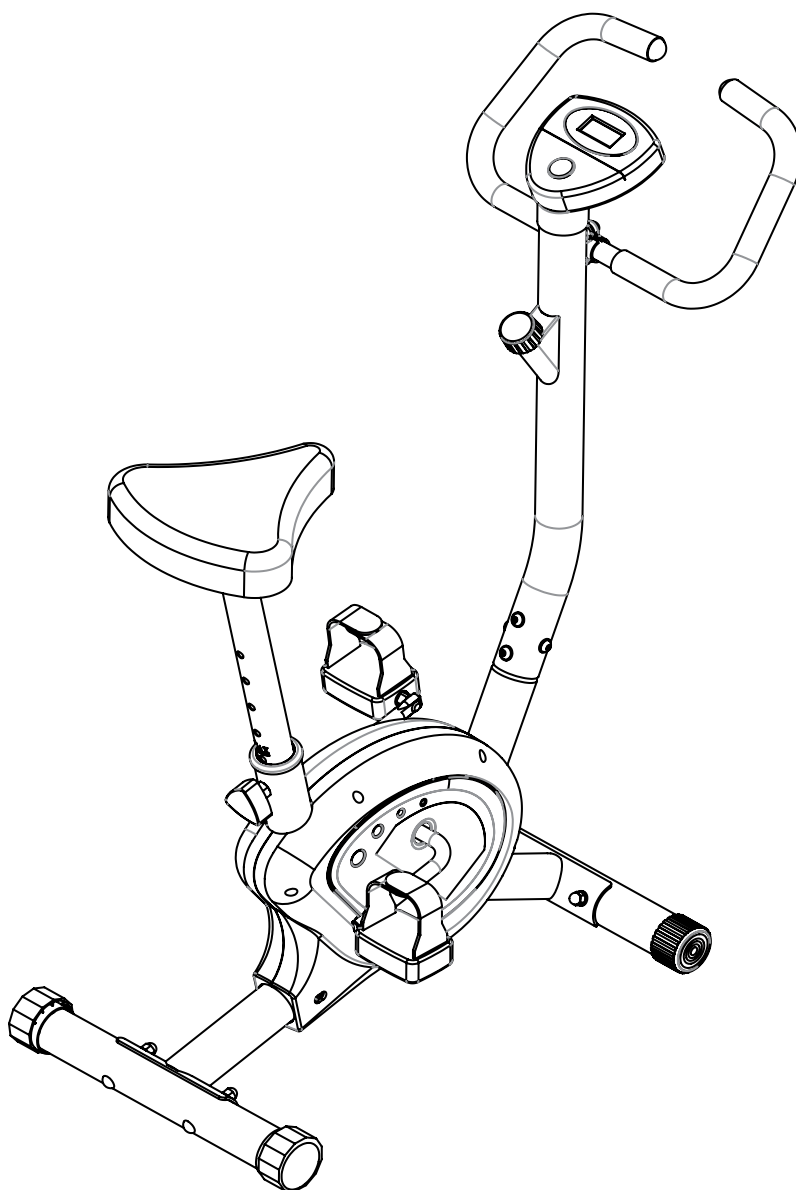




SPIRIT Ribbon brake Bicycle - Instructions for use

EN

SPIRIT Szalagfékes Szobakerékpár - Használati útmutató

HU

SPIRIT vnútorná cyklistika so stoličkou so stuhou - Návod na použitie

SK

SPIRIT ciclism de interior cu un scaun cu panglică - Instrucțiuni de utilizare

RO

SPIRIT Indoor-Cycling mit Bandstuhl - Anweisungen für den Gebrauch

DE

Dear User!

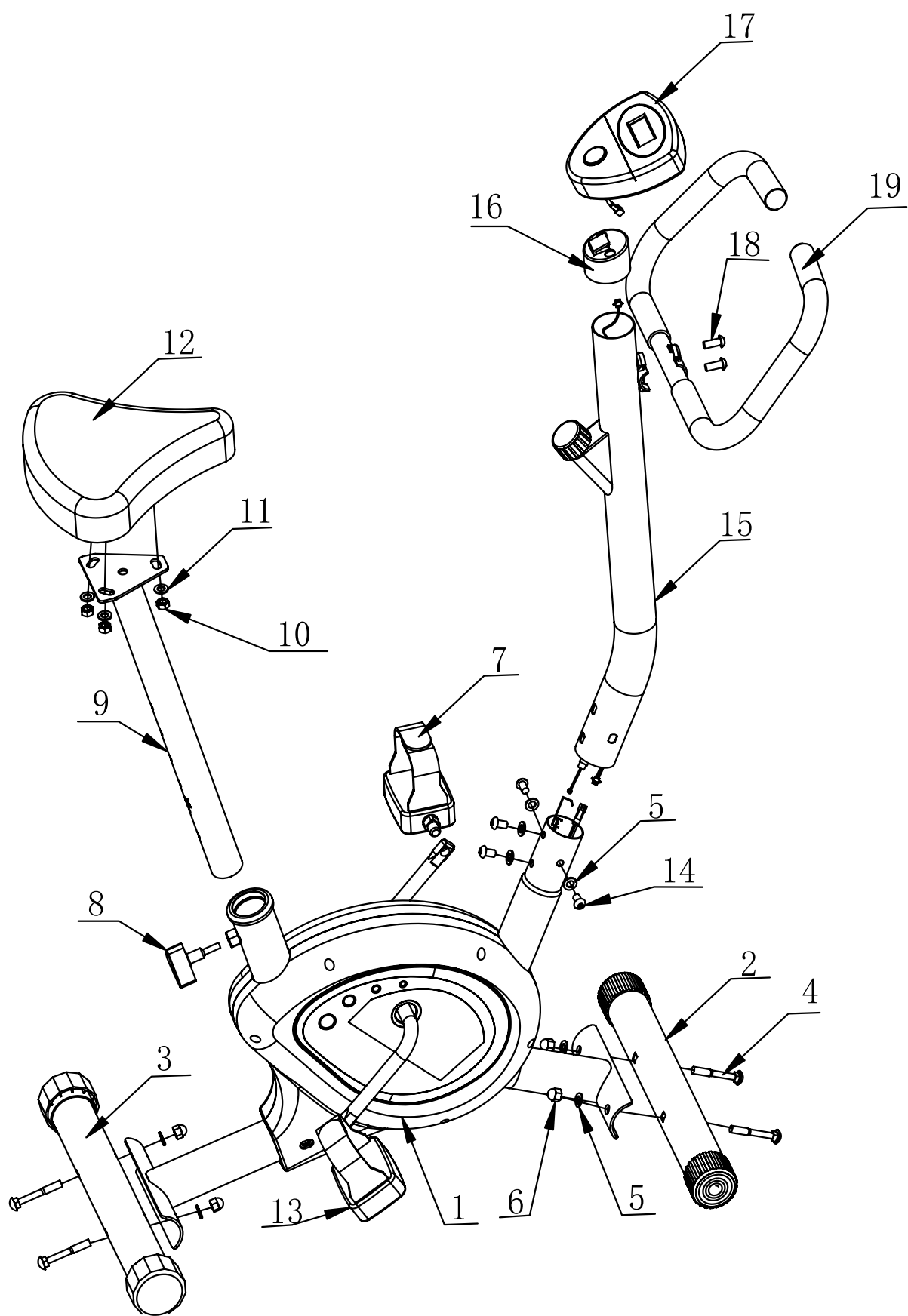
We are very pleased that you have chosen a SmileSPORT product. SmileSPORT sports equipment is manufactured to the highest quality and with the latest technology. Please read these instructions carefully before starting your workout and use your equipment in accordance with these instructions in order to get the most out of your product and enjoy it for many years to come. The safe operation and functions of the equipment can only be guaranteed if you comply with the legal provisions on general safety and accident prevention and the safety instructions contained in this manual. No liability is accepted for damage resulting from misuse or improper operation.

Please make sure that all users of this appliance have read and understood the contents of this manual.

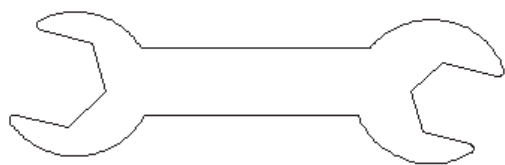
Keep this manual for reference whenever necessary.

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

- It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
- Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
- Keep children and pets away from the equipment The equipment is designed for adult use only.
- Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 metre of free space all around it.
- Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened. Some parts like pedals, etc., It's easy to be wared away.
- The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined
- for damage and/or wear and tear.
- Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop.
Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- The equipment has been tested and certified to EN957 under class H.C. Suitable for domestic, home use only.
Maximum weight of user, 100 kg. Breaking is speedindependent.
- The equipment is not suitable for therapeutic use.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.



TOOLS



Ring Wrench



Allen Wrench

LIST OF PARTS

	Description	QTY
1	Main Frame	1
2	Rear Stabilizer	1
3	Front Stabilizer	1
4	Key Head Bolt	4
5	Washer	4
6	Domed Nut	4
7	Pedal (Left)	1
8	Adjustment Knob	1
9	Seat Post	6
10	Nylock Nut (M8)	3

	Description	QTY
11	Washer	3
12	Seat	1
13	Pedal (Right)	1
14	Allen Key Bolt	4
15	Front Post	1
16	Computer Holder	1
17	Speed Meter	1
18	Allen Key Bolt	2
19	Handlebar	1

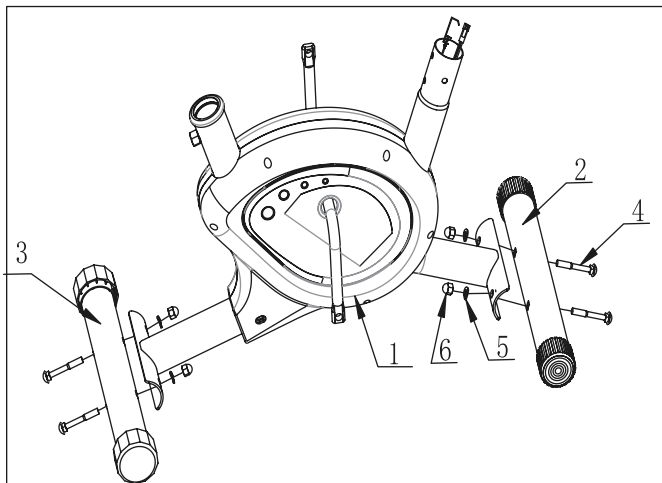
SPECIFICATION

- Resistance: Durable tension strap for varied resistance
- Adjustable height of saddle: 66-81 cm
- Max. weight capacity: 100 kgs (220 lbs)
- N.W. / G.W: 9.5 / 11 kgs
- Product size: 64 x 41 x 104 cm
- Carton size: 63 x 22 x 43 cm
- Packing: 1 pc/carton
- Computer function: scan, time, speed, distance, kalori



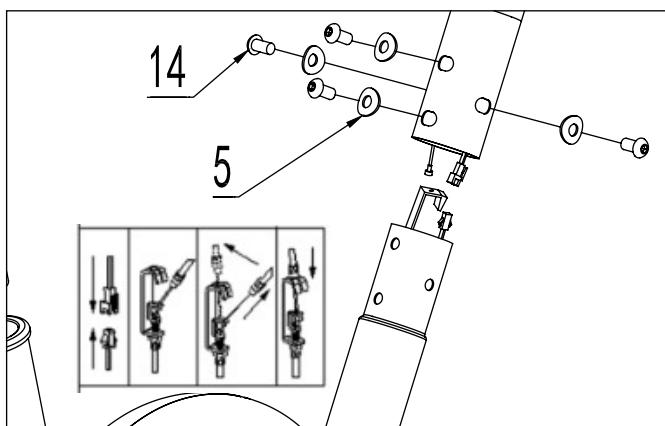
Note: We reserve the right to modify the design or description of the product.
For further information or questions, please contact the product distributor using the contact details below

ASSEMBLY INSTRUCTION



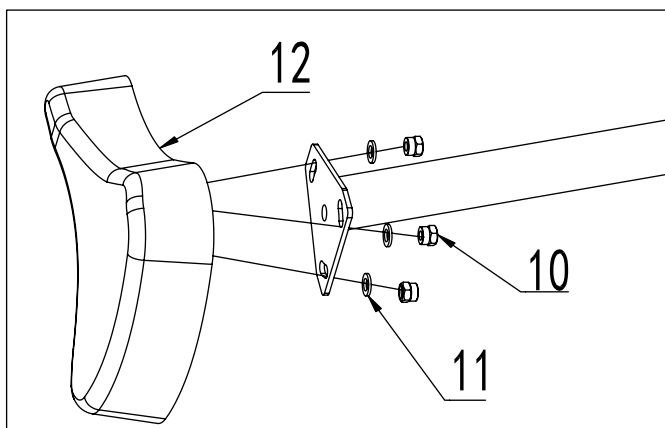
STEP 1

- Attach the Front Stabilizer (3) to the main frame (1) using two sets of domed nuts (6), washers (5) Key head bolts (4). Attach the Rear stabilizer (2) to the main frame (1) using two sets of domed nuts (6), washers (5) Key head bolts (4).



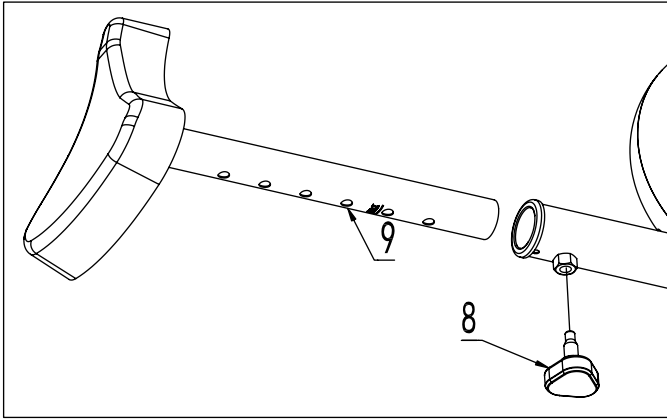
STEP 2

- Take the front post (15) and connect the Upper Sensor Wire and Lower Sensor Wire .(see small fig.) Then slide the front post (15) into the front post housing, the fix with four Allen Key bolts (11) and four washers (5).



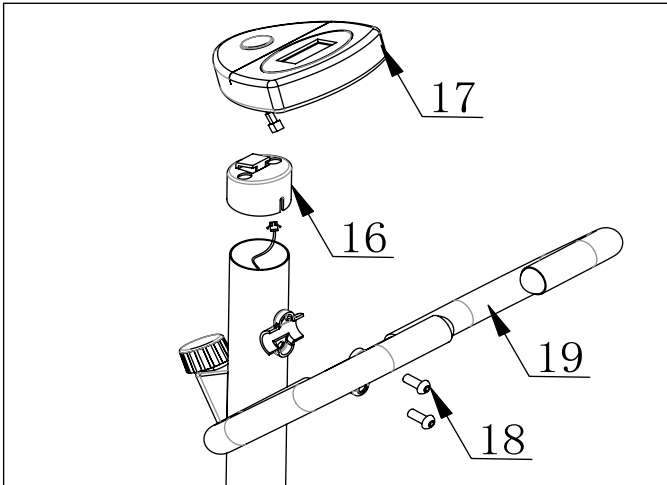
STEP 3

- Fix the seat (12) to the seat post (9) using three small washers (11) and three nylock nuts (10) located under the seat.



