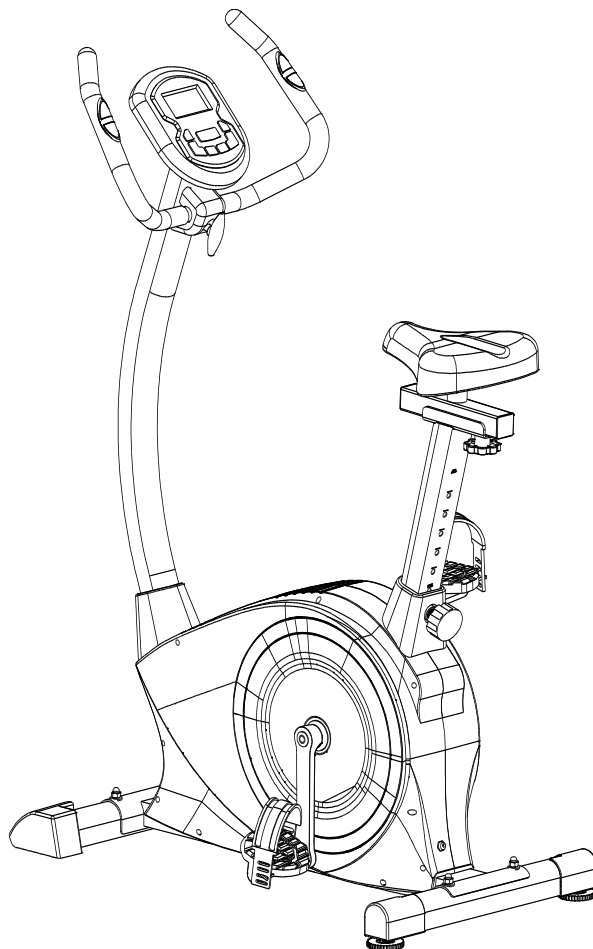


## PROGRAMOZHATÓ SZOBABICIKLI

Termék száma: 998



**Fontos:** mielőtt hozzá kezdene a termék használatához olvassa el figyelmesen a következő leírást. Őrizze meg a használati utasítást későbbi időkre. A specifikációk eltérhetnek a fenti képen ábrázoltaktól.

## BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

**A bicikli használatakor az alapvető óvintézkedéseket mindig be kell tartani, beleértve a következőket: Olvasson el minden utasítást a felszerelés használata előtt.**

- Olvasson el a leírásban minden utasítást és a gépezet használata előtt végezzen bemelegítő gyakorlatokat.
- Testedzés előtt, az izomsérülések elkerülése érdekében, szükséges a test minden pozícióban történő bemelegítése. Lásd Bemelegítő és Levezető gyakorlatok oldalakat. Edzés után, a test pihentetése ajánlott levezető gyakorlatként.
- Kérjük, használat előtt bizonyosodjon meg róla, hogy az egyes részek nem sérültek és helyesen rögzítettek. A gépezetet használatkor helyezze egy lapos felületre. Ajánlatos a földre egy pokrócot vagy más anyagot teríteni.
- A gépezetet használatakor kérjük viseljen megfelelő ruházatot és cipőt; ne viseljen olyan ruhát, amely beakadhat a gépezet egyes részeibe; ne feledje megszorítani a pedálszíjakat.
- Ne kíséreljen meg a könyvben leírtaktól eltérő karbantartási, illetve beállítási műveleteket. Bármilyen probléma esetén, szakítsa meg a bicikli használatát és forduljon a kereskedőhöz.
- Ne használja a gépezetet szabadterén.
- A gépezet csak házi használatra ajánlott.
- Egyszerre csak egy személy számára ajánlott a gépezet használata.
- Használat közben gyermekektől és háziállatoktól távol tartandó. A gépezet kizárólag csak felnőttek használhatják. A biztonságos működéshez, a gépezet körüli minimális szabad távolság, nem kevesebb, mint 2 méter.
- Ha használat közben szédülésre, fájdalomra vagy légzési nehézségekre panaszodik, azonnal hagyja abba az edzést és folytatás előtt forduljon a kezelőorvosához.

**VIGYÁZAT: Mielőtt elkezdené az edzéseket, kérje ki kezelőorvosa véleményét. Ez főként a 35 év fölöttiekre, valamint azokra nézve fontos, akik már meglévő légzési problémákkal küzdenek. Olvasson el minden utasítást, mielőtt bármilyen testedző felszerelést használna.**

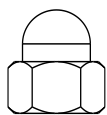
**FIGYELMEZTETÉS: Olvassa el figyelmesen az utasításokat, mielőtt használni kezdené a terméket.**

**Tartsa meg ezt a Használati útmutatót a későbbi tájékozódás érdekében.**

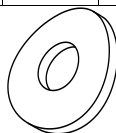
## ALKATRÉSZEK LISTÁJA

SZ	MEGNEVEZÉS	DB	SZ	MEGNEVEZÉS	DB
1	Állítható szintező M10	2	25	Nylon anya M8 (S13)	3
2	Csavar M8x15	6	26	U-tartó a csúszócsőhöz	1
3	Anya 1/2" (S15)	1	27	Ülés állvány	1
4	AC Adapter (2000 mm)	1	28	Alátét Ø10xØ20x2t	1
5	Computer feszültség kábel II.	1	29	Ülés állító gombja M10	1
6	Computer (SM-3720)	1	30	Ülés állvány fedele	1
7	Hajtókar fedél M22x1.0	2	31	Hüvely az ülés állványhoz	1
8	Anya M10x1.25x6T (S14)	2	32	Csavar M6x10	1
9	Csavar M5x10	4	33	Alátét Ø6xØ12x1.0T	1
10	Bal hajtókar 7"	1	34	Idler kerék Ø10xØ35	1
11	Kormány oszlop	1	35	Idler kar	1
12	Alátét Ø8xØ20x2.0T	10	36	Csavar M8x20	1
13	Kormány oszlop fedél	1	37	Nylon anya M8 (S14)	3
14	Kormány végsapkák Ø25	2	38	Szemcsavar M8x85	1
15	Kormány Ø25x1.5T	1	39	Anya M6 (S10)	2
16	Pulzus érzékelő vezeték (L=750 mm)	2	40	Rugós alátét Ø6	6
17	Csavar ST4.2x20	2	41	Feszültség konzol 31x30x1.0t	2
18	Szivacsos markolat Ø30xØ24x455	2	42	Szemcsavar M6x36	
19	Bilincs fedél	1	43	Lendkerék Ø250 (One Way Bearing)	1
20	Spacer (Ø12x20x1.5)	1	44	Anya M10x1.0xH6 (S14)	2
21	Kormány T-gomb (M8x55)	1	45	Nylon anya M6 (S10)	6
22	Ülés (DD-982T)	1	46	Szállítási kerék Ø45x19	2
23	Ülés csúszócső	1	47	Csavar M6x35	2
24	Végsapka a csúszócsőhöz (38x38)	2	48	Anya sapka M8 (S13)	4

