

BodyBike Indoor Cycle
BodyBike HBS

Használat előtt olvassa el

Nagyon fontos utasítások

A hidraulikus rendszerben lévő fémkorong még új, és annak érdekében, hogy a fékpofák és a korong megfelelően működjön, első alkalommal nagyon gyengéden kell elkezdenie pedálozni.

- Pedálozzon 5 percig ellenállás nélkül.
- 5 perc után növelje az ellenállást 5%-kal, és pedálozzon így 30 másodpercig.
- Csökkentse le újra az ellenállást nullára, és pedálozzon így 1 percig.
- Növelje az ellenállást 10%-ra, és pedálozzon így 5 percig, majd csökkentse le újra az ellenállást nullára.
- Növelje az ellenállást 20%-ra, és pedálozzon így 3 percig, majd csökkentse le újra az ellenállást nullára.
- Növelje az ellenállást 40%-ra, és pedálozzon így 1 percig, majd csökkentse le újra az ellenállást nullára.
- Növelje az ellenállást 60%-ra, és pedálozzon így 30 másodpercig, majd csökkentse le újra az ellenállást nullára.
- Növelje az ellenállást 80%-ra, és pedálozzon így 15 másodpercig, majd csökkentse le újra az ellenállást nullára.

A teremkerékpár most már készen áll a nagy igénybevételű használatra.

Használat után mindig csökkentse le az ellenállást nullára.