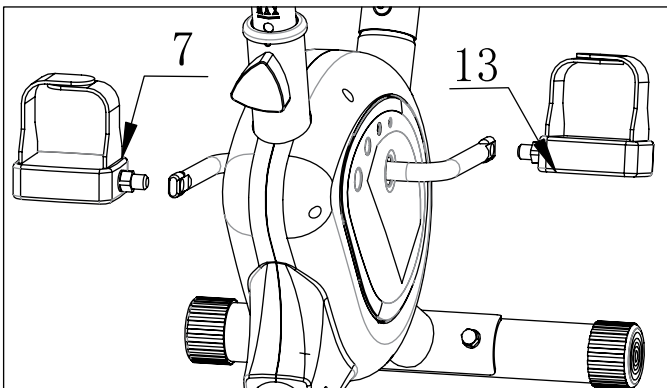
STEP 4

- Insert the seat post (9) into the main frame (1) and line up the holes that give the correct seat height (This can be done after it has been assembled.) Secure the seat in position with the adjustment knob (8).



STEP 5

- Plug the Upper Computer Wire to the Computer (17), then slide the Computer down to the Computer Holder (16) situated at the top of the Front Post.
- Fix the handle (19) using two Allen Key Bolts (18).



STEP 6

- The pedals (7&13) are marked ,L" and "R" -Left and Right.
- Connect them to their appropriate crank arms. The right crank arm is on the right hand side (When you ride on bikes) of the cycle as you sit on it.

Note that the Right pedal should be threaded on clockwise and the Left pedal on anti-clockwise.

INSTRUCTIONS FOR ELECTRONIC DISPLAY



Automatic scan (SCAN):	the display will automatically display in proper sequence in this state.
Distance (DST):	Accumulated length in the motion process.
Speed (SPD):	Display the riding speed in the motion process.
Timer (TMR):	From 0 to 99:59.
Calories (CAL):	Accumulated consumption in the motion process.

TIMER (TMR)	from 00:00-99:59 min
SPEED (SPD)	from 0.0-99.9 km/h
DISTANCE (DST)	from 0.00-999.9 km
CALORIES (CAL)	from 0-9999 kcal

Insert two "AA" batteries into the computer and you are ready to use.

TROUBLESHOOTING

- If you do not see any numbers on your computer, please make sure that it is wired correctly.
- WARNING! PROTECT THE PRODUCT FROM MOISTURE!

USE

- The height of the chair can be adjusted by lifting or lowering the chair, with the exception of the seat adjuster. There are 6 holes in the seat post, providing a choice of different heights. Once the correct height is selected, replace the adjuster handle and tighten. The resistance control knob allows you to adjust the resistance of the pedals. High resistance makes pedalling harder, low resistance makes pedalling easier. For best results, adjust the resistance while the bike is in use.

LOSING WEIGHT

- The important factor here is the effort invested. The harder and longer you work, the more calories you burn. In terms of efficiency, it's the same as training to increase your endurance, but the goal is different.

MUSCLE TONE

- To strengthen muscle tone on an indoor bike, the resistance should be set high enough. This puts more tension on your leg muscles and can result in you not being able to exercise as long as you would like. If you want to improve your endurance at the same time, you need to change your training programme. Exercise in the same way as you normally would in the warm-up and cool-down phases, but increase the resistance towards the end of the training phase to get the legs working harder. Reduce the speed to keep the heart rate in the target zone.

TRAINING GUIDE

- The use of an indoor cycling machine increases physical endurance, muscle tone and, when combined with a calorie-controlled diet, helps to weight loss.

WARM-UP PHASE

- This phase helps to get the body's blood circulating and muscles moving correctly, reducing the risk of cramps and muscle pulls. It is recommended to do some stretching exercises as shown below. Each stretching exercise should be sustained for about 30 seconds. Don't force or pull your muscles into stretching, if it hurts, STOP.



lateral flexion



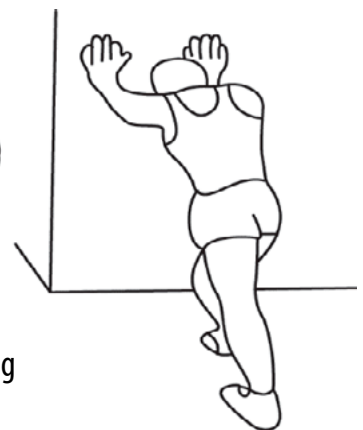
forward flexion



external hamstring



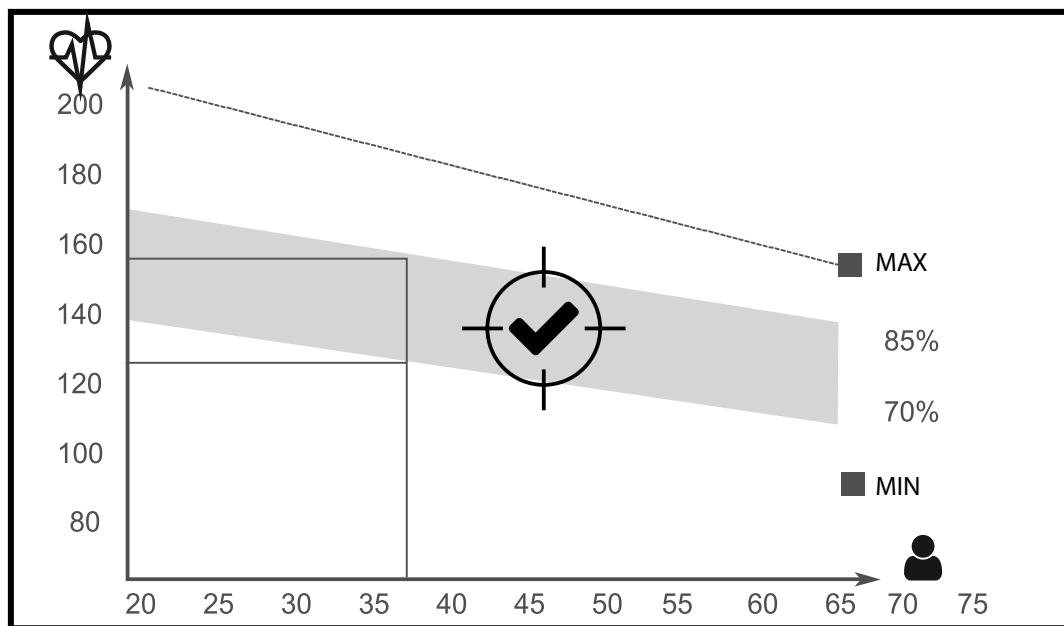
internal hamstring



calf/Achilles

TRAINING PHASE

- This is the phase where the effort should be put in. With regular use, the leg muscles become more flexible. At your own pace but it is important to maintain a constant speed throughout. The difficulty level of the workout should be sufficient, to bring the heart rate up to the target zone, as shown in the graph below.



This phase should last at least twelve minutes, although most people start with 15 to 20 minutes.

DERIVATION PHASE

- This stage helps to calm the muscles and the cardiovascular system. It is the performance of warm-up exercises, for example at a reduced speed. Do this for about 5 minutes. Then repeat the stretching exercises, bearing in mind that you should not force or pull the muscles into the stretch. As one gets fitter, a longer and harder workout may be necessary. It is recommended that you train at least three times a week and, if possible, spread these workouts evenly throughout the week.

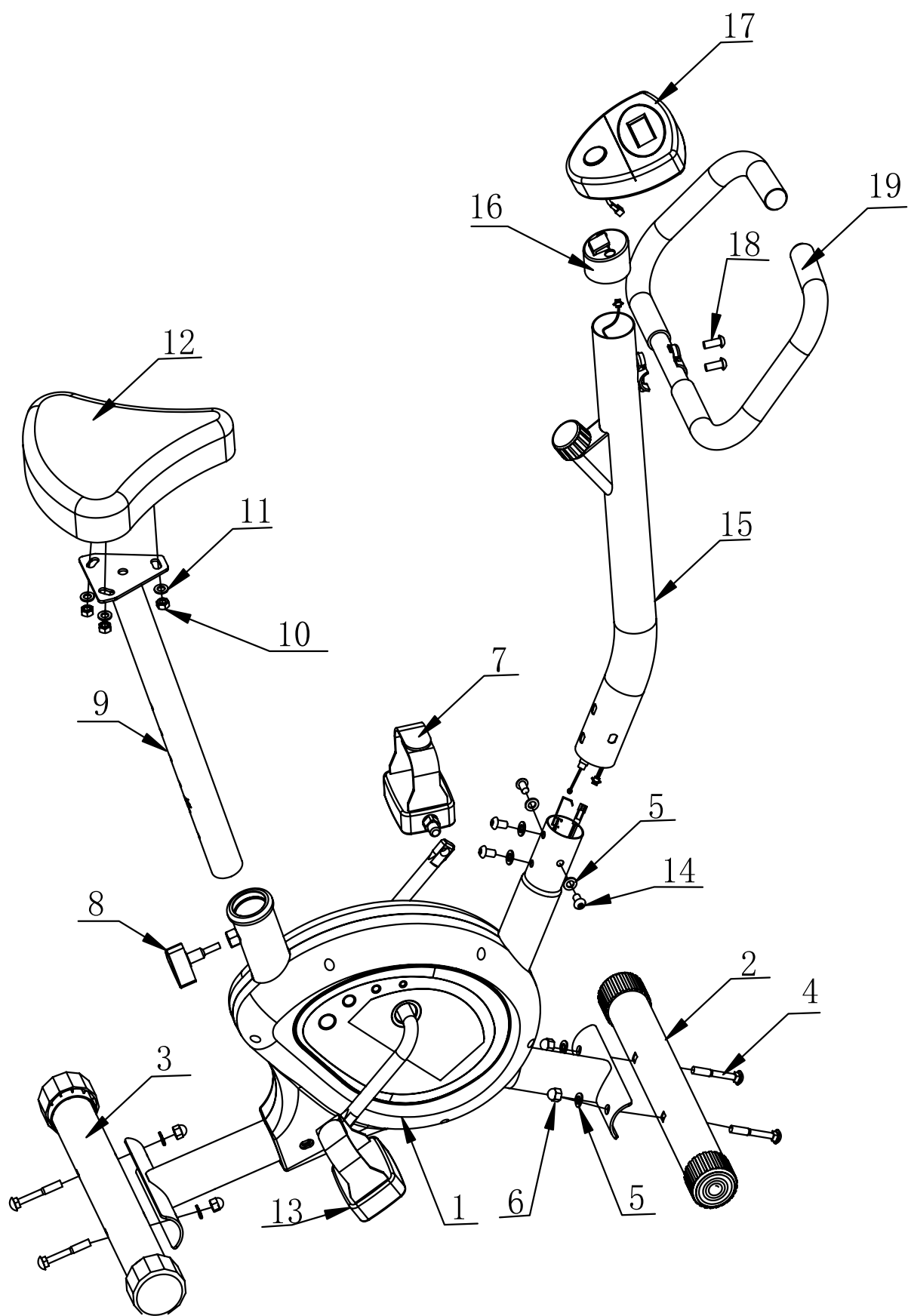
Köszönjük, hogy termékünket választotta!

A SmileSPORT termékei a legmagasabb minőségben és a legkorszerűbb technológiával készülnek. Kérjük olvassa el figyelmesen az alábbi információkat az edzések megkezdése előtt, majd tartsa meg az útmutatót későbbi referenciaként. A készülék biztonságos működése csak akkor garantálható, ha az általános biztonságra és balesetmegelőzésre vonatkozó figyelmeztetéseket és biztonsági útmutatásokat figyelembe veszi. A helytelen használatból, üzemeltetésből eredő károkért felelőséget nem vállalunk!

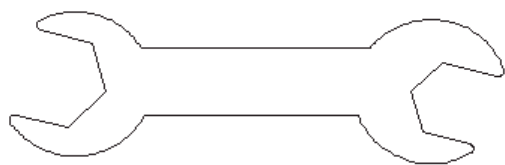
Kérjük, bizonyosodjon meg róla, hogy a készülék minden használója elolvasta és megértette a használati útmutatóban foglaltakat. Tartsa ezt a használati útmutatót biztos helyen, hogy szükség esetén bármikor hozzáférhessen.

BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK

- Fontos, hogy az útmutatót végigolvassa az összeszerelés és a termék használata előtt. Biztonságos és hatékony használat csak akkor érhető el, ha a termék megfelelően van összerakva, karbantartva és használva. Az Ön felelőssége megbizonyosodni róla, hogy a szerkezet minden felhasználója megértette az összes figyelmeztetést és előírást.
- Bármilyen edzésterv megkezdése előtt konzultáljon kezelőorvosával azt eldöntendő, hogy van-e bármilyen fizikai vagy egészségügyi körülmény, ami az Ön egészségét vagy biztonságát kockáztathatja, vagy a szerkezet helyes alkalmazásában megakadályozhatja Önt. Orvosának szakvéleménye alapvető fontosságú, ha Ön olyan gyógyszert szed, ami módosítja a pulzust, vérnyomást vagy a koleszterin szintet.
- Legyen tudatában teste jelzéseinek. A helytelen vagy a túlzott edzés károkat okozhat egészségében. Szakítsa meg az edzést, ha a következő tünetek valamelyikét tapasztalja: fájdalom, szorítás a mellkasban, szabálytalan szívverés, szélsőséges légszomj, szédülés, hányinger. Ha ezen tünetek bármelyikét tapasztalja, konzultáljon az orvosával az edzési program folytatása előtt.
- Tartsa a gyerekeket és a háziállatokat távol a szerkezettől. A szobakerékpárt kizárólag felnőttek számára tervezték.
- A szerkezetet stabil, egyenletes, vízszintes felületen használja, egy védőborításon elhelyezve, a padlón vagy a szőnyegen. A biztonságos használat érdekében legyen legalább egy 0,5 méteres szabad tér körülötte.
- A termék használata előtt ellenőrizze, hogy a csavarok szorosan meg vannak-e húzva. Néhány elem, mint például a pedálok, idővel kilazulhatnak.
- A szobakerékpár biztonsági szintje csak úgy tartható karban, ha azt rendszeres időközönként átvizsgálják.
- A szobakerékpárt mindig az előírások szerint használja. Ha összeszerelés vagy az átvizsgálás során hibás alkatrészt talál, vagy ha a használat közben bármilyen szokatlan zajt hall a szerkezetből, szakítsa meg az edzést és ne használja a terméket, amíg a hiba javításra nem kerül.
- Viseljen megfelelő ruházatot a szobakerékpár használata közben. Kerülje a bő öltözetet, ami beleakadhat a szerkezetbe, vagy ami korlátozhatja a mozgásban. Kérjük, kezdetben lassan használja. Kérjük, szorosan fogja a kormányrudat, és edzés közben ne csússzon le az ülesről.
- A szerkezet bevizsgált és hitelesített az EN957-es szabvány szerint. A termék a rá vonatkozó előírásoknak igazoltan megfelel. Kizárólag háztartásbeli, otthoni használatra alkalmas. A maximális felhasználói súly 100 kg. A fékezés független a sebességtől.
- A szerkezet nem alkalmas terápiás felhasználásra.
- A szerkezet megemelésakor vagy elmozdításakor körültekintően kell eljárni a hátsérülés elkerülése érdekében. Mindig megfelelő emelési technikákat alkalmazzon.



