavar Ø28xM20x1	1
009	Elülső stabilizáló (500x133x40)	1	035	Csapágy 6004ZZ	2
010	Főváz	1	036	Spacer Ø25xØ20.5x41	1
011	Pedálkar burkolat	2	037	Tengely Ø20x156	1
012	Könyökvédő tartólemez	2	038	Belső burkolat	1
013	Tépőzár 100x55	2	039	Önmetsző lemezcsavar ST4.2x16	9
014	Könyökvédő párna 120x65	2	040	Szíjtárcsa	1
015	Süllyesztett fejű csavar M6x12	2	041	Jobb hajtókar	1
016	Süllyesztett fejű csavar M8x18	4	042	Tekerő gomb M16x1.5	2
017	Ülés állványa	1	043	Szíj	1
018	Ülés csúsztató csöve	1	044	Külső burkolat	1
019	Ülés - párna	1	045	Műanyag hüvely (80x40x1.5)	2
020	Imbusz csavar M8x40	2	046	Téglalap- külső takarólemez 91.6x21.4x2	1
021	Szállítási kerék (Ø69x26)	2	047	Spacer Ø25xØ20.5x11.5	1
022	Szögletes nyakú csavar M8x42	4	048	Hexagon Csavar M5x10	2
023	Csapágy 608ZZ	4	049	Ellenállás gomb - hüvely (31.5x30.3x28.6)	1
024	Süllyesztett fejű önmetsző csavar ST4.2x19	9	050	Kicsi rugós lemez (156x14.5xØ1.5)	1
025	Alátét Ø8	8	051	Fékpofa (113x25x8)	1

ALKATRÉSZEK LISTÁJA

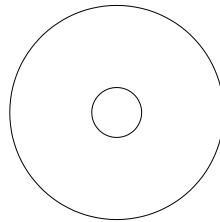
Sz.	Megnevezés	db	Sz.	Megnevezés	db
052	Fékpofa lemez (161x21x19)	1	068	Lendkerék Ø453x27 (18 kgs)	1
053	Alátét (Ø45x10.5x5)	2	069	Tengely Ø12x155	1
054	Rugós alátét Ø5	2	070	Szorító anya M12x1.25	2
055	Zárt anya M6	1	071	Süllyesztett csavar M6x18	4
056	Kicsi alátét	1	072	Nylon Anya M6	4
057	Alátét Ø5	2	073	Computer (HS-6079)	1
058	Rugó δ1.8x40	1	074	Érzékelő vezeték	1
059	Hexagon Anya M10	1	075	Érzékelő vezeték	1
060	Rugó δ1.0x55	1	076	Mágnes	1
061	Kicsi persely	1	077	Érzékelő konzol	1
062	Ellenállás tekerője (Ø10x175)	1	078	Pulzus érzékelő vezeték	1
063	Szemcsavar M6x57	2	079	Pulzus érzékelő	2
064	Hexagon Anya M6	2	080	Vezeték - Grommet	3
065	Hexagon Anya M12x1.25	2	081	Süllyesztett fejű önmetsző csavar ST4.2x13	2
066	Lenkerék Spacer Ø16xØ12.1x38	1	082	Kulacs	1
067	Csapágy 6001ZZ	2	083	Anyá	2

CSAVAROK, KELLÉKEK

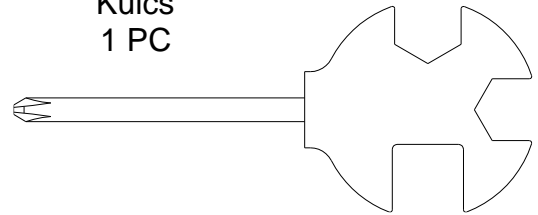
- (22) Dió fejű kocka nyakú csavar 4PCS
- (25) Alátét 4 PCS
- (26) Zárt anya 4 PCS



