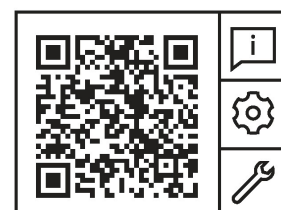
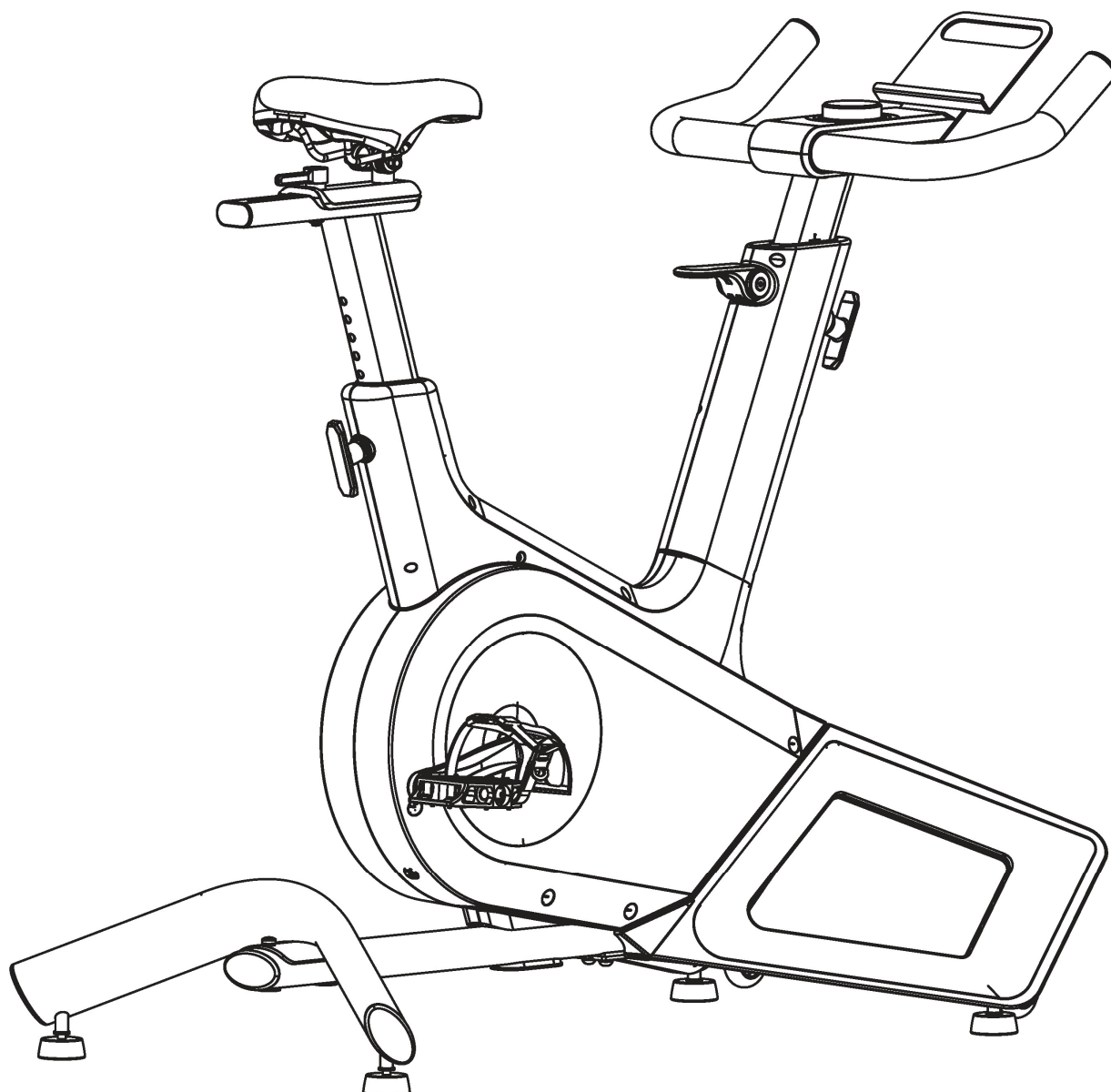
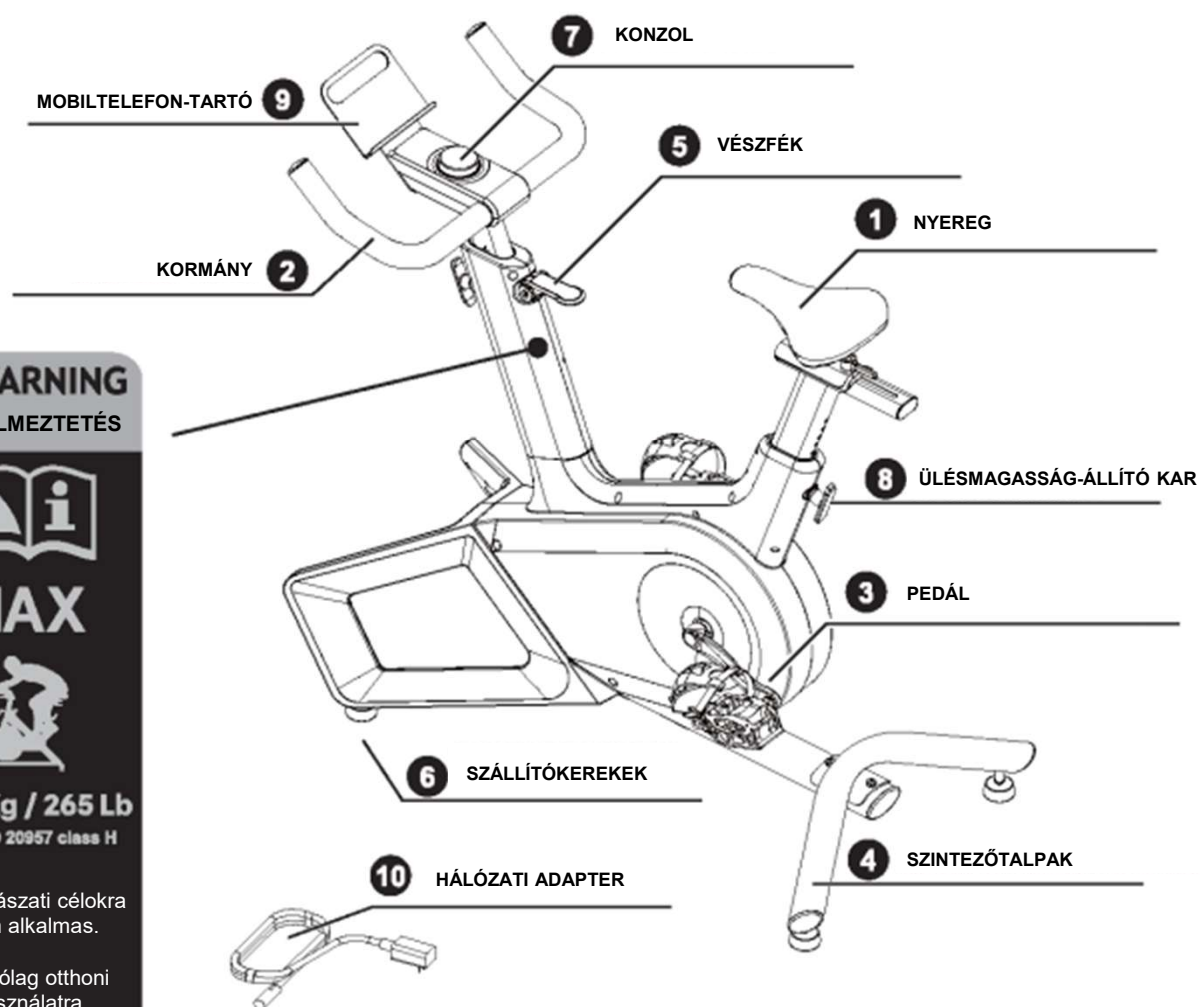


Szobakerékpár 300

Őrizd meg ezt a útmutatót, hogy később a segítségére lehessen.





⚠ WARNING
FIGYELMEZTETÉS



MAX

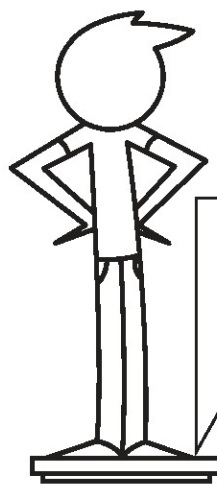
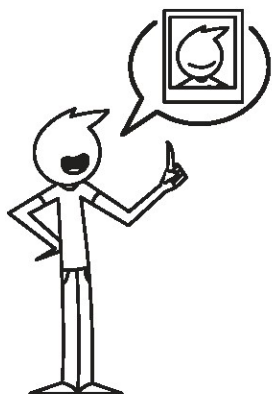


120 Kg / 265 Lb
EN ISO 20957 class H

Gyógyászati célokra
nem alkalmas.

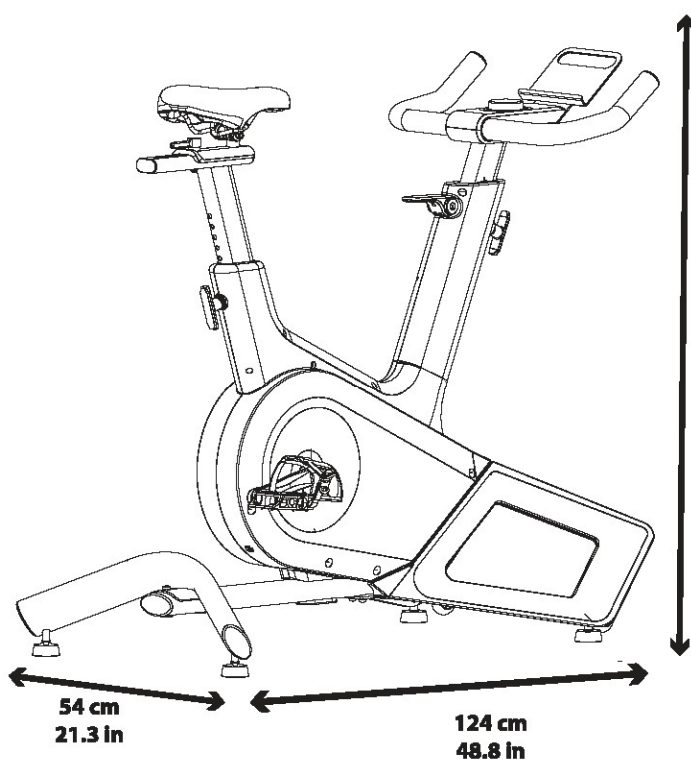
Kizárólag otthoni
használatra.

