

SPOKEY®

LIVE WITH PASSION



KREKKA

838402

(PL)	TRENAŻER ELIPTYCZNY	/ 2
(EN)	ELLIPTICAL TRAINER	/ 7
(RU)	ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР	/ 12
(CZ)	MAGNETICKÝ TRENAŽÉR	/ 17
(SK)	ELIPTICKÝ TRENAŽÉR	/ 22
(LT)	ELIPSINIS TRENIRUOKLIS	/ 27
(LV)	ELIPTISKAIS TRENAŽIERIS	/ 32
(DE)	CROSSTRAINER	/ 37
SCHEMAT / DIAGRAM / CXEMA / SCHÉMA / SCHEMA / SHĚMA		/ 43

UWAGI Proszę zatrzymać niniejszą instrukcję do późniejszego wykorzystania. Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego.

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- Przed przystąpieniem do składania urządzenia i przed rozpoczęciem treningu należy dokładnie zapoznać się z poniższą instrukcją. Bezpieczne i efektywne użytkowanie urządzenia może być zapewnione jedynie wtedy, gdy zostanie ono poskładane, konserwowane i używane we właściwy, opisany w instrukcji sposób. Jeżeli sam nie jesteś użytkownikiem, proszę przekazać wszystkim użytkownikom niniejszą instrukcję i poinformować o wszystkich zagrożeniach i środkach ostrożności.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma żadnych uwarunkowań psychicznych lub fizycznych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa. Rozmowa z lekarzem może również uchronić przed niewłaściwym użyciem urządzenia. Lekarz określi, czy zasadne jest stosowanie leków, które wpływałyby na puls, ciśnienie lub poziom cholesterolu.
- Zwracaj uwagę na sygnały Twojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenie może w negatywny sposób wpłynąć na Twoje zdrowie. Należy natychmiast zaprzestać ćwiczenia jeżeli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularny puls, wyjątkowo skrócony oddech, omdlenia, zawroty głowy, mdłości. Jeżeli wystąpi którykolwiek z powyższych objawów powinieneś natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem i do tego czasu zaprzestać treningów.
- Dzieci i zwierzęta należy trzymać z daleka od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone tylko i wyłącznie dla osób dorosłych.
- Urządzenie należy ustawić na prostej, stabilnej i twardej powierzchni zabezpieczonej matą lub dywanem. Dla bezpieczeństwa, na około urządzenia należy zostawić po 2 m wolnej przestrzeni z każdej strony potrzebnej do bezpiecznego użytkowania.
- Przed przystąpieniem do ćwiczenia należy upewnić się, że wszystkie śruby i zakrętki są dokładnie dokręcone. Proszę zwracać szczególną uwagę na części najbardziej narażone na zużycie.
- Bezpieczeństwo sprzętu może być zagwarantowane tylko wtedy, jeżeli będzie on poddawany regularnym przeglądom i kontrolom.
- Należy zawsze używać sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli podczas montażu lub użytkowania któraś część okaże się wadliwa, lub wydaje niepokojące dźwięki, należy zaprzestać używania i oddać urządzenie do serwisu. Nie wolno używać uszkodzonego urządzenia.
- Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój. Należy unikać luźnych strojów, które mogłyby zaczepiać się o urządzenie lub takich które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy. Zaleca się również ćwiczyć w odpowiednim obuwiu sportowym. Na początku należy ustawić wolne tempo. Podczas ćwiczenia należy trzymać się uchwytów
- Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 135 kg.
- Należy zachować szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia. Przenosić urządzenie powinny zawsze dwie osoby. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
- Sprzęt zaliczony został do klasy H i C według normy EN 957 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.
- Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.
- Nie zaleca się pozostawienia urządzeń regulacyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika, w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.

Ostrzeżenie: przed rozpoczęciem treningu na urządzeniu należy przeczytać instrukcję.

Za ewentualne kontuzje lub uszkodzenia przedmiotów, które zostały spowodowane niewłaściwym użytkowaniem tego produktu nie ponosimy odpowiedzialności. Urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 43,5 kg, Koło zamachowe – 7 kg
Rozmiar po rozłożeniu – 138 x 58 x 160 cm

Maksymalne obciążenie produktu - 135 kg
Urządzenie służy do treningu całego ciała

ZESTAWIENIE CZĘŚCI SCHEMAT – STR. 43

nr	opis	szt.	nr	opis	szt.	nr	opis	szt.
1	Zaślepka poręczy Ø32x1.5	2	20	Pokrywa drążka pedału-A	2	39	Zakrzywiona podkładka Ø8xØ16x1.5	2
2	Lewa poręcz	1	21	Pokrywa drążka pedału -B	2	40	Wkręt ST4.2x20	2
3	Prawa poręcz	1	22	Śruba Ø10x45	2	41	Piankowy uchwyt poręczy Φ24xΦ30x520	2
4	Piankowy uchwyt poręczy Φ31xΦ37x480	2	23	Podkładka Ø6xØ18x1.5	2	42	Stanowisko kierownicy	1
5	Wkręt ST2.9x16	4	24	Śruba M6x15	2	43	Komputer	1
6	Pokrycie ramienia lewej poręczy-A	1	25	Pedał lewy	1	44	Przewód czujnika L=1100mm	1
7	Nakrętka M6	8	26	Część złączna	2	45	Śruba M5x10	4
8	Zakrzywiona podkładka Ø6xØ12x1.0	4	27	Pedał prawy	1	46	Rozszerzenie przewodu czujnika L=1400mm	1
9	Śruba M6X35	4	28	Śruba M10x55	4	47	Silnik	1
10	Wkręt ST4.2x20	22	29	Pokrywa drążka pedału	2	48	Przewód zasilania L=300mm	1
11	Pokrycie ramienia lewej poręczy-B	1	30	Śruba M8x50	2	49	Przednie stanowisko	1
12	Śruba M8x20	4	31	Tuleja metalowa Ø18xØ8x10	4	50	Nakrętka 1/2"	1
13	Podkładka sprężysta Ø8	10	32	Drążek lewego pedału	1	51	Duże podkładki faliste Ø8xØ20x2.0	10
14	Duża podkładka Ø8	4	33	Podkładka Ø16X Ø8x1.5	2	52	Tuleja z tworzywa sztucznego Ø60x88	2
15	Podkładka w kształcie 'D' Ø38x3	4	34	Nakrętka M8	2	53	Pokrycie ramienia prawej poręczy-A	1
16	Tuleja metalowa	8	35	Drążek prawego pedału	1	54	Pokrycie ramienia prawej poręczy-B	1
17	Ramię lewej poręczy	1	36	Zaślepka poręczy Ø25x1.5	2	55	Nakrętka M8	2
18	Ramię prawej poręczy	1	37	Środkowy przewód do czujnika tętna L=750mm	2	56	Śruba M8X70	2
19	Tuleja Ø18x Ø 10x10	4	38	Śruba M8x15	8	57	Zaślepka do przedniego stabilizatora	2

58	Przedni stabilizator	1
59	Śruba M8x70	2
60	Tylny stabilizator	1
61	Zasłepka do tylnego stabilizatora	2
62	Wkręt ST4.2x25 Ś	8
63	Zasłepka	2
64	Pokrywa łańcucha lewego	1
65	Lewa pokrywa dekoracyjna	1
66	Wkręt ST4.2x15	22
67	Wspornik w kształcie 'U'	2
68	Nakrętka M10X1.25X9	2
69	Tarcza korby Ø 388.5x32	2
70	Korba	2
71	Zacisk sprężynowy Ø17*1.0	2

72	Podkładka falista Ø28xØ17x0.3	1
73	Łożysko 6003-2z	2
74	Rama główna	1
75	Czujnik z przewodu L=300mm	1
76	Wkręt ST2.9x12	2
77	Uszczelka Φ 13x1.0	2
78	Podkładka sprężysta Ø6	6
79	Korba z koła pasowego	1
80	Pasek PJ400	1
81	Plastikowa śruba Φ 8x32	4
82	Pokrywa łańcucha prawego	1
83	Prawa pokrywa dekoracyjna	1
84	Wkręt ST2.9x16	1
85	Wspornik koła	1

86	Śruba M8x10	1
87	Śruba M8x25	1
88	Łożysko 6000-2z	2
89	Podkładka Ø10x14x1.0	2
90	Podkładka Ø6x12x1.0	1
91	Wkręt M6x10	1
92	Koło zamachowe	1
93	Nakrętka M10x1.0x6	2
94	Śruba oczkowa M6x36	2
95	Wspornik w kształcie 'U'	2
96	Nakrętka M10x1.25x9	2
97	Śruba M6x15	4
98	Podkładka Ø10x Ø18x1.5	4
99	Pokrętło M10	4
100	Przedłużacz AC L=2000mm	1

INSTRUKCJA MONTAŻU (RYSUNKI – STR. 45-47)

KROK 1. Instalacja przedniego i tylnego stabilizatora

Ustaw przedni stabilizator(58) przed ramą główną (74) i wyrównaj otwory na śruby.

Przyczep przedni stabilizator (58) na przednią krzywiznę ramy głównej (74) za pomocą dwóch śrub M8x70(56), dwóch dużych podkładek falistych Ø8xØ20x2.0 (51), i dwóch nakrętek M8 (55).

Ustaw tylny stabilizator (60) za ramą główną (74) i wyrównaj otwory na śruby.

Przyczep tylny stabilizator (60) na tylną krzywiznę ramy głównej (74) za pomocą dwóch śrub M8x70 (59), dwóch dużych podkładek falistych Ø8xØ20x2.0 Big (51).

KROK 2. Instalacja przedniego stanowiska

Zdejmij sześć śrub M8x15 (38), sześć dużych podkładek falistych Ø20xØ8x2.0 (51), sześć podkładek sprężystych Ø8 (13) z ramy głównej (74).

Połącz rozszerzenie przewodu czujnika (46) z ramy głównej (74) z przewodem czujnika (44) z przedniego stanowiska(49).

Wmontuj przednie stanowisko (49) na drążek ramy głównej (74) i zabezpiecz za pomocą sześciu śrub M8x15 Bolts (38), sześciu dużych podkładek falistych Ø20xØ8x2.0 (51), sześciu podkładek sprężystych Ø8 (13) które były wymontowane. Dokręć śruby dołączonym kluczem imbusowym S6 .

KROK 3. Instalacja lewego/prawego ramienia poręczy, lewego/prawego drążka pedału, lewego/prawego pedału, lewej/prawej pokrywy drążka pedału -A/B

Wymontuj dwie śruby M8x20 (12), dwie podkładki sprężyste Ø8 (13), dwie duże podkładki sprężyste Ø8 (14), i dwie podkładki w kształcie 'D' Ø38x3 (15) z lewej i prawej osi poziomej stanowiska przedniego (49).

Zamontuj lewe ramię poręczy (17) na lewej osi poziomej stanowiska przedniego (49) za pomocą jednej śruby M8x20 (12), jednej podkładki sprężystej Ø8 (13), jednej dużej podkładki Ø8 (14), i jednej podkładki w kształcie 'D' Ø38x3 D (15) które były wymontowane.

Zamontuj lewy pedał I (25) na lewym drążku pedału (32) za pomocą dwóch śrub M10x55 (28),dwóch podkładek Ø10x Ø18x1.5 (98), i dwóch pokręteł M10 (99).

Wymontuj dwie śruby M8x20 (12), dwie podkładki sprężyste Ø8 (13), dwie duże podkładki Ø8 (14), dwie podkładki w kształcie 'D' Ø38x3 (15) i podkładki Ø10xØ14x1.0 (68) z korby (70).

Zamontuj lewy drążek pedału (32) do korby (70) za pomocą dwóch śrub M8x20 (12), dwóch podkładek sprężystych Ø8 (13), dwóch dużych podkładek Ø8 (14), dwóch podkładek w kształcie 'D' Ø38x3 (15) które były wymontowane.

Zamontuj pokrywę drążka pedału-A/B (20, 21) na lewy pedał (32) za pomocą dwóch wkrętów samogwintujących ST4.2x20 (10).

Zamontuj pokrywę drążka pedału(29) na lewy pedał (32) za pomocą jednego wkrętu samogwintującego ST4.2x20 Screws (10).

Powtórz powyższe kroki w celu zamontowania prawego ramienia poręczy (18) na na prawej osi poziomej przedniego stanowiska (49) i prawego drążka pedału(35) do korby (70).

KROK 4. Instalacja lewej/prawej poręczy, lewej/prawej pokrywy ramienia poręczy

Zamontuj lewą/prawą poręcz (2, 3) na lewe/prawe ramię poręczy (17, 18) za pomocą śrub M6x35 (9), czterech podkładek falistych Ø6xØ12x1 (8), i czterech nylonowych nakrętek M6 (7).

Wymontuj dwa wkręty ST2.9x16 (5) z lewego ramienia poręczy (17).

Zamontuj pokrywę-A lewego ramienia poręczy (6) i lewą pokrywę-B ramienia poręczy (11) na lewe ramię poręczy (2) za pomocą wkrętów ST2.9x16 (5) które były wymontowane, a także dwóch ST4.2x20(10) .

Wymontuj dwa wkręty ST2.9x16 (5) z prawego ramienia poręczy (18).

Zamontuj pokrywę-A prawego ramienia poręczy (53) i prawą pokrywę-B ramienia poręczy (54)) na prawe ramię poręczy (3) za pomocą wkrętów ST2.9x16 (5) które były wymontowane, a także dwóch ST4.2x20(10). Dokręć wkręty za pomocą dołączonego narzędzia wielofunkcyjnego ze śrubokrętem krzyżakowym.

KROK 5. Instalacja kierownicy i komputera

Wymontuj dwie śruby M8x15 (38) i dwie podkładki faliste Ø8xØ16x1.5 (39) z przedniego stanowiska (49). Wymontuj je za pomocą dołączonego klucza imbusowego S6.

Wstaw czujnik tętna (37) z kierownicy (42) w otwór przedniego stanowiska (49), a następnie wyciągnąć je z górnego końca przedniego stanowiska (49).

Zamontuj kierownicę (42) na przednim stanowisku (49) za pomocą dwóch śrub M8x15 (38) i dwóch podkładek falistych Ø8xØ16x1.5 (39) które były wymontowane za pomocą klucza imbusowego S6.

Wymontuj cztery śruby M5x10 (45) z tyłu komputera (43) za pomocą dołączonego narzędzia wielofunkcyjnego ze śrubokrętem krzyżakowym. Podłącz przewód czujnika I (44) i przewody do czujnika tętna (37) do przewodów, które wychodzą z komputera (43), a następnie umieść computer (43) na górny koniec przedniego stanowiska (49) za pomocą czterech śrub M5x10 (45) które były wymontowane.

KROK 6. Instalacja adaptera AC

Podłącz jeden koniec adaptera AC (100) do gniazda zasilania przewodu zasilania (48) z tyłu lewej pokrywy łańcucha. Przed podłączeniem upewnij się, że dokładnie sprawdzić specyfikacje na adapterze. Podłącz drugi koniec adaptera AC (100) do gniazda elektrycznego

Przenoszenie urządzenia

Ostrożnie unieś trenera na przednie rolki transportowe (Rysunek– str.48) i trzymając go po obu stronach przemieść go w wybrane miejsce.

Regulacja oporu

Funkcja regulacji napięcia pozwala na zmianę oporu na pedałach. Wysoki opór wymaga większego wysiłku przy pedałowaniu, a niski zmniejsza go. Siłę oporu reguluje się za pomocą licznika. Dla osiągnięcia

zadowalającego rezultatu napięcie powinno być ustawiane podczas treningu podczas przycisków UP(+) i DOWN (-). Układ obciążenia jest niezależny od prędkości. Dostępny opór: 1-16.

Poziomowanie urządzenia (Rysunek – str.48)

Przed rozpoczęciem treningu zaleca się sprawdzenie odpowiedniego ustawienia urządzenia.

Proszę wypoziomować urządzenie za pomocą pokręteł stabilizatora.

INSTRUKCJA OBSŁUGI LICZNIKA

Funkcje przycisków

START/STOP: Naciśnij przycisk START/STOP w celu rozpoczęcia lub zakończenia sesji treningowej. Po naciśnięciu przycisku można rozpocząć ćwiczenia. Wszystkie wartości będą zliczane od „0” w górę. Wcisnięcie przycisku przez 5 sek. Resetuje wszystkie Funkcje do wartości zerowej.

DOWN(-): Przycisk ten służy do: obniżenia wprowadzanej wartości wyboru programu treningowego, podczas trwającego treningu zwiększy opór.

DISTANCE (dystans) - Wyświetla pokonany dystans w czasie wykonywania ćwiczenia (0,00~99,99 km)

UP(+): Przycisk ten służy do: zwiększania wprowadzanej wartości

wyboru programu treningowego podczas trwającego treningu zmniejszy opór

ENTER: Przycisk potwierdzający wprowadzone dane.

RECOVERY: Naciśnij przycisk RECOVERY w celu sprawdzenia statusu tempa bicia serca. F1- poziom najlepszy, F6- poziom najgorszy

MODE: Przycisk służący do przełączania trybów pracy rowerka oraz potwierdzający wprowadzone dane.



Wybór treningu

Po włączeniu zasilania dokonaj wyboru używając przycisków UP lub DOWN, następnie naciśnij ENTER w celu wejścia do wymaganego trybu.

Ustawianie parametrów treningu

Po wybraniu wymaganego programu możesz wstępnie ustawić wiele parametrów treningu, aby uzyskać wymagane wyniki.

Parametry treningu:

TIME/DISTANCE/CALORIES/AGE (czas/odległość/kalorie/wiek)

Uwaga: W niektórych programach niektóre parametry nie są regulowane.

Parametr	Zakres ustawień	Wartość domyślna	zwiększanie/ zmniejszanie	Opis
Time (czas)	0:00~99:00	00:00	±1:00	Gdy wyświetlana jest wartość 0:00, czas będzie odliczany narastająco. Gdy wartość Time wynosi 1:00~99:00, czas będzie odliczany malejąco do 0.
Distance (odległość)	0.00~99,99	0.00	±1.0	Gdy wyświetlana jest wartość 0.0, odległość będzie odliczana narastająco. Gdy wartość odległości wynosi 1.0~999.0, będzie ona odliczana malejąco do 0.
Calories (kalorie)	0~9950	0	±50	Gdy wyświetlana jest wartość 0, kalorie będą odliczane narastająco. Gdy wartość kalorii wynosi 50~9950, będzie ona odliczana malejąco do 0.
Age (wiek)	10~99	30	±1	Docelowe tętno będzie oparte na wartości Wiek - Age. Gdy wartość tętna przekroczy docelową wartość tętna (H.R), liczba tętna będzie w programach migać.

PROGRAMY

Po wybraniu programu, naciśnięcie przycisku ENTER spowoduje miganie parametru "Time" (czas). Wykorzystując przyciski UP lub DOWN możesz wybrać wymaganą wartość czasu. Naciśnij przycisk ENTER w celu

wprowadzenia wartości. Migająca podpowiedź przejdzie do następnego parametru. Kontynuuj używając przycisków UP lub DOWN. W celu rozpoczęcia treningu naciśnij przycisk START/STOP.

PROGRAM MANUAL (P1)

Wybierz "Manual" używając przycisku UP lub DOWN, następnie naciśnij przycisk ENTER. Pierwszy parametr "Time" (czas) będzie migać, więc jego wartość może być regulowana za pomocą przycisków UP lub DOWN. Naciśnij przycisk ENTER, w celu zapisania wartości w pamięci przejdź do następnego parametru, który ma być regulowany.

Kontynuuj powyższe działania dla wszystkich wymaganych parametrów; naciśnij START/STOP w celu rozpoczęcia treningu.

Uwaga: Gdy jeden z parametrów treningu odliczany malejąco osiągnie wartość zero, rozlegnie się podwójny sygnał dźwiękowy i trening zatrzyma się automatycznie. Naciśnij przycisk START w celu kontynuowania treningu i osiągnięcia nieukończonego parametru treningu.

PROGRAMY WSTĘPNE (P2-P7)

Dostępnych jest 6 fabrycznie wczytanych programów. Wszystkie programy mają 16 poziom oporu.

przycisków UP lub DOWN. Naciśnij przycisk ENTER w celu zapisania wartości i przejdź do następnego parametru, który ma być regulowany.

Kontynuuj dla wszystkich żądanych parametrów, naciśnij przycisk START/STOP w celu rozpoczęcia treningu.

Uwaga: Gdy jeden z parametrów treningu odliczany malejąco osiągnie wartość zero, rozlegnie się podwójny sygnał dźwiękowy i trening zatrzyma się automatycznie. Naciśnij przycisk START w celu kontynuowania treningu i osiągnięcia nieukończonego parametru treningu.

Ustawianie parametrów dla programów wstępnych

Wybierz jeden z programów wstępnych, używając przycisków UP lub DOWN, następnie naciśnij przycisk ENTER. Pierwszy parametr "Time" (czas) będzie migać, więc wartość może być regulowana przy użyciu

PROGRAM BODY FAT (TŁUSZCZ CIAŁA) (P8)

Ustawianie danych dla programu body fat

Wybierz "Body Fat Program" używając przycisków UP lub DOWN, następnie naciśnij przycisk ENTER.

Zaczną migać "Male" (mężczyzna), więc płeć może być regulowana przy użyciu przycisków UP lub DOWN; naciśnij przycisk ENTER w celu zapisania płci i przejścia do następnych danych.

Zacznie migać wzrost "175", więc Height – wzrost może być regulowany przy użyciu przycisków UP lub DOWN; naciśnij przycisk ENTER w celu zapisania wartości i przejścia do następnych danych.

Zacznie migać ciężar "75", więc można regulować Weight – ciężar, używając przycisków UP lub DOWN; naciśnij przycisk ENTER w celu zapisania i przejścia do następnych danych.

Zacznie migać wiek "30", więc Age – wiek może być regulowany przy użyciu przycisków UP lub DOWN; naciśnij przycisk ENTER w celu zapisania wartości.

PROGRAM TARGET HEART RATE – DOCELOWE TĘTNO (P9)

Ustawianie parametru dla target h.r. – docelowego tętna.

Wybierz "TARGET H.R." używając przycisków UP lub DOWN, następnie naciśnij przycisk ENTER. Pierwszy parametr "Time" – czas zacznie migać, więc jego wartość może być regulowana przy użyciu przycisków UP lub DOWN. Naciśnij przycisk ENTER w celu zapisania wartości i przejścia do następnego parametru, który ma być regulowany.

Kontynuuj dla ustawienia wszystkich wymaganych parametrów; naciśnij przycisk START/STOP w celu rozpoczęcia treningu.

Naciśnij przycisk START/STOP w celu rozpoczęcia pomiaru, proszę również trzymać uchwyty impulsów rąk.

Po 15 sekundach wyświetlacz pokaże Body Fat% (% tłuszczu ciała), BMR, BMI i BODY TYPE (typ ciała).

UWAGA: Typy budowy ciała: Jest 5 typów budowy ciała, podzielonych według obliczonego % tłuszczu (FAT%)

BMR: Basal Metabolism Ratio – wskaźnik podstawowej przemiany materii

BMI: Body Mass Index – wskaźnik masy ciała.

PROGRAM HEART RATE CONTROL (KONTROLI TĘTNA) (P10-P12)

Dla docelowego tętna są 3 możliwe wybory:

P10-60% TARGET H.R.= 60% z (220-AGE (wiek))

P11-75% TARGET H.R.=75% z (220-AGE (wiek))

P12-85% TARGET H.R.=85% z (220-AGE (wiek))

Ustawianie parametrów dla programu heart rate control

Wybierz jeden z programów kontroli tętna - "Heart Rate Control Program", używając przycisków UP lub DOWN, następnie naciśnij przycisk ENTER. Zacznie migać pierwszy parametr "Time" – czas, więc jego wartość może być regulowana przy użyciu przycisków UP lub DOWN. Naciśnij przycisk ENTER w celu zapisania wartości i przejścia do następnego parametru, który ma być regulowany.

Uwaga: Jeżeli tętno jest wyższe lub niższe (± 5) od ustawionego TARGET H.R. – docelowego tętna, komputer automatycznie dostosuje obciążenie oporowe. Będzie on sprawdzać co około 20 sekund i obciążenie oporowe będzie zwiększane lub zmniejszane. (Uwaga: Każda zmiana obciążenia jest co 2 poziomy obciążenia).

Gdy jeden z parametrów treningu odliczany malejąco osiągnie wartość zero, rozlegnie się podwójny sygnał dźwiękowy i trening zatrzyma się automatycznie. Naciśnij przycisk START/STOP w celu kontynuowania treningu i osiągnięcia nieukończonego parametru treningu.

Kontynuuj dla wszystkich wymaganych parametrów; naciśnij przycisk START/STOP w celu rozpoczęcia treningu.

Uwaga: Jeżeli tętno jest wyższe lub niższe (± 5) od ustawionego TARGET H.R. – docelowego tętna, komputer automatycznie dostosuje obciążenie oporowe. Będzie on sprawdzać co około 20 sekund i obciążenie oporowe będzie zwiększane lub zmniejszane. (Uwaga: Każda zmiana obciążenia jest co 2 poziomy obciążenia).

Gdy jeden z parametrów treningu odliczany malejąco osiągnie wartość zero, rozlegnie się podwójny sygnał dźwiękowy i trening zatrzyma się automatycznie. Naciśnij przycisk START/STOP w celu kontynuowania treningu i osiągnięcia nieukończonego parametru treningu.

USER PROGRAM - PROGRAM UŻYTKOWNIKA (P13)

Program użytkownika umożliwi użytkownikowi ustawienie swojego własnego programu, który może być natychmiast używany.

USTAWIANIE PARAMETRÓW DLA PROGRAMU UŻYTKOWNIKA - USER PROGRAM

Wybierz użytkownika za pomocą przycisków UP lub DOWN, następnie naciśnij przycisk ENTER. Zacznie migać pierwszy parametr "Time" (Czas), więc jego wartość może być regulowana za pomocą przycisków UP lub DOWN. Naciśnij przycisk ENTER w celu zapisania wartości i przejścia do następnego parametru, który ma być regulowany.

Kontynuuj dla wszystkich wymaganych parametrów.

Po zakończeniu ustawiania wymaganych parametrów, zacznie migać level 1 (poziom 1), używaj przycisków UP lub DOWN w celu wyregulowania, następnie naciskaj przycisk ENTER aż do zakończenia (razem 10-krotnie). Naciśnij przycisk START/STOP w celu rozpoczęcia treningu.

Uwaga: Gdy jeden z parametrów treningu odliczany malejąco osiągnie wartość zero, rozlegnie się podwójny sygnał dźwiękowy i trening zatrzyma się automatycznie. Naciśnij przycisk START/STOP w celu kontynuowania treningu i osiągnięcia nieukończonego parametru treningu.

ZASILANIE

Zasilacz przeznaczony do zasilania licznika: 230V/50Hz or 60Hz Output: 9V AC/0.5A. Licznik po 4 minutach przechodzi w stan oszczędności energii wszystkie ustawienia oraz dane ćwiczeń zostaną zachowane do

ponownego uruchomienia.

W przypadku gdy monitor nie włącza się, należy odłączyć zasilacz z prądu i odczekać 15 sekund.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Rower chwieje się podczas użytkowania.

Obracaj zaślepkę końcową stabilizatora tylnego według potrzeb dla wypoziomowania roweru.

Na wyświetlaczu nie pojawiają się wartości

1. Zdejmij konsolę komputera i sprawdź, czy przewody, które wychodzą z konsoli komputera, są prawidłowo podłączone do przewodów, które wychodzą z przedniej kolumny.

2. Sprawdź przewód zasilający.

Brak wskazania tętna lub wskazanie tętna jest błędne/ niespójne.

1. Upewnij się, że złącza przewodów czujników impulsów z dłoni są dobrze

połączone.

2. W celu upewnienia się, że wskazanie tętna jest bardziej dokładne, zawsze podczas sprawdzania liczb tętna prosimy trzymać czujniki na uchwycie kierownicy oburącz, a nie tylko jedną ręką.

3. Zbyt mocne trzymanie czujników. Trzymając czujniki, próbuj utrzymywać umiarkowany nacisk.

Podczas użytkowania rower wytwarza piskliwy hałas.

W rowerze mogą być poluzowane śruby, prosimy skontrolować śruby i dokręcić luźne śruby.

KONSERWACJA

Przed każdym użyciem urządzenia, należy upewnić się że wszystkie śruby, nakrętki i pokrętki są dokręcone.

Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuń ślady potu gdyż kwasowy odczyn może uszkodzić siodełko. Licznik należy czyścić wyłącznie suchą ściereczką.

Urządzenie należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

Jeżeli licznik nie działa poprawnie proszę upewnić się czy wszystkie przewody są dobrze połączone, w szczególności górny przewód z licznikiem. W przypadku gdy licznik nadal nie działa, należy sprawdzić czy przewód zasilacza lub wtyczka nie jest uszkodzony.

W przypadku braku regulacji oporu, proszę upewnić się czy górny przewód czujnika jest dobrze połączony z dolnym przewodem.

UWAGA: Ze względu na ochronę środowiska naturalnego, zużytych baterii, zasilaczy, silniczków itp. nie należy wyrzucać ze śmieciami gospodarstwa

domowego. Zużyte baterie, zasilacze, akumulatory itp. należy przekazać placówce, która dokona utylizacji w sposób zgodny z obowiązującym prawem o ochronie środowiska naturalnego. Zaleca się okresowe

sprawdzenie przewodu elektrycznego i wtyczki. Nigdy nie ciągnij za kabel. W przypadku uszkodzenia, urządzenie nie powinno być używane. Nigdy nie naprawiaj urządzenia na własną rękę. Naprawy powinien dokonać wykwalifikowany pracownik firmy SPOKEY.

UŻYTKOWANIE

Pozycja

Stań na pedałach, dłońmi chwyć uchwyty. Ćwicz wykonując ruchy naprzemiennie nogami i rękami. W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy (rysunek). Ćwiczenia na orbitreku stacjonarnym

zastępują ćwiczenia wykonywane na zwykłym rowerze. Urządzenie służy do treningu całego ciała.

Rzeźbienie mięśni

Aby ukształtować mięśnie podczas treningu należy znacznie zwiększyć opór. Spowoduje to większe napięcie mięśni i może oznaczać, że nie będziesz mógł trenować tak długo jak byś chciał. Jeżeli również chcesz trenować swoją kondycję należy zmieniać program treningu. Należy

trenować jak zwykle poprzez fazę rozgrzewki, treningu i odpoczynku, ale pod koniec fazy treningu należy zwiększyć opór, tak aby wzmocnić pracę nóg. Należy ograniczyć prędkość, taka by puls utrzymywał się w na oznaczonym poziomie.

Utrata wagi

Ważnym czynnikiem jest tutaj wysiłek jaki należy włożyć w ćwiczenie. Czym dłużej i ciężiej trenujesz tym więcej kalorii stracisz. Sukcesem będzie uzyskanie takiej samej efektywności jak przy treningu

kondycyjnym. Obliczanie wydajności treningu jest oparte na szybkości rotacji i momencie obrotowym.

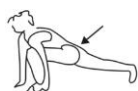
INSTRUKCJA TRENINGU

Przestrzeganie CYKLU TRENINGOWEGO przynosi wiele korzyści dla zdrowia takich jak: kondycja fizyczna, kształtowanie mięśni oraz w połączeniu z kontrolą spożywanych kalorii – utratę wagi.

Faza rozgrzewki

Etap ten gwarantuje prawidłowy przepływ krwi przez ciało i zapewnia prawidłową pracę mięśni. Rozgrzewka redukuje ryzyko powstania skurczu i uszkodzenia mięśnia. Zalecane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających zgodnie z rysunkami przedstawionymi poniżej. Każda

pozycja powinna być utrzymana przez około 10-15 sekund, nie należy nadwyręzać lub szarpać mięśni podczas wykonywania ćwiczeń. Jeżeli odczujesz jakikolwiek ból należy natychmiast przestać. Każde ćwiczenie powtórz parę razy.



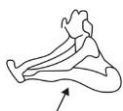
Rozciąganie mięśni ud i pośladków

Wykonaj ćwiczenie jak na rys.



Rozciąganie mięśni ud

Położ prawą dłoń na ścianie. Lewą ręką chwyć lewą stopę. Następnie prawą ręką chwyć prawą stopę.



Rozciąganie mięśni ud i kolan

Usiądź na podłodze. Wyciągnij nogi przed siebie. Następnie zrób skłon starając się dotknąć dłońmi stóp.



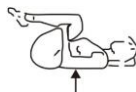
Rozciąganie górnych partii ciała

Stań na podłodze w lekkim rozkroku, umieść obie ręce nad głową (tak jak na rys.), a następnie rozciągnij mięśnie ramion.



Rozciąganie mięśni tydek

Stań przy ścianie w rozkroku. Oprzyj dłonie o ścianę. Naprzemiennie wyrzucaj nogi do tyłu w celu rościągnięcia mięśni nóg.



Rozciąganie mięśni nóg

Położ się na ziemi. Ugnij nogi w kolanach i przyciągnij je do klatki piersiowej.

Faza treningu, odpoczynek, kończenie sesji treningowej i hamowanie

Etap ten wymaga wysiłku. Z czasem, przy regularnym treningu mięśnie Twoich nóg staną się bardziej elastyczne. Należy ćwiczyć w swoim własnym tempie, ale ważne jest, żeby stale utrzymywać to samo tempo.

Odpoczynek pozwala na przywrócenie normalnego pulsu i wystudzenie mięśni. Etap ten jest powtórką rozgrzewki i należy kontynuować go przez około 5 minut. Należy powtórzyć ćwiczenia rozciągające, pamiętając o tym,

żeby nie nadwyręzać mięśni. Zalecane jest trenowanie przynajmniej trzy razy w tygodniu.

Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać pedałować. Rower nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa. System hamowania jest nieregulowany. Układ hamujący niezależny od prędkości.

GWARANCJA

Informacje dotyczące gwarancji – str. 50



Dotyczy licznika

Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEE o sposobie gospodarowania zużyтыми odpadami elektrycznymi i elektronicznymi, dla tego typu sprzętu należy stosować oddzielne sposoby utylizacji. Użytkownik, który zamierza pozbyć się tego produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, dzięki czemu przyczynia się do ponownego użycia, recyklingu, bądź odzysku, a tym samym do ochrony środowiska naturalnego. W tym celu należy skontaktować się z punktem w którym urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Składniki niebezpieczne zawarte w sprzęcie elektronicznym mogą powodować długo utrzymujące się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.

NOTES Please keep this operation manual for future use. This exercise machine is intended for home use only.