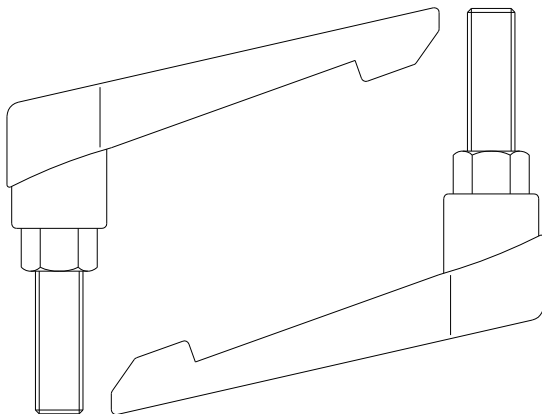
Kulcs
1 PC



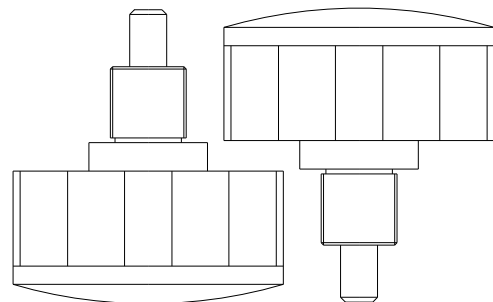
(53) Alátét
2 PCS



Imbusz csavarhúzó
1 PC

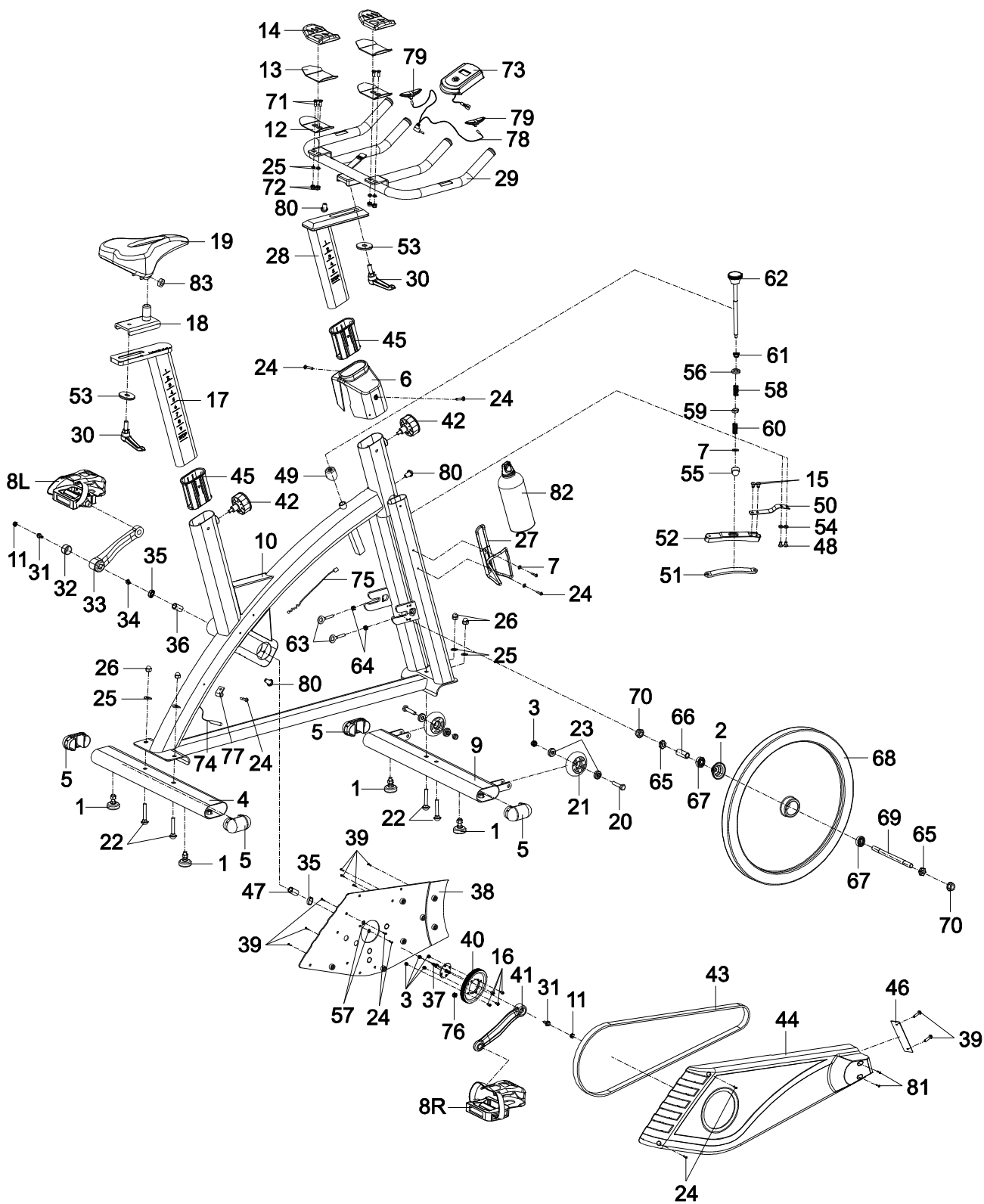


(30) L-alakú kar
2 PCS

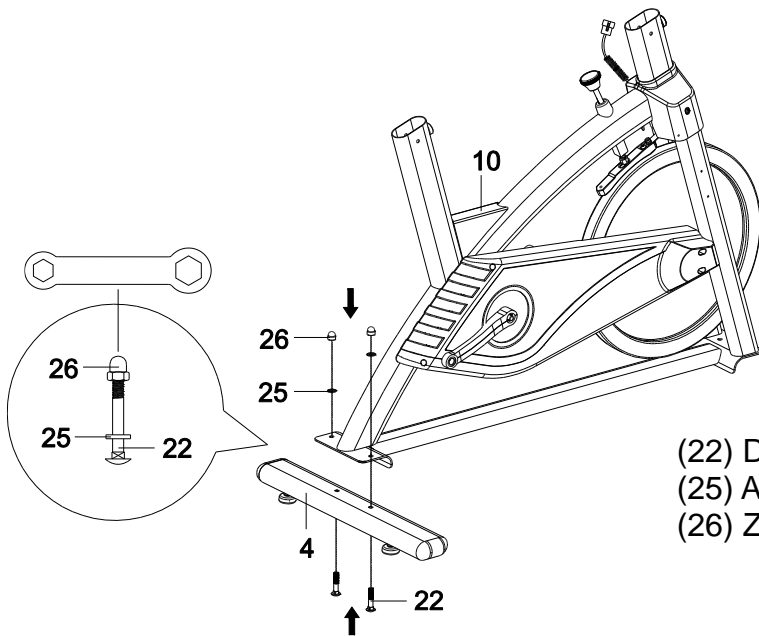


(42) Tekerő gomb
2 PCS

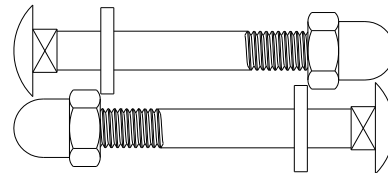
ROBBANTOTT RAJZ



SZERELÉSI UTASÍTÁSOK



Kellékek:

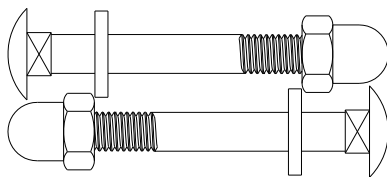


- | | |
|----------------------------------|-------|
| (22) Dió fejű kocka nyakú csavar | 2PCS |
| (25) Alátét | 2 PCS |
| (26) Zárt anya | 2 PCS |

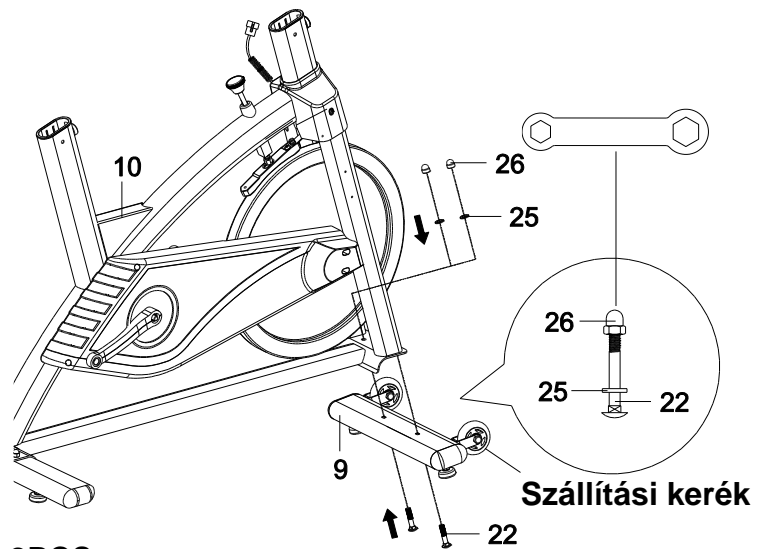
Lépés 1

Helyezze a hátsó stabilizálót (4) a főváz (10) hátsó részéhez és illessze a csavarok lyukait. Rögzítse a hátsó stabilizálót (4) a fővázra (10) a 2db dió fejű kocka nyakú csavarral (22), 2db alátéttel (22), és 2db zárt anyával (26). Használja a mellékelt szerszámot hozzá.