A kerékpárt
vízszintes, stabil
felületre állítsd.



Maximális testsúly

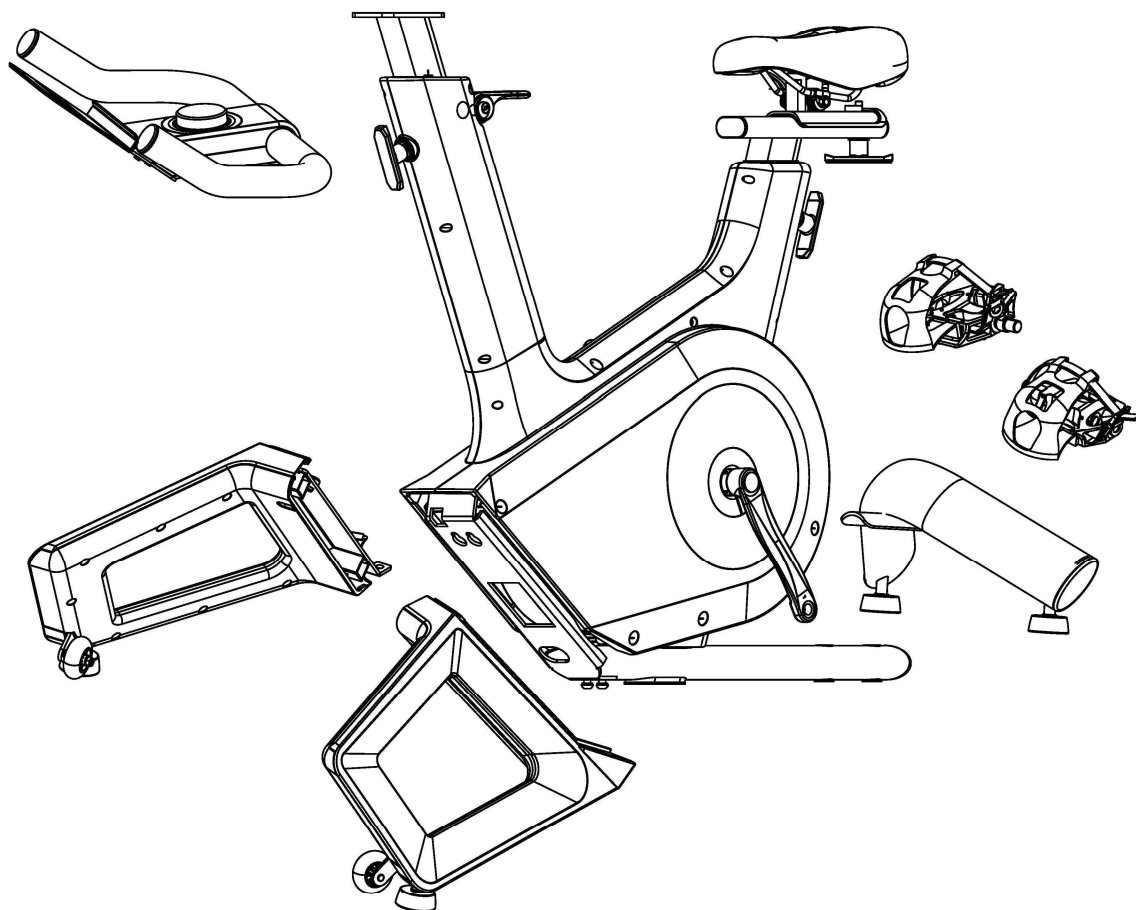
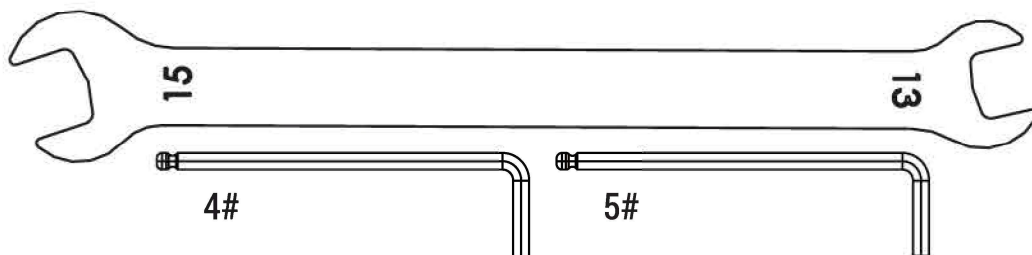
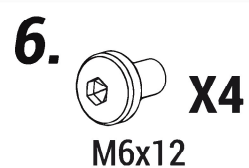
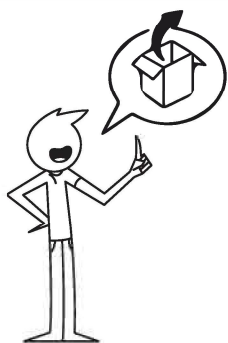
120 kg
264 lbs



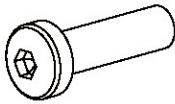
122 cm
47.2 in



34.7 KG
76.5 LBS



1



X2



X2

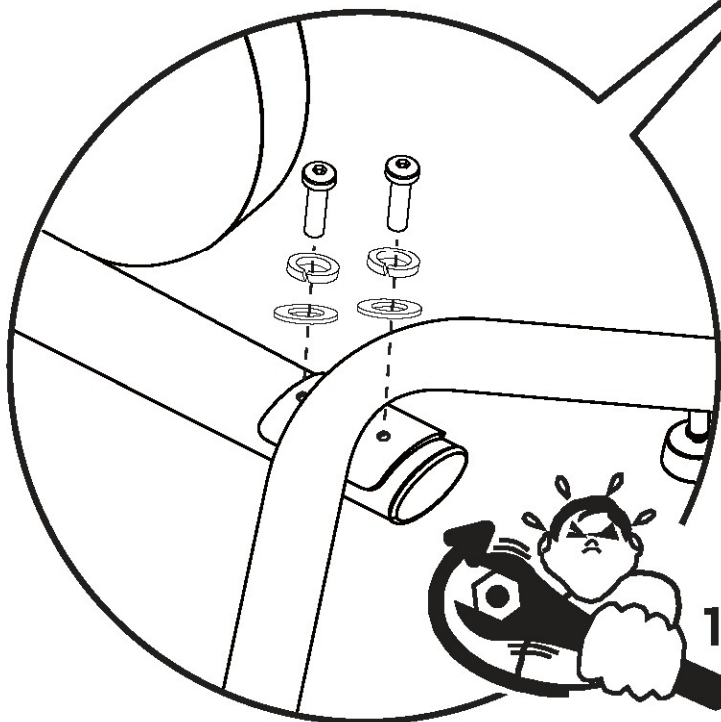
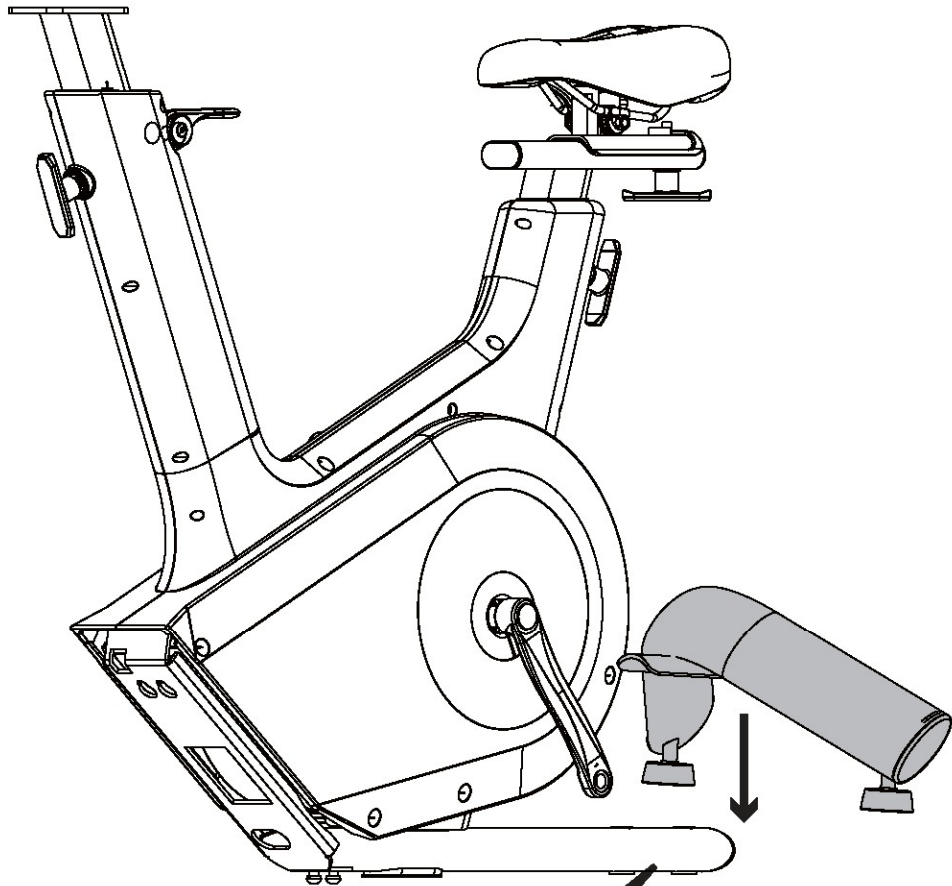