SAFETY REMARKS

- Prior to the assembly of the device and training, read carefully this instruction manual. Safe and effective use of the device can be guaranteed only if it is assembled, maintained, and used appropriately, in a manner described in the manual. If you are not the user, please provide all the users with this instruction and inform them about all possible hazards and precautions.
 - Prior to starting with any exercises, please consult a doctor in order to make sure that there are no mental or physical conditions that could be harmful to your health and safety. The consultancy with a doctor may also protect you against an inappropriate use of the device. A doctor will specify whether taking drugs that would have an effect on pulse, pressure or cholesterol level is justified.
 - Pay attention to your body signals. Inappropriate or excessive training may have a negative influence on your health. Immediately stop exercising if any of the following symptoms occurs: pain, chest constriction, irregular pulse, exceptional shortness of breath, faints, vertigo, nausea. If any of the above symptoms occurs, contact your doctor immediately and give up training until then.
 - Children and animals should be kept away from the device. The device is intended only and exclusively for adults.
 - The device should be placed on a straight, stable and tough surface, protected with a mat or a carpet. For the sake of safety, 2 m of free space, needed for a safe usage, should be left to each side around the device. Prior to starting any exercises, make sure that all the bolts and nuts are tightly fitted. Please, pay special attention to the parts that are prone to wearing out the most.
 - An appropriate safety level of this device may be guaranteed only if it is subject to regular service and inspection.
 - The device should be always used in accordance with its purpose. Should during the assembly or use any of the parts appear to be faulty or make alarming sounds, stop using the exerciser and have it serviced. You must not use a damaged device.
 - During training, wear appropriate clothes. Avoid loose clothes that could get caught in the device or such that could restrict or even make movement impossible. It is also advised to exercise in appropriate sport shoes. At the beginning, set a slow pace. During exercises, hold handgrips and do not leave the saddle.
 - The bicycle is intended for home use. Maximum allowed user's body weight amounts to 135 kg.
 - Take special precautions while lifting and moving the device. The device should be always moved by two persons. While lifting or moving the equipment, maintain an appropriate posture so as to avoid backbone damage.
 - The equipment was counted among class H and C and is intended for home use exclusively. It cannot be used as a therapeutic or rehabilitation equipment.
 - While assembling the device, strictly follow the enclosed instruction and use only the parts included in the set. Prior to the assembly, check whether the set contains all the parts that the enclosed list includes.
 - It is advised against leaving control devices, which could restrict movement, in such a position that any of the elements sticks out.
- Warning: prior to starting a training on this device, read the instruction manual carefully. We do not hold responsibility for injuries or damages to objects caused by an inappropriate use of this product. Body injuries may happen due to an inappropriate or too intensive training.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Net weight – 43,5 kg, Flywheel – 7 kg

Dimensions of the assembled exercise machine – 138 x 58 x 160 cm

Maximum weight of the user – 135 kg

The equipment is designed for full body exercise

LIST OF PARTS – DIAGRAM, P. 43

No	Description	Qty	No	Description	Qty	No	Description	Qty
1	Handrail End Cap Ø32x1.5	2	25	Left Pedal	1	49	Front Post	1
2	Left Handrail	1	26	Splice piece	2	50	Nut 1/2"	1
3	Right Handrail	1	27	Right Pedal	1	51	Big Curve Washers Ø8xØ20x2.0	10
4	Handrail Foam Grip Ø31xØ37x480	2	28	Bolt M10x55	4	52	Plastic Bushing Ø60x88	2
5	Screw ST2.9x16	4	29	Foot bar cover	2	53	Right Handrail Arm Cover-A	1
6	Left Handrail Arm Cover-A	1	30	Bolt M8x50	2	54	Right Handrail Arm Cover-B	1
7	Nut M6	8	31	Powder Metal Bushing Ø18xØ8x10	4	55	Cap Nut M8	2
8	Curve Washer Ø6xØ12x1.0	4	32	Left Foot Bar	1	56	Bolt M8X70	2
9	Bolt M6X35	4	33	Washer Ø16X Ø8x1.5	2	57	End Cap for Front Stabilizer	2
10	Screw ST4.2x20	22	34	Nut M8	2	58	Front Stabilizer	1
11	Left Handrail Arm Cover-B	1	35	Right Foot Bar	1	59	Bolt M8x70	2
12	Bolt M8x20	4	36	Handlebar End Cap Ø25x1.5	2	60	Rear Stabilizer	1
13	Spring Washer Ø8	10	37	Middle Wire for Pulse Sensor L=750mm	2	61	End Cap for Rear Stabilizer	2
14	Big Washer Ø8	4	38	Bolt M8x15	8	62	Screw ST4.2x25	8
15	D-Washer Ø38x3	4	39	Curve Washer Ø8xØ16x1.5	2	63	Cover Cap	2
16	Powder Metal Bushing	8	40	Screw ST4.2x20	2	64	Left Chain Cover	1
17	Left Handrail Arm	1	41	Handrail Foam Grip Ø24xØ30x520	2	65	Left Decorative Cover	1
18	Right Handrail Arm	1	42	Handlebar post	1	66	Screw ST4.2x15	22
19	Bushing Ø18x Ø 10x10	4	43	Computer	1	67	U Shape Bracket	2
20	Foot Bar Cover-A	2	44	Sensor with Wire L=1100mm	1	68	Nut M10X1.25X9	2
21	Foot Bar Cover-B	2	45	Bolt M5x10	4	69	Crank Disk Ø 388.5x32	2
22	Bolt Ø10x45	2	46	Extension Sensor Wire L=1400mm)	1	70	Crank	2
23	Washer Ø6xØ18x1.5	2	47	Motor	1	71	Spring Clip Ø17*1.0	2
24	Bolt M6x15	2	48	Power Supply Wire L=300mm	1	72	Wave Washer Ø28xØ17x0.3	1

73	Bearing 603-2z	2
74	Main Frame	1
75	Sensor with Wire L=300mm	1
76	Screw ST2.9x12	2
77	Rubber Φ 13x1.0	2
78	Spring Washer Φ 6	6
79	Crank with Belt Pulley	1
80	Belt PJ400	1
81	Plastic bolt Φ 8x32	4

82	Right Chain Cover	1
83	Right Decorative Cover	1
84	Screw ST2.9x16	1
85	Idle Wheel Bracket	1
86	Bolt M8x10	1
87	Bolt M8x25	1
88	Bearing 6000-2z	2
89	Washer Φ 10x14x1.0	2
90	Washer Φ 6x12x1.0	1

91	Screw M6x10	1
92	Flywheel	1
93	Nut M10x1.0x6	2
94	Eyebolt M6x36	2
95	U Bracket	2
96	Nut M10x1.25x9	2
97	Bolt M6x15	4
98	Washer Φ 10x Φ 18x1.5	4
99	Knob M10	4
100	AC Adapter L=2000mm	1

INSTALLATION INSTRUCTIONS (Drawings – p. 45 - 47)

STEP 1. Front and Rear Stabilizers Installation

Position the Front Stabilizer (58) in front of Main Frame (74) and align bolt holes.

Attach the Front Stabilizer (58) onto the front curve of the Main Frame (74) with two M8x70 Bolts (56), two Φ 8x Φ 20x2.0 Big Curve Washers (51), and two M8 Cap Nuts (55).

Position the Rear Stabilizer (60) behind the Main Frame (74) and align bolt holes.

Attach the Rear Stabilizer (60) onto the rear curve of the Main Frame (74) with two M8x70 Bolts (59), two Φ 8x Φ 20x2.0 Big Curve Washers (51).

STEP 2. Front Post Installation

Remove six M8x15 Bolts (38), six Φ 20x Φ 8x2.0 Big Curve Washers (51), six Φ 8 Spring Washer(13) from the Main Frame (74).

Connect the Extension Sensor Wire (46) from the Main Frame (74) to the Sensor Wire I (44) from the Front Post (49).

Insert the Front Post (49) onto the tube of the Main Frame (74) and secure with six M8x15 Bolts (38), six Φ 20x Φ 8x2.0 Big Curve Washers (51), six Φ 8 Spring Washer(13) that were removed. Tighten bolts with the S6 Allen Wrench provided.

STEP 3. Left/Right Handrail Arms, Left/Right Foot Bars, Left/Right Foot Pedals, and Foot

Bar Covers-A/B Installation

Remove two M8x20 Bolts (12), two Φ 8 Spring Washers (13), two Φ 8 Big Washers (14), and two Φ 38x3 D Washers (15) from the left and right horizontal axes of the Front Post (49).

Attach the Left Handrail Arm (17) onto the left horizontal axis of the Front Post (49) with one M8x20 Bolt (12), one Φ 8 Spring Washer (13), one Φ 8 Big Washers (14), and one Φ 38x3 D Washer (15) that were removed.

Attach the Left Foot Pedal (25) onto the Left Foot Bar (32) with two Bolt M10x55 (28), two Washer Φ 10x Φ 18x1.5 (98), and two knob M10 (99).

Remove two M8x20 Bolts (12), two Φ 8 Spring Washers (13), two Φ 8 Big Washers (14), two Φ 38x3 D Washers (15) and Washer Φ 10x Φ 14x1.0 (68) from the Crank (70).

Attached the Left Footbar (32) onto the crank (70) with two M8x20 Bolts (12), two Φ 8 Spring Washers (13), two Φ 8 Big Washers (14), two Φ 38x3 D Washers (15) that were removed.

Attach the Foot Bar Covers-A/B (20, 21) onto the Left Foot Bar (32) with two ST4.2x20

Phillips Self Tapping Screws (10).

Attach the Foot Bar Cover(29) onto the Left Foot Bar (32) with one ST4.2x20

Phillips Self Tapping Screws (10).

Repeat above step to attach the Right Handrail Arm (18) onto the right horizontal axis of the

Front Post (49) and right Footbar (35)to the Crank (70).

STEP 4. Left/Right Handrails, Left/Right Handrail Arm Covers-A/B Installation

Attach the Left/Right Handrails (2, 3) onto the Left/Right Handrail Arms (17, 18) with four M6x35 Bolts (9), four Φ 6x Φ 12x1 Curve Washers (8), and four M6 Nylon Nuts (7).

Remove two ST2.9x16 Screws (5) from the Left Handrail Arms (17).

Attach the Left Handrail Arm Cover-A (6) and Left Handrail Arm Cover-B (11) onto the

Left Handrail Arm (2) with two ST2.9x16 Screws (5) that were removed and two Screw ST4.2x20(10) .

Remove two ST2.9x16 Screws (5) from the right Handrail Arms (18).

Attach the Right Handrail Arm Cover-A (53) and Right Handrail Arm Cover-B (54) onto

The Right Handrail Arm(3) with two ST2.9x16 Screws (5) that were removed and two Screw ST4.2x20(10). Tighten screws with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.

STEP 5. Handlebar and Computer Installation

Remove two M8x15 Bolts (38) and two Φ 8x Φ 16x1.5 Curve Washers (39) from the Front Post (49). Remove bolts and curve washers with the S6 Allen Wrench provided.

Insert the Hand Pulse Sensor Wires (37) from the Handlebar (42) into the hole on the Front Post (49) and then pull them out from the top end of the Front Post (49).

Attach the Handlebar (42) onto the Front Post (49) with two M8x15 Bolts (38) and two Φ 8x Φ 16x1.5 Curve Washers (39) that were removed with the S6 Allen Wrench provided.

Remove four M5x10 Bolts (45) from the back of the Computer (43). Remove bolts with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.

Connect the Sensor Wire I (44) and Hand Pulse Sensor Wires (37) to the wires that come from the Computer (43) and then attach the Computer (43) onto the top end of the Front Post (49) with four M5x10 Bolts (45) that were removed.

STEP 6. AC Adapter Installation

Plug one end of the AC Adapter(100)into the power jack of the Power Supply Wire(48)on the back of the Left Chain Cover. Before plugging in,make sure to check carefully the specifications on the Adapter. Plug the other end of the AC Adapter (100) into the electrical wall outlet.

Moving the device

Raise the trainer carefully onto its rear transport wheels (Picture – p. 48) and move to a given place, holding it on both sides.

Resistance adjustment

The function of intensity regulation allows you to change pedal resistance. High resistance requires a greater effort during pedalling while a low one reduces the needed effort. Resistive force can be regulated by means of

the computer. To achieve a satisfying result, intensity should be adjusted during workout, by means of knob UP (+) and DOWN (-). Available resistance levels: from 1 to 16. The load system is independent of speed.

Levelling (drawing – p.48)

Before you start exercising, it is recommended to verify whether the bike is positioned correctly.

Level the equipment with the knobs of the front stabilizer.

HOW TO OPERATE THE BIKE METER

KEY FUNCTIONS

START/STOP: 1. Start & Pauses workouts.

2. Start body fat measurement and quit the body fat program.

3. Operates only when in stop mode. Holding key 3 seconds will reset all function value to be zero.

DOWN: Decrease value of selected workout parameter: TIME, DISTANCE, etc. During the workout, it will decrease the resistance load.

UP: Increases value of selected workout parameter. During the workout, it will increase the resistance load.

ENTER: To input desired value or work out mode.

TEST(RECOVERY): Press to enter into Recovery function when computer has the heart rate value. Recovery is Fitness Level 1-6 after 1 minute. F1 is best, and F6 is the worst.

MODE: Press to switch display from RPM to SPEED, ODO to DIST, WATT to Calories during workout.



Workout selection

After power-up using up or down keys to select then pressing enter to enter the desired mode.

Setting workout parameters

After selecting your desired program, you may pre-set several workout parameters for desired results.

Workout parameters:

Time/distance/calories/age Note: some parameters are not adjustable in certain programs.

Once a program has been selected, pressing enter, will make "time" parameter flash. Using up or down key you may select desired time value. Press enter key to input value.

Flashing prompt will move to the next parameter. Continue use of up or down key. Press start/stop to start workout

Field	Setting Range	Default value	Increment/Decrement	Description
Time	0:00~99:00	00:00	±1:00	when display is 0:00, Time will count up. When Time is 1:00~99:00, it will count Down to 0.
Distance	0.00~99,99	0.00	±1.0	When display is 0.0, Distance will count up. When distance is 1.0~999.0, it will count Down to 0..
Calories	0~9950	0	±50	When display is 0, Calories will count up. When Calories is 50~9950, it will count down to 0.
Age	10~99	30	±1	Target HR will be based on Age. When Heart Rate exceeds Target H.R., the number of Heart Rate will flash in programs.

PROGRAMS

MANUAL(P1)

Selecting "Manual" using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY. 1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY. Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START KEY to continue the workout to reach the unfinished workout parameter.

PRE-PROGRAMS(P2-P7)

There are 6 program profiles ready for use. All program profiles have 16 level of resistance.

Setting parameters for pre-programs

Selecting one of pre-programs using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY. 1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY. Press ENTER KEY to save value & move to

next parameter to be adjusted.

Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START KEY to continue the workout to reach the unfinished workout parameter.

BODY FAT PROGRAM(P8)

Setting data for body fat

Selecting "Body Fat Program" using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER.

"Male" will flash so Gender can be adjusted using UP OR DOWN KEY, press ENTER to save gender & move to next data.

"175" of Height will flash so Height can be adjusted to use UP OR DOWN KEY, press ENTER KEY save value & move to next data.

"75" of Weight will flash so Weight can be adjusted to use UP OR DOWN KEY, press ENTER KEY to save value & move to next data.

"30" of age will flash so Age can be adjusted using UP OR DOWN KEY, press ENTER to save value.

Press START/STOP to start measurement, please also grasp hand pulse grips.

After 15 seconds the display will show out Body Fat%, BMR, BMI & BODY TYPE.

NOTE:

Body Types: There are 5 body types divided according to the FAT% calculated.

BMR: Basal Metabolism Ratio.

BMI: Body Mass Index.

Press START/STOP KEY to return the main Display.

TARGET HEART RATE PROGRAM(P9)

Setting parameter for target h.r.

Selecting "TARGET H.R." using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY. 1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY. Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: If Pulse is above or below (±5) the set TARGET H.R., computer will adjust the resistance load automatically. It will check every 20 seconds approx. I resistance load will increase or decrease. (Note:

Each resistance load represents 2 level of loading). One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the

workout automatically. Press START/STOP to continue the workout to reach unfinished workout parameter.

HEART RATE CONTROL PROGRAM(P10-P12)

There are 3 selection for target pulse:

P10-60% TARGET H.R.=60% of (220-AGE)

P11-75% TARGET H.R.=75% of (220-AGE)

P12-85% TARGET H.R.=85% of (220-AGE)

Setting parameters for heart rate control

Selecting "One of Heart Rate Control Program" using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY .1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY. Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: If Pulse is above or below (± 5) the set TARGET H.R., computer will adjust the resistance load

automatically. It will check Every 20 seconds approx. I resistance load will increase or decrease (Note:

each resistance load represents 2 level of loading)

One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout

automatically. Press START/STOP KEY to continue the workout to reach unfinished workout parameter.

USER PROGRAM(P13)

User program allows user to set their own program that can be used immediately.

Setting Parameters for User Program

Selecting user using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY .1st

parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY. Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

Continue through all desired parameters.

TROUBLESHOOTING

The upright bike wobbles when in use.

Turn the rear stabilizer end cap on the rear stabilizer as needed to level the upright bike.

There is no display on the computer console.

1. Remove the computer console and verify the wires that come from the computer console are properly connected to the wires that come from the front post.

2. check the power cord

The upright bike makes a squeaking noise when in use.

The bolts may be loose on the upright bike, please inspect the bolts and tighten the loose bolts.

There is no heart rate reading or heart rate reading or is erratic / inconsistent.

Make sure that the wire connections for the hand pulse sensors are secure.

To ensure the pulse readout is more precise, please always hold on to the handlebar grip sensors with two hands instead of just with one hand only when 1. you try to test your heart rate figures.

Gripping the hand pulse sensors too tight. Try to maintain moderate pressure while holding onto the hand pulse sensors.

POWER SUPPLY FOR THE METER

230V/50Hz or 60Hz Output: 9V AC/0.5A

After 4 minutes, the meter enters the energy saving mode. All settings

and data are kept until restarting the meter. In case the screen does not start, disconnect power supply and wait for 15 seconds.

MAINTENANCE

- Prior to each use of the bicycle, make sure that all the bolts, nuts and knobs are tightly fitting.
- Aggressive cleaning products must not be used to clean the device. Use a soft, damp cloth to remove dirt and dust. Clean sweat traces since acidic pH may damage the upholstery.
- The device should be kept in a dry place in order to protect it against dampness and corrosion.
- Should the computer work incorrectly, make sure that all the cables are connected appropriately, especially the upper cable with the computer. If the computer still does not work, make sure that batteries have been put in appropriately and that they are not worn-out. If the readout on the display screen is not legible or some elements are invisible, replace

batteries immediately.

- In case of no resistance adjustment, make sure that the upper sensor cable is well connected with the lower cable.

CAUTION: Due to the protection of the natural environment, worn-out batteries, power adapters, motors etc. should not be disposed with household wastes. Worn-out batteries, power adapters, motors etc. should be taken to a point that will utilise them in agreement with the enforceable law on environmental protection. It is recommended to check the power cord and the plug periodically. Never pull the cord. In case of damage, the device should not be used. Never repair the device on your own. Repairs should be made by a qualified SPOKEY's company employee.

USAGE

Your body position

Place your feet on the pedals and grasp the handles with your hands. Exercise by moving your feet and hands alternately. You should have your back straight while exercising.

Exercising on a fitness trainer is a great alternative to exercises performed on a traditional trainer.



Shaping your muscles

To shape your muscles during exercises, you should increase the resistance substantially. This will bring about the increased muscle tension and it may mean that you will not be able to train for as long as you want. If you would also like to exercise your fitness, you should change your training programme. You should exercise practising the following stages:

warm-up stage, proper training stage and relaxation stage.

However, at the end of your training, you should increase the resistance, so that you can enhance the workout of your leg muscles. You should also reduce your speed, so that the pulse remains at the indicated level.

Weight loss

An important factor here is the effort you put into your exercises. The longer and harder you train, the more calories you will burn. It will be a success to obtain the same efficiency as for fitness training.

Intensive training, which helps you to lose your weight, should be carried out more frequently, for at least approx.: 45-50 minutes

TRAINING MANUAL

Adherence to the following TRAINING CYCLE will bring many benefits to your health, such as physical fitness, muscle development and weight loss - in conjunction with the calorie intake control.

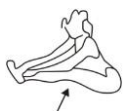
Warm-up stage

This step guarantees a proper flow of blood through the body systems, as well as it ensures the correct work of your muscles. Warming up reduces the risk of contraction and muscle damage. It is recommended to do a few stretching exercises as set out in the figures set out below. Each position



Stretching the muscles of your thighs and buttock

Do the exercise as shown in the figure.



Stretching the muscles of your thighs and knees

Sit on the floor. Pull the legs forward. Then bend forward to touch the feet with your hands.



Stretching the muscles of your calves

Stand next to the wall with your legs apart. Put your hands against the wall. Throw your legs back alternately to stretch the leg muscles.

should be maintained for about 10-15 seconds. Do not strain or pull muscles during your exercises. If you happen to experience any pain, you should stop immediately.

Repeat every exercise several times.



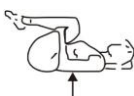
Stretching the muscles of your thighs

Put your right hand on the wall. Grasp your left foot with the left hand. Then grasp your right foot with the right hand.



Stretching the muscles of your upper body

Stand on the floor with your legs slightly apart, place both hands over your head (as shown in figure), and then stretch the arm muscles.



Stretching the muscles of your legs

Lie down on the floor. Bend your knees and pull them to the chest.

Training stage, relaxation, manner of finishing training session and braking


This stage requires your effort. In time, with regular training, your leg muscles become more flexible. You should exercise at your own pace, but it is important to constantly keep the same speed.

Relaxation allows you to restore a normal heartbeat and "cool down" your muscles. This stage is a repetition of the warm-up and it should be continued for about 5 minutes. Please repeat the stretching exercises,

remembering not to strain your muscles. It is recommended to train at least three times a week.

In order to stop the exerciser, stop pedalling. The bicycle is not equipped with a blocking system and a safety brake. Braking system is not adjustable and independent of speed.

Refers to the meter

 The equipment label depicting a crossed-out wheeled bin symbol informs that it is forbidden to dispose of waste electrical and electronic equipment together with other types of waste. In accordance with the WEE directive on waste electrical and electronic equipment, separate waste management processes should be applied for this type of equipment. The user who intends to dispose of such a product is obliged to return it to an electronic equipment collection point thanks to which they can contribute to its re-use, recycling, and recovery and, in this way, protect the environment. To do this, contact the sales point where the equipment was purchased or a representative of the local authorities. Hazardous substances included in electronic equipment can have negative long-term influence on the natural environment and they can also have negative effect on human health.

ВНИМАНИЕ Сохраните, пожалуйста, данную инструкцию для дальнейшего использования.
Изделия предназначены для использования в домашних условиях.

ОБЩИЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Перед сборкой устройства и началом упражнений следует внимательно ознакомиться с данным руководством. Безопасное и эффективное использование устройства может гарантироваться лишь в том случае, если его сборка, уход и использование будут производиться соответствующим, описанным в руководстве образом. Если Вы не являетесь пользователем устройства, то просим передать данное руководство всем остальным владельцам и проинформировать их обо всех угрозах и средствах безопасности.
- Перед началом упражнений следует проконсультироваться с врачом с целью определения, нет ли психических и физических обусловленностей, которые могли бы представлять опасность для Вашего здоровья и безопасности. Консультация с врачом также может уберечь Вас от неправильного использования устройства. Врач может определить, можно ли Вам применять лекарства, влияющие на пульс, давление или уровень холестерина.
- Прислушивайтесь к сигналам Вашего тела. Несоответствующее или чрезмерно тяжелое упражнение может оказать негативное влияние на Ваше здоровье. В случае таких симптомов, как: боль, давление в грудной клетке, нерегулярный пульс, слишком короткое дыхание, обморок, головокружение, тошнота, следует немедленно прекратить упражнение. В случае появления любого из приведенных выше симптомов, немедленно свяжитесь со своим врачом и до этого момента прекратите любые упражнения.
- Устройство следует хранить вдали от детей и домашних животных. Устройство предназначено исключительно для взрослых.
- Снаряд следует установить на ровной, стабильной и твердой поверхности, покрытой матом или ковром. Для безопасного использования следует оставить вокруг устройства около 2 метра свободного пространства.
- Перед началом упражнений следует убедиться, что все болты и гайки хорошо закручены. Особое внимание следует обратить на части, которые больше всего подвергнуты риску износа.
- Безопасное использование устройства может быть гарантировано лишь в том случае, если оно будет регулярно подвергаться техническому осмотру и контролю.
- Устройство всегда следует использовать согласно его назначению. Если во время сборки или использования устройства какая-либо часть окажется бракованной или же будет издавать странные звуки, следует прекратить эксплуатацию и отдать его в пункт сервисного обслуживания. Нельзя использовать поврежденное устройство.
- Во время тренировок следует одевать соответствующий спортивный костюм. Следует избегать слишком просторной одежды, которая могла бы зацепиться за устройство, а также ограничивать и сковывать движения. Также рекомендуется заниматься в соответствующей спортивной обуви. В начале упражнений темп должен быть спокойным. Во время тренировки следует держаться за ручки и не сходить с сиденья.
- Продукт предназначен исключительно для домашнего использования. Максимальный допустимый вес тренирующегося составляет 100 кг.
- Во время подъема и переноски устройства следует соблюдать особую осторожность. Устройство всегда должно переноситься два человека. Во время подъема или переноски устройства следует следить за соответствующим положением тела, таким образом, чтобы не повредить позвоночник.
- Устройство относится к классам H и C – оно предназначено исключительно для домашнего использования. Оно не может использоваться как терапевтический или реабилитационный инвентарь.
- В процессе сборки устройства следует в точности руководствоваться приложенной инструкцией и использовать лишь запасные части, находящиеся в наборе. Перед началом сборки следует проверить, все ли части, указанные в списке, имеются в наборе.
- Не рекомендуется оставлять регулировочные ручки торчащими, то есть в таком положении, в котором они могут мешать пользователю.

Предупреждение: перед началом тренировки на снаряде, следует прочитать руководство.

Мы не несем ответственности за возможные травмы или повреждения предметов, которые являются причиной неправильного использования данного продукта. Ущерб здоровью могут оказать неправильные или слишком интенсивные упражнения.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Вес нетто – 43,5 кг, Маховое колесо – 7 кг
Размер после сборки – 138 x 58 x 160 см

Максимальный вес тренирующегося - 135 кг
Тренажер для тренировки всего тела

ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ

Схема – с. 43

№	описание	кол-во
1	Заглушка поручня Ø32x1.5	2
2	Левый поручень	1
3	Правый поручень	1
4	Поролоновая ручка поручня Ф31xФ37x480	2
5	Винт ST2.9x16	4
6	Накладка секции левого поручня – А	1
7	Гайка М6	8
8	Изогнутая шайба Ø6xØ12x1.0	4
9	Болт М6Х35	4
10	Винт ST4.2x20	22
11	Накладка секции левого поручня – В	1
12	Болт М8Х20	4
13	Пружинная шайба Ø8	10
14	Большая шайба Ø8	4
15	D-образная шайба Ø38x3	4
16	Металлическая втулка	8
17	Секция левого поручня	1

№	описание	кол-во
18	Секция правого поручня	1
19	Втулка Ø18x Ø10x10	4
20	Накладка стержня педали – А	2
21	Накладка стержня педали – В	2
22	Болт Ø10x45	2
23	Шайба Ø6xØ18x1.5	2
24	Болт М6Х15	2
25	Левая педаль	1
26	Соединительная часть	2
27	Правая педаль	1
28	Болт М10x55	4
29	Накладка стержня педали	2
30	Болт М8Х50	2
31	Металлическая втулка Ø18xØ8x10	4
32	Стержень левой педали	1
33	Шайба Ø6xØ18x1.5	2
34	Гайка М8	2

№	описание	кол-во
35	Стержень правой педали	1
36	Заглушка поручня Ø25x1.5	2
37	Центральный провод для датчика пульса L=750 мм	2
38	Болт М8Х15	8
39	Изогнутая шайба Ø8xØ16x1.5	2
40	Винт ST4.2x20	2
41	Поролоновая ручка поручня Ф24xФ30x520	2
42	Рулевая секция	1
43	Компьютер	1
44	Провод датчика L=1100 мм	1
45	Болт М5Х10	4
46	Расширение провода датчика L=1400 мм	1
47	Двигатель	1
48	Провод питания L=300 мм	1
49	Передняя стойка	1
50	Гайка 1/2"	1
51	Большие волнистые шайбы Ø8xØ20x2.0	10

52	Пластиковая втулка Ø60x88	2
53	Накладка секции правого поручня – А	1
54	Накладка секции правого поручня – В	1
55	Гайка М8	2
56	Болт М8Х70	2
57	Заглушка переднего стабилизатора	2
58	Передний стабилизатор	1
59	Болт М8Х70	2
60	Задний стабилизатор	1
61	Заглушка заднего стабилизатора	2
62	Винт ST4.2x25	8
63	Заглушка	2
64	Кожух левой цепи	1
65	Декоративный левый кожух	1
66	Винт ST4.2x15	22
67	U-образная опора	2

68	Гайка М10Х1.25Х9	2
69	Диск шатуна Ø 388.5x32	2
70	Шатун	2
71	Пружинный зажим Ø17*1.0	2
72	Волнистая шайба Ø28xØ17x0.3	1
73	Подшипник 6003-2z	2
74	Основная рама	1
75	Датчик с проводом L=300 мм	1
76	Винт ST2.9x12	2
77	Прокладка Ф13x1.0	2
78	Пружинная шайба Ø6	6
79	Шатун на стороне ременного шкива	1
80	Ремень РJ400	1
81	Пластиковый болт Ф8x32	4
82	Кожух правой цепи	1
83	Декоративный правый кожух	1

84	Винт ST2.9x16	1
85	Опора колеса	1
86	Болт М8Х10	1
87	Болт М8Х25	1
88	Подшипник 6000-2z	2
89	Шайба Ø10x14x1.0	2
90	Шайба Ø6x12x1.0	1
91	Винт М6x10	1
92	Маховик	1
93	Гайка М10x1.0x6	2
94	Рым-болт М6x36	2
95	U-образная опора	2
96	Гайка М10Х1.25Х9	2
97	Болт М6Х15	4
98	Шайба Ø10x Ø18x1.5	4
99	Ручка М10	4
100	Удлинитель АС L=2000 мм	1

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ (РИСУНКИ – СТР. 45-47)

ШАГ 1. Установка переднего и заднего стабилизаторов

Установите передний стабилизатор (58) перед основной рамой (74) и совместите отверстия для болтов.

Прикрепите передний стабилизатор (58) к переднему изгибу основной рамы (74) с помощью двух болтов М8х70 (56), двух больших волнистых шайб Ø8xØ20x2.0 (51) и двух гаек М8 (55).

Установите задний стабилизатор (60) за основной рамой (74) и совместите отверстия для болтов.

Прикрепите задний стабилизатор (60) к заднему изгибу основной рамы (74) с помощью двух болтов М8х70 (59) и двух больших волнистых шайб Ø8xØ20x2.0 Big (51).

ШАГ 2. Установка передней стойки

Снимите шесть болтов М8х15 (38), шесть больших волнистых шайб Ø20xØ8x2.0 (51) и шесть пружинных шайб Ø8 (13) с основной рамы (74).

Соедините расширение провода датчика (46) из основной рамы (74) с проводом датчика (44) из передней стойки (49).

Установите переднюю стойку (49) на стержень основной рамы (74) и зафиксируйте с помощью шести болтов М8х15 Bolts (38), шести больших волнистых шайб Ø20xØ8x2.0 (51) и шести пружинных шайб Ø8 (13), которые были сняты. Затяните болты прилагаемым шестигранным ключом S6.

ШАГ 3. Установка левой/правой секции поручня, левого/правого стержня педали, левой/правой педали, левой/правой накладки стержня педали – А/В.

Снимите два болта М8х20 (12), две пружинные шайбы Ø8 (13), две большие пружинные шайбы Ø8 (14) и две D-образные шайбы Ø38x3 (15) с левой и правой горизонтальной оси передней стойки (49).

Установите левую секцию поручня (17) на левой горизонтальной оси передней стойки (49) с помощью одного болта М8х20 (12), одной пружинной шайбы Ø8 (13), одной большой шайбы Ø8 (14) и одной D-образной шайбы Ø38x3 D (15), которые были сняты.

Установите левую педаль I (25) на левом стержне педали (32) с помощью двух болтов М10х55 (28), двух подкладок Ø10x Ø18x1.5 (98) и двух круглых ручек М10 (99).

Снимите два болта М8х20 (12), две пружинные шайбы Ø8 (13), две большие шайбы Ø8 (14), две D-образные шайбы Ø38x3 (15) и шайбы Ø10xØ14x1.0 (68) на стороне шатуна (70).

Прикрепите левый стержень педали (32) к шатуну (70) с помощью двух болтов М8х20 (12), двух пружинных шайб Ø8 (13), двух больших шайб Ø8 (14) и двух D-образных шайб Ø38x3 (15), которые были сняты.

Установите накладку стержня педали – А/В (20, 21) на левую педаль (32) с помощью двух самонарезающих винтов ST4.2x20 (10).

Установите накладку стержня педали (29) на левую педаль (32) с помощью одного самонарезающего винта ST4.2x20 Screws (10).

Повторите вышеперечисленные шаги, чтобы прикрепить правую секцию поручня (18) на правой горизонтальной оси передней стойки (49) и правого стержня педали (35) к шатуну (70).

ШАГ 4. Установка левого/правого поручня, левой/правой накладки секции поручня

Установите левый/правый поручень (2, 3) на левой/правой секции поручня (17, 18) с помощью болтов М6х35 (9), четырех волнистых шайб Ø6xØ12x1 (8) и четырех нейлоновых гаек М6 (7).

Вывинтите два винта ST2.9x16 (5) из левой секции поручня (17).

Прикрепите накладку А левой секции поручня (6) и левую накладку В секции поручня (11) к левой секции поручня (2) с помощью винтов ST2.9x16 (5), которые были сняты, а также двух винтов ST4.2x20 (10).

Снимите два винта ST2.9x16 (5) из правой секции поручня (18).

Прикрепите накладку А правой секции поручня (53) и правую накладку В секции поручня (54) к правой секции поручня (3) с помощью винтов ST2.9x16 (5), которые были сняты, а также двух винтов ST4.2x20 (10). Затяните винты с помощью прилагаемого многофункционального инструмента с крестовой отверткой.

ШАГ 5. Установка руля и компьютера

Снимите два болта М8х15 (38) и две волнистые шайбы Ø8xØ16x1.5 (39) с передней стойки (49). Снимайте их с помощью прилагаемого шестигранного ключа S6.

Вставьте датчик пульса (37) из руля (42) в отверстие передней стойки (49), а затем вытяните его из верхней части передней стойки (49).

Установите руль (42) на передней стойке (49) с помощью двух болтов М8х15 (38) и двух волнистых шайб Ø8xØ16x1.5 (39), которые были сняты, с помощью шестигранного ключа S6.

Снимите четыре болта М5х10 (45) сзади компьютера (42) с помощью прилагаемого многофункционального инструмента с крестовой отверткой. Подключите провод датчика I (44) и провода датчика пульса (37) к проводам, идущим от компьютера (43), а затем поместите компьютер (43) в верхней части передней стойки (49) с помощью четырех болтов М5х10 (45), которые были сняты.

ШАГ 6. Установка адаптера АС

Включите один конец адаптера АС (100) в гнездо провода питания (48) сзади левого кожуха цепи. Перед подключением внимательно проверьте характеристики, указанные на адаптере. Включите второй конец адаптера АС (100) в электрическую розетку

Перенос устройства

Осторожно приподнимите тренажер на задние транспортировочные ролики (рисунок на стр. 48) и, придерживая его с обеих сторон, переместите его в выбранное место.

Регуляция силы

Функция регулировки напряжения дает возможность менять уровень сопротивления на педалях. Высокое сопротивление требует большего усилия при работе педалями, а низкое сопротивление его уменьшает. Силу сопротивления следует регулировать при помощи счетчика.

Для получения удовлетворяющего результата сопротивление следует установить во время тренировки при помощи кнопок UP и DOWN. Доступный уровень сопротивления: от 1 до 16. Система нагрузки на зависит от скорости.

Горизонтальное размещение устройства (рисунок – с.48)

Перед началом тренировки рекомендуется проверить правильность положения устройства.

Выровняйте тренажер с помощью ручек переднего стабилизатора.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ СЧЕТЧИКА

ФУНКЦИИ КНОПОК

START/STOP: 1. Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы начать или завершить тренировочную сессию. После нажатия кнопки можно приступить к тренировке. Все значения будут считываться от «0» вверх.

DOWN: Кнопка служит для: уменьшения введенного значения выбора тренировочной программы

DISTANCE (дистанция) – Отображает дистанцию, пройденную во время тренировки (0,00~99,99 км)

UP: Кнопка служит для:

увеличения введенного значения

выбора тренировочной программы

ENTER: Кнопка, подтверждающая введенные данные

TEST(RECOVERY): Нажмите кнопку «RECOVERY», чтобы проверить показания частоты сердечных сокращений.

MODE: Кнопка, служащая для переключения рабочих режимов велотренажера и подтверждения введенных данных



ВЫБОР ТРЕНИРОВКИ

После включения питания выберите тренировку с помощью кнопки «UP» или «DOWN», а затем нажмите «ENTER», чтобы войти в выбранный режим.

Настройка параметров тренировки

После выбора программы Вы можете предварительно настроить многие из параметров тренировки, чтобы получить требуемые результаты.

Параметры тренировки:

TIME/DISTANCE/CALORIES/AGE (время/дистанция/калории/возраст)

Примечание: не все программы можно регулировать

Нажмите кнопку «Up» или «Down», чтобы выбрать программу, и кнопку «ENTER/MODEL», чтобы подтвердить выбор. Перед началом тренировки

пользователь может настроить продолжительность тренировки. Чтобы увеличить или уменьшить нагрузку, необходимо воспользоваться кнопками «UP» или «DOWN».