Kellékek:

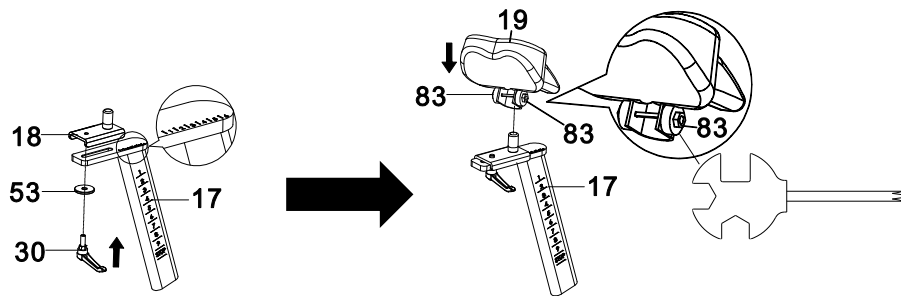


- | | |
|----------------------------------|-------|
| (22) Dió fejű kocka nyakú csavar | 2PCS |
| (25) Alátét | 2 PCS |
| (26) Zárt anya | 2 PCS |



Lépés 2

Helyezze az első stabilizálót (9) a szállítási kerekkel a főváz (10) elülső részéhez és illessze össze a lyukakat. Végezetül rögzítse az elülső stabilizálót (9) a főváz (10) elülső részére a 2db diófejű kocka nyakú csavarral (22), 2db alátéttel (25) és a zárt anyával (26). Használja a mellékelt szerszámot.



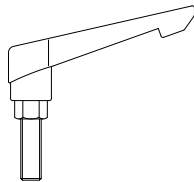
Lépés 3

Csúsztassa az ülés csúszató csövét (18) az ülés állványának (17) felső részére, rögzítse az L-alakú karral (30) és egy alátéttel (53). Az ülés előre és hátra csúsztatását (vagyis a helyes pozíció beállítását) mindenkor ezzel a karral (30) kell végeznie. A csúsztatáshoz az L-alakú kart ki kell húzni és az óra járásával ellenkező irányba kioldani, majd a helyes pozíció beállítása következik; végezetül nem feledjük az L-alakú kart vissza nyomni a nyílásba és az óra járásával egyező irányba "lezárjuk" eltkerjük.

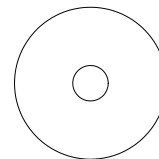
Ugyanígy fogjuk majd a kormányt is beállítani.

Lazítsa ki a csavarokat az ülés (19) alsó részén a mellékelt szerszámmal. Ezután helyezze az ülést (19) az ülés csúszató csövére (18) és biztosítsa azt az előzőleg meglazított csavarokkal és a mellékelt szerszámmal.

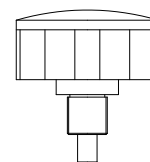
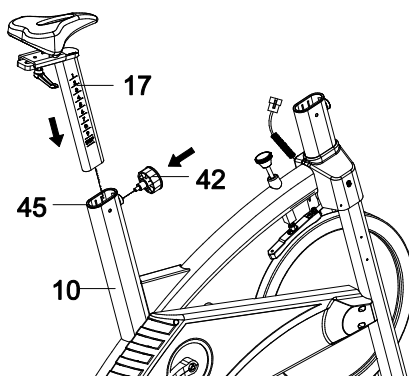
Csavar:



(30) L-alakú kar
1 PC



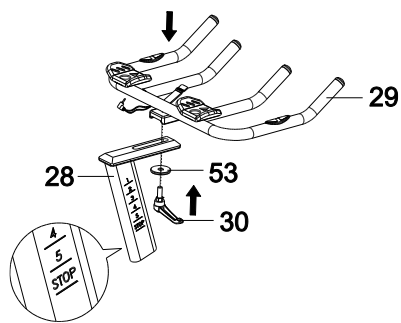
(53) Alátét
1 PC



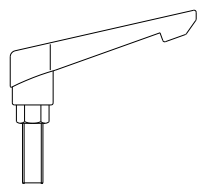
(42) Kerek állító
1 PC

Lépés 4

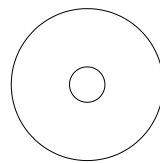
Illessze a nyeregcsövet (17) a fővázon (10) található nyeregcsőbe és illessze össze a lyukakat. Utána illessze a kerek állítót (42) a főváz (10) csövébe (ábra) és rögzítse azt úgy, hogy az állítót az óra járásával egyező irányba tekeri, ha megtalálta a kényelmes pozíciót.



Csavar:



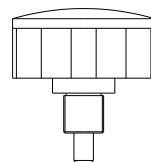
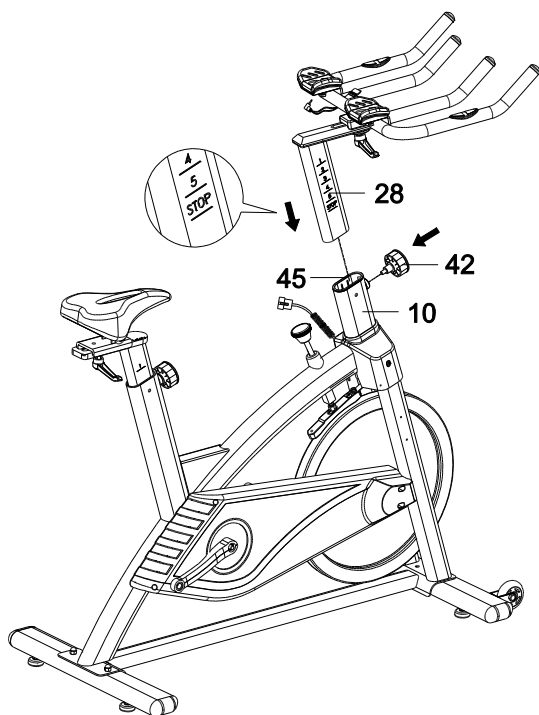
(30) L-alakú kar
1 PC