X2

M8x25

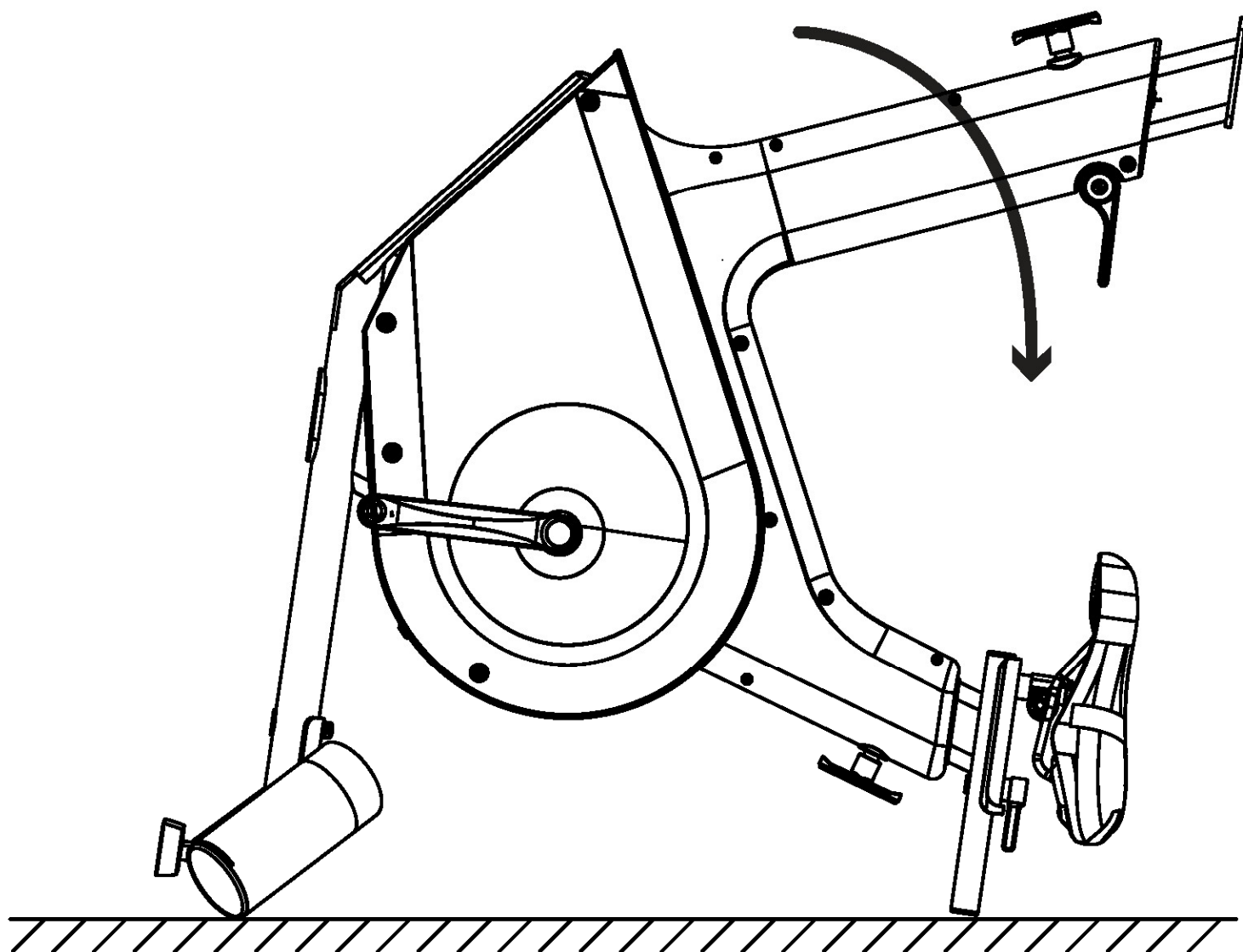


5#

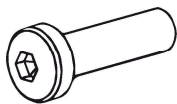


100%

2



3

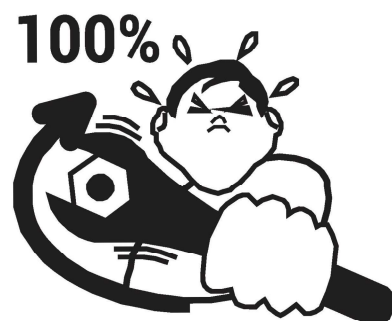
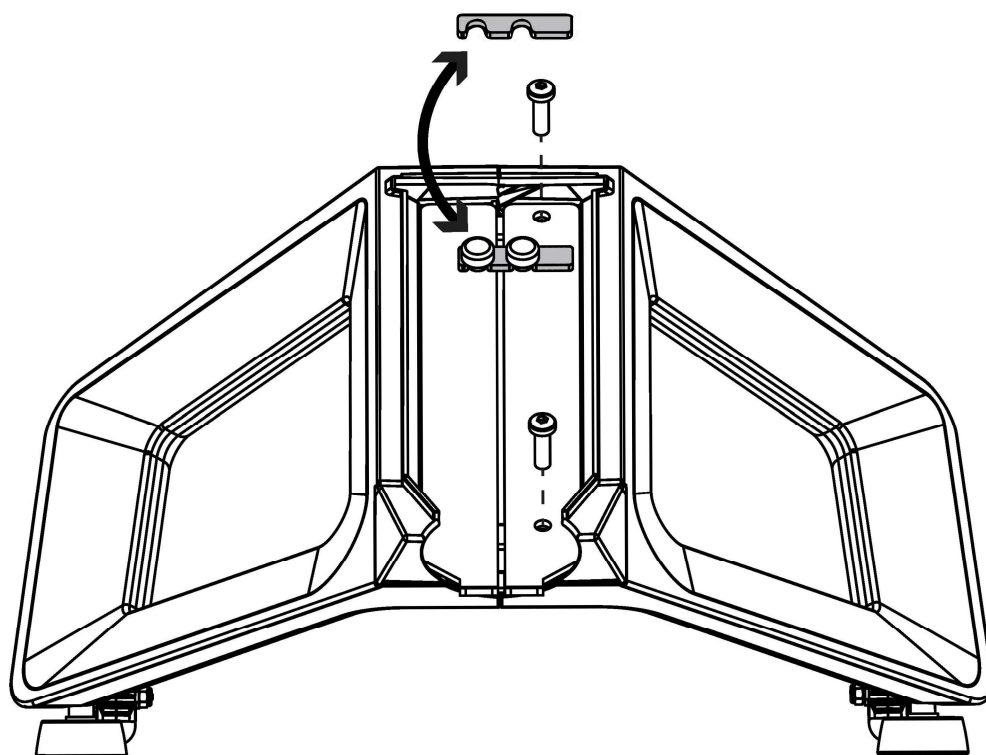
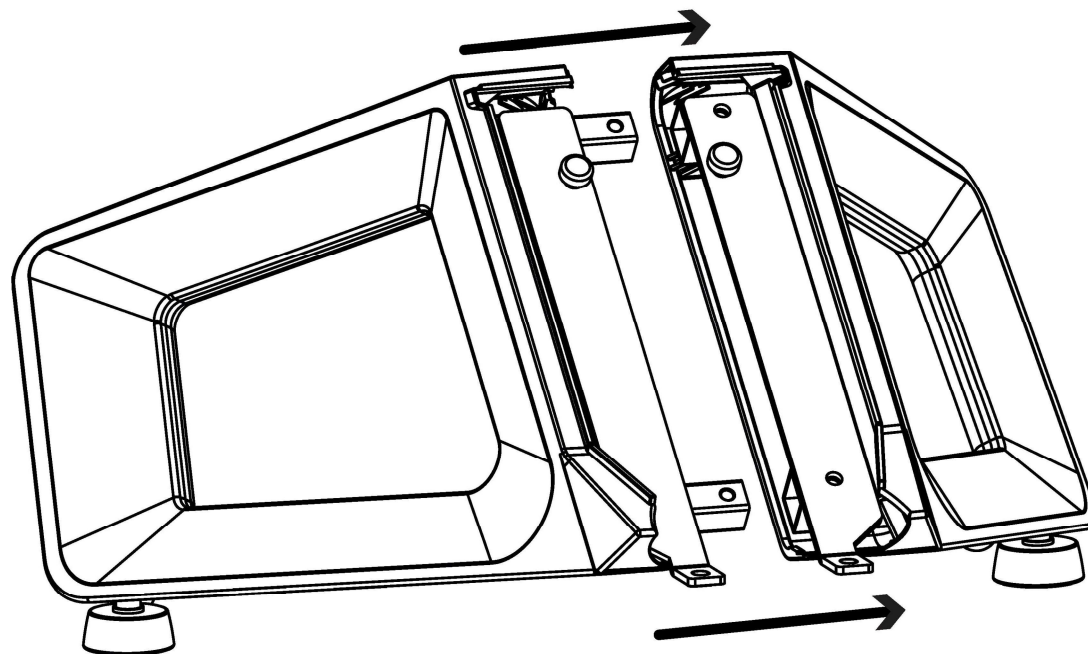


