

# ***INDOOR CYCLING BIKE***

***ITEM NO.: 1113***



***OWNER'S MANUAL***

# **TARTALOMJEGYZÉK**

**BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK**

**ALKATRÉSZLISTA**

**VASALKATRÉSZLISTA**

**FELÜLETNÉZETI RAJZ**

**ÖSSZESZERELÉSI UTASÍTÁSOK**

**A SZÁMÍTÓGÉP ÜZEMBE HELYEZÉSE**

**SAJÁT BEÁLLÍTÁSOK**

**KARBANTARTÁS**

**BEMELEGÍTÉS ÉS LEVEZETÉS**

## Fontos használati utasítások:

1. Használat előtt olvassa el figyelmesen a használati utasítást.  
Ellenőrizze le, hogy a szobabicikli megfelelően van összerakva és az összes csavar megfelelően van rögzítve.
2. Mielőtt az edzéshez hozzá kezdene melegítsen be, a sérülések elkerülése érdekében.
3. A gépezetet használatkor helyezze egy lapos felületre. Ajánlatos a földre egy pokrócot vagy más anyagot teríteni.
4. A gépezetet használatkor kérjük viseljen megfelelő ruházatot és cipőt; ne viseljen olyan ruhát, amely beakadhat a gépezet egyes részeibe; ne feledje megszorítani a pedálszíjakat.
5. Ne kísérletet tegyen 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.
6. A gépezet csak házi használatra ajánlott.
7. Egyszerre csak egy személy számára ajánlott a gépezet használata.
8. Ha esetleg rosszul érezné magát hagyja abba az edzést és forduljon orvosához.
9. Használat közben gyermekektől és háziállatoktól távol tartandó.
10. A gépezetet kizárólag csak felnőttek használhatják.
11. A biztonságos működéshez, a gépezet körüli minimális szabad távolság, nem kevesebb, mint 2 méter.
12. Maximális terhelhetőség 110 kg.

**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.

Sz	Megnevezés	DB	Sz	Megnevezés	Sz
001	Elülső stabilizátor végzáró Ø 60	2	030	Anya M 10	2
002	Csavar M8 x 40	2	031	Alátét Ø 10	2
003	Alátét	8	032	Hüvely	
004	Szállító kerék Ø 36xØ9x20	2	033	Csapágy (6000)	2
005	Elülső stabilizátor Ø60x480	1	034	Lendkerék tengely (Ø10x132)	1
006	Nylon anya M8	2	035	Lendkerék lemez (Ø387x2,3)	2
007	Csavar M8x70	4	036	Lendkerék (Ø453)	1
008	Fogantyús habzivacs Ø33xØ23x475	2	037	Csavar ( ST4,2x18)	7
009	Biciklikormány	1	038	Kerek gomb M16x1,5	2
010	Fogntyú sapka vége Ø25,4x1,5	2	039	Záró gomb M8	1
011	Csavar M8x12	4	040	Fékblokk 19x19x10	1
012	Műanyag bevágás	2	041	Sapka Ø16x19	1
013	Kormány oszlop	1	042	Rúgos lemez 100x15,5x1,5	1
014	Kormány oszlop végzáró 53,5x23,5x1,5	1	043	Kis rúgós lemez 30x15,5x2	1
015	Nyereg DD2022	1	044	Csavar M6x12	2
016	Nyeregcsuszda cső vége 30x30x1,5	2	045	Anya M5	1
017	Négyzet alakú anya 24x24x12	1	046	Csavar M5x8	1
018	Ülés	1	047	Féklap 140x25x13	1
019		1	048	Alátét Ø5	6
020	Nyeregbeállítógomb M10x70	1	049	Csavar M5x20	1
021	Fék gomb Ø50x23	1	050	Anya csavar M5x12	1
022	Fékdob Ø10x225	1	051	Anya takaró M8	4
023	Fékdob dobóhüvelye Ø15,1x100	1	052	Görbe alátét Ø8	4
024	Fő váz	1	053	Önfüró csavar csavar ST4,2x19	8
025	Anya sapka M10	2	054	Téglalap alakú fedőlap 66x23x	2
026	Szem csavar M6	2	055	Csavar M5x15	6
027	Kerek anya M6	2	056	Ülés csuszó csöve	1
028	Anya csavar M6	2	057	Bal oldali fedél BC 413-048-001	1
029	Rugós alátét	2	058	Forgantyús fedél BC 194-801-003	2