(53) Alátét
1 PC

Lépés 5

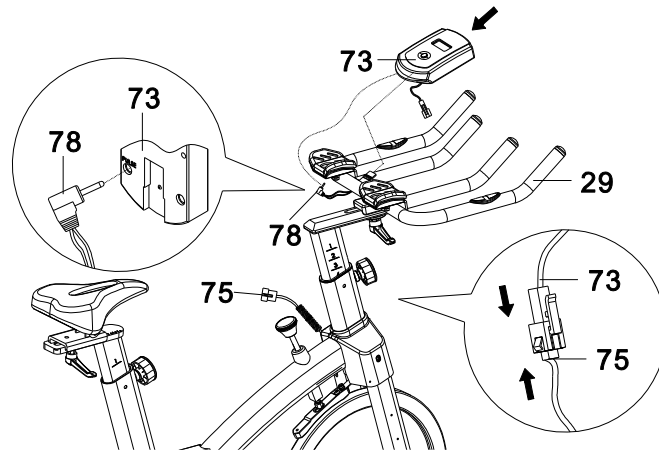
Rögzítse a kormányt (29) a kormánytartó állványra (28) az L-alakú karral (30) és 1 db alátéttel (53). Fordtsa el az L-alakú kart (30) az óra járásának irányában hogy a kormányt rögzíteni tudja a helyén.



(42) Kerek állító
1 PC

Lépés 6

Illessze a kormánytartót (28) a fővázon (10) található kormánycsőbe és illessze a lyukakat. Utána rögzítse a kerek állító gombot (42) a fővázon (10) található nyílásba (előzőleg összeillesztettük) és a megfelelő kormány magasságot állítsuk be. Végezetül rögzítsük úgy, hogy az állító gombot az óra járásával egyező irányba meghúzzuk.

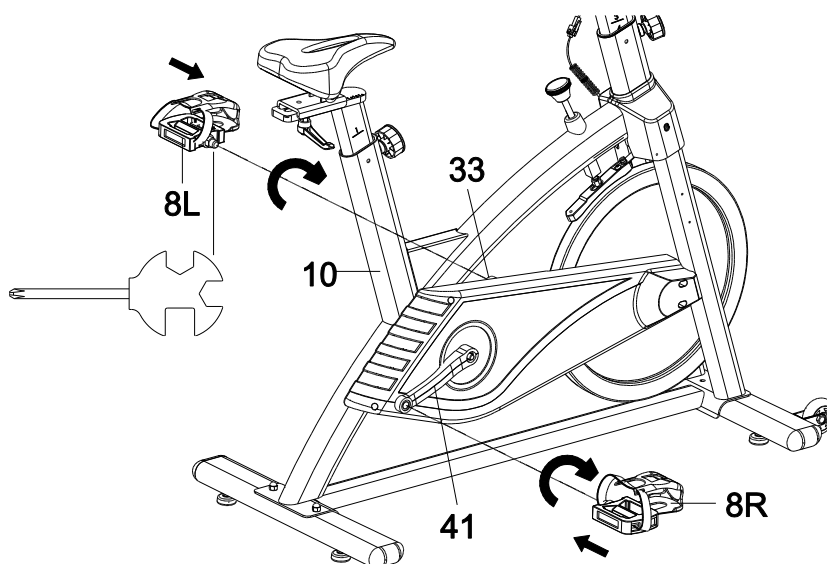


Lépés 7

Csúsztassa a Computert (73) a kormányra (29) amíg az a helyére pattan.

Illessze össze az érzékelő vezetékét (75) a számlálóból (73) kijövő vezetékkel.

Dugja a kézi pulzus érzékelő vezetékét (78) a Computer alsó/hátsó részén jelzett **PULSE** nyílásba.



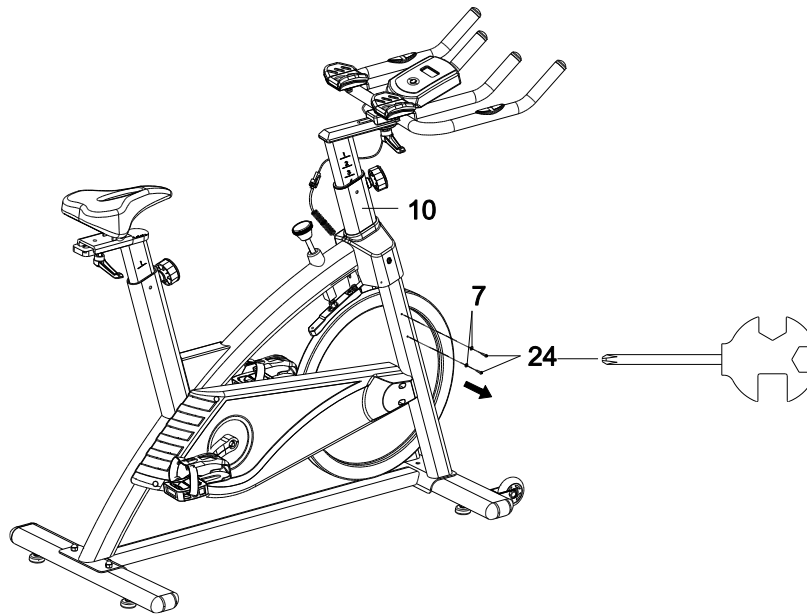
Lépés 8

Bal és jobb oldali hajtókarok; pedálok rögzítése:

A pedál hajtókara, tengelye és a pedál lépő felülete jelölve vannak gyárilag; „R”= jobb és „L”= bal oldalt jelöli. Illessze a pedáltengelyt a bal lépő felülethez (8L) majd az egészet a kurblihoz (33). Tekerje a pedált a kezével az óramutató járásával ellenkező irányba.

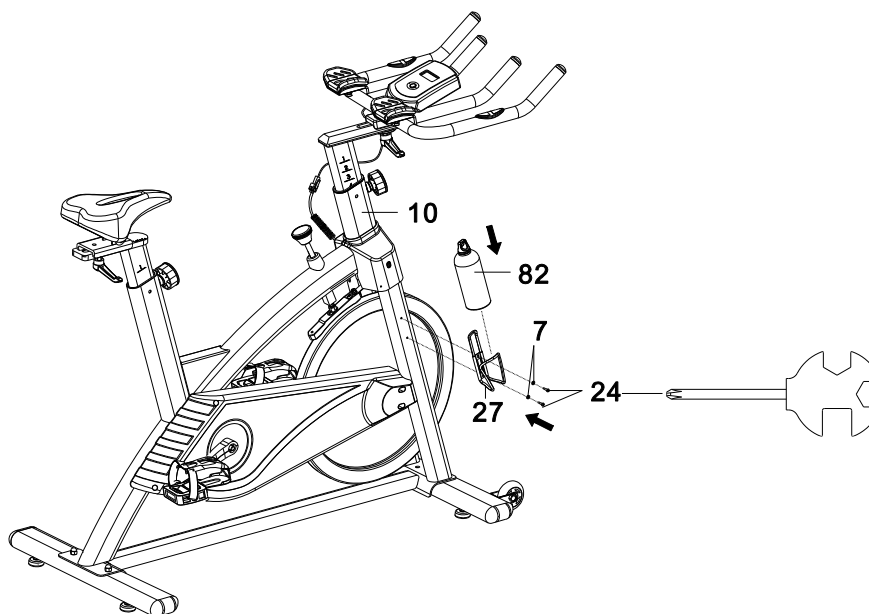
Megjegyzés: Soha ne tekerje a pedált az óra járásával egyező irányba, mert az kárt okozhat a szalagban, így balesetveszélyessé válhat.