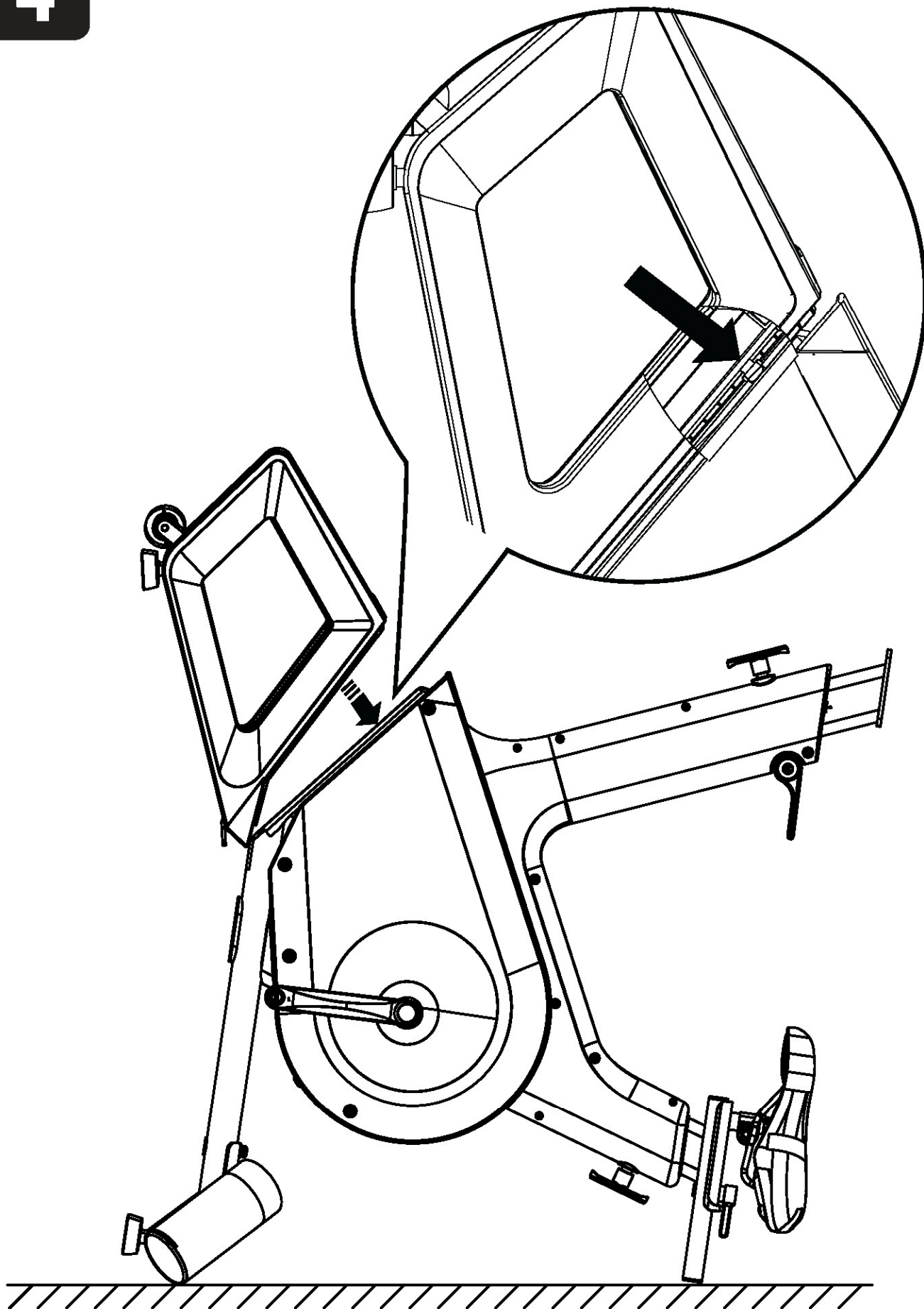
M8x20

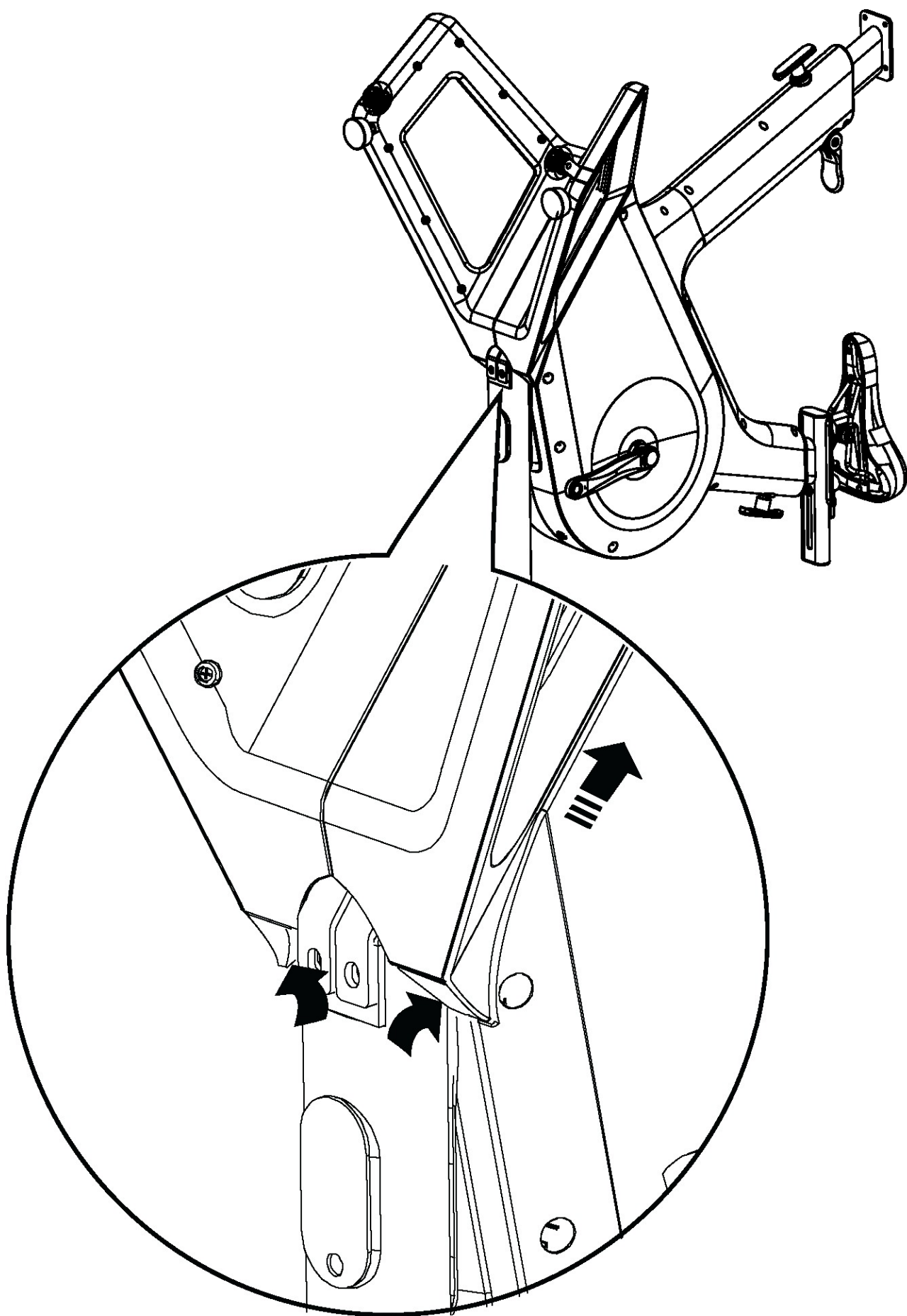
X2

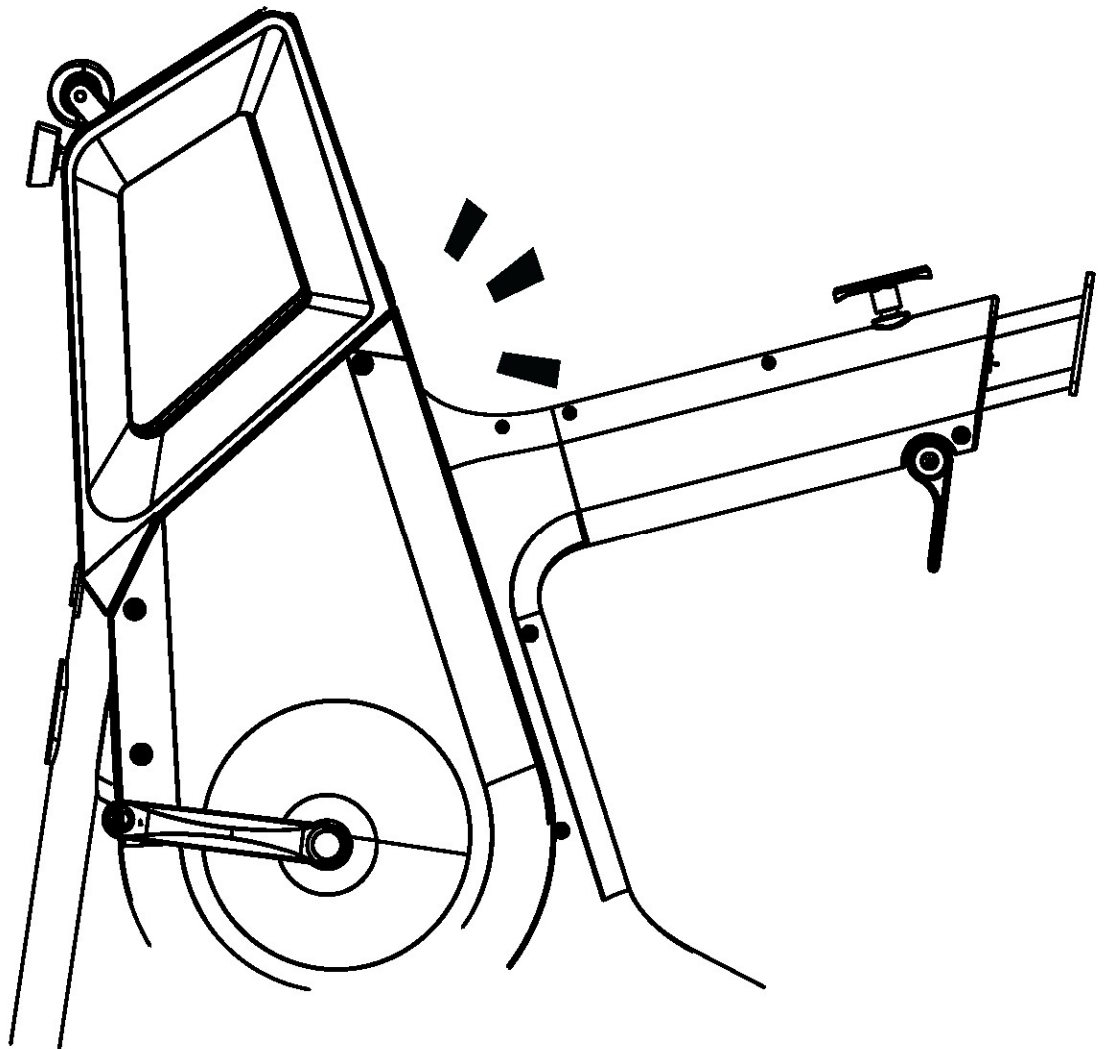
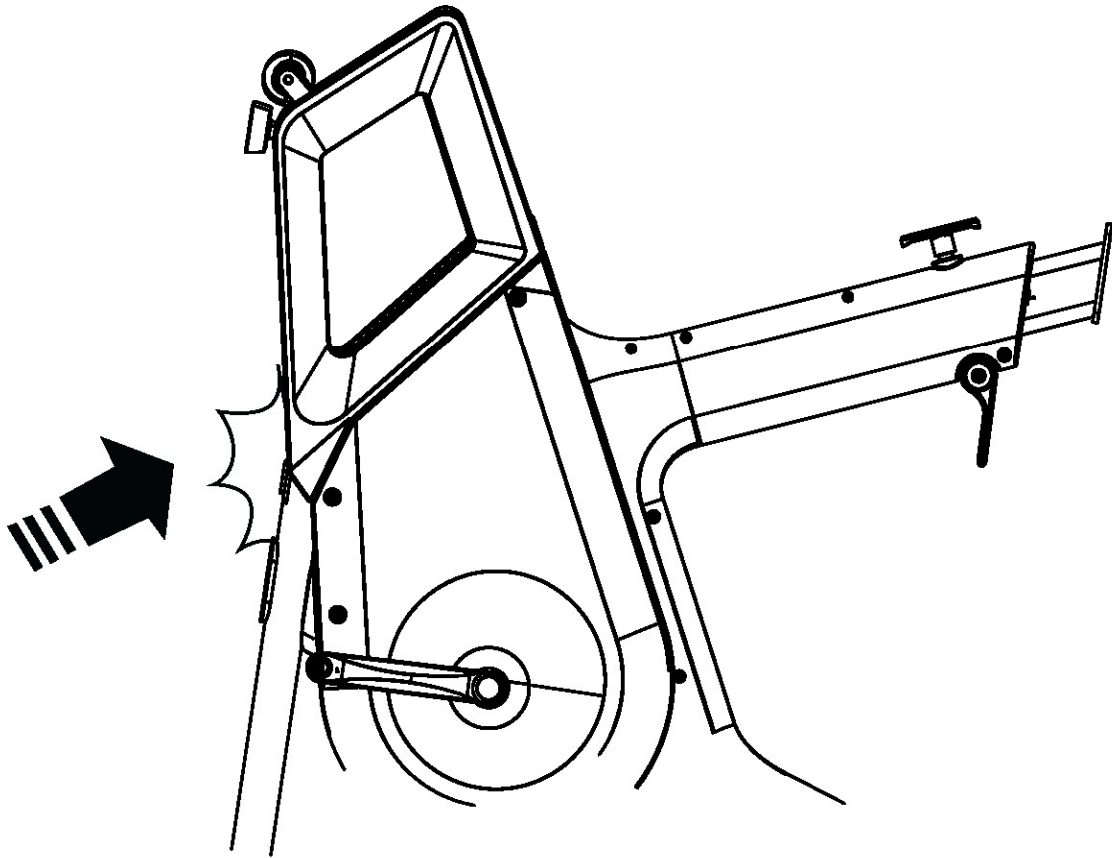