Параметр	Диапазон настройки	Значение по умолчанию	увеличение/уменьшение	Описание
Time (время)	0:00~99:00	00:00	±1:00	<ul style="list-style-type: none">▪ Когда отображается значение 0:00, время отсчитывается по нарастающей.▪ Когда значение «Time» составляет 1:00~99:00, время отсчитывается по убывающей до 0.
Distance (дистанция)	0.00~99,99	0.00	±1.0	<ul style="list-style-type: none">▪ Когда отображается значение 0.0, расстояние отсчитывается по нарастающей.▪ Когда значение расстояния составляет 1.0~999.0, оно отсчитывается по убывающей до 0.
Calories (калории)	0~9950	0	±50	<ul style="list-style-type: none">▪ Когда отображается значение 0, калории отсчитываются по нарастающей.▪ Когда значение калорий составляет 50~9950, оно отсчитывается по убывающей до 0.
Age (возраст)	10~99	30	±1	<ul style="list-style-type: none">▪ В конечном счете пульс основывается на значении возраста – Age. Когда значение пульса превышает целевое значение пульса (H.R), значение пульса мигает.

ПРОГРАММЫ

ПРОГРАММА MANUAL (P1)

Выберите «Manual» с помощью кнопки «UP» или «DOWN», а затем нажмите кнопку «ENTER». Первый параметр «Time» (время) будет мигать, его значение можно регулировать с помощью кнопки «UP» или «DOWN». Нажмите кнопку «ENTER», чтобы сохранить значение в памяти, и перейдите к следующему параметру, который собираетесь регулировать.

Продолжайте выполнять вышеперечисленные действия для всех

требуемых параметров; нажмите «START/STOP», чтобы начать тренировку.

Примечание: когда один из параметров тренировки, отсчитываемый по убывающей, достигнет нулевого значения, раздастся двойной звуковой сигнал и тренировка автоматически прервется. Нажмите кнопку «START», чтобы продолжить тренировку и выполнить незавершенный параметр тренировки

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ (P2-P7)

Доступны 6 заводских настроек программ. Все программы имеют 16 уровней нагрузки.

Настройка параметров для предварительных программ

Выберите одну из предварительных программ с помощью кнопки «UP» или «DOWN», а затем нажмите кнопку «ENTER». Первый параметр «Time» (время) будет мигать, его значение можно регулировать с помощью кнопки «UP» или «DOWN». Нажмите кнопку «ENTER», чтобы сохранить значение

в памяти, и перейдите к следующему параметру. Продолжайте настройку всех требуемых параметров, нажмите кнопку «START/STOP», чтобы начать тренировку. Примечание: когда один из параметров тренировки, отсчитываемый по убывающей, достигнет нулевого значения, раздастся двойной звуковой сигнал и тренировка автоматически прервется. Нажмите кнопку «START», чтобы продолжить тренировку и выполнить незавершенный параметр тренировки.

ПРОГРАММА BODY FAT (P8)

Настройка данных для программы Body Fat

Выберите «Body Fat Program» с помощью кнопки «UP» или «DOWN», а затем нажмите кнопку «ENTER».

Начнет мигать «Male» (мужчина), выбор пола осуществляется с помощью кнопки «UP» или «DOWN»; нажмите кнопку «ENTER», чтобы сохранить пол и перейти к следующим данным.

Начнет мигать рост «175», т.е. «Height» – рост может регулироваться с помощью кнопки «UP» или «DOWN»; нажмите кнопку «ENTER», чтобы сохранить значение и перейти к следующим данным.

Начнет мигать цифра «75», т.е. «Weight» – с помощью кнопки «UP» или «DOWN» введите свой вес; нажмите кнопку «ENTER», чтобы сохранить и

перейти к следующим данным. Аналогичным образом введите очередные данные.

Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы начать измерение, при этом держите руки на ручках импульсов.

Через 15 секунд на дисплее отобразится «Body Fat%» (% жира в теле), BMR, BMI и BODY TYPE (тип телосложения).

ПРИМЕЧАНИЕ: типы телосложения: имеются 5 типов телосложения, отличающихся по рассчитанному % жира (FAT%).

BMR: Basal Metabolism Ratio – скорость основного обмена веществ

BMI: Body Mass Index – индекс массы тела

ПРОГРАММА TARGET HEART RATE – ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС (P9)

Настройка параметра для TARGET H.R. – целевого пульса

Выберите «TARGET H.R.» с помощью кнопки «UP» или «DOWN», а затем нажмите кнопку «ENTER». Первый параметр «Time» начнет мигать, его значение можно регулировать с помощью кнопки «UP» или «DOWN». Нажмите кнопку «ENTER», чтобы сохранить значение, и перейдите к следующему параметру.

Продолжайте настройку всех требуемых параметров; нажмите кнопку «START/STOP», чтобы начать тренировку.

Примечание: если пульс будет выше или ниже (± 5) настроенного TARGET H.R. – компьютер автоматически подберет нагрузочное сопротивление. Пульс будет проверяться каждые 20 секунд.

Когда один из параметров тренировки, отсчитываемый по убывающей, достигнет нулевого значения, раздастся двойной звуковой сигнал и тренировка автоматически прервется. Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы продолжить тренировку и выполнить незавершенный параметр тренировки.

ПРОГРАММА HEART RATE CONTROL (КОНТРОЛЬ ПУЛЬСА) (P10-P12)

Для целевого пульса возможны 3 варианта:

P10-60% TARGET H.R.= 60% с (220-AGE (возраст))

P11-75% TARGET H.R.= 75% с (220-AGE (возраст))

P12-85% TARGET H.R.= 85% с (220-AGE (возраст))

Настройка параметров для программы HEART RATE CONTROL (контроль пульса)

Выберите одну из предварительных программ пульса – «Heart Rate Control Program» с помощью кнопки «UP» или «DOWN», а затем нажмите кнопку «ENTER». Начнет мигать первый параметр «Time» – его значение можно регулировать с помощью кнопки «UP» или «DOWN». Нажмите кнопку «ENTER», чтобы сохранить значение, и перейдите к следующему параметру.

Продолжайте настройку всех требуемых параметров; нажмите кнопку «START/STOP», чтобы начать тренировку.

Примечание: если пульс будет выше или ниже (± 5) настроенного TARGET H.R. – компьютер автоматически подберет нагрузочное сопротивление. Пульс будет проверяться каждые 20 секунд.

Когда один из параметров тренировки, отсчитываемый по убывающей, достигнет нулевого значения, раздастся двойной звуковой сигнал и тренировка автоматически прервется. Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы продолжить тренировку и выполнить незавершенный параметр тренировки.

USER PROGRAM – ПРОГРАММА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ (P13)

Программа пользователя позволяет пользователю настроить свою собственную программу, которую можно немедленно использовать.

Настройка параметров для программы пользователя – User Program

Выберите пользователя с помощью кнопки «UP» или «DOWN», а затем нажмите кнопку «ENTER». Начнет мигать первый параметр «Time» (время), его значение можно регулировать с помощью кнопки «UP» или «DOWN». Нажмите кнопку «ENTER», чтобы сохранить значение, и перейдите к следующему параметру, который собираетесь регулировать.

Продолжайте настройку всех требуемых параметров.

После завершения настройки требуемых параметров начнет мигать «level 1» (уровень 1), используйте кнопку «UP» или «DOWN» для регулировки, а

затем нажимайте кнопку «ENTER» вплоть до завершения (всего 10-кратно). Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы начать тренировку.

Примечание: когда один из параметров тренировки, отсчитываемый по убывающей, достигнет нулевого значения, раздастся двойной звуковой сигнал и тренировка автоматически прервется. Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы продолжить тренировку и выполнить незавершенный параметр тренировки.

БЛОК ПИТАНИЯ

Блок питания, предназначенный для питания счетчика: 230V/50Hz or 60Hz Output: 9V AC/0.5A. Счетчик через 4 минуты переходит в режим энергосбережения, все настройки и данные тренировки сохраняются

до следующего включения.

Если дисплей не включается, необходимо отключить блок питания от сети и подождать 15 секунд.

РАЗРЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Велотренажер шатается во время использования.

Поворачивайте торцевую заглушку заднего стабилизатора, пока не достигните требуемого уровня выравнивания велотренажера.

На дисплее не отображаются никакие значения.

1. Снимите консоль компьютера и проверьте, правильно ли подключены провода, выступающие из консоли компьютера, к проводам, выступающим из передней стойки.

2. Проверьте питающий провод.

Отсутствие показаний пульса или неправильные/противоречивые показания пульса.

1. Убедитесь, что разъемы проводов наручных датчиков импульсов правильно подключены.

2. Чтобы быть уверенным, что показания пульса являются более точными, во время проверки показаний пульса держите датчики на поручне руля двумя руками, а не одной рукой.

3. Слишком сильное удерживание датчиков. Держа датчики, попробуйте сохранять умеренный нажим.

Во время использования велотренажер издает пискливый звук.

В велотренажере могут быть ослаблены болты, проверьте и затяните ослабленные болты.

КОНСЕРВАЦИЯ

▪ Перед каждым применением велосипеда убедитесь, что все винты, гайки и ручки закреплены.

▪ Для чистки устройства не применяйте агрессивные чистящие средства. Используйте мягкую, влажную тряпочку для удаления грязи и пыли. Удаляйте следы пота, т.к. кислотная реакция может повредить покрытие.

- Устройство храните в сухих местах, во избежание воздействия влаги и коррозии.
- Если счетчик не работает правильно, убедитесь, что все провода подключены правильно, в частности верхний провод со счетчиком. Если счетчик по-прежнему не работает, проверьте, правильно ли установлены батарейки и что они в рабочем состоянии. Если показания на дисплее неразборчивы или некоторые элементы не видны, замените батарейки.
- В случае отсутствия регуляции силы убедитесь, что верхний провод датчика хорошо подключен к нижнему проводу.

В связи с защитой натуральной среды, нельзя выкидывать в бытовой мусор использованных батареек, питателей, двигателей и др. И использованные батарейки, питатели и аккумуляторы следует оставить в местах, где проводится сбор таких предметов для дальнейшей утилизации и переработки согласно законам защиты окружающей среды. Рекомендуется периодически проверять электрические провода и штепсельные вилки. В случае повреждения, тренажер нельзя использовать. Никогда не пробуйте собственноручно ремонтировать беговую дорожку. Ремонт и починкой должен заняться квалифицированный специалист. Нельзя тянуть за кабель

УХОД

Положение

Станьте на педали, ладонями возьмитесь за ручки. Упражняйтесь, выполняя попеременные движения ногами и руками. Во время упражнений следует распрямить спину.

Тренировка на стационарном орбитреке заменяют упражнения на обычном орбитреке.

Формирование мышц

Чтобы сформировать мышцы во время тренировки следует значительно усилить сопротивление. Это приведет к усилению напряжению мышц и Вы не будете тренироваться так долго, сколько захотите. Если хотите укрепить выносливость своего организма, следует изменить программу тренировки. Тренировку следует начать обычной разминкой, во время

тренировки делать перерывы для отдыха, а в конце тренировки следует усилить сопротивление таким образом, чтобы укрепить мышцы ног. Стоит ограничивать скорость для того, чтобы пульс удерживался на одном установленном уровне.

Потеря веса

Важным фактором в данном случае является усилие, которое следует вложить во время выполнения упражнения. Чем дольше Вы тренируетесь и чем больше уровень усилия во время занятий, тем больше калорий Вы

сжигаете. Успех состоит в том, что эффективность будет такая же, как и при тренировке для укрепления выносливости.

УКАЗАНИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ

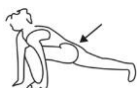
Соблюдение ТРЕНИРОВОЧНОГО ПОРЯДКА приносит хорошие результаты для здоровья: улучшает физическую выносливость,

формирует мышцы, а также при соблюдении правильного уровня калорийности питания, приводит к потере веса.

Разминка

Этап разминки гарантирует правильное кровообращение во всем теле и обеспечивает хорошую работу мышц. Разминка редуцирует судорожное состояние и повреждение мышц. Рекомендуется выполнение нескольких упражнений для разминки, согласно представленным ниже рисункам.

Каждую позицию следует удерживать на 10-15 секнд, нельзя переутомлять мышцы во время тренировки. Если Вы почувствуете боль, прервите тренировку. Сделайте упражнения несколько раз.



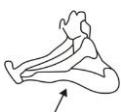
Растягивание мышц бедра и ягодиц

Выполните упражнение согласно рисунку.



Растягивание четырехглавых мышц

Положите правую ладонь на стене. левой рукой возьмитесь за левую ступню. Притяните пятку как можно ближе к ягодицам.



Растягивание мышц бедра и коленей

Сядьте на полу. Ноги следует вытянуть вперед. Далее наклонитесь и постарайтесь дотронуться ладонями стопы.



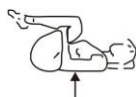
Растягивание мышц верхней части тела

Станьте на полу. Ноги на ширине плеч, обе руки поднимите вверх над туловищем (как указано на рисунке), растяните боковые мышцы.



Растягивание икроножных мышц

Станьте около стены. Обопритесь ладонками о стену. Поочередно отводите ноги назад и растяните мышцы ног.



Растягивание мышц ног

Лягте на полу. Согните ноги в коленях и притяните их к грудной клетке.

Тренировка, отдых, Способ окончания тренировочной сессии и торможения

Данный этап тренировки требует усилий. Со временем, при регулярных тренировках, мышцы Ваших ног станут более эластичными. Упражняйтесь в собственном равномерном темпе.

Отдых дает возможность привести в норму пульс и остудить мышцы. Отдых – это повторная разминка, которую следует продолжать 5 минут. Стоит повторить растягивающие упражнения, не забывая о том, чтобы не

утомлять мышцы. Рекомендуется тренироваться хотя бы три раза в неделю.

Чтобы остановить тренировочное устройство, необходимо перестать нажимать на педали. Велосипед не имеет системы блокады и тормоза безопасности. Система торможения не регулируется. Тормозящая система не зависит от скорости.

Касается счетчика



Обозначение тренажера символом перечеркнутого контейнера для мусора сообщает о запрете размещения использованного электрооборудования и электротехники вместе с другим бытовым мусором. Согласно Директиве WEEE о способе распоряжения использованного электрооборудования и электротехники, для данных предметов следует применять отдельные способы утилизации. Потребитель, который намерен избавиться от изделия, обязан отдать его в пункт сбора использованного электрооборудования и электротехники, и таким образом, обеспечивает повторное употребление, рециклинг, тем самым, защищает окружающую среду. Для этого следует связаться с пунктом, в котором данное оборудование было куплено или с представителями локальных властей. Опасные элементы, сосредоточенные в электрооборудовании могут привести к продолжительным и неблагоприятным изменениям натуральной среды, а также, отрицательным образом воздействовать на здоровье людей.

POZNÁMKY Ponechte si prosím tento návod k pozdějšímu použití.
Produkt je určen výhradně pro domácí použití.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Nežli začneme zařízením sestavovat a nežli začneme trénovat je nutné se důkladně seznámit s níže uvedeným návodem. Bezpečné a efektivní používání zařízení je možné pouze tehdy, pokud bude sestaveno, udržováno a používáno dle zde popsaného návodu. Jestliže sám nejsi uživatelem, prosím předej tyto informace všem uživatelům a informuj je o všech možných ohroženích a bezpečnostních opatřeních.
- Před začátkem cvičení konzultuj svůj zdravotní stav s lékařem aby bylo známo, zda se nevyskytují žádné jiné psychické nebo zdravotní okolnosti, které by mohly být ohrožením pro tvé zdraví a bezpečnost. Konsultace s lékařem tě také může ochránit před nesprávným použitím nástroje. Lékař určí, zda je vhodné používání léků, které mají vliv na tep, tlak anebo úroveň cholesterolu.
- Všiměj si signálů Tvého těla. Nesprávné anebo přílišné cvičení může negativním způsobem ovlivnit Tvé zdraví. Proto je nutné okamžitě přerušit cvičení jestliže se objeví některý z následujících příznaků: bolest, tlak v hrudníku kuši, nepravidelný tep, velmi zkrácené dýchání, omdlení, točí se v hlavě, nevolnost. Pokud se kterýkoliv z výše uvedených příznaků projeví, okamžitě kontaktuj svého lékaře a do té doby přeruš cvičení.
- Od zařízení držíme daleko děti a zvířata. Zařízení je určeno pouze a výhradně pro dospělé osoby.
- Zařízení musí stát na rovném, tvrdém povrchu zabezpečeném žíněnkou nebo kobercem. Pro bezpečnost osob nacházejících se v blízkosti zařízení je třeba dodržovat zásadu volného prostoru kolem ní – 2 m z každé strany.
- Před začátkem cvičení je třeba se ujistit, že všechny šrouby a matice jsou důkladně přišroubované.
- Bezpečnost zařízení je zaručena pouze tehdy, bude-li toto pravidelně

udržováno a kontrolováno.

- Zařízení se smí používat pouze v souladu s jeho určením. Pakliže během montáže anebo používání vyjde najevo, že některá část je vadná anebo vydává znepokojující zvuky, je nutné přerušit cvičení a zařízení dát do servisu. Nesmí se používat poškozené zařízení.
 - Během tréninku je nutné používat odpovídající oděv. Neoblekat volně oblečení, které by se mohlo přichytit částí zařízení anebo takové, které by mohlo omezovat nebo znemožňovat pohyby. Doporučuje se cvičit ve vhodné sportovní obuvi. Během cvičení je nutné držet se rukojetí a nesesedávat ze sedla.
 - Lavice je určena pro domácí použití. Maximální přípustná hmotnost uživatele činí 135 kg.
 - Zařízení se řadí do třídy H a C podle normy EN 957 a je určeno výhradně pro domácí použití. Nemůže být používáno jako terapeutické nebo rehabilitační zařízení. Zařízení není určeno pro rehabilitační účely.
 - Dodržovat zvláštní ostražitost během přenášení a zvedání zařízení. Zařízení musí přenášet vždy dvě osoby.
 - Během zvedání anebo přenášení zařízení dodržovat správný postoj, aby nedošlo k poškození páteře.
 - Při montáži zařízení nutno přesně dodržovat návod a používat pouze části připojené k tomuto setu. Před zahájením montáže zkontrolovat, zda jsou všechny části, jak je to uvedeno na připojeném seznamu.
- VAROVÁNÍ!!** Před použitím je třeba si přečíst návod k použití. Za případná zranění nebo poškození předmětů, ke kterým došlo v důsledku nesprávného používání tohoto výrobku neodpovídáme. Ke zdravotním úrazům může docházet v důsledku nesprávného anebo příliš intenzivního tréninku.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto: 43,5 kg, Setrvačnick: 7 kg
Rozměry po rozložení: 138 x 58 x 160 cm

Maximální hmotnost uživatele: 135 kg
Zařízení slouží k tréninku celého těla

SEZNAM DÍLŮ

Schéma – s. 43

no	POPIS	ks
1	Záslepka madla Ø32x1.5	2
2	Levé madlo	1
3	Pravé madlo	1
4	Molitanová rukojeť madla Ø31xØ37x480	2
5	Vrut ST2.9x16	4
6	Kryt ramena levého madla - A	1
7	Matice M6	8
8	Pružná podložka Ø6xØ12x1.0	4
9	Šroub M6X35	4
10	Vrut ST4.2x20	22
11	Kryt ramena levého madla - B	1
12	Šroub M8x20	4
13	Pružná podložka Ø8	10
14	Velká podložka Ø8	4
15	Podložka ve tvaru 'D' Ø38x3	4
16	Kovová vložka	8
17	Rameno levého madla	1
18	Rameno pravého madla	1
19	Vložka Ø18x Ø 10x10	4
20	Kryt tyčky pedálu-A	2
21	Kryt tyčky pedálu -B	2
22	Šroub Ø10x45	2

no	POPIS	ks
23	Podložka Ø6xØ18x1.5	2
24	Šroub M6x15	2
25	Levý pedál	1
26	Část konektoru	2
27	Pravý pedál	1
28	Šroub M10x55	4
29	Kryt tyčky pedálu	2
30	Šroub M8x50	2
31	Kovová vložka Ø18xØ8x10	4
32	Tyčka levého pedálu	1
33	Podložka Ø16X Ø8x1.5	2
34	Matice M8	2
35	Tyčka pravého pedálu	1
36	Záslepka madla Ø25x1.5	2
37	Střední vedení do snímače pulsu L=750mm	2
38	Šroub M8x15	8
39	Pružná podložka Ø8xØ16x1.5	2
40	Vrut ST4.2x20	2
41	Molitanová rukojeť madla Ø24xØ30x520	2
42	Stanoviště řídicítek	1
43	Počítač	1
44	Vedení snímače L=1100mm	1

no	POPIS	ks
45	Šroub M5x10	4
46	Rozšíření vedení snímače L=1400mm	1
47	Motor	1
48	Vedení napájení L=300mm	1
49	Přední stanoviště	1
50	Matice 1/2"	1
51	Velké pružné podložky Ø8xØ20x2.0	10
52	Umělohmotná vložka Ø60x88	2
53	Kryt ramena pravého madla-A	1
54	Kryt ramena pravého madla-B	1
55	Matice M8	2
56	Šroub M8X70	2
57	Záslepka na přední stabilizátor	2
58	Přední stabilizátor	1
59	Šroub M8x70	2
60	Zadní stabilizátor	1
61	Záslepka na zadní stabilizátor	2
62	Vrut ST4.2x25 Š	8
63	Záslepka	2
64	Kryt levého řetězu	1
65	Levý ozdobný kryt	1
66	Vrut ST4.2x15	22

67	Vzpěra ve tvaru 'U'	2
68	Maticice M10X1.25X9	2
69	Klikový kotouč Ø 388.5x32	2
70	Klika	2
71	Pružící upínadlo Ø17*1.0	2
72	Podložka pružná Ø28xØ17x0.3	1
73	Ložisko 6003-2z	2
74	Hlavní rám	1
75	Snímač z vedení L=300mm	1
76	Vrut ST2.9x12	2
77	těsnění Ø 13x1.0	2

78	Pružná podložka Ø6	6
79	Klika z řemenice	1
80	Pasek PJ400	1
81	Plastový šroub Ø8x32	4
82	Kryt pravého řetězu	1
83	Pravý ozdobný kryt	1
84	Vrut ST2.9x16	1
85	Vzpěra kola	1
86	Šroub M8x10	1
87	Šroub M8x25	1
88	Ložisko 6000-2z	2

89	Podložka Ø10x14x1.0	2
90	Podložka Ø6x12x1.0	1
91	Vrut M6x10	1
92	Setrvačnick	1
93	Maticice M10x1.0x6	2
94	Očkový šroub M6x36	2
95	Vzpěra ve tvaru 'U'	2
96	Maticice M10x1.25x9	2
97	Šroub M6x15	4
98	Podložka Ø10x Ø18x1.5	4
99	Kolečko M10	4
100	Prodlužovačka AC L=2000mm	1

NÁVOD NA MONTÁŽ (OBRÁZKY S. 45-47)

KROK 1. Montáž předního a zadního stabilizátora

Umístit přední stabilizátor(58) před hlavním rámem (74) a srovnat otvory na šrouby.

Připevnit přední stabilizátor (58) na přední zahnutí hlavního rámu (74) s použitím dvou šroubů M8x70(56), dvou velkých ohnutých podložek Ø8xØ20x2.0 (51), a dvou matic M8 (55).

Umístit zadní stabilizátor (60) za hlavním rámem (74) a srovnat otvory na šrouby.

Připevnit zadní stabilizátor (60) na zadní zahnutí hlavního rámu (74) s použitím dvou šroubů M8x70 (59), dvou velkých ohnutých podložek Ø8xØ20x2.0 Big (51).

KROK 2. Montáž předního stanoviště

Sundat šest šroubů M8x15 (38), šest velkých ohnutých podložek Ø20xØ8x2.0 (51), šest pružných podložek Ø8 (13) z hlavního rámu (74). Spojit rozšíření vedení snímače (46) z hlavního rámu (74) s vedením snímače (44) z předního stanoviště(49).

Namontovat přední stanoviště (49) na tyč hlavního rámu (74) a připevnit s použitím šesti šroubů M8x15 Bolts (38), šesti velkých ohnutých podložek Ø20xØ8x2.0 (51), šesti pružných podložek Ø8 (13) která vyly odmontovány. Dotáhnout šrouby přiloženým imbusovým klíčem S6 .

KROK 3. Instalace levého/pravého ramene madla, levé/pravé tyčky pedálu, levého/pravého pedálu, levého/pravého krytu pedálu -A/B
Vyšroubovat dva šrouby M8x20 (12), dvě pružné podložky Ø8 (13), dvě velké pružné podložky Ø8 (14), a dvě podložky ve tvaru 'D' Ø38x3 (15) z levé a pravé vodorovné osy předního stanoviště (49).

Namontovat levé rameno madla (17) na levé vodorovné ose předního stanoviště (49) s použitím jednoho šroubu M8x20 (12), jedné pružné podložky Ø8 (13), jedné velké podložky Ø8 (14), a jedné podložky ve tvaru 'D' Ø38x3 D (15), které byly vymontovány.

Namontovat levý pedál I (25) na levou tyčku pedálu (32) s použitím dvou šroubů M10x55 (28),dvou podložek Ø10x Ø18x1.5 (98), a dvou koleček M10 (99).

Vymontovat dva šrouby M8x20 (12), dvě pružné podložky Ø8 (13), dvě velké podložky Ø8 (14), dvě podložky ve tvaru 'D' Ø38x3 (15) a podložky Ø10xØ14x1.0 (68) z kliky (70).

Namontuj levou tyčku pedálu (32) na kliku (70) s použitím dvou šroubů M8x20 (12), dvou pružných podložek Ø8 (13), dvou velkých podložek Ø8 (14), dvou podložek ve tvaru 'D' Ø38x3 (15), který byly vymontovány.

Namontuj kryt tyčky pedálu-A/B (20, 21) na levý pedál (32) s použitím dvou

samořezných vřutů ST4.2x20 (10).

Zamontuj kryt tyčky pedálu (29) na levý pedál (32) s použitím jednoho samopřezného vřutu ST4.2x20 Screws (10).

Výše uvedené kroky zopakovat při montáži pravého ramene madla (18) na pravé vodorovné ose předního stanoviště (49) a pravé tyčce pedálu (35) ke klíce (70).

KROK 4. Instalace levého/pravého madla, levého/pravého krytu ramene madla

Namontuj levé/pravé madlo (2, 3) na levé/pravé rameno madla (17, 18) s použitím šroubů M6x35 (9), čtyř pružných podložek Ø6xØ12x1 (8), a čtyř nylonových matic M6 (7).

Vymontovat dva vřuty ST2.9x16 (5) z levého ramene madla (17).

Namontovat kryt-A levého ramene madla (6) a levý kryt-B ramene madla (11) na levé rameno madla (2) s použitím vřutů ST2.9x16 (5), které byly odmontovány, a taktéž dvou ST4.2x20(10) .

Vymontovat dva vřuty ST2.9x16 (5) z pravého ramene madla (18).

Namontovat kryt-A pravého ramene madla (53) a pravý kryt-B ramene madla (54)) na pravé rameno madla (3) s použitím vřutů ST2.9x16 (5), které byly odmontovány, a taktéž dvou ST4.2x20(10). Dotáhnout vřuty s použitím přiloženého multifunkčního nářadí s křížovým šroubovákem.

KROK 5. Instalace řídicího a počítače

Vymontovat dva šrouby M8x15 (38) a dvě pružné podložky Ø8xØ16x1.5 (39) z předního stanoviště (49). Vymontovat tyto s použitím přiloženého imbusového klíče S6.

Vložit snímač pulsu (37) z řídicího (42) do otvoru předního stanoviště (49), a následně je vytáhnout z horního konce předního stanoviště (49).

Namontovat řídicí (42) na předním stanovišti (49) s použitím dvou šroubů M8x15 (38) a dvou pružných podložek Ø8xØ16x1.5 (39), které byly vymontovány s použitím imbusového klíče S6.

Vymontovat čtyři šrouby M5x10 (45) ze zadní části počítače (43) s použitím přiloženého multifunkčního nářadí s křížovým šroubovákem. Připojit vedení snímače I (44) a vedení do snímače pulsu (37) do vedení, jež vychází z počítače (43), a následně umístit počítač (43) na horní konec předního stanoviště (49) s použitím čtyř šroubů M5x10 (45), které byly vymontovány.

KROK 6. Instalace napájecího adaptéru AC

Připoj jeden konec AC adaptéru (100) do zásuvky napájecího vedení (48) zezadu levého krytu řetězu. Před zapnutím je nutné ověřit technické údaje na adaptéru. Připojit druhý výstup AC adaptéru (100) do zásuvky s proudem

PŘENÁŠENÍ ZAŘÍZENÍ

Opatrně zvedněte trenážer na zadní dopravní válečky (Obrázek - str.48) a držíc ho z obou stran přesuňte jej na požadované místo.

Nastavení zátěže

Funkce nastavení zátěže umožňuje provést změnu zátěže na pedálech. Vysoká zátěž znamená větší námahu během šlapání, zatímco nízká tuto námahu zmenšuje. Stupeň zátěže nastavujeme pomocí počítačla.

K dosažení uspokojivého výsledku se zátěž nastavuje v průběhu tréninku pomocí tlačítek UP a DOWN. Dostupná úroveň zatížení: 1 až 16. Systém nastavování zátěže není závislý na rychlosti.

KALIBRACE ZAŘÍZENÍ (OBRÁZEK – S.48)

Před zahájením tréninku se doporučuje ověřit správnost ustavení zařízení.

Vyrovnejte přístroj pomocí otočných knoflíků předního stabilizátoru.

NÁVOD K OBSLUZE POČÍTADLA

Funkce tlačítek

START / STOP: 1. Stiskněte tlačítko START / STOP pro zahájení nebo ukončení tréninku. Po stisknutí tlačítka můžete začít cvičení. Všechny hodnoty budou počítány od "0" nahoru ..

DOWN: Toto tlačítko slouží ke: snížení zadávané hodnoty zvoleného tréninkového programu.

DISTANCE (vzdálenost) - Zobrazuje vzdálenost ujetou v průběhu cvičení (0,00 ~ 99,99 km)

UP: Toto tlačítko slouží na: zvýšení zadávané hodnoty zvoleného tréninkového programu

ENTER: Tlačítko pro potvrzení zadaných dat

TEST (RECOVERY): Stiskněte tlačítko RECOVERY pro zkontrolování stavu srdeční frekvence.

MODE: Tlačítko na přepínání pracovních režimů kola a potvrzení zadaných údajů.



Volba tréninku

Po zapnutí napájení proveďte volbu pomocí tlačítek UP nebo DOWN, pak stiskněte klávesu ENTER pro vstup do požadovaného režimu.

Nastavení parametrů tréninku

Po výběru požadovaného programu, můžete předem nastavit několik parametrů tréninku pro dosažení požadovaných výsledků.

Parametry tréninku:

TIME / DISTANCE / CALORIES / AGE (čas / vzdálenost / kalorie / věk).

Poznámka: Ne všechny programy jsou nastavitelné

Parameter	Rozsah nastavení	Výchozí hodnota	zvyšování / snižování	Popis
Time (čas)	0:00~99:00	00:00	±1:00	- Když se zobrazuje hodnota 0.0, bude čas počítán rostoucím směrem - Když je hodnota Time: 1: 00 ~ 99: 00, bude čas počítán sestupně až na 0.
Distance (vzdálenost)	0.00~99,99	0.00	±1.0	- Když se zobrazuje hodnota 0.0, bude vzdálenost počítána rostoucím směrem - Když je hodnota vzdálenosti: 1.00 ~ 99: 00, bude počítána sestupně až na 0.
CALORIES (kalorie)	0~9950	0	±50	- Když se zobrazuje hodnota 0.0, budou kalorie počítány rostoucím směrem - Když je hodnota kalorií: 50 ~ 9950, bude počítána sestupně až na 0.
Age (věk)	10~99	30	±1	- Cílová tepová frekvence bude vycházet z hodnoty Věku - Age. - Když tepová frekvence překročí cílovou tepovou frekvenci (H.R), počet tepů bude v programech blikat.

PROGRAMY

PROGRAM MANUAL (P1)

Vyberte "Manual" pomocí tlačítek UP nebo DOWN, pak stiskněte tlačítko ENTER. První parametr "Time" (čas) začne blikat, jeho hodnotu lze nastavit pomocí tlačítek UP nebo DOWN. Stiskněte tlačítko ENTER pro uložení hodnoty do paměti a přejděte na další parametr.

Pokračujte ve výše uvedených činnostech pro všechny požadované

parametry; stiskněte START/STOP pro spuštění cvičení.

Poznámka: Jestliže jeden z parametrů tréninku odpočítáván sestupně dosáhne hodnoty nula, uslyšíme dvojité pípnutí a trénink se automaticky zastaví. Stiskněte tlačítko START pro pokračování tréninku a dosažení nedokončeného parametru.

PŘEDBĚŽNÉ PROGRAMY (P2-P7)

K dispozici je 6 továrně uložených programů. Všechny programy mají 16 úrovní odporu.

Nastavení parametrů pro předběžné programy

Vyberte si jeden z předběžných programů pomocí tlačítek UP nebo DOWN, pak stiskněte tlačítko ENTER. První parametr "Time" (čas) začne blikat, jeho hodnotu lze nastavit pomocí tlačítek UP nebo DOWN. Stiskněte

tlačítko ENTER pro uložení hodnoty a přejděte na další parametr.

Pokračujte pro nastavení všech potřebných parametrů; stiskněte tlačítko START / STOP pro zahájení tréninku.

Poznámka: Jestliže jeden z parametrů tréninku odpočítáván sestupně dosáhne hodnoty nula, ozve se dvojité pípnutí a cvičení se automaticky zastaví. Stiskněte tlačítko START pro pokračování tréninku a dosažení nedokončeného parametru.

PROGRAM BODY FAT (P8)

Nastavení parametrů pro program body fat

Vyberte "Body Fat Program" pomocí tlačítek UP nebo DOWN a stiskněte tlačítko ENTER.

Začne blikat "Male" (muž), volbu pohlaví provádíme pomocí tlačítek UP nebo DOWN; poté stiskněte tlačítko ENTER pro uložení pohlaví a přechod na další údaje.

Začne blikat výška "175", takže Height - výšku lze upravit pomocí tlačítek UP nebo DOWN; stiskněte tlačítko ENTER pro uložení hodnoty a přechod na další údaje.

Začne blikat hodnota "75", Weight - váha, pomocí tlačítek UP nebo DOWN zadejte svou váhu; stiskněte tlačítko ENTER pro uložení hodnoty

Začne blikat věk "30", takže Age - věk lze upravit pomocí nahoru nebo dolů; Stiskněte ENTER pro uložení hodnoty a přechod na další údaje. Analogicky doplňte další údaje.

Stiskněte tlačítko START / STOP pro spuštění měření, a zároveň také držte rukojeti impulsů rukou.

Po 15 sekundách se na displeji zobrazí Body Fat% (% tělesného tuku), BMR, BMI a BODY TYPE (tělesný typ).

POZNÁMKA: Typy stavby těla: Existuje 5 typů tělesné stavby rozdělených podle vypočítaného% tuku (FAT%)

BMR: Basal Metabolism Ratio - Index bazálního metabolismu

BMI: Body Mass Index - Index tělesné hmotnosti

PROGRAM TARGET HEART RATE - CÍLOVÁ SRDEČNÍ FREKVENCE (P9)

Nastavení parametru pro target h.r. - cílové srdeční frekvence

Vyberte "TARGET H. R." pomocí tlačítek UP nebo DOWN, pak stiskněte tlačítko ENTER. První parametr "Time" - začne blikat, jeho hodnotu lze nastavit pomocí tlačítek UP nebo DOWN. Stiskněte ENTER pro uložení hodnoty a přechod na další parametr.

Pokračujte pro nastavení všech potřebných parametrů; stiskněte tlačítko START / STOP pro zahájení tréninku.

Poznámka: Pokud je srdeční frekvence vyšší nebo nižší (± 5) než nastavený TARGET H.R. - Počítač automaticky nastaví zatěžovací odpor. Tep bude kontrolován každých cca 20 sekund.

Pokud jeden z parametrů tréninku odpočítáván sestupně dosáhne hodnoty nula, ozve se dvojité pípnutí a trénink se automaticky zastaví. Stiskněte tlačítko START pro pokračování tréninku a dosažení nedokončeného parametru ..