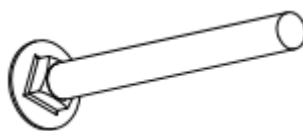
Sz	Megnevezés	Db	Sz	Megnevezés	Db
059	Bal pedál BC410-1000-022L	1	074	Palacktartó	1
060	Hajtókar 7/8"	1	075	Fékbetét 140x26x6	1
061	Alátét 7/8"	1	076	Csavar ST 3,5x8	2
062	Réselt csapágyanya 7/8"	1	077	Anya M8	2
063	Csapágy 15/16"	2	078	Csavar ST 4,2x19	3
064	Csapágy sapka Ø56	2	079	Érzékelő konzol	1
065	Fogazott anyacsavar 15/16"	1	080	Szenzorhuzal L=800	1
066	Anya 15/16"	1	081	Vezeték csatlakozó	4
067	Hajtókar Ø200x2,5	1	082	Pulzus érzékelő	2
068	Jobb oldali fedél BC413-048-001	1	083	Pulzus érzékelő konzol	1
069	Jobb pedál BC 410-1000-022R	1	084	Anya M4	1
070	Lánc	1	085	Csavar M4x30	1
071	Hátsó stabilizátor záró sapka Ø60	2	086	Számítógép tartó	1
072	Hátsó stabilizátor Ø60x480	1	087	Számítógép (LT8817)	1
073	Vizesüveg B410-1000-040	1			