SZERSZÁMOK



Villáskulcs



Allen csavarkulcs

ALKATRÉSZEK LISTÁJA

	LEÍRÁS	DB
1	Főkeret	1
2	Első stabilizátor	1
3	Hatsó stabilizátor	1
4	Kulcsfejes csavar	4
5	Alátét	4
6	Domború anya	4
7	Pedál (bal)	1
8	Beállítógomb	1
9	Ülésoszlop	6
10	Nylock anya (M8)	3

	LEÍRÁS	DB
11	Alátét	3
12	Ülés	1
13	Pedál (jobb)	1
14	Imbuszkulcsos csavar	4
15	Első oszlop	1
16	Számítógép tartó	1
17	Sebességmérő	1
18	Imbuszkulcs csavar	2
19	Kormány	1

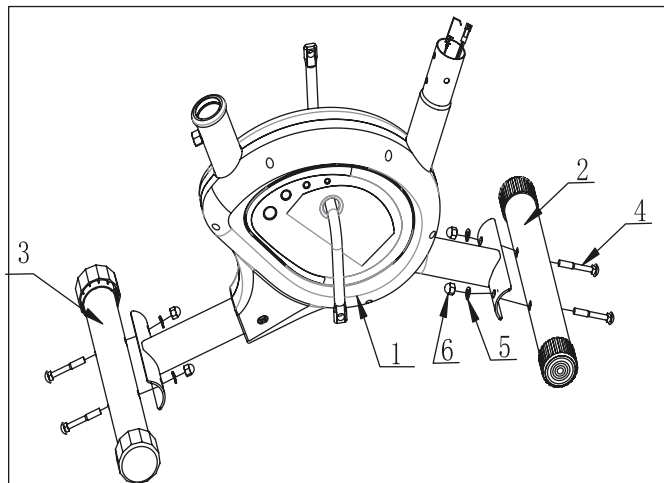
SPECIFIKÁCIÓK

- Ellenállás: Tartós feszítőpánt a változatos ellenálláshoz
- Állítható nyeregmagasság: 66-81 cm
- Max. teherbírás: 100 kg (220 lbs)
- Nettó tömeg / Bruttó tömeg: 9.5 / 11 kg
- Termék mérete: 64 x 41 x 104 cm
- Karton mérete: 63 x 22 x 43 cm
- Csomagolás: 1 db/karton
- Számítógépes funkció: scan, idő, sebesség, távolság, kalória



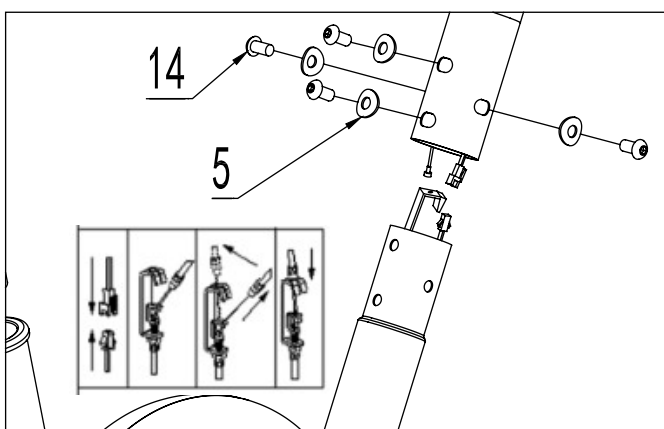
Megjegyzés: A termék kivitelezésének vagy leírásának módosítási jogát fenntartjuk.
További információ vagy kérdés esetén, kérjük, lépjen kapcsolatba a termék forgalmazójával az alábbi elérhetőségeken.

ÖSSZEÁLLÍTÁS



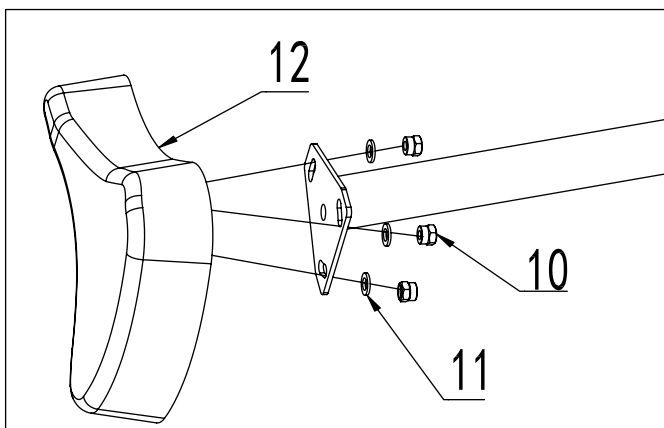
1. LÉPÉS

- Rögzítse az első stabilizátort (3) a főkerethez (1) a két kupolás anya (6), az alátétek (5) és a kulcsfejes csavarok (4) segítségével. Csatlakoztassa a hátsó stabilizátort (2) a főkerethez (1) két darab domború anya (6), alátét (5) és kulcsfejes csavar (4) segítségével.



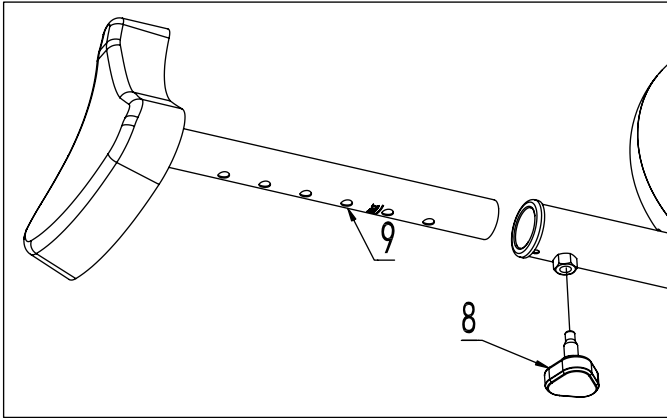
2. LÉPÉS

- Fogja az első oszlopot (15), és csatlakoztassa a felső és az alsó érzékelőhuzalt (lásd a kis ábrát), majd csúsztassa az első oszlopot (15) az első oszlopházba, és rögzítse négy imbuszkulcsos csavarral (11) és négy alátéttel (5).



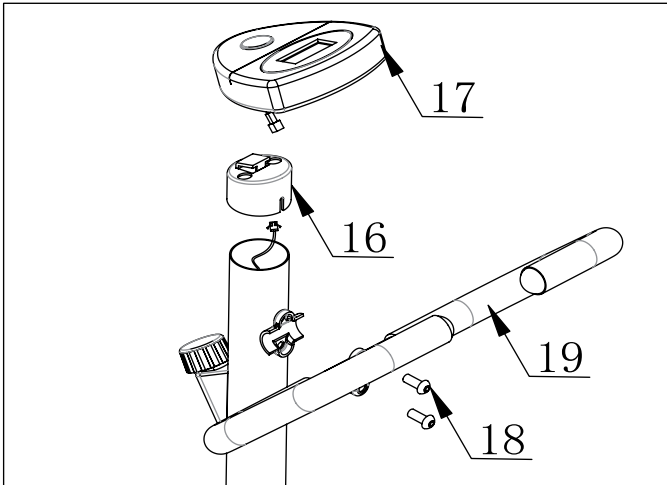
3. LÉPÉS

- Rögzítse az ülést (12) az ülésoszlophoz (9) az ülés alatt található három kis alátét (11) és három nylock anya (10) segítségével.



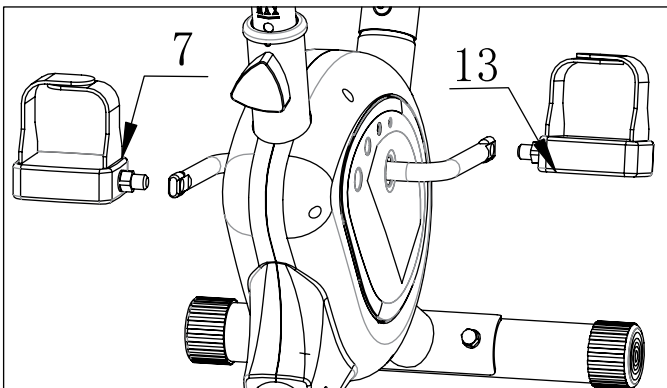
4 LÉPÉS

- Helyezze be az ülésoszlopot (9) a főkeretbe (1) és igazítsa ki a megfelelő ülés magasságot biztosító lyukakat (Ez az összeszerelés után is elvégezhető.)
Rögzítse az ülést a helyére az állítógombbal (8).



5 LÉPÉS

- Csatlakoztassa a felső számítógép-vezeték a számítógéphez (17), majd csúsztassa le a számítógépet az elülső oszlop tetején található számítógép-tartóba (16).
- Rögzítse a fogantyút (19) két imbuszkulcsos csavarral (18).



6 LÉPÉS

- A pedálok (7&13) fel vannak jelölve „L” és „R” - balra és jobbra.
- Csatlakoztassa őket a megfelelő hajtókarokhoz. A jobb oldali forgattyúkar a kerékpár jobb oldalán van (Amikor kerékpárral közlekedik), ahogy ráül a kerékpárra. Vegye figyelembe, hogy a jobb pedált az óramutató járásával megegyező irányba, a bal pedált pedig az óramutató járásával ellentétesen kell felcsavarozni.

ÚTMUTATÓ AZ ELEKTRONIKUS KIJELEZŐHÖZ



Kalória (CAL):	A mozgásfolyamat során felhalmozott fogyasztás.
Automatikus pásztázás (SCAN):	Ebben az állapotban a kijelző automatikusan a megfelelő sorrendben jelenik meg.
Távolság (DST):	A mozgásfolyamatban felhalmozott hossz.
Sebesség (SPD):	A menetsebesség megjelenítése a mozgásfolyamatban.
Időzítő (TMR):	0-tól 99:59-ig.

IDŐZÍTŐ (TMR)	Idő	00:00-99:59 perc
SPEED (SPD)	Sebesség	0.0-99.9 km/h
TÁVOLSÁG (DST)	Távolság	0.00-999.9 km
KALÓRIÁK (CAL)	Kalóriák	0-9999 kcal

Helyezzen két darab „AA” méretű elemet a számítógépbe és már használhatja is.

HIBAELHÁRÍTÁS

- Ha nem jelennek meg számok a számítógépén, kérjük, bizonyosodjon meg, hogy az jól van-e bekötve.
- FIGYELMEZTETÉS! A TERMÉKET ÓVJA A NEDVESSÉGTŐL!

HASZNÁLAT

- A ülés magassága állítható az ülésállító kivételével, majd az ülés megemelésével vagy leengedésével. 6 lyuk található az ülésrúdon, különböző magasságok választékát biztosítva. Amint a megfelelő magasság kiválasztásra kerül, helyezze újra vissza a beállító fogantyút és szorítsa rá. Az ellenállást szabályozó gomb lehetővé teszi a pedálok ellenállásának szabályozását.
- A magas ellenállás nehezebbé teszi a pedálozást, az alacsony ellenállás pedig könnyebbé. A legjobb eredmények érdekében a kerékpár használat közben állítsa be az ellenállást.

FOGYÁS

- Itt a fontos tényező a befektetett erőfeszítés. Minél keményebben és hosszabban dolgozik, annál több kalóriát éget el. Hatékonyságban ez ugyanaz, mintha az állóképességének növeléséért edzene, de a cél különböző.

IZOMTÓNUS

- Az izomtónus megerősítéséhez a szobakerékpáron az ellenállást magasra kell állítani. Ez több feszültséget tesz a lábizmaira és ez azt eredményezheti, hogy nem tud olyan hosszan edzeni, mint szeretne. Ha ezzel egy időben az állóképességét szeretné javítani, változtatni kell az edzési programján. Ugyanúgy eddzen, mint normál esetben a bemelegítő és a levezető fázisokban, de az edzési fázis vége felé növelje az ellenállást, ezzel elérve, hogy a lábak jobban dolgozzanak. A sebességet csökkentenie kell, hogy a pulzusszámot a célzónában tartsa.

EDZÉSI ÚTMUTATÓ

- A szobakerékpár használata növeli a fizikai állóképességet, az izomtónust, és kalória-kontrollált diétával párosítva segíti a súlycsökkentést.

BEMELEGÍTŐ FÁZIS

- Ez a lépcső segít megindítani a test vérkeringését és az izmok helyes mozgását, csökkenti a görcsök és az izomhúzódások kockázatát. Ajánlott néhány nyújtó gyakorlatot végezni, ahogy az lent látható. Minden nyújtógyakorlatot körülbelül 30 másodpercig kell kitartani. Ne erőltesse vagy rántsa az izmait a nyújtásba, ha fáj, HAGYJA ABBA.



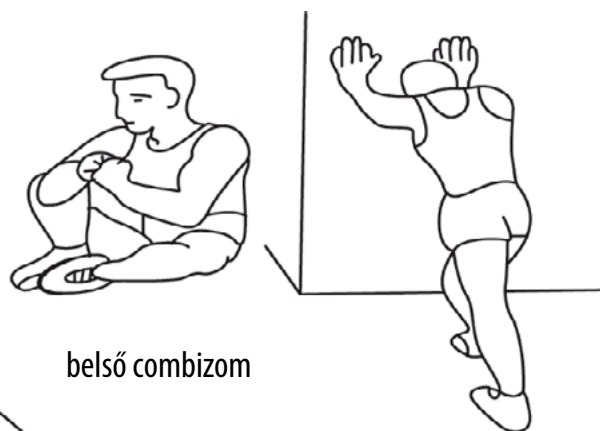
oldalra hajlás



előrehajlás



külső combizom



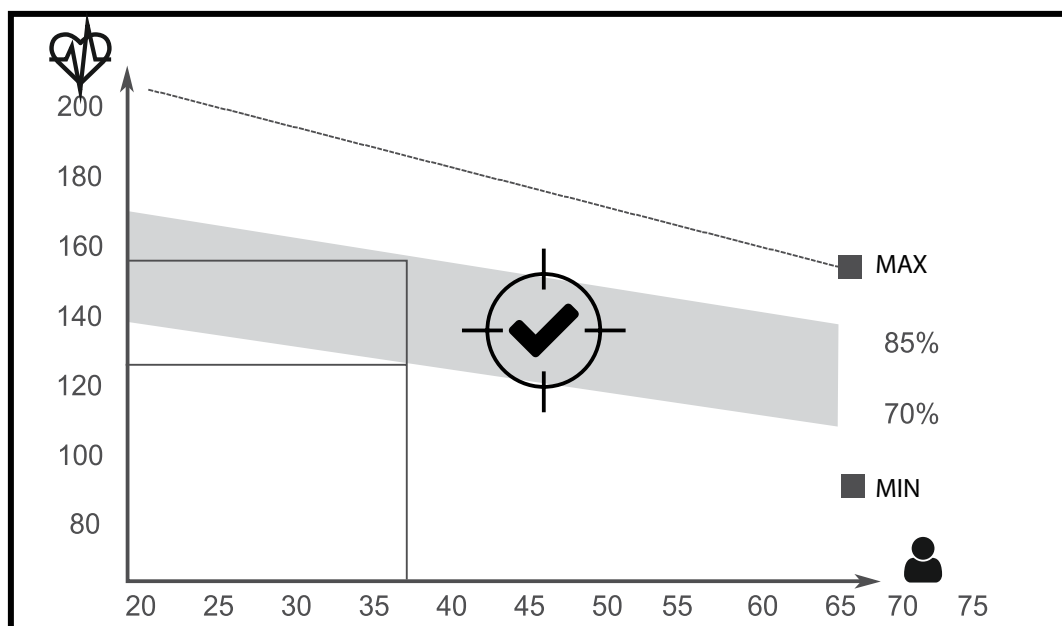
belső combizom



vádli/Achilles

EDZÉSI FÁZIS

- Ez az a fázis, ahol az erőfeszítést kell beletenni. Rendszeres használattal a lábizmok rugalmasabbá válnak. Saját tempójával dolgozzon, de nagyon fontos egy állandó sebességet végig fenntartani. Az edzés nehézségi fokozata legyen elegendő arra, hogy a szívverést a célzónába emelje, ahogy a lent látható grafikonon látható.