PROGRAM HEART RATE CONTROL (KONTROLA SRDEČNÍ FREKVENCE) (P10-P12)

Pro cílovou srdeční frekvenci jsou 3 možné volby:
P10-60% TARGET H.R. = 60% z (220-AGE (věk))

P11-75% TARGET H.R. = 75% z (220-AGE (věk))
P12-85% TARGET H.R. = 85% z (220-AGE (věk))

Nastavení parametrů pro program heart rate control (kontrola srdeční frekvence)

Vyberte si jeden z programů kontroly srdeční frekvence - "Heart Rate Control Program", pomocí tlačítek UP nebo DOWN, pak stiskněte tlačítko ENTER. Začne blikat první parametr "Time" - čas, jeho hodnotu lze nastavit pomocí tlačítek UP nebo DOWN. Stiskněte ENTER pro uložení hodnoty a přechod na další parametr.
Pokračujte pro nastavení všech potřebných parametrů; stiskněte tlačítko START / STOP pro zahájení tréninku

Poznámka: Pokud je srdeční frekvence vyšší nebo nižší (± 5) než nastavený TARGET H.R. - Počítač automaticky nastaví zatěžovací odpor. Tep bude kontrolován každých cca 20 sekund.
Pokud jeden z parametrů tréninku odpočítávan sestupně dosáhne hodnoty nula, ozve se dvojitě pípnutí a trénink se automaticky zastaví. Stiskněte tlačítko START pro pokračování tréninku a dosažení nedokončeného parametru.

USER PROGRAM - UŽIVATELSKÝ PROGRAM (P13)

Uživatelský program umožňuje uživateli nastavit vlastní program, který může být okamžitě používán.

Nastavení parametrů pro uživatelský program - user program

Vyberte uživatele pomocí tlačítek UP nebo DOWN, pak stiskněte tlačítko ENTER. Začne blikat první parametr "Time" (čas), jeho hodnotu lze nastavit pomocí tlačítek UP nebo DOWN. Stiskněte ENTER pro uložení hodnoty a přechod na další parametr, který má být upraven ..
Pokračujte pro všechny požadované parametry.
Po nastavení požadovaných parametrů, začne blikat level 1 (úroveň 1), použijte tlačítek UP nebo DOWN a tím zahájíte trénink upravení, a poté

stiskněte tlačítko ENTER až do konce (celkem 10-krát). Stiskněte tlačítko START / STOP pro začít tréninku
Po ukončení nastavení požadovaných parametrů začne blikat level 1 (úroveň 1), použij tlačítka UP nebo DOWN za účelem nastavení ,
Následně stiskni tlačítko ENTER až do ukončení (celkem 10 krát). Stiskni tlačítko START / STP za účelem zahájení tréninku.
Poznámka: Jestliže jeden z parametrů tréninku odpočítávan sestupně dosáhne hodnoty nula, ozve se dvojitě pípnutí a trénink se automaticky zastaví.
Stiskněte tlačítko START pro pokračování tréninku a dosažení nedokončeného parametru.

NAPÁJENÍ

Napájecí adaptér určený pro napájení počítač: 230V / 50Hz nebo 60Hz
Output: 9V AC / 0,5A. Počítadlo po 4 minutách přejde do energeticky úsporného stavu, všechna nastavení a data o cvičeních budou zachována na opětovné spuštění.

restartuje.
Pokud se monitor nezapne, odpojte napájecí zdroj od napájení a vyčkejte 15 vteřin.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Kolo se kolísá během používání.

Otočte koncovku záslepku zadního stabilizátoru podle potřeby pro vyrovnání vodorovné polohy kola.

Na displeji se nezobrazí hodnoty

- Odstraňte konzolu počítače a ověřte, zda kabely které jdou z konzole počítače jsou správně připojeny ke kabelům, které jdou z předního sloupce.
- Zkontrolujte napájecí kabel.

Žádná indikace srdečního tepu nebo indikace tepu je nesprávná / nekonzistentní.

- Ujistěte se, že kabelové konektory snímačů impulsů z dlaně jsou dobře

propojeny.

- Aby se zajistilo, že údaje o tepové frekvence jsou přesnější, vždy během kontroly počtu tepů držte snímače na řídítkách oběma rukama, a ne jen jednou rukou.

3. Příliš silný stisk snímačů. Držic snímají, snažte se udržet umírněný tlak.

Při používání kolo produkuje pronikavý zvuk.
Kolo může mít uvolněné šrouby, zkontrolujte šrouby a utáhněte uvolněné šrouby.

ÚDRŽBA

- Před každým použitím rotopedu je třeba se ujistit, zda jsou všechny šrouby, matice a jiné prvky správně dotažené.
- K čištění zařízení nepoužívat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkkou, vlhkou utěrku k odstraňování nečistot a prachu. Odstraňují stopy potu, protože to může vést k poškození čalounění.
- Zařízení je nutné skladovat na suchých místech, aby bylo chráněno před vlhkem a korozi.
- Pokud počítadlo nefunguje správně, je třeba se ujistit, zda jsou dobře spojené všechny kabely, zvláště pak horní kabel s počítačem. Nefunguje-li počítadlo i nadále, je nutné ověřit zda jsou správně vloženy baterie a zda nejsou vybité. Pokud je zobrazení na displeji nečitelné anebo některé hodnoty jsou neviditelné, je nutné vyměnit baterie.

- Pokud nefunguje nastavení zátěže, ujistit se zda horní kabel senzoru je dobře spojený s kabelem dolním.

Z důvodu ochrany životního prostředí vybité baterie, napájecí zdroje, motorky apod. nevyhazovat spolu s domácími odpady. Opatřované baterie, napájecí zdroje, akumulátory apod. je nutné předat odběrateli, který tento druh využívá způsobem odpovídajícím právním předpisům. Je doporučeno pravidelně kontrolovat stav kabeláže a zástrčky. Dojde-li k poškození, zařízení se nesmí používat. Nikdy neopravuj zařízení sám. Opravy musí provést pověřená osoba firmy SPOKEY. Nikdy netahat za kabel.

POUŽÍVÁNÍ

Poloha

Stoupni si na pedály, rukama se chyt' rukojetí. Cvič tak, že provádíš pohyby jednou rukama podruhé nohama.

Během cvičení je třeba mít narovnaná záda (viz obrázek).
Cvičení na orbitreku plně nahrazují cvičení prováděná na obyčejném kole.

Tvarování svalstva

K tomu, abychom utvářeli svalstvo tréninkem je nutné značně zvětšit zátěž. To způsobí větší napětí svalů a může to znamenat, že nebudeš moci trénovat tak dlouho, jak by jsi chtěl. Pokud chceš provozovat rovněž kondiční trénink, musíš měnit program tréninku. Nutno tedy provést fázi

rozcvičky, tréninku i odpočinku, ale ke konci fáze tréninku nutno zvětšit zátěž tak, aby se posílila práce nohou. Je třeba tudíž omezit rychlost, tak aby tep byl ve vymezené úrovni.

Hubnutí, tréninky

Zde je důležitým faktorem námaha, kterou cvičení vyžaduje. Čím déle a čím více trénuješ, tím více kalorií spaluješ. Úspěchem bude dosažení identické efektivity jako v rámci kondičního tréninku.

Doporučuje se provádět cvičení 3-4 krát v týdnu po cca.: 30min. Intenzivní trénink napomáhající hubnutí by měl být provozován častěji, alespoň cca.: 45-50 min

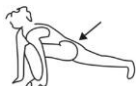
JAK TRÉNOVAT

Dodržování tréninkového cyklu přináší pozitivní efekty pro: fyzickou kondici, utváření svalstva a spolu s kontrolou spalovaných kalorií - hubnutí.

Fáze rozcvičky

Tato etapa poskytuje správný krevní oběh a zajišťuje správnou práci svalů. Rozcvička redukuje riziko vznikání křečí a poškození svalstva. Je proto doporučeno provést několik protahujících cviků podle obrázků níže. V

každé poloze bychom měli setrvat zhruba 10-15 sekund, nesmíme přetěžovat trhat svaly během cvičení. Pocítíš-li nějakou bolest, ihned přestaň cvičit. Všechny cvičení několikrát zopakuj.



Protážení svalů stehenních a hýždí

Proveď cvičení jako na obr.



Protahování stehien

Polož pravou dlaň na stěnu. Levou rukou uchop levé chodidlo. Následně pravou rukou chytni pravé chodidlo.



Protahování svalstva stehenních a kolen

Sedni si na podlaze. Natáhni nohy před sebe. Následně se předkloň a zkus se dotknout rukama chodidel.



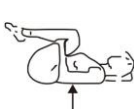
Protahování horních částí těla

Lehce rozkročmo si stoupni na podlahu, dej ruce nad hlavu (jako na obr.), a pak protáhni svaly ramen



Protahování lýtkového svalstva

Rozkročmo si stoupni u stěny. Dlaněmi se opři o stěnu. Střídatavě vykopávej nohy dozadu za účelem protažení svalstva nohou.



Protahování svalstva nohou

Lehni si na podlahu. Ohni nohy v kolenou a přitáhni je k hrudi.

Fáze tréninku, způsob brždění způsob ukončení tréninku

Tato etapa nevyžaduje námahy. Postupně, s pravidelností tréninku, se svaly Tvých nohou stanou pružnější. Cvičit je třeba ve vlastním tempu, ale je důležité to, aby neustále bylo udržováno totéž tempo.

Odpočinek umožňuje návrat normálního tepu a ochlazení svalů. Je to opakování rozcvičky a musí trvat zhruba 5 minut. Nutno zopakovat

protahovací cviky, máje na paměti to, že nepřetěžujeme svaly. Je doporučeno trénovat alespoň třikrát v týdnu.

Abychom zastavili trenažér je nutné přestat šlapat. Trenažér nemá blokační systém a bezpečnostní brzdu. Systém brzdění nie je regulovaný a nezávisí od rychlosti.



Týká se počítačů

Označení zařízením symbolem škrtnutého kontajneru na odpad informuje o zákazu umístování odpadních elektrických a elektronických zařízení spolu s jiným odpadem. Podle směrnice ES o způsobu nakládání s elektrickým a elektronickým odpadem, by měl tento druh zařízení být podroben zvláštní utiizaci. Uživatel, který má v úmyslu zbavit se tohoto produktu, je povinen vrátit ho do místa sběru odpadních elektrických a elektronických zařízení, a přispět tak k opětovnému použití, recyklaci nebo využití, a chránit tak životní prostředí. Za tímto účelem obraťte se na místo, kde jste výrobek zakoupili, nebo kontaktujte zástupce místních úřadů. Nebezpečné složky v elektronických zařízeních mohou vyvolat dlouhodobé nepříznivé účinky v životním prostředí, stejně jako mohou poškozovat lidské zdraví.

POZOR Tento návod na obsluhu dobre uschovajte pre prípad jeho použitia v budúcnosti.
Tento produkt je určený výlučne pre domáce použitie!

POZNÁMKY TÝKAJÚCE SA BEZPEČNOSTI

- Pred zložením zariadenia a pred zahájením tréningu sa dôkladne oboznámte s týmto návodom na obsluhu. Bezpečné a efektívne používanie zariadenia je možné jedine vtedy, ak bude zložené, udržiavané a používané správnym spôsobom, ktorý je opísaný v tomto návode. Ak nie ste užívateľom tohto zariadenia, sprístupnite, prosím, tento návod všetkým jeho užívateľom a poinformujte ich o všetkých nebezpečenstvách a o bezpečnostných opatreniach.
- Pred zahájením cvičenia sa skontaktujte s lekárom, aby mohol rozhodnúť, či neexistujú žiadne psychické alebo fyzické aspekty, ktoré by mohli ohrozovať Vaše zdravie alebo bezpečnosť. Rozhovor s lekárom môže tiež pomôcť predchádzať nesprávnemu používaniu zariadenia. Lekár určí, či je počas cvičenia vhodné používať lieky, ktoré by mohli vplyvať na pulz, tlak krvi alebo hladinu cholesterolu.
- Všímajte si signály Vášho organizmu. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže negatívnym spôsobom vplyvať na Vaše zdravie. Ak spozorujete ktorýkoľvek z nasledujúcich príznakov, treba okamžite prestať cvičiť: bolesť, nepríjemný pocit v hrudnej dutine, neregulárny pulz, výnimočne zrýchlené dýchanie, mdloby, závraty, slabosť. Ak spozorujete ktorýkoľvek z hore uvedených príznakov, mali by ste sa ihneď skontaktovať so svojim lekárom a do stretnutia s ním prestať cvičiť.
- Zariadenie je treba prechovávať mimo dosahu detí a zvierat. Zariadenie môžu obsluhovať len dospelé osoby.
- Zariadenie musí stáť na rovnej tvrdej podlahe chránenej matracom alebo kobercom. Z bezpečnostných dôvodov je treba na každej strane bicykla zabezpečiť aspoň 2 m voľného priestoru.
- Pred zahájením cvičenia sa presvedčte, či sú všetky skrutky a matice dobre zatiahnuté.
- Bezpečnosť používania zariadenia môže byť zaručená výlučne vtedy, ak bude pravidelne kontrolovaný jeho technický stav.
- Vždy používajte zariadenie v súlade s jeho pôvodným určením. Pokiaľ počas montáže alebo používania zariadenia zistíte, že niektorá jeho časť

je chybná, prípadne ak vydáva čudné zvuky, okamžite prestane zariadenie používať a odovzdajte ho na prehliadku do servisu. Poškodené zariadenie nepoužívajte.

- Počas tréningu noste na sebe vhodné oblečenie. Vyhnajte sa voľným odevom, ktoré by sa mohli o zariadenie zachytiť, prípadne takým odevom, ktoré by mohli obmedzovať alebo úplne znemožňovať niektoré Vaše pohyby. Na začiatku najskôr nastavte pomalé tempo. Počas cvičenia sa držte rukovätí a neschádzajte zo sedla.
- Bicykel je určený pre domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
- Maximálna hmotnosť užívateľa je 135 kg.
- Zariadenie je podľa normy EN 957 klasifikované v kategórii H a C a je určené výlučne pre domáce účely. Nemôže byť používané na terapeutické a rehabilitačné účely.
- Počas zdvíhania a prenášania zariadenia postupujte výnimočne opatrne. Zariadenie by mali vždy prenášať dve osoby. Počas zdvíhania a prenášania zariadenia udržiavajte príslušnú polohu tela aby nedošlo k poškodeniu Vašej chrbtice.
- Počas montáže zariadenia dodržujte priložený návod a používajte výlučne súčiastky, ktoré boli dodané spolu so zariadením. Pred zahájením montáže najskôr skontrolujte, či Vám boli doručené všetky časti uvedené na priloženom zozname.
- Neodporúča sa nechať regulačné zariadenie, ktoré by by mohli obmedzovať Vaše pohyby, v takej polohe, aby akákoľvek časť vyčnievala.

Upozornenie: pred použitím statického bicykla si pozorne prečítajte návod na obsluhu.

Výrobca nenesie žiadnu zodpovednosť za prípadné zranenia alebo škody spôsobené nesprávnym používaním výrobku.

Zdravotné úrazy môžu vyplývať z nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnosť netto – 43,5 kg, Zotrvačník – 7 kg
Rozmer po rozložení – 138 x 58 x 160 cm

Maximálne zaťaženie produktu - 135 kg

Zariadenie sa používa na tréning celého tela

ZOZNAM SÚČASTÍ

Schéma – s. 43

Č.	Opis	ks
1	Zaslepka zábradlia Ø32x1.5	2
2	Láve zábradlie	1
3	Pravé zábradlie	1
4	Penový držiak na zábradlie Ø31xØ37x480	2
5	Skrutka ST2.9x16	4
6	Krytka ramena ľavého zábradlia -A	1
7	Matica M6	8
8	Ohnutá podložka Ø6xØ12x1.0	4
9	Šrob M6X35	4
10	Skrutka ST4.2x20	22
11	Krytka ramena pravého zábradlia -B	1
12	Šrob M8x20	4
13	Pružná podložka Ø8	10
14	Veľká podložka Ø8	4
15	Podložka tvaru 'D' Ø38x3	4
16	Trubka kovová	8
17	Rameno ľavého zábradlia	1
18	Rameno pravého zábradlia	1
19	Trubka Ø18x Ø 10x10	4

Č.	Opis	ks
20	Krytka pedálovej tyče -A	2
21	Krytka pedálovej tyče -B	2
22	Šrob Ø10x45	2
23	Podložka Ø6xØ18x1.5	2
24	Šrob M6x15	2
25	Ľavý pedál	1
26	Časť spojky	2
27	Pravý pedál	1
28	Šrob M10x55	4
29	Krytka pedálovej tyče	2
30	Šrob M8x50	2
31	Trubka kovová Ø18xØ8x10	4
32	Týč ľavého pedála	1
33	Podložka Ø16X Ø8x1.5	2
34	Matica M8	2
35	Týč pravého pedála	1
36	Zaslepka zábradlia Ø25x1.5	2
37	Stredné vedenie snímača pulzu L=750mm	2
38	Šrob M8x15	8

Č.	Opis	ks
39	Ohnutá podložka Ø8xØ16x1.5	2
40	Skrutka ST4.2x20	2
41	Penový držiak na zábradlie Ø24xØ30x520	2
42	Stanovisko pre volant	1
43	Počítač	1
44	Vedenie snímača L=1100mm	1
45	Šrob M5x10	4
46	Rozšírenie vedenia snímača L=1400mm	1
47	Motor	1
48	Napájače vedenie L=300mm	1
49	Predné stanovisko	1
50	Matica 1/2"	1
51	Veľké vlnite podložky Ø8xØ20x2.0	10
52	Trubka z umelej hmoty Ø60x88	2
53	Krytka ramena pravého zábradlia -A	1
54	Krytka ramena ľavého zábradlia -B	1
55	Matica M8	2
56	Šrob M8X70	2
57	Zaslepka pre predný stabilizátor	2

58	Predný stabilizátor	1
59	Šrob M8x70	2
60	Zadný stabilizátor	1
61	Zaslepka pre zadný stabilizátor	2
62	Skrutka ST4.2x25 Š	8
63	Zaslepka	2
64	Krytka ľavej reťaze	1
65	Ľavá dekoračná krytka	1
66	Skrutka ST4.2x15	22
67	'U' – tvárny nosník	2
68	Matica M10x1.25x9	2
69	Kľukový kotúč Ø 388.5x32	2
70	Kľuka	2
71	Pružinový uzáver Ø17*1.0	2

72	Vlnitá podložka Ø28xØ17x0.3	1
73	Ložisko 6003-2z	2
74	Hlavný rám	1
75	Snímač z vedenia L=300mm	1
76	Skrutka ST2.9x12	2
77	Tesnenie Φ 13x1.0	2
78	Pružná podložka Ø6	6
79	Kľuka príruby	1
80	Páska PJ400	1
81	Šrob plastový Φ 8x32	4
82	Krytka pravej reťaze	1
83	Pravá dekoračná krytka	1
84	Skrutka ST2.9x16	1
85	Nosník pre koleso	1

86	Šrob M8x10	1
87	Šrob M8x25	1
88	Ložisko 6000-2z	2
89	Podložka Ø10x14x1.0	2
90	Podložka Ø6x12x1.0	1
91	Skrutka M6x10	1
92	Zotrvačník	1
93	Matica M10x1.0x6	2
94	Šrob očkový M6x36	2
95	U' – tvárny nosník	2
96	Matica M10x1.25x9	2
97	Šrob M6x15	4
98	Podložka Ø10x Ø18x1.5	4
99	Ovládač M10	4
100	Predĺžovač AC L=2000mm	1

MONTÁŽNY NÁVOD (VÝKRESY – STR. 45-47)

KROK 1. Inštalácia predného a zadného stabilizátora

Umiestni predný stabilizátor (58) pred hlavným rámom (74) a vyrovnaj diery pre šroby.

Pripni predný stabilizátor (58) na predné ohnutie hlavného rámu (74) pomocou dvoch šrobov M8x70(56), dvoch veľkých vlnitých podložiek Ø8xØ20x2.0 (51), a dvoch matíc M8 (55).

Umiestni zadný stabilizátor (60) za hlavným rámom (74) a vyrovnaj diery pre šroby.

Pripni zadný stabilizátor (60) na zadné ohnutie hlavného rámu (74) pomocou dvoch šrobov M8x70 (59), dvoch veľkých vlnitých podložiek Ø8xØ20x2.0 Big (51).

KROK 2. Inštalácia predného stanoviska

Odstráň šesť šrobov M8x15 (38), šesť veľkých vlnitých podložiek Ø20xØ8x2.0 (51), šesť pružných podložiek Ø8 (13) z hlavného rámu (74).

Prepoj rozšírenie vedenia snímača (46) z hlavného rámu (74) s vedením snímača (44) z predného stanoviska (49).

Namontuj predné stanovisko (49) na tyč hlavného rámu (74) a zabezpeč pomocou šiestich šrobov M8x15 Bolts (38), šiestich veľkých vlnitých podložiek Ø20xØ8x2.0 (51), šiestich pružných podložiek Ø8 (13) ktoré boli odstránené. Priskrutkuj šroby pripojeným šesťhranným kľúčom S6 .

KROK 3. Inštalácia ľavého/praveho ramena zábradlia, ľavej/pravej pedálovej tyče, ľavého/praveho pedálu, ľavej/pravej krytky tyče pedála - A/B

Odstráň dva šroby M8x20 (12), dve pružné podložky Ø8 (13), dve veľké pružné podložky Ø8 (14), a dve „D“ – tvárne podložky Ø38x3 (15) z ľavej a pravej vodorovnej osi predného stanoviska (49).

Namontuj ľavé rameno zábradlia (17) na ľavej vodorovnej osi predného stanoviska (49) pomocou jedného šrobu M8x20 (12), jednej pružnej podložky Ø8 (13), jednej veľkej podložky Ø8 (14), a jednej „D“ – tvárnej podložky Ø38x3 D (15) ktoré boli odstránené.

Namontuj ľavý pedál I (25) na ľavej pedálovej tyči (32) pomocou dvoch šrobov M10x55 (28), dvoch podložiek Ø10x Ø18x1.5 (98), a dvoch ovládačov M10 (99).

Odstráň dva šroby M8x20 (12), dve pružné podložky Ø8 (13), dve veľké podložky Ø8 (14), a dve „D“ – tvárne prekládky Ø38x3 (15) a podložky Ø10xØ14x1.0 (68)

Z kľuky (70).

Namontuj ľavú pedálovú tyč (32) na kľuku (70) pomocou dvoch šrobov M8x20 (12), dvoch pružných podložiek Ø8 (13), dvoch veľkých podložiek Ø8 (14), dvoch „D“ – tvárnych prekládok Ø38x3 (15)) ktoré boli odstránené.

Namontuj krytku pedálovej tyči -A/B (20, 21) na ľavý pedál (32) pomocou seba závitových skrutiek ST4.2x20 (10).

Namontuj krytku pedálovej tyči (29) na ľavý pedál (32) pomocou jednej seba závitovej skrutky ST4.2x20 Screws (10).

Opakuj hore uvedené kroky za účelom namontovať pravé rameno zábradlia (18) na pravej vodorovnej osi predného stanoviska (49) a pravej pedálovej tyči (35) na kľuku (70).

KROK 4. Inštalácia ľavého/praveho zábradlia ľavej/pravej krytky ramena zábradlia

Namontuj ľavé/pravé zábradlie (2, 3) na ľavé/pravé rameno zábradlia (17, 18) pomocou šrobov M6x35 (9), štyroch vlnitých podložiek Ø6xØ12x1 (8), a štyroch nylonových matíc M6 (7).

Odstráň dve skrutky ST2.9x16 (5) z ľavého ramena zábradlia (17).

Namontuj krytku -A ľavého ramena zábradlia (6) a ľavú krytku -B ramena zábradlia (11) na ľavé rameno zábradlia (2) pomocou skrutiek ST2.9x16 (5) ktoré boli odstránené, ako aj dvoch ST4.2x20(10) .

Odstráň dve skrutky ST2.9x16 (5) z pravého ramena zábradlia (18).

Namontuj krytku -A pravého ramena zábradlia (53) a pravú krytku-B ramena zábradlia (54)) na pravé rameno zábradlia (3) pomocou skrutiek ST2.9x16 (5) ktoré boli odstránené, ako aj dvoch ST4.2x20(10). Priskrutkuj skrutky pomocou pripojeného multifunkčného zariadenia s krížovým skrutkovačom.

KROK 5. Inštalácia volantu a počítača

Odstráň dva šroby M8x15 (38) a dve vlnité podložky Ø8xØ16x1.5 (39) z predného stanoviska (49). Odstráň ich pomocou pripojeného šesťhranného kľúča S6.

Umiestni snímač tlaku (37) z volantu (42) na otvor predného stanoviska (49), následne ich vyťahni z vrchného konca predného stanoviska (49).

Namontuj volant (42) na prednom stanovisku (49) pomocou dvoch šrobov M8x15 (38) a dvoch vlnitých podložiek Ø8xØ16x1.5 (39) vymontovaných pomocou pripojeného šesťhranného kľúča S6.

Odstráň štyri šroby M5x10 (45) vzadu počítača (43) pomocou pripojeného multifunkčného zariadenia s krížovým skrutkovačom. Pripoj vedenie snímača I (44) a vedenia pre snímač tlaku (37) k vedeniam, ktoré vystupujú z počítača,(43), následne umiestni počtiac (43) na vrchnom konci predného stanoviska (49) pomocou štyroch šrobov M5x10 (45) ktoré boli odstránené.

KROK 6. Inštalácia adaptéra AC

Pripoj jeden koniec adaptéra AC (100) k napájaciemu hniezdu napájacieho vedenia (48) vzadu ľavej krytky reťaze. Pred pripojením uisti sa, aby sa presne overila špecifikácia na adaptéri. Pripoj druhý koniec adaptéra AC (100) k elektrickej zástrčke

Prenášanie zariadenia

Opatrne zdvihnite trenážer na zadné dopravné valčeky (Obrázok - str. 48) a držiac ho z oboch strán presuňte ho na požadované miesto.

Nastavenie odporu

Funkcia regulácie intenzity umožňuje zmenu odporu na pedáloch. Vysoký odpor si počas pedálovania vyžaduje väčšiu námahu, nízky ju napokon znižuje. Síla odporu sa nastavuje pomocou počítadla. Aby sme dosiahli

uspokojivý výsledok, by sa intenzita mala nastavovať v priebehu tréningu tlačidlami UP a DOWN. Dostupná úroveň odporu: od 1 do 16 Zaťažovací mechanizmus je nezávislý od rýchlosti

Vodorovná poloha zariadenia (obrázok – s. 48)

Pred začatím tréningu sa odporúča overiť vhodné nastavenie zariadenia.

Vyrovnejte prístroj pomocou otočných gombíkov predného stabilizátora.

NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTADLA

FUNKCIE TLAČIDIEL

START/STOP: 1. Stlačte tlačidlo START / STOP pre začatie alebo ukončenie tréningu. Po stlačení tlačidla môžete začať cvičenie. Všetky hodnoty budú počítané od "0" hore..

DOWN: Toto tlačidlo slúži na: zníženie zadávanej hodnoty zvoleného tréningového programu.

DISTANCE (vzdialenosť) - Zobrazuje vzdialenosť prejdenu v priebehu cvičenia (0,00 ~ 99,99 km)

UP: Toto tlačidlo slúži na: zvýšenie zadávanej hodnoty zvoleného

tréningového programu

ENTER: Tlačidlo pre potvrdenie zadých dát

TEST(RECOVERY): Stlačte tlačidlo RECOVERY pre skontrolovanie stavu srdcovej frekvencie.

MODE: Tlačidlo na prepínanie pracovných režimov bicykla a potvrdenie zadaných údajov.



VOĽBA TRÉNINGU

Po zapnutí napájania vykonajte voľbu tréningu pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, potom stlačte ENTER pre vstup do zvoleného režimu.

NASTAVENIE PARAMETROV TRÉNINGU

Po výbere zvoleného programu, môžete vopred nastaviť viaceré parametre tréningu pre dosiahnutie požadovaných výsledkov.

PARAMETRE TRÉNINGU:

TIME/DISTANCE/CALORIES/AGE (čas/vzdialenosť/kalórie/ vek).

Poznámka: Nie všetky programy sú nastaviteľné.

Stlačením tlačidla UP alebo DOWN rpe výber programu, na potvrdenie

stlačte tlačidlo ENTER/MODEL. Pred začatím cvičenia môže užívateľ nastaviť čas trvania cvičenia. Za účelom zvýšenia alebo zníženia záťaže, použite UP alebo DOWN.

Parameter	Rozsah nastavení	Predvolená hodnota	zvýšovanie/ znížovanie	Opis
Time (čas)	0:00~99:00	00:00	±1:00	Keď sa zobrazuje hodnota 0.0, bude čas počítaný rastúco. Keď je hodnota Time: 1:00~99: 00, bude čas počítaný zostupne až na 0.
Distance (vzdialenosť)	0.00~99,99	0.00	±1.0	Keď sa zobrazuje hodnota 0.0, bude vzdialenosť počítaná rastúco. Keď je hodnota vzdialenosti: 1.00~99: 00, bude počítaná zostupne až na 0.
Calories (kalórie)	0~9950	0	±50	Keď sa zobrazuje hodnota 0.0, budú kalórie počítané rastúco. Keď je hodnota kalórií: 50~9950, bude počítaná zostupne až na 0.
Age (vek)	10~99	30	±1	Cieľová tepová frekvencia je založená na hodnote Veku - Age. Ak tepová frekvencia prekročí cieľovú tepovú frekvenciu (H.R), bude hodnota tepu blikať.

PROGRAMY

PROGRAM MANUAL (P1)

Vyberte "Manual" pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, potom stlačte tlačidlo ENTER. Prvý parameter "Time" (čas) začne blikať, jeho hodnotu možno nastaviť pomocou tlačidiel UP alebo DOWN. Stlačte tlačidlo ENTER pre uloženie hodnoty do pamäte a prejdite na ďalší parameter.

Pokračujte vo vyššie uvedených činnostiach pre všetky požadované

parametre; stlačte START / STOP pre spustenie cvičenia.

Poznámka: Ak jeden z parametrov tréningu odpočítavaný zostupne dosiahne hodnotu nula, počujeme dvojité pípnutie a tréning sa automaticky zastaví. Stlačte tlačidlo START pre pokračovanie tréningu a dosiahnutie nedokončeného parametra.

PREDBEŽNÉ PROGRAMY (P2-P7)

K dispozícii je 6 továrensky uložených programov. Všetky programy majú 16 úrovní odporu.

Nastavenie parametrov pre predbežné programy

Vyberte si jeden z predbežných programov pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, potom stlačte tlačidlo ENTER. Prvý parameter "Time" (čas) začne blikať, jeho hodnotu možno nastaviť pomocou tlačidiel UP alebo DOWN.

Stlačte tlačidlo ENTER pre uloženie hodnoty a prejdite na ďalší parameter. Pokračujte pre nastavenie všetkých potrebných parametrov; stlačte tlačidlo START/STOP pre začatie tréningu.

Poznámka: Ak jeden z parametrov tréningu odpočítavaný zostupne dosiahne hodnotu nula, ozve sa dvojité pípnutie a cvičenie sa automaticky zastaví. Stlačte tlačidlo START pre pokračovanie tréningu a dosiahnutie nedokončeného parametra.

PROGRAM BODY FAT (P8)

Nastavenie parametrov pre program body fat

Vyberte "Body Fat Program" pomocou tlačidiel UP alebo DOWN a stlačte tlačidlo ENTER.

Začne blikať "Male" (muž), voľbu pohlavia vykonávame pomocou tlačidiel UP alebo DOWN; potom stlačte tlačidlo ENTER pre uloženie pohlavia a prechod na ďalšie údaje.

Začne blikať výška "175", takže Height - výšku možno upraviť pomocou tlačidiel UP alebo DOWN; stlačte tlačidlo ENTER pre uloženie hodnoty a prechod na ďalšie údaje.

Začne blikať hodnota "75", Weight – váha, pomocou tlačidiel UP alebo DOWN zadajte svoju váhu; stlačte tlačidlo ENTER pre uloženie hodnoty

Začne blikať vek "30", takže Age - vek možno upraviť pomocou nahor alebo nadol; Stlačte ENTER pre uloženie hodnoty a prechod na ďalšie údaje. Analogicky doplnite ďalšie údaje.

Stlačte tlačidlo START/ STOP pre spustenie merania, a zároveň tiež držte rukoväť impulzov rúk.

Po 15 sekundách sa na displeji zobrazí Body Fat% (% telesného tuku), BMR, BMI a BODY TYPE (telesný typ).

POZNÁMKA: Typy stavby tela: Existuje 5 typov telesnej stavby rozdelených podľa vypočítaného % tuku (FAT%)

BMR: Basal Metabolism Ratio – Index bazálneho metabolizmu

BMI: Body Mass Index – Index telesnej hmotnosti

PROGRAM TARGET HEART RATE – CIEĽOVÁ SRDCOVÁ FREKVENCIA (P9)

Nastavenie parametru pre target h.r. – cieľovej srdcovej frekvencie

Vyberte "TARGET H. R." pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, potom stlačte tlačidlo ENTER. Prvý parameter "Time" - začne blikať, jeho hodnotu možno

nastaviť pomocou tlačidiel UP alebo DOWN. Stlačte ENTER pre uloženie hodnoty a prechod na ďalší parameter.

Pokračujte pre nastavenie všetkých potrebných parametrov; stlačte tlačidlo START/STOP pre začatie tréningu.

Poznámka: Ak je srdcová frekvencia vyššia alebo nižšia (± 5) ako nastavený TARGET H.R. - počítač automaticky nastaví zaťažovací odpor. Tep bude kontrolovaný každých cca 20 sekúnd.

Ak jeden z parametrov tréningu odpočítavaný zostupne dosiahne hodnotu nula, ozve sa dvojité pípnutie a tréning sa automaticky zastaví. Stlačte tlačidlo START pre pokračovanie tréningu a dosiahnutie nedokončeného parametra..

PROGRAM HEART RATE CONTROL (KONTROLA SRDCOVEJ FREKVENCIE) (P10-P12)

Pre cieľovú srdcovú frekvenciu sú 3 možné voľby:

P10-60% TARGET H.R.= 60% z (220-AGE (vek))

P11-75% TARGET H.R.=75% z (220-AGE (vek))

P12-85% TARGET H.R.=85% z (220-AGE (vek))

Nastavenie parametrov pre program heart rate control (kontrola srdcovej frekvencie)

Vyberte si jeden z programov kontroly srdcovej frekvencie - "Heart Rate Control Program", pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, potom stlačte tlačidlo ENTER. Začne blikať prvý parameter "Time" - čas, jeho hodnotu možno nastaviť pomocou tlačidiel UP alebo DOWN. Stlačte ENTER pre uloženie hodnoty a prechod na ďalší parameter.

Pokračujte pre nastavenie všetkých potrebných parametrov; stlačte tlačidlo START/STOP pre začatie tréningu

Poznámka: Ak je srdcová frekvencia vyššia alebo nižšia (± 5) ako nastavený TARGET H.R. - počítač automaticky nastaví zaťažovací odpor. Tep bude kontrolovaný každých cca 20 sekúnd.

Ak jeden z parametrov tréningu odpočítavaný zostupne dosiahne hodnotu nula, ozve sa dvojité pípnutie a tréning sa automaticky zastaví. Stlačte tlačidlo START pre pokračovanie tréningu a dosiahnutie nedokončeného parametra.

USER PROGRAM - UŽIVATEĽSKÝ PROGRAM (P13)

Užívateľský program umožňuje užívateľovi nastaviť vlastný program, ktorý môže byť okamžite používaný.

Nastavenie parametrov pre užívateľský program - user program

Vyberte užívateľa pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, potom stlačte tlačidlo ENTER. Začne blikať prvý parameter "Time" (čas), jeho hodnotu možno nastaviť pomocou tlačidiel UP alebo DOWN. Stlačte ENTER pre uloženie hodnoty a prechod na ďalší parameter, ktorý má byť upravený.. Pokračujte pre všetky požadované parametre.

Po nastavení požadovaných parametrov, začne blikať level 1 (úroveň 1), používajte tlačidlá UP alebo DOWN pre upravenie, a potom stlačte tlačidlo ENTER až do konca (celkovo 10-krát). Stlačte tlačidlo START / STOP pre začatie tréningu

Poznámka: Ak jeden z parametrov tréningu odpočítavaný zostupne dosiahne hodnotu nula, ozve sa dvojité pípnutie a tréning sa automaticky zastaví.

Stlačte tlačidlo START pre pokračovanie tréningu a dosiahnutie nedokončeného parametra.