## ALKATRÉSZEK CSOMAGOLÁSA



(3) Alátét Ø8

4 DB



Csavar M8x70

4 DB



(11) Csavar M8x12

4 DB



(51) Anya takaró M8

4 DB



(52) Görbe alátét Ø8

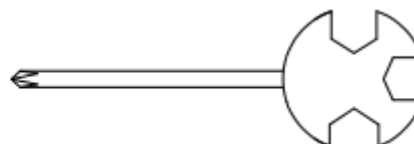
4 DB

## ESZKÖZÖK



IMBUSZ KULCS 6mm

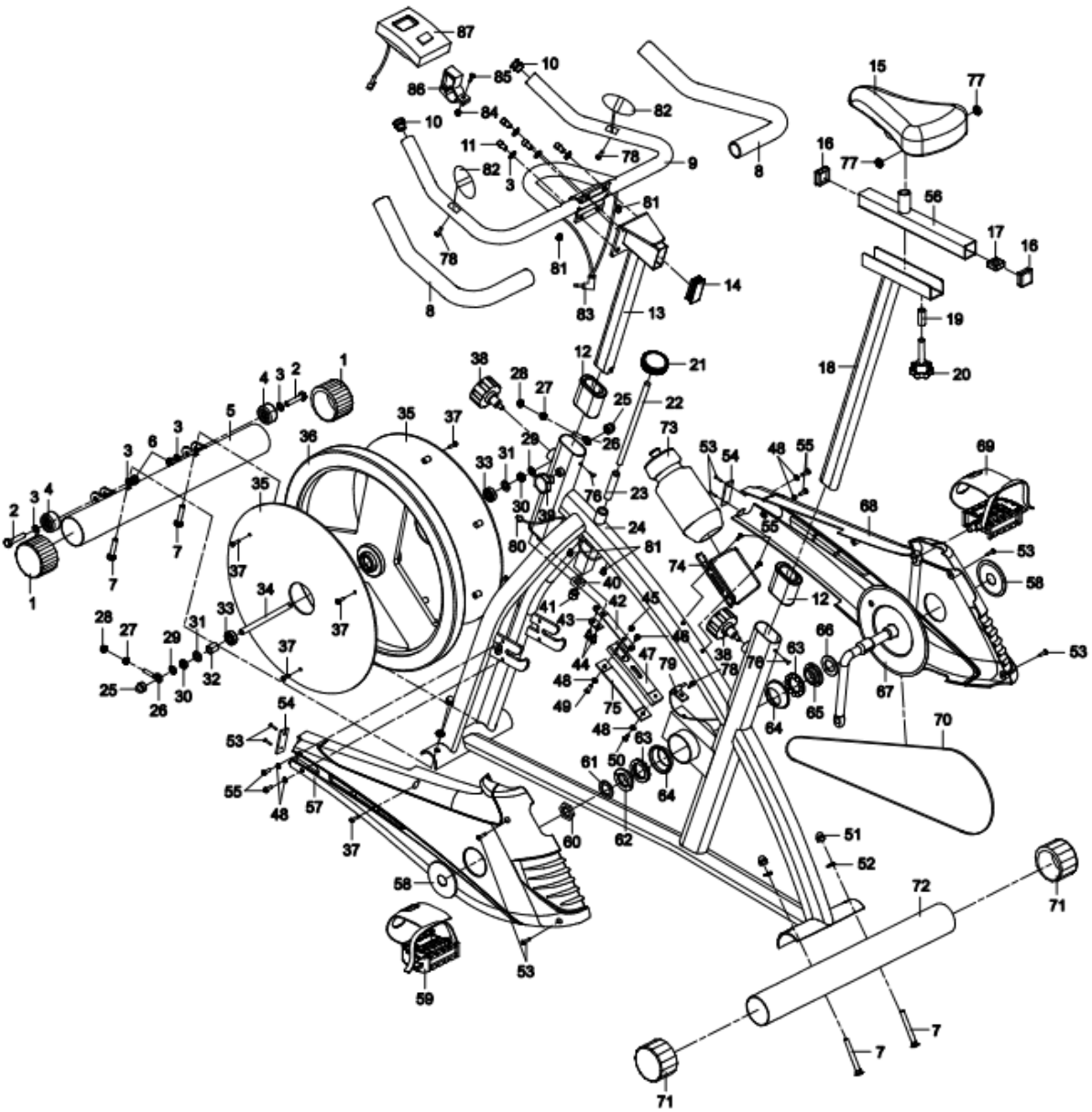
1 DB



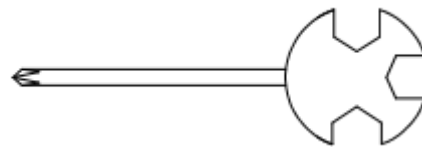
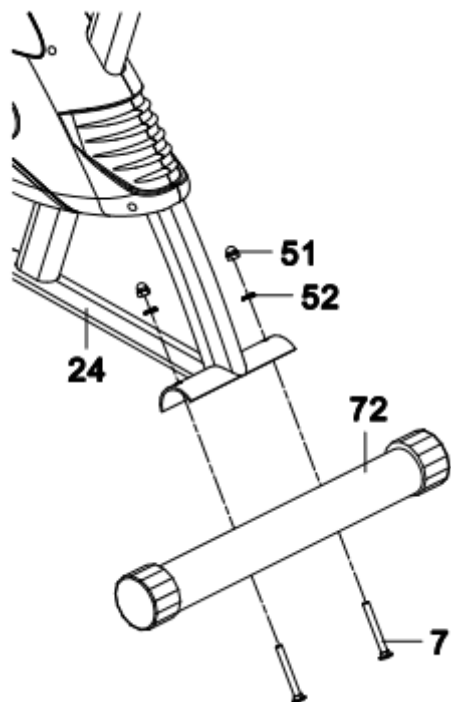
S13, S14, S15

1 DB

# Felülnézeti rajz



# Összeszerelési útmutató



S13, S14, S15

## 1. Hátsó stabilizáló rögzítése:

Helyezze a hátsó stabilizálót (72) a főkeret (24) hátsó részéhez és illessze össze a csavar-lyukakat. Ezután rögzítse a hátsó stabilizálót a főkerethez a két M8x70 csavar (7), két íves alátét (52) és két anyasapka (51) segítségével. A csavarozásban a mellékelt csavarkulcs segítséget nyújthat.