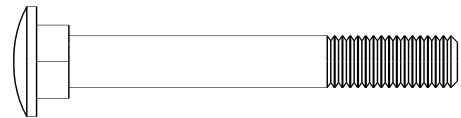
SZ	MEGNEVEZÉS	DB	SZ	MEGNEVEZÉS	DB
49	Nagy íves alátét Ø8xØ20x2.0t	4	66	Csavar ST2.9x12	2
50	Hosszú csavar M8x65	4	67	Érzékelő vezeték (L=300 mm)	1
51	Csavar ST4.2x20	10	68	Főváz	1
52	Elülső bal stabilizáló végsapka	1	69	Nyeregcső gomb M16x1.5	1
53	Elülső stabilizáló (55x50x1.5T)	1	70	Bolt M6x15	4
54	Elülső jobb stabilizáló végsapka	1	71	Tápfeszültség bemenet 300 mm	1
55	Csavar ST4.2x25	8	72	Bal pedál (YH-30X)	1
56	Fedél sapka Ø60xØ26x6.5	2	73	Szíjtárcsa Ø260	1
57	Bal fedél	1	74	Jobb pedál (YH-30X)	1
58	Hajtókar lemez Ø391x21	2	75	Lánc (PJ380J6)	1
59	Csavar ST4.2x10	8	76	Műanyag csavar horgony	1
60	Rugós csipesz Ø17x1.0T	2	77	Jobb fedél	1
61	Csapágy 6003-2Z	2	78	Hátsó bal stabilizáló végsapka	1
62	Computer vezeték I. (850 mm)	1	79	Hátsó stabilizáló (55x50x1.5T)	1
63	Motor	1	80	Hátsó jobb stabilizáló végsapka	1
64	Motor feszültség vezeték (500 mm)	1	81	Anyá M10 (S17)	2
65	Jobb hajtókar 7"	1			



(48) Cap Nut M8  
(S13)