5#

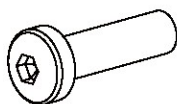








5



M8x25

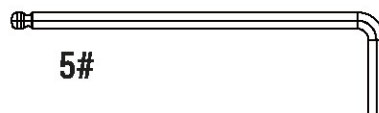
X2



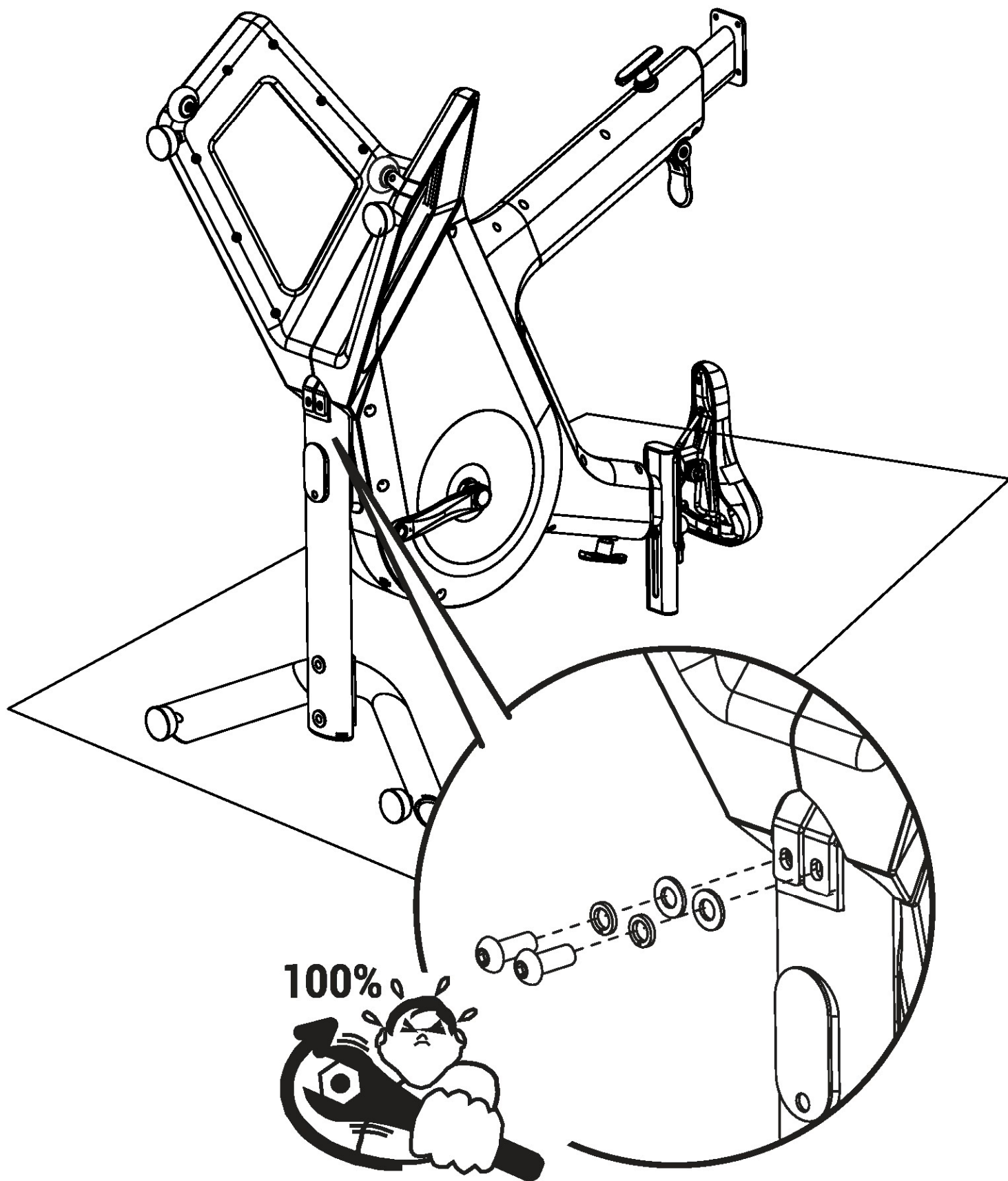
X2



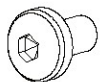
X2

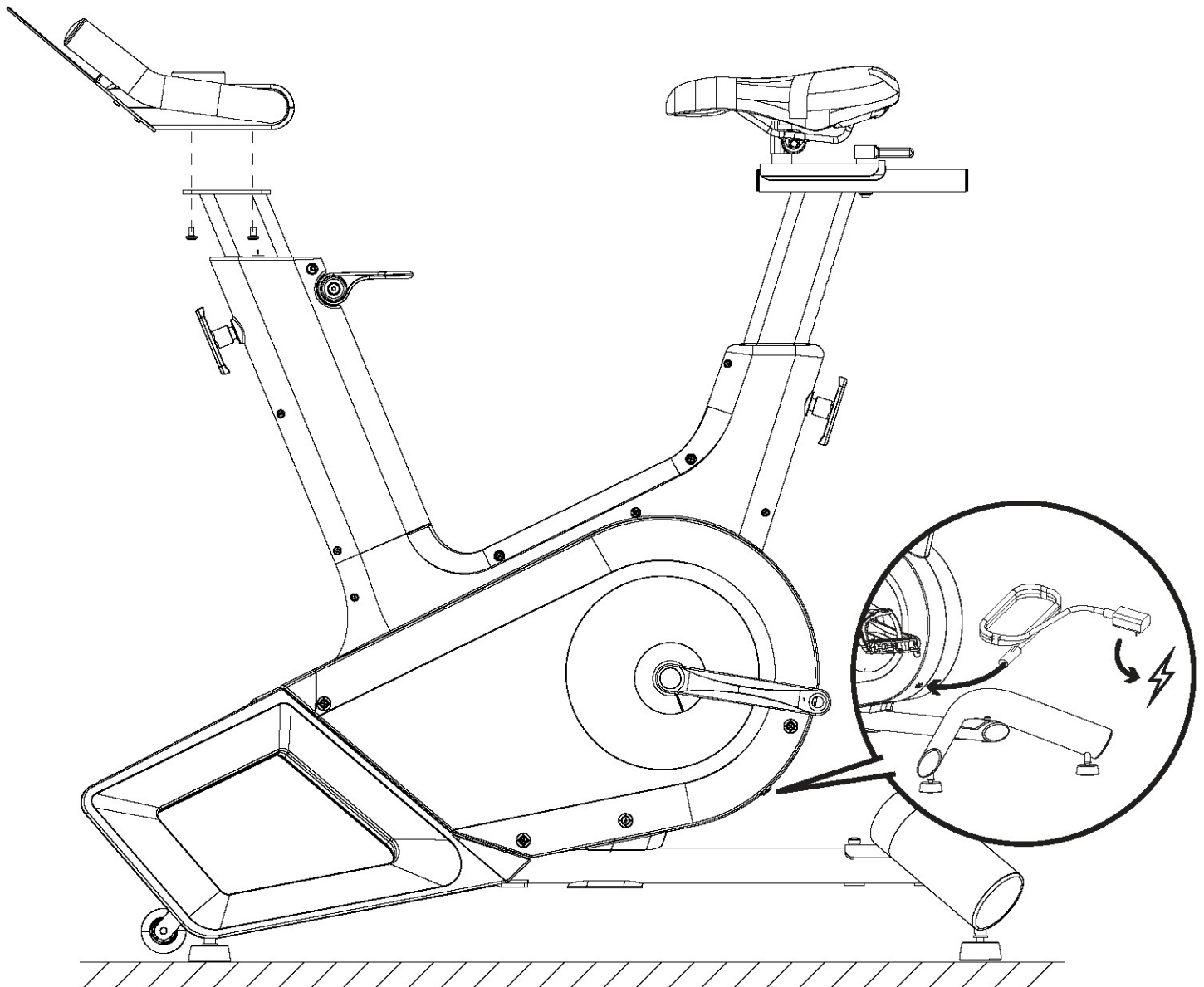
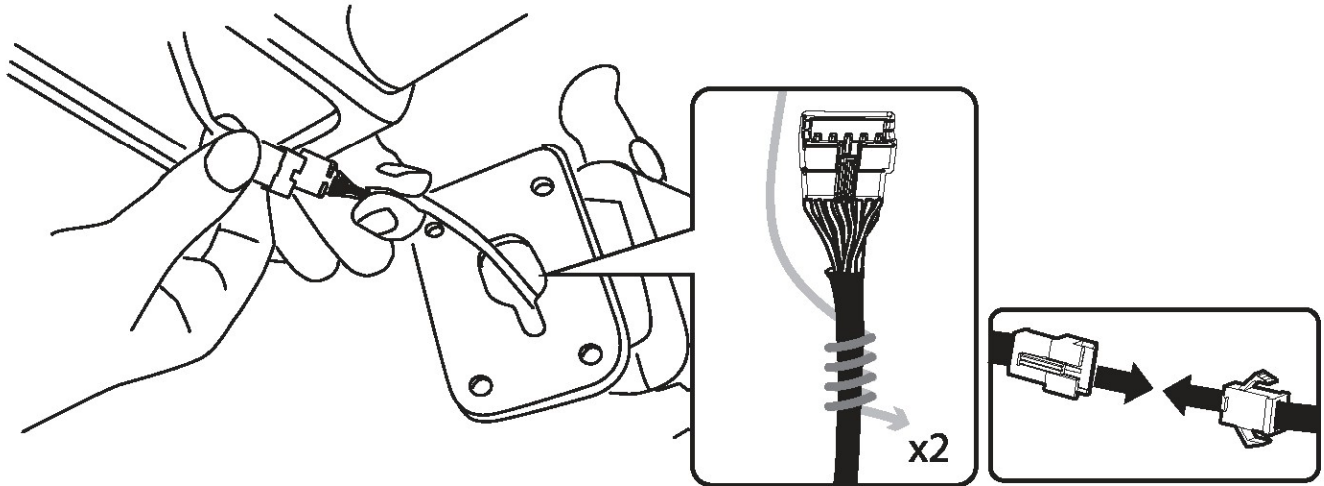