Ez a szakasz legalább tizenkét percig tartson, habár a legtöbb ember 15-20 perccel kezd.

LEVEZETÉSI FÁZIS

- Ez a fázis segíti az izmokat, a szív- és érrendszert megnyugtatni. Ilyen lehet a bemelegítő gyakorlatok elvégzése, például csökkentett sebességgel. Végezze ezt körülbelül 5 percen át. Ezután a nyújtógyakorlatokat kell megismételni, szem előtt tartva, hogy nem szabad erőltetni vagy belerántani az izmokat a nyújtásba. Ahogy valaki fittebbé válik, úgy hosszabb és keményebb edzésre lehet szükség. Ajánlott hetente legalább háromszor edzeni, és ha lehetséges ezeket az edzéseket egyenletesen elosztani a hét folyamán.

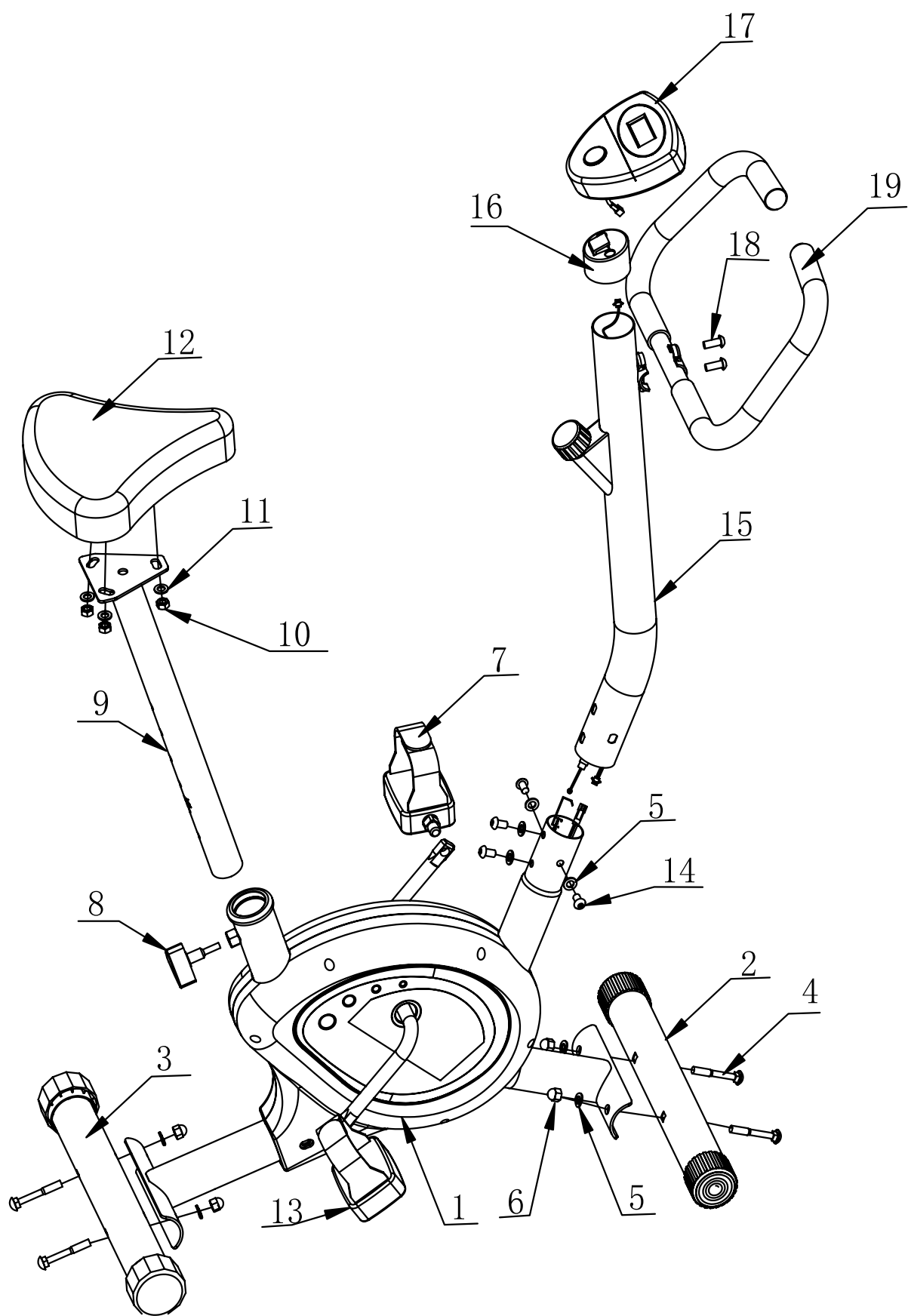
Ďakujeme, že ste si vybrali náš produkt!

Výrobky SmileSPORT sú vyrábané v najvyššej kvalite a s použitím najnovších technológií. Pred začatím tréningu si pozorne prečítajte nasledujúce informácie a uschovajte si príručku pre budúce použitie. Bezpečnú prevádzku zariadenia možno zaručiť len pri dodržiavaní všeobecných bezpečnostných upozornení a bezpečnostných pokynov a pokynov na prevenciu úrazov. Za škody vzniknuté v dôsledku nesprávneho používania alebo obsluhy sa nepreberá žiadna zodpovednosť!

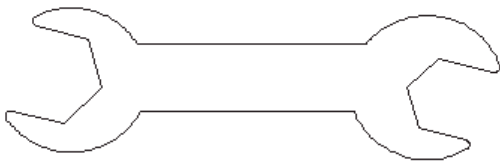
Uistite sa, že všetci používatelia zariadenia si prečítali a porozumeli pokynom uvedeným v tomto návode. Tento návod na obsluhu uchovávajte na bezpečnom mieste, aby ste k nemu mali prístup vždy, keď to bude potrebné.

BEZPEČNOSTNÉ POŽIADAVKY

- Je dôležité, aby ste si pred montážou a používaním výrobku prečítali tento návod. Bezpečné a efektívne používanie je možné dosiahnuť len vtedy, ak je výrobok správne zostavený, udržiavaný a používaný. Je vašou povinnosťou zabezpečiť, aby všetci používatelia konštrukcie porozumeli všetkým upozorneniam a pokynom.
- Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom, aby ste zistili, či neexistujú nejaké fyzické alebo zdravotné ťažkosti, ktoré by mohli ohroziť vaše zdravie alebo bezpečnosť alebo vám zabrániť v správnom používaní zariadenia. Rada lekára je nevyhnutná, ak užívate akékoľvek lieky, ktoré menia srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
- Budte si vedomí signálov svojho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie. Prestaňte cvičiť, ak pociťujete niektorý z nasledujúcich príznakov: bolesť, tlak v hrudi, nepravidelný srdcový tep, extrémnu dýchavičnosť, závraty, nevoľnosť. Ak sa u vás vyskytne niektorý z týchto príznakov, pred pokračovaním v cvičebnom programe sa poraďte so svojím lekárom.
- Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia. Prístroj na indoorovú cyklistiku je určený len pre dospelých.
- Konštrukciu používajte na stabilnom, rovnom, vodorovnom povrchu, umiestnenom na ochrannom kryte, podlahe alebo koberci. Na bezpečné používanie by mal byť okolo nej voľný priestor aspoň 0,5 m.
- Pred použitím výrobku skontrolujte, či sú skrutky pevne dotiahnuté. Niektoré prvky, napríklad pedále, sa môžu časom uvoľniť.
- Aby sa zachovala úroveň bezpečnosti vnútorného cyklu, je potrebné ho v pravidelných intervaloch kontrolovať.
- Vnútorný bicykel vždy používajte v súlade s návodom na použitie. Ak počas montáže alebo kontroly zistíte chybnú časť alebo ak počas používania počujete neobvyklý hluk z konštrukcie, prestaňte cvičiť a výrobok nepoužívajte, kým sa chyba neodstráni.
- Pri používaní indoor cyclingového zariadenia noste vhodné oblečenie. Vyhnite sa noseniu vrecovitého oblečenia, ktoré by sa mohlo zachytiť do mechanizmu alebo obmedzovať pohyb. Zariadenie používajte spočiatku pomaly. Riadidlá držte pevne a počas cvičenia sa z nich nešmýkajte.
- Zariadenie je testované a certifikované podľa normy EN 957. Výrobok bol certifikovaný tak, aby spĺňal príslušné špecifikácie. Vhodné len na domáce použitie v domácnosti. Maximálna hmotnosť používateľa 100 kg. Brzdzenie je nezávislé od rýchlosti.
- Zariadenie nie je vhodné na terapeutické použitie.
- Pri zdvíhaní alebo premiestňovaní zariadenia je potrebné dbať na opatrnosť, aby nedošlo k poraneniu chrbta. Vždy používajte vhodné techniky zdvíhania.



NÁSTROJE



Imbusový kľúč



Imbusový kľúč

ZOZNAM DIELOV

	POPIS	KUS
1	Hlavný rám	1
2	Zadný stabilizátor	1
3	Predný stabilizátor	1
4	Skrutka s hlavou kľúča	4
5	Spodná strana	4
6	Vypuklá matica	4
7	Pedál (ľavý)	1
8	Nastavovací gombík	1
9	Stojan sedadla	6
10	Zaistovacia matica (M8)	3

	POPIS	KUS
11	Spodná strana	3
12	Sedadlo	1
13	Pedál (pravý)	1
14	Skrutka s imbusovým kľúčom	4
15	Predný stĺpik	1
16	Držiak počítača	1
17	Rýchlomer	1
18	Skrutka s imbusovým kľúčom	2
19	Riadidlá	1

ŠPECIFIKÁCIE

- Odolnosť:
 - Nastaviteľná výška sedla:
 - Maximálna nosnosť:
 - N.W. / G.W.:
 - Veľkosť výrobku:
 - Veľkosť kartónu:
 - Balenie:
 - Funkcia počítača:
- Odolný napínací popruh na rôzny odpor

66-81 cm

100 kg (220 lbs)

9.5 / 11 kg

64 x 41 x 104 cm

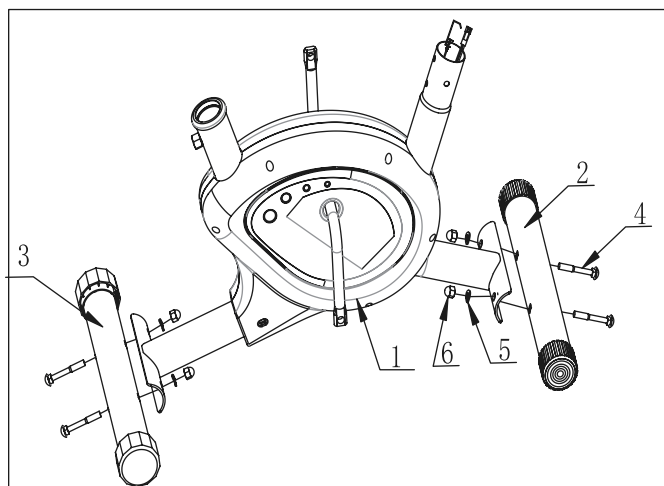
63 x 22 x 43 cm

1 ks / kartón

skenovanie, čas, rýchlosť, vzdialenosť, kalori

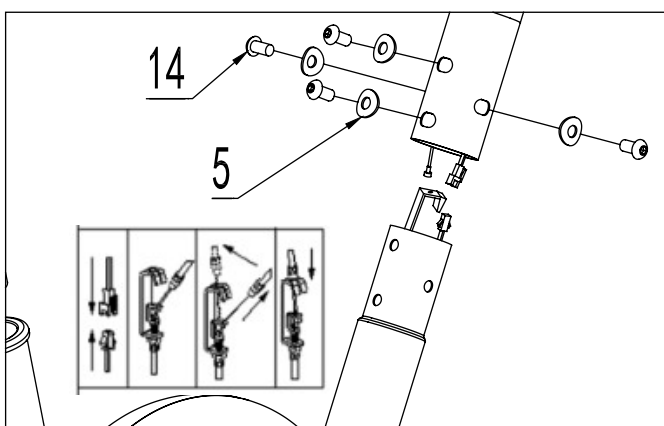


Poznámka: Dizajn alebo popis výrobku sa môže zmeniť bez predchádzajúceho upozornenia.



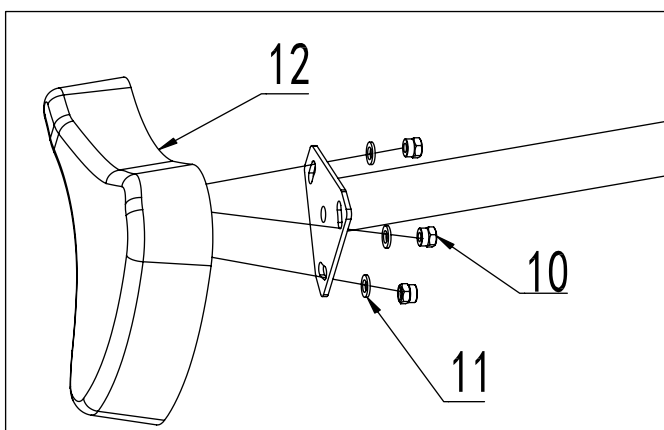
PRVÝ KROK

- Pripevnite predný stabilizátor (3) k hlavnému rámu (1) pomocou dvoch klenutých matíc (6), podložiek (5) a skrutiek s kľúčovou hlavou (4). Pripevnite zadný stabilizátor (2) k hlavnému rámu (1) pomocou dvoch klenutých matíc (6), podložiek (5) a skrutiek s kľúčovou hlavou (4).



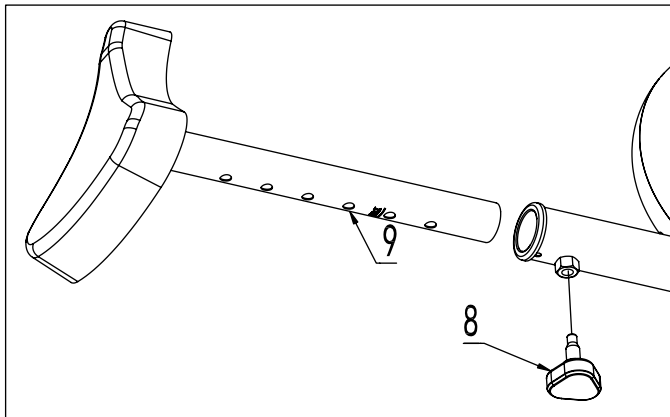
DRUHÝ KROK

- Držte prvý stĺpik (15) a pripojte horný a dolný kábel snímača (pozri malý obrázok), potom zasunúť prvý stĺpik (15) do puzdra prvého stĺpika a zaistíte ho štyrmi imbusovými skrutkami (11) a štyrmi podložkami (5).