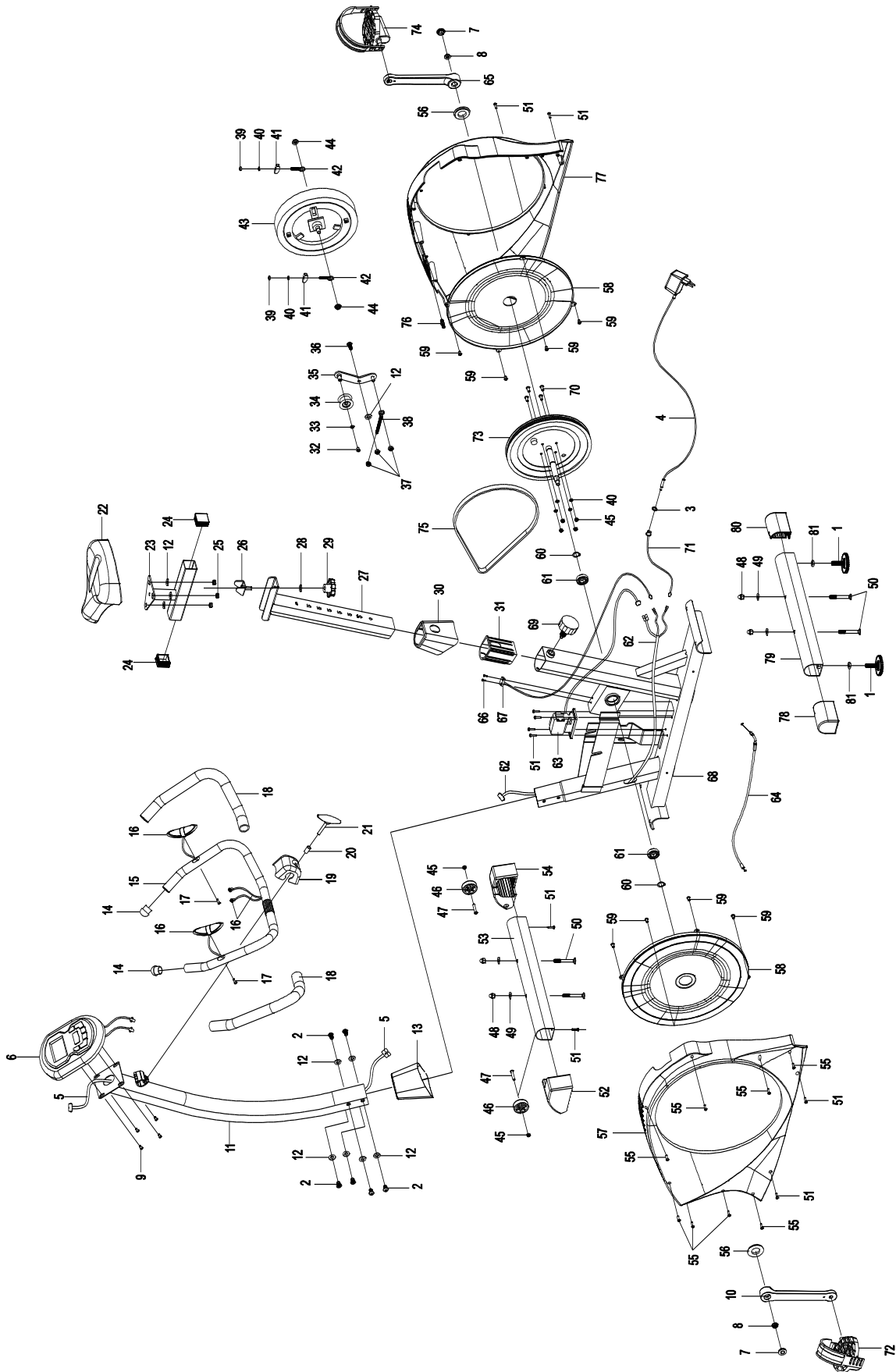


(49) Big Curve Washer  
Ø8xØ20x2.0t  
4 PCS



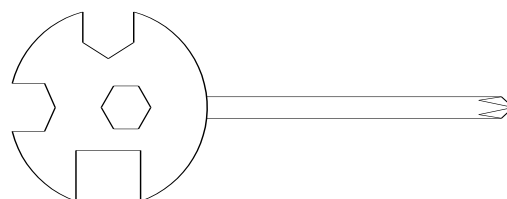
(50) Carriage Bolt  
M8x65  
4 PCS

# FELÜLNÉZETI RAJZ

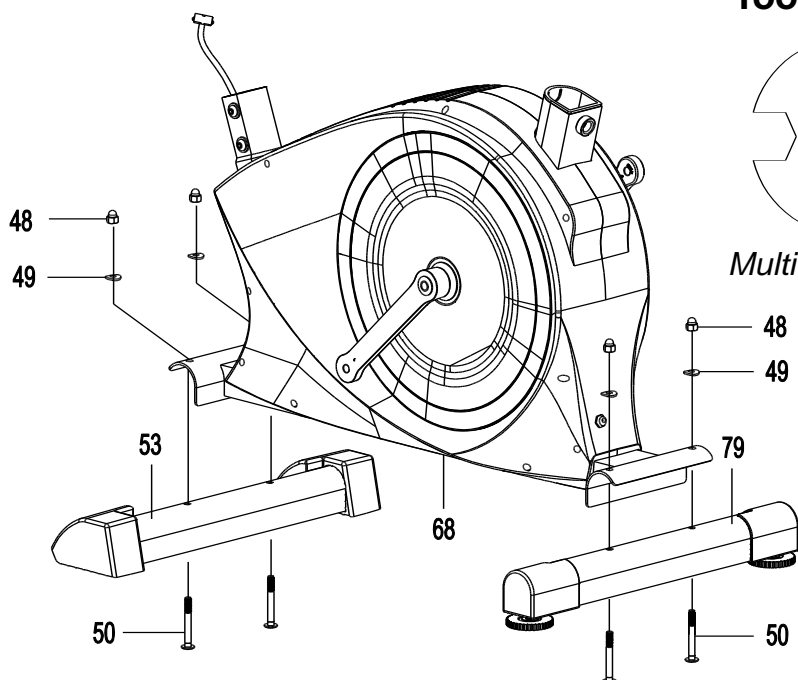


## SZERELÉSI UTASÍTÁSOK

### Tool:



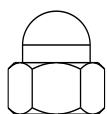
*Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver  
S10, S13, S14, S15*



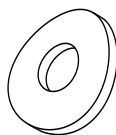
### 1. Elülső és hátsó stabilizáló rögzítése

Helyezze az elülső stabilizálót (53) a főváz (68) elülső részéhez és illessze össze a lyukakat. Majd rögzítse a főváz (68) hajlított részéhez az elülső stabilizálót (53) 2db M8 anyasapkával (48), 2db nagy íves alátéttel (49), és 2db csavar (50) segítségével. Használja a mellékelt szerszámot.

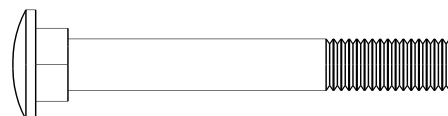
Ezután rögzítsük a hátsó stabilizálót (79) a fővázhoz (68) 2db M8 anyasapkával (48), 2db nagy íves alátéttel (49), és 2db csavar (50) segítségével. Használja a mellékelt szerszámot.



(48) Cap Nut M8  
(S13)