NAPÁJANIE

Napájací adaptér určený pre napájanie počítača: 230V/50Hz alebo 60Hz Output: 9V AC / 0,5A. Počítadlo po 4 minútach prejde do energeticky úsporného stavu, všetky nastavenia a dáta o cvičeniach budú zachované na opätovné spustenie.

reštartuje.

Ak sa monitor nezapne, odpojte napájanie od napájania a počkajte 15 sekúnd.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

Bicykel sa kolíše počas používania.

Otáčajte koncovku záslepku zadného stabilizátora podľa potreby pre vyrovnanie vodorovnej polohy bicykla.

Na displeji sa nezobrazia hodnoty

1. Odstráňte konzolu počítača a overte, či káble ktoré idú z konzoly počítača sú správne pripojené ku káblom, ktoré idú z predného stĺpca.

2. Skontrolujte napájací kábel.

Pri používaní bicykel produkuje prenikavý zvuk.

Bicykel môže mať uvoľnené skrutky, skontrolujte skrutky a utiahnite uvoľnené skrutky

Žiadna indikácia srdcového tepu alebo indikácia tepu je nesprávna/nekonzistentná.

1. Uistite sa, že káblové konektory snímačov impulzov z dlane sú dobre prepojené.

2. Aby sa zabezpečilo, že údaje o tepovej frekvencii sú presnejšie, vždy počas kontroly počtu tepov držte snímače na riadidlách oboma rukami, a nie len jednou rukou.

3. Príliš silný stisk snímačov. Držiac snímače, snažte sa udržať umiernený tlak.

ÚDRŽBA

▪ Pred každým požitím zariadenia sa najskôr presvedčte, či sú všetky skrutky, matice a otočné matice dobre dotiahnuté.

▪ Na čistenie zariadenia nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky. Špinu a prach odstraňujte výlučne mäkkou a vlhkou utierkou. Zo zariadenia odstraňujte stopy potu, nakoľko kyslé pH potu môže poškodiť jeho povrch.

▪ Zariadenie skladujte v suchom mieste, čím zaistíte jeho ochranu pred vlhkom a koróziou.

▪ Ak počítač nepracuje správne, presvedčte sa, prosím, či sú všetky káble dobre zapojené, a hlavne či je horný kábel dobre zapojený do počítača.

▪ Ak nie je možné regulovať odpor zariadenia, skontrolujte, či je horný

kábel senzora dobre spojený z dolným.

Z dôvodu ochrany životného prostredia, vybité batérie, napájacie zdroje, motorčeky a pod. sa zakazuje vyhadzovať z odpadom z domácností. Vybité batérie, napájacie zdroje, akumulátory a pod. je treba odovzdať v mieste, ktoré vykoná likvidáciu spôsobom zhodným s platnou legislatívou o ochrane životného prostredia.

Odporúča sa periodická kontrola elektrického vedenia a zástrčky. V prípade poškodenia zariadenie nesmie byť používané. Nikdy neopravujte zariadenie na vlastnú päsť. Opravu musí vykonať kvalifikovaný zamestnanec firmy SPOKEY. Nikdy neťahajte kábel.

POUŽÍVANIE

Poloha

Postavte sa na pedále, dlaňmi chyťte držadlá. Cvičte vykonávajúci striedavé pohyby nohami a rukami. Počas cvičení držte chrbát vzpriamený

(obrázok).Cvičenia na stacionárnom orbitreku nahrádzajú cvičenia vykonávané na obyčajnom bicykli.

Tvarovanie svalov

Za účelom formovania svalov počas tréningu je treba značne zvýšiť odpor. Spôsobuje to väčšie napätie svalov a môže znamenať, že nebudete môcť trénovať tak dlho, akoby ste chceli. Pokiaľ chcete trénovať svoju kondíciu, je treba zmeniť tréningový program. Treba trénovať ako obvykle cez fázu

rozcvičky, tréningu a oddychu, ale na koniec tréningovej fázy je treba zvýšiť odpor, tak aby bola zosilnená práca nôh. Treba obmedziť rýchlosť, tak aby sa tep udržiaval na označenej úrovni.

Strata hmotnosti

Dôležitým činiteľom na tomto mieste je úsilie, ktoré treba vynaložiť na cvičenie. Čím dlhšie a ťažšie budete trénovať, tým viacej kalórií spálite.

Úspechom bude získanie rovnakej efektivity, ako pri kondičnom tréningu.

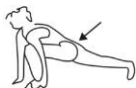
NÁVOD NA TRÉNING

Dodržiavanie TRÉNINGOVÉHO CYKLU prináša veľa zdravotných výhod, takých akými sú: fyzická kondícia, tvarovanie svalov a v spojení s kontrolou konzumovaných kalórií – stratu hmotnosti.

Rozcvičková fáza

Táto etapa zaručuje správne prúdenie krvi cez telo a zaručuje správnu prácu svalov. Rozcvička redukuje riziko vzniku kŕčov a poškodenia svalu. Odporúča sa vykonať niekoľko rozťahujúcich cvikov zhodne s dole znázornenými obrázkami. Každá poloha musí byť udržiavaná po dobu asi

10-15 sekúnd, nesmie sa presilovať svaly alebo trhať svalmi počas cvičenia. Keď pociťujete akúkoľvek bolesť, tak ihneď prestaňte cvičiť. Cvičenia niekoľkokrát zopakujte.



Rozťahovanie stehenných svalov a sedacích svalov
Vykonajte cvičenie ako obr.



Rozťahovanie stehenných svalov

Položte pravú dlaň na stenu. Ľavou rukou chyťte ľavé chodidlo. Následne pravou rukou chyťte pravé chodidlo.



Rozťahovanie stehenných svalov a kolien

Sadnite si na zem. Nohy vyťahnite pred seba. Následne urobte úklon a snažte sa dotknúť dlaňami chodidlá.



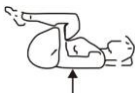
Rozťahovanie horných častí tela

Staňte na podlahe v jemnom rozkroku, obidve ruky umiestnite nad hlavou (tak, ako je to na obr.) A následne roztiahnite ramenné svaly.



Rozťahovanie lýtkových svalov

Staňte pri stene v rozkroku. Dlane oprite o stenu. Premenlivo vyťahujte chodidlá dozadu za účelom roztiahnutia nožného svalstva.



Rozťahovanie nožných svalov

Ľahnite si na zem. Nohy pokrčte v kolenách a pritiahnite ich k hrudníku.

Tréningová fáza, oddych zo, spôsob ukončenia tréningovej lekcie a brzdenia

Táto etapa si vyžaduje úsilie. Postupne počas pravidelného tréningu sa svaly Tvojich nôh stanú viac pružnejšie. Treba cvičiť svojím vlastným tempom, ale dôležité je, aby bolo stále udržiavané rovnaké tempo.

Oddych dovoľuje na navrátiť normálny tep a ochladiť svaly. Táto etapa je zopakovaním rozcvičky a treba v nej pokračovať po dobu asi 5 minút. Treba

zopakovať rozťahovacie cvičenia, pričom si pamätajte, že nesmieme presilovať svaly. Odporúča sa tréning aspoň trikrát týždenne.

Aby zastavil zariadenie prestaňte krútiť pedálmi. Bicykel nie je vybavený blokujúcim systémom, ani bezpečnostnou brzdou. Systém brzdenia nie je regulovaný a nezávisí od rýchlosti.



Vzťahuje sa na počítadlo

Označenie zariadenia symbolom s prečiarknutým kontajnerom na odpad informuje o tom, že sa opotrebené elektrické a elektronické zariadenie nesmie vyhodiť s komunálnym odpadom. V súlade so Smernicou OEEZ o odpade z elektrických a elektronických zariadení tento druh odpadu je potrebné odstraňovať iným spôsobom. Používateľ, ktorý sa chce zbaviť tento produkt, je povinný odovzdať ho na mieste zbierky opotrebených elektrických a elektronických zariadení, vďaka čomu produkt sa môže opätovne využiť, recyklovať alebo obnoviť a tým prispieť k ochrane životného prostredia. Aby to urobil, kontaktujte podnik, v ktorom ste kúpili zariadenie alebo zástupcov miestnej vlády. Nebezpečné látky, ktoré obsahujú elektronické zariadenia, môžu byť zapríčiniť nepožadované zmeny v životnom prostredí a aj škodiť ľudskému zdraviu.

PASTABOS Palaikykite šią instrukciją vėlesniam naudojimui.
Produktas skirtas tik naminiam naudojimui.

PASTABOS DĖL SAUGUMO

- Prieš įrengimo montavimą ir naudojimo pradžią atidžiai susipažinkite su šią instrukciją. Tik teisingas šioje instrukcijoje aprašytas montavimas, konservavimas ir naudojimas užtikrina saugų bei efektyvų įrenginio naudojimą. Jei jūs nesate šio įrenginio naudotojas, perduokite šią instrukciją visiems jo naudotojams ir informuokite juos apie visus su įrenginio naudojimu susijusius pavojus ir atsargumo priemones.
- Prieš pradėdami pratimus, būtina pasikonsultuoti su gydytoju dėl galimų psichinių arba fizinių sutrikimų, dėl kurių tokios treniruotės būtų pavojingos jūsų sveikatai ar saugumui. Pokalbis su gydytoju taip pat gali apsaugoti nuo netinkamo įrengimo naudojimo. Gydytojas nustatys, ar būtina vartoti vaistus, kurie galėtų daryti įtaką pulsui, kraujo spaudimui ar cholesterolio lygiui.
- Stebėkite jūsų kūno siunčiamus signalus. Neteisingai atliekami arba nesaikingi pratimai gali neigiamai veikti jūsų sveikatą. Būtina nedelsiant nutraukti pratimus, jei atsirastų kuris nors iš šių simptomų: skausmas, spaudimas krūtinės srityje, nereguliarus pulsas, dažnas kvėpavimas, sąmonės netekimas, galvos svaigimas, pykinimas. Jei atsirastų kuri nors iš aukščiau nurodytų simptomų, būtina nedelsiant nutraukti visas treniruotes ir susisiekti su gydytoju.
- Būtina saugoti įrenginį nuo vaikų ir gyvūnų. Įrenginiu gali naudotis tik suaugusieji.
- Įrenginys turi būti pastatytas ant horizontalaus, tvirto paviršiaus apsaugoto kilimėliu. Saugumo atžvilgiu iš kiekvienos pusės palikite po 2 m. laisvo ploto.
- Prieš pradėdami pratimus būtina įsitikinti, kad visi sraigčiai ir veržlės yra gerai užsukti.
- Įrenginio saugumas gali būti garantuojamas tik, jei reguliariai bus atliekamos techninės įrenginio apžiūros ir kontrolės. Ypatingą dėmesį
- būtina skirti dalims, kurios greičiausiai susidėvi.
- Įrenginys visuomet turi būti naudotas pagal jo paskirtį. Jei montavimo arba naudojimo metu, kuri nors dalis būtų pažeista arba įrenginys skleidžia keistus garsus, būtina nedelsiant nustoti naudoti įrenginį ir perduoti jį servisui. Draudžiama naudoti sugadintą įrenginį.
- Treniruotės metu būtina vilkėti tinkamus drabužius. Venkite laisvų drabužių, kurie galėtų įsiskusti į įrenginį, arba tokius, kurie galėtų varžyti jūsų judesius. Rekomenduojama apsiauti sportinius batus. Treniruotės metu būtina laikytis rankenų.
- Pagal normą EN 957 įrenginys yra priskiriamas H ir C klasei ir yra skirtas naudojimui tik namų sąlygomis. Įrenginys negali būti naudojamas kaip terapijos ar reabilitacijos įrenginys.
- Įrenginys yra skirtas naudojimui tik namų sąlygomis. Pagal EN957 sertifikatą maksimalus vartotojo svoris yra 135 kg.
- Pakeliant ir pernešant įrenginį iš vietos į vietą, būkite ypatingai atsargūs. Įrenginį turi pernešti du žmonės. Pakeliant ir pernešant įrenginį būtina atsiminti apie teisingą kūno pozą, kuri apsaugos nuo stuburo pažeidimo.
- Įrenginio montavimo metu būtina laikytis šios instrukcijos nurodymų ir naudoti tik dalis, įeinančias į komplektą. Prieš pradėdami montavimą, būtina patikrinti sąrašė nurodytų dalių komplektaciją.
- Nerekomenduojama yra palikti reguliacinių įrenginių, galinčių trukdyti vartotojo judesius, tokioje padėtyje, kad būtų iškištas koks nors elementas.

ĮSPĖJIMAS!! Prieš naudojant įrenginį būtina perskaityti instrukciją. Gamintojas neatsako už galimas kontuzijas arba daiktų sugadinimą, kurie įvyko neteisingai naudojant įrenginį. Sveikatos sutrikimai gali atsirasti dėl neteisingo arba pernelyg intensyvaus treningo.

TECHNINIAI DUOMENYS

Neto svoris – 43,5 kg, Smagratis – 7 kg
Matmenys atskleidus – 138 x 58 x 160 cm

Maksimalus produkto apkrovimas - 135 kg
Įrenginys skirtas treniuoti visą kūną

KOMPONENTŲ SĄRAŠAS

Schema – p. 43

Nr	Aprašymas	vnt
1.	Turėklo dangtelis Ø32x1.5	2.
2.	Kairysis turėklas	1.
3.	Dešinysis turėklas	1.
4.	Putplasčio turėklo rankena Ø31xØ37x480	2.
5.	Varžtas ST2.9x16	4.
6.	Kairiojo turėklo mova - A	1.
7.	Veržlė M6	8.
8.	Lenkta poveržlė Ø6xØ12x1.0	4.
9.	Varžtas M6x35	4.
10.	Varžtas ST4.2x20	22.
11.	Kairiojo turėklo mova - B	1.
12.	Varžtas M8x20	4.
13.	Spyruoklinė poveržlė Ø8	10.
14.	Didelė poveržlė Ø8	4.
15.	D formos poveržlė Ø38x3	4.
16.	Metalinė įvorė	8.
17.	Kairiojo turėklo strypas	1.
18.	Dešiniojo turėklo strypas	1.
19.	Įvorė Ø18x Ø 10x10	4.
20.	Pedalo strypo dangtelis - A	2.
21.	Pedalo strypo dangtelis - B	2.
22.	Varžtas Ø10x45	2.
23.	Poveržlė Ø6xØ18x1.5	2.

Nr	Aprašymas	vnt
24.	Varžtas M6x15	2.
25.	Kairysis pedalas	1.
26.	Jungties dalis	2.
27.	Dešinysis pedalas	1.
28.	Varžtas M10x55	4.
29.	Pedalo strypo dangtelis	2.
30.	Varžtas M8x50	2.
31.	Metalinė įvorė Ø18xØ8x10	4.
32.	Kairiojo pedalo strypas	1.
33.	Poveržlė Ø16X Ø8x1.5	2.
34.	Veržlė M8	2.
35.	Dešiniojo pedalo strypas	1.
36.	Turėklo dangtelis Ø25x1.5	2.
37.	Pulso jutiklio vidurinis laidas L=750mm	2.
38.	Varžtas M8x15	8.
39.	Lenkta poveržlė Ø8xØ16x1.5	2.
40.	Varžtas ST4.2x20	2.
41.	Putplasčio turėklo rankena Ø24xØ30x520	2.
42.	Vairas	1.
43.	Kompiuteris	1.
44.	Jutiklio laidas L=1100mm	1.
45.	Varžtas M5x10	4.
46.	Jutiklio pailginimo laidas L=1400mm	1.

Nr	Aprašymas	vnt
47.	Variklis	1.
48.	Maitinimo laidas L=300mm	1.
49.	Priekinis stovas	1.
50.	Veržlė 1/2"	1.
51.	Didelės banguotos poveržlės Ø8xØ20x2.0	10.
52.	Plastikinės įvorės Ø60x88	2.
53.	Dešiniojo turėklo mova - A	1.
54.	Dešiniojo turėklo mova - B	1.
55.	Veržlė M8	2.
56.	Varžtas M8x70	2.
57.	Priekinio stabilizatoriaus dangtelis	2.
58.	Priekinis stabilizatorius	1.
59.	Varžtas M8x70	2.
60.	Galinis stabilizatorius	1.
61.	Galinio stabilizatoriaus dangtelis	2.
62.	Varžtas ST4.2x25 Š	8.
63.	Dangtelis	2.
64.	Kairiosios grandinės dangtis	1.
65.	Kairysis dekoratyvinis dangtis	1.
66.	Varžtas ST4.2x15	22.
67.	U formos laikiklis	2.
68.	Veržlė M10X1.25X9	2.
69.	Skriejiko diskas Ø 388.5x32	2.

70.	Skriejikas	2.
71.	Spyruoklinis gnybtas Ø17*1.0	2.
72.	Banguota poveržlė Ø28xØ17x0.3	1.
73.	Guolis 6003-2z	2.
74.	Pagrindinis rėmas	1.
75.	Jutiklis su laidu L=300mm	1.
76.	Varžtas ST2.9x12	2.
77.	Tarpiklis Φ 13x1.0	2.
78.	Spyruoklinė poveržlė Ø6	6.
79.	Skriemulio skriejikas	1.

80.	Dirželis PJ400	1.
81.	Plastikinis varžtas Φ 8x32	4.
82.	Dešiniosios grandinės dangtis	1.
83.	Dešinysis dekoratyvinis dangtis	1.
84.	Varžtas ST2.9x16	1.
85.	Rato laikiklis	1.
86.	Varžtas M8x10	1.
87.	Varžtas M8x25	1.
88.	Guolis 6000-2z	2.
89.	Poveržlė Ø10x14x1.0	2.

90.	Poveržlė Ø6x12x1.0	1.
91.	Varžtas M6x10	1.
92.	Smagratis	1.
93.	Veržlė M10x1.0x6	2.
94.	Kilpinis varžtas M6x36	2.
95.	U formos laikiklis	2.
96.	Veržlė M10x1.25x9	2.
97.	Varžtas M6x15	4.
98.	Poveržlė Ø10x Ø18x1.5	4.
99.	Rankenėlė M10	4.
100.	Prailginimo laidas AC L=2000mm	1.

MONTAVIMO INSTRUKCIJA (PAVEIKSLĖLIAI – 45 -47 PSL.)

1. ŽINGSNIS Priekinio ir galinio stabilizatoriaus montavimo instrukcija
Pastatykite priekinį stabilizatorių (58) prieš pagrindinį rėmą (74) ir suderinkite angas varžtams įsukti.

Prikabinkite priekinį stabilizatorių (58) prie pagrindinio rėmo priekinio išlenkimo (74), naudodami du varžtus M8x70(56), dvi dideles banguotas poveržles Ø8xØ20x2.0 (51), ir dvi veržles M8 (55).

Pastatykite galinį stabilizatorių (60) prieš pagrindinį rėmą (74) ir suderinkite angas varžtams įsukti.

Prikabinkite galinį stabilizatorių (60) prie pagrindinio rėmo galinio išlenkimo (74), naudodami du varžtus M8x70(59), dvi dideles banguotas poveržles Ø8xØ20x2.0 Big (51).

2. ŽINGSNIS Priekinio stovo montavimas

Nuimkite šešis varžtus M8x15 (38), šešias dideles banguotas poveržles Ø20xØ8x2.0 (51), šešias spyruoklines poveržles Ø8 (13) nuo pagrindinio rėmo (74).

Sujunkite jutiklio prailginimo laidą (46) iš pagrindinio rėmo (74) su jutiklio laidu (44) iš priekinio stovo (49).

Uždėkite priekinį stovą (49) ant pagrindinio rėmo strypo (74) ir sutvirtinkite, naudodami iš anksto išmontuotas šešis varžtus M8x15 Bolts (38), šešias dideles banguotas poveržles Ø20xØ8x2.0 (51), šešias spyruoklines poveržles Ø8 (13). Priveržkite varžtus komplekte esančiu šešiabriauniu raktu S6.

3. ŽINGSNIS Kairiojo/dešiniojo turėklo strypo, kairiojo/dešiniojo pedalo strypo, kairiojo/dešiniojo pedalo, kairiojo/dešiniojo pedalo dangtelio - A/B montavimas

Išmontuokite du varžtus M8x20 (12), dvi spyruoklines poveržles Ø8 (13), dvi dideles spyruoklines poveržles Ø8 (14) ir dvi D formos poveržles Ø38x3 (15) iš priekinio stovo kairiosios ir dešinėsios horizontalios ašies (49).

Sumontuokite kairįjį turėklo strypą (17) ant priekinio stovo kairiosios horizontalios ašies (49), naudodami iš anksto išmontuotą vieną varžtą M8x20 (12), vieną spyruoklinę poveržlę Ø8 (13), vieną didelę poveržlę Ø8 (14), ir vieną D formos poveržlę Ø38x3 D (15).

Sumontuokite kairįjį pedala I (25) ant kairiojo pedalo strypo (32), naudodami du varžtus M10x55 (28), dvi poveržles Ø10x Ø18x1.5 (98), ir dvi rankenėles M10 (99).

Išmontuokite du varžtus M8x20 (12), dvi spyruoklines poveržles Ø8 (13), dvi dideles poveržles Ø8 (14) ir dvi D formos poveržles Ø38x3 (15) ir poveržles Ø10xØ14x1.0 (68)

iš skriejiko (70).

Sumontuokite kairįjį pedalo strypą (32) prie skriejiko (70), naudodami iš anksto išmontuotus du varžtus M8x20 (12), dvi spyruoklines poveržles Ø8 (13), dvi dideles poveržles Ø8 (14), dvi D formos poveržles Ø38x3 D (15).

Sumontuokite pedalo strypo dangtį -A/B (20, 21) ant kairiojo pedalo (32), naudodami du savisriegius ST4.2x20 (10).

Sumontuokite pedalo strypo dangtį (29) ant kairiojo pedalo (32), naudodami vieną savisriegį ST4.2x20 Screws (10).

Pakartokite procedūrą, norėdami sumontuoti dešinįjį turėklo strypą (18) ant priekinio stovo dešiniosios horizontalios ašies (49) ir dešinįjį pedalo strypą (35) prie skriejiko (70).

4. ŽINGSNIS Kairiojo/dešiniojo turėklo, kairiosios/dešinėsios turėklo movos montavimas

Sumontuokite kairįjį/dešinįjį turėklą (2, 3) ant kairiojo/dešiniojo turėklo strypo (17, 18), naudodami varžtus M6x35 (9), keturis banguotas poveržles Ø6xØ12x1 (8), ir keturis nailonines veržles M6 (7).

Išmontuokite du varžtus ST2.9x16 (5) iš kairiojo turėklo strypo (17).

Sumontuokite kairiojo turėklo strypo dangtį A (6) ir kairįjį turėklo strypo dangtį B (11) ant kairiojo turėklo strypo (2), naudodami iš anksto išmontuotus varžtus ST2.9x16 (5), ir du varžtus ST4.2x20(10) .

Išmontuokite du varžtus ST2.9x16 (5) iš dešiniojo turėklo strypo (18).

Sumontuokite dešiniojo turėklo strypo dangtį A (53) ir dešinįjį turėklo strypo dangtį B (54) ant dešiniojo turėklo strypo (3), naudodami iš anksto išmontuotus varžtus ST2.9x16 (5), ir du varžtus ST4.2x20(10) . Priveržkite varžtus, naudodami komplekte esantį daugiafunkcinį įrankį su kryžminiu atsuktuvu.

5. ŽINGSNIS Vairo ir kompiuterio montavimas

Išmontuokite du varžtus M8x15 (38) ir dvi banguotas poveržles Ø8xØ16x1.5 (39) iš priekinio stovo (49). Išmontuokite juos, naudodami komplekte esantį S6 šešiabriaunį raktą.

Įstatykite pulso jutiklį (37) iš vairo (42) į priekinio stovo angą (49), po to iš imkite jį iš priekinio stovo viršutinio galo (49).

Sumontuokite vairą (42) ant priekinio stovo (49), naudodami du varžtus M8x15 (38), ir dvi banguotas poveržles Ø8xØ16x1.5 (39), kurie iš anksto išmontuoti S6 šešiabriauniu raktu.

Išmontuokite keturis varžtus M5x10 (45) iš kompiuterio galinės pusės (43), naudodami komplekte esantį daugiafunkcinį įrankį su kryžminiu atsuktuvu. Sujunkite jutiklio laidą I (44) ir pulso jutiklio laidus (37) su laidais, kyšančiais iš kompiuterio (43), po to uždėkite kompiuterį (43) ant priekinio stabilizatoriaus viršutinio galo (49), naudodami iš anksto išmontuotus keturis varžtus M5x10 (45).

6. ŽINGSNIS AC adapterio montavimas

Prijunkite vieną AC adapterio laido galą (100) prie maitinimo laido lizdo (48), esančio kairiojo grandinės dangčio galinėje pusėje.. Prieš prijungimą kruopščiai patikrinkite adapterio specifikaciją. Prijunkite antrą AC adapterio laido galą (100) prie elektros tinklo lizdo.

Įrenginio perkėlimas į kitą vietą

Atsargiai pakelkite treniruoklį, padėkite ant galinių transportavimo ratelių (paveikslėlis - 48 psl.) ir laikydami iš abiejų pusių perkelkite jį į pasirinktą vietą.

Pasipriešinimo reguliavimas

Intensyvumo reguliavimo funkcija leidžia keisti pedalo pasipriešinimą. Didelis pasipriešinimas reikalauja daugiau pastangų važinėjimo metu, tačiau mažas reikalauja mažiau pastangų. Pasipriešinimo lygis reguliuojamas spidometu pagalba. Siekiant gauti patikimus rezultatus,

intensyvumas turėtų būti nustatomas treniravimo metu naudojant mygtukus UP ir DOWN. Pasipriešinimo diapazonas: nuo 1 iki 16. Perkrovimo sistema yra nepriklausoma nuo greičio..

Prietaiso horizontalumo nustatymas (brėžinys p.48)

Prieš pradėdami treniruotis rekomenduojama patikrinti, ar įrenginys tinkamai pastatytas.

Išlyginkite įrenginį, naudodami priekinio stabilizatoriaus rankenėles.

SPIDOMETRO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

MYGTUKŲ FUNKCIJOS

START/STOP: 1. Paspauskite START/STOP mygtuką, kad pradėtumėte arba baigtumėte treniruotės sesiją. Paspauskite šį mygtuką, norėdami pradėti pratimus. Visos vertės skaičiuojamos nuo „0“ pirmyn.

DOWN: Šis mygtukas leidžia sumažinti treniruotės programos vertę

DISTANCE (atstumas) - Rodo treniruotės metu įveiktą atstumą (0,00~99,99 km)

UP: Mygtukas leidžia padidinti įvestą vertę

pasirinkti treniruotės programą

ENTER: Šis mygtukas leidžia patvirtinti įvestus duomenis.

TEST(RECOVERY): Paspauskite RECOVER mygtuką, kad patikrintumėte širdies ritmą.

MODE: Šis mygtukas leidžia perjungti dviračio darbo režimus ir patvirtinti įvestus duomenis.



TRENIRUOTĖS PASIRINKIMAS

Įjungę prietaisą, UP ir DOWN mygtukais pasirinkite treniruotės režimą, po to ENTER mygtuku įjunkite norimą režimą.

TRENIRUOTĖS PARAMETRŲ NUSTATYMAS

Pasirinkę programą, galite iš anksto nustatyti įvairius treniruotės parametrus pagal savo poreikius.

TRENIRUOTĖS PARAMETRAI:

TIME/DISTANCE/CALORIES/AGE (laikas/atstumas/kalorijos/amžius)

Įspėjimas: Ne visos programos gali būti keičiamos

Paspauskite Up arba Down mygtuką, kad pasirinktumėte programą,

patvirtinkite programą ENTER/MODEL mygtuku. Prieš pradėdamas pratimus, vartotojas gali nustatyti pratimo trukmės laiką. Norėdami padidinti arba sumažinti apkrovą, paspauskite UP arba DOWN mygtuką

Parametras	Nustatymo diapazonas	Numatytoji vertė	padidinimas/ sumažinimas	Aprašymas
Time (laikas)	0:00~99:00	00:00	±1:00	<ul style="list-style-type: none">Kai rodomas pranešimas 0:00, laikas skaičiuojamas didėjančia tvarka.Kai laiko vertė yra 1:00~99:00, laikas skaičiuojamas mažėjančia tvarka iki 0.
Distance (atstumas)	0.00~99,99	0.00.	±1.0	<ul style="list-style-type: none">Kai rodomas pranešimas 0:0, atstumas matuojamas didėjančia tvarka.Kai atstumo vertė yra 1.0~999.0, atstumas matuojamas mažėjančia tvarka iki 0.
Calories (kalorijos)	0~9950	0.	±50	<ul style="list-style-type: none">Kai rodomas pranešimas 0:0, kalorijos skaičiuojamos didėjančia tvarka.Kai kalorijų vertė yra 50~9950, jos skaičiuojamos mažėjančia tvarka iki 0.
Age (amžius)	10~99	30.	±1	<ul style="list-style-type: none">Pulso matavimas atliekamas pagal Amžiaus vertę (Age). Kai pulso vertė viršija tikslinę pulso vertę (H.R), pulso vertė ims mirksėti.

PROGRAMOS

PROGRAMA MANUAL (P1)

Pasirinkite "Manual" UP ir DOWN mygtukais, po to paspauskite ENTER mygtuką. Pirmasis parametras "Time" (laikas) ims mirksėti, jo vertę galite reguliuoti UP ar DOWN mygtuku. Paspauskite ENTER mygtuką, kad išsaugotumėte vertę, pereikite į kitą parametą, kurį norite nustatyti.

Atlikite tą pačią procedūrą visiems kitiems parametrams, ir paspauskite

START/STOP mygtuką, kad pradėtumėte treniruotę.

Įspėjimas: Kai vienas iš treniruotės parametrų pasiekia nulinę vertę, du kartus pasigirsta garsinis signalas ir treniruotė automatiškai sustabdoma. Paspauskite START mygtuką, kad tęstumėte treniruotę kol bus pasiekta nustatyta treniruotės parametro vertė.

PRADINĖS PROGRAMOS (P2-P7)

Galimos 6 iš anksto nustatytos programos. Visos programos turi 16 pasipriešinimo pakopų.

PRADINIŲ PROGRAMŲ PARAMETRŲ NUSTATYMAS

Pasirinkite vieną iš pradinių programų UP ir DOWN mygtukais, po to paspauskite ENTER mygtuką. Pirmasis parametras "Time" (laikas) ims mirksėti, jo vertę galite reguliuoti UP ar DOWN mygtuku. Paspauskite ENTER mygtuką, kad išsaugotumėte vertę, pereikite į kitą parametą.

Atlikite tą pačią procedūrą visiems kitiems parametrams, ir paspauskite

START/STOP mygtuką, kad pradėtumėte treniruotę.

Įspėjimas: Kai vienas iš treniruotės parametrų pasiekia nulinę vertę, du kartus pasigirsta garsinis signalas ir treniruotė automatiškai sustabdoma. Paspauskite START mygtuką, kad tęstumėte treniruotę kol bus pasiekta nustatyta treniruotės parametro vertė.

PROGRAMA BODY FAT (P16)

BODY FAT PROGRAMOS PARAMETRŲ NUSTATYMAS

Pasirinkite "Body Fat Program" UP ir DOWN mygtukais, po to paspauskite ENTER mygtuką.

Ims mirksėti "Male" (vyras), pasirinkite lytį UP ir DOWN mygtukais; paspauskite ENTER mygtuką, kad išsaugotumėte lyties vertę ir pereitumėte į kitus parametrus.

Ims mirksėti ūgio vertė "175" (Height), nustatykite ūgio vertę UP ir DOWN mygtukais; paspauskite ENTER mygtuką, kad išsaugotumėte vertę ir pereitumėte į kitus parametrus.

Ims mirksėti svorio vertė "75", (Weight), UP ir DOWN mygtukais įveskite savo svorį; paspauskite ENTER mygtuką, kad išsaugotumėte vertę ir

pereitumėte į kitus parametrus. Tokiu pat būdu nustatykite kitus duomenis. Paspauskite START/STOP mygtuką, kad pradėtumėte matavimą, laikydami rankenas su pulso jutikliais.

Po 15 sekundžių displejuje pasirodys pranešimas Body Fat% (kūno riebalų procentas), BMR, BMI i BODY TYPE (kūno tipas).

ĮSPĖJIMAS: Kūno tipas: Yra 5 kūno tipai, suskirstyti pagal apskaičiuotą riebalų procentą (FAT%)

BMR: Basal Metabolism Ratio – bazinė medžiagų apykaitos norma

BMI: Body Mass Index – kūno masės indeksas.

PROGRAMA TARGET HEART RATE - TIKSLINIS ŠIRDIES RITMAS (P9)

Target h.r. parametro (tikslinis širdies ritmas) nustatymas

Pasirinkite "TARGET H.R." UP ir DOWN mygtukais, po to paspauskite ENTER mygtuką. Pirmasis parametras "Time" ims mirksėti, jo vertę galite reguliuoti UP ar DOWN mygtuku. Paspauskite ENTER mygtuką, kad išsaugotumėte vertę, pereikite į kitą parametą.

Atlikite tą pačią procedūrą visiems kitiems parametrams, ir paspauskite START/STOP mygtuką, kad pradėtumėte treniruotę.

Įspėjimas: Jei širdies ritmas yra didesnis ar mažesnis (± 5) už nustatytą TARGET H.R. - kompiuteris automatiškai pritaiko pasipriešinimą. Širdies ritmas tikrinamas kas apie 20 sekundžių.

Kai vienas iš treniruotės parametrų pasiekia nulinę vertę, du kartus pasigirsta garsinis signalas ir treniruotė automatiškai sustabdoma. Paspauskite START/STOP mygtuką, kad tęstumėte treniruotę kol bus pasiekta nustatyta treniruotės parametro vertė.

PROGRAMA HEART RATE CONTROL (ŠIRDIES RITMO KONTROLĖ) (P10-P12)

Yra 3 tikslinio širdies ritmo lygiai:

P10-60% TARGET H.R.= 60% z (220-AGE (amžius))

P11-75% TARGET H.R.=75% z (220-AGE (amžius))

P12-85% TARGET H.R.=85% z (220-AGE (amžius))

HEART RATE CONTROL (ŠIRDIES RITMO KONTROLĖ) PROGRAMOS PARAMETRŲ NUSTATYMAS

Pasirinkite vieną iš širdies ritmo kontrolės programų "Heart Rate Control Program", naudodami UP ir DOWN mygtukus, po to paspauskite ENTER mygtuką. Ims mirksėti pirmasis parametras "Time", jo vertę galite reguliuoti UP ar DOWN mygtuku. Paspauskite ENTER mygtuką, kad išsaugotumėte vertę, pereikite į kitą parametą.

Atlikite tą pačią procedūrą visiems kitiems parametrams, ir paspauskite START/STOP mygtuką, kad pradėtumėte treniruotę.

Įspėjimas: Jei širdies ritmas yra didesnis ar mažesnis (± 5) už nustatytą TARGET H.R. - kompiuteris automatiškai pritaiko pasipriešinimą. Širdies ritmas tikrinamas kas apie 20 sekundžių.

Kai vienas iš treniruotės parametrų pasiekia nulinę vertę, du kartus pasigirsta garsinis signalas ir treniruotė automatiškai sustabdoma. Paspauskite START/STOP mygtuką, kad tęstumėte treniruotę kol bus pasiekta nustatyta treniruotės parametro vertė

USER PROGRAM - VARTOTOJO PROGRAMA (P13)

Vartotojo programa leidžia nustatyti programą pagal savo poreikius.

VARTOTOJO PROGRAMOS PARAMETRŲ NUSTATYMAS - USER PROGRAM

Pasirinkite vartotoją, UP ir DOWN mygtukais, po to paspauskite ENTER mygtuką. Ims mirksėti pirmasis parametras "Time" (Laikas), kurio vertę galite reguliuoti UP ar DOWN mygtuku. Paspauskite ENTER mygtuką, kad išsaugotumėte vertę, pereikite į kitą parametą, kurį norite nustatyti.

Atlikite tą pačią procedūrą visiems kitiems parametrams.

Nustatę visus reikiamus parametrus, ims mirksėti level 1 (1 lygis), nustatykite vertę UP ir DOWN mygtukais, po to spauskite ENTER mygtuką

iki pabaigos (iš viso 10 kartų). Paspauskite START/STOP mygtuką, kad pradėtumėte treniruotę.