(Csavar) M8x70

2 DB



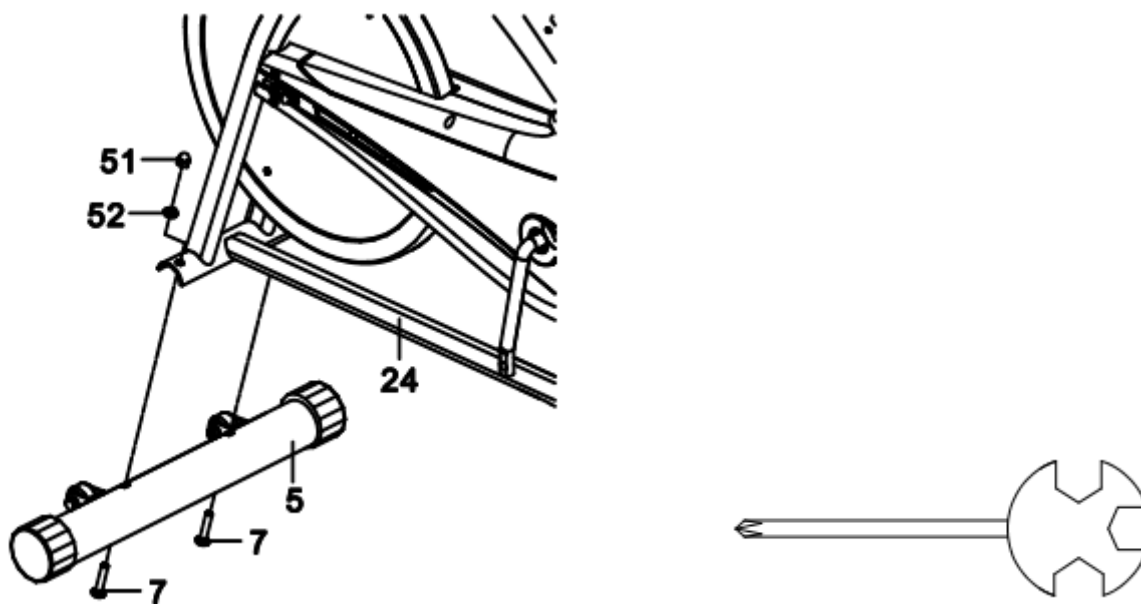
(51) Anya takaró M8

2 DB



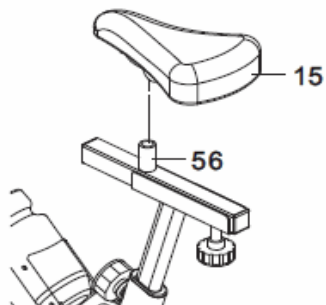
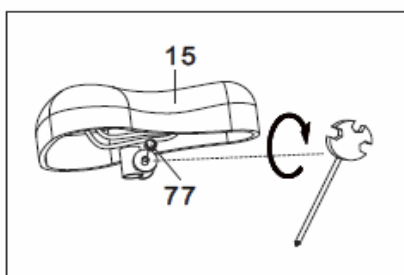
(52) Görbe alátét