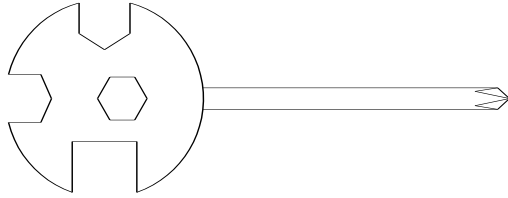


(49) Big Curve Washer  
Ø8xØ20x2.0t  
4 PCS

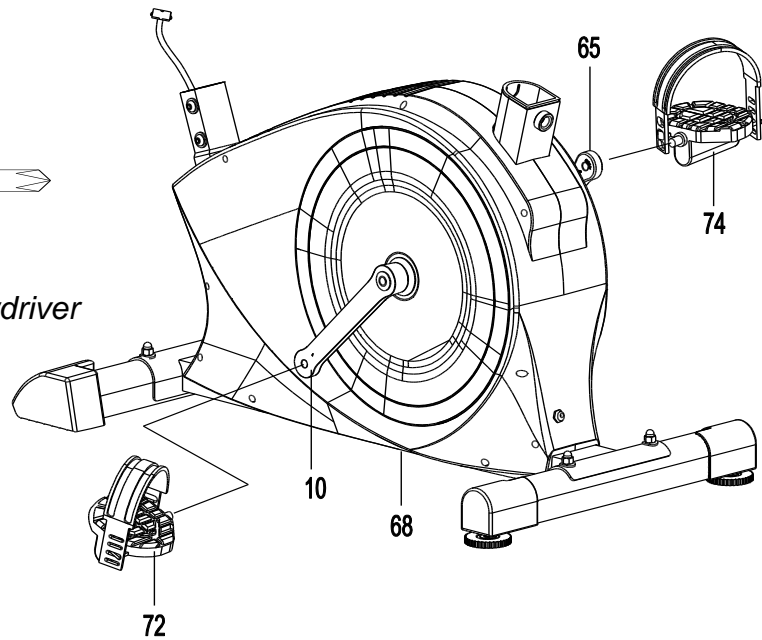


(50) Carriage Bolt  
M8x65  
4 PCS

## Tool:



Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver  
S10, S13, S14, S15

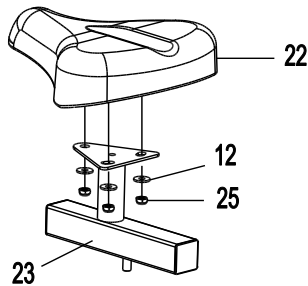


## 2. Jobb és bal pedálok szerelése

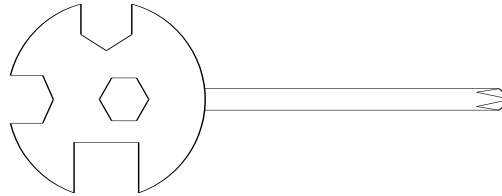
**A hajtókar, a pedál tengelyek és a pedál jelölve vannak, „R” - jobb és „L” - bal.** Illessze a bal pedált (72) a bal hajtókarba (10) és kézzel tekerje azt az óra járásával ellenkező irányba.

Megjegyzés: soha ne tekerje a pedál tengelyt az óra járásával egyező irányba, mert elszakadnak a menetek.

Húzza meg a bal pedált (72) a mellékelt multifunkciós csavarkulccsal. Ezután tegye a pedál tengelyt a jobb pedálra (74), majd az egészet a jobb hajtókarra (65). Kézzel tekerje be a pedált (74), ameddig kényelmesen tudja. Húzza meg a jobb pedált (74) a csavarkulccsal.



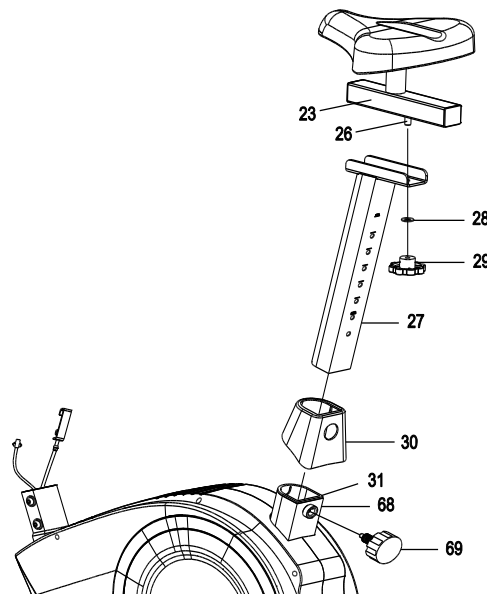
### Tool:



*Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver  
S10, S13, S14, S15*

### **3. Az ülés rögzítése**

Távolítson el 3db (M8) nylon anyát (25), és 3db alátétet (12) az ülés (22) alsó részéből. Az ülés alsó részén levő csavarokat illessze a csúszócső (23) lyukaihoz. Nem maradt más hátra, mint az, hogy összerögzítsük az előzőleg eltávolított nylon anyával (25) és alátéttel (12). Mindehhez használja a mellékelt csavarkulcsot.

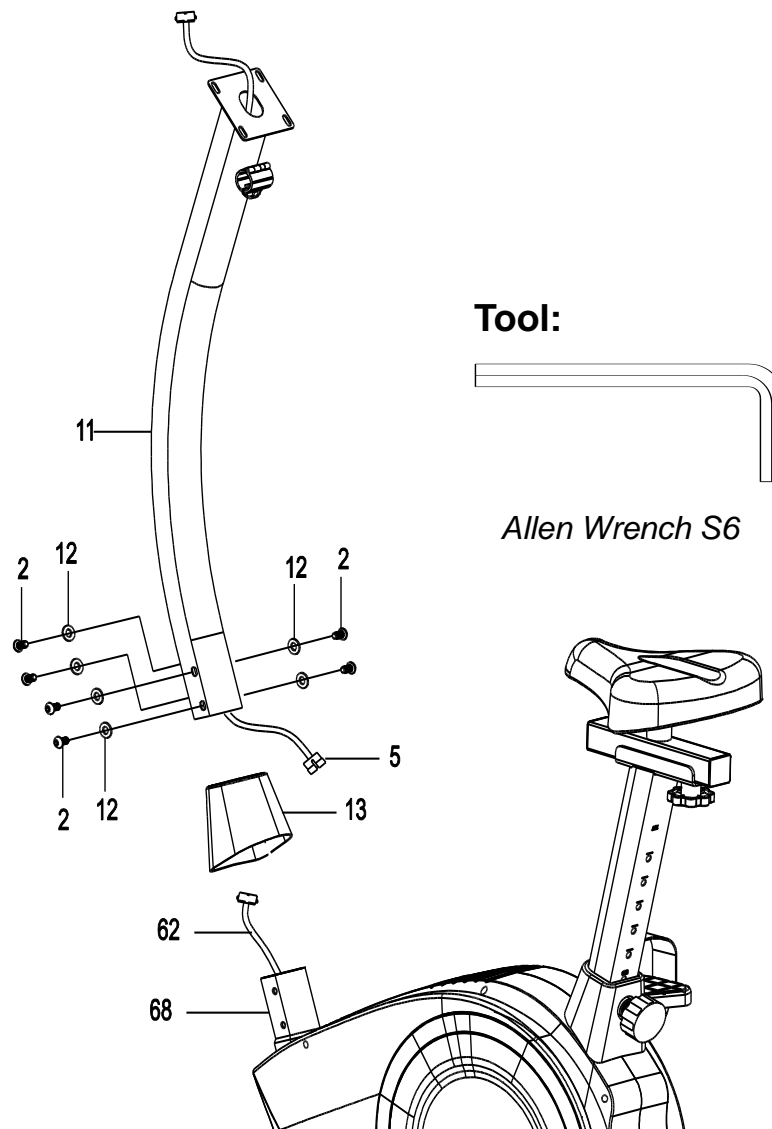


### **4. A csúszócső, a nyeregcső és a nyeregcső fedelének rögzítése**

Távolítson el 1db alátétet (28) és 1db állító gombot (29) a csúszócső U-tartójából (26). A csúszócső (23) alsó részén található U-tartó (26) lyukát illessze a nyeregcső (27) lyukával, majd rögzítse az előzőleg eltávolított alátéttel (28) és az állító gombbal (29). Csúsztassa a nyeregcső fedelét (30) a fővázra (68). A fővázon (68) található nyeregcső hüvelybe (31) illessze a nyeregcsövet (27). Utána helyezze a nyeregcső gombot (69) a fővázra (68), és addig tekerje a gombot az óramutató járásával egyező irányba, míg el nem éri a megfelelő