5#

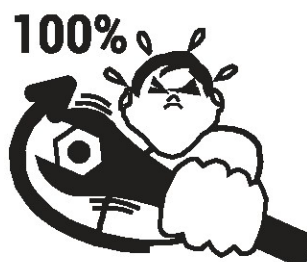
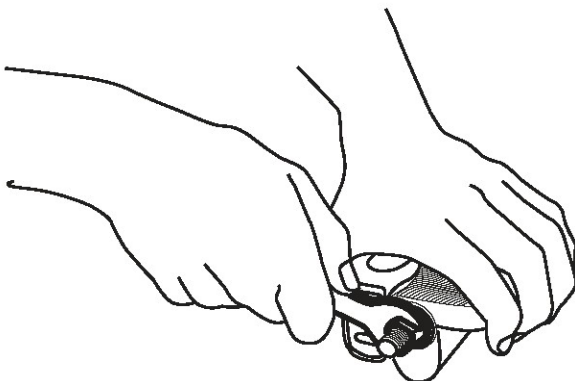
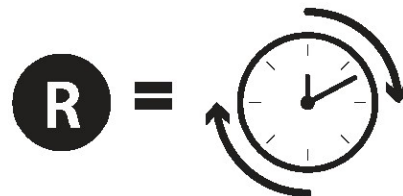
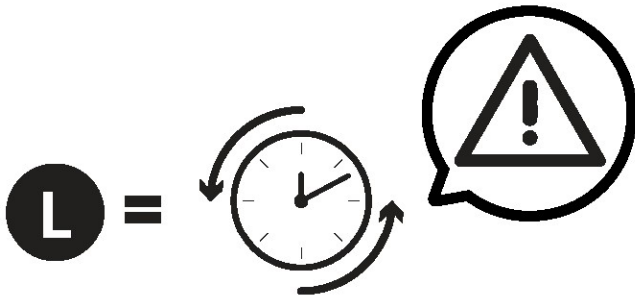
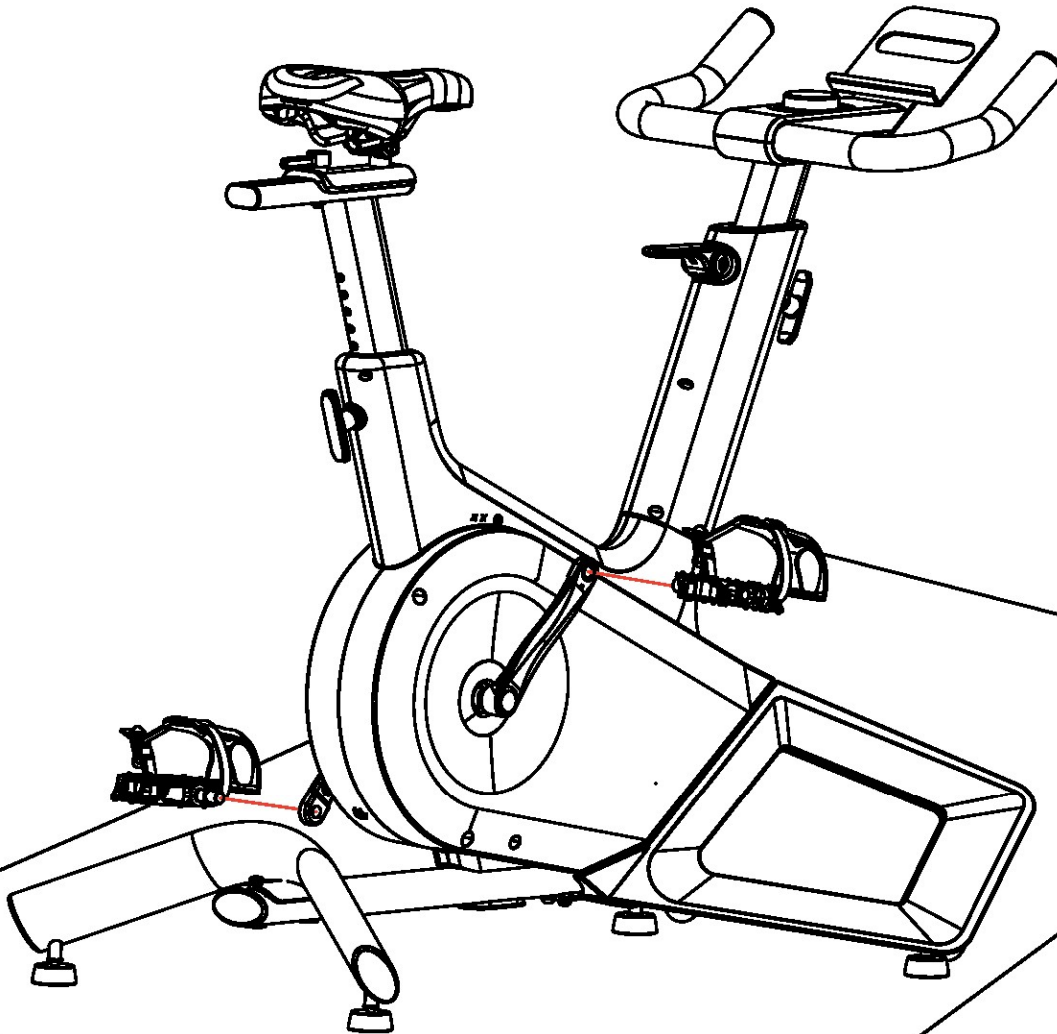
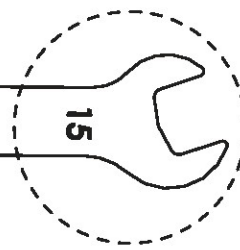
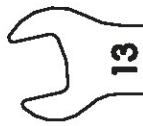


6

 **X4**
M6x12



7



Köszönjük, hogy a DOMYOS terméket választottad, és megtiszteltél minket bizalmaddal. Akár kezdő, akár haladó szinten sportolsz, a DOMYOS segít formában maradnod és fejleszteni az erőnlétedet. Csapatunk folyamatosan azon dolgozik, hogy a lehető legjobb termékeket hozzuk létre számodra. Ha kérdésed van, térj be legközelebbi Decathlon áruházba, vagy látogass el a decathlon.hu oldalra.

BEVEZETÉS

Ez a kerékpár beltéri használatra készült. A spinning kerékpár rendkívül népszerű kardióedző eszköz, amely segíti a kalóriaégetést és erősíti a keringési rendszert.

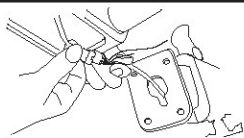
FIGYELMEZTETÉS

A rendszeres testmozgást mindig fokozatosan és ellenőrzött módon kezd el. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultálj orvosoddal. Ez különösen fontos, ha elmúltál 35 éves, korábban egészségügyi problémáid voltak, vagy több éve nem sportoltál rendszeresen.

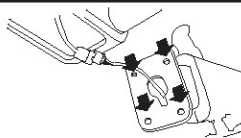
Használat előtt olvasd el a teljes útmutatót.

A készülék csak felnőtt felügyelete mellett használható: tartsd távol a gyerekeket a készüléktől, és amikor nem használod, csatlakoztass be a pedálzárát. A kormány- és nyeregcsövet ne húzd ki a maximális jelölésen túl. A pedál lábrögzítővel van ellátva. A biztonságos használat érdekében mindig használd. A hálózati adaptert a helyi előírásoknak megfelelően csatlakoztasd. A készülék kizárólag otthoni használatra készült (H osztály), legfeljebb heti 5 óra használati idővel.

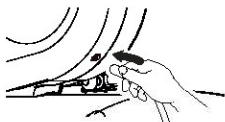
ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ



Először csatlakoztasd a kormány kábeleit, majd lazítsd meg a rögzítőkábelét.



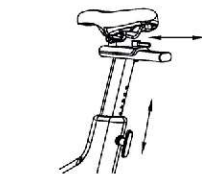
A mellékelt szerszámmal húzd meg a 4 csavart.



Csatlakoztasd az 5V / 2A hálózati adaptert.

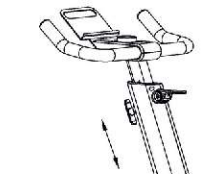
ALAPBEÁLLÍTÁSOK

A nyereg vagy a kormány beállítása előtt szállj le a kerékpárról.



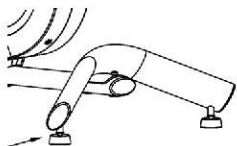
A nyereg beállítása

A megfelelő nyeregmagasság beállítása elengedhetetlen a hatékony edzéshez. A nyeregben ülve a térdednek enyhén hajlítottnak kell lennie, amikor a pedál a legalacsonyabb pozícióban van. Oldd ki az állítókart, állítsd be a kívánt magasságot, majd azonnal rögzítsd a kart.



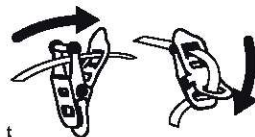
A kormány beállítása

A kormánynak kissé alacsonyabban kell lennie, mint a nyeregnek. Oldd ki az állítókart, állítsd be a kívánt magasságot, majd azonnal rögzítsd a kart.



Szintezés

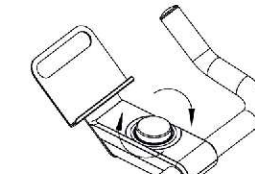
Ha a kerékpár nem áll stabilan, állítsd be a szintezőtalpakat



A pedálpánt beállítása

Lazítás: Nyomd meg a csatot, és lazítsd meg a pántot.

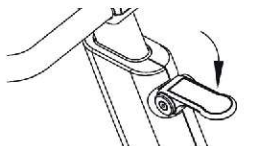
Meghúzás: Húzd meg a pántot, majd rögzítsd megfelelően.