Įspėjimas: Kai vienas iš treniruotės parametrų pasiekia nulinę vertę, du kartus pasigirsta garsinis signalas ir treniruotė automatiškai sustabdoma. Paspauskite START/STOP mygtuką, kad tęstumėte treniruotę kol bus pasiekta nustatyta treniruotės parametro vertė

MAITINIMO ŠALTINIS

Maitinimo šaltinis tiekia energiją į skaitiklį: 230V/50Hz or 60Hz Output: 9V AC/0.5A Skaitiklis po 4 minučių persijungia į energijos taupymo režimą, visi nustatymai ir pratimų duomenys išsaugomi iki pakartotinio įjungimo.

Jeigu monitorius neįsijungia, reikia atjungti maitinimo šaltinį nuo elektros tinklo ir palaukti 15 sekundžių

PROBLEMŲ SPRENDIMAS

Naudojimo metu dviratis svyruoja.

Pasukite galinio stabilizatoriaus galinį dangtelį pagal poreikį, kad išlygintumėte dviratį.

Displėjuje nerodoma jokia vertė

1. Nuimkite kompiuterio konsolę ir patikrinkite, ar laidai, kyšantys iš kompiuterio konsolės tinkamai prijungti prie laidų, kyšančių iš priekinio stovo.

2. Patikrinkite maitinimo laidą.

Nerodomas širdies ritmas arba netinkamas/netikslus širdies ritmo matavimas

1. Įsitinkinkite, kad pulso jutiklių laidai tinkamai prijungti.

2. Jei nesate įsitikinę, ar pulso matavimas tikslus, matavimo metu laikykite abi (o ne vieną) rankas ant pulso jutiklių.

3. Pulso jutikliai per stipriai spaudžiami. Laikydami rankas ant pulso jutiklių, nespauskite per stipriai.

Naudojimo metu dviratis skleidžia cypimą.

Dviratyje gali būti išklibę varžtai, patikrinkite priveržkite išklibusius varžtus.

KONSERVAVIMAS

- Kiekvieną kartą prieš naudojant prietaisą, reikia patikrinti, ar visi varžtai, veržlės ir rankenėlės prisukti.
- Prietaiso valymui negalima naudoti abrazyvinių valymo priemonių. Naudokite minkštą, drėgną mazgotę, kad pašalintų nešvarumus ir dulkes. Šalinkite prakaito dėmes, nes rūgšti reakcija gali pažeisti apmušimą.
- Prietaisą reikia laikyti sausose vietose, norint jį apsaugoti nuo drėgmės ir korozijos.
- Jeigu spidometras neveikia taisyklingai prašome patikrinti ar visi laidai gerai prijungti, ypač viršutinis laidas su spidometru. Jeigu spidometras dar neveikia taisyklingai, reikia patikrinti ar maitintuvo laidas arba Atsižvelgiant į aplinkos apsaugą, baterijų, tiekiklių, variklių atliekų ir t.t. negaliama išmesti kartu su naminėmis atliekomis. Suvartotas baterijas, tiekiklius, akumulatorius ir t.t. reikia perduoti įstaigai, atsakingai už atliekų šalinimą pagal galiojančius teisės aktus dėl aplinkos apsaugos. Rekomenduojama periodiškai tikrinti elektros laidą ir kištuką. Gedimo

kištukas nėra sugadintas.

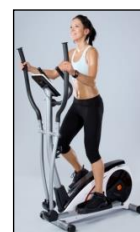
- Jeigu pasipriešinimas neišreguluotas, patikrinkite ar viršutinis daviklio laidas tinkamai sujungtas su apatiniu laidu Atsižvelgiant į aplinkos apsaugą, baterijų, tiekiklių, variklių atliekų ir t.t. negaliama išmesti kartu su naminėmis atliekomis. Suvartotas baterijas, tiekiklius, akumulatorius ir t.t. reikia perduoti įstaigai, atsakingai už atliekų šalinimą pagal galiojančius teisės aktus dėl aplinkos apsaugos. Rekomenduojama periodiškai tikrinti elektros laidą ir kištuką. Gedimo atveju, įrenginio negalima naudoti. Niekada neremontuokite įrenginio savarankiškai. Remontus privaloma atlikti kvalifikuotas SPOKEY firmos darbuotojas. Niekada netraukite už kabelio. atveju, įrenginio negalima naudoti. Niekada neremontuokite įrenginio savarankiškai. Remontus privaloma atlikti kvalifikuotas SPOKEY firmos darbuotojas. Niekada netraukite už kabelio.

NAUDOJIMAS

Poilsis

Atsistokite ant pedaly, rankomis laikykitės rankenų. Darykite judesius rankomis ir kojomis. Pratimų metu nugara turi būti tiesi (žr. pav. žemiau).

Pratimai ant elipsinio treniruoklio yra tokie pat efektyvūs kaip ir ant įprasto dviračio..



Raumenų formavimas

Norėdami suformuoti raumenis, treniravimo metu žymiai padidinkite pasipriešinimą. Raumenys bus labiau įtempti ir galbūt jūs negalėsite treniuotis taip ilgai kaip jūs norėtumėt. Jeigu norite tobulinti savo formą, keiskite treniravimo programas. Treniruotę reikia pradėti nuo apšilimo

fazės, per treniravimo fazę iki poilsio fazės, bet treniravimo fazės pabaigoje reikia padidinti pasipriešinimą, kad pastiprintų kojų darbą. Reikia apriboti greitį taip, kad išlaikytų pulsą apžymėtu lygiu.

Svorio sumažinimas, treniruotės sesijos

Svarbus veiksnys yra pastanga kurios reikalauja pratimas. Kuo ilgiau ir sunkiau treniruojatės, tuo daugiau kalorijų sudeginate. Turėsite pasisekimą kai Jūsų treniruotė bus taip efektyvi kaip fizinės formos treniruotė.

Pratimus rekomenduojama atlikti 3-4 kartus per savaitę - apie: 30min. Intensyvi, svorį mažinanti treniruotė turi būti atliekama dažniau, ne mažiau kaip apie: 45-50 min

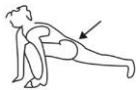
Treniravimo instrukcija

TRENIRAVIMO CIKLO laikymasis duoda daug naudos sveikatai, pavyzdžiui: fizinė forma, raumenų formavimas ir kartu su suvartotų kalorijų kontrole - svorio sumažinimas.

Apšilimo fazė

Šis etapas garantuoja tinkamą kraujo apytaką kūne ir užtikrina tinkamą raumenų darbą. Apšilimas sumažina raumens sutraukimų ir sužeidimų riziką. Rekomenduojama atlikti keletą tempimo pratimų pagal piešinius žemiau. Kiekvieną poziciją privaloma palaikyti per maždaug 10-15

sekundžių, treniruojant negalima pervargti ar tampyti raumenų. Jeigu pajusite kojų nors skausmą, reikia nedelsiant nutraukti treniruotę. Pakartokite pratimą kelis kartus.



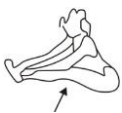
Šlaunų ir sėdmenų raumenų ištempimas

Atlikite pratimą kaip parodyta pieš.



Šlaunų raumenų ištempimas

Padėkite dešinį delną ant sienos. Kaire ranka pagriebkite kairę pėdą. Po to dešine ranka pagriebkite dešinę pėdą.



Šlaunų ir kelių raumenų ištempimas

Atsisėskite ant grindų. Ištieskite kojas į priekį.

Po to atlikite nusilenkimą, stengdamiesi delnais pasiekti pėdas.



Viršutinių kūno dalių ištempimas

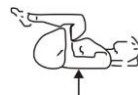
Atsistokite ant grindų žėrgtai, pakelkite abi rankas virš galvos (kaip parodyta pieš.), ir po to ištempkite pečių raumenis.



Blauzdų raumenų ištempimas

Atsistokite žėrgtai prie sienos. Atremkite rankas į sieną.

Pakaitomis išstumkite kojas į užpakalį, kad ištemptų kojų raumenis.



Kojų raumenų ištempimas

Atsigulkite ant grindų. Sulenkite kojas keliuose ir pritraukite jas iki krūtinės.

Treniravimo fazė poilsis, treniruotės pabaigimo ir stabdymo būdas

Šis etapas reikalauja pastangų. Su laiku, reguliariai treniruojant, Tavo kojų raumenys taps labiau elastingi. Reikia mankštintis pagal savo tempą, bet svarbu kad pastoviai palaikytų tą patį tempą.

Poilsis leidžia atgauti normalų pulsą ir atvėsinti raumenis. Šis etapas yra pakartotinis apšilimas ir jis privalo trukti per maždaug 5 minutes. Reikia

pakartoti tempimo pratimus, atsižvelgiant į tai, kad nepervargtų raumenų. Rekomenduojama treniuotis ne mažiau kaip tris kartus per savaitę.

Siekiant sustabdyti treniravimo įrenginį, reikia nutraukti važinėti. Dviratis neturi blokavimo sistemos ir apsauginio stabdžio. Stabdymo sistema nėra reguliuojama.



Taikoma skaitikliui

Perbrauktos šiukšliadėžės simbolis nurodomas ant produkto reiškia, kad elektros ir elektroninės įrangos atliekas draudžiama išmesti kartu su kitomis atliekomis. Sutinkamai su EEJ direktyva dėl elektros ir elektroninės įrangos atliekų tvarkymo, šiai įrangai taikomi atskiri šalinimo metodai. Vartotojas, kuris ketina pašalinti šį produktą, įpareigotas jį atiduoti į elektros ir elektroninės įrangos atliekų surinkimo aikštelę, paskatindamas pakartotinį naudojimą, perdirbimą, ir natūralios aplinkos apsaugą. Šiuo tikslu, susisiekite su produkto pardavėju, arba vietinių valdžių atstovu. Pavojingos elektroninės įrangos sudedamosios dalys gali sukelti nepalankius ilgalaikius aplinkos pokyčius, ir kenkti žmonių sveikatai.

PIEZĪMES Saglabājiet šo instrukciju, lai varētu ieskatīties tajā arī turpmāk
Šis produkts paredzēts tikai lietošanai mājāsaimniecības apstākļos.

DROŠĪBAS PIEZĪMES

- Pirms ierīces salikšanas sākšanas un pirms treniņa sākšanas, rūpīgi jāiepazīstas ar šo instrukciju. Droša un efektīva ierīces lietošana var būt nodrošināta tikai tad, kad tā būs salikta, saglabājama un lietojama pareizā, instrukcijā aprakstītā veidā. Ja pats neesat lietotājs, lūdzam pārdodiet visiem lietotājiem šo instrukciju un paziņojiet par visām briesmām un drošības līdzekļiem.
 - Pirms vingrinājumu sākšanas jākonsultējas ar ārstu, lai sazinātu vai nav nekādu psihisku vai fizisku stāvokļu, kas varētu būt bīstami Tavai veselībai un drošībai. Sarūna ar ārstu var arī nosargāt no nepareizas ierīces lietošanas. Ārsts noteiks, vai pamatota ir zāļu lietošana, kas varētu ietekmēt pulsu, spiedienu vai holesterīna līmeni.
 - Pievērsiet uzmanību Tava ķermeņa signāliem. Nepareizs vai pārmērīgs vingrinājums var negatīvā veidā ietekmēt Tavu veselību. Tūlīt jāpārtrauc vingrinājums, ja iznāks kāds no šiem simptomiem: sāpes, spiediens krūškurvī, neregulārs pulss, ārkārtēji saīsināta elpošana, ģīboņi, reiboņi, nelabumi. Ja kāds no iepriekšminētām iznāks, jums tūlīt jākontaktējas ar savu ārstu un līdz tam laikam nav jāturpina treniņš.
 - Bērni un dzīvnieki nedrīkst tuvoties ierīcei. Ierīce ir paredzēta tikai pieaugušajiem.
 - Ierīce jāuzstāda uz līdzenas, stabilas un cietas virsmas apdrošinātas ar matētu apdari vai paklāju. Drošības dēļ, apkārt ierīces jāpaliek pa 2 m brīvas telpas katrā pusē, kas vajadzīgs drošai lietošanai.
 - Pirms vingrinājumu sākšanas jāpārliciecinās, ka visas skrūves un uzgriežņi ir precīzi pieskrūvēti.
 - Ierīces drošība var būt nodrošināta tik tad, ja tā būs regulāri pārbaudāma un kontrolējama.
 - Vienmēr jālieto ierīce pēc tās izmantošanas. Ja montāžas vai lietošanas laikā kāda sastāvdaļa būs sabojāta, vai izdod satraucošas skaņas, jāpārtrauc lietošana un jāatdod ierīce uz servisa punktu. Nedrīkst lietot ierīci ar bojājumiem.
 - Treniņa laikā jāvalkā piemēroti apģērbi. Jāizvairās no brīviem apģērbiem, kas varētu piesiet pie ierīces vai tādiem, kas varētu aprobežot vai padarīt kustības neiespējamās. Ieteicams arī vingrināt ar piemērotiem apaviem. Sākumā jāuzstāda lēns temps. Vingrinājumu laikā jātur stūre un nenokāpt no velosipēda.
 - Jāsaglabā īpaša drošība ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā. Ierīce jāpārvieto vienmēr divas personas. Ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā jāaglabā pareiza pozīcija, lai nesabojātu mugurkaulu.
 - Ierīce ir piešķirta klasei H un C - ir paredzēta tikai lietošanai mājāsaimniecības apstākļos. Nedrīkst to lietot kā terapeitiska vai rehabilitācijas ierīce. Maksimālā produkta piepūle - 135 kg
 - Montējot ierīci precīzi jāievēro piesaistīta instrukcija un tikai jālieto sastāvdaļas komplektā. Pirms montāžas sākšanas jāpārbauda vai visas sastāvdaļas, kas norādītas saistītā sarakstā, atrodas komplektā.
 - Neieteicams palikt regulēšanas ierīces, kas varētu traucēt lietotāja kustībām, tādā stāvoklī, lai kāds to elements izstādītu.
 - Nerekomendējam atstāt regulēšanas piederumus, kuri var traucēt lietotāja kustību, tādā pozīcijā, lai stāvētu jebkurš elements.
- Brīdinājums: pirms treniņa sākšanas uz ierīces jāizlasa instrukcija. Par iespējamiem ievainojumiem vai priekšmetu bojājumiem, kas tika izraisīti šā produkta nepareizas lietošanas dēļ, mēs neesam atbildīgi. Ievainojumi veselībai var iznākt nepareiza vai pārāk intensīva treniņa dēļ.

TEHNISKIE DATI

Svars neto – 43,5 kg, Spara rats – 7 kg
Izmērs pēc montāžas – 138 x 58 x 160 cm

Maksimāls produkta noslogojums - 135 kg
Jāaprobežo ātrums, lai pulss turētos apzīmētā līmenī

SASTĀVDAĻU SARAKSTS

Shēma – I. 43

Nr	Apraksts	Dau.
1	Margu aizbāznis Ø32x1.5	2
2	Kreisās margas	1
3	Labās margas	1
4	Putuplasta margu rokturis Ø31xØ37x480	2
5	Skrūve ST2.9x16	4
6	Kreiso margu uzmava-A	1
7	Uzgrieznis M6	8
8	Izliekta paplāksne Ø6xØ12x1.0	4
9	Skrūve M6x35	4
10	Skrūve ST4.2x20	22
11	Kreiso margu uzmava-B	1
12	Skrūve M8x20	4
13	Atsperpaplāksne Ø8	10
14	Liela paplāksne Ø8	4
15	D formas paplāksne Ø38x3	4
16	Metāla ieliktnis	8
17	Kreiso margu stienis	1
18	Labo margu stienis	1
19	Ieliktnis Ø18x Ø 10x10	4
20	Pedāļa stieņa vāks-A	2
21	Pedāļa stieņa vāks-B	2
22	Skrūve Ø10x45	2
23	Paplāksne Ø6xØ18x1.5	2

Nr	Apraksts	Dau.
24	Skrūve M6x15	2
25	Kreisais pedālis	1
26	Savienotāja daļa	2
27	Labais pedālis	1
28	Skrūve M10x55	4
29	Pedāļa stieņa vāks	2
30	Skrūve M8x50	2
31	Metāla ieliktnis Ø18xØ8x10	4
32	Kreisā pedāļa stienis	1
33	Paplāksne Ø16X Ø8x1.5	2
34	Uzgrieznis M8	2
35	Labā pedāļa stienis	1
36	Margu aizbāznis Ø25x1.5	2
37	Pulsa sensora centrālais vads L=750mm	2
38	Skrūve M8x15	8
39	Izliekta paplāksne Ø8xØ16x1.5	2
40	Skrūve ST4.2x20	2
41	Putuplasta margu rokturis Ø24xØ30x520	2
42	Stūre	1
43	Dators	1
44	Sensora vads L=1100mm	1
45	Skrūve M5x10	4
46	Sensora pagarinājuma vads L=1400mm	1

Nr	Apraksts	Dau.
47	Dzinējs	1
48	Barošanas vads L=300mm	1
49	Priekšējais stienis	1
50	Uzgrieznis 1/2"	1
51	Liela vilņveidīga paplāksne Ø8xØ20x2.0	10
52	Plastmasas ieliktnis Ø60x88	2
53	Labo margu uzmava-A	1
54	Labo margu uzmava-B	1
55	Uzgrieznis M8	2
56	Skrūve M8x70	2
57	Priekšējā stabilizatora aizbāznis	2
58	Priekšējais stabilizators	1
59	Skrūve M8x70	2
60	Aizmugurējais stabilizators	1
61	Aizmugurējā stabilizatora aizbāznis	2
62	Skrūve ST4.2x25 Š	8
63	Aizbāznis	2
64	Kreisās ķēdes pārsegs	1
65	Kreisais dekoratīvais pārsegs	1
66	Skrūve ST4.2x15	22
67	U formas turētājs	2
68	Uzgrieznis M10X1.25X9	2
69	Kloķa disks Ø 388.5x32	2

70	Kloķis	2
71	Atsperīgā skava Ø17*1.0	2
72	Viļņveidīga paplāksne Ø28xØ17x0.3	1
73	Gultnis 6003-2Z	2
74	Galvenais rāmis	1
75	Sensors ar vadu L=300mm	1
76	Skrūve ST2.9x12	2
77	Starplika Ø 13x1.0	2
78	Atsperapaplāksne Ø6	6
79	Kloķa skriemelis	1

80	Josta PJ400	1
81	Plastmasas skrūve Φ8x32	4
82	Labās ķēdes pārsegs	1
83	Labais dekoratīvais pārsegs	1
84	Skrūve ST2.9x16	1
85	Riteņa turētājs	1
86	Skrūve M8x10	1
87	Skrūve M8x25	1
88	Gultnis 6000-2Z	2
89	Paplāksne Ø10x14x1.0	2

90	Paplāksne Ø6x12x1.0	1
91	Skrūve M6x10	1
92	Spara rats	1
93	Uzgrieznis M10x1.0x6	2
94	Skrūve ar cilpu M6x36	2
95	U formas turētājs	2
96	Uzgrieznis M10x1.25x9	2
97	Skrūve M6x15	4
98	Paplāksne Ø10x Ø18x1.5	4
99	Rokturis M10	4
100	Pagarinājuma vads AC L=2000mm	1

MONTĀŽAS INSTRUKCIJA (ATTĒLI – 47 -35 LPP.)

1. SOLIS Priekšējā un aizmugurējā stabilizatora uzstādīšana

Novietojiet priekšējo stabilizatoru (58) pirms galvenā rāmja (74) un pielāgojiet skrūvju atverēm.

Piestipriniet priekšējo stabilizatoru (58) pie galvenā rāmja priekšējā izliekuma (74), izmantojot divas skrūves M8x70(56), divas lielas viļņveidīgas paplāksnes Ø8xØ20x2.0 (51), un divus uzgriežņus M8 (55).

Novietojiet aizmugurējo stabilizatoru (60) aiz galvenā rāmja (74) un pielāgojiet skrūvju atverēm.

Piestipriniet aizmugurējo stabilizatoru (60) pie galvenā rāmja aizmugurējā izliekuma (74), izmantojot divas skrūves M8x70(59), divas lielas viļņveidīgas paplāksnes Ø8xØ20x2.0 Big (51).

2. SOLIS Priekšējā stieņa uzstādīšana

Noņemiet sešas skrūves M8x15 (38), sešas lielas viļņveidīgas paplāksnes Ø20xØ8x2.0 (51), sešas atsperapaplāksnes Ø8 (13) no galvenā rāmja (74). Savienojiet sensora pagarinājuma vadu (46) no galvenā rāmja (74) ar sensora vadu (44) no priekšējā stieņa (49).

Uzstādiet priekšējo stieni (49) uz galvenā rāmja stieņa (74) un nostipriniet, izmantojot iepriekš noņemtās sešas skrūves M8x15 Bolts (38), sešas lielas viļņveidīgas paplāksnes Ø20xØ8x2.0 (51), sešas atsperapaplāksnes Ø8 (13). Pievelciet skrūves ar komplektā esošo S6 sešstūru atslēgu.

3. SOLIS Kreisā/labā margu stieņa, kreisā/labā pedāļa stieņa, kreisā/labā pedāļa, kreisā/labā pedāļa stieņa vāka - A/B uzstādīšana

Noņemiet divas skrūves M8x20 (12), divas atsperapaplāksnes Ø8 (13), divas lielas atsperapaplāksnes Ø8 (14), un divas D formas paplāksnes Ø38x3 (15) no priekšējā stieņa kreisās un labās horizontālās ass (49).

Uzstādiet kreiso margu stieni (17) uz priekšējā stieņa kreisās horizontālās ass (49), izmantojot iepriekš atskrūvēto vienu skrūvi M8x20 (12), vienu atsperapaplāksni Ø8 (13), vienu lielu paplāksni Ø8 (14), un vienu D formas paplāksni Ø38x3 D (15).

Uzstādiet kreiso pedāli I (25) uz kreisā pedāļa stieņa (32), izmantojot divas skrūves M10x55 (28), divas paplāksnes Ø10x Ø18x1.5 (98), un divus rokturus M10 (99).

Noņemiet divas skrūves M8x20 (12), divas atsperapaplāksnes Ø8 (13), divas lielas atsperapaplāksnes Ø8 (14), divas D formas paplāksnes Ø38x3 (15) un paplāksnes Ø10xØ14x1.0 (68) no kloķa (70).

Piestipriniet kreiso pedāļa stieni (32) pie kloķa (70), izmantojot iepriekš noņemtās divas skrūves M8x20 (12), divas atsperapaplāksnes Ø8 (13), divas lielas paplāksnes Ø8 (14), divas D formas paplāksnes Ø38x3 D (15).

Piestipriniet pedāļa stieņa vāku -A/B (20, 21) pie kreisā pedāļa (32), izmantojot divas pašvītņgriezies skrūves ST4.2x20 (10).

Uzstādiet pedāļa stieņa vāku (29) uz kreisā pedāļa (32), izmantojot vienu pašvītņgriezies skrūvi ST4.2x20 Screws (10).

Atkārtojiet šo procedūru, lai piestiprinātu labo margu stieni (18) pie priekšējā stabilizatora labās horizontālās ass (49) un labo pedāļa stieni (35) pie kloķa (70).

4. SOLIS Labo/kreiso margu, labā/kreisā margu uzdevas uzstādīšana

Uzstādiet kreisās/labās margas (2,3) uz kreisā/labā margu stieņa (17, 18), izmantojot skrūves M6x35 (9), četras viļņveidīgas paplāksnes Ø6xØ12x1 (8), un četras neilona uzgriežņus M6 (7).

Noņemiet divas skrūves ST2.9x16 (5) no kreisā margu stieņa (17). Uzstādiet kreiso margu uzdevu A (6) un kreiso margu uzdevu B (11) uz kreisā margu stieņa (2), izmantojot iepriekš atskrūvētās skrūves ST2.9x16 (5), un divas skrūves ST4.2x20(10) .

Noņemiet divas skrūves ST2.9x16 (5) no labā margu stieņa (18).

Uzstādiet labo margu uzdevu A (53) un labo margu uzdevu B (54) uz labā margu stieņa (3), izmantojot iepriekš atskrūvētās skrūves ST2.9x16 (5), un divas skrūves ST4.2x20(10) . Pievelciet skrūves, izmantojot komplektā esošo vairākfunkciju instrumentu ar krusta skrūvgriezi.

5. SOLIS Stūres un datora uzstādīšana

Noņemiet divas skrūves M8x15 (38) un divas viļņveidīgas paplāksnes Ø8xØ16x1.5 (39) no priekšējā stieņa (49). Noņemiet tos, izmantojot komplektā esošo S6 sešstūru atslēgu.

Ievietojiet pulsa sensora vadu (37) no stūres (42) priekšējā stieņa caurumā (49), pēc tam izņemiet to no priekšējā stieņa augšējā gala (49).

Uzstādiet stūri (42) uz priekšējā stieņa (49), izmantojot divas skrūves M8x15 (38), divas viļņveidīgas paplāksnes Ø8xØ16x1.5 (39), kas tika atskrūvētas ar S6 sešstūru atslēgu.

Noņemiet četras skrūves M5x10 (45) no datora mugurpusē (43), izmantojot komplektā esošo vairākfunkciju instrumentu ar krusta skrūvgriezi. Savienojiet sensora vadu I (44) un pulsa sensora vadus (37) ar vadīti, kas virzās no datora (43), pēc tam uzstādiet datoru (43) uz priekšējā stieņa augšējā gala (49), izmantojot iepriekš atskrūvētās četras skrūves M5x10 (45).

6. SOLIS AC adaptera uzstādīšana

Vienu AC adaptera galu (100) pievienojiet barošanas vada līdzdai (48), kas atrodas kreisā ķēdes pārsegā mugurpusē. Pirms pieslēgšanas, rūpīgi pārbaudiet adaptera specifikāciju. Pievienojiet otru AC adaptera galu (100) elektrotīkla kontaktlīdzdai

IERĪCES PĀRVIETOŠANA

Uzmanīgi paceliet trenāžieri un novietojiet to uz pakalējiem transportēšanas ritenīšiem (attēls - 48 lpp.) un turot to no abām pusēm pārvietojiet to izvēlētajā vietā.

Pretestības regulēšana

Intensitātes regulēšanas funkcija ļauj nomainīt pretestību pedāļos. Augsts pretestības līmenis pieprasa lielākas pūles braukāšanas laikā, taču maza to samazina. Pretestības intensitāte ir regulējama ar spidometra palīdzību.

Lai sasniegtu patīkamu rezultātu, intensitātes līmenim jābūt uzstādītam treniņa laikā ar pogām UP un DOWN. Pieejamie pretestības līmeni: no 1 līdz 16. Piepūles sistēma ir neatkarīga no ātruma.

Ierīces horizontāla novietošana (attēls– I. 48)

Pirms treniņa sākšanas ieteicams pārbaudīt, vai ierīce ir piemēroti novietota. Nolīmeņojiet ierīci, izmantojot priekšējā stabilizatora regulatorus.

SKAITĪTĀJA LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

POGU FUNKCIJAS

START/STOP: 1.

Nospiediet START/STOP pogu, lai sāktu vai pabeigtu treniņa sesiju. Nospiediet pogu, lai sāktu vingrinājumus. Visas vērtības tiek skaitītas no "0" uz priekšu.

DOWN: Šī poga ļauj samazināt ievadīto treniņas programmas vērtību

DISTANCE (attālums) - Rāda vingrošanas laikā veikto attālumu (0,00~99,99 km)

UP: Šī poga ļauj:

palielināt ievadītās vērtības

izvēlēties treniņa programmu

ENTER: Šī poga ļauj apstiprināt ievadītos datus.

TEST(RECOVERY): Nospiediet RECOVERY pogu, lai pārbaudītu sirds ritmu.

MODE: Šī poga ļauj pārslēgt velosipēda darba režīmus un apstiprināt ievadītos datus.



TRENIŅA IZVĒLE

Pēc ierīces ieslēgšanas, izvēlieties treniņa programmu, izmantojot UP un DOWN pogas, pēc tam nospiediet ENTER pogu, lai aktivizētu izvēlēto režīmu.

TRENIŅA PARAMETRU IESTATĪŠANA

Pēc programmas izvēles, varat sākotnēji iestatīt vairākus treniņa parametrus atbilstoši savām vajadzībām.

TRENIŅA PARAMETRI:

TIME/DISTANCE/CALORIES/AGE (laiks/attālums/kalorijas/vecums).

Brīdinājums: Ne visas programmas ir regulējamas.

Nospiediet Up vai Down pogu, lai izvēlētos programmu, un apstipriniet

izvēli, nospiežot ENTER/MODEL pogu Pirms vingrinājumu sākšanas,

lietotājs var iestatīt vingrinājumu ilgumu. Lai palielinātu vai samazinātu slodzi, izmantojiet UP vai DOWN pogas

Parametrs	Iestatīšanas diapazons	Noklusējamā vērtība	palielināšana/samazināšana	Apraksts
Time (laiks)	0:00~99:00	00:00	±1:00	<ul style="list-style-type: none">Kad tiek rādīts ziņojums 0:00, laiks tiek mērīts augošā secībā.Kad laika vērtība ir 1:00~99:00, laiks tiek mērīts dilstošā secībā no 0.
Distance (attālums)	0.00~99,99	0.00	±1.0	<ul style="list-style-type: none">Kad tiek rādīts ziņojums 0:0, attālums tiek mērīts augošā secībā.Kad attāluma vērtība ir 1.0~999.0, tas tiek mērīts dilstošā secībā no 0.
Calories (kalorijas)	0~9950	0	±50	<ul style="list-style-type: none">Kad tiek rādīts ziņojums 0, kalorijas tiek mērītas augošā secībā.Kad kaloriju vērtība ir 50~9950, tās tiek mērītas dilstošā secībā no 0.
Age (vecums)	10~99	30	±1	<ul style="list-style-type: none">Pulsa mērījums ir balstīts uz vērtību Vecums (Age). Kad pulsa vērtība pārsniedz mērķa pulsa līmeni (H.R), pulsa vērtība sāk mirgot.

PROGRAMMAS

PROGRAMMA MANUAL (P1)

Izvēlieties "Manual", izmantojot UP un DOWN pogas, pēc tam nospiediet ENTER pogu. Mirgo pirmais parametrs "Time" (laiks), kura vērtību var regulēt, izmantojot UP un DOWN pogas. Nospiediet ENTER pogu, lai saglabātu vērtību un pāreiet uz nākamo parametru, kuru vēlaties iestatīt. Atkārtojiet procedūru pārējiem parametriem; nospiediet START/STOP, lai

sāktu treniņu.

Brīdinājums: Kad viens no treniņa parametriem sasniedz nulles vērtību, divas reizes atskanēs skaņas signāls un treniņa automātiski apstājas. Nospiediet START pogu, lai turpinātu treniņu līdz iestatītajai treniņa parametra vērtībai

SĀKOTNĒJĀS PROGRAMMAS (P2-P7)

Ir pieejamas 6 iepriekš iestatītās programmas. Visām programmām ir 16 pretestības līmeņi.

Sākotnējo programmu parametru iestatīšana

Izvēlieties vienu no sākotnējām programmām, izmantojot UP un DOWN pogas, pēc tam nospiediet ENTER pogu. Mirgo pirmais parametrs "Time" (laiks), kura vērtību var regulēt, izmantojot UP un DOWN pogas. Nospiediet

ENTER pogu, lai saglabātu vērtību un pāreiet uz nākamo parametru.

Atkārtojiet procedūru pārējiem parametriem; nospiediet START/STOP, lai sāktu treniņu.

Brīdinājums: Kad viens no treniņa parametriem sasniedz nulles vērtību, divas reizes atskanēs skaņas signāls un treniņa automātiski apstājas. Nospiediet START pogu, lai turpinātu treniņu līdz iestatītajai treniņa parametra vērtībai.

PROGRAMMA BODY FAT (P8)

Body fat programmas parametru iestatīšana

Izvēlieties "Body Fat Program", izmantojot UP un DOWN pogas, pēc tam nospiediet ENTER pogu.

Sāk mirgot "Male" (vīrietis), izvēlieties dzimumu, izmantojot UP un DOWN pogas; nospiediet ENTER pogu, lai saglabātu dzimuma iestatījumu un pārienu uz nākamajiem parametriem.

Sāk mirgot auguma norāde "175" (Height), iestatiet augumu, izmantojot UP un DOWN pogas; nospiediet ENTER pogu, lai saglabātu iestatījumu un pārienu uz nākamajiem parametriem.

Sāk mirgot svara vērtība "75" (Weight) - izmantojot UP un DOWN pogas, ievadiet savu svaru; nospiediet ENTER pogu, lai saglabātu vērtību un

pārienu uz nākamajiem parametriem. Tajā pašā veidā iestatiet pārējos parametrus.

Nospiediet START/STOP pogu, lai sāktu mērīšanu, rokas turiet uz pulsa sensoriem.

Pēc 15 sekundēm uz displeja parādīsies ziņojums Body Fat% (ķermeņa tauku procenti) BMR, BMI un BODY TYPE (ķermeņa tips).

BRĪDINĀJUMS: Ķermeņa tips: Ir 5 ķermeņa tipi, kas sadalīti atbilstoši aprēķināta tauku procentam (FAT%)

BMR: Basal Metabolism Ratio – bazālais metabolisma līmenis

BMI: Body Mass Index – ķermeņa masas indekss.

PROGRAMMA TARGET HEART RATE - MĒRĶA SIRDS RITMS (P9)

Target h.r. (mērķa sirds ritms) parametra iestatīšana

Izvēlieties "TARGET H.R.", izmantojot UP un DOWN pogas, pēc tam nospiediet ENTER pogu. Mirgo pirmais parametrs "Time", kura vērtību var

regulēt, izmantojot UP un DOWN pogas. Nospiediet ENTER pogu, lai saglabātu vērtību un pāreiet uz nākamo parametru.

Atkārtojiet procedūru pārējiem parametriem; nospiediet START/STOP, lai sāktu treniņu.

Brīdinājums: Ja sirds ritms ir augstāks vai zemāks (± 5) par iestatīto TARGET H.R. - dators automātiski pielāgo pretestības spēku. Pulss tiek mērīts katras 20 sekundes.

PROGRAMMA HEART RATE CONTROL (PULSA KONTROLE) (P10-P12)

Ir iespējami 3 pulsa līmeņi:

P10-60% TARGET H.R.= 60% z (220-AGE (vecums))

Kad viens no treniņa parametriem sasniedz nulles vērtību, divas reizes atskanēs skaņas signāls un treniņa automātiski apstājas. Nospiediet START/STOP pogu, lai turpinātu treniņu līdz iestatītajai treniņa parametra vērtībai.

P11-75% TARGET H.R.=75% z (220-AGE (vecums))

P12-85% TARGET H.R.=85% z (220-AGE (vecums))

Heart rate control (pulsa kontrole) parametru iestatīšana

Izvēlieties vienu no pulsa kontroles programmām - "Heart Rate Control Program", izmantojot UP un DOWN pogas, pēc tam nospiediet ENTER pogu. Sāk mirgot pirmais parametrs "Time", kura vērtību var regulēt, izmantojot UP un DOWN pogas. Nospiediet ENTER pogu, lai saglabātu vērtību un pāreiet uz nākamo parametru.

Atkārtojiet procedūru pārējiem parametriem; nospiediet START/STOP, lai sāktu treniņu.

Brīdinājums: Ja sirds ritms ir augstāks vai zemāks (± 5) par iestatīto TARGET H.R. - dators automātiski pielāgo pretestības spēku. Pulss tiek mērīts katras 20 sekundes.

Kad viens no treniņa parametriem sasniedz nulles vērtību, divas reizes atskanēs skaņas signāls un treniņa automātiski apstājas. Nospiediet START/STOP pogu, lai turpinātu treniņu līdz iestatītajai treniņa parametra vērtībai.

USER PROGRAM - LIETOTĀJA PROGRAMMA (P13)

Lietotāja programma ļauj lietotājam iestatīt programmu atbilstoši savām vajadzībām.

Lietotāja programmas - user program parametru iestatīšana

Izvēlieties lietotāju, izmantojot UP un DOWN pogas, pēc tam nospiediet ENTER pogu. Sāk mirgot pirmais parametrs "Time" (laiks), kura vērtību var regulēt, izmantojot UP un DOWN pogas. Nospiediet ENTER pogu, lai saglabātu vērtību un pāreiet uz nākamo parametru, kuru vēlaties iestatīt.

Atkārtojiet procedūru pārējiem parametriem.