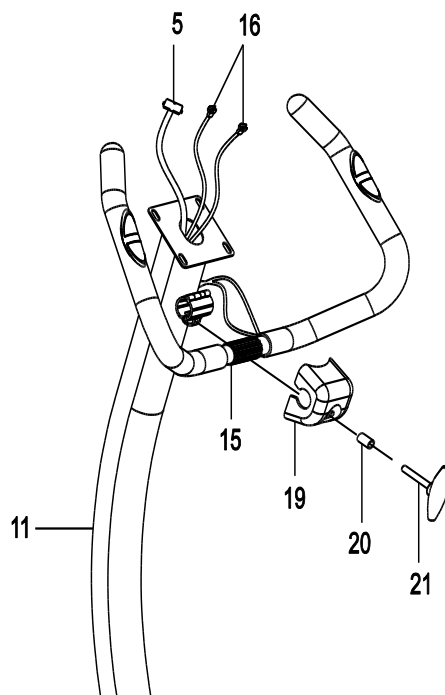
pozíciót.



## **5. Kormány oszlop és fedelének szerelése**

Távolítson el 6db csavart (2) és 6db alátétet (12) a főváz (68) csövéből. Helyezze a kormány oszlop fedelet (13) a kormány oszlopra (11). A fővázból (68) kiálló computer vezeték (62) a kormány oszlopból (11) kijövő feszültség vezetékkel (5).

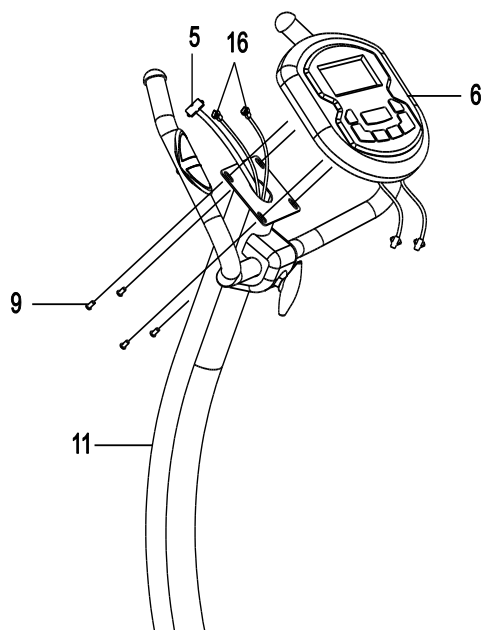
Majd illessze a kormány oszlopot (11) a fővázra (68) és rögzítse őket az előzőleg eltávolított 6 db csavarral (2) és 6db alátéttel (12). Használja a mellékelt szerszámot. Csúsztassa le a kormány oszlop fedelet (13) a kormány oszlopra (11).



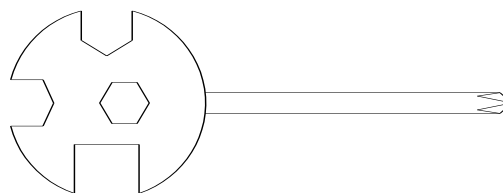
## **6. Kormány rögzítése**

Bújtassa a pulzus érzékelő vezetékét (16) keresztül a kormány oszlopon (11) és felül húzza azt ki. Helyezze a kormányt (15) az arra kijelölt bilincsbe a kormány oszlopon (11), az érzékelő vezetékek az ülés irányába nézzenek. Tartsa a kormányt (15) a kívánt pozícióba és rögzítse a bilincs fedelével (19), távtartó ékkel (20), és a kormány T-gombjával (21). A beállítás után húzza meg a kormány T-gombját (21).

**Megjegyzés: használat előtt mindig húzza rá erősen a kormány T-gombját.**



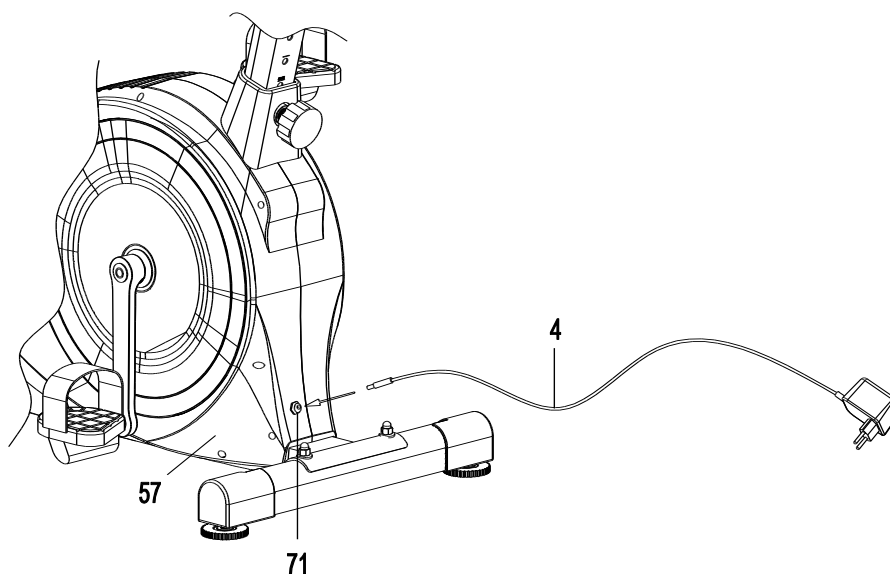
**Tool:**



*Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver  
S10, S13, S14, S15*

**7. A számláló / computer rögzítése**

Távoltsa el 4db csavart (9) a számlálóból (6). Csatlakoztassa az érzékelő vezetékét (5) és a pulzus érzékelő vezetékét (16) azokkal a vezetékekkel, melyek a számlálóból (6) lógnak ki. Ezután dugja vissza a vezetékeket a kormányoszlopba (11) és rögzítse a számlálót (6) a kormány oszlopra (11) az előzőleg eltávolított 4db csavarral (9). Segítségére lehet ebben a mellékelt csavarkulcs.