Ellenállás beállítása

Az ellenállás növelése: Fordítsd a szabályozógombot az óramutató járásával megegyező irányba.

Az ellenállás csökkentése: Fordítsd a szabályozógombot az óramutató járásával ellentétes irányba.



Vészfék

A kerékpár azonnali megállításához nyomd meg a vészfék gombját.

Ha kezdő vagy, fokozatosan növelj az edzés intenzitását. Ne terheld túl magad, és szükség esetén tarts pihenőt. Kerékpározás közben ne görnyedj, tartsd egyenesen a hátad. Ülj megfelelően a nyeregben, helyezd a lábad a pedálra úgy, hogy a talpad legfelső része a pedálon legyen. Győződj meg arról, hogy a pedálpántok fém rögzítőelemei megfelelően rögzítve vannak, majd húzd meg a pántokat, hogy a lábad biztonságosan a helyén maradjon. Ha tekerés közben meg szeretnéd állítani a kerékpárt, nyomd lefelé a fékkart. Az edzés befejezése után lazítsd meg a pedálpántokat, állítsd a pedálokat vízszintes helyzetbe, majd rögzítsd a fékeket.



Szinten tartó / bemelegítő edzés: 10 percen át fokozatos terheléssel kerékpározz. Az általános erőnlét megőrzése vagy helyreállítása érdekében naponta legalább 10 percet edd. Ez a mozgásforma kíméletesen átmozgatja az izmokat és az ízületeket, ezért intenzívebb testmozgás előtti bemelegítésként is használható.



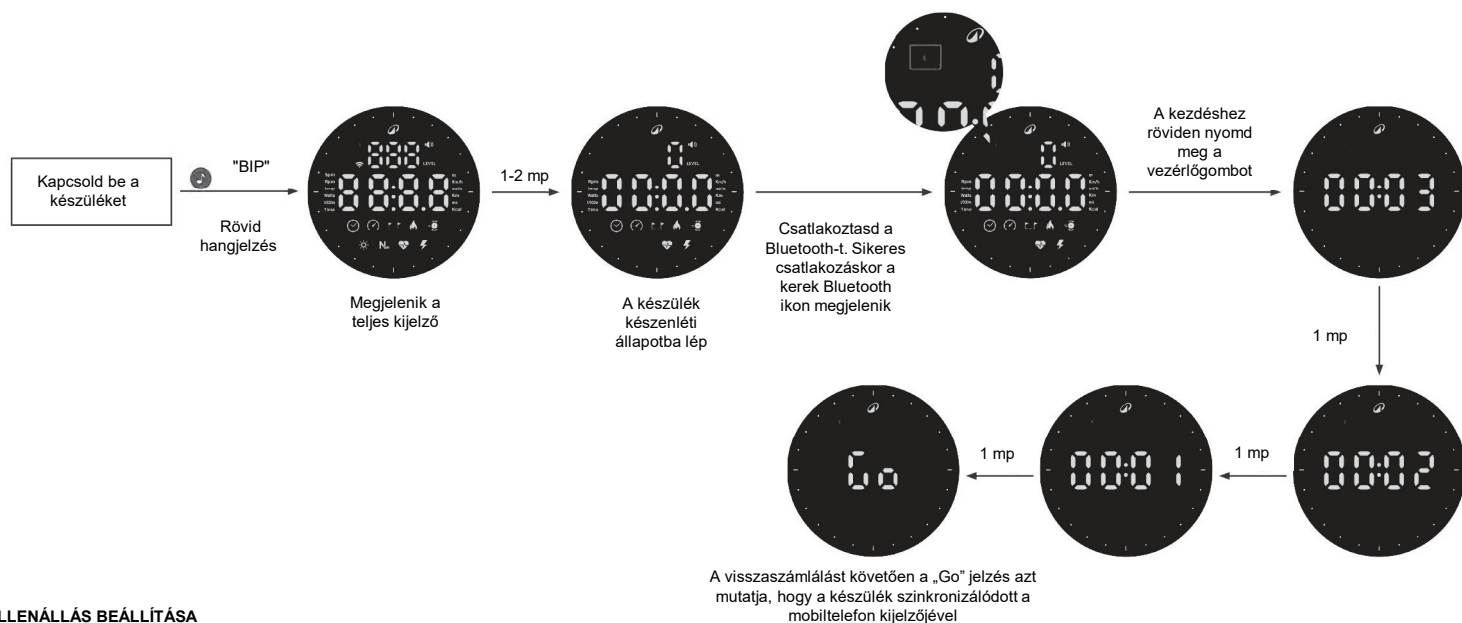
Aerob edzés fogyás céljából: 35–60 perces, közepes intenzitású edzés. Ez a mozgásforma hatékonyan segíti a kalóriaégetést. Nem szükséges túllépni a saját határaidat; a rendszeresség (legalább heti 3 alkalom) és a megfelelő edzésidő (35–60 perc) biztosítja az optimális eredményt. Közepes tempóban edd (olyan intenzitással, amely még nem okoz légszomjat).



Állóképesség fejlesztése: 20–40 perces, nagy intenzitású edzés. Ez az edzésforma jelentősen erősíti a szív- és érrendszert, valamint növeli a légzőkapacitást. Hetente legalább három alkalommal edd egyenletes, gyors tempóban. Ahogy javul az erőnléted, egyre hosszabb ideig és nagyobb intenzitással tudsz majd edzeni.

Levezetés: minden edzés után tekerj lassan néhány percig, hogy a szervezeted fokozatosan visszatérjen nyugalmi állapotba. A levezetés segíti a szív- és érrendszert, a légzőrendszert, a vérkeringést és az izmok regenerálódását. Emellett csökkenti az izomfájdalom és az izommerevség kialakulásának kockázatát.

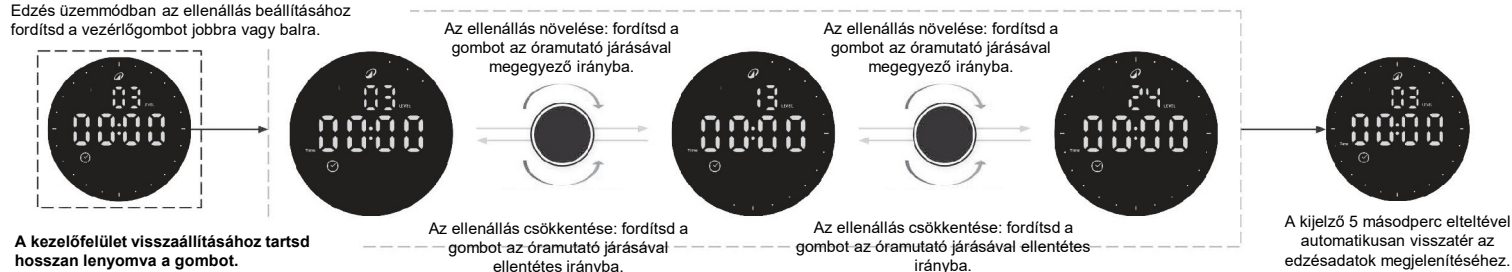
Nyújtás: javasoljuk, hogy minden edzés után végezz nyújtó gyakorlatokat az izmok ellátása és a gyorsabb regeneráció érdekében.



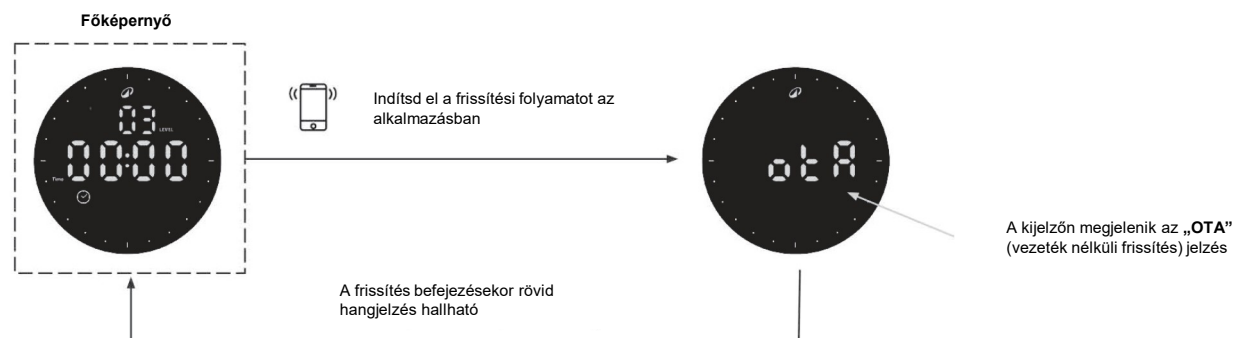
ELLENÁLLÁS BEÁLLÍTÁSA

Edzés közben a vezérlőgomb elforgatásakor hangjelzés hallható (ez szükség esetén kikapcsolható).

Edzés üzemmódban az ellenállás beállításához fordítsd a vezérlőgombot jobbra vagy balra.



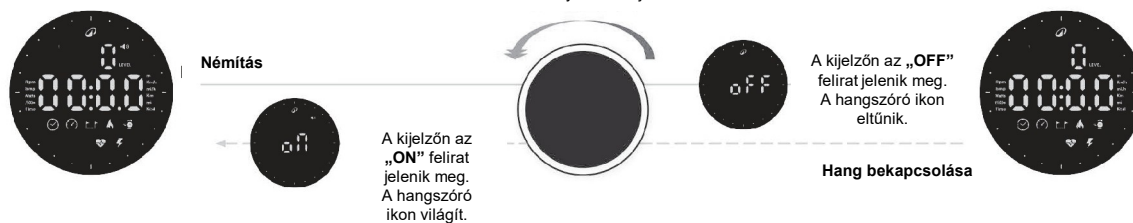
FRISÍTÉS

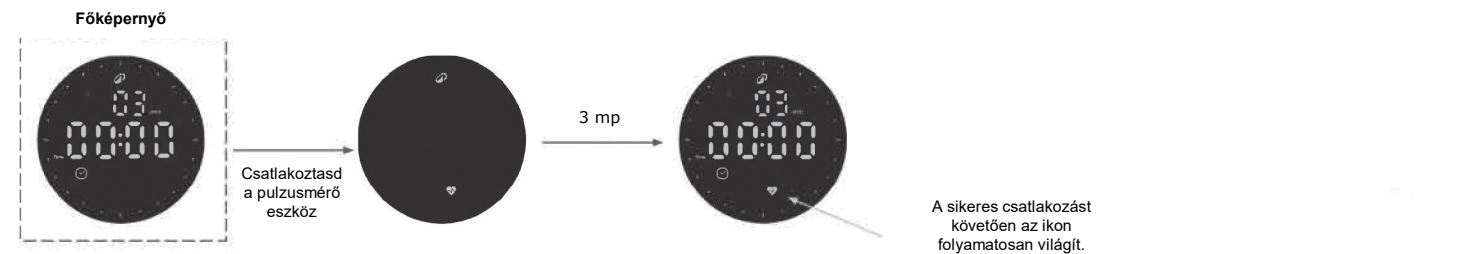


HANGJELZÉSEK KI/BEKAPCSOLÁSA

Nyomd meg röviden a vezérlőgombot egyszer, majd várj 2 másodpercet a hangbeállításokból való kilépéshez.