Rögzítse a pedáltengelyt a bal oldali lépő felülethez (8L), használja hozzá a csavarkulcsot. Illessze a pedáltengelyt a jobb lépő felülethez (8R) majd az egészet a kurblihoz (41). Kézzel tekerje az egészet az óramutató járásával ellenkező irányba. A lépő felülethez és tengely rögzítéséhez használja a csavarkulcsot.



Lépés 9

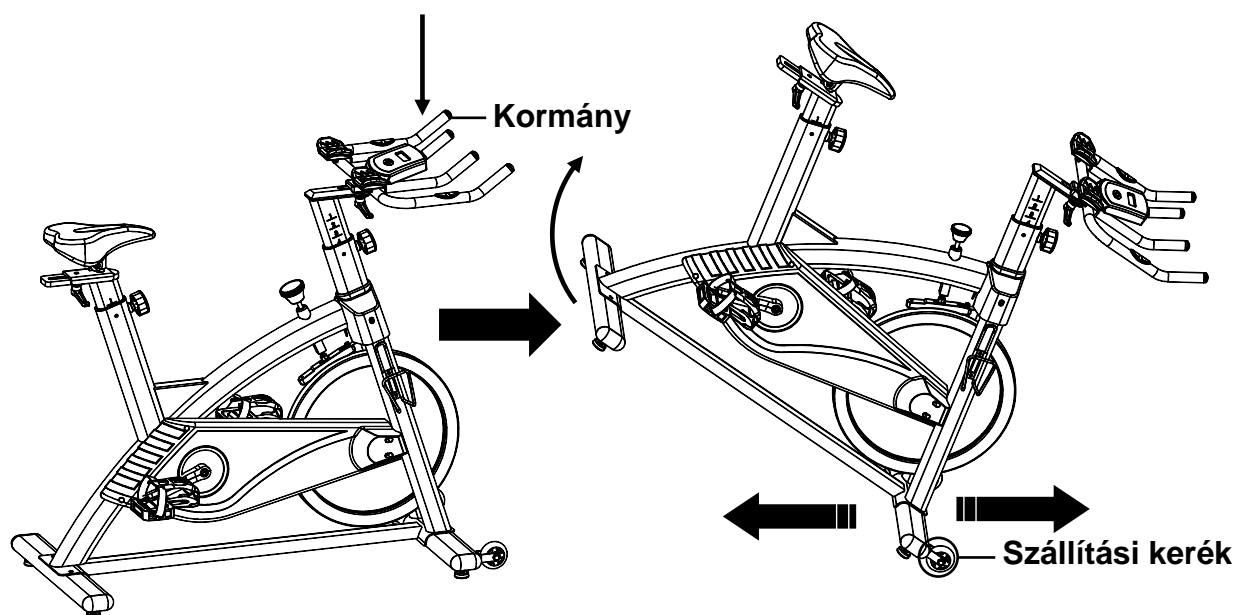
Távolítson el 2 darab alátétet (7) és 2 darab süllyesztett fejű önmetsző csavart (24) a fővázból (10). Használja a mellékelt szerszámot.



Lépés 10

Illessze a kulacstartót (27) a fővázra (10) 2db alátéttel (7) és az önmetsző fejű csavarral (24) melyet előzőleg eltávolítottunk. A mellékelt csavarkulcs segítségével lehet.

SZÁLLÍTÁS, MOZGATÁS



Az Indoor Cycling Bike rendelkezik gyári szállítási kerekkel, mely az elülső stabilizálónál található. Így a termék egyszerűen mozgatható, tárolható. A bicikli mozgatásához lábbal ki kell támasztani az elülső stabilizálót, két kézzel meg kell fogni a kormánykarokat, majd óvatosan a kerek felé meg kell döntenie a terméket.

FIGYELEM: Javasoljuk, hogy kérje egy második személy segítségét a bicikli mozgatásánál.

A SZÁMLÁLÓ HASZNÁLATA, BEÁLLÍTÁSA



SZÁMLÁLÓ HASZNÁLATA

A rendszer automatikusan bekapcsol, ha a MODE gombot megnyomja vagy a pedált megmozdítja. Amennyiben 4-5 percen keresztül nem használja a berendezést, az ki fog kapcsolni automatikusan.

GOMBOK FUNKCIÓI:

A funkciók választásához nyomja mindig a MODE gombot.

Tartsa nyomva a MODE gombot az összes érték lenullázásához.

SZÁMLÁLÓ FUNKCIÓJA:

SCAN: automatikusan ellenőrzi a különböző funkciókat.

TIME: kijelzi az eltelt edzés idejét percben és másodpercben.

SPEED: Jelzi a jelenlegi sebességet

DISTANCE: kijelzi az összesített megtett távolságot

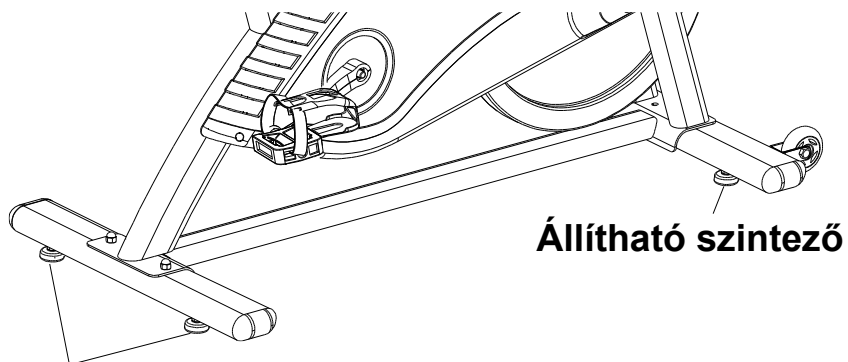
CALORIES: a hozzávetőleges kalória számot jelzi. (Ez az adat csak egy durva útmutató, amely összehasonlítja különböző edzéseket, de nem azonosítható egy orvosi méréssel)

PULSE: jelzi a jelenlegi szívverést, amennyiben mindkét kézzel megfogta a pulzus érzékelőt. Ahhoz, hogy minél pontosabb értéket mérjen a pulzusmérő, kérjük mindig fogja azt mindkét kezével.