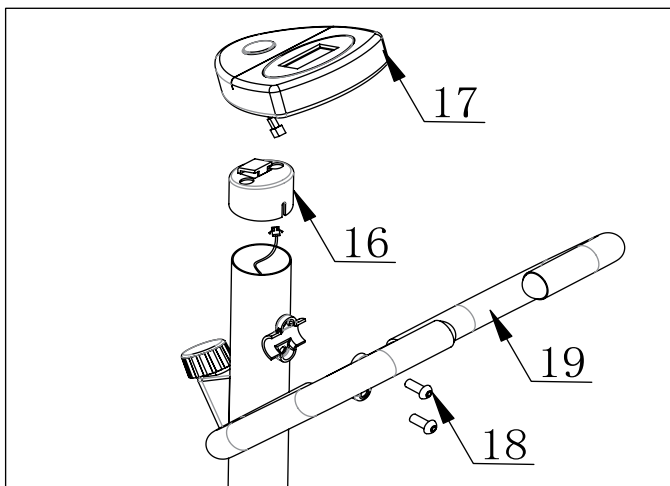
3. KROK

- Pripevnite sedadlo (12) k stĺpiku sedadla (9) pomocou troch malých podložiek (11) a troch poistných matíc (10) pod sedadlom.



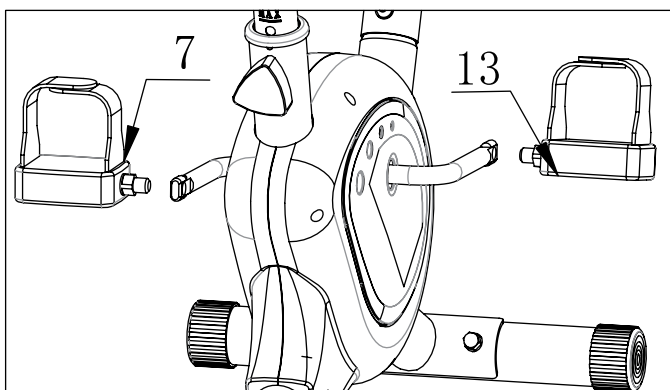
KROK ČTVRTÝ

- Vložte stĺpik sedadla (9) do hlavného rámu (1) a zarovnajte otvory, aby ste zabezpečili správnu výšku sedadla (Toto môžete urobiť po montáži.) Zabezpečte sedadlo na mieste pomocou nastavovacieho gombíka (8).



KROK 5

- Pripojte horný kábel počítača k počítaču (17) a potom počítač zasunúť do držáka počítača (16) v hornej časti predného stĺpika.
- Upevnite rukoväť (19) pomocou dvoch imbusových skrutiek (18).



KROK ŠESTÝ

- Pedále (7 a 13) sú označené "TL" a "R" - ľavý a pravý.
- Pripojte ich k príslušnej kľučky. Kľučka vpravo je na pravej strane bicykla (Pri jazde na bicykli), keď sedíte na bicykli. Všimnite si, že pravý pedál musí byť naskrutkovaný v smere hodinových ručičiek a ľavý pedál proti smeru hodinových ručičiek.

POKYNY PRE ELEKTRONICKÝ DISPLEJ



Časovač (TMR):	0 až 99:59.
Kalórie (CAL):	Spotreba nahromadená počas cvičenia.
Automatické skenovanie (SCAN):	V tomto režime sa na displeji automaticky zobrazí príslušná sekvencia.
Vzdialenosť (DST):	Dĺžka nahromadená v procese pohybu.
Rýchlosť (SPD):	Zobrazenie rýchlosti pohybu v pohybovom prúde.

ČASOVAČ (TMR)	Čas	00:00-99:59 minút
RÝCHLOSŤ (SPD)	Rýchlosť	0.0-99.9 km/h
VZDIALENOSŤ (DST)	Vzdialenosť	0.00-999.9 km
KALÓRIE (CAL)	Kalórie	0-9999 kcal

Vložte do počítača dve batérie AA a môžete ho používať.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

- Ak sa na počítači nezobrazujú žiadne čísla, skontrolujte, či je správne pripojený.
- POZOR! CHRÁŇTE VÝROBOK PRED VLHKOSŤOU!

POUŽÍVAJTE

- Výšku stoličky možno nastaviť zdvihnutím alebo spustením stoličky, s výnimkou nastavovača sedadla. V stĺpiku sedadla je 6 otvorov, ktoré umožňujú výber rôznych výšok. Po nastavení správnej výšky vymeňte nastavovaciu rukoväť a dotiahnite ju. Ovládač odporu umožňuje nastaviť odpor pedálov.
- Vysoký odpor sťažuje pedálovanie, nízky odpor uľahčuje pedálovanie. Najlepšie výsledky dosiahnete, ak odpor nastavíte počas používania bicykla.

CHUDNUTIE

- Dôležitým faktorom je tu vynaložené úsilie. Čím intenzívnejšie a dlhšie pracujete, tým viac kalórií spálite. Z hľadiska efektivity je to rovnaké ako tréning na zvýšenie vytrvalosti, ale cieľ je iný.

ISVALOVÝ TONUS

- Ak chcete posilniť svalový tonus na indoor bicykli, odpor musí byť nastavený dostatočne vysoko. Tým sa svaly nôh viac namáhajú a môžu spôsobiť, že nebudete môcť cvičiť tak dlho, ako by ste chceli. Ak chcete zároveň zlepšiť svoju vytrvalosť, musíte zmeniť svoj tréningový program. Cvičenie vykonávajte rovnakým spôsobom ako zvyčajne vo fáze zahrievania a ochladzovania, ale ku koncu tréningovej fázy zvýšte odpor, aby nohy pracovali intenzívnejšie. Znížte rýchlosť, aby ste udržali tepovú frekvenciu v cieľovej zóne.

PRÍRUČKA PRE ŠKOLENIE

- Používanie indoorového cyklistického stroja zvyšuje fyzickú vytrvalosť, svalový tonus a v kombinácii s diétou s kontrolovaným obsahom kalórií pomáha chudnutie.

FÁZA ZAHRIEVANIA

- Táto fáza pomáha rozprúdiť krvný obeh a správne rozhybať svaly, čím sa znižuje riziko kŕčov a svalových ťahov. Odporúča sa vykonať niekoľko strečingových cvičení, ako je uvedené nižšie. Každé strečingové cvičenie by malo trvať približne 30 sekúnd. Do natáhovania svalov sa nenúťte, ak vás to bolí, prestaňte.



bočná flexia



predklon vonkajšia



hamstringová šľacha vnútorná



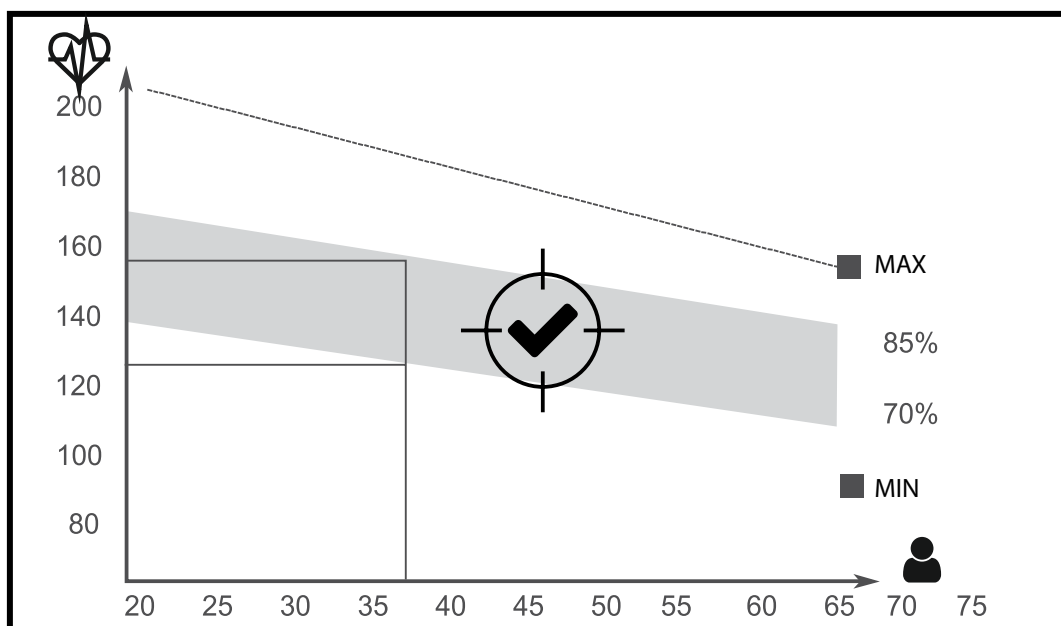
hamstringová šľacha



lýtko/Achilovka

TRÉNINGOVÁ FÁZA

- V tejto fáze je potrebné vynaložiť maximálne úsilie. Pravidelným používaním sa svaly nôh stávajú pružnejšími. Vlastným tempom ale je dôležité udržiavať konštantnú rýchlosť počas celého procesu. Úroveň náročnosti tréningu by mala byť dostatočná, aby sa srdcová frekvencia dostala do cieľovej zóny, ako je znázornené na grafe nižšie.



Táto fáza by mala trvať aspoň dvanásť minút, hoci väčšina ľudí začína s 15 až 20 minútami.

FÁZA ODVODZOVANIA

- Táto fáza pomáha upokojiť svaly a kardiovaskulárny systém. Ide o vykonávanie rozcvičovacích cvičení, napríklad pri zníženej rýchlosti. Takto postupujte približne 5 minút. Potom opakujte strečingové cvičenia, pričom nezabúdajte, že by ste svaly nemali do strečingu tlačiť ani ťahať. S pribúdajúcou kondíciou môže byť potrebný dlhší a náročnejší tréning. Odporúča sa, aby ste trénovali aspoň trikrát týždenne, a ak je to možné, aby ste tieto tréningy rozložili rovnomerne počas celého týždňa.

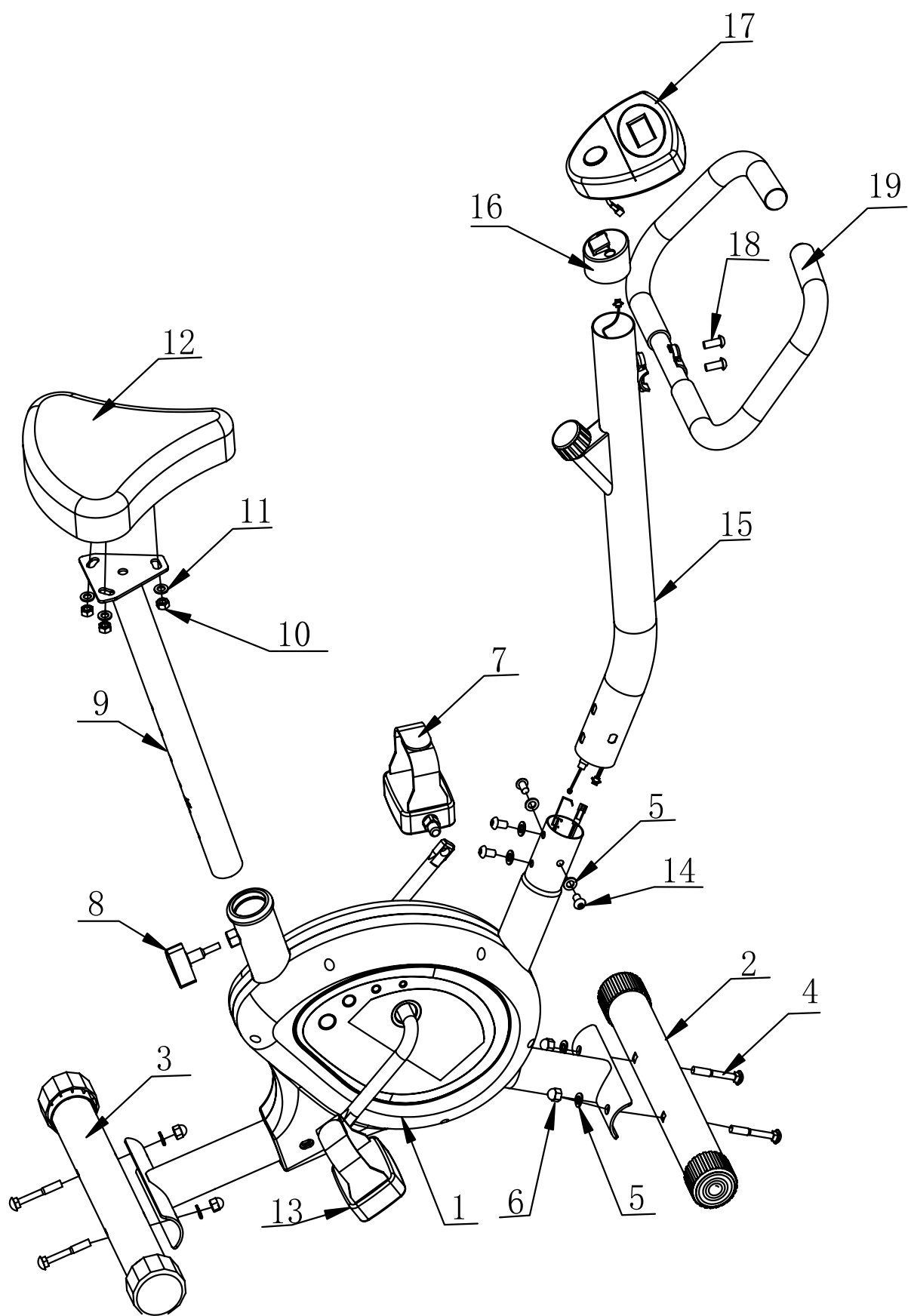
Vă mulțumim că ați ales produsul nostru!

Produsele SmileSPORT sunt fabricate la cea mai înaltă calitate și cu cea mai recentă tehnologie. Vă rugăm să citiți cu atenție următoarele informații înainte de a începe antrenamentul și să păstrați ghidul pentru referințe viitoare. Funcționarea în siguranță a echipamentului poate fi garantată numai dacă sunt respectate avertismentele generale de siguranță și de prevenire a accidentelor și instrucțiunile de siguranță. Nu se acceptă nicio răspundere pentru daunele rezultate din utilizarea sau operarea necorespunzătoare!

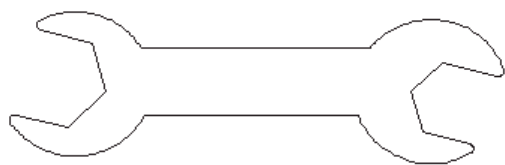
Vă rugăm să vă asigurați că toți utilizatorii aparatului au citit și înțeles instrucțiunile din acest manual. Păstrați acest manual într-un loc sigur, astfel încât să îl puteți accesa ori de câte ori este necesar.