Ø8 2 DB



## 2. Elülső stabilizáló rögzítése:

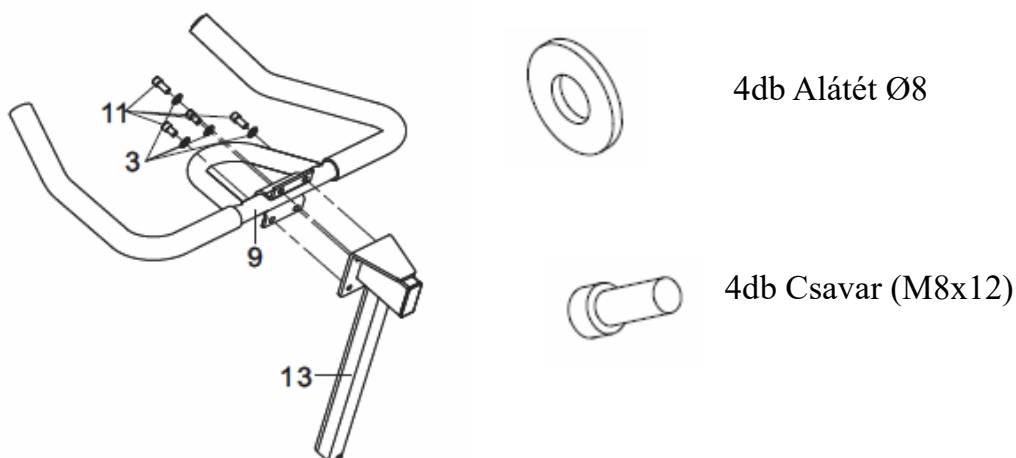
Helyezze az első stabilizálót (5) a főváz elejéhez (24) és illessze a csavarok lyukát egymáshoz. Rögzítse az első stabilizálót (5) a főváz elülső íves részéhez (24) a 2db M8x70 csavarral (7), két darab íves alátét (52) és két darab anyasapka (51) felhasználásával. A csavarozásban segítségére lehet a mellékelt csavarkulcs.



## 3. Ülés rögzítése:

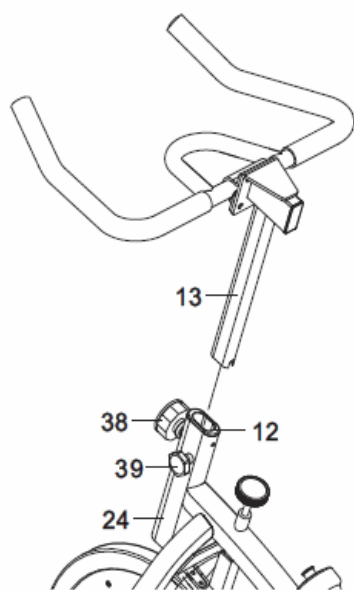
Távolítsa el a csavart (77) az ülés (15) aljából a mellékelt csavarkulcs segítségével. Utána rögzítse azt az ülés csúszó csövére (56) és biztosítsa azt azzal a csavarral (77), amelyet előzőleg eltávolított. A csavarozáshoz segítségére lesz a csavarkulcs.





#### 4. Kormány illesztése:

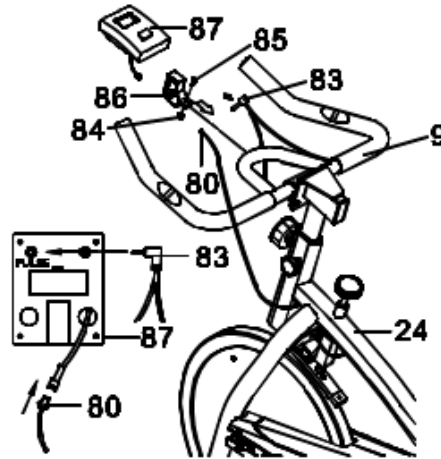
Helyezze a kormányt (9) a kormány oszlopra (13) és rögzítse őket össze a 4db alátét (3) és a 4db csavar (11) segítségével. Használja hozzá a mellékelt csavarkulcsot.



#### 5. A kormányoszlop rögzítése:

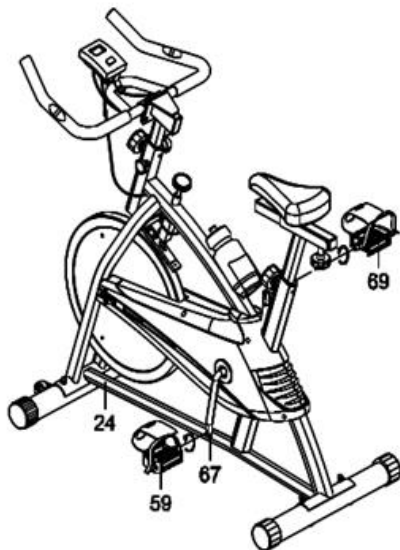
Engedje ki a lazító gombot (39) majd lazítsa meg a kerek gombot (38) az óra járásával ellenkező irányba, amíg a gombot ki nem lehet húzni. Húzza ki a kerek gombot (38) és utána, helyezze be a kormányoszlopba (13) a műanyag hüvelyt (12), majd az egészet illessze a főkeretbe (24). Tolja a kormányt le vagy fel míg el nem éri az Önnek megfelelő pozíciót. Ezután zárja le a kormányoszlopot a kerek gomb (38) visszahelyezésével és csúsztassa a kormányt felfelé vagy lefelé, míg a kerek gomb be nem kattán, azaz míg egy kattánó hangot nem hallunk. A biztonság kedvéért húzza meg a lazító gombot (39) és a kerek gombot (38) tekerje az újra járásával egyező irányba.