HOGYAN CSERÉLJÜNK ELEMET:

1. Nyissa ki az elemház fedelét
2. Távolítsa el a régi elemeket és helyezze be az újakat értelem szerűen
3. Ezután az összes funkció visszaállításra kerül
4. Ha a kijelző homályos vagy csak részleteket jelez ki, akkor távolítsa el megint az elemeket és várjon 15 másodpercet mielőtt visszahelyezné őket.

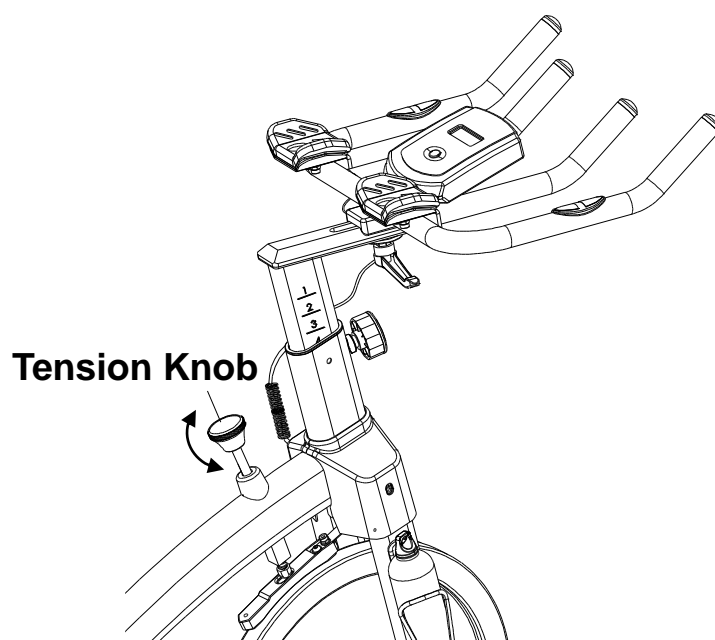
BEÁLLÍTÁSOK



Állítható szintező

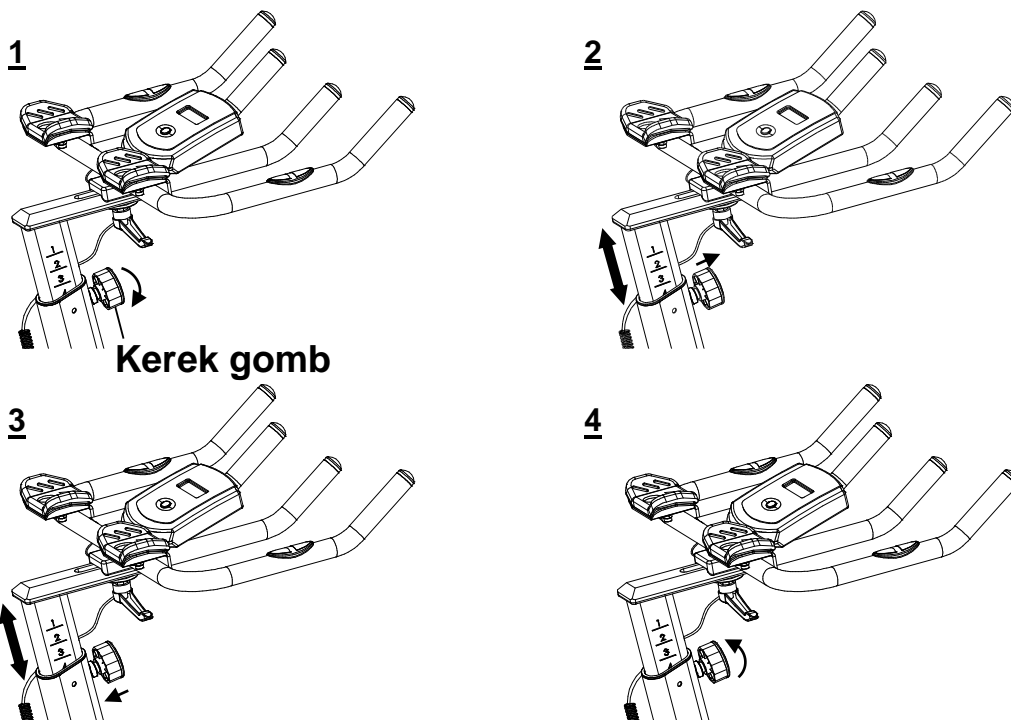
Szintező beállítása

Tekerje a szintezőt és az inbusz anyát az elülső és a hátsó stabilizálón addig, míg teljesen szintbe nem hozza a biciklit.



Az ellenállás beállítása

Az ellenállás lazításához tekerje el a gombot az óramutató járásával egyező irányba, ha erősíteni szeretnénk az ellenállást, akkor pedig az óramutató járásával ellentétes irányba.



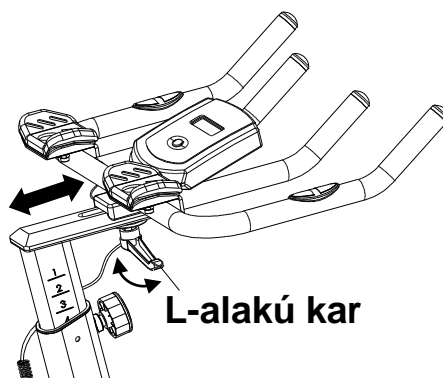
Kerek gomb

A kormány magasságának beállítása

1. Lazítsa meg a kerek gombot az óramutató járásával ellenkező irányba.
2. Tekerje ki a kerek gombot teljesen, majd a kormányoszlopot mozgatva fel- és le állítsa be a kényelmes pozíciót.
3. Rögzítse úgy a kormányt, hogy a kerek gombot visszailleszti/tekeri a kormányoszlopba, míg a gomb egy 'pops' hangot ad..
4. A kormány lezáráshoz tekerje a kerek gombot az óra járásával egyező irányba.