**8. AC Adapter rögzítése**

Dugja be az Adapter (4) végét a hátsó bal fedélen (57) található tápfeszültség bemenetben

(71). **Mielőtt bedugná a kábelt, ellenőrizze az adapter specifikációit.**  
Végezetül dugja be az adapter (4) másik végét a konnektorba.

## A COMPUTER HASZNÁLATA



### **A gombok funciói:**

**Start/Stop :** így indítja vagy állítja le a computert

**Up:** ez a billentyű megnyomásával tud a különböző edzési módok közül választani; MANUEL, PROGRAM, USER PROGRAM, H.R.C és WATT PROGRAM.

Az UP billentyűvel tud felfelé haladni, hogy kiválassza a kívánt edzés módot. Az Up gombbal tudja a terhelési szintet növelni.

**Down:** ezen billentyű megnyomásával tud a különböző edzési módok közül választani. Ezen gomb segítségével tud lefelé haladni, amennyiben a különböző programokból választani szeretne. Down-nal tudja csökkenteni a terhelési szintet.

**Recovery:** összehasolítja a hozzávetőleges pulzusszámot edzés előtt és után. Ez a funkció használható közvetlenül edzés után. Ahhoz, hogy ez a program működjön:

1. fogja meg a pulzus érzékelőt mindkét kézzel
2. nyomja meg a recovery gombot
3. két kézzel fogja az érzékelőket
4. az idő elkezd visszaszámolni 60-tól 0-ig.
5. A személyes pulzusszintje jelenik meg a képernyőn. Amikor a visszaszámlálás komplett kész, akkor a pulzus fokozat jelenik meg a kijelzőn.

Az értékelés a következő:

F1 = kitűnő	F4 = Átlag alatt
F2 = Jó	F5 = nem jó
F3 = Fair	F6 = elégtelen

6. nyomja a Recovery billentyűt, hogy elhagyja ezt a programot, vagyis a kilépéshez.

**Reset:** a reset gomb segítségével tudja a funkcionális értékeket nullára állítani. Tartsa nyomva ezt a gombot, hogy több mint két másodpercig, hogy a kijelzőn megjelenjen a kezdeti kép (U1... vagy U4)

**Mode:** a kiválasztás megerősítéséhez használjuk

**Bodyfat:** jelzi a testzsírt százalékban és a BMI-t. Nyomja ezt a gombot és fogja meg két kézzel a pulzus érzékelő szenzort, majd megjelenik a kijelzőn zsír szimbólum, a százalékban jelzett testzsír és a BMI.

Megjegyzés: a testzsírt becslés alapján számolja, azaz a nem, a kor, a magasság és a súly értékek segítenek a számolásban. Ez az érték csak tájékoztató jellegű.

#### **B.M.I. (Body mass index) integrated**

B.M.I SCALE	LOW	LOW/MED	MEDIUM	MED/HIGH
RANGE	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

#### **BODY FAT:**

SYMBOL	—	+	▲	◆
FAT% SEX	LOW	LOW/MED	MEDIUM	MED/HIGH
MALE	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
FEMALE	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

#### **A számláló kijelzőjének funkciói:**

**TIME:** az edzés idejét jelzi.

**SPEED:** a sebességet jelzi ki

**RPM:** jelenlegi forgást jelzi ki percenként

**WATT:** az edzés ideje alatti áramfogyasztást jelzi

**LOAD:** a kiváasztott terhelési szintet jelzi 1-től 16-ig.

**LOAD PROFILES:** 20oszlop bárokra van osztva és egy oszlopban 8 bar van. Minden oszlop második szintű terhelés.

**PULSE:** a felhasználó jelenlegi pulzusszámát jelzi ki (ütés percenként)

**DISTANCE:** a becsült megtett távolságot jelzi. Amennyiben cél-érték van megadva, akkor a Distance visszszámol.

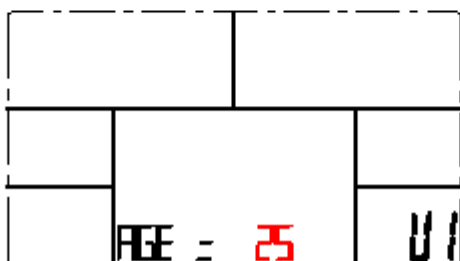
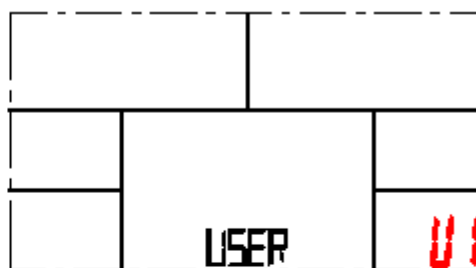
**CALORIES:** a felhasználó elégetett kalóriának a számát jelzi az edzés ideje alatt. Ha célérték lenne megadva, akkor a kalóriák visszszámolva lesznek kijelezve

#### **KEZDJÜNK HOZZÁ:**

Dugja be az adaptert csatlakozóját a berendezés hátsó részén található bemenetbe majd az adapter másik végét a konnektorba. A számláló kijelzője U1-et fog kiírni és

egy hosszú sípoló hangot fog kiadni, nyomja az UP vagy DOWN billentyűt a felhasználó számának (U1-U4) kiválasztásához. Majd nyomja meg a MODE gombot, hogy igazolja a választását. Ezután az UP és DOWN gombok segítségével adja meg a felhasználói adatokat (nemet, kort, súlyt és magasságot), amelyet a MODE gombbal kell igazolnia. A számláló a MANUEL módot jelzi ki, az UP és DOWN billentyűvel tudja a különböző funkciós módokat kiválasztani, amelyet a végén a MODE billentyűvel igazol.