Pēc parametru iestatīšanas, sāk mirgot level 1 (1 līmenis), izmantojot UP un DOWN pogas, iestatiet vērtību, pēc tam nospiediet ENTER pogu līdz beigām (kopā 10 reizes). Nospiediet START/STOP pogu, lai sāktu treniņu. Brīdinājums: Kad viens no treniņa parametriem sasniedz nulles vērtību, divas reizes atskanēs skaņas signāls un treniņa automātiski apstājas. Nospiediet START/STOP pogu, lai turpinātu treniņu līdz iestatītajai treniņa parametra vērtībai.

STRĀVAS PADEVE

Barošanas bloks ir paredzēts skaitītāja elektroapgādei: 230V/50Hz or 60Hz Output: 9V AC/0.5A Skaitītājs pēc 4 minūtēm pārej enerģijas taupīšanas režīmā, visi iestatījumi un vingrinājumu dati tiek saglabāti līdz atkārtota

i ieslēgšanai.

Gadījumā, kad monitors neieslēdzas, atvienojiet strāvas avotu no elektrotīkla un uzgaidiet 15 sekundes.

PROBLĒMU RISINĀJUMI

Lietošanas laikā velosipēds šūpojas.

Pagrieziet aizmugurējā stabilizatora galējo vāciņu atbilstoši vajadzībām, lai nolīdzinātu velosipēdu.

Uz displeja nekas neparādās

1. Noņemiet datora konsoli un pārbaudiet, vai kabeli, kas virzās no datora konsoles, ir pareizi savienoti ar kabeliem, kas virzās no priekšējās kolonnas.

2. Pārbaudiet barošanas vadu.

Pulsa norāde nav redzama, vai pulsa mērījums ir nepareizs/neprecīzs.

1. Pārlicinieties, ka pulsa sensora kabeli ir pareizi pievienoti.

2. Lai nodrošinātu precīzu pulsa mērījumu, turiet abas plaukstas (nevis vienu) uz pulsa sensoriem.

3. Sensori tiek saspiesti pārāk spēcīgi. Turot plaukstas uz sensoriem, nespiediet pārāk spēcīgi.

Lietošanas laikā velosipēds izdod pīkstošu skaņu.

Velosipēda var būt atslābušas skrūvēs, pārbaudiet vaļīgumu un pievelciet atslābušas skrūves.

KONSERVĀCIJA

▪ Pirms katras ierīces lietošanas, jāpārlicinās, ka visas skrūves, uzgriežņi un regulatori ir pieskrūvēti.

▪ Ierīces tīrīšanai nedrīkst lietot agresīvus tīrīšanas līdzekļus. Lietojiet mīkstu, mitru drānu netīrumu un putekļu novēršanai. Novērsiet svišanas traipus jo skābā reakcija var sabojāt polsterējumu.

▪ Ierīce jā saglabā sausās vietās, lai apdraudētu to no mitruma un korozijas.

▪ Ja spidometrs nepareizi darbojas, lūdzam pārbaudīt, vai visi vadi ir pareizi pievienoti, īpaši augšējais vads ar spidometru. Gadījumā kad spidometrs vēl nedarbojas, jāpārbauda vai piegādātāja vads vai dakša nav sabojāta.

Gadījumā kad nav pretestības regulācijas, lūdzam pārbaudīt, vai augšējais sensora vads ir pareizi savienots ar apakšējo vadu.

Nemot vērā vides aizsardzību, noliektas baterijas, barošanas ierīces, dzinējus utt. nav jāizmet ar majsaimniecības atkritumiem. Noliektas baterijas, barošanas ierīces, akumulatori utt. jāpārdod par atkritumu savākšanu atbildīgai iestādei, pēc spēkā esošā likuma par vides aizsardzību.

Ieteicams periodiski pārbaudīt elektrības vadu un kontaktdakšu. Bojājumu gadījumā, ierīci nedrīkst lietot. Nekad neremontējiet ierīci pašrocīgi. Remonti jāveic kvalificētam SPOKEY uzņēmuma darbiniekam. Nekad nevelciet aiz vada

LIETOŠANA

Pozīcija

Uzstādi uz pedāļiem, ar rokām satveriet roku balstus. Vingriniet veicot mainīgas kustības ar kājām un rokām.

Vingrinājumu laikā mugurai jābūt taisnai (zīmējums zemāk).

Vingrinājumi stacionārā treniņierīcē aizstāj vingrinājumus veicamus parastā velosipēdā.

Muskuļu veidošana

Lai veidotu muskuļus treniņa laikā nozīmīgi jāpalielina pretestība. Tas izraisīs lielāku muskuļu nostiepšanu un var nozīmēt, ka nevarēsiet trenēt tik ilgi, cik jūs gribēsiet. Ja arī gribat trenēt savu fizisko formu jāmaina treniņa

programma. Jātrenē kā parasti no iesildīšanās fāzes, treniņa un atpūtas, taču treniņa fāzes beidzās jāpalielina pretestība, lai pastiprinātu kāju darbību. Jāprobežo ātrums, lai pulss turētos apzīmētā līmenī.

Svara zaudēšana

Šeit svarīgs faktors ir piepūle, kāda jāieliek vingrinājumā. Cik ilgāk un grūtāk trenējat, tik vairāk kaloriju zaudēsiet. Panākumi būs tad, kad

sasniegsit tādu pašu iedarbīgumu kā trenējot fizisko formu.

TRENIŅA INSTRUKCIJA

TRENIŅA CIKLA ievērošana dod daudz labumu veselībai, kā piem.: fiziskā forma, muskuļu veidošana un kopā ar patērētu kaloriju kontroli - svara krišanās.

Iesildīšanās fāze

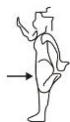
Šis etaps nodrošina pareizu asins cirkulāciju un nodrošina pareizu muskuļu darbu. Iesildīšanās samazina krampju veidošanās un muskuļu sabojāšanas risku. Ieteicams paveikt dažus izstiepšanās vingrojumus kā

attēlots zemāk. Katra pozīcija jā saglabā ap. 10-15 sekundes, nav jāsasprindzina vai jāvelk muskuļi vingrošanas laikā. Ja izjutīsiet kādas sāpes, tūlīt jāpārtrauc. Atkārtojiet vingrinājumu dažas reizes.



Augšstilbu un gūžu muskuļu izstiepšana

Veiciet vingrinājumu kā attēlots.



Augšstilbu muskuļu izstiepšana

Nolieciet labo plaukstu pie sienas. Ar kreiso plaukstu satveriet kreiso pēdu. Pēc tam ar labo roku satveriet labo pēdu.



Augšstilbu un ceļu muskuļu izstiepšana

Apsēdieties uz grīdas. Izvelciet kājas pret sevi. Pēc tam veiciet noliekšanos cenšoties ar plaukstām sasniegt pēdas.



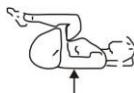
Augšējo ķermeņa daļu izstiepšana

Stāviet uz grīdas ar mazliet izplēstām kājām, novietojiet abas rokas virs galvas (kā attēlots), un pēc tam izstiepiet plecu muskuļus.



Lielu muskuļu izstiepšana

Stāviet pie sienas ar plaši izplēstām kājām. Atbalstiet plaukstas pret sienu. Mainīgi izvelciet kājas uz muguru, lai izstieptu kāju muskuļus.



Kāju muskuļu izstiepšana

Noliecieties uz zemes. Salieciet kājas ceļos un pievelciet tos līdz krūškurvim.

Treniņa fāze, atpūta, vingrināšanas sesijas pabeigšanas metode un bremzēšana

Šis etaps pieprasa pūles. Ar laiku, trenējot regulāri Jūsu kāju muskuļi kļūs elastīgāki. Jāvingrina savā tempā, bet ir svarīgi, lai pastāvīgi saglabātu tādu pašu tempu.

Atpūta ļauj atjaunot normālu pulsu un atdzist muskuļus. Šis etaps ir iesildīšanās atkārtošana un tas jāturpina apmēram 5 minūtes. Jāatkārto

izstiepšanās vingrojumi, atceroties par to, lai nesasprindzinātu muskuļus. Ieteicams trenēt vismaz trīs reizes nedēļā.

Lai apturēt velotrenažieri, pietiek beigt spiest uz pedāļiem. Trenažierim nav blokādes sistēmas un drošības bremzes. Slodzes sistēma ir neatkarīga no ātruma.



Attiecās uz skaitītāju

Pārsvītrotā atkritumu groza simbols, norādīts uz produkta nozīmē, ka noliektas elektriskās un elektroniskās ierīces aizliegts izmest kopā ar citiem atkritumiem. Saskaņā ar EEIA direktīvu par noliektu elektrisko un elektronisko iekārtu apsaimniekošanu, šai ierīcei ir piemērojama selektīva savākšana. Lietotājam, kurš grib likvidēt šo produktu ir pienākums nodot noliektās elektriskās un elektroniskās ierīces noliektu ierīču pieņemšanas punktā, kas veicina atkārtotu izmantošanu, pārstrādi, un apkārtējās vides aizsardzību. Šim mērķim, jāsaazinās ar produkta pārdevēju, vai vietējās valdības pārstāvjiem. Elektroniskajā ierīcē esošas bīstamas sastāvdaļas var negatīvi un ilgstoši iedarboties uz apkārtējo vidi un cilvēku dzīvību.

BEMERKUNG Vorliegende Bedienungsanleitung auf später aufbewahren. Produkt Geeignet ausschliesslich für Hausgebrauch.

SICHERHEITSHINWEISE

- Vor dem Aufbau des Gerätes und vor dem Training lesen Sie die vorliegende Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Sichere und effiziente Nutzung des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es zweckgemäß und entsprechend dieser Bedienungs- und Montageanleitung aufgebaut, gewartet und benutzt wird. Sollten Sie nicht der Benutzer sein, leiten Sie bitte vorliegende Bedienungsanleitung an alle Benutzer weiter und informieren Sie sie über sämtliche Gefahren und Sicherheitsvorkehrungen.
 - Bevor Sie mit dem Training beginnen, befragen Sie Ihren Arzt und holen Sie dessen Rat ein zwecks Feststellung, ob es keine psychischen bzw. physischen Gegenanzeigen für Ihre Gesundheit und Sicherheit gibt. Dadurch kann ebenfalls unrichtige Benutzung des Gerätes verhindert werden. Der Arzt stellt fest, ob Anwendung von Arzneimitteln, die den Puls, Druck, bzw. Cholesterin beeinflussen, begründet ist.
 - Achten Sie auf Signale Ihres Körpers. Nicht richtiges bzw. zu intensives Training kann sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Sie sollen mit dem Training sofort aufhören, sobald einer der folgenden Symptome auftreten: Schmerz, Brustschmerzen, unregelmäßiger Pulsschlag, auffällig reduzierter Atem, Ohnmacht, Schwindelfälle, Übelkeit. Sollte eines der obigen Symptome auftreten, ist dies sofort dem Arzt zu melden und bis dahin mit dem Training aufzuhören
 - Kinder und Tiere sind von dem Gerät fernzuhalten. Das Gerät ist ausschließlich für Erwachsene geeignet
 - Das Gerät ist auf gerade, harte Fläche, die mit Matte bzw. Teppich abgesichert wird, aufzustellen. Für die Sicherheit ist jeweils 2 m Fläche von jeder Seite des Gerätes freizuhalten.
 - Vor dem Training prüfen, ob sämtliche Schrauben und Mutter richtig festgezogen sind. Dabei ist insbesondere auf die Verschleißteile zu achten.
 - Sicherheit des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es systematisch gewartet und kontrolliert wird.
 - Das Gerät ist immer gemäß seiner Bestimmung zu benutzen. Sollte sich bei dem Aufbau bzw. bei der Benutzung eines der Teile als mangelhaft erweisen, oder beunruhigende Geräusche von sich geben, ist mit dem Training aufzuhören und das Gerät ist bei der Servicestelle abzugeben. Ein defektem Gerät darf nicht benutzt werden.
 - Beim Training tragen Sie angemessene Sportkleidung. Vermeiden Sie lose Kleidungsstücke, die an das Gerät klammern könnten bzw. solche, die Bewegungen beschränken bzw. unmöglich machen könnten. Ebenfalls empfiehlt es sich entsprechende Sportschuhe zu tragen. Zu Beginn empfiehlt es sich, ein langsames Tempo einzustellen. Während der Übungen sich an die Griffe halten.
 - Das Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt. Das Höchstgewicht des Benutzers beträgt 135 kg.
 - Besondere Vorsicht ist bei Heben und Verlegen zu bewahren. Das Gerät soll immer von zwei Personen verlegt werden. Bei Heben bzw. Verlegen des Gerätes ist auf die richtige Haltung zu achten, damit die Wirbelsäule nicht beschädigt wird.
 - Das Gerät ist der Klasse H und C gemäß der Norm EN 957 angeordnet und ist ausschließlich für den Hausgebrauch bestimmt. Es darf weder für Therapie- noch für Reha-Zwecke benutzt werden.
 - Bei dem Aufbau des Gerätes ist die beiliegende Aufbauanleitung strikt zu befolgen und es sind nur dem Set beiliegenden Teile zu benutzen. Vor dem Aufbau ist zu überprüfen, ob sämtliche Teile aus der beiliegenden Liste im Set vorhanden sind.
 - Vermeiden Sie Situationen, dass die Regulierungsanlagen, die bei der Bewegung des Benutzers stören können, in solcher Einstellung gelassen werden, dass irgendwelche Elemente hervorstehen.
- Warnung: Vor der Benutzung des Gerätes die Bedienungsanleitung durchlesen. Für eventuelle Verletzungen bzw. Beschädigungen der Gegenstände, die auf die unangemessene Benutzung dieses Produktes zurückzuführen sind, übernehmen wir keine Verantwortung. Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

TECHNISCHE DATEN

Nettogewicht – 43,5 kg, Schwungrad – 7 kg
Abmessungen nach dem Aufbau: – 138 x 58 x 160 cm

Höchstbelastung - 135 kg
Gerät zum Ganzkörpertraining

ÜBERSICHT DER TEILE - SCHEMA – S. 43

nr	opis	szt.	nr	opis	szt.	nr	opis	szt.
1	Bügelkappe Ø32x1.5	2	21	Verkleidung des Pedalhebels -B	2	41	Bügel-Schaumstoffhalterung Φ24xΦ30x520	2
2	Linker Bügel	1	22	Schraube Ø10x45	2	42	Lenkerstation	1
3	Rechter Bügel	1	23	Unterlegscheibe Ø6xØ18x1.5	2	43	Computer	1
4	Bügel-Schaumstoffhalterung Φ31xΦ37x480	2	24	Schraube M6x15	2	44	Sensorkabel L=1100mm	1
5	Schraube ST2.9x16	4	25	Linkes Pedal	1	45	Schraube M5x10	4
6	Linke Bügelverkleidung-A	1	26	Verbindungsteil	2	46	Erweiterung des Sensorkabels L=1400mm	1
7	Mutter M6	8	27	Rechtes Pedal	1	47	Motor	1
8	Unterlegscheibe gebogen Ø6xØ12x1.0	4	28	Schraube M10x55	4	48	Versorgungskabel L=300mm	1
9	Schraube M6X35	4	29	Verkleidung des Pedalhebels	2	49	Vordere Station	1
10	Schraube ST4.2x20	22	30	Schraube M8x50	2	50	Mutter 1/2"	1
11	Verkleidung des linken Bügelarms-B	1	31	Metallstange Ø18xØ8x10	4	51	Große Unterlegscheiben gewellt Ø8xØ20x2.0	10
12	Schraube M8x20	4	32	Hebel des linken Pedals	1	52	Stange aus Kunststoff Ø60x88	2
13	Unterlegscheibe elastisch Ø8	10	33	Unterlegscheibe Ø16X Ø8x1.5	2	53	Verkleidung des rechten Bügelarms-A	1
14	Große Unterlegscheibe Ø8	4	34	Mutter M8	2	54	Verkleidung des rechten Bügelarms-B	1
15	Unterlegscheibe 'D'-Form Ø38x3	4	35	Hebel des rechten Pedals	1	55	Mutter M8	2
16	Metallstange	8	36	Bügelkappe Ø25x1.5	2	56	Schraube M8X70	2
17	Linker Bügelarm	1	37	Mittleres Kabel zum Puls-Sensor L=750mm	2	57	Vordere Stabilisator-kappe	2
18	Rechter Bügelarm	1	38	Schraube M8x15	8	58	Vorderer Stabilisator	1
19	Stange Ø18x Ø 10x10	4	39	Unterlegscheibe gekrümmt Ø8xØ16x1.5	2	59	Schraube M8x70	2
20	Verkleidung des Pedalhebels-A	2	40	Schraube ST4.2x20	2	60	Hinterer Stabilisator	1

61	Hinterer Stabilisatorkappe	2
62	Schraube ST4.2x25 Ś	8
63	Kappe	2
64	Linke Kettenverkleidung	1
65	Linke dekorative Verkleidung	1
66	Schraube ST4.2x15	22
67	Stütze in 'U'-Form	2
68	Mutter M10X1.25X9	2
69	Kurbelscheibe Ø 388.5x32	2
70	Kurbelscheibe	2
71	Federklemme Ø17*1.0	2
72	Unterlegscheibe gewellt Ø28xØ17x0.3	1
73	Lager 6003-2z	2

74	Hauptrahmen	1
75	Sensor mit Kabel L=300mm	1
76	Schraube ST2.9x12	2
77	Dichtung.0	2
78	Unterlegscheibe elastisch Ø6	6
79	Kurbel vom Riemenrad	1
80	Riemen PJ400	1
81	Plastik-Schraube Φ8x32	4
82	Rechte Kettenverkleidung	1
83	Rechte dekorative Verkleidung	1
84	Schraube ST2.9x16	1
85	Radstütze	1
86	Schraube M8x10	1

87	Schraube M8x25	1
88	Lager 6000-2z	2
89	Unterlegscheibe Ø10x14x1.0	2
90	Unterlegscheibe Ø6x12x1.0	1
91	Schraube M6x10	1
92	Schwungrad	1
93	Mutter M10x1.0x6	2
94	Ringschraube M6x36	2
95	Stütze in 'U'-Form	2
96	Mutter M10x1.25x9	2
97	Schraube M6x15	4
98	Unterlegscheibe Ø10x Ø18x1.5	4
99	Drehregler M10	4
100	Verlängerungskabel AC L=2000mm	1

MONTAGEANLEITUNG (ABBILDUNGEN – S. 45-47)

SCHRITT 1. Installation der vorderen und hinteren Stabilisatoren

Stellen Sie den vorderen Stabilisator (58) vor dem Hauptrahmen ein (74) und passen Sie die Schraubenöffnungen an.

Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (58) an der vorderen Krümmung des Hauptrahmens (74) mit zwei M8x70 Schrauben (56), zwei großen Unterlegscheiben gewellt Ø8xØ20x2.0 (51), und zwei Muttern M8 (55).

Stellen Sie den hinteren Stabilisator (60) auf der hinteren Krümmung des Hauptrahmens (74) mithilfe von zwei M8x70 Schrauben (59), zwei großen Unterlegscheiben gewellt Ø8xØ20x2.0 Big (51) ein.

SCHRITT 2. Installation der vorderen Station

Nehmen Sie die sechs M8x15 (38) Schrauben ab, die sechs großen Unterlegscheiben gewellt Ø20xØ8x2.0 (51), die sechs Unterlegscheiben elastisch Ø8 (13) vom Hauptrahmen (74) ab.

Verbinden Sie die Erweiterung des Sensorkabels (46) vom Hauptrahmen (74) mit dem Sensorkabel (44) der vorderen Station (49).

Bauen Sie die vordere Station (49) am Hebel des Hauptrahmens ein (74) und sichern Sie diese mithilfe der M8x15 Bolts (38) Schrauben, der sechs großen Unterlegscheiben gewellt Ø20xØ8x2.0 (51) und sechs Unterlegscheiben elastisch Ø8 (13) die zuvor abgenommen wurden. Ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Inbus S6 fest.

SCHRITT 3. Installation des linken/rechten Bügelarms, linken/rechten Pedalhebels, linken/rechten Pedals, linken/rechten Verkleidung des Pedalhebels -A/B

Bauen Sie die zwei Schrauben M8x20 (12), die zwei Unterlegscheiben elastisch Ø8 (13), die zwei großen Unterlegscheiben elastisch Ø8 (14), und zwei Unterlegscheiben in 'D'-Form Ø38x3 (15) aus der linken und rechten waagerechten Achse der vorderen Station (49) aus.

Montieren Sie den linken Bügelarm (17) an der linken waagerechten Achse der vorderen Station (49) mithilfe einer M8x20 (12) Schraube, einer Unterlegscheibe elastisch Ø8 (13), einer großen Unterlegscheibe Ø8 (14), und einer Unterlegscheibe in 'D'-Form Ø38x3 D (15) die zuvor ausgebaut wurden.

Montieren Sie das linke Pedal I (25) am linken Pedalhebel (32) mithilfe von zwei M10x55 Schrauben (28), zwei Unterlegscheiben Ø10x Ø18x1.5 (98), und zwei Drehregler M10 (99).

Lösen Sie die zwei M8x20 Schrauben (12), zwei Unterlegscheiben elastisch Ø8 (13), zwei großen Unterlegscheiben Ø8 (14), zwei Unterlegscheiben in 'D'-Form Ø38x3 (15) und die Unterlegscheiben Ø10xØ14x1.0 (68) aus der Kurbel (70).

Montieren Sie den linken Pedalhebel (32) an der Kurbel (70) mithilfe der zwei M8x20 Schrauben (12), zwei Unterlegscheiben elastisch Ø8 (13), zwei großen Unterlegscheiben Ø8 (14), zwei Unterlegscheiben in 'D'-Form Ø38x3 (15) die zuvor ausgebaut wurden.

Montieren Sie die Verkleidung des Pedalhebels-A/B (20, 21) am linken Pedal (32) mithilfe zweier Schneidschrauben ST4.2x20 (10).

Montieren Sie die Verkleidung des Pedalhebels(29) am linken Pedal (32) mithilfe einer Schneidschraube ST4.2x20 Screws (10).

Wiederholen Sie obige Schritte zwecks Montage des rechten Bügelarms (18) an der rechten waagerechten Achse der vorderen Station (49) und des rechten Pedalhebels (35) an der Kurbel (70).

SCHRITT 4. Installation des linken/rechten Bügels, der linken/rechten Verkleidung des Bügelarms

Montieren Sie den linken/rechten Bügel (2, 3) am linken/rechten Bügelarm (17, 18) mithilfe der M6x35 Schrauben (9), vier Unterlegscheiben gewellt Ø6xØ12x1 (8), und vier Nylonmutter M6 (7).

Lösen Sie die zwei ST2.9x16 Schrauben (5) aus dem linken Bügelarm (17). Montieren Sie die Verkleidung-A des linken Bügelarms (6) und die linke Verkleidung-B des Bügelarms (11) am linken Bügel (2) mithilfe der Schrauben ST2.9x16 (5) die ausgebaut wurden, sowie zweier ST4.2x20(10) .

Lösen Sie die zwei ST2.9x16 Schrauben (5) aus dem rechten Bügelarm (18).

Befestigen Sie die Verkleidung-A des rechten Bügelarms (53) und die rechte Verkleidung-B des Bügelarms (54)) am rechten Bügelarm (3) mithilfe der Schrauben ST2.9x16 (5) die ausgebaut wurden, sowie zweier ST4.2x20(10). Ziehen Sie die Schrauben mithilfe des mitgelieferten Multifunktionswerkzeugs mit Kreuzschraubendreher fest.

SCHRITT 5. Installation des Lenkers und Computers

Lösen Sie zwei M8x15 Schrauben (38) und zwei Unterlegscheiben gewellt Ø8xØ16x1.5 (39) aus der vorderen Station (49). Lösen Sie diese mithilfe des mitgelieferten Inbus S6.

Setzen Sie den Puls-Sensor (37) aus dem Lenker (42) in die Öffnung der vorderen Station (49), und ziehen Sie diese dann aus dem oberen Ende der vorderen Station (49).

Montieren Sie den Lenker (42) an der vorderen Station (49) mithilfe der zwei M8x15 Schrauben (38) und zwei Unterlegscheiben gewellt Ø8xØ16x1.5 (39) die zuvor mithilfe des Inbus S6 gelöst wurden.

Lösen Sie die vier M5x10 (45) Schrauben auf der Rückseite des Computers (43) mithilfe des mitgelieferten Multifunktionswerkzeugs mit Kreuzschraubendreher. Schließen Sie das Sensorkabel I (44) und die Kabel zum Puls-Sensor (37) an die Kabel an, die aus dem Computer kommen (43), und bringen Sie den Computer (43) am oberen Ende der vorderen Station (49) mithilfe der vier M5x10 (45) Schrauben an, die zuvor ausgebaut wurden.

SCHRITT 6. Installation des AC-Adapters (Netzteils)

Schließen Sie ein Ende des AC-Netzteils (100) an die Buchse des Stromversorgungskabels (48) auf der Rückseite der linken Kettenverkleidung an. Überprüfen Sie vor dem Einschalten sorgfältig die auf dem Netzteil angegebene Spezifikation. Schließen Sie das andere Ende des AC-Netzteils (100) an die Steckdose

Verlegung des Gerätes

Das Trainingsgerät sorgfältig auf die Förderrollen anheben (Abbildung S. 48) und - dieses auf beiden Seiten haltend - an den gewünschten Ort tragen.

Widerstandseinstellung

Funktion der Einstellung der Intensität ermöglicht, den Widerstand auf Pedalen zu ändern. Der hohe Widerstand erfordert größeren Krafteinsatz beim Treten in die Pedale und der niedrige Widerstand erfordert niedrigeren Krafteinsatz. Die Widerstandsstärke wird mittels Zählwerks

eingestellt. Für die Erlangung von zufriedenstellenden Ergebnissen soll die Intensität während des Trainings mittels Druckknöpfen UP(+) und DOWN (-) eingestellt. Das Belastungssystem ist von der Geschwindigkeit unabhängig. Die Widerstandsstärken: 1-16

Nivellierung des Gerätes (BILD - S.48)

Vor dem Beginn des Trainings ist die angemessene Einstellung des Gerätes zu überprüfen.

Das Gerät mit den Drehknöpfen des vorderen Stabilisators nivellieren.

BEDIENUNGSANLEITUNG ZÄHLWERK

TASTENFUNKTIONEN

START/STOP: 1. Trainingsstart und Trainingspause.

2. Start der Messung des Körperfetts und Ende des Körperfettprogramms.

3. Funktioniert nur im Stop Modus – Anhalten. Wenn Sie die gedrückte Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten, wird der Wert aller Funktionen auf Null zurückgesetzt.

DOWN: Reduziert den Wert des ausgewählten Trainingsparameter: TIME (Zeit), **DISTANCE** (Distanz) usw. Während des Trainings reduziert diese Taste den belastenden Widerstand.

UP: Erhöht den Wert des ausgewählten Trainingsparameters. Während des Trainings erhöht diese Taste den belastenden Widerstand.

ENTER: Zur Eingabe des gewünschten Werts oder Trainingsmodus.

TEST(RECOVERY): Drücken Sie diese Taste, um zur Recovery Funktion zu wechseln, wenn der Computer eine Herzschlagfrequenz besitzt. Nach einer Minute wird der Fitness-Level wiederhergestellt - Fitness Level 1-6. F1 ist der beste, und F6 der schlechteste Level.

MODE: Dient während des Trainings zum Umschalten des Displays von RPM (Drehzahl) zu SPEED (Geschwindigkeit), ODO zu DIST (Distanz) und WATT zu Calories (Kalorien).



AUSWAHL DES TRAININGS

Treffen Sie sich nach dem Einschalten eine Wahl mithilfe der UP oder DOWN Tasten, danach drücken Sie ENTER um in den gewünschten Modus zu wechseln.

Einstellung der Trainingsparameter

Nach der Auswahl des gewünschten Programms können Sie viele Trainingsparameter im Vorfeld einstellen, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen.

Trainingsparameter:

TIME/DISTANCE/CALORIES/AGE (Zeit/Distanz/Kalorien/Alter)

Achtung: In manchen Programmen sind nicht alle Parameter regulierbar.

Nach der Auswahl des Programms, führt die ENTER Taste zum Blinken des Parameters "Time" (Zeit). Mithilfe der Tasten UP oder DOWN können

Sie den gewünschten Zeitwert einstellen. Danach drücken Sie die ENTER Taste, um den Wert einzugeben.

Der blinkende Vorschlag wechselt zum nächsten Parameter. Fahren Sie fort, indem Sie die Tasten UP oder DOWN verwenden. Drücken Sie die START/STOP Taste, um das Training zu beginnen

Parameter	Einstellbereich	Standardwert	Erhöhung/Reduzierung	Beschreibung
Time (Zeit)	0:00~99:00	00:00	±1:00	<ul style="list-style-type: none">Bei Anzeige des Werts 0:00, wird die Zeit ansteigend gezählt.Wenn der Time-Wert 1:00~99:00 beträgt, wird der Wert absteigend bis 0 gezählt.
Distance (Distanz)	0.00~99,99	0.00	±1.0	<ul style="list-style-type: none">Bei Anzeige des Werts 0.0, wird der Wert ansteigend gezählt.Wenn der Distanzwert 1.0~999.0 beträgt, wird der Wert absteigend bis 0 gezählt.
Calories (Kalorien)	0~9950	0	±50	<ul style="list-style-type: none">Bei Anzeige des Werts 0, werden die Kalorien ansteigend gezählt.Wenn der Kalorien-Wert 50~9950 beträgt, wird der Wert absteigend bis 0 gezählt.
Age (Alter)	10~99	30	±1	<ul style="list-style-type: none">Der Zielpuls wird auf den Werten Alter – Age basieren. Wenn dieser Wert den Zielpulswert übersteigt, (H.R), beginnt die Pulsanzeige zu blinken.

PROGRAMME

MANUAL PROGRAMM (P1)

Wählen Sie "Manual" indem Sie die Tasten UP oder DOWN verwenden, danach drücken Sie ENTER/MODEL. Der erste Parameter, „Time“ – Zeit beginnt zu blinken also kann sein Wert nun mithilfe der Tasten UP oder DOWN reguliert werden. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu speichern und zum nächsten Parameter überzugehen, der reguliert werden soll. Setzen Sie obige Vorgehensweise für alle erforderlichen Parameter fort;

und drücken Sie danach START/STOP, um das Training zu beginnen.

Achtung: Falls einer der Trainingsparameter, die nach unten gezählt werden, den Wert Null erreicht, ertönt ein doppeltes Tonsignal und das Training wird automatisch angehalten. Drücken Sie die START Taste, um das Training fortzusetzen und die nicht abgeschlossenen Trainingsparameter zu erreichen.

VOREINGESTELLTE PROGRAMME (P2-P7)

Es sind 6 standardmäßig installierte Programme vorhanden. Alle Programme besitzen 16 Widerstandsstufen.

um den Wert zu speichern und zum nächsten Parameter überzugehen, der reguliert werden soll.

Einstellung der Parameter für die voreingestellten Programme

Wählen Sie eines der voreingestellten Programme, indem Sie die Tasten UP oder DOWN verwenden, danach drücken Sie ENTER. Der erste Parameter, „Time“ – Zeit beginnt zu blinken also kann sein Wert nun mithilfe der Tasten UP oder DOWN reguliert werden. Drücken Sie ENTER,

Setzen Sie die Einstellung aller erforderlichen Parameter fort; und drücken Sie danach die START/STOP Taste, um das Training zu beginnen.

Achtung: Falls einer der Trainingsparameter, die nach unten gezählt werden, den Wert Null erreicht, ertönt ein doppeltes Tonsignal und das Training wird automatisch angehalten. Drücken Sie die START Taste, um das Training fortzusetzen und die nicht abgeschlossenen Trainingsparameter zu erreichen.

BODY FAT (KÖRPERFETT) PROGRAMM (P8)

Einstellung der Daten für das Body Fat Programm

Wählen Sie "Body Fat Program" mithilfe der Tasten UP und DOWN, danach drücken Sie ENTER.

"Male" (Mann), beginnt zu blinken, also kann nun das Geschlecht mithilfe der Tasten UP oder DOWN eingestellt werden; drücken Sie ENTER zum Speichern des Geschlecht und Wechsel zu den nächsten Daten.

Die Größe beginnt zu blinken, "175", also Height – die Größe kann mithilfe der Tasten UP oder DOWN reguliert werden; drücken Sie ENTER zum Speichern des Geschlecht und Wechsel zu den nächsten Daten.
Das Gewicht beginnt zu blinken, "75", also kann Weight reguliert werden – das Körpergewicht, mithilfe der Tasten UP oder DOWN; drücken Sie ENTER zum Speichern und Wechsel zu den nächsten Daten.
Das Alter beginnt zu blinken, "30", also kann Age – das Alter mithilfe der Tasten UP oder DOWN reguliert werden; drücken Sie ENTER zum Speichern des Werts.

TARGET HEART RATE PROGRAMM – ZIELPULS (P9)

Parametereinstellungen für Target h.r. – Zielpuls.

Wählen Sie "TARGET H.R." indem Sie die Tasten UP oder DOWN verwenden, danach drücken Sie ENTER. Der erste Parameter, „Time“ – Zeit beginnt zu blinken also kann sein Wert nun mithilfe der Tasten UP oder DOWN reguliert werden. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu speichern und zum nächsten Parameter überzugehen, der reguliert werden soll.
Setzen Sie die Einstellung aller erforderlichen Parameter fort; und drücken Sie danach die START/STOP Taste, um das Training zu beginnen.
Achtung: Wenn der Puls höher oder niedriger (± 5) als der eingestellte

Drücken Sie die START/STOP Taste, um die Messung zu beginnen, halten Sie bitte auch gleichzeitig die Hand-Impulshalterungen.

Nach 15 Sekunden zeigt das Display Body Fat% (% Körperfett), BMR, BMI und BODY TYPE (Körpertyp) an.

ACHTUNG: Körperbautyp: Es gibt 5 Typen des Körperbaus, die nach berechneten % Fett eingeteilt werden (FAT%)

BMR: Basal Metabolism Ratio – Stoffwechsel-Index

BMI: Body Mass Index – Index der Körpermasse.

TARGET H.R. ist – Zielpuls, passt der Computer automatisch die Widerstandsbelastung an. Er prüft ca. alle 20 Sekunden und steigert bzw. reduziert die Widerstandsbelastung. (Achtung: Jede Änderung der Belastung erfolgt alle 2 Belastungslevel).

Falls einer der Trainingsparameter, die nach unten gezählt werden, den Wert Null erreicht, ertönt ein doppeltes Tonsignal und das Training wird automatisch angehalten. Drücken Sie die START/STOP Taste, um das Training fortzusetzen und die nicht abgeschlossenen Trainingsparameter zu erreichen.

HEART RATE CONTROL PROGRAMM (PULSKONTROLLE) (P10-P12)

Es gibt 3 Auswahlmöglichkeiten für den Zielpuls:

P10-60% TARGET H.R.= 60% z (220-AGE (Alter))

P11-75% TARGET H.R.=75% z (220-AGE (Alter))

P12-85% TARGET H.R.=85% z (220-AGE (Alter))

Einstellung der Parameter für das Programm Heart Rate Control (Pulskontrolle)

Wählen Sie eines der Programme zur Pulskontrolle - "Heart Rate Control Program", indem Sie die Tasten UP oder DOWN verwenden, danach drücken Sie ENTER. Der erste Parameter, „Time“ – Zeit beginnt zu blinken also kann sein Wert nun mithilfe der Tasten UP oder DOWN reguliert werden. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu speichern und zum nächsten Parameter überzugehen, der reguliert werden soll.

Setzen Sie dies für alle Parameter fort und drücken Sie danach die START/STOP Taste, um das Training zu beginnen.

Achtung: Wenn der Puls höher oder niedriger (± 5) als der eingestellte

TARGET H.R. ist – Zielpuls, passt der Computer automatisch die Widerstandsbelastung an. Er prüft ca. alle 20 Sekunden und steigert bzw. reduziert die Widerstandsbelastung. (Achtung: Jede Änderung der Belastung erfolgt alle 2 Belastungslevel).

Falls einer der Trainingsparameter, die nach unten gezählt werden, den Wert Null erreicht, ertönt ein doppeltes Tonsignal und das Training wird automatisch angehalten. Drücken Sie die START/STOP Taste, um das Training fortzusetzen und die nicht abgeschlossenen Trainingsparameter zu erreichen.

USER PROGRAM - BENUTZERPROGRAMM (P13)

Das Benutzerprogramm ermöglicht dem Benutzer die Einstellung seines eigenen Programms, das sofort verwendet werden kann.