Bizonyosodjon meg róla, hogy a kerek gomb rögzített e mielőtt az edzést kezdené.

MEGJEGYZÉS: a kormány magasságának állításánál ügyeljen rá, hogy nem húzza magasabbra a kormányt, mint ahogy azt a stop jelzés is mutatja

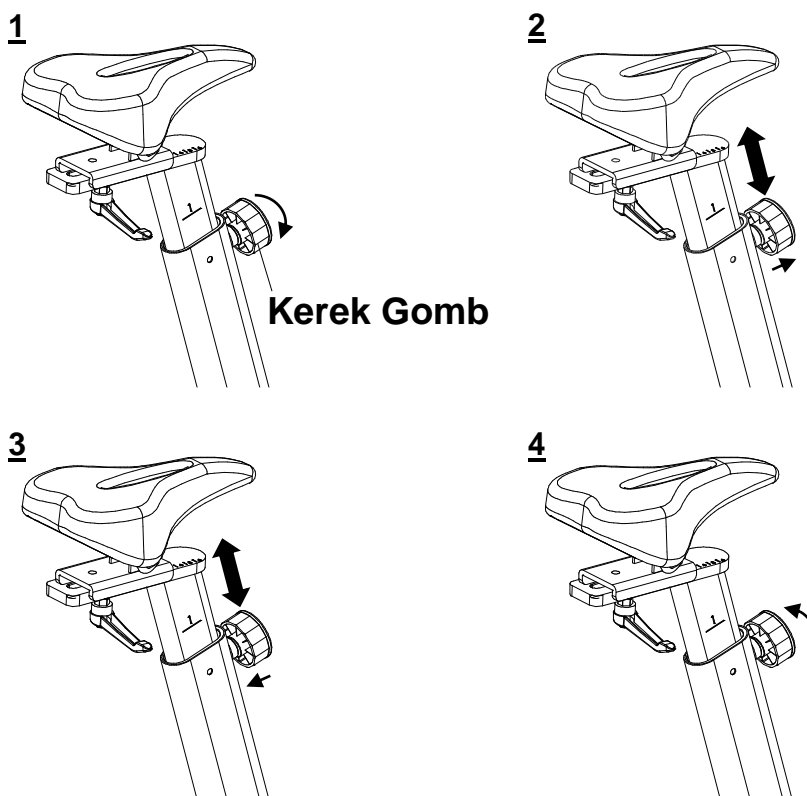


A kormány előre- hátra tolása; beállítása

Lazítsa meg az L-alakú kart az óramutatóval ellentétes irányba. Csúsztassa a kormányt előre vagy hátra, míg a kényelmes pozíciót el nem éri. Majd végezetül zárja vissza az L-alakó gombot az óra járásával egyező irányba.

Ha az L-alakú kar vége érinti a kormányoszlopot miközben az óra járásával egyezően tekeri, akkor ki kell húzni egy kicsit a kart, majd ismét az órával egyező irányba kell a kart tekerni és végezetül visszanyomni a helyére. Ismétlje a fent leírt lépéseket, míg a kormány a

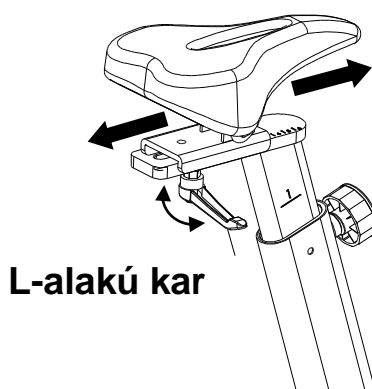
megfelelő magasságba nem kerül.



Az ülés magasságának beállítása

1. Lazítsa meg a kerek gombot (ábra) az óra járásával ellenkező irányba.
2. Vegye ki a kerek gombot és csúsztassa az ülést fel és le a megfelelő pozícióba
3. Ahhoz, hogy rögzítse az ülés oszlopot tekerje vissza a kerek gombot, amelyet az ülés alól eltávolított, miközben mozgatja az oszlopot, míg az bekattan.
4. A biztonság érdekében, húzza meg a kerek gombot erősen az óra járásával egyezően.

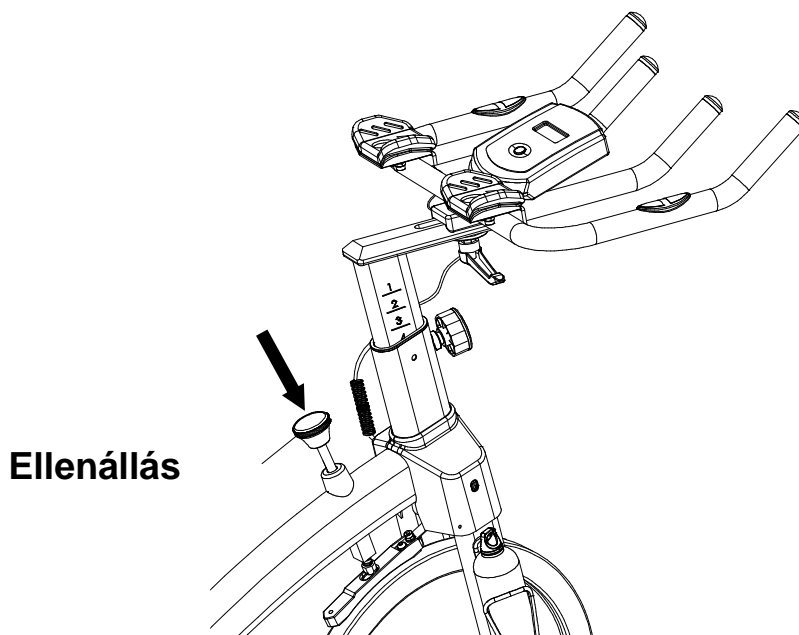
MEGJEGYZÉS: beállítás közben vigyázzon arra, hogy ne lépje túl a Stop jelölést, azaz ne húzza annál feljebb az ülést.



Az ülés előre- hátra tolása; beállítás

Lazítsa meg az L-alakú kart az ülés alatt. Először húzza ki, majd tekerje az óra járásával ellentétes irányba. Csúsztassa az ülést előre és hátra míg a kényelmes pozíciót el nem éri. Ezután rögzítse az L-alakú kart az óra járásával egyező irányba.

VÉSZLEÁLLÍTÓ



Ellenállás

FIGYELMEZTETÉS: Amennyiben vészleállítást kell végezni, nyomja le az ellenállás=fék gombját. Ezután addig tartsa lenyomva a gombot míg a lengőkerék teljesen meg nem áll.