**Megjegyzés: U1-U4 felhasználói adatok mentésre kerülnek a későbbi használatra.**



### Edzés a Manual módban:

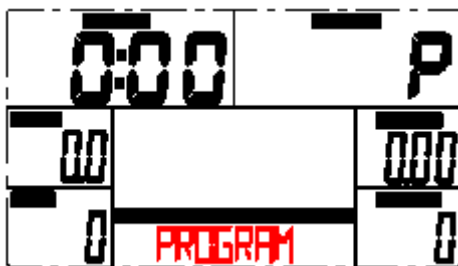
Ebben a módban két lehetőségünk van. Amikor a computer kijelzője a MANUAL feliratot kijelzi, akkor az UP vagy DOWN billentyűk segítségével tud módot választani, amelyet a MODE gombbal tud igazolni. Gyors kezdéshez „Quick start” nyomja meg egyszerűen a START/STOP billentyűt.

A második lehetőség a MANUAL módban, ha előre megadjuk a célértékeket „GOAL”. Amikor a MODE gombot nyomja, hogy programot válasszon a Manual módban, akkor a TIME felirat villogni kezd. Ha az idő célértékét szeretné megadni, akkor az UP vagy DOWN gombbal tudja azt megtenni; de ugyanígy lehetséges a DISTANCE, CALORIES vagy PULSE értékének programozása is, de a végén ne felejtsük el a választásunkat a MODE gombbal igazolni. A beállított PULSE célértékének elérésekor vagy túllépésénél sípoló hanggal jelez a computer. Kérjük mindig két kézzel fogja a pulzus érzékelőket az edzés ideje alatt. Amennyiben az idő célértéke meg van adva, akkor a tréning megkezdésekor a kijelzőn megjelenik a maximum érték, melyet megadott, és a computer elkezd visszaszámlálni nulla felé. Ajánlatunk, hogy mindig csak egy célértéket programozzon be egy-egy gyakorlathoz (TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE). Ne feledje, ha nincs semmilyen célérték megadva (idő, távolság, kalória, pulzus), minden érték 0-án van, akkor az összes érték a 0-tól felfelé számol a Start gomb megnyomása által. Edzés közben, mielőtt a célértéket elértük, akkor a kijelző villogni kezd, ezzel jelezve, hogy a célt elértük.



### **Tréning a Program módban:**

Az UP vagy DOWN billentyűk segítségével tud programot választani, amelyet a MODE gombbal kell igazolnia. 12 előre beállított program található a computerben, amelyek segítségével különböző edzések lehetségesek. Az Up vagy Down billentyűvel tudja az Önnek megfelelő programot kiválasztani. Választásának igazolásához, használja a MODE gombot és ezután a idő villogni fog a kijelzőn. Ekkor nyomja meg a Start, Stop gombok valamelyikét a kezdéshez, vagy az idő célértékét tudja megadni a fent leírtak szerint.



### **Edzés a felhasználói módban:**

A felhasználói mód kiválasztásához használja az Up vagy Down gombot, majd választását igazolja a MODE billentyűvel. A felhasználói program első intervallumában a grafika elkezd villogni, hogy a terhelési szintet beállítsuk. A fel és le gombok segítségével tudja a terhelési szintet a felhasználói profilban beállítani. A terhelési szint beállításához 20 intervallum áll rendelkezésre. Ismétlje meg a fent leírtakat, hogy a 2.-dik intervallumtól a 20.-ig eljusson. A beállítás után tartsa nyomja a MODE gombot 2 másodpercig, az idő a kijelzőn villogni kezd. Ezen a ponton nyomjon Start gombot az edzés kezdéséhez vagy adja meg az idő célértékét, a Manuel módban leírtak alapján.

### **Edzés a H.R.C. módban:**

A H.R.C. (HEART RATE CONTROL) mód kiválasztásához használja az Up gombot, majd igazolja választását a Mode billentyűvel. Négy különböző HRC-mód áll rendelkezésre. A felhasználó adatok előzetes megadása alapján (kor, nem, magasság, súly) a pulzusszám megjelenik az osztott ablakban, amennyiben a felhasználó a HRC 55-öt választja. Az igazoláshoz, megerősítéshez használja a MODE gombot.

Például, ha a felhasználó életkora (25), akkor a kalkuláció a következő képpen fog kinézni:

$$220 - 25 = 195$$

$$195 \times 55\% (0.55) = 107 \text{ (55\% maximális pulzusszám)}$$

25 éves férfi (THR) Target Heart Rate lenne 107

Ezen a ponton nyomja meg a Start gombot a kezdéshez vagy az idő célértékének megadásához. A start gomb megnyomása után, kérjük mindkét kézzel fogja meg a pulzus érzékelőt az edzés ideje alatt. A computer igazítani, javítani fogja a terhelési szintet az észlelt szívfrekvencia alapján. Például a terhelési szint növekedni fog, amennyiben az a mért pulzusszám alacsonyabb. Továbbá a terhelési szint növekedni fog, ha az észlelt szívfrekvencia magasabb mint a megadott célérték. Ennek eredményeként a felhasználó szívritmusa igazodni fog a Target Heart Rate-hez. Ugyanezzel az eljárással működik a HRC 75 vagy a HRC 90 is. A fent leírtak alapján.

Ha a felhasználó a HRC TAG-ot választja és az osztott ablakban az impulzus jelenik meg, akkor a célérték 100. Az igazoláshoz használja a Mode gombot. A felhasználó az Up gomb segítségével tudja a kívánt célértéket a pulzusszámot illetően megadni. Ezen a ponton nyomjon startot a kezdéshez vagy állítsa be a kívánt idő célértékét és igazolja választását a mode gombbal. A Start gomb megnyomása után a számítógép igazítani fogja a terhelési szintet a mért szívfrekvencia alapján. Például, a terhelési szint csökkeni fog, ha a mért szívfrekvencia értéke magasabb mint a pulzus célértéke. Ennek eredményeként, a felhasználó pulzusszámát a computer igazítani fogja a megadott pulzus célértékhez.