Einstellung der Parameter für das Benutzerprogramm - User Program

Wählen Sie den Benutzer mithilfe der UP oder DOWN Taste, danach

drücken Sie ENTER. Der erste Parameter „Time“ (Zeit) beginnt zu blinken, also kann sein Wert nun mithilfe der Tasten UP oder DOWN reguliert werden. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu speichern und zum nächsten Parameter überzugehen, der reguliert werden soll.

Für alle gewünschten Parameter fortsetzen.

Nach dem Ende der Einstellung der gewünschten Parameter, beginnt Level 1 zu blinken, verwenden Sie die Tasten UP und DOWN zur Regulierung, danach drücken Sie ENTER bis zum Abschluss (insgesamt 10 Mal). Drücken Sie die START/STOP Taste, um das Training zu beginnen.

Achtung: Falls einer der Trainingsparameter, die nach unten gezählt werden, den Wert Null erreicht, ertönt ein doppeltes Tonsignal und das Training wird automatisch angehalten. Drücken Sie die START/STOP Taste, um das Training fortzusetzen und die nicht abgeschlossenen Trainingsparameter zu erreichen.

STROMVERSORGUNG

Zur Stromversorgung des Zählers bestimmtes Netzteil: 230V/50Hz oder 60Hz Ausgang: 9V AC/0.5A. Der Zähler wechselt nach 4 Minuten in den Energiesparmodus, alle Einstellungen und Trainingsdaten werden bis zur

erneuten Aktivierung beibehalten.

Für den Fall, dass der Monitor sich nicht einschaltet, ist das Netzteil vom Strom zu trennen, 15 Sekunden abwarten.

PROBLEMLÖSUNG

Das Fahrrad wackelt während der Verwendung.

Drehen Sie die Endkappen des hinteren Stabilisators nach Bedarf zur Nivellierung des Fahrrads.

Auf dem Display werden keine Werte angezeigt

1. Nehmen Sie die Konsole des Computers ab und prüfen Sie, ob die Kabel, die aus der Computerkonsole hinausgehen, korrekt an den Kabeln angeschlossen sind, die aus der vorderen Stange kommen.

2. Prüfen Sie das Stromversorgungskabel.

Das Fahrrad gibt ein quietschendes Geräusch während der Verwendung von sich.

Im Fahrrad können Schrauben gelockert sein, kontrollieren Sie die Schrauben und ziehen Sie locker gewordene Schrauben fest.

Fehlende Pulsanzeige bzw. Fehlerhafte/inkonsistente pulsanzeige.

1. Stellen Sie sicher, dass die Anschlüsse der Puls-Sensoren auf der Handfläche korrekt angeschlossen sind.

2. Um sicherzugehen, dass die Pulsanzeige genauer ist, sollten Sie bei der Prüfung der Pulszahlen die Sensoren immer mit beiden Händen auf der Halterung des Lenkers halten, nicht nur mit einer hand.

3. Zu starkes Halten der Sensoren. Versuchen Sie, beim Halt der Sensoren gemäßigten Druck auszuüben.

WARTUNG

▪ Vor jeder Benutzung des Gerätes vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Mutter und Knebelgriffe richtig festgezogen wurden.

▪ Zur Reinigung des Gerätes dürfen keine aggressiven Reinigungsmittel benutzt werden. Benutzen Sie einen weichen, feuchten Lappen zur

Beseitigung von Schmutz und Staub. Entfernen Sie Schweißspuren, da die saure Reaktion die Polster Teile beschädigen kann. Das Zählwerk ist ausschließlich mit trockenem Lappen zu reinigen.

- Das Gerät ist in den trockenen Räumen zum Schutz vor Feuchte und Korrosion aufzubewahren.
- Sollte das Zählwerk nicht richtig funktionieren, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Kabel gut verbunden sind, insbesondere das obere Kabel mit dem Zählwerk. Sollte das Zählwerk nach wie vor nicht richtig funktionieren, überprüfen Sie, ob die Speiseleitung bzw. der Stecker nicht beschädigt sind.
- Bei fehlender Widerstandseinstellung sich vergewissern, ob die obere Sensorleitung mit der unteren Leitung richtig verbunden ist.

ACHTUNG: Aus Umweltschutzgründen sind die verbrauchten Batterien, Speiseleitungen, Motoren u.s.w. nicht in Hausmüll zu werfen. Leere Batterien, Speiseleitungen, Akkus, sind an die Stellen zu bringen, die Entsorgung gemäß geltenden Bestimmungen des Umweltschutzrechtes durchführt. Empfohlen ist die systematische Prüfung der elektrischen Leitung und des Steckers. Nie am Kabel ziehen. Bei Beschädigung ist das Gerät nicht zu benutzen. Das Gerät ist nie auf eigene Hand zu reparieren. Die Reparatur ist durch einen qualifizierten Mitarbeiter der Firma SPOKEY durchzuführen

BEDIENUNG

Position

Auf den Pedalen stehen, mit den Händen die Griffe halten. Abwechselnde Bewegungen mit den Beinen und Händen ausführen. Während der Übungen halten Sie den Rücken gerade (Abbildung). Die Übungen auf dem

stationären Orbitrek ersetzen Übungen auf dem Fahrrad. Das Gerät ist für das Training des gesamten Körpers.

Muskelgestaltung

Zwecks Muskelgestaltung ist während des Trainings der Widerstand bedeutend zu erhöhen. Dies führt zur größeren Spannung der Muskel und kann bedeuten, dass das Training nicht so lang wie gewünscht dauern kann. Sollte die Kondition trainiert werden, ist das Trainingsprogramm zu

ändern. Trainieren wie üblich über die Aufwärmphase, Training und Erholung, zum Schluss des Trainings ist der Widerstand zu steigern, damit die Beinarbeit erhöht wird. Die Geschwindigkeit ist zu begrenzen, damit der Puls auf festgelegtem Niveau bleibt.

Gewichtabbau

Wichtig ist der Krafteinsatz während der Übung macht. Je länger und schwerer Sie trainieren, desto mehr Kalorien werden verbrannt. Erfolgreich wäre dabei, wenn Sie die gleiche Effizienz wie bei dem

Konditionstraining erreichen. Die Berechnung der Trainingsleistung basiert auf Rotationsgeschwindigkeit und Drehmoment.

TRAININGSANLEITUNG

Befolgung des TRAININGSZYKLUS hat viele Vorteile für die Gesundheit: physische Kondition, Muskelgestaltung und in Verbindung mit der Kontrolle der konsumierten Kalorien – Gewichtabbau.

Aufwärmphase

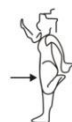
Diese Phase garantiert den richtigen Blutdurchfluss im Körper und gewährleistet die richtige Muskelarbeit. Die Aufwärmphase reduziert die Gefahr der Krämpfe und Muskelverletzung. Es empfiehlt sich einige Dehnübungen gemäß den nachfolgenden Abbildungen auszuführen. Jede

Stellung soll ca. 10-15 Sekunden lang gehalten werden, die Muskel sollen bei den Übungen nicht übermäßig angestrengt und gezerrt werden. Bei Schmerzen sollen Sie mit den Übungen sofort aufhören. Jede Übung soll mehrmals wiederholt werden.



Dehnübungen Oberschenkel und Po

Die Übung gemäß der Abbildung ausführen.



Dehnübungen Oberschenkel

Rechte Hand auf die Wand legen. Mit der linken Hand an die linken Fuß greifen. Anschließend mit der rechten Hand den rechten Fuß greifen.



Dehnübungen Oberschenkel und Knie

Sich auf dem Boden hinsetzen. Beine vor sich strecken. Anschließend sich beugen und sich bemühen, mit den Händen die Füße zu berühren.



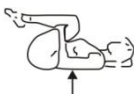
Dehnübungen Oberkörper

Auf dem Boden in leichter Spreize stehend, die Hände oberhalb des Kopfes heben (wie abgebildet), und anschließend Muskel der Oberarme dehnen.



Dehnübungen Waden

Bei der Wand in der Spreize stehen. Die Hände gegen die Wand stützen. Abwechselnd die Beine nach hinten werfen zwecks Dehnung der Beinmuskeln.



Dehnübungen Beine

Sich auf den Boden hinlegen. Die Beine an den Knien biegen und sie zur Brust anziehen.

Trainingsphase, Erholung, Beendigung des Trainings und Bremsen

Diese Phase erfordert Krafteinsatz. Mit der Zeit wird bei systematischem Training die Beinmuskulatur elastischer. Im eigenen, immer gleichen Tempo trainieren.

Die Erholung ermöglicht, den normalen Pulsschlag wiederherzustellen und die Muskeln abzukühlen. Diese Phase ist die Wiederholung der Aufwärmphase und soll ca. 5 Minuten lang fortgesetzt werden. Die

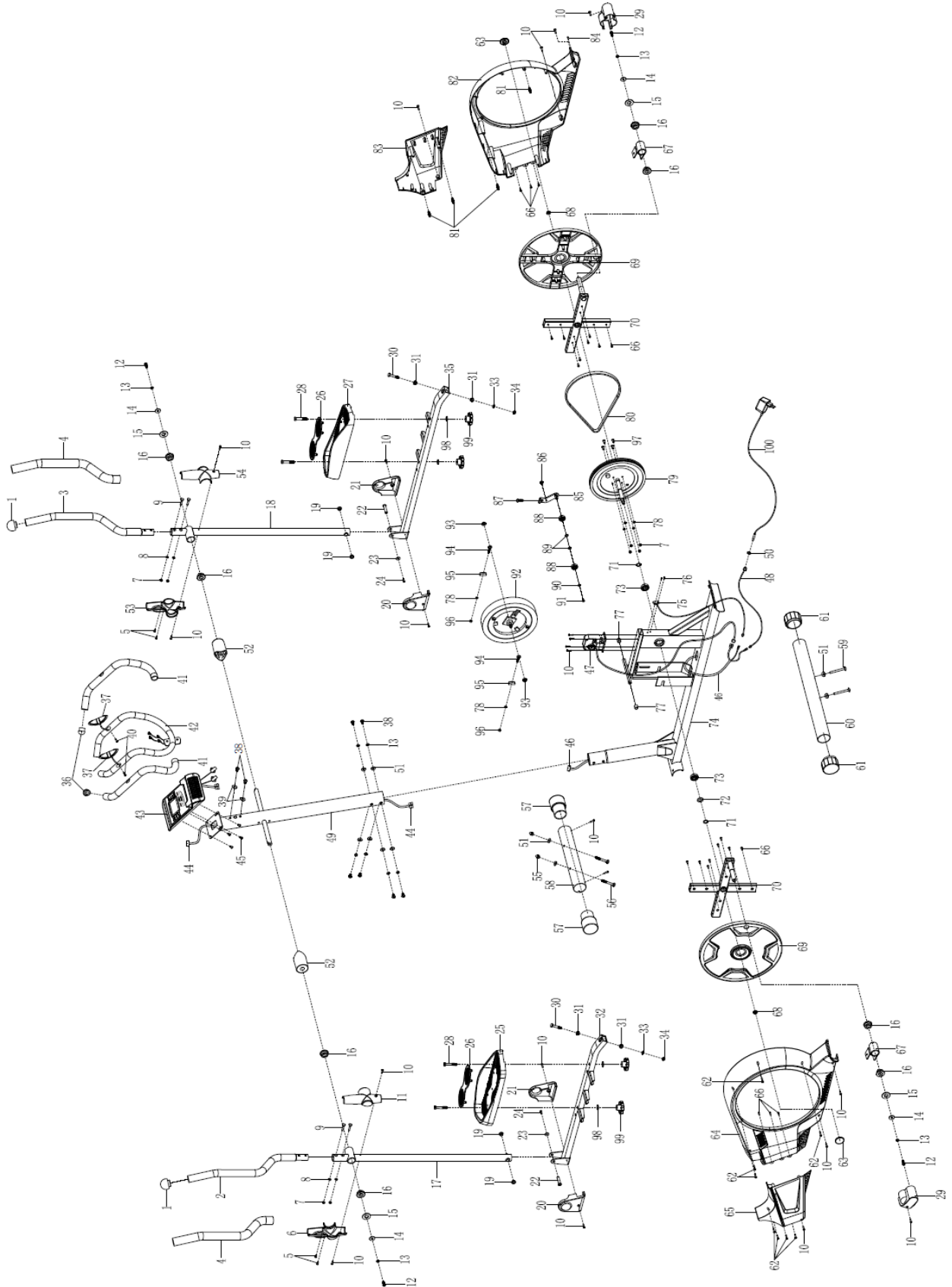
Dehnübungen sollen wiederholt werden. Dabei sollen die nicht überdehnt werden. Das Training soll mindestens drei mal wöchentlich wiederholt werden.

Zwecks das Gerät zum Stillstand zu bringen, ist dem Betätigen der Pedale aufzuhören. Das Fahrrad besitzt kein Sperrsystem und keine Sicherheitsbremse. Das Bremssystem ist nicht einstellbar. Das Bremssystem ist nicht von der Geschwindigkeit abhängig.



Betrifft Zählwerk

Die Bezeichnung des Gerätes mit dem Symbol der durchgestrichenen Mülltonne informiert über Verbot der Entsorgung der ausgedienten Elektro- und Elektronikgeräten mit sonstigen Abfällen. Gemäß der WEEE Richtlinie zum Umgang mit Elektronikschrott, sind diese Geräte anderweitig zu entsorgen. Verbraucher dürfen ausgediente Elektrogeräte nun nicht mehr in den Hausmüll werfen, sondern müssen diese an speziellen Sammelstellen abgeben. Zu diesem Zweck soll der Verbraucher sich an die Stelle wenden, wo das Gerät erworben wurde, bzw. an Vertreter der örtlichen Behörden. Gefährliche Inhalte der Elektronikgeräte können lang anhaltende ungünstige Änderungen in natürlicher Umgebung verursachen, wie auch die Gesundheit der Menschen beeinträchtigen.

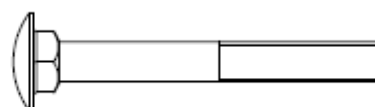




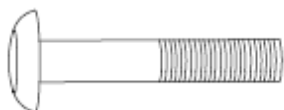
(55) Cap Nut M8
2PCS



(51) Curve Washer Ø20X Ø8x2.0
4PCS



(56) Bolt M8x70
2PCS



(59) Bolt M8x70
2PCS



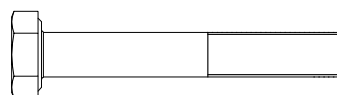
(7) Nut M6
4PCS



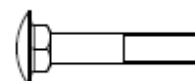
(98) Washer Ø10xØ18x1.5
4PCS



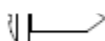
(8) Curve Washer
Ø6X Ø12x1.0
4PCS



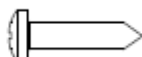
(28) Bolt M10x55
4PCS



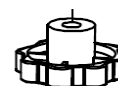
(9) Bolt M6x35
4PCS



(5) Screw ST2.9x16
4PCS



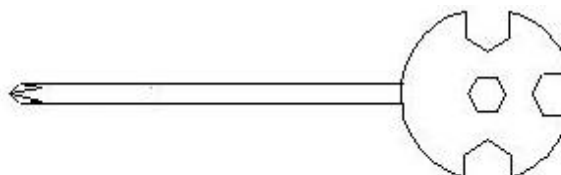
(10) Screw ST4.2x20
10PCS



(99) Knob M10
4PCS



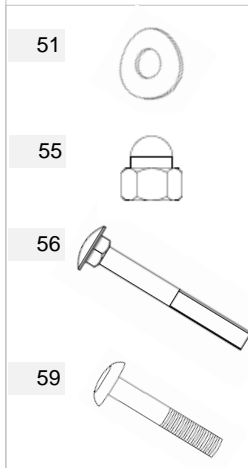
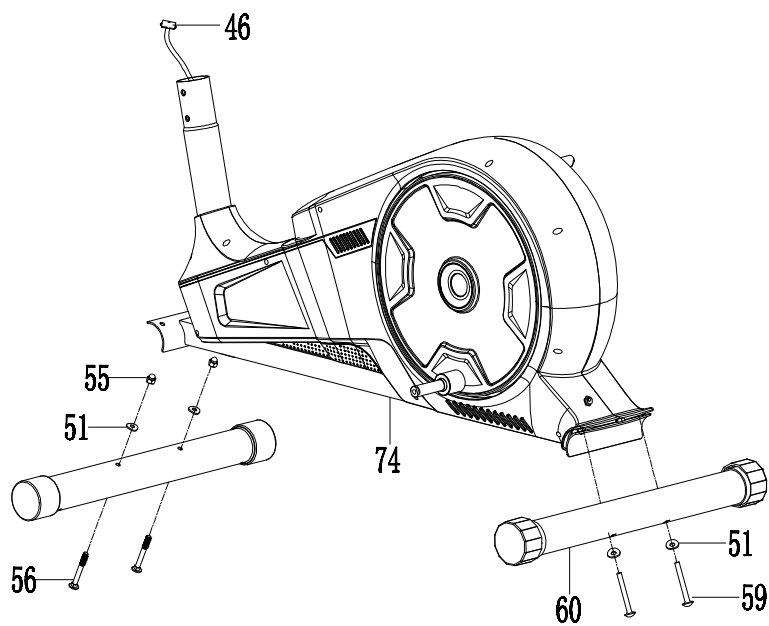
Allen Wrench S6
1 PC



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

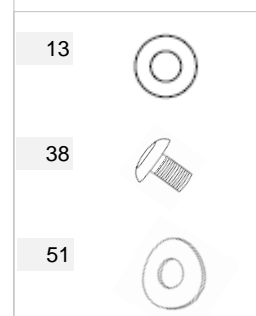
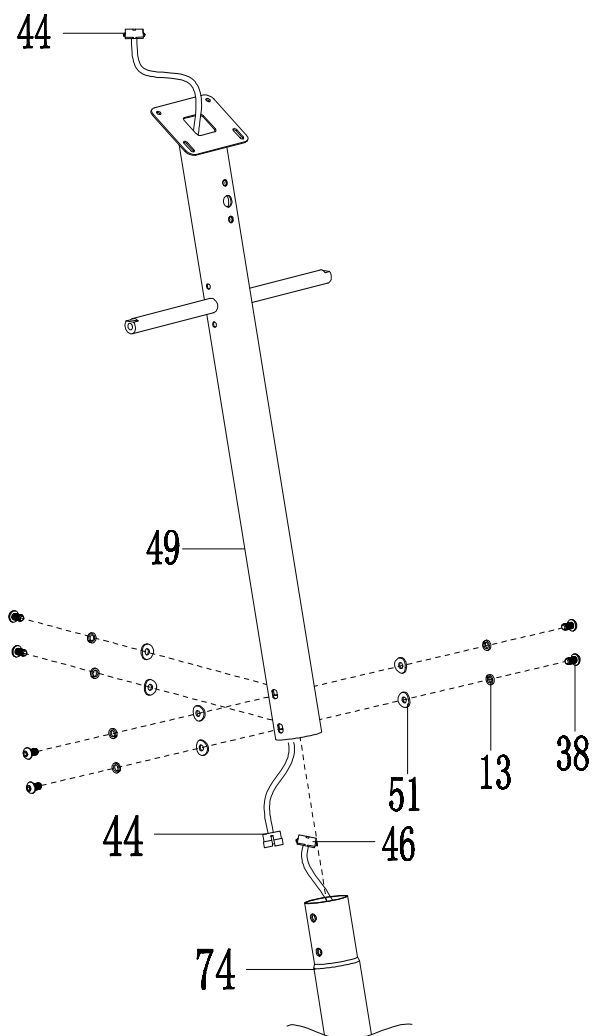
1

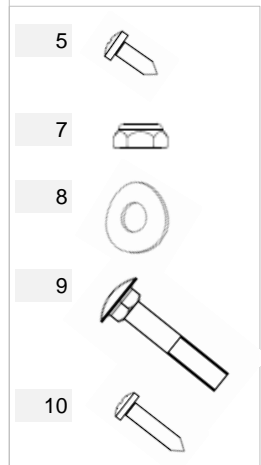
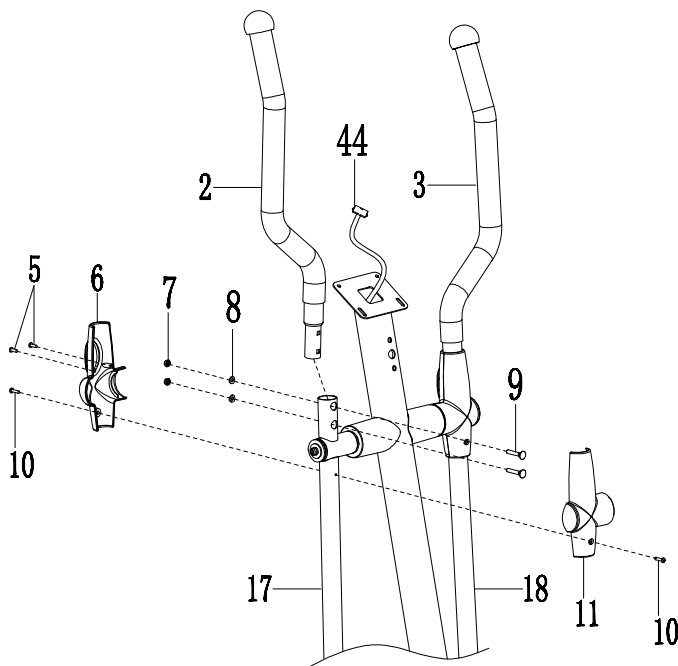
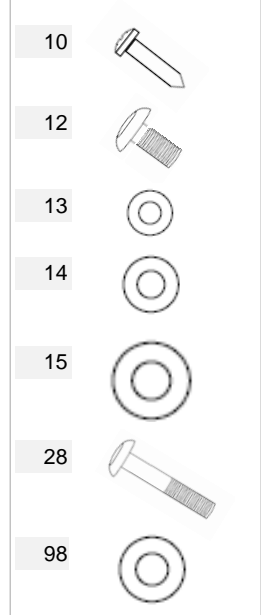
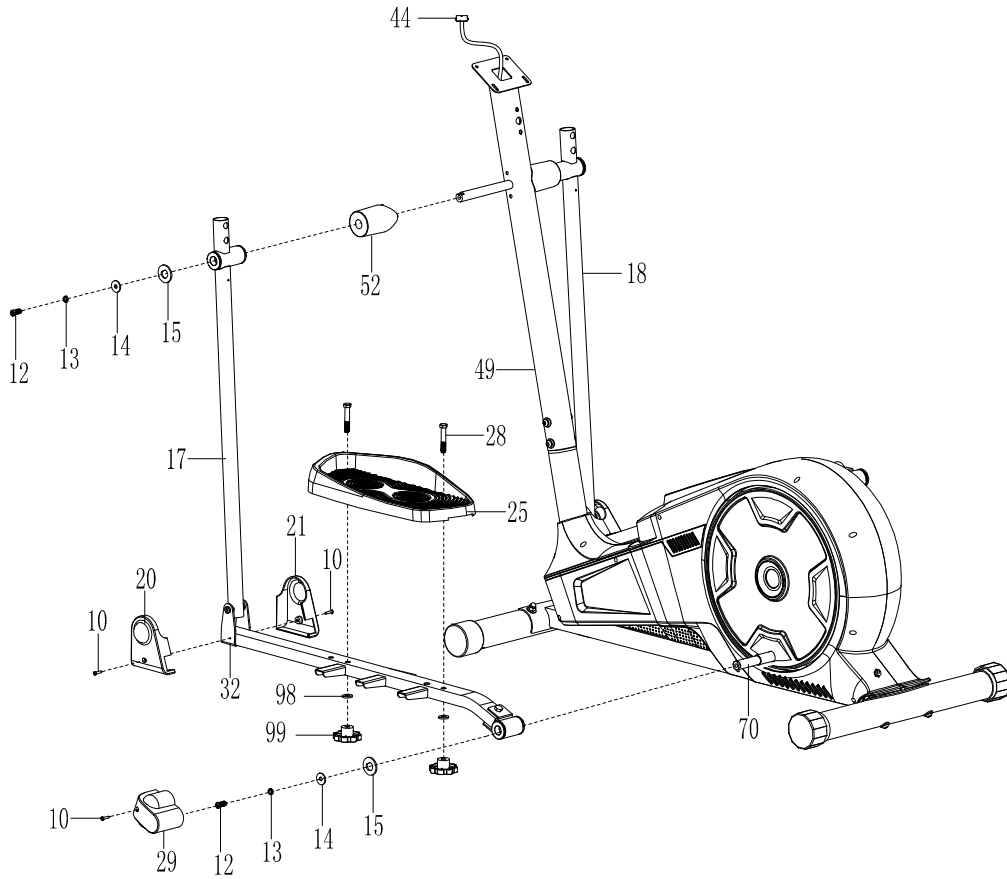
KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT



2

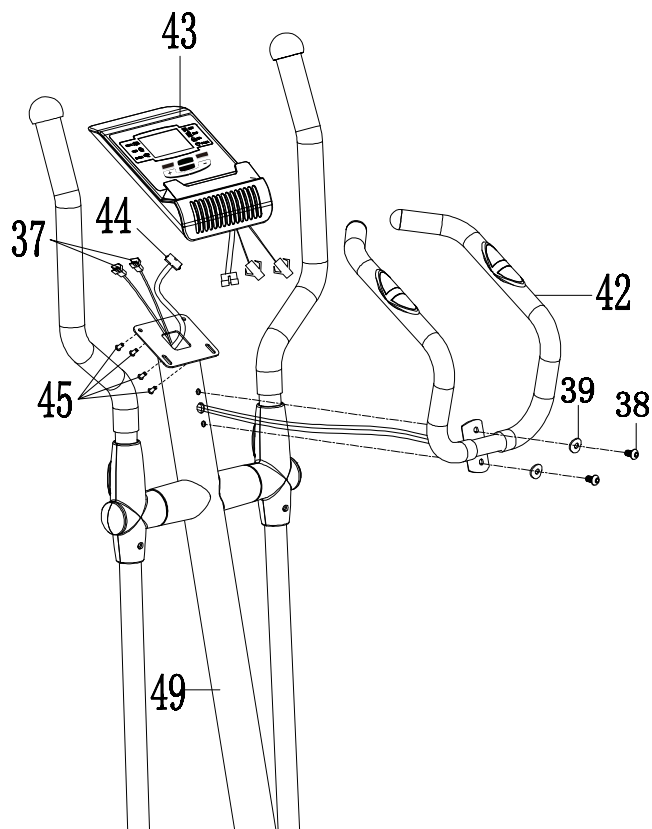
KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT





5

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT



38



39

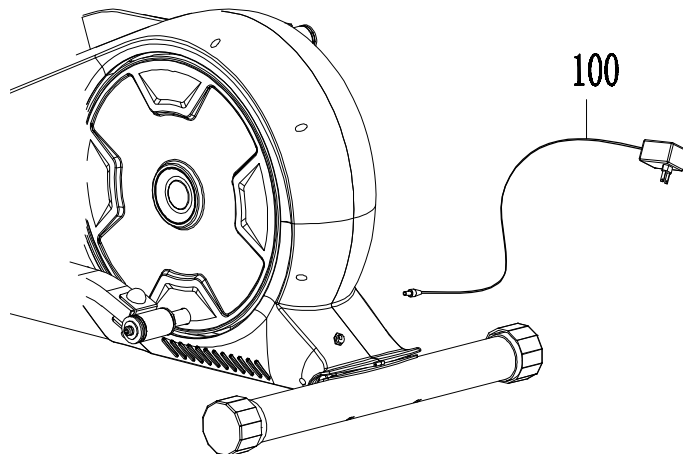


45



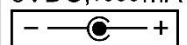
6

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT

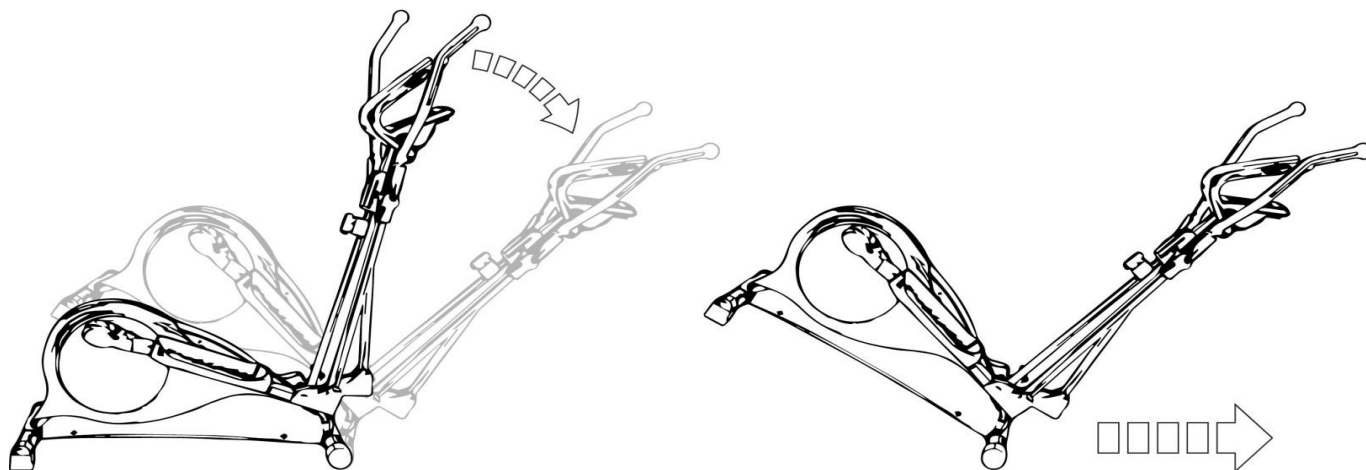


Adapter
Input

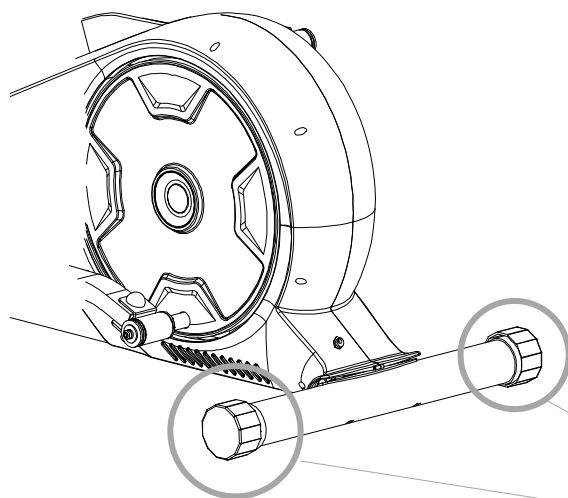
INPUT:
6VDC, 1000mA



PRZENOSZENIE URZĄDZENIA | MOVING THE DEVICE | ПЕРЕНОС УСТРОЙСТВА |
PŘENÁŠENÍ ZAŘÍZENÍ | PRENÁŠANIE ZARIADENIA | ĮRENGINIO PERKĖLIMAS Į KITĄ VIETĄ | IERĪCES PĀRVIETOŠANA |
TRANSPORT



POZIOMOWANIE URZĄDZENIA | LEVELLING | ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ РАЗМЕЩЕНИЕ УСТРОЙСТВА | KALIBRACJE ZAŘÍZENÍ |
VODOROVNÁ POLOHA ZARIADENIA | PRIETAISO HORIZONTALUMO NUSTATYMAS | IERĪCES HORIZONTĀLA NOVĪETOŠANA |
NIVELLIERUNG DES GERÄTES



- (PL) Záslepki tylnego stabilizatora
- (EN) Rear Stabilizer End Cap
- (RU) Заглушки заднего стабилизатора
- (CZ) Záslepky zadního stabilizátoru
- (SK) Záslepky zadného stabilizátora
- (LT) Užpakalinio stabilizatoriaus aklės
- (LV) Pakaļējā stabilizatora tapas
- (DE) Endkappen am hinteren Stabilisator

DOKUMENT GWARANCYJNY

Producent (Gwarant) : Spokey Sp z o.o. z siedzibą w Katowicach
ul. Ks. Mjra Karola Woźniaka 5
tel. 32 317 20 00
NIP 731 11 59 686
REGON 471323630

Zasięg terytorialny ochrony gwarancyjnej: Polska
Przedmiot sprzedaży: **TRENAŻER ELIPTYCZNY KREKKA (838402)**

WARUNKI GWARANCJI JAKOŚCI

1. Gwarant udziela gwarancji jakości na zakupiony przedmiot sprzedaży przez okres 24 miesiące od daty sprzedaży na elementy mechaniczne oraz przez okres 5 lat od daty sprzedaży na stelaż.
2. Gwarant zobowiązuje się do bezpłatnego usunięcia wad fizycznych przedmiotu sprzedaży, jeżeli wady ujawnią się w elementach mechanicznych w okresie 24 miesiące od daty sprzedaży oraz w ramie w okresie 5 lat od daty sprzedaży. Okres gwarancji ulega zawieszeniu na czas od daty zgłoszenia wad Gwarantowi do czasu umożliwienia odebrania przedmiotu gwarancji przez Nabywcę.
3. Nabywcy przysługuje żądanie dostarczenia przedmiotu sprzedaży wolnego od wad, jeżeli w terminie gwarancji dokonane zostały co najmniej 4 jego naprawy, a przedmiot sprzedaży jest nadal wadliwy.
4. Odpowiedzialność z tytułu gwarancji obejmuje tylko wady fizyczne ukryte, tkwiące w przedmiocie sprzedaży.
5. W razie ujawnienia wad, nabywca wyda przedmiot sprzedaży bez zanieczyszczeń, w opakowaniu oryginalnym lub zastępczym pozwalającym na przetransportowanie przedmiotu sprzedaży w stanie nie pogłębiającym ujawnionych wad czy uszkodzeń, przedstawicielowi Gwaranta, po uzgodnieniu z Gwarantem, telefonicznie pod numerem serwisu 32 317 20 34 lub 32 317 20 33 trybu i terminu odbioru towaru. Gwarant ma prawo nie przyjąć przedmiotu sprzedaży, który nie spełnia powyższych wymogów.
6. Nabywca może dostarczyć do siedziby Gwaranta wadliwy przedmiot sprzedaży osobiście lub za pośrednictwem osoby trzeciej. Koszt przesyłki nie podlega zwrotowi. Gwarant nie przyjmuje przesyłek za pobraniem lub wysłanych na koszt Gwaranta.
7. Karta gwarancyjna jest ważna z dowodem zakupu (paragonem, fakturą) zawierającym datę sprzedaży.
8. Gwarant zobowiązuje się odebrać przedmiot gwarancji w terminie 3 dni roboczych od zgłoszenia, oraz wykonać obowiązki wynikające z niniejszej gwarancji w terminie kolejnych 7 dni. W przypadku uznania reklamacji, naprawiony przedmiot gwarancji zostanie dostarczony Nabywcy na koszt własny Gwaranta, zaś w przypadku nie uznania reklamacji, Nabywca będzie mógł odebrać przekazany przedmiot w siedzibie Gwaranta lub zamówić jego wysyłkę na własny koszt. Proces przebiegu reklamacji nie powinien przekraczać 14 dni.
9. Gwarancją nie są objęte:
 - skutki mechanicznych uszkodzeń spowodowanych sposobem użytkowania – obicia, pęknięcia, otarcia;
 - mechaniczne oderwania ozdób, naklejek;
 - drobne powierzchniowe zarysowania, odbarwienia lub spękania powłoki kryjącej;
 - uszkodzenia powstałe na skutek używania i przechowywania przedmiotu sprzedaży niezgodnie z instrukcją obsługi;
 - przedmioty sprzedaży w zakresie wad jawnych, o których Nabywca wiedział w dniu zakupu;
 - skutki napraw podjętych przez Nabywcę we własnym zakresie.
10. W przypadku sprzedaży na rzecz konsumenta gwarancja na sprzedany towar konsumpcyjny nie wyłącza, nie ogranicza, ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

UŻYTKOWANIE PRZEDMIOTU SPRZEDAŻY NIEZGODNIE Z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI I WARUNKAMI GWARANCJI POWODUJE JEJ UTRATĘ.

Made in P.R.C. / Pagaminta Kinijos Liaudies Respublikoje / Ražais: Ķīna / Származási hely: Kína



 **SPOKEY**®

**LIVELWITH
PASSION**

PL
Spokey sp. z o.o.
ul. Woźniaka 5,
40-389 Katowice
biuro@spokey.pl / office@spokey.eu

Distributors:
CZ
Spokey s.r.o., Sadová 618,
738 01 Frydek – Místek, Česká republika
SK
Kanlux s.r.o., M. R. Štefánika 379/19,
911 01 Trenčín, Slovensko