KARBANTARTÁS

TISZTÍTÁS

Ez a termék egy puha ronggyal és gyenge erősségű tisztítószerrel tisztítható. Ne használjon agresszív tisztítószer a műanyag felületeken. Minden használat után törölje le az izzadságot a termékről

FELSZÓLÍTÁS

Minden használat előtt ellenőrizze a csavarokat és anyákat; a pedálokat húzza meg indokolt esetben.

TÁROLÁS

Ezen termék tárolását száraz, tiszta helyen javasoljuk; gyermekektől távol. Ne használjuk és tároljuk a terméket szabadban, kültéren.

BEMELEGÍTŐ ÉS LAZÍTÓ GYAKORLATOK

Minden minőségi edzésnek része a bemelegítő gyakorlat, az aerób edzés és a nyújtás. A teljes programot végezze el legalább heti 2-3 alkalommal. Az edzések között tartson egy nap szünetet. Néhány hónap elteltével edzhet heti 4-5 alkalommal is.

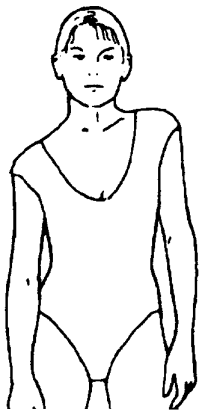
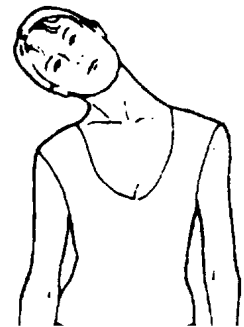
Aerób edzés bármilyen tartós aktivitás, mely szíve és tüdeje segítségével izmait oxigénnel dúsítja. Az aerób edzés javítja szíve és tüdeje kondícióját. Az aerób kondíciót valamennyi olyan aktivitás segíti, mely bevonja nagy izmait, pl. láb-, kar- és comb izmait. Szíve gyorsabban ver, lélegzete mélyebb. Az aerób edzés legyen része a komplett edzésprogramának.

Bemelegítés

Az izmokat bemelegítése minden edzés fontos része. Végezze el minden edzés előtt, hogy a teste felkészüljön a terhelésre. Az izomzat bemelegítésével és nyújtásával felgyorsul a vérkeringés, növekszik a pulzusfrekvencia és az izomzat oxigénnel dúsul.

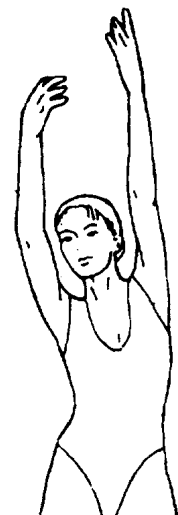
FEJ ÉS NYAK NYÚJTÁSA

Döntse fejét jobbra a válla felé, hogy érezze a nyakinak megfeszülését. Térjen vissza a kiinduló helyzetbe, majd ismételje meg. Majd hajlítsa fejét hátra, az állak felfelé néznek, a száj enyhén nyitva. Következő ütemre térjen vissza a kiinduló helyzetbe majd hajlítsa fejét balra. Ezután hajlítsa fejét a melle felé majd újra vissza a kiinduló helyzetbe.



VÁLLNYÚJTÁS

Emelje fel jobb vállát a füléhez. Ezután húzza fel bal vállát egyúttal jobb vállát engedje le.



OLDALNYÚJTÁSOK

Emelje fel karjait feje fölé. Egy ütemre nyújtsa jobb vállát a lehető legfeljebb a mennyezet felé, majd engedje vissza. A gyakorlatot ismételje a másik vállával is.

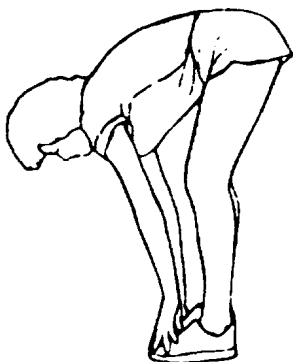


COMBIZOM NYÚJTÁSA

Álljon jobb oldalával a fal mellé. Jobb kezével támaszkodjon a falnak, bal kezével fogja meg a bal lábát és próbálja a combjához húzni. Tartsa meg 15mp-ig, majd ismételje meg a másik lábával.

BELSŐCOMBIZMOK NYÚJTÁSA

Üljön le, enyhén behajlított lábbal illessze össze talpait. A térdek kifelé néznek. A talpait húzza magához a lehető legközelebb az ülepéhez. Térdeit nyomja enyhén a padló felé. Tartsa meg 15mp-ig.

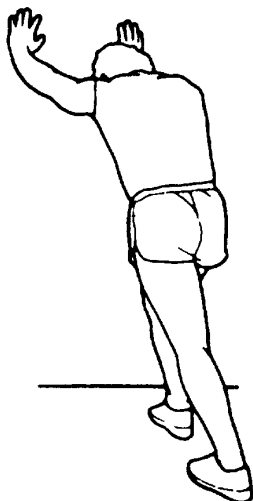
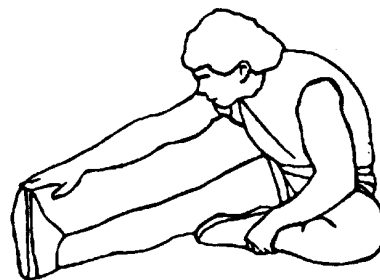


UJJAK ÉRINTÉSE

Lassan hajoljon előre a bokájához. Kezével igyekezzon megérinteni a lábujjait. A hát és a vállak legyenek lazák. Hajoljon a lehető legmélyebbre és tartson ki 15mp-ig.

VÁDLIK NYÚJTÁSA

Üljön le és nyújtsa ki a jobb lábát. Bal lábát hajlítsa be, úgy hogy talpa a jobb combja belső feléhez nézzen. Húzza magát a lehető legközelebb a lába ujjaihoz. Tartsa meg 15 mp-ig. Engedje vissza majd ismételje meg a másik lábával.



ACHILLES IN NYÚJTÁSA

Kezével támaszkodjon a falhoz, a behajtott bal lába elől van. A jobb láb kinyújtva, a bal láb talpát tartsa a padlón. Csípőmozdulattal tolja előre a testsúlyát az első lábára és tarsa meg 15mp-ig. Majd cserélje fel a lábakat.

Lazítás

Minden edzés fontos befejezése. Ismétlje a gyakorlatokat az elfáradt izomzat fájdalmi csökkentése érdekében.