CERINȚE DE SIGURANȚĂ

- Este important să citiți acest manual înainte de a asambla și utiliza produsul. Utilizarea sigură și eficientă poate fi realizată numai dacă produsul este asamblat, întreținut și utilizat în mod corespunzător. Este responsabilitatea dumneavoastră să vă asigurați că toți utilizatorii structurii înțeleg toate avertismentele și instrucțiunile.
- - Înainte de a începe orice program de exerciții fizice, consultați medicul dumneavoastră pentru a stabili dacă există afecțiuni fizice sau medicale care ar putea să vă pună în pericol sănătatea sau siguranța sau să vă împiedice să utilizați corect dispozitivul. Sfatul medicului dumneavoastră este esențial dacă luați orice medicament care vă modifică ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului.
- - Fiți conștienți de semnalele corpului dumneavoastră. Exercițiile fizice necorespunzătoare sau excesive vă pot afecta sănătatea. Întrerupeți exercițiile fizice dacă prezentați oricare dintre următoarele simptome: durere, senzație de apăsare în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți extreme de respirație, amețeli, greață. Dacă prezentați oricare dintre aceste simptome, consultați-vă medicul înainte de a vă continua programul de exerciții fizice.
- Țineți copiii și animalele de companie departe de dispozitiv. Aparatul de ciclism de interior este conceput numai pentru adulți.
- Folosiți structura pe o suprafață stabilă, plană, orizontală, așezată pe o acoperire de protecție, podea sau covor. Pentru o utilizare sigură, trebuie să existe un spațiu liber de cel puțin 0,5 m în jurul acesteia.
- Înainte de a utiliza produsul, verificați dacă șuruburile sunt strânse. Unele elemente, cum ar fi pedalele, se pot slăbi în timp.
- Pentru a menține nivelul de siguranță al bicicletei de interior, este necesar să o inspectați la intervale regulate.
- Utilizați întotdeauna ciclul de interior în conformitate cu instrucțiunile. Dacă în timpul asamblării sau al inspecției găsiți o piesă defectă sau dacă auziți un zgomot neobișnuit din partea structurii în timpul utilizării, opriți exercițiile și nu utilizați produsul până când defecțiunea a fost corectată.
- Purtați îmbrăcăminte adecvată atunci când utilizați echipamentul de ciclism de interior. Evitați să purtați haine largi, care ar putea să se prindă în mecanism sau să restricționeze mișcarea. Vă rugăm să folosiți încet la început. Vă rugăm să țineți ferm ghidonul și să nu alunecați de pe ghidon în timpul exercițiilor.
- Dispozitivul este testat și certificat în conformitate cu EN957. Produsul a fost certificat pentru a îndeplini specificațiile relevante. Potrivit numai pentru uz casnic, la domiciliu. Greutatea maximă a utilizatorului este de 100 kg. Frânarea este independentă de viteză.
- Dispozitivul nu este potrivit pentru utilizare terapeutică.
- Trebuie să aveți grijă la ridicarea sau deplasarea dispozitivului pentru a evita rănirea spatelui. Folosiți întotdeauna tehnici de ridicare adecvate.



UNELTE



Cheie



Cheie Allen

LISTA PIESELOR

	DESCRIERE	PIESA
1	Cadru principal	1
2	Stabilizator spate	1
3	Stabilizator față	1
4	Șurub cu cap de cheie	4
5	Partea inferioară	4
6	Piuliță convexă	4
7	Pedală (stânga)	1
8	Buton de reglare	1
9	Tijă de șezut	6
10	Piuliță Nylock (M8)	3

	DESCRIERE	PIESA
11	Partea inferioară	3
12	Scaun	1
13	Pedală (dreapta)	1
14	Șurub cu cheie Allen	4
15	Stâlp frontal	1
16	Suport pentru calculator	1
17	Vitezometru	1
18	Șurub cu cheie Allen	2
19	Ghidon	1

SPECIFICAȚII

- Rezistență:
 - Înălțime reglabilă a șeii:
 - Capacitate maximă de greutate:
 - N.W. / G.W.:
 - Dimensiunea produsului:
 - Dimensiunea cartonului:
 - Ambalare:
 - Funcția computerului:
- Curea de tensiune durabilă pentru rezistență variată

66-81 cm

100 kg (220 lbs)

9.5 / 11 kg

64 x 41 x 104 cm

63 x 22 x 43 cm

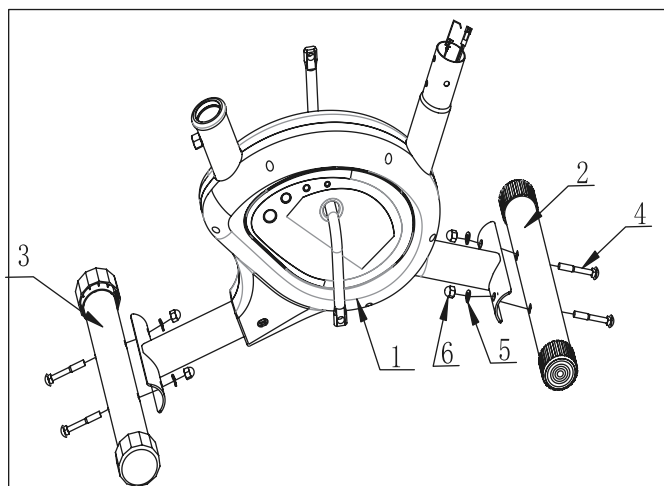
1 buc / cutie de carton

scanare, timp, viteză, distanță, calorifere



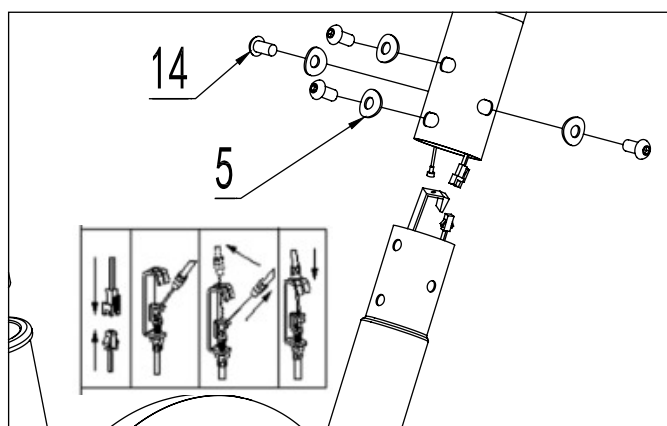
Notă: Ne rezervăm dreptul de a modifica designul sau descrierea produsului.

Pentru informații suplimentare sau întrebări, vă rugăm să contactați distribuitorul produsului folosind datele de contact de mai jos.



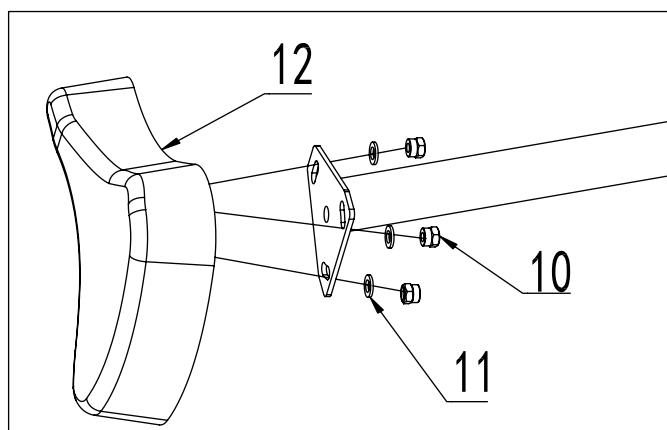
PRIMUL PAS

- Fixați stabilizatorul față (3) la cadrul principal (1) cu ajutorul celor două piulițe bombate (6), a șaielor (5) și a șuruburilor cu cap de cheie (4). Fixați stabilizatorul spate (2) la cadrul principal (1) folosind cele două piulițe bombate (6), șaietele (5) și șuruburile cu cap de cheie (4).



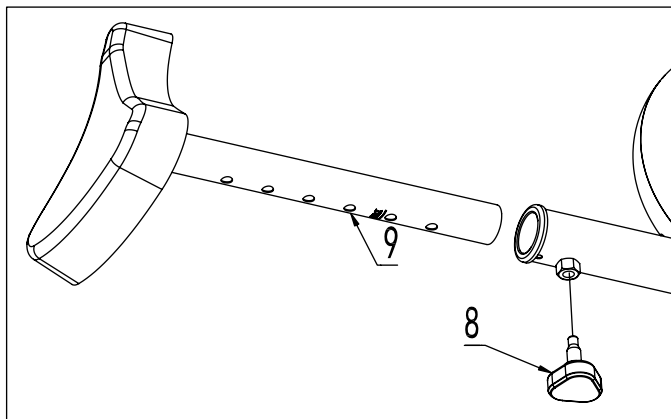
AL DOILEA PAS

- Țineți prima coloană (15) și conectați cablurile senzorului superior și inferior (a se vedea figura mică), apoi glisați prima coloană (15) în carcasa primei coloane și fixați-o cu patru șuruburi cu hexagon (11) și patru șaiete (5).



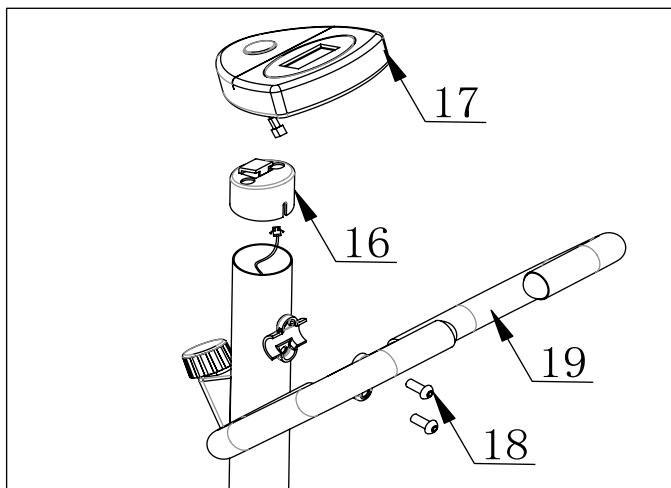
A TREIA ETAPĂ

- Fixați scaunul (12) pe tija de scaun (9) cu ajutorul celor trei șaiete mici (11) și a celor trei piulițe Nylock (10) situate sub scaun.



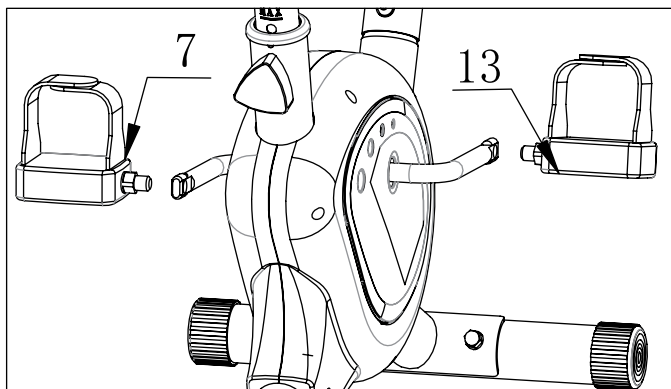
PASUL PATRU

- Introduceți tija scaunului (9) în cadrul principal (1) și aliniați găurile pentru a asigura înălțimea corectă a scaunului (acest lucru poate fi făcut după asamblare.) Fixați scaunul în poziție cu ajutorul butonului de reglare (8).



PASUL 5

- Conectați cablul superior al computerului la computer (17), apoi glisați computerul în jos în suportul pentru computer (16) din partea superioară a coloanei frontale.
- Fixați mânerul (19) cu două șuruburi cu hexagon (18).



PASUL ȘASE

- Pedalele (7&13) sunt marcate "TL" și "R" - stânga și dreapta.
- Conectați-le la manivela corespunzătoare. Manivela din dreapta se află în partea dreaptă a bicicletei (Când mergeți pe bicicletă), așa cum stați pe bicicletă. Rețineți că pedala din dreapta trebuie înșurubată în sensul acelor de ceasornic, iar cea din stânga în sens invers acelor de ceasornic.

INSTRUCȚIUNI PENTRU AFIȘAJUL ELECTRONIC



Cronometru (TMR):	0 până la 99:59
Calorii (CAL):	Consumul acumulat în timpul exercițiului fizic..
Scanare automată (SCAN):	În acest mod, pe afișaj apare automat secvența corespunzătoare.
Distanță (DST):	Lungimea acumulată în procesul de mișcare.
Viteză (SPD):	Afișarea vitezei de deplasare în fluxul de mișcare.

TIMER (TMR)	Timp	00:00-99:59
SPEED (SPD)	Viteză	0.0-99.9 km/h
DISTANȚA (DST)	Distanță	0.00-999.9 km
CALORII (CAL)	Calorii	0-9999 kcal

Puneți două baterii "AA" în computer și sunteți gata de utilizare.

DEPANARE

- Dacă nu vedeți niciun număr pe computerul dumneavoastră, asigurați-vă că este conectat corect.
- AVERTISMENT! PROTEJAȚI PRODUSUL DE UMIDITATE!

UTILIZAȚI

- Înălțimea scaunului poate fi reglată prin ridicarea sau coborârea scaunului, cu excepția dispozitivului de reglare a scaunului. Există 6 găuri în tija scaunului, care permit alegerea unor înălțimi diferite. Odată selectată înălțimea corectă, înlocuiți mânerul de reglare și strângeți. Butonul de control al rezistenței vă permite să reglați rezistența pedalelor.
- Rezistența ridicată face ca pedalarea să fie mai dificilă, iar rezistența scăzută face ca pedalarea să fie mai ușoară. Pentru cele mai bune rezultate, reglați rezistența în timp ce bicicleta este utilizată.

PIERDEREA IN GREUTATE

- Factorul important aici este efortul depus. Cu cât lucrați mai mult și mai mult timp, cu atât mai multe calorii ardeți. Din punct de vedere al eficienței, este același lucru ca și antrenamentul pentru creșterea rezistenței, dar scopul este diferit.

TONUSUL MUSCULAR

- Pentru a întări tonusul muscular pe o bicicletă de interior, rezistența trebuie să fie setată suficient de mare. Acest lucru pune mai multă tensiune pe mușchii picioarelor și poate avea ca rezultat faptul că nu puteți face exerciții fizice atât de mult timp cât v-ați dori. Dacă doriți să vă îmbunătățiți rezistența în același timp, trebuie să vă schimbați programul de antrenament. Faceți exerciții în același mod în care ați face-o în mod normal în fazele de încălzire și de revenire, dar creșteți rezistența spre sfârșitul fazei de antrenament pentru a face picioarele să lucreze mai mult. Reduceți viteza pentru a menține ritmul cardiac în zona țintă.

GHID DE INSTRUIRE

- Utilizarea unui aparat de ciclism de interior crește rezistența fizică, tonusul muscular și, atunci când este combinată cu o dietă controlată din punct de vedere caloric, ajută la pierderea în greutate.

FAZA DE ÎNCĂLZIRE

- Această fază ajută la circulația sângelui în organism și la mișcarea corectă a mușchilor, reducând riscul de crampe și întinderi musculare. Se recomandă să faceți câteva exerciții de întindere, așa cum se arată mai jos. Fiecare exercițiu de întindere trebuie să fie susținut timp de aproximativ 30 de secunde. Nu forțați sau trageți de mușchi pentru a vă întinde, dacă vă doare, STOP.