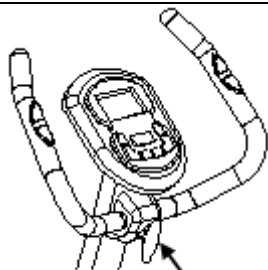
### **Edzés a Watt módban:**

Az Up vagy Down gomb használatával lehetséges a programok kiválasztása a Watt módban. Itt se felejtjük el az igazolást a MODE billentyűvel. Az osztott ablakban a WATT felirat fog villogni a beállításhoz. Nyomja az Up vagy Down gombot, hogy előre beállítsa az értéket, melyet a MODE gombbal igazol. A Start gombbal tudja az edzést kezdeni vagy az idő célértékét megadni a manual módban. A start gomb nyomása után a terhelési szintet automatikusan beállítja a számítógép, hogy lezárja a Watt előre beállított értékét. Ha az osztott ablakban megjelenik a WATT, ez egy emlékeztető jellegű információ, amely a magasabb vagy legalacsonyabb, a beállított értéknél, és hogy a sebességet lassítani vagy gyorsítani kell. Beep hangot fogunk hallani.



## BEÁLLÍTÁSOK

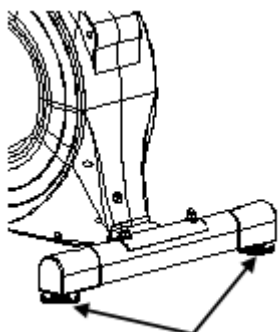
### A KORMÁNY OSZLOP ÁLLÍTÁSA



**Handlebar T-Knob**

Tartsa az állítható kormányt miközben meglazítja a kormány T-gombját. Állítsa be a kormányt a kívánt pozícióba és csavarja vissza a T-gombot az óramutató járásával egyező irányba. **Megjegyzés:** a kormánynak biztonságosan kell állnia, mielőtt a gyakorlatozáshoz kezdene.

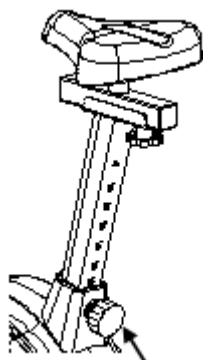
### A HÁTSÓ STABILIZÁTOR VÉGEINEK BEÁLLÍTÁSA



**Adjustable Leveler**

Tekerje a végeit a hátsó stabilizátornak úgy, hogy a gépezet egyenesen álljon.

## ÜLÉS MAGASSÁGA



**Seat Post Knob**

Tekerje ki a nyeregcső gombját az óra járásával ellentétes irányba, ameddig csak lehet. Ezután vegye ki a gombot a helyéről és csúsztassa a nyeregcsövet fel vagy le a megfelelő pozícióba. Amikor a magasság állításának végére ért, akkor a nyeregcső gombját tekerje vissza az óra járásával egyezően. A biztonság kedvéért húzza meg azt jól.

**Fontos: bizonyosodjon meg róla, hogy a jelölésen nem húzta túl a nyeregcsövet.**

## Karbantartás

### **Tisztítás**

Az eszköz tisztításához csak szappant és enyhén nedves rongyot használjon. Kérjük, hogy ne használjon semmilyen oldószert a tisztítás során. A számítógépet nem érheti sem víz sem napsugár.

Győződjön meg róla, hogy minden csavar és anya kellőképpen meg lett e húzva és a mozgatható alkatrészek pedig mozognak e.

### **Tárolás**

Kérjük tárolja a szobabiciklit tiszta és száraz környezetben, gyermekektől távol.

## Hibaelhárítás

<b>Hiba</b>	<b>Lehetséges ok</b>	<b>Hiba elhárítás</b>
<b>Az állvány instabil.</b>	<b>1.</b> A padló nem egyenes vagy valamilyen apró tárgy került az elülső vagy hátsó állvány alá. <b>2.</b> A hátsó állványon található kupakok nem lettek egyenletesre állítva.	<b>1.</b> Távolítsa el a tárgyat az állvány alól. <b>2.</b> Állítsa be a hátsó állványon található kupakokat.
<b>A számítógép kijelzője nem jelez ki.</b>		<b>1.</b> Ellenőrizze a computer kábelét, hogy rendesen össze van e kötve.

		2. Ellenőrizze az elemeket, ha szükséges cserélje ki azokat.
<b>A pulzusmérő nem jelez ki vagy nem pontosan teszi azt</b>		1. Ellenőrizze a pulzusmérő kábelét 2. Tartsa a sensorokat mindig szorosan a két kezével 3. Lehetséges, hogy a sensorok túl szorosak, ebben az esetben kerülje az erős nyomást
<b>Használat közben hangos az eszköz</b>	Az alkatrészek nem lettek megfelelően rögzítve.	Vegye le a fedelet és rögzítse őket újra.
<b>Használat közben nincs ellenállás</b>	1. A mágneses ellenállás intervalluma növekszik. 2. A nehézségszabályzó gomb meghibásodott. 3. Elcsúszik a szíj. 4. A csapágycsapat meghibásodtak.	1. Vegye le a fedelet és állítsa be. 2. Cserélje ki a nehézségszabályzó gombot. 3. Vegye le a fedelet és állítsa be. 4. Cserélje ki a csapágycsapatot.

## **Bemelegítő és Levezető 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.

### **Lazítás**

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

## **GYAKORLATOK**

### **FEJNYÚJTÁSA**

Döntse fejét jobbra a válla felé, hogy érezze a nyakinak megfeszülését. Térjen vissza a kiinduló helyzetbe, majd ismétlje 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 térjen vissza a kiinduló helyzetbe. Ezután hajlítsa fejét a melle felé majd újra vissza a kiinduló helyzetbe.



### VÁLLAK NYÚJTÁSA

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 jobboldalával 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 ismétlje 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.