Megjegyzés: amikor a kormányoszlop magassága beállításra kerül, ügyeljen arra, hogy a STOP jelzésen túl ne húzza fel a kormányoszlopot (13), mint a műanyag szigetelőhüvely (12) a szélén.



## 6. Computer és a Computer tartó illesztése

Távolítsa el 1db M4 anyát (84) és 1db M4x30 csavart (85) a computer tartóból (86). Az eltávolításhoz használja a mellékelt csavarkulcsot. Helyezze a computer tartót (86) a kormányra (9) és rögzítse az eltávolított kellekkel; anyával (84) és csavarral (85). Csúsztassa a computert (87) a computer tartóra (86) mint ahogy kép is mutatja. Kösse össze a fővázból kiálló érzékelő vezetékét (80) a computerből (87) kiálló vezetékkel. Majd végezetül dugja be a pulzus érzékelő vezetékét (83) a computer (87) hátsó részén található csatlakozóba.



## 7. Bal és jobb oldali 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 (59) majd az egészet a kurblihoz (67). 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 (59), használja hozzá a csavarkulcsot. Illessze a pedáltengelyt a jobb lépő felülethez (69) majd az egészet a kurblihoz (67). Kézzel tekerje az egészet az óramutató járásával ellenkező irányba. A lépő felülethez és tengely rögzítéséhez használja a csavarkulcsot.

## A SZÁMLÁLÓ HASZNÁLATA



**SPEED (SPD)**.....0-99.9 km/óra (ML/H)  
**TIME** .....00:00-99:59  
**DISTANCE (DIST)**.....0-999.9km (ML)  
**CALORIE (CAL)**.....0-9999 KCAL  
**PULSE**.....40-240 ütés/percenként

### HASZNÁLATA

#### Auto on/off

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.

### FUNKCIÓK

**MODE:** a MODE billentyűvel tudja a különböző programokat a computerbe kiválasztani. Minden adat törléséhez tartsa nyomva ezt a gombot három másodpercig.

**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

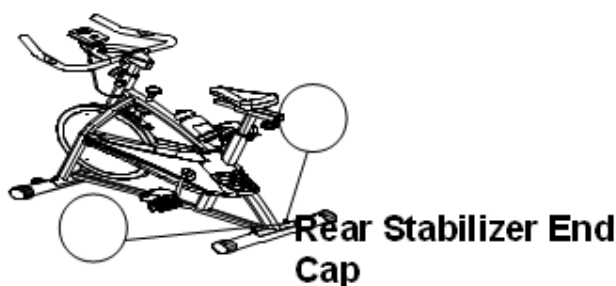
**CALORIES:** a hozzávetőleges kalória számot jelzi. (Ez az adat csak egy durva útmutató, amely összehasonlít különböző edzéseket, de nem azonosítható egy orvosi mérésel)

**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.

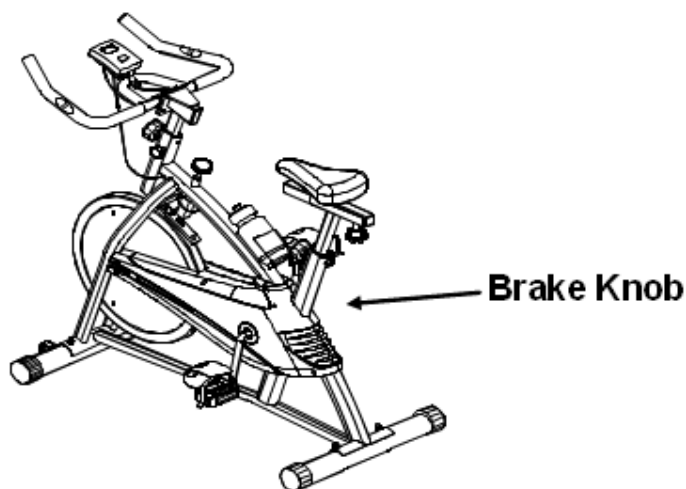
## ELEMEK BEHELYEZÉSE

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

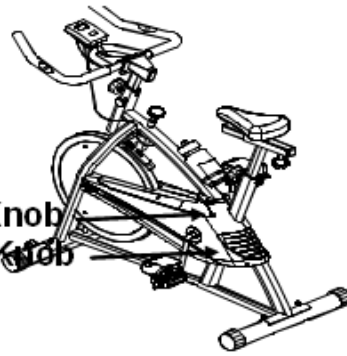


**A hátsó stabilizáló beállítása:** tekerje a hátsó stabilizáló végsapkáit úgy, hogy egy szintbe tudja hozni az oldalakat (azaz amíg, egyenesen nem áll a bicikli).



**Az ellenállás beállítása (fékgomb):** az ellenállás lazításához tekerje el a gombot az óramutató járásával egyező irányba, ha erősíteni szeretnénk az ellenállást, akkor pedig az óramutató járásával ellentétes irányba.

Round Knob  
Locking Knob



A kormány  
magasságának

**állítás:** engedje el a rögzítő gombot és utána lazítsa meg a kerek gombot úgy, hogy az óra járásával ellenkező irányba tekei a gombot, addig, míg azt ki nem tudja venni. Vegyen ki a kerek gombot és csúsztassa a kormányoszlopot fel vagy le addig, míg el nem éri a kívánt magasságot. Zárja le a kormányt úgy, hogy a rögzítő gombot és a kerek gombot visszatekeri az óra járásával egyező irányba.

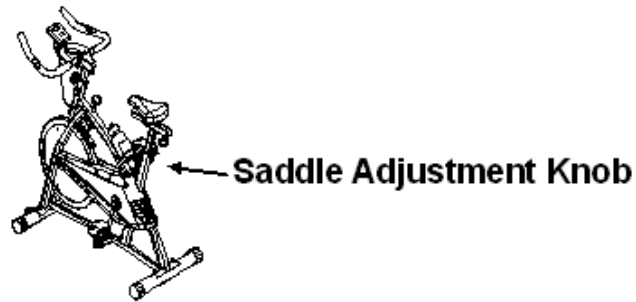
**Megjegyzés:** a kormány magasságának állításánál ügyeljen rá, hogy nem húzza magasabbra a kormányt, mint ahogy azt a stop jelzés is mutatja, azaz ne húzza tovább mint a szélén a műanyag hüvely.

Round Knob



**Az ülés magasságának állítása:** lazítsa meg a kerek gombot az óra járásával ellenkező irányba, addig ameddig azt ki nem tudja venni a helyéről. Vegye ki a kerek gombot és igazítsa az ülés oszlopot fel vagy le addig, míg el nem éri a kívánt magasságot. Ahhoz, hogy rögzítse az ülés oszlopot tekerje vissza a kerek gombot, amelyet az ülés alól eltávolított, miközben mozgatja az oszlopot, míg az bekattan. A biztonság érdekében, húzza meg a kerek gombot erősen.

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



**Az ülés előre vagy hátra csúsztatása:** lazítsa meg az ülés állító gombját úgy, hogy az óra járásával ellenkező irányba tekeri azt. Csúsztassa az ülés csúsztató csövet előre vagy hátra, amíg el nem éri az Önnek megfelelő méretet. Ezután rögzítse a csúsztató csövet az ülés állító gombjának visszatekerésével, amelyet az óra járásával egyezően.

## **Karbantartás**

**Tisztítás:**

Ez a termék egy puha ronggyal és gyenge erősségű tisztítószerrel tisztítható. Ne használjon agresszív tisztítószerrel a műanyag felületeken. Minden használat után törölje le az izzadságot a termékről. Minden használat előtt ellenőrizze a csavarokat és anyákat; a pedálokat húzza meg indokolt esetben.