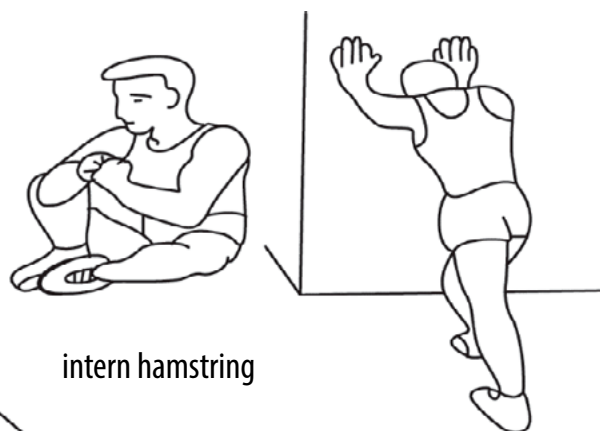
flexie laterală



flexie înainte



flexie externă hamstring



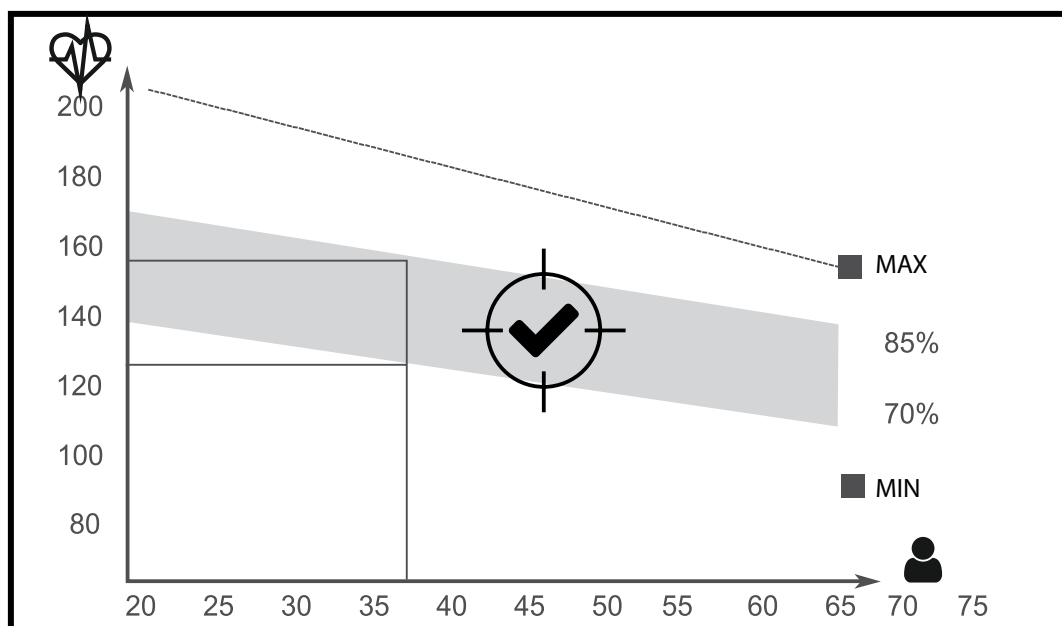
intern hamstring



vițel/Achilles

FAZA DE ANTRENAMENT

- Aceasta este faza în care trebuie depus un efort deosebit. Cu o utilizare regulată, mușchii picioarelor devin mai flexibili. În ritmul tău propriu dar este foarte important să se mențină o viteză constantă pe tot parcursul. Nivelul de dificultate al antrenamentului trebuie să fie suficient, pentru a aduce ritmul cardiac în zona țintă, așa cum se arată în graficul de mai jos.



Această fază ar trebui să dureze cel puțin douăsprezece minute, deși majoritatea oamenilor încep cu 15-20 de minute.

FAZA DE DERIVARE

- Această etapă ajută la calmarea mușchilor și a sistemului cardiovascular. Este vorba de efectuarea exercițiilor de încălzire, de exemplu, la o viteză redusă. Faceți acest lucru timp de aproximativ 5 minute. Apoi repetați exercițiile de întindere, ținând cont că nu trebuie să forțați sau să trageți mușchii în întindere. Pe măsură ce cineva devine mai în formă, poate fi necesar un antrenament mai lung și mai greu. Se recomandă să vă antrenați de cel puțin trei ori pe săptămână și, dacă este posibil, să repartizați aceste antrenamente în mod egal pe parcursul săptămânii.

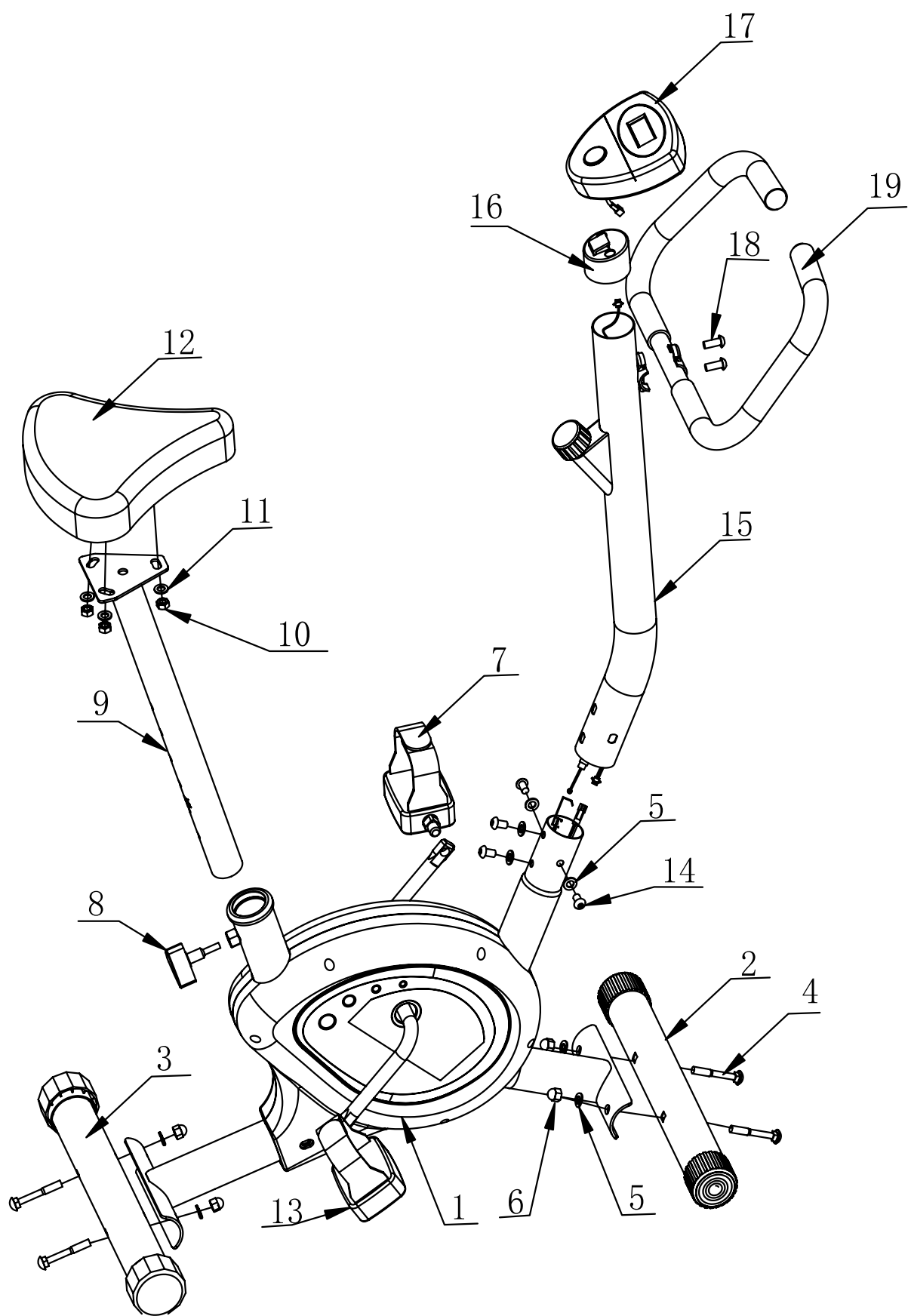
Danke, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben!

SmileSPORT-Produkte werden in höchster Qualität und mit der neuesten Technologie hergestellt. Bitte lesen Sie die folgenden Informationen sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Training beginnen, und bewahren Sie die Anleitung zum späteren Nachschlagen auf. Der sichere Betrieb des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn die allgemeinen Sicherheits- und Unfallverhütungshinweise und Sicherheitsvorschriften beachtet werden. Für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch oder Betrieb entstehen, wird keine Haftung übernommen!

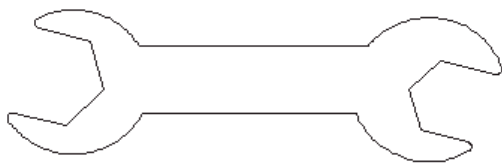
Vergewissern Sie sich, dass alle Benutzer des Geräts die Anweisungen in dieser Anleitung gelesen und verstanden haben. Bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort auf, so dass Sie jederzeit darauf zugreifen können.

SICHERHEITSANFORDERUNGEN

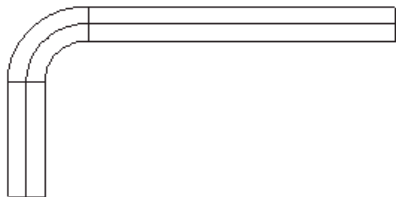
- Es ist wichtig, dass Sie dieses Handbuch lesen, bevor Sie das Produkt zusammenbauen und benutzen. Eine sichere und effektive Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Produkt ordnungsgemäß montiert, gewartet und benutzt wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung sicherzustellen, dass alle Benutzer des Geräts alle Warnhinweise und Anweisungen verstehen.
- Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob körperliche oder medizinische Beschwerden vorliegen, die Ihre Gesundheit oder Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel verändern.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Unangemessenes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel, Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, wenden Sie sich an Ihren Arzt, bevor Sie Ihr Trainingsprogramm fortsetzen.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Das Indoor-Cycling-Gerät ist nur für Erwachsene bestimmt.
- Verwenden Sie die Struktur auf einer stabilen, ebenen und horizontalen Fläche, die auf einem Schutzbelag, Boden oder Teppich liegt. Für einen sicheren Gebrauch sollte um das Gerät herum ein Freiraum von mindestens 0,5 m vorhanden sein.
- Prüfen Sie vor der Benutzung des Produkts, ob die Schrauben fest angezogen sind. Einige Elemente, wie z. B. die Pedale, können sich mit der Zeit lockern.
- Um die Sicherheit des Indoor Cycle aufrechtzuerhalten, ist es notwendig, es in regelmäßigen Abständen zu überprüfen.
- Benutzen Sie das Indoor Cycle immer entsprechend der Gebrauchsanweisung. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Inspektion ein defektes Teil finden oder wenn Sie während des Gebrauchs ungewöhnliche Geräusche von der Konstruktion hören, stellen Sie das Training ein und benutzen Sie das Produkt nicht, bis der Fehler behoben ist.
- Tragen Sie bei der Benutzung des Indoor-Cycling-Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von weiten Kleidungsstücken, die sich im Mechanismus verfangen oder die Bewegung einschränken könnten. Benutzen Sie das Gerät anfangs langsam. Bitte halten Sie den Lenker fest und rutschen Sie während des Trainings nicht vom Lenker.
- Das Gerät ist nach EN957 geprüft und zertifiziert. Das Produkt wurde zertifiziert, um die entsprechenden Spezifikationen zu erfüllen. Nur für den häuslichen Gebrauch geeignet. Maximales Benutzergewicht 100 kg. Das Bremsen ist unabhängig von der Geschwindigkeit.
- Das Gerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
- Beim Anheben oder Bewegen des Geräts ist Vorsicht geboten, um Rückenverletzungen zu vermeiden. Verwenden Sie stets geeignete Hebetechniken.



WERKZEUGE



Gabel



Inbusschlüssel

TEILELISTE

	BESCHREIBUNG	STÜCK
1	Hauptrahmen	1
2	Hinterer Stabilisator	1
3	Vorderer Stabilisator	1
4	Schraube mit Schlüsselkopf	4
5	Unterseite	4
6	Konvexe Mutter	4
7	Pedal (links)	1
8	Einstellknopf	1
9	Sattelstütze	6
10	Nylock-Mutter (M8)	3

	BESCHREIBUNG	STÜCK
11	Unterseite	3
12	Sitz	1
13	Pedal (rechts)	1
14	Innensechskantschraube	4
15	Vordere Stütze	1
16	Computer-Halterung	1
17	Tachometer	1
18	Innensechskantschraube	2
19	Lenker	1

SPEZIFIKATIONEN

- Widerstand:

• Einstellbare Sattelhöhe:

• Maximale Belastbarkeit:

• Nettogewicht / Bruttogewicht:

• Produktgröße:

• Kartongröße:

• Verpackung:

• Computerfunktion:

Strapazierfähiges Spannband für unterschiedlichen Widerstand

66-81 cm

100 kg (220 lbs)

9.5 / 11 kg

64 x 41 x 104 cm

63 x 22 x 43 cm

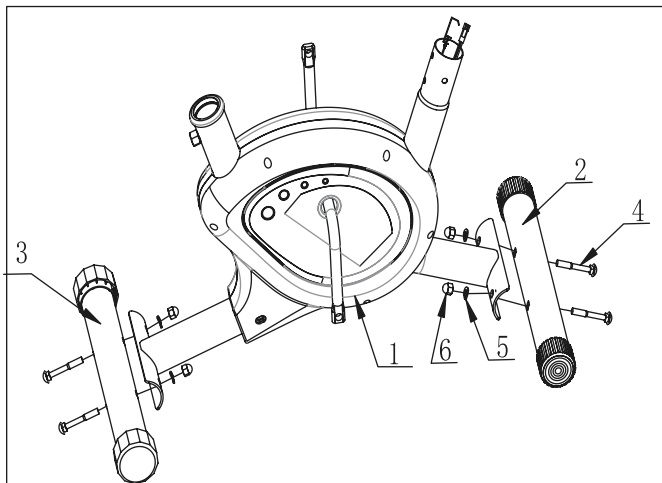
1 Stück/Karton

Scan, Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorien



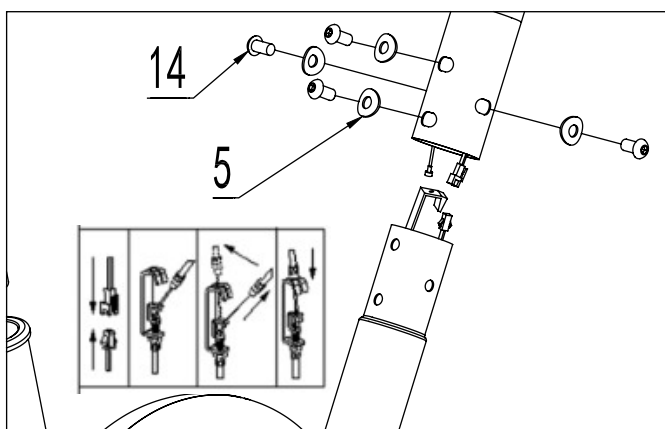
Hinweis: Das Design oder die Beschreibung des Produkts kann ohne vorherige Ankündigung geändert werden.
Für weitere Informationen oder Fragen wenden Sie sich bitte an den Händler des Produkts unter den unten angegebenen Kontaktdaten.

MONTAGE



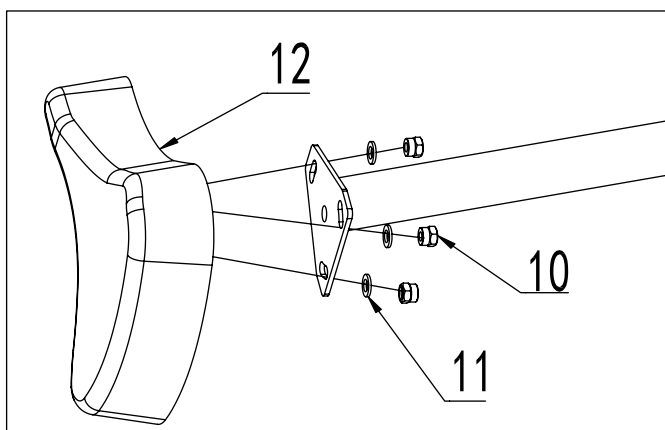
ERSTER SCHRITT

- Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (3) mit den beiden Hutmuttern (6), den Unterlegscheiben (5) und den Schraubenschlüsselkopfbolzen (4) am Hauptrahmen (1). Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (2) am Hauptrahmen (1) mit zwei Hutmuttern (6), Unterlegscheiben (5) und Schlüsselkopfschrauben (4).