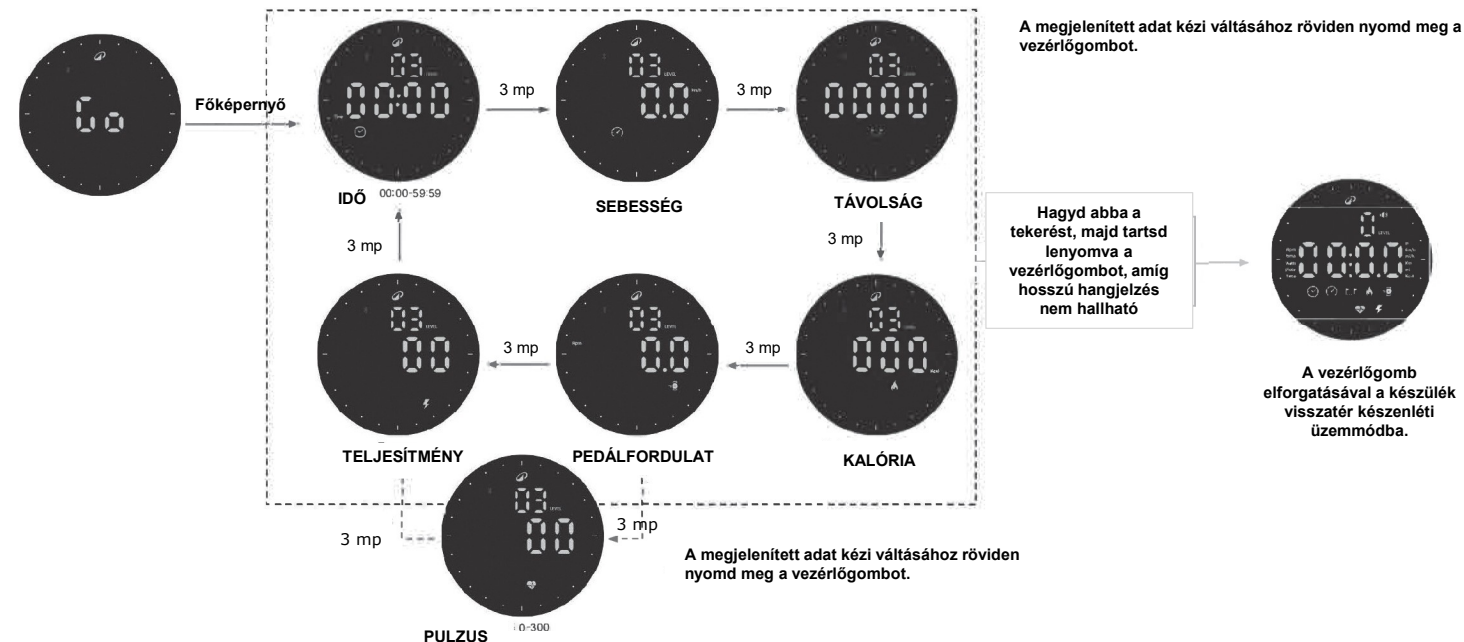
Fordítsd a irányítógombot az óramutató járásával ellentétes irányba két teljes fordulattal.





ADATMEGJELENÍTÉS

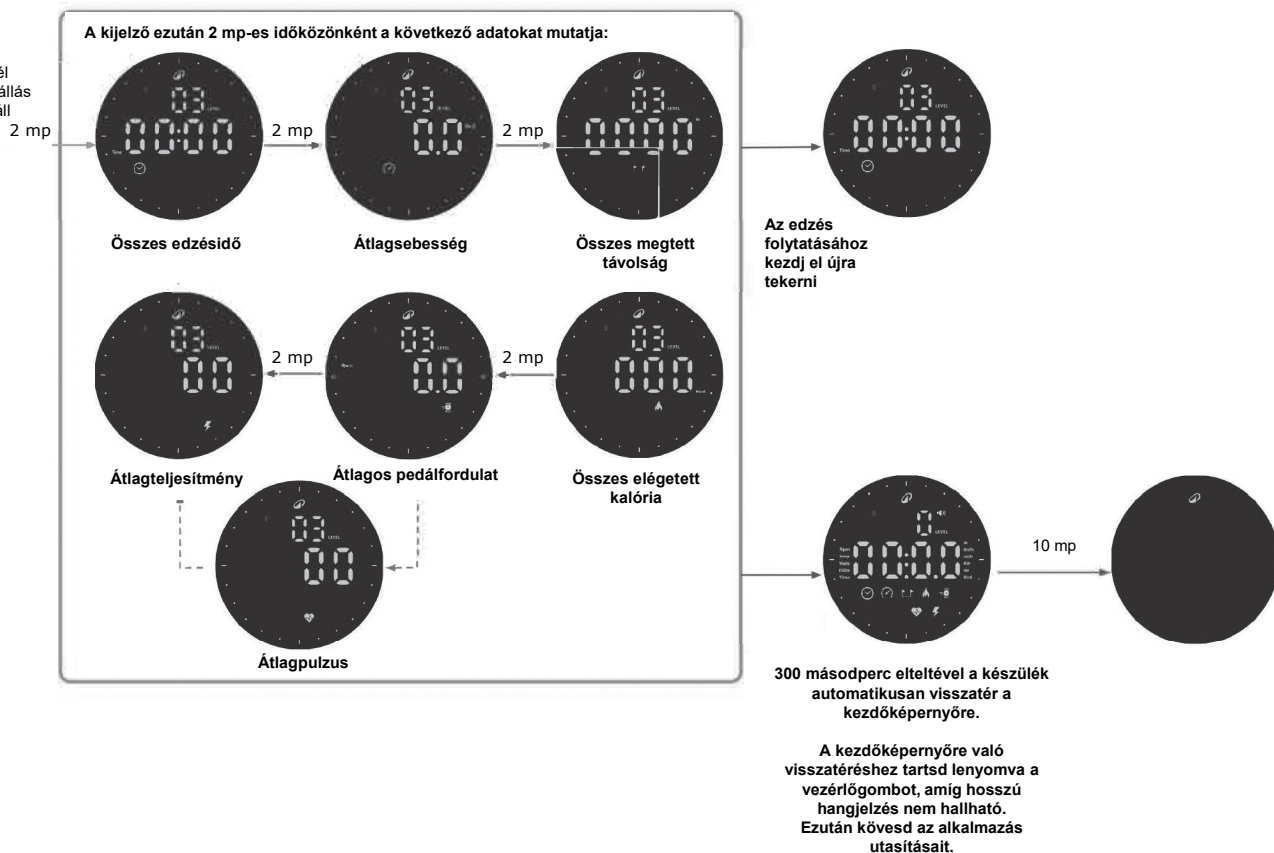
Az edzés megkezdése után a valós idejű adatok 3 másodpercenként automatikusan váltakozva jelennek meg: idő, sebesség, távolság, kalória, pedálfordulat, pulzusszám, teljesítmény.



SZÜNET

Szünet közben a beállított ellenállási szint változatlan marad. Ha a szünet 5 percnél hosszabb ideig tart, az ellenállás automatikusan 1-es szintre áll vissza.

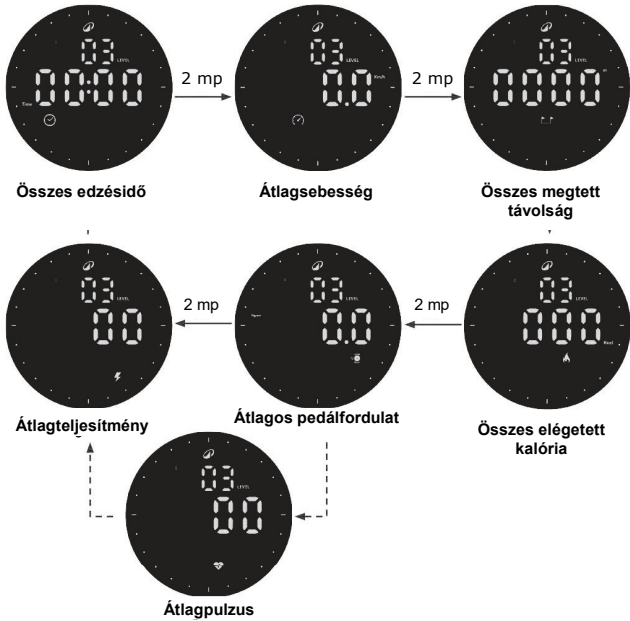
Tekerés abbahagyása



Hagyd abba a tekerést, majd tartsd lenyomva a vezérlőgombot, amíg hosszú hangjelzés nem hallható.

Az ellenállás automatikusan visszaáll 1-es szintre. A kijelző ezután körülbelül 30 másodpercen keresztül 2 másodpercenként váltakozva jeleníti meg az alábbi adatokat az edzésről:

A kijelző 2 mp-es időközönként a következő adatokat mutatja:



A kezdőképernyőre való visszatéréshez nyomd meg röviden a vezérlőgombot, amíg rövid hangjelzés nem hallható

Ezután kövesd az alkalmazás utasításait



15 perc



HIBAKÓDOK

Főképernyő



Készülékhiba



Hibakód: E1 – Kommunikációs hiba

Hibás vezetékcsatlakozás.
Laza vagy nem megfelelő érintkezés a vezetékek és a csatlakozók között.

Teendők:

- Nyomd meg egyszer a vezérlőgombot a riasztás leállításához.
- A hibakód körülbelül 5 másodperc múlva automatikusan eltűnik, de a rendszer naplózza a hibát. Hibaelhárításért fordulj a vevőszolgálathoz.

Hibakód: E2 – Motorhiba

A motor nem mozog.
A motor túllépte a mozgástartományát.

Teendők:

- Nyomd meg egyszer a vezérlőgombot a riasztás leállításához.
- A hibakód körülbelül 5 másodperc múlva automatikusan eltűnik, de a rendszer naplózza a hibát. Hibaelhárításért fordulj a vevőszolgálathoz.



5 mp