**Tárolás:**

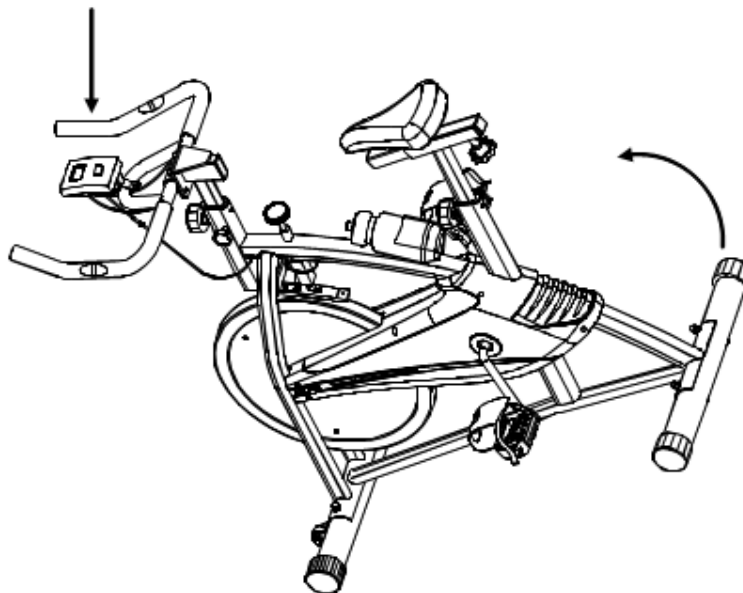
Ezen termék tárolását száraz, tiszta helyen javasoljuk; gyermekektől távol.

## Vészleállító



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

## A Spinner Bike mozgatása



Óvatosan nyomja le a kormányt addig, míg a bicikli hátsó stabilizálója a levegőben nem lóg. Ezután lassan tolja, igazítsa terméket az Ön által kiválasztott helyre.

## Hibaelhárítás

Hiba	Lehetséges ok	Hiba elhárítás
<b>Az állvány instabil.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A padló nem egyenes vagy valamilyen apró tárgy került az elülső vagy hátsó állvány alá.</li> <li>2. A hátsó állványon található kupakok nem lettek egyenletesre állítva.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Távolítsa el a tárgyat az állvány alól.</li> <li>2. Állítsa be a hátsó állványon található kupakokat.</li> </ol>
<b>A számítógép kijelzője nem jelez ki.</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ellenőrizze a computer kábelét, hogy rendesen össze van e kötve.</li> <li>2. Ellenőrizze az elemeket, ha szükséges cserélje ki azokat.</li> </ol>
<b>A pulzsmérő nem jelez ki vagy nem pontosan teszi azt</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ellenőrizze a pulzsmérő kábelét</li> <li>2. Tartsa a sensorokat mindig szorosan a két kezével</li> <li>3. Lehetséges, hogy a sensorok túl szorosak, ebben az esetben kerülje az erős nyomást</li> </ol>
<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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A mágneses ellenállás intervalluma növekszik.</li> <li>2. A nehézségszabályzó gomb meghibásodott.</li> <li>3. Elcsúszik a szíj.</li> <li>4. A csapágyak meghibásodtak.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vegye le a fedelet és állítsa be.</li> <li>2. Cserélje ki a nehézségszabályzó gombot.</li> <li>3. Vegye le a fedelet és állítsa be.</li> <li>4. Cserélje ki a csapágyakat.</li> </ol>

## 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.



### Fej és nyak nyújtása

Döntse fejét jobbra a válla felé, hogy érezze a nyak megfeszülését.

Térjen vissza a kiinduló helyzetbe, majd ismétlje meg.

Majd hajlítsa a fejét hátra, az állak felfelé néznek. Következő ütemre térjen vissza a kiinduló helyzetbe majd hajlítsa fejét balra.

Ezután térjen vissza a kiinduló helyzetbe. Ezután hajlítsa a 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 ismétlje 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 ismétlje 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 tartsa meg 15mp-ig. Majd cserélje fel a lábakat.