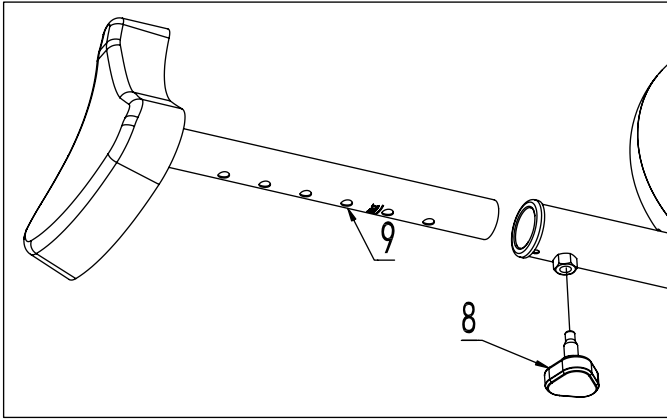
ZWEITER SCHRITT

- Halten Sie die erste Säule (15) und schließen Sie die oberen und unteren Sensordrähte an (siehe kleine Abbildung). Schieben Sie dann die erste Säule (15) in das Gehäuse der ersten Säule und sichern Sie sie mit vier Inbusschrauben (11) und vier Unterlegscheiben (5).



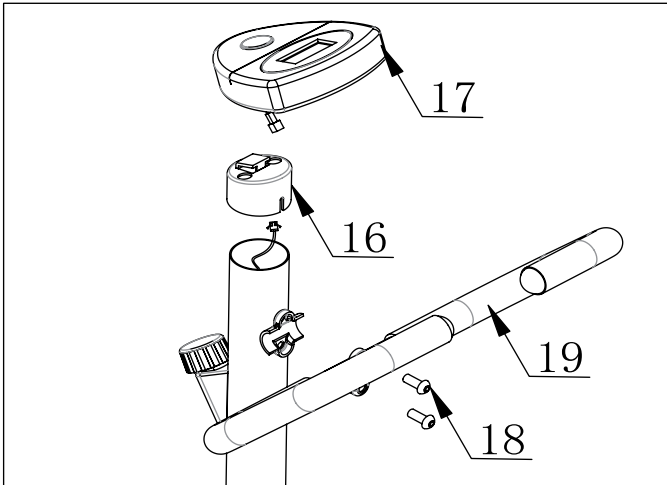
SCHRITT 3

- Befestigen Sie den Sitz (12) mit den drei kleinen Unterlegscheiben (11) und den drei Sicherungsmuttern (10), die sich unter dem Sitz befinden, an der Sattelstütze (9).



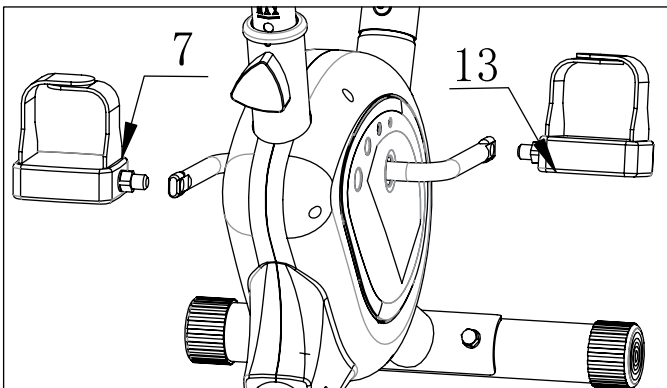
VIERTER SCHRITT

- Setzen Sie die Sattelstütze (9) in den Hauptrahmen (1) ein und richten Sie die Löcher aus, um die richtige Sitzhöhe zu gewährleisten (dies kann nach dem Zusammenbau erfolgen). Sichern Sie den Sitz mit dem Einstellknopf (8).



SCHRITT 5

- Schließen Sie das obere Computerkabel an den Computer an (17) und schieben Sie den Computer dann nach unten in die Computerhalterung (16) oben an der vorderen Säule.
- Sichern Sie den Griff (19) mit zwei Inbusschrauben (18).



SCHRITT 6

- Die Pedale (7&13) sind mit "TL" und "R" - links und rechts - gekennzeichnet.
- Verbinden Sie sie mit der entsprechenden Kurbel. Die rechte Kurbel befindet sich auf der rechten Seite des Fahrrads (beim Fahren), wenn Sie auf dem Fahrrad sitzen. Beachten Sie, dass das rechte Pedal im Uhrzeigersinn und das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn geschraubt werden muss.

ANWEISUNGEN FÜR DIE ELEKTRONISCHE ANZEIGE



Zeitschaltuhr (TMR):	0 bis 99:59.
Kalorien (CAL):	Der während des Trainings akkumulierte Verbrauch.
Automatischer Scan (SCAN):	In diesem Modus zeigt das Display automatisch die entsprechende Sequenz an.
Distanz (DST):	Die während des Bewegungsablaufs akkumulierte Länge.
Geschwindigkeit (SPD):	Anzeige der Bewegungsgeschwindigkeit im Bewegungsablauf.

TIMER (TMR)	Zeit	00:00-99:59 Minuten
GESCHWINDIGKEIT (SPD)	Sebesség	0.0-99.9 km/h
ENTFERNUNG (DST)	Entfernung	0.00-999.9 km
KALORIEN (CAL)	Kalorien	0-9999 kcal

Legen Sie zwei AA-Batterien in Ihren Computer ein, und Sie können loslegen.

FEHLERSUCHE

- Wenn Sie keine Zahlen auf Ihrem Computer sehen, überprüfen Sie bitte, ob er richtig angeschlossen ist.
- **WARNUNG! SCHÜTZEN SIE DAS PRODUKT VOR FEUCHTIGKEIT!**

VERWENDEN

- Die Höhe des Stuhles kann durch Anheben oder Absenken des Stuhles eingestellt werden, mit Ausnahme der Sitzverstellung. 6 Löcher in der Sattelstütze ermöglichen eine Auswahl an verschiedenen Höhen. Sobald die richtige Höhe eingestellt ist, setzen Sie den Einstellgriff wieder ein und ziehen ihn fest. Mit dem Widerstandsregler können Sie den Widerstand der Pedale einstellen.
- Ein hoher Widerstand macht das Treten härter, ein niedriger Widerstand macht das Treten leichter. Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie den Widerstand einstellen, während das Fahrrad in Betrieb ist.

GEWICHTSVERLUST

- Der wichtigste Faktor ist dabei der Aufwand. Je härter und länger Sie arbeiten, desto mehr Kalorien verbrennen Sie. In Bezug auf die Effizienz ist es dasselbe wie ein Ausdauertraining, aber das Ziel ist ein anderes.

MUSKELTONUS

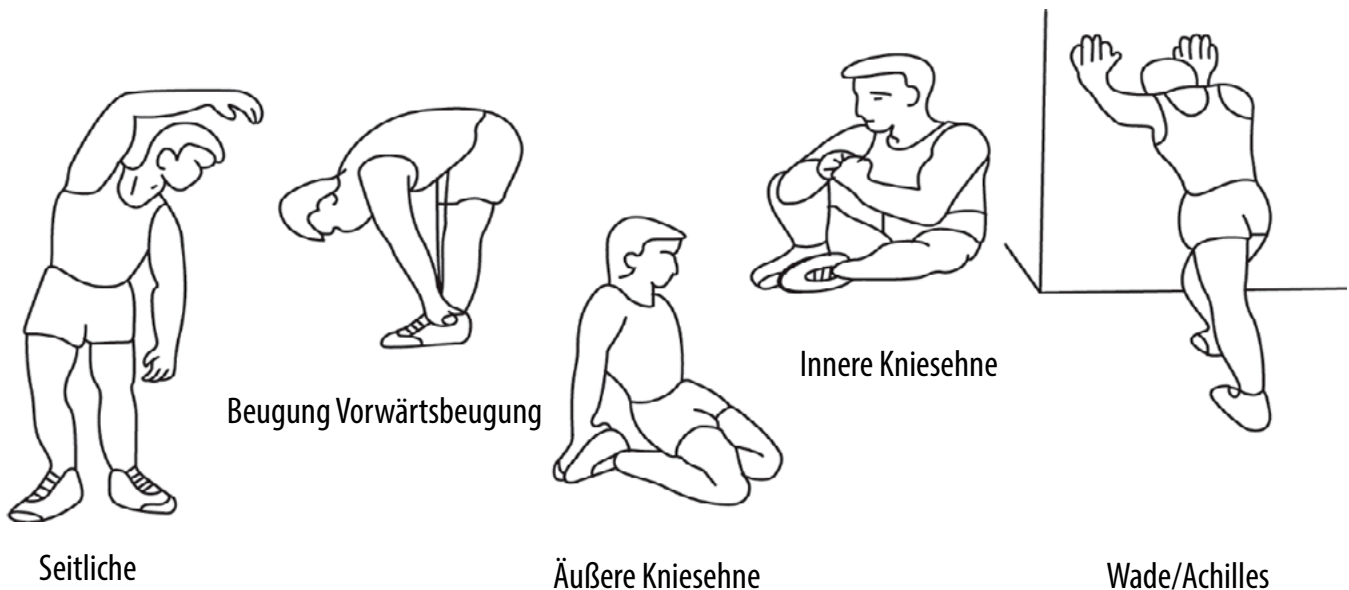
- Um den Muskeltonus auf einem Indoor-Bike zu stärken, muss der Widerstand hoch genug eingestellt sein. Dies führt zu einer stärkeren Anspannung der Beinmuskeln und kann dazu führen, dass Sie nicht so lange trainieren können, wie Sie es gerne möchten. Wenn Sie gleichzeitig Ihre Ausdauer verbessern wollen, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm ändern. Trainieren Sie wie gewohnt in der Aufwärm- und Abkühlphase, erhöhen Sie jedoch den Widerstand gegen Ende der Trainingsphase, um die Beine stärker zu beanspruchen. Reduzieren Sie die Geschwindigkeit, um die Herzfrequenz im Zielbereich zu halten.

AUSBILDUNGSLEITFADEN

- Die Benutzung eines Indoor-Cycling-Geräts erhöht die körperliche Ausdauer und den Muskeltonus und trägt in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Ernährung dazu bei, die Gewichtsverlust.

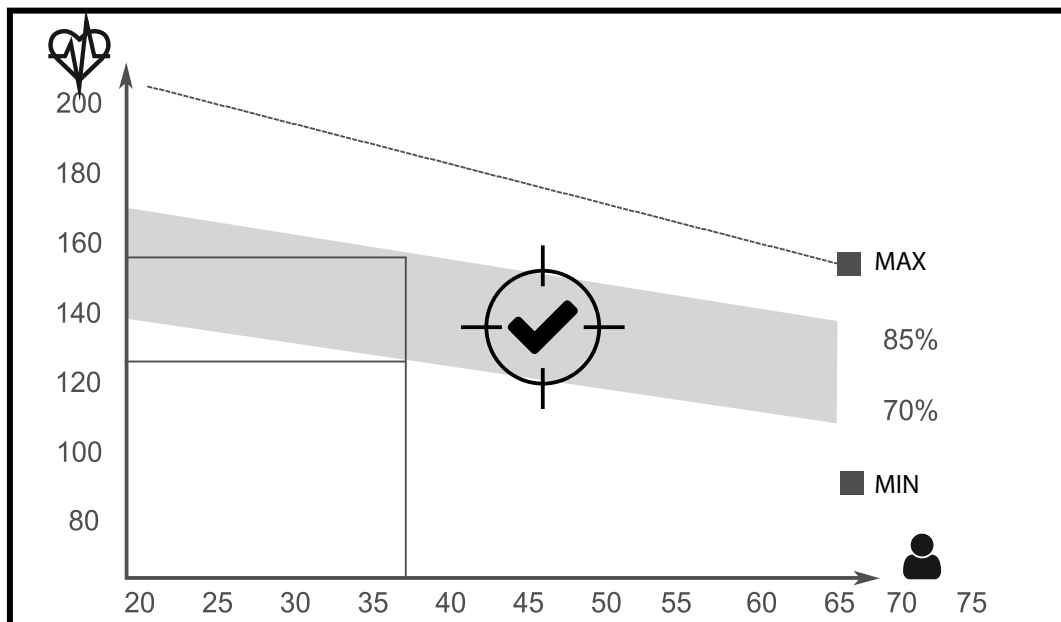
AUFWÄRMUNGSPHASE

- Diese Phase trägt dazu bei, dass das Blut im Körper zirkuliert und die Muskeln sich richtig bewegen, wodurch das Risiko von Krämpfen und Muskelzerrungen verringert wird. Es wird empfohlen, einige Dehnungsübungen zu machen (siehe unten). Jede Dehnungsübung sollte etwa 30 Sekunden lang durchgehalten werden. Zwingen oder ziehen Sie Ihre Muskeln nicht zum Dehnen, wenn es weh tut, STOPPEN Sie.



TRAININGSPHASE

- Dies ist die Phase, in der man sich am meisten anstrengen sollte. Bei regelmäßigem Gebrauch werden die Beinmuskeln flexibler. In Ihrem eigenen Tempo aber es ist sehr wichtig, eine konstante Geschwindigkeit beizubehalten. Der Schwierigkeitsgrad des Trainings sollte ausreichend sein.



Diese Phase sollte mindestens zwölf Minuten dauern, die meisten Menschen beginnen jedoch mit 15 bis 20 Minuten.

ABLEITUNGSPHASE

- Diese Phase trägt zur Beruhigung der Muskeln und des Herz-Kreislauf-Systems bei. Es handelt sich um die Durchführung von Aufwärmübungen, zum Beispiel mit reduzierter Geschwindigkeit. Tun Sie dies für etwa 5 Minuten. Wiederholen Sie dann die Dehnungsübungen, wobei Sie darauf achten sollten, dass Sie die Muskeln nicht mit Gewalt in die Dehnung bringen oder ziehen. Wenn man fitter wird, kann ein längeres und härteres Training erforderlich sein. Es wird empfohlen, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren und diese Trainingseinheiten nach Möglichkeit gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

SPECIFICATION

- Material: Stahl, PP-Kunststoff
- Max. Benutzergewicht: 120 kg
- Konsole: Geschwindigkeit, Zeit, Entfernung, Kalorien
- Schwungrad aus Eisen : 2.5 kg
- Zusammengebaute Größe: 88x41x109 cm
- Art der Spannungssteuerung: 1-8 Spannungssteuerungsknöpfe



Hinweis: Wir behalten uns das Recht vor, das Design oder die Beschreibung des Produkts zu ändern.

Für weitere Informationen oder Fragen wenden Sie sich bitte an den Produktvertrieb unter den unten angegebenen Kontaktdaten.

SmileSPORT

by Pepita

EU Importer / EU Importőr / EU-Importeur /
Dovozca z EU / Importator UE:

Corner Services Kft.

1172 Budapest, Forrásmajori u. 138525/238.

E-mail: hello@proda.hu

Made in China

Distributor / Forgalmazó / Vertriebshändler /
Distribútor / Distributor:

Pepita.hu Zrt.

5520 Szeghalom, Belterület hrsz. 2916/58.

E-mail: segitunk@pepita.hu

Tel: +36 1 